

本草精華
煲靚湯之

潤肺止咳

主編 張云輝

參編人員（按姓氏筆畫順序）

王 眇 陳芝軍 張云輝 林佳慧

祝 淵 黃進強 游之宇 蔡光輝

本草煲湯 味美香濃
夏熱解暑 排毒養顏
健腦安神 潤肺止咳
冬涼驅寒 強心降脂
益氣補血 滋陰壯陽
養生健魄 湯至效顯

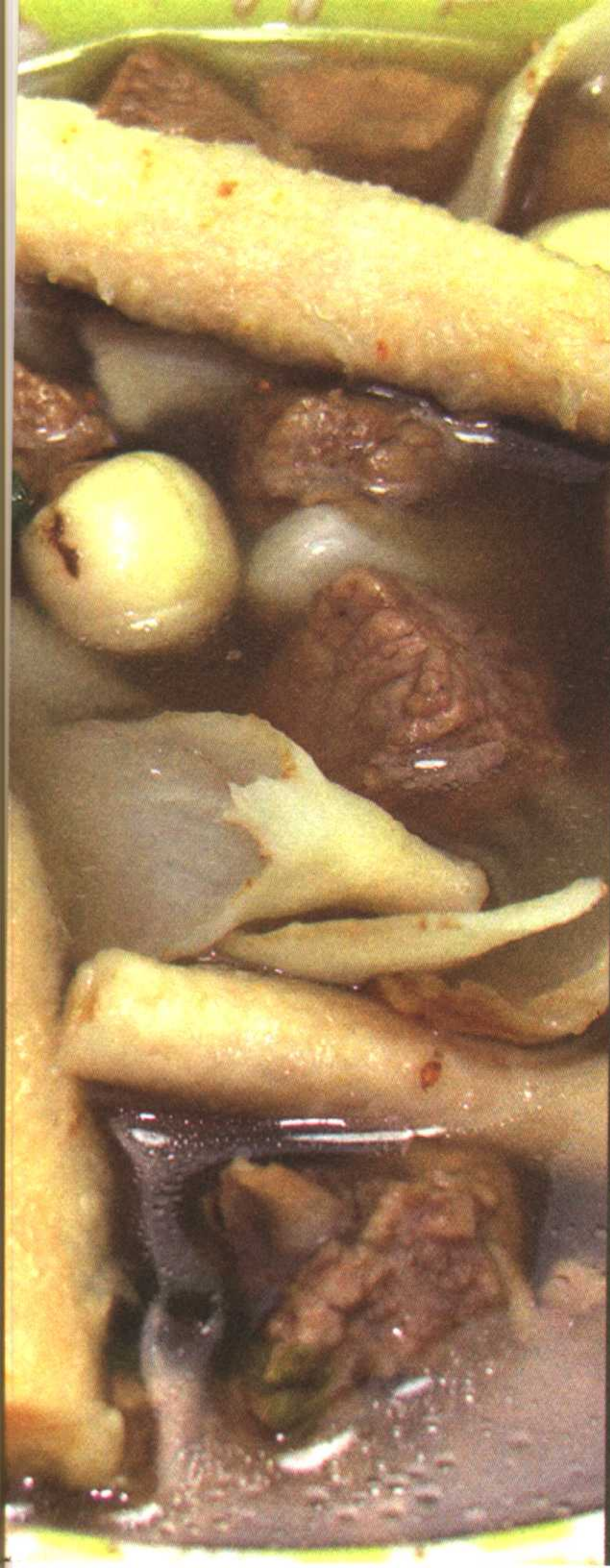
廣東省出版集團
廣東經濟出版社

目 录

本草精华煲靓汤

导读	1
麦冬阿胶羊肺汤	3
虫草沙参猪肉汤	5
沙参猪心肺汤	7
白果排骨汤	9
百合柿饼鸽蛋汤	11
双百党参猪肺汤	13
昆布海藻瘦肉汤	15
雪耳洋参炖燕窝	17
当归生姜羊肉汤	19
菜干蜜枣腊鸭炖汤	21
萝卜杏仁牛肺汤	23
蜜枣剑花猪肺汤	25
萝卜鲫鱼汤	27
麦冬参梨瘦肉汤	29
甜杏鲫鱼汤	31
麻黄猪肺汤	33
二果猪肺汤	35
川贝雪梨猪肺汤	37
雪梨川贝燕窝汤	39

