

本丛书 **300** 款 靓汤品取材容易、
制作简单、营养丰富、便利实惠。

汤至显效

养生健魄

滋阴补阳

冬凉驱寒

排毒养颜

夏热解暑

味美香浓

本草煲汤

强心降脂

本草精華煲靚湯之

张云辉 主编

廣東省出版集團
廣東經濟出版社

本草精華煲靚湯之

强心降脂

张云辉

主編

廣東省出版集團
廣東經濟出版社

本草煲湯

味美香浓

夏热解暑

排毒养颜

冬凉驱寒

滋阴壮阳

养生健魄

汤至显效

图书在版编目(CIP)数据

强心降脂 / 张云辉主编. —广州: 广东经济出版社, 2005. 12

(本草精华煲靓汤)

ISBN 7-80728-183-9

I. 强… II. 张… III. ①保健—汤菜—菜谱②心脏—保健—汤菜—菜谱
③高血脂病—食物疗法—汤菜—菜谱 IV. TS972. 122

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第132174号

出版	广东经济出版社(广州市环市东路水荫路11号)
发行	广东新华发行集团
经销	广东金冠印刷实业有限公司
印刷	787毫米×1092毫米 1/24
开本	6.5
印张	149 000
字数	2005年12月第1版
版次	2005年12月第1次
印次	1~10 000册
印数	ISBN 7-80728-183-9/TS·90
书号	全套(1~4册)定价: 100.00元
定价	

如发现印装质量有问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市合群一马路111号省图批107号

电话: (020) 83780718 83790316 邮政编码: 510100

邮购地址: 广州市东湖西路永胜中沙4—5号6楼 邮政编码: 510100

(广东经世图书发行中心) 电话: (020) 83781210

图书网址: <http://www.gebook.com>

• 版权所有 翻版必究 •



目录

CONTENTS

导读	1	莲子猪心汤	53	赤小豆陈皮鲤鱼汤	105
花椒番茄汤	3	黑木耳香菇排骨汤	55	赤小豆苹果鸭汤	107
苡仁海带鸡蛋汤	5	紫菜番茄鸡蛋汤	57	仙人掌虾仁汤	109
琥珀党参猪心汤	7	蚝豉苦瓜瘦肉汤	59	荷叶瘦肉汤	111
人参黄芪牛肉汤	9	菊花夏枯草猪脊骨汤	61	陈皮冬瓜瘦肉汤	113
附子片肉桂青鱼汤	11	草菇豆腐鲫鱼汤	63	首乌枸杞鸡汤	115
红枣莲子莲藕汤	13	三七鸡肉汤	65	薏米绿豆南瓜汤	117
柏子仁猪心汤	15	双钩藤生粉葛汤	67	山楂陈皮瘦肉汤	119
胡萝卜猪心汤	17	海蜇皮白萝卜汤	69	芡实薏米野鸭汤	121
玉兰花生黑鱼汤	19	西洋参山楂乌鸡汤	71	当归黄芪鸭汤	123
燕窝海带豆腐汤	21	核桃木耳豆腐汤	73	丁香海带萝卜汤	125
绿豆海带汤	23	杞子南枣鸡蛋汤	75	茉莉竹筴鸡茸汤	127
莲藕章鱼汤	25	苡苡花椒鲤鱼汤	77	荸荠甘蔗萝卜汤	129
海藻昆布瘦肉汤	27	莲子百合瘦肉汤	79	杏仁水果排骨汤	131
黄芪生姜鸡肉汤	29	菊花鸡肉汤	81	杏仁银耳猪腱汤	133
干贝海藻海带汤	31	天麻川芎鲤鱼汤	83	红枣冬菇鸡汤	135
夏枯草干贝海参汤	33	夏枯草瘦肉汤	85	黄精山楂脊骨汤	137
香菇鸡肉汤	35	党参黄芪冬瓜鸡汤	87	丹参田七鸡汤	139
天麻川芎鱼头汤	37	淮山萝卜瘦肉汤	89	荷叶薏米田鸡汤	141
海带决明汤	39	葛根赤小豆瘦肉汤	91	荸荠萝卜瘦肉汤	143
白芍蚝豉元鱼汤	41	薏米黄豆瘦肉汤	93	百合竹筴田鸡汤	145
浮小麦瘦肉汤	43	淮山牛蒡萝卜汤	95	人参蛤蚧鸡骨汤	147
桂圆肉党参羊肉汤	45	香附砂仁鲫鱼汤	97	山楂桂花萝卜汤	149
茯神枣仁猪心汤	47	白果腐竹土鸡汤	99	枸杞鲫鱼汤	151
党参大枣鳝鱼汤	49	北芪党参瘦肉汤	101	附录 1: 家庭厨房必备	152
五仁猪心汤	51	党参淮山瘦肉汤	103	附录 2: 煲汤小常识	153



