

汗汗 养生馆
Health Museum

汤

暖身驱寒

编著 梁庆莉

去寒就温，冬日养藏之道

进入冬季，天气由凉转寒，人体的新陈代谢

也趋于缓慢。此时，要是来上一碗暖暖的驱寒汤，

不仅能给寒冷的身体带来暖

更是给身体补充营养，增强抵

第2季
014

广东省出版集团
广东人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

暖身驱寒汤 / 梁庆莉编著. —广州: 广东人民出版社, 2009.11

(汗牛养生馆·第2季)

ISBN 978-7-218-06181-8

I. 暖… II. 梁… III. 养生 (中医) —基本知识 IV.

R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第162232号

出版	广东人民出版社
发行	(广州市大沙头四马路10号)
经销	广东新华发行集团
印刷	广州伟龙印刷制版有限公司
开本	787毫米×1400毫米 1/24
印张	5
版次	2009年11月第1版
印次	2009年11月第1次
书号	ISBN 978-7-218-06181-8
定价	80.00元(共10册)

如发现印装质量问题,影响阅读,请与出版社(020-83795749)联系调换。

出版社地址: 广州市大沙头四马路10号

电话: (020)83793888 邮政编码: 510102

邮购地址: 广州市广州大桥南金菊路15号星海明珠201室

电话: (020)84214487 邮政编码: 510300

图书网站: <http://www.gdpph.com>

编著 梁庆莉

汤

暖身驱寒



汗汗养生馆
Health Museum

第2季
014

广东省出版集团
广东人民出版社

前言

PREFACE

冬天到了，天气由凉转寒，冷空气不断入侵，人体的生理机能与之相应，新陈代谢也变得缓慢。此时，要是来一碗暖暖的驱寒汤，不仅能给冷冷的身体带来暖意，更是给身体补益营养，使之健康强壮。

中医认为，春主生，夏主长，秋主收，冬主藏，故冬日多食用温补的食物，可以起到给身体休养生息、驱除寒冷、暖身散寒的作用。暖身驱寒，除了表示物理意义上的驱除寒冷、保持温暖外，根据中医的理论还表示驱除体内寒证的意思。祖国医学有“热者寒之，寒者热之，虚者补之，实者泻之”的说法，而寒就是体有虚寒。体寒的人，即使夏天也可能感到四肢寒冷，更不用提天气变冷的冬天了。此外，正常体质的人，在天气转凉、食入过多的寒性食物、内有湿气、偶感风寒或女性行经时，都会感到明显的身体冰冷，这时除了避免外部受凉外，摄入一定的具有暖身驱寒的食物能补益身体、改善虚寒。尤其是寒冷的冬日或体寒的人，进食一些温里驱寒的食物有助于提高身体免疫力和抗寒能力。

本册《暖身驱寒汤》正是针对体虚寒证的人及冬日寒冷天气特别策划的汤谱书，书中详列了各种有暖身驱寒作用的汤煲的做法、功效，并配以直观图片和丰富的知识链接，让你轻轻松松就能品尝到家常暖身的美味汤品！

目录

CONTENTS



5 暖身驱寒好食物

- 6 中医里的“寒”及“寒证”
- 8 羊肉
- 9 益母羊肉汤
- 10 当归羊肉羹
- 11 萝卜陈皮炖羊肉
- 12 当归姜片羊肉汤
- 13 川芎当归羊肉汤
- 14 鹌鹑
- 15 冬虫夏草枸杞炖鹌鹑
- 16 杜仲党参炖鹌鹑
- 17 雪耳鹌鹑汤
- 18 鹿茸
- 19 人参鹿茸炖乌龟
- 20 红枣
- 21 薏米红枣煲猪蹄
- 22 北芪红枣黄鳝汤
- 23 牛大力红枣炖蚝豉
- 24 寒证体质 4 大暖身营养素
- 25 改善体寒的生活好招
- 26 牛肉
- 27 参芪牛肉汤
- 28 巴戟祛湿豆炖牛肉
- 29 花生茴香煲牛肉



