

105种常见中药材各显其功，600道滋补药膳滋养身心，越喝越健康

四季滋补、全家营养、五脏保健，所有功效一网打尽

# 药材煲汤

## 最滋补

熟悉药材，煲出好汤  
调养有道，对症喝汤

猪蹄

Zhuti



猪蹄有什么养生功效？

猪蹄补虚弱、填肾精、延缓衰老、补气血。

猪蹄营养丰富，对延缓老年人衰老和促进儿童生长发育有特殊作用，用猪蹄炖汤，可作为老年人和女性失血者的食疗佳品。

党参有什么养生功效？

补中益气、健脾益肺、降压、增强免疫力。

党参为临床常用的补气药，能补脾益肺，适用于各种气虚不足者，还有增强免疫、降压、扩张血管的作用。

党参 Dangshen

党参常与黄芪、白术、山药等配伍应用。



集瑞震 编著



黑龙江出版集团  
黑龙江科学技术出版社

# 药材煲汤最滋补

柴瑞震 编著



黑龙江出版集团  
黑龙江科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

药材煲汤最滋补/柴瑞震编著. —哈尔滨:黑龙江科学技术出版社, 2013. 8

ISBN 978-7-5388-7490-7

I. ①药… II. ①柴… III. ①保健—汤菜—菜谱  
IV. ①TS972. 122

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第073283号

## 药材煲汤最滋补

YAOCAI BAOTANG ZUI ZIBU

编 著 柴瑞震

责任编辑 李欣育 汝海婧

封面设计 景雪峰

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001

电话: (0451)53642106 传真: (0451)53642143

网址: [www.lkcbs.cn](http://www.lkcbs.cn)

[www.lkpub.cn](http://www.lkpub.cn)

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市新视线印务有限公司

开 本 711 mm × 1016 mm 1/16

印 张 22

字 数 350千字

版 次 2013年8月第1版 2013年8月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7490-7/R · 2106

定 价 29.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

# 药材煲汤最滋补

柴瑞震 编著



黑龙江出版集团  
黑龙江科学技术出版社



柴瑞震，男，汉族，1963年4月18日生，山西省万荣县荣河镇人。著名中医药学者、主任医师。世界传统卫生组织（WTHO）内科专业委员会副主任专家委员，中华人民共和国卫生部主管的《中华名医论坛》杂志原总编辑，中华中医药教育在线主讲人。

柴瑞震主要从事中国古医籍整理校释工作及中医四大经典著作的研究，对内经、伤寒、金匱及温病学说有较大的创新和发展，形成了其独特的学术思想和风格。先后编著出版了《中国中西医结合内科学》、《中国百年百名中医临床家丛书—柴浩然》、《中国当代名医类案》、《中医学》、《黄帝内经素问现代研究》、《黄帝内经灵枢现代研究》、《伤寒论心悟》、《金匱要略心悟》、《温病条辨现代研究》、《妇产科学》（全国中专教材）、《中国现代保健药物食物大全》、《内科诊疗学与进展》、《现代内科急症》、《现代心血管病的诊断及治疗》、《临床心电图诊断与鉴别诊断》、《内科学学习指南》、《日常饮食的减肥妙用——科学减肥》、《常见慢性病营养配餐与食疗——便秘》、《糖尿病》、《中国药品检验标准规范与药品质控工作法规全书》、《全国医院分级与疾病分类标准及医院工作制度配备职责规范》、《全国中医诊疗技术标准规范与中医院工作政策法规全书》、《中华医学创新成果宝典》等30本医学书籍。与人合编出版了《中国中医药最新研创大全》、《当代中国名医论坛》（世纪版）、《叶天士临证指南医案发挥》、《中华效方汇海》、《道家药膳》、《中国当代中医论坛》、《中国医药荟萃》、《中国当代中医药临床与理论研究》、《中国当代民族医药集成》、《高血压》、《肾病》、《肝胆疾病》、《癌症》、《骨质疏松症》、《冠心病》、《胃病》、《性功能障碍》等医学书籍。撰写了200篇医学学术论文，分别在国内外杂志报刊发表。曾在国内成功地策划、主持了8次重大的中医药学术会议，受到了卫生部及国内同道的最高评价。

