

秋冬

老火靚湯

LAO HUO LIANG TANG



秋冬老火靚汤

周 凡 编 著

广科学技术出版社

(老火靚汤)

秋冬老火靚汤

周凡 编著

*

广西科学技术出版社出版

广西新华书店发行

广西语文印刷厂印刷

开本 850×1168 1/32 11 印张 250 000

2003 年 12 月第 1 版 2003 年 12 月第 1 次印刷

ISBN 7-80619-747-8/TS·21

总定价:150.00 元

本册定价:25.00 元

目 录

秋冬气候常识

1. 秋季的气候特点是什么? (3)
2. 秋季容易发生哪些疾病? (3)
3. 秋季如何调补? (4)
4. 冬季的气候特点是什么? (5)
5. 冬季容易发生哪些疾病? (6)

滋润解燥篇

- 萝卜马蹄瘦肉汤 (11)
- 地黄黄芪猪胰汤 (12)
- 大豆党参猪瘦肉汤 (13)
- 雪耳木瓜瘦肉汤 (14)
- 雪梨无花果猪胰汤 (15)

白菜蜜枣牛百叶汤	(16)
西洋菜蜜枣生鱼汤	(17)
槐花猪肠瘦肉汤	(18)
地黄桃肉猪肠汤	(19)
木耳海参猪肠汤	(20)
菠菜猪红汤	(21)
当归麻仁猪脷汤	(22)
桃肉杏仁猪大肠汤	(23)
海参炖瘦肉	(24)
藤菜瘦肉汤	(25)
肉苁蓉海参炖瘦肉	(26)
熟地肉苁蓉猪腰汤	(27)
杞子圆肉炖鲍参	(28)
香蕉陈皮冰糖汤	(29)
燕窝炖雪梨	(30)
百合柿饼鸽蛋汤	(31)
南北杏仁鹌鹑汤	(32)
洋参雪耳炖燕窝	(33)
太子参百合田鸡汤	(34)
地黄虫草炖老鸭	(35)
北杏参地老鸭汤	(36)
菜干鸭肾瘦肉汤	(37)
杏果雪梨猪肺蹄汤	(38)
罗汉果西洋菜猪汤	(39)
剑花蜜枣猪肺汤	(40)
参麦雪梨瘦肉汤	(41)
三雪蚌花瘦肉汤	(42)

雪耳冬菇猪胰汤	(43)
萝卜牛百叶汤	(44)
白果腐竹生鱼汤	(45)
人参地黄炖蜜糖	(46)

止咳化痰篇

草石蚕鸡汤	(49)
薹菜萝卜猪肺汤	(50)
鹿角菜蛤蚧鳖肉汤	(51)
石花菜鲍鱼汤	(52)
剑花马蹄白鳝汤	(53)
川贝母炖豆腐	(54)
银耳杏仁白果汤	(55)
雪梨杏仁海蜇汤	(57)
白芨龟板海参汤	(58)
虫草百合炖胎盘	(59)
苏叶生姜鸡蛋汤	(60)
苏叶杏仁鸡蛋汤	(61)
党参蛤蚧鸽子汤	(62)
百部红枣鸽子汤	(63)
法夏杏仁鹧鸪汤	(64)
川贝炖鹧鸪	(65)
玉竹南杏仁炖鹧鸪	(66)
胡桃仁人参炖鹧鸪	(67)

瓜蒌白芨鸡汤	(68)
冬虫夏草炖水鸭	(69)
百合鸭梨鹅肉汤	(70)
岗梅根瘦肉汤	(71)
西洋菜瘦肉汤	(72)
剑花瘦肉汤	(73)
百合雪耳瘦肉汤	(74)
沙参麦冬瘦肉汤	(75)
无花果马蹄瘦肉汤	(76)
蚌花瘦肉汤	(77)
生姜杏仁猪肺汤	(78)
白菜干猪肺汤	(79)
鱼腥草猪肺汤	(80)
桑白地骨皮猪肺汤	(81)
罗汉果猪肺汤	(82)
地蚕猪肺汤	(83)
雪梨川贝猪肺汤	(84)
杏仁双母水鱼汤	(85)
柿饼百合鲫鱼汤	(86)
干姜细辛紫河车汤	(87)
杏仁红参雪蛤汤	(88)
双果桑白到瘦肉汤	(89)

补气养血篇

- 北芪党参鸡肉汤 (93)
- 淮山杞子炖鸡 (94)
- 痘积草炖猪肉 (95)
- 玉竹淮山兔肉汤 (96)
- 北芪红枣鹌鹑汤 (97)
- 姜枣圆肉炖黄鳝 (98)
- 莲子芡实沙虫汤 (99)
- 番茄生姜鱼丸汤 (100)
- 花生大蒜排骨汤 (101)
- 红萝卜马铃薯猪骨汤 (102)
- 黄豆蚝豉猪骨汤 (103)
- 莲子珧柱瘦肉汤 (104)
- 淮山扁豆猪脷汤 (105)
- 核桃炖牛肉 (106)
- 莲藕红枣牛骨汤 (107)
- 萝卜煲牛百叶 (108)
- 三才炖鸡 (109)
- 栗子冬菇鸡肉汤 (110)
- 淮山洋参炖乳鸽 (111)
- 芡实蚝豉老鸭汤 (112)
- 莲子淮山猪脷汤 (113)
- 马蹄红枣炖兔肉 (114)

