

廣東省中醫院藥師余自強教你煲靚湯！

1. 淮山黨參鵪鶉湯

材料：黨參15克、淮山15克、鵪鶉2隻、瘦肉250克、生薑3片

功效：健脾益胃的功效，對脾胃虛弱所致的食欲不振，消化不良，有食慾補益作用。

2. 五指毛桃煲雞或煲瘦肉湯

材料：五指毛桃、雞、或瘦肉

功效：對於風濕對關節痛有幫助療效

3. 黑豆煲塘·魚或客家娘酒煲母雞

材料：黑豆、塘·魚、客家娘酒母、母雞

功效：補氣血健筋骨

4. 山萸肉芡實煲瘦肉

材料：山萸肉、芡實、瘦肉

功效：補陽虛

5. 百合西洋菜豬展生魚湯

材料：百合50克、西洋菜500克、蜜棗4個、生魚400克、豬展300克、生薑3片

功效：清潤理肺養陰，調肺止咳，安心寧神，補中益氣

6. 清補涼乳鴿湯

材料：淮山20克、芡實20克、杞子15克、沙參15克、玉竹15克、紅棗4個、乳鴿2隻、瘦肉150克、生薑3片

功效：這些均為性味平和而滋補清涼的藥材適合廣東仲秋氣候飲用

7. 獨腳金煲瘦肉或麥芽煲鮮陳鴨腎

材料：獨腳金、瘦肉、麥芽、陳鴨腎

功效：主治小兒疳積，或祛積開胃

8. 太子參無花果瘦肉湯

材料：太子參20克、無花果50克、密棗2個、瘦肉400克、生薑3片

功效：能健胃，理腸，益氣潤肺，對幹咳無痰喉嚨痕癢、大聲說話便會咳嗽有作用，可用於脾胃虛弱或消化不良

9. 春砂仁煲豬肚或猴頭菇煲竹絲雞

材料：春砂仁15克、豬肚200克（一人量）、或猴頭菇、竹絲雞

功效：慢性淺表性胃炎或急性胃炎適合飲此湯，可減輕病人的難受程度

10. 春砂仁煲鯽魚湯

材料：春砂仁、鯽魚

功效：用於陰虛火旺體質健脾化氣

11. 栗子淮山豬蹄湯

材料：鮮栗子26個、淮山50克、紅棗4個豬蹄1對、生薑3片

功效：能加強脾胃功能，健腎氣，益腰膝，養腸胃，縮小便

12. 白菜幹豆腐臘鴨頭湯

材料：白菜幹75克、豆腐2塊、芡實25克薏仁25克、蜜棗4個、陳皮適量、臘鴨頭連頸2個、鴨肉300克、生薑3片

功效：滋陰降火，潤燥養胃，利水消腫，清熱養陰，去火下氣，補腦益氣

13. 粉葛煲魚湯

材料：粉葛、鯪魚

功效：健筋骨，行氣活血，祛水利濕

14. 豬籠草赤小豆橫利湯

材料：豬籠草20克（鮮品45克）赤小豆50克、豬橫利3條、生薑3片

功效：清熱利濕，化痰止咳，潤肺陰清肺熱又能退濕，療瘡，清積去痰

15. 浮小麥參淮牛展湯

材料：浮小麥25克、黨參25克、淮山25克、圓肉25克、牛展600克、生薑3片

功效：補益精血，健脾養胃，補脾安神，滋陰補氣潤血和脈

16. 綿茵陳煲鯽魚湯

材料：綿茵陳、鯽魚

功效：對蕁麻疹，手腳經常癢有去濕抗過敏作用

17. 金嬰子，澤瀉煲瘦肉湯

材料：金嬰子12克、澤瀉12克、瘦肉300克

