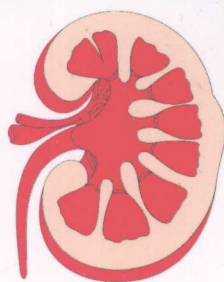


益五脏调养汤

益肾调养汤



Yishen Tiaoyangtang

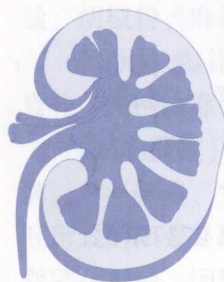
主编 颜春连



广东省出版集团
广东科技出版社

益五脏调养汤

益肾调养汤



Yishen Tiaoyangtang

主编 颜春连



广东省出版集团
广东科技出版社

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

益肾调养汤 / 颜春连主编. — 广州: 广东科技出版社,
2007.11 (2008.2 重印)

(益五脏调养汤)

ISBN 978-7-5359-4233-3

I. 益… II. 颜… III. 肾—保健—汤菜—菜谱
IV. TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 073798 号

责任编辑: 古玉

特邀编辑: 雷日开

封面设计: 陈维德

责任校对: 陈杰锋

责任印制: LHZH

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号 邮码: 510075)

E-mail: gdkjzbb@21cn.com

http: //www.gdstp.com.cn

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷: 佛山市浩文彩色印刷有限公司

(南海区狮山科技工业园 A 区 邮码: 528225)

规 格: 787mm × 1092mm 1/16 印张 13.75 字数 250 千

版 次: 2007 年 11 月第 1 版

2008 年 2 月第 2 次印刷

定 价: 19.80 元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

本书编委会

主 编 颜春连

副主编 张 华 周 全

编 委 周光明 孙年发 颜年姣

彭雪林 谭 宁 王西华

孙 娟 蒲 欢 颜 安

景 山

汤是饮食的重要组成部分，对五脏功能的保养，维护健康，增强体质，延缓衰老具有十分重要的作用。

在我们的日常生活中，汤是太熟悉不过的了。它是我们一日三餐中常见而又必不可缺的食品。汤在饮食中的重要性，从许多吃遍了山珍海味的美食家和老厨师坚持“宁可食无菜，不可食无汤”的信条中就得到最好的证明。确实如此，在我们的现实生活中，无论是一桌丰盛的宴席，还是一餐最普通、最平常的家庭便饭，如果没有汤，即使美酒佳肴十分丰富，也会使人感到有所缺憾。人们为何对汤有如此的厚爱呢？究其原因，是由于汤具有以下的特点和作用：

一、汤是鲜之源，鲜是它的主要特点。据考察，“鲜”字的产生与汤有关，至今，我们从“鲜”字上，仍可看到汤在古文化里所留下的痕迹。根据我国象形文字的发展和演变，我们不难发现“鲜”是“鱼”和“羊”之合。同时，我们还可以从漫长的烹调发展中得知，在过去很长的时期内，尤其在味精产生之前，我国的烹调十分讲究制汤调味。而烹饪中的主要鲜味是来源于汤。由此可知，汤是鲜之源，鲜是汤的主要特点是千真万确的。

二、汤能引起食欲，刺激胃液的分泌，促进消化和吸收。汤的鲜味，对于人们口中的千百万味蕾有着极强的诱惑性。它不仅能润滑口腔和肠胃，还能刺激胃液的分泌，从而引起较强烈的食欲，有助于肠胃的消化，并可使汤中的营养成分为人体所吸收。近年来的科学证明，最好是饭前、饭后都喝些汤。但十分遗憾的是，在我国由于受到传统饮食习惯的影响，大部分地区只有在饭后饮汤的习俗，目前在南方部分地区，尤其是广东才有饭前饮汤的好习惯。

三、汤是人类“廉价的健康保险”。汤更主要的是具有食养、食补、食疗的作用。实践和科学证明，经常合理地饮汤，有益于身心健康和延年益寿。我国有句俗话：“饭后喝碗汤，老了不受伤，”说的就是这个道理。用汤进行食养、食补、食疗不仅在我国被长期广泛应用，就是在全世界也广为流传。



既然汤有如此诸多好处，在我国目前生活水平日益提高的情况下，人们特别关注和重视汤对强身健体、延年益寿的作用也是顺理成章的事。

鉴于上述原因，我们特编著了《益五脏调养汤》系列，计有《益心调养汤》、《益脑调养汤》、《益肝调养汤》、《益肺调养汤》、《益肾调养汤》、《益脾胃调养汤》6本。该系列书是以汤在保养五脏中的作用为中心，将各种滋补强身、防病健体作用的食物和药物，依据中医理论进行合理调配，集色、香、味、形、创意、功能于一身，融中医学、中药学、营养学、烹饪技术、饮食文化于一体的高品味、高营养价值的膳食。同时，也充分体现了中国传统饮食保健医学的科学性、系统性、针对性、实用性的诸多特征。“寓医于食”，使“药借食味，食助药性”，并把两者巧妙地结合在一起。使食用者既可以感受到饮食文化的博大精深，又可以在轻松愉快的享用中达到治疗及保健的效果；既是一种饮食文化的精神享受，又能达到强身健体、延年益寿的目的。

