

中醫博士教你 煲養生湯品

你知道喝湯的時間不同，功效也不同嗎？

你知道感冒患者不宜滋補湯飲，痛風患者不宜肉湯和海鮮湯嗎？

好湯不僅要精選食材，更要對症調理，

跟著本書讓中醫博士教你正確的飲湯知識，

從季節變換到體質適宜食物，提供最正確的食補方法，

讓你經由一碗湯，達到防病、養身的目的。



湘／余倩雯 著

中醫博士教你 煲養生湯品



中醫博士教你 煲養生湯品

SAN YAU
<http://www.ju-zi.com.tw>

三友圖書
(友直)(友諒)(友多聞)

國家圖書館出版品預行編目(CIP)資料

中醫博士教你煲養生湯品 / 張群湘、余倩雯作。

— 初版。— 臺北市：橘子文化，2014.12

面；公分

ISBN 978-986-364-041-7 (平裝)

1. 藥膳 2. 湯 3. 食譜

413.98

103023786

◎版權所有・翻印必究

書若有破損缺頁 請寄回本社更換

作 者 張群湘、余倩雯

發行人 程安琪

總策畫 程顯灝

總編輯 呂增娣

主 編 李瓊絲、鍾若琦

特約編輯 李臻慧

編 輯 吳孟蓉、程郁庭、許雅眉、鄭婷尹

美術主編 潘大智

執行美編 李怡君

美術編輯 劉旻旻、游騰緯

行銷企劃 謝儀方

發行部 侯莉莉

財務部 呂惠玲

印 務 許丁財

出版者 橘子文化事業有限公司

總代理 三友圖書有限公司

地 址 106 台北市安和路 2 段 213 號 4 樓

電 話 (02) 2377-4155

傳 真 (02) 2377-4355

E-mail service@sanyau.com.tw

郵政劃撥 05844889 三友圖書有限公司

總經銷 大和書報圖書股份有限公司

地 址 新北市新莊區五工五路 2 號

電 話 (02) 8990-2588

傳 真 (02) 2299-7900

製 版 興旺彩色印刷製版有限公司

印 刷 鴻海印刷股份有限公司

初 版 2014 年 12 月

定 價 新臺幣 300 元

I S B N 978-986-364-041-7 (平裝)

本書《中醫博士也煲湯——好喝又養生的全能家常湯譜》繁體中文版由香港萬里機構授權出版

目錄

003 前言

煲好湯有大學問

- 010 四季煲湯原則
- 014 按體質選湯料
- 020 煲湯飲湯注意事項
- 022 常用湯料介紹

四季湯品

升陽祛風的春季湯品

- 032 淮實牛蒡煲山斑魚湯
- 033 田七兩參豬尾骨湯
- 034 杞子太子參水鴨湯
- 035 南北杏芡實煲老鴿湯
- 036 核桃木瓜燉山斑魚
- 037 鹹魚頭芥菜豆腐湯
- 038 大芥菜胡椒粒煲豬筒骨
- 039 羅漢果青蘿蔔西施骨湯
- 040 金針黃豆豬尾骨湯
- 041 蟲草石斛燉花膠

解暑祛濕的夏季湯品

- 042 冬瓜烏雞祛濕湯
- 043 蓮藕蓮子芡實湯
- 044 馬齒莧蛋花豬肝湯
- 045 節瓜百合瘦肉湯
- 046 冬瓜薏仁豬尾骨湯
- 047 雞骨草蜜棗煲豬骨
- 048 章魚紅豆老黃瓜豬尾湯
- 049 苦瓜排骨清潤湯
- 050 冬瓜蓮葉薏仁老鴨湯
- 051 玉米鬚白茅根紅棗豬脰湯

滋陰潤燥的秋季湯品

- 052 沙參玉竹豬肺湯
- 053 銀耳無花果木瓜雞湯
- 054 霸王花無花果煲西施骨
- 055 淮山麥玉煲鴿湯
- 056 石斛茯苓沙參龍骨湯
- 057 螺頭淮山煲雞湯
- 058 花旗參紅棗鷓鴣湯
- 059 石斛玉竹煲魚唇
- 060 響螺片紅蘿蔔煲雞
- 061 瑤柱黃精兩地湯

