

辨证施膳专家+健康管理师 联袂巨献

对症养生汤 常喝保健康



高海波 曹军 主编

每天一碗汤，美味又健康！

益气汤、补血汤、滋阴汤、活血化瘀汤……

定有适合你的养生汤！

步骤清晰、详略得当、图片精美、一目了然，

即使是厨房新手，也能一学就会！





高海波 曹军 主编

对症养生汤 常喝保健康



图书在版编目 (CIP) 数据

对症养生汤 常喝保健康 / 高海波, 曹军主编. --
南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2016.3
ISBN 978-7-5537-5477-2

I. ①对… II. ①高… ②曹… III. ①保健-汤菜-
菜谱 IV. ① TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 230943 号

对症养生汤 常喝保健康

主 编	高海波	曹 军
责任编辑	樊 明	葛 昀
责任编辑	曹叶平	周雅婷

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	15.5
字 数	400千字
版 次	2016年3月第1版
印 次	2016年3月第1次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-5477-2
定 价	36.00元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

对症养生一碗汤

健康是家庭幸福的保证，也是社会发展的推动力。现代人在工作和生活方面都承受着较大的压力，因此要更加重视健康。不同体质、不同性别、不同年龄、不同职业的人，可能遇到的健康问题也不相同，所需的改善方法必然也有区别。

怎样才能保持健康呢？最简单便利的方法，莫过于从日常饮食入手。我国的饮食文化源远流长，而汤作为其中非常重要的组成部分，更是深受人们的喜爱。汤不但味道鲜美、营养丰富，还有很好的食疗作用。养生汤依据中国传统的中医理论，以某种或某几种食材搭配相应的中药材，以食疗的方式来补益强身，适合调养体质、养生保健，在预防疾病、辅助治疗、美容健体等诸多方面，对人体起着重要的调治作用。



喝汤也如服药一般，因人而异，再好的汤品也不是人人适宜。只有喝对了，才能事半功倍。煲汤，最关键的就是要根据气候、个人体质选对食材，这样才能煲出好汤，才能让喝汤者达到对应的滋补保健的功效。例如：气虚贫血的人，需要多进补；而对于血淤阴虚的人而言，则应多食清热滋阴的食物。如果吃错了，反而不利于体质的改善。

本书首先针对现代人常出现的亚健康状态，如气短懒言、面色萎黄、口燥舌红、性欲低下、胸闷心痛、消化不良、心悸失眠、烦闷郁结、咳嗽泻痢等，提出有针对性的汤品配方。再以常见症状、内科病、外科病、妇科病、男科病为分类，进行对症汤品的深度讲解。通过食材、药材的巧妙搭配与科学把握，针对不同症状和需求烹制出各种不同功效的汤品，不仅包含食材本身的补益功效，还囊括了药材的综合作用，能够有效地为脏腑提供营养，补虚健体。

本书中的汤品烹饪步骤清晰、详略得当，并配以精美的图片，读者可以一目了然地看懂制作方法，且操作轻松。即使没有任何经验，也能按照书中的指导，煲出适合自己体质、口味的健康养生汤品，使身体保持活力四射的健康状态。





改善气短懒言 的益气汤

- 16 归芪猪蹄汤
- 16 参果炖瘦肉
- 16 芪枣鳝鱼汤
- 17 党参枸杞猪肝汤
- 17 黑豆牛肉汤
- 18 节瓜山药莲子煲老鸭
- 19 桂圆干老鸭汤
- 19 带鱼黄芪汤
- 20 莲子猪肚汤
- 20 鳝鱼土茯苓汤
- 20 党参鳝鱼汤
- 21 银丝煮鲫鱼
- 21 白扁豆鸡汤
- 21 白术茯苓牛蛙汤
- 22 黄芪牛肉蔬菜汤
- 22 柴胡枸杞羊肉汤
- 23 兔肉薏米煲
- 23 鲜人参炖竹丝鸡
- 23 西红柿蘑菇排骨汤
- 24 山药排骨煲
- 24 党参煮土豆
- 25 黄芪山药鲫鱼汤
- 25 党参枸杞红枣汤
- 26 海马汤
- 26 山药当归鸡汤

