

养生祛病一碗汤

会煲广东老火汤，大病小病一扫光



尤优/编著

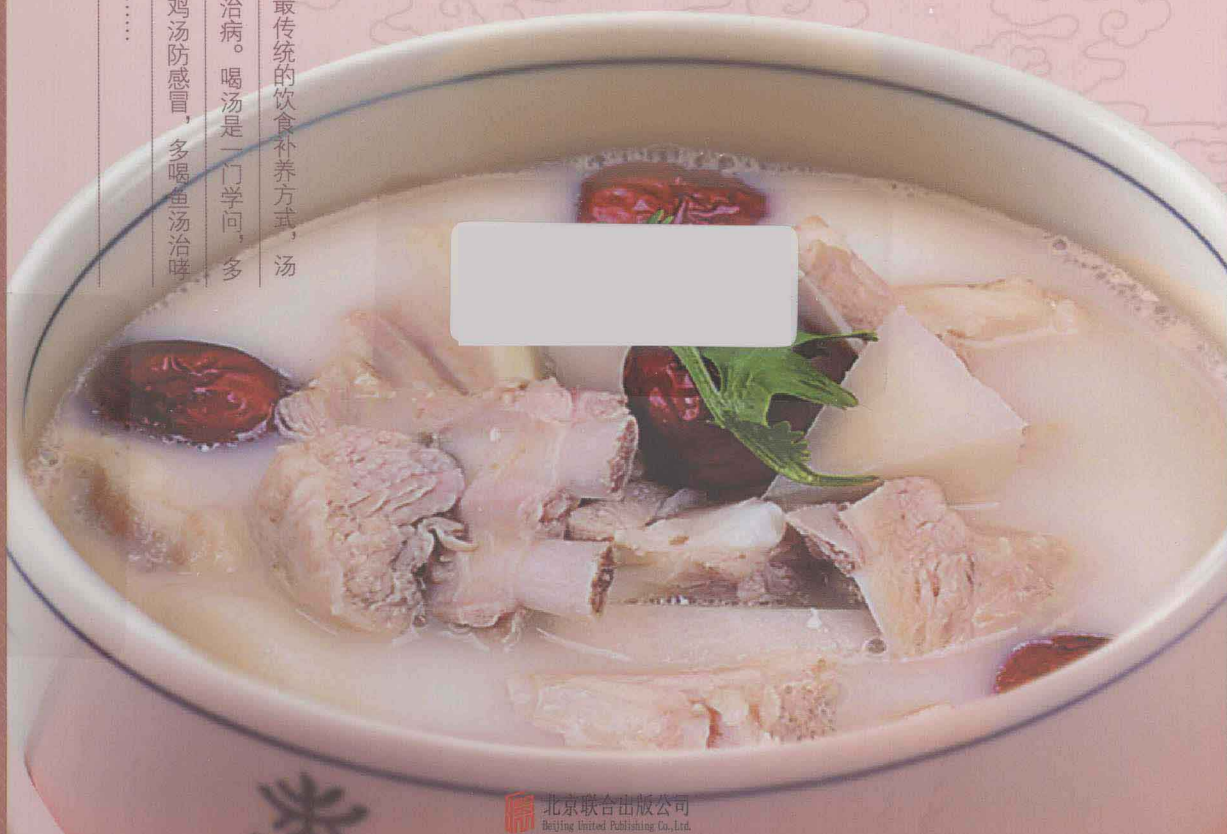


喝汤是中国人最传统的饮食补养方式，汤

不仅营养美味，还能治病。喝汤是一门学问，多

喝骨汤抗衰老，多喝鸡汤防感冒，多喝鱼汤治咳

喘，多喝菜汤解体衰……



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

会煲广东老火汤 大病小病一扫光

尤优 编著



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

会煲广东老火汤, 大病小病一扫光 / 尤优编著. — 北京:
北京联合出版公司, 2013.11

ISBN 978-7-5502-2072-0

I . ①会… II . ①尤… III . ①汤菜—食物疗法—菜谱
IV . ① R247.1 ② TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 247485 号

