

国医大师的 养生汤

97岁国医大师开给中国人的汤饮养生方
喝汤能解决的问题，就别喝药

卫生部正式颁授的首届“国医大师”
国家级非物质文化遗产项目代表性传承人

路志正 编著

CCTV《中华医药》 BTV《养生堂》特邀嘉宾

国家中医药管理局局长 王国强 作序



天津出版传媒集团

天津人民出版社

天津科学技术出版社

国医养生课

• 104 •

国医大师的 养生汤

路志正◎编著

天津出版传媒集团

 天津人民出版社

 天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

国医大师的养生汤 / 路志正编著. — 天津: 天津科学技术出版社; 天津人民出版社, 2017.3

ISBN 978-7-5576-2042-4

I. ①国… II. ①路… III. ①汤菜—食物养生—菜谱
IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 317960 号

责任编辑: 张建锋

责任印制: 王 莹

天津出版传媒集团

出版

 **天津人民出版社**

 **天津科学技术出版社**

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332369 (编辑室)

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

三河市兴达印务有限公司印刷

开本 710×1020 1/16 印张 14 字数 120 000

2017 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 36.00 元

序

路志正先生是当代中医大家，从医 70 余年，熟知医典，临床经验甚丰，不仅精通内科，外、妇、儿及针灸方面亦颇有造诣。

路老特别重视脾胃的调摄，认为脾胃为后天之本，气血生化之源，人以胃气为本，故治病注重调理脾胃，而饮食失调是损伤脾胃的关键，所以十分注重食疗养生保健。在诊疗中问诊必究脾胃，治病必护脾胃，疑难重证亦多径取脾胃。

路老对于湿证有独到的见解，承前人理论和治验，博览诸家，潜心研究湿病数十年，认为湿病害人最广，提出“百病皆有湿作祟”“湿邪不独南方，北方亦多湿病”的新论点，为当代湿病研究和诊治提供了宝贵经验。

医者仁心，路志正先生不仅医术精湛、治学严谨，耄耋之年，仍孜孜不倦，出版了《无病到天年：调理脾胃治百病真法》，得到广大读者的一致好评，今又有《无病到天年 2：大病预防先除湿》《国医大师的养生茶》《国医大师的养生汤》《国医大师的五谷杂粮养生粥》几册书陆续出版。

这几本书，文字深入浅出、通俗易懂，既包含了先生身体力行的养生心得与体会，也是对中医理念的通俗解释，对普通读者了解中医、养生防病会有所帮助和启迪。

深感于路老拯黎元于仁寿、济世脱难的仁者爱人之心，故欣然作序，推荐给广大读者。

王明欣

2016.7.8

目录

• 第一章 •

煲一锅好汤，养全家安康

汤，不只是饮食的配角	003
煲汤，你选对工具了吗	004
了解食物的“性格”，煲出营养好汤	006
“味”对了，才会更滋补	007
汤里加点儿中药，补养大不同	016
避开这 5 点，煲汤零失败	020

• 第二章 •

喝汤，要跟随季节的脚步

春

银杞明目汤，疏肝解郁又明目	027
干燥上火，喝绿豆莲鸽汤败火	029

心情抑郁，就找三花解郁汤	030
早春感冒多发，葱豉豆腐汤来帮忙	032
白玉猪小肚汤，健脾祛湿防春困	034
猪肝菠菜汤，补血养肝的春季滋补汤	035

夏

鲜虾仁冬瓜汤，消暑清热过夏天	038
暑热烦闷，荷叶绿豆汤带来清爽	040
夏季气虚汗多，党参乌鸡汤可调养	041
天热无食欲，就喝番茄金针蛋花汤	043
心烦气躁，乌梅汤帮你养心	045

秋

玉竹老鸭汤，滋阴润肺最宜秋季进补	048
雪梨银耳汤，生津润肺止燥咳	050
莲藕猪脚汤，滋阴补血又养颜	052
桂枣山药汤，秋季养脾胃首选	054
木瓜胡萝卜玉米汤，让皮肤不干燥	055

