广东

老火汤系列

强身润脏老火汤

QIANGSHEN RUNZANG LAOHUO TANG

膳食养生 汤水先行

根据人体不同脏器的特点，结合个人身体所需，适时地选用汤水调和体内各种器官的运作，就能收到事半功倍的保健养生效果。





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。



黄远燕 主编

吉林科学技术出版社



强身润脏 老火汤

书中介绍了强身润脏老火汤的制作诀窍、选料和制作方法，并根据不同的食疗作用，将强身润脏老火汤分为健脾养胃、润肺解燥、清肝明目、养心安神等四大类。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、疗效显著的广东老火靓汤。







选题策划：李瑞华
责任编辑：李　梁　王旭辉
装帧设计：天　瘦
摄　　影：袁　子
版式设计：杨　兰

上架建议　大众饮食
ISBN 978-7-5384-4394-3
9 787538 443943 >
定价：15.90元
团购优惠热线 0431-85679177



老火汤系列

滋补润肺 老火汤

LAOHUO TANG

QIANGSHEN RUNZANG

黄远燕

吉林科学技术出版社

图书在版编目（CIP）数据

强身润脏老火汤 / 黄远燕主编. —长春：吉林科学技术出版社，2009. 8

ISBN 978-7-5384-4394-3

Ⅰ. 强… Ⅱ. 黄… Ⅲ. 汤菜—菜谱 Ⅳ. TS972. 122

中国版本图书馆CIP数据核字（2009）第129590号

广东老火汤系列

强身润脏老火汤



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
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　978-7-5384-4394-3
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

强身润脏老火

膳食养生 汤水先行

湯

前言

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：“宁可食无馔，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。

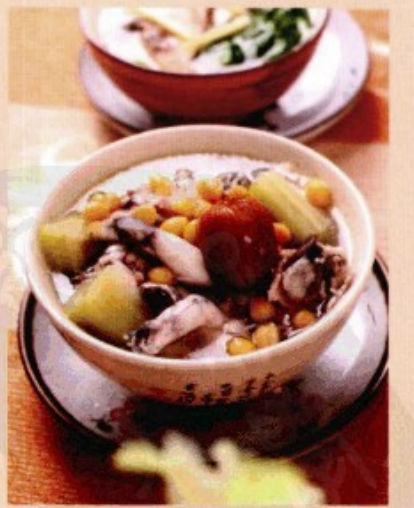
说到汤，走遍全国，在选料、功夫上各有千秋，但真正掌握好用料的得当、拿捏好火候的精准，还是要数广东老火汤。到过广东的人都知道，这里的老火汤很有特色；走进本地人家，你会发现这里的女子个个都能拿出煲汤的绝活。她们会依据季节的变化、家庭成员的年龄、体质等，用各种汤料和烹调方法，烹制出各种不同口味、不同功效的老火汤，来对家庭成员进行保健、养身和调理。

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，传统上是用瓦煲来煲，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，也是广东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。

书中介绍了强身润脏老火汤的制作诀窍、选料和制作方法，并根据不同的食疗作用，将强身润脏老火汤分为健脾养胃、润肺解燥、清肝明目、养心安神四大类。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、疗效显著的广东老火靓汤。

强身润脏·老火汤



Laohuo Tang

目录







强身润脏·老火汤

煲汤常识 7

- 煲汤诀窍 7
- 常用汤料介绍 9

健脾养胃老火汤 13

- 莲子芡实鹌鹑汤 14
- 砂仁猪肚暖胃汤 15
- 扁豆山楂肾肉汤 16
- 红枣芪淮鲈鱼汤 17
- 栗子煲鸡汤 18
- 白术茯苓猪肚汤 19
- 麦芽鲜鸡肾汤 20
- 冬菇煲猪肚汤 21
- 砂仁瘦肉汤 21
- 马铃薯番茄脊骨汤 22
- 莲子淮山鹌鹑汤 23
- 莲子百合芡实排骨汤 24
- 花生煲猪肚汤 25
- 党参淮山猪肚汤 26
- 节瓜咸蛋瘦肉汤 27
- 胡萝卜猪腱汤 28
- 酸菜腐竹猪肚汤 29
- 大白菜老鸭汤 30
- 柿蒂瘦肉汤 31
- 冬瓜瘦肉汤 31
- 胡萝卜玉米瘦肉汤 32
- 番茄鹌鹑蛋汤 33
- 老黄瓜煲老鸭汤 34
- 冬瓜冲菜瘦肉汤 35
- 芡实煲猪肚汤 36

润肺解燥老火汤 37

- 干贝冬瓜煲鸭汤 38
- 党参麦冬瘦肉汤 39
- 霸王花猪骨汤 40
- 菜干鸭肾瘦肉汤 41
- 百合杏仁猪肺汤 42
- 冬瓜鲜鸡汤 43
- 白果猪肺汤 47
- 木瓜鲈鱼汤 48
- 白菜干鹌鹑汤 46
- 海带猪蹄汤 47
- 芥菜瘦肉汤 47
- 雪梨猪肺汤 48
- 茅根雪梨猪肺汤 49
- 胡萝卜猪蹄汤 50
- 腐竹菜干瘦肉汤 51
- 核桃灵芝猪肺汤 52
- 马蹄百合生鱼汤 53
- 霸王花陈皮猪肺汤 54
- 鱼腥草脊骨汤 55
- 金银菜猪肺汤 56

Laohuo Tang

目录

强身润脏·老火汤

- 苹果杏仁生鱼汤 …… 57
- 霸王花蜜枣猪肺汤 …… 58
- 雪梨猪蹄汤 …… 59
- 百合鸡蛋汤 …… 59
- 萝卜杏仁猪肺汤 …… 60
- 海底椰贝杏鹧鸪汤 …… 61
- 罗汉果猪肺汤 …… 62

清肝明目老火汤 …… 63

- 鸡骨草猪横脷汤 …… 64
- 鸡脚瘦肉汤 …… 65
- 淮山杞子老鸭汤 …… 66
- 夏枯草脊骨汤 …… 67
- 鸡骨草田螺瘦肉汤 …… 68
- 枸杞鸡蛋汤 …… 69
- 苦瓜黄豆田鸡汤 …… 70
- 苦瓜瘦肉汤 …… 71
- 金银花瘦肉汤 …… 71
- 夏枯草脊骨汤 …… 72
- 赤小豆杞子泥鳅汤 …… 73
- 苦瓜猪骨生鱼汤 …… 74
- 石斛杞子瘦肉汤 …… 75
- 芹菜苦瓜瘦肉汤 …… 76
- 夜明砂鸡肝汤 …… 77
- 淮山圆肉生鱼汤 …… 78

养心安神老火汤 …… 79

- 枸杞猪心汤 …… 80
- 灵芝瘦肉汤 …… 81
- 参麦黑枣乌鸡汤 …… 82
- 莲子芡实猪心汤 …… 83
- 百合红枣鹧鸪汤 …… 84
- 太子参麦冬猪心汤 …… 85
- 荔枝桂圆鸡心汤 …… 86
- 当归酸枣仁猪心汤 …… 87
- 桂圆杞子瘦肉汤 …… 88
- 草菇大鱼头汤 …… 89
- 黑枣鸡蛋汤 …… 89
- 酸枣仁老鸡汤 …… 90
- 柏子仁猪心汤 …… 91
- 川芎白芷鱼头汤 …… 92
- 淮杞玉竹泥鳅汤 …… 93
- 淮杞党参鱼头汤 …… 94
- 鲜百合鸡心汤 …… 95
- 天麻鱼头汤 …… 96
- 百合银耳老鸽汤 …… 97
- 莲子百合煲老鸭汤 …… 98
- 黑豆鱼头汤 …… 99
- 苹果生鱼汤 …… 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、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都需经过飞水的程序。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；主治腰膝痹痛、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；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、肺痿痨嗽、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、痈肿。



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；具有开胃益脾、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；主治虚劳咳喘、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、痨嗽咳血等有特效。

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、痨瘵、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、风疹癣疥、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、肺痈吐脓、瘰疬结核、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、肺痈、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

丹参又称郄蝉草、赤参、木羊乳，味苦、微辛，性微寒，归心、脾、肝、肾经；具有活血祛淤、养血安神、凉血消肿的功效；主治淤血，头、胸、胁、腹疼痛，积聚，月经不调，痛经经闭，产后淤滞腹痛，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；具有祛淤止血、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、胁肋胀痛、瘰疬瘿瘤、乳痈、疖腮、疖肿、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、散淤止痛的功效；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，风癞癣疾。



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。



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。



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。



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。



强身润脏老火汤

健脾养胃老火汤



莲子芡实鹌鹑汤



养生功效

此款汤水具有健脾开胃、消食化滞、补中益气、清利湿热、补脾止泻等功效，特别适宜脾虚胃弱、食欲不振者饮用。



原料

- 鹌鹑……4只
- 莲子……60克
- 芡实……50克
- 淮山……30克
- 蜜枣……20克
- 食盐……适量

制作过程



❶ 莲子、淮山、芡实、蜜枣分别洗净。



❷ 鹌鹑去除内脏，洗净，放入开水中煮5分钟，取出待用。



❸ 煲内注入适量清水煮沸，加入全部材料再次煮沸后，改慢火煲2小时，加盐调味即可。

温馨提示

鹌鹑简称鹑，是一种头小、尾短、不善飞的赤褐色家禽，鹌鹑肉是典型的高蛋白、低脂肪、低胆固醇食物，特别适合中老年人以及高血压、肥胖症患者食用。鹌鹑可与补药之王人参相媲美，誉为“动物人参”。