同时，本系列书还重点介绍了五脏的虚证和病症的概要情况、类型、饮食原则、饮食宜忌，以及不同汤方对五脏的调养情况和作用。所列汤方以滋补健身、防病疗疾、口感较佳、制作方便、功效突出为原则，对具体调养汤方的原料、制作、食法、功用、注意事项等一一作了详细介绍。这样读者可根据自己的体质和需要，有效地进行强身健体，寓养生、疗疾于汤补之中，达到亦食亦养、亦养亦治的目的，从而使自己得以实实在在地感受到生活的乐趣。它完全适合现代人养生的需求，是每一个追求自然、关爱健康的现代人食补食养、防病治病、强身健体的必备书籍。

最后，需要说明的是汤方中凡涉及保护动物、植物，均以人工饲养且国家允许食用者代之，如无人工饲养者本书概不收入。

由于时间仓促和我们的知识所限，该书还有不尽如人意之处，欢迎广大读者批评指正。

编著者



一 肾与汤补

- (一) 肾为“先天之本”
 (二) 汤补肾脏的功效与作用
 (三) 补肾汤中的常用食物和中药

二 补肾益气汤

- (一) 饮食原则
 (二) 饮食宜忌
 (三) 补养汤方
1. 三猪丝瓜汤
 2. 猪瘦肉桃陈鸭肾汤
 3. 八宝汤
 4. 猪肾棋子羹
 5. 参归猪肾汤
 6. 猪肠二子汤
 7. 火腿燕窝汤
 8. 牛尾砂锅鸡肉汤
 9. 羊肉萝卜羹
 10. 药煮两羊
 11. 参杞羊头汤
 12. 补肾羹
 13. 鹿肉大枣汤
 14. 鹿肉寄生杜仲汤
 15. 鹿胶人参鸡汤
 16. 五味炖猫肉
 17. 栗子煮鸡
 18. 姜汁鸡汤
 19. 鸡肉枸杞鱼片汤
 20. 鸡肉升麻黄芪汤
 21. 乌骨鸡虫草淮山汤
 22. 鸡脚狗脊花生汤
 23. 鸭肉冬瓜珧柱汤
 24. 水鸭山杞鹿筋汤
 25. 茉莉花余鸽片
 26. 仔鸽兰花笋蘑汤

1

1

1

2

4

4

5

5

5

6

6

7

7

8

8

9

9

10

10

11

11

11

12

12

13

13

13

14

14

14

15

15

16

16

27. 鸡蛋莲实雪耳汤 17
28. 鸽蛋芦笋汤 17
29. 鸽蛋鱿鱼汤 18
30. 砂锅鱼头笋菇豆腐 18
31. 对虾通草丝瓜汤 18
32. 虾仁归芪枸杞汤 19

三 补肾养血汤

- (一) 饮食原则 20
 (二) 饮食宜忌 20
 (三) 补养汤方 20
1. 容颜汤 20
 2. 猪瘦肉虫草胎盘汤 21
 3. 十全滋补汤 22
 4. 猪瘦肉熟地花胶汤 22
 5. 猪瘦肉黄芪虾仁汤 23
 6. 猪脊骨生地藕枣汤 23
 7. 猪脊枣莲香草羹 24
 8. 猪蹄通乳羹 24
 9. 牛膝炖猪蹄 24
 10. 参芪当归煨猪蹄 24
 11. 羊肉参归汤 25
 12. 羊肉参归黄芪羹 25
 13. 羊肉炖胡萝卜 25
 14. 羊肉淮山葱姜汤 26
 15. 羊骨大枣汤 26
 16. 鹿胶党参鸡汤 27
 17. 狗肉茴香桂枝汤 27
 18. 猫肉补血汤 28
 19. 鸡蛋苡艾汤 28
 20. 塘虱鱼岗稔汤 28
 21. 鱼鳔羹 29

