



冬

冬季实用保健补益汤谱



广州出版社

内容提要

本书是《补身秘笈》之一。本书根据冬季的气候特点和人的身体素质，汇集了民间和国内有关补益的汤谱，并结合各款汤的食疗功效而编写成实用性较强的家庭必备读物。

本书分温润散寒补益、强身补虚壮阳、养颜护肤与抗衰老、冬季常见病补益保健、女性补益补身等5篇，共300余款汤谱，每款汤品还分列其用料、制法、功能、适用范围等。本书介绍的各款汤谱，其制法简单易学、用料皆为常用的药物与食物，经济方便，适合一般家庭制作。读者可结合自己及家庭成员的身体状况，灵活地选用汤谱，可保合家老少身体健康。

常食用补益汤，会收到防病治病、强身健体、延年益寿之功效。



霸王花 清肺热



圆肉 健脾补气



牛尾 滋补腰肾



燕窝 滋阴养颜



人参 补元气、补血



金钱龟 清热解毒

使用药膳的汉方生药有预防疾病、保持身体健康的各种效用；而每天吃人的切身食物，对人体也具有相当的效果及性质。这种性质在汉方医学中称为“热、温、平、凉、寒”。“热、温”会暖身，“凉、寒”会寒身，“平”不偏向任何一方，比较温和。只要综合食物性质的平衡性，选择适合自己体质的料理，就可保持年轻、健康。

药膳材料的特征及效果



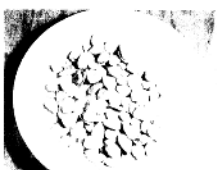
冬虫草 滋补肺肾



玉竹 润肺滋阴



当归 补血活血



陈皮 化痰化湿



南、北杏 消导积滞

药膳材料的特征及效果



杜仲 补肝肾 强筋骨



雪蛤膏 补肺滋阴



苡米 清湿热健胃



鹿尾巴 补肾壮阳



牛鞭 滋补腰肾



杞子 强筋明目

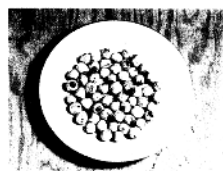
药膳材料的特征及效果



北芪 补气补血



沙参 清肺滋阴



莲子 健脾益精



党参 补气健脾



红枣 健脾益胃



花旗参 补气生津

目 录

— 温润散寒补益篇

红枣牛肉汤	3	归参淮山猪腰汤	15
枸杞芝麻牛肉汤	3	胡椒猪肚汤	16
党参羊肚汤	4	砂仁胡椒鲫鱼汤	16
八角胡椒牛肉汤	4	花生鹿筋汤	17
菜干紫苑猪肺汤	5	莲子芡实猪肉汤	17
薏米淮芪猪胰汤	5	茴香猪腰汤	18
红枣乌豆独活汤	6	山药猪胰汤	18
大力豆皮牛肉汤	6	猪肚保健汤	19
党参鸡项汤	7	淮山参芪牛肉汤	20
火腿胡椒老鸭汤	7	肉桂甘草牛肉汤	20
芥菜番薯汤	8	芝麻茴香牛肉汤	21
胡椒田鸡汤	8	淮山大蒜羊肉汤	21
白蒿猪鼻汤	9	淮山羊肚汤	22
玉参水鱼汤	10	番薯狗肉汤	22
木耳辣椒猪肝汤	11	黄芪肉蓉鹿肉汤	23
乌豆莲子羊肉汤	11	淮杞芡实鸡汤	23
栗子杜仲乳鸽汤	12	八宝鸡汤	24
参归羊肉汤	13	独活黑豆瘦肉汤	25
萝卜羊肉汤	13	杜仲骨碎瘦肉汤	25
淮山参术羊肚汤	14	参术肝肚汤	26
红枣黑豆蛇肉汤	14	瘦肉胡椒老鸡汤	26
果豆乌鸡汤	15	羊肉鲜虾豆腐汤	27

