

广东人煲汤常用的中药材及其功效

广东人喜欢煲汤，用料讲究，汤靓味美，再加上多加中药材来滋补身体，使得广东的汤在全国都非常有名，广东人在煲汤时常用的药材有下面几种：

陈皮：调中带滞、顺气消痰、宣通五脏。(要刮瓢洗净)

田七：又名**三七**，止血、散瘀。(洗净，桩碎)

枸杞子：又名杞子，益精明目、润肺清肝、滋肾益气。(洗净)

淮山：补脾肺、清虚热、固肠胃。

玉竹：养阳润燥、生津、清热。

百合：补肝肺清热益脾。(清水浸 1 小时)

银耳：滋阴养胃、润肺生津、养颜，不含胆固醇。(清水浸 1 小时，撕碎)

木耳：补气血、润肺止血，对动脉硬化有疗效。(清水浸 1 小时，入滚水 5 分钟，取出过冷水)

南杏仁：又名甜杏仁，润肺平喘、生津开胃、润大肠。(入滚水 5 分钟)

北杏仁：又名苦杏仁，去痰宁咳、润肠。(同南)

清补凉：清补(包括玉竹、百合、莲子、龙眼肉、薏米、淮山、芡实)

北芪：又名**黄芪**，补血、补脾益气、壮筋骨。

花旗参：益血补脾肺。

党参：补脾补气、生津益气。

沙参：养阳润肺、益胃生津、清热。

高丽参须：补气。

莲叶：去暑。

人参：性甘、微苦、微温；含有人参素，人参副素、钙质、镁质、皂素，可安神养心，补肺气、补五脏，健脾胃，皂素有溶血作用，可散发风湿性心脏引起的各种瘀血。

何首乌：性味苦、甘，微涩，所含大黄酸有明显促进肠管蠕动作用，所含卵磷脂用于神经衰弱，促进血液新生发育，有强心作用。

淮山：性味甘，平，含有丰富淀粉液质，可充五脏、健脾胃、补虚弱、解消渴、补脾利水之效。

熟地：性甘、温、微苦，含有糖质甘露密醇，地黄素及铁质等，可滋肾补血、益髓填精，为滋养，强壮补血剂，有壮强神经之效，适用于贫血体虚，神经衰弱、呼吸困难等。

茯苓：性甘、淡、平，含有茯苓酶、植物纤维素、葡萄糖、果糖及灰粉等，除胸助逆气心下结气、治疼痛、寒热烦满、咳逆、利小便、利水湿

和脾胃，为缓和剂，适于心下悸、小便不利、皮下水肿、睡眠不安症。

白果：益肺气。(去壳，入滚水5分钟取起去衣，去心)芡实：补肾固精、健脾止泻。

无花果：润肺清咽、健胃清肠。(切片)

竹蔗：润燥、和胃、清热解毒，可辟去蛇等腥味。

土茯苓：清热去湿、解毒利尿。

当归：补和血、调经止痛。

天麻：祛风、定惊。

冬虫草：补损虚、益精气、化痰。

茉莉花：提神醒脑，清虚火、去寒积。

雪蛤：滋肾、补肺、健脾。(清水浸发5小时，入葱姜水滚5分钟取起，入炖盅一个半小时)

生地：凉血解毒、利尿。

罗汉果：清肺润肠。

薏米—甘淡、凉。

渗利润肺、止咳化痰、利尿祛湿。用于肾阳虚、遗精。色黄黑，虫蛀，有霉味者为劣品，色白，颗粒饱满，肉厚质重为佳。薏米、扁豆、鲜莲叶煲老鸭有清热润肺，利尿祛湿，解暑的作用。薏米绿豆汤，薏米、江瑶柱、节瓜(毛瓜)煲猪展肉等都有保健美容的功效。

黄芪--甘、微温。

补中益气、固表止汗、升阳举陷。用于肺气不足、脏腑下陷、久病两虚。挑选时以色微黄，有独特草药香味为佳。平时配些沙参、玉竹、雪耳煲瘦肉或者鸡肉，可起到补肺气等食疗作用。

