

轻松煲靓汤，长久保健康！



强身健体 老火汤

总策划 杨建峰
主 编 陈志田

● 93道强身健体老火汤

9种女性特有病症食疗老火汤

● 16种常见疾病食疗老火汤

● 9种男性特有病症食疗老火汤

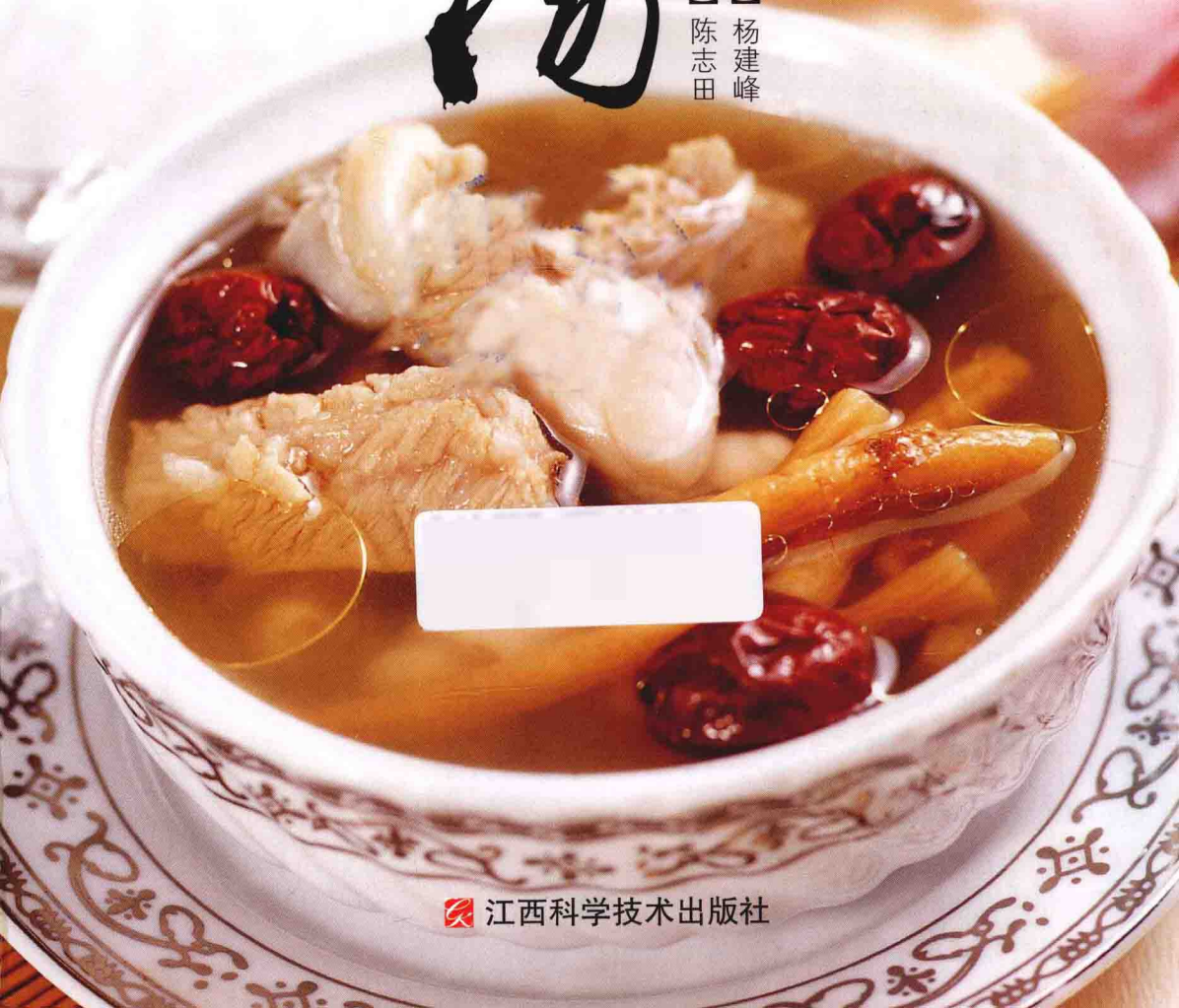
翻开本书，您才能真正领略到广东老火汤的神奇功效！



老火汤

强身健体

【总策划】杨建峰
【主编】陈志田



图书在版编目 (CIP) 数据

强身健体老火汤 / 陈志田主编. — 南昌: 江西科学技术出版社, 2014.4

ISBN 978-7-5390-5015-7

I. ①强… II. ①陈… III. ①保健—汤菜—菜谱 IV. ①TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第045631号

国际互联网 (Internet) 地址:

[http: //www.jxkjcs.com](http://www.jxkjcs.com)

选题序号: KX2014032

图书代码: D14029-101

强身健体老火汤

陈志田主编

出 版 江西科学技术出版社

社 址 南昌市蓼洲街2号附1号

邮编: 330009 电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)

印 刷 北京新华印刷有限公司

总 策 划 杨建峰

