

■ 中華養生大全系列叢書

湯粥養生法

韓文領 韓文振 韓文治 韓斌 著

海天出版社

中华养生大全丛书之二

汤 粥 养 生 法

韩文领 韩文振 汤 伟 著
韩文治 韩 斌

海大出版社

中国·深圳

汤 粥 养 生 法

韩文领、韩文振、汤 伟、韩文治、韩 斌 著

海天出版社出版

(中国·深圳)

海天出版社发行 广东台山县印刷厂印刷

开本787mm×1092mm 32开 印张 5.125 字数 100千

1991年11月第1版 1991年11月第1次印刷

印数10000

ISBN 7—80642—252—4/R·11

定价：4.50元

中華養生
造福人類

辛未春節

呂炳奎



序

社会文明进步，人类追求提高。21世纪将是人类追求康、乐、寿——养生的时代。

“民以食为天”。饮食养生法首先被人们重视、研究、应用。80年代兴起气功热的同时也兴起了饮食疗法、饮食养生热。汤粥更以“味全、营养、味美、津润、易消化、易吸收”等特点更被人们所青睐。在穗、港、澳、深等地区，家家煲汤，人人喜爱。把煲汤视为颐养强身、防病祛病的法宝。形成了空前的汤粥养生热。作者顺应社会之需要，集古今之汤粥精华为一册，名为《汤粥养生法》。

《汤粥养生法》共分五章，第一章总论汤粥养生的优点、用途、原理、烹调法、食法及注意事项。第二章介绍了汤、粥、饮、汁、羹、糖水等汤粥类食品的养生食谱，每一食谱介绍其功效、用料、做法、服法、禁忌、备考等。第三章介绍了四季适宜的养生汤粥。第四章介绍了各种体质适宜的养生汤粥。第五章介绍了各种病症所适宜的汤粥。内容丰富，通俗易懂，简明扼要。一书在手，可令您迈入汤粥养生王国之大门，享受汤粥养生之康乐，乐以为序。

吴创业

1991年8月于香港

《中华养生大全》丛书编辑委员会

名誉主任：吕丙奎

名誉副主任：栾力 苏穗

顾问：王希德 卢坤立 韩良 曹杭珍

主任：韩文振

常务编委：黎英林 王雪圃 韩文领 李洪财 陈开树

毕广扶 陈建功 张光宇 黄洋恩 林光舜

姚池 尚刚 胡月景

编委：杨延涛 黄少富 梁松 韩春林 韩文治

尹永泰 黄其雄 陈淑燕 苏荣宗 白金荣

龚广宪 孙玉中 张淑清 孙佩鸣 虹力

符文生 赵燕青 李宗飞 张日新 葛文慧

韩敬 石玢 耿庆安 韩长安 舒昌达

舒隆蓓 舒隆瑞 李贻庆 张秋平 张秋羽

刁继成 陈顺达 刘风美 胡水成 陆松茂

李建中 齐玲 陈中和 乔天祥 阳舟

于广孝 莫太基 温佐国 赵春发

前 言

汤粥养生，是根据人体的素质、年龄、性别、口味、习惯、职业、季节、气候、病症等不同的情况，选择服食美味适当的汤粥，以达到保健、增添生活乐趣、防治疾病、延年益寿目的的一种养生法。此法源远流长，是中华民族的一份宝贵遗产。早在秦汉时期，汤粥养生法已被我国人民广为应用，我国最早的医学专著《黄帝内经》、汉代的《礼记·月令》等书均有这方面的记载。后来，历代对养生均有所发展，在唐代孙思邈的《备急千金要方》、孟诜的《食疗本草》、陈士良的《食性本草》、元代饮膳太医忽思慧的《饮膳正要》、明代李时珍的《本草纲目》、清代曹燕山的《慈生随笔粥谱》、黄云鹤的《粥谱》等书中，都有服食汤粥以养生保健、防治疾病的记载。宋代诗人陆游还专为食粥写了一首题为《食粥》的诗：“世人个个学长年，不悟长年在目前。我得宛丘平易法，只将食粥致神仙。”近年来，汤粥愈来愈引起人们的重视，有关汤粥养生的书籍逐渐多了起来。本书所介绍的是我们通过多年的研究、应用、推广汤粥养生实践，形成的一套新的养生法——汤粥养生法。

