### 中醫博士秘方

### 養生湯水







順應四時 調補五臟 調和陰陽 祛病延年

中醫博士秘方

### 養生湯水







### 目 錄

2

序

前言			4
煲湯心得			12
春/夏			
春夏養生之	道		18
春夏湯水	解暑開胃	蓮藕鱆魚煲枚頭肉	24
	降壓降脂	鱆魚紅豆老黃瓜豬尾湯	26
		昆布海藻煲枚頭肉	28
	清熱利濕	冬瓜蓮葉薏仁老鴨湯	30
		赤小豆鯪魚粉葛湯	32
		粟米鬚白茅根紅棗豬脹湯	34
		海帶綠豆煲乳鴿	36
	清熱明目	紅蘿蔔竹蔗雪梨煲豬橫脷	38
		花旗參鮑魚潤肺湯	40
		涼瓜排骨清潤湯	42
	清熱解毒	老黄瓜赤小豆煲西施骨	44
		涼瓜鹹菜黃豆排骨湯	46







祛濕養顏	二豆陳皮淮山煲尾龍骨	48
	冬瓜薏仁尾龍骨湯	50
	眉豆木瓜雪耳煲雞腳	52
宣肺化痰	羅漢果青蘿蔔西施骨湯	54
調補五臟	核桃芡實豬骨湯	56
	蘋果豬脹燉生魚	58
	南瓜蜜棗排骨湯	60
	核桃木瓜燉山斑魚	62
潤肺通便	雪耳無花果木瓜雞湯	64
	花生雞腳木瓜湯	66
	金銀菜乾鴨肫豬肺湯	68
	海底椰南北杏蘋果燉豬脹	70
潤燥益胃	椰汁鮮奶燉雪耳	72
	雪耳蓮子紅棗茶	74
	木瓜冰糖燉燕窩	76
	清心丸滋潤綠豆爽	78
養心安神	紅棗薑汁拌奶露	80
	銀杏蓮子糖水	82
	桂圓蓮子紅棗糯米四寶茶	84

### 秋/冬

秋冬養生2	之道		88
秋冬湯水	益氣養陰	螺片淮杞煲老鴿湯	94
		響螺片紅蘿蔔煲雞	96
		海螺淮山煲雞湯	98
		兩參無花果煲瘦肉	100
		洋參紅棗鷓鴣湯	102
		西洋參淮杞燉乳鴿湯	104
		淮山靈芝石斛煲雞	106
	潤肺止咳	西洋菜老陳肫煲豬脹骨	108
		杏仁燉燕窩	110
		杏貝雪梨糖水	112
		百合雪耳糖水	114
		川貝海底椰煲鵪鶉	116
		川貝鱷魚肉燉鷓鴣	118













益氣養血	淮菇烏雞燉花膠	120
	核桃紅棗瘦肉湯	122
	雪蛤紅棗牛肉湯	124
	烏豆鳳爪塘虱魚湯	126
	人參蓮子紅棗茶	128
調養臟腑	淮實煲山斑魚湯	130
	冬菇栗子煲雞湯	132
	蟲草石斛燉花膠	134
	沙參玉竹松茸煲海星	136
	金針黃豆尾龍骨湯	138
	黄芪紅蘿蔔烏雞湯	140
養髮潤膚	蛋白芝麻燉奶	142
	首烏黑豆煲老雞	144
養心安神	百合蓮子糖水	146
	蛋奶蓮子露	148
益氣化痰	蛤蚧化痰止咳湯	150
健腦益智	核桃糊	152
	蛋白燉奶	154

### 煲湯心得

### 材料何時下為妥?

有人問我煲湯材料是冷水時下,還是沸水時下?我認為主要決定於你的飲食習慣,如只想飲湯者,則在冷水時下材料為宜,這樣可使材料中的更多營養成分進入湯中。而除了飲湯之外,較喜歡食湯渣者,則在沸水時下材料為宜,這樣一方面可保存材料中的營養,另一方面食用湯渣時可減少材料的粗糙口感。實質上冷水和沸水下材料,其營養成分的差別並不大,主要的營養還是在湯渣中。本人一貫以來較喜歡食湯渣,所以多數湯水為沸水下材料。