项目统筹 陈小华

责任印务 高峰 苏画眉

设 计  王进

经 销 各地新华书店

开 本 787mm × 1092mm 1/16

字 数 260千字

印 张 16

版 次 2014年4月第1版 2014年4月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5390-5015-7

定 价 28.80元 (平装)

赣版权登字号-03-2014-68

版权所有, 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

(图文提供: 金版文化 本书所有权益归北京时代文轩)



Part 1 什么是老火汤

煲老火汤的常用工具

- 014 / 漏勺
- 014 / 滤网
- 014 / 汤勺
- 014 / 汤锅
- 014 / 瓦罐
- 014 / 高压锅

煲老火汤的常用肉类

- 015 / 猪肉
- 015 / 猪骨
- 015 / 猪肺
- 016 / 猪蹄
- 016 / 牛肉
- 016 / 羊肉
- 016 / 鸡肉

- 017 / 乌鸡
- 017 / 鸭肉
- 017 / 鸽子
- 017 / 鹌鹑

煲老火汤的技巧

- 018 / 注意主料和调味料的搭配
- 018 / 选择优质合适的配料
- 018 / 原料应冷水下锅
- 019 / 最好将汤面的浮沫打净
- 019 / 掌握好调味料的投放时间
- 019 / 掌握好火候

