

美味人生

# 元气 精力汤

轻松吃出活力与健康

100道最简单有效的养生必备汤方

补充体力、美容瘦身、补血壮阳  
提神醒脑、舒缓情绪、活筋健骨  
男妇保健、预防文明病……  
全家大小的健康都照顾到了！

林恒君◆编著

河南科学技术出版社






美味人生



# 元气 精力汤



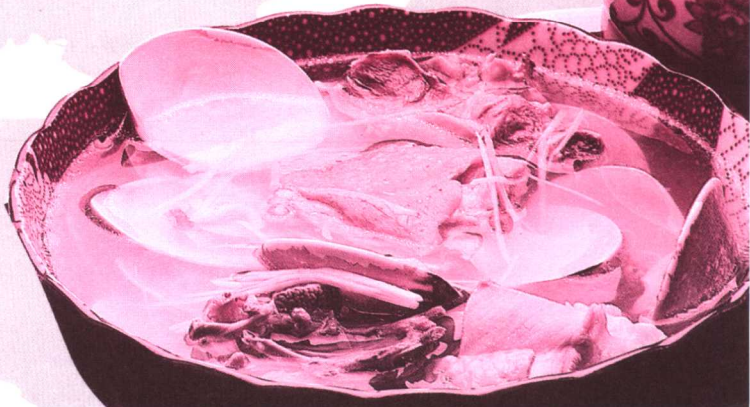
轻松吃出活力与健康

100道最简单有效的养生必备汤方



林恒君◆编著

河南科学技术出版社  
· 郑州 ·



本书原名:《元气精力汤》

Copyright©2002 Eds Int'l Culture Enterprise Co.Ltd

原出版者:爱迪生国际文化事业股份有限公司

版权代理:中国图书进出口(集团)总公司版权部

经授权由河南科学技术出版社在中国大陆地区独家出版发行

版权所有,翻印必究

著作权合同登记号:图字16-2004-15

### 图书在版编目(CIP)数据

元气精力汤/林恒君编著. — 郑州:河南科学技术出版社, 2005.3

(美味人生)

ISBN 7-5349-3240-8

I. 元… II. 林… III. 汤菜—食物疗法—菜谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004) 第 105478 号

---

出版发行:河南科学技术出版社

地址:郑州市经五路66号 邮编:450002

电话:(0371) 3737028

责任编辑:刘 瑞

责任校对:张小玲

封面设计:高银燕

印 刷:河南第一新华印刷厂

经 销:全国新华书店

幅面尺寸:210mm × 148mm 印张:6 字数:150千字

版 次:2005年3月第1版 2005年3月第1次印刷

定 价:15.00元

---

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与出版社联系。

## 明天的活力，现在就要补足！

现代人生活富裕，想要什么有什么，想吃什么有什么，山珍海味应有尽有。照理来说，这样的饮食生活应该让人更健康才是；然而，事实正好相反，现代人的身体百病丛生，精神与体力都不振。问题到底出在哪里呢？

