



九九康寿大系

丛书主编：吴阶平 蒋正华 钱信忠

养生延年 汤疗集锦



陆子规等 编著



五位院士联席顾问
百名专家精心编著



JINDUN CHUBANSHE

金盾出版社

九九康寿大系

养生延年汤疗集锦

陆子规 郭巍峰 卢祥生 编著

金盾出版社

内 容 提 要

本书分为谷膳养生汤类、蔬果调理汤类、药膳滋补汤类 3 个部分。共收集 238 个汤疗方,每方按来源、原料、制作、用法、功效及注释等 6 项加以叙述。内容丰富,易读易学,方法简便,经济实用,是老年朋友养生保健的良好读物,也可供医务工作者参考。

图书在版编目(CIP)数据

养生延年汤疗集锦/陆子规等编著. —北京:金盾出版社,
2003. 2

(九九康寿大系)

ISBN 7-5082-2346-2

I. 养… II. 陆… III. 汤菜-食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 009631 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 66882412

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:北京精彩雅恒印刷有限公司

正文印刷:北京外文印刷厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:7.5 字数:132 千字

2003 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—13000 册 定价:10.50 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

谨将本书献给全国离
退休和即将离退休的老年
朋友们！

《九九康寿大系》编委会

总主编

吴阶平：全国人大常委会副委员长、九三学社中央委员会主席

蒋正华：全国人大常委会副委员长、农工民主党中央委员会主席

钱信忠：中华人民共和国卫生部原部长

顾 问

张维庆	于友先	师昌绪	朱光亚
朱丽兰	柯 俊	李修仁	林 泉
周 谊	周文智	常志海	童大林

编 委

卢祥之	董芳明	杨 宗	余传隆
李书禔	高居忠	冯存礼	徐一帆
曾 铎	张学良	郭振有	童安齐
赵 媛	常振国	张年顺	高一聪
呼素华	晋小虎	马明方	崔 亮
赵宝华	王丽娜	陈文祥	

前 言

目前我国已进入老龄社会,60 岁以上的老年人已达 1.3 亿,约占全国人口的十分之一。随着时间的推移,这个比例还将不断增大。重视、关心老年人的精神文化生活,帮助他们解决进入老龄期后遇到的各种问题,是提高老年人生活质量,促进老年人健康长寿,保障社会安定的重大问题。

根据党和国家有关维护老年人权益的指示、法规、政策,我们经过两年多的酝酿、策划,精心组织了全国诸多专家、学者集体编写了这套多卷本、高品位、高质量的《九九康寿大系》。这套丛书力求以新的观念、新的视点和新的方法引导老年朋友正确理解和面对各种身心和社会的变化,使老年朋友们真正实现老有所养,老有所乐,老有所为,老有所医,老有所学的总目标。

《九九康寿大系》的基本内容包括以下几个方面:

老有所养,养之得法。《大系》包括党和国家有关保障“老有所养”的法规政策和老年人必知必读、古今

中外的宝贵养生之道,以及正反两个方面的经验教训、典型实例等。

老有所乐,乐之得心。《大系》包括老年人修身养性、快乐长寿等精神文化娱乐活动的知识,尤其是一些充满激情和活力的歌曲,时常回唱,其乐无穷。

老有所为,为之得效。《大系》针对老年人的特点,为老年人实现自身价值,发挥“夕阳红”的作用,提供了许多老有所为的实例。

老有所医,医之得当。《大系》包括老年人身心变化的常识,老年多发病与常见病的预防、医疗、护理、用药及饮食等针对性较强的防治知识。

老有所学,学之得益。《大系》包括老年人所需要了解和学习的新知识,以及各类有实用价值并能促进老年人健康长寿的知识。

这套丛书,由中国老龄协会,农工民主党中央委员会文化工作委员会,中国出版工作者协会科技出版委员会,中央电视台“夕阳红”栏目,国家科技部、国家卫生部、国家药品监督管理局老干部局和河南、山西、陕西、宁夏等省、自治区老干部局发起。原全国人大常委会副委员长、农工民主党中央委员会主席卢嘉锡先生在世时,多次关心此套丛书的编写工作。促进全国老

年人珍惜生命、颐养天年、身心愉快、健康长寿是本套丛书的宗旨。这套《大系》是我们献给全国离退休和即将离退休的老年朋友的一份厚礼,希望能得到各界老年朋友的欢迎,成为老年朋友的良师益友。

祝老年朋友身心愉快,健康长寿!