目 录

- 10 阅读导航
- 12 认识材料，煲出好汤
- 13 药食同源，大有智慧
- 13 辨清体质，因人施膳
- 14 五脏六腑，调养有方

改善面色萎黄 的补血汤

- 28 干贝瘦肉汤
- 28 海马干贝肉汤
- 28 龟肉鱼鳔汤
- 29 龟肉百合红枣汤

29 香菇豆腐汤
29 香菇瘦肉煲老鸡
30 核桃仁排骨汤
30 黄豆猪蹄汤
30 核桃仁当归瘦肉汤
31 玫瑰枸杞汤
31 白萝卜煲羊肉
32 桂圆花生汤
32 桂圆山药红枣汤
32 莲子桂圆银耳汤
33 枸杞牛肉汤
33 木耳红枣汤
34 白芍山药排骨汤
34 鹌鹑蛋鸡肝汤
35 黑木耳猪蹄汤
35 菠菜猪肝汤
35 西红柿红枣汤
36 葡萄当归煲猪血
36 何首乌黑豆煲鸡爪
36 红枣核桃仁乌鸡汤
37 四物鸡汤
38 阿胶黄芪红枣汤
38 枸杞桂圆银耳汤
39 何首乌鸡肝汤
39 葡萄干红枣汤
40 百合桂圆瘦肉汤
40 黄芪蔬菜汤

44 绿豆薏米汤
45 薄荷水鸭汤
45 地黄乌鸡汤
46 山药黄精炖鸡
46 毛丹银耳饮
47 花旗参瘦肉汤
47 荸荠海蜇汤
48 猪骨肉牡蛎炖鱼
48 牡蛎豆腐汤
48 莴笋蛤蜊煲
49 芹菜响螺猪肉汤
49 芹菜瘦肉汤
49 桑葚牛骨汤
50 百合猪蹄汤
50 雪莲金银花煲瘦肉
51 银杏玉竹猪肝汤
52 茯苓西瓜汤
52 雪梨猪腱汤
52 杨桃紫苏梅甜汤
53 冬瓜瑶柱汤
53 茯苓绿豆老鸭汤

53 苹果银耳猪腱汤
54 砂仁黄芪猪肚汤
54 熟地百合鸡蛋汤
55 淡菜首乌鸡汤
55 沙参玉竹焖老鸭
55 青螺炖老鸭
56 西红柿菠菜汤
56 西红柿雪梨汤
56 银耳荸荠汤
57 兔肉百合枸杞汤
57 牛奶银耳水果汤
58 生地绿豆猪大肠汤
58 党参麦冬瘦肉汤
59 冬瓜鲫鱼汤
59 银耳雪梨煲鸭
60 蜜橘银耳汤
60 青橄榄炖水鸭
60 半夏薏米汤
61 沙参菊花枸杞汤
61 沙参豆腐冬瓜汤
62 雪梨银耳百合汤

改善口燥舌红的 滋阴汤

42 菊花苦瓜猪瘦肉汤
42 车前枸杞叶猪肝汤
43 人参雪梨乌鸡汤
43 蝉花熟地猪肝汤
44 山药枸杞牛肝汤
44 黑豆莲枣猪蹄汤



- 62 猪肺雪梨木瓜汤
- 63 枸杞菊花绿豆汤
- 63 苦瓜炖蛤蜊
- 64 蛋花西红柿紫菜汤
- 64 灵芝黄芪猪蹄汤
- 64 苦瓜甘蔗鸡骨汤
- 65 罗汉果瘦肉汤
- 65 灯芯草雪梨汤
- 66 芥菜四鲜宝
- 66 椰子杏仁鸭汤
- 67 猪肚银耳花旗参汤
- 67 莲子牡蛎鸭汤
- 67 天冬桂圆参鲍汤
- 68 沙参玉竹煲猪肺
- 68 石斛炖鲜鲍
- 68 黄连冬瓜鱼片汤

