

田广俊 主编

喝对好汤不生病

对症食疗广东汤谱



广东省中医院医学专家帮您选对汤、教您做好汤!



喝对了才是好汤



化学工业出版社

喝对好汤不生病

对症食疗广东汤谱

田广俊 主编



化学工业出版社

· 北京 ·

编写人员名单

主 编 田广俊
编 者 陈 铃 陈培琼 池晓玲 李 华 田广俊 唐永煌 周 姗
图片摄影 李廷安 孙 亮 王光明 魏倩倩 袁 芳
菜品准备 陈 静 李亚超 刘 宁 聂晓燕 盘 静 彭 茵 宋 欣
万 辉 肖文静 杨 萍 杨正东 余步峰 张 苓 张仕敏
张志海 赵玉海 周 民 朱力新

图书在版编目 (CIP) 数据

喝对好汤不生病: 对症食疗广东汤谱 / 田广俊主编. — 北京: 化学工业出版社, 2014.1 (2014.8重印)

ISBN 978-7-122-18960-8

I. ①喝… II. ①田… III. ①粤菜—汤菜—食物疗法—菜谱 IV. ①R247.1 ②TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 267627 号

责任编辑: 赵玉欣 肖志明

文字编辑: 王新辉

责任校对: 陈 静

装帧设计: 史丽平

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

710mm × 1000mm 1/16 印张 16 字数 250 千字 2014 年 8 月北京第 1 版第 2 次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

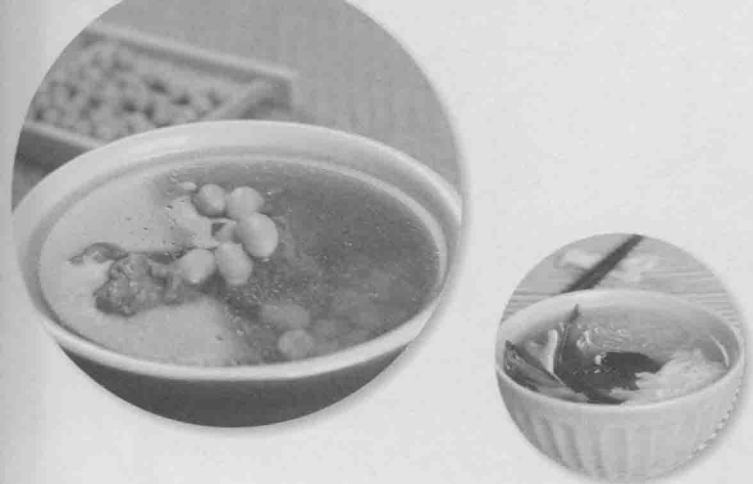
网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 39.80 元

版权所有 违者必究





前言

“宁可食无菜，不可食无汤”，说的就是广东人对喝汤的喜爱，如今煲汤已经成为广东特色文化的一部分。早饭后，沐浴着清晨的阳光，主妇拿起汤煲，不紧不慢地放进喜欢的食材，耗上一个白天的时间，文火慢慢煲出一锅好汤……

过去广东人煲汤多依据季节、气候不同凭感觉选择煲汤主料，并且全家人就喝一锅汤。生活实践中大家发现这样会带来一些问题，比如说阳虚体质的人，一味地清热、祛湿、解毒，日久阳气虚甚，最终阴阳俱损，大大增加患病风险。如今的广东人煲汤要讲究得多，不仅熟悉九种体质，而且开始学习辨体质喝靓汤，这不能不说是养生观念不小的进步。

中医认为，体质影响人对环境的适应能力和对疾病的抵抗能力，并且会对病程的发展产生影响，进而影响疾病治疗效果。食材和中药的偏性使得食疗成为调节体质天然、方便的“常规招式”。

《喝对好汤不生病：对症食疗广东汤谱》本着安全实用、取材方便、辨证施膳的原则，给出不同体质的调养汤谱、常见病症的食疗汤谱，老百姓通过每天选用适当食材、药材煲汤，不仅喝出美味、享受闲逸，顺便还能养生保健、祛除小病、缓解慢性病症。此编书之初衷，若能如愿，幸甚！

