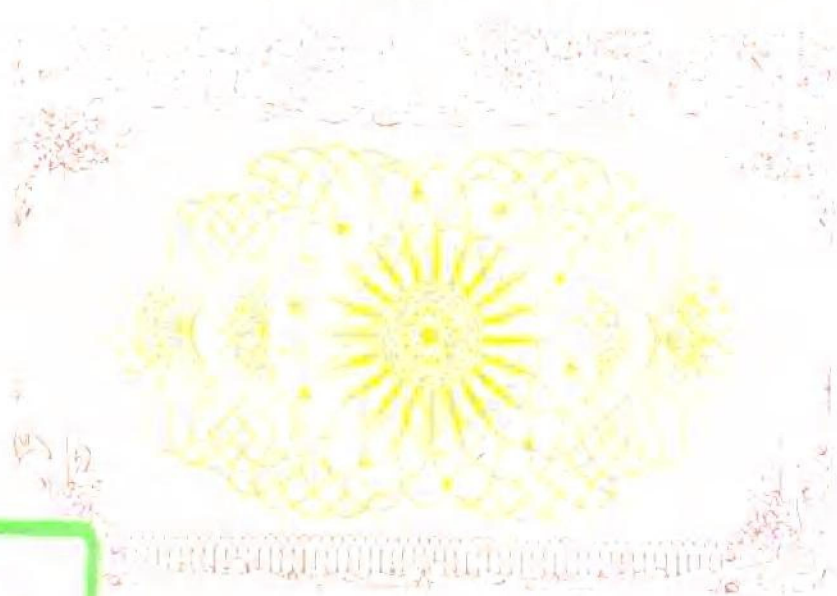


家庭保健养生汤

JIATING BAOJIAN
YANGSHENG TANG

马沐梁 母爱君 编著



7.1

人 民 军 医 出 版 社

(京)新登字 128 号

图书在版编目(CIP)数据

家庭保健养生汤/马汴梁著. -北京:人民军医出版社.

1996.4

ISBN 7-80020-629-7

I. 家… II. 马… III. ①家庭保健-汤剂 ②养生(中医)-汤剂 IV. R944.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(95)第 18642 号

人民军医出版社出版

(北京复兴路 22 号甲 3 号)

(邮政编码:100842 电话:8222916)

人民军医出版社激光照排中心排版

北京国马印刷厂印刷

新华书店总店北京发行所发行

*

开本:787×1092mm 1/32·印张:5.25·字数:111 千字

1996 年 4 月第 1 版 1996 年 4 月(北京)第 1 次印刷

印数:1~6000 定价:7.80 元

ISBN 7-80020-629-7/R·562

〔科技新书目:378—181⑧〕

(购买本社图书,凡有缺、损、倒、脱页者,本社负责调换)

内 容 提 要

本书根据中医药理论和烹调原理,结合家庭生活实际,荟萃各类家庭保健养生汤 260 余种,包括每种汤的适应范围、材料分量、制作方法及必要的附加说明,按男、女、老、幼和春、夏、秋、冬用汤分类编排。介绍的汤菜取材容易,制作简便,融药用与食用价值于一体。居家如能有选择地对症应用,于保健养生将大有裨益。本书内容丰富,通俗易懂,适于广大家庭成员参考。

责任编辑 杨磊石

目 录

一、男子用汤

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| 1. 壮阳狗肉汤 (1) | 13. 莲子芡实猪瘦肉汤 ... (9) |
| 2. 鹿头汤 (2) | 14. 木耳汤 (9) |
| 3. 杞鞭壮阳汤 (2) | 15. 虫草全鸭 (10) |
| 4. 人参全鹿汤 (3) | 16. 羊外肾汤 (10) |
| 5. 鲜蘑鹿冲汤 (4) | 17. 菟丝子甲鱼汤 (11) |
| 6. 鳅鱼附蛋汤 (5) | 18. 肉苁蓉乌龟汤 (12) |
| 7. 海米萝卜汤 (5) | 19. 番茄牛尾汤 (12) |
| 8. 鱿鱼鸽蛋汤 (6) | 20. 海松子蛋汤 (13) |
| 9. 沙苑蒺藜鱼胶汤 (7) | 21. 益气促精汤 (14) |
| 10. 杞蓉羊腰汤 (7) | 22. 八珍醒酒汤 (14) |
| 11. 当归牛尾巴汤 (8) | 23. 桔味醒酒汤 (15) |
| 12. 刀豆猪腰汤 (8) | 24. 鸽子汤 (16) |