功效：脾胃虛，陰虛火旺，胃寒伴肝氣鬱結（乳腺增生，兩肋疼）

18.陳皮頓老鴨

材料：陳皮10克、光老鴨1隻、生薑3片

功效：理氣健脾，燥濕化痰，潤肺止咳，滋陰補血，健脾醒胃

19.木瓜煲老鴨或木瓜煲豬肚

材料：木瓜1000克、老鴨1隻、生薑3片、或豬肚1個

功效：木瓜煲豬肚為女壽星湯，木瓜煲老鴨為男壽星湯，滋陰補血潤而不燥

20.淮山沙參玉竹鵝肉湯

材料：沙參15克、淮山30克、玉竹15克、鵝肉250克、瘦肉250克、生薑3片

功效：有養胃止渴，補氣生津，解五臟之熱，對陰虛咳嗽，口幹欲飲，防感冒，急慢性支氣管炎，糖尿病有益

21.黑豆鯉魚湯或黑豆煲塘魚湯

材料：黑豆60克、鯉魚600克、瘦肉150克、陳皮半個、生薑3片

功效：長筋骨，悅顏容，烏須發，明目寧心延年益壽補益滋潤，可治療頭發早白

22.百合陳皮鯽魚湯

材料：百合80克、陳皮5克、鯽魚2條、瘦肉200克、生薑3片

功效：能清熱開胃，健脾補益，利水腫清熱解毒，健胃化氣

23.南北杏煲鱷魚肉或南杏枇杷葉燉鯽魚

材料：南北杏務15克、鱷魚肉150克、瘦肉200克、或南杏12克、枇杷葉20克白鯽1條

功效：止咳，提高呼吸道免疫力

24.木瓜墨魚湯

材料：木瓜500克、鮮墨魚500克、排骨300克，生薑3片

功效：滋肝腎，養血滋陰，有明目、通經、安胎、利產、止血和催乳等功效

25.北或糯稻根煲山斑魚湯

材料：北、糯稻根、山斑魚

功效：體格陰虛，愛出冷汗，入秋後出手汗等，有提氣斂汗作用

26. 豆角幹煲鮫魚尾

材料：豆角幹100克、鮫魚尾1條、生薑3片

功效：健脾益氣，消暑化濕，能輔助治療肝陽上亢之關節痛、眼花，高血壓等疾病

27. 糯稻根太子參煲泥鰍魚湯

材料：糯稻根25克、太子參15克、泥鰍魚250克

功效：產後陰虛多汗，小兒睡覺多汗

28. 去苓黃精生蠔湯

材料：去苓20克、黃精20克、紅棗8個、鮮生蠔300克、雞肉350克、生薑3片

功效：白潔皮膚，補腎壯陽、並能活虛、解丹毒、寧心安神健脾滲濕補血養氣為秋日靚湯

29. 雙仁燉豬心湯

材料：酸棗仁12克、柏子仁20克、圓肉10克、豬心1個

功效：安神定驚，滋補腎陰助睡眠

30. 大地魚瘦肉滾豆腐湯

材料：大地魚半條、瘦肉150克、豆腐1塊、江珧柱20克、生薑4片、生蔥2條

功效：醒明可口，為秋日滋潤湯水

31. 沙參玉竹薏仁豬腳筋湯

材料：玉竹25克、沙參25克、薏仁10克、豬腳筋250克、排骨250克、生薑3片

功效：健脾補肺，清熱利濕、補腳力健筋骨，對皮膚粗糙，秋日乾燥可常飲用

32. 雪梨麻黃瘦肉湯

材料：南北杏各12克、雪梨2個、麻黃8克、瘦肉200克、蜜棗3個