本草精华煲靓汤

导 读

【引言】

本草煲汤是中国传统药膳养生疗法之一，它以中医理论为指导，将本草的养生功效与食物的营养通过“煲”、“炖”、“蒸”、“煮”等方式，将二者有机结合，溶为一体，使之具有食疗双重效果。

【内容】

本丛书共四册，精选了300款各式靓汤，分为：健肾壮阳、强心降脂、补血清肝、益气补虚4类。每分册有75款，一一介绍每款汤的汤料佳配、煲汤程序、营养结构、养生良效、宜忌评判、本草学堂、温馨贴士等内容，书中精选的汤品取材容易、制作简单、营养丰富。

【特点】

本丛书内容丰富，图片精美。它集知识性、实用性和可操作性为一体，通俗易懂，言简意赅。



温馨贴士

未成熟的番茄果实不能用作汤料，因为在未成熟的番茄中含有大量的毒性物质，多食中毒后会出现恶心、呕吐、流涎及全身疲乏等症，严重者还会有生命危险。

【花椒番茄汤】

汤料佳配



花椒 9 克，番茄 150 克，鸡蛋 1 个。

煲汤程序



- ①花椒先用水煎 20 分钟，取花椒水 1 碗备用。
- ②番茄用香油煎炒成浓汁，然后加入花椒水，至水沸打入鸡蛋，煮熟后加味即成。

营养结构



含蛋白质、维生素 A、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C、维生素 E、烟酸、钙、磷、钾、钠、锰等营养素。

养生良效



活血止痛，强心降压。

【宜忌评判】



适宜高血压、冠心病、心肌梗塞、心肌劳损等患者饮用。

风湿性关节炎患者不宜饮用。



【本草学堂】

花椒，别名蜀椒、南椒、秦椒，为芸香科植物花椒的果皮，味辛，性温，归脾、胃、肾经，有温中散寒、止痛杀菌的功效。



温馨贴士

不论煎、炒、蒸、煮，鸡蛋都不宜做“老”，那样既损失蛋白质，又不易消化。

【苡仁海带鸡蛋汤】

汤料佳配



苡仁 20 克，海带 20 克，鸡蛋 2 个，盐、胡椒粉各适量。

煲汤程序



- ①将海带洗净，切条，苡仁洗净。
- ②将海带、苡仁共放入高压锅内，加水炖至极烂。
- ③将铁锅置旺火上，放入食油，将打匀的鸡蛋炒熟，立即将海带、苡仁连汤倒入，加盐、胡椒粉适量，炖煮片刻即成。

营养结构



含蛋白质、维生素 A、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 E、烟酸、钙、磷、铜、锰等营养素。

【养生良效】



强心利尿，活血软坚。

【宜忌评判】



适宜冠心病、高血压、风湿性心脏病等患者饮用。

高热、肝炎、肾炎、胆囊炎及胆石症等患者以及孕妇不宜饮用。



【本草学堂】

苡仁，别名薏米、米仁、薏仁，为禾本科多年生草本植物薏苡仁的成熟种仁，味甘、淡，性微寒，归脾、胃、肺经，有利水渗湿、祛湿除痹、健脾止泻、清热排脓、美白等功效。



A top-down view of a dark blue ceramic bowl filled with several pieces of cooked pig heart. The heart is a pale pinkish-brown color and appears tender. It is surrounded by several long, thick, yellowish-brown ginseng roots. The bowl is placed on a light-colored surface with a blue floral pattern. A green speech bubble with white text is overlaid on the left side of the bowl.