- 30 姜
- 31 姜桂猪肚汤
- 32 老姜墨鱼煲老鸡汤
- 33 姜汁鸡汤
- 34 肉桂
- 35 猪肚肉桂汤
- 36 黄芪
- 37 黄芪核桃炖乌鸡
- 38 黄芪板栗炖牛肉
- 39 黄芪煲牛尾
- 40 哪些食物能驱寒
- 42 胡椒
- 43 白胡椒煲猪肚
- 44 荔枝胡椒煲猪肚
- 45 胡椒老鸽煲猪肚汤
- 46 胡椒大骨炖猪脑
- 47 辣味食物祛春寒
- 48 桂枝
- 49 桂枝白芍鹌鹑汤
- 50 黄芪桂枝五物鸡
- 51 健脾温中牛肉汤
- 52 附子
- 53 熟地附子煲乌龟
- 54 川芎
- 55 川芎黄豆煲鲜鱼尾汤
- 56 米酒川芎鸡蛋汤
- 57 川芎当归行血汤
- 58 脾胃虚寒忌食食物



60 冬日暖身美味汤

- 61 冬季暖身全攻略
- 64 虫草花生地煲水蛇
- 65 凤城水蛇汤
- 66 节瓜煲象拔蚌汤
- 67 蛤蚧煲鹰龟
- 68 党参草拨兔肉汤
- 69 党参花胶炖鹿筋
- 70 紫河车炖鸡
- 71 淡菜节瓜煲番鸭汤
- 72 莲藕牛腩汤
- 73 陈皮黑豆煲田鼠
- 74 节瓜粉肠汤
- 75 何首乌黑豆炖老鸡
- 76 风湿病患者夏季必读
- 78 杜仲虫草花煲排骨
- 79 木瓜桔梗炖乌鸡
- 80 仙茅北芪鸡肉汤
- 81 人参当归煲羊肉
- 82 茶树菇煲生鱼汤
- 83 牛大力炖甲鱼
- 84 猴头菇鸡煲三蛇
- 85 桂圆肉煲水鱼
- 86 山药北芪煲白鳢
- 87 党红莲藕煲大骨
- 88 老鸡煲台湾鲍
- 89 人参须炖甲鱼汤
- 90 黑豆党参煲塘虱
- 91 西洋参麦冬炖鹌鹑
- 92 何首乌淮山薏米白鲢汤

- 93 冬瓜萝卜煲咸鸡汤
- 94 无花果排骨煲翅尖汤
- 95 玉米煲老鸭汤
- 96 防寒先暖足
- 97 红糖——美颜“暖炉”
- 98 人参蜜枣煲瘦肉
- 99 虫草花炖鸡脚猪蹄
- 100 杏仁黄精炖土鸡
- 101 黄精地虫煲猪蹄汤
- 102 鲍鱼菇煲土鸡汤
- 103 虫草花桂圆炖兔肉
- 104 砂仁鲫鱼汤
- 105 何首乌麦冬煲乌鸡汤
- 106 虫草花炖牛蛙
- 107 黄芪淮杞炖甲鱼
- 108 西洋参煲牛腩汤
- 109 清炖柠檬羊腩汤
- 110 虫草花胶炖牛蛙
- 111 响螺猪手汤
- 112 虫草花煲花蟹
- 113 冬虫夏草煲乳鸽
- 114 灵芝猴头菇炖海斑鱼
- 115 淮圆党参炖鸡脚
- 116 猪脰豆腐汤
- 117 乌豆鲶鱼汤
- 118 冬日煲汤学问多



暖身驱寒
好食物



中医里的“寒”及“寒证”

寒是冬季的主气，故寒病多见于冬天，但其他季节亦可见。外寒是导致人体发病的寒邪，伤于肌表为“伤寒”，直中脏腑为“中寒”，也可与他邪合并致病为风寒、寒湿等，内寒是脏腑阳气不足，主要是肾阳不足所致。

