

# 补阴壮阳汤水精选

肖 菊 编著

羊城晚报出版社

·广 州·

## 图书在版编目 (CIP) 数据

补阴壮阳汤水精选/肖菊编著. —广州: 羊城晚报出版社,  
2002.7

ISBN 7 - 80651 - 159 - 8

I. 补… II. 肖… III. 补阴 - 汤菜 - 食物疗法②补阳  
- 汤菜 - 食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 037395 号

## 补阴壮阳汤水精选

BUYIN ZHUANGYANG TANGSHUI JINGXUAN

---

出版发行/ 羊城晚报出版社 (广州市东风东路 733 号 邮编: 510085)

发行部电话: (020) 87776211 转 3824

出 版 人/ 张唐生

策 划/ 汤卓英

经 销/ 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷/ 广东省佛山市新粤中印刷有限公司 (邮编: 528041)

规 格/ 850 毫米 × 1168 毫米 1/32 印张 10.5 插图 8 页 字数 210 千

版 次/ 2002 年 7 月第 1 版 2002 年 7 月第 1 次印刷

印 数/ 1 ~ 6000 册

书 号/ ISBN 7 - 80651 - 159 - 8/R·40

定 价/ 19.00 元

---

版权所有 违者必究

(如发现因印装质量问题而影响阅读, 请与印刷厂联系调换)

## 内 容 提 要

祖国中医学认为：医食同源，药食同源，食物也是药物，用之得当，也可以治病，达到营养机体、保持或增进健康的目的。汤水是“医食同源，药食同源”的重要组成部分，如今已越来越显示出它独特的保健作用，特别是在补阴壮阳方面。现代人生活紧张，每天都消耗大量精力，所以保持健康充沛的体魄是人们不懈的追求。

为满足广大读者的需求，我们特编写了这本《补阴壮阳汤水精选》，她将为你提供补肾壮阳、强筋壮骨、补血益气、滋阴润燥等实用的汤水食谱，让读者根据自身的体质特点，选用不同类型的汤水，达到强身健体的效果。

本书精心选载了各种有效的补阴壮阳汤水，内容包括：阴阳与食补、四季食补新说、最有效补阴汤水和最有效壮阳汤水。

# 目 录

## 第一章 阴阳与食补

- 一、阴阳概述 ..... ( 3 )
  - 1. 阴阳的含义 ..... ( 3 )
  - 2. 阴阳的相互关系 ..... ( 5 )
- 二、食补阴阳的方法与禁忌 ..... ( 7 )
  - 1. 合理进补 ..... ( 7 )
  - 2. 进补禁忌 ..... (10)
  - 3. 进补方法 ..... (12)
- 三、常用补阴壮阳食物与药物 ..... (14)
  - 1. 补阴食品 ..... (14)
  - 2. 补阳食品 ..... (21)
  - 3. 补阴药 ..... (23)
  - 4. 补阳药 ..... (26)

## 第二章 四季食补新说

- 一、春季饮食调养 ..... (35)
  - 1. 春季饮食营养如何调理 ..... (35)



2. 春季怎样食补 ..... (37)
3. 春季宜多食能温补阳气之食物 ..... (38)
4. 春季宜多食甜, 少食酸 ..... (41)
5. 春季宜多食蔬菜 ..... (43)
- 二、夏季饮食调养** ..... (46)
1. 夏季饮食营养如何调理 ..... (46)
2. 夏季为何也要进补 ..... (48)
3. 注意补充一些营养素 ..... (49)
4. 宜多吃些能清热利湿的食物 ..... (51)
5. 宜省苦增辛 ..... (55)
6. 饮食以温为宜 ..... (56)
7. 喝冷饮的学问 ..... (56)
8. 喝水的学问 ..... (59)
9. 注意饮食卫生 ..... (60)
10. 要吃一点益气生津的药物 ..... (62)
- 三、秋季饮食调养** ..... (67)
1. 秋季饮食营养如何调理 ..... (67)
2. 秋季宜用哪些补剂 ..... (70)
3. 要多吃能滋阴润燥的饮食 ..... (72)
4. 要“少辛增酸” ..... (78)
5. 早晨宜多喝粥 ..... (81)
- 四、冬季饮食调养** ..... (83)
1. 冬季饮食的基本原则 ..... (83)
2. 冬季宜多食的食物 ..... (84)
3. 冬季宜少食咸, 多食苦 ..... (89)
4. 谨防冬季食物中毒 ..... (89)
5. 冬令进补为何要对症 ..... (90)