四 补肾益精汤

(一)饮食原则

(二)饮食宜忌

(三)补养汤方

1. 猪瘦肉鹿胶圆肉枸杞汤
2. 猪瘦肉海参黄精淮山汤
3. 猪瘦肉生蚝牡蛎汤
4. 猪尾杜仲汤
5. 猪脊髓鲜藕汤
6. 猪肾淮山枸杞汤
7. 猪蹄鱼鳔汤
8. 羊肉海参枸杞汤
9. 羊脑枸杞汤
10. 羊髓淮山羹
11. 羊鞭狗肾二子鸡汤
12. 二鹿茸芡汤
13. 鹿筋银耳火腿汤
14. 鹿尾巴戟淮山汤
15. 鹿胶银耳汤
16. 狗肉淮山枸杞汤
17. 兔肉苁蓉芡实汤
18. 鸡肉锁阳参淮汤
19. 鸡蓉雪蛤油
20. 五果炖鸡
21. 枸杞桂圆炖鸡
22. 母鸡党参生姜汤
23. 鸡肉人参生姜汤
24. 乌鸡莲实糯米汤
25. 乌鸡骨龟甲核桃汤
26. 花胶圆肉炖水鸭
27. 虫草花胶炖乳鸽
28. 鲈鱼鸡蛋汤
29. 双子虾煮雀蛋
30. 枸杞海参煨鸽蛋
31. 胎盘归芪地杞汤
32. 狗棍鱼淮杞汤
33. 水鱼蒺藜菟丝汤

- 30 34. 参茸枸杞炖龟肉 44
- 30 35. 鱼鳔补骨脂汤 45
- 30 36. 花胶关沙苑五味子汤 45
- 31 37. 三丝鱼翅汤 45

五 补肾滋阴汤

(一)饮食原则

(二)饮食宜忌

(三)补养汤方

1. 猪瘦肉淮山花胶汤 48
2. 猪瘦肉珧柱汤 49
3. 猪肾黄精汤 49
4. 牛尾粟米银耳汤 49
5. 双鞭补肾汤 50
6. 羊肉水鱼汤 51
7. 羊龟参归附片汤 51
8. 羊蹄山杞荸荠汤 52
9. 羊乳淮山羹 52
10. 鸡翅火腿炖水鱼 52
11. 凤龟田七汤 53
12. 乌鸡雪蛤党参汤 53
13. 鸭肉芡实扁豆汤 54
14. 白鸭生地山杞汤 54
15. 胎盘虫草桂圆汤 54
16. 虫草胎盘炖水鱼 55
17. 虫草红枣炖水鱼 55
18. 淮山枸杞炖水鱼 56
19. 水鱼银耳化液汤 56
20. 龟肉莲杞芡实汤 56
21. 龟苓汤 57
22. 龟苓芡实杞龙汤 57
23. 珍珠海参汤 57
24. 牡蛎豆腐汤 58
25. 清蒸雪蛤 58

六 补肾壮阳汤

(一)饮食原则

(二)饮食宜忌

- 39 59
- 43 59
- 44 59

(三)温补汤方

1. 猪瘦肉海马核桃汤
2. 猪瘦肉韭菜贻贝汤
3. 肾片鸡肉汤
4. 杜仲补骨脂煮猪肾
5. 猪肚肉苡蓉汤
6. 猪大肠巴戟汤
7. 猪尾苡蓉汤
8. 牛鞭山杞核桃汤
9. 杞鞭补阳汤
10. 双鞭壮阳汤
11. 羊肉番茄土豆汤
12. 羊肉海马姜枣汤
13. 归附焖羊肉
14. 羊肉苡蓉羹
15. 羊肾乳粉羹
16. 羊肾苡蓉苳茛汤
17. 鹿肾苡蓉茴香汤
18. 双鞭参茸汤
19. 灵芝枸杞双鞭鸡肉汤
20. 鹿尾巴戟枸杞汤
21. 灵芝蘑菇鸡肉蒸鹿尾
22. 鹿胶牛乳
23. 鹿茸羊石子补骨汤
24. 鹿茸杞圆乌鸡汤
25. 鹿茸淮山乌鸡汤
26. 狗肉菟丝子汤
27. 淡菜炖狗肉
28. 狗肉巴戟二子汤
29. 鸡子仙茅锁阳汤
30. 鱼虾米羹
31. 泥鳅虾肉枸杞汤
32. 米酒虾米汤
33. 虾仁虫草汤
34. 海米苡蓉豆腐汤
35. 虾蟹杏花豌豆汤
36. 海马黄酒饮
37. 海参笋菇羹