土茯苓--甘淡、平。

益脾和胃、宁心安神、清热利湿，止带。用于妇女带下，下焦湿热。土茯苓有干、鲜两种，由于干品是切片晒干的，所以，以片张整齐，色白微带褐红，轻身者为佳。(煲汤者一般以鲜者为佳)。土茯苓、猪瘦肉、草龟煲汤有清热解毒，除湿止带的功效。

淮山--甘、平。

健脾补肺、理气和中。用于脾胃虚寒、不思饮食。挑选时不要选颜色太白，且以手触摸时明显感到有粉粒状是经过硫磺熏制的，味道会带酸。以淮山、扁豆、干墨鱼煲猪展肉是一款男女老幼四季佳宜的靓汤。

玉竹--平、淡。

和中，健脾，清补肺气，滋阴清虚火。用于脾虚、肺热。以色微黄略湿润为佳，色太白者硫磺熏过，味酸，黄黑者是陈年货。沙参、玉竹、陈皮煲兔肉，沙参玉竹莲子百合鸡蛋汤都是常年的保健佳品。以上各种药材，均可以加入猪肉、

鸡、鸭、鱼牛肉等等，只要了解它们性味与功效作用，看料配肉就能煲出美味靓汤来。

枸杞--甘、平。

清肝明目、养肝血、滋肾润肺。用于肝肾两虚，双目昏花，肝热。以颗粒椭圆、饱满、肉厚，色红带暗，味香甜为上品。红枣、枸杞、猪肝炖汤吃就可以起到清肝明目、养肝血等食疗作用。

白合--甘、泄、平。

生津润肺，化痰止咳，理气。用于肺气虚引起的咳嗽。挑选时以颜色微黄为佳，若色太白就是硫磺熏过，味道会酸，太黄就是陈年货。沙参、玉竹、莲子、白合、瘦肉煲鲫鱼；又或煲鸡蛋、冰糖、沙参、玉竹、莲子、白合糖水；莲子白合红豆沙糖水还是广东婚宴席上必备的一道甜品。

桂圆--甘、温略带燥。

补血养血，暖肝温肾，用于体虚，气血两亏，肾阳不足。以色淡褐半透明，味带有少许蜂蜜的香甜者为佳。桂圆红枣鸡蛋汤，淮山、枸杞、桂圆、陈皮、瘦肉炖水鱼，桂圆、江瑶柱、瘦肉煲生鱼等等。

莲子--去芯。

补肾泄精，用于肾阳虚，遗精；连芯：清心除烦、养阴宁神，用于心烦失眠，阴虚，并有清补作用。挑选时亦以色微黄饱满、肉厚质重为佳。广

东汤料中的清补凉就以莲子、茨实、淮山、枸杞、薏米、沙参、玉竹、黄芪为主，配以鸡、生鱼、猪展肉、鸭等等煲汤，汤水鲜美，是家庭四季的保健佳品。

麦冬—甘、微苦、寒。

养阴润肺、生津润燥、清心除烦。用于肺热，阴虚。以色微褐黄，两头尖中间肥满结实为好。麦冬、无花果、党参、火腿肉、阿胶炖母鸡，太子参、麦冬煲瘦肉，两款都可以起带以上的食疗作用。

生地，熟地—生地，甘苦、寒。

滋阴清热，清泄里热，凉血。质硬、色灰黑。用于血热，燥热伤阴。生地、灵芝煲瘦肉或者鸡有清热解毒的功效。如青春期发育，脸上长痘、唇红，且痘痘有白脓时就适宜用生地配些绿豆煲乳鸽，一星期两次，几次后会有明显的疗效。熟地，甘、微温。养气养血，滋补肾阴。用于血虚，肾虚，阴虚火旺等。经加工蒸晒而成，以色黝黑，质软，粘手为佳，一般在春冬两季用它和红枣、枸杞、乌鸡煲汤，当归、熟地煲羊等，作用用于血气不足者。

