



老火汤300例

黄远燕◎主编



膳食养生 汤水先行

老火汤是广东人传承数千年的食补养生秘方，慢火煲煮的中华靓汤，时间长，火候足，集药补食补于一身，不仅是调节人体阴阳平衡的养生汤，更是辅助治疗、恢复身体健康的药膳汤。



老火汤300例

黄远燕◎主编



图书在版编目(CIP)数据

广东精选老火汤300例 / 黄远燕主编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2013.6
ISBN 978-7-5384-6754-3

广东精选老火汤

I. ①广… II. ①黄… III. ①汤菜—菜谱—广东省
IV. ①TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第098383号

广东精选老火汤300例

主 编 黄远燕
出 版 人 李 梁
责任编辑 王旭辉 练闽琼
封面设计 涂图工作室 张 虎
制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 240千字
印 张 15
印 数 1—10 000册
版 次 2013年6月第1版
印 次 2013年6月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街464号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85610611
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-6754-3

定 价 29.90元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186



老火汤300例

黄远燕◎主编



前言

Foreword



汤膳在我国拥有悠久的历史。古人云：“宁可食无肉，不可居无竹。宁可食无馐，不可饭无汤。”此语正道出了广东人对煲汤文化的执着追求及其“以食养生”的态度。

说到汤，走遍全国，各地在选材、煲制功夫上各有千秋，但是中国最正宗的汤品文化还是广东地区的老火汤。广东人所谓的老火汤，特指熬制时间长、火候足，既取药补之效，又取入口之甘甜味之鲜美汤水。传统上是用瓦煲来煲，水开后放进汤料，煮沸，将火调小，慢慢熬制而成。另外，他们对炊具的使用也非常讲究，多采用陶煲、砂锅、瓦锅为煲煮容器，延用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。

老火汤的汤料品种繁多，可以是肉、蛋、海鲜、蔬菜、干果、粮食、药材等，不同的材料会有咸、甜、酸、辣等不同的味道。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。所谓的“三煲四炖”，就是煲汤需要3小时，炖汤需要4~6小时，这样才能原汁原味。广东老火汤用料得当、火候拿捏得非常精确，集药补和食补于一身，不仅是调节人体阴阳平衡的养生汤，更是辅助治疗恢复身体健康的药膳汤。

到过广东的人都知道，先上汤后上菜，几乎成为广东宴席的既定格局，也是



广东人生活中最普遍的饮食文化。广东人吃饭时汤是必不可少的，而越是在土生土长的广东人家，越能喝到地道的汤。走进本地人家，你会体味到这里家家户户都不可缺少的浓香醇厚的滋味；品尝到那种从自然的食材、药材当中获取营养精华的特色靓汤；你还会发现这里的女子个个都能拿出煲汤绝活，她们会根据季节的变化、家庭成员的年龄、体质等，放入不同的食材及药材，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。

本书中精选了三百余道广东老火汤，详细介绍了这些老火汤的选材、制作方法和诀窍，并根据食材不同的食疗作用，分成了滋补养生老火汤、四季健康老火汤、强身润脏老火汤、美容养颜老火汤四大部分。您可以根据个人口味与身体所需，按不同的功效选择合适的汤品，依法炮制，煲出一煲鲜香四溢、疗效显著的正宗老火靓汤。