淮杞炖水鱼·····	(115)
花生枝竹鱼头汤·····	(116)
人参炖鸡·····	(117)
白参炖鹧鸪·····	(118)
党参黄芪乳鸽汤·····	(119)
淮山圆肉老鸽汤·····	(120)
党参黄芪鹅肉汤·····	(121)
淮山党参鸡汤·····	(122)
黄芪莲子鸡汤·····	(123)
党参杞子兔肉汤·····	(124)
西洋参瘦肉汤·····	(125)
参枣冬菇瘦肉汤·····	(126)
淮山栗子瘦肉汤·····	(127)
莲子淮山章鱼汤·····	(128)
圆肉党参牛腩汤·····	(129)
党参黄芪雪蛤汤·····	(130)
白术陈皮鳊鱼汤·····	(131)
白术陈皮鲈鱼汤·····	(132)
燕窝雪耳炖洋参·····	(133)
圆肉党参炖乳鸽·····	(134)
枸杞子南枣鸽蛋汤·····	(135)
莲子圆肉鹌鹑蛋糖水·····	(136)
当归首乌鸡肉汤·····	(137)
寄生首乌鸡蛋糖水·····	(138)
参茸炖竹丝鸡·····	(139)
甜醋姜猪脚汤·····	(140)
人参当归炖猪心·····	(141)

当归黄芪羊肉汤·····	(142)
黑豆黄芪红枣牛肉汤·····	(143)
百合红枣龟肉汤·····	(144)

滋补助阳篇

海马核桃瘦肉汤·····	(147)
肉苁蓉黑豆猪尾汤·····	(148)
肉苁蓉锁阳鸡汤·····	(149)
鹿茸炖乌骨鸡·····	(150)
仙茅锁阳炖鸡子·····	(151)
龙马凤凰汤·····	(152)
白鸽巴戟羊藿汤·····	(153)
白鸽附子芡实汤·····	(154)
四子鸽肉汤·····	(155)
鸽肉粟米粥·····	(156)
淮杞核桃炖牛鞭·····	(157)
海马熟地炖羊肉·····	(158)
鹿茸炖羊辜·····	(159)
枸杞羊肾汤·····	(160)
肉苁蓉羊肾汤·····	(161)
天雄炖狗肉·····	(162)
蛤蚧巴戟炖狗鞭·····	(163)
参茸炖双鞭·····	(164)
附子鹿肉汤·····	(165)

仙鹿核桃汤·····	(166)
肉苁蓉鹿肾汤·····	(167)
蛤蚧河虾汤·····	(168)
韭子龙虾汤·····	(169)
鲨鱼附子肉桂汤·····	(170)
芡实猪小肚汤·····	(171)
金樱芡实瘦肉汤·····	(172)
桑螵蛸猪小肚汤·····	(173)
覆盆子猪腰汤·····	(174)
核桃萸肉乌鸡汤·····	(175)
桑螵蛸芡实鸡肾汤·····	(176)
益智仁淮山羊肉汤·····	(177)
益智仁白鸽汤·····	(178)
白果莲须白鸽汤·····	(179)
益智仁炖花胶·····	(180)
关沙苑炖花胶·····	(181)
淮山龙虱瘦肉汤·····	(182)
蚕蛹韭菜瘦肉汤·····	(183)
杜仲九香虫猪骨汤·····	(184)
萸肉益智狗肉汤·····	(185)
莲须芡实瘦肉汤·····	(186)
杞子萝卜乌龟汤·····	(187)
韭菜贻贝瘦肉汤·····	(188)
淮杞江珧柱猪腰汤·····	(189)
关沙苑鲍鱼汤·····	(190)
生蚝瘦肉汤·····	(191)
熟地莲须炖水鱼·····	(192)

桂花蝉淮山瘦肉汤	(193)
千斤拔花生猪尾汤	(194)
巴戟栗子猪尾汤	(195)
牛膝杜仲猪腰汤	(196)
栗子莲肉猪腰汤	(197)
巴戟花生蹄筋汤	(198)
狗脊骨猪脊髓汤	(199)
牛大力猪脊髓汤	(200)
熟地狗脊骨猪骨汤	(202)
杜仲乌蛇猪骨汤	(203)
牛膝杜仲羊腰汤	(204)
苡蓉巴戟羊骨汤	(205)
黄精狗脊骨炖羊肉	(206)
牛膝鸡脚汤	(207)
狗脊花生鸡脚汤	(208)
花生鸡脚鹿筋汤	(209)
千年健鹿筋汤	(210)
杞子杜仲鹿肉汤	(211)
骨碎补杜仲鹿尾汤	(212)
淮山巴戟炖鹿尾靶	(213)
鹿尾补肾汤	(214)
鹿骨牛大力汤	(215)
牛膝熟地牛尾汤	(216)
杜仲牛尾汤	(217)
千斤拔牛骨汤	(218)
海马巴戟牛骨汤	(219)
杜仲花生牛筋汤	(220)