寒的性质和特点

1. 寒为阴邪，易伤阳气：如寒邪外束，卫阳受损出现恶寒，寒邪中里伤阳而出现各脏腑寒象、身寒肢冷、呕吐清水、下利清谷、小便清长、痰涎稀薄等。

2. 寒性凝滞主痛：寒使机体气血凝滞、运行不畅，因而疼痛，如外感寒邪周身疼痛；寒中胃肠则脘腹疼痛；侵犯骨节则骨节疼痛。

3. 寒性收引：寒在皮毛腠理，则毛窍收缩、卫阳郁闭出现恶寒、无汗；寒在血脉则血脉收缩而显紧脉；寒在筋骨、经络，则筋脉拘急、关节屈伸不利。

4. 寒邪由表入里易于化热：寒邪使腠理闭寒，阳不能泄，阳气内闭而化热，或邪正相争，阳盛于外；或邪传阳明，入里化热。

常见的寒证

1. 外寒：寒邪由外侵入机体而致病。

伤寒：外感寒邪，克于肌表，营卫运行不畅，腠理闭阻，恶寒，发热，无汗，头顶强痛、身痛、苔白、脉浮紧。治宜辛温解表。

寒痹：寒邪伤络或筋骨、关节疼痛较剧。痛有定处，四肢拘急，屈伸不利，得热痛减，遇寒加剧，治宜温经散寒。

中寒：寒邪直接伤里，腹痛腹泻、肠鸣、呕吐清水，或战栗身凉、四肢冷、脉伏。治宜温中散寒。

2. 内寒：阳气虚弱后各脏腑功能低下、衰退，出现阳虚里证、畏寒肢冷、气短、唇青、腹胀便溏、纳差、腰脊冷痛、小便频数、男子阳痿、女子带下清稀。

夏日也要注意驱寒

进入小暑，天气一天比一天热；进了三伏天，真是暑热难当，许多人选择食用冰镇西瓜、冰啤酒、冷饮等降温驱暑。但暑天养生保健尤其要注意“驱寒”。

传统医学认为，大暑节气是一年中最热的时候，科学饮食可以养生益寿、减少疾病、平安度夏。例如，夏日食粥在我国有悠久的历史，药粥对老年人、儿童、脾胃功能虚弱者都是适宜的。暑天里，人们常常贪图凉快，深居空调房，狂吃生冷食品，这都不利于养生保健。因为在贪图一时凉快的同时，毛孔会收缩，汗液不能及时排出，积聚在体内更容易得寒证和胃肠炎。

这里就推介一道暑天药膳菜——生姜冬瓜鲜虾汤，做法简单可行。将生姜、冬瓜去皮切片，与鲜虾一起放在锅里炖熟即可，还可将冬瓜皮用纱布包好也一同放入，熟后取出弃之。生姜冬瓜鲜虾汤做成后加入少许盐和麻油即可。这道菜清而无油，有促进食欲的功能，食用时要趁热饮用，达到发汗、驱寒和利尿的功效。另外，民间有“冬吃萝卜夏吃姜”的说法，暑天适量吃点生姜能够让人发汗，使得全身循环畅通，这对防治空调病有一定好处。多喝茶也是夏季养生的好选择，如将金银花、大麦、菊花以及绿茶等泡水饮用，均可起到清热降火的作用。



羊肉 Yangrou



羊肉，被称为冬令补品。能御风寒，又可补身体，对一般风寒咳嗽、肾亏阳痿、腹部冷痛、体虚怕冷、腰膝酸软、面黄肌瘦、气血两亏等均有治疗和补益效果，最适宜于冬季食用。

食物题解

羊肉有山羊肉、绵羊肉、野羊肉之分，古时称羊肉为羴肉、羯肉，是人们食用的主要肉类之一。其肉质细嫩，脂肪及胆固醇的含量都比猪肉和牛肉要低，因此，历来被人们当做冬季进补的佳品。

食物营养

羊肉含有蛋白质、脂肪、糖类、无机盐、硫胺素、核黄素、尼克酸、胆甾醇、维生素A、维生素C、烟酸等成分。羊肉既能御风寒，又可补身体，具有补气滋阴、生肌健力、养肝明目的功效。对一般风寒咳嗽、慢性气管炎、虚寒哮喘、肾亏阳痿、腹部冷痛、体虚怕冷、腰膝酸软、面黄肌瘦、气血两亏、病后或产后身体虚亏等一切虚状均有治疗和补益效果。最适宜于冬季食用，深受人们欢迎。

