

BENCAO JINGHUA HUAN QIAN TANG ZHI

本草煲汤 味美香浓 夏热解暑 排毒养颜 健脑安神 润肺止咳
冬凉驱寒 强心降脂 益气补血 滋阴壮阳 养生健魄 汤至效显

本草精华**煨**靓汤之

开胃健脾

304款**精**华靓汤

张云辉 主编

取材容易 制作简单
营养丰富 经济实惠



广东出版集团
广东经济出版社

本草精華
煲靚湯之

开胃健脾

主编 张云辉

参编人员(按姓氏笔画顺序)

王 眺 陈芝军 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

图书在版编目(CIP)数据

本草精华煲靓汤之开胃健脾 / 张云辉主编, —广州: 广东经济出版社, 2005. 7
(本草精华煲靓汤丛书)

ISBN 7-80728-073-5

I. 本… II. 张… III. 保健—汤菜—菜谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第080946号

出版 发行	广东经济出版社(广州市环市东路水荫路11号)
经销	广东新华发行集团
印刷	广东金冠印刷实业有限公司
开本	889毫米×1194毫米 1/40
印张	2
版次	2005年9月第1版
印次	2005年9月第1次
印数	1~10 000册
书号	ISBN 7-80728-073-5/TS·81
定价	全套(1~8)定价: 80.00元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市合群一马路111号省图批107号

电话: (020)83780718 83790316 邮政编码: 510100

邮购地址: 广州市东湖西路永胜中沙4-5号6楼 邮政编码: 510100

(广东经世图书发行中心)电话: (020)83781210

图书网址: <http://www.gebook.com>

• 版权所有 翻版必究 •

目录

本草精华煲靓汤

- | | | | |
|----------------|----|----------------|----|
| 导读 | 1 | 红枣木瓜生鱼汤 | 41 |
| 莲子淮山鹌鹑汤 | 3 | 红枣胡椒老鸡汤 | 43 |
| 莲子黑豆煲羊肉 | 5 | 红枣玉米排骨汤 | 45 |
| 麦芽马蹄牛百叶汤 | 7 | 健脾栗子汤 | 47 |
| 麦芽山楂煲鸡肫 | 9 | 杜仲豆腐咸鱼汤 | 49 |
| 山楂麦芽猪胰汤 | 11 | 槐花木耳猪肚汤 | 51 |
| 茯苓党参牛百叶汤 | 13 | 参枣老鸽汤 | 53 |
| 白果支竹猪肚汤 | 15 | 黄芪党参黑豆汤 | 55 |
| 白果芡实猪小肚汤 | 17 | 黄芪萝卜猪肚汤 | 57 |
| 沙参淮山牛腩汤 | 19 | 桂圆萝卜煲羊肉 | 59 |
| 淮山红萝卜鲫鱼汤 | 21 | 桂圆红枣泥鳅汤 | 61 |
| 薏仁淮山牛肝汤 | 23 | 桂杞鲑鱼汤 | 63 |
| 芡实陈皮猪腰汤 | 25 | 三七薏白鸡汤 | 65 |
| 淮杞鹿筋煲乳鸽 | 27 | 茴香蜜枣猪肚汤 | 67 |
| 淮杞莲藕牛腩汤 | 29 | 土茯苓煲龟汤 | 69 |
| 蜜枣鸡肫西洋菜汤 | 31 | 西洋参芡实排骨汤 | 71 |
| 干贝芥菜鸡汤 | 33 | 人参莲子煲鸭肫 | 73 |
| 昆布牛腩莲藕汤 | 35 | 杏仁银耳豆腐汤 | 75 |
| 燕窝鸭心汤 | 37 | 通菜海带生鱼汤 | 77 |
| 红枣芡实煲乌鱼 | 39 | | |