简而言之，就是饮食的质与量出了问题。该吃的不吃，不该吃的吃太多，不了解身体的需要，套用广告词——“无法解身体的渴”！

饮食应该讲究的是它的质与量，符合身体的需求、需要。

即使你每天都吃得好、吃得饱，也仍需要食补来补充你身体的不足，用药膳来调养你的身体。

中医所提出的“药食同源”，其实所指的就是食物本身有它的特性，如果能够正确运用它，久而久之自然能达到调和身体机能的功效。

而人的体质不同，食物也有五味四性，还有相克相冲的性质，如何去调和？如何去吃它？反而成了我们必须去了解的课题。

了解本身体质与食材、药材后，就能将食材与药材做一巧妙的融合，如此的药膳汤品不仅能养生，长期滋补下来还能改善一些病症，达到治疗的效果。

你可不要小看它。与其花钱大吃大喝坏了身体，倒不

## 元气精力汤

如喝些元气精力汤，不仅可以满足你的食欲，还能拥有优质的饮食，吃出健康的身体。

中药最能治疗现代人的文明病。精神不济、失眠、心浮气躁、四肢无力、气色不佳、肥胖……要改善这些现象，吃药膳是最合适不过的方法。

本书精选100道药膳，采用最简单、最容易买到的食材药材，用最方便的炖煮法——将材料全部放入锅中炖煮，人人都可以煮出好味道。

最简单、最有效的养生必备汤方，可以补充体力、美容瘦身、补血壮阳、提神醒脑、舒缓情绪、活筋健骨……全家大小的健康都照顾得到。

此外，味美可口，适合全家人食用，食材丰富，各色料理都有，一改吃补就是喝鸡汤、喝十全大补汤，容易油腻，又药味十足的印象。

除此之外还有一些秘诀要告诉你。如挑选食材的小常识，教你怎么挑选新鲜的海鲜、怎么挑选鱼虾贝类、怎么挑选好吃的菜；养生的秘方，教你怎样保养肠胃、养生有哪些大忌、怎样面对经前症候群；料理小招，教你中药该怎么煮才入味、使用什么锅、哪些食物不可在一起搭配；健康概念，夏天喝什么汤、冬虫夏草补什么、鸡肉和鸭肉的补有什么不同、蔬菜汤可减肥、红豆汤可丰胸……

看完本书，你不仅知道如何采购新鲜美味的好食材，还会煮出好料理，更让你学会如何对症下药、对症吃补，成为真正的养生美食专家。

编者谨识

# 目 录

- 1 为什么要食补 ..... 13
- 2 食补常识 ..... 17
- 3 这些中药补什么 ..... 21
- 4 增强精、气、神的精力汤 ..... 31
  - 竹荪香菇鸡汤 ..... 33
  - 山药排骨汤 ..... 34
  - 党参红枣鸡汤 ..... 35
  - 鲫鱼黑豆汤 ..... 36
  - 黄芪羊肉汤 ..... 37
  - 山药牛尾汤 ..... 38
  - 十全大补乌鸡汤 ..... 39
  - 黄芪母鸡汤 ..... 40
  - 参须枸杞豆腐汤 ..... 41
  - 枸杞炖鸡 ..... 42
- 5 健脑、醒脑、增长智慧的精力汤 ..... 43
  - 补虚猪腱汤 ..... 45

## 元气精力汤

- 川芎鱼头汤 ..... 46
- 怀山枸杞炖牛腱 ..... 47
- 清炖补脑汤 ..... 48
- 海陆大补养 ..... 49
- 参须猪心汤 ..... 50
- 天麻鱼头汤 ..... 51
- 甜甜智慧汤 ..... 52

### 6 健胃、整肠的精力汤 ..... 53

- 吴郭鱼瘦肉红枣汤 ..... 55
- 菠萝苦瓜排骨汤 ..... 56
- 金针香菇虾仁汤 ..... 57
- 莲藕排骨汤 ..... 58
- 四色健肠汤 ..... 59
- 参竹猪心汤 ..... 60
- 银耳白菜猪肠汤 ..... 61
- 陈皮山楂萝卜汤 ..... 62
- 荔枝猪肚汤 ..... 63
- 鲫鱼豆腐汤 ..... 64
- 山药甜汤 ..... 65

### 7 清心、安神的精力汤 ..... 67

- 山药百合鲈鱼汤 ..... 69

■ 金银菜鸡翅汤 .....	70
■ 党参猪心汤 .....	71
■ 半天笋排骨汤 .....	72
■ 莲子猪肚汤 .....	73
■ 人参炖山药 .....	74
■ 安神猪肝汤 .....	75
■ 冰糖莲子汤 .....	76
■ 桂圆玫瑰甜汤 .....	77
<b>8 美颜、增加好气色的精力汤 .....</b>	<b>79</b>
■ 鲍鱼瘦肉汤 .....	81
■ 金银花丝瓜汤 .....	82
■ 牛蒡炖鸡 .....	83
■ 蛤蜊冬瓜排骨汤 .....	84
■ 冬虫夏草羊肉汤 .....	86
■ 当归鸭 .....	87
■ 山苦瓜金针汤 .....	88
■ 菠菜猪肝汤 .....	89
■ 枸杞炖鳗鱼 .....	90
■ 田七炖鸡 .....	91
■ 白苡薏米绿豆汤 .....	92
■ 莲藕红枣汤 .....	93



