

本草精華煲靚湯之

健腎壯陽

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

滋陰補陽

養生健魄

湯至顯效

本丛书 **300款** 靚湯品取材容易、
制作简单、营养丰富、便利实惠。

廣東省出版集團
廣東經濟出版社

本草精華煲靚湯之

健腎壯陽

张云辉

主編

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
廣東人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

健肾壮阳 / 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. 健… II. 张… III. ①保健—汤菜—菜谱②温补肾阳—汤菜—菜谱
IV. TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第132173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>

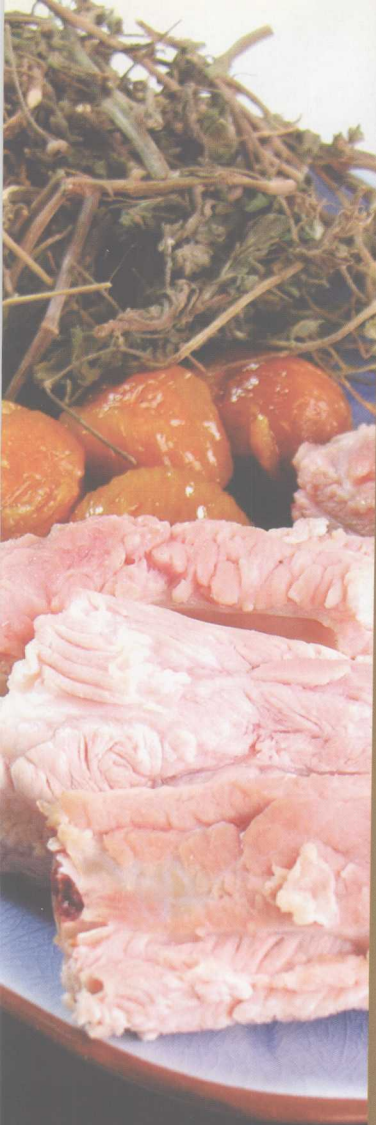
• 版权所有 翻版必究 •



目录

C O N T E N T S

导读	1	白术苦参猪肚汤	53	杜仲五味子羊肾汤	105
芝麻枸杞牛展汤	3	灵芝黄芪瘦肉汤	55	枸杞萝卜牛肝汤	107
人参当归猪腰汤	5	生姜枸杞羊肉汤	57	枸杞五加皮猪肝汤	109
菟丝子鹿鞭鸡肉汤	7	白茯苓山药排骨汤	59	人参麦冬鸡汤	111
鹿茸北芪仙茅鸡肉汤	9	红枣苁蓉鸡丝汤	61	党参枸杞白鸽汤	113
党参枸杞子猪肚汤	11	当归龟肉羊肉汤	63	党参浮小麦甲鱼汤	115
淮山大蒜羊肉汤	13	升麻芝麻大肠汤	65	淮山桂圆甲鱼汤	117
红萝卜红枣羊肉汤	15	淫羊藿牡蛎肉汤	67	银耳茉莉鸡肝汤	119
鹿茸鸡肉汤	17	巴戟海龙瘦肉汤	69	乌灵参鸡汤	121
金狗脊枸杞子狗肉汤	19	桂圆羊肉汤	71	首乌山鸡汤	123
大茴香狗肉汤	21	巴戟锁阳羊肾汤	73	党参广巴戟狗肉汤	125
杜仲猪腰汤	23	核桃仁瘦肉汤	75	肉苁蓉续断羊肉汤	127
肉苁蓉双鞭羊肉汤	25	蛤蚧羊肉汤	77	虫草麦冬老鸭汤	129
红枣海马公鸡仔汤	27	芡实豆腐鱼头汤	79	当归牛尾汤	131
熟附片生姜羊肉汤	29	党参田七鸡汤	81	百合川贝猪肺汤	133
麦冬生地墨鱼汤	31	党参黄芪鸡汤	83	陈皮牛肉汤	135
巴戟天鸡肠汤	33	高丽参淮山鹌鹑汤	85	栗子杏仁鸡汤	137
枸杞子苁蓉羊肉汤	35	茴香猪腰汤	87	淮山鱼片汤	139
花胶芡实田鸡汤	37	灵芝丹参鲍鱼汤	89	首乌核桃鱼头汤	141
小茴香鹿茸羊肾汤	39	黄芪猴头菇汤	91	杜仲核桃猪腰汤	143
黄芪黑豆羊肚汤	41	天冬生地牡蛎汤	93	首乌黑豆甲鱼汤	145
金樱子鲤鱼汤	43	黄精党参猪肘汤	95	淮山羊肉汤	147
虫草淮山羊肉汤	45	大茴香山楂鸡汤	97	党参黄芪乳鸽汤	149
红参三鞭猪肉汤	47	良姜草果乌鸡汤	99	人参海鲜汤	151
海参肝胰汤	49	甘草羊肉汤	101	附录1: 家庭厨房必备	152
丁香双尾瘦肉汤	51	枸杞女贞子甲鱼汤	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

