

# 广东

老火汤系列

膳食养生 汤水先行

科学选取具有不同补益作用的原料，把食补与药补有机地结合在一起，提高机体的抗病能力，从而达到怡养兼治的效果。

黄远燕 主编 吉林科学技术出版社

## 滋补养生

# 老火汤

LAO HUO TANG  
ZIBU YANGSHENG

宁可食无菜，不可食无汤

正宗老火汤以浓、香为标准，广东老火汤中相当一部分是药膳的最佳体现，也是岭南饮食文化的一大特色。广东人的老火汤种类繁多，可以用各种汤料和烹调方法，烹制出各种不同口味、不同功效的汤来。



老火汤

老火汤系列

滋补养生

老火汤

LAO HUO TANG

ZI BU YANG SHENG

黄远燕 主编

吉林科学技术出版社



## 图书在版编目 (CIP) 数据

滋补养生老火汤 / 黄远燕主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2009. 8

ISBN 978-7-5384-4392-9

I. 滋… II. 黄… III. 保健—汤菜—菜谱 IV. TS972. 122

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第129593号

广东老火汤系列

# 滋补养生老火汤



主 编 黄远燕  
编 委 周 伟 吴展新 李帝扶 蒋 勇 张政武 姜艳明 李晓晖  
陈湘兰 杨 兰 周 平 龙小波 吴莹莹 周 敏 黄学利

选题策划 李瑞华

责任编辑 李 梁 王旭辉

装帧设计 天 瘦

封面制作 张 虎

摄 影 袁 子

版式设计 杨 兰

版式制作 长春市创意广告图文制作有限责任公司

出版发行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话 / 传真 0431-85677817 85635177 85651759  
85651628 85600611 85670016

邮购部电话 0431-85652585

编辑部电话 0431-85679177

网 址 [www.jlstp.com](http://www.jlstp.com)

印 刷 沈阳新华印刷厂

开 本 20

纸张规格 880mm × 1230mm

印 张 5

字 数 100千字

版 次 2009年11月第1版 2009年11月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5384-4392-9

定 价 19.90元

如有印装质量问题, 请寄出版社调换  
版权所有 翻印必究

膳 食 养 生 汤 水 先 行

# 汤

古人云：“宁可食无肉，不可居无竹”，此句得到历代文人墨客渲染，连妇孺也琅琅上口。而另一说语：“宁可食无馐，不可饭无汤。”不知知者几何？此语正道出了广东人对汤的执著。

说到汤，走遍全国，在选料、功夫上各有千秋，但真正掌握好用料的得当、拿捏好火候的精准，还是要数广东老火汤。到过广东的人都知道，这里的老火汤很有特色；走进本地人家，你会发现这里的女子个个都能拿出煲汤的绝活。她们会依据季节的变化、家庭成员的年龄、体质等，用各种汤料和烹调方法，烹制出各种不同口味、不同功效的老火汤，来对家庭成员进行保健、养身和调理。

广东人吃饭时汤是必不可少的，并通常饭前喝汤，而越到土生土长的广东人家，越能喝到地道的口味。广东人所谓的老火靓汤，指熬制时间长、火候足、味鲜美的汤水，传统上用瓦煲来煲，水开后放进汤料，煮沸，将火调小，慢慢熬制2~4小时而成。老火靓汤是晚餐大宴中不能少的醒神节目，也是粤人生活中最普遍的饮食文化。

广东的老火汤种类繁多，有滚汤、煲汤、炖汤、煨汤、清汤等，可以熬、滚、煲、烩、炖，不同的材料会有咸、甜、酸、辣等不同的味道。汤料可以是肉、蛋、海鲜、蔬菜、干果、粮食、药材等。而所谓三煲四炖，就是煲汤需要3小时，炖汤需要4~6小时。又由于多采用陶煲、沙锅、瓦锅为煲煮容器，沿袭着传统的独特烹调方法，既保留了食材的原始真味，汤汁也较为浓郁鲜香，滋补身体的同时，又有助于消化吸收。

书中介绍了滋补养生老火汤的制作诀窍、选料和制作方法，并根据不同的食疗作用，将滋补养生老火汤分为滋补强身、滋阴补血、强筋壮骨、益肾壮阳四大类。您可以根据个人口味与身体所需，按不同的食疗功效选择合适的汤品，依法炮制，煲出一煲鲜香四溢、疗效显著的广东老火靓汤。

