

本草精華
煲靚湯之

清补祛湿

主编 张云辉

参编人员(按姓氏笔画顺序)

王 眇 陈艺军 张云辉 林佳慧
祝 渊 黄进强 游之宇 蔡光辉

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
冬荷瘦肉汤	3
清炖蛇段汤	5
番茄牛肉汤	7
里脊肉薏苡仁汤	9
金钱草银花瘦肉汤	11
冬瓜肾片汤	13
玉米汁鲫鱼汤	15
山药豆腐汤	17
桑树皮小豆鲫鱼汤	19
葫芦肾片汤	21
冬瓜蚌肉陈皮汤	23
车前子红枣田螺汤	25
芹菜红枣汤	27
防己猪蹄黑豆汤	29
天香瘦肉汤	31
慈姑猪苓螺蛳汤	32
西瓜皮竹笋鲤鱼汤	35
焯菜小茴香猪肚汤	37
海带野葛菜生鱼汤	39

参芪鳅鱼汤	41
白果荞麦竹丝鸡汤	43
茯苓豆仁瘦肉汤	45
扁豆薏苡仁田鸡汤	47
薏仁马蹄猪肉汤	49
附子鹿筋猪腰汤	51
鸡血藤煲过山乌蛇	53
茯苓乌蛇黄瓜汤	55
薏米节瓜黄鳝汤	57
苡米冬瓜蛇舌草汤	59
赤小豆鲫鱼汤	61
豆蔻草果炖竹丝鸡	63
鲜荷冬瓜汤	65
葛根煲鲫鱼汤	67
赤小豆冬瓜煲生鱼汤	69
杞子芡实煲粉肠汤	71
薏苡仁冬瓜瘦肉汤	73
车前草猪腰汤	75
黑豆独活瘦肉汤	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、健体消瘦、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。



本草学堂

荷叶，别名莲叶，为多年水生草本植物莲的叶片；性平，味苦，无毒；归肺、胃、膀胱经，具有解热、抑菌、解痉作用。经过炮制后的荷叶味苦涩、微咸，性凉，具有清暑利湿、升阳发散、祛瘀止血等作用。

冬荷瘦肉汤

温馨贴士

此汤可加入祛湿料同煲。加入祛湿料，水要酌量加多些，因祛湿料吸水。

营养成分

含有蛋白质、烟酸、维生素B₂、维生素C、糖类、钙、磷、铁、胡萝卜素等，营养十分丰富。

养生良效

清热解暑，利尿祛湿。

宜忌评判

适宜肾脏病水肿、妊娠浮肿、肝硬化水肿、糖尿病、高血压、冠心病、动脉硬化、肥胖症等患者饮用。

素体虚寒、胃弱易泻者慎用；阴虚患者及服滋补药品期间忌食。

汤料佳配

冬瓜500克，鲜荷叶2片，猪瘦肉200克，食盐少许。

煲汤程序

- ① 将猪瘦肉洗净、切块，荷叶洗净、撕碎，冬瓜连皮切块。
- ② 猪瘦肉、冬瓜、荷叶一同放入沙锅里，加清水适量用大火烧沸后，改用小火炖2小时。
- ③ 加入食盐调味即可。





本草学堂

白胡椒，别名胡椒，为胡椒科植物胡椒的干燥近成熟或成熟果实，果实变红时采收，用水浸渍数日，擦去果肉，晒干，为白胡椒；性热，味辛；归胃、大肠经，具有温中止痛、下气消痰等功效。

温馨贴士

宰杀蛇时不要弄破苦胆。蛇胆可立即泡入白酒内，是明目清心的上好药酒。

汤料佳配

活蛇 1 条，食盐、生姜、白胡椒适量。

煲汤程序

- ① 将活蛇宰杀后，去头、剥皮，取出内脏，洗净切成段。
- ② 锅内加清水，蛇段放锅内，加适量生姜和白胡椒，上大火煮沸。
- ③ 改小火炖约 1 小时。
- ④ 加入适量食盐调味即可。