会煲广东老火汤, 大病小病一扫光

编 著: 尤 优

责任编辑: 史 媛

封面设计: 李艾红

版式设计: 韩立强

责任校对: 郑凯旋

美术编辑: 李 蕊

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京鑫海达印刷有限公司 新华书店经销

字数 400 千字 720 毫米 × 1020 毫米 1/16 20 印张

2014 年 1 月第 1 版 2014 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5502-2072-0

定价: 29.80 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: (010) 64243832 82062656

前言



饭前一碗汤，长寿又健康。

汤，是中国人餐桌上必不可少的角色，喝汤是中国人自古延续至今的饮食传统，也是公认的最好的滋补、养生方式。那一碗碗香浓醇美的靓汤，包含着对家人的殷切关怀与深深的爱。

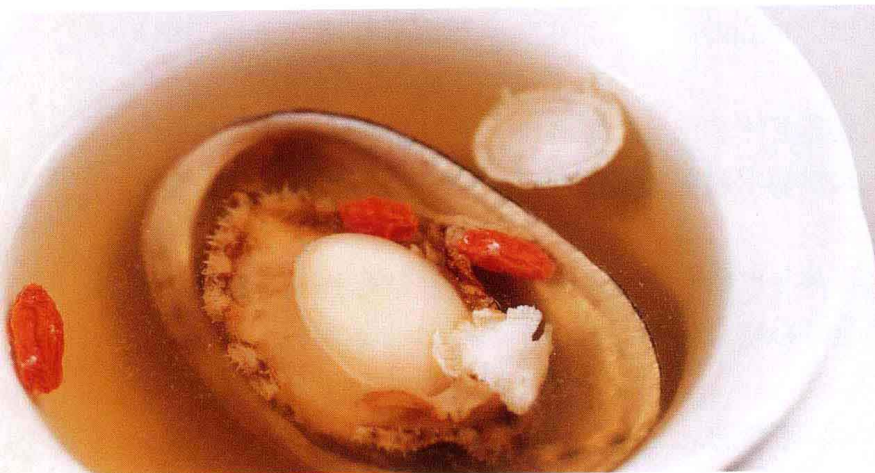
汤不仅好喝、养生，还能治病。人吃五谷杂粮，有喜怒哀乐，难免被各种病痛折磨，汤水中的营养更易于人体吸收，因而多喝汤对治病养生大有裨益。喝汤是一门学问，多喝骨汤抗衰老，多喝鸡汤防感冒，多喝鱼汤治哮喘，多喝菜汤解体衰……只要选择正确，喝汤甚至比打针吃药效果更好。每个人根据自身的状况进行选择，都能达到抗衰老治病的效果。

在我国，广东人对汤最有研究，喝汤是他们传统的防病治病、扶持虚弱的自我保健方法之一。广东靓汤通过食物的巧妙搭配、火候的科学把握，针对不同的症状和需求烹制出各种不同功效的汤品。汤中不仅包含了各种新鲜食材的补益功效，还囊括了各种药材的综合作用，能有效营养脏腑、滋润关节、补虚健体。

那么，如何才能通过喝汤调理来达到强身祛病的目的呢？本书秉承传统的“以食为养”观念，以日常生活中最常见的100余种病症的调养需要为立足点，聘请食疗养生专家精心编写了近300个防病治病的广东汤谱，分为常见小病、现代病、内科疾病、外科疾病、妇科疾病、男科疾病、儿科疾病七大部分，各有侧重，涉及儿童、中年人、老年人、上班族等不同的人群，内容详尽、全面、实用。本书中的汤品烹饪步骤清晰，详略得当，同时配以精美的图片，读者可以一目了然地了解靓汤的制作方法，易于操作。

