



时 / 尚 / 美 / 食 / 系 / 列
Simply Delicious Recipes

浓情呵护一身

郭月英 陈丽玲 著

养生汤



Soups for
Healthy
Living

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

浓情呵护一身养生汤 / 郭月英, 陈丽玲著. —北京: 中国轻工业出版社, 2005.9
(现代人·时尚美食系列)

ISBN 7-5019-4479-2

I. 浓… II. ①郭… ②陈… III. 保健—汤菜—菜谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 076274 号

版权声明

原书名: 汤汤水水护一生

作者: 郭月英 陈丽玲

© 本书中文简体版由台湾橘子文化事业有限公司授权, 由中国轻工业出版社独家出版发行。
未经著作权人和本社书面许可, 不得以任何方式对本书内容进行复制、转载或刊登。违者必究。

责任编辑: 翟 燕 责任终审: 劳国强 装帧设计: 李若虹

策划编辑: 龙志丹 责任校对: 燕 杰 责任监印: 胡 兵

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京国彩印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2005 年 9 月第 1 版 2005 年 9 月第 1 次印刷

开 本: 889 × 1194 1/32 印张: 4

字 数: 100 千字

书 号: ISBN 7-5019-4479-2/TS · 2639 定价: 25.00 元

著作权合同登记 图字: 01-2004-2503

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 010-85111729 传真: 010-85111730

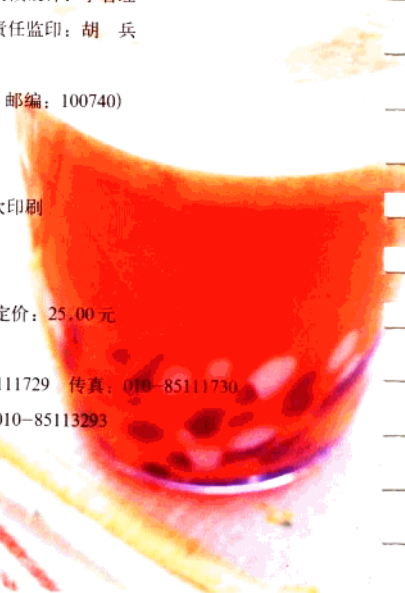
发行电话: 010-85119845 010-65128898 传真: 010-85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