煲汤常识 9

煲汤诀窍 9

常用汤料介绍 12

Part 1

滋补养生老火汤

人参鹌鹑汤 22

黑豆红枣排骨汤 23

淮山杞子乌鸡汤 24

双菇脊骨汤 25

海参里脊肉汤 25

虫草花煲鸡汤 26

北芪泥鳅汤 26

参芪生鱼汤 27

杜仲煲脊骨汤 28

北芪鲫鱼汤 29

田七海参瘦肉汤 29

川芎天麻鲤鱼汤 30

淮杞沙虫瘦肉汤 30

淮山麦芽鸡肫汤 31

北芪蜜枣生鱼汤 32

灵芝煲老鸭汤 33

节瓜芡实鹌鹑汤 34

淮杞煲乳鸽汤 35

阿胶鸡丝汤 35

柏子仁瘦肉汤 36

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 39

花胶炖老鸭汤 40

花生腐竹鱼头汤 40

红枣鸡蛋汤 41

木瓜花生排骨汤 42

桑寄生黑米鸡蛋汤 43

黑米红枣鸡蛋汤 44

阿胶鸡蛋汤 45

桑葚黑米鸡蛋汤 45

核桃肉乌鸡汤 46

双豆芝麻泥鳅汤 46

桑寄生首乌鸡蛋汤 47

田七木耳乌鸡汤 48

响螺淮杞鸡汤 49

牛膝鸡脚汤 49

豨莶草脊骨汤 50

核桃杜仲猪腰汤 50

淮杞红枣猪蹄汤 51

牛大力脊骨汤 52

熟地首乌猪蹄汤 53

白背叶根猪骨汤 54

肉苁蓉红枣乳鸽汤 55

蛤蚧瘦肉汤 55

虫草花鹌鹑汤 56

桂圆当归猪腰汤 56

黄豆排骨汤 57

花生鸡脚猪蹄汤 58

节瓜花生猪腱汤 59

海参炖瘦肉 59

蛤蚧鹌鹑汤 60

核桃淮山瘦肉汤 60

花生眉豆鸡脚汤 61

巴戟天杜仲猪蹄汤 62

马蹄冬菇鸡脚汤 63

丹田清鸡汤 64

冬瓜薏米猪腰汤 65

桑寄生瘦肉汤 65

黑豆红枣鲤鱼汤 66

杜仲猪腰汤 66

宽筋藤猪尾汤 67

莲藕红枣猪蹄汤 68

薏米香附子脊骨汤 69

栗子百合生鱼汤 69

干贝瘦肉汤 70

韭菜虾仁汤 70

花胶冬菇鸡脚汤 71

黄豆排骨鸡脚汤 72

鸡血藤猪蹄汤 73

杜仲巴戟猪尾汤 74

桑葚猪腰汤 75

莲子淮山老鸽汤 75

莲子芡实瘦肉汤 76

双参蜜枣瘦肉汤 76



Part 2 四季健康老火汤

春

太子参淮山鲈鱼汤·····	78
五指毛桃猪骨汤·····	79
粉葛赤小豆鲮鱼汤·····	80
木瓜瘦肉汤·····	81
白菜瘦肉汤·····	81
冬瓜草鱼汤·····	82
丝瓜鱼头汤·····	82
粉葛排骨鲫鱼汤·····	83
腐竹白果猪肚汤·····	84
凉瓜排骨汤·····	85
胡萝卜生鱼汤·····	85
胡萝卜鲫鱼汤·····	86
土茯苓煲鸭汤·····	86
眉豆花生猪尾汤·····	87
苹果百合瘦肉汤·····	88
土茯苓煲脊骨汤·····	89
胡萝卜腐竹鲫鱼汤·····	90
豆腐鱼头汤·····	91
粉葛墨鱼脊骨汤·····	91
冬瓜乌鸡汤·····	92

夏

咸蛋瘦肉汤·····	92
冬瓜薏米老鸭汤·····	93
冬瓜排骨汤·····	94
北芪茯苓瘦肉汤·····	95
粉葛煲鲫鱼汤·····	95
玄参麦冬瘦肉汤·····	96
鸡骨草瘦肉汤·····	96
粉葛绿豆脊骨汤·····	97
竹蔗茅根瘦肉汤·····	98
冬瓜苦瓜脊骨汤·····	99
茅根生地薏米老鸭汤·····	100
合掌瓜排骨汤·····	101
狗肝菜瘦肉汤·····	101
粉葛墨鱼猪腩汤·····	102
莲蓬荷叶煲鸡汤·····	102
节瓜排骨汤·····	103
田寸草薏米猪肚汤·····	104
冬瓜绿豆鹌鹑汤·····	105
绿豆荷叶田鸡汤·····	105
无花果瘦肉汤·····	106
太子参瘦肉汤·····	106
罗汉果瘦肉汤·····	107
赤小豆苦瓜排骨汤·····	108
西洋参双雪瘦肉汤·····	109

