



养生馆

Health Museum

汤

滋阴养血

编著 梁庆莉

滋阴养血，阴阳调和，养生
人体的『阴阳』互为根本，『虚』
因而滋阴补虚是女性调养的重要
调查显示，我国女性的贫血率竟高
所以补血养血是女人必修的养生课题

第2季
011

广东出版集团
广东人民出版社



汗井

养生馆

Health Museum

湯

滋陰養血

編著 梁庆莉

第2季
011

廣東省出版集團
廣東人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

滋阴养血汤 / 梁庆莉编著. —广州: 广东人民出版社, 2009.11

(汗牛养生馆·第2季)

ISBN 978-7-218-06181-8

I. 滋… II. 梁… III. 养生 (中医) —基本知识 IV.

R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第162232号

出版	广东人民出版社
发行	(广州市大沙头四马路10号)
经销	广东新华发行集团
印刷	广州伟龙印刷制版有限公司
开本	787毫米×1400毫米 1/24
印张	5
版次	2009年11月第1版
印次	2009年11月第1次
书号	ISBN 978-7-218-06181-8
定价	80.00元(共10册)

如发现印装质量有问题, 影响阅读, 请与出版社(020-83795749)联系调换。

出版社地址: 广州市大沙头四马路10号

电话: (020)83793888 邮政编码: 510102

邮购地址: 广州市广州大桥南金菊路15号星海明珠201室

电话: (020)84214487 邮政编码: 510300

图书网站: <http://www.gdpsh.com>

· 版权所有 翻版必究 ·



养生馆

Health Museum

汤

滋阴养血

编著 梁庆莉

第2季
011

广东出版集团
广东人民出版社

前言

PREFACE

中医认为，人体生长在大自然中，需要阴阳平衡，虚实平衡。人体的“阴阳”互为根本，“虚实”互为表里，因而滋阴补虚是中医调理人体、养生保健的一个重要法则。

一个人如果体内阴盛阳衰，那么寒属阴、阴盛则见寒证，如受冷后出现的胃寒腹痛、腹泻等；如果体质为阳盛阴衰，那么热属阳、阳盛则见热证，如一般的急性肺炎、有高热口渴、皮肤红等急性热病症状。因此，要保持身体健康，内部气血畅通，就要保持身体阴阳平衡。

血液是人体生命活动的重要物质基础，它含有人体所需要的各种营养物质，对全身各脏腑组织具有营养作用。有调查表明，我国是世界上缺铁性贫血发生率较高的国家之一，发生率达到15%~20%，其中妇女、儿童贫血率高达20%以上，贫血严重威胁妇女的健康。

补血对女性有着重要的意义。这是因为女性有经、孕、产、乳的生理特点，每一个环节都离不开机体阴血的充足。如果阴血不足，必然会导致生理异常，造成种种病症，也因此中医有“妇女以血为本”的理论。

养生之道——汤水先行。通过美味的汤来补充身体缺乏的营养素，是最理想不过的方法了。本册《滋阴养血汤》根据汤的滋阴养血功效，为读者精选出近百道滋补好汤，并配以简洁的图文说明和相关知识链接，教你煲出健康好汤。一碗好汤，就能养颜补血！