### 何時飲湯更易吸收?

中醫認為,早上七點至中午十一點是脾胃經活躍的時候,這時飲湯較易吸收,此為飲湯的最佳時間,因此有「早上吃得好」之說,意思是如果早上營養豐富的話,一天之中精力可更加充沛。但香港人的生活習慣有所不同,早上多數匆忙吃一點東西,到晚上才有時間坐下來享受湯水;但已經到了「晚上吃得少」的時間了,這時吃得太多易貯存脂肪,很易吃出大肚腩。為了調養身

體,又不至於「最靚的豬腩肉」生長失控,一般晚飯前可少喝點湯,以促進胃液分泌,幫助消化吸收,此時的胃腸也易消化吸收湯中的營養成分。

### 寒底熱底如何服用湯水?

所謂寒底的體質主要有怕冷面青,手腳冰冷,喜熱飲,口淡,尿清量多,舌淡苔白等症狀。調養身體時可選擇一些溫熱性的中藥及食品,如:

中藥:生薑、銀杏(白果)、陳皮、紅棗、北杏、川芎、 桂圓肉(龍眼肉)、花椒

蔬菜:芥菜、芫荽、南瓜

其他:糯米、鯇魚、豬肝、淡菜

所謂熱底的體質主要有怕熱喜涼,面色易紅,口乾口苦,喜食冷飲,尿黃短少,容易發怒,舌紅苔黃等症狀。調養身體時可選擇一些寒涼性的中藥及食品,如:

中藥:薏苡仁、北沙參、燈芯草、生地、花旗參、百合、 雞骨草、玉竹、昆布、海藻、馬齒莧、粉葛

蔬菜:冬瓜、青瓜、節瓜、白菜、青蘿蔔、凉瓜

其他:霸王花、竹蔗、雪梨、髮菜、椰子汁、豆腐、蠔 豉、鱆魚

當體質不偏寒,也不偏熱,調養身體時可選擇一些 平性的中藥及食品,如:

中藥:芡實、蓮藕、蓮子、蓮葉(荷葉)、淮山、核桃肉、 天麻、南杏 蔬菜:黄芽白菜(紹菜)、茼蒿、四季豆、紅蘿蔔(胡蘿蔔、甘筍)、枸杞菜

其他:紅豆、黃豆、黑豆(烏豆)、眉豆、木瓜、雪耳、 燕窩、西米、花生、無花果、羅漢果、冬菇、豬 肉、豬骨、豬肺、豬橫脷(豬胰)、雞腳、雞蛋、 鴨腎、鴿、山斑魚、生魚、鯪魚、瑤柱(干貝)、 鮑魚、海底椰、紫菜、牛奶、冰糖、蘋果

其實,除了寒熱之外,還有虛、實的體質。所謂虛的體質主要指身體虛弱,多有易疲倦,患病反覆難癒,脈虛無力等表現,虛弱的身體一般每次飲湯時宜少不宜多,以有利於對湯水的消化吸收及運用,否則易產生「虛不受補」的現象。所謂實的體質多見致病因素(如感冒菌,痰濕、瘀血等)偏多而身體未虛者,多有感冒症狀明顯、血脂高,口黏多痰,舌有瘀點、舌苔厚,脈有力等表現,實的體質不宜大補,否則致病因素易內困而難排出,拖延病情。

進入秋季可適當增加進補湯水。中醫認為秋收冬藏 是調養身體的好時機,調養得好,將為來年的養生防病 打下好的基礎。

身體虛弱者,每次飲湯不宜太多,應該少量多餐, 以利於湯飲的消化吸收及利用,否則除了可能導致腸胃 不適外,還可出現「虛不受補」現象,例如口燥咽乾、 流鼻血、虛煩不眠等。 平日易出現煩躁易怒、口乾咽燥、口熱鼻熱等內熱 盛者,除了宜選擇清潤湯飲外,在飲湯時還要注意方 法,例如不要太熱飲,稍微放涼些才飲用,因為湯中的 熱也是一種熱能,很易助熱助火,使「熱氣」的人更加 「熱氣」。