二、妇人用汤

- | | |
|---------------------|------------------------|
| 1. 光耀红颜汤 (17) | 9. 豆腐红糖汤 (21) |
| 2. 燕窝瘦肉汤 (17) | 10. 火腿冬瓜汤 (22) |
| 3. 亭亭玉立汤 (18) | 11. 鲢鱼丝瓜汤 (22) |
| 4. 皮光肉滑汤 (18) | 12. 乌鸡汤 (23) |
| 5. 鲫鱼通乳汤 (19) | 13. 阿胶鸡子黄汤 (23) |
| 6. 羊肉姜归汤 (19) | 14. 豆芽豆腐汤 (24) |
| 7. 白菜排骨汤 (20) | 15. 蘑菇鲍鱼汤 (24) |
| 8. 黄豆猪蹄汤 (21) | 16. 乌鸡乌贼当归汤 (25) |

- | | |
|----------------------|------------------------|
| 17. 清牛肉汤 (26) | 22. 奶油桂鱼汤 (28) |
| 18. 番茄肝膏汤 (26) | 23. 黄豆芽蘑菇汤 (29) |
| 19. 益气鲫鱼汤 (27) | 24. 荷叶保胎汤 (29) |
| 20. 栗子猪腰汤 (27) | 25. 火腿猪骨冬瓜汤 (30) |
| 21. 月母鸡汤 (28) | 26. 花仁蹄花汤 (31) |

三、老年用汤

- | | |
|----------------------|------------------------|
| 1. 黄芪猴头汤 (32) | 19. 牛肉汤 (44) |
| 2. 清蒸龟凤汤 (33) | 20. 腰花木耳汤 (45) |
| 3. 田七金龟汤 (34) | 21. 银耳鹌鹑蛋汤 (45) |
| 4. 龟鹤延年汤 (34) | 22. 三鲜降压汤 (46) |
| 5. 蛋白香菇汤 (35) | 23. 虾米海带汤 (46) |
| 6. 银杞明目汤 (36) | 24. 海带降压汤 (47) |
| 7. 乌鸡白凤汤 (37) | 25. 参枣老鸽汤 (47) |
| 8. 肝膏汤 (37) | 26. 冬菇鸡汤 (48) |
| 9. 枸杞雏鸽汤 (38) | 27. 带丝汤 (48) |
| 10. 金丝银鱼汤 (39) | 28. 香菇降脂汤 (49) |
| 11. 蟹汤 (39) | 29. 猪横利北芪汤 (49) |
| 12. 羊龟汤 (40) | 30. 猪心莲子汤 (49) |
| 13. 核桃人参汤 (40) | 31. 粉葛洋参汤 (50) |
| 14. 杜仲羊腰汤 (41) | 32. 龙眼牛肉汤 (50) |
| 15. 鳖鱼滋肾汤 (41) | 33. 鲜奶玉液汤 (51) |
| 16. 芋艿肉汤 (42) | 34. 复元汤 (51) |
| 17. 芙蓉猪肺汤 (43) | 35. 鹿茸鸡汤 (52) |
| 18. 大排蘑菇汤 (43) | 36. 潞党灵芝猪肺汤 (52) |

四、儿童用汤

- | | |
|---------------------|----------------------|
| 1. 山药羊肉汤 (54) | 3. 排骨藕汤 (55) |
| 2. 珍珠救盲汤 (55) | 4. 疳积草猪肝汤 (56) |