柴瑞震的从医业绩、学术思想及科研成果等，刊登在《中国中医药报》、《健康报》、《中国专利报》及《民主》杂志等；并载载入美国、英国剑桥大学的《世界名人录》、《中国知识产权年鉴》、《共和国功勋人物志》、《中国劳模风采》、《中国学术大百科全书》及《国家级科技成果研制功臣名录》等168部大型辞书中。曾多次在人民大会堂、中南海、钓鱼台国宾馆及国务院招待所，受到了党和国家领导人的亲切接见及表彰。



药膳食疗是在我国具有悠久历史的饮食疗法基础上发展而来的，并有独特的理论和丰富的内容，也是我国传统医学的重要组成部分，是中华民族文化宝库中的一颗璀璨的明珠。中华民族自古就有“寓医于食”的传统，“药食同源”已成为一种共识，且中医学向来认为食疗优于“药治”，尤其是在养生保健方面，中药材常结合着食物使用。药膳不同于一般的方剂，它药性温和，更加符合各类人群的身体状况。而且药膳有食物的美味，人们更易于接受和坚持服用。服用药膳可谓一项美差，一举两得，所以千百年来药膳在民间广为流传，其延年益寿、养生防病的作用得到了广泛的认可。如今，人们的生活水平有了显著提高，自行烹制药膳食用的人也越来越多，药膳养生已逐渐演变成为了一种时代的潮流。

毋庸置疑，人们的健康和生命的维系主要依赖于“吃”，故饮食是人的本能和第一大要，诚如《尚书·洪范》所言：“饮食男女，人之大欲也”。如今，大多数人不会再为吃不饱而担忧，有些人本着“多多益善”的原则，山珍海味无所不吃。然而，有的人却因此得了“营养不良”，更不用说由此引发的心脑血管病、痛风、脂肪肝、高脂血症、糖尿病等“富贵病”。如此种种，非不能吃之太过和不及，实在是因为饮食习惯不健康所致。可见，吃出健康、吃出长寿并不简单。科学的饮食习惯，可以让人们增强体质、预防疾病，此时药膳作为一种特殊的食物，便可发挥其独特的优势。药膳可以达到“药借食力，食助药威”的功效，而且操作简单，取材方便，是人们日常生活保健养生的不二之选。所以，适宜饮食可以保持身体的阴平阳秘，达到身体健康的目的。

本书分为上下两篇，上篇详细介绍了药膳原料的四性、五味、五色以及药材、食材之间的搭配宜忌、使用原则和一些必要的药膳常识。从体质、职业、年龄、四季变化、五脏六腑几个方面入手，分别列举了它们首选的药材与食材，并给出相应的养生药膳供人们选择。本书下篇列举了十二种不同功效的药膳，分别为益气中药汤、补血中药汤、滋阴中药汤、壮阳中药汤、解表利湿汤、清热中药汤、活血化瘀汤、消食导滞汤、化痰平喘止咳汤、安神补脑汤、理气调中汤和收涩中药汤。故特撰写本书并序，以便与医学同道互相交流，切磋食疗经验，亦能使广大的群众更易、更快的选择到自己所需的药膳，喝出美味，喝出健康的好身体！