## 前言 滋补养生·老火汤

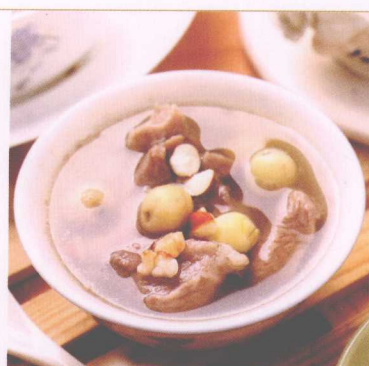






Laohuo Tang

# 目录



## 滋补养生·老火汤

### 煲汤常识 ..... 7

- 煲汤诀窍 ..... 7
- 常用汤料介绍 ..... 9

### 滋补强身老火汤 ..... 13

- 人参鹤鹑汤 ..... 14
- 黑豆红枣排骨汤 ..... 15
- 栗子煲鸡汤 ..... 16
- 淮山杞子乌鸡汤 ..... 17
- 双菇脊骨汤 ..... 18
- 灵芝瘦肉汤 ..... 19
- 海参里脊肉汤 ..... 20
- 虫草花煲鸡汤 ..... 21
- 参芪生鱼汤 ..... 22
- 北芪鲫鱼汤 ..... 23
- 北芪泥鳅汤 ..... 23
- 杜仲煲脊骨汤 ..... 24
- 淮枸沙虫瘦肉汤 ..... 25
- 田七海参瘦肉汤 ..... 26
- 川芎天麻鲤鱼汤 ..... 27
- 淮山麦芽鸡肫汤 ..... 28
- 北芪蜜枣生鱼汤 ..... 29
- 灵芝煲老鸭汤 ..... 30
- 节瓜芡实鹤鹑汤 ..... 31
- 淮枸煲乳鸽汤 ..... 32

### 滋阴补血老火汤 ..... 33

- 阿胶鸡丝汤 ..... 34
- 柏子仁瘦肉汤 ..... 35
- 黑豆塘虱鱼汤 ..... 36
- 淮山芡实老鸽汤 ..... 37
- 莲藕赤小豆猪蹄汤 ..... 38
- 红枣瘦肉生鱼汤 ..... 39
- 核桃芝麻乳鸽汤 ..... 40
- 花胶炖老鸭汤 ..... 41
- 花生腐竹鱼头汤 ..... 42
- 阿胶鸡蛋汤 ..... 43
- 红枣鸡蛋汤 ..... 43
- 木瓜花生排骨汤 ..... 44
- 桑寄生黑米鸡蛋汤 ..... 45
- 黑米红枣鸡蛋汤 ..... 46
- 桑葚黑米鸡蛋汤 ..... 47
- 核桃肉乌鸡汤 ..... 48
- 双豆芝麻泥鳅汤 ..... 49
- 桑寄生首乌鸡蛋汤 ..... 50
- 田七木耳乌鸡汤 ..... 51
- 响螺淮杞鸡汤 ..... 52

### 强筋壮骨老火汤 ..... 53

- 淮杞红枣猪蹄汤 ..... 54
- 牛大力脊骨汤 ..... 55



- 熟地首乌猪蹄汤 ..... 56
- 白背叶根猪骨汤 ..... 57
- 黄豆排骨汤 ..... 58
- 花生鸡脚猪蹄汤 ..... 59
- 花生眉豆鸡脚汤 ..... 60
- 巴戟天杜仲猪蹄汤 ..... 61
- 马蹄冬菇鸡脚汤 ..... 62
- 牛膝鸡脚汤 ..... 63
- 豨莶草脊骨汤 ..... 63
- 丹田清鸡汤 ..... 64
- 宽筋藤猪尾汤 ..... 65
- 莲藕红枣猪蹄汤 ..... 66
- 花胶冬菇鸡脚汤 ..... 67
- 黄豆排骨鸡脚汤 ..... 68
- 鸡血藤猪蹄汤 ..... 69
- 栗子花生鸡脚汤 ..... 70
- 益肾壮阳老火汤 ..... 71**
- 杜仲巴戟猪尾汤 ..... 72
- 核桃杜仲猪腰汤 ..... 73
- 肉苁蓉红枣乳鸽汤 ..... 74
- 蛤蚧瘦肉汤 ..... 75
- 虫草花鹤鹑汤 ..... 76
- 桂圆当归猪腰汤 ..... 77
- 节瓜花生猪腱汤 ..... 78
- 蛤蚧鹤鹑汤 ..... 79
- 海参炖瘦肉 ..... 79
- 核桃淮山瘦肉汤 ..... 80
- 冬瓜薏米猪腰汤 ..... 81
- 桑寄生瘦肉汤 ..... 82
- 黑豆红枣鲤鱼汤 ..... 83
- 杜仲猪腰汤 ..... 84
- 薏米香附子脊骨汤 ..... 85
- 栗子百合生鱼汤 ..... 86
- 干贝瘦肉汤 ..... 87
- 韭菜虾仁汤 ..... 87
- 桑葚猪腰汤 ..... 88
- 莲子淮山老鸽汤 ..... 89
- 莲子芡实瘦肉汤 ..... 90
- 双参蜜枣瘦肉汤 ..... 91
- 巴戟核桃海参汤 ..... 92
- 腐竹冬菇排骨汤 ..... 93
- 何首乌鲤鱼汤 ..... 94
- 蚝干瘦肉汤 ..... 95
- 泥鳅汤 ..... 95
- 黑豆淮山煲鸡汤 ..... 96
- 肉苁蓉豆腐芋头汤 ..... 97
- 花生丁香猪尾汤 ..... 98
- 枸杞子鲤鱼汤 ..... 99
- 人参天门冬煲鸡汤 ..... 99