《九九康寿大系》编委会

2003年1月

目 录

一、谷膳养生汤类

- | | | | |
|-------------|------|--------------|------|
| 小麦汤 | (1) | 杏霜汤 | (19) |
| 小麦百合汤 | (3) | 一味薯蓣饮 | (20) |
| 小麦枣芪牡蛎汤 ... | (4) | 粟米山药羹 | (21) |
| 白面糯米大枣汤 ... | (5) | 山药汤 | (21) |
| 四合汤 | (6) | 党参黄米汤 | (22) |
| 珍珠疙瘩汤 | (6) | 半夏秫米汤 | (23) |
| 皮儿汤 | (7) | 黄豆浓汤 | (23) |
| 甘麦大枣汤 | (9) | 黑豆红糖汤 | (24) |
| 金球银丝汤 | (11) | 黑豆圆肉大枣汤 ... | (25) |
| 大麦汤 | (12) | 豆汁饮 | (27) |
| 大麦姜汁饮 | (13) | 红糖乌豆蛋汤 | (28) |
| 加味甘麦大枣汤 ... | (13) | 生绿豆浆 | (28) |
| 麦芽青皮饮 | (14) | 绿豆汤 | (29) |
| 糯米山药汤 | (15) | 绿豆车前子汤 | (30) |
| 八仙茶羹 | (16) | 冰冻绿豆汤 | (31) |
| 焦米茶羹 | (19) | 马齿苋绿豆汤 | (32) |

绿豆丝瓜花汤	 (33)	豆腐石膏汤	 (37)
生津滋胃饮	 (33)	萝卜豆腐汤	 (38)
酸菜青元汤	 (34)	芝麻乌梅汤	 (39)
豆腐锅巴汤	 (35)	芝麻糖浆	 (40)
豆腐红糖汤	 (37)	玉米蘑菇饮	 (41)

二、蔬果调理汤类

芹菜汤	 (44)	冬瓜汤	 (61)
菠菜猪血汤	 (45)	冬瓜瓢汤	 (61)
荠菜坤草汤	 (47)	冬瓜皮汤	 (62)
荠菜羹	 (48)	冬瓜橘饼汤	 (63)
荠菜猪肝汤	 (49)	栝楼根冬瓜汤	 (63)
葵菜羹	 (50)	冬麻冬瓜汤	 (64)
鲜番薯叶汤	 (51)	荷花冬瓜汤	 (65)
通结汤	 (52)	冬瓜番茄汤	 (66)
白菜萝卜汤	 (52)	番茄丝瓜汤	 (68)
胡萝卜红枣汤	 (55)	西红柿苦瓜汤	 (69)
荸荠海蜇汤	 (56)	虫笋蒲瓜汤	 (71)
马蹄玉带汤	 (57)	莼菜肉丝汤	 (72)
荸荠茅根汤	 (58)	山药汤	 (73)
荠菜蜜枣藕节汤	... (59)	甜酒酿山药羹	 (74)
黄豆芽汤	 (59)	资生汤	 (75)
豆芽豆腐汤	 (60)	山药半夏汤	 (76)

三宝汤	(77)	红枣枸杞汤	(94)
土豆汤	(78)	橄榄汤	(95)
姜橘土豆汁	(78)	核桃栗子糖羹	(96)
山楂汤	(80)	核桃糖浆	(97)
桑杏汤	(81)	枳椇汤	(99)
冰糖乌梅汤	(82)	橘饼汤	(100)
恢复声带汤	(82)	八仙醒酒汤	(100)
杏梨汤	(83)	白果发菜汤	(101)
藕梨荸蔗生地汁	(85)	冰糖莲子汤	(103)
五汁饮	(87)	莲子银耳蛋汤	(104)
加减古方五汁饮	(88)	八宝莲子汤	(105)
枣姜汤	(89)	枸杞莲子汤	(107)
大枣葱白汤	(90)	沃雪汤	(108)
红枣花生汤	(92)	扶中汤	(109)
红枣地葵荆芥汤	(93)	八宝人参汤	(109)
红枣芹菜汤	(93)		

三、药膳滋补汤类

乌鸡补血汤	(111)	青鸭羹	(117)
雪花鸡汤	(112)	益胃全鸭汤	(118)
辣椒根鸡脚汤	(114)	鸡子羹	(119)
鸡肉葱花汤	(115)	蔷薇根七叶莲鸡蛋	
青头鸭汤	(116)	汤	(120)

