

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

补血清肝

本草精華煲靚湯之

张云辉 主编

广东省出版集團
广东经济出版社

本草精華煲靚湯之

補血清肝

张云辉

主编

本草煲湯 味美香濃
夏熱解暑 排毒養顏
冬涼驅寒 滋陰壯陽
養生健魄 湯至顯效

廣東省出版集團
廣東經濟出版社

图书在版编目(CIP)数据

补血清肝 / 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. 补… II. 张… III. ①保健—汤菜—菜谱②泻肝—汤菜—菜谱
③眼—保健—汤菜—菜谱 IV. TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第132175号

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

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

C O N T E N T S

导读	1	天冬枸杞老鸭汤	53	金钱银花猪肉汤	105
知母银耳甲鱼汤	3	泽兰甲鱼汤	55	鸡骨金钱猪肉汤	107
花旗参水鸭汤	5	虫草红参鸡汤	57	枸杞芡实瘦肉汤	109
玉竹沙参山斑鱼汤	7	白果红枣牛肉汤	59	芡实瑶柱粉肠汤	111
首乌天麻老鸭汤	9	玄参生地乌鸡汤	61	夏枯鲍鱼瘦肉汤	113
首乌乌鸡汤	11	黄芪茯苓乌鸡汤	63	莲子黑豆羊肉汤	115
归芪羊肉参汤	13	薏米诃子瘦肉汤	65	枸杞银耳瘦肉汤	117
当归党参鸡汤	15	当归地黄羊肉汤	67	淮杞龙眼牛肝汤	119
黄芪红枣鳝鱼汤	17	沙参玉竹老鸭汤	69	番茄猪肝瘦肉汤	121
地黄人参猪脊髓汤	19	枸杞田鸡猪腰汤	71	黄瓜番茄鸡肝汤	123
茜草猪蹄汤	21	淮山枸杞乌鸡汤	73	夜香冬菇鱼片汤	125
田七乌鸡汤	23	枸杞鸡汤	75	葫芦冲菜滚鱼汤	127
党参当归鳝鱼汤	25	百合红枣龟肉汤	77	芥菜生姜鱼头汤	129
黄芪枸杞鸡汤	27	杞叶鸡蛋鸡肝汤	79	芥菜蜜枣瘦肉汤	131
沙参玉竹猪心汤	29	旱莲仙鹤排骨汤	81	桑叶猪肝瘦肉汤	133
白术川芎瘦肉汤	31	生地绿豆鲍鱼汤	83	珍珠蜜枣猪肝汤	135
虫草野鸭汤	33	黑豆枸杞猪肝汤	85	萝卜猪肝瘦肉汤	137
归芪茯苓乌鸡汤	35	黑豆龙眼羊肉汤	87	枸杞菠菜鸡肝汤	139
百合荸荠乌鸡汤	37	红枣龙眼泥鳅汤	89	灯芯苦瓜瘦肉汤	141
虫草淮山鸡汤	39	芪党黑豆瘦肉汤	91	苦瓜木棉牛肉汤	143
薏米淮山排骨汤	41	当归北芪脊髓汤	93	桑椹柚皮瘦肉汤	145
鹿茸乌鸡汤	43	芝麻杞枣乌鸡汤	95	枸杞鲍鱼瘦肉汤	147
百合枸杞甲鱼汤	45	松子芝麻猪肠汤	97	枸杞田七乌鸡汤	149
地黄枸杞土鸡汤	47	苍术芝麻羊肝汤	99	沙苑蒺藜鱼胶汤	151
阿胶牛肉汤	49	淮杞薏仁牛肝汤	101	附录 1: 家庭厨房必备	152
淮山生地羊肉汤	51	决明白菜猪肉汤	103	附录 2: 煲汤小常识	153



【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

甲鱼营养丰富，但腥味较重，煲汤前，将甲鱼的胆汁与水混合，涂于甲鱼全身，稍等片刻，用清水把胆汁洗掉，可除去腥味。



【知母银耳甲鱼汤】

汤料佳配



知母、黄柏、天冬、女贞子各 10 克，银耳 15 克，甲鱼 1 只，生姜、葱各适量。

煲汤程序



- ① 知母、黄柏、天冬、女贞子分别洗净，装入药袋。
- ② 银耳洗净，发水。
- ③ 甲鱼杀好，洗净。
- ④ 上述材料一同放入沙煲中，加葱、姜和适量水，武火烧开后，改用文火煨至肉熟。
- ⑤ 放入银耳及药袋，待甲鱼软烂，即可喝汤吃肉。

营养结构



含有丰富的蛋白质、糖类、动物胶、磷脂、核酸、烟酸、维生素 A、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 D 及钠、钾、钙、镁、铁、磷、碘等多种营养素。

【养生良效】



滋阴补血，清热润燥。

【宜忌评判】



适宜阴虚、骨蒸、癆热、久痢、脱肛、子宫下垂、崩漏带下等症患者饮用。

一次不宜多食，否则会伤食败胃，导致消化不良。食欲不振、消化功能减退者及产后泄泻的产妇、严重失眠的人，则应少食或不食。



【本草学堂】

知母，又名连母、地参，为百合科多年生草本植物知母的根茎，性寒，味甘，归肺、胃、肾经，具有清热泻火、生津润燥的功效。





温馨贴士

因鸭皮含脂肪较多，在煲汤前去掉鸭皮，可以防止汤品含油过多，口感发腻。

【花旗参水鸭汤】

汤料佳配



花旗参 5 克，水鸭 120 克，生姜 1 片，盐适量。

煲汤程序



- ① 花旗参洗净，切片。
- ② 水鸭去毛，剖开，切块略煮。
- ③ 上述材料一同放入炖盅，加生姜 1 片，加水 250 毫升，隔水炖 2 小时。
- ④ 加盐调味，即可喝汤吃肉。