芝麻有黑白两种，食用以白芝麻为好，补益药用则以黑芝麻为佳。古代养生学家陶弘景对它的评价是“八谷之中，惟此为良”。



【芝麻枸杞牛展汤】

汤料佳配



芝麻 100 克，枸杞子 30 克，牛展肉 500 克。

煲汤程序



- ① 牛展肉洗净、切块。
- ② 芝麻放入热锅中略炒、洗净，枸杞子洗净。
- ③ 将以上用料一齐放入沙煲内，加清水适量，武火煮沸后、改用文火煲 3 小时，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 E、烟酸、钙、磷、钾、钠、镁、铁、锌、硒、铜、锰等营养素。

养生良效



滋养肝肾，强壮益精。

【宜忌评判】



适宜肝肾亏虚所致的眩晕、头发早白、小便频数、阳痿早泄等患者饮用。

肝炎等患者亦应慎饮用。



【本草学堂】

芝麻，别名胡麻、交麻、乌麻子、小胡麻，为胡麻科植物胡麻的成熟种子，性平，味甘，归脾、肝、肾三经，润五脏、乌须黑发、滋养强壮的功效。





温馨贴士

饮用此汤不宜同时食用萝卜。

【人参当归猪腰汤】

汤料佳配



当归 10 克，人参 5 克，淮山 15 克，猪腰 4 个。

煲汤程序



- ① 猪腰中间切开，剥去白色脂膜，洗净。
- ② 当归、人参、淮山分别用清水洗净。
- ③ 将以上用料放入沙煲内，加清水适量，武火煮沸后，改用文火煲 2 小时，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、烟酸、维生素 E、钙、磷、钾、钠、镁、铁、锌、硒、铜、锰等营养素。

养生良效



补肾壮阳，益气补血。

【宜忌评判】



适宜气血亏损之心悸、气短、腰膝酸痛、失眠、自汗等患者饮用。

大肠滑泻、阴虚火旺、舌苔厚腻者忌饮用。



【本草学堂】



人参，别名鬼盖、人衔、神草，为五加科多年生草本植物人参的根，味甘、微苦，性温，归脾、肺经，具有补气养血、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

饮用此汤不宜同时食用兔肉、鲤鱼、李子，否则会影响身体健康。

【菟丝子鹿鞭鸡肉汤】

汤料佳配



菟丝子 15 克，山药 50 克，枸杞子 7 克，巴戟 4 克，猪肘 400 克，绍酒 25 克，狗肾 50 克，肥母鸡 400 克，鹿鞭 1 条，胡椒粉、花椒、食盐、生姜、葱适量。

煲汤程序



- ① 鹿鞭用温水发透，约 10~12 小时，中途换几次温水，刮去粗皮杂质，剖开再刮去里面粗皮杂质，洗干净切成 3 厘米的段。狗肾用油炒一下，温水泡后刷洗干净，漂 30 分钟。山药润软切成 2 厘米厚的瓜子片，枸杞拣净杂质，巴戟和菟丝子一起用纱布包好。母鸡肉切成块条，猪肘刷洗干净，镊净残毛，洗净姜、葱待用。
- ② 锅内注入清水约 750 毫升，放姜、葱、绍酒和鹿鞭段，用武火煮 15 分钟，捞出鹿鞭，原汤不用。此法再反复两次。沙锅内掺入清水适量，放入猪肘、鸡块、鹿鞭、狗肾上炉用武火烧开，除去泡沫，加入绍酒、大葱、花椒，用文火炖约 1.5 小时，除去姜、葱，将猪肘肉取出另作其它用途，再将山药、枸杞子、巴戟、菟丝子、食盐、胡椒粉放入锅中，改用旺火炖至山药汤汁浓。
- ③ 用汤碗 1 个，先捞出山药铺底，上盛鸡肉块，再摆上鹿鞭、猪肘肉随后加原汤即成。