滋補暖身的冬季湯品

- 062 黃芪紅蘿蔔烏雞湯
- 063 兩參無花果煲瘦肉
- 064 淮山靈芝石斛煲雞
- 065 黨參淮杞燉雞湯
- 066 黑豆雞腳塘虱魚湯
- 067 杞棗圓肉燉豬肝
- 068 淮菇烏雞燉花膠
- 069 當歸羊肉湯



調養身體的好湯

改善失眠心煩

- 073 蠔豉冬菇髮菜煲豬骨
- 074 黨參黃芪土茯苓燉土龜
- 075 淮實煲山斑魚湯

改善頭痛腦脹

- 077 天麻川芎魚頭湯
- 078 蓮藕章魚煲梅花肉
- 079 赤小豆鯪魚粉葛湯
- 080 川芎白芷燉魚頭

改善腰痠腿軟

- 082 山藥杞核甲魚湯
- 083 牛蒡核桃花生煲豬腳筋
- 084 沙參淮山煲牛肉湯
- 085 核桃芡實豬骨湯
- 086 猴頭菇玉米龍骨湯
- 087 淮山杜仲鷓鴣湯
- 088 杜仲花生鳳爪湯
- 089 首烏黑豆煲老雞

改善膚乾咽燥

- 091 蜜瓜螺頭湯
- 092 淮山沙參玉竹煲雞湯
- 093 銀杏芡實老鴿湯
- 094 金銀菜乾鴨肫豬肺湯
- 095 老黃瓜赤小豆煲西施骨

改善視力減退

- 097 花膠枸杞圓肉煲雞湯
- 098 枸杞葉紫菜滾蛋花湯
- 099 紅蘿蔔甘蔗雪梨煲豬胰
- 100 花旗參鮑魚潤肺湯



改善腸胃不適

- 102 淮山甘筍雪梨湯
- 103 清潤雙果瘦肉湯
- 104 木瓜煲草魚尾
- 105 苦瓜鹹菜黃豆排骨湯
- 106 佛手瓜章魚煲豬骨
- 107 沙參玉竹松茸燉海星

改善便秘

- 109 翠玉洋葱豆腐湯
- 110 蘿蔔白菜瘦肉湯
- 111 菠菜瑤柱玉米羹
- 112 花生雞腳木瓜湯
- 113 節瓜白菜乾煲不見天
- 114 西洋菜老陳肫煲豬展骨

改善尿頻尿急

- 116 金錢草銀杏煲豬小肚
- 117 冬菇栗子煲雞湯
- 118 蓮子芡實老鴿湯

改善疲勞體虛

- 120 參棗核桃瘦肉湯
- 121 田七烏雞湯
- 122 雪蛤紅棗牛肉湯
- 123 南瓜蜜棗排骨湯
- 124 蘋果豬脰燉生魚
- 125 紅蘿蔔玉米煲豬尾骨
- 126 海底椰南北杏蘋果燉豬脰
- 127 鮮甜黑豆魚尾湯
- 128 五彩素湯
- 129 茶樹菇玉米煲豬尾骨

改善身體水腫

- 131 冬瓜青菜鯉魚湯
- 132 紅豆老黃瓜瘦肉湯
- 133 眉豆木瓜銀耳煲雞腳
- 134 二豆陳皮淮山煲豬尾骨
- 135 鮮淮山黃豆排骨湯
- 136 黑豆墨魚豬脰湯
- 137 昆布海藻煲豬腱肉
- 138 燈芯草冬瓜老鴨湯
- 139 海帶綠豆煲乳鴿
- 140 淡菜瑤柱排骨煲節瓜

141 索引



中醫博士教你 煲養生湯品



中醫博士教你 煲養生湯品

SAN YAU
<http://www.ju-zi.com.tw>
三友圖書
(友直 友諒 友多聞)