- | | |
|------------------------|-----------------------|
| 5. 肉丁黄豆汤 (56) | 16. 猪肝菠菜汤 (62) |
| 6. 香菇鸡肝汤 (57) | 17. 水鸭健脑汤 (63) |
| 7. 小肉丸子豆腐汤 (57) | 18. 鸡丝豌豆汤 (63) |
| 8. 鲫鱼豆腐汤 (58) | 19. 白果小排汤 (64) |
| 9. 羊肚汤 (58) | 20. 家常肝膏汤 (64) |
| 10. 木耳桂圆汤 (59) | 21. 独脚金猪肝汤 (65) |
| 11. 丝瓜虾皮猪肝汤 (59) | 22. 鲫鱼笋汤 (65) |
| 12. 鸽蛋汤 (60) | 23. 核桃山楂汤 (66) |
| 13. 山楂麦芽汤 (61) | 24. 泥鳅汤 (66) |
| 14. 草鱼豆腐汤 (61) | 25. 荔枝鸡肠汤 (67) |
| 15. 马蹄薤菜汤 (62) | |

五、春季用汤

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 1. 葱豉黄酒汤 (68) | 18. 黄豆芽猪血汤 (77) |
| 2. 清炖蛇段汤 (68) | 19. 牛蒡子咸鱼汤 (77) |
| 3. 五神汤 (69) | 20. 鸡汁海底松汤 (78) |
| 4. 凤尾草海带汤 (69) | 21. 豆腐石膏汤 (78) |
| 5. 枸杞叶猪肝汤 (70) | 22. 茵陈蚬肉汤 (79) |
| 6. 川芎白芷鱼头汤 (70) | 23. 葱豉汤 (79) |
| 7. 天麻砂锅鱼头汤 (71) | 24. 菜根姜糖汤 (79) |
| 8. 马蹄羊蹄汤 (72) | 25. 乌豆独活汤 (80) |
| 9. 海带紫菜瓜片汤 (72) | 26. 丝瓜瘦肉汤 (81) |
| 10. 淡豆豉葱白豆腐汤 ... (73) | 27. 苦瓜清汤 (81) |
| 11. 川芎鱼头汤 (73) | 28. 青箱子鱼片汤 (82) |
| 12. 姜糖苏叶汤 (74) | 29. 葱枣汤 (82) |
| 13. 黄豆芽豆腐汤 (74) | 30. 苦瓜瘦肉汤 (83) |
| 14. 海蜇猪骨汤 (75) | 31. 菜根绿豆汤 (83) |
| 15. 藿香生姜汤 (75) | 32. 金针苋菜汤 (84) |
| 16. 黄瓜根肝糊汤 (76) | 33. 鱼头豆腐汤 (84) |
| 17. 白菜鸡汤 (76) | 34. 蝴蝶茭白汤 (85) |

六、夏季用汤

- | | |
|------------------------|-----------------------------|
| 1. 绿豆南瓜汤 (86) | 27. 酸菜皮蛋汤 (100) |
| 2. 肉片丝瓜汤 (87) | 28. 西瓜鸡汤 (100) |
| 3. 猪骨薏米天门冬汤 (87) | 29. 乌鱼冬瓜汤 (101) |
| 4. 清补凉汤 (88) | 30. 南瓜尖奶汤 (102) |
| 5. 蛋黄菜花汤 (88) | 31. 绿豆马齿苋瘦肉汤
..... (102) |
| 6. 冬瓜鲩鱼汤 (89) | 32. 榨菜肉丝汤 (103) |
| 7. 荠菜地栗汤 (89) | 33. 番茄皮蛋汤 (103) |
| 8. 冬瓜腰片汤 (90) | 34. 黄瓜三丝汤 (104) |
| 9. 水果冷汤 (90) | 35. 海米冬瓜汤 (105) |
| 10. 椰子鸡肉汤 (91) | 36. 三鲜冬瓜汤 (105) |
| 11. 西红柿鸡蛋汤 (91) | 37. 薏米鸡汤 (106) |
| 12. 苦瓜豆腐汤 (92) | 38. 滑鱼汤 (107) |
| 13. 茉莉银耳汤 (92) | 39. 何首乌鲤鱼汤 (107) |
| 14. 大飞扬草豆腐汤 (93) | 40. 玉米汁鲫鱼汤 (108) |
| 15. 绿豆理肝汤 (94) | 41. 羊肉瓠子汤 (109) |
| 16. 加减古方五汁汤 (94) | 42. 赤豆西瓜汤 (109) |
| 17. 地胆头瘦肉汤 (95) | 43. 虾皮豆腐玉米须汤
..... (110) |
| 18. 苦瓜兔肉汤 (95) | 44. 乌鱼冬瓜汤 (110) |
| 19. 砂仁鲫鱼汤 (96) | 45. 鲜蘑豆腐汤 (111) |
| 20. 草菇汤 (96) | 46. 红苋豆腐汤 (111) |
| 21. 丝瓜虾米蛋汤 (96) | 47. 山药豆腐汤 (112) |
| 22. 生津和胃汤 (97) | 48. 绿豆冬瓜汤 (112) |
| 23. 莲藕清血汤 (98) | 49. 嫩玉米汤 (113) |
| 24. 马齿苋绿豆汤 (98) | |
| 25. 冰糖银耳莲子汤 (98) | |
| 26. 丝瓜茶汤 (99) | |