七 补肾利水缩尿汤

(一)饮食原则

(二)饮食宜忌

(三)补养汤方

1. 猪瘦肉马齿苋芡实汤
2. 猪瘦肉蒲公英薏苡仁汤
3. 猪瘦肉桂花蝉淮山汤
4. 猪瘦肉蚕蛹韭菜汤
5. 猪瘦肉金针木耳蕈蕨汤
6. 猪瘦肉鲫鱼党参豆腐汤
7. 猪瘦肉花胶益智汤
8. 猪瘦肉淮山龙虱汤
9. 野蔷薇花根炖猪瘦肉
10. 猪脊羹
11. 猪骨九香虫杜仲汤
12. 猪肾覆盆子核桃汤
13. 猪肾山杞珙柱汤
14. 药蒸荔枝肚片
15. 药蒸桂圆猪肚片
16. 猪小肚肉桂益智仁汤
17. 猪小肚菟丝子淮山汤
18. 猪小肚桑螵蛸淮山汤
19. 猪小肚白果芡实汤
20. 猪小肚金樱子汤
21. 猪小肚芡实核桃汤
22. 猪小肚金银花车前汤
23. 狗脊金樱子炖狗肉
24. 狗肉萸肉党参益智汤
25. 鸡肉黄花菜汤
26. 鸡肉仙茅金樱子汤
27. 牛奶炖鸡
28. 乌鸡核桃萸肉汤
29. 乌鸡白果莲子汤
30. 鸡肾桑螵蛸芡实汤
31. 老鸭芡实汤
32. 蚌肉生姜炖老鸭
33. 虫草猪瘦肉炖野鸭
34. 鸡蛋海带薏苡仁汤

35. 田鸡冬瓜珧柱汤
36. 生鱼冬瓜汤
37. 鲤鱼茺苳汤
38. 鲤鱼补肾汤
39. 鲃鱼鳔黄芪汤
40. 水鱼熟地莲须汤
41. 龟肉鸡冠花土茯苓汤
42. 蚶肉土茯苓薏豆汤

八 补肾聪耳汤

(一) 饮食原则

(二) 饮食宜忌

(三) 补养汤方

1. 猪瘦肉虫草巴戟汤
2. 猪蹄二黄汤
3. 猪肾枸杞叶汤
4. 磁石猪肾羹
5. 羊肉四味汤
6. 肉苁蓉炖羊肾
7. 羊杂羹
8. 鹿尾炖鸡
9. 狗肉花椒黑豆汤
10. 鸡肉枸杞汤
11. 鸡肉二花白菜汤
12. 鸡肉山杞螺肉汤
13. 鸡肉虫圆汤
14. 鸭肉虫圆汤
15. 水鸭山杞肉汤
16. 鹅肉鱼鳔汤
17. 鸽肉木耳汤
18. 乳鸽山杞螺肉汤
19. 鹌鹑参杞淮山汤
20. 生鱼栗百苳实肉汤
21. 鱼肚淮山苳实汤
22. 生地水鱼肉汤
23. 龟肉玉米须汤
24. 龟肉虫草汤
25. 蛤蚧汤

九 补肾乌发汤

(一) 饮食原则

(二) 饮食宜忌

(三) 补养汤方

1. 猪瘦肉熟地首乌汤
2. 猪瘦肉补骨脂菟丝子汤
3. 猪蹄花生红枣汤
4. 猪脑胡桃首乌汤
5. 猪肾杜仲核桃沙苑汤
6. 猪肾木耳笋片汤
7. 牛肉杞莲海带汤
8. 黑色牛肉汤
9. 牛肉首乌黑豆汤
10. 牛肉苁蓉菟丝汤
11. 牛骨枸杞胡萝卜汤
12. 牛奶黑芝麻糊
13. 驴肉人参药汤
14. 羊肉当归黑豆汤
15. 三羊乌发汤
16. 羊肾杜仲汤
17. 狗鞭蛤蚧巴戟汤
18. 兔肉黑豆黑枣汤
19. 兔肉杜仲核桃汤
20. 黄芪白果蒸鸡肉
21. 鸡肉首乌地黄汤
22. 麻雀枸杞核桃汤
23. 鸡蛋首乌汤
24. 鸡蛋乌杞大枣汤
25. 鸡蛋乌杞寄生汤
26. 蚕蛹核桃姜丝汤
27. 天麻二物蒸鲤鱼
28. 塘虱鱼玉米黑豆汤
29. 龟肉巴桑首乌汤
30. 淡菜首乌饮