杏仁—苦、温、有毒。

宣肺止咳、降气、祛痰。用于肺燥咳嗽，气喘，多痰，润肠通便，杀虫。杏仁分南杏、北杏，南

杏甘、甜，外形圆尖，一般用于做点心或甜品，例如杏汁燕窝、杏汁炖雪蛤等；北杏苦、温、多食有毒，外形较南杏长尖，在广东的老火汤中，南、北杏是一起放的，最常见的有杏仁、白菜干、无花果、龙利叶煲猪肺，对肺燥咳嗽、多痰有明显的疗效。还可用于西洋菜、杏仁、蜜枣、猪骨煲生鱼也是平时的保健汤品之一。

无花果—甘、甜。

生津止咳、除烦、健胃清肠。用于心烦气燥，口渴舌干，中焦泄热。以色微啡黄，果体结实肉厚，大小均匀为佳。用无花果煲牛展肉，对烟酒过度，声嘶咳嗽有明显的疗效。平时煲汤也可用它代替蜜枣，煲出的汤水没有蜜枣甜味的霸道而一样具有同种功效。

沙参—平、甘。

养阴清肺、祛痰止咳、益胃和中。用于肺气不足，脾胃虚弱。以色微黄，长短大小均匀，干脆者为好。沙参、玉竹、杏仁、猴头菇煲瘦肉，就是养阴清肺的佳品。以及上面提到的清补凉也有它的成份在里面，所以也可用于其它肉类。

薏米—甘淡、凉。

渗利润肺、止咳化痰、利尿祛湿。用于肾阳虚、遗精。色黄黑，虫蛀，有霉味者为劣品，色白，

颗粒饱满，肉厚质重为佳。薏米、扁豆、鲜莲叶煲老鸭有清热润肺，利尿祛湿，解暑的作用。薏米绿豆汤，薏米、江瑶柱、节瓜(毛瓜)煲猪展肉等都有保健美容的功效。

红枣--甘、平、温。

养血滋阴、补脾和胃、调和营卫。用于血虚眩晕，面色无华等。红枣分很多种，除大枣颜色较黑外，其它均以色红，果体均匀，皮皱，味香甜的干品为佳。银耳莲子红枣汤有滋阴润肺、养颜美容之功效，常见的保健汤水有花生红枣煲猪尾，红枣、螺头干煲乌鸡，黑豆、红枣、瘦肉煲生鱼，红枣、红萝卜煲鲫鱼等等。

去湿气效果比较好是薏米红豆汤

主要功效就是清热除湿。赤小豆是红色的，养血，就是说经常吃红豆还有减肥的作用。薏米性偏寒凉，主要有清热、利湿的作用。夏天正好是暑气连天的时候，内湿外也湿，用这两味药正好能起到一个养血、祛湿的作用。正是这种不黏不稠的清轻之相，才能达到清热祛湿的效果。但如果从预防的角度来讲，熬大米粥的时候，加上一把红豆一把薏米也未尝不可。

冬瓜薏米猪骨汤

材料:猪大骨、冬瓜、薏米、茯苓、红枣、枸杞、姜片。

做法:将以上材料除冬瓜外洗净，姜切片，入砂锅;加入足量的水，大火煮开，撇去浮末;转微火煲两小时，最后半小时加入冬瓜;关火前加入少许盐。

功效:薏米—性微寒，有健脾利水、利湿除痹、清热排脓、清利湿热之功效。茯苓—茯苓味甘、淡、性平，入药具有利水祛湿、益脾和胃、宁心安神之功用。枸杞—补肾益精，养肝明目，补血安神，生津止渴，润肺止咳。红枣—红枣味甘性温、归脾胃经，有补中益气、养血安神、缓和药性的功能