党参生姜老鸡汤·····	27	梨杏贝母蛤蚧汤·····	37
萝卜茄葱猪骨汤·····	28	萝卜红枣羊腩汤·····	38
双红羊肉汤·····	29	红豆枝竹鲤鱼汤·····	38
参苓淮山瘦肉汤·····	29	参莲红枣猪蹄汤·····	39
参桃蛤蚧鸡汤·····	30	巴莲红枣脊髓汤·····	39
首乌熟地瘦肉汤·····	30	千斤狗脊牛筋汤·····	40
熟地淮杞瘦肉汤·····	31	虫草杞圆狸蛇汤·····	40
冬虫草淮杞雄鸭汤·····	31	虫草核桃胎盘汤·····	41
肉蓉鹿茸鸡汤·····	32	櫻杞狗脊狗肉汤·····	42
参芪白术瘦肉汤·····	33	姜桂猪肚汤·····	42
参苓淮芪鸡汤·····	34	附片鹿筋猪腰汤·····	43
参芪归苓汤·····	35	归参野猪肉汤·····	43
人参养荣汤·····	36		
虫草黄精骨髓汤·····	37		

二 强身补虚壮阳篇

鹿茸杞子乌鸡汤·····	45	枸杞洋葱牛肉汤·····	51
巴戟杞蓉羊肉汤·····	45	人参母鸡汤·····	52
龙眼黑豆羊肉汤·····	46	大枣牛肝汤·····	52
淮杞栗圆羊肉汤·····	47	红枣参芪雪蛤汤·····	53
红枣圆参羊肉汤·····	48	参茸鸡肉汤·····	53
当归附子羊肉汤·····	49	红参三鞭汤·····	54
枸杞羊肉汤·····	49	淮杞脚筋汤·····	55
圆参牛肉汤·····	50	千斤花生筋骨汤·····	56
砂仁生姜牛肉汤·····	50	牛膝杜仲鹿筋汤·····	56
当归牛尾汤·····	51	十全大补鸡汤·····	57

鹿茸鸡汤·····	57	粟米银耳牛尾汤·····	72
首乌鹿筋水鸭汤·····	58	淮杞鹿筋乳鸽汤·····	73
桃参牛膝牛骨汤·····	59	淮杞鹿茸牛鞭汤·····	74
巴戟杜仲牛鞭汤·····	59	虾枣雪蛤牛子汤·····	75
苁蓉大蒜羊肉汤·····	60	桃芪牛鞭汤·····	76
海龟牛桃脊髓汤·····	60	参茸熊掌汤·····	77
淮山鹿尾乌鸡汤·····	61	芡实海参羊肉汤·····	78
黄芪当归熊掌汤·····	61	复元羊肉汤·····	79
羊肉鹌鹑汤·····	62	生焖狗肉汤·····	80
杜仲枸杞鹌鹑汤·····	62	胡桃鹿肉汤·····	80
冬虫草鸭汤·····	63	肉蓉公鸡汤·····	81
龙马童子鸡汤·····	63	壮阳狗肉汤·····	81
红枣香菇乳鸽汤·····	64	莲子糯米乌鸡汤·····	82
栗子羊肉猪腰汤·····	64	杜仲核桃猪腰汤·····	82
枸杞桂圆猫肉汤·····	65	淮杞双蹄汤·····	83
参芪枸杞鹿肉大补汤·····	66	参杞老鸽汤·····	84
淮杞狗肉汤·····	67	杜仲黑豆凤爪汤·····	85
肉蓉羊肾汤·····	67	花生黑豆猪蹄汤·····	85
虫草红枣甲鱼汤·····	68	参术牡蛎猪肚汤·····	86
茴香砂仁雀肉汤·····	68	蛤蚧鹌鹑汤·····	86
巴戟海龙瘦肉汤·····	69	虾姜泥鳅汤·····	87
大力鸡脚脊髓汤·····	69	花参龙马山瑞汤·····	87
杞子鹿茸鲍鱼汤·····	70	鹿茸水鸭汤·····	88
花胶杞子鸡项汤·····	70	冬参蛋鸡汤·····	88
北芪枸杞羊脑汤·····	71	淮杞鹿筋鸡汤·····	89
核桃巴戟老鸽汤·····	71	参杞龟鱼汤·····	89
淮杞巴戟鹿尾汤·····	72	首乌杞子鲤鱼汤·····	90