## 目 录

- 6. 要辨证进补····· (91)
- 7. 要注意不同年龄等情况的补益····· (95)
- 8. 要补勿过偏····· (96)



### 第三章 最有效补阴汤水

一、养阴补血汤水·····	(101)	补
山楂枸杞子兔肉汤·····	(101)	阴
龙眼肉桑椹兔肉汤·····	(101)	壮
山药枸杞子炖猪脑·····	(102)	阳
当归黄芪羊肉汤·····	(102)	汤
百合红枣龟肉汤·····	(103)	水
鸡蛋何首乌汤·····	(103)	精
牛筋大枣汤·····	(104)	选
猪肝菠菜汤·····	(104)	
枸杞子猪肝汤·····	(105)	
鸡肝羹·····	(105)	
芎芷鱼头汤·····	(106)	
熟地首乌瘦肉汤·····	(106)	
党参生蚝瘦肉汤·····	(107)	
参芪砂仁瘦肉汤·····	(107)	
生姜甜醋猪脚汤·····	(108)	
葛菜生鱼汤·····	(108)	
生地水蟹汤·····	(109)	
金针炖甲鱼·····	(109)	
芪枣黄鳝汤·····	(110)	





## 目 录

补  
阴  
壮  
阳  
汤  
水  
精  
选

- 黄芪鲮鱼汤····· (110)
- 参归银鲳汤····· (111)
- 参芪鳅鱼汤····· (111)
- 鲩鱼头豆腐汤····· (112)
- 清炖水鱼····· (112)
- 海参炖鲍鱼····· (113)
- 当归墨鱼汤····· (113)
- 当归党参鳝鱼汤····· (114)
- 芎归三七鸡肉汤····· (114)
- 枸杞子炖田鸡····· (115)
- 枸杞子海参鸽蛋汤····· (115)
- 鸡血藤鸡肉汤····· (116)
- 生地黄白鸭汤····· (116)
- 旱莲草红枣汤····· (117)
- 姜葱甲鱼汤····· (117)
- 藕片汤····· (117)
- 猪蹄猪肚汤····· (118)
- 乌豆圆肉大枣汤····· (119)
- 七星鱼丸汤····· (119)
- 熟地瑶柱牛骨汤····· (120)
- 胡豆炖牛肉····· (120)
- 蚌肉炖老鸭····· (121)
- 猴头菇炖竹丝鸡····· (121)
- 黑豆当归煲猪心····· (122)
- 当归黑豆炖羊肉····· (122)
- 乌豆塘虱煲····· (122)
- 猪皮煲猪蹄····· (123)