本书通俗易懂，简明扼要，并具有科学性、知识性、趣味性等特点，有助于家庭、酒楼、疗养院、医院等开展、推广、应用“汤粥养生法”，对广大民众、厨师、营养师、医务人员

均有一定的实用价值或参考价值。

本书虽几经修订，编写整理达16年之久，但由于水平有限，难免有不妥之处，敬请广大读者指正。

韩文颖

1990年12月1日

目 录

第一章 总论	(1)
第一节 汤粥养生的优点与用途	(1)
第二节 汤粥养生的效益原理	(2)
第三节 汤粥的烹调	(5)
第四节 汤粥服食法	(9)
第五节 汤粥养生的注意事项	(11)
第二章 汤粥养生食谱	(13)
第一节 汤	(13)
1. 吉庆平安都福汤	(13)
2. 鲤鱼汤	(15)
3. 当归生姜羊肉汤	(15)
4. 鲤鱼清汤	(16)
5. 酸梅红枣汤	(16)
6. 蚌肉汤	(16)
7. 花生猪蹄汤	(17)
8. 三鲜鸡血汤	(17)
9. 防暑汤	(18)
10. 虾皮冬瓜汤	(18)
11. 桂圆童子鸡汤	(19)
12. 雪羹汤	(19)
13. 花椒番茄汤	(20)
14. 莲子鸭汤	(21)
15. 番茄补血汤	(21)
16. 三很汤	(22)
17. 生鱼大枣苹果汤	(23)
18. 兔肉枸杞汤	(24)

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| 19. 山药枸杞汤… (24) | 44. 泥鳅汤…………… (37) |
| 20. 参芪鸡汤…… (25) | 45. 灵芝益智鸡
汤…………… (37) |
| 21. 橄榄猪腰汤… (26) | 46. 罗汉果猪肺
汤…………… (38) |
| 22. 酸辣汤………… (26) | 47. 生姜红糖汤… (38) |
| 23. 霸王花猪肉
汤…………… (27) | 48. 防喘汤………… (39) |
| 24. 紫菜鸡蛋汤… (27) | 49. 南瓜花鲜汤… (39) |
| 25. 海带汤………… (28) | 50. 益母圆肉汤… (40) |
| 26. 鲫鱼豆芽汤… (28) | 51. 乌贼骨鸡汤… (40) |
| 27. 猪蹄黄酒汤… (28) | 52. 老母鸡艾叶
汤…………… (40) |
| 28. 椰子汤………… (28) | 53. 荔枝莲子汤… (41) |
| 29. 虾仁鹌鹑蛋汤
…………… (29) | 54. 糯米姜汁汤… (41) |
| 30. 羊肚鲜汤…… (30) | 55. 莲子芋肉汤… (42) |
| 31. 猪肚汤………… (30) | 56. 生鱼葛菜汤… (42) |
| 32. 黄豆芽汤…… (31) | 57. 茴香汤………… (42) |
| 33. 香菇汤………… (31) | 58. 猪心薤白汤… (43) |
| 34. 驴肾汤………… (32) | 59. 鲫鱼补脾汤… (43) |
| 35. 鳗鱼汤………… (32) | 60. 猪里脊肉鲜
汤…………… (43) |
| 36. 羊外肾汤…… (33) | 61. 鹿筋花生汤… (44) |
| 37. 羊双肠汤…… (33) | 62. 鸡血藤鸡蛋
汤…………… (44) |
| 38. 甲鱼杞果汤… (34) | 63. 猪胰山药汤… (45) |
| 39. 贝母甲鱼汤… (34) | 64. 夏枯草猪肉
汤…………… (45) |
| 40. 甲鱼鲜汤…… (34) | |
| 41. 金针甲鱼汤… (35) | |
| 42. 三七母鸡汤… (35) | |
| 43. 黄鳝苦瓜汤… (36) | |