食物功效

中医认为，羊肉味甘，性温。入脾、肾。其味甘而不腻，性温而不燥，具有补肾壮阳、暖中祛寒、温补气血、开胃健脾的功效。冬天吃羊肉，既能抵御风寒，又可滋补身体，是一举两得的美事。暑热天或发热病人慎食之；水肿、骨蒸、疟疾、外感、牙痛及一切热性病症者禁食。

食疗方例

1. 羊肉粥：羊肉100~150克，粳米100克，生姜3~5片共煮粥，加适量油盐调味食用。有补虚损、益气血、暖脾胃、祛寒壮阳的作用。

2. 大蒜烧羊肉：羊肉250克切块，大蒜50克剥皮，同焖熟，加食盐调味食用。有暖腰膝、补肾气作用。适用于肾虚阳痿、肾虚腰膝冷痛等症。

益母羊肉汤



材料：羊肉300克，益母草50克，生姜20克，葱10克，精盐6克，味精3克，绍酒10克，花生油15克。

功效

羊肉性温热，补气滋阴、暖胃健力，在《本草纲目》中被称为“补元阳、益血气”的温热补品。羊肉是高蛋白食物，易消化。冬季多吃羊肉可以去湿气、避寒冷、暖心胃。配益母草煲汤，更适用于妇女产后身体调养。



制作过程

1. 羊肉洗净斩块，益母草洗净，生姜切片，葱切段。
2. 烧锅下油，将羊肉放入锅中炒至干身，铲起待用。
3. 烧锅下油，下姜片、羊肉，搅入酒爆香，加入清水、益母草，用慢火煮40分钟，放入精盐、味精、葱段即成。

小贴士

羊肉一定要炒至干身，并且要多下姜片爆香，否则膻味较重；羊肉一定要用慢火长时间烧煮，味道才会香浓。



当归羊肉羹

功效

羊肉性热，含丰富的蛋白质、脂肪、钙、磷、铁，并含有维生素B₁、维生素B₂、尼克酸等。常食此羹，有暖胃祛寒、温补气血、开胃健脾等功效。

制作过程

1. 羊肉去皮切成粒，当归、黄芪、党参洗净切成粒，枸杞泡透，生姜去皮切粒，葱切花。
2. 烧锅下油，放入姜粒、羊肉粒，用大火爆炒至香，攒入绍酒，注入清汤。
3. 待汤开时加入当归粒、黄芪粒、党参粒煮透，调入盐、味精、白糖，用湿生粉勾芡，淋入熟鸡油，撒上葱花即可。

小贴士

药材用量要适中，过多味会苦。

萝卜陈皮炖羊肉



材料：羊肉 500 克，白萝卜 300 克，陈皮 10 克，葱 10 克，姜 10 克，料酒、盐、味精各适量。

功效

陈皮性温，能理气健脾、燥湿化痰。羊肉益气补虚、温中暖下，体瘦畏寒、腰膝酸软的人吃了疗效甚佳。羊肉还有保护胃壁，增加消化酶的分泌，帮助消化的作用。

制作过程

1. 将萝卜洗净、去皮切成块状。羊肉洗净切成条或块；陈皮洗净，姜洗净切片，葱洗净切成节。
2. 锅内烧水，待水开后，投入羊肉，用中火焯水，去净血渍，倒出待用。
3. 把羊肉、陈皮放入锅内用武火烧开，打去浮沫，改用文火煮 30 分钟，再加入萝卜、姜、葱、料酒、盐，炖至萝卜熟透，加味精，装碗即成。

小贴士

羊肉的吃法很多，爆、炒、烤、烧、酱、涮等任你选择。不过因为它有一股令人不快的膻味，而受到一部分人的冷落。建议你在烹调羊肉时，加入适量的料酒和生姜，这样不仅可以去膻气，还能保持羊肉原有的风味。





当归姜片羊肉汤



材料：羊腿肉 500 克，当归 90 克，姜 100 克，精盐 6 克，黄酒 20 克，味精 3 克。

功效

羊肉性温味，有补气养血、温中散寒功能。当归性温，可补血活血。姜辛温，能温中和胃。对于冬季手足不温、乏力、肢体疼痛、血循环差的人，食用此汤，可以温经补血、温中止痛、暖身祛寒。