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。



本草学堂

莲子，又名莲实、莲米，是睡莲科植物莲的干燥成熟种子；性平，味涩、甘；归脾、肾、心经，具有益肾固精、补脾止泻、止带、养心等功能。



温馨贴士

饮用此汤时，不宜食猪肝。

养生良效

健脾开胃，增进食欲，帮助消化。

营养构成

含有蛋白质、维生素 A、维生素 C、维生素 D、维生素 E、维生素 K、钾、铜、锰、钛、钙、铁、铬、硒、硅、氟等人体所需的多种营养素。

宜忌评判

此汤适宜阴虚气短、脾虚腹泻、妇女崩漏或白带过多、营养不良、头晕、贫血、老人燥咳无痰者食用。

腹部胀满、大便燥结、外感初起者忌食。

汤料佳配

莲子 50 克，淮山 50 克，鹌鹑 400 克，瘦猪肉 150 克，蜜枣 3 个，精盐适量。

煲汤程序

- ① 莲子去心，洗净，浸泡 1 小时。
- ② 淮山洗净，浸泡 1 小时。
- ③ 鹌鹑去毛、内脏，洗净，飞水。
- ④ 蜜枣洗净。
- ⑤ 瘦猪肉洗净，飞水。
- ⑥ 将清水 2000 克放入瓦煲内，煮沸后加入以上用料，武火煲滚后，改用文火煲 3 小时。加盐调味即可。



莲子淮山鹌鹑汤

本草学堂

黑豆，又称黑大豆、乌豆、冬豆，是豆科植物大豆的黑色种子；性平，味甘，无毒；归肾、肝经，具有利水、祛风、活血、解毒补肾、益精、润肤、乌发等功效。



温馨贴士

羊肉所含蛋白质高于猪肉，所含钙和铁也高于牛肉和猪肉，而胆固醇含量却是肉类中最低的，用羊肉来煲汤是科学合理的选择。

营养构成

含有蛋白质、钙、磷、铁、钾、铜、锰、钛、叶酸、烟酸、胡萝卜素、维生素 B₁、维生素 B₂ 及维生素 C 等。

养生良效

健脾补肾，益气补血，强精补髓。

宜忌评判

此汤适宜脾肾虚衰、精神疲乏、饮食无胃口、头发早白、小便频密、夜尿多、遗尿、脚气、黄疸、浮肿、痢疾者食用。

肠热便秘者宜少食，正在服中药者忌食。

汤料佳配

莲子肉 100 克，黑豆 150 克，陈皮少许，羊肉 500 克，精盐少许。

煲汤程序

- ① 先将黑豆放入铁锅中，干炒至豆衣裂开，再洗干净，晾干水，备用。
- ② 莲子肉、陈皮和羊肉分别洗干净。莲子保留莲子衣，羊肉斩件，备用。
- ③ 将以上材料全部一齐放入瓦煲内，加入适量清水，先用猛火煲至水滚，然后改用中火煲 3 小时。
- ④ 加入少许精盐调味，即可饮用。



莲子黑豆煲羊肉

本草学堂

马蹄，别名荸荠、乌芋、地栗，属莎草科多年生浅水草本植物；性寒，味甘；归胃、肺、肝经，具清热生津、开胃消食、化痰润燥、明目清音、醒酒等功效。



温馨贴士

牛百叶健脾开胃。马蹄能清热滋阴，可防止牛百叶之温燥。

养生良效

健脾，开胃，消食。

营养构成

含有蛋白质、烟酸、维生素C、维生素B₁、维生素B₂、维生素E，以及钙、铁、磷、钾、钠、铜、锌、硒等矿物质。

宜忌评判

高血压、脾胃虚弱，或消化系统疾病后胃肠功能较差引起的胃口欠佳患者适宜饮用此汤。另外，健康人士吃鲜荸荠有利于流脑、麻疹、百日咳及急性咽喉炎的防治。

脾肾虚寒和有血淤者慎用。

汤料佳配

麦芽 30 克，淮山 30 克，马蹄 60 克，牛百叶 600 克，蜜枣 5 个，精盐适量。

煲汤程序

- ① 麦芽、淮山洗净，浸泡 1 小时。
- ② 马蹄去皮，洗净。
- ③ 蜜枣洗净。
- ④ 牛百叶洗净，切件备用。
- ⑤ 将清水 2000 克放入瓦煲内，煮沸后加入以上用料，武火煲滚后，改用文火煲 3 小时。
- ⑥ 加盐调味即可饮用。