煲

汤

常

识

## 煲汤诀窍



## ■ 煲汤的基本操作程序

## 原料预处理

部分煲汤原料须进行如飞水、爆炒、滚和煎等处理。

## 投料

在煲内加入适量清水，加入主料和配料，加盖点火。

## 煲制

先用猛火加热至汤沸，再改用慢火长时间加热至原料软烂滑口。

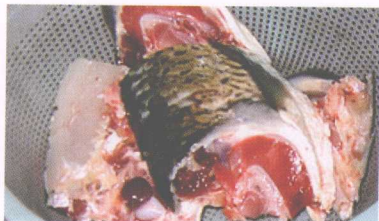
## 调味

在汤马上要煲好熄火之前，加入调料调味，熄火上席。

## ■ 原料的加工处理方法

## □ 宰杀

家禽、水产等煲汤原料在使用之前都需要宰杀。家禽类原料需去除毛、内脏、淋巴、脂肪等；水产类原料需刮鳞、去鳃、取出内脏等。



## □ 煎

水产类原料在煲汤前一般均需经过煎的程序。即烧锅下油，将原料两面煎至金黄色的过程，其主要目的是去除水产类汤料的腥味，使煲出来的汤清香奶白。



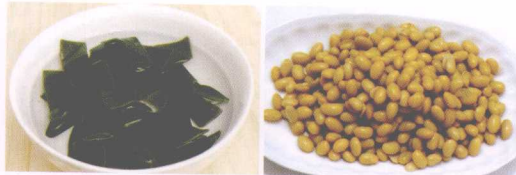
## □ 清洗

煲汤用的所有原材料在投入煲内之前均需清洗干净。蔬果类原材料的清洗方法较为简单，只要去蒂、皮、瓤和杂质，清洗干净即可；有些煲汤原料的清洗过程比较复杂，如猪肺，要经过反复多次的注水、挤压，洗至血水消失，猪肺变白为宜；又如猪肚、猪肠及猪小肚等，因其带有黏液和较重的异味，清洗的时候一定要下足工夫，可用花生油或食盐加少量淀粉擦洗，反复几次后用清水清洗，以去除黏液和异味；干货类材料，一般需要浸泡一定时间后再清洗。



## □ 浸泡

煲汤所用的原料很大一部分是干货，如菜干、冬菇、黄豆、黑豆、银耳、莲子、芡实、薏米、桂圆肉等，要使这些干货的有效成分易于析出，煲汤前必须进行浸泡。浸泡时间的长短，需根据不同原料而定，豆类、坚果以及根茎类中药材等原料的浸泡时间需要较长，一般在1小时以上，如黄豆、黑豆、绿豆、冬菇、莲子、芡实、淮山等；干菜类或花草类中药材等原料的浸泡时间一般在1小时以内即可，如白菜干、银耳、海带、夏枯草、菊花等。如想缩短原料的浸发时间，可根据不同的原料，使用温水或开水浸泡。



## □ 飞水

肉类原料在煲汤前一般均需经过飞水的程序。那么，什么是“飞水”呢？又为什么要飞水呢？飞水，即将原料放入沸水中，煮沸后即捞起，用冷水洗净的过程，其主要作用是去除原料的异味及血水，使煲出来的汤更加清甜味香。