七、秋季用汤

- | | |
|-------------------------|-------------------------|
| 1. 羊肺汤 (115) | 26. 猪肺萝卜汤 (130) |
| 2. 蟹黄银杏汤 (116) | 27. 三宝猪肉汤 (131) |
| 3. 淡菜海带冬瓜汤 (116) | 28. 西洋菜蜜枣汤 (131) |
| 4. 雪羹汤 (117) | 29. 芥菜咸蛋汤 (132) |
| 5. 沙参心肺汤 (117) | 30. 海蜇马蹄汤 (132) |
| 6. 白雪银耳汤 (118) | 31. 虾干黄瓜汤 (133) |
| 7. 益寿鸽蛋汤 (119) | 32. 莲藕元肉汤 (134) |
| 8. 滋润清音汤 (119) | 33. 雪梨瘦肉汤 (134) |
| 9. 菠萝鸡片汤 (120) | 34. 肉片黄瓜汤 (134) |
| 10. 宁嗽止喘汤 (121) | 35. 鸡杂黄瓜汤 (135) |
| 11. 鳖鱼利咽汤 (121) | 36. 蟹腐汤 (136) |
| 12. 三耳汤 (122) | 37. 生鱼葛菜汤 (136) |
| 13. 银鱼汤 (122) | 38. 鲫鱼豆腐汤 (137) |
| 14. 炖鳊鱼汤 (123) | 39. 润肺梨贝汤 (138) |
| 15. 百合鲫鱼汤 (123) | 40. 马蹄玉带汤 (138) |
| 16. 罗汉肉片汤 (124) | 41. 江瑶柱瘦肉汤 (139) |
| 17. 桑叶猪肝汤 (124) | 42. 乌龟玉米须汤 (139) |
| 18. 银耳乌龙汤 (125) | 43. 杏川肉丸汤 (140) |
| 19. 补髓汤 (126) | 44. 虾米紫菜萝卜汤 (140) |
| 20. 银耳鸽蛋汤 (126) | 45. 雪耳鸭肾汤 (141) |
| 21. 冰糖梅花莲子汤 (127) | 46. 珊瑚莼菜蟹汤 (141) |
| 22. 冰糖黄精汤 (127) | 47. 雪耳滋肺汤 (142) |
| 23. 贝母秋梨汤 (128) | 48. 百合芦笋汤 (142) |
| 24. 燕窝汤 (128) | 49. 清脑汤 (143) |
| 25. 木耳肉片汤 (129) | |

八、冬季用汤

- | | |
|------------------------|-----------------------|
| 1. 附片羊肉汤 (144) | 13. 团鱼汤 (151) |
| 2. 羊肉萝卜汤 (145) | 14. 灵芝蹄筋汤 (152) |
| 3. 羊肉汤 (145) | 15. 清炖熊掌汤 (153) |
| 4. 马思答吉汤 (146) | 16. 羊肉黑豆汤 (154) |
| 5. 羊排粉丝汤 (147) | 18. 瑶柱粉肠汤 (154) |
| 6. 洋参乌鸡汤 (147) | 19. 海米萝卜汤 (155) |
| 7. 羊肉暖胃汤 (148) | 20. 双鞭汤 (155) |
| 8. 葱头大虾汤 (148) | 21. 胡辣汤 (156) |
| 9. 党参鳊鱼汤 (149) | 22. 鲜白萝卜汤 (157) |
| 10. 椒盐鲫鱼汤 (149) | 23. 鳝鱼辣汤 (157) |
| 11. 参芪鲈鱼汤 (150) | 24. 茼蒿头蹄汤 (157) |
| 12. 余糟青鱼片汤 (151) | |