田广俊 于广东







目录

第一章 辨清体质喝对汤

气虚体质

- 参芪鸡汤 2
- 鹌鹑人参南杏汤 3
- 健脾益气汤 3

阳虚体质

- 淮杞炖狗肉 4
- 参芪归姜羊肉羹 5
- 核桃虾米花生猪尾汤 5

阴虚体质

- 百合地黄鸡子黄汤 6
- 南杏蜜枣猪肺菜干汤 7
- 桑杞养肾汤 7

痰湿体质

- 陈皮莲子薏米水鸭汤 8
- 陈皮白术猪肚汤 9
- 芡实莲子薏米汤 9

湿热体质

- 土茯苓三豆祛湿汤 10
- 板蓝根炖猪腱 11
- 淡菜淮实山斑鱼汤 11

血瘀体质

- 益母草大枣瘦肉汤 12
- 桃仁炖墨鱼 13
- 西洋参红花煲田鸡 13



气郁体质

- 陈皮蘑菇瘦肉汤 14
- 山药冬瓜汤 15
- 菊花鸡肝汤 15

特禀体质

- 银耳白果汤 16
- 葱白大枣鸡肉汤 16



第二章 常见症状食疗汤谱

对症头痛

- 田七天麻炖猪脑 18
- 石决明鱼头汤 19
- 枸杞鳝鱼补脑汤 19
- 川芎白芷鲫鱼汤 19

对症心悸

- 当归大枣炖乳鸽 21
- 菖蒲丹参瘦肉汤 21
- 柏子仁炖猪心 21

对症失眠

- 阿胶蛋黄汤 22
- 百合远志猪骨汤 23
- 合欢花瘦肉汤 23
- 当归茯苓养心汤 23

对症便秘

- 苁蓉核桃仁瘦肉汤 24
- 杏仁芝麻粉肠汤 25
- 鲜笋芹菜汤 25

对症呕吐

- 白术鲫鱼汤 26
- 姜汁砂仁排骨汤 27
- 竹茹芦根鲤鱼汤 27

对症自汗盗汗

- 黄精麦冬瘦肉汤 29
- 党参黄芪炖乌鸡 29
- 黑豆腐皮汤 29

对症水肿

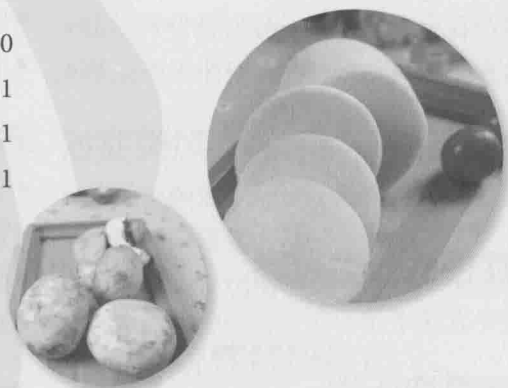
- 泥鳅豆腐汤 30
- 冬瓜蚕豆猪脚汤 31
- 薏仁白果鹌鹑汤 31
- 冬瓜赤小豆鲫鱼汤 31

