

实用生活文库

Shiyong Shenghuo Wenku

家庭靓汤

Jiating liangtang

高磊 张书珩 / 著



远方出版社

实用生活文库

家庭靓汤

高 磊 张书珩 著

远方出版社

责任编辑 苏 文
封面设计 贾艳斌
王翠燕

实用生活文库

主 编 张 弘
出 版 远方出版社
社 址 呼和浩特市乌兰察布东路 666 号
邮 编 010010
发 行 新华书店
印 刷 北京云浩印刷有限责任公司
印 次 2004 年 1 月第 1 版
版 次 2004 年 1 月第 1 次印刷
开 本 850 × 1168 1/32
印 张 180
字 数 3500 千字
印 数 1—1000 套

书 号 ISBN 7 - 80595 - 911 - 0/G·296
定 价 450.00 元(全十八册)

远方版图书,版权所有,侵权必究。
远方版图书,印装错误请与印刷厂退换。

前言

生活是温馨、和谐的，也是琐碎、繁杂的，有时又是盲目混乱的。如何将生活安排得井井有条、科学合理、舒适惬意，并不是每个人都能应付裕如的。尽管每个人的生活模式不同，但对美好生活的追求与享受却永远相同。

人生的幸福正在于此。

幸福是美满生活的最好标志，它存在于健康的身心，它表现为欢乐愉快，它就生长在自己的家里，尤其在平常日子一天天的精心打理、细致安排和合理调整之中。

本着这样的想法，我们编辑出版了这套《实用生活文库》丛书，它从最现实的生活需求出发，采撷最新鲜的资料，为您提供饮食、医疗、保健、育儿、旅游、家居休闲、人际交往等各方面的生活指南。丛书各部分既有生活必备的基本常识，又有各显神通的窍门点拨，涵盖日常生活的点点滴滴，涉及吃、穿、住、

行的方方面面，实为您生活中的良师益友，定能帮助您拥有高品质的幸福生活。

本丛书共 18 本，包括：《高血压高血脂高血糖防治》、《传染病防治指南》、《房室养生全书》、《睡眠忠告》、《心理医生》、《茶酒粥汤果蔬治百病》、《婴幼儿智力开发方案》、《家常菜套餐》、《大众菜谱》、《家庭靓汤》、《中国自助游》、《超级幽默》、《父与子全集》、《社交全书》、《应用文写作全书》、《实用万年历》、《生活小窍门》、《养犬指南》。每册书资讯准确丰富，图文并茂，以日常生活为中心，达到实用便利的功效，它不仅使您积极地应对生活中的各种挑战，帮助您获得一个健康的身心，还指导您科学地安排生活，享受生活中的种种快乐。

本册为《家庭靓汤》。炖汤是饮食烹调极其重要的组成部分，越来越受到人们的重视，不仅要求它营养丰富、美味可口，而且制作上也要富于变化、注重保健功效。基于此，本书按营养保健功效分为几章，分别为：滋阴补阳、养颜护肤、补血益气、孕产保健、安神养心、调肺健脾、降压降脂、清肠健胃、防病养病。所附常见食物的保健作用分析更是家庭炖汤必知的基础知识。全书针对性强，内容全面，切合家庭使用，实为丰富家庭饮食不可多得的宝典。

编 者

2004.1

目 录

第一章 滋阴补阳

枸杞炖羊肉	(3)
枸杞炖狗肉	(3)
红煨牛肉	(3)
鲫鱼豆腐汤	(4)
清炖甲鱼汤	(4)
双冬炖老豆腐	(5)
龙马童子鸡	(6)
肉桂炖鸡肝	(6)
芡实老鸭汤	(7)
金樱根炖鸡汤	(7)
冬虫夏草炖鸡汤	(7)
黑芝麻炖鸡汤	(8)
冬虫夏草炖双鸽汤	(8)
玉兰明虾汤	(9)
炖猪尾汤	(9)
鳝鱼汤	(10)
金樱子鲫鱼汤	(10)
淮杞炖石斑鱼	(10)
人参乌鸡汤	(11)

松鸡汤	(12)
清炖鲟鱼汤	(12)
枸杞肾鞭花汤	(13)
黄山药炖鸽汤	(14)
龟蛇汤	(14)
虫草八卦汤	(15)
莼菜虾仁汤	(16)
鲫鱼淡菜萝卜丝	(16)
清炖蟹粉狮子头	(17)
沙锅鱼头豆腐	(18)
宋嫂鱼羹	(19)
西湖莼菜汤	(19)
爪珠红蜆汤	(20)
党参炖山鸡	(21)
当归牛腩	(21)
淮杞炖牛腱	(22)
花旗参炖乌鸡	(22)
薯仔番茄猪骨汤	(23)
原炖蛇龟鸡	(24)
北芪党参鹌鹑汤	(24)
鸡丝烩瑶柱	(25)
蛤蚧炖全鸡	(26)
开煲狗肉	(26)
泥鳅虾仁汤	(27)
猪肉巴戟海马汤	(27)
巴戟杜仲牛鞭汤	(27)