## ■ 煲汤器具的选择与使用技巧

煲汤以选择质地细腻的瓦煲作加热器具为佳，这样煲出来的汤会比其他器皿煲出来的汤的味道好。煲制时应加上盖，这一方面是减少水分的蒸发；另一方面是陶器的传热性能较差，在加盖慢火加热的情况下，煲内材料的热不容易散失，有利于鲜美汤水的形成。

## ■ 煲汤用水量的把握技巧

煲法烹制成汤是以汤为主、汤料为辅的菜肴。煲汤时由于水分蒸发较多，因而煲汤的用水量可多些。一般来说，下料时固体原料与开水的比例以1:2至2:5较为适宜。也可以按照要得到1碗汤，就要放2碗水去煲这样的方法来把握煲汤的用水量。

## ■ 煲汤火候的掌握技巧

煲汤是一种较长时间加热的烹调方法，火候与时间的掌握对煲出来汤水的质量有较大的影响。一般先用猛火（武火）加热至汤滚沸，然后改用慢火（文火），以较长时间加热至原料软烂，一般需要2~3小时。在加热的过程中，原料中的部分成分溶解，分解或分散于汤中，从而形成鲜浓的靓汤。

## ■ 煲汤材料的选择技巧

煲汤使用的原料不同，所煲成汤水的质量与作用也不同，要根据不同的季节和气候条件或个人喜好，选择合适的原料煲汤。在夏秋两季，天气炎热，以鲜味和清润的汤水，比较适合人们的胃口，所以适宜选择不肥不腻的肉料和清热祛湿的干果、瓜菜为原料；而在春冬两季，正是人体进补调养的好时节，一般要煲些具有滋补作用且滋味浓郁的汤水，故可多选具有滋补作用、较浓郁香味的原料，如鸡肉、羊肉、桂圆、红枣等。



## ■ 煲汤五忌

### □ 忌中途添加冷水

在煲汤的过程中，切忌开盖添加冷水，这是因为正在加热的肉类遇到冷水后收缩，蛋白质不易溶出，汤便失去了原有的鲜香味，影响汤的口感。

### □ 忌早放盐

一般在汤煲好的5分钟前下盐较为合适，因为过早放盐会使肉中的蛋白质凝固，不易溶解，从而使汤色发暗、浓度不够、外观不美、口感不佳。

### □ 忌过多地放入葱、姜、料酒等调料

煲汤时，忌过多地放入葱、姜、料酒等调料，以免影响汤汁本身的原汁原味。大多数北方人煲汤认为要加香料，诸如葱、姜、花椒、大料、味精、料酒之类；事实上，从广东人煲汤的经验来看，喝汤讲究原汁原味，这些香料大可不必，如果需要，一片姜足矣。

### □ 忌用猛火煲汤

煲制广东老火汤，不可一直用猛火烹制，让汤汁大滚大沸，以免影响汤料营养成分的充分分解和分散，这样也会使肉中的蛋白质分子运动激烈使汤浑浊，影响口感。

### □ 忌过早过多地加入酱油

在汤快煲好的时候，为了提鲜，可以加入一点酱油，但是切忌过早过多，以免汤味变酸，颜色变暗发黑。





# 常用汤料介绍

## 莲子

莲子又称莲宝、莲米、藕实，味甘涩，性平，入心、脾、肾经；具有补脾止泻、益肾涩精、养心安神等功效；用于脾虚久泻、遗精带下、心悸失眠。莲子心味道极苦，却有显著的强心作用，能扩张外周血管，降低血压；莲心还有很好的祛心火的功效，可以治疗口舌生疮，并有助于睡眠。



## 人参

人参又称山参、园参、黄参、玉精，味甘、微苦，性微温，归脾、肺、心、肾经；具有补气固脱、健脾益肺、宁心益智、养血生津的功效；主治大病、久病、失血，脱水所致元气欲脱、神疲脉微，脾气不足之食少倦怠、呕吐泄泻，肺气虚弱之气短喘促、咳嗽无力，心气虚衰之失眠多梦、惊悸健忘、体虚多汗，津亏之口渴、消渴，血虚之萎黄、眩晕，肾虚之阳痿、尿频、气虚外感。