砂仁猪肚暖胃汤

养生功效

此款汤水具有健脾暖胃、化湿醒脾、行气和胃、消食行滞的功效；用于脾胃湿滞引起的脘闷呕恶、脾胃气滞引起的脘腹胀痛、不思饮食等症。





原料

- 猪肚……1个
- 砂仁……20克
- 生姜……2片
- 食盐……适量

制作过程



❶ 将砂仁洗净，拍烂。



❷ 把猪肚翻转过来，用盐、淀粉搓擦，然后用水冲洗，反复几次。

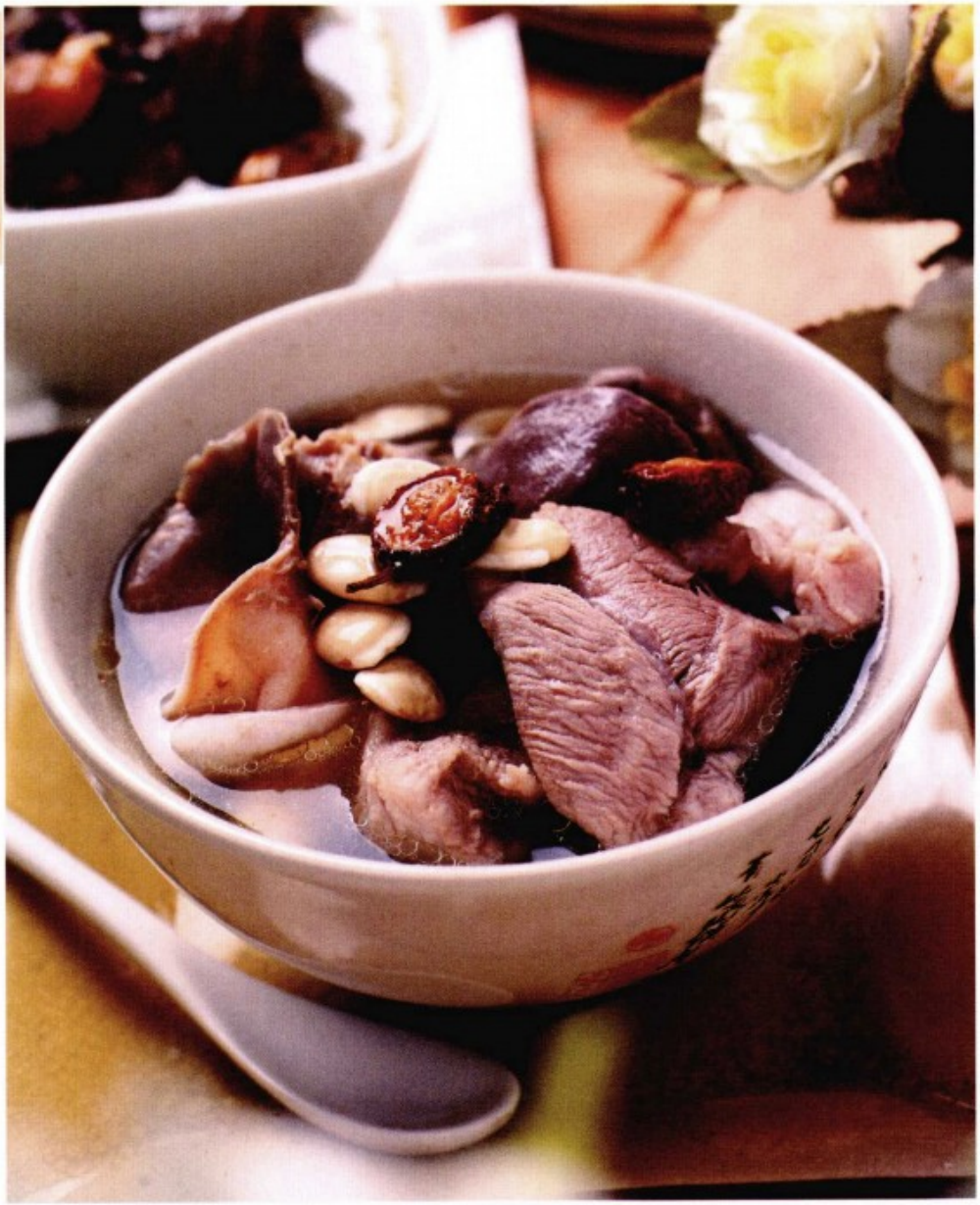


❸ 把适量清水煮沸，放入全部材料煮沸后改文火煲2小时，加盐调味即可。

温馨提示

砂仁含有挥发油，其成分主要有柠檬烯、芳樟醇、乙酸龙脑酯等。除有浓烈芳香气味和强烈辛辣外，有化湿醒脾、行气和胃、消食的作用。

扁豆山楂肾肉汤



养生功效

此款汤水具有开胃健脾、行淤消滞、去湿强筋、活血化淤等功效；此汤一般人群皆可饮用，特别适宜上腹饱胀、消化不良者。



原料

- 鲜鸭肾……3个
- 猪腱肉……300克
- 扁　豆……60克
- 山　楂……50克
- 陈　皮……1小块
- 食　盐……适量

制作过程



❶ 陈皮、山楂、扁豆分别洗净。



❷ 将鸭肾用清水洗干净；猪腱洗净，飞水。



❸ 煲内注入适量清水煮沸，放入全部材料煮沸后改慢火煲2小时，加盐调味即可。

温馨提示

鸭肾的主要营养成分有碳水化合物、蛋白质、脂肪、烟酸、维生素C、维生素E和钙、镁、铁、钾、磷、钠、硒等矿物质。鸭肾铁元素含量较丰富，女性可以适当多食用一些；但一次食用不可过多，否则不易消化；鲜鸭肾清洗时要剥去内壁黄皮。

红枣芪淮鲈鱼汤



养生功效

此款汤水具有健脾和胃、益气养血、补气行滞、去淤散结、利水消肿等功效；特别适合气血不足、脾胃虚弱、神疲乏力、腹胀纳差、消化不良者饮用。



原料

- 鲈鱼……1条
- 红枣……30克
- 北芪……20克
- 淮山……20克
- 生姜……2片
- 食盐……适量

制作过程



❶ 北芪、淮山提前浸泡，洗净；红枣去核，洗净。



❷ 鲈鱼常规处理后洗净，烧锅下花生油、姜片，将鲈鱼煎至金黄色。



❸ 煲内注入适量清水煮沸，加入全部材料煮沸后改用慢火煲1小时，加盐调味即可。

温馨提示

鲈鱼肉质白嫩、清香，没有腥味，肉为蒜瓣形，最宜清蒸、红烧或煲汤；为了保证鲈鱼的肉质洁白，宰杀时应把鲈鱼的鳃夹骨斩断，倒吊放血。

栗子煲鸡汤



养生功效

此款汤水具有健脾养胃、开胃消食、补中益气、养阴补肾等功效；适用于脾胃虚弱、纳食欠佳、消化不良、大便溏泄者饮用。



原料

- 鲜鸡……1只
- 栗子……300克
- 蜜枣……15克
- 食盐……适量

温馨提示

鲜鸡肉质细嫩，滋味鲜美，蛋白质含量颇多，是属于高蛋白、低脂肪的食品。氨基酸的含量也很丰富，因此可弥补牛肉及猪肉营养的不足。

制作过程



❶ 蜜枣浸泡，洗净；栗子去硬壳，用热水浸泡，去衣。



❷ 鲜鸡清洗干净，斩成大件，待用。



❸ 将适量清水煮沸，加入全部材料煮沸后改用慢火煲2小时，加盐调味即可。

白术茯苓猪肚汤

养生功效

此款汤水具有开胃消食、健脾益气、燥湿利水、温中补气、固表止汗等功效；特别适合由于脾胃虚弱引起的大便溏泄、食少腹胀、胸闷欲呕、神疲乏力、气虚自汗者饮用。





原料

- 猪　肚……1具
- 白　术……40克
- 茯　苓……40克
- 淮　山……30克
- 北　芪……10克
- 蜜　枣……10克
- 食　盐……适量

制作过程



❶ 把猪肚翻转过来，用盐、淀粉搓擦，然后用水冲洗，反复几次。



❷ 茯苓、白术、淮山、北芪、蜜枣浸泡，洗净。



❸ 把适量清水煮沸，放入全部材料煮沸后改文火煲2小时，加盐调味即可。

温馨提示

茯苓，自古被视为“中药八珍”之一。以体重坚实、外皮色棕褐、皮纹细、无裂隙、断面白色细腻、粘牙力强者为佳。

麦芽鲜鸡肾汤



养生功效

此款汤水具有开胃消滞、清除心火、生津除烦之功效；适用于食欲欠佳、心情烦躁者饮用。



原料

- 鲜鸡肾……300克
- 麦　芽……60克
- 灯芯草……8只
- 蜜　枣……20克
- 食　盐……适量

温馨提示

鲜鸡肾内所带的鸡内金能消食化积；鲜鸡肾买回后，需用少许花生油、淀粉搓擦，反复几次，然后洗净，飞水，以去除异味。

制作过程



❶ 麦芽、灯芯草提前1小时浸泡，洗净；蜜枣洗净。



❷ 鲜鸡肾用少许花生油、淀粉搓擦，以去除异味，洗净，飞水。



❸ 把适量清水煮沸，放入全部材料煮沸后改文火煲3小时，加盐调味即可。

冬菇煲猪肚汤



原料

猪　肚……1个　　老　姜……2片
冬　菇……60克　　食　盐……适量

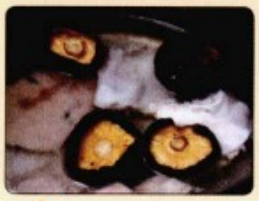
制作过程



❶把猪肚翻转过来，用盐、淀粉搓擦，然后用水冲洗，反复几次，至异味去除。



❷冬菇浸软，去蒂，洗净。



❸把适量清水煮沸，放入全部材料煮沸后改文火煲2.5小时，加盐调味即可。

养生功效

此款汤水具有健脾暖胃、补虚养血、开胃消食、补肝益肾等功效；适用于脾胃虚弱、食欲不振、气血虚损、身体瘦弱者饮用。

温馨提示

冬菇具有高蛋白、低脂肪、多糖，含多种氨基酸和多种维生素的营养特点。

砂仁瘦肉汤



原料

猪瘦肉……500克　　老　姜……2片
砂　仁……30克　　食　盐……适量

制作过程



❶猪瘦肉洗净，切成块。



❷砂仁洗净，打碎待用。



❸把适量清水煮沸，放入全部材料煮沸后改文火煲40分钟，加盐调味即可。

养生功效

此款汤水具有健脾暖胃、行气和胃、消食行滞、降逆止呕的功效，适用于脾胃虚弱引起的嗳气呃逆、便溏泄泻、脘腹冷痛者饮用。

温馨提示

砂仁是一种较为温和的草药，以个大、坚实、饱满、香气浓、搓之果皮不易脱落者为佳。

马铃薯番茄脊骨汤



养生功效

此款汤水甘甜清润，具有健脾开胃、消食行滞、生津止渴、解毒消炎等功效；特别适合消化不良、胃口欠佳、胃胀疼痛者饮用。



原料

- 猪脊骨……700克
- 马铃薯……200克
- 番　茄……200克
- 蜜　枣……20克
- 食　盐……适量

制作过程



❶ 番茄洗净，切成4块；马铃薯去皮，切成块状；蜜枣洗净。



❷ 猪脊骨洗净斩件，放入沸水中煮5分钟，取出待用。



❸ 把适量清水煮沸，放入全部材料煮沸后改文火煲3小时，加盐调味即可。

温馨提示

马铃薯含有龙葵碱，一般含量极少，不至于引起中毒。但在发芽、皮色转绿及未成熟的马铃薯中，龙葵碱的含量极高，容易引起中毒，对人体有害，因而发芽、皮色转绿及未成熟的马铃薯禁止食用。

莲子淮山鹌鹑汤

养生功效

此款汤水具有消食化滞、健脾开胃、补中益气、补脾止泻之功效；适用于脾胃虚弱、消化不良、食欲不振者饮用。





原料

- 鹌　鹑……500克
- 猪瘦肉……200克
- 莲　子……60克
- 淮　山……50克
- 蜜　枣……20克
- 食　盐……适量

制作过程



❶ 猪瘦肉洗净，飞水；鹌鹑去毛、内脏，洗净，飞水。



❷ 莲子浸泡1小时，洗净去心；淮山浸泡1小时，洗净；蜜枣洗净。



❸ 把适量清水煮沸，放入全部材料煮沸后改文火煲3小时，加盐调味即可。

温馨提示

淮山富含黏蛋白、淀粉酶、皂苷、游离氨基酸的多酚氧化酶等物质，为病后康复食补之佳品。淮山几乎不含脂肪，所含黏蛋白能预防心血管系统的脂肪沉积，防止动脉硬化。食用淮山还能增加人体T淋巴细胞，增强免疫力，延缓细胞衰老。

莲子百合芡实排骨汤



养生功效

此款汤水具有健胃益脾、滋养补虚、补脾止泄、利湿健中、止遗涩精等功效；适宜脾气虚、慢性腹泻之人饮用。



原料

- 排骨头……500克
- 莲　子……50克
- 百　合……30克
- 芡　实……20克
- 蜜　枣……20克
- 食　盐……适量

制作过程



❶ 莲子、芡实、百合、蜜枣洗净，待用。



❷ 排骨头洗净，斩件待用。



❸ 把适量清水煮沸，放入全部材料煮沸后改文火煲2小时，加盐调味即可。

温馨提示

莲子中所含的棉籽糖，是老少皆宜的滋补品，对于久病、产后或老年体虚者，更是常用营养佳品；莲子碱有平抑性欲的作用，对于青年人梦多，遗精频繁或滑精者，有良好的止遗涩精作用。