## 目 录

核桃炖鲤鱼 .....	(124)	
参果炖瘦肉 .....	(124)	
升麻煲龟肉 .....	(125)	
玉竹沙参炖羊心 .....	(125)	
五味参归炖猪心 .....	(126)	
参归元姜炖猪腰 .....	(126)	
椰子肉炖老母鸡 .....	(127)	补
二、滋阴润燥汤水 .....	(128)	阴
木耳肉片汤 .....	(128)	壮
兔肉汤 .....	(128)	阳
菠菜鸡蛋汤 .....	(129)	汤
大蒜鸭蛋汤 .....	(129)	水
玉竹无花果陈皮猪肺汤 .....	(130)	精
鸡蛋合桃汤 .....	(131)	选
无花果百合陈皮猪腱汤 .....	(131)	
无花果北沙参百合猪蹄汤 .....	(132)	
老鸭滋肺汤 .....	(132)	
银杏全鸭 .....	(133)	
玉竹瘦肉汤 .....	(133)	
胡萝卜荸荠瘦肉汤 .....	(134)	
党参麦冬瘦肉汤 .....	(134)	
枸杞猪肝瘦肉汤 .....	(135)	
玉米猴菇猪胰汤 .....	(135)	
川贝枇杷猪肺汤 .....	(136)	
莲合麦冬兔肉汤 .....	(137)	
金针木耳煲水鱼 .....	(137)	
洋参雪梨煲鲍鱼 .....	(138)	

补

阴

壮

阳

汤

水

精

选







西洋菜煲双肾汤	(139)
鳖甲参芪煲老鸽	(139)
清补凉猪瘦肉汤	(140)
菜干木耳猪肺汤	(141)
清汤燕窝	(141)
鸽肉鳖甲汤	(142)
海参羊肉汤	(142)
补髓汤	(143)
银耳莲子汤	(143)
生地黄白鸭汤	(144)
桑椹乌骨鸡汤	(144)
三、补益气血汤水	(145)
参芪砂仁瘦肉汤	(145)
黄芪猪脚汤	(146)
海马红枣炖羊肉	(146)
花生鱼头汤	(147)
归芪鲤鱼汤	(147)
归龙鸡肉汤	(148)
乌鸡补血汤	(148)
黄芪炖乌骨鸡	(148)
灵芝炖乳鸽	(149)
荔枝大枣汤	(150)
党参大枣汤	(150)
野猪肉归参汤	(151)
鲢鱼丝瓜汤	(151)
猫肉补血汤	(152)
花生炖猪蹄	(152)





四、 补虚调经汤水	(153)
鸡血藤乌骨鸡汤	(153)
当归田七炖鸡	(154)
田七佛手炖鸡	(154)
益母草红枣瘦肉汤	(155)
当归红花瘦肉汤	(155)
当归黄芪竹丝鸡汤	(156)
寄生鸡蛋茶	(156)
鹿胶红枣炖鸡肉	(157)
参归炖鸽肉	(157)
当归生姜羊肉汤	(158)
当归牛肉汤	(158)
当归山鸡汤	(159)
姜枣花椒汤	(159)
芹菜金针清汤	(160)
黑豆党参汤	(160)
豆豉羊肉汤	(160)
益母陈皮鸡蛋汤	(161)
黑豆苏木汤	(161)
月季桃仁汤	(161)
当归附子羊肉汤	(162)
老藕猪肉汤	(162)
木耳红枣汤	(163)
鸡血藤大豆汤	(163)
鸡血大枣猪肉汤	(163)
猪蹄炖牛膝	(164)
乌鸡丝瓜汤	(164)





乌鸡汤	(164)
桂皮山楂汤	(165)
姜枣汤	(165)
枸杞乳鸽汤	(165)
桃仁牛血羹	(166)
茅根墨鱼羹	(166)
淡菜墨鱼汤	(167)
茜草乌龟汤	(167)
莲藕花生猪骨汤	(168)
当归鹿茸炖鸡	(168)
归芪竹丝鸡汤	(169)
五、祛湿止带汤水	(169)
金樱子猪小肚汤	(169)
银花车前猪小肚汤	(170)
白果黄豆鲫鱼汤	(170)
三妙鹤鹑汤	(171)
马齿苋芡实瘦肉汤	(171)
蒲公英薏米瘦肉汤	(172)
萆薢薏米鲫鱼汤	(172)
鸡冠花土茯苓龟肉汤	(173)
鸡冠花瘦肉汤	(173)
六、益气补气汤水	(174)
莲藕乌豆乳鸽汤	(174)
党参杞子老鸽汤	(175)
豆蔻草果乌鸡汤	(175)
鱼翅炖鸡汤	(176)
糯米酒红枣鸡汤	(176)