如何计算煲汤的水量

- 020 / 基本水量
- 020 / 煲汤所需的总水量
- 020 / 炖汤所需的总水量

Part 2 强身健体老火汤

增强免疫力老火汤

- 022 / 莲子薏米健身汤 · 强身健体
- 023 / 大补鸡块煲 · 滋补养身

- 023 / 红枣鸡块煲桂圆 · 增强体质
- 024 / 党参鸡汤 · 强身健体
- 024 / 沙参兔肉汤 · 强身健体



025 / 木瓜煲羊肉 · 生肌健力

025 / 白芷鲤鱼汤 · 滋补养身

026 / 百合莲子甜汤 · 补虚健身

026 / 茶树菇煲腔骨 · 强身健体

027 / 桂圆猪皮汤 · 滋补养身

027 / 滋补牛肉汤 · 强身健体

清热祛湿老火汤

028 / 鸡肉丝瓜汤 · 清热除湿

029 / 苦瓜蜜橘鸡汤 · 生津止渴

029 / 冬瓜薏米老鸭汤 · 祛风除湿

030 / 鸽子绿豆汤 · 清热除湿

030 / 兔肉薏米汤 · 凉血祛湿

031 / 苦瓜消暑汤 · 清热除湿

031 / 冬瓜老鸭汤 · 祛湿利尿

032 / 绿豆鹌鹑汤 · 清热祛湿

032 / 豆腐茄子苦瓜鸡汤 · 祛湿降火

033 / 鲤鱼冬瓜汤 · 清热化湿

033 / 川贝鹌鹑汤 · 改善内湿

补中益气老火汤

034 / 益气母鸡汤 · 温中益气

035 / 猪皮红枣汤 · 补中益气

035 / 当归红枣牛肉汤 · 补气养颜

036 / 理气牛肉汤 · 健胃益气

036 / 豌豆鸡腿汤 · 改善中气不足

037 / 阿胶淮杞甲鱼汤 · 温补中气

037 / 银耳木瓜鲫鱼汤 · 滋阴益气

038 / 洋葱牛肉西红柿汤 · 温补气血

038 / 薏米鸡块汤 · 改善气虚

039 / 板栗土鸡瓦罐汤 · 益气强骨

039 / 南瓜兔肉汤 · 温中益气

安神补脑老火汤

040 / 益智仁鸡汤 · 安神健脑

041 / 双杏猪肉汤 · 安神健脑

041 / 枸杞牛蒡烤鸭汤 · 安神益脑

042 / 灵芝核桃乳鸽汤 · 安神健脑

042 / 天麻鱼头汤 · 安神健脑

043 / 核桃冰糖炖梨 · 补充脑力

043 / 花生碎骨鸡爪汤 · 改善心神不宁

044 / 鸽肉莲子红枣汤 · 安神健脑

044 / 桂圆兔腿枸杞汤 · 健脑益智

045 / 豆腐骨头汤 · 健脑强身

045 / 百合红枣鸽肉汤 · 安神健脑

养心补血老火汤

046 / 灵芝养心汤 · 补充气血

047 / 补血甜汤 · 补血养心

047 / 养心汤 · 养心安神

048 / 枸杞浮小麦猪心汤 · 养心补血

048 / 生地猪心汤 · 养心安神

049 / 荔枝桂圆鸡心汤 · 滋补气血

049 / 红枣猪肝香菇汤 · 补血养心

050 / 党参茯苓猪肚汤 · 补血强身

050 / 猪肚银耳花旗参汤 · 强心补血

051 / 心心相莲煲 · 补血养颜

051 / 人参红枣鸽子汤 · 补血养气

健脾养胃老火汤

052 / 姜丝北极贝汤 · 益脾和胃

053 / 绿豆暖胃肉骨汤 · 健脾益胃



- 053 / 猪肚参汤 · 促进食欲
- 054 / 乳鸽洋葱汤 · 健脾暖胃
- 054 / 健脾三圆汤 · 健脾益气
- 055 / 冬瓜薏米兔肉汤 · 健脾益胃
- 055 / 老鸭猪肚汤 · 养胃生津

养肝明目老火汤

- 056 / 决明肝菹汤 · 益肝明目
- 057 / 明目养颜鸡肝汤 · 清肝明目
- 057 / 杏仁银耳鸡汤 · 护肝明目
- 058 / 苦瓜鸭肝汤 · 补血养肝
- 058 / 鲈鱼笋片汤 · 补肝养目
- 059 / 南瓜牛肉汤 · 补肝养目
- 059 / 木瓜鲈鱼汤 · 健脾补肝
- 060 / 银耳椰子煲鸡汤 · 明目养颜
- 060 / 莲子百合麦冬汤 · 增强视力
- 061 / 芋头鲑鱼汤 · 改善肝功能
- 061 / 鸭子枸杞萝卜汤 · 滋养肝血

滋阴润肺老火汤

- 062 / 白菜萝卜猪肺汤 · 滋阴养肺

- 063 / 猪肺雪梨银耳汤 · 滋补肺阴
- 063 / 杏仁菜胆猪肺汤 · 养肺补虚
- 064 / 双雪猪肺汤 · 润肺养颜
- 064 / 南杏萝卜猪肺汤 · 滋阴养肺
- 065 / 莲子百合猪肉汤 · 润肺滋阴
- 065 / 霸王花猪肺汤 · 养阴润肺
- 066 / 猪肺花生汤 · 滋养肺阴
- 066 / 雪梨无花果鹧鸪汤 · 滋阴养肺
- 067 / 清肺鱼骨汤 · 清肺养阴
- 067 / 百部白果炖水鸭 · 润肺养阴