目录

CONTENTS



5 滋阴养血知多少

6 什么是阴虚

肺阴

8 沙参玉竹煲老鸭

9 罗汉果煲猪肺

10 橄榄雪梨润肺汤

11 淮杞煲水鸭

心阴

12 冬虫草水鱼炖山鸡

13 黑豆党参煲猪心汤

14 莲子百合汤

15 柏子仁猪心汤

胃阴

16 沙参玉竹煲翅群

17 石斛麦冬养胃汤

18 花旗参石斛炖鹧鸪

19 桑叶茅根益胃汤

脾阴

20 冬瓜薏仁脊骨汤

21 黄精益气汤

22 淮山桂圆甲鱼汤

23 浮小麦羊肚汤

肝阴

24 芡实煲老鸭

25 玉米须煲龟

26 象拔蚌淮山老鸽汤

27 夏枯草煲鸡脚

肾阴

28 生地煲蟹汤

29 猴头菇瑶柱炖响螺片

30 乌豆鱼尾汤

31 滋阴养血食物大点名

32 常见的滋阴类食物

34 补血养颜好食物

36 甲鱼——滋阴凉血圣品

38 洋参石斛炖水鱼

39 鸽肉甲鱼汤

40 泽兰甲鱼汤

41 冬季汤补男女有别

42 鸭肉——滋阴补血选老鸭

43 赤小豆老黄瓜煲老鸭汤

44 冬虫草煲水鸭

45 生地黄白鸭汤

46 党参黄芪炖老鸭

47 冬虫草淮杞炖水鸭

48 蛋类——让你吃出美丽容颜

50 鹌鹑蛋猪肚汤

51 银耳蜜枣炖鹌鹑蛋

52 鸽肉——养血滋阴“动物参”

53 洋参淮山乳鸽汤

54 鳖甲煲白鸽

55 黄精海参炖乳鸽

56 四宝煲老鸽

57 杞红炖乳鸽汤

58 猪肉——家常养阴美“豚”肉



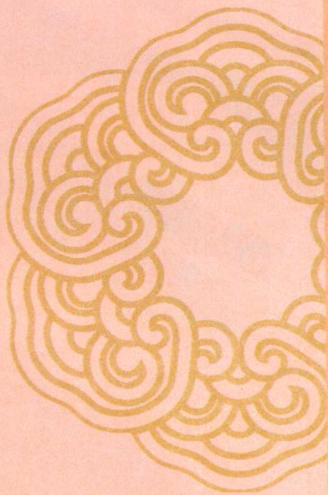
- 59 珍珠草猪肝汤
- 60 气血双补汤
- 61 牛油炖猪脚
- 62 桃仁莲藕煲瘦肉
- 63 桑葚瘦肉汤
- 64 牡蛎——爱之“海洋牛奶”
- 65 生蚝桑寄生汤
- 66 节瓜蚝豉瘦肉汤
- 67 凉瓜蚝豉排骨汤
- 68 乌鸡——滋阴益血“凤凰”
- 69 人参阿胶乌鸡汤
- 70 田七炖乌鸡汤
- 71 乌鸡炖海螺肉
- 72 几款滋阴补血养生粥
- 74 墨鱼——深海中的滋阴养血品
- 75 排骨煲墨鱼汤
- 76 黑豆墨鱼瘦肉汤
- 77 响螺墨鱼煲西施骨
- 78 花胶——滋阴固肾“海中参”
- 79 淮杞乌鸡炖花胶
- 80 灵芝石斛花胶煲鸡
- 81 冬虫草石斛炖花胶
- 82 花旗参花胶煲老鸡

83 滋阴养血中药材

- 84 常见的滋阴汤煲药材
- 87 中药煲汤要注意些什么
- 88 玉竹——“百搭”滋阴食材
- 89 淮杞螺头玉竹煲野鸡
- 90 玉竹煲鹌鹑

- 91 银耳玉竹清润汤
- 92 淮山——天然滋补“人参”
- 93 莲子淮山煲猪胰
- 94 牡蛎淮杞瘦肉汤
- 95 枸杞淮山猪脑汤
- 96 益母草——女人永远的朋友
- 97 猪蹄益母汤
- 98 益母草炖花胶
- 99 益母草煲鸡蛋
- 100 百合——秋季滋阴最佳品
- 101 百合雪耳滋阴汤
- 102 百合玉竹炖海鱼汤
- 103 川贝百合安神汤
- 104 女性滋阴调经养颜
- 106 红枣——女性补血恩物
- 107 桑葚红枣瘦肉汤
- 108 红枣党参煲脊骨
- 109 红枣乌鸡汤
- 110 天门冬——补阴养血滋补品
- 111 天冬生地煲瘦肉
- 112 沙参天冬炖老鸭
- 113 天门冬老鸭汤
- 114 枸杞——滋补肝肾美容“红玛瑙”
- 115 人参枸杞鸡汤
- 116 枸杞生地兔肉汤
- 117 何首乌枸杞红枣煲鸡蛋
- 118 滋阴养肾“爱情菜”
- 119 滋阴食物饮食宜忌