养生良效

驱风除湿，通经活络，强壮肌肉。

营养构成

含有蛋白质、维生素 A、维生素 B₁、维生素 B₂、糖类、钙、磷、铁等，营养十分丰富。

宜忌评判

蛇肉鲜美，性味平和，诸无所忌。



清炖蛇段汤

本草学堂

番茄为茄科草本植物番茄之果实，又名西红柿、洋柿子、洋海椒、番柿、毛蜡果、狼桃等；性凉，味甘、酸；具有清热生津、养阴凉血、生津止渴、健脾消食之功效。



温馨贴士

饮用此汤后不宜马上食用黄瓜，以免破坏二者的营养价值。

营养构成

含有蛋白质、维生素B₁、维生素B₂、维生素C、磷、钾、钙、镁、锌、硅、钴、胡萝卜素、叶黄素等，营养十分丰富。

养生良效

补脾益气，淡渗利湿。

宜忌评判

适宜气血不足、肺脓疡患者饮用。

凡患有疮毒、湿疹、瘙痒症、肝炎、肾炎者不宜饮用。

汤料佳配

番茄600克，牛肉150克，生姜5片，胡椒、食盐适量。

煲汤程序

- ① 番茄去皮，洗净切小块。
- ② 牛肉洗净，切薄片，加食盐、胡椒腌10分钟，放入沸水焯至半熟、捞起。
- ③ 将番茄、姜片放入沙锅里，加水适量，用小火将番茄煮熟。
- ④ 下牛肉煮熟，加入食盐调味即可。



番茄牛肉汤

本草学堂

香附子，别名土香、臭头香、雀头香、水香陵等，为莎草科植物莎草的干燥块茎；味辛、微苦，性平；归肝、脾、胃经，具有理气开郁、止痛调经、疏肝活血、止血抗菌、芳香健胃等功效。



温馨贴士

薏苡仁其性滑利，对子宫肌肉有兴奋作用，促使子宫收缩，因此有诱发流产的可能，所以孕妇应忌用。

营养构成

含有蛋白质、维生素B₁、维生素B₂、糖类、钾、钠、磷等，营养十分丰富。

养生良效

补肾，祛湿，理气，抗癌。

宜忌评判

适宜夏季湿盛内蕴而致腰痛、夜尿频多、性功能下降者饮用。
凡发热病、阴虚、津亏者不宜饮用。

汤料佳配

薏苡仁 15 克，猪里脊肉 600 克，香附子少许，食盐、生姜粉各适量。

煲汤程序

- ① 先将去皮的薏苡仁用热水浸泡 1 夜。
- ② 再将香附子和薏苡仁一同入锅煮，待薏苡仁煮软方可将香附子取出。
- ③ 加入切成薄片的猪里脊肉，与薏苡仁同煮，至薏苡仁煮烂为止。
- ④ 加入食盐、生姜粉调味即可。



里脊肉薏苡仁汤



本草学堂

银花，别名双花，为忍冬科多年生半常绿缠绕性木质藤本植物忍冬的花蕾；味甘，性寒；归肺、心、胃经，具有清热解毒、疏散风热等功效。

温馨贴士

金钱草选购时以茎叶完整、无杂草者为佳。以金钱草为名入药者较多，用在临床上治结石症各有偏长，用时注意。

营养构成

含有蛋白质、维生素A、维生素D、维生素E、维生素K、钙、磷、铁、铬、钴、铜、锌等，营养十分丰富。

养生良效

清利湿热，疏肝利胆。

宜忌评判

适宜夏秋肝胆湿热、恶心呕吐、厌食、口干苦，或怕冷、身目发黄、大便秘结、小便黄赤、舌红苔黄腻、脉弦数(慢性胆囊炎与胆石症)者饮用。

凡脾胃虚寒、慢性胃肠炎、慢性肝炎、慢性痢疾、水肿等患者不宜饮用。

汤料佳配

金钱草 30 克，银花 15 克，猪瘦肉 50 克，食盐、香油各少许。

煲汤程序

- ① 将金钱草、银花洗净。
- ② 猪瘦肉切片，与金钱草、银花同放入沙锅里，加清水适量，用小火炖 2 小时。
- ③ 加食盐、香油调味即可。



金钱草银花瘦肉汤

本草学堂

黄芪，别名戴糝、戴椹、百本、箭芪、百药绵、二人抬，为豆科多年生草本植物蒙古黄芪或膜荚黄芪的干燥根；味甘，性微温；归脾、肺经，具有补气升阳、益卫固表、利水消肿、托疮生肌等功效。