國家圖書館出版品預行編目(CIP)資料

中醫博士教你煲養生湯品 / 張群湘、余倩雯作。

— 初版。— 臺北市：橘子文化，2014.12

面；公分

ISBN 978-986-364-041-7 (平裝)

1. 藥膳 2. 湯 3. 食譜

413.98

103023786

◎版權所有・翻印必究

書若有破損缺頁 請寄回本社更換

作 者 張群湘、余倩雯

發行人 程安琪

總策畫 程顯灝

總編輯 呂增娣

主 編 李瓊絲、鍾若琦

特約編輯 李臻慧

編 輯 吳孟蓉、程郁庭、許雅眉、鄭婷尹

美術主編 潘大智

執行美編 李怡君

美術編輯 劉旻旻、游騰緯

行銷企劃 謝儀方

發行部 侯莉莉

財務部 呂惠玲

印 務 許丁財

出版者 橘子文化事業有限公司

總代理 三友圖書有限公司

地 址 106 台北市安和路 2 段 213 號 4 樓

電 話 (02) 2377-4155

傳 真 (02) 2377-4355

E-mail service@sanyau.com.tw

郵政劃撥 05844889 三友圖書有限公司

總經銷 大和書報圖書股份有限公司

地 址 新北市新莊區五工五路 2 號

電 話 (02) 8990-2588

傳 真 (02) 2299-7900

製 版 興旺彩色印刷製版有限公司

印 刷 鴻海印刷股份有限公司

初 版 2014 年 12 月

定 價 新臺幣 300 元

I S B N 978-986-364-041-7 (平裝)

本書《中醫博士也煲湯——好喝又養生的全能家常湯譜》繁體中文版由香港萬里機構授權出版

前言

有些人經常煲湯，且常飲靚湯，但還是脫離不了「藥煲」的稱號，為什麼會這樣？主要是這些「食家」並不懂得如何針對身體選擇食物，未能發揮食補的功效。寫本書的目的，就是與各位讀者分享如何正確煲湯飲湯，以達到防病養身、調治不適的目的。

俗話說得好：「知己知彼，百戰百勝」。雖然飲用湯水對疾病未必能做到「百戰百勝」，但對調養身體、改善不適確實有積極的作用。如何通過飲湯來保持健康呢？這可不是隨口可答的簡單問題，需要對湯材、煲法做足功課，對症對因下料，才能真正達到改善身體的功效。本書主要從季節、體質、食材選擇和對症調理等方面為讀者提供參考意見，幫助讀者煲出健康美味的靚湯。

根據「人與天相應」的中醫理論，身體可隨天氣的變化而發生改變，通常人們會因不適應這些改變而出現身體不適，這些多數都屬於亞健康狀態，但日積月累可導致疾病。書中提出春季多「風」、夏季多「暑熱」或「暑濕」、秋季多「燥」、冬季多「寒」等概念以及相應的煲湯方法，為讀者四季煲湯提供中醫的依據。

除按季節煲湯外，不同類型體質所選湯料也應該有所不同。書中分析了 11 種類型體質，並介紹各個體質人群適宜食物及飲食注意事項，為量體煲湯提供依據。當然，人的體質是可以改變的，主要受季節、年齡、居住地、情緒、飲食、服藥等因素影響。

此外，書中重點介紹了 30 餘道四季適飲湯品和近 60 道都市常見病症調養靚湯，並詳細解說做法、功效、適用人群、湯料選擇原理，希望讀者在學會煲湯方法的同時，也能了解中醫養生的基本知識。