滋阴养血
知多少



Zhiduoshao
Ziyinyangxue

什么是阴虚

滋阴是中医名词，是指治疗阴虚、滋养阴液的一种方法。大自然中人体的生长，需阴阳平衡，虚实平衡。当人体阴虚阳盛时，往往表现为潮热、盗汗、脸色苍白、疲倦心烦或热盛伤津而见舌红、口燥等症。此时人们就需重新调理人体的阴阳平衡，吃些滋阴养血的食物。

根据人与人之间的不同体质及迥异的外在环境，通常阴虚可分为肺阴虚、心阴虚、胃阴虚、脾阴虚、肝阴虚、肾阴虚等证。

肺阴虚证 >>> 第8页

肺阴不足，虚热内生，多由久咳伤阴，癆虫袭肺，或热病后期阴津损伤所致。出现咳嗽无痰、或痰少而粘，口咽干燥，形体消瘦，午后潮热，五心烦热，盗汗，颧红，咯血，声音嘶哑，舌红少津，脉细数等症状。

脾阴虚证 >>> 第20页

脾脏阴液不足，濡养失职，运化无力。多因外感温热病后，阴液耗伤，或素体阴虚，或情志不遂，肝郁化火，灼伤阴津，或过食辛辣之品，或误服辛温之剂所致。表现为口淡乏味，食后作胀，消瘦倦乏，涎少唇干，五心烦热，大便干结，尿短赤，舌红干苔少或光剥，脉细数或细涩等症状。

肾阴虚证 >>> 第28页

肾脏阴液不足，滋养和濡润功能减弱。多因素体阴虚，或久病伤肾，或房事过度，或热病伤阴，或过服温燥劫阴之品所致。以头晕耳鸣、腰膝酸痛、失眠多梦、潮热盗汗、五心烦热、咽干颧红、舌红少津、脉细数为主要表现，男子兼见遗精，女子经少或经闭等。

心阴虚证 >>> 第12页

多见平素肝肾不足，真阴亏耗，或热病后期阴伤未复者。阴血不足，血不能养心宁神，出现失眠、多梦、心悸、健忘，虚烦、盗汗，手足心热，口咽干燥，舌尖红，少苔，脉细数等症，或有两颊发红，心烦怔忡，头晕目眩等虚火上炎之症。

胃阴虚证 >>> 第16页

胃阴不足，多由胃病久延不愈，或热病后期阴液未复，或平素嗜食辛辣，或情志不遂，气郁化火使胃阴耗伤而致。出现胃脘隐痛，饥不欲食，口燥咽干，大便干结，或脘痞不舒，或干呕见逆，舌红少津，脉细数等症状。

肝阴虚证 >>> 第24页

阴液亏损，肝失濡润，阴不制阳，虚热内扰。多由情志不遂，气郁化火，耗伤肝阴，或热病伤阴，或肾阴不足，水不涵木，累及肝阴所致，是以头晕、目涩、胁痛、烦热等为主要表现的虚热证候。

肺阴



沙参玉竹煲老鸭



材料：沙参20克，玉竹20克，老水鸭1只，瘦肉100克，红枣5克，生姜2片，盐、鸡粉各适量。

功效

沙参，养阴清肺，养胃生津。玉竹，滋阴润肺、生津养胃。老鸭清肺解热，滋阴补血，定惊解毒，消水肿。此汤适用于治疗肺阴虚、久咳不愈，对肺结核引起的低热、干咳、心烦口渴和慢性气管炎，或病后体虚等症有一定的疗效。

制作过程

1. 将老鸭去毛和内脏，斩件，瘦肉洗净、切块，沙参、玉竹、红枣洗净。
2. 用锅烧水至开后，放入鸭肉、瘦肉滚去表面血迹，再捞出洗净。
3. 将鸭肉、瘦肉、沙参、玉竹、红枣、生姜一起放入煲内，加入清水适量，以文火煲2小时，调味即可。