增强性欲的 壮阳汤

- 70 山药乌鸡汤
- 70 山药枸杞莲子汤
- 71 补骨脂虫草羊肉汤
- 71 三参炖三鞭
- 72 菟杞红枣炖鹌鹑
- 72 黄精炖鸽肉
- 72 参归山药猪腰汤
- 73 肉桂煲虾丸
- 73 黄精海参炖乳鸽
- 74 鹿茸山药熟地瘦肉汤
- 75 鲜人参煲乳鸽
- 75 三味鸡蛋汤
- 76 木瓜车前草猪腰汤
- 76 香菇甲鱼汤
- 76 姜片海参炖鸡汤
- 77 当归苁蓉炖羊肉
- 77 板栗羊肉汤



- 78 当归羊肉汤

改善胸闷心痛的 活血化淤汤

- 80 天麻枸杞鱼头汤
- 81 佛手瓜老鸭汤
- 81 川芎当归鳝鱼汤
- 82 猪肠莲子枸杞汤
- 82 花生香菇鸡爪汤
- 82 银杏小排汤
- 83 三七薤白鸡肉汤
- 83 二草红豆汤
- 83 玉竹沙参炖乳鸽

- 84 香菇白菜猪蹄汤
- 84 藕节胡萝卜排骨汤
- 84 益母草蛋花汤
- 85 五灵脂红花炖鱿鱼
- 86 桂枝红枣猪心汤
- 86 枸杞香菜猪心汤
- 87 枸杞炖甲鱼
- 87 虫草海马炖鲜鲍
- 88 螺肉煲西葫芦
- 88 佛手元胡猪肝汤
- 89 佛手瓜胡萝卜荸荠汤
- 89 丹参红花陈皮饮
- 90 当归三七炖鸡
- 90 当归山楂汤

改善消化不良 的消食导滞汤

- 92 茯苓芝麻瘦肉汤
- 92 胡萝卜炖牛肉
- 92 家常牛肉煲
- 93 山药白术羊肚汤
- 93 薏米板栗瘦肉汤
- 93 薏米鸡肉汤
- 94 莲子土鸡汤
- 94 莲子山药甜汤
- 95 胡椒猪肚汤
- 95 山楂麦芽猪腱汤
- 96 黄豆猪蹄汤
- 96 腐竹猪肚汤
- 96 猪肚黄芪枸杞汤
- 97 山药猪胰汤
- 97 山药枸杞老鸭汤
- 97 西红柿土豆猪骨汤
- 98 西红柿牛肉炖白菜
- 98 胡萝卜荸荠煲猪肉
- 98 玉米桂圆煲猪胰
- 99 山药鱼头汤
- 99 玉米胡萝卜脊骨汤
- 99 白菜黑枣牛百叶汤
- 100 山楂瘦肉汤
- 100 牡蛎白萝卜鸡蛋汤
- 101 猪肚煲米豆
- 101 豆蔻陈皮鲫鱼羹
- 102 山楂二皮汤
- 103 冬瓜薏米鸭汤
- 103 金针海參鸡汤
- 104 黄芪炖生鱼
- 104 大肠枸杞核桃仁汤
- 105 白芍山药鸡汤
- 105 山药麦芽鸡汤
- 106 山药银杏炖乳鸽

- 106 灵芝肉片汤

改善心悸失眠 的安神补脑汤

- 108 双仁菠菜猪肝汤
- 108 猪肝炖五味子
- 109 银杏莲子乌鸡汤
- 109 莲子芡实猪尾汤
- 109 核桃仁牛肉汤
- 110 灵芝红枣瘦肉汤
- 100 远志菖蒲鸡心汤
- 111 百合莲子排骨汤
- 112 党参当归炖猪心
- 112 麦枣桂圆汤
- 113 丹参三七炖鸡
- 113 莲子排骨汤
- 114 百合绿豆凉薯汤
- 114 百合乌鸡汤
- 114 天麻乳鸽汤
- 115 莲子茯神猪心汤
- 115 灵芝红枣兔肉汤
- 116 莲子百合汤
- 116 香蕉莲子汤
- 117 玉竹炖猪心
- 118 灵芝猪心汤
- 118 人参糯米鸡汤