值得注意的是，飲湯與服藥有所不同，服藥效果較快，但服多了易產生副作用，故需要不時往醫師處修改藥方；煲湯方法易掌握，適用於民眾自行調養，但效果較慢，不宜操之過急。

目錄

003 前言

煲好湯有大學問

- 010 四季煲湯原則
- 014 按體質選湯料
- 020 煲湯飲湯注意事項
- 022 常用湯料介紹

四季湯品

升陽祛風的春季湯品

- 032 淮實牛蒡煲山斑魚湯
- 033 田七兩參豬尾骨湯
- 034 杞子太子參水鴨湯
- 035 南北杏芡實煲老鴿湯
- 036 核桃木瓜燉山斑魚
- 037 鹹魚頭芥菜豆腐湯
- 038 大芥菜胡椒粒煲豬筒骨
- 039 羅漢果青蘿蔔西施骨湯
- 040 金針黃豆豬尾骨湯
- 041 蟲草石斛燉花膠

解暑祛濕的夏季湯品

- 042 冬瓜烏雞祛濕湯
- 043 蓮藕蓮子芡實湯
- 044 馬齒莧蛋花豬肝湯
- 045 節瓜百合瘦肉湯
- 046 冬瓜薏仁豬尾骨湯
- 047 雞骨草蜜棗煲豬骨
- 048 章魚紅豆老黃瓜豬尾湯
- 049 苦瓜排骨清潤湯
- 050 冬瓜蓮葉薏仁老鴨湯
- 051 玉米鬚白茅根紅棗豬脰湯

滋陰潤燥的秋季湯品

- 052 沙參玉竹豬肺湯
- 053 銀耳無花果木瓜雞湯
- 054 霸王花無花果煲西施骨
- 055 淮山麥玉煲鴿湯
- 056 石斛茯苓沙參龍骨湯
- 057 螺頭淮山煲雞湯
- 058 花旗參紅棗鷓鴣湯
- 059 石斛玉竹煲魚唇
- 060 響螺片紅蘿蔔煲雞
- 061 瑤柱黃精兩地湯

滋補暖身的冬季湯品

- 062 黃芪紅蘿蔔烏雞湯
- 063 兩參無花果煲瘦肉
- 064 淮山靈芝石斛煲雞
- 065 黨參淮杞燉雞湯
- 066 黑豆雞腳塘虱魚湯
- 067 杞棗圓肉燉豬肝
- 068 淮菇烏雞燉花膠
- 069 當歸羊肉湯



調養身體的好湯

改善失眠心煩

- 073 蠔豉冬菇髮菜煲豬骨
- 074 黨參黃芪土茯苓燉土龜
- 075 淮實煲山斑魚湯

改善頭痛腦脹

- 077 天麻川芎魚頭湯
- 078 蓮藕章魚煲梅花肉
- 079 赤小豆鯪魚粉葛湯
- 080 川芎白芷燉魚頭

改善腰痠腿軟

- 082 山藥杞核甲魚湯
- 083 牛蒡核桃花生煲豬腳筋
- 084 沙參淮山煲牛肉湯
- 085 核桃芡實豬骨湯
- 086 猴頭菇玉米龍骨湯
- 087 淮山杜仲鷓鴣湯
- 088 杜仲花生鳳爪湯
- 089 首烏黑豆煲老雞

改善膚乾咽燥

- 091 蜜瓜螺頭湯
- 092 淮山沙參玉竹煲雞湯
- 093 銀杏芡實老鴿湯
- 094 金銀菜乾鴨肫豬肺湯
- 095 老黃瓜赤小豆煲西施骨

改善視力減退

- 097 花膠枸杞圓肉煲雞湯
- 098 枸杞葉紫菜滾蛋花湯
- 099 紅蘿蔔甘蔗雪梨煲豬胰
- 100 花旗參鮑魚潤肺湯



改善腸胃不適

- 102 淮山甘筍雪梨湯
- 103 清潤雙果瘦肉湯
- 104 木瓜煲草魚尾
- 105 苦瓜鹹菜黃豆排骨湯
- 106 佛手瓜章魚煲豬骨
- 107 沙參玉竹松茸燉海星

改善便秘

- 109 翠玉洋葱豆腐湯
- 110 蘿蔔白菜瘦肉湯
- 111 菠菜瑤柱玉米羹
- 112 花生雞腳木瓜湯
- 113 節瓜白菜乾煲不見天
- 114 西洋菜老陳肫煲豬展骨