虫草巴戟炖狗肉·····	(221)
黑豆牛膝炖狗肉·····	(222)
杜仲白术九香虫汤·····	(223)

秋冬防病篇

杏仁西洋菜瘦肉汤·····	(227)
川贝燕窝炖雪梨·····	(228)
椰子炖鸡·····	(229)
四乌补益汤·····	(230)
田七松筋藤鸡汤·····	(231)
香菇花生猪蹄汤·····	(232)
花生大枣羊骨汤·····	(233)
野葛菜猪骨汤·····	(233)
鲤鱼黑豆汤·····	(234)
杏仁西洋菜生鱼汤·····	(235)
猪蹄粉葛双豆汤·····	(236)
粉葛鲮鱼汤·····	(237)
杏仁白菜猪肺汤·····	(238)
清润响螺汤·····	(239)
水鸭虫草滋阴汤·····	(240)
鲜陈鸭肾汤·····	(240)
猪肚白果薏仁汤·····	(241)
白果薏仁瘦肉汤·····	(242)
木瓜猪胰蜜枣汤·····	(243)

猪蹄汉果西菜汤·····	(244)
赤小豆粉葛猪骨汤·····	(245)
栗子杏仁猪腩汤·····	(246)
猪粉肠煲川贝母汤·····	(247)
润燥清补汤·····	(248)
银耳鹌鹑淡菜汤·····	(249)
雪耳淡菜肉排汤·····	(250)
乳鸽雪耳萝卜汤·····	(251)
干贝淡菜猪腩肉汤·····	(252)
润燥生津补血汤·····	(253)
下火润燥猪肺汤·····	(254)
秋梨雪耳滋润汤·····	(255)
补肾蛤蚧汤·····	(256)
鹌鹑健脾汤·····	(257)
菠菜鸭杂汤·····	(258)
水鱼炖淮杞汤·····	(259)
金针木耳炖水鱼·····	(260)
燕窝养颜补益汤·····	(261)
虫草圆肉鸡汤·····	(262)
党淮水鱼花胶汤·····	(263)
女贞子水鱼汤·····	(263)
虫草老鸭汤·····	(264)
淮地老鸭汤·····	(265)
莲藕猪蹄汤·····	(266)
白果猪肚薏仁汤·····	(267)
养颜燕鸽汤·····	(268)
圆杞水鱼汤·····	(269)

栗子淮山猪蹄汤·····	(270)
凤爪螺片汤·····	(271)
水鱼炖参汤·····	(272)
山瑞凤爪滋补汤·····	(272)
乌鸡北芪党参汤·····	(273)
牛尾补骨汤·····	(274)
牛蹄筋萝卜汤·····	(275)
塘虱二乌汤·····	(276)
鲤鱼花生红豆汤·····	(277)
莲藕煲猪脊髓汤·····	(278)
白胡椒猪肚汤·····	(278)
粉葛煲鲤鱼汤·····	(279)
泥鳅鱼瘦肉汤·····	(280)
猪脚莲藕汤·····	(281)
章鱼猪脚姜汤·····	(282)
冬虫草老鸭汤·····	(282)
淮山百合炖鳗鱼汤·····	(283)
淮杞圆肉羊肉汤·····	(284)
杞子牛鞭汤·····	(285)
双乌汤·····	(286)
荔枝牛鞭汤·····	(286)
莲子芡实猪肚汤·····	(287)
鸡蛇北芪汤·····	(288)
鹿脚筋花生汤·····	(289)
羊肉苡蓉汤·····	(289)
巴戟补肾汤·····	(290)
龟肉滋阴凉血汤·····	(291)

双莲安神滋补汤·····	(292)
骨质增生补益汤·····	(293)
阴阳两补汤·····	(294)
狗脊、肉苁蓉炖羊腰·····	(295)
黑豆花生炖白鳝·····	(296)
黑豆杞子炖塘虱·····	(297)
黑枣巴戟牛膝汤·····	(298)
红枣鹿盘炖猪腰·····	(299)
淮山灵芝炖鹿尾·····	(300)
淮杞巴戟海参汤·····	(301)
淮杞乌鸡煲大鲢鱼·····	(302)

常用药食二用药物

北沙参·····	(305)
玉竹·····	(306)
浙贝母·····	(307)
太子参·····	(308)
天门冬·····	(309)
藕节·····	(310)
黄精·····	(311)
黄芪·····	(311)
南沙参·····	(312)
杏仁·····	(313)
芦根·····	(314)

麦门冬	(315)
西洋参	(316)
半夏	(317)
白茅根	(318)
白芨	(319)
阿胶	(320)
罗汉果	(321)
白果	(322)
百合	(323)
鹿茸	(324)
紫河车	(325)
蛤蚧	(326)
附子	(327)
肉桂	(328)
韭子	(329)
蛇床子	(330)
锁阳	(330)
益智仁	(331)
肉苁蓉	(332)
巴戟天	(333)
仙茅	(334)