



美味人生

药膳





滋补汤



居家养生食疗秘法

- ▲增强免疫力，病毒不入侵
- ▲喝汤就能抗老防病、养颜美容、强健气血、改善体质
- ▲利用天然食材搭配中药煲煮，发挥“医食同源”的功效
- ▲享受美味之余，更能达到养生保健的目的
- ▲照顾自己、体贴家人最有效汤方
- ▲一年四季皆适合食用

蒋米琪◆编著



河南科学技术出版社



责任编辑 管伟伟 责任校对 王艳红 封面设计 高银燕

ISBN 7-5349-3236-X



9 787534 932366 >

ISBN 7-5349-3236-X/T · 654
定价：15.00 元

美味人生

药膳 滋补汤

居家养生食疗秘法

蒋米琪◆编著

河南科学技术出版社

· 郑州 ·



本书原名:《药膳滋补汤》

Copyright©2003 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16-2004-12

图书在版编目(CIP)数据

药膳滋补汤 / 蒋米琪编著. — 郑州:河南科学技术出版社,
2005.3

(美味人生)

ISBN 7-5349-3236-X

I.药… II.蒋… III.保健—汤菜—菜谱 IV.TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第105474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)5737028

责任编辑:管伟伟

责任校对:王艳红

封面设计:高银燕

印刷:河南第二新华印刷厂

经销:全国新华书店

幅面尺寸:210mm×148mm 印张:6 字数:200千字

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。

自序

蒋米琪

小时候最喜欢到外婆家，因为外婆家有很大的厨房，炉台是那种老式的“灶”，砖砌的台面中央有一个很大的炉口，下方有一扇放木材的小门，另外有一个余灰的储存口……这种古老的“灶脚”，或许是现在的年轻人没见过的古董。每当外婆给家人准备丰富的餐点时，我总会跟在旁边东转西转地偷吃，甚至偷拿鱿鱼放入余灰中慢慢地烤熟，然后和弟妹们分享。我在这样的厨房中长大，也学会了許多独门配方，这和我后来选择念家政学有很大的关系，因为爱做也爱吃啊！

从来没有想过要将平日常吃的这些汤品集结成书，总认为它们太平常、太生活化了，并不像满汉全席那般盛大排场，叫人垂涎的食材又特异奇巧，花样繁多。但是，在一整天的忙碌过后，只要烧起一盅煲汤，看着炉上腾腾冒出的热气，嗅到那寻常滋味的温暖，被贴心照顾脾胃的心情就不禁油然而生起，虽只是一盅汤，它的简单却能让人感受无限，也因为它的平常，融入了我的生活，化成了不可或缺的生命动力。

怀念从前外婆烧木材做饭的辛劳，与吃进口里的滋味，如今都像手边正在熬煮的汤味，是那么温馨地存放在心里，每呼一口热，都是难以形容的记忆。

目 录

第一章 在煲汤之前 / 1

煲汤小秘诀 / 2

第二章 滋补养生汤 / 10

- 人参煲全鸡 ◆ 功效：镇定安神 补元气 / 12
- 大蒜鲈鱼汤 ◆ 功效：降低胆固醇 健脾补胃 / 13
- 山药煲羊肉 ◆ 功效：补脾益胃 滋润肺气 / 14
- 木耳腰花汤 ◆ 功效：壮阳补血 健脑润肤 / 15
- 冬虫夏草炖鸡 ◆ 功效：增强免疫力 补肾益气 / 16

- 白果干贝鸡 ◆ 功效：温补气管 改善神经衰弱 / 17
- 何首乌牛蒡鸡汤 ◆ 功效：降低胆固醇 防止便秘 / 18
- 赤小豆冬瓜鱼片汤 ◆ 功效：健脾益肺 利水去湿 / 19
- 延年益寿汤 ◆ 功效：补肝肾 健脾胃 / 20

- 芝麻百合猪心汤 ◆ 功效：补血养颜 润燥滑肠 / 21
- 花旗参煲银耳汤 ◆ 功效：滋阴润燥 清热生津 / 22
- 金针竹笙排骨汤 ◆ 功效：改善神经衰弱 / 23
- 金银花煲肉片汤 ◆ 功效：解毒利尿 清除体热 / 24
- 枸杞猪肝汤 ◆ 功效：补肝养血 益精明目 / 26
- 枸杞鳗鱼汤 ◆ 功效：增强免疫力 补血 / 27

