

广东靓汤

阿胶鸡蛋汤

淮杞猪蹄筋汤

莲子淮山牛肚汤

苡蓉巴戟羊肉汤

天麻圆杞猪脑汤

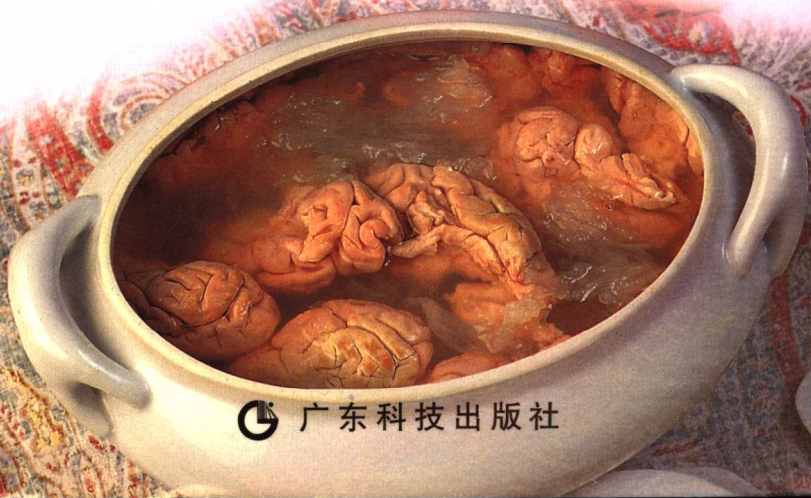
虫草淮山鹌鹑汤


滋补篇

秦艳芬 编著



滋补篇



 广东科技出版社

G U A N G D O N G L I A N G T A N G


广东靓汤

江苏工业学院图书馆
藏书章

滋补篇

秦艳芬 编著



 广东科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

广东靓汤. 滋补篇/秦艳芬编著. —广州: 广东科技出版社, 2004.9

ISBN 7-5359-3671-7

I. 广… II. 秦… III. 汤菜—菜谱—广东省
IV. TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 070788 号

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

印 刷: 广东惠阳印刷厂

(广东惠州市南坛西路 17 号 邮码: 516001)

规 格: 850mm × 1168mm 1/32 印张 5.5 字数 110 千

版 次: 2004 年 9 月第 1 版

2005 年 8 月第 3 次印刷

印 数: 12 001 ~ 18 001 册

定 价: 12.00 元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

内 容 简 介

本书以常见的蔬菜水果、谷物、豆类、中药材等，配以不同的禽畜、鸟兽、水产、山珍等作为主要原材料，根据人体脏腑、气、血、阴、阳的虚损及不足，配制出具有益气养血、调补阴阳、温煦脏腑、强壮机能等滋养补益作用的滋补汤共 127 款。

书中介绍了滋补汤的选料和制作方法，并根据不同的食疗作用，将滋补靓汤分为补血养心安神、补血养肝明目、补气暖胃健脾、温肺固肾定喘、温肾益精壮阳、温经通络壮骨、益智安神补脑、病后术后调养、经后产后滋补、养血生发黑发、滋补美容养颜等十一大类。每款汤谱均列明功效、用料、制作方法，并对主要材料的作用和使用禁忌作了简要说明。汤谱取材简易，制作方便，汤味鲜美，滋补有益，实为大众日常保健及防病治病的家常食疗靓汤。



目 录

一、概 述

1. 什么是滋补汤? 其作用如何? (3)
2. 不同体质应如何选择滋补靓汤? (3)
3. 不同季节应如何选择滋补靓汤? (4)
4. 喝滋补汤要忌口吗? (5)
5. 选择滋补汤应注意哪些问题? (6)
6. 煲滋补类的靓汤多采用什么原料? (7)
7. 原料在煲汤前应作哪些处理? (9)
8. 滋补类靓汤的家常烹制方法有哪几种? (11)
9. 煲滋补类靓汤的用水、火候及时间应如何掌握? (12)