## 玉竹

玉竹又称玉参，味甘，性平，归肺、胃经；具有润肺滋阴、养胃生津之功效；主治燥热咳嗽、虚劳久嗽、内热消渴、阴虚外感、寒热鼻塞、头目昏眩、筋脉挛痛。

## 芡实

芡实又称芡实米、鸡头米，味甘涩，性平，无毒，入脾、肾经；具有固肾涩精、补脾止泄、利湿健中之功效；主治腰膝痠痛、遗精、淋浊、带下、小便不禁、大便泄泻等症。



## 薏米

薏米又称薏仁、薏苡仁，味甘、淡，性微寒，归脾、胃、肺经；具有健脾利水、利湿除痹、清热排脓、清利湿热之功效；可用于治疗泄泻、筋脉拘挛、屈伸不利、水肿、脚气、肠痈、淋浊、白带等症。



## 党参

党参又称东党、台党、口党、黄参，味甘，性平，归脾、肺经；具有健脾补肺、益气养血、生津止渴的功效；主治脾胃虚弱、食少便溏、倦怠乏力、肺虚喘咳、气短懒言、自汗、血虚萎黄、口渴。



## 沙参

沙参又称知母、白沙参，味甘、微苦，性微寒，归肺、胃经；具有清肺化痰、养阴润燥、益胃生津的功效；主治阴虚发热、肺燥干咳、肺痿癆嗽、痰中带血、喉痹咽痛、津伤口渴。



## 淮山

淮山又称山药，味甘、性平，入肺、脾、肾经；具有健脾补肺、益胃补肾、固肾益精、聪耳明目、助五脏、强筋骨、长志安神、延年益寿的功效；主治脾胃虚弱、倦怠无力、食欲不振、久泄久痢、肺气虚燥、痰喘咳嗽、肾气亏耗、遗精早泄、带下白浊等症。



## 百合

百合又称重迈、中庭，味甘、微苦，性平，归肺、心、肾经；具有养阴润肺、清心安神、润肺止咳的功效；主治阴虚久咳、痰中带血、咽痛失音、虚烦惊悸、失眠多梦、精神恍惚、痲肿。



## 灵芝

灵芝又称灵芝草、木灵芝、菌灵芝，味甘苦，性平，归心、肺、肝、脾经；具有养心安神、补肺益气、滋肝健脾的功效；主治虚劳体弱、神疲乏力、心悸失眠、头目昏晕、久咳气喘、食少纳呆。



## 红枣

红枣味甘，性平，入脾、胃经；具有补益脾胃、滋养阴血、养心安神、益智健脑、增强食欲的功效；主治脾胃虚弱、食少便溏、气血亏损、体倦无力、面黄肌瘦、妇女血虚脏躁、精神不安等症。



## 蜜枣

蜜枣是用鲜枣加工而成的一种蜜饯，色泽金黄如琥珀，切割后缕纹如金丝，光艳透明，肉厚核小，保留天然枣香。蜜枣味甘，性平，入脾、胃经；有补益脾胃、养心安神、滋养阴血、缓和药性等功效。





## ■ 枸杞子

枸杞子又称甘杞、贡杞，味甘，性平，归肝、肾、肺经；具有补肾益精、养肝明目、润肺生津、延年益寿之功效；主治肝肾亏虚、腰膝酸软、阳痿遗精、头晕目眩、视物不清、虚劳咳嗽、消渴。



## ■ 桂圆肉

桂圆肉又称龙眼肉，味甘，性温；具有开胃健脾、养血安神、补虚长智之功效；可治疗贫血和因缺乏尼克酸造成的皮炎、腹泻、痴呆、甚至精神失常，同时对癌细胞有一定的抑制作用。



## ■ 熟地黄

熟地黄又称熟地，味甘，性微温，归肝、肾经；具有补血滋阴、益精填髓、强心、利尿、降血糖、增强免疫功能等功效；主治肝肾阴虚、腰膝酸软、骨蒸潮热、盗汗遗精、内热消渴、血虚萎黄、心悸怔忡、月经不调、崩漏下血、眩晕耳鸣、须发早白等症。