每天对症喝碗广东靓汤，不用医生开药方。愿本书成为您健康人生的好帮手。

目录



第一章

常见小病食疗好汤膳



感冒 002

桑叶茅根瘦肉汤..... 003

板蓝根炖猪腱汤..... 003

生姜芥菜汤..... 004

生姜红枣汤..... 004

川贝炖蜜梨..... 005

花旗参冬瓜野鸭汤.... 005

发热 006

绿豆荷叶牛蛙汤..... 007

西瓜皮荷叶海蜇汤.... 007

芦根车前汤..... 008

土茯苓绿豆老鸭汤.... 008

萝卜甘蔗马蹄汤..... 009

香梨煲鸭肾..... 009

咳嗽 010

川贝蜜梨猪肺汤..... 011

杏仁百合猪肺汤..... 011

罗汉果龙利叶瘦肉汤 012

茅根猪肺汤..... 012

银耳杏仁百合汤..... 013

杏仁煲牛蛙..... 013

头痛 014

川芎当归羊肉汤..... 015

川芎炖鸭汤..... 015

川芎白芷鱼头汤..... 016

白芷鲤鱼汤..... 016

宁神清鸡汤..... 017

人参双蜜瘦肉汤..... 017

鼻炎 018

辛夷排骨冬瓜汤..... 019

大蒜牛蛙汤..... 019

慢性咽炎 020

莲子百合麦冬汤..... 021

玄参麦冬瘦肉汤..... 021

扁桃体炎 022

枸杞菊花煲排骨..... 023

银花水鸭汤..... 023

牙周炎 024

田七炖鸡..... 025

田七生地猪肚汤..... 025

口腔溃疡 026

灯芯草苦瓜汤..... 027

鱼腥草脊骨汤..... 027

口腔异味 028

蜜橘银耳汤..... 029

空心菜茅根瘦肉汤.... 029

胃炎 030

无花果陈皮猪肉汤.... 031

陈皮鱼片豆腐汤..... 031



急性胃肠炎.....032	柏子猪心汤.....039	双瓜脊骨汤.....047
淮山煲猪肉.....033	腹泻.....040	痔疮.....048
山药鸡腿汤.....033	党参五味鸡汤.....041	木耳猪肠汤.....049
消化不良.....034	人参糯米鸡腿汤.....041	薏米猪肠汤.....049
山药麦芽牛肚汤.....035	皮炎.....042	槐花猪肠汤.....050
黄芪牛肉汤.....035	苍术冬瓜猪肉汤.....043	蛤蚧冬瓜汤.....050
便秘.....036	莲子心炖乌鸡.....043	银耳海参猪肠汤.....051
火麻仁煲瘦肉汤.....037	痤疮.....044	生地槐花脊骨汤.....051
柏子猪心汤.....037	薏米猪蹄汤.....045	酸菜粉丝猪肠汤.....052
花旗参无花果生鱼汤...038	薏米甜汤.....045	海带蛤蚧排骨汤.....052
熟地柏子仁猪蹄汤....038	中暑.....046	
火麻仁煲瘦肉汤.....039	西瓜皮丝瓜海蜇汤....047	



第二章

现代病食疗好汤膳



抑郁症.....054	鸡肉蘑菇汤.....063	
茯苓鸡腿汤.....055	视力减退.....064	
扁豆排骨汤.....055	熟地枸杞炖甲鱼.....065	
慢性疲劳综合征.....056	决明五味炖乌鸡.....065	
参须蜜梨乌鸡汤.....057	用脑过度.....066	
党参牛蛙汤.....057	人参莲子汤.....067	
失眠多梦.....058	益智仁炖牛肉汤.....067	
远志茯神炖猪心.....059	焦虑症.....068	
山药乌鸡汤.....059	杞枣鸡蛋汤.....069	
健忘症.....060	麦冬瘦肉汤.....069	
党参山药猪肉汤.....061	神经衰弱.....070	
核桃熟地猪肠汤.....061	莲子猪心汤.....071	
食欲不振.....062	双仁菠菜猪肝汤.....071	
党参白术山药鲫鱼汤063		
		头晕耳鸣.....072
		生地煲龙骨.....073
		夏枯草豆汤.....073
		板栗脊骨汤.....074
		黄芪红枣鳝鱼汤.....074
		空调病.....075
		香菜豆腐鱼头汤.....076
		海底椰参贝瘦肉汤....076
		电脑眼病.....077
		五子下水汤.....078



熟地水鸭汤.....	078
腰酸背痛.....	079
杜仲猪腰汤.....	080
丹参乌鸡汤.....	080

内分泌失调.....	081
黄芪薏米乌龟汤.....	082
益母草煲鸡蛋汤.....	082

上火.....	083
苦瓜海带瘦肉汤.....	084
沙参玉竹兔肉汤.....	084



第三章

内科疾病食疗好汤膳



高血脂.....	086
绿茶山药豆腐丸汤....	087
洋葱香芹汤.....	087
高血压.....	088
竹笋西瓜皮鲤鱼汤....	089
红枣芹菜汤.....	089
低血压.....	090
灵芝山药鸡腿汤.....	091
黄精山楂脊骨汤.....	091
贫血.....	092
燕窝红枣鸡丝汤.....	093