柴瑞震 谨识



# 目录

## ● 上篇 小小中药，大有智慧！

### 第一章 熟悉药材，煲出好汤！

#### 寒、凉、温、热，四性各显其功.....024

寒凉性药材与食材：清热、泻火、解暑、解毒.....024

温热性药材与食材：抵御寒冷、温中补虚、暖胃...024

平性药材与食材：开胃健脾、强壮补虚.....025

#### 酸、苦、甘、辛、咸，五味各不同.....026

酸味药材与食材：“能收、能涩”.....026

苦味药材与食材：“能泻、能燥、能坚”.....026

甘味药材与食材：“能补、能和、能缓”.....026

辛味药材与食材：“能散、能行”.....027

咸味药材与食材：“能下、能软”.....027

#### 绿、红、黄、白、黑，五色养五脏.....028

绿色药材与食材：护肝.....028

红色药材与食材：养心.....028

黄色药材与食材：健脾.....029

白色药材与食材：润肺.....029

黑色药材与食材：固肾.....029

#### 科学煎煮，功效更强.....030

先煎.....030

后下.....030

包煎.....030

另煎.....030

冲服.....030

#### 配伍宜忌要牢记.....031



|                              |            |
|------------------------------|------------|
| 中药材的七种配伍关系 .....             | 031        |
| 中药材用药之忌 .....                | 031        |
| <b>巧记药膳烹调知识与工艺 .....</b>     | <b>033</b> |
| 烹饪药膳的要求 .....                | 033        |
| 药膳七大烹饪法 .....                | 034        |
| <b>善用药膳原料，发挥最大疗效 .....</b>   | <b>035</b> |
| 原料保存有方法 .....                | 035        |
| 增添药膳功效、味道小窍门 .....           | 035        |
| <b>了解药膳养生禁忌，避免走进误区 .....</b> | <b>036</b> |
| 部分食材食用禁忌 .....               | 036        |
| 药材与食材的配伍禁忌 .....             | 037        |



## 第二章 辨清体质，因人施膳！

|                          |            |
|--------------------------|------------|
| <b>现代中医对体质的论述 .....</b>  | <b>040</b> |
| 什么是体质 .....              | 040        |
| 体质决定健康 .....             | 040        |
| 养生还需分体质 .....            | 040        |
| <b>最简明的体质自测法 .....</b>   | <b>041</b> |
| 平和体质 .....               | 041        |
| 气虚体质 .....               | 041        |
| 阳虚体质 .....               | 041        |
| 阴虚体质 .....               | 041        |
| 血瘀体质 .....               | 042        |
| 痰湿体质 .....               | 042        |
| 湿热体质 .....               | 042        |
| 气郁体质 .....               | 042        |
| 特禀体质 .....               | 042        |
| <b>平和体质首选材料、药膳 .....</b> | <b>043</b> |
| 玉竹/茯苓/薏米/枸杞子/鲫鱼 .....    | 043        |
| 玉竹瘦肉汤 .....              | 043        |
| 绿豆茯苓薏米粥 .....            | 043        |