二、补血养心安神汤

1. 桂圆茯神猪心汤 (15)
2. 当归参芪猪心汤 (16)
3. 鲜百合桂圆鸡心汤 (17)
4. 荔枝桂圆鸡心汤 (18)
5. 参麦黑枣乌鸡汤 (19)
6. 酸枣仁老鸡汤 (20)
7. 黑枣桂圆鸡蛋汤 (21)
8. 桂圆红枣水鱼汤 (22)
9. 红豆花生乳鸽汤 (23)
10. 淮杞玉竹鲜蚝汤 (24)
11. 桂圆杞子瘦肉汤 (25)



12. 红枣百合鹌鹑汤 (26)

三、补血养肝明目汤

1. 黄精苍术羊肝汤 (29)
2. 夜明砂鸡肝汤 (30)
3. 蕤仁蝉花猪肝汤 (31)
4. 枸杞叶鸡蛋汤 (32)
5. 枸杞猪肝汤 (33)
6. 菠菜猪肝汤 (34)
7. 黑木耳田七猪肝汤 (35)
8. 石斛虫草瘦肉汤 (36)
9. 生熟地蝉花羊肝汤 (37)
10. 蕤仁淡菜鲍鱼汤 (38)
11. 红豆杞子泥鳅汤 (39)

四、补气暖胃健脾汤

1. 辣椒叶鸡蛋汤 (43)
2. 鲫鱼茼蒿汤 (44)
3. 胡椒姜蛋汤 (45)
4. 党参淮山胡椒猪肚汤 (46)
5. 柿蒂参须瘦肉汤 (47)
6. 荔枝干砂仁瘦肉汤 (48)
7. 猴头菇淮山老鸡汤 (49)
8. 胡椒根羊肚汤 (50)
9. 莲藕红豆牛腩汤 (51)
10. 茯苓白术猪肚汤 (52)
11. 陈皮老鸽汤 (53)



12. 红枣北芪鲈鱼汤 (54)
13. 栗子鲜鸡汤 (55)
14. 莲子淮山牛肚汤 (56)

五、温肺固肾定喘汤

1. 三子杏仁猪肺汤 (59)
2. 白果生姜羊肺汤 (60)
3. 橘红白果乳鸽汤 (61)
4. 核桃灵芝猪肺汤 (62)
5. 核桃淮山蛤蚧汤 (63)
6. 党参淮山紫河车汤 (64)
7. 高丽参虫草紫河车汤 (65)
8. 虫草蛤蚧瘦肉汤 (66)
9. 南北杏淮山鳄鱼汤 (67)
10. 虫草鹿茸鳄鱼汤 (68)
11. 虫草杏仁鹌鹑汤 (69)
12. 附子杏仁羊肉汤 (70)

六、温肾益精壮阳汤

1. 韭菜虾仁汤 (73)
2. 核桃杜仲猪腰汤 (74)
3. 附子狗肉汤 (75)
4. 杜仲巴戟猪尾骨汤 (76)
5. 苁蓉巴戟羊肉汤 (77)
6. 虫草杞子羊腰汤 (78)
7. 莲子芡实牛腰汤 (79)
8. 锁阳杜仲牛鞭汤 (80)

- 9.鹿茸三鞭汤 (81)
- 10.巴戟核桃海参汤 (82)
- 11.淮杞红枣鸡子汤 (83)
- 12.龙马巴戟固肾汤 (84)

七、温经通络壮骨汤

- 1.鸡血藤猪蹄汤 (87)
- 2.桑寄生牛尾汤 (88)
- 3.栗子花生鸡脚汤 (89)
- 4.巴戟杜仲蹄筋汤 (90)
- 5.参茸鹿筋汤 (91)
- 6.千斤拔羊蹄汤 (92)
- 7.当归红枣狗爪汤 (93)
- 8.淮杞猪蹄筋汤 (94)
- 9.党参北芪黄鳝汤 (95)
- 10.狗脊熟地乌鸡汤 (96)
- 11.牛大力脊骨汤 (97)