十 补肾去脂降压汤

(一) 饮食原则

(二) 饮食宜忌

(三)补养汤方	118	6. 刀豆煮猪肾	132
1. 猪瘦肉夏枯草汤	118	7. 山萸胡桃煮猪肾	132
2. 猪瘦肉腐竹莲子汤	118	8. 骨碎补煲猪肾	132
3. 猪瘦肉灵芝田七汤	119	9. 猪肾栗子莲肉汤	133
4. 猪瘦肉黄精山楂淡菜汤	119	10. 牛肉当归汤	133
5. 猪胰玉米淮山汤	119	11. 牛尾熟地牛膝汤	133
6. 猪脑天麻汤	120	12. 牛尾杜仲汤	134
7. 牛肉香菇降压汤	120	13. 牛骨海马巴戟汤	134
8. 牛髓骨二黄汤	121	14. 羊肉狗脊杞精汤	134
9. 羊肉熟地黄精汤	121	15. 羊肉杜仲汤	135
10. 兔肉豆腐紫菜汤	122	16. 羊肉巴戟杜仲汤	135
11. 兔肉黄芪川芎汤	122	17. 羊肉虾仁大蒜羹	136
12. 兔肉冬瓜薏苡仁汤	122	18. 羊肉雀蛋汤	136
13. 参归炖母鸡	123	19. 羊肾黑豆杜仲汤	136
14. 鸭肉虫草汤	123	20. 羊骨胡桃汤	137
15. 鸭肉菊花芹菜汤	124	21. 四味鹿尾炖鸡	137
16. 山甲首乌黑豆汤	124	22. 人参鹿尾蒸鸡	138
17. 蛇肉砂仁汤	125	23. 鹿尾苁蓉骨碎补汤	138
18. 黄芪续断炖蛇肉	125	24. 鹿尾豆泡菠菜汤	139
19. 淡菜蛋汤	125	25. 鹿筋牛膝千年健汤	139
20. 鲤鱼参芪汤	126	26. 鹿筋鸡脚花生汤	140
21. 墨鱼首乌薏苡仁汤	126	27. 鹿骨牛大力汤	140
22. 水鱼蘑菇菠菜汤	126	28. 鹿鞭六味炖鸡	140
23. 龟肉虫草圆肉巴戟汤	127	29. 鹿茸炖驴鞭	141
24. 海蜇荸荠汤	127	30. 陈皮茴香煨狗肉	141
25. 海参冰糖饮	127	31. 狗肉熟地汤	142
26. 淡菜荠菜汤	128	32. 狗肉虫草巴戟汤	142
27. 淡菜芹菜汤	128	33. 狗肉黑豆牛膝汤	142
十一 补肾壮腰止痛汤	129	34. 鸡丝巴戟蛇羹	143
(一)饮食原则	129	35. 麻雀虾汤	143
(二)饮食宜忌	130	36. 双子煮雀卵	143
(三)补养汤方	130	37. 九香虫杜仲白术汤	144
1. 猪瘦肉黄鳝羹	130	38. 对虾龙井汤	144
2. 猪尾狗脊汤	130	39. 龟肉桃杞杜仲汤	145
3. 猪尾千斤拔花生汤	130	40. 二菜汤	145
4. 猪骨熟地狗脊汤	131	十二 防治肾炎调养汤	146
5. 猪肾黄精枸杞汤	131	(一)饮食原则	146

(二)饮食宜忌	147	1.猪瘦肉三味汤	161
(三)调养汤方	147	2.猪瘦肉附片姜汤	161
1.猪瘦肉黄芪汤	147	3.猪蹄莲藕绿豆汤	161
2.猪肾核桃汤	147	4.猪肾脊骨汤	162
3.猪肾参芪芡实汤	148	5.猪肾萝卜汤	162
4.牛肉炖蚕豆	148	6.猪肾参杞黄芪汤	163
5.牛骨熟地珧柱汤	148	7.猪心参归桂圆汤	163
6.羊肉冬瓜汤	149	8.小肚薏苡仁莲子汤	164
7.羊肉黄芪汤	149	9.牛肉青皮汤	164
8.羊肉淮山汤	150	10.牛尾当归汤	164
9.羊肉附片汤	150	11.牛尾番茄菜汤	165
10.羊肺冬瓜汤	150	12.牛鞭枸杞汤	165
11.羊肚参术淮山汤	151	13.羊肉大蒜汤	166
12.菟丝子鹿茸炖羊肾	151	14.砂锅东坡羊肉	166
13.酒醉苡蓉鸡	151	15.羊肉枸杞汤	167
14.鸡肉虫草汤	152	16.羊肉附子虾米汤	167
15.子鸡黄芪汤	152	17.羊肉狗肉菟丝汤	167
16.糖豆鸡汤	153	18.羊肉狗肾汤	168
17.海狗肾四物鸡汤	153	19.羊肾猪脊髓汤	168
18.鸭肉大蒜汤	154	20.羊肾韭菜汤	168
19.鹌鹑黄芪汤	154	21.羊肾羊脂苡蓉羹	169
20.田鸡扁豆薏苡仁汤	154	22.鹿尾人参二肉汤	169
21.鲤鱼米糠二仁汤	155	23.蘑菇烩鹿肾	170
22.鲤鱼红豆汤	155	24.狗肉附子姜汤	170
23.鲤鱼冬瓜汤	156	25.鸡肉杜仲汤	171
24.鲤鱼葱白瓜豆汤	156	26.童子鸡海马汤	171
25.鲫鱼黄芪汤	156	27.鸡肉鸽肉汤	171
26.鲫鱼葱花汤	156	28.乳鸽杞芪汤	172
27.砂仁甘草蒸鲫鱼	157	29.鹌鹑枸杞寄生汤	172
28.鲫鱼鸡肉汤	157	30.胎盘生地虫草汤	172
29.黑鱼瓜豆汤	157	31.胎盘虫草地杞淮山汤	173
30.塘虱鱼桃仁黑豆汤	158	32.鸡蛋松子汤	173
31.酒罾水鱼	158	33.蛋黄苹果乳汁	173
32.水鱼枸杞熟地汤	158	34.泥鳅益阳汤	174
33.龟肉鱼鳔汤	159	35.大虾葱头汤	175
34.龟肉猪肚羹	159	36.河虾豆腐汤	175
十三 防治阳痿调养汤	160	37.海米萝卜汤	175
(一)饮食原则	160	十四 防治遗精调养汤	177
(二)饮食宜忌	161	(一)饮食原则	177
(三)调养汤方	161	(二)饮食宜忌	177