## 元气精力汤

- 9 活血、强筋的精力汤** ..... 95
- 何首乌鲫鱼汤 ..... 97
  - 栗子鸡汤 ..... 98
  - 鱼翅乌鸡汤 ..... 99
  - 杜仲鲍鱼排骨汤 ..... 100
  - 莲藕猪髓汤 ..... 101
  - 杜仲腰花汤 ..... 102
  - 天麻黄芪鱼汤 ..... 103
  - 药炖排骨 ..... 104
  - 杜仲牛膝汤 ..... 105
- 10 补气养血的精力汤** ..... 107
- 四物乌鸡汤 ..... 109
  - 通草花生炖猪蹄 ..... 110
  - 八珍鸡汤 ..... 111
  - 香附排骨汤 ..... 112
  - 当归羊肉汤 ..... 113
  - 党参红枣九孔汤 ..... 114
  - 黄豆猪蹄汤 ..... 115
  - 发菜海鲜汤 ..... 116
  - 首乌枸杞排骨汤 ..... 118
  - 参须猪心汤 ..... 119

- 归芪人参鸡汤 ..... 120
- 山楂甜汤 ..... 121
- 11 冬季进补的精力汤 ..... 123**
  - 山药猪尾汤 ..... 125
  - 烧酒鸡 ..... 127
  - 艾草羊肉汤 ..... 128
  - 参须乌鸡汤 ..... 129
  - 大蒜鸡汤 ..... 130
  - 羊肉炉 ..... 131
  - 红枣猪腰汤 ..... 132
  - 牛肉蔬菜汤 ..... 133
  - 何首乌丹参鲈鱼汤 ..... 134
  - 羊肉益气汤 ..... 135
  - 姜母鸭 ..... 136
  - 养气高丽参 ..... 137
- 12 清热、凉身的夏日精力汤 ..... 139**
  - 冬瓜干贝嫩鸡汤 ..... 141
  - 莲藕牛腩汤 ..... 142
  - 萝卜鲍鱼汤 ..... 143
  - 滋补排骨汤 ..... 144
  - 当归土虱汤 ..... 145

## 元气精力汤



- 花旗参鸡汤 ..... 146
- 苦瓜排骨干贝汤 ..... 147
- 冬瓜鱼片汤 ..... 148
- 玄参猪肝汤 ..... 149
- 玉米须蛤蚧汤 ..... 150
- 怀山沙参牛腩汤 ..... 151
- 赤豆鲤鱼汤 ..... 152
- 丝瓜草菇虾仁汤 ..... 153
  
- 13 补精、益气、男性专属的精力汤** ..... 155
  - 冬虫夏草土鸡汤 ..... 157
  - 巴戟虾汤 ..... 158
  - 美味猪腰汤 ..... 159
  - 仙茅枸杞乌鸡汤 ..... 160
  - 肉苁蓉猪肝汤 ..... 161
  - 双脊益精汤 ..... 162
  - 麻油腰花 ..... 163
  - 参虾益精汤 ..... 164
  - 怀杞羊肉汤 ..... 165
  - 虫草红枣鲫鱼汤 ..... 166
  