桂圆老鸽汤.....	093
冠心病.....	094
海带排骨汤.....	095
南瓜薏白牛蛙汤.....	095
心肌炎.....	096
麦芽灯芯草鲜胗汤....	097
罗宋汤.....	097
糖尿病.....	098
粉葛脊骨汤.....	099
鲫鱼冬瓜汤.....	099
尿失禁.....	100
猴头菇煲猪脊骨.....	101
牡蛎瘦肉汤.....	101
尿痛.....	102
油菜猪腰汤.....	103
豆芽猪腰汤.....	103
尿频.....	104
益智仁炖牛肉汤.....	105
芡实鲫鱼汤.....	105
慢性肾炎.....	106
冬瓜排骨汤.....	107
茅根马蹄瘦肉汤.....	107

黄疸.....	108
茵陈甘草蛤蚧汤.....	109
芦笋黄花汤.....	109
脂肪肝.....	110
菠菜银耳汤.....	111
胡萝卜佛手瓜煲马蹄	111
慢性病毒性肝炎.....	112
甘草红枣炖麻雀.....	113
芦荟蔬菜汤.....	113
胃溃疡.....	114
木瓜鱼尾汤.....	115
木瓜猪骨花生汤.....	115
胃痛.....	116
葱姜紫菜汤.....	117
鸡骨草煲肉.....	117
打鼾.....	118
乌梅黑豆兔肉汤.....	119
乌梅鸡爪白菜汤.....	119

慢性支气管炎..... 120	肥胖症..... 130	风湿性关节炎..... 140
香梨煲老鸭..... 121	紫菜西红柿鸡蛋汤.... 131	骨碎补猪脊骨汤..... 141
香梨煲鸭胗..... 121	小白菜西红柿清汤.... 131	桑枝煲老母鸡汤..... 141
肺结核..... 122	脑梗死..... 132	类风湿性关节炎..... 142
黄花炖甲鱼..... 123	桂圆炖鸡..... 133	黑豆乌鸡汤..... 143
枸杞甲鱼汤..... 123	党参羊肚汤..... 133	蝎子猪肉汤..... 143
肺气肿..... 124	脑血栓..... 134	阿尔茨海默病..... 144
北杏猪肺汤..... 125	翠玉蔬菜汤..... 135	人参红枣鸡腿汤..... 145
双雪猪肺汤..... 125	木耳红枣汤..... 135	人参莲子牛蛙汤..... 145
水肿..... 126	三叉神经痛..... 136	夜盲症..... 146
葫芦瘦肉汤..... 127	沙参玉竹炖甲鱼..... 137	胡萝卜慈姑瘦肉汤.... 147
葫芦炖鸭胗..... 127	白芍排骨汤..... 137	胡萝卜山药鲫鱼汤.... 147
甲亢..... 128	骨关节炎..... 138	胡萝卜瘦肉生鱼汤.... 148
荷叶水鸭汤..... 129	石斛玉竹甲鱼汤..... 139	南瓜鲜虾汤..... 148
山药牛奶瘦肉汤..... 129	人参腰片汤..... 139	



第四章

外科疾病食疗好汤膳



老年斑..... 150	续断核桃仁牛尾汤.... 157
银耳香菇猪胰汤..... 151	骨髓炎..... 158
洋葱羊肉汤..... 151	巴戟海参汤..... 159
黄褐斑..... 152	连翘瘦肉汤..... 159
黄芪枸杞炖生鱼..... 153	腰椎间盘突出症..... 160
莲子山药鹌鹑汤..... 153	板栗排骨汤..... 161
颈部淋巴结结核..... 154	桂圆百合炖鹌鹑..... 161
桑葚乌鸡汤..... 155	肩周炎..... 162
黄芪炖乌鸡..... 155	熟地黄芪羊肉汤..... 163
骨折..... 156	黄瓜茯苓乌蛇汤..... 163
生地茯苓脊骨汤..... 157	