消除烦闷的 理气调中汤

- 120 柴胡莲子牛蛙汤
- 120 红花煮鸡蛋
- 121 当归郁金猪蹄汤
- 121 山药白芍排骨汤
- 122 雪梨银耳瘦肉汤

- 122 佛手瓜白芍瘦肉汤
- 123 白芍炖冬瓜
- 123 虫草红枣炖甲鱼
- 124 香附豆腐泥鳅汤
- 124 胡萝卜红枣猪肝汤
- 124 玉竹百合牛蛙汤
- 125 丝瓜猪肝汤
- 125 参杞鸽子汤
- 126 决明子苋菜汤
- 126 莲子蒸雪蛤

改善久咳久泻 的收涩汤

- 128 川贝母炖豆腐
- 128 参麦五味乌鸡汤
- 129 沙参猪肚汤
- 129 葛根荷叶牛蛙汤
- 129 补骨脂芡实鸭汤
- 130 苋菜头猪大肠汤
- 130 蛤蚧鹌鹑汤
- 131 蒜肚汤
- 131 肉桂茴香炖鹌鹑
- 132 海螵蛸鱿鱼汤
- 133 芡实莲子薏米汤
- 133 猪肝炖五味子五加皮
- 133 五味子羊腰汤
- 134 菊花桔梗雪梨汤
- 134 紫苏叶砂仁鲫鱼汤
- 135 莲子芡实薏米牛肚汤
- 136 霸王花猪肺汤
- 136 北杏党参老鸭汤
- 137 冬虫夏草炖乳鸽
- 137 川贝母蒸梨
- 138 杜仲艾叶鸡蛋汤
- 139 旋覆乳鸽汤
- 139 太子参炖瘦肉

- 140 杏仁菜胆猪肺汤
- 141 太子参鸡肉盅
- 141 乌梅银耳鲤鱼汤
- 142 核桃仁山药蛤蚧汤

防治常见病的食疗汤

- 144 柴胡秋梨汤
- 144 马齿苋杏仁瘦肉汤
- 145 甘草蛤蜊汤
- 145 川芎白芷鱼头汤
- 146 黄芪山药鱼汤
- 146 杏仁白萝卜炖猪肺
- 147 参芪炖牛肉
- 147 杜仲板栗乳鸽汤
- 148 鸡骨草煲猪肺
- 149 半夏桔梗薏米汤
- 149 红枣花生汤
- 150 柚子炖鸡
- 151 绞股蓝墨鱼瘦肉汤
- 151 枸菊肝片汤
- 152 桑杏菊花甜汤
- 152 苦瓜鸭肝汤
- 153 陈皮猪肝汤
- 153 苍术瘦肉汤
- 154 枸杞牛蛙汤
- 155 熟地当归鸡
- 155 黄精黑豆塘虱汤
- 156 黑木耳猪尾汤
- 156 龙胆草当归牛腩
- 157 菖蒲猪心汤
- 157 味噌海带汤
- 157 海带蛤蜊排骨汤
- 158 三七冬菇炖鸡
- 159 香菜鱼片汤
- 159 板蓝根丝瓜汤

- 160 苦瓜败酱草瘦肉汤
- 160 菊花土茯苓汤
- 161 薏米黄瓜汤
- 161 藿香鲫鱼
- 162 莲藕绿豆汤
- 162 马齿苋白及煮鲤鱼

防治内科疾病的食疗汤

- 164 鳗鱼枸杞汤
- 164 桔梗牛丸汤
- 164 胖大海雪梨汤
- 165 红豆薏苡炖鹌鹑
- 165 海底椰贝杏鹌鹑汤
- 165 金针菇凤丝汤
- 166 金针麦冬鱼片汤
- 166 苹果橘子煲排骨
- 166 苹果雪梨煲牛腱
- 167 天麻红花猪脑汤
- 168 大蒜绿豆牛蛙汤
- 168 百合红豆甜汤
- 169 冬瓜竹笋汤
- 169 绿豆莲子牛蛙汤
- 170 冬瓜薏米瘦肉汤
- 170 玉竹银耳枸杞汤
- 171 丝瓜络煲猪瘦肉
- 171 牛膝鳝鱼汤
- 172 天麻川芎鱼头汤
- 173 苦瓜牛蛙汤
- 173 石韦蒸鸭
- 174 薏米瓜皮鲫鱼汤
- 174 茵陈甘草蛤蜊汤
- 175 玉米须煲蚌肉
- 176 板栗排骨汤
- 176 板栗桂圆炖猪蹄
- 176 银杏炖乳鸽