鳖鱼滋肾汤	(28)
杞子苁蓉羊肾汤	(28)
附子猪肾汤	(29)
龙胆栀子汤	(29)
麻雀枸杞汤	(30)
金锁乌鸡汤	(30)
猪肚苁蓉汤	(31)
巴戟枸杞羊肉汤	(31)
虫草鲍鱼汤	(31)
仙茅羊肾汤	(32)
鸡蛋三味汤	(33)
生姜狗肉汤	(33)
羊肉大蒜汤	(33)
虫草鸭块汤	(34)
核桃仁韭菜汤	(34)
鲤鱼汤	(35)
马齿苋直肠汤	(35)
猪肉海参汤	(36)
鳝鱼薏米汤	(36)
山药猪血豆腐汤	(36)
甲鱼汤	(37)
山药鱼翅大枣汤	(37)
猪骨汤	(37)
山药鸡蛋虾皮汤	(38)

第二章 养颜护肤

健胸食疗法	(41)
当归珍珠河车汤	(41)
冰糖燕窝羹	(41)
花胶养颜汤	(42)
增颜猪骨汤	(42)
圆肉莲子炖猪脑	(43)
墨鱼花生排骨汤	(43)
归地首乌脊骨汤	(43)
黑木耳红枣瘦肉汤	(44)
芝麻茯苓瘦肉汤	(44)
发菜冬菇瘦肉汤	(45)
冬瓜薏米瘦肉汤	(45)
养颜猪肝汤	(45)
三子猪腰汤	(46)
菊花猪肝汤	(46)
金针木耳猪脚汤	(46)
归芪猪脚汤	(47)
补血养颜汤	(47)
养血乌发汤	(47)
粟米蛋花牛肉羹	(48)
金针木耳鸡丝汤	(48)
人参炖竹丝鸡	(49)
枸杞炖鸡	(49)
当归荔枝炖乌鸡	(49)

冬菇鸡汤	(50)
首乌黑豆煲鸡脚	(50)
花生猪蹄筋鸡脚汤	(50)
暗疮食疗汤	(51)
鸡翅黄豆	(51)
椰子雪耳煲乳鸽	(52)
鲜奶炖鹌鹑	(52)
燕窝炖鹌鹑	(52)
苹果瘦肉炖生鱼	(53)
红枣糯米鲤鱼汤	(53)
当归北芪煲响螺	(54)
灵芝鹌鹑蛋汤	(54)
香菇炒豆苗	(54)
人参鸡粥	(55)
牛奶杏仁粥	(55)
枸杞银耳汤	(56)
木瓜鲜奶昔	(56)

第三章 补血益气

白菜干腐皮红枣汤	(59)
党参茯苓八宝鸡汤	(59)
鸡肝炖燕窝	(59)
滋补营肺汤	(60)
淮山杞子煲老鸭	(60)
当归北芪煲鸭掌	(60)
水鸭鹿茸汤	(61)

止咳虫草汤	(61)
人参莲肉汤	(61)
青白萝卜煲羊肉	(62)
二冬炖鲍鱼	(62)
粉葛鲛鱼汤	(62)
参芪泥鳅汤	(63)
党参田鸡汤	(63)
香菇萝卜母鸭煲	(63)
补虚正气粥	(64)
木耳粥	(64)
枸杞粥	(65)
乌鸡汤	(65)
山楂葵花籽汤	(65)
生姜花椒红枣汤	(66)
生姜红糖汤	(66)
山药猪蹄木瓜汤	(66)
党参蛭肉汤	(67)
鲫鱼杞子汤	(67)
猪肉虾仁汤	(67)
木瓜鱼尾汤	(68)
山药薯蓣鸡爪汤	(68)
鲢鱼鸡子汤	(69)
羊肉栗子汤	(69)
加味甘麦大枣汤	(70)
党参墨鱼汤	(70)
蚝豉发菜瘦肉汤	(71)

红枣枸杞番茄汤	(71)
鲤鱼红豆辣椒汤	(72)
菠菜猪红汤	(72)
槐花煲牛脾	(72)
里脊肉薏米汤	(73)
赤小豆冬瓜煲生鱼	(73)
鲜菇豆腐煮地黄	(74)
薏米竹笋炖鸡	(74)
猪胰淡菜汤	(75)
竹锦煲	(75)
海带煲瘦肉	(76)
鹿茸鸡汤	(76)
燕窝鸭心汤	(76)
党参炖乳鸽	(77)
十全大补汤	(77)
川芎蛤蚧汤	(78)
薏米炖鸡	(78)
人参炖鸡	(79)
泥鳅汤	(79)
鲳鱼当归汤	(80)