对症黄疸

- 丹参田七煲田鸡 32
- 芦根鸡骨草猪骨汤 33
- 溪黄草煲猪小肚 33
- 栀子仁煲猪肝 33

对症眩晕

- 枸杞牛肝汤 34



第三章 内科常见病症食疗汤谱

对症感冒

- 金针芦根瘦肉汤 36
- 桑菊煲水鸭 37
- 生姜防风排骨汤 37

对症咳嗽

- 沙参玉竹鲫鱼汤 38
- 核桃仁芡实瘦肉汤 39
- 川贝冰糖煲雪梨 39
- 陈皮白果猪肺汤 39

对症慢性支气管炎

- 雪梨贝母猪肺汤 40
- 罗汉果荸荠瘦肉汤 41
- 北芪杏仁炖鸽子 41
- 冬虫夏草老鸡汤 41

对症支气管哮喘

- 川贝白及炖燕窝 42
- 白果猪肚煲老鸡汤 43
- 腐皮白果煲瘦肉汤 43



对症肺结核

- 五味子甲鱼汤 44
- 山药百合煲鲫鱼 45
- 沙参麦冬乌龟汤 45

对症肺脓肿

- 绿豆海带瘦肉汤 46

对症慢性心力衰竭

- 麦冬五味子猪心汤 47

对症高血压病

- 玉米须瘦肉汤 48
- 葛根鲮鱼汤 49
- 石决明排骨汤 49

对症高脂血症

- 金针豆腐排骨汤 50
- 芹菜腐皮瘦肉汤 51
- 草菇木耳水鸭汤 51
- 生地鹌鹑汤 51

对症冠心病

- 首乌莲子鹌鹑汤 52
- 菖蒲煲猪心汤 53
- 灵芝龙眼瘦肉汤 53

对症慢性腹泻

- 莲藕扁豆猪脚汤 54
- 山药芡实瘦肉汤 55
- 北芪党参鲫鱼汤 55

对症慢性胃炎

- 猴头菇鸽子汤 56
- 砂仁党参排骨汤 57
- 白果胡椒猪肚汤 57
- 山药薏米瘦肉汤 57

对症病毒性肝炎

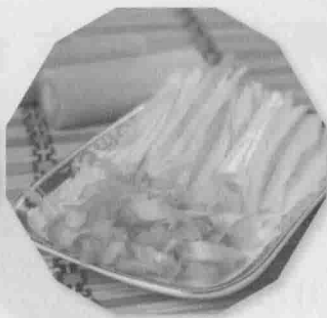
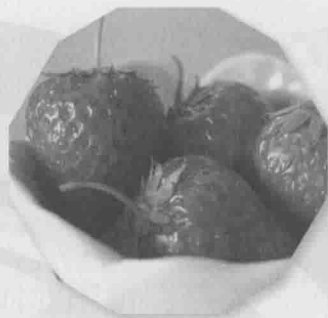
- 夏枯草鲍鱼汤 58
- 薏米赤小豆鲫鱼汤 59
- 鲜菇冬瓜虾仁汤 59
- 绵茵陈蚬肉汤 59