40287S1X101ZYW





时 / 尚 / 美 / 食 / 系 / 列
Simply Delicious Recipes

浓情呵护一身 养生汤

郭月英 陈丽玲 著

Soups for Healthy Living



 中国轻工业出版社

目录

CONTENTS

5/ 如何炖煮一锅好汤水

7/ 不同体质不同保健

10/ 中药药膳的禁忌



Head

头部·脑 五官 颈

12/ 首乌当归鸡汤

13/ 桂圆鸡汤

14/ 双仁伏神鱼汤

15/ 玫瑰香附茶

16/ 甘麦大枣汤

17/ 归芪栗子鸡汤

18/ 黑豆牛肉汤

20/ 胡桃芝麻糊

21/ 柴胡菊花枸杞茶

22/ 莲子百合麦冬汤

23/ 淡菜首乌糯米粥

24/ 白芍蒺藜山药排骨汤

25/ 杞菊肝片汤

26/ 旱莲猪肝汤

27/ 首乌鸡肝汤

28/ 黑豆杜仲鸡汤

29/ 米醋蛋清汁

30/ 天麻鱼汤

32/ 双色萝卜汁

33/ 参片腰花汤

34/ 川贝蒸梨

35/ 蒲公英茶

36/ 麦冬粥

37/ 西瓜皮水

38/ 胡萝卜鲜奶

39/ 金针生地鲜藕汤

The t

胸腔·心 肺 肝 胆

41/ 芹菜苹果汁

42/ 参归枣鸡汤

44/ 海带钩藤茶

45/ 参芪枸杞猪肝汤

46/ 山楂荷叶泽泻茶

47/ 梅芪玉米须茶

48/ 桂参大枣猪心汤

49/ 青木瓜鱼头汤

50/ 川贝枇杷茶

51/ 金针黄豆猪蹄汤

52/ 参苓大枣鸡汤

53/ 罗汉果猪肺汤

54/ 冰糖杏仁糊

55/ 粉光参麦冬银耳汤

56/ 蚬仔姜丝汤

58/ 双黄茶

59/ 芹菜蔬果汁

60/ 山楂决明菊花茶

61/ 决明枸杞茶

62/ 酸辣汤

Abdo en 腹部·肠 胃 肾 膀胱

64/ 蒂荷莲花茶

66/ 陈皮山楂麦茶

67/ 姜醋茶

68/ 胡萝卜蜜汁

69/ 橘皮红枣汁

70/ 通草车前子茶

72/ 甘蔗生姜汁

73/ 覆盆白果小肚汤

74/ 山楂桂皮姜麦水

76/ 冰糖炖香蕉

77/ 生姜大枣汤

78/ 山药鸡丝粥

79/ 竹叶粥

80/ 冬虫夏草鸭汤

82/ 鹿茸腰片韭菜汤

83/ 椒粒姜片猪肚汤

84/ 桑螵鸡汤

85/ 姜蒜羊肉汤

86/ 巴戟羊藿鸡汤

88/ 菟丝子糯米粥

89/ 归芪红枣鸡汤

90/ 姜枣乌糖汁

91/ 芡实山药莲子粥

92/ 四神猪肚汤

94/ 四物乌鸡汤

95/ 黄芪五色排骨汤

96/ 苁蓉寄生羊肉汤

97/ 党参杜仲糯米鸡粥

98/ 冬瓜鲤鱼汤

99/ 猪蹄炖牛膝

100/ 杜仲月子水

101/ 杜仲阿胶茶

胎动不安

Skin and Limbs

四肢 皮肤

103/ 十全大补鸡汤 手脚冰冷

104/ 山药五宝甜汤 手脚冰冷

106/ 龟鹿二仙胶茶 骨质疏松

107/ 鱼干豆芽凤爪汤 手脚冰冷

108/ 药炖排骨汤 骨质疏松

109/ 绿豆茯苓薏仁粥 皮肤过敏

110/ 银花连翘甘草茶 皮肤过敏

111/ 山药牛奶汁 手脚冰冷

112/ 薏苡白术牛蛙汤 手脚冰冷

Whole Earth Protection Soups

新时代保健汤

115/ 黄芪枸杞茶

116/ 黑豆甘草茶

117/ 枸杞哈士蟆甜汤

118/ 葱白豆豉汁

119/ 四君子茶

120/ 大蒜鸡汤

121/ 山药芝麻糊

122/ 绿豆冬瓜汤

123/ 参片鸡汤

124/ 山楂陈皮菊花茶

125/ 参麦玉竹润肺茶

126/ 葛花解酒茶

127/ 黄精山药鸡汤



如何炖煮一锅好汤水

1. 选对锅具

☆ 炖煮汤水药膳时宜选择沙锅、瓷锅或陶锅，切忌用铁质、铜质或铝质的锅具，以免中药材与金属接触后，产生化学变化。

2. 适量加水

☆ 原则上水要淹过所有材料，若中途煮干再加水，会妨碍药材中有效成分及食物中营养素的释出。有的药材，可以事先浸泡10到20分钟后再炖煮，更助于有效成分释放溶入汤中。

3. 控制火候

☆ 汤水用大火煮沸后，即转小火慢煮，并加锅盖，可防止药材中含挥发性或芳香性成分的逸出流失。味厚滋养的补益膳，时间宜长，水沸后转成小火续炖30分钟至1个小时，可使药材与食物中的有效成分充分溶于汤汁中；清香、解表的药物如薄荷、橘皮等不宜久煮，15至20分钟即可；若是冲泡茶，焖5至10分钟，或是起锅前再加入，才不致流失药效。





4. 正确加药粉和胶质药物

☆ 有的药材已磨成粉，如杜仲粉，可在

汤炖煮完成后再撒在汤中或茶中搅拌均匀。

而胶质药物，如龟鹿二仙胶、阿胶等，可待汤汁都熬成，再加入煮溶即起锅，如久煮久熬会粘锅，破坏整道汤水的风味，并丧失有效成分。

5. 控制剂量

☆ 多放药材并不表示效果就好，药材食材的比例要搭配适当，依书本中所提示的材料量，即能烧出不同于汤药，但也不失疗效的汤。

6. 注意加盐、酒的量

☆ 可依汤品所呈现的口感来斟酌，通常加香油或是本身药材已释出浓郁、甘甜滋味的，不再加盐，若是较清淡者，则可酌加；某些药膳加酒可以促进有效成分的释放与溶解，或是加酒可去腥提味的，则可以在汤水中加入适量酒，但是汤水中都不宜加味精、鱼露等调味料。