红枣肉蓉乳鸽汤·····	90	枸杞杜仲鹌鹑汤·····	97
牛鞭壮阳汤·····	91	附子熟地鸡汤·····	98
羊肉牛鞭狗肾汤·····	92	黄芪灵芝牛筋汤·····	98
花生当归双尾汤·····	93	紫河车汤·····	99
首乌黑豆牛肉汤·····	93	雀蛋羊肉汤·····	99
海参肝胰汤·····	94	虾子海参汤·····	100
胡桃羊骨汤·····	94	枸杞菟丝雀蛋汤·····	100
肉桂巴戟狗肉汤·····	95	杜仲川断牛筋汤·····	101
龙眼杞子狗鞭汤·····	96	菟丝子鸡肝汤·····	101
枝草参圆鸡肉汤·····	97	人参鹿肉大补汤·····	102

三 养颜护肤与抗衰老篇

黄精归参乌鸡汤·····	104	芝麻枸杞饴糖汤·····	112
归芪熟地羊肉汤·····	105	淮山精草猪肝汤·····	112
参地二冬脊髓汤·····	106	参芪红枣羊肉汤·····	113
参茸枸杞乌龟汤·····	106	肉蓉菟丝猪腰汤·····	113
桃杞杜仲羊肾汤·····	107	桃脂胡莲猪腰汤·····	114
首乌当归鸡蛋汤·····	107	首乌牛膝鹿肉汤·····	115
豆浆鸡蛋汤·····	108	乌杞参楂瘦肉汤·····	115
鸡蛋猪肝汤·····	108	豆苗竹笋鸡肉汤·····	116
蜂蜜雪梨汤·····	109	芹菜瘦肉汤·····	116
参归圆肉瘦肉汤·····	109	金针木耳腰花汤·····	117
杞子红枣猪肝汤·····	110	红枣红糖蜚皮汤·····	117
首乌麻地瘦肉汤·····	110	金针竹笋鸡肉汤·····	118
芎归熟地鸡蛋汤·····	111	无花果牛肉汤·····	118
寄生杜仲牛肉汤·····	111	首乌萝卜猪肝汤·····	119

香菇燕窝鸡肉汤	120	桂髓鹌鹑汤	122
首乌生地鹌蛋汤	120	莲藕乌豆乳鸽汤	123
天冬萝卜咸肉汤	121	红豆黄精乌鸡汤	123
番茄鸡肉汤	121	参芪归芎猪脑汤	124
银杞鸡肝汤	122		

四 冬季常见病补益保健篇

红糖姜葱汤	126	溪黄草猪肝汤	135
葱豉豆腐汤	126	黄芪灵芝瘦肉汤	136
生姜芥菜汤	127	胡椒大肠汤	136
苏杏糖姜汤	127	杜仲牛膝猪腰汤	137
薏米杏仁瘦肉汤	128	胡椒茴香鲤鱼汤	137
附子生姜狗肉汤	128	花生蒜头眉豆汤	138
柚皮胎盘汤	129	人参田七鸡汤	138
冬虫草胎盘汤	129	狗脊猪脊汤	139
黄精瘦肉汤	130	核桃黑豆猪腰汤	139
人参莲肉汤	130	千斤拔猪脚汤	140
人参田七羊肉汤	131	川芎白芷鱼头汤	140
人参蛤蚧汤	131	双鞭壮阳汤	141
参芪丹参猪心汤	132	人参枣仁圆肉汤	142
二仙羊肉汤	132	川芎鸡蛋汤	142
鹿茸苁蓉瘦肉汤	133	杞子羊脑汤	143
芡实苡米生鱼汤	133	人参杞子瘦肉汤	143
老姜大肠汤	134	黄精熟地脊骨汤	144
枳壳黄芪鲫鱼汤	134	胡椒根蛇肉汤	144
党参郁金瘦肉汤	135	桃仁黑豆汤	145