功效：有潤肺化痰止咳退熱降火清心解瘡毒和解酒毒功效，有溫中益氣益肺止咳作用

33. 蘋果雪耳瘦肉湯

材料：雪耳20克、蘋果2個、麻黃8克、瘦肉200克、蜜棗3個

功效：滋陰泣燥，補益氣血，健脾祛濕，健脾固精，男女老少適宜

34. 鮮橄欖煲海螺瘦肉湯

材料：海螺、瘦肉、新鮮橄欖

功效：適合風熱引起的咽喉炎，可清涼解毒利咽

35.龍利葉黃豆燉白鯽魚

材料：黃豆、龍利葉、白鯽魚

功效：對支氣管炎及肺氣腫有食療作用

36.冬蟲草燉水鴨或西洋參燉瘦肉

材料：冬蟲草7條、水鴨150克（一人量）、或西洋參20克、瘦肉150克（一人量）

功效：化療術後，長期白細胞偏低

37.猴頭菇白果鯊魚骨湯

材料：猴頭菇50克、白果，蓮子，淡菜各25克、鯊魚骨150克、鮮雞肉500克、生薑3片

功效：養胃健胃，滋腎補肺，養血安神，生精增髓，含骨膠原，能滋補身體抗癌清瘤

38.黃豆蠔豉排骨苦瓜湯

材料：蠔豉、黃豆、苦瓜、排骨

功效：對口腔潰爛，虛火，消化不良可滋陰降火

39.紅羅卜排骨湯

材料：紅羅卜750克、排骨500克、蜜棗3個，陳皮半塊、生薑3片

功效：能增強體質，提高免疫力和潤澤肌膚且補中益氣

40.鮮蓮子滾雞肉湯

材料：鮮蓮子200克、草菇100克、絲瓜80克、雞肉200克、生薑3片

功效：有鎮靜強心和抗衰老，益心補腎，健脾止瀉，固精，對心悸失眠煩躁有安神作用

41.西洋參淮山紅棗清燉乳鴿

材料：西洋參30克、淮山60克、紅棗6個，乳鴿2克、生薑3片

功效：清補滋陰益氣補肺健脾，補氣養陰，清火生津，合適養生之用

42.綠豆百合燉白鴿

材料：綠豆30克、百合15克、花旗參10克、白鴿1隻

功效：對臉長痘痘，多油，便秘有解毒利瀉作用

43.花生北·紅棗煲牛展

材料：花生100克、北· 15克、紅棗、牛展

功效：小兒發育不良，瘦弱、嘴唇發藍，中醫說有風，脾虛血氣不足，可以旺血

44.荷花荔枝幹燉老鴨

材料：鮮荷花2朵、荔枝幹10個、光老鴨750克、生薑3片

功效：荔枝幹能營養肝血，美容潤膚，通神益智，宜作津液不足，傷血和胃寒之用，民間有血寒補荔枝，血熱補龍眼之說，荔枝幹作補補益無損，不至助火生熱，有生津止渴，清熱除燥，養胃消食，調氣舒鬱之用

中藥石斛的藥性及用途：

石斛有良好的養用生津作用，曾與靈芝、人參、冬蟲夏草等並列為仙草，但要注意的，石斛藥性微寒、滋膩，有收斂邪氣之弊，會阻礙人體內部的病邪向外宣泄，還能助濕生痰，化熱，隻有因熱病、勞傷、年邁等引起的陰虛，燥熱者才可使用，平日素有濕熱、痰濕、肥胖或偏嗜肥甘厚味之人，以及患有傷風、腹瀉、水腫、黃疸、瘡癤。帶下等病人均不宜服用。石斛，對氣管敏感，喉嚨癢，幹咳及帶痰因氣燥引起的咳嗽等，服用石斛補肺潤肺湯水有助潤肺生津，化痰等功效