秋

马蹄海蜇肉排汤·····	110
菜干蜜枣猪腩汤·····	111
杏仁桂圆乳鸽汤·····	111
桑杏猪肺汤·····	112
双雪木瓜猪肺汤·····	112
苦瓜蚝豉瘦肉汤·····	113
粉葛猪腩肉汤·····	114
桑叶茯苓脊骨汤·····	115
核桃花生鸡脚汤·····	115
霸王花猪腩汤·····	116
沙参瘦肉汤·····	116
参竹鱼尾汤·····	117
胡萝卜冬菇排骨汤·····	118
川贝瘦肉鹌鹑汤·····	119
淮山排骨汤·····	120
银耳煲鸡汤·····	121
墨鱼猪肚汤·····	121
陈皮蜜枣乳鸽汤·····	122
参果瘦肉汤·····	122
胡萝卜鹌鹑汤·····	123
莲子芡实腱肉汤·····	124
花生赤小豆乳鸽汤·····	125
北芪桂圆童鸡汤·····	125
归黄茯苓乌鸡汤·····	126
菜干生鱼汤·····	126
淮山枸杞煲鸭汤·····	127
猴头菇老鸡汤·····	128
猪肚煲老鸡汤·····	129
栗子猪腱汤·····	130
海底椰瘦肉汤·····	131

淮山田鸡汤·····	131
生姜鸡汤·····	132
胡椒姜蛋汤·····	132

Part 3

强身润脏老火汤

莲子芡实鹌鹑汤·····	134
砂仁猪肚暖胃汤·····	135
扁豆山楂肾肉汤·····	136
砂仁瘦肉汤·····	137
冬瓜瘦肉汤·····	137
柿蒂瘦肉汤·····	138
芥菜瘦肉汤·····	138
红枣芪淮鲈鱼汤·····	139
栗子煲鸡汤·····	140
海带猪蹄汤·····	141
金银菜猪肺汤·····	141
苹果杏仁生鱼汤·····	142
霸王花蜜枣猪肺汤·····	142
白术茯苓猪肚汤·····	143
麦芽鲜鸡肾汤·····	144
莲子淮山鹌鹑汤·····	145
莲子百合芡实排骨汤·····	146
百合鸡蛋汤·····	147
萝卜杏仁猪肺汤·····	147
海底椰贝杏鹌鹑汤·····	148
罗汉果猪肺汤·····	148
花生煲猪肚汤·····	149
党参淮山猪肚汤·····	150
鸡骨草猪横脷汤·····	151
夏枯草脊骨汤·····	151

鸡骨草田螺瘦肉汤·····	152
枸杞鸡蛋汤·····	152
节瓜咸蛋瘦肉汤·····	153
胡萝卜猪腱汤·····	154
酸菜腐竹猪肚汤·····	155
胡萝卜玉米瘦肉汤·····	156
苦瓜黄豆田鸡汤·····	157
苦瓜瘦肉汤·····	157
金银花瘦肉汤·····	158
赤小豆杞子泥鳅汤·····	158
番茄鹌鹑蛋汤·····	159
老黄瓜煲老鸭汤·····	160
苦瓜猪骨生鱼汤·····	161
石斛杞子瘦肉汤·····	161
芹菜苦瓜瘦肉汤·····	162
夜明砂鸡肝汤·····	162
冬瓜冲菜瘦肉汤·····	163
芡实煲猪肚汤·····	164
干贝冬瓜煲鸭汤·····	165
党参麦冬瘦肉汤·····	166
淮山圆肉生鱼汤·····	167
枸杞猪心汤·····	167
灵芝瘦肉汤·····	168

参麦黑枣乌鸡汤·····	168
霸王花猪骨汤·····	169
菜干鸭肾瘦肉汤·····	170
莲子芡实猪心汤·····	171
百合红枣鹌鹑汤·····	171
太子参麦冬猪心汤·····	172
荔枝桂圆鸡心汤·····	172
百合杏仁猪肺汤·····	173
冬瓜鲜鸡汤·····	174
白果猪肺汤·····	175
木瓜鲈鱼汤·····	176
当归酸枣仁猪心汤·····	177
桂圆杞子瘦肉汤·····	177
草菇大鱼头汤·····	178
黑枣鸡蛋汤·····	178
雪梨猪肺汤·····	179
腐竹菜干瘦肉汤·····	180
酸枣仁老鸡汤·····	181
柏子仁猪心汤·····	181
川芎白芷鱼头汤·····	182
淮杞玉竹泥鳅汤·····	182
核桃灵芝猪肺汤·····	183
马蹄百合生鱼汤·····	184





霸王花陈皮猪肺汤·····	185
鱼腥草脊骨汤·····	186
淮杞党参鱼头汤·····	187
鲜百合鸡心汤·····	187
天麻鱼头汤·····	188
莲子百合煲老鸭汤·····	188