## ■ 生地黄

生地黄又称干地黄、原生地、干生地，味甘、苦，性微寒，归心、肝、肾经；具有清热养阴、生津凉血之功效；主治温热病之高热、口渴、出血等症。



## ■ 南杏仁

南杏仁又称甜杏仁，甜杏仁味甘，性平，无毒，入肺、大肠经，具有润肺养颜、止咳祛痰、润肠通便等功效；主治虚劳咳嗽、肠燥便秘。



## ■ 北杏仁

北杏仁又称苦杏仁，味苦、辛，性微温，有小毒，入脾、肺经；具有宣肺止咳、降气平喘、润肠通便、杀虫解毒等功效；主治咳嗽、喘促胸闷、喉痹咽痛、肠燥便秘、虫毒疮疡。



## ■ 雪蛤

雪蛤又称雪蛤膏，味甘咸，性平和；具有补肾益精、养阴润肺的功效；对于身体虚弱、病后失调、神疲乏力、精神不足、心悸失眠、盗汗不止、癆嗽咳血等有特效。

## ■ 燕窝

燕窝又称燕菜、燕根、燕蔬菜，味甘，性平，入肺、脾、肾经；具有养阴润燥、益气补中之功效；主治虚损、癆瘵、咳嗽痰喘、咯血、吐血、久痢、久疟、噎膈、反胃。



## ■ 西洋参

西洋参又称花旗参、西洋人参、洋参，味甘、微苦，性凉，归心、肺、肾经；具有益气生津、养阴清热、增强免疫力、镇静等功效；用于热病伤津耗气、阴虚内热、气阴两伤等症。



## ■ 太子参

太子参又称童参、孩儿参、四叶参、米参，味甘、微苦，性平，归脾、肺经；具有补中益气、养阴生津之功效；主治脾虚食少、倦怠乏力、心悸自汗、肺虚咳嗽、津亏口渴等症。



## ■ 土茯苓

土茯苓又称土苓、红土苓，味甘、淡，性平，归肝、胃、肾脾经；具有解毒散结、祛风通络、利湿泄浊之功效；主治梅毒、喉痹、痈疽恶疮、瘰疬、癌瘤、筋骨挛痛、水肿、淋浊、泄泻、脚气、湿疹疥癣、汞中毒。

## ■ 无花果

无花果又称天生子、文仙果，味甘，性平，无毒；具有健脾益肺、滋养润肠、利咽消肿的功效；主治消化不良、不思饮食、阴虚咳嗽、干咳无痰、咽喉痛等症。



## ■ 何首乌

何首乌又称首乌、赤敛，味苦、甘涩，性微温，归肝、肾经；具有补肝肾、益精血、润肠通便、祛风解毒、截疟的功效；主治肝肾精血不足、腰膝酸软、遗精耳鸣、头晕目眩、心悸失眠、须发早白、脾燥便秘、风疹疥疮、皮肤瘙痒、疟疾、瘰疬、脾性风、痔疮、疮痈。





## ■ 罗汉果

罗汉果又称假苦瓜、拉汉果，味甘，性凉，归肺、脾经；具有清肺利咽、化痰止咳、润肠通便之功效；主治痰火咳嗽、咽喉肿痛、伤暑口渴、肠燥便秘。



## ■ 川贝

川贝又称贝母、川贝母，味苦、甘，性微寒，归肺、心经；具有清热化痰、润肺止咳、散结消肿的功效；主治虚劳久咳、肺热燥咳、肺痛吐脓、癯病结核、乳痈、疮肿。



## ■ 白茅根

白茅根又称茅根、兰根、茹根，味甘，性寒，归心、肺、胃、膀胱经；具有凉血止血、清热生津、利尿通淋的功效；主治血热吐血、衄血咯血、尿血、崩漏、紫癜、热病烦渴、胃热呕逆、肺热喘咳、小便淋漓涩痛、水肿、黄疸。



## ■ 麦冬

麦冬又称麦门冬，味甘，微苦，性微寒，归肺、胃、心经；具有滋阴润肺、益胃生津、清心除烦等功效；主治肺燥干咳、阴虚劳嗽、肺病、咽喉疼痛、津伤口渴、内热消渴、肠燥便秘、心烦失眠、血热吐衄。



## ■ 丹参

丹参又称鄴蝉草、赤参、木羊乳，味苦、微辛，性微寒，归心、脾、肝、肾经；具有活血祛瘀、养血安神、凉血消肿的功效；主治瘀血，头、胸、胁、腹疼痛，积聚，月经不调，痛经经闭，产后瘀滞腹痛，关节痹痛，跌打淤肿，温病心烦，血虚心悸，疮疡肿毒，丹疹疥癣。



## ■ 玄参

玄参又称元参、乌元参、黑参，味苦、甘、咸，性微寒，归肺、胃、肾经；具有清热凉血、养阴生津、泻火解毒、软坚散结等功效；用于热病伤津的口燥咽干、大便燥结、消渴等病症。

## ■ 田七

田七又称三七、金不换、三七参，味甘、微苦，性温，归肺、心、肝、大肠经；具有祛瘀止血、消肿止痛、降低胆固醇之功效；可用于治疗跌打淤肿疼痛、淤血内阻所致的胸腹及关节疼痛，还能活血化淤、消肿。