猪小肚汤治疗尿频尿急

猪小肚（膀胱）、一个莲子肉、芡实各 20 克，田七片 6 克或田七末 3 克,陈皮半片,煲汤或炖服。能补脾固肾,散瘀缩尿。

1. 淮山党参鹌鹑汤

15 克、淮山 15 克、鹌鹑 2 只、瘦肉 250 克、生姜 3 片

功效：健脾益胃的功效，对脾胃虚弱所致的食欲不振，消化不良，有食辽补益作用。

五指毛桃煲鸡或煲瘦肉汤

材料：五指毛桃、鸡肉或瘦肉

功效：对于风湿对关节痛有帮助疗效。

3. 黑豆煲塘虱鱼或客家娘酒煲母鸡

材料：黑豆、塘虱鱼、客家娘酒母、母鸡

功效：补气血健筋骨

4. 山萸肉芡实煲瘦肉

材料：山萸肉、芡实、瘦肉

功效：补阳虚

5. 百合西洋菜猪展生鱼汤

材料：百合 50 克、西洋菜 500 克、蜜枣 4 个、生鱼 400 克、猪展 300 克、生姜 3 片。

神，补中益气。

清补凉乳鸽汤

材料：淮山 20 克、芡实 20 克、杞子 15 克、沙参 15 克、玉竹 15 克、红枣 4 个、乳鸽 2 只、瘦肉 150 克、生姜 3 片。

功效：这些均为性味平和而滋补清泣的药材适合广东仲秋气候饮用。

7. 独脚金煲瘦肉或麦芽煲鲜陈鸭肾

材料：独脚金、瘦肉、麦芽、陈鸭肾

功效：主治小儿疳积，或祛积开胃

8. 太子参无花果瘦肉汤

材料：太子参 20 克、无花果 50 克、密枣 2 个、瘦肉 400 克、生姜 3 片。

功效：能健胃，理肠，益气润肺，对于干咳无痰喉咙痕痒、大声说话便会咳嗽有作用，可用于脾胃虚弱或消化不良。

春砂仁煲猪肚或猴头菇煲竹丝鸡

材料：春砂仁 15 克、猪肚 200 克（一人量）、或猴头菇、竹丝鸡。

功效：慢性浅表性胃炎或急性胃炎适合饮此汤，可减轻病人的难受程度。

10. 春砂仁煲鲫鱼汤

材料：春砂仁、鲫鱼

功效：用于阴虚火旺体质健脾化气。

11. 栗子淮山猪蹄汤

材料：鲜栗子 26 个、淮山 50 克、红枣 4 个、猪蹄 1 对、生姜 3 片。

功效：能加强脾胃功能，健肾气，益腰膝，养肠胃，缩小便。

12. 白菜干豆腐腊鸭头汤

75 克、豆腐 2 块、芡实 25 克薏仁 25 克、蜜枣 4 个、陈皮适量、腊鸭头连颈 2 个、鸭肉 300 克、生姜 3 片。

功效：滋阴降火，润燥养胃，利水消肿，清热养阴，去火下气，补脑益气。

粉葛煲鱼汤

材料：粉葛、鲮鱼

功效：健筋骨，行气活血，祛水利湿

14. 猪笼草赤小豆横利汤

材料：猪笼草 20 克（鲜品 45 克）赤小豆 50 克、猪横利 3 条、生姜 3 片。

功效：清热利湿，化痰止咳，润肺阴清肺热又能退湿，疔疮，清积去痰。

15. 浮小麦参淮牛展汤

材料：浮小麦 25 克、党参 25 克、淮山 25 克、圆肉 25 克、牛展 600 克、生姜 3 片。

滋阴补气润血和脉。

绵茵陈煲鲫鱼汤

材料：绵茵陈、鲫鱼

功效：对荨麻疹，手脚经常痒有去湿抗过敏作用。

17. 金樱子，泽泻煲瘦肉汤

材料：金樱子 12 克、泽泻 12 克、瘦肉 300 克

功效：脾胃虚，阴虚火旺，胃寒伴肝气郁结（乳腺增生，两肋疼）。

18. 陈皮顿老鸭

材料：陈皮 10 克、光老鸭 1 只、生姜 3 片