八、益智安神补脑汤

- 1.川芎白芷鱼头汤 (101)
- 2.天麻圆杞猪脑汤 (102)
- 3.红枣桂圆生蚝汤 (103)
- 4.淮杞红枣鱼头汤 (104)
- 5.当归枣仁猪心汤 (105)
- 6.杞子桂圆猪脑汤 (106)
- 7.首乌黑枣鸡蛋汤 (107)
- 8.当归天麻羊脑汤 (108)



9. 灵芝天麻乌鸡汤 (109)
10. 柏子仁首乌瘦肉汤 (110)
11. 柏子仁灵芝猪心汤 (111)
12. 黑芝麻红豆鹌鹑汤 (112)

九、病后术后调养汤

1. 淮山北芪牛肚汤 (115)
2. 党参淮山猪横脷汤 (116)
3. 淮山麦芽鸡肫汤 (117)
4. 北芪红枣泥鳅汤 (118)
5. 党参灵芝瘦肉汤 (119)
6. 北芪生鱼汤 (120)
7. 虫草淮山鹌鹑汤 (121)
8. 当归北芪羊肉汤 (122)
9. 杜仲桑寄生脊骨汤 (123)
10. 杜仲蹄筋老龟汤 (124)
11. 川芎天麻鲤鱼汤 (125)
12. 北芪淮山墨鱼汤 (126)
13. 田七海参瘦肉汤 (127)
14. 红枣淮杞水鱼汤 (128)

十、经后产后滋补汤

1. 桑寄生鸡蛋汤 (131)
2. 折艾红枣鸡蛋汤 (132)
3. 红枣圆肉鸡蛋汤 (133)
4. 阿胶鸡蛋汤 (134)
5. 阿胶鸡丝汤 (135)
6. 田七黑木耳乌鸡汤 (136)



- 7.姜葱芫荽鲫鱼汤.....(137)
- 8.北芪鲫鱼汤.....(138)
- 9.熟地首乌松仁猪蹄汤.....(139)
- 10.当归生姜羊肉汤.....(140)
- 11.红枣花生章鱼汤.....(141)

十一、养血生发黑发汤

- 1.桑寄生首乌鸡蛋汤.....(145)
- 2.黑芝麻核桃乳鸽汤.....(146)
- 3.当归柏子仁瘦肉汤.....(147)
- 4.双豆芝麻泥鳅汤.....(148)
- 5.桑椹双枣鸡蛋汤.....(149)
- 6.旱莲草鸡蛋汤.....(150)
- 7.首乌核桃乌鸡汤.....(151)
- 8.黑豆黑枣塘虱汤.....(152)

十二、滋补美容养颜汤

- 1.益母草黑豆鸡蛋汤.....(155)
- 2.红枣归圆猪肤汤.....(156)
- 3.黑木耳红枣猪蹄汤.....(157)
- 4.田七红枣田鸡汤.....(158)
- 5.鲜奶乌鸡汤.....(159)
- 6.人参淮杞水鱼汤.....(160)
- 7.雪蛤红枣乌鸡汤.....(161)
- 8.苹果核桃鲫鱼汤.....(162)
- 9.桑椹猪腰汤.....(163)
- 10.红豆花生鹌鹑汤.....(164)

一、概述





1. 什么是滋补汤？其作用如何？

所谓滋补汤，是指具有滋养和补益作用的汤水。这类汤水多选取有不同补益作用的动、植物作为原料煲制而成，具有补充体内阴、阳、气、血等物质的缺损，维持机体的相对平衡，提高机体的抗病力，起到怡养兼治的作用。从传统医学角度来看，人体产生疾病，多因气、血、阴、阳失调，导致脏腑功能紊乱而成。治疗原则以调补气血、平衡阴阳为主。滋补汤就是通过益气、养血、滋阴、壮阳、健脾、和胃、益脑、养心、温肺、固肾、益精、暖宫、壮骨等不同的方法，补充身体的虚损与不足，使阴阳趋于平衡，达到防病治病的目的。从现代医学角度来看，人体产生疾病，除细菌感染、病毒感染外，机体免疫力低下也是导致疾病发生的原因之一，某些滋补汤可不同程度地提高机体的免疫力，从而达到防病抗病的目的。这与西医采用白蛋白、人血丙种球蛋白、胸腺素等调节机体免疫力的药物来防病治病的道理同出一辙。