- | | |
|------------------|------------------|
| 65. 龙骨鸡蛋汤… (45) | 70. 丝瓜鸡汤…… (47) |
| 66. 清补猪肉汤… (46) | 71. 豇豆鸡肉汤… (48) |
| 67. 兔肉健脾汤… (46) | 72. 红糖鸡蛋面 |
| 68. 麻雀益肾汤… (46) | 汤…………… (48) |
| 69. 龟羊汤………… (47) | 73. 皂角母鸡汤… (48) |
| 第二节 粥…………… (49) | |
| 1. 三元及第粥… (49) | 22. 龟肉粥………… (60) |
| 2. 红枣红豆粥… (50) | 23. 荷叶粥………… (60) |
| 3. 薏苡仁粥…… (50) | 24. 锁阳粥………… (61) |
| 4. 龙眼肉粥…… (51) | 25. 芡实粉粥…… (61) |
| 5. 鸡肉皮蛋粥… (52) | 26. 莲子粉粥…… (62) |
| 6. 藿香粥………… (52) | 27. 薤白粥………… (62) |
| 7. 玉米粉粥…… (52) | 28. 肉桂羊肉粥… (62) |
| 8. 绿豆橄榄粥… (53) | 29. 酸枣仁粥…… (63) |
| 9. 坠火粥………… (54) | 30. 淡菜养生疗 |
| 10. 莲菜粥………… (54) | 病粥…………… (63) |
| 11. 绿豆粥………… (55) | 31. 鸡肫皮粥…… (64) |
| 12. 芥菜粥………… (55) | 32. 健脑粥………… (64) |
| 13. 姜枣空调粥… (56) | 33. 羊肉麦仁粥… (65) |
| 14. 红枣枸杞粥… (56) | 34. 菠菜籽粥…… (65) |
| 15. 脏躁病愈粥… (57) | 35. 菠菜鸡内金 |
| 16. 人参粥………… (57) | 粥…………… (66) |
| 17. 胡桃粥………… (58) | 36. 芋苻粥………… (66) |
| 18. 神仙粥………… (58) | 37. 茯苓粥………… (66) |
| 19. 苹果葡萄粥… (95) | 38. 二仁止咳粥… (67) |
| 20. 江米酒粥…… (59) | 39. 五宝止咳粥… (67) |
| 21. 香薷胡荽粥… (60) | 40. 萝卜大枣粥… (68) |

- | | |
|--------------------------|---------------------------|
| 41. 橘饼粥…………… (68) | 65. 糯米粥…………… (76) |
| 42. 皮蛋淡菜粥… (68) | 66. 蜂蜜糯米粥… (77) |
| 43. 葱姜羊肉粥
…………… (69) | 67. 薤白生姜粥… (77) |
| 44. 莱菔子粥…………… (69) | 68. 小麦粥…………… (77) |
| 45. 桃仁粥…………… (70) | 69. 无花果粥…………… (78) |
| 46. 菟丝子粥…………… (70) | 70. 芝麻粥…………… (78) |
| 47. 马齿苋粥…………… (70) | 71. 松子粥…………… (78) |
| 48. 南瓜粥…………… (71) | 72. 胡萝卜粥…………… (79) |
| 49. 豆腐鲜芦
根粥…………… (71) | 73. 珠玉二宝粥… (80) |
| 50. 安胎粥…………… (71) | 74. 芹菜粥…………… (80) |
| 51. 大蒜粥…………… (72) | 75. 葛粉粥…………… (80) |
| 52. 山药芡实粥… (72) | 76. 赤小豆山
楂粥…………… (80) |
| 53. 莲子桂圆粥… (73) | 77. 海参乌鱼粥… (81) |
| 54. 韭菜粥…………… (73) | 78. 薯蓣半夏粥… (81) |
| 55. 桂圆生姜粥… (73) | 79. 丁香柿蒂生
姜粥…………… (82) |
| 56. 竹笋粥…………… (73) | 80. 地瓜粥…………… (82) |
| 57. 香椿粥…………… (74) | 81. 何首乌粥…………… (82) |
| 58. 荠菜萝卜粥… (74) | 82. 菱粉粥…………… (83) |
| 59. 苋菜粥…………… (74) | 83. 粳米粥…………… (83) |
| 60. 薯蓣鸡子
黄粥…………… (75) | 84. 美容粥…………… (84) |
| 61. 甘薯粥…………… (75) | 85. 菠萝蜂蜜粥… (84) |
| 62. 开胃消食粥… (75) | 86. 扁豆粥…………… (85) |
| 63. 健脾止泻粥… (76) | 87. 习惯性流产
粥…………… (85) |
| 64. 开封大米粥… (76) | 88. 丹参粥…………… (85) |