- 177 杏仁苹果生鱼汤
- 177 瓜豆鹌鹑汤
- 177 粉葛银鱼汤
- 178 芡实红枣生鱼汤
- 179 菊花枸杞绿豆汤
- 179 车前子田螺汤
- 180 冬瓜玉米须
- 180 芥菜魔芋汤
- 181 玉米须鲫鱼煲
- 181 天麻炖猪脑
- 182 鲫鱼炖西蓝花
- 182 薏米南瓜浓汤

防治外科疾病的食疗汤

- 184 南瓜猪骨汤
- 184 山药鳝鱼汤
- 184 当归桂枝鳝鱼汤
- 185 猪蹄炖牛膝
- 185 金银花老鸭汤
- 186 骨碎补脊骨汤
- 186 羌活川芎排骨汤
- 187 排骨桂枝板栗汤
- 187 黑豆猪皮汤
- 188 板栗玉米排骨汤
- 189 排骨板栗鸡爪汤
- 189 桑寄生连翘鸡爪汤
- 190 土茯苓鳝鱼汤
- 190 莲藕红豆汤
- 191 薏米桑枝水蛇汤
- 191 续断杜仲牛筋汤
- 192 乌鸡芝麻汤
- 192 杜仲煲牛肉
- 193 杜仲煲排骨
- 194 南瓜猪展汤
- 194 龟板杜仲猪尾汤

- 194 花椒羊肉汤
- 195 桂枝枸杞炖羊肉
- 195 莲藕菱角排骨汤
- 196 桑枝鸡汤
- 196 木瓜银耳猪骨汤
- 197 肉桂炖猪肚
- 198 猪肠核桃仁汤
- 198 杜仲巴戟天猪尾汤
- 198 杜仲炖排骨

防治妇科疾病 的食疗汤

- 200 薏米猪蹄汤
- 200 红豆牛奶
- 200 节瓜红豆生鱼汤
- 201 章鱼花生猪蹄汤
- 201 当归鲈鱼汤
- 201 泽泻白术瘦肉汤
- 202 红豆炖鲫鱼
- 202 三味羊肉汤
- 203 杜仲山药乌鸡汤
- 203 黑豆益母草瘦肉汤
- 204 当归猪皮汤
- 204 花旗参炖乳鸽
- 205 旱莲草猪肝汤
- 205 首乌黄芪鸡汤
- 206 川芎鸡蛋汤
- 206 归参炖母鸡
- 207 归芪乌鸡汤
- 208 参归枣鸡汤
- 208 当归桂圆鸡汤
- 209 猪蹄鸡爪冬瓜汤
- 210 木瓜煲猪蹄
- 210 锁阳羊肉汤
- 211 松茸鸽蛋海参汤
- 211 鲍鱼瘦肉汤

- 212 莲子补骨脂猪腰汤
- 213 杜仲寄生鸡汤
- 213 阿胶牛肉汤
- 214 莲子芡实瘦肉汤
- 214 艾叶煮鹌鹑
- 215 木瓜炖猪肚
- 215 山药黄芪鲫鱼汤
- 216 红豆煲乳鸽
- 216 鲜车前草猪肚汤
- 217 熟地鸡腿冬瓜汤
- 218 红枣枸杞鸡汤
- 218 灵芝核桃仁枸杞汤
- 219 当归姜片羊肉汤
- 219 鸡血藤鸡肉汤
- 220 当归芍药炖排骨
- 221 枸杞党参鱼头汤
- 221 无花果煲猪肚
- 222 当归熟地乌鸡汤
- 222 虾仁豆腐汤
- 223 黄花菜黄豆煲猪蹄
- 223 通草丝瓜对虾汤
- 224 金银花茅根猪蹄汤
- 224 甘草红枣炖鹌鹑
- 225 灵芝炖海参
- 225 鱼腥草瘦肉汤
- 226 黄花菜马齿苋汤
- 226 麦冬黑枣乌鸡汤
- 227 生地木棉花瘦肉汤
- 228 三七木耳乌鸡汤
- 228 桂枝土茯苓鳝鱼汤
- 229 鲜人参炖鸡
- 229 党参山药猪肚汤
- 230 黄芪猪肝汤
- 230 参芪玉米排骨汤
- 231 排骨苦瓜煲陈皮
- 232 佛手延胡索猪肝汤
- 232 灵芝石斛鱼胶猪肉汤