【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、钾等营养素。

【养生良效】



补肾气，益精血，去湿痹。

【宜忌评判】



适宜肝肾虚损、精血不足而见的腰膝酸软、头昏、耳鸣、阳痿遗精等患者饮用。
阴虚亢者慎饮用。



【本草学堂】

菟丝子，别名菟丝实、吐丝子，为双子叶植物药旋花科植物菟丝子或大菟丝子的种子，味辛甘，性平，归脾、肾、肝三经，有补肝肾、益精髓、明目的功效。



A glass bowl filled with a yellowish chicken soup. Several large, pale, sliced mushrooms are floating on top. To the right, there is a pile of dried, brown, root-like herbs. In the bottom right corner, there are some dried, yellowish, fibrous herbs. A sprig of green cilantro is visible in the top right corner. The bowl is placed on a light-colored, textured surface.

温馨贴士

雄鸡偏于补肾填精，而雌鸡则擅长于补血益气，所以此汤用雄鸡肉功效会更佳。

【鹿茸北芪仙茅鸡肉汤】

汤料佳配



鹿茸 25 克，北芪 12 克，仙茅 12 克，淫羊藿 12 克，鸡肉 150 克。

煲汤程序



- ① 选新鲜鸡肉，去皮、去肥膏，放入开水中稍煮，取出，洗净。
- ② 鹿茸、北芪、仙茅、淫羊藿分别用水洗净。
- ③ 再将以上用料放入沙煲内，加入适量水，炖 4~5 小时，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、镁、铁、锌、硒、铜、锰等营养素。

养生良效



温通血脉，补肾壮阳，强健身体。

【宜忌评判】



适宜夫妻日常饮用，尤其冬天时候，常饮可增加身体抵抗力，增强身体抗冷功能，更可强健体魄，对体力劳动者，功效更为显著。

外感病发热、火郁痰湿、热毒疔肿、高脂血症等患者忌饮用。



【本草学堂】

北芪，别名黄芪、艾草、黄耆，为豆科多年生草本植物黄芪的根，味甘，性微温，归脾、肺经，有补气升阳、益卫固表、托毒生肌、利水退肿



的功效。

温馨贴士

猪肚为猪科动物猪的胃脏，又名猪胃，是一种颇受人们欢迎的高蛋白营养食物，比较脏，洗净滑腻污物后用。



【党参枸杞子猪肚汤】

汤料佳配



枸杞子、党参、淮山、熟附片、干荔枝各 10 克，红枣、龙眼肉各 20 克，白胡椒 3 克，熟猪油 10 克，猪肚 1 个。

煲汤程序



- ① 猪肚反复搓洗干净，切片。
- ② 党参、枸杞子、淮山、熟附片、干荔枝（去核）、红枣（去核）、龙眼肉分别用清水洗干净，白胡椒捣碎，备用。
- ③ 将以上用料放入炖盅内，加水适量，置锅内隔水炖至猪肚熟烂，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 E、烟酸、钙、磷、钾、钠、镁、铁、锌、硒、铜、锰等营养素。

【养生良效】



补脾益气，固肾缩尿。

【宜忌评判】



适宜病后体虚，小儿老人遗尿、夜多小便、气血不足，肝肾亏虚等患者饮用，健康人食用能防病强身健体。

胆固醇过高者不宜饮用。



【本草学堂】

党参，别名潞党参、纹党、炒党参、台参，为桔梗科多年生草本植物党参、素花党参或川党参的干燥根，性平，味甘，归脾、肺经，有补中益气、生津养血的功效。



温馨贴士

饮用此汤不宜马上喝茶，不宜同时吃梨和南瓜。



【淮山大蒜羊肉汤】

汤料佳配



淮山 30 克，大蒜 60 克，羊肉 300 克。

煲汤程序



- ① 大蒜（去衣）、淮山分别用清水洗净。
- ② 羊肉洗净、切块。
- ③ 将以上用料放入沙煲内，加清水适量，武火煮沸后，改用文火煲 2 小时，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、镁、铁、锌、硒、铜、锰等营养素。

养生良效



暖腰膝，补肾气。

【宜忌评判】



适宜肾虚亏损所致的腰膝冷痛、四肢乏力、畏寒怕冷、阳痿早泄、妇女赤白带下等患者饮用。
外感、发热、牙痛、心肺火盛者不宜饮用。



【本草学堂】

淮山，别名山药、怀山药、山菇，为薯蓣科多年蔓生草本植物薯蓣的块茎，味甘，性平，归脾、肺、肾经，有补肺止咳、补脾止泻、补肾固精缩尿

的功效。