- 枸杞鲈鱼汤 ◆ 功效：补肝明目 愈合伤口 / 28
- 苦瓜鸡汤 ◆ 功效：清凉退火 排毒 / 29
- 核桃栗子猪腰汤 ◆ 功效：强筋活血 滋补肝肾 / 30

■栗子红枣炖鸭 ◆功效：滋补肾气 养心安神 /31

■粉葛鱼片瘦肉汤 ◆功效：清除体热 预防伤风 /32

■山药炖猪肚 ◆功效：补益脾胃 清热止渴 /33

■雪蛤牛腱汤 ◆功效：补血润燥 滋养强壮 /34

■黑豆红枣鱼片汤 ◆功效：养心安神 去体内湿热 /35

■当归羊肉汤 ◆功效：温补气血 润肠通便 /36

■当归补血乌鸡汤 ◆功效：补血调经 润肠通便 /37

■蒜头炖鸡 ◆功效：代谢毒素 抗老抗癌 /38

■蜜枣百合煲猪腱 ◆功效：安神止咳 消热润燥 /39

■银耳枸杞明目汤 ◆功效：保护视力 润肺养胃 /40

■萝卜煲牛腱 ◆功效：消除疲劳 保护视力 /42

第三章 养颜美容汤 /43

■山药金针汤 ◆功效：补血 健脾益肺 /45

■木瓜核桃炖鱼汤 ◆功效：促进乳房发育 减轻疲劳 /46

■木耳红枣桂圆汤 ◆功效：改善贫血 益智安神 /47

■四物鸡汤 ◆功效：养血调经 润燥通肠 /48

■生地莲藕汤 ◆功效：凉血润肤 /49

■百合银杏炖鸡 ◆功效：利尿润肺 延缓衰老 /50

■杞菊小排汤 ◆功效：清热降火 补肾益气 /51

■花生炖猪脚 ◆功效：美肤丰胸 /52

■枸杞桂圆鸡 ◆功效：温补体虚 防治贫血 /53

■红豆百合小米粥 ◆功效：润肺养胃 利尿 /54

■红豆乌鸡汤 ◆功效：养血美容 预防低血压 /55

- **红枣冰糖蛋** ◆功效：补血润肤 美白肌肤 /56
- **红枣银耳炖乳鸽** ◆功效：补血养颜 润肺养胃 /57
- **红曲羊肉炖汤** ◆功效：补益气血 强健骨骼 /58
- **酒酿汤圆** ◆功效：补中益气 促进血液循环 /59

- **茯苓乌鸡汤** ◆功效：美白肌肤 改善体质 /60
- **银耳蜜柑汤** ◆功效：润肺止咳 清胃生津 /61
- **雪蛤红莲炖乌鸡** ◆功效：滋补肝肾 养颜美容 /62
- **麻油鸡汤** ◆功效：温补气血 调经理带 /63
- **紫米核桃汤** ◆功效：温补气血 润肌乌发 /64

- **紫河车炖鸡汤** ◆功效：延缓衰老 益气养血 /65
- **菠菜猪血汤** ◆功效：补血 明目润燥 /66
- **黑豆枸杞排骨汤** ◆功效：利尿消肿 明目黑发 /67
- **当归炖羊肉** ◆功效：活血润肠 益肾气 /68
- **蔬菜牛肉汤** ◆功效：益精气 润泽肌肤 /69

- **燕窝椰子煲鸡** ◆功效：滋补肺肾 补血养颜 /71
- **鲍鱼鸡汤** ◆功效：补气提神 护肤养颜 /72
- **薏仁红豆排骨汤** ◆功效：利水除湿 解毒清热 /73
- **苹果煲猪舌** ◆功效：健胃整肠 延缓衰老 /74

- 第四章 活力汤 /76**
- **人参燕窝羹** ◆功效：消除疲劳 补虚强身 /78
- **十全大补汤** ◆功效：滋补气血 /79
- **山药杞子炖牛肉** ◆功效：消除疲劳 增强活力 /80
- **干贝肉片煲饭** ◆功效：增强活力 /81