患有自身免疫病如紅斑狼瘡、類風濕等,其病的主要原因是免疫功能紊亂,「自己打自己」。每次飲滋補湯飲不宜多,因為多數滋補湯飲可提高免疫功能,飲多了可能會增加自傷作用,少量飲則可達到緩慢調節免疫功能的作用。

感冒患者暫不宜飲用滋補湯飲,中醫認為滋補將有「戀邪之弊」,也就是民間所説易「困住感冒,使之難清」。

飲用滋補湯飲,一般是飯前空腹進補效果更佳,此時湯中的營養較易被吸收,但有胃病史的患者還是稍進餐再飲湯為妥,這樣可減少對胃部的刺激,盡量避免飲湯後感覺胃不適的現象。

煲湯時最好用陶瓷器皿中的砂鍋,因其化學性質穩定,不易與湯飲中的成分發生化學反應,且導熱均匀,保暖性能好。其次可用白色搪瓷器皿或不銹鋼鍋。忌用鐵、銅、鋁等金屬器具煲湯,因為這些金屬器具容易與湯飲中的成分發生化學反應,可能降低療效,甚至產生毒副作用。

【功 效】 化痰止咳,消食涼血

## 羅漢果青蘿蔔西施骨湯



材 羅漢果 1/2 個 料 青蘿蔔 | 個 西施骨480克 審棗3粒 水適量 鹽適量

法

- 做 1 两施骨洗淨, 斬件,汆水。
  - 2 青蘿蔔去皮洗 淨,切件。羅 漢果、蜜棗分 別洗淨。
  - 3 用湯煲裝清水, 猛火煮沸後, 放入所有材料, 煲2小時後調入 鹽即可食用。

用於咳嗽痰少,口乾 用 咽燥,胃口欠佳,鼻 熱衄血。

註

- 備 1 此湯水的功用除化 痰 止 咳 、 消 食 涼 血,還具有清潤腸 胃的功效,如用於 大便不暢者,清潤 的功效來自於羅漢 果與青蘿蔔配合的 結果。
  - 2 有些人不喜歡羅漢 果的味道,可用無 花果來代替,用量 約3~4粒,其味較 清甜。

### 食/材/分/析

湯中羅漢果有清肺潤腸、化痰止咳的作用。青蘿蔔可清熱生 津,消食化痰,涼血止血。西施骨益氣壯骨,與蜜棗合用有調 味和胃的作用。

【功 效】 潤肺通便,健脾益氣

## 雪耳無花果木瓜雞湯



材 雪耳12克 料 無花果2個 水適量 木瓜 | 個

老雞|隻 鹽適量

1 老雞劏洗淨,剖 做 法 開兩半,汆水。

- 2 雪耳浸軟,洗淨, 切成小件; 無花 果洗淨,切片。
- 3 木瓜洗淨,去皮 及籽,切小件。
- 4 湯煲内盛水煮 沸,放入全部材 料, 先用大火煲 滚,再轉中小火 煲2小時,調入食 鹽即可食用。

應用於肺燥乾咳,咽乾 用 口燥,聲音嘶啞,大 便秘結,皮膚乾燥搔 癢,營養不良者。

注 雞肉偏溫性,如體質 意 偏熱者不宜放太多。 事

### 食/材/分/析

湯中雪耳具有滋陰潤肺、益胃生津等功效。現代研究表示,雪 耳可促進機體淋巴細胞的轉化,對多種腫瘤有抑制作用。無花 果可健胃潤腸,清熱利咽,降壓降脂,防癌抑癌。木瓜可健胃 消食,潤肺生津,潤腸通便。雞肉可益氣血,健脾胃,強筋骨。

項

【功 · 效】 清熱潤肺,除煩止渴

## 金銀菜乾鴨肫豬肺湯



材 白菜乾160克 料 新鮮矮腳大白菜2棵 用 乾鴨肿3個 豬肺」個 豬骨240克 審棗3粒 水適量 鹽滴量

法

- 做 1 白菜乾浸軟洗淨, 剪段。大白菜摘 洗淨。蜜棗洗淨。
  - 2 乾鴨肿洗淨,浸 軟,切半。
  - 3 豬肺灌水洗淨, 切件塊,與豬骨 同汆水待用。
  - 4 湯煲加入適量清 水煮沸,放入全部 材料煲2小時,調 入食鹽即可食用。