(三)调养汤方	178	2. 猪瘦肉莲须芡实汤	193
1. 猪瘦肉芡实莲子汤	178	3. 猪瘦肉海参汤	194
2. 猪瘦肉百合莲子汤	178	4. 猪肾二肉汤	194
3. 枸杞补髓汤	178	5. 羊肉仙茅金樱子汤	194
4. 猪肾核桃五味汤	179	6. 羊肉补阳汤	195
5. 猪肾二山枸杞汤	179	7. 羊肉虾米汤	195
6. 猪肾参归淮山汤	179	8. 羊肉海马熟地汤	196
7. 猪肾杜仲车前汤	180	9. 羊肉羊肾枸杞汤	196
8. 猪肾杜仲核桃汤	180	10. 羊肾杞地苡蓉汤	196
9. 猪肚莲子汤	181	11. 鹿肉枸杞汤	197
10. 杜仲煲猪肚	181	12. 仙鹿核桃汤	197
11. 药蒸肚片	181	13. 玉兰片烧鹿肉	198
12. 猪小肚荔枝根汤	182	14. 荸荠豆尖熘鹿里脊	198
13. 牛肉苦瓜汤	182	15. 鹿鞭壮阳汤	199
14. 羊肉枸杞萝卜汤	182	16. 龟龄集汤	199
15. 五羊药汤	183	17. 龟狗汤	200
16. 羊肾苡蓉枸杞汤	183	18. 狗肾淡菜汤	200
17. 鹿茸雪蛤肉汤	184	19. 母鸡金樱汤	200
18. 番薯炖狗肉	185	20. 鸡肉苡蓉锁阳汤	200
19. 豇豆藤藤菜炖鸡	185	21. 米酒蒸鸡	201
20. 益气促精汤	185	22. 鸡虾双珠汤	201
21. 乌骨鸡果莲糯米汤	186	23. 葱姜龙马凤汤	202
22. 野鸡虫草汤	186	24. 乌骨鸡归巴汤	202
23. 老鸭参竹汤	187	25. 鸡肝菟丝子汤	202
24. 鸭肉薏苡仁汤	187	26. 鸡肠巴戟汤	203
25. 乳鸽黄芪枸杞汤	187	27. 鸡肠巴戟苡蓉汤	203
26. 泥鳅虾米汤	188	28. 鸡肠螺蛳饮	203
27. 水鱼桑葚牡蛎汤	188	29. 白鸭茯苓枣汤	203
28. 水鱼菟丝沙苑汤	189	30. 枸杞黄精炖白鸽	204
29. 乌龟玉米须汤	189	31. 鹌鹑枸杞汤	204
30. 乌龟苡蓉盆子汤	189	32. 煮雀蛋	204
31. 田鸡山杞螺蛳汤	190	33. 鲮鱼仙茅山萸汤	205
32. 鱼鳔莲须汤	190	34. 泥鳅木耳笋片汤	205
33. 鱼鳔地黄沙苑汤	191	35. 虾虎鱼肉桂汤	205
十五 防治早泄调养汤	192	36. 龙虾韭子汤	206
(一)饮食原则	192	37. 河虾蛤蚧汤	206
(二)饮食宜忌	193		
(三)调养汤方	193		
1. 猪瘦肉金樱芡实汤	193		