45.石斛淮山杞子豬骨湯

材料：石斛25克、淮山50克、杞子25克、陳皮10克、豬骨500克

功效：潤肺生津

46.石斛冰糖茶

材料：石斛15克、冰糖適量

功效：治低熱，口幹渴，虛勞煩熱，養陰清熱，生津益胃

注意：脾胃虛寒，舌苔白膩者忌用

47.石斛麥冬瘦肉汽

材料：瘦肉250克、石斛15克、麥冬20克、紅棗4個

功效：對糖尿病胃陰不足，煩渴多飲，口幹舌燥，小便多，大便結，有生津止渴，清熱養胃

48.石斛太子參煲瘦肉或麥冬玄參煲瘦肉

材料：太子參25克、石斛25克、瘦肉500克、或麥冬15克、玄參15克、生薑2片

功效：刷牙容易流牙血屬陰虛火旺型熱氣喉幹，喉痛，容易上火

49.明目補肝湯

材料：石斛15克、太子參15克、淮山15克、煲瘦肉或煲生魚

功效：對常看電腦，眼睛很幹有補肝明目作用

50. 石斛杞子豬肝湯

材料：石斛12克、杞子12克、豬肝

功效：對曾患肝炎，輕度脂肪肝，疲憊老想睡覺有滋補肝陰作用

51. 女性調經方（一人量）

A. 材料：當歸15克、紅棗5個，冰糧適量

B. 材料：益母草15克、紅棗5個，冰糧適量

C. 材料：桑寄生20克、紅棗5個，冰糧適量

功效：女性冬日怕冷，月經不調，痛經

52. 清燉蚌肉

材料：鮮蚌肉500克（海，河蚌均可）、生薑2片

功效：養肝滋陰，明目解毒，涼血止渴，且能用於視力不足，尤對老人有益對糖尿病陰虛者也大有裨益

53. 鬆子仁煲西洋參鮮雞湯或鬆子仁煲豬展湯或花生陳皮煲豬腳

材料：鬆子仁、西洋參、雞肉、或豬展肉

功效：皮膚經常癢或濕疹，可防秋燥日皮膚乾燥，痕癢

54. 橄欖響螺瘦肉湯或劍花豬肺湯

材料：橄欖10個、響螺150克、瘦肉250克、或劍花200克、豬肺1個、蜜棗4個

功效：對因天氣乾燥感覺口幹，鼻幹，有滋潤作用

55. 鮮茅根霸王花豬肺湯

材料：霸王花50克、鮮茅根80克、南杏20克、北杏15克、豬肺1個，蜜棗4個

功效：潤肺益氣，止咳除痰，祛痰理氣消熱涼血，利尿消腫可用於濕熱消滯，小便不利

56. 蜜棗淮山西施骨湯

材料：淮山50克、蜜棗6個、西施骨400克、生薑3片

功效：西施骨為豬前腳近背部全瘦肉的骨，用益氣生津潤肺的蜜棗，健脾補中滋養的淮山配伍為湯，清潤而滋補，為秋日之靚湯

57. 靈芝煲豬肚

材料：豬肚1個，靈芝200克、蜜棗4個

功效：有慢性胃炎，經常會胃痛，體質怕寒涼，可煲此湯

58.治療青春痘，痤瘡方二款

A.材料：昆布10克、赤小豆15克、田七3克燉蠍子6隻，豬瘦肉250克

B.材料：綠豆30克、百克15克、石斛12克、西洋參5克燉白鴿1隻

功效：臉色發黃，經常像青春期一樣長痘痘，可飲此湯調理

59.杞子滾牛肝湯