功效：理气健脾，燥湿化痰，润肺止咳，滋阴补血，健脾醒胃。

19. 木瓜煲老鸭或木瓜煲猪肚

1000 克、老鸭 1 只、生姜 3 片、或猪肚 1 个。

功效：木瓜煲猪肚为女寿星汤，木瓜煲老鸭为男寿星汤，滋阴补血润而不燥。

淮山沙参玉竹鹅肉汤

材料：沙参 15 克、淮山 30 克、玉竹 15 克、鹅肉 250 克、瘦肉 250 克、生姜 3 片。

功效：有养胃止渴，补气生津，解五脏之热，对阴虚咳嗽，口干欲饮，防感冒，急慢性支气管炎，糖尿病有益。

21. 黑豆鲤鱼汤或黑豆煲塘虱鱼汤

材料：黑豆 60 克、鲤鱼 600 克、瘦肉 150 克、陈皮半个、生姜 3 片。

功效：长筋骨，悦颜容，乌须发，明目宁心延年益寿补益滋润，可治疗头发早白。

22. 百合陈皮鲫鱼汤

材料：百合 80 克、陈皮 5 克、鲫鱼 2 条、瘦肉 200 克、生姜 3 片。

功效：能清热开胃，健脾补益，利水肿清热解毒，健胃化气。

23. 南北杏煲鳄鱼肉或南杏枇杷叶炖鲫鱼

材料：南北杏各 15 克、鳄鱼肉 150 克、瘦肉 200 克、或南杏 12 克、枇杷叶 20 克白鲫 1 条。

功效：止咳，提高呼吸道免疫力。

24. 木瓜墨鱼汤

材料：木瓜 500 克、鲜墨鱼 500 克、排骨 300 克，生姜 3 片。

功效：滋肝肾，养血滋阴，有明目、通经、安胎、利产、止血和催乳等功效。

25. 北芪或糯稻根煲山斑鱼汤

材料：北芪、糯稻根、山斑鱼

功效：体格阴虚，爱出冷汗，入秋后出手汗等，有提气敛汗作用。

26. 豆角干煲鲩鱼尾

材料：豆角干 100 克、鲩鱼尾 1 条、生姜 3 片。

功效：健脾益气，消暑化湿，能辅助治疗肝阳上亢之关节痛、眼花，高血压等疾病。

27. 糯稻根太子参煲泥鳅鱼汤

材料：糯稻根 25 克、太子参 15 克、泥鳅鱼 250 克。

功效：产后阴虚多汗，小儿睡觉多汗。

28. 去苓黄精生蚝汤

材料：去苓 20 克、黄精 20 克、红枣 8 个、鲜生蚝 300 克、鸡肉 350 克、生姜 3 片。

功效：白洁皮肤，补肾壮阳、并能活虚、解丹毒、宁心安神健脾渗湿补血养气为秋日靓汤。

29. 双仁炖猪心汤

材料：酸枣仁 12 克、柏子仁 20 克、圆肉 10 克、猪心 1 个。

功效：安神定惊，滋补肾阴助睡眠。

30. 大地鱼瘦肉滚豆腐汤

材料：大地鱼半条、瘦肉 150 克、豆腐 1 块、江珧柱 20 克、生姜 4 片、生葱 2 条。

功效：醒明可口，为秋日滋润汤水。

31. 沙参玉竹薏仁猪脚筋汤

材料：玉竹 25 克、沙参 25 克、薏仁 10 克、猪脚筋 250 克、排骨 250 克、生姜 3 片。

功效：健脾补肺，清热利湿、补脚力健筋骨，对皮肤粗糙，秋日干燥可常饮用。

32. 雪梨麻黄瘦肉汤

材料：南北杏各 12 克、雪梨 2 个、麻黄 8 克、瘦肉 200 克、蜜枣 3 个。

功效：有润肺化痰止咳退热降火清心解疮毒和解酒毒功效，有温中益气益肺止咳作用。

33. 苹果雪耳瘦肉汤

材料：雪耳 20 克、苹果 2 个、麻黄 8 克、瘦肉 200 克、蜜枣 3 个。