温馨贴士

现代人多湿热内盛，薏苡仁能利湿清热泻浊，可长期食用。每日喝1碗薏苡仁与多种杂粮共煮的“八宝粥”，可以健脾益胃，健康长寿。

养生良效

祛湿降压，补肾强腰。

营养构成

含有蛋白质、维生素A、维生B₁、维生B₂、维生素C、钾、硒、钠、磷等，营养十分丰富。

宜忌评判

适宜夏季暑湿内困引起的腰膝酸软、下肢水肿、高血压、眩晕耳鸣者饮用。

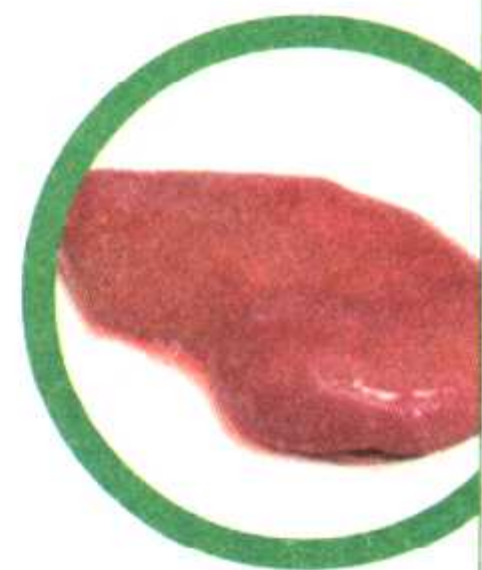
素体虚寒、胃弱易泻、阳虚者不宜饮用。

汤料佳配

冬瓜 250 克，薏苡仁、黄芪、山药各 9 克，香菇 20 克，猪肾 1 对，姜、葱、食盐各少许。

煲汤程序

- ① 将原料洗净，冬瓜去皮、瓤，切成块状，香菇去蒂。
- ② 猪肾对切两半，去臊膜，切成片，洗净后用热水烫过。
- ③ 水倒入锅中加热，先放姜、葱，再放薏苡仁、黄芪和冬瓜，以中火煮 40 分钟。
- ④ 放入猪肾、香菇和山药，加盐调味，用小火再煮片刻即可。



冬瓜肾片汤



本草学堂

玉米须，别名玉黍须、包米须，为禾本科植物玉蜀黍的花柱；味甘、淡，无毒，性平；归脾、肾、膀胱经，具有利尿退肿、利胆退黄、降糖、止血的功效。

温馨贴士

玉米须煮食去苞须，不作药用时勿服。

鲫鱼反厚朴，忌麦冬。

鲫鱼性平，有消肿利水通乳之功，一般作煮汤淡食有效。若煎炸食之，则性热而又失去上述作用。

养生良效

祛湿利尿，清热通淋。

营养构成

含有蛋白质、维生素K、糖类、钾、钠、镁、钙等，营养十分丰富。

宜忌评判

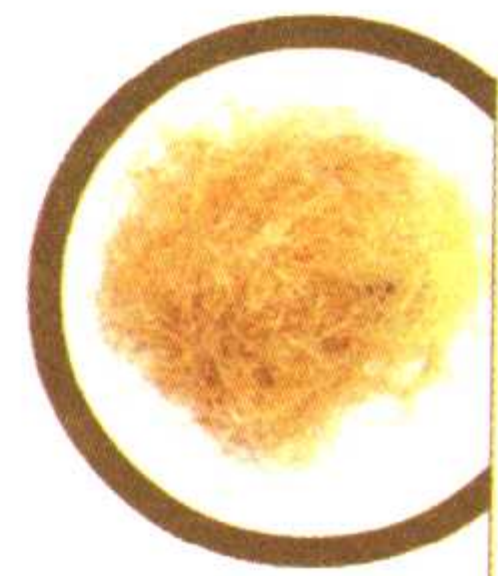
适宜夏季湿热蕴结下焦而致水肿、尿少、尿频、尿急、尿道灼热疼痛等患者饮用；人人可食，诸无所忌。

汤料佳配

玉米须、玉米心各 100 克，鲫鱼 1 条(约 350 克)，料酒、葱花、生姜片、食盐各适量。

煲汤程序

- ① 玉米须与玉米心加水煮沸 20 分钟后沥出汤汁待用。
- ② 鲫鱼去鳞、鳃和肠杂洗净，用料酒浸渍片刻。
- ③ 锅上火加入汤汁放入鲫鱼，加上料酒、姜片炖 30 分钟；撒上葱花和食盐即可。



玉米汁鲫鱼汤