花生煲猪肚汤

养生功效

此款汤水气味醇和，具有醒脾和胃、滋养调气、补中益气、健胃润肠、滋阴祛燥等功效；特别适合胃溃疡患者饮用。





原料

- 猪肚……1个
- 花生……200克
- 生姜……2片
- 食盐……适量

制作过程



❶ 把猪肚翻转过来，用盐、淀粉搓擦，然后用水冲洗，反复几次，至异味去除。



❷ 煲内注入适量清水，放入猪肚、姜片煮15分钟，捞出猪肚切块。



❸ 把适量清水煮沸，放入猪肚、花生煮沸后改文火煲2小时，加盐调味即可。

温馨提示

花生又名落花生、地果、唐人豆。花生可滋养补益、延年益寿，所以民间又称“长生果”，并且和黄豆一样被誉为“植物肉”、“素中之荤”。花生含有大量的蛋白质和脂肪，特别是不饱和脂肪酸的含量很高，很适宜制作各种营养食品。

党参淮山猪肚汤



养生功效

此款汤水具有补气健脾、温中暖胃、祛风止痛、增进食欲等功效；特别适合脾胃虚弱引起的脘腹冷痛、口泛清涎、纳食欠佳、大便溏泄者饮用。



原料

- 猪　肚……1个
- 党　参……40克
- 淮　山……30克
- 胡椒粒……10克
- 蜜　枣……15克
- 食　盐……适量

制作过程



❶ 把猪肚翻转过来，用盐、淀粉搓擦，然后用水冲洗，反复几次。



❷ 党参、淮山、胡椒、蜜枣浸泡，洗净。



❸ 把适量清水煮沸，放入全部材料煮沸后改文火煲2.5小时，加盐调味即可。

温馨提示

党参对神经系统有兴奋作用，能增强机体抵抗力。以根肥大粗壮、肉质柔润、香气浓、甜味重、无渣者为佳。

节瓜咸蛋瘦肉汤

养生功效

此款汤水具有醒胃开胃、清热生津、促进消化之功效；适用于消化不良、胃口欠佳者经常饮用。





原料

- 猪瘦肉……500克
- 咸　蛋……1只
- 节　瓜……400克
- 粉　丝……60克
- 食　盐……适量

制作过程



❶ 节瓜去皮，切成片状；粉丝洗净；咸蛋洗净，备用。



❷ 猪瘦肉洗净，切片。



❸ 清水煮沸后放入节瓜、咸蛋，煮沸后，取出咸蛋，去壳后放入煮20分钟，加入粉丝、瘦肉煲20分钟，加盐调味即可。

温馨提示

咸蛋能滋阴、清热降火，煲汤时咸蛋黄可以先放，蛋白后放，务求将其煮熟和煲出味道，但不宜煲得太久，以免过老，影响口感。

胡萝卜猪腱汤



养生功效

此款汤水清润鲜甜，具有清热消滞、利水开胃、理气和中、祛痰利气、利水通便等功效；特别适合脾胃不和、脘腹胀痛、不思饮食、呕吐哕逆者饮用。



原料

- 猪腱肉……500克
- 胡萝卜……300克
- 蜜　枣……20克
- 陈　皮……1小块
- 食　盐……适量

制作过程



❶ 陈皮浸泡，洗净；胡萝卜去皮，洗净切块。



❷ 猪腱肉洗净，切大块待用。



❸ 把适量清水煮沸，放入全部材料煮沸后改文火煲2小时，加盐调味即可。

温馨提示

胡萝卜的品种很多，按色泽可分为红、黄、白、紫等数种，我国栽培最多的是红、黄两种。胡萝卜以质细味甜、脆嫩多汁、表皮光滑、形状整齐、心柱小、肉厚、不糠、无裂口和病虫伤害的为佳。

酸菜腐竹猪肚汤



养生功效

此款汤水具有醒胃开胃、消食行滞、健脾益气等功效；适用于消化不良、胃口欠佳者常饮。



原料

- 猪　肚……1个
- 酸　菜……150克
- 腐　竹……80克
- 白　果……30克
- 老　姜……2片
- 食　盐……适量

制作过程



❶把猪肚翻转过来，用盐、淀粉搓擦，然后用水冲洗，反复几次，至异味去除。



❷酸菜洗净，切成丝状；腐竹、白果洗净。



❸放入猪肚、姜片，煲开后改用文火煲2.5小时，加入酸菜、腐竹、白果，再煲30分钟，加盐调味即可。

温馨提示

白果能清肠胃之浊气而止咳定喘；白果有小毒，这是由于其舍有银杏酸和银杏醇所致，充分煮熟能使毒性减少，但亦不能过服，以免中毒。

大白菜老鸭汤



养生功效

此款汤水具有健脾养胃、消食去滞、补血行水、清润滋养、清热除烦、利水通便等功效；特别适合体质虚弱、食欲不振、大便干燥者饮用。



原料

- 老　鸭……1只
- 大白菜……100克
- 老　姜……2片
- 食　盐……适量

温馨提示

大白菜又称绍菜、黄芽白、黄芽菜，含有丰富的维生素A、B族维生素、维生素C，是很有营养的菜蔬。特别富含维生素C，对肠胃非常有益。

制作过程



❶ 将老鸭宰杀，去毛、内脏，清洗干净。



❷ 大白菜洗净，切段。



❸ 把适量清水煮沸，放入全部材料煮沸后改文火煲2小时，加盐调味即可。

柿蒂瘦肉汤



原料

猪瘦肉……500克　红参须……15克
柿　蒂……20克　蜜　枣……20克
食　盐……适量

制作过程



❶ 猪瘦肉洗净，切成块。



❷ 柿蒂、红参须浸泡，洗净；蜜枣洗净。



❸ 把适量清水煮沸，放入全部材料煮沸后改文火煲3小时，加盐调味即可。

养生功效

此款汤水具有健脾暖胃、降逆止呕、补中益气之功效；适用于脾胃虚寒、胃气上逆引起的呃逆频作、胸闷呕恶、胃脘冷感者饮用。

温馨提示

柿蒂又称柿钱、柿丁、柿子把、柿萼，为柿科植物柿的宿存花萼，果实成熟时采摘，晒干。

冬瓜瘦肉汤



原料

猪瘦肉……400克　头　菜……100克
冬　瓜……500克　食　盐……适量

制作过程



❶ 猪瘦肉洗净，切成块。



❷ 头菜浸泡30分钟，洗净，切成条丝状；冬瓜去皮、瓤，洗净切片。



❸ 把适量清水煮沸，放入全部材料煮沸后改文火煲1小时，加盐调味即可。

养生功效

此款汤水具有开胃健脾、清肠通便、开胃消食之功效；适用于胃口欠佳、大便不畅者饮用。

温馨提示

冬瓜是一种解热利尿比较理想的日常食物，连皮一起煮汤，效果更明显。

胡萝卜玉米瘦肉汤



养生功效

此款汤水具有健脾开胃、促进消化、清热生津、润肠通便等功效；适用于食欲不振、干眼症、营养不良、皮肤粗糙者饮用。



原料

猪瘦肉	400克
胡萝卜	200克
玉　米	100克
银　耳	30克
食　盐	适量

温馨提示

玉米可生食，亦可熟食，但熟食更佳，烹调尽管使玉米损失了部分维生素C，却使之获得了更有营养价值的抗氧化活性剂。同时，玉米不宜单独长期食用过多。

制作过程



❶ 猪瘦肉洗净，切成块，飞水备用。



❷ 玉米洗净切成小段；胡萝卜去皮，洗净切块；银耳用水泡发，洗净撕成小朵。



❸ 把适量清水煮沸，放入全部材料煮沸后改文火煲2小时，加盐调味即可。

番茄鹌鹑蛋汤

养生功效

此款汤水具有清热消滞、开胃健脾、生津止渴、滋阴润燥等功效；特别适合消化不良、胃口欠佳者饮用。





原料

- 鹌鹑蛋……10只
- 番　茄……250克
- 紫　菜……20克
- 食　盐……适量

制作过程



❶ 番茄洗净，切成片状；紫菜提前15分钟浸泡，洗净。



❷ 鹌鹑蛋去壳，搅拌成蛋液待用。



❸ 清水煮沸，加入番茄、紫菜、花生油，用大火煮15分钟，淋入蛋液搅拌，加盐调味即可。

温馨提示

选择番茄，一般以果形周正，无裂口、虫咬，成熟适度，酸甜适口，肉肥厚，心室小者为佳；煲汤宜选择成熟适度的番茄，不仅口味好，而且营养价值高。

老黄瓜煲老鸭汤



养生功效

此款汤水味道鲜甜，具有去积行滞、清热解暑、开胃消食之功效；适用于食欲不振、体质虚弱、大便干燥者饮用。



原料

- 老　鸭……1只
- 老黄瓜……500克
- 红　枣……20克
- 食　盐……适量

温馨提示

老黄瓜可清热解暑，烹制前宜削去头尾部分，这样煲出来的汤才不会有苦味；老黄瓜以粗壮，皮色金黄为上品。

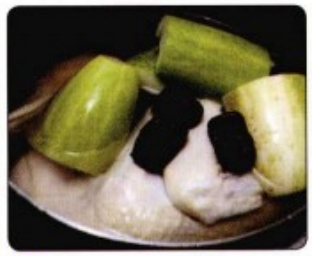
制作过程



❶ 老黄瓜连皮洗净，切开去瓤和籽，切长段；红枣去核洗净。



❷ 将老鸭宰杀，去毛、内脏，清洗干净。



❸ 把适量清水煮沸，放入全部材料煮沸后改文火煲2小时，加盐调味即可。

冬瓜冲菜瘦肉汤

养生功效

此款汤水具有健脾开胃、消暑清热、生津除烦之功效；特别适宜暑天烦渴、胸闷胀满、食欲欠佳者饮用。





原料

- 瘦肉……450克
- 冬瓜……500克
- 冲菜……100克
- 食盐……适量

制作过程



❶ 瘦肉洗净，切片。



❷ 冬瓜去瓤，连皮洗净切块；冲菜洗净，切成条。



❸ 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1.5小时，加盐调味即可。

温馨提示

冲菜经腌制后含盐分较重，与冬瓜煲成汤，既可醒胃、开胃，又能补钠，以平衡机体的缺水状态。

芡实煲猪肚汤



养生功效

此款汤水具有健脾开胃、补虚平损、补益心肾之功效；特别适合脾胃虚弱、不思饮食、心烦口渴、心悸失眠、胃溃疡、十二指肠溃疡者饮用。



原料

- 猪　肚……1个
- 芡　实……50克
- 莲　子……50克
- 红　枣……20克
- 食　盐……适量

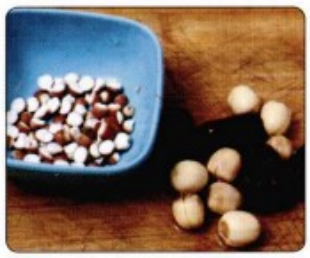
温馨提示

猪肚为猪的胃。猪肚含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素及钙、磷、铁等，具有补虚损、健脾胃的功效，适用于气血虚损、身体瘦弱者食用。