花胶淮杞水鸭汤	(177)	
糯米鲤鱼汤	(177)	
圆肉炖牛肉汤	(178)	
桂圆淮杞兔肉汤	(178)	
三丝鱼翅羹	(179)	
豆腐紫菜兔肉汤	(179)	
鸡火甲鱼汤	(180)	补
甲鱼海带汤	(180)	阴
羊肉番茄汤	(181)	壮
淮杞煲塘虱鱼汤	(182)	阳
北芪猪腰汤	(183)	汤
七、温中散寒汤水	(183)	水
良姜牛肉汤	(183)	精
胡椒牛肉汤	(184)	选
黄芪猪骨汤	(184)	
胡椒老鸡猪肚肉	(185)	
胡椒猪肚汤	(185)	
党参羊肚汤	(186)	
鲍鱼番鸭汤	(186)	
胡椒根炖鸡	(187)	
胡椒炖老鸭	(187)	
八、养心安神汤水	(188)	
莲子珧柱瘦肉汤	(188)	
寄生首乌鸡蛋糖水	(189)	
百合玉竹蛤蚧汤	(189)	
合欢花猪肝瘦肉汤	(190)	
花生冬菇猪脚汤	(190)	

补

阴

壮

阳

汤

水

精

选





- 石菖蒲陈皮炖猪心····· (191)
- 人参当归炖猪心····· (191)
- 红枣猪皮脚筋汤····· (192)
- 刺槐花鸡蛋汤····· (192)
- 生蚝猪瘦肉汤····· (193)
- 黄芪灵芝瘦肉汤····· (193)
- 小麦红枣猪脑汤····· (194)
- 参归炖猪心····· (194)
- 海带牡蛎汤····· (195)
- 百合地黄汤····· (195)
- 百合莲子定神汤····· (196)
- 百合枸杞子鸡蛋汤····· (196)
- 小麦甘草大枣汤····· (197)
- 麦冬莲子汤····· (197)
- 党参老鸽汤····· (198)
- 赤豆粉葛鲮鱼汤····· (198)
- 紫菜猪心汤····· (199)
- 鲈鱼五味子汤····· (199)
- 桂圆童子鸡汤····· (199)
- 九、活血通络汤水**····· (200)
- 薏苡炖眼镜蛇····· (200)
- 胡椒环蛇汤····· (201)
- 芎芷鱼头····· (201)
- 当归生姜羊肉汤····· (202)
- 毛冬青炖猪蹄····· (203)
- 海蛇炖猪蹄····· (203)
- 佛手败酱草猪瘦肉汤····· (204)





## 目 录

桃仁当归猪瘦肉汤····· (204)

双豆百合猪蹄肉汤····· (205)

草决明丹参瘦肉汤····· (205)

十、养血安胎汤水····· (206)

宁麻根党参瘦肉汤····· (206)

胶艾瘦肉汤····· (206)

参芪砂仁瘦肉汤····· (207)

寄生党参猪骨汤····· (207)

杜仲猪肚汤····· (208)

北芪鲈鱼汤····· (208)

参芪珍汤····· (208)

葶麻鸡肉汤····· (209)

益母草乌豆汤····· (209)

黑豆猪腰汤····· (210)

补

阴

壮

阳

汤

水

精

选

## 第四章 最有效壮阳汤水

一、补肾壮阳汤水····· (215)

鹿头汤····· (215)

白羊肾羹····· (215)

炖猪腰····· (216)

雀肉汤····· (216)

复元汤····· (217)

壮阳狗肉汤····· (217)

杞鞭壮阳汤····· (218)

鹿鞭壮阳汤····· (219)