颈椎病..... 164
天麻炖猪脑..... 165
黑豆猪蹄汤..... 165
腰肌劳损..... 166
鹿茸川芎羊肉汤..... 167
牛膝炖猪蹄..... 167

骨质增生症..... 168	肾结核..... 174	尿道炎..... 180
洋参炖乳鸽..... 169	二冬生地炖脊骨..... 175	通草芦根煲猪蹄..... 181
苏木煲鸡蛋..... 169	马齿苋杏仁瘦肉汤... 175	鱼腥草绿豆猪肚汤... 181
胆结石..... 170	膀胱结石..... 176	疝气..... 182
玉米须煲肉..... 171	田七脊骨汤..... 177	山药熟地瘦肉汤..... 183
玉米须炖猪蹄..... 171	山药薏米虾丸汤..... 177	铁观音煮鲫鱼..... 183
肾结石..... 172	尿潴留..... 178	茴香炖雀肉..... 184
菠菜煲鸡胗汤..... 173	中药乳鸽汤..... 179	草菇鲫鱼汤..... 184
黑木耳红枣瘦肉汤... 173	萝卜海带羊排汤..... 179	



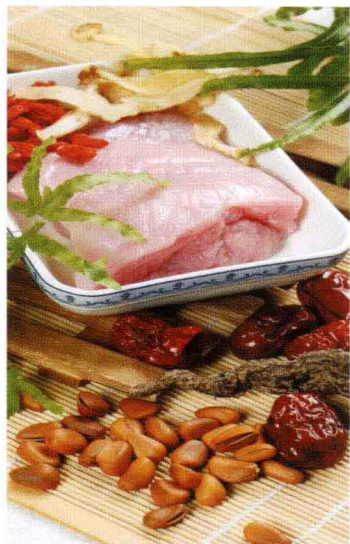
第五章

妇科疾病食疗好汤膳



月经过多..... 186	玫瑰瘦肉汤..... 196	菠萝苦瓜汤..... 207
藕节萝卜排骨汤..... 187	女性更年期综合征... 197	宫颈炎..... 208
藕节生地排骨汤..... 187	党参灵芝瘦肉汤..... 198	韭菜豆芽猪血汤..... 209
月经过少..... 188	灵芝猪心汤..... 198	洋参猪血汤..... 209
益母草鸡汤..... 189	黄豆猪骨汤..... 199	白带异常..... 210
益母草煲鸡蛋汤..... 189	海带黄豆汤..... 199	车前草猪肚汤..... 211
黑木耳红枣猪蹄汤... 190	闭经..... 200	四神猪肚汤..... 211
当归黄芪乌鸡汤..... 190	红枣鳖甲汤..... 201	女性不孕症..... 212
灵芝乌鸡汤..... 191	海带鳖甲猪肉汤..... 201	远志菖蒲鸡心汤..... 213
红枣鸡蛋汤..... 191	乳腺炎..... 202	鹿茸枸杞乌鸡汤..... 213
经期延长..... 192	冬瓜红豆生鱼汤..... 203	习惯性流产..... 214
双麻猪肠汤..... 193	丝瓜香菇鱼尾汤..... 203	淫羊藿鸡汤..... 215
二冬骶骨汤..... 193	乳腺增生..... 204	复元汤..... 215
生地松子瘦肉汤..... 194	腊肉花菜汤..... 205	
苡蓉炖牡蛎..... 194	黄芪蔬菜汤..... 205	
痛经..... 195	阴道炎..... 206	
枸杞鸡肝汤..... 196	冬瓜干笋汤..... 207	





妊娠反应	216
黄瓜扁豆排骨汤	217
柠檬红枣炖鲈鱼	217
茯苓扁豆瘦肉汤	218
扁豆莲子鸡腿汤	218
胎动不安	219
核桃排骨首乌汤	220
竹茹鸡蛋汤	220
产后缺乳	221
花生蚝仔炖猪蹄	222
木瓜花生煲猪蹄	222