冬

山药羊肉汤，祛寒滋补好过冬	059
生姜红枣汤，改善手脚冰凉	061
栗子白菜汤，补肾强腰又去火	062
萝卜鲫鱼汤，消食化积助消化	064
伍元煲土鸡，益气养元暖身汤	066

• 第三章 •

送给全家人的日常调养汤

- 上班族，“快手汤”简单又营养 071
(莴笋肉片汤、鲫鱼香菜豆腐汤、金针菇肥牛番茄汤、
鲜蘑丝瓜蛋汤)
- 让孩子更聪明的益智补脑汤 075
(莲子猪心汤、冬瓜虾仁汤、鳝鱼猪肝汤、木瓜黄豆猪蹄汤)
- 滋阴排毒又养颜的女人滋补汤 078
(双红南瓜汤、归芪鸡汤、枸杞子红枣乌鸡汤、补血当
归鲫鱼汤、黄豆雪梨猪脚汤)
- 准妈妈爱喝的营养滋补汤 083
(火腿冬瓜汤、黄豆排骨汤、山药鸽子汤、萝卜羊肉汤)
- 促进身体恢复的产后调养汤 086
(冬瓜鲫鱼汤、红豆薏仁黑米汤、鸡血藤红糖鸡蛋汤、
木瓜花生红枣汤、木瓜鱼尾汤)
- 让男人身体健壮精力旺的补肾汤 090
(壮阳狗肉汤、羊肾汤、复元汤)
- 喝对汤，对抗更年期综合征 093
(甘麦红枣汤、玄地乌鸡汤、菊花百合汤、甘麦莲枣汤)

• 第四章 •

因人而养，喝出平和好体质

气虚体质，可喝参芪淮山乌鸡汤	099
阳虚体质，羊肉补肾汤补足阳气	101
阴虚体质，杞菊老鸭汤可养阴	103
血虚体质，首选当归羊肉汤	106
气血两虚，两款经典汤气血双补	108
阳盛体质，银叶枣豆汤最合适	110
血瘀体质，当归田七乌鸡汤活血化瘀	112
痰湿体质，红小豆鲤鱼汤除湿化痰	114
湿热体质，冬瓜老鸭汤祛湿除热	116
气郁体质，菊花鸡肝汤行气解郁	119
特禀体质，丹参红枣汤可防过敏	122

• 第五章 •

滋补养生汤，喝出身体好状态

安神助眠	127
(冰糖莲子栀子汤、黄花菜合欢汤、酸枣仁汤、桂圆莲子汤)	

通便排毒	129
(菠萝苦瓜汤、黄瓜鸡蛋紫菜汤、蜂蜜雪梨汤、杭菊胡 萝卜汤、平菇豆芽蔬菜汤)	
健脾祛湿	135
(薏米赤小豆汤)	
健脾和胃	138
(党参淮山猪肉汤)	
清心去火	140
(冰糖莲子汤、百合银耳玉竹汤)	
养肝护肝	142
(当归枸杞子猪肝汤)	
固肾益精	144
(黑豆猪肚汤)	
润肺补气	146
(银耳百合白果汤)	

• 第六章 •

对症养生汤，能喝汤就别喝药

感冒	151
(生姜鱼汤、白菜根绿豆汤、青龙白虎汤)	

孩子发热	155
(香糖米汤)	
咳嗽	157
(生姜蜜汁、款冬花银耳汤)	
积食不化	160
(白萝卜汤、白胡椒猪肚汤)	
水肿	163
(冬瓜薏米排骨汤、薏米银耳汤、红豆茯苓莲子汤)	
痛经	166
(山楂红枣汤、红糖姜汤、当归生姜羊肉汤、当归鸡蛋汤)	
宫寒不孕	170
(羊肉枸杞子汤、当归乌鸡汤、母鸡艾叶汤)	
前列腺疾病	173
(车前子绿豆煲猪肉、凤尾海带汤、白兰花猪肉汤、参芪冬瓜汤)	
糖尿病	177
(莴笋菜花汤、红枣瓜皮番茄汤、丝瓜牡蛎汤)	
高血压	181
(山楂荷叶猪肉汤、枸杞叶芹菜鱼片汤、芹菜金菇猪肉汤)	
低血压	185
(猪心黄芪汤、参芪升压汤、当归姜枣汤)	
冠心病	188
(人参银耳汤、海藻黄豆汤、保元强心汤、雪红汤)	
高脂血症	192
(海带木耳肉汤、枸杞子猪肉汤、香菇豆腐汤)	