改善尿頻尿急

- 116 金錢草銀杏煲豬小肚
- 117 冬菇栗子煲雞湯
- 118 蓮子芡實老鴿湯

改善疲勞體虛

- 120 參棗核桃瘦肉湯
- 121 田七烏雞湯
- 122 雪蛤紅棗牛肉湯
- 123 南瓜蜜棗排骨湯
- 124 蘋果豬脰燉生魚
- 125 紅蘿蔔玉米煲豬尾骨
- 126 海底椰南北杏蘋果燉豬脰
- 127 鮮甜黑豆魚尾湯
- 128 五彩素湯
- 129 茶樹菇玉米煲豬尾骨

改善身體水腫

- 131 冬瓜青菜鯉魚湯
- 132 紅豆老黃瓜瘦肉湯
- 133 眉豆木瓜銀耳煲雞腳
- 134 二豆陳皮淮山煲豬尾骨
- 135 鮮淮山黃豆排骨湯
- 136 黑豆墨魚豬脰湯
- 137 昆布海藻煲豬腱肉
- 138 燈芯草冬瓜老鴨湯
- 139 海帶綠豆煲乳鴿
- 140 淡菜瑤柱排骨煲節瓜

141 索引



煲好湯有大學問



四季煲湯原則

{ 春季 }

中醫認為，春季為主「風」的季節，中醫所指的「風」並非指春季很多颱風，而主要指有如下特性者，稱之為「有風」：

- (1) **數變**：主要指氣溫變化快，甚至可能在一週內感受到四季的天氣溫度，這樣使身體較難適應，身體弱的人則特別容易患病。
- (2) **主動**：在大自然中經常看到塵沙飛揚、樹搖葉飄等「動」的現象，通常稱導致這現象的原因是「有風」。而在身體有某些「動」的症狀時，也稱之「有風」，常見症狀如下：頭暈眼花、抽筋、突然心慌心跳等，判定這些「動」症狀的主要指標是：「該靜而動」（如突然感覺頭暈眼花）、「該慢而快」（如突然心慌心跳）、「該穩而亂」（如血壓不穩定）等。
- (3) **善行**：大自然中，風易乘隙而入、無孔不入，另外的特性是難以捉摸，經常游走不定，這些現象稱之為「有風」。所以，見到這些「不定」的症狀，稱之為「風重」，如疼痛游走不定，皮膚的「風團」時隱時現，搔癢時發時止等。
- (4) **鳴響**：大自然中，大風所到之處可致「樹葉聲響」、「門鈴聲響」、「門隙聲響」、「窗縫聲響」等。在臨床中，當出現「鳴響」的症狀也稱之為「有風」，如：哮喘（哮喘「鳴響」）、耳鳴（耳內「鳴響」）、腸鳴（腹中「鳴響」）、腦鳴（自感腦內「鳴響」）等。

因此，可導致如上特性的致病因素，稱之為「風邪」。中醫將「風邪」分為兩類：外風和內風。「外風」主要包括了現代醫學所指的細菌、病毒、環境中的致敏物質，以及天氣突然劇變而導致抗病能力下降，或免疫功能紊亂、神經受到損傷等；「內風」主要指身體自我調節功能出現了紊亂等。

此外，春主「風」未必指「風邪」多，還有一個含意是指春天具有「生發」之勢（主要指生長趨勢），即指春天的氣候易使萬物生長，如包括身體的抗病能力及自我調節等功能的生長，也包括了疾病的發生發展。所以，全年的身體狀況好壞主要看春季能否把握好時機來調養身體，調養得好則少患病，患輕病則易康復，患重病或難醫之病，也可令病情平穩或改善生活素質。

春季的煲湯原則

煲湯時間不宜過長

中醫認為，春季要注意「治風」（主要指調治感冒、緩解敏感、協調臟腑等方面），也要注意「養陽」（此「陽」主要指人體功能的生長發揮），而中藥及食物中具有「治風」及「養陽」的成