2. 不同体质应如何选择滋补靓汤？

不同体质应如何选择滋补靓汤呢？按照中医理论，体虚可分为气虚、血虚、阴虚、阳虚等。一般地说，若见神疲乏力、少气懒言、语声低微、头晕目眩、自汗，而活动时诸症加剧；或是便意频数、脱肛、子宫脱垂或其他内脏下垂者，多属气虚，可选择补气类的滋补汤，如参芪炖乌鸡。若见面色苍白、唇色淡白、爪甲苍白、头晕眼花、心悸失眠、手足发麻、妇女经血量少、经色淡者，多属血虚，可选择补血类

的滋补汤，如阿胶汤、当归生姜羊肉汤。若见低热、五心烦热、潮热、盗汗、颧红、消瘦者，属阴虚，可选择补阴类的滋补汤，如沙参玉竹水鱼汤。但常常可以见到阴虚之人进补后会出现口干口苦、夜睡欠佳、烦躁等“上火”现象，这就是民间所说的“虚不受补”，这类人多因不了解自己的体质特点，往往一见眩晕、眼花就误以为自己很“虚”，却不懂这是阴虚火旺的表现；乱吃人参、鹿茸等补气温阳的补品，使阳气更盛而阴津更少，虚火浮越而见口干口苦、虚烦失眠等“上火”之象。这就像缺水的花木，应该浇水灌溉（滋阴生津），而不应该在烈日下曝晒（温补阳气）的道理一样。针对“虚不受补”这类体质的汤水，本书介绍较少，在本书的姊妹篇《广东靓汤·清润篇》中有更多适合这类体质的汤谱可供选择和参考。若见畏寒肢冷、神疲、面白无华、倦卧嗜睡、自汗、口淡不渴、尿清便溏、阳痿早泄者，属阳虚，可选择补阳类的滋补汤，如附子狗肉汤。不同个体具有不同的体质特点，要清楚了解自己的体质特点，才能更准确、更有效地进补。正如《景岳全书·补略》中所说：“补方之剂，补其虚也。凡气虚者，宜补其上，人参、黄芪之属是也；精虚者宜补其下，熟地、枸杞之属是也；阳虚者，宜补而兼暖，桂、附、干姜之属是也；阴虚者宜补而兼清，门冬、芍药、生地之属是也。此固阴阳之治辨也。”