應 用於口乾咽燥,大 便不暢,心煩口渴, 乾咳少痰。

註

- 備 1 此湯水所稱之 「鴨腎」只是民間 俗語, 並不是真 正的鴨腎,而是 鴨的砂囊,又稱 鴨肫。通常砂囊 的内膜(又稱内 金)有消積滯, 健脾胃作用,而 砂囊本身則只有 調味和胃的功效。
  - 2 豬肺洗乾淨後應 是顏色鮮白而無 暗瘀黑色,否則 不能食用。

### 食/材/分/析

湯中白菜乾和矮腳大白菜具有通利腸胃、清熱除煩的作用。豬 肺可補肺潤燥。乾鴨肺、審棗和豬骨合用有調味和胃的作用。

## 西洋菜老陳肫煲豬脹骨



材 西洋菜960克 料 老陳肫3個 豬 脹 骨 480 克 蜜棗3粒 鹽適量

法 摘為二。

- 老 陳 肿 浸 軟 , 切 片。
- 3 豬脹骨洗淨,汆 水,過冷備用。
- 4 水用煲燒沸,放 入所有材料(鹽 除外),煲約2小 時,下鹽調味即 可。

做 1 西洋菜洗淨,一應用於乾咳少痰或咯痰 用一不爽所引起的肺燥咳 嗽,也用於胃陰虛所 引起的口乾咽燥、胃 口欠佳、大便秘結。

> 事 項

注 飲湯期間,不宜食辣 意 椒、胡椒、咖喱、芥 末等辛辣刺激物,也 不宜喝牛奶、羊奶、 食巧克力、甜點心、 奶油等,以免影響湯 水止咳的效果。

### 食/材/分/析

湯中西洋菜具有清燥潤肺、化痰止咳的作用。陳肫可健脾和胃 助消化。豬骨可滋陰潤燥,益精補血。蜜棗可補益脾胃,養陰 潤燥,養心安神,緩和藥性。乾咳少痰或咯痰不爽明顯者,可 加羅漢果1/2個,以加強清肺潤腸、化痰止咳的作用。

【功 效】 養陰生津,潤肺止咳

# 百合雪耳糖水



村 百合8克 雪耳8克 南北杏少許 水3碗 冰糖12克

做 1 雪耳及百合用溫 水加少許食鹽浸 半小時,洗淨備 用。雪耳去蒂。

- 2 南北杏洗淨,瀝 乾水分。

應用於肺燥所引起的乾 咳少痰或咳痰不爽、 口乾咽燥、聲音嘶啞 等。

### 食/材/分/析

甜品中百合具有潤肺止咳、清心安神的作用,現代研究認為, 百合具有增加外周白血球、提高淋巴細胞轉化率和增強體液免 疫功能活性的作用,對多種腫瘤有抑制效果。雪耳可養陰潤 肺、益氣養胃,現代研究認為,雪耳能提高免疫功能,對多種 腫瘤有抑制作用。少許南北杏合用可止咳平喘,潤腸通便。冰 糖可補中益氣,和胃潤肺。 【功 效】 潤肺止咳,益氣養血

## 川貝海底椰煲鵪鶉



材 川貝12克 料 海底椰40克 豬脹160克 鵪鶉|隻 老薑|片

尾龍骨320克

鹽適量

法

- 做 1 尾龍骨、豬脹斬 件,鵪鶉劏洗淨, 同氽水後洗淨。
  - 川貝、海底椰洗 2 淨。
  - 用瓦煲裝水,猛 火煲滾後,放入 全部材料 (鹽除 外)煲2小時後下 鹽調味即可。