枸杞子蒸鲫鱼 .....043

**气虚体质首选材料、药膳 ..... 044**

黄芪/西洋参/党参/太子参/黄鳝 .....044

归芪猪脚汤 .....044

参果炖瘦肉 .....044

芪枣黄鳝汤 .....044

**阳虚体质首选材料、药膳 ..... 045**

杜仲/鹿茸/核桃/韭菜/虾 .....045

鹿茸枸杞子蒸虾 .....045

猪肠核桃汤 .....045

核桃拌韭菜 .....045

**阴虚体质首选材料、药膳 ..... 046**

百合/石斛/莲藕/冬瓜/梨 .....046

冬瓜瑶柱汤 .....046

雪梨猪腱汤 .....046

百合绿豆粥 .....046

**湿热体质首选材料、药膳 ..... 047**

赤小豆/玄参/绿豆/金银花/鸭肉 .....047

金银花饮 .....047

茯苓绿豆老鸭汤 .....047

赤小豆鱼片粥 .....047

**痰湿体质首选材料、药膳 ..... 048**

白扁豆/山药/白术/陈皮/玉米 .....048

白扁豆鸡汤 .....048

白术茯苓田鸡汤 .....048

陈皮山楂麦茶 .....048

**血瘀体质首选材料、药膳 ..... 049**

益母草/桃仁/三七/丹参/山楂 .....049

三七薤白鸡肉汤 .....049

二草赤小豆汤 .....049

丹参红花陈皮饮 .....049

**气郁体质首选材料、药膳 ..... 050**



|                          |            |
|--------------------------|------------|
| 菊花/香附/酸枣仁/大蒜/洋葱 .....    | 050        |
| 山楂陈皮菊花茶 .....            | 050        |
| 大蒜银花茶 .....              | 050        |
| 玫瑰香附茶 .....              | 050        |
| <b>特禀体质首选材料、药膳 .....</b> | <b>051</b> |
| 人参/防风/燕麦/糯米/泥鳅 .....     | 051        |
| 鲜人参炖竹丝鸡 .....            | 051        |
| 香附豆腐泥鳅汤 .....            | 051        |
| 山药黑豆粥 .....              | 051        |



### 第三章 特定职业，饮食各异！

#### 脑力劳动者首选材料、药膳 ..... 054

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 红枣/胡萝卜/花生/核桃/猪脑 ..... | 054 |
| 核桃排骨汤 .....           | 054 |
| 胡萝卜红枣猪肝汤 .....        | 054 |



#### 体力劳动者首选材料、药膳 ..... 055

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 粳米/三七/五加皮/猪血/南瓜 ..... | 055 |
| 三七粉粥 .....            | 055 |
| 南瓜猪骨汤 .....           | 055 |



#### 夜间工作者首选材料、药膳 ..... 056

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 山楂/陈皮/莲子/牛奶/鸡肝 ..... | 056 |
| 红枣山楂茶 .....          | 056 |
| 莲子红枣糯米粥 .....        | 056 |

#### 高温工作者首选材料、药膳 ..... 057

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 金银花/黄豆/土豆/草鱼/芹菜 ..... | 057 |
| 大蒜银花茶 .....           | 057 |
| 黄豆猪蹄汤 .....           | 057 |



#### 低温工作者首选材料、药膳 ..... 058

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 牛肉/鹌鹑/海参/海带/黑木耳 ..... | 058 |
| 黑豆牛肉汤 .....           | 058 |
| 腐竹焖海参 .....           | 058 |



|                              |            |
|------------------------------|------------|
| <b>汞环境工作者首选材料、药膳.....</b>    | <b>059</b> |
| 绿豆/芝麻/花生/鸡蛋/牛奶.....          | 059        |
| 绿豆莲子牛蛙汤 .....                | 059        |
| 沙葛花生猪骨汤 .....                | 059        |
| <b>高铅环境工作者首选材料、药膳.....</b>   | <b>060</b> |
| 山楂/竹笋/香菇/银耳/大蒜.....          | 060        |
| 苹果银耳猪腱汤 .....                | 060        |
| 大蒜鳝段.....                    | 060        |
| <b>高苯环境工作者首选材料、药膳.....</b>   | <b>061</b> |
| 玉米/猪肝/白菜/菠菜/辣椒.....          | 061        |
| 玉米龙眼煲猪胰 .....                | 061        |
| 旱莲猪肝汤 .....                  | 061        |
| <b>放射性环境工作者首选材料、药膳 .....</b> | <b>062</b> |
| 黑芝麻/紫苋菜/绿茶/西红柿/螺旋藻 .....     | 062        |
| 黑芝麻山药糊 .....                 | 062        |
| 丁香绿茶 .....                   | 062        |
| <b>长时间电脑工作者首选材料、药膳 .....</b> | <b>063</b> |
| 决明子/菊花/枸杞子/鸭肝/瘦肉 .....       | 063        |
| 菊花羊肝汤 .....                  | 063        |
| 苦瓜菊花瘦肉汤 .....                | 063        |
| <br><b>第四章 各种年龄，各种饮食！</b>    |            |
| <b>婴幼儿首选饮食方案.....</b>        | <b>066</b> |
| 玉米/南瓜/香蕉/苹果/胡萝卜.....         | 066        |
| 玉米米糊 .....                   | 066        |
| 姜汁南瓜糊 .....                  | 066        |
| <b>儿童首选饮食方案 .....</b>        | <b>067</b> |
| 山药/牛奶/西红柿/燕麦/鱼.....          | 067        |
| 山药鱼头汤 .....                  | 067        |
| 玉米胡萝卜脊骨汤.....                | 067        |
| <b>青少年首选饮食方案.....</b>        | <b>068</b> |