辣椒瘦肉汤	145	细辛附子狗肉汤	158
骨脂血腾牛筋汤	146	五桃莼肉猪耳汤	159
巴戟女贞猪骨汤	146	附子泽泻狗肉汤	160
黄芪鳖肉汤	147	山菊地杞羊肾汤	161
良姜胡椒猪肚汤	147	黄芪陈皮牛肚汤	161
杏仁猪肺汤	148	胡椒陈皮鹿肉汤	162
木耳金针乌鸡汤	148	黄芪灵芝瘦肉汤	162
内金谷姜兔肉汤	149	赤豆花生牛肉汤	163
人参乌龟猪蹄汤	149	田七人参瘦肉汤	163
人参鸡肉鱼肚汤	150	豆蔻草果竹丝鸡汤	164
白芷川芎鸡蛋汤	150	丁香肉桂鸭汤	164
姜汁鸡蛋汤	151	香附良姜鸡肉汤	165
百部红枣麻雀汤	151	白术槟榔猪肚汤	165
双椒豆腐瘦肉汤	152	黄精胡桃牛肉汤	166
附苓莼肉狗肉汤	153	芡实扁豆牛肉汤	166
山苓白豆猪肚汤	154	内金干姜羊肉汤	167
归芎桑地羊肉汤	155	红枣灵芝瘦肉汤	167
附子桂仁羊肉汤	156	猪苓瓜皮鲫鱼汤	168
川芎鹿茸羊肉汤	156	红枣桔饼五味汤	168
淮杞鹿茸汤	157	首乌巴戟兔肉汤	169
桂枝附子狗肉汤	157	人参当归猪心汤	169

五 女性补益补身篇

当归生姜羊肉汤	171	川芎白芷羊头汤	172
红枣鹿胶鸡肉汤	171	当归墨鱼羊肉汤	173
归参乳鸽汤	172	杜仲参胶鹿肉汤	174

淮山萝卜羊肉汤	174	通乳涌泉汤	188
参芪归姜羊肉汤	175	参芪白术瘦肉汤	189
杞子归地羊肉汤	175	丁香雪梨汤	189
红枣参芪老鸡汤	176	首乌归芪乌鸡汤	190
鳖甲鸽肉汤	176	当归鹿茸鸡肉汤	191
艾叶老鸡汤	177	艾芪猪腰汤	192
参芪当归母鸡汤	177	芎归参芪乌鸡汤	193
首乌母草鸡蛋汤	178	党参寄生鸡汤	193
益母草鹌蛋汤	178	千斤龙竹丝鸡汤	194
砂仁鲫鱼汤	179	鲳鱼补血汤	194
归芪鲈鱼汤	179	红枣羊心汤	195
归地杜杞瘦肉汤	180	归参淮山猪腰汤	195
芍药归杞鸡肉汤	181	参桂红枣鹌蛋汤	196
参芪归地瘦肉汤	181	红枣花生汤	196
调经逍遥汤	182	蜜饯龙眼大枣汤	197
补益定经汤	182	党参大枣汤	197
艾叶生姜鸡蛋汤	183	灵芝猪心汤	198
人参胎盘瘦肉汤	183	花生牛筋汤	198
芎归杜胶固胎汤	184	枸杞萝卜牛肝汤	199
苎麻根鸡肉汤	185	当归菜根瘦肉汤	199
温补止带汤	185	当归养血汤	200
花生香菇猪脚汤	186	阿胶芪枣汤	200
田七鸡蛋汤	186	羊骨大枣汤	201
参芪当归猪蹄汤	187	熟地当归补血汤	201
常用汤料的功效(补药类)	202		

冬季汤疗

冬季天气干燥、寒冷，若是身体抵抗力不强，就容易感染风寒，致使寒邪外束，卫阳受遏，出现腰膝酸痛、周身不适、恶寒、无汗、头痛、鼻塞、流涕等症。若寒邪久郁不能外解，则会化热入里，出现发热、口渴、汗出、咽干喉痛、便秘、尿黄、舌红等症；倘若身体虚弱，冬之寒邪直中入里，则会出现邪毒久留、气滞血瘀的症状。因而，对于身体虚弱的人，在冬令进补既可调理身体素质，又有积极的治疗作用。