89. 枸杞子粥…… (86)
90. 生姜炒米粥… (86)
- 第三节 饮…… (87)
1. 枳椇解酒饮… (87)
2. 玉米须饮…… (88)
3. 双果利喉饮… (88)
4. 三子止咳饮… (89)
5. 陈皮饮…… (89)
6. 银花山楂饮… (90)
7. 玉竹强心饮… (90)
8. 焦米柿霜饮… (90)
9. 润喉利咽饮… (91)
10. 酸梅饮…… (91)
11. 甘酸消夏饮… (91)
12. 红茶蜂蜜饮… (91)
13. 姜糖饮…… (92)
14. 红酒热饮…… (92)
15. 清爽酒饮…… (92)
- 第四节 豆汁和乳品…… (93)
1. 饴糖豆浆…… (93)
2. 豆浆…… (93)
3. 鸡蛋豆浆…… (94)
4. 荸荠豆浆…… (94)
5. 杞果淮山
豆汁…… (94)
6. 白果豆汁…… (95)
7. 金针菜豆浆… (95)
8. 蛋黄甜奶…… (95)
9. 烙糖奶…… (96)
10. 麦冬牛奶…… (96)
11. 姜韭牛奶…… (97)
12. 苜蓿牛奶…… (97)
13. “提神”牛奶… (97)
14. 苹果牛奶…… (98)
15. 蜂蜜牛奶…… (98)
16. 豆蔻牛奶…… (98)
17. 巧克力牛奶… (98)
18. 杏仁牛奶…… (99)
19. 花生牛奶…… (99)
20. 红茶牛奶…… (99)
21. 韭汁牛奶…… (100)
- 第五节 羹…… (100)
1. 双耳冰糖羹… (100)
2. 雪梨蜂蜜羹… (101)
3. 猪皮大枣羹… (101)
4. 鸡蛋羹…… (101)
5. 红枣泥鳅羹… (102)
6. 健脑核桃羹… (102)

- | | |
|------------------|-------------------|
| 7. 猪脊羹……………(102) | 12. 天麻猪脑羹…(106) |
| 8. 燕窝益寿羹…(103) | 13. 鸡蛋花羹……(106) |
| 9. 莲茸奶羹……(104) | 14. 猪肾止泄羹 |
| 10. 三鲜豆腐羹…(104) | ……………(107) |
| 11. 老豆腐羹……(105) | 15. 冬瓜羹……………(107) |

第六节 鲜汁……………(108)

- | | |
|-----------------|-------------------|
| 1. 蜂蜜姜汁……(108) | 8. 菠萝汁……………(110) |
| 2. 白萝卜汁……(108) | 9. 西瓜汁……………(110) |
| 3. 柠檬汁…………(108) | 10. 甘蔗汁……………(111) |
| 4. 甘蔗生姜汁…(109) | 11. 鲜藕汁……………(111) |
| 5. 土豆鲜汁……(109) | 12. 椰子汁……………(111) |
| 6. 草莓汁…………(109) | 13. 安中鲜五汁…(111) |
| 7. 葡萄汁…………(110) | 14. 荸荠汁……………(112) |

第七节 糖水……………(112)