|                            |            |
|----------------------------|------------|
| 核桃/黄豆/鱼/海带/牛肉 .....        | 068        |
| 核桃煲鸭 .....                 | 068        |
| 黄豆猪手汤 .....                | 068        |
| <b>中年女性首选饮食方案 .....</b>    | <b>069</b> |
| 当归/阿胶/熟地黄/脱脂牛奶/小麦胚芽油 ..... | 069        |
| 核桃仁当归瘦肉汤 .....             | 069        |
| 阿杞炖甲鱼 .....                | 069        |
| <b>中年男性首选饮食方案 .....</b>    | <b>070</b> |
| 鹿茸/杜仲/韭菜/芹菜/绿豆 .....       | 070        |
| 鹿茸炖乌鸡 .....                | 070        |
| 杜仲巴戟天猪尾汤 .....             | 070        |
| <b>老年人首选饮食方案 .....</b>     | <b>071</b> |
| 红枣/黑芝麻/南瓜/青枣/羊肉 .....      | 071        |
| 杞枣猪蹄汤 .....                | 071        |
| 南瓜猪展汤 .....                | 071        |



## 第五章 四季变化，顺时养生！

|                          |            |
|--------------------------|------------|
| <b>春季养生首选材料及药膳 .....</b> | <b>074</b> |
| 红枣/枸杞子/猪肝/带鱼/桑葚 .....    | 074        |
| 葡萄干红枣汤 .....             | 074        |
| 兔肉百合枸杞子汤 .....           | 074        |
| 党参枸杞子猪肝汤 .....           | 074        |
| <b>夏季养生首选材料及药膳 .....</b> | <b>075</b> |
| 麦冬/苦瓜/绿豆/西瓜/鲫鱼 .....     | 075        |
| 麦冬杨桃甜汤 .....             | 075        |
| 解暑西瓜汤 .....              | 075        |
| 绿豆炖鲫鱼 .....              | 075        |
| <b>秋季养生首选材料及药膳 .....</b> | <b>076</b> |
| 天冬/桔梗/银耳/菊花/梨 .....      | 076        |
| 桔梗苦瓜 .....               | 076        |
| 雪梨银耳瘦肉汤 .....            | 076        |





|                          |            |
|--------------------------|------------|
| 天冬米粥 .....               | 076        |
| <b>冬季养生首选材料及药膳 .....</b> | <b>077</b> |
| 熟地黄/神曲/黑豆/香菜/白萝卜 .....   | 077        |
| 肾气乌鸡汤 .....              | 077        |
| 大米神曲粥 .....              | 077        |
| 牡蛎白萝卜蛋汤 .....            | 077        |

## 第六章 五脏六腑，调养有方！

|                          |            |
|--------------------------|------------|
| <b>五脏调养秘诀 .....</b>      | <b>080</b> |
| <b>补益脾胃首选材料及药膳 .....</b> | <b>081</b> |
| 山药/白术/党参/黄芪/薏米 .....     | 081        |
| 山药鹿茸山楂粥 .....            | 081        |
| 山药排骨煲 .....              | 081        |
| 生姜猪肚粥 .....              | 081        |
| <b>润肺益气首选材料及药膳 .....</b> | <b>082</b> |
| 冬虫夏草/沙参/鱼腥草/川贝/西红柿 ..... | 082        |
| 虫草炖乳鸽 .....              | 082        |
| 川贝母炖豆腐 .....             | 082        |
| 山药杏仁糊 .....              | 082        |
| <b>养护肝脏首选材料及药膳 .....</b> | <b>083</b> |
| 枸杞子/天麻/菊花/车前草/柴胡 .....   | 083        |
| 枸杞子炖甲鱼 .....             | 083        |
| 菊花决明饮 .....              | 083        |
| 柴胡莲子田鸡汤 .....            | 083        |
| <b>养护心脏首选材料及药膳 .....</b> | <b>084</b> |
| 莲子/猪心/苦参/当归/五味子 .....    | 084        |
| 莲子猪肚 .....               | 084        |
| 猪肝炖五味子 .....             | 084        |
| 龙眼当归猪腰汤 .....            | 084        |
| <b>温补肾脏首选材料及药膳 .....</b> | <b>085</b> |
| 熟地黄/杜仲/黑豆/韭菜/黑芝麻 .....   | 085        |