Part 4

美容养颜老火汤

黑枣鹌鹑蛋汤·····	190
丝瓜银芽田鸡汤·····	191
木瓜生鱼汤·····	192
雪梨瘦肉汤·····	193
椰子田鸡汤·····	193
苹果瘦肉汤·····	194
银耳炖乳鸽·····	194
银耳鹌鹑蛋汤·····	195
莲子百合瘦肉汤·····	196
燕窝鸡丝汤·····	197
蚝豉猪腱汤·····	197
银耳蜜枣乳鸽汤·····	198
香菇排骨汤·····	198
粉葛红枣猪骨汤·····	199
苹果雪梨瘦肉汤·····	200

雪梨鹌鹑汤·····	201
虫草花雪蛤瘦肉汤·····	202
淡菜瘦肉汤·····	203
莲藕猪腱汤·····	203
赤小豆花生鹌鹑汤·····	204
胡萝卜花胶猪腱汤·····	204
虫草花玉竹生鱼汤·····	205
红绿豆花生猪手汤·····	206
何首乌煲鸡汤·····	207
雪蛤乌鸡汤·····	207
马齿苋瘦肉汤·····	208
生地槐花脊骨汤·····	208
红枣银耳鹌鹑汤·····	209
黄豆猪手汤·····	210
椰子鹌鹑汤·····	211
黑木耳猪蹄汤·····	212
丝瓜排骨汤·····	213
木瓜花生鱼尾汤·····	213
番薯叶山斑鱼汤·····	214
萝卜干猪蹄汤·····	214
木瓜猪手汤·····	215
苹果雪梨生鱼汤·····	216
银芽排骨汤·····	217
芦荟猪蹄汤·····	217

老黄瓜排骨汤·····	218
胡萝卜猪骨汤·····	218
苹果排骨汤·····	219
苹果核桃鲫鱼汤·····	220
雪蛤莲子红枣鸡汤·····	221
玉竹红枣煲鸡汤·····	222
霸王花烧鸭头汤·····	223
木瓜鲫鱼汤·····	223
冬瓜生鱼汤·····	224
芡实煲鸽汤·····	224
芝麻赤小豆鹌鹑汤·····	225
鲜百合田鸡汤·····	226
海带海藻瘦肉汤·····	227
干贝腱肉汤·····	227
韭菜猪红汤·····	228
蚝豉瘦肉汤·····	228
首乌黑米鸡蛋汤·····	229
参须雪梨乌鸡汤·····	230
野葛菜生鱼汤·····	231
藕节排骨汤·····	232
椰子煲鸡汤·····	233
玉米须瘦肉汤·····	233
鲜车前草猪肚汤·····	234
玉米胡萝卜脊骨汤·····	234
沙参玉竹鲫鱼汤·····	235
冬瓜薏米瘦肉汤·····	236
南瓜猪腱肉汤·····	237
生地海蜇瘦肉汤·····	237
老黄瓜煲猪骨汤·····	238
绿豆海带排骨汤·····	238
清补凉乳鸽汤·····	239

煲汤常识

Baotang changshi

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都需经过煎的程序，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、瓢和杂质，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。



飞水

肉类原料在煲汤前一般都需经过飞水的程序。那么，什么是“飞水”，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。

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、坚果及根茎类中药材等原料需要浸泡较长时间，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，可根据原料的不同，使用温水或开水浸泡。



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，煲内热量不容易散失，有利于鲜美汤水的形成。

把握煲汤用水量的技巧

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碗水去煲的方法来把握煲汤的用水量。

掌握煲汤火候的技巧

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。

选择煲汤材料的技巧

煲汤使用的原料不同，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、香味较浓郁的原料，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。



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。

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。

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；主治腰膝痹痛、遗精、淋浊、带下、小便不禁、大便泄泻等症。

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。

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、筋骨疼痛、水肿、淋浊、泄泻、脚气、湿疹疥癣、汞中毒。



薏米



薏米又称薏仁、薏苡仁，味甘、淡，性微寒，归脾、胃、肺经；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。



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。

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、筋脉疼痛。



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。

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、癆嗽咯血等有特效。

陈皮



陈皮又称橘皮、广陈皮，味辛、苦，性温，归脾、胃、肺经；具有理气和中、燥湿化痰、利水通便的功效；主治脾胃不和，不思饮食，呕吐啰逆，痰湿阻肺，咳嗽痰多，胸膈满闷，头晕目眩。

桂圆肉



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

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。

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。

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。