## ■ 车前草

车前草又称车轮菜、车前、当道，味甘，性寒，归肾、膀胱、肝经；具有清热利尿、凉血解毒的功效；主治热结膀胱、小便不利、淋浊带下、水肿黄疸、泻痢、肺热咳嗽、肝热目赤、咽痛乳蛾、衄血、尿血、痈肿疮毒。



## ■ 夏枯草

夏枯草又称铁色草、大头花、夏枯头，味苦、辛，性寒，归肝、胆经；具有清肝泻火、解郁散结、消肿解毒之功效；主治头痛眩晕、烦热耳鸣、目赤畏光、目珠疼痛、肋肋胀痛、瘰疬瘦瘤、乳痈、疔腮、疔肿、肝炎。



## ■ 鸡骨草

鸡骨草又称黄头草、黄仔强、大黄草，味甘、微苦，性凉，归肝、胆、胃经；具有清热利湿、散瘀止痛的功效；主治黄疸型肝炎、小便刺痛、胃脘痛、风湿骨节疼痛、跌打淤血肿痛、乳痈。



## ■ 黄芪

黄芪又称王孙、黄耆，味甘，性微温，归脾、肺经；具有补气升阳、固表止汗、行水消肿、托毒生肌的功效；具有治疗内伤劳倦、神疲乏力、脾虚泄泻、肺虚喘嗽、胃虚下垂、久泄脱肛、阴挺、吐血、便血、崩漏带下、表虚自汗、盗汗、水肿、血盖、痈疽难溃或溃久不敛。



## ■ 白术

白术又称山蓟、山精、乞力伽、吃力伽、冬白术，味苦、甘，性温，归脾、胃经；具有健脾益气、燥湿利水、固表止汗、安胎的功效；主治脾气虚弱、食少腹胀、大便溏泻、痰饮、水肿、小便不利、湿痹酸痛、气虚自汗、胎动不安。





## ■ 当归

当归又称干归、马尾当归、秦归、马尾归，味甘、辛、微苦，性温，归肝、心、脾经；具有补血、活血、调经止痛、润肠通便的功效；主治血虚、血淤诸症；眩晕头痛，心悸肢麻，月经不调，经闭，痛经，崩漏，结聚，虚寒腹痛，痿痹，赤痢后重，肠燥便难，跌打肿痛，痈疽疮疡。



## ■ 黄精

黄精又称老虎姜、白及、兔竹，味甘、性平，归脾、肺、肾经；具有健脾益气、滋肾填精、润肺养阴的功效；主治阴虚劳嗽肺燥干咳；脾虚食少倦怠乏力，口干消渴；肾亏腰膝酸软，阳痿遗精，耳鸣目暗，须发早白，体虚羸瘦，风癩痹疾。



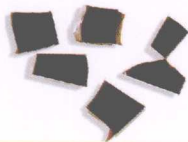
## ■ 天麻

天麻又称定风草、赤箭、明天麻，味甘、辛，性平，归肝经；具有平肝熄风、祛风止痛之功效；用于风痰引起的眩晕、偏正头痛、肢体麻木、半身不遂等症。



## ■ 阿胶

阿胶又称驴皮胶、傅致胶、盆覆胶，味甘，性平，归肺、心、肝、肾经；具有补血、止血、滋阴润燥的功效；主治血虚萎黄，眩晕心悸，虚劳咯血，衄血，吐血，便血，尿血，血痢，妊娠胎漏，崩漏，肺虚燥咳，虚风搐搦，虚烦失眠。



## ■ 川芎

川芎又称香果、雀脑芎、京芎、贯芎，味辛，性温，归肝、胆、心经；具有活血行气、祛风止痛的功效；主治月经不调，痛经，经闭，难产，胞衣不下，产后恶露腹痛，肿块，心胸胁疼痛，跌打损伤肿痛，头痛眩晕目暗，风寒湿痹，肢体麻木，痈疽疮疡。



## ■ 巴戟天

巴戟天又称鸡肠风、巴戟、巴吉天、戟天，味辛、甘，性微温，归肝、肾经；具有补肾阳、强筋骨、祛风湿的功效；主治肾虚阳痿，遗精滑泄，少腹冷痛，遗尿失禁，宫寒不孕，腰膝酸痛，风寒湿痹，风湿脚气。

## ■ 杜仲

杜仲又称扯丝皮、丝棉皮、思仙、思仲，味甘、微辛，性温，归肝、肾经。具有补肝肾、强筋骨、安胎的功效。主治腰膝酸痛，阳痿，遗精，尿频，小便余沥，阳亢眩晕，风湿痹痛，阴下湿痒，胎动不安，漏胎小产。