制作过程



❶ 把猪肚翻转过来，用盐、淀粉搓擦，然后用水冲洗，反复几次，至异味去除。



❷ 红枣洗净，去核；莲子浸泡1小时，洗净去心；芡实洗净。



❸ 把适量清水煮沸，放入全部材料煮沸后改文火煲2小时，加盐调味即可。

强身润脏老火汤

润肺解燥老火汤



干贝冬瓜煲鸭汤



养生功效

此款汤水具有润肺生津、化痰止咳、祛暑清热、利水消炎、解毒排脓的功效，特别适宜痰热咳喘、暑热口渴、水肿、脚气、胀满者饮用。



原料

- 鸭　肉……1000克
- 瘦　肉……300克
- 冬　瓜……1000克
- 干　贝……50克
- 陈　皮……1块
- 食　盐……适量

温馨提示

陈皮用作调味料，有增香添味、去腥解腻的作用，以片大、色鲜、油润、质软、香气浓者为佳。

制作过程



❶ 光鸭洗净，斩成大块，飞水；瘦肉洗净，切块，飞水。



❷ 干贝用温水浸开，洗净；陈皮洗净；冬瓜去皮、瓤，洗净带皮切成大块。



❸ 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3小时，加盐调味即可。

党参麦冬瘦肉汤



养生功效

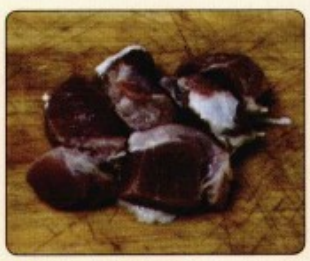
此款汤水具有滋阴润肺、生津止渴、健脾养胃、清心除烦之功效；特别适宜内热消渴、津伤口渴、脾胃虚弱、心烦失眠者饮用。



原料

- 猪瘦肉……750克
- 党　参……60克
- 麦　冬……40克
- 生地黄……30克
- 红　枣……20克
- 食　盐……适量

制作过程







1. 猪肉洗净，切块，飞水。
2. 党参、生地黄、麦冬洗净；红枣去核，洗净。
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1.5小时，加盐调味即可。

温馨提示

选购党参以根肥大粗壮、肉质柔润、香气浓、甜味重、无渣者为佳；党参不宜与藜芦同用。

霸王花猪骨汤



养生功效

此款汤水具有清热润肺、化痰止咳、清凉滋补、清热解暑之功效；特别适宜喘促胸闷、虚劳咳喘、支气管炎、肠燥便秘者饮用。



原料

- 猪　骨……500克
- 霸王花……50克
- 南北杏仁……30克
- 蜜　枣……25克
- 食　盐……适量

制作过程



❶ 霸王花浸泡1小时，洗净；南北杏仁、蜜枣洗净。



❷ 猪骨洗净，斩件。



❸ 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3小时，加盐调味即可。

温馨提示

霸王花主要产于广东，为仙人掌科植物量天尺的花。煲汤可用鲜品，亦可用干品。选购时以朵大、色鲜明、味香甜者为佳。

菜干鸭肾瘦肉汤





养生功效

此款汤水具有止咳润肺、生津止渴、清燥健脾之功效；特别适宜口渴欲饮、咽喉干燥、干咳无痰者饮用。

原料

鸭　肾	300克
猪瘦肉	250克
白菜干	200克
蜜　枣	25克
食　盐	适量

制作过程



❶ 白菜干浸泡2小时，洗净；蜜枣洗净。



❷ 鸭肾洗净，切件；猪瘦肉洗净，切片。



❸ 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

鸭肾一次食用不可过多，否则不易消化；鲜鸭肾清洗时要剥去内壁黄皮。

百合杏仁猪肺汤



养生功效

此款汤水具有滋阴润肺、止咳化痰、补中益气、清心安神之功效；特别适合肺虚咳嗽、久咳不止、痰浓气臭、肺气肿者饮用。



原料

- 猪肺……750克
- 百合……30克
- 杏仁……30克
- 蜜枣……20克
- 食盐……适量

温馨提示

猪肺不要购买鲜红色的，鲜红色的是充了血，炖出来会发黑，最好选择颜色稍淡的猪肺。

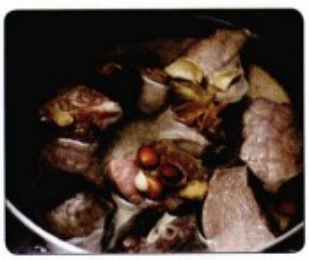
制作过程



❶ 杏仁、百合、蜜枣洗净。



❷ 猪肺清洗干净，切件，飞水。



❸ 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。

冬瓜鲜鸡汤

养生功效

此款汤水具有润肺生津、化痰止渴、清热解暑、利尿通便之功效；特别适宜暑热口渴、胸闷胀满、消渴者饮用。





原料

- 鲜　鸡……500克
- 冬　瓜……500克
- 红　枣……15克
- 食　盐……适量

制作过程



❶ 鲜鸡洗净，斩件。



❷ 冬瓜洗净，连皮切块；红枣去核，洗净。



❸ 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1.5小时，加盐调味即可。

温馨提示

冬瓜的品质，除早采的嫩瓜要求鲜嫩以外，一般晚采的老冬瓜则要求：发育充分，老熟，肉质结实，肉厚，心室小；皮色青绿，带白霜，形状端正，表皮无斑点和外伤，皮不软、不腐烂。

白果猪肺汤



养生功效

此款汤水具有润肺止咳、化痰、降逆下气之功效；特别适宜肺寒、咳嗽痰稀、咳嗽日久不愈、气喘乏力者饮用。



原料

- 猪　肺……500克
- 猪瘦肉……250克
- 白　果……20克
- 蜜　枣……20克
- 生　姜……3片
- 食　盐……适量

温馨提示

白果即银杏，能敛肺定喘，止带缩尿，对肺虚、肺寒引起的咳嗽哮喘有较好的食疗作用，但白果有小毒，不宜过量使用。

制作过程



❶ 蜜枣、白果洗净，猪瘦肉洗净，切成大块。



❷ 猪肺清洗干净，切成块状，飞水。



❸ 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3小时，加盐调味即可。

木瓜鲈鱼汤



养生功效

此款汤水具有润肺化痰、健脾开胃、消食行滞之功效；适用于咳嗽有痰兼有食滞、消化不良、胃口欠佳者饮用。



原料

- 鲈鱼……600克
- 木瓜……400克
- 老姜……4片
- 食盐……适量

制作过程



❶ 木瓜去皮、核，洗净切成块状。



❷ 将鲈鱼清洗干净，烧锅下花生油、姜片，将鲈鱼煎至金黄色。



❸ 把适量清水煮沸，放入木瓜、鲈鱼煮沸后改文火煲2小时，加盐调味即可。

温馨提示

木瓜富含17种以上氨基酸及钙、铁等，还含有木瓜蛋白酶、番木瓜碱等。半个中等大小的木瓜足供成人整天所需的维生素C。木瓜在中国素有“万寿果”之称，顾名思义，多吃可延年益寿。