对症肝硬化

- 白萝卜牛蒡瘦肉汤 61
- 双花窝蛋汤 61
- 蘑菇排骨汤 61

对症胆囊炎

- 茵陈夏枯草利胆汤 63
- 钱草银花瘦肉汤 63
- 佛手郁金鱼片汤 63



对症慢性胰腺炎

- 陈皮丁香肉末汤 64

对症消化性溃疡

- 生姜牡蛎汤 65

对症脂肪肝

- 菠菜蛋花汤 67
- 赤小豆鲤鱼汤 67
- 枸杞何首乌猪骨汤 67

对症慢性肾炎

- 桑葚薏米瘦肉汤 69
- 茯苓枸杞猪肝汤 69
- 党参芡实猪腰汤 69

对症贫血

- 首乌补血汤 70
- 龙眼大枣老鸡汤 71
- 北芪当归枸杞猪肝汤 71
- 猪血鱼片汤 71

对症甲状腺功能亢进症

- 川贝海带猪骨汤 73
- 木耳竹笋豆腐汤 73
- 佛手蚌肉汤 73

对症糖尿病

- 淡菜枸杞瘦肉汤 75
- 山楂排骨瘦肉汤 75
- 冬瓜苍术老鸭汤 75

对症类风湿关节炎

- 薏米党参煲水蛇 76
- 人参锁阳猪骨汤 77
- 防己桂枝老鸡汤 77

对症系统性红斑狼疮

- 茅根莲藕排骨汤 78
- 淮山枸杞炖甲鱼 79
- 秦艽桑枝煲老鸭 79
- 麦冬北芪乌鸡汤 79

对症脑卒中后遗症

- 苦瓜鲫鱼汤 80
- 天麻炖猪脑 81
- 山药煲猪肚 81
- 川贝薏米瘦肉汤 81

对症血小板减少性紫癜

- 花生衣大枣瘦肉汤 82

第四章 外科常见病症食疗汤谱

直肠癌术后

- 黄芪猪肉红藤汤 84

对症肝癌术后

- 海带香菇汤 85

对症泌尿系统结石术后

- 荸荠茎汤 86
- 鲜杨桃蜂蜜汤 87

对症上消化道出血

- 茅根金银花菜汤 88

对症腹部疝术后

- 茴香无花果饮 89
- 茴香香乳煎 89

对症阑尾炎术后

- 芹菜瓜仁汤 90

对症胆囊炎术后

- 山楂牛肉汁 91

对症骨折术后

- 人参黑芝麻汤 92
- 赤豆薏米大枣汤 93
- 全鸭冬瓜汤 93
- 千金鲤鱼汤 93

对症支架术后

- 葱姜黄瓜汤 94
- 田七羊肉汤 95
- 双耳汤 95

对症疮疡

- 绿豆芦荟生鱼汤 96
- 茅根荸荠瘦肉汤 97
- 香芹番茄蛋汤 97

对症乳腺病

- 木耳海带瘦肉羹 98
- 当归北芪炖甲鱼 99
- 薏米绿豆水鸭汤 99
- 海带豆腐鲫鱼汤 99



对症痔疮

- 黑木耳鳝鱼汤 100
- 金针无花果瘦肉汤 101
- 槐花葛根猪肠汤 101
- 人参莲子猪骨汤 101

对症尿路结石

- 薏米莲子鱼翅汤 102
- 大枣核桃排骨汤 103
- 鲜藕冬瓜汤 103
- 金钱草瘦肉汤 103



对症前列腺增生

- 车前田螺汤 104
- 肉苁蓉羊肉汤 105
- 冬瓜薏米煲水鸭 105
- 生地牛膝排骨汤 105

对症甲状腺术后

- 党参龙眼兔肉汤 106

对症下肢静脉曲张

- 丹参乌鸡汤 107

对症脱肛

- 人参北芪固脱汤 108



第五章 妇产科常见病症食疗汤谱

对症月经不调

- 杜仲羊肝汤 110
- 鲜藕熟地排骨汤 111
- 益母草煮鸡蛋 111
- 当归生姜羊肉汤 111

对症痛经

- 丹参川芎老鸡汤 112
- 当归黄芪羊肉汤 113
- 大枣枸杞煲兔肉 113
- 山楂桂枝汤 113

对症带下病

- 车前茯苓瘦肉汤 114

对症不孕症

- 鹿角胶枸杞炖鸡汤 115

对症盆腔炎

- 丹参土茯苓鲫鱼汤 116
- 当归枸杞猪骨汤 117
- 银花冬瓜仁瘦肉汤 117
- 黄芪龙眼炖鸡汤 117

对症更年期综合征

- 枸杞冬笋生鱼汤 118
- 麦芽大枣肉片汤 119
- 生地百合汤 119

对症人工流产后

- 乳鸽枸杞汤 120
- 鸡蛋枣汤 121
- 参芪母鸡 121

对症妊娠水肿

- 荸荠海带汤 122
- 冬瓜鲤鱼汤 123
- 川断羊腰汤 123

对症妊娠呕吐

- 北芪芦笋瘦肉汤 124
- 大枣陈皮老鸡汤 125
- 山药生姜羊肉汤 125

对症产后缺乳

- 豆芽通草鲫鱼汤 126
- 海带佛手瘦肉汤 127
- 当归猪脚汤 127
- 桑寄生排骨汤 127

对症子宫肌瘤术后

- 二鲜汤 128



第六章 男科常见病症食疗汤谱

对症遗精

- 金樱子芡实鲫鱼汤 130
- 猪脊髓甲鱼汤 131
- 虫草龙眼猪腰汤 131
- 补骨脂核桃仁固精汤 131

对症早泄

- 参茸壮阳汤 133
- 泥鳅虾仁汤 133
- 冬虫夏草炖麻雀 133

对症不育

- 龟肉鱼鳔汤 134

- 淮山杜仲炖猪肾 135
- 甲鱼补肾汤 135

对症前列腺炎

- 泥鳅炖豆腐 137
- 白玉兰猪瘦肉汤 137
- 芪茅饮 137

对症阳痿

- 川断杜仲煲猪尾 138
- 冬虫夏草炖甲鱼 139
- 香附米醋炖猪尾 139
- 当归牛尾汤 140



第七章 儿科常见病症食疗汤谱

对症小儿积食

- 淮山茯苓猪肚汤 142
- 萝卜豆苗汤 143
- 黄瓜豆腐汤 143
- 三仙汤 143

对症小儿腹泻

- 七彩珍珠汤 145
- 糯米固肠汤 145
- 陈皮大枣汤 145

对症小儿发热

- 五汁饮 146
- 牛奶米汤 147
- 绿豆汤 147

对症小儿湿疹

- 薏米荸荠汤 148
- 桑葚百合汤 149
- 赤豆薏米汤 149
- 芝麻南瓜汤 149

对症小儿荨麻疹

- 芋头煲猪排骨 150
- 冬瓜芥菜汤 151
- 归芪防风猪瘦肉汤 151
- 山楂肉丁汤 151

对症口疮

- 竹笋银耳鸡蛋汤 152

对症流行性腮腺炎

- 冰糖荸荠牛蒡汤 153

对症水痘

- 银花板蓝根瘦肉汤 155
- 双豆薏米汤 155
- 苋菜金针蛋花汤 155

对症手足口病

- 胡萝卜茅根荸荠汤 156
- 灯心草薏米瘦肉汤 157
- 苹果玉竹猪骨汤 157
- 紫草绿豆汤 157

对症夏季热

- 荷叶冬瓜汤 159
- 二参清热汤 159
- 秋梨莲藕汤 159

对症厌食

- 山药炖鸡肫 161
- 砂仁煲猪肚 161
- 木瓜花生排骨汤 161

对症遗尿

- 枸杞黑豆狗肉汤 163
- 首乌益智猪骨汤 163
- 赤豆薏米瘦肉汤 163

对症百日咳

- 桑白皮川贝煲雪梨 164