虫草熟地老鸭汤	41
冬菇萝卜南杏猪肺汤	43
淮山沙参百合炖猪肺	45
北芪虫草鹌鹑汤	47
人参茯苓鱼肚汤	49
薏苡仁冬瓜水鸭汤	51
蜜枣石花菜鲍鱼汤	53
罗汉果葛菜生鱼汤	55
莲子洋参瘦肉汤	57
党参生地炖老鸭	59
红丝线猪瘦肉汤	61
柠檬叶猪肺汤	63
鱼腥草猪肺汤	65
雪耳蚌花瘦肉汤	67
夏枯草沙参瘦肉汤	69
荸荠海蜇汤	71
南瓜牛肉汤	73
天冬杞枣老鸭汤	75
三子杏仁猪肺汤	77



导 读

引 言

本草煲汤是中国传统药膳养生疗法之一，它以中医理论为指导，将本草的养生功效与食物的营养通过“煲”、“炖”、“蒸”、“煮”等方式，将二者有机的结合，溶为一体，使之具有食疗双效，实为大众日常保健养生的家常靓汤。

内 容

随着物质生活水平的提高，人们对饮食的营养保健和养生防病的作用亦愈来愈重视，《本草精华煲靓汤》系列丛书正是顺应这饮食新潮流而编写。

本丛书精选了304款各式靓汤，共分为：清热消暑、润肺止咳、开胃健脾、清补祛湿、健脑安神、养颜润肤、健体消疲、解毒润燥8大类。每分册分别介绍每款汤的汤料佳配、煲汤程序、养生良效、营养构成、宜忌评判、本草学堂、温馨贴士等内容，书中精选的汤品取材容易、制作简单、营养丰富、简便实惠。

特 点

本丛书内容丰富，图片精美，集知识性、实用性和可操作性为一体，通俗易懂，言简意赅。

A close-up photograph of a bowl of traditional Chinese soup. The soup is a rich, dark brown color. It contains several pieces of dark, tender meat, likely beef or lamb, which are cut into chunks. There are also two whole, bright red tomatoes and several slices of yellow ginger floating in the soup. The bowl itself has a decorative blue and white patterned rim. The lighting is warm, highlighting the textures of the ingredients.

本草学堂

阿胶，别名驴皮胶、阿胶珠，为驴皮熬成的胶块；味甘，性平；归肺、肝、肾经，有补血止血、滋阴润肺等功效。

温馨贴士

饮用此汤不宜同时食用木耳，否则容易引起胸闷。

营养构成

含蛋白质、胡萝卜素、维生素B₁、维生素B₂、钙、磷、铁等营养素。

养生良效

益气润燥，滋肺强肾。

宜忌评判

适宜肺燥干咳者饮用。

脾胃虚弱、消化不良者不宜饮用，体寒畏冷者忌饮用。

汤料佳配

羊肺 300 克，麦冬 10 克，川贝母 5 克，阿胶 15 克，蜜枣数枚，食盐适量。

煲汤程序

- ① 将麦冬、贝母、蜜枣淘洗干净。
- ② 将羊肺反复冲洗干净，切成多块。
- ③ 将以上所有用料放进炖盅，加沸水 2 碗，把炖盅盖上，隔水炖。
- ④ 待锅内水开后，先用中火炖 1 小时，然后再用小火炖 2 小时。
- ⑤ 去渣，调味即成。



麦冬阿胶羊肺汤

A close-up photograph of a traditional Chinese soup served in a blue and white patterned ceramic bowl. The soup is light-colored and contains several large, pale, sliced pieces of meat, likely pork belly. Two thick, light-colored slices of ginger are visible. Two ginseng roots are also present: one is whole and dark brown, and the other is cut into smaller pieces, showing its characteristic orange-brown, textured surface. The bowl is set against a background of a wooden table.