白菜干鹌鹑汤



养生功效

此款汤水具有清热润肺、止咳化痰、下气通便、解热除烦之功效；特别适宜肺燥、肺热引起的咳嗽、痰黄、大便不畅者饮用。



原料

- 鹌　鹑……500克
- 白菜干……50克
- 南北杏仁……40克
- 蜜　枣……20克
- 食　盐……适量

温馨提示

南北杏仁均具有润肺、止咳、化痰功效，但北杏仁有小毒，温水浸泡后去皮、尖可减少毒性，但用量亦不宜过大。

制作过程



❶ 鹌鹑去毛、内脏，洗净。



❷ 白菜干浸泡1小时，洗净；南北杏仁、蜜枣洗净。



❸ 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3小时，加盐调味即可。

海带猪踭汤

原料

猪踭肉……500克　生　姜……2片
海　带……100克　食　盐……适量
绿　豆……100克

养生功效

此款汤水具有清热润肺、软坚化痰、生津止渴、消暑除烦、行水祛湿之功效；特别适宜暑热烦渴、湿热泄泻、疮痈肿毒者饮用。



制作过程



❶ 海带洗净浸泡2小时，切段。



❷ 猪踭肉洗净，切块，飞水。



❸ 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

猪踭肉就是猪手以上部位的肉，一般带皮一起烹调。

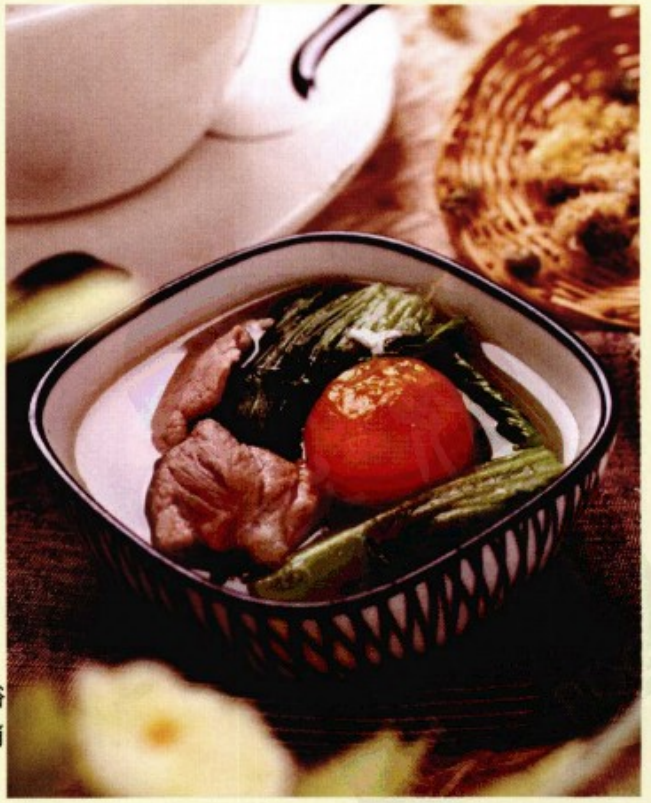
芥菜瘦肉汤

原料

猪瘦肉……350克　咸　蛋……1只
芥　菜……500克　食　盐……适量

养生功效

此款汤水具有化痰下气、降火止咳、除烦解渴、清热下火之功效；特别适宜咽干口苦、烟酒过多、咳嗽痰黄、便结尿少者饮用。



制作过程



❶ 猪瘦肉洗净，切片。



❷ 芥菜洗净，切段；咸蛋去壳备用。



❸ 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1小时，加盐调味即可。

温馨提示

芥菜性温，味辛；有宣肺豁痰、利气温中、解毒消肿、开胃消食、明目利膈的功效。

雪梨猪肺汤



养生功效

此款汤水具有滋润肺燥、清热化痰、生津解渴之功效；特别适宜咳嗽痰稠、咳痰不易、咽干口渴、上呼吸道感染、支气管炎等属肺燥者饮用。



原料

- 猪　肺……500克
- 雪　梨……250克
- 川贝母……20克
- 食　盐……适量

温馨提示

雪梨性凉，味甘、微酸；有润肺生津、清热化痰的作用，《本草纲目》说它能“润肺凉心，消痰降火”，是治疗肺燥咳嗽常用之果品。

制作过程



❶ 雪梨洗净，连皮切成块状，去核；川贝母洗净。



❷ 猪肺洗净，切成块状，飞水。



❸ 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2.5小时，加盐调味即可。

茅根雪梨猪肺汤

养生功效

此款汤水具有润燥清肺、润肺益阴、清热解毒、凉血止血之功效；特别适宜咳血咯血、咳痰带血、肺热肺燥者饮用。





原料

- 猪　肺……750克
- 雪　梨……250克
- 白茅根……50克
- 百　合……20克
- 食　盐……适量

制作过程



❶ 猪肺清洗干净，切成块状，飞水。



❷ 雪梨去心、核，洗净切块；白茅根、百合洗净。



❸ 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

雪梨用于煲汤的时候，一般不用去皮，因为雪梨果皮的营养很丰富，会使煲出来的汤疗效更佳。

胡萝卜猪踭汤



养生功效

此款汤水具有清热润肺、行气化滞、健脾消食之功效；特别适宜咳喘痰多、食欲不振、腹胀者饮用。



原料

- 猪踭肉……500克
- 胡萝卜……250克
- 白　菜……150克
- 蜜　枣……20克
- 食　盐……适量

制作过程



❶ 猪踭肉洗净，切成大块。



❷ 胡萝卜去皮，洗净切厚块；白菜洗净，切段；蜜枣洗净。



❸ 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

烹调胡萝卜时，不要加醋，以免胡萝卜素损失。另外不要过量食用，大量摄入胡萝卜素会令皮肤的色素产生变化，变成橙黄色。

腐竹菜干瘦肉汤

养生功效

此款汤水清甜可口，具有清热润肺、止咳化痰、益气生津之功效；特别适宜咽喉干燥、口渴欲饮、痰多咳嗽者饮用。





原料

- 瘦肉……250克
- 腐竹……50克
- 菜干……50克
- 红枣……20克
- 食盐……适量

制作过程



❶ 瘦肉洗净，切厚片，飞水。



❷ 腐竹提前1小时浸泡；菜干浸软，洗净；红枣去核，洗净。



❸ 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

腐竹须用凉水泡发，这样可使腐竹整洁美观，如用热水泡，则腐竹易碎。

核桃灵芝猪肺汤



养生功效

此款汤水具有益肺润燥、纳气平喘、固肾益精之功效；特别适宜气不足引起的咳嗽、气喘气促、神疲乏力者饮用。



原料

- 猪　肺……750克
- 核桃肉……30克
- 灵　芝……20克
- 蜜　枣……15克
- 食　盐……适量

温馨提示

本汤温补，外感、肺热、肺燥引起的咳喘者慎用。

制作过程



❶ 灵芝洗净，浸泡；核桃肉、蜜枣洗净。



❷ 猪肺洗净，切成块状，飞水。



❸ 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。

马蹄百合生鱼汤

养生功效

此款汤水具有润肺止咳、滋阴润燥、清心安神之功效；特别适宜肺燥引起的干咳少痰、口干咽燥、便秘者饮用。





原料

- 生　鱼……500克
- 马　蹄……75克
- 百　合……30克
- 无花果……20克
- 生　姜……2片
- 食　盐……适量

制作过程



❶ 马蹄去皮，洗净；百合、无花果洗净。



❷ 生鱼去鳞、腮、内脏，洗净；烧锅下油、姜片，将生鱼煎至金黄色。



❸ 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3小时，加盐调味即可。

温馨提示

马蹄以个大、洁净、新鲜、皮薄、肉细、味甜、爽脆、无渣者质佳。

霸王花陈皮猪肺汤



养生功效

此款汤水具有清热润肺、理肺益气、化痰止咳之功效；特别适宜肺虚咳嗽、支气管炎、脘腹胀满者饮用。



原料

- 猪　肺……500克
- 霸王花……50克
- 陈　皮……1小块
- 蜜　枣……15克
- 食　盐……适量

温馨提示

陈皮具有理气和中、燥湿化痰、利水通便的功效。

制作过程



❶ 霸王花浸泡，洗净，切段；蜜枣洗净；陈皮用清水浸软，洗净；蜜枣洗净。



❷ 猪肺洗净，切成块状，飞水。



❸ 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。

鱼腥草脊骨汤

养生功效

此款汤水具有清肺润燥、化痰止咳、清热消炎之功效；特别适宜由于肺热引起的咳嗽痰多、支气管炎、肺气肿、上呼吸道感染者饮用。





原料

- 猪脊骨……750克
- 鱼腥草……35克
- 川贝母……20克
- 蜜　枣……20克
- 食　盐……适量

制作过程



❶ 猪脊骨洗净，斩件，飞水。



❷ 鱼腥草浸泡，洗净；川贝母、蜜枣洗净。



❸ 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

鱼腥草选用鲜品或干品皆可，功效差别不大；如选用干品，需提前浸泡30分钟后洗净使用。

金钗菜猪肺汤



养生功效

此款汤水具有清燥润肺、祛痰止咳、防治便秘之疗效；特别适宜燥热咳嗽、老年人及产妇便秘、体虚乏力、慢性咳喘者饮用。



原料

- 猪　肺……750克
- 白　菜……250克
- 白菜干……50克
- 南北杏仁……30克
- 蜜　枣……30克
- 食　盐……适量

温馨提示

白菜含有丰富的钙、磷、铁，质地柔嫩，味道清香，为大众蔬菜。白菜干是白菜晒干而成的，富含粗纤维，有消燥除热、通利肠胃、下气消食的作用。

制作过程



❶ 白菜干浸开，洗净切段；白菜、南北杏仁、蜜枣洗净。



❷ 猪肺洗净，切成块状，飞水。



❸ 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3小时，加盐调味即可。

苹果杏仁生鱼汤

养生功效

此款汤水具有润肺止咳、滋阴润燥、生津解渴之功效；特别适宜肺燥咳嗽、口干烦躁、头晕失眠者饮用。





原料

- 生　鱼……500克
- 猪瘦肉……250克
- 苹　果……250克
- 南北杏仁……40克
- 生　姜……2片
- 食　盐……适量

制作过程



❶ 南北杏仁浸泡，洗净；苹果去皮、核，切成大块；猪瘦肉洗净，飞水。



❷ 生鱼去鳞、腮、内脏，洗净；烧锅下油、姜片，将生鱼煎至金黄色。



❸ 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3小时，加盐调味即可。

温馨提示

南北杏仁均有润肺、止咳之功效，苹果清热润肺作用也很明显，和生鱼、瘦肉煲汤，功效显著。

霸王花蜜枣猪肺汤



养生功效

此款汤水具有清燥润肺、化痰止咳、益气生津之功效；特别适宜肺热、肺燥引起的咳嗽、多痰者饮用。



原料

- 猪　肺……750克
- 霸王花……50克
- 蜜　枣……20克
- 食　盐……适量

制作过程



❶ 霸王花浸泡1小时，洗净；蜜枣洗净。