|               |     |
|---------------|-----|
| 熟地黄当归鸡 .....  | 085 |
| 葱油韭菜豆腐干 ..... | 085 |
| 杜仲艾叶鸡蛋汤 ..... | 085 |



## ● 下篇 药材煲汤，受益全家！

### 第一章 益气中药汤

|                  |            |
|------------------|------------|
| <b>人参</b> .....  | <b>090</b> |
| 人参猪蹄汤 .....      | 092        |
| 滋补人参鸡汤 .....     | 092        |
| 鲜人参煲乳鸽 .....     | 093        |
| 人参糯米鸡汤 .....     | 093        |
| 枣参茯苓粥 .....      | 094        |
| 人参鹌鹑蛋 .....      | 094        |
| <b>党参</b> .....  | <b>095</b> |
| 党参山药猪肚汤 .....    | 097        |
| 北杏党参老鸭汤 .....    | 097        |
| 山药党参鹌鹑汤 .....    | 098        |
| 党参豆芽尾骨汤 .....    | 098        |
| 党参蛤蜊汤 .....      | 099        |
| 枸杞子党参鱼头汤 .....   | 099        |
| <b>西洋参</b> ..... | <b>100</b> |
| 西洋参银耳鳢鱼汤 .....   | 101        |
| 西洋参无花果甲鱼汤 .....  | 101        |
| 西洋参冬瓜野鸭汤 .....   | 102        |
| 西洋参川贝瘦肉汤 .....   | 102        |
| <b>黄芪</b> .....  | <b>103</b> |





|                 |            |
|-----------------|------------|
| 黄芪枸杞子猪肝汤 .....  | 104        |
| 黄芪牛肉汤 .....     | 104        |
| 猪肚黄芪枸杞子汤 .....  | 105        |
| 黄芪飘香骨头汤 .....   | 105        |
| <b>山药 .....</b> | <b>106</b> |
| 银耳山药莲子煲鸡汤 ..... | 107        |
| 羊排红枣山药滋补煲 ..... | 107        |
| 山药排骨汤 .....     | 108        |
| 山药龙眼鲤鱼汤 .....   | 108        |
| <b>红枣 .....</b> | <b>109</b> |
| 粉葛红枣猪骨汤 .....   | 110        |
| 红枣莲藕炖排骨 .....   | 110        |
| 红枣白萝卜猪蹄汤 .....  | 111        |
| 红枣猪肝冬菇汤 .....   | 111        |
| <b>灵芝 .....</b> | <b>112</b> |
| 猪蹄灵芝汤 .....     | 113        |
| 灵芝核桃乳鸽汤 .....   | 113        |
| 灵芝茯苓炖乌龟 .....   | 114        |
| 灵芝红枣瘦肉汤 .....   | 114        |

|                  |            |
|------------------|------------|
| <b>太子参 .....</b> | <b>115</b> |
| 太子参无花果炖瘦肉 .....  | 116        |
| 太子参龙眼猪心汤 .....   | 116        |
| 太子参百合甜枣汤 .....   | 117        |
| 太子参瘦肉汤 .....     | 117        |
| <b>绞股蓝 .....</b> | <b>118</b> |
| 绞股蓝墨鱼瘦肉汤 .....   | 119        |
| 绞股蓝鸡肉菜胆汤 .....   | 119        |
| <b>蜂蜜 .....</b>  | <b>120</b> |
| 蜂蜜南瓜羹 .....      | 121        |
| 蜜制燕窝银耳汤 .....    | 121        |