花生煲凤爪	223
木瓜花生排骨汤	223
产后腹痛	224
白术陈皮鲈鱼汤	225
党参茯苓鸡腿汤	225
红枣枸杞阿胶汤	226
葡萄当归煲猪血	226
产后恶露不尽	227
黄芪党参瘦肉汤	228
绿豆马齿苋瘦肉汤	228

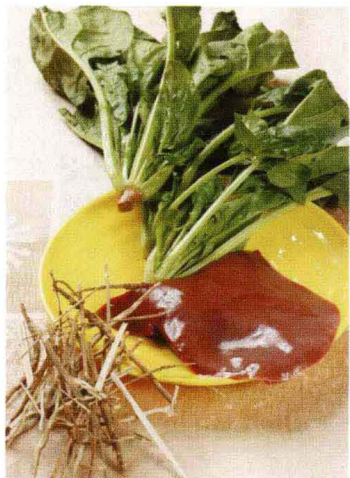


第六章

男科疾病食疗好汤膳



前列腺炎	230
土茯苓瘦肉煲甲鱼	231
白茅根煮鲫鱼	231
前列腺增生	232
熟地炖老鸭	233



巴戟枸杞羊肉汤	233
附睾炎	234
当归乌鸡汤	235
柴胡枸杞羊肉汤	235
阳痿	236
参茸枸杞炖龟肉	237
猪骨补腰汤	237
巴戟锁阳羊腰汤	238
黑豆狗肉汤	238
早泄	239
补肾牛肉汤	240
山药羊肉汤	240
性欲减退	241
枸杞菟丝子鹌鹑蛋汤	242
黄芪海参汤	242



少精症	243
覆盆子白果煲猪肚	244
芡实乌龟汤	244
无精症	245
生地黄精甲鱼汤	246
枸杞羊腰汤	246
遗精	247
鹿茸炖猪心	248
莲藕龙骨汤	248
男性不育症	249
锁阳牛肉汤	250
羊肉虾仁汤	250



第七章

儿科疾病食疗好汤膳



小儿咳嗽 252

蜜梨猪肉汤 253

杏仁煲猪腱 253

小儿发热 254

菊花绿豆汤 255

海带绿豆汤 255

小儿感冒 256

竹笋香葱鱼尾汤 257

柴胡肝片汤 257

小儿支气管炎 258

蜜梨海蜇鹌鹑汤 259

胡萝卜香菇海蜇汤 259

海蜇马蹄汤 260

哈密瓜银耳瘦肉汤 260

小儿肺炎 261

杏仁桑白煲猪肺 262

萝卜橄榄咸猪骨汤 262

橄榄瘦肉汤 263

橄榄炖水鸭 263

小儿厌食症 264

山楂麦芽猪胰汤 265

甘蔗茅根瘦肉汤 265

小儿腹泻 266

金樱鲫鱼汤 267

柿饼蛋包汤 267

小儿营养不良 268

蚌肉炖老鸭 269

荞麦白果乌鸡汤 269

小儿肥胖症 270

丝瓜豆芽豆腐鱼尾汤 271

豆蔻瘦肉汤 271

流行性腮腺炎 272

夏枯草菊花猪肉汤 273

西红柿土豆脊骨汤 273

小儿疳积 274

鳗鱼枸杞汤 275

胡萝卜豆腐猪骨汤 275



小儿遗尿 276

桑螵蛸红枣鸡腿汤 277

杜仲煲猪肚 277

小儿自汗、盗汗 278

玉竹南杏鹌鹑汤 279

沙参玉竹老鸭汤 279

莲子百合沙参汤 280

菖樱炖牡蛎 280

小儿夜啼 281

茅根鳊鱼汤 282

锁阳炖乌鸡 282

小儿惊风 283

蝉蜕冬瓜汤 284

麦冬扁豆冬瓜汤 284



第八章

保健汤膳



增强免疫力 286

扁豆瘦肉汤 287

蚝豉瘦肉汤 287

海带海藻瘦肉汤 287

黄芪桂圆山药鸡肉汤 288

胡椒猪肚汤 288

槐花猪肠汤 288

虫草炖雄鸭 289

玉竹沙参炖鹌鹑 289

甲鱼芡实汤 289



补血养颜 290

- 黑豆益母草瘦肉汤.... 291
- 益母草红枣瘦肉汤.... 291
- 核桃仁当归瘦肉汤.... 291
- 参果炖瘦肉..... 292
- 猪蹄汤..... 292
- 木瓜花生排骨汤..... 292
- 虫草红枣炖甲鱼..... 293
- 通络美颜汤..... 293
- 红参淮杞甲鱼汤..... 293