❷ 猪肺洗净，切成块状，飞水。



❸ 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3小时，加盐调味即可。

温馨提示

霸王花又名剑花，是广东肇庆有名的特产，能清热润燥、润肺止咳、清热痰、除积热，对肺热、肺燥引起的有痰或无痰咳嗽，均有食疗作用。

雪梨猪蹄汤

原料

猪蹄肉……500克　无花果……20克
雪　梨……500克　食　盐……适量

养生功效

此款汤水具有生津润燥、清热化痰、解酒除烦之功效；特别适宜热病伤阴或阴虚所致的口渴、干咳、便秘者饮用。

制作过程



❶ 猪蹄肉洗净，切块。



❷ 雪梨洗净，连皮切块；无花果浸泡，洗净。



❸ 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

雪梨具有生津、润燥、清热、化痰、解酒的作用；适用于热病伤阴或阴虚所致的干咳、口渴、便秘等症。



百合鸡蛋汤

原料

鸡　蛋……2只　柿　饼……1个
百　合……60克　食　盐……适量

养生功效

此款汤水具有润肺解燥、益肺下气、清痰降火之功效；特别适宜肺虚久咳、干咳少痰、咽红口燥者饮用。

制作过程



❶ 柿饼洗净，切成小块；百合洗净。



❷ 鸡蛋煮熟后去壳。



❸ 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1小时，加盐调味即可。

温馨提示

煮鸡蛋的时候火不能太大，一般用中火较为合适，猛火煮鸡蛋容易将蛋壳煮破。



萝卜杏仁猪肺汤



养生功效

此款汤水具有滋阴补肺、润肺解燥、止咳化痰、消滞行气之功效；特别适宜肺虚久咳、神疲无力者饮用。



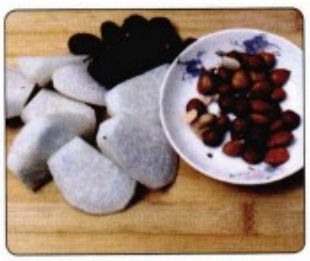
原料

- 猪　肺……500克
- 白萝卜……300克
- 南北杏仁……30克
- 红　枣……20克
- 食　盐……适量

温馨提示

白萝卜忌与人参、西洋参同食；白萝卜主泻、胡萝卜为补，所以二者最好不要同食。若要一起吃时应加些醋来调和，以利于营养吸收。

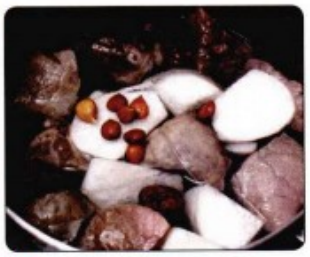
制作过程



❶ 白萝卜去皮，洗净切块；杏仁洗净；大枣去核，洗净。



❷ 猪肺洗净，切成块状，飞水。



❸ 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。

海底椰贝杏鹌鹑汤

养生功效

此款汤水具有清热生津、益肺降火、清燥润肺、除烦醒酒之功效；特别适宜口苦口臭、胸闷胸痛、神志不爽、口咽干燥者饮用。





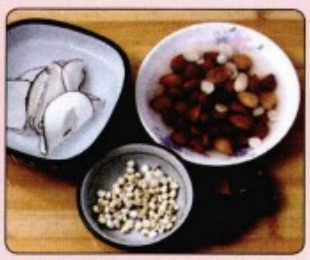
原料

- 鹌　鹑……500克
- 海底椰……20克
- 川贝母……20克
- 杏　仁……15克
- 蜜　枣……15克
- 食　盐……适量

制作过程



❶ 鹌鹑去毛、内脏，洗净。



❷ 海底椰洗净，浸泡；川贝母洗净，打碎；杏仁、蜜枣洗净。



❸ 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

杏仁有小毒，煲汤前多用温水浸泡，除去皮、尖，以减少毒性，且不宜食用过量。

罗汉果猪肺汤



养生功效

此款汤水具有清肺润肠、补肺化痰、止咳防喘之功效；特别适宜干咳无痰、咳嗽痰少、鼻咽干燥、胸痛者饮用。



原料

- 猪　肺……500克
- 罗汉果……30克
- 菜　干……50克
- 南北杏仁……15克
- 食　盐……适量

温馨提示

猪肺买回来之后，应从气管部灌入清水，用力挤压，反复多次，再用淀粉洗净后方可用于烹制。

制作过程



❶ 菜干浸开，洗净切段；罗汉果、南北杏仁洗净。



❷ 猪肺洗净，切成块状，飞水。



❸ 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。

强身润脏老火汤

清肝明目老火汤





鸡骨草猪横脷汤

养生功效

此款汤水具有清肝泻火、清热解毒、散淤止痛之功效；特别适宜小便刺痛、胆囊炎、烟酒过多、倦怠口苦、烦躁易怒、食欲不振者饮用。



原料

- 猪横脷……1条
- 猪瘦肉……300克
- 鸡骨草……40克
- 蜜　枣……20克
- 食　盐……适量

温馨提示

猪横脷又称猪胰子，是猪的胰腺，扁平长条形，长约12厘米，粉红色，上面挂些白油。使用猪横脷之前，必须泡水并彻底清洗。

制作过程



❶ 鸡骨草提前30分钟浸泡，洗净；蜜枣洗净。



❷ 猪横脷泡水洗净，飞水，去除表面黏膜；猪瘦肉洗净，飞水。



❸ 把适量清水煮沸，放入以上所有材料煮沸后改用文火煲2小时，加盐调味即可。

鸡脚瘦肉汤

养生功效

此款汤水具有养肝明目、健肺清痰、滋润温补、美容养颜、强筋健骨之功效；适宜头晕目眩、视物不清、腰膝酸软者饮用。

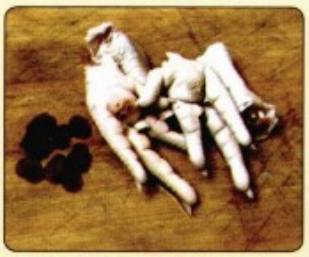




原料

- 鸡　脚……300克
- 瘦　肉……300克
- 桂圆肉……30克
- 杏　仁……20克
- 枸杞子……20克
- 老　姜……3片
- 食　盐……适量

制作过程



❶ 鸡脚洗净，放入沸水中煮5分钟，取出过冷水洗净；桂圆肉洗净。



❷ 瘦肉切厚片，放入滚水中煮5分钟，取出洗净。



❸ 把适量清水煮沸，放入所有材料煮沸后改文火煲2小时，加盐调味即可。

温馨提示

鸡脚也称鸡掌、凤爪，多皮、筋，胶质多，常用于煮汤。鸡脚含有丰富的钙质及胶原蛋白，多吃不但能软化血管，同时具有美容功效。

淮山杞子老鸭汤



养生功效

此款汤水具有清肝明目、补中益气、养胃生津、补脑益智、安神醒脑、清热健脾之功效；适宜注意力不集中、记忆力下降、肝肾亏虚、腰膝酸软、头晕目眩、视物不清者饮用。



原料

- 老　鸭……1/2只
- 淮　山……30克
- 枸杞子……20克
- 益智仁……20克
- 桂圆肉……20克
- 生　姜……2片
- 食　盐……适量

温馨提示

益智仁为姜科植物益智成熟果实，夏、秋间果实由绿变红时采收，晒干或低温干燥。呈椭圆形，两端略尖，表面棕色或灰棕色，有特异香气，以个大、饱满、气味浓者为佳。

制作过程



❶ 老鸭清洗干净，待用。



❷ 淮山、枸杞子、益智仁、桂圆肉洗净。



❸ 把适量清水煮沸，放入以上所有材料煮沸后改文火煲2小时，加盐调味即可。

夏枯草脊骨汤





养生功效

此款汤水具有清肝泻火、清热解毒、降低血压、解郁散结之功效；特别适宜高血压、目赤肿痛、头涨头痛、肝火炽盛、口干口苦者饮用。

原料

- 猪脊骨……750克
- 夏枯草……30克
- 菊　花……15克
- 蜜　枣……15克
- 食　盐……适量

制作过程



1 猪脊骨斩件，洗净，飞水。



2 菊花、夏枯草浸泡1小时，洗净；蜜枣洗净。



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3小时，加盐调味即可。

温馨提示

夏枯草用于煲汤，鲜品和干品皆可。干品需要浸泡后洗净；鲜品一般需用滚水焯过，凉水浸洗。

鸡骨草田螺瘦肉汤



养生功效

此款汤水具有清泻肝火、祛湿利水、解酒除烦、滋阴养肝之功效；特别适宜口干口苦、烟酒过多、烦躁易怒、肝火盛者饮用。



原料

- 田　螺……750克
- 猪瘦肉……250克
- 鸡骨草……50克
- 蜜　枣……30克
- 食　盐……适量

制作过程



❶ 猪瘦肉洗净，切大块。



❷ 鸡骨草浸泡，洗净；蜜枣洗净；田螺剪去螺顶，洗净。



❸ 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

螺肉含有丰富的维生素A、蛋白质、铁和钙，对目赤、黄疸、脚气、痔疮等疾病有食疗作用；吃螺不可饮用冰水，否则会导致腹泻。

枸杞鸡蛋汤

养生功效

此款汤水四季适合，老少咸宜，具有滋阴养肝、益眼明目、益气安神之功效；特别适宜肝阴不足引起的视物不清、视物昏花者饮用。





原料

- 鸡　蛋……2只
- 枸杞子……30克
- 食　盐……适量

制作过程



❶ 枸杞洗净，浸泡30分钟；鸡蛋去壳，搅成蛋液。



❷ 将适量清水放入煲内，煮沸后放入枸杞子煮10分钟。

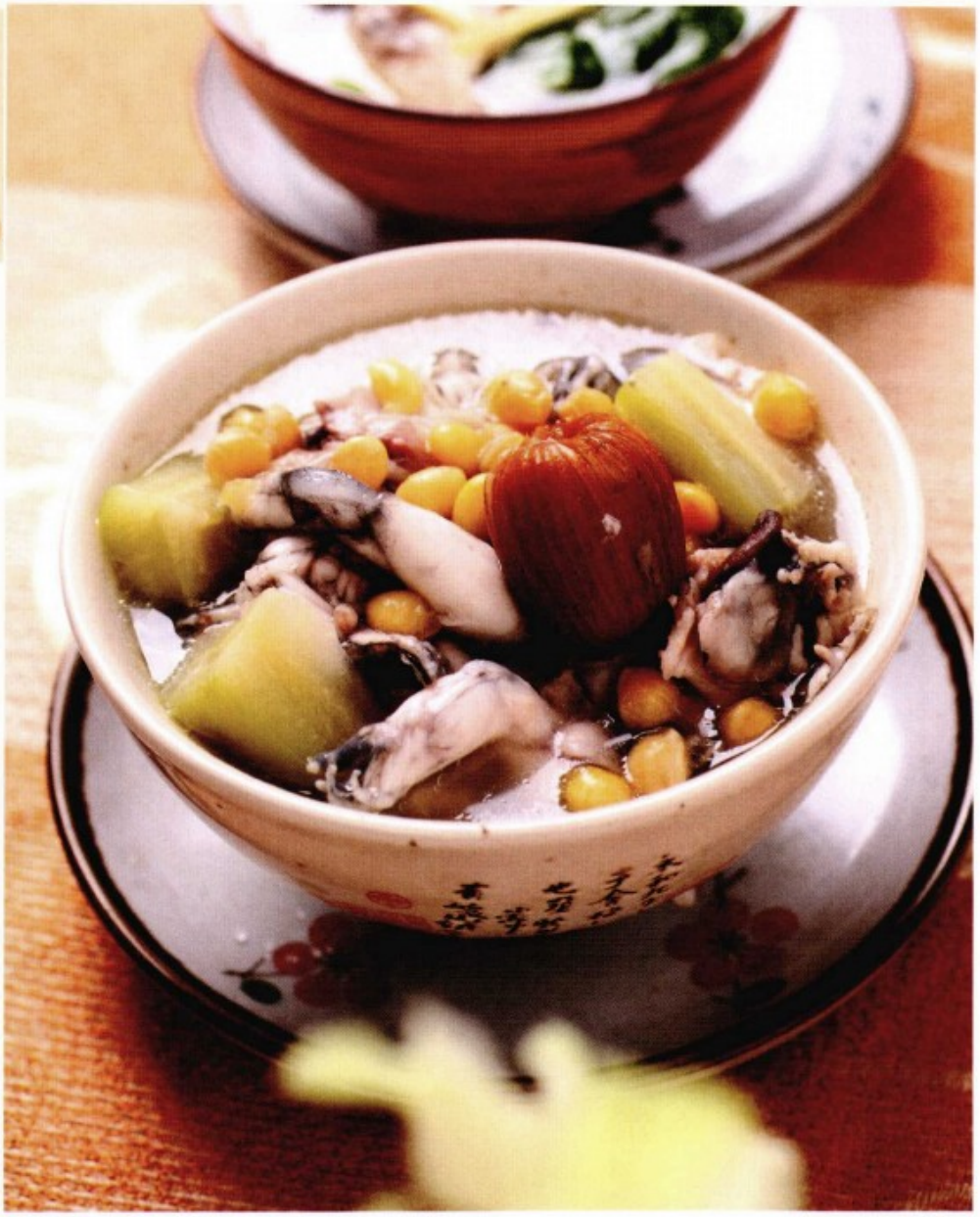


❸ 淋入蛋液，搅拌均匀，加盐调味即可。

温馨提示

枸杞子含有丰富的胡萝卜素、维生素A、维生素B_1、维生素B_2、维生素C和钙、铁等眼睛保健的必需营养，故擅长明目，所以俗称“明眼子”。

苦瓜黄豆田鸡汤



养生功效

此款汤水具有养肝明目、健脾补脑、宁神定志、清心降火之功效；适宜身体疲劳引致的口苦咽干、注意力不集中、记忆力下降、烦躁不安、口舌生疮者饮用。



原料

- 田鸡……500克
- 苦瓜……300克
- 黄豆……100克
- 蜜枣……20克
- 食盐……适量

制作过程



❶ 苦瓜洗净，切开去瓤和籽，切块；黄豆提前1小时浸泡，洗净；蜜枣洗净。



❷ 田鸡去头、皮、内脏，洗净斩成小件。



❸ 把适量清水煮沸，放入以上所有材料煮沸后改文火煲2小时，加盐调味即可。

温馨提示

田鸡因肉质细嫩胜似鸡肉，故称田鸡。田鸡含有丰富的蛋白质、糖类、水分和少量脂肪，肉味鲜美，现在食用的田鸡大多为人工养殖。田鸡肉中易有寄生虫卵，一定要加热至熟透再食用。

