



广东养生汤

《 相约名医系列丛书 》

总主编 郎江明
主 编 蒋开平 叶桂林



煲汤，

因其卓著的中医医疗价值而逐渐成为百姓喜爱的主要菜式。

世界图书出版公司





广东养生汤

《 相约名医系列丛书 》

总主编 郎江明

主编 蒋开平 叶桂林

编委 (按姓氏笔画排序)

叶桂林 吕丽雪 余寿益

郎江明 罗文 蒋开平

简伟忠 简小云 魏爱生



世界图书出版公司

广州·上海·西安·北京

图书在版编目 (CIP) 数据

广东养生汤 / 郎江明著. —广州: 广东世界图书出版有限公司, 2005.4

(相约名医系列)

ISBN 7-5062-7496-5

I. 保... II. 郎... III. 食物养生 - 汤菜 - 菜谱

IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 026415 号

广东养生汤

出版发行: 广东世界图书出版有限公司

(广州市新港西路大江冲 25 号 邮编: 510300)

电 话: 020-84451013 84453623

<http://www.gdst.com.cn>

E-mail: pub@gdst.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 广州伟龙印刷制版有限公司

版 次: 2005 年 8 月第 1 版 2005 年 8 月第 1 次印刷

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 5.25

书 号: ISBN 7-5062-7496-5/R·0106

出版社注册号: 粤 014

定 价: 22.00 元

如发现因印装问题影响阅读, 请与本公司联系退换。

前言

随着社会进步及生活水平的提高，人们对健康的要求越来越高。健康意识已由从前的有病求医、既病防变等被动模式逐步向养生保健、未病先防等主动模式转变，并表现为健康体检、健身锻炼、旅游观光、休闲度假、饮食娱乐等消费支出的节节攀升。在健康意识模式转变过程中，如何引导大家以正确方式达到保健养生之目的，一直是我们临床医务工作者关注的主题。有鉴于此，我们邀约长期在医疗一线从事临床工作且经验丰富的知名专家，编撰《相约名医系列丛书——广东养生汤》以求共鸣。

养生，涉及内容众多，须层层剖析，之所以拟定《广东养生汤》出版问世，缘由如此——中医学是中华民族的宝贵遗产，除防病治病外，其丰富的内涵更体现于称道世界的中国饮食文化中，所谓“药食同源”即是其中的亮点之一。煲汤，因其卓越的中医医疗价值而逐渐成为百姓喜爱的主要菜式，特别是在南粤广东大地，无论茶楼酒肆或一般家庭，煲汤炖料随处可见，构筑了岭南饮食文化一道亮丽的风景线。为此，我们选择最受大众欢迎的汤谱，依据中医中药理论，从选料、制作、功效、主治病症及配伍意义等方面进行逐级解析，其中的主要汤谱图文并茂，以求喝得开心、吃得健康，其乐融融。该书若能为你饱口福、强体魄“指点迷津”，则是我们最大的慰藉，足矣！

因水平有限，该书不尽完美之处在所难免，请同道、读者斧正！该书的编写出版，得到了广东世界图书出版公司和佛山市新世纪大酒店的大力支持，在此表示衷心的感谢！

总主编 郎江明

2004年11月12日于禅城



目录 Contents

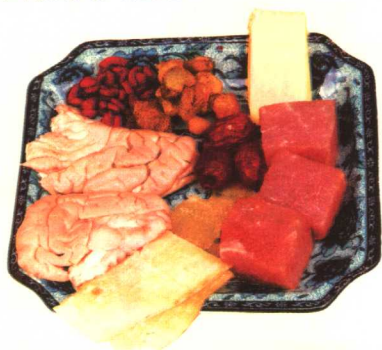


滋补篇



虫草炖乌鸡	2
核桃锁阳炖猪腰	3
活力猪腰汤	4
巴戟杜仲炖蛤蚧汤	5
青天葵炖海龙	6
肉苁蓉炖海雀汤	7
栗子核桃煲凤爪	8
清炖羊肉汤	9
云芝炖乳鸽汤	10
海马炖海蛇汤	11
灵芝炖水鸭汤	12
猴头菇鹌鹑汤	13
白果支竹煲猪肚	14
甜粟米煲猪小肚汤	15
羊肚菌炖青螺汤	16
茯苓虫草炖龟汤	17
雪蛤红枣炖乌鸡汤	18
莲子炖猪心汤	19
天麻炖猪脑汤	20
桑寄生黑豆炖鱼头	21