冬天气温低，人体新陈代谢相应下降，精气封藏，故冬月为四季进补的最佳时节，称得上是一种能防病强身、行之有效的“自我摄生”法。而那些身体虚弱的人尤其是老年人，体质衰弱，机体功能减退，抗病能力差，在寒冷的冬天，往往阳所虚衰，阴精亏损，气血不足。冬季汤疗针对时邪致病和冬季人体生理的特点，以求清热祛邪、祛风化湿、辛温解表、温补助阳、补肾益精，达到调补身体、扶正培本之功效。

一 温润散寒补益篇

寒冷干燥的冬季，人体易受寒邪的侵袭而伤及人之阳气，使津血亏虚，阳气不足，机体的代谢下降，以致出现恶寒、鼻塞，皮肤干燥、皲裂等风寒疾病。温润散寒补益汤是以温热滋补，祛寒除湿的药物和食物为主组成，使体弱者受之温补，寒者热之；多吃温热祛寒汤能补人阳气，祛除寒邪，补充津血，增强人体的身体素质和抗病能力。

红枣牛肉汤

〔用料〕 牛肉 500 克 生姜 3 片 红枣 50 克

〔制法〕 (1) 牛肉洗净、切块，生姜、红枣（去核）分别用清水洗净，生姜用刀背压碎。

(2) 将备用料一齐放入砂煲内，加清水适量，武火煮沸后，改用文火煲 2 小时，调味供用。

〔功能〕 温中散寒 补虚健胃

〔适用范围〕 用于胃寒胃痛、恶心欲吐，或泄泻腹痛；亦用于胃溃疡及十二指肠溃疡属胃寒者，或体质素虚易出虚汗、或脾胃虚弱等病症者。

枸杞芝麻牛肉汤

〔用料〕 牛腩肉 500 克 芝麻 100 克 枸杞子 30 克

〔制法〕 (1) 牛腩肉洗净、切块；芝麻放入热锅中略炒、洗净；枸杞子洗净。

(2) 将备用料一齐放入砂煲内，加清水适量，武火煮沸后，改用文火煲 3 小时，调味食用。

〔功能〕 滋养肝肾、强壮益精

〔适用范围〕 用于肝肾亏虚所致的眩晕、头发早白、便秘、小便频数、阳痿早泄等症。常用本汤有滋养强壮、养血舒筋、补精益髓之功效。

党参羊肚汤

〔用料〕 羊肚 500 克 党参 30 克 胡椒 12 克 陈皮 8 克
生姜 2 片

〔制法〕 (1) 羊肚先用盐擦洗腌片刻，再用清水冲洗干净，切片，放入开水锅内煮几分钟，捞起过冷河。
(2) 胡椒研碎，陈皮去瓢，生姜洗净、用刀背压碎，与羊肚党参一齐放入砂煲内，加清水适量，武火煮沸后，改用文火煲 3 小时，调味供用。

〔功能〕 温中补虚、散寒止痛

〔适用范围〕 用于脾胃虚寒、胃脘胀痛、喜温喜按、按之痛减、遇寒加剧、恶心欲吐、时泛清涎；或食入不化、大便溏薄、肢寒怕冷等症；亦用于慢性胃炎、慢性肠炎等属脾胃虚寒者。

八角胡椒牛肉汤

〔用料〕 牛肉 500 克 八角 12 克 胡椒 15 克

〔制法〕 (1) 牛肉洗净、切块；八角、胡椒研碎。
(2) 将备用料一齐放入砂煲内，加清水适量，武火煮沸后，改用文火煲 2 小时，调味食用。

〔功能〕 温中散寒、理气和胃

〔适用范围〕 用于寒滞脾胃、脘腹冷痛、食少呕吐或用于胃及十二指肠溃疡，胃炎呕吐等属寒滞脾胃者。