一

肾与汤补

（一）肾为“先天之本”

五脏，在中国传统医学上是指心、肝、肺、脾、肾5个部分，为人体中最重要的器官。

肾脏是五脏中的最重要组成部分。祖国医学认为，肾是人体脏腑组织的根本，生命的源泉，故称“先天之本”。肾之所以成为“先天之本”，是它对人体骨骼系统的生长发育、体形健康有着重要作用。肾藏精，主发育与生殖，是全身阴阳之气的根，全身各器官功能活动的原动力，又称性命之根。肾又主水，主纳气，主骨，生髓，其华在发，开窍于耳及前后二阴。肾的功能与膀胱关系密切。由此可知，肾的生理功能主要体现在藏精，主发育、生殖和主水，主骨生髓，其华在发等方面。

（二）汤补肾脏的功效与作用

正确应用汤补肾脏的关键是必须掌握汤补品的功效。具体地说汤补肾脏具有两大功效：一是滋养肾脏；二是补益阴阳气血。前者是讲汤补能够补养人体的肾脏部位，使其坚固有力；后者是讲汤补能够补养人体肾脏这一生命活动的物质基础和生理功能，使其平衡协调。

1. 滋养肾脏

汤补是通过对肾脏的滋养而发挥作用的。汤补对肾脏的滋养是通过两种形式进行：一是咸味先入肾，二是以脏补脏。

（1）咸味入肾。各种食物或中药做成的补汤进入人体后，对人体的作用，既有其特定的亲和作用（喜），亦有不利作用（攻）。凡是味酸的，首先作用于肝，味苦的作用于心，味甜的作用于脾，味辛的作用于肺，味咸的作用于肾。由上可知，咸味作用于肾。如果日常能够经常服食，便会增强肾脏的功能，进而对全身组织器官起到促进作用，这是一般的规律。但是，如果服食过多、过久，亦能起反作用，肾气偏盛而产生疾病。当然，咸味先入肾脏，仅指一般而言，有些汤补品未必完全符合这个规律，还应具体分析。

（2）以脏补脏。以脏补脏就是服食动物的脏器组织所做成的补汤，能对人体相应的脏器组织发挥补养作用。大多以用猪、羊的内脏为多，因为猪、羊内脏的形态、组织结构和功能基本上与人的相近。尤其以猪的内脏更为相似，所以，补养作用也就明显，此即“同气相求”的效应。例如，猪肾性



平，味咸，入肾经，功能是补益肾气；猪蹄“填肾精而健腰脚”，滋阴补血等。以脏补脏已被临床证实为行之有效的补养方法。

2. 补益阴阳气血

(1) 能调整阴阳，使之达到平衡。中医认为疾病的发生是阴阳失去相对平衡，出现偏盛或偏衰的结果。因此，调整阴阳，补偏救弊，促使阴平阳秘，恢复阴阳的相对平衡，是防治疾病的基本原则，汤补是食补的一个重要方面，因此也具有寒热温凉四性，滋润燥烈各异。一般来说，寒凉滋润者属阴，功能滋补阴液；而温热燥烈者属阳，功能温补阳气。人若因阴液不足，不能制阳而致阳亢者，应用寒凉、滋润而具有补阴作用的汤补品。若因阳气不足，不能制阴而致阴盛者，应用温热、燥烈而具有补阳作用的汤补品。这就是补其阴或阳的不足，而使阴阳达到新的相对平衡。

(2) 能直接或间接的补充和促成气血的生成。气和血对于人体至关重要，古人指出：“人之所以有者，血与气耳。”汤补品补养气血津液的作用有两种方式：一是直接补养，即汤补品所含营养物质中具有构成气血津液的必要成分，可以起到直接补充的作用。二是间接补养，即汤补品能够调整脏器（尤其是与化生气血津液有关的脏器）的功能，从而促进气血津液的生成。

(3) 能填补肾精，充养骨髓与脑髓。精是构成人体和维持各种功能活动的物质基础。精藏于肾者，称为肾精。精能化气，肾精所化之气，称为“肾气”。同时精能生髓，肾精充盈部分贮藏于骨髓之内即成髓。髓上通于脑，脑为髓聚而成，称为“髓海”。另外，精还能化血，精血互为资生，精足则血旺，故曰“精血同源”。汤补品中的一些“血肉有情”之品，例如鹿肉、鹿茸、鹿角胶、牛骨髓、雀卵、海参、鱼鳔等等，往往有补养精髓的作用。这些汤补品来自动物之体，能够填补肾精、充养骨髓，从而促进人体的生长发育，增强性与生殖能力，改善骨髓造血功能，提高智力与体力，强健筋骨与腰、膝，具有很高的滋补营养价值。