制作过程

1. 将羊腿肉洗干净，放入沸水锅内煮净血水，捞出洗净血末，改刀切成 1 厘米见方的丁；姜洗净切片；当归切片。
2. 把锅置火上，加适量水，放入羊肉丁、姜片、当归片、黄酒，大火烧开，撇去浮沫。
3. 改小火煮 30 分钟左右，放入盐，再煮 10 分钟左右，待羊肉熟烂时放入味精，调好口味即成。

小贴士

生姜性微温味辛，阴虚内热及邪热亢盛者忌食。

川芎当归羊肉汤



材料：川芎15克，当归10克，羊肉300克，生姜片、八角、陈皮、胡椒、盐、鸡粉各适量。

功效

川芎，行气开郁，祛风燥湿，活血止痛。当归，补血和血。羊肉，益气补虚，温中暖下。此汤对妇女肢冷畏寒、血虚寒凝、月经不调、经行腹痛、经期推迟等症有调理作用。



制作过程

1. 将川芎、当归洗净；羊肉洗净，切块。
2. 锅内烧水，水开后放入羊肉滚去表面血迹，再捞出洗净。
3. 将全部材料一起放入瓦煲内，加入清水适量，武火煮沸，改文火煲3小时，调味即可食用。

小贴士

由当归、川芎、芍药、生地四味药组成的“四物汤”是中医补血、养血的经典药方，不仅是妇科养血调经的常用方，也是通治各种血病的基本方剂。

鹌鹑 Anchun



《本草纲目》记载鹌鹑肉能“补五脏，益中续气，实筋骨，耐寒暑，消结热”。

食物题解

鹌鹑，古称“鹑鸟”、“宛鸟”、“奔鹑”，是鸟纲鸡形目雉科鹑属动物，遍布于我国。鹌鹑肉、蛋营养丰富，味道鲜美，一向被列为野味之上品。

食物营养

鹌鹑肉的营养价值很高，每100克鹌鹑肉所含的蛋白质与热量分别比鸡肉高3.3%和9.9%，多种维生素含量比鸡肉高1~3倍，而胆固醇的含量很少，为肉中上品。

食物功效

鹌鹑甘、平、无毒，入肺、脾经，有利水消肿、益中续气、补益五脏、实筋骨、耐寒暑、消结热的功效，主治小儿疳积、营养不良、支气管哮喘、体弱、恶寒怕热等症。

食疗方例

1. 鹌鹑小豆羹：鹌鹑2只，赤小豆30克，生姜3克。加水煮熟食。本方取鹌鹑补脾益气、除湿，用赤小豆健脾利湿，生姜健胃和中。用于脾虚不运，少食乏力，便溏腹泻，脾虚水肿。

2. 杜仲杞鹌鹑：鹌鹑1只，枸杞30克，杜仲15克。煎水取汁饮，并食鹌鹑肉。本方用鹌鹑、枸杞、杜仲补肝肾而健筋骨，强腰膝。用于肝肾虚弱，腰膝酸软或疼痛等。

冬虫夏草枸杞炖鹌鹑



材料：鹌鹑1只，瘦肉60克，冬虫夏草10克，枸杞5克，姜10克，葱10克。盐6克，鸡粉2克。

功效

虫草具有提高身体免疫力、抗癌、增进造血等神奇功效。枸杞具有补益精气，强身滋阴的功效。鹌鹑肉质嫩美，无论是家常美汤，还是老火靓汤，尤其在冬季，鹌鹑都是汤的主角之一，鹌鹑有“补五脏，益中续气，实筋骨，耐寒暑，消结热”之效。此汤冬季饮用，乃滋补佳品。

制作过程

1. 将鹌鹑处理干净留原只，瘦肉切成块，姜去皮切片，葱切段。
2. 锅内烧水，待水开后，投入鹌鹑、瘦肉，用中火焯水，去净血渍，倒出洗净。
3. 另取炖盅一个，加入鹌鹑、瘦肉、冬虫夏草、枸杞、姜，调入盐、鸡粉，注入适量清水，加盖炖约3小时即可食用。

小贴士

感冒期间忌食鹌鹑。