一、男子用汤

1. 壮阳狗肉汤

【适应范围】

此汤鲜嫩醇香,为男子冬季汤菜佳品。有温脾暖肾、祛寒止痛之功,适用于脾肾阳虚引起的关节炎、畏寒肢冷、阳痿尿频、脘腹冷痛、大便溏泻等病症。

【材料分量】

狗肉 2 000 克,菟丝子 30 克,附片 15 克,食盐 5 克,味精 2 克,大葱 20 克,生姜 20 克。

【制作方法】

(1)狗肉整理干净,整块下入锅内焯透,捞入凉水内,洗净血沫,沥净水,切成 3 厘米长、2 厘米宽的块。姜、葱洗净,姜切成片,葱切成段。

(2)锅置火上,下入狗肉、姜片煸炒,烹入绍酒炆锅,然后一起倒入大砂锅内。同时菟丝子、附片用纱布包好放入砂锅内,加清汤、食盐、味精、葱,武火烧沸,撇净浮沫,盖好,用文火炖约 2 小时,待狗肉熟烂,挑出姜、葱,调味装入汤碗内即成。

【附加说明】

(1)阴虚火旺、口干咽燥者不宜食用。

(2)狗肉反商陆,不宜与菱同食,畏杏仁。

2. 鹿头汤

【适应范围】

此汤有壮阳益精之功,适用于阳虚体弱、肾精亏虚所出现的腰膝酸软、畏寒怯冷、阳痿早泄等病症。

【材料分量】

鹿头 1 只,鹿蹄 4 只,茛苳 5 只,生姜 3 克,食盐、八角、小茴香、味精、胡椒各少许。

【制作方法】

(1)将鹿头、鹿蹄除去毛桩,洗净;茛苳、生姜洗净,拍破等用。

(2)将鹿头、鹿蹄放入砂锅内,加水适量,放入生姜、茛苳、八角、小茴香,置武火上烧沸,移文火上熬熟。

(3)将熬熟后的鹿头、鹿蹄取出,剖下鹿肉,切成粗条,再置汤中烧沸,放入食盐、味精、胡椒粉即成。

3. 杞鞭壮阳汤

【适应范围】

此汤色泽清澈,浓郁鲜美,肉质细嫩粳糯,有补肝肾、益精血、壮阳祛寒之功效。适用于男子肝肾虚损、精血不足引起的阳痿、遗精、腰膝酸软、头晕耳鸣等病症。最宜冬季食用。

【材料分量】

黄牛鞭 1 000 克,枸杞子 15 克,肉苁蓉 50 克,肥母鸡 500 克,花椒 6 克,猪油 30 克,绍酒 20 克,食盐 10 克,生姜 20 克。

【制作方法】

(1)先将牛鞭用热水发涨 5~6 小时,中途换几次热水,以保持热度。然后顺尿道对剖成两块,刮洗干净,以冷水漂 30 分

钟。母鸡肉(连骨)洗净待用。

(2)枸杞拣除杂质,肉苁蓉洗刷洁净,用适量的酒润透,蒸2小时取出漂洗干净,切片后用纱布包好。生姜洗净拍松待用。

(3)用砂锅注入清水约8000毫升,放入牛鞭烧开,撇去浮沫,放入姜、花椒、绍酒、母鸡肉,用旺火再烧开移小火上炖,每隔一小时翻动一次,以免粘锅。炖至六成熟时,用干净纱布滤去汤中的姜和花椒,再至旺火上烧开,加入用纱布袋装好的枸杞、苁蓉,移小火上炖。到牛鞭八成熟时取出牛鞭切成3厘米的指条形仍放入锅内,直至熟烂为止。鸡肉取出作别用,药包取出不用。再加食盐、猪油调味即成。