## ■ 白芷

白芷又称芳香、泽芬、香白芷，味辛，性温，归肺、胃、大肠经；具有祛风解表、散寒止痛、除湿通窍、消肿排脓的功效；主治风寒感冒，头痛，眉棱骨痛，齿痛，目痒泪出，鼻塞，鼻渊，湿盛久泻，肠风痔漏，赤白带下，痈疽疮疡，瘙痒疥癣，毒蛇咬伤。



## ■ 酸枣仁

酸枣仁又称枣仁，味甘、微酸，性平，归心、肝、胆经；具有养心安神、益阴敛汗、补肝宁心之功效；适于肝血不足、虚烦不眠及体虚多汗、津伤口渴等症。



## ■ 柏子仁

柏子仁又称柏实、柏子、柏仁、侧柏子，味甘，性平，归心、肾、大肠经；具有养心安神、润肠通便的功效；主治惊悸怔忡，失眠健忘，自汗盗汗，遗精，肠燥便秘。



## ■ 桑寄生

桑寄生又称寄生、桑上寄生、寓木，味苦、甘，性平，归肝、肾经；具有补肝肾、强筋骨、祛风湿、养血安胎等功效；用于肝肾不足、血虚失养的关节不利、筋骨痿软、腰膝酸痛等症，本品还能养血安胎气，补肾固胎元，用于血虚胎动不安。





滋补养生老火汤

滋  
补  
强  
身  
老  
火

湯







# 人参 鹤鹑汤

## 养生功效

此款汤水具有强身健体、消疲提神、补中益气、健脾益肺、宁心益智、养血生津之功效；适宜心气虚衰、身虚体弱、咳嗽哮喘、失眠多梦、神经衰弱者饮用。



## 原料

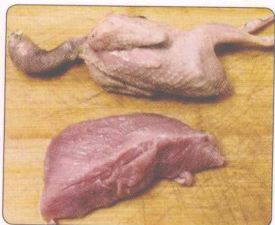
鹤鹑	2只
猪瘦肉	350克
鲜人参	40克
桂圆肉	20克
食盐	适量



## 温馨提示

鹤鹑肉含丰富的卵磷脂，可生成溶血磷脂，抑制血小板凝聚的作用，可阻止血栓形成，保护血管壁，阻止动脉硬化。磷脂是高级神经活动不可缺少的营养物质，具有健脑作用。

## 制作过程



① 鹤鹑杀好，清洗干净；猪瘦肉洗净，切厚片。



② 鲜人参、桂圆肉洗净。



③ 把适量清水煮沸，放入全部材料再次煮开后改慢火煲3小时，加盐调味即可。





# 黑豆 红枣排骨汤

## 养生功效

此款汤水补而不燥，具有强壮身体、健脾开胃、补肾益阴、补血养颜之功效；特别适宜体质虚弱、贫血者饮用。



## 原料

猪排骨	500克
黑豆	100克
红枣	25克
生姜	1片
食盐	适量

## 制作过程



① 猪排骨洗净，斩件，飞水。



② 黑豆提前半天浸泡，洗净；红枣洗净，去核。



③ 将适量清水放入煲内，煮沸后加入以上材料，猛火煲滚后改用慢火煲2小时，加盐调味即可。

## 温馨提示

黑豆皮为黑色，含有花青素，花青素是很好的抗氧化剂来源，能清除体内自由基，尤其是在胃的酸性环境下，抗氧化效果好，养颜美容，促进肠胃蠕动。





# 栗子煲鸡汤

## 养生功效

此款汤水具有滋润养生、健脾养胃、补肾强心之功效；特别适宜身体虚弱、食欲不振、吐血便血者饮用。



## 原料

光鸡	500克
栗子	250克
香菜	少许
姜	2片
盐	适量

## 温馨提示

生板栗去皮方法：用刀将板栗切成两瓣，去掉外壳后放入盆里，加上开水浸泡一会儿后用筷子搅拌，板栗皮就会脱去，但应注意浸泡时间不宜过长，以免营养流失。

## 制作过程



① 光鸡洗净，斩成大件。



② 栗子肉用热水烫过，去皮，洗净；香菜洗净，切碎；姜洗净，切末。



③ 煮沸适量清水，加入鸡和栗子，猛火煲滚后改用慢火煲2小时，加盐、香菜调味即可。