## 目 录

补  
阴  
壮  
阳  
汤  
水  
精  
选

- 肾鞭壮阳汤····· (220)
- 附片羊肉汤····· (221)
- 炖猪尾汤····· (222)
- 鲢鱼淮杞汤····· (223)
- 炖鳝鱼····· (223)
- 鱼头云····· (224)
- 金樱子煲鲫鱼····· (224)
- 淮杞炖石斑鱼····· (225)
- 仙茅仙灵脾炖乳鸽····· (225)
- 仙茅仙灵脾羊肉汤····· (226)
- 人参炖胎盘····· (226)
- 猪腰萝卜汤····· (227)
- 冬虫夏草羊肉汤····· (227)
- 鹿桃二肉汤····· (228)
- 羊肉虾仁羹····· (228)
- 鹿茸鸡汤····· (229)
- 狗肾淡菜汤····· (230)
- 补肾鲤鱼汤····· (230)
- 木耳泥鳅汤····· (231)
- 参茸炖鸡肉····· (231)
- 仙茅雀肉汤····· (232)
- 杞子菟丝雀蛋汤····· (232)
- 海参龟版猪脊髓汤····· (233)
- 人参炖三鞭····· (233)
- 鹿尾巴竹丝鸡汤····· (234)
- 杞子沙苑炖鸡子····· (235)
- 枸杞羊肾汤····· (235)





## 目 录

肉苁蓉羊肾汤·····	(236)	
花椒黑豆狗肉汤·····	(236)	
韭子龙虾汤·····	(237)	
蛤蚧河虾汤·····	(237)	
鹿茸炖羊睾丸·····	(238)	
四子雀肉汤·····	(239)	
鹿茸炖乌骨鸡·····	(239)	补
冬虫草炖黄雀·····	(240)	阴
仙茅煲大虾·····	(240)	壮
鹿茸炖甲鱼·····	(241)	阳
锁阳炖鸡子·····	(241)	汤
炖羊肉·····	(242)	水
炖鳝鱼·····	(242)	精
羊肉补阳汤·····	(243)	选
鹌鹑补阳汤·····	(243)	
老鸽补阳汤·····	(244)	
羊肉温阳汤·····	(244)	
益智仁禾花雀汤·····	(245)	
九香虫猪骨汤·····	(245)	
虫草巴戟炖狗肉·····	(246)	
海马巴戟牛骨汤·····	(246)	
二、强壮筋骨汤水·····	(247)	
首乌鸡汤·····	(247)	
鹿筋水鸭汤·····	(247)	
补腰猪髓汤·····	(248)	
当归牛尾汤·····	(248)	
银屏鹌蛋汤·····	(249)	







## 目 录

补  
阴  
壮  
阳  
汤  
水  
精  
选

水鸭鹿筋汤	(249)
鳝鱼猪脊汤	(250)
杜仲鹌鹑汤	(250)
归芪猪脚汤	(251)
羊肉补阳汤	(251)
芪杞炖乳鸽	(252)
芡实鸡脚蹄筋汤	(253)
淮杞鹿筋炖双蹄	(253)
杜仲猪尾汤	(254)
党参牛膝牛骨汤	(255)
杜仲鹿筋汤	(255)
参归鳝鱼汤	(256)
千斤拔花生猪尾汤	(256)
巴戟栗子猪尾汤	(257)
栗子莲肉猪腰汤	(258)
巴戟花生蹄筋汤	(258)
鹿骨牛大力汤	(259)
虫草巴戟炖狗肉	(259)
杜仲牛尾汤	(260)
狗脊花生鸡脚汤	(260)
狗脊炖羊肉	(261)
桑寄生煲鸭蛋	(261)
桑寄生煲鸡蛋	(262)
羊骨胡桃汤	(262)
三、升阳固精汤水	(263)
鱼鳔参芪炖羊肉	(263)
锁阳菟丝炖羊肉	(263)