百合麦冬炖猪心汤	22
猴头菇炖鳊鱼鳃汤	23
花旗参炖乌鸡汤	24
田七洋参炖鸡汤	25
虫草花胶炖蚬鸭	26
花菇海参炖海星汤	27
参芪黑枣煲羊蹄	28
参茸炖珍珠鸡汤	29
黑芝麻炖乌鸡	30
响螺乳鸽汤	31
椰青炖乌鸡	32
海底椰炖海螺	33
当归红枣炖猪尾汤	34
深山老龟汤	35
天麻炖鳝筒	36
阿胶水鱼汤	37
石斛炖水鱼	38
龙利叶煲鹌鹑	39
罗汉果炖鳄鱼肉汤	40
雪梨南北杏炖白肺	41
苹果雪耳煲猪脬汤	42
贡梨炖猪展汤	43
枇杷炖鹌鹑汤	44
虫草花胶炖大连鲍	45



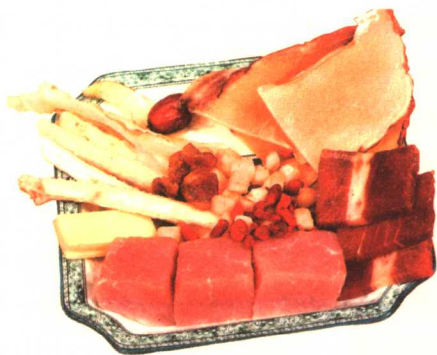
Contents



清利篇



冬瓜老鸭汤	47
菜胆生鱼汤	48
夏日龙凤汤	49
茅根竹蔗炖草龟	50
昆布海藻煲老鸽汤	51
白瓜煲大连鲍	52
鸡骨草煲猪横脷	53
木棉花煲水蛇汤	54
迷你节瓜盅	55
野葛菜煲生鱼汤	56
崩大碗煲猪蹄	57
粉葛煲黑芝麻酿大肠汤	58
苋菜头煲鲫鱼	59
鸡骨草煲瘦肉汤	60



钱贯草煲猪小肚	61
绿豆煲老鸽	62
西洋菜煲陈肾	63
金银菜猪肺汤	64
沙参玉竹炖响螺汤	65
无花果炖明目鱼汤	66
金银菜野鸭煲	67
五指毛桃炖鹌鹑汤	68
青天葵炖海马汤	69
龙凤龟汤	70
天山雪莲炖鹧鸪	71
牛肝菌炖大连鲍	72
五指毛桃炖童鸡	73
川芎白芷炖鱼头汤	74
粉葛鲛鱼汤	75
田七鹿筋炖田鸡汤	76
菊花龙凤汤	77
原盅三蛇汤	78