脂肪肝	195
(芹菜黄豆汤、脊骨海带汤)	
慢性肠胃炎	199
(板栗炖母鸡、参芪猴头菇炖鸡)	
骨质疏松	201
(怀杞甲鱼汤、黑豆猪骨汤、桑葚牛骨汤)	
贫血	205
(参归银鲳汤、红枣木耳汤、参芪乌鸡汤、羊骨红枣汤)	

第一章



煲一锅好汤，养全家安康

“宁可食无肉，不可食无汤。”“饭前先喝汤，胜过良药方。”汤从来不只是饮食的配角，煲好汤，喝对汤，不仅能满足口腹之欲，还能滋养我们的身体，祛病养生保安康。

汤，不只是饮食的配角

人们常说“民以食为天”，可见饮食的重要性。食物是我们延续生命的根本，正如李时珍所说：“饮食者，人之命脉也。”所谓饮食，并不只是吃饭那么简单，饮食饮食，先饮而后食，就是告诉我们在吃饭前要先喝汤，这才是正确的饮食顺序，由此也足以看出汤在饮食中的重要地位。

在民间，有“饭前先喝汤，胜过良药方”的说法，为什么要在饭前喝汤呢？因为我们在吃东西的时候，食物先在口腔中经过咀嚼后，会通过咽喉，顺着食道进入胃里。在饭前喝一些汤，可以起到“润滑剂”的作用，让食物更顺利地进入胃，避免刺激到消化道黏膜。对于要减肥或者保持身材的人来说，饭前喝汤还能产生饱腹感，减少接下来的进食量，起到节制饮食的作用。

如果是身体虚弱或者大病初愈的人，因为肠胃还比较虚弱，不适合吃一些过于滋补或者不好消化的东西，喝汤也是最好的选择。汤品经过熬制，将食材中的很多营养都溶进了汤里，更有利于肠胃的消化吸收，能够很好地滋养身体，增强体质。

但是，长久以来，在人们的认识中，都把汤看成了餐桌上的配角。主食必不可少，汤却可有可无，或者进食到最后才喝汤。其实，大家想一下自己的每日三餐，无论主食吃什么，最终还是离不开汤的，无论是煲一锅复杂的汤，还是只有一个简单的蛋花汤，如果没有汤，这顿饭就显得不够完整，也不够健康。

我国的广东地区，人们是非常讲究煲汤的，也非常爱喝汤，各种各样的汤丰富了广东人的饮食生活。在广东人的餐桌上，“宁可食无肉，不可食无汤”，宴请宾客时，先上汤再上菜也成了约定俗成的规矩。



广东人爱喝汤是自古流传下来的，这与当地闷热潮湿的气候特点关系密切。长期居住在这个地区的人们，身体极容易侵染热毒和湿气。为了对抗气候对身体的伤害，免于长期喝中药之苦，智慧的人们就潜心钻研食补良方，广东的汤文化就这样应运而生了。

不仅是广东人，我们国家的人都对汤情有独钟，只是喝汤的习惯有所不同。细致的南方人喜欢饭前喝汤，非常讲究营养搭配，豪放的北方人则喜欢饭后喝汤，讲究“原汤化原食”；在喝汤的口味上，南方人喜欢清淡，北方人则偏好浓郁。总之，人们越来越重视汤的保健功效，甚至“无汤不成席”，汤已经不再是饮食中的配角，而是越来越占据至关重要的地位，也有更多的人愿意在煲汤上花费时间和耐心。