【附加说明】

(1)牛鞭又叫牛冲,移小火上炖时,1小时左右要翻动一次,以免粘锅。

(2)脾胃有湿热者忌食之。

4. 人参全鹿汤

【适应范围】

此汤有补益气血、温补肾阳、健脾宁心之功。适用于肾阳不足、腰膝酸软、怕冷、阳痿、遗精等症;对心脾两虚、气血不足的神疲体倦、面色萎黄、心悸失眠、崩漏等病症亦有良效。

【材料分量】

鹿肉750克,党参30克,黄芪30克,白术15克,杜仲6克,芡实10克,枸杞子15克,茯苓12克,熟地12克,肉苁蓉10克,肉桂3克,白芍15克,益智仁10克,仙茅6克,补骨脂6克,泽泻10克,山药15克,远志6克,当归12克,菟丝子15克,怀牛膝9克,淫羊藿6克,生姜100克,葱白250克,胡椒6

克,食盐 100 克。

【制作方法】

(1)将鹿肉用清水洗净,剔下骨头,除去筋膜,入沸水锅内焯一下捞出,切成 2 厘米见方的块,骨头打破。

(2)将以上药物按方配齐后,用洁净的纱布袋上扎口,用清水浸泡后同鹿肉、鹿骨一起置入锅内,注入适量清水,姜、葱洗净拍破下锅。胡椒研粉和食盐调匀,装在小碗内待用。

(3)先用武火将汤烧沸,撇净浮沫,改用文火煨炖 2~3 小时,待鹿肉熟烂即可分装入碗内,略用胡椒、食盐调味即可。

5. 鲜蘑鹿冲汤

【适应范围】

此汤用鲜蘑同鹿冲相配,味道鲜美,清香不腻,既是宴席中的珍馐美食,又是家庭保健药膳。有补肾壮阳、益精暖宫的功效,对虚癆体弱、阳痿早泄等有一定疗效。

【材料分量】

鲜鹿冲(雄鹿生殖器)1 支,海米 30 克,水发香菇 2.5 克,鸡肉 250 克,猪肉 250 克,鲜蘑(罐头)300 克,清汤 2 000 克,精盐 3 克,味精 2 克,胡椒粉 1 克,料酒 20 克,葱、姜各 2.5 克,香菜末 15 克,水淀粉 20 克,鸡油 20 克。

【制作方法】

(1)取鹿冲用刀顺其长度剖开,将尿道层用刀片刮掉,再用开水将皮烫掉,然后再去掉一层皮。上锅用开水煮 1 小时,取出用凉水洗净,放入锅内,加入清汤、海米、水发香菇、鸡肉、猪肉、葱、姜,上火炖烂。将鹿冲捞出,用刀切成斜象眼片,汤过滤,其它配料不要。

(2)清汤置火上,加入鲜蘑(劈成两片)、料酒、味精、胡椒

面、盐、水淀粉，下鹿冲片烧开，倒入大碗内，淋上鸡油，撒上香菜末即可。

【附加说明】

鹿冲又称鹿鞭，食用时要将尿道层除尽，否则不可食用。炖开过程中注意去泡沫。

6. 鳅鱼附蛋汤

【适应范围】

此汤有补肾、填精、壮阳之功。适用于阳痿、勃而不坚、精子成活率不高等病症。

【材料分量】

小条鳅鱼 500 克，鸡蛋 3 个，猪油 100 克，料酒 50 克，盐、味精、葱、姜适量，鸡油 15 克。

【制作方法】

(1) 鳅鱼用清水活养一天，使泥腥味从口里吐出，再用清水洗一遍，沥干水份。葱白切花，余下葱和姜拍破。

(2) 将猪油烧到六成热，下入拍破的葱、姜煸锅，再下入鳅鱼并立即盖上盖，以免鳅鱼蹦出锅外。鳅鱼下锅受热即死，然后揭开盖，烹入料酒，加入适量的水，烧开后移用小火炖烂。

(3) 将鸡蛋打开，装入碗内搅散。

(4) 食用时，将炖好的鳅鱼去掉葱、姜，倒入锅内，加入盐和味精烧开，调好味，撇去泡沫，再将鸡蛋用漏勺流入锅内，即熟。将鳅鱼蛋汤装入汤盆内，撒上胡椒粉、葱花和鸡油即成。