滋

补

篇

补肾气，益精血

滋阴补肾，益智

补肺健脾

温阳壮肾，舒筋活络

补肾壮阳，延年益寿

补脾健胃，益气养阴



虫草炖乌鸡

制 作 方 法

- (1) 将乌鸡、瘦肉飞水；
- (2) 虫草、圆肉用清水洗净备用；
- (3) 将用料加入适量水、炖2小时调味即可。



功 效

补肾气,益精血。

主 治 病 症

肾虚精血不足之尿频尿急、头晕乏力、喘促、咳嗽、腰膝酸软、潮热盗汗等症。

用 料

虫草 2 克
圆肉 2 克
去核红枣 1 粒
乌鸡(斩件) 75 克
瘦肉 20 克
生姜 1 片

名 医 点 评



汤中虫草有益肺肾、补精髓、理诸虚百损之功效；乌鸡温补精血；少佐圆肉、红枣、瘦肉、姜片，益气生精血。汤中用料不多，但效力专宏，为补肾气、益精血之佳品。

核桃锁阳炖猪腰



制 作 方 法

- (1) 将瘦肉猪腰飞水；
- (2) 洗净核桃、锁阳、黑豆，一起放进炖盅内加清水；
- (3) 隔水炖 2~3 小时即可调味。

用 料

核桃 1 只
锁阳 3 克
黑豆 15 克
生姜 1 片
猪腰 50 克
瘦肉 20 克
去核红枣 1 粒

功 效 补肾益气。

主 治 病 症

肾虚腰痛、头昏眼花、腰膝酸软、耳鸣耳聋。

名 医 点 评

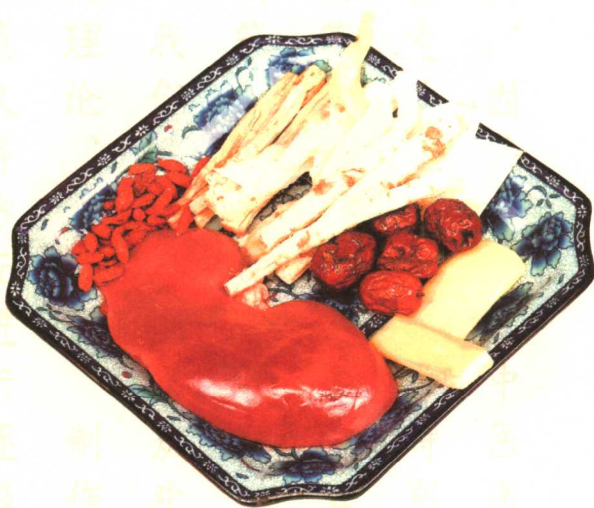


汤中核桃、猪腰为补肾要药，用量独重；少佐锁阳，温肾益精，化生肾气；再许之以瘦肉、红枣，开胃健脾，后天脾胃得运，则先天肾气充养不竭。

活力猪腰汤

制 作 方 法

- (1) 选用鲜猪腰,对半剖开,割去白色筋膜,用水反复漂洗后,以斜刀起双飞片,再加入姜汁、二曲酒腌制备用;
- (2) 药材洗净放进沙煲内,加清水适量,以文火煲1小时左右,加入处理好的猪腰,武火煮至刚熟,调味供用。



用 料

猪腰**500**克
党参、北芪、沙参、
玉竹各**5**克
杞子、圆肉各**3**克
当归片**2**片
红枣**5**粒

功 效 滋阴补肾、益智。

主 治 病 症

适用于肾阴不足。症见体弱无力,思维迟滞,步履缓慢,失眠健忘,口干咽痛,大便干结,头晕耳鸣等。

名 医 点 评



肾主骨,肾虚则骨弱无力,髓海不足则脑转耳鸣。汤中猪腰即猪肾,性味甘咸平,有能补肾壮腰之功效,以脏补脏,则肾强而智益。单用猪腰,效力单薄,故佐以党参、北芪、沙参、玉竹,益气养阴;再加杞子、圆肉、当归、红枣各少许,补养精血。气血阴精化源有道,则肾阴充养不竭。本汤乃纯补之品,感冒发热者不宜饮用。



巴戟杜仲炖蛤蚧汤

制 作 方 法

- (1) 先将蛤蚧削净去皮与瘦肉、鸡子一齐飞水；
- (2) 巴戟、杜仲、锁阳等药材浸清水洗净备用；
- (3) 将用料一齐放进炖盅内加清水炖2小时调味即可。

用 料

巴戟、杜仲各 5 克
锁阳 3 克
鸡子 15 克
瘦肉 20 克
蛤蚧 1 对
去核红枣 1 粒
生姜 1 片

功 效 补肺健脾，温肾填精。

主 治 病 症

肺脾气虚、肾阳不足之呼吸短促、神疲乏力、食欲不振、反胃吐食、畏寒嗜睡、腰酸脚软、夜尿频多及女性崩漏带下、产后乳少、病后虚弱等症。

名 医 点 评

汤中以蛤蚧为主料，补肾益肺、纳气定喘；巴戟、杜仲、锁阳，量少力宏，温阳补肾填精；益以红枣、瘦肉、鸡子，味甘入脾经，温中益气，以增温肾填精之力。



青天葵炖海龙

制 作 方 法

- (1) 将海龙鱼去肠削净切碌,起镬煎至金黄色;
- (2) 青天葵用清水浸泡洗净;
- (3) 把全部用料一齐放入炖盅内,加清水适量文火炖3小时调味。



用 料

功 效 温阳壮肾,舒筋活络。

海龙鱼 **600** 克
瘦肉 **150** 克
凤爪 **3** 只
青天葵 **25** 克
生姜 **3** 片
红枣 **3** 粒

主 治 病 症

肾阳亏虚之男子阳痿,女子痛经、乳房痞块,或血行淤滞、筋脉不利之跌打损伤、淤肿不消、腰背酸痛等症。

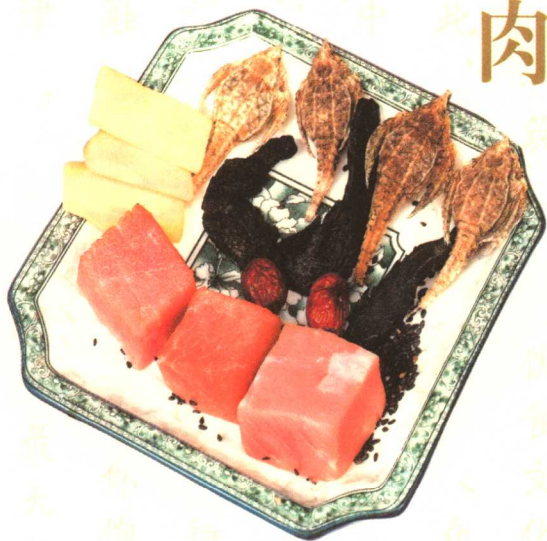
名 医 点 评



汤中海龙鱼性温味甘咸,有补肾壮阳、散结消肿、舒筋活络、活血止痛等功效;凤爪强筋健骨,舒通经脉;青天葵性平味甘苦,一可清热解毒防海龙鱼温补太过,二可散淤消肿疏通血脉;瘦肉、姜、枣调味和气血。诸料合用,则可温阳壮肾、舒筋活络,而无滞邪之弊。