茼蒿菜鸡蛋白汤 … (121)	当归羊肉羹………… (142)
猪肉鸭蛋汤………… (121)	附片羊肉汤………… (143)
苦瓜猪瘦肉汤…… (122)	四仙羊肉汤………… (144)
紫菜猪心汤………… (124)	葵菜羊肉羹………… (144)
沙参心肺汤………… (125)	羊肝汤…………… (145)
猪肝羹…………… (126)	羊肚羹…………… (146)
黄芪猪肝汤………… (127)	羊肚汤…………… (147)
枸杞叶猪肝汤…… (127)	羊脊骨汤………… (148)
珍珠草猪肝汤…… (128)	白羊肾汤………… (149)
明砂肝膏汤………… (129)	羊肾苁蓉羹……… (150)
猪肝菠菜汤………… (130)	牛肉香菇汤……… (150)
桑叶猪肝汤………… (131)	南瓜牛肉汤……… (151)
葱白猪肝鸡蛋汤 … (132)	杞鞭壮阳汤……… (152)
萝卜猪肺汤………… (132)	柚皮牛胎盘汤…… (154)
柠檬叶猪肺汤…… (133)	驴肉汤…………… (154)
滋阴补肺汤……… (134)	驴头汤…………… (155)
猪胰汤…………… (135)	壮阳狗肉汤……… (156)
猪胰菠蛋汤………… (136)	鲤鱼羹…………… (157)
磁石猪肾汤………… (136)	鲫鱼汤…………… (157)
猪肾萝卜汤………… (137)	鲫鱼羹(1) …… (158)
猪肠葱汤…………… (138)	鲫鱼羹(2) …… (159)
羊肉羹…………… (139)	鲫鱼赤小豆商陆饮
羊肉补阳汤……… (140)	…………… (160)
当归生姜羊肉汤 … (141)	鲫鱼莼菜羹……… (161)

姜橘椒鱼羹····· (162)	氽虾片汤····· (181)
鲢鱼汤····· (162)	海参汤····· (182)
鳢鱼汤····· (163)	海参羹····· (183)
沙苑蒺藜鱼胶汤 ··· (164)	红花海鲜汤····· (183)
天麻鱼肚汤····· (165)	鲜参群鲜汤····· (184)
沙锅鱼翅汤····· (166)	海蜇马蹄汤····· (186)
党参青鱼汤····· (167)	干贝汤····· (186)
墨鱼冬瓜汤····· (168)	木耳白条鱼汤····· (187)
带鱼益气汤····· (168)	龟羊汤····· (188)
鲨鱼归芪汤····· (169)	甲鱼补肾汤····· (189)
章鱼花生汤····· (170)	甲鱼猪髓汤····· (190)
黄鱼汤····· (171)	甲鱼汤····· (191)
鱼鳔汤····· (172)	滋阴化液汤····· (192)
菜心鱼丸汤····· (172)	蛤蜊蛋汤····· (193)
鲍鱼芦笋汤····· (173)	竹荪红螺汤····· (194)
萝卜鲍鱼汤····· (174)	猪肉蚝豉汤····· (195)
鲜虾汤····· (175)	白及燕窝汤····· (195)
海米萝卜汤····· (175)	泥鳅芪参汤····· (196)
河虾汤····· (176)	海带薏苡仁蛋汤 ··· (197)
龙井对虾汤····· (177)	海带玉米须汤····· (199)
虾仁豆腐汤····· (178)	海带紫菜汤····· (199)
米酒虾米汤····· (178)	海带排骨汤····· (200)
虾米冬瓜汤····· (179)	海带决明汤····· (201)
虾干紫菜蛋汤····· (180)	萝卜海带汤····· (202)

紫菜汤·····	(202)	清炖冬菇汤·····	(214)
百合银耳羹·····	(203)	竹笋汤·····	(215)
云片银耳汤·····	(204)	双菇竹笋汤·····	(216)
双耳汤·····	(205)	黄花白茅饮·····	(217)
三耳汤·····	(206)	石耳豆腐汤·····	(217)
银耳乌龙汤·····	(206)	灵芝大枣汤·····	(218)
白木耳鹿角胶汤 ···	(207)	枸杞雏鸽汤·····	(219)
木耳红糖饮·····	(208)	白鸽杞清汤·····	(220)
木耳桂圆汤·····	(209)	五丝鸽蛋汤·····	(221)
红枣木耳汤·····	(209)	益气促精汤·····	(222)
柿饼木耳羹·····	(210)	枸杞杜仲鹌鹑汤 ···	(223)
木耳肉片汤·····	(211)	益智强心汤·····	(224)
中山四物汤·····	(211)	明月映牡丹汤·····	(225)
香菇汤·····	(212)	当归山鸡汤·····	(226)
香菇香蕉汤·····	(213)		