■冬虫夏草羊肉汤 ◆功效：强身壮阳 /82

■北芪乌鸡汤 ◆功效：补气 养心安神 /84

■百合莲子汤 ◆功效：滋养强壮 清心安神 /85

■杜仲腰花汤 ◆功效：补肝益肾 增强抵抗力 /86

■沙参百合汤 ◆功效：清热止咳 滋阴润肺 /87

■花旗参煲鳗鱼 ◆功效：增强免疫力 /88

■花胶瘦肉炖汤 ◆功效：补肾益精 滋阴润燥 /90

■南瓜牛肉汤 ◆功效：清肺消肿 利水补气 /91

■红枣参须鸡汤 ◆功效：减轻疲劳 恢复体力 /92

■核桃党参汤 ◆功效：强腰壮肾 /93

■桂圆薏米粥 ◆功效：消除疲劳 /94

■栗子杜仲鸡汤 ◆功效：补肾 强筋骨 /95

■高纤腊味饭 ◆功效：增强活力 /97

■清蒸蛤蜊汤 ◆功效：清肺明目 祛热利尿 /98

■清炖鳗鱼 ◆功效：强化体力 抗癌 /99

■荸荠番茄汤 ◆功效：清热化痰 /100

■陈皮鸭汤 ◆功效：补血 增强体力 /102

■粟米香菇汤 ◆功效：降低血脂 防衰老 /103

■当归鳝鱼羹 ◆功效：补虚疗损 振奋精神 /104

■莲子红枣汤 ◆功效：补血养神 /105

■莲藕牛蒡汤 ◆功效：促进血液循环 /106

■鲍鱼羊肉汤 ◆功效：暖身补血 /107

■芦荟瘦肉汤 ◆功效：清热解毒 /109

■胡萝卜柿饼猪腱汤 ◆功效：清热降火 润喉润肺 /110

■萝卜炖羊肉 ◆功效：强身健体 抗衰老 /111

■灵芝炖乌鸡 ◆功效：增强免疫力 /112

第五章 轻松瘦身汤 /114

■山楂瘦身汤 ◆功效：通便 瘦身 /116

■山楂橘子瘦身汤 ◆功效：止咳化痰 消食行气 /117

■冬瓜干贝汤 ◆功效：清凉降火 消除水肿 /118

■冬瓜梅子瘦身汤 ◆功效：帮助排滞 清热利尿 /119

■冬瓜薏仁汤 ◆功效：补气利水 降脂减肥 /120

■冬瓜羹 ◆功效：清热利尿 去脂减肥 /121

■竹笙丝瓜汤 ◆功效：去脂排毒 润肤美白 /122

■西芹黄瓜汤 ◆功效：清热利水 消除脂肪 /123

■青木瓜美肤汤 ◆功效：补虚健胃 美肤润肌 /124

■枸杞冬菇炖海参 ◆功效：增强免疫力 降血脂 /125

■美容瘦身汤 ◆功效：消水肿 去脂 /126

■香菇冬笋汤 ◆功效：利水祛热 降脂减肥 /128

■消脂减肥汤 ◆功效：去脂润肠 活肤减肥 /129

■山药炖鳗鱼 ◆功效：强化精力 补益脾肺 /130

■荷叶粥 ◆功效：降血压 减肥 /131

■荷叶瘦身汤 ◆功效：利尿去湿 减肥 /132

■荷叶薄荷茶 ◆功效：减肥去脂 清热消暑 /133

■减肥鸡汤 ◆功效：清肺化痰 去水肿 /134

■番茄西芹瘦身汤 ◆功效：降血压 减肥 /135

■番茄苦瓜汤 ◆功效：止渴生津 降脂减肥 /136

■番茄酸奶汁 ◆功效：健胃消食 瘦身排毒 /137

■菠萝苦瓜汤 ◆功效：去脂 排毒 /138

■菠萝糙米汁 ◆功效：消肿利尿 促进新陈代谢 /139

■养颜瘦身汤 ◆功效：补血润肤 改善臃肿现象 /140

■番茄海带芽瘦身汤 ◆功效：减轻便秘 消脂降压 /141

■薏仁莲子瘦身汤 ◆功效：利水消肿 消除虚胖 /142

■罗汉果莲藕汤 ◆功效：润肠 消滞 /143

■苹果瘦身汤 ◆功效：消脂减肥 清理肠胃 /144

■萝卜西芹汤 ◆功效：避免脂肪堆积 降血压 /145

■萝卜清汤 ◆功效：清肺化痰 下气消食 /146

第六章 简单家常汤 /147

■大黄瓜瘦肉汤 /149

■大蒜鸡汤 /150

■山药排骨汤 /151

■山药罗宋汤 /152

■冬瓜汤 /153

■玉米浓汤 /154

■甘蔗玉米汤 /155

■赤小豆粥 /156