不同体质不同保健

☆ 日常保健时，人们常结合季节进补，但人的体质各有强弱、寒热、虚实的不同，所以将季节气候的因素和个人的体质相结合，才能获取身心平衡，保持最佳体能。例如夏天吃西瓜、喝冬瓜茶、饮绿豆汤，可凉心开胃；但像脸色苍白、体虚多病、长期腹泻的人就不宜食用这类清热消暑的寒性食物。同样的，冬天吃炖羊肉、十全大补鸡汤能滋补、御寒，最适合气血虚弱、体力不济的人；但身强体壮、青春痘脓肿、口臭明显者则不宜食用，以免火气更盛。



☆ 除了依体质酌情保健外，依食物药物的性味与疗效，针对相关症状来进补也是必要的，如天麻治头痛、川贝止咳化痰等，依据这些药材的特性再加上不同的药食配比发挥，就能从不同角度提供最适合自己身心健康的汤饮药膳。



下面是几种常见体质类型

第一种：气虚体质

☆ 特质是面色苍白、少气短气、声音低微、头晕目眩、食欲不振、动辄汗出、疲倦乏力、大便稀、小便清长，容易感冒。

☆ 适合补气健脾的药材及食物，如猪肉、牛肉、羊肉、鸡肉、党参、人参、山药、黄芪、白术、红枣、芡实等。

第二种：血虚体质

☆ 特质是面色苍白或萎黄、精神不振、唇色及指甲淡白或灰白少血色、头晕眼花、心慌意乱、健忘失眠、手足冰冷或发麻、妇女经量少或淡稀。

☆ 适合补血、活血的药材及食物，如当归、熟地、何首乌、枸杞、白芍、阿胶、龟鹿二仙胶、桂圆肉、鸡肉等。

第三种：实热体质

☆ 特质是体温高、口干舌燥、烦躁口渴、便秘、舌苔黄腻、长青春痘、脸色较红、小便量少或颜色较深。

☆ 适合润肠通便、利尿解热、生津止渴的药材及食物，如菊花、金银花、黄连、绿豆、决明子、荷叶、泽泻、茯苓等。



第四种：虚热体质

☆ 可分阳虚与阴虚两种现象。阳虚者阳气不足、脸色苍白、手足不温暖、容易盗汗、大便稀、腰脊发冷、膝脚软、阳痿滑精、神疲畏寒等；可补以鹿茸、肉苁蓉、巴戟天、杜仲、冬虫夏草、淫羊藿等药，会有显著的强壮作用。

☆ 阴虚者五心烦热，即手心、脚心、心口都有闷热感，或午后潮热、口干舌燥、大便秘结、小便黄赤、尿量少；可用麦冬、玉竹、沙参、黄精、黑芝麻、白木耳等滋阴药物，搭配能补虚的肉类、蔬菜、五谷杂粮等，可发挥滋阴润燥、生津止渴、消除烦热的效果。

☆ 食疗的基本原则在于调节机体循环与代谢，以防病养生为主，同时可作为治疗后的辅助调治，防止病情加重或产生并发症；在平日的养生保健中，注意相关的饮食禁忌，根据个人的体质选择合适的药膳，将可以发挥极佳的保健效果。



中药药膳的禁忌

☆ 中药药膳的禁忌，即是大家耳熟能详的忌口，这里简单介绍几种常见症候的忌口。

☆ 肝病忌刺激性大而辛辣；心脏病忌多盐；胆病忌厚脂油腻；胃肠溃疡忌辛辣等重刺激口味及高纤食物；寒病忌瓜果等寒性食物；热病忌葱、蒜、参、龙眼肉等湿热品。



☆ 实热病症者不宜吃羊肉、辣椒、肉桂、大蒜之类会起燥的食物，否则更显口干舌燥、痰火内盛、津液耗伤；虚热病症者不宜吃收敛固涩类的食物，否则更见便秘、闭尿、潮热；体内湿气重者不宜食糖、甜分高的食物，如此更助湿生热，令痰积更严重；脾胃虚寒、大病初愈、产后坐月子不宜吃西瓜、蜜、蚌、大白菜等会积冷损气的食物；各种内外出血、痔疮、孕妇不宜吃胡椒、肉桂、红花等活血食物；发炎、眼睛刺痛红肿、牙龈浮肿、痘疹蓄脓者不宜吃油腻重口味，如芥、蒜等会发风动气，加重发炎程度；痈肿、疮疡、皮肤病、皮肤过敏者不宜吃鱼、虾、蟹等好发刺激性食物。