苦瓜猪肉汤

原料

猪瘦肉……400克　食　盐……适量
苦　瓜……200克

养生功效

此款汤水具有清肝明目、利尿凉血、解劳清心、滋阴润燥、促进饮食之功效；适宜目赤肿痛、烦躁口渴者饮用。



制作过程



❶先将猪瘦肉洗净，切成厚片。



❷苦瓜洗净，切开去瓤和籽，切长段。



❸把适量清水煮沸，放入猪瘦肉、苦瓜煮沸后改文火煲45分钟，加盐调味即可。

温馨提示

苦瓜中的苦瓜苷和苦味素能增进食欲；所含的生物碱类物质奎宁，有利尿、消炎退热的功效。

金银花瘦肉汤

原料

瘦猪肉……500克　蜜　枣……20克
菜　干……50克　食　盐……适量
金银花……30克

养生功效

此款汤水具有清热透表、清肝明目、解毒利咽之功效；特别适宜温热表证、发热烦渴、肝火旺盛者饮用。



制作过程



❶瘦肉洗净，切成厚片，飞水。



❷菜干用水浸泡1小时，洗净；金银花、蜜枣洗净。



❸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

金银花以花蕾大、含苞欲放、色黄白、质柔软、香气浓者为佳。

夏枯草脊骨汤



养生功效

此款汤水具有清热明目、泻火解毒、消炎止痛之功效；特别适宜粉刺痤疮、痈疮肿毒、红眼病及高血压者饮用。



原料

猪脊骨	750克
夏枯草	20克
黄　豆	80克
蜜　枣	20克
食　盐	适量

制作过程



❶ 猪脊骨洗净，斩件，飞水。



❷ 夏枯草浸泡30分钟，洗净；黄豆浸泡1小时，洗净；蜜枣洗净。



❸ 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

夏枯草能清肝火、散郁结，为治疗瘰疬结核属于痰火者一味常用药物，长期服用有一定效果，临床常配合玄参、贝母、连翘、牡蛎、海带等同用。

赤小豆杞子泥鳅汤

养生功效

此款汤水具有补益护肝、益眼明目、补血养血之功效；特别适宜肝血不足引起的头晕眼花、视物模糊者饮用。

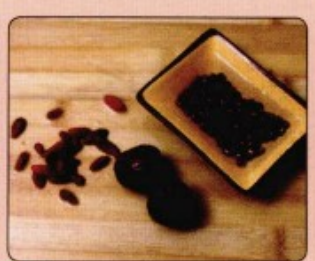




原料

- 泥　鳅……500克
- 赤小豆……75克
- 枸杞子……25克
- 蜜　枣……15克
- 食　盐……适量

制作过程



❶ 赤小豆、枸杞子提前浸泡，洗净；蜜枣洗净。



❷ 泥鳅洗净，飞水，去除体表黏腻物，烧锅下油，将泥鳅煎至金黄色。



❸ 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

枸杞子一年四季皆可服用，冬季宜煮粥，夏季宜泡茶，用于煲汤则四季皆宜。

苦瓜猪骨生鱼汤



养生功效

此款汤水具有有明目解毒、清热凉血、清热祛暑、解劳清心之功效；特别适宜暑热烦渴、目赤肿痛、痈肿丹毒、少尿者饮用。



原料

- 生鱼……300克
- 猪骨……500克
- 苦瓜……300克
- 蜜枣……20克
- 陈皮……1小块
- 食盐……适量

温馨提示

猪骨要先用滚水汆烫一下再过冷水冲净，这样一方面可以去除血水和杂质，另外，还可以让肉质紧缩，在煲汤时比较耐煮，不易散烂。

制作过程



❶ 洗净猪骨，斩成大件，飞水。



❷ 生鱼去除鳃、内脏，洗净；苦瓜去瓤，洗净切块；蜜枣、陈皮洗净。



❸ 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。

石斛杞子瘦肉汤

养生功效

此款汤水具有滋阴补虚、养肝护肝、益精明目之功效；特别适宜阴血不足引起的视物不清、视力疲劳、视力下降者饮用。





原料

- 猪瘦肉……500克
- 石　斛……20克
- 枸杞子……30克
- 虫草花……15克
- 蜜　枣……15克
- 食　盐……适量

制作过程



❶ 猪瘦肉洗净，切成厚片。



❷ 石斛、虫草花、枸杞子浸泡，洗净；蜜枣洗净。



❸ 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

有酒味的枸杞子已经变质，不可食用；本汤补益，外感发热、肝火盛者慎用。

芹菜苦瓜瘦肉汤



养生功效

此款汤水具有清肝降火、消脂降压之功效；特别适宜高血脂、高血压、糖尿病症见头晕面赤、口干舌燥、烦躁失眠者饮用。



原料

- 猪瘦肉……500克
- 芹　菜……250克
- 苦　瓜……250克
- 食　盐……适量

温馨提示

苦瓜味苦，如怕煲出来的汤苦味过重，可以在投入煲汤之前用盐腌制、手抓一下，用清水清洗后再使用。

制作过程



❶ 猪瘦肉洗净，切片。



❷ 苦瓜去瓤，洗净切厚片；芹菜洗净，切成短条。



❸ 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1小时，加盐调味即可。

夜明砂鸡肝汤

养生功效

此款汤水具有益肝养肝、明目退翳、滋润补血之功效；特别适宜由于肝血不足引起的夜盲症、视物不清者饮用。





原料

- 鸡　肝……300克
- 夜明砂……10克
- 枸杞子……30克
- 蜜　枣……15克
- 食　盐……适量

制作过程



❶ 夜明砂拣去砂土、杂质，洗净；枸杞子、蜜枣洗净。



❷ 鸡肝洗净，飞水。



❸ 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

动物的肝脏均含有丰富的维生素A，汤中鸡肝也可用猪肝、羊肝等动物肝脏代替。

淮山圆肉生鱼汤



养生功效

此款汤水具有养肝护肝、补脾滋阴、益心安神之功效；特别适宜肝硬化、慢性肝炎、食欲不振、贫血心悸者饮用。



原料

生　鱼	500克
猪瘦肉	250克
淮　山	30克
桂圆肉	25克
生　姜	3片
食　盐	适量

制作过程



❶ 淮山、桂圆肉洗净，浸泡30分钟；猪瘦肉洗净，切成块状。



❷ 生鱼去鳞、腮、内脏，洗净；烧锅下油、姜片，将生鱼煎至金黄色。



❸ 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

桂圆肉有补益作用，对病后需要调养及体质虚弱的人有辅助疗效；有上火发炎症状时不宜食用，怀孕时不宜过多食用。

强身润脏老火汤

养心安神老火汤



枸杞猪心汤



养生功效

此款汤水具有养心益智、养血安神、健脑补脑、生津除烦之功效；适宜阴血虚少、心肝火旺引起的心烦心悸、头晕目眩、失眠、记忆力下降者饮用。



原料

- 猪　心……300克
- 枸杞子……100克
- 老　姜……2片
- 食　盐……适量

制作过程



❶ 猪心切成两半，清洗干净。



❷ 枸杞子提前10分钟浸泡，洗净待用。



❸ 把适量清水煮沸，放入所有材料煮沸后改文火煲40分钟，加盐调味即可。

温馨提示

猪心通常有股异味，如果处理不好，煲出来的汤味道就会大打折扣。可在买回猪心后，立即用少量面粉滚一下，放置1小时左右，然后再用清水洗净，这样才会味美纯正。

灵芝瘦肉汤



养生功效

此款汤水具有养心安神、健脑补脑、益神助志、益阴固本之功效；适宜健忘失眠、头晕心悸、神经衰弱、精神疲劳、记忆力减退、抵抗力低下者饮用。



原料

- 猪瘦肉……500克
- 灵　芝……30克
- 蜜　枣……25克
- 食　盐……适量

制作过程



① 猪瘦肉洗净，切厚片。



② 蜜枣洗净；灵芝浸泡2小时，洗净，切成条状。



③ 把适量清水煮沸，放入以上所有材料煮沸后改文火煲2小时，加盐调味即可。

温馨提示

灵芝含有多种氨基酸、蛋白质、生物碱、香豆精、甾类、三萜类、挥发油、甘露醇、树脂及糖类、维生素B_2、维生素C、内酯和酶类；可养心安神、润肺益气、滋肝健脾，主治虚劳体弱、神疲乏力、心悸失眠、头目昏晕、久咳气喘等症。

参麦黑枣乌鸡汤



养生功效

此款汤水具有宁心安神、益气养血、健脾和胃之功效；特别适宜经常心慌心跳、眩晕、失眠多梦、盗汗乏力者饮用。



原料

- 乌　鸡……500克
- 麦　冬……20克
- 西洋参……20克
- 黑　枣……20克
- 生　姜……2片
- 食　盐……适量

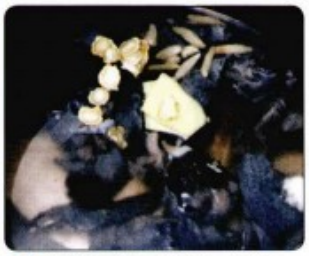
制作过程



❶ 乌鸡去毛、内脏，洗净，斩件，飞水。



❷ 西洋参洗净，切片；黑枣去核，洗净；麦冬洗净；生姜切片。



❸ 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

黑枣能补益脾胃、滋养阴血、养心安神，煲汤时将核去掉，目的是为了减少燥性。

莲子芡实猪心汤



养生功效

此款汤水具有安神益智、清心补脾、生津除烦、涩精止遗之功效；适宜疲劳引起的精神恍惚、注意力不集中、记忆力下降、夜梦遗精者饮用。



原料

- 猪　心……400克
- 猪瘦肉……200克
- 莲　子……50克
- 芡　实……50克
- 蜜　枣……20克
- 食　盐……适量

制作过程



❶ 猪心切成两半，清洗干净。



❷ 猪瘦肉洗净；莲子、芡实提前浸泡，洗净；蜜枣洗净待用。



❸ 把适量清水煮沸，放入以上所有材料煮沸后改文火煲2小时，加盐调味即可。

温馨提示

猪心是一种营养十分丰富的食品。它含有蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、维生素B_1、维生素B_2、维生素C以及烟酸等，对加强心肌营养，增强心肌收缩力有很大的作用。