肉苁蓉炖海雀汤



制 作 方 法

- (1) 肉苁蓉浸淡、切片,菟丝子、海雀洗净,瘦肉切粒飞水;
- (2) 把全部用料放入炖盅内,炖2小时,调味备用。

用 料

肉苁蓉 5克
菟丝子 3克
海雀 2只
瘦肉 20克
去核红枣 1粒
生姜 1片

功 效 补肾壮阳,延年益寿。

主 治 病 症

肾虚阳痿,遗精早泄,腰膝冷痛,筋骨萎软,小便频数,老年虚弱,妇人带下,两目昏花及病后(产后)血虚、津液不足、肠燥便秘。

名 医 点 评



汤中海雀乃血肉有情之品,可补肾壮阳、填精益髓、延年益寿;肉苁蓉温肾益精,助海雀以增填补之力,还可润肠通便;菟丝子阴阳并补,阳根于阴,则肾中阳气升腾不息;红枣、瘦肉补中益气,可实先、后天之本。诸药合力,共图补肾壮阳、延年益寿之效。

栗子核桃煲凤爪

制 作 方 法

- (1) 鸡脚去脚衣,斩去爪尖,洗净与猪骨飞水;
- (2) 栗子肉去衣洗净,冬菇浸透去蒂洗净;
- (3) 所有汤料放入煲内,加水,猛火煮滚后转文火煲2小时,下盐调味。



功 效 补益肝肾,强壮腰膝。

主 治 病 症

用于肝肾不足之腰膝无力,筋骨痠软;或中风后偏瘫,肢体疲软乏力,步履失健。亦用于小儿发育不良、小儿麻痹后遗症之下肢萎软等症。

用 料

鸡脚 **300** 克
猪骨 **250** 克
栗子肉 **200** 克
核桃肉 **50** 克
冬菇 **25** 克
生姜 **3** 片
蜜枣 **3** 粒

名 医 点 评

汤中栗子性味甘温,有补肾、壮腰、强筋、养胃、健脾、活血、止痛、消肿等综合功效,实为补身治病之佳品;核桃肉,性温味甘、无毒,有补肾、健胃、补血、润肺、养神等功效,为久服“轻身益气、延年益寿”之上品;冬菇味甘性凉,有益气健脾、解毒润燥等功效;鸡脚强筋健骨活血脉、猪骨补肾益髓强筋骨,姜、枣调和脾胃生气血。



清炖羊肉汤

制 作 方 法



- (1) 羊肉洗净斩件飞水备用;
- (2) 竹蔗去皮切成4寸(13厘米)左右长薄片,红萝卜去皮切片;
- (3) 将材料同放入炖盅内,隔水炖3小时加盐调味。

用 料

羊肉 **500** 克
竹蔗 **150** 克
马蹄 **100** 克
红萝卜 **150** 克
生姜 **3** 片
陈皮 **1** 小片

功 效 温肾壮阳,补中健胃。

主 治 病 症

用于病后体虚、阳气不足之腰膝酸软,畏寒蜷卧,脘腹冷痛,大便溏薄,小便清长等症状。

名 医 点 评



汤中羊肉乃温补之品,有温补元阳、祛寒除湿之功效,若单用本品则难避温燥之弊,故取竹蔗、马蹄、红萝卜等配料炖煮其中,清热祛火,兼制羊肉温燥之性以收温而不燥之功效,是有“清炖羊肉汤”之名;生姜、陈皮调味去腥,健脾和胃。该汤属清补之品,无温燥之嫌。无病之体,在秋冬季节亦可服用,以保暖祛寒。

云芝炖乳鸽汤

制 作 方 法

- (1) 先将乳鸽削净,与瘦肉齐放入沸水中煮5分钟,滤干水分备用;
- (2) 将云芝、圆肉浸水洗净;
- (3) 加入所有用料到炖盅内,隔水炖3小时,加少许盐食用。



功 效 补脾健胃,益气养阴。

主 治 病 症

用于中气虚弱或久病体弱所致的食欲不振、食后腹胀、体倦乏力、自汗消渴、健忘失眠、妇女血虚经闭、恶疮疥毒等。

用 料

云芝 20 克
圆肉 5 克
红枣 3 粒
生姜 3 片
瘦肉 150 克
乳鸽 2 只

名 医 点 评



汤中云芝补脾益气,乳鸽补肝肾、健脾胃、益气血、祛风解毒,二者共为主药;配以圆肉、红枣、瘦肉,健脾益胃生气血。诸药共用,则脾胃气阴得养,体力得复。