防治男科疾病的 食疗汤

- 234 板栗冬菇老鸡汤
- 234 党参乌鸡海带汤
- 235 绿豆炖鲫鱼
- 235 桑螵蛸红枣鸡汤
- 236 牛鞭汤
- 236 鹿茸黄芪煲鸡汤
- 237 猪骨黄豆丹参汤
- 237 莲子百合芡实排骨汤
- 238 板栗猪腰汤
- 238 枸杞水蛇汤
- 239 海马猪骨肉汤
- 239 五子下水汤
- 240 龙骨牡蛎鸭汤
- 240 莲子茅根炖乌鸡
- 241 菟丝子煲鹌鹑蛋
- 241 淡菜枸杞煲乳鸽
- 242 鳝鱼苦瓜枸杞汤
- 242 鹌鹑笋菇汤
- 243 灵芝鹌鹑汤
- 243 赤芍银耳饮
- 244 西红柿炖棒骨
- 244 女贞子鸭汤
- 245 板栗土鸡汤
- 245 苁蓉黄精鳃骨汤
- 246 杜仲羊肉萝卜汤
- 246 巴戟黑豆鸡汤
- 246 生地乌鸡汤
- 247 何首乌猪肝汤



阅读导航

我们在此特别制作了阅读导航这一单元，对于全书各章节的部分功能、特点等做一大概说明，这必然会大大提高读者阅读本书的效率。

1 基础知识

有关汤品的基本知识，浓缩在短短的几页之中，使您快速地掌握想要知道的内容。

小节标题

提示本小节所要阐述的主要内容。

精彩图文

简练、优美的文字配以精美的彩色图片，您得到的不仅是知识，还有享受的感觉。

药食同源，大有智慧

药食同源，是中华饮食文化的一大特色。所谓“药食同源”，是指许多食物本身就是药材，具有药用价值。在《本草纲目》中，李时珍将食物分为“药食同源”和“药食同源”两大类。他认为，食物不仅是人们赖以生存的物质基础，也是人们防病治病的重要手段。在《本草纲目》中，李时珍将食物分为“药食同源”和“药食同源”两大类。他认为，食物不仅是人们赖以生存的物质基础，也是人们防病治病的重要手段。

辨清体质，因人施策

辨清体质，因人施策，是中医养生的一大特色。所谓“辨清体质”，是指根据个人的体质特点，制定相应的养生方案。在《本草纲目》中，李时珍将食物分为“药食同源”和“药食同源”两大类。他认为，食物不仅是人们赖以生存的物质基础，也是人们防病治病的重要手段。



13

2 经典汤品展示

文图结合的方式，向读者展示符合本章主题的对症汤品。

经典展示

不仅包括原料、做法，还有专家阐述的汤品解说，言简意赅，简略但不简单。

简易展示

仅阐述汤品的原料和做法，对于相似的功效不再做重复性说明。





认识材料，煲出好汤

中医讲究辨证施治，无论是养生还是治病，都需要根据每个人不同的体质和症状加以施膳。养生汤品是按药材和食材的性、味、功效进行选择、调配、组合的，用药物、食物之偏性来矫正脏腑功能之偏，使体质恢复正常。因此，如果我们想要煲出适合自己的一款好汤，就必须熟悉药材和食材的四性、五味、五色、食疗功效以及一些煎煮的方法与搭配技巧。只有在充分认识到药材和食材这些基本知识的前提下，我们才能煲出既美味又有效的药膳汤。