小贴士

鸭为水禽，性寒凉，适于体热上火者食用，特别是有低热、虚弱、食少便干、水肿、盗汗、遗精症状及女子月经少、咽干口渴者。体质虚弱或受凉引起少食，腹部冷痛、腹泻清稀、痛经等症患者以暂不吃为好。

罗汉果煲猪肺



材料：罗汉果1只，猪肺1副，瘦肉100克，蜜枣、百合、生姜、盐、鸡粉各适量。

功效

罗汉果清肺润肠，主治痰火咳嗽，血燥便秘、润喉。猪肺主补肺，治肺虚咳嗽。此汤滋补肺阴，清利咽喉。主治肺肾阴虚之喉炎。也适用于小儿肺热咳嗽，痰吐不利等。



制作过程

1. 将罗汉果的黄色外衣去掉，再分成小块，猪肺洗净，切成小块，瘦肉洗净，切件。
2. 用锅烧水至滚后，放入猪肺、瘦肉滚去表面血迹，捞出浮沫，再洗净。
3. 将全部材料一起放入锅内，加入清水适量，以中火煲熟后调味即可。

小贴士

罗汉果含有比较高的糖分，因此糖尿病人或血糖偏高的人，以及容易反胃酸、胃不太好的病人，平常容易出现肚子胀、有腹泻的病人、吃点凉药就容易大便偏稀者不宜服用。



橄榄雪梨润肺汤



材料：橄榄15克，雪梨50克，瘦肉100克，蜜枣5克，生姜、盐、鸡粉各适量。

功效

此汤适用于咽喉肿痛、声音嘶哑、烦热口渴、痰多咳嗽或干咳无痰等肺胃热盛者。

制作过程

1. 将瘦肉洗净，切块，橄榄、蜜枣、雪梨洗净，切块。
2. 用锅烧水至滚后，放入瘦肉滚去血污，再捞出洗净。
3. 将全部材料一起放入煲内，加入清水适量，煲熟后调味即可。

小贴士

取橄榄60克、酸梅5颗，稍捣烂，加清水3碗，煎至1碗，去渣饮汤，加入白糖适量，可醒酒。

淮杞煲水鸭



材料：淮山 10 克，枸杞 5 克，龙骨 250 克，猪脰 200 克，水鸭 1 只，老姜 3 克，食盐 5 克，鸡粉 5 克。

功效

淮山补脾肺、清虚热、固肠胃、润肤化痰止泻，还能辅助治疗健忘遗泄。枸杞润肺清肝，滋肾益气，补精助阳。水鸭滋阴清肺，补心肺脾肾，清食和胃，祛风湿，消肿解毒。此汤可补肺阴虚。



制作过程

1. 先将龙骨、猪脰、水鸭斩件，淮山、枸杞洗净。
2. 瓦煲烧水至滚后，放入龙骨、猪脰、水鸭滚去表面血渍后，倒出洗净。
3. 用瓦煲装清水放在煤气炉上猛火煲滚后，放入龙骨、猪脰、水鸭、老姜、枸杞、淮山，煲 3 小时后调入盐、鸡粉即可食用。

小贴士

冻鸡冻鸭不容易洗干净，这里教你一个小窍门。首先准备适量姜汁，然后将鸡鸭泡在姜汁里，30 分钟以后再洗。这样不但脏物能被洗净，还能除腥增香气。

心阴



冬虫草水鱼炖山鸡



材料：水鱼1只，山鸡半只，冬虫草10克，瘦肉150克，枸杞5克，姜3克，葱3克，食盐5克，鸡粉5克。

功效

此汤滋阴养颜，固肾益精，提神，有滋阴养血等功效，适用于治疗血虚头痛，心阴虚引起的心神不安和失眠。山鸡是肉中之王，可以提高人体消化机能，强化筋骨，并且有造血的功能。

制作过程

1. 先将水鱼、山鸡剁块，瘦肉斩件，枸杞、冬虫草洗净。
2. 用锅烧水滚后，放入水鱼、山鸡、瘦肉滚去表面血渍，倒出洗净。
3. 将山鸡、水鱼、冬虫草、瘦肉、枸杞、姜、葱放入炖盅内，加入清水炖2小时，调入盐、鸡粉即可食用。