- | | |
|----------------|-----------------|
| 1. 山楂糖水……(112) | 糖水……………(115) |
| 2. 姜枣糖水……(113) | 9. 酸橙糖水……(115) |
| 3. 藕节糖水……(113) | 10. 薏苡仁糖水…(115) |
| 4. 黑豆大蒜 | 11. 黄精糖水……(116) |
| 糖水……………(113) | 12. 月季花糖水…(116) |
| 5. 白萝卜糖水…(118) | 13. 沙参玉竹糖水(116) |
| 6. 生地糖水……(114) | 14. 炒麦芽糖水…(117) |
| 7. 茅根糖水……(114) | 15. 黄芪升提 |
| 8. 白果苡米 | 糖水……………(118) |

第三章 四季汤粥养生……………(118)

第一节 春……………(119)

第二节 夏……………(120)

第三节	秋	(121)
第四节	冬	(122)
第四章	因人而异的养生汤粥	(123)
第一节	机体功能失调类体质	(123)
第二节	情志、智力方面	(125)
第三节	职业、习惯方面	(127)
第四节	不同年龄者的养生汤粥	(128)
第五节	益寿、健脑、气功、美容方面	(130)
第五章	治疗各种病症的汤粥	(132)
第一节	呼吸系统疾病	(132)
1.	慢性支气管 炎	(132)
2.	急性支气管 炎	(132)
3.	支气管哮喘	(132)
4.	咳嗽	(132)
5.	矽肺	(133)
6.	肺气肿	(133)
第二节	传染性疾病	(133)
1.	感冒	(133)
2.	流行性感冒	(133)
3.	传染性肝炎	(134)
4.	细菌性痢疾	(134)
5.	肺结核	(134)
6.	颈淋巴结结核	(134)
第三节	消化系统疾病	(134)
1.	慢性胃炎	(134)
2.	胃及十二指肠 溃疡	(134)
3.	便秘	(134)
4.	腹泻	(135)
5.	噎膈	(134)
6.	胃下垂	(135)
7.	慢性胆囊炎	(135)
8.	肝硬化	(135)
9.	食欲不振	(135)

10. 饮食积滞……(135)	14. 呃逆……(136)
11. 消化不良……(135)	15. 五更泄……(136)
12. 呕吐……(136)	16. 醉酒不适
13. 胃脘痛……(136)	……(136)
第四节 血液和心血管系统疾病……(136)	
1. 冠心病……(136)	5. 低血压……(137)
2. 心绞痛、心肌 梗塞……(137)	6. 贫血……(137)
3. 动脉硬化……(137)	7. 吐血……(137)
4. 高血压……(137)	8. 鼻出血……(137)
第五节 运动及风湿性疾病……(138)	
1. 风湿性关节 炎……(138)	3. 腰痛……(138)
2. 类风湿性关节	
第六节 生殖泌尿系统疾病……(138)	
1. 慢性肾炎……(138)	4. 阳痿……(138)
2. 尿路感染……(138)	5. 小便频数……(139)
3. 泌尿系统结石 ……(138)	6. 前列腺肥大……(139)
	7. 遗精……(139)
第七节 代谢性疾病及营养缺乏症……(139)	
1. 糖尿病……(119)	5. 营养不良……(140)
2. 高脂血症……(119)	6. 脚气病……(140)
3. 甲状腺肿大……(140)	7. 维生素 C 缺乏 症……(140)
4. 肥胖病……(140)	
第八节 神经精神系统疾病……(140)	
1. 神经衰弱……(140)	3. 神经性头痛 ……(141)
2. 头晕……(141)	

第九节 小儿科疾病.....	(141)
1. 遗尿症.....	(141)
2. 小儿厌食症.....	(141)
3. 小儿夏季热.....	(141)
4. 百日咳.....	(141)
5. 流行性腮腺炎.....	(141)
6. 小儿软骨病.....	(142)
7. 小儿多动症.....	(142)
第十节 妇产科疾病.....	(142)
1. 痛经.....	(142)
2. 闭经.....	(142)
3. 功能性子宫出血.....	(142)
4. 白带.....	(142)
5. 习惯性流产.....	(142)
6. 妊娠呕吐.....	(142)
7. 产后乳少.....	(143)
第十一节 五官科疾病.....	(143)
1. 口疮.....	(143)
2. 扁桃腺炎.....	(143)
3. 慢性咽炎.....	(143)
4. 声音嘶哑.....	(143)
后 记.....	(144)