材料：牛肝200克、杞子30克、牛肉200克、生薑3片、蔥花適量

功效：具有補肝，養血、明目、健美、益壽的功效。亦能用於免疫力低下，貧血。肝血虛引起的眩暈，麵色無華，視物模糊等症，能滋補肝腎，益精明目

60.使君子煲瘦肉湯

材料：使君子15克、瘦肉150（一人量）

功效：兒童夜睡不寧睡眠差，或有蛔蟲有輔助治療作用

61.石斛玉竹沙參煲瘦肉湯

材料：石斛15克、玉竹15克、沙參15克、瘦肉200克

功效：對舌頭兩邊，舌尖及牙肉周邊長期口腔潰瘍病有輔助治療作用

62.椰子黃豆無花果田雞湯

材料：黃豆50克、椰子1個、無花果6個、田雞750克、雞肉350克、生薑3片

功效：能寬中益氣，利大腸，清熱解毒，利水消腫，健胃，潤腸、利咽、滋陰、補元氣治脾虛

63.貓爪草煲瘦肉

材料：貓爪草20克、瘦肉150克、生薑3片

功效：對乳腺結節能散堅軟結

64.杜仲補骨脂排骨湯

材料：杜仲25克、補骨脂15克、排骨、生薑3片

功效：對腰肌勞損能固腎旺氣血

65.淮山元肉燉水魚

材料：淮山25克、元肉25克、水魚1隻，瘦肉100克、生薑3片

功效：滋陰潛陽，散結消堅，補勞損，壯陽氣，可用於肺結核低熱，痰中帶血，脾肺兩虛的慢性咳嗽，食欲不振，貧血，心悸，肝硬化，慢性肝炎等

66.眉豆花生玉米煲山斑魚湯

材料：眉豆、花生、玉米（連須連衣）生薑、山斑魚、瘦肉

功效：對天氣轉涼還怕熱，有幹咳，有痰，或高血壓，糧尿病等有健脾斂汗作用

功效：對天氣轉涼還怕熱，有幹咳，有痰，或高血壓，糖尿病等有健脾斂汗作用，用玉米連衣須連心一起煲瘦肉喝這湯對腎病患者很有幫助

67.無花果花生煲豬肚湯

材料：無花果60克、花生50克、豬肚1個、生薑3片

功效：秋日進補，養胃為先，豬肚為補脾之要品，無花果能健腸胃，活血通絡，濕中下氣功效

68.榴蓮芯煲鯽魚湯

材料：榴蓮芯6個（約400克）、鯽魚2條，生薑3片

功效：對小便頻繁，有夜尿，冬天晚上流虛汗，以固腎壯陽為主，該湯全家都可以喝

69.淮山蓮子煲海龍或海馬煲瘦肉湯

材料：淮山40克、茨實40克、蓮子25克、海龍五條、或海參馬五瘦肉150克

功效：對小便頻繁，有夜尿，冬天晚上流虛汗，以固腎壯陽為主，該湯全家都可以喝

70.黨參百合煲豬肺

材料：黨參25克、百合25克、豬肺1個、生薑3片

功效：慢性支氣管炎，入秋後經常咳嗽，適合飲此湯

71.毛冬青杞子菟絲子煲瘦肉湯

材料：毛冬青30克、杞子10克、菟絲子10克、熟地10克、瘦肉400克、生薑3片

功效：此為民間輔助治療糖尿病的驗方湯水，不但能輔助治療糖尿病，亦能起預防作用，是秋日靚湯，毛冬青性寒味辛苦，能活血祛瘀，清熱解毒，祛痰止咳，杞子性平味甘，能滋補肝腎，益精明目，菟絲子性溫味甘，能滋補肝腎益精壯陽，熟地能滋陰補血