本草学堂

虫草，别名冬虫夏草、冬虫草，为麦角菌科真菌冬虫夏草菌寄生在蝙蝠蛾科昆虫蝙蝠蛾越冬幼虫上的子座及幼虫尸体的复合体；味甘，性温；归肺、肾经，有保肺益肾、止喘止咳、补血强身、镇静安眠、抗癌、增进免疫力、预防感冒等功效。

温馨贴士

饮用此汤时请不要食用菱角，否则容易引起腹痛。

营养成分

含蛋白质、维生素A、维生素B₁、维生素B₂、烟酸、维生素E、钙、磷、钾、钠、镁、铁、锌、硒、铜、锰等营养素。

养生良效

补气养阴，润肺止咳。

宜忌评判

适宜阴虚气短、营养不良、头晕、贫血、大便干结者饮用。
腹胀、腹泻者忌饮用。

汤料佳配

虫草6克，沙参9克，瘦猪肉100克，麦冬9克，盐适量。

煲汤程序

- ① 将虫草、沙参、麦冬洗净，备用。
- ② 猪肉切成小块。
- ③ 将以上用料放入沙锅中，加水适量，炖至肉烂后，调味即成。



虫草沙参猪肉汤

CHONGCAO

本草学堂

沙参，别名北沙参、北条参、莱阳参，为伞形科植物珊瑚菜的干燥根；味甘苦，性微寒；归肺、胃经，有清肺养阴、养胃生津等功效。



温馨贴士

喝此汤时不宜和鲫鱼、蜂蜜、枣同食，否则不利于健康。

营养成分

含有丰富的蛋白质、维生素A、维生素B₁、维生素B₂、烟酸、维生素E、钙、磷、钾、钠、镁、铁、锌、硒、铜、锰等营养素。

养生良效

润肺止咳，养胃生津，养心安神。

宜忌评判

适宜肺胃阴虚的燥咳、咽干少津、大便燥结者饮用。
脾胃有湿热者应慎饮用。

汤料佳配

猪心1只，猪肺1只，沙参25克，生姜15克，大葱10克，胡椒粉3克，精盐适量。

煲汤程序

- ① 猪心、猪肺冲洗干净，挤净血污。
- ② 将沙参择洗干净，备用。
- ③ 将以上猪心肺同沙参、葱、姜一起入锅，加适量水，用大火烧沸后，改用文火炖至心肺熟透，捞出晾凉，切片放碗中加汤。
- ④ 放盐、胡椒粉调味即可。