煲汤，你选对工具了吗

工欲善其事，必先利其器，我们已经了解了汤的重要性，那么煲汤、炖汤要用到什么工具，每种工具又该如何使用呢？

首先来说砂锅。砂锅价格便宜又很实用，很多需要长时间炖煮的东西，我们都会选择用砂锅来做，炖出来的风味和口感都比普通金属锅要好很多，我们煲汤自然也应首选砂锅。

如果是新买的砂锅，不要马上用来炖东西，最好先用它煮一下米汤，加少许米即可。这样煮一遍，米汤就会渗透到砂锅的每一个微小缝隙，将其填实，之后砂锅就不容易炸裂。经常使用的砂锅隔段时间也最好煮一次米汤作为保养。

砂锅保温性能很好，使用完后还很热，这时最好让它自然冷却，或放在木质餐垫上逐渐冷却，千万不要立即用凉水洗，那样很容易就裂开了。

砂锅长时间不用时，可以用报纸包好，最好再在里面放上两块木炭，这样砂锅既不易受潮，也不会在下次煲汤的时候有异味。

还有一种专门用来煲汤的工具——瓦煲。它的使用和保养方法与砂锅基本类似，但是功能比较单一，基本只适合用来煲汤，而砂锅除了煲汤，还能炖肉、炖菜等。瓦煲在烧制时温度更高，所以它的耐热、耐冷程度都比砂锅强一些。

有些人分不清瓦煲和砂锅，其实这两种工具在外形上有很大不同，瓦煲看上去更加精致，而且属于“大肚能容”的类型，煲汤的量更适合一家人共享。

相比于上面两种煲汤的锅，大家现在最常用的还是高压锅。高压锅操作简便，而且能在最短的时间内迅速将汤品煮好，食材营养破坏得少，省火又省时，对于质地有韧性、不易煮软的材料煲煮起来是很得力的。不过，使用高压锅时一定要注意，放入的食物不宜超过锅内的最高水位线，以免内部压力不足，无法将食物快速煮熟，还有可能堵住排气孔，造成危险。

有些食材需要长时间炖煮，比如鸡汤、猪骨汤，这时候也可以用不锈钢汤锅。不过要注意的是，如果煲汤时放了中药，就不能用不锈钢锅了，因为中药里的一些成分容易与不锈钢锅具发生化学反应，影响效果。

现在还有专门用来炖汤的电炖盅，使用起来更加方便，也没有那么多禁忌，还能根据不同食材来设定时间，非常省心，想要煲汤又没大量时间的人，可以在家备一个。



了解食物的“性格”，煲出营养好汤

我们每天接触的食物五花八门，但煲汤可不是什么食材都能胜任的，哪种食材煲出的汤味道鲜美？哪种食材煲汤对我们的身体更有益？这就要求我们对各种食材的特性有所了解。这就像我们与一个人交往，只有先了解了他的脾气、爱好、个性等，才能更好地与他相处，对食物也应如此。只有掌握了食物的“性格”，才能更好地发挥食疗的功效。因为食疗的根本就是合理搭配食物，通过食物的特性来调节人体的脏腑平衡，从而起到强健身体、预防疾病的作用。

所谓食物的“性格”，就是食物的寒、热、温、凉特性。如果大家吃过某种食物后，有清凉、清爽之感，该食物就是寒、凉性质的；相反，如果吃过某种食物后，感觉温暖、发热，这种食物就是热、温性质的。我们常见的食物大概有 300 多种，大多数是平性食物，其次是温、热性食物，寒、凉性食物所占比例不大。

一般来说，寒、凉性食物如紫菜、萝卜、梨等属于阴性，其作用重在清热泻火、凉血解毒、平肝安神、通利二便。如果你经常有口渴心烦、易热易怒、小便赤黄、大便干结的症状，就可以吃些这类食物。温、热性食物如羊肉、大蒜等属于阳性，其作用重在散寒温经、益气养血、助阳活络等。有畏寒怕冷、四肢冰凉、小便清长、大便稀薄症状的人，可以经常食用。

食物的温热寒凉可以用来纠正人体的失衡，正所谓“寒者热之，热者寒之”。凡寒性体质均宜食用温热食物，热性体质则宜食用寒凉食物。如风寒感冒、发热、恶寒、流涕、头痛等可用温热性质的生姜、葱白、香菜等；风热感冒则宜食用菊花、薄荷、梨等性质寒凉的食物。