功效：滋阴泣燥，补益气血，健脾祛湿，健脾固精，男女老少适宜。

34. 鲜橄榄煲海螺瘦肉汤

材料：海螺、瘦肉、新鲜橄榄

功效：适合风热引起的咽喉炎，可清凉解毒利咽。

35. 龙利叶黄豆炖白鲫鱼

材料：黄豆、龙利叶、白鲫鱼

功效：对支气管炎及肺气肿有食疗作用。

36. 冬虫草炖水鸭或西洋参炖瘦肉

材料：冬虫草 7 条、水鸭 150 克（一人量）、或西洋参 20 克、瘦肉 150 克（一人量）。

功效：化疗术后，长期白细胞偏低。

37. 猴头菇白果鲨鱼骨汤

材料：猴头菇 50 克、白果，莲子，淡菜各 25 克、鲨鱼骨 150 克、鲜鸡肉 500 克、生姜 3 片。

功效：养胃健胃，滋肾补肺，养血安神，生精增髓，含骨胶原，能滋补身体抗癌清瘤。

38. 黄豆蚝豉排骨苦瓜汤

材料：蚝豉、黄豆、苦瓜、排骨

功效：对口腔溃烂，虚火，消化不良可滋阴降火。

39. 红萝卜排骨汤

材料：红萝卜 750 克、排骨 500 克、蜜枣 3 个，陈皮半块、生姜 3 片。

功效：能增强体质，提高免疫力和润泽肌肤且补中益气。

40. 鲜莲子滚鸡肉汤

材料：鲜莲子 200 克、草菇 100 克、丝瓜 80 克、鸡肉 200 克、生姜 3 片。

功效：有镇静强心和抗衰老，益心补肾，健脾止泻，固精，对心悸失眠烦躁有安神作用。

41. 西洋参淮山红枣清炖乳鸽

材料：西洋参 30 克、淮山 60 克、红枣 6 个，乳鸽 2 克、生姜 3 片。

功效：清补滋阴益气补肺健脾，补气养阴，清火生津，合适养生之用。

42. 绿豆百合炖白鸽

材料：绿豆 30 克、百合 15 克、花旗参 10 克、白鸽 1 只。

功效：对脸长痘痘，多油，便秘有解毒利泻作用。

43. 花生北芪红枣煲牛展

材料：花生 100 克、北芪 15 克、红枣、牛展

功效：小儿发育不良，瘦弱、嘴唇发蓝，中医说有风，脾虚血气不足，可以旺血。

中药石斛的药性及用途：

石斛有良好的养用生津作用，曾与灵芝、人参、冬虫夏草等并列为仙草，但要注意的，石斛药性微寒、滋腻，有收敛邪气之弊，会阻碍人体内部的病邪向外宣泄，还能助湿生痰，化热，只有因热病、劳伤、年迈等引起的阴虚，燥热者才可使用，平日素有湿热、痰湿、肥胖或偏嗜肥甘厚味之人，以及患有伤风、腹泻、水肿、黄疸、疮疖。带下等病人均不宜服

用。石斛，对气管敏感，喉咙痒，干咳及带痰因气燥引起的咳嗽等，服用石斛补肺润肺汤水有助润肺生津，化痰等功效。

44. 荷花荔枝干炖老鸭

材料：鲜荷花 2 朵、荔枝干 10 个、光老鸭 750 克、生姜 3 片。

功效：荔枝干能营养肝血，美容润肤，通神益智，宜作津液不足，伤血和胃寒之用，民间有血寒补荔枝，血热补龙眼之说，荔枝干作补补益无损，不至助火生热，有生津止渴，清热除燥，养胃消食，调气舒郁之用。

45. 石斛淮山杞子猪骨汤

材料：石斛 25 克、淮山 50 克、杞子 25 克、陈皮 10 克、猪骨 500 克。

功效：润肺生津

46. 石斛冰糖茶

材料：石斛 15 克、冰糖适量

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/356142233205010234>