## 第二章 补血中药汤

|                 |            |
|-----------------|------------|
| <b>当归 .....</b> | <b>124</b> |
| 当归三七炖鸡 .....    | 125        |
| 当归猪皮汤 .....     | 125        |
| 当归美颜汤 .....     | 126        |
| 龙眼当归猪腰汤 .....   | 126        |



|                   |            |
|-------------------|------------|
| 当归生姜羊肉汤 .....     | 127        |
| 当归桂枝黄鳝汤 .....     | 127        |
| <b>阿胶 .....</b>   | <b>128</b> |
| 阿胶牛肉汤 .....       | 129        |
| 黄连阿胶鸡蛋黄汤 .....    | 129        |
| 补肺阿胶粥 .....       | 130        |
| 阿胶乌鸡汤 .....       | 130        |
| <b>熟地黄 .....</b>  | <b>131</b> |
| 蝉花熟地黄猪肝汤 .....    | 132        |
| 五指毛桃根熟地黄炖甲鱼 ..... | 132        |
| 六味地黄鸡汤 .....      | 133        |
| 熟地黄鸭肉汤 .....      | 133        |
| <b>白芍 .....</b>   | <b>134</b> |
| 佛手瓜白芍瘦肉汤 .....    | 135        |
| 白芍山药鸡汤 .....      | 135        |
| <b>何首乌 .....</b>  | <b>136</b> |
| 何首乌黑豆煲鸡爪 .....    | 137        |
| 淡菜何首乌鸡汤 .....     | 137        |
| <b>龙眼肉 .....</b>  | <b>138</b> |
| 龙眼山药红枣汤 .....     | 139        |
| 板栗龙眼炖猪蹄 .....     | 139        |
| <b>红糖 .....</b>   | <b>140</b> |
| 糖饊红枣花生 .....      | 141        |
| 红糖美颜汤 .....       | 141        |

### 第三章 滋阴中药汤

|                  |            |
|------------------|------------|
| <b>北沙参 .....</b> | <b>144</b> |
| 沙参猪肚汤 .....      | 145        |
| 沙参养颜汤 .....      | 145        |
| 沙参百合莲子汤 .....    | 146        |

|                  |            |
|------------------|------------|
| 玉竹沙参炖鹌鹑 .....    | 146        |
| <b>枸杞子 .....</b> | <b>147</b> |
| 猪肠莲子枸杞子汤 .....   | 148        |
| 枸杞子牛肝汤 .....     | 148        |
| 山药薏米枸杞子汤 .....   | 149        |
| 猪皮枸杞子红枣汤 .....   | 149        |
| <b>玉竹 .....</b>  | <b>150</b> |
| 玉竹党参鲫鱼汤 .....    | 151        |
| 玉竹红枣煲鸡汤 .....    | 151        |
| 沙参玉竹煲猪肺 .....    | 152        |
| 玉竹百合牛蛙汤 .....    | 152        |
| <b>百合 .....</b>  | <b>153</b> |
| 百合乌鸡汤 .....      | 154        |
| 百合猪蹄汤 .....      | 154        |
| 莲子百合干贝煲瘦肉 .....  | 155        |
| 百合半夏薏米汤 .....    | 155        |
| <b>麦冬 .....</b>  | <b>156</b> |
| 麦冬黑枣乌鸡汤 .....    | 157        |
| 麦冬生地黄炖龙骨 .....   | 157        |
| 党参麦冬瘦肉汤 .....    | 158        |
| 莲子百合麦冬汤 .....    | 158        |
| <b>银耳 .....</b>  | <b>159</b> |
| 木瓜银耳猪骨汤 .....    | 160        |
| 银杞鸡肝汤 .....      | 160        |
| 椰子肉银耳煲乳鸽 .....   | 161        |
| 牛奶水果银耳汤 .....    | 161        |
| <b>石斛 .....</b>  | <b>162</b> |
| 灵芝石斛甲鱼汤 .....    | 163        |
| 灵芝石斛鱼胶猪肉汤 .....  | 163        |
| <b>桑葚 .....</b>  | <b>164</b> |