7. 海米萝卜汤

【适应范围】

此汤色泽乳白，味美鲜浓，有补肾益精、养血润燥之功。用

于男子阳痿遗精、小便频数，或身体虚弱、消瘦乏力、肠燥便艰等，是秋冬季家庭理想汤品。

【材料分量】

水发海米 25 克，萝卜 1 个，香菜 2 棵，精盐、味精各少许，香油 15 克。

【制作方法】

白萝卜洗净削皮切丝，锅中放清水 250 克和海米，汤开后放萝卜丝，煮至酥软时放盐、味精，淋入香油，撒上香菜出锅即成。

【附加说明】

脾虚腹泻忌食。

8. 鱿鱼鸽蛋汤

【适应范围】

此汤鱿鱼软嫩，鸽蛋晶莹透亮，细嫩非常。有补肾壮阳之功。适用于男子服用。

【材料分量】

鸽蛋 10 只，水发鱿鱼 250 克，熟火腿片 20 克，精盐 6 克，味精 1 克，鲜清汤 750 克，鸡油 10 克。

【制作方法】

(1)将鸽蛋放碗内，加少许冷水，上笼蒸熟取出，置冷水中，剥去壳待用。水发鱿鱼切成 2 厘米长菱形片，漂洗干净。

(2)炒锅上火，舀入鲜汤烧沸，放入鱿鱼、精盐、味精、火腿片、鸽蛋，烧沸后，盛入汤碗内，淋上鸡油即成。

9. 沙苑蒺藜鱼胶汤

【适应范围】

此汤有补肝益肾、明目填精之功。适用于肾虚遗精、腰痛、耳鸣、目暗等病症。

【材料分量】

沙苑蒺藜 9 克, 鱼胶 24 克, 花生油少许, 细盐酌量。

【制作方法】

(1) 将沙苑蒺藜洗净, 用纱布包好。

(2) 鱼胶洗净切碎。

(3) 放适量清水入瓦煲内, 沙苑蒺藜和鱼胶一起煮, 煮滚后放生油和盐调味, 再煮片刻便成。

【附加说明】

鱼胶又名鱼鳔, 俗称鱼肚, 能补肾益精, 滋养筋脉。

10. 杞蓉羊腰汤

【适应范围】

此汤腰片细嫩, 汤味鲜香, 有补肾益精之功, 为男子精液异常、精少稀薄、腰痛膝软的上乘汤菜。

【材料分量】

羊腰 1 对, 肉苁蓉 50 克, 枸杞子 15 克, 葱白、精盐、生姜、味精等调料。

【制作方法】

将羊腰撕掉油皮去燥, 每个对剖成两半, 去尽腰臊, 切成薄片; 再加入肉苁蓉、杞子共煮汤, 最后加入葱白、盐、姜、味精等即成。

【附加说明】

羊腰可以促进睾丸间质细胞生成睾酮,增强生精功能。

11. 当归牛尾巴汤

【适应范围】

此汤有补血、益肾、强筋骨之功。适用于阳痿、肾虚腰痛、下肢酸软乏力等症。

【材料分量】

当归 30 克,牛尾巴一条。

【制作方法】

牛尾巴去毛,切成数段,水适量煲汤,以食盐少许调味,饮汤吃牛尾巴。

12. 刀豆猪腰汤

【适应范围】

此菜汤鲜可口,益肾补元,对腰膝酸软、遗精等患者有辅助疗效,系家庭保健汤之一。

【材料分量】

刀豆 10 粒,猪腰子 1 个,料酒 10 克,精盐 2 克,姜片 2 克,胡椒粉 1 克,猪油 30 克,肉汤 500 克。

【制作方法】

(1)将刀豆洗净。将猪腰子剖开洗净去尽臊,冲洗干净,下沸水锅焯一下,捞出洗净切片。

(2)锅置火上烧热,下姜片、猪腰片,炒片刻,再加盐、料酒、胡椒粉、猪油、肉汤、刀豆,炖至猪腰、刀豆熟透,盛入汤碗即可。