72.番茄滾鹹豬肉湯

材料：番茄500克、紅蘿卜2個、鹹豬肉300克、生薑3片、蔥1根

功效：能清熱潤燥，開胃消食，生津止渴，有健脾滋潤下火的作用，適用於胃熱或口腔潰爛，牙齦腫痛等

73.川貝北杏燉鱸魚肉

材料：鱸魚肉100克、川貝12克、北杏12克、瘦肉100克

功效：治咳嗽，氣不順

74.貓爪草夏枯草煲瘦肉湯

材料：貓爪草、夏枯草、黃豆、瘦肉

功效：可輔助治療雙葉結節甲狀腺腫，甲亢等，平時盡量少吃辛辣食物，不要吃加碘食鹽

75.沙欖去耳煲豬展湯

材料：鮮沙欖、雲耳、豬展肉

功效：對咽炎，扁桃體炎有利咽作用

76.靈芝圓肉煲雞或煲瘦肉湯或煲老鴨

材料：圓肉、靈芝、雞或瘦肉或老鴨

功效：經常熬夜睡眠不足或睡覺多夢，常會陰虛火旺，喉嚨痛可安神定驚助睡眠養陰滋潤，靈芝煲老鴨適合治療多夢，體虛，陰虛火旺，怕冷，手腳冰涼等症狀

77.西洋參石斛淮山煲雞或煲瘦肉湯

材料：石斛、西洋參、淮山、煲雞或瘦肉

功效：經常熬夜睡眠不足，常會陰虛火旺，可安神定驚，養陰滋潤

78.竹蔗紅羅卜豬骨湯

材料：竹蔗250克、紅羅卜500克、陳皮1/4個、豬骨500克、生薑3片

功效：清熱除煩，生津潤燥，益氣化痰，和中下氣，利咽喉，利小便，解毒，潤腸通便，補益身體

79.黨參百合豬肺

材料：黨參30克、百合50春、豬肺1個、生薑3片

功效：黨參補中益氣，百合溫肺止咳，養胃生津安神潤膚的作用，可治療老年慢性支氣管炎

80.芡實江珧柱豬粉腸湯

材料：江珧柱30克、芡實50克、豬粉腸400克、生薑3片

功效：芡實健脾止瀉，益腎固精，補中益氣，江珧柱有滋陰補腎，降低血脂，破壞癌細胞生長的作用，豬粉腸能潤腸胃，豐肌體，此湯溫補滋潤，養陰平肝，明目潤肺，補膝壯腰

81.蓮藕鯉魚湯

材料：蓮藕500克、鯉魚500克、生薑3片

功效：蓮藕是含鐵量較高，且又含大量的維生素C和纖維的食物，幫對糖尿病等體虛之人頗為適宜，此湯有滋補氣血，滋陰補腎之功效，是深秋時養生湯品之一

82.川貝枇杷葉燉鱷魚肉瘦肉湯

材料：川貝、枇杷葉、鱷魚肉、瘦肉

功效：小兒咳嗽，白天少咳，一睡到床上就開始咳，中醫認為寒咳，可飲此湯

83.丹參四雞燉冰糖

材料：丹參、田雞、冰糖

功效：“大三陽”，肝功能不正常，適合飲此湯，或用溪黃草煲水溪黃草衝劑也可

84.栗子蓮子豬腰湯

材料：蓮子30克、栗子60克、豬腰1對，豬骨300克、生薑3片

功效：栗子性溫味甘，能補腎強筋，養胃健脾，蓮子養心，益腎，補脾，潤腸，有傳統老藥師認為，孕婦飲蓮心蓮須煲唐肉湯，胎兒出生後會皮膚較白，脾氣較好

85.鴨梨北杏鵝肉湯

材料：北杏12克、鴨梨2個、百合45克、鵝肉500克

功效：鵝肉有養胃止渴，補氣生津，解五臟之熱功效，此湯有清熱潤肺，化痰止咳，且有補虛之功，對久咳不止，燥熱鬱肺之慢性支氣管炎，有輔助治療作用

86.浮小麥黑豆生蠔湯

材料：黑豆50克、浮小麥25克、熟地15克、生蠔肉500克、圓肉10克、豬展肉300克、生薑3片、陳皮1/4個

功效：蠔肉富含各種微量元素，能增強兒童的智力發育，故有“益智海鮮”“海牛奶”的美稱，熟地能滋陰養血，圓肉能養心安神，黑豆養顏烏發，浮小麥益氣除熱，止自汗盜汗

87.核桃淮山芡實豬展湯

材料：芡實50克、核桃100克、淮山25克、豬展肉400克、生薑3片

功效：有補腎固精，溫肺止咳，益氣養血，補腦益智，潤腸通便，潤燥化痰，補肝烏發的作用，對勞累或運動過度引起的肌膜炎有治療作用

88.黃·南棗黃鱔湯

材料：黃· 20克、南棗8個、黃鱔500克、豬展肉300克、生薑3片

功效：黃鱔所含特種物質“鱔魚素”能降低血糖和調解血糖，對糖尿病有較好的治療作用，用補氣和旺血的黃· 南棗煲湯能暖脾胃，旺氣血，補虛損

89.無花果茶樹菇山雞湯

材料：茶樹菇150克、無花果5個、紅棗3個、山雞1隻，生薑3片

功效：有益胃健脾，養陰益氣的功效，無花果健胃益氣，茶樹菇助消化，健腸胃

90.芋幹瘦肉湯

材料：芋幹100克、淡菜40克、瘦肉500克、生薑3片

功效：有益胃寬腸，調節中氣，化痰能便，益髓健脾之功效

91.原盅燉北菇

材料：北菇40克、雞骨40克、蔥1條、生薑2片

功效：北菇含豐富蛋白質，粗纖維和維生素能增強機體對腫瘤的免疫力，能刺激機體產生一種幹擾素，可幹擾帶病毒的蛋白質合成，北菇中豐富各種· 素，可幫助人體協調新陳代謝

92.杜仲肉苁蓉煲豬骨湯

材料：杜仲45克、肉苁蓉30克、豬骨或瘦肉

功效：作用是健筋骨，杜仲補肝腎，強筋骨，用於腎虛腰痛，筋骨無力，肉苁蓉具有滋腎壯陽，補益精血作用，有沙莫人參的美稱，對腰椎患者有很好的食療作用

93.蓮藕紅豆白鴿湯

材料：蓮藕750克、魷魚幹50克、紅豆50克、白鴿2隻、生薑3片、紅棗6個

功效：蓮藕生津止渴，清熱除煩，養胃消食，養心生血，調氣舒鬱，補心補虛，白鴿補中益氣，滋陰養腎，魷魚幹補血斂陰補肝強腎，紅豆養血和氣利水除濕，紅棗補氣補血健脾胃。(^_^)