|                  |            |
|------------------|------------|
| 桑葚牛骨汤 .....      | 165        |
| 桑葚燕麦羹 .....      | 165        |
| <b>黄精</b> .....  | <b>166</b> |
| 黄精海参炖乳鸽 .....    | 167        |
| 黄精山药鸡汤 .....     | 167        |
| <b>女贞子</b> ..... | <b>168</b> |
| 女贞子鸭汤 .....      | 169        |
| 椰盅女贞子乌鸡汤 .....   | 169        |
| <b>天冬</b> .....  | <b>170</b> |
| 天冬川贝猪肺汤 .....    | 171        |
| 天冬银耳滋阴汤 .....    | 171        |

## 第四章 壮阳中药汤

|                   |            |
|-------------------|------------|
| <b>鹿茸</b> .....   | <b>174</b> |
| 鹿芪煲鸡汤 .....       | 175        |
| 鹿茸黄精炖鸡 .....      | 175        |
| <b>冬虫夏草</b> ..... | <b>176</b> |
| 虫草红枣炖甲鱼 .....     | 177        |
| 虫草香菇排骨汤 .....     | 177        |
| <b>杜仲</b> .....   | <b>178</b> |
| 杜仲巴戟天鹌鹑 .....     | 179        |
| 杜仲寄生鸡汤 .....      | 179        |
| <b>补骨脂</b> .....  | <b>180</b> |
| 莲子补骨脂猪腰汤 .....    | 181        |
| 补骨脂肉豆蔻猪肚汤 .....   | 181        |
| <b>益智仁</b> .....  | <b>182</b> |
| 益智仁鸡汤 .....       | 183        |
| 益智仁山药鲫鱼汤 .....    | 183        |
| <b>巴戟天</b> .....  | <b>184</b> |
| 塘虱巴戟天汤 .....      | 185        |

|                  |            |
|------------------|------------|
| 巴戟天黑豆汤 .....     | 185        |
| <b>淫羊藿</b> ..... | <b>186</b> |
| 巴戟天淫羊藿鸡汤 .....   | 187        |
| 淫羊藿松茸炖老鸽 .....   | 187        |
| <b>桑寄生</b> ..... | <b>188</b> |
| 桑寄生鸡蛋美颜汤 .....   | 189        |
| 桑寄生连翘鸡爪汤 .....   | 189        |
| <b>海马</b> .....  | <b>190</b> |
| 海马党参枸杞子炖乳鸽 ..... | 191        |
| 海马炖甲鱼 .....      | 191        |
| <b>肉苁蓉</b> ..... | <b>192</b> |
| 肉苁蓉黄精骶骨汤 .....   | 193        |
| 肉苁蓉莲子羊骨汤 .....   | 193        |
| <b>菟丝子</b> ..... | <b>194</b> |
| 五子鸡杂汤 .....      | 195        |
| 菟杞红枣炖鹌鹑 .....    | 195        |

## 第五章 解表利湿汤

|                 |            |
|-----------------|------------|
| <b>生姜</b> ..... | <b>198</b> |
| 生姜肉桂炖猪肚 .....   | 199        |
| 海带姜汤 .....      | 199        |
| <b>藿香</b> ..... | <b>200</b> |
| 藿香鲫鱼 .....      | 201        |
| 藿香金针菇牛肉丸 .....  | 201        |
| <b>紫苏</b> ..... | <b>202</b> |
| 紫苏砂仁鲫鱼汤 .....   | 203        |
| 紫苏苋菜笔管鱼汤 .....  | 203        |
| <b>细辛</b> ..... | <b>204</b> |
| 细辛排骨汤 .....     | 205        |
| 细辛洋葱生姜汤 .....   | 205        |