提神健脑 294

- 姜丝鲈鱼汤..... 295
- 金针菇金枪鱼汤 295
- 海鲜豆腐汤..... 295
- 天麻党参炖鱼头..... 296
- 枸杞黄芪鱼块汤..... 296
- 黄芪瘦肉鲫鱼汤..... 296
- 苹果瘦肉汤..... 297
- 金针黄豆煲猪脚..... 297
- 三豆冬瓜瘦肉汤..... 297

保肝护肾 298

- 莲子芡实瘦肉汤..... 299
- 虫草花党参猪肉汤.... 299
- 四果瘦肉汤..... 299
- 海马干贝猪肉汤..... 300
- 二冬生地炖龙骨..... 300
- 莲子补骨脂猪腰汤.... 300
- 海马龙骨汤 301
- 党参马蹄猪腰汤..... 301
- 二参猪腰汤..... 301

养心润肺 302

- 南北杏无花果煲排骨 303
- 莲子百合干贝煲瘦肉 303
- 南杏白萝卜炖猪肺.... 303
- 百合桂圆瘦肉汤..... 304
- 银耳猪骨汤..... 304
- 鲜百合鸡心汤..... 304
- 甘蔗胡萝卜猪骨汤.... 305
- 虫草杏仁鹌鹑汤..... 305
- 马蹄百合生鱼汤..... 305



第一章 常见小病食疗 好汤膳





感冒

感冒是一种自愈性疾病，总体上分为普通感冒和流行性感冒。普通感冒，中医称“伤风”，是由多种病毒引起的一种呼吸道常见病，虽多发于初冬，但任何季节，如春天、夏天也可发生，不同季节感冒的致病病毒并非完全一样。流行性感冒是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病。从中医角度来讲，感冒通常分为风寒感冒、风热感冒、暑湿感冒。

【典型症状】

风寒感冒为恶寒重，鼻痒喷嚏，鼻塞声重，咳嗽，痰白或者清稀，流清涕等。

风热感冒为微恶风寒，发热重，有汗，鼻塞，流浊涕，痰稠或黄，咽喉肿等。

暑湿感冒为身热不扬，头身困重，头痛如裹，胸闷纳呆，汗出不解等。

【家庭防治】

在大口茶杯中，装入开水一杯，面部俯于其上，对着袅袅上升的热蒸气，深呼吸，直到杯中水变凉为止，每日数次。此法治疗感冒，特别是初发感冒效果较好。

民间小偏方 [壹]

【用法用量】蜂蜜每日

早晚2次冲服。

【功效】可有效地防治感冒及其他病毒性疾病。



民间小偏方 [贰]

【用法用量】将30克金

银花、10克山楂洗净放

入锅内，加水适量，大火烧沸，3分钟后取药液1次，再加水煎熬1次，将2次药液合并，放入蜂蜜拌匀。

【功效】辛凉解表、清热解毒。



【推荐药材食材】

板蓝根



◎清热解毒、凉血利咽，主治温毒发斑、高热头痛、大头瘟疫、流行性感冒等。

桑叶



◎疏散风热、清肺润燥、清肝明目，主治风热感冒、肺热燥咳、目赤昏花等。

连翘



◎清热解毒、消肿散结，主治痈疽、瘰疬、乳痈、丹毒、风热感冒等。

汤膳
食疗

桑叶茅根瘦肉汤



◎原材料

桑叶15克、茅根15克、泡发黄豆100克、猪瘦肉500克。

◎调味料

生姜3片、盐适量。

◎做法

- ①将桑叶、茅根、生姜片洗净；黄豆先浸泡片刻，再洗净；瘦肉洗净，切块。
- ②锅内烧水，水开后放入瘦肉飞水，再捞出洗净。
- ③将全部材料一起放入煲内，大火烧沸，再用小火煲约40分钟，加盐调味即可。