■吻仔鱼羹 /157

■花椰菜贡丸汤 /157

■金针排骨汤 /158

■洋葱番茄汤 / 159

■红枣薏仁汤 / 160

■苦瓜清汤 / 161

■香菇竹笙汤 / 162

■香菇竹笙鸡汤 / 163

■海带粥 / 164

■蛤仔汤 / 165

■笋片汤 / 166

■紫菜排骨汤 / 167

■丝瓜汤 / 168

■黄豆芽汤 / 169

■绿豆汤 / 170

■酸菜肉丝汤 / 171

■莲藕排骨汤 / 171

■番茄蛋花汤 / 172

■番薯汤 / 173

■姜丝鱼汤 / 174

■双菇汤 / 175

■萝卜排骨汤 / 176

第一章

在煲汤之前





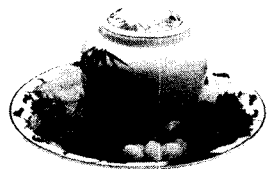
煲汤小秘诀

- (1)在锅具的选择上，最好是用传统的陶质或是瓦质的砂锅来煲煮最为恰当，因取其耐久煮、保温效果好的特性。还有最好要挑选容量较深、较大的锅子。
- (2)煲肉类和带骨的食材，一定要先将食材氽烫后捞起，再用清水洗去血水及泡沫，这样炖煮的汤才会清而不浊，同时也能去除腥膻味。
- (3)粮食类材料或干品，必须先用清水洗净，并用冷水浸泡软化之后，再入锅煲炖，这样食材较易熟透松软。
- (4)煲汤讲究水沸下料，当材料放定之后就不再添加其他食材和冷水，主要是因为要让食材平均受热。若加入冷水或其他食材将会改变已煲煮



好的汤的品质，使味道大打折扣。

- (5)煲汤与炖汤时，一旦开始加热之后，中途如非必要不要经常打开锅盖，让锅中保持一定的温度，食材的气味焖于锅中，汤自然就会浓郁芳香了。
- (6)煲汤与炖汤时，一旦水沸之后就要转小火，开始慢煲。这时要不要加锅盖就视情况而定，若要保持汤汁清爽则不加盖或只盖一半，让空气产生对流。若不在乎汤汁混浊与否，或有的汤汁就为取其浓郁，则将锅盖密盖住无妨。熬汤一定要用慢火，待转小火之后即不要再有滚沸现象。
- (7)好喝且漂亮的汤，讲究一气呵成。最忌中途加水或过早加盐，煲汤中途加水会使食材受低温的影响而破坏品质。如果是肉汤的话则蛋白质会突然凝固，不能充分溶解于汤中，如果真的要加水的话，那就必须加热水，以维持锅中的



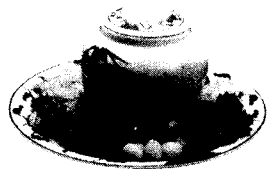
温度。而盐有渗透的作用，太早加入会影响肉汤的鲜味与色泽。

(8)汤面有浮油的话，可用无香料的纸巾从汤面拂过，油便会被纸巾吸收。若浮油较厚，则可用汤瓢舀除。烹调前也可将鸡皮、鸡油之类先剔除之后再下锅。

(9)大部分的煲汤都是将水煮沸后放入材料，大火再煮沸15~20分钟后转小火继续炖，但是要注意火候，保持汤面小滚才是正确的。

认识常见之药材（一）

	药材名	功效
1	沙参	清热养阴 润燥养颜
2	白术	补脾益气 助消化
3	百合	帮助睡眠 保护呼吸系统
4	茯苓	健脾补中 宁心安神



	药材名	功效
5	陈皮	行气健脾 止咳化痰
6	红枣	补中益气 润心肺
7	山药	清热止渴 补益脾胃
8	枸杞	滋补肝肾 益精明目
9	芡实	健脾止泻 益肾固精
10	竹筴	清肺整肠 减缓老化
11	薏仁	帮助消化 清热解渴
12	北杏	止咳化痰 润肺
13	银耳	润肺生津 滋阴养胃
14	当归	补血调经 促进血液循环
15	党参	补中益气 改善气虚
16	牛蒡	润肠通便 抗癌
17	干贝	滋阴补肾 调中下气
18	杏仁	清肺止咳 润肠通便
19	冬菇	补气血 降低胆固醇
20	南杏	止咳化痰 润肺
21	桂圆	调养肌肤 改善气血不足
22	金针	健脑助眠 抗衰老
23	花生	养血补脾 增生乳汁
24	莲子	安神养心 消除烦闷失眠
25	红豆	清热利水 消肿瘦身