温馨贴士

猪心为猪科动物猪的心，做汤料的猪心要用新宰者为好。

【琥珀党参猪心汤】

汤料佳配



猪心 1 个，琥珀粉 5 克，党参粉 5 克。

煲汤程序



- ① 将猪心心腔洗净。
- ② 在猪心心腔放入琥珀粉、党参粉，于沙锅内加水，文火炖熟，调味即成。

营养结构



含蛋白质、维生素 A、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C、烟酸、维生素 E、钙、磷、硒、铜、锰等营养素。

养生良效



补益心脾，利尿通淋。

【宜忌评判】



适宜心脾两虚型风湿性心脏病等患者饮用。
外感邪实者忌饮用。



【本草学堂】

琥珀，别名血珀、明珀、红松脂，为松柏科松属植物的树脂埋藏于地下，经久而成的化石状物质，味甘，性平，归心、肝、膀胱经，有定惊安神、活血散瘀、利尿通淋的功效。



温馨贴士

牛肉营养丰富，所含蛋白质比猪肉高一倍，且含脂肪、胆固醇低，维生素含量高，并含有人体所需的12种氨基酸。

【人参黄芪牛肉汤】

汤料佳配



黄芪片 10 克，人参片 6 克，牛肉 250 克，肉桂 3 克，生姜、甘草各 4.5 克。

煲汤程序



- ①牛肉洗净，切成块。
- ②人参洗净，黄芪洗净，切片，肉桂、生姜、甘草分别用清水洗净。
- ③再将以上用料放入沙煲内，加入适量水，炖至牛肉熟烂，加味即成。

营养结构



含蛋白质、维生素 A、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 E、烟酸、钙、磷、钾、钠、铜、锰等营养素。

【养生良效】



强心活血，通络祛淤。

【宜忌评判】



适宜心肾气虚、阳虚型冠心病等患者饮用。
热盛、湿热证者不宜饮用。



【本草学堂】



人参，别名黄参、血参，为五加科植物人参的根，味甘、微苦，性温，归脾、肺经，有补气养血、固液生津、补肺健脾、益智安神、开心明目、大补元气等功效。

温馨贴士

附子有毒，所以应选用炮制过的熟附片，在制作药膳时，也应多煮，这样可以减少毒性。



【附子片肉桂青鱼汤】

汤料佳配



青鱼 1000 克，附子片 5 克，肉桂 3 克，生姜 4.5 克，红枣 10 枚，黄酒 10 毫升。

煲汤程序



- ① 附子片、肉桂、生姜、红枣分别用清水洗净。
- ② 将青鱼洗净，切块，然后放在油锅（用植物油）略煎炸，然后放入附子片、肉桂、生姜、红枣，加适量水，以文火清炖待熟，加黄酒 10 毫升，加味即成。

营养结构



含蛋白质、维生素 A、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 E、烟酸、钙、磷、钾、锰等营养素。

【养生良效】



强心散寒，扶正固本。

【宜忌评判】



适宜心阳虚型心绞痛，疼痛时发而不重，伴有体乏无力、畏冷胸闷、气短自汗之症等患者饮用。

疖肿疮疡等患者不宜饮用。



【本草学堂】

附子，别名熟附子，为毛茛科植物乌头的子根的加工品，味辛，性热，有毒，归心、脾、肾经，有散寒止痛、补火助阳的功效。



温馨贴士

此汤可用电饭锅
炖，亦可用瓦斯炉
煮。

变黄发霉的莲子
不要用作汤料。



【红枣莲子莲藕汤】

汤料佳配



老莲藕 2 大节、红枣 12 克、莲子 6 克。

煲汤程序



- ①老莲藕去皮切成大块，用盐水浸泡冲洗 1 次，沥干。
- ②红枣、莲子以清水浸泡至软，捞起备用。
- ③将以上用料放入锅中，加入适量清水，约煮 1~1.5 个钟头，加味即成。

营养结构



含蛋白质、维生素 A、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C、维生素 E、烟酸、钙、磷、铜、锰等营养素。

养生良效



益胃补心，补血养神，美容润肤，止渴除烦。

【宜忌评判】



适宜长期疲劳过度消耗、精神虚弱引起的精神不宁、心慌心悸等患者饮用。

腹部胀满与大便燥结者不宜饮用。



【本草学堂】

红枣，别名大枣、干枣、枣子，为鼠李科落叶灌木或乔木枣树的成熟果实，性温，味甘，有补中益气、养血安神、健脾和胃的功效。