以上分别阐述了汤补滋养肾脏和培补其阴阳气血精髓的两大功效。需要指出的是，这两者之间是密切联系不可分割的，应用汤补时必须综合考虑。人体肾脏器官的虚证有气、血、阴、阳不同性质的虚，而应分别施以补气、补血、补阴、补阳等法才能奏效。

(三) 补肾汤中的常用食物和中药

1. 补肾汤中的食物主要有动物和植物两大类

黑大豆、刀豆、韭菜、胡桃仁、小核桃肉、椰子瓢、栗子、猪肾、猪脑、猪髓、猪蹄、猪皮、牛骨髓、羊肉、羊肾、羊骨、驴肉、鹿肾、鹿肉、鹿骨、狗肉、牡狗阴茎、猫肉、鸡肉、雉鸡、乌骨鸡、鸡肠、白鸭肉、洋鸭



肉、鹅肉、鸽肉、鹌鹑肉、田鼠肉、麻雀肉、鸽蛋、鹌鹑蛋、雀蛋、鲱鱼、泥鳅、黄鳝、水鱼肉、龟肉、虾、鱼鳔、蛤蜊、蚌肉、牡蛎肉、淡菜、泥螺、海参、蛤蚧、蛤士蟆油、蜂乳等。

2. 补肾汤中的主要中药

附子、肉桂、菟丝子、鹿衔草、蛇床子、淫羊藿、骨碎补、制狗脊、阳起石、山茱萸、熟地黄、五味子、枸杞、女贞子、车前子、金樱子、鸡血藤、灵芝草、柏子仁、花粉、天门冬、黄精、桑寄生、桑葚、黑芝麻、何首乌、胡芦巴、锁阳、刺五加、杜仲、沙苑子、韭子、葱实、益智仁、肉苁蓉、续断、芡实、泽泻、紫梢花、巴戟天、仙茅、补骨脂、燕窝、虫草、鹿茸、鹿角胶、狗肾、龟板、海狗肾、海马、蛤蚧、紫河车（胎盘）、脐袋、蚕蛹、原蚕蛾等。

3

二

补肾益气汤

俗话说：“人活着就是一口气”。可见，气对于人体的生命活动是至关重要的。它对于生命的作用主要表现在3个方面：一是温熙人体，维持体温；二是保卫肌表，抗御外邪；三是固摄体液，不使溢泄。

人体反映在气的不良体质上，主要有气虚和气郁两种类型之体质。气虚体质和气郁体质，反映在人体的肾脏上为肾气虚弱。

主要症状 腰膝酸软，神疲乏力，小便频数，男子早泄，女子白带清稀，胎动易滑，舌淡苔白，脉沉弱。小便频数的特点为尿多而清，滴沥不断，不能自禁，甚至遗尿。滑精的特点为无梦而精自滑泄。

症状分析 肾气虚弱，功能活动衰减，则腰膝酸软，神疲乏力。肾虚膀胱失约，故小便频数。肾虚精关不固，故滑精早泄。肾虚不能固护冲任，故带下清稀、胎动易滑。舌淡苔白，脉沉弱，均为阳气衰少所致。

（一）饮食原则

汤补是食补的重要组成部分之一，因而汤补的原则自然也就与食补原则相同。我们知道食补之所以具有各种生物效能，可用于养生和防治疾病，就在于各种食补品都是禀受天地阴阳之气而生，是天地阴阳之气矛盾运动的产物，各自具有不同的属性。人们可以选择具有不同特点和功效的食、药物用于治疗阴阳失衡、脏腑不调、气血淤滞等异常状况。同样也可以用来平衡阴阳、协调脏腑、促进气血运行、强壮筋骨肌肉、调养精神、增进智力等，达到保持健康，预防疾病的目的。但食补养生不可一味取补，利用食补强身健体应掌握以下几点原则：

1. 有故而补。服用食补品是养生的主要措施之一，但要根据具体需要，也就是在脏腑功能低弱、气血津液不足等虚弱情况下才可以应用。而且要区分阴阳、气血及五脏、六腑，有针对性地给予补益，方可起到扶持正气、保持健康的作用。比如最常用的益气、养血、滋阴、补阳四类补法，各有其主要适用对象。由此可知，食补的针对性、目的性应该是明白的，也是很强的，决不能不问青红皂白乱补一气，一味施补。

2. 补之有度。应用食补是为了纠正气血阴阳的亏损，促进五脏六腑的功能，改善身体状况，达到平衡，保持健康。但由于补品本身的偏性，过用补品，一方面会破坏已有的平衡，另一方面会妨碍脏腑的功能。所以食补的