- 14 生津、止渴、明目的精力汤** ..... 167
  - 沙参瘦肉汤 ..... 169

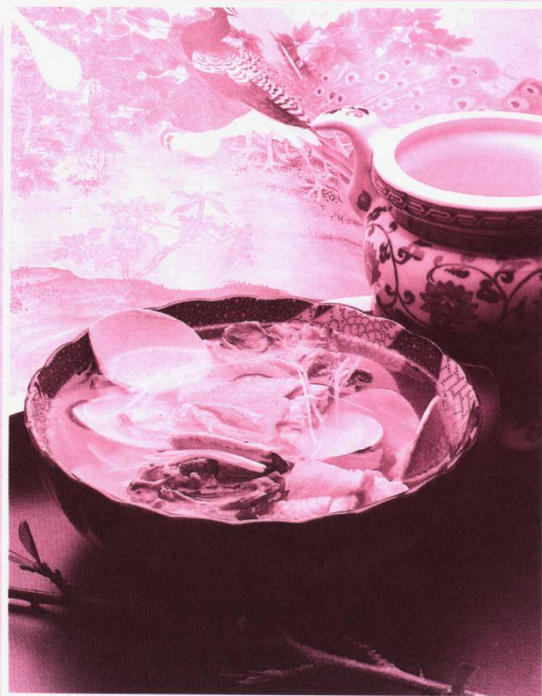
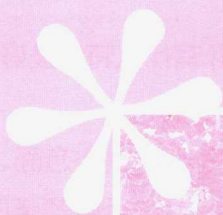
■ 黄豆芫荽汤 .....	170
■ 生地猪蹄汤 .....	171
■ 胖大海甜汤 .....	172
■ 腐竹红枣鸡汤 .....	173
■ 胡萝卜雪耳汤 .....	174
■ 南杏排骨汤 .....	175
■ 枸杞猪肝汤 .....	176
■ 参须枸杞鸡汤 .....	177
■ 枸杞鲜鱼汤 .....	178
<b>15</b> 低脂、低热量、瘦身精力汤 .....	179
■ 昆布海藻鸡汤 .....	181
■ 干贝山药汤 .....	182
■ 木瓜猪蹄汤 .....	183
■ 消脂蔬菜汤 .....	184
■ 健康三色汤 .....	185
■ 海带莲藕汤 .....	186
■ 瘦身竹荪汤 .....	187
■ 红豆汤 .....	188
■ 竹笋鸡丁汤 .....	189
■ 木瓜鲜鱼汤 .....	190





# 1

## 为什么要食补



### 食补的特色及重要性



中医所谓“药食同源”，其实指的就是食物自有其特性，如果能正确地掌握，久而久之，就能达到调和身体机能的功效。本书所介绍的养生汤品，没有一般精致料理的繁杂，做起来相当简单，而通过各种食材与药材的搭配，让你在美味可口的滋补中，达到养生的功效。

究竟食补有什么特色及好处呢？让我们来谈一谈吧！

首先，在药膳食补方面，由于中国药膳非常注重整体感，所以在运用药膳时，会全面分析需要者的体质、健康状况、保养需求及季节时令等各项条件，再依不同的需要进行药膳食补，对于体质较热及较虚寒者，采用的食补也不一样。在药膳食补之前，必须先了解本身的体质，并对各种常用的药材做初步的认识，才能达到真正养生的功效。

其次，虽说中药是中国传统医学所使用的药，但仍有许多人无法接受中药的苦味或质感。其实若能将药材巧妙地与料理融合，不但美味不减分，还能达到养生的功效。就像我们在冬天常吃的羊肉炉、姜母鸭等，都是极受喜爱的进补食品，但若单单服用

## 1 为什么要食补

两种补汤中所加入的药材，一般人恐怕难以入口吧！

而许多女性都知道经期过后的进补及平时的保养也很重要，但提到四物、八珍等中药，多半会皱起眉头不易接受。但如果将药材做成汤，变成好喝的四物鸡汤、八珍排骨汤等，几乎大半的女性都能接受，而且喝了还会上瘾呢！

食补的好处除了滋补之外，也有治病的功效。本书所提供的养生汤品，多为保养所用；但若我们的身体出现了一些毛病，甚至患有高血压、心脏病、肠胃病等，除了通过医生的药方运用在料理中外，长期服用亦能达到改善及治疗的目的。

在现代忙碌的生活中，许多人爱美成性，但在这里要强调的是，美丽不光指外表的装扮，拥有健康的身体、良好的气色，才是美丽的来源。

跟着我们读下去，会让你变得美丽又健康。