一、谷膳养生汤类

小麦汤

【来源】《养老奉亲书》

【原料】小麦 50 克,通草 90 克。

【制作】将小麦煮沸后,放入通草,用文火煮成浓汁,去渣即成。

【用法】1 日 2 次,早、晚空腹各饮服 1 次。

【功效】益脾通淋。适用于治脾虚兼湿热淋证。

【注释】小麦在中药材中分为淮小麦和浮小麦两种。浮小麦是淘洗麦子时漂浮在水上的瘪麦粒。通常所说的小麦即指淮小麦而言。小麦,为禾本科植物小麦的种子。《广雅》中曰:亦有称白麦者。小麦、浮小麦、小麦麸、小麦苗、小麦秆皆供药用。

小麦为之常食,俗谚曰:“一日三餐,大米白面。”小麦,全国各地均有栽培,北方尤多。秋种生苗,冬雪盘根,春暖益秀,夏熟入仓,具四时中和之气,被称为“五

谷之贵”，“人生之宝”。种子含淀粉 53%～70%，蛋白质 11%，脂肪约 1.6%，粗纤维 2%。

小麦性味甘，凉。入心、脾、肾经。养心益脾，清热除烦，利尿止渴。《别录》中说：小麦“主除热，止燥渴，利小便，养肝气”。《医林纂要》中说：“养心，益肾，和血，健脾。”适用于神志不安，心悸失眠，妇女更年期综合征，小便不畅等症。亦可炒黑研末外用调敷，治小儿口腔炎、烫火伤等。

“新麦性热，陈麦平和”。因其加工制作不同，作用也异。就通常之食法，大约有如下数种：

一是小麦仁煮汤。在炎暑之季，把小麦洗净，碾去皮，加水煮熬一大锅，渴时随饮，可消暑解渴。若在其内加入绿豆更好。正如《嘉右本草》中云：“养肝气，煮饮服之良，服之止渴。”现市上多有小麦仁供应，食之尤便。

二是小麦粳饭。北方人常用小麦去皮磨成粳状。益气和脏养人。在旧社会，婴儿无奶，常喂小麦粳糊抚养。如今小麦粳饭倒成了城里人的膳食补养之品。

三是小麦面食。这是人们的日常主食，《本草拾遗》中说：“小麦面，补虚，实人肤体，厚肠胃，强气力。”具有补虚养气，助五脏之功效。对于脾胃虚寒之人，用白面加枣上笼干蒸，然后搓去枣皮及核，每日清晨调服，或加糖、芝麻调服，有暖胃，养人，益气之功。

四是小麦面筋。其性凉，味甘，无毒，有解热和中，

宽中益气之功。李时珍说：“面筋……古人罕知，今为素食要物，煮食甚良；今人多以油炒，则性热矣。”

除上述食品外，小麦还可与药曲相伍治病。张仲景《金匱要略》中的甘麦大枣汤治脏躁病，即是养心益脾之食疗方剂。浮小麦尚有除虚汗之功。清代医学名著《洄溪医案》记载：沈母患寒热痰喘，大汗不止，脉洪大，手足不冷，急以浮小麦半合，大枣7枚，煮服，汗顿止。

通草甘、淡、寒，清热利水通乳。《沈氏尊生》中有通草汤治诸淋。小麦和通草合用，清热通淋，《养老奉亲书》中记载用之治五淋证。

小麦百合汤

【来源】《补药和补品》

【原料】小麦30克，甘草10克，百合15克，大枣10枚，生地黄、生龙骨各18克。

【制作】生龙骨先煎10分钟，其余5味再入锅同煮，煎汤去渣。

【用法】每日1剂，分2次服。

【功效】清热滋阴，宁心安神。适用于心肝阴虚血少之心烦不安，失眠心悸等证。

【注释】此汤方是甘麦大枣汤的加味，汤中百