营养结构



含有丰富的蛋白质、糖类、人参皂甙、人参酸、胆碱、泛酸、烟酸、维生素 B₁、维生素 B₂ 及钙、磷、钾、钠、铁等多种营养素。

【养生良效】



滋阴补气，补血利水，清热养胃。

【宜忌评判】



适宜气阴两虚、虚热内扰所致睡眠差、口干、午后潮热、盗汗、水肿等患者饮用。
感冒发烧者不宜饮用。



【本草学堂】

花旗参，又名西洋参，为五加科植物西洋参的根，性寒，味甘、苦，归心、肺、肾经，具有补气养阴、清肺火、生津液的功效。



温馨贴士

鱼骨里含有丰富的钙质和微量元素，经常吃可以防止骨质疏松，而且鱼骨炖软后，营养成分成为水溶性物质，容易被人体吸收，因此，煲汤时，最好连鱼骨一起下锅。



【玉竹沙参山斑鱼汤】

汤料佳配



玉竹 10 克，沙参 10 克，山斑鱼 100 克，盐适量。

煲汤程序



- ①沙参、玉竹分别洗净。
- ②山斑鱼洗净，切段。
- ③上述材料一同放入炖盅内，加水 300 毫升，隔水炖 2 小时。
- ④加盐调味，即可喝汤吃肉。

营养结构



含有丰富的蛋白质、生物碱、黏液质、烟酸、维生素 A、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 D 及铁、磷、钙、钾、碘等多种营养素。

养生良效



养阴润肺，补血润燥，益胃生津。

【宜忌评判】



适宜咳嗽无痰、声音嘶哑、口干烦热、手心热及口腔多发性、反复性溃疡等阴虚内热者饮用。

感冒伤风及消化不良者不宜饮用。



【本草学堂】

玉竹，又名连竹、西竹，为百合科多年生草本植物玉竹的根茎，性平，味甘，归肺、胃经，具有养阴润燥、除烦止渴的功效。



温馨贴士

老鸭具有滋五脏之阴、清虚劳之热、养胃生津、消夏暑去秋燥等功效，因此，煲汤时选用老鸭，滋补功效更强。



【首乌天麻老鸭汤】

汤料佳配



首乌 20 克，天麻 10 克，绿头老鸭 1 只
(约 750 克)，姜、葱、盐、白酒各适量。

煲汤程序



- ①首乌切片，与天麻一起放入药袋。
- ②老鸭洗净，切块。
- ③上述材料一同放入沙煲，加水适量，武火烧沸，再用文火煮至鸭肉熟烂。
- ④取出药袋，加葱、姜、盐、白酒调味，煮沸即可。

营养结构



含有丰富的蛋白质、糖类、卵磷脂、黏液质、琥珀酸、烟酸、维生素 A、维生素 B₁、维生素 B₂ 及磷、钙、铁等多种营养素。

【养生良效】



滋阴养血，安神益智，祛风止痛。



【宜忌评判】



适宜高血压常伴有头晕头痛及记忆力差、易健忘者饮用。

大便溏泻及湿痰较重者不宜饮用。



【本草学堂】

天麻，又名神麻、定风草，为兰科植物天麻的块茎，性平，味甘，归肝经，具有平肝息风、定惊止痉的功效。



温馨贴士

乌鸡营养丰富，
老少皆宜，具有较高
的营养价值。



【首乌乌鸡汤】

汤料佳配



制首乌 20 克，乌鸡肉 200 克，盐适量。

煲汤程序



- ①制首乌拣去杂质，洗净。
- ②鸡肉洗净，切块。
- ③上述材料一同放入沙煲，加水适量，文火炖至鸡肉熟烂。
- ④除去药渣，加盐调味，即可喝汤吃肉。

营养结构



含有丰富的蛋白质、卵磷脂、烟酸、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 E 及铁等多种营养素。

养生良效



补血益气，滋肝益阴，强筋健骨。

【宜忌评判】



适宜头昏目眩、头发变白、腰酸腿疼、精神萎靡的中老年人饮用。

脾胃虚弱、呕吐泄泻、腹胀便溏、咳嗽痰多者不宜饮用。



【本草学堂】

首乌，又名何首乌、地精，为蓼科植物何首乌的块根，性温，味甘、涩，归肝、肾经，具有补益精血、养肝安神、强健筋骨、固肾乌须的功效。



温馨贴士

饮用本汤后不宜马上喝茶，因为羊肉中的蛋白质与茶叶中的鞣酸结合成鞣酸蛋白，其收敛作用可致排便不畅或大便秘结。



【归芪羊肉参汤】

汤料佳配



当归 25 克，黄芪 25 克，党参 25 克，羊肉 500 克，葱、生姜、料酒、食盐各适量。

煲汤程序



- ①当归、黄芪、党参分别洗净，装入药袋。
- ②羊肉洗净，切块。
- ③上述材料一同放入沙煲，加葱、生姜、料酒和适量水，置武火上烧沸，再用文火煨炖至羊肉熟烂。
- ④加盐调味，即可喝汤吃肉。

营养结构



含有丰富的蛋白质、蔗糖、葡萄糖、黏液质、生物碱、叶酸、胡萝卜素、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 B₁₂、维生素 E、维生素 P 及钙、磷、铁等多种营养素。

【养生良效】



补血益气，滋阴润燥。



【宜忌评判】



适宜血虚及病后气血不足者饮用。
感冒发热、大便泄泻者不宜饮用。



【本草学堂】

黄芪，又名绵黄芪，为豆科多年生草本植物蒙古黄芪或膜荚黄芪的干燥根，性温，味甘，归脾、肺经，具有补气固表、敛疮生肌的功效。