所谓“药食相配、食借其力，药助食威”。利用药材煲汤做成药膳食用与服药治病不同，无病之人根据自己的体质合理进食药

膳，可达到保健、强身的作用；身患疾病之人可先辨证，然后根据病症选择合适的药材，并搭配相应的食材做成药膳，对身体加以调治，增强体质，从而达到辅助治病的作用。药材煲汤还常被用于扶正固本，常用的药物和食物有人参、黄芪、枸杞、山药、当归、阿胶、红枣、鸡、鸭、猪肉、羊肉等。这些药物、食物搭配煲汤，既能滋补强身、补益气血，又能增强正气、治疗体虚。汤膳中还含有人体代谢所必需的营养素，能有效地补充人体能量和营养物质，调节机体内物质代谢，从而达到滋补强身、防病、治病、延寿的作用。但是在用膳时，应本着“因人施膳，因时施膳”这一基本原则，才能使药膳更有效、更充分地发挥作用。

药食同源，大有智慧

许多食物也可作为药物使用，两者之间没有绝对的分界线。中药与食物是同时起源的，随着时代的发展与人们经验的积累，药食才开始分化。《黄帝内经·素问》中写道：“空腹食之为食物，患者食之为药物”，反映了“药食同源”的思想。

中医以辨证理论为指导，将中药与食物搭配，或制作简单的药茶，或加入调味料，制成色、香、味、形俱佳的食疗药膳。因其膳中有药，兼具营养保健、防病治病的多重功效，深受人们喜爱，如今已成为人们餐桌上不可缺少的美味佳肴。

辨清体质，因人施膳

药膳讲究因人施膳，不同的人有不同的体质，也适用于不同的食疗方。例如人参、虫草、鹿茸等有滋补强壮的作用，但不能长期不分对象地食用，否则可能会使不适宜者出现热盛火炎等副作用；野菊花、苦瓜等属寒凉性食材，体质虚寒的人吃了会寒上加寒。药膳配方

必须要在中医学理论的指导下，经过正确辨证后才能配制，擅自配方不但有可能削减药膳的功效，还有可能产生毒副作用。因此，我们在选取药膳时，应非常谨慎。总之，只有在辨清自身的体质状况的前提下，才能真正做到“对症下药，药到病除”。



五脏六腑，调养有方

脏腑是人体内脏的总称，古人把内脏分为五脏和六腑两大类：五脏是心、肝、脾、肺、肾；六腑是胆、胃、大肠、小肠、膀胱和三焦。生命活动的进行，即是脏腑生理功能的体现。而五脏六腑的正常运作，除了与平时良

好的生活作息习惯有关外，还离不开健康的饮食。各个脏腑所需要的营养物质并不一样，只有在吃对各脏腑所需的各种营养的前提下，才能更好地保养五脏六腑，使其各司其职，维持人体正常的生理功能，达到调养身心的目的。



改善气短懒言 的益气汤

气，是人体最基本的物质，由肾中的精气、脾胃吸收运化的水谷之气和肺吸入的清气共同结合而成。气虚会导致身体虚弱、面色苍白、呼吸短促、四肢乏力、头晕、动则汗出、语声低微等症状。本章为气虚患者提供一些保健汤品。





归芪猪蹄汤

原料

猪蹄	1只
当归	10克
黄芪	15克
黑枣	5颗
盐、味精	各适量

做法

- ① 猪蹄洗净斩件，入滚水氽去血水。
- ② 当归、黄芪、黑枣洗净。
- ③ 把全部原料放入清水锅内，以大火煮沸后，改小火煲3小时，加盐和味精调味即可。

参果炖瘦肉

原料

猪瘦肉	25克
太子参	100克
无花果	200克
盐、味精	各适量

做法

- ① 太子参略洗；无花果洗净。
- ② 猪瘦肉洗净切片。
- ③ 把以上原料放入盅内，加开水适量，盖好，隔滚水炖约2小时，加盐和味精调味即可。



芪枣鳝鱼汤

原料

鳝鱼	500克
黄芪	75克
红枣	5颗
姜、盐、味精	各适量

做法

- ① 鳝鱼洗净，用盐腌去黏潺液，切段，氽去血水；姜切片。
- ② 起油锅爆香姜片，放入鳝鱼炒片刻取出。
- ③ 将洗净的黄芪、红枣、鳝鱼段放入煲内，加适量水煲2小时，加盐、味精调味即可。