☆ 药膳的主要原料之一是中药，目前常用中药中已有许多被纳入食材之列，可以作药膳用，然而在选用上还是要遵循中医理论，了解其性味，以互为补充和协调，并多多参考各项禁忌，使中药食疗效果发挥得淋漓尽致。

Head 头部

脑 / 五官 / 颈



材 料:

何首乌(制)15克,当归15克,红枣6颗,鸡腿1只,盐1小匙

做 法:

1. 鸡腿剁块,放入沸水中氽烫,捞起洗净。
2. 鸡块盛入煮锅,放入何首乌、当归、红枣。
3. 加7碗水以大火煮开,转小火慢炖30分钟,熄火前加盐调味即可。

首乌当归鸡汤 • 发质干枯



【适用疗效】

养肝益肾,调理气血,润泽头发,改善虚弱体质;对子宫脱垂、不易受孕、身体消瘦、腰膝酸软、面色萎黄、早衰老化、头发早白有效;亦能调节营养,改善便秘、降低胆固醇,缓解动脉硬化。

【适用对象】

一般人都适用,未老先衰、容易掉发、贫血、受孕困难、体瘦乏力者可常食用;严重腹泻或习惯性腹泻者少食。

桂圆鸡汤

· 健忘

材料：

桂圆肉 25 克，鸡腿 1 只，盐 1 小匙

做法：

1. 鸡腿剁块，放入沸水氽烫，捞起洗净。
2. 盛入煮锅，加水盖过材料，以大火煮开，转小火后再煮 30 分钟。
3. 桂圆肉加入锅中续煮 10 分钟，起锅前加盐调味即可。

【营养价值】

开胃助食，补精添髓，养血安神，能调补虚劳衰弱，气血不足，改善健忘、记忆力衰退、失眠多梦、心悸恍惚、自汗盗汗。

【适用对象】

病后虚弱，久病体虚，记忆力减退，痴呆，脑力透支，睡不安稳，有贫血现象者宜常食，也适合用于产妇调养；惟火气上亢，痰浓黄者不宜。



【汤水疗效】

养心安神，帮助睡眠，收敛自汗盗汗，润肠通便，适合虚烦失眠，心悸怔忡、虚汗不止，肠燥便秘之症，并可缓和忧郁症或躁郁症。

【适用对象】

适合心浮气躁、体虚自汗、失眠成性与便秘者。



双仁伏神鱼汤

· 失眠

材料：

酸枣仁、柏子仁、伏神各10克，鲜鱼1尾(500~600克)，芦笋2根，嫩姜1段，蘑菇100克，盐2小匙，米酒适量，棉布袋1只

做法：

1. 鱼去鳞、鳃、肠肚后洗净，在鱼背双面各划2刀。
2. 芦笋削去老皮，洗净，切小段；姜洗净，切长丝；蘑菇去根，洗净。
3. 酸枣仁、柏子仁稍微捶碎，和伏神一起装入棉布袋系紧，放入锅中加5碗水以大火煮开，转小火熬煮高汤，约20分钟后，转中火让汤汁滚沸。
4. 放入鱼和姜丝、芦笋、蘑菇，煮至鱼熟，加盐调味，加米酒调味即可。

玫瑰香附茶·抑郁

材 料

玫瑰花 8 朵, 香附 10 克, 冰糖 15 克

做 法

1. 香附放入煮壶, 加 600 毫升水煮开, 转小火续煮 10 分钟。
2. 陶瓷杯以热水烫温, 放入玫瑰花, 将香附水倒入冲泡, 加糖调味即成。

【泡水作饮】

疏肝理气, 除烦解郁, 改善抑郁寡欢、胸闷胃痛, 并可调理月经失调与生理痛。

【适用对象】

适合消沉不快乐、胸胁闷痛、容易紧张者及胃痛、痛经、月事不顺者。