【功效详解】

●桑叶散风热而泄肺热，对外感风热、头痛、咳嗽有一定作用，常与菊花、薄荷、前胡、桔梗等配合应用。茅根有清热解毒、益肺生津的作用，与桑叶合而为汤，泄热之力益强。此汤可辅助治疗风热感冒，症见发热加重、头痛、咽喉红肿干涩疼痛。

汤膳
食疗

板蓝根炖猪腱汤



◎原材料

板蓝根8克、猪腱100克、蜜枣2颗。

◎调味料

盐、米酒各适量。

◎做法

- ①将猪腱肉清洗干净，切成大片，备用。
- ②将板蓝根片除去杂质，用清水略为冲洗一下备用。
- ③将猪腱与板蓝根一起放入炖盅内，用猛火隔水蒸3小时，至肉将熟时加入调味料调匀即可，将汤保温至需饮用时随服。

【功效详解】

●板蓝根性凉、寒，味苦，适用于风热感冒、流行性感，而风寒感冒、体虚感冒等不宜使用。《江苏验方草药选编》有记载：“板蓝根一两，羌活五钱。煎汤，一日二次分服，连服二至三日。”此汤对风热感冒有较好的食疗作用，退热之力较强。

汤膳
食疗

生姜芥菜汤



◎原材料

芥菜500克、生姜20克。

◎调味料

盐3克、花生油10毫升。

◎做法

- ①芥菜择去黄叶，洗净后切成段。
- ②生姜洗净后切成厚片，用刀背拍碎。
- ③锅中加适量清水，放入生姜片，武火煮开后加入芥菜煮至熟，加盐、花生油调味即可。

【功效详解】

●生姜性微温，味辛，归肺、脾、胃经。其常用作解表药，主要为发散风寒，多用于治疗感冒轻症，煎汤，乘热服用，往往能得汗而解，也可作为预防感冒的常备药物。芥菜能抗感染和预防疾病的发生。两者合而为汤，适用于风寒感冒。

汤膳
食疗

生姜红枣汤



◎原材料

生姜15克、红枣5颗。

◎调味料

冰糖适量。

◎做法

- ①生姜洗净，切片；红枣剖开，去核，洗净。
- ②生姜、红枣放入锅中，加600毫升水以大火煮开，转小火续煮20分钟。
- ③加入冰糖，煮沸即可。

【功效详解】

●生姜性微温，味辛，能散寒、暖胃、止呕；红枣性平，味甘，能益气和中、滋脾生津。姜枣合用，可以升腾脾胃之气津，而益营助胃，在治疗轻度风寒感冒的同时顾护脾胃，对由风寒感冒引起的脾胃不适、呕吐等症有很好的食疗作用。

汤膳
食疗

川贝炖蜜梨



●原材料

鲜蜜梨3个、川贝母15克。

●调味料

冰糖少许。

●做法

- ①将蜜梨洗净，去皮、核，果肉切块。
- ②将蜜梨块加冰糖、川贝母一起放入瓦盅，放水500毫升，隔水炖1小时，饮汤食梨。

【功效详解】

●川贝母为百合科植物卷叶贝母、乌花贝母或棱砂贝母等的鳞茎，具润肺散结、止嗽化痰的功效。蜜梨有润喉生津、润肺止咳、滋养肠胃等功能，最适宜于冬春季的感冒者食用。此汤特别适合感冒咳嗽久治不愈者食用。

汤膳
食疗

花旗参冬瓜野鸭汤



●原材料

野鸭500克、花旗参25克、冬瓜（连皮）500克、眉豆90克、红枣6颗。

●调味料

生姜、盐各适量。

●做法

- ①花旗参略洗，切片；冬瓜带皮洗净，切块；眉豆、生姜、红枣（去核）洗净；野鸭洗净，去内脏，切块。
- ②把全部材料放入炖盅内，武火煮沸后，文火煲2小时，加盐调味即可。

【功效详解】

●西洋参，又名花旗参，味甘、微苦，性凉，归心、肺、肾经，具有滋阴补气、宁神益智、清热生津、降火消暑的功效。冬瓜性寒味甘，具有清热生津、解暑除烦之功。此汤适合夏日感冒、津气已伤（症见体倦少气、汗多、口渴心烦、脉虚数）之人食用。