麦芽马蹄牛百叶汤



本草学堂

麦芽，别名大麦芽、草大麦，为禾本科植物大麦的成熟果实经发芽干燥而成；性平，味甘；归脾、胃经，具有开胃、健脾、消食、回乳等功效。

温馨贴士

此汤不能与胡萝卜、黄瓜、番茄、笋瓜、海鲜和猪肝同食。

养生良效

健脾开胃，消食化积。

营养构成

主要含有维生素B、维生素C、钙、铁、磷和蛋白质等营养素。

宜忌评判

此汤适宜脾胃功能弱、食欲不振者服用。
无积滞者不宜长期服用，产妇哺乳期不宜服用。

汤料佳配

麦芽50克，山楂肉25克，陈皮少许，新鲜鸡胗2个，精盐少许。

煲汤程序

- ① 取新鲜鸡胗2个，剖开，除去鸡胗内的脏东西，但不必剥去鸡内金，用清水洗干净，备用。
- ② 山楂肉、麦芽、陈皮分别用清水漂洗干净。
- ③ 以上原料一同放入瓦煲内，加入适量清水，先用猛火煲至水滚，然后改用中火煲2小时左右。
- ④ 加入少许精盐调味，即可以饮用。



麦芽山楂煲鸡胗

本草学堂

山楂，别名山楂肉、炒山楂、山楂炭，为蔷薇科落叶灌木或小乔木植物山里红或山楂的果实；性微温，味酸、甘；归脾、胃、肝经，具有促进消化、调整脾胃等功能。



温馨贴士

猪胰是猪的胰脏，有健脾胃、助消化的作用。

饮用此汤时，不能食用海鲜、猪肝、胡萝卜、黄瓜、番茄、笋瓜。

营养构成

含有维生素 C、胡萝卜素、蛋白质、钙、铁、磷等营养素。

养生良效

开胃消滞，强身健体。

宜忌评判

此汤适宜消化不良、胃口欠佳者饮用。
孕妇，尤其是怀孕早期者慎用本汤。

汤料佳配

山楂 20 克，麦芽 30 克，猪胰 250 克，猪瘦肉 250 克，蜜枣 5 个，精盐适量。

煲汤程序

- ① 山楂、麦芽洗净，浸泡 1 小时。
- ② 猪胰洗净切片，飞水。
- ③ 猪瘦肉、蜜枣洗净，猪瘦肉切片。
- ④ 将清水 1800 克放入瓦煲内，煮沸后加入以上用料，武火煲滚后，改用文火煲 2 小时。
- ⑤ 加盐调味即可饮用。



山楂麦芽猪胰汤

本草学堂

茯苓，别名白茯苓、云苓、赤茯苓，为多乳菌科植物茯苓的干燥菌核；性平，味甘、淡；归心、肺、脾、膀胱经，具有利水渗湿、健脾补中、守心安神等功能。



温馨贴士

此汤不宜与鲑鱼同食，也不宜与含有丰富维生素C的蔬菜和水果相搭配。

营养构成

含有蛋白质、维生素C、维生素B₁、维生素B₂、维生素E、磷、钾、钠、镁等成分。

养生良效

健脾开胃，消食化滞。

宜忌评判

此汤最宜脾胃功能弱、消化不良、食欲不振者饮用。阴虚阳亢及实邪热盛者忌用。

汤料佳配

牛百叶 500 克，茯苓、党参、淮山各 90 克，生麦芽 150 克，陈皮 10 克，八角、茴香各 10 克，生姜 2 片，红枣 4 枚，食盐适量。

煲汤程序

- ① 牛百叶洗净，切件。
- ② 生麦芽、党参、淮山、茯苓、陈皮、八角、茴香、生姜、红枣（去核）洗净。
- ③ 把牛百叶放入滚水锅内，武火煮滚，改文火先煲半小时，再放入其他用料，煲 2 小时。
- ④ 调味即可饮用。



茯苓党参牛百叶汤