應用於氣血虛弱所引起 用的肺燥咳嗽,多見疲 倦氣短、乾咳少痰, 或痰黏不易咯出,口 乾咽燥。

### 食/材/分/析

湯中海底椰具有潤肺止咳、益氣養陰的作用。鵪鶉可益氣養 血,補益五臟。川貝可養陰潤肺,化痰止咳。瘦肉(豬脹)可 補精益髓, 益氣養血。 薑主要有和胃止咳的作用。

各種原因影響肺的功能正常運作,都可以引起咳嗽。本湯適 用於兩類患者,一方面身體氣血偏虛弱,導致肺功能減弱而 易咳嗽者;另一方面,肺燥失去潤養,使肺及氣管特別敏感 而易咳嗽者。因此,本湯通過潤肺止咳,益氣養血而達止咳 效果。

【功 效】 益氣化痰,平喘止咳

## 蛤蚧化痰止咳湯



川貝母12克 生薑4片 豬瘦肉320克 鹽適量 陳皮1塊

項

做 1 蛤蚧拆去支架, 刮麟,去頭及四 肢,留尾,洗淨。 瘦肉洗淨。

- 2 燒沸水,加薑二 片,將蛤蚧、瘦 肉汆水,除腥味。
- 3 陳皮浸透,刮去 瓤;川貝洗淨。
- 4 燒沸一鍋水,加 薑二片,把其外 材料(鹽除外外) 入,大火煮沸货, 改文火煮2小时 下鹽調味即可。

應 用於肺腎虛弱所引起 用 的氣喘咳痰、氣短乏 力、胃口欠佳等。

注 風熱感冒者不宜服。 意

### 食/材/分/析

湯中蛤蚧具有補益肺腎、納氣定喘的功效,現代研究認為,蛤蚧能增強機體免疫功能、解痙平喘、抗炎、降血糖、促進造血功能。川貝可養陰潤肺,化痰止咳。陳皮可理氣健脾,燥濕化痰。茯苓可利水滲濕,健脾補中。白朮可補脾益氣,固表止汗,健脾燥濕。瘦肉可益氣養血,與生薑配合還有調味和胃的作用。氣短乏力明顯者,還可加太子參12至20克,以增強健脾益氣、增加氣力的作用。

### 中醫博士秘方

### 養生湯水

### 作者

張群湘博士

### 編輯

謝妙華

### 美術設計

陳玉菁

### 排版

楊詠雯 何秋雲

### 攝影

Fanny 高茜嘉

### 示範

梁耀文 鄭愛花

### 出版者

萬里機構出版有限公司

香港鰂魚涌英皇道1065號東達中心1305室

電話: 2564 7511

傳真: 2565 5539 電郵: info@wanlibk.com

網址: http://www.wanlibk.com

http://www.facebook.com/wanlibk

### 發行者

香港聯合書刊物流有限公司

香港新界大埔汀麗路36號

中華商務印刷大廈3字樓

電話: 2150 2100 傳真: 2407 3062

電郵: info@suplogistics.com.hk

### 承印表

中華商務彩色印刷有限公司

### 出版日期

二零一八年三月第一次印刷

版權所有·不准翻印

Copyright ©2018 Wan Li Book Company Limited.

Published in Hong Kong.

ISBN 978-962-14-6673-0

的 體 為 按 變 四 就 四 季 季 須 中 遷 的 醫 的 而 變 變 比 順 變 化 應 化 較 換 對 重 而 四 相 進 時 人 視 應 體 行 的 適 健 天 食 當 康 除 人 物 的 了 將 相 會 應 調 在 以 理 用 產 \* 適 藥 生 順 合 在 應 身 飲 運 定 四 體 食 動 的 時 臟 方 影 , 腑 響 的 起 面 功 養 也 居 , 能 等 要 生 強 的 想 方 調 方 IE 養 法 按 面 常 講 生 四

健

認

的一些經驗與大家分享。

來

於

患

者

的

要

求

,

推

動

了

筆

者

不

斷

研

究

有

關

的

食

譜

,

現

將

多

年

來

的

親

自

試

烹

試

飲

試

食

,

親

自

體

驗

效

果

,

嫏

結

滙

集

而成

0

由

本

書

主

要

是

按

照

以

上

中

醫

的

養

生

思

路

並

根

據

筆

者

多

年

作

才

能

達

到

調

和

陰

陽

,

祛

病

延

年

的

目

的







季

究

運