沙参猪心肺汤



本草学堂

白果，别名灵眼、佛指甲、银杏，为银杏科落叶乔木银杏的成熟种子；味甘、苦、涩，性平，有小毒；归肺经，有祛痰定喘、收敛除湿等功效。

温馨贴士

白果有小毒，不可放多，也不可食用过多，熟食可减少毒性，所以要煮熟。

汤料佳配

排骨 500 克，白果 10 克，黄酒、葱、姜、精盐各适量。

煲汤程序

- ① 小排骨洗净加黄酒、姜片和适量水，用文火焖煮 1.5 小时。
- ② 白果剥去壳并脱去红衣后加于汤内，调味后再煮 15 分钟，撒上葱段。

养生良效

化痰缩便，止咳平喘。

营养构成

含蛋白质、维生素 B₂、钙、磷、铁等营养素。

宜忌评判

适宜伤风感冒、胃痛呕吐、咳嗽吐白痰患者饮用。
咳嗽痰稠不利者和有实邪者不宜饮用。



白果排骨汤

本草学堂

百合，别名百合蒜、山蒜头、野百合，为百合科植物卷丹、山丹以及百合等的干燥肉质鳞茎；味甘，性平；归心、脾、肺诸经，有清心安神、润肺止咳等功效。



百合柿饼鸽蛋汤

温馨贴士

如果脾胃虚弱，稍嫌本汤滋腻的话，可加生姜2片（或陈皮少许）同煲。

若没有鸽蛋，用鸡蛋或鹌鹑蛋代替，亦可获同样的功效。

养生良效

润肺化痰，益肺气。

营养构成

含蛋白质、胡萝卜素、维生素E、钾、钠、钙、镁、铁、锰、锌、铜、磷、硒等营养素。

宜忌评判

适宜秋日肺燥、咳嗽日久、干咳无痰、声音嘶哑、咽干口燥者饮用。
湿痰咳喘、胃酸过多者不宜饮用。

汤料佳配

百合 150 克，柿饼 2 个，鸽蛋 3 个，食盐适量。

煲汤程序

- ① 百合洗净，稍浸；柿饼洗净，切小块；鸽蛋煮熟后去壳。
- ② 将以上用料放入锅内，加适量水，武火煮滚后，改文火煲至百合软熟即成。
- ③ 放盐调味即可。





本草学堂

百部，别名百条根、大百部、山百部，为百部科多年生草本植物直立百部的块根；味甘、苦，性微温；归肺经，具有润肺、下气、止咳等功效。

双百党参猪肺汤

温馨贴士

此汤材料党参有多种，功效也有差别，习惯认为潞党品质最优，所以选择潞党作为煲汤用料时，汤的功效更佳。

喝此汤时不宜与萝卜同食，也不宜喝茶。

营养成分

含蛋白质、维生素A、维生素B₁、维生素B₂、烟酸、维生素E、钙、磷、钾、钠、镁、铁、锌、硒、铜、锰等营养素。

汤料佳配

百合30克，党参15克，百部10克，猪肺250克，葱段、食盐适量。

煲汤程序

- ① 猪肺洗后切块。
- ② 将百合切片，与党参、百部共洗净后备用。
- ③ 将以上用料放入沙锅，加清水适量，文火煎煮30分钟，去药袋，加调味品，再煮15分钟即成。

养生良效

润肺止咳，养阴益气。



宜忌评判

适宜脾胃虚弱、食欲不振者以及矽肺病患者饮用。
骨蒸潮热者慎饮用。



本草学堂

海藻，别名玉海藻、海草、海蒿子，为马尾藻科植物褐藻的藻体；味甘、咸，性寒；归肝、胃、肾经，具有软坚散结、消痰利水等功效。

温馨贴士

海藻不宜与甘草同用，所以汤中不宜放有甘草，此汤的材料海藻要以黑褐、盐霜少、枝嫩、无砂石者为好。

营养成分

含蛋白质、维生素A、维生素B₁、维生素B₂、烟酸、维生素E、钙、磷、钾、钠、镁、铁、锌、硒、碘等营养素。

养生良效

养阴清热，润肺化痰，散结。

宜忌评判

适宜高脂血症、糖尿病，症见倦怠乏力、痰多胸闷、时有恶心、大便稀烂、有低热心烦等患者饮用。

胃寒者及平时体质虚寒者不宜饮用。

汤料佳配

瘦猪肉 500 克，昆布 30 克，海藻 30 克，生地黄 60 克，红枣 5 枚，精盐适量。

煲汤程序

- ① 将昆布、海藻水浸后洗净。
- ② 将生地黄、红枣（去核）洗净。
- ③ 瘦猪肉洗净，切块。
- ④ 再把以上用料放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煲 2 小时。
- ⑤ 放盐调味即可。



昆布海藻瘦肉汤