百合红枣鹌鹑汤



养生功效

此款汤水具有养心安神、滋阴补血、养阴润肺之功效；特别适宜心血不足引起的眩晕、心悸怔忡、夜睡烦躁、精神恍惚者饮用。



原料

- 鹌鹑……2只
- 百合……30克
- 红枣……20克
- 食盐……适量

温馨提示

百合为药食兼优的滋补佳品，四季皆可应用，但更宜于秋季食用；百合虽能补气，亦伤肺气，不宜多服。

制作过程



❶ 鹌鹑去毛、内脏，洗净，飞水。



❷ 红枣去核，洗净；百合浸泡，洗净。



❸ 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3小时，加盐调味即可。

太子参麦冬猪心汤

养生功效

此款汤水具有安神定志、补中益气、养阴生津、清心泻火之功效；适宜阴血虚少引起的失眠、健忘、气短、汗多、心烦不安者饮用。





原料

- 猪　心……350克
- 太子参……30克
- 麦　冬……20克
- 玉　竹……20克
- 食　盐……适量

制作过程



❶ 猪心切成两半，洗净残留淤血，飞水待用。



❷ 太子参、麦冬、玉竹洗净。



❸ 把适量清水煮沸，放入以上所有材料煮沸后改文火煲2小时，加盐调味即可。

温馨提示

临床有关资料证明，许多心脏疾患与心肌的活动力正常与否有着密切的关系。猪心虽不能完全改善心脏器质性病变，但可以增强心肌营养，有利于功能性或神经性心脏疾病的痊愈。

荔枝桂圆鸡心汤



养生功效

此款汤水具有滋养心血、益气养血之功效；特别适宜心血虚少引起的头晕眼花、心悸怔忡、胸闷恶心者饮用。



原料

- 鸡　心……250克
- 荔枝干……30克
- 桂圆肉……30克
- 食　盐……适量

温馨提示

荔枝干益气养血，由于荔枝核较燥，煲汤时去掉核可减少其燥性。

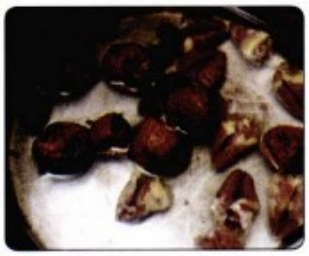
制作过程



❶ 鸡心剖开，清除淤血，洗净。



❷ 荔枝干去核，洗净；桂圆肉洗净。



❸ 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。

当归酸枣仁猪心汤

养生功效

此款汤水具有安神益智、补血养心、消疲提神、健脑益智之功效；适宜记忆力减退、容易疲劳、心血不足、心悸失眠者饮用。





原料

- 猪　心……1只
- 猪瘦肉……300克
- 当　归……20克
- 酸枣仁……20克
- 红　枣……15克
- 食　盐……适量

制作过程



❶ 当归、酸枣仁洗净，浸泡；红枣去核，洗净。



❷ 猪心切成两半，清洗干净淤血，飞水。



❸ 将适量清水注入煲内煮沸，放入全部材料再次煮开后改慢火煲3小时，加盐调味即可。

温馨提示

红枣补血健脾益脑，去核煲汤可减少燥性；枣皮中含有丰富的营养素，炖汤时应连皮一起烹调。

桂圆杞子瘦肉汤



养生功效

此款汤水具有补血养肝、养心安神之功效；特别适宜肝血不足引起的头晕、心悸、视物不清者饮用。



原料

- 猪瘦肉……500克
- 桂圆肉……50克
- 枸杞子……30克
- 食　盐……适量

温馨提示

如想节约煲制时间，可以将桂圆肉、枸杞子提前半天浸泡，洗净后与猪瘦肉一同剁烂再煮汤，这样方便快捷，既节省时间，而功效不减。

制作过程



❶ 瘦肉洗净，切成厚片，飞水。



❷ 桂圆肉、枸杞子浸泡30分钟，洗净。



❸ 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。

草菇大鱼头汤



原料

大鱼头……500克　　食　盐……适量
草　菇……200克

养生功效

此款汤水具有安神补脑、延缓脑力衰退、增强记忆力、祛风除痹、化痰理气之功效；适宜学习疲劳、用脑过度、胃口欠佳、咳嗽有痰者饮用。

制作过程



❶草菇洗净，飞水。



❷鱼头剖开，去腮洗净；烧锅下花生油、姜片，将鱼头煎至金黄色。



❸加入适量沸水，煮沸20分钟后，加入草菇再煮20分钟，加盐调味即可。

温馨提示

草菇是寄生于稻草、腐木一类基质上的菌类植物，具有健脑益智、化痰理气之功效。

黑枣鸡蛋汤



原料

鸡　蛋……2只　　蜜　枣……15克
黑　枣……30克　　食　盐……适量
桂圆肉……20克

养生功效

此款汤水具有养心补血、安神宁心之功效；特别适宜心血虚少引起的眩晕、心悸者饮用。

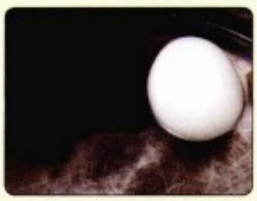
制作过程



❶黑枣去核，洗净；桂圆肉、蜜枣洗净。



❷鸡蛋煮熟，取出去壳。



❸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1小时，加盐调味即可。

温馨提示

煲汤的时候加入适量蜜枣，既可使汤水甘甜滋润，又补而不燥；本汤偏温，外感发热者慎用，以免留邪于里。

酸枣仁老鸡汤



养生功效

此款汤水具有滋阴补血、养心安神、镇静催眠之功效；特别适宜心血不足引起的虚烦不眠、心烦不安、惊悸怔忡者饮用。



原料

- 老　鸡……1只
- 酸枣仁……30克
- 桂圆肉……20克
- 食　盐……适量

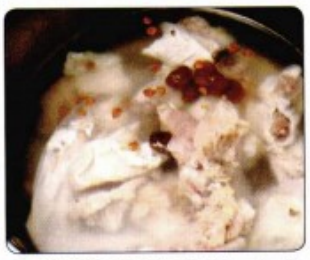
制作过程



❶ 老鸡去毛、内脏、斩大件，飞水。



❷ 酸枣仁、桂圆肉洗净。



❸ 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1小时，加盐调味即可。

温馨提示

若想煲出来的汤不肥腻，可将鸡皮去掉；老鸡易于留邪，外感发热、实热、阴虚火旺者慎用此汤。

柏子仁猪心汤

养生功效

此款汤水具有安神定志、增强免疫力、健脑益智、提神醒脑之功效；适宜体虚头晕、失眠多梦、心烦气短、耳鸣乏倦、心悸怔忡、记忆力减退者饮用。





原料

- 猪　心……1只
- 猪瘦肉……300克
- 柏子仁……20克
- 灵　芝……30克
- 蜜　枣……15克
- 食　盐……适量

制作过程



❶ 灵芝、柏子仁洗净，浸泡；蜜枣洗净。



❷ 猪心剖成两半，洗净淤血，飞水；猪瘦肉洗净，飞水。



❸ 将适量清水注入煲内煮沸，放入全部材料再次煮开后改慢火煲3小时，加盐调味即可。

温馨提示

灵芝含有极丰富的稀有元素“锗”，能使人体血液吸收氧的能力提高1.5倍，因此可以促进新陈代谢并有延缓老化的作用，还有增强皮肤本身修护功能的功效。

川芎白芷鱼头汤



养生功效

此款汤水具有滋润安神、祛风止痛、祛风解表之疗效；适用于头痛眩晕、目暗无神、风寒湿痹者饮用。



原料

- 大鱼头……600克
- 瘦猪肉……300克
- 川　芎……30克
- 白　芷……20克
- 老　姜……2片
- 食　盐……适量

温馨提示

新鲜的鱼头不仅肉质很嫩，而且营养也丰富。常用来煲汤的鱼头首选鲢鱼头。鱼头洗净后入淡盐水中泡一下会去土腥味。

制作过程



❶ 猪瘦肉洗净，切块；鱼头洗净，下花生油、姜片煎至微黄铲起。



❷ 川芎、白芷洗净。



❸ 把适量清水煮沸，放入所有材料煮沸后改文火煲2小时，加盐调味即可。

淮杞玉竹泥鳅汤



养生功效

此款汤水具有养心安神、健脾补血、滋阴生津之功效；特别适宜由于心肌劳损引起的心悸、眩晕、失眠者饮用。



原料

- 泥　鳅……300克
- 淮　山……50克
- 枸杞子……30克
- 玉　竹……20克
- 生　姜……2片
- 食　盐……适量

制作过程



❶ 淮山、枸杞子、玉竹提前浸泡1小时，洗净。



❷ 泥鳅洗净，飞水，去除体表黏腻物，烧锅下油，将泥鳅煎至金黄色。



❸ 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

枸杞子一般不宜和过多性温热的补品如桂圆、红参、大枣等共同煲汤。

淮杞党参鱼头汤



养生功效

此款汤水具有安神明目、益气养血、健脑补脑、增强记忆、祛风除痹之功效；适用于脾胃虚弱、气血不足引起的头晕脑涨、健忘、记忆力下降者饮用。



原料

- 大鱼头……500克
- 淮　山……30克
- 党　参……30克
- 枸杞子……20克
- 红　枣……10克
- 老　姜……2片
- 食　盐……适量

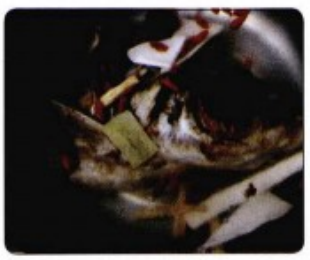
制作过程



❶ 红枣去核，洗净；淮山、枸杞子、党参洗净。



❷ 烧锅下花生油、姜片，将鱼头煎至金黄色。



❸ 把适量清水煮沸，放入所有材料煮沸后改文火煲2小时，加盐调味即可。

温馨提示

鱼头肉质细嫩、营养丰富，除了含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、维生素B_1，还含有鱼肉中所缺乏的卵磷脂，可增强记忆力、提高思维和分析能力，让人变得聪明。

鲜百合鸡心汤

养生功效

此款汤水具有养心安神、滋阴补血之功效；特别适宜由于阴血不足引起的心悸、烦躁不安、失眠多梦者饮用。





原料

- 鸡　心……250克
- 鲜百合……40克
- 桂圆肉……30克
- 食　盐……适量

制作过程



❶ 鲜百合掰成片状，洗净；桂圆肉浸泡30分钟，洗净。



❷ 鸡心剖开，洗净腔内淤血。



❸ 把适量清水煮沸，放入所有材料煮沸后改文火煲1小时，加盐调味即可。

温馨提示

百合能滋阴安神，四季皆可食用，秋季最宜；煲汤建议选择新鲜百合为佳，鲜用可使汤味鲜美，并可减少燥性。

天麻鱼头汤



养生功效

此款汤水具有平肝熄风、明目健脾、祛风止痛、补脑益智、增强记忆之功效；适宜神经衰弱、记忆力下降、耳鸣头晕、肢体麻木痹痛、高血压者饮用。



原料

- 大鱼头……500克
- 天　麻……30克
- 老　姜……2片
- 食　盐……适量

温馨提示

天麻主要产于中国的华中及华南地区。中医认为天麻具有熄风、止痉、祛风除痹的功效，可以有效缓解各种肢体麻木、头痛等症状，是中医治疗大脑及神经系统疾病的常用药物。

制作过程



❶ 天麻洗净。



❷ 大鱼头去腮，洗净，对半斩开；烧锅下花生油、姜片，将鱼头煎至金黄色。



❸ 把适量清水煮沸，放入所有材料煮沸后改文火煲2小时，加盐调味即可。

百合银耳老鸽汤

养生功效

此款汤水具有养心安神、养阴补血、润肺益气之功效；特别适宜情志不遂、虚烦惊悸、失眠多梦、精神恍惚者饮用。





原料

- 老鸽……2只
- 排骨……250克
- 百合……50克
- 银耳……25克
- 陈皮……1小块
- 食盐……适量

制作过程



❶ 老鸽宰杀，去毛、内脏，洗净，飞水；排骨洗净，斩件，飞水。



❷ 银耳浸发，洗净，撕成小朵；陈皮浸软，洗净；百合洗净。



❸ 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2.5小时，加盐调味即可。

温馨提示

银耳性平无毒，既有补脾开胃的功效，又有益气清肠的作用，还可以滋阴润肺。

莲子百合煲老鸭汤



养生功效

此款汤水具有清心安神、补脾止泻、消暑解毒、清利湿热、健脾利水、益肾涩精之功效；特别适宜筋脉拘挛、水肿、脚气、咽痛失音、虚烦惊悸、失眠多梦者饮用。



原料

- 老鸭……1000克
- 莲子……100克
- 百合……50克
- 薏米……50克
- 陈皮……1小块
- 食盐……适量

温馨提示

鸭肉是一种美味佳肴，适于滋补，是各种美味名菜的主要原料。人们常言“鸡鸭鱼肉”四大荤，鸭肉的蛋白质含量比畜肉含量高得多，脂肪含量适中且分布较均匀。

制作过程



❶ 老鸭洗净，斩件，飞水。



❷ 薏米、百合、莲子浸泡1小时，洗净捞起；陈皮浸软，洗净。



❸ 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。

黑豆鱼头汤



原料

大鱼头……500克　老　姜……2片
黑　豆……200克　食　盐……适量

养生功效

此款汤水具有补血安神、明目健脾、健脑补脑、延缓脑力衰退、增强记忆、祛风除痹之功效；常喝此汤可增强思维和分析能力，让人变得聪明，特别适合青少年、记忆力减退者、老年人食用。

制作过程



❶黑豆提前1小时浸泡，洗净；鱼头洗净，抹干水。



❷烧锅下花生油、姜片，将鱼头煎至金黄色。



❸把适量清水煮沸，放入所有材料煮沸后改文火煲2小时，加盐调味即可。

温馨提示

黑豆有豆中之王的美称，有活血、利水、祛风、解毒之功效。

苹果生鱼汤



原料

生　鱼……500克　生　姜……2片
苹　果……250克　食　盐……适量
红　枣……20克

养生功效

此款汤水具有养心安神、健脾补益、生津润肺之功效；特别适宜心悸不安、头晕目眩、失眠多梦者饮用。

制作过程



❶苹果洗净去皮、去心，切成大块；红枣去核，洗净。



❷生鱼去鳞、腮、内脏，洗净；烧锅下油、姜片，将生鱼煎至金黄色。



❸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

红枣能补血养心，煲汤时经常用作配料。因红枣核较燥热，故煲汤时宜去掉。