小贴士

这个汤特别适合更年期妇女饮用，是因为一般的更年期妇女都有肝肾阴虚的问题，冬虫草能让肝、肾都得到足够的滋养，对改善盗汗潮热、烦躁易怒、心神不安和失眠等都有帮助。这个汤略带温性，体质中等或者体质偏寒的人可常饮，每星期饮2~3次，但燥热体质的人，就不宜多喝。

黑豆党参煲猪心汤



材料：黑豆50克，党参10克，猪心1个，桔梗10克，脊骨100克，姜10克，葱10克，盐3克，鸡粉3克。

功效

黑豆含有丰富的维生素，其中维生素E和维生素B含量最高。猪心可补虚、安神、养心补血，主治心虚失眠、惊悸、自汗、精神恍惚等症。此汤对由心阴虚引起的失眠多梦、精神不振和心气浮躁等症有良好疗效。

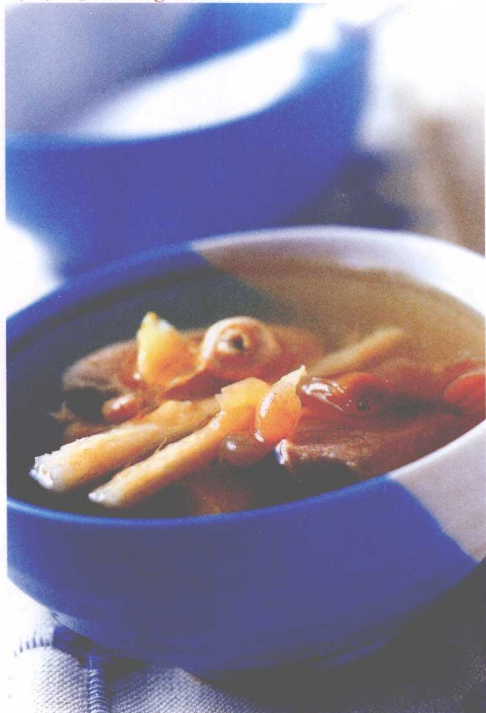
制作过程

1. 将猪心处理干净切厚片，脊骨砍成块，黑豆用温水泡透，姜去皮拍破，葱切成段。
2. 锅内烧水，待水开后，投入猪心、脊骨，用中火焯水，去净血渍，倒出待用。
3. 另取瓦煲一个，加入猪心、脊骨、黑豆、党参、桔梗、姜、葱，注入适量清水，用小火煲约2小时后，调入盐、鸡粉，即可食用。

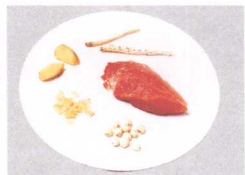
小贴士

黑豆就是一种有效的补肾品。根据中医理论，豆乃肾之谷，黑色属水，水走肾，所以肾虚的人食用黑豆是有益处的。黑豆对年轻女性来说，还有美容养颜的功效。





莲子百合汤



材料：莲子、百合各 30 克，沙参 10 克，猪瘦肉 300 克，生姜片、盐、鸡粉各适量。

功效

莲子，除烦热，清心火，养心安神。百合，养阴清热，润肺止咳，清心安神。沙参，润肺生津。猪瘦肉，滋阴润燥。此汤适用于五心烦热、咽干口臭、燥热咳嗽、肺虚久咳、痰中带血、劳嗽咯血等症。

制作过程

1. 将莲子去心，与百合用温开水浸泡 10 分钟，洗净，猪瘦肉洗净，切大块。
2. 锅内烧水，水开后放入瘦肉滚去表面血迹，再捞出洗净。
3. 将全部材料一起放入瓦煲，加入清水适量，武火煮沸，改文火煲 2 小时，调味即可。

小贴士

百合有洁白与灰白两种，洁白者质量较佳，味甘，性平和；灰白者质量不及洁白者，其味苦，性微寒。百合虽对肺有补益，但多食则会伤肺气。莲子可补脾止泻，养心安神，益肾固精。但平素大便干解感腹部胀满者不宜食用。