第四章 孕产保健

姜汁炖鸡	(83)
清汤鸡	(83)
当归猪脚	(84)
当归羊肉羹	(84)

黄山炖鸽	(85)
人参乌骨鸡	(85)
素鸡麻油汤	(86)
药材炖素鸡	(86)
木瓜煲带鱼	(86)
节瓜蚝豉猪肉汤	(87)
木耳鳝鱼汤	(87)
余汤鲫鱼	(87)
下奶鱼头汤	(88)
黄豆芽炖鲫鱼	(89)
金菇滑肉豆腐汤	(89)

第五章 安神养心

北芪杞子乳鸽汤	(93)
圆肉猪心汤	(93)
猪心党参汤	(93)
生蚝瘦猪肉汤	(94)
江瑶柱瘦肉汤	(94)
猪髓补骨汤	(95)
何首乌牛肉汤	(95)
杞子南枣煲鸡蛋	(95)
鸡丝金针汤	(96)
杞子炖鸡	(96)
杞子炖羊脑	(97)
川椒焖羊肉	(97)
猪肉杏仁豆腐汤	(97)

白芷汤	(98)
山楂荷菊汤	(98)
龙眼壳大枣汤	(98)
川芎三七鸡肉汤	(99)
山药陈皮天麻汤	(99)
人参枸杞瘦肉汤	(99)
槐花豆腐汤	(100)
百合芦笋汤	(100)
桑椹熟地白芍汤	(101)
百合远志乌龟汤	(101)
鱼头豆腐汤	(101)
龙眼莲子芡实汤	(102)
豆芽肉丝汤	(102)
淫羊藿蛋黄汤	(103)
黄豆排骨汤	(103)
莲子百合猪肉汤	(103)
黄花菜鸡汤	(104)
红枣葱白汤	(104)
白鸭冬瓜汤	(104)
丹参桂圆汤	(105)

第六章 润肺健脾

姜椒炖牛仔肉	(109)
栗子焖田鸡	(109)
红枣焖牛腩	(109)
香菇炖凤爪	(110)

淮山炖乳鸽	(110)
四珍炖鳗	(111)
陈皮红衫鱼	(111)
羊肚白术汤	(111)
鸡肉金猪肝汤	(112)
鱼唇鸡脚	(112)
生鱼葛菜汤	(112)
南杏煲羊肺	(113)
沙参玉竹煲老鸭	(113)
雪耳鸭肾汤	(113)
罗汉果煲猪肺	(114)
风栗煲猪肉	(114)

第七章 降压降脂

西式罗宋汤	(117)
天麻炖猪脑	(117)
冬瓜盅	(117)
田七汽锅鸡	(118)
冬瓜腰片汤	(118)
山楂干肉	(119)
桑叶汤	(119)
黄芪山楂通脉汤方	(120)
独活黑豆汤	(120)
五味鹌鹑汤	(120)
杞枣牛肝汤	(121)
山楂决明汤	(121)

降压汤	(122)
白术杜仲羊肚汤	(122)
黄芪丹参山楂汤	(122)
海带豆芽汤	(123)
白花蛇玉米须汤	(123)
海参汤	(124)
金菊斑鱼汤	(124)
海蜇荸荠汤	(124)
海蜇马蹄人参汤	(125)
冬瓜草鱼汤	(125)
紫菜墨鱼苦瓜汤	(125)
芥菜三稔汤	(126)
山楂虫草鸽肉汤	(126)
香蕉西瓜皮汤	(127)
薏苡仁白菜汤	(127)
海带排骨汤	(128)
三丝紫菜汤	(128)
番茄汤	(129)
樱桃银耳汤	(130)
姜黄海带萝卜汤	(130)
芥菜马齿苋汤	(131)
蘑菇豆腐汤	(131)
首乌山楂汤	(132)
虫草鲫鱼汤	(132)
紫菜萝卜汤	(133)
紫菜肉片豆腐汤	(133)

双鸡丝汤·····	(134)
毛豆米豆腐汤·····	(134)
天冬南瓜汤·····	(135)
胡萝卜羊肚丝汤·····	(135)
木耳海螺汤·····	(136)

第八章 清肠健胃

山楂萝卜汤·····	(139)
山楂莱菔子汤方·····	(139)
胡椒姜豉汤·····	(139)
木耳汤·····	(139)
扁豆花猪肉汤·····	(140)
茯苓山楂汤·····	(140)
三仙半夏汤·····	(140)
豆豉鲫鱼汤·····	(141)
豆腐米醋汤·····	(141)
莲子益胃汤·····	(141)
荔枝扁豆汤·····	(142)
猪肚莲子汤·····	(142)
莲子核桃山楂汤·····	(143)
鹌鹑党参汤·····	(143)
胡萝卜山药内金汤·····	(144)
山楂鹅肉汤·····	(144)
槐花猪肠汤·····	(144)
芝麻油蘑菇汤·····	(145)
首乌红枣汤·····	(145)