3. 不同季节应如何选择滋补靓汤？

因时施膳是饮食养生的原则之一。所谓因时施膳，就是根据不同季节的气候特点，结合人体的生理、病理变化，去



选择合适的饮食。中医早有“春夏养阳，秋冬养阴”之说，那么，不同季节，应如何选择滋补类的广东靓汤呢？

春季大地复苏，气温回暖，万物生发，人体阳气升发，人体皮肤腠理疏松，易得春困，到晚春之时又容易引发肝火，故春季选用滋补汤以平补为宜，可选择一些健脾和养肝的汤水。

夏季气候炎热，暑湿亦重，此时进补应以清补为宜，可选择一些养心阴和健脾利湿的汤水。

秋季秋风萧瑟，气候干燥，故秋季进补以养阴润燥为宜，可选择一些养阴润肺和养肝护肝的汤水。

冬季气候寒冷，是进补的最佳时节，古有“冬令进补，春来打虎”之说。冬季进补以温补为主，可选择一些温阳固肾和养肝益肝的汤水。

4. 喝滋补汤要忌口吗？

正是由于身体某一脏腑或某种物质的虚损，才选择滋补汤，那么，喝滋补汤时应避免吃一些寒凉生冷的食物，如香蕉、梨、西瓜、木瓜、冬瓜、丝瓜、水瓜、白菜、雪耳、豆腐、马蹄（荸荠）、白萝卜、薏苡仁、绿豆、冰冻的饮料和雪糕等，由于这些食物或多或少带有寒凉、破气之性，影响滋补汤的吸收和降低滋补汤的功效，因此喝滋补汤前后，应尽量避免这类食物。此外，对一些相克的食物也应注意。所谓相克是指两种食物配伍使用时，可降低食物的营养和食疗效果，甚至产生毒副作用，对人体有害。如人参忌萝卜、山楂、茶叶；猪肉忌乌梅、桔梗；狗肉忌葱；蜂蜜忌葱；羊肉忌南瓜；水鱼忌苋菜、鸡蛋；螃蟹忌柿；菠菜忌牛奶、豆制品等

含钙丰富的食物等。

5. 选择滋补汤应注意哪些问题？

(1) 不要盲目进补

滋补汤的补益作用虽然有目共睹，且大众乐于接受，但应摒弃“补药万能”的错误观点，根据个人体质的差异及病情的虚实，有需要、有目的地选择滋补汤。由于滋补汤不同程度地提升机体各组织器官的功能，振奋机体的阳气，带有一定的温燥之性，对一些急性的、炎症性的疾病则不适用。如实热证之高热、急性上呼吸道感染、急性胃肠炎、急性胆囊炎、急性肝炎或慢性肝炎急性发作、消化道出血、高血压属肝阳上亢、化脓性皮肤病者，在急性发病期间均不宜选用滋补汤。这类病人可选择一些清热解毒的汤水，本书的姊妹篇《广东靓汤·清润篇》中有更多适合这类患者的汤谱可供选择和参考。

(2) 先清后补

对一些需要进补而又兼有外感症状的，宜先将外感清除，再行进补。例如有很多妇女都懂得在月经后进行调补，但月经前后又常常易患感冒，此时应当先将感冒清除，再行进补，若急于进补而不清除感冒，会因进补而使外感之邪留滞于里，致使病情缠绵难愈。

(3) 先健脾后进补

病后进补要注意先调整胃肠功能，很多患者特别是老人及小孩，由于患病后胃肠功能未恢复，容易出现腹胀、胃口



差、舌苔厚腻等脾虚湿重现象，此时应先行健脾、利湿、消滞，使消化系统的功能恢复正常，再行进补，这样才能使滋补汤更有效地被吸收和利用。

(4) 徐徐进补

进补应根据病情和体质情况而定，如非病情急需或体质极虚，一般以徐徐进补为宜。徐徐进补有两种意思，一是进补药量宜轻不宜重；二是进补间隔宜疏不宜密。若过量或过频密地进补，可能会因肠胃吸收过剩而造成浪费，也可能因过频或过量进补而造成机体阳热偏盛而有“上火”之嫌。因此进补应以适量、适时为宜，切忌大量、频密地进补。

6. 煲滋补类的靓汤多采用什么原料？

滋补类靓汤的取材十分广泛。本汤谱所采用的原料多是日常生活随处可见，市场供应较充裕的蔬果、禽畜、山珍、水产及中药材等，大凡具有益气养血、温煦脏腑、强筋壮骨等作用的动、植物均可作为滋补汤的原材料，现将制作滋补汤常用的原材料按种类和作用的不同，分别列举如下，供参考选用。

(1) 不同种类

中药材类：

人参、西洋参、党参、黄芪、白术、淮山、茯苓、茯神、莲子、芡实、百合、枸杞子、灵芝、冬虫夏草、阿胶、当归、熟地黄、何首乌、黄精、天麻、川芎、白芷、三七、鹿茸、鹿鞭、鹿角胶、蛤蚧、紫河车、肉苁蓉、巴戟、锁阳、桑寄