补肾强身老火汤

- 068 / 猪腰补肾汤 · 益肾强体
- 069 / 猪心猪肝汤 · 益肾添精
- 069 / 熟地鸭肉汤 · 益肾强身
- 070 / 红豆花生乳鸽汤 · 温补肾气
- 070 / 黄豆薏苡炖鹧鸪 · 调理肾虚
- 071 / 海马猪腰汤 · 补益肾气
- 071 / 鸽子银耳胡萝卜汤 · 补肝壮肾
- 072 / 山药鱼头汤 · 滋肾益精
- 072 / 红枣银耳鹧鸪汤 · 补肾养血

Part 3 对症食疗老火汤

慢性咽炎食疗老火汤

- 074 / 麦冬猪肚汤 · 清咽润喉
- 075 / 白菜猪肺汤 · 润肺止咳
- 075 / 腊肠丝瓜汤 · 清热消炎
- 076 / 罗汉果杏仁煲猪肺 · 润肺止咳
- 076 / 花旗参煲银耳汤 · 滋阴润肺

- 077 / 雪梨胡萝卜汤 · 清热化痰
- 077 / 白菜鲤鱼猪肉汤 · 止咳化痰
- 078 / 白菜排骨汤 · 润燥止咳
- 078 / 苦瓜甘蔗鸡骨汤 · 清热生津
- 079 / 薄荷水鸭汤 · 润咽利喉
- 079 / 鸡骨草养肺汤 · 清热润燥



口腔溃疡食疗老火汤

- 080 / 薏米板栗瘦肉汤 · 消炎止痛
- 081 / 板栗冬菇老鸡汤 · 清热消炎
- 081 / 排骨板栗鸡爪汤 · 消炎、护肤
- 082 / 绿豆香菇鸡爪汤 · 抗菌消炎
- 082 / 丝瓜排骨西红柿汤 · 清热降火
- 083 / 马蹄鲜藕茅根汤 · 清热泻火
- 083 / 黄豆芽排骨汤 · 清热降火

慢性胃炎食疗老火汤

- 084 / 陈皮老鸽汤 · 养胃健脾
- 085 / 玉米山药猪胰汤 · 健胃消食
- 085 / 健胃肚条汤 · 祛寒养胃
- 086 / 牛肚补胃汤 · 补益脾胃
- 086 / 苦瓜海带瘦肉汤 · 调节胃功能
- 087 / 莱菔子萝卜汤 · 健胃消食
- 087 / 山药兔肉汤 · 补脾气益胃阴
- 088 / 山药鸡翅汤 · 健脾益胃
- 088 / 陈皮苦瓜排骨汤 · 养胃解毒
- 089 / 丁香萝卜兔子汤 · 抗菌消炎
- 089 / 鸡块百合红枣汤 · 保护胃黏膜

消化不良食疗老火汤

- 090 / 黄芪牛肉蔬菜汤 · 促进消化
- 091 / 枸杞黄芪草鱼汤 · 消食导滞
- 091 / 薏米煲鸡汤 · 改善消化不良
- 092 / 山药黄瓜煲鸭汤 · 平补脾胃
- 092 / 鹌鹑笋菇汤 · 促进消化
- 093 / 麦枣甘草萝卜汤 · 促进消化
- 093 / 黄芪鸡汤 · 改善消化不良

094 / 黄芪瘦肉鲫鱼汤 · 温胃进食

094 / 甘蔗木瓜银耳汤 · 调理肠胃

095 / 红枣冬菇炖鸡汤 · 健脾和胃

095 / 西红柿牛腩汤 · 养胃助消化

食欲不振食疗老火汤

096 / 双耳山楂汤 · 提高食欲

097 / 山楂山药鲫鱼汤 · 开胃健脾

097 / 雪梨山楂甜汤 · 开胃消食

098 / 酸萝卜老鸭汤 · 促进食欲

098 / 秋葵西红柿浓汤 · 开胃助消化

099 / 山楂二皮汤 · 提高食欲

099 / 蘑菇豆腐鲫鱼汤 · 改善食欲不振

便秘食疗老火汤

100 / 无花果蘑菇猪蹄汤 · 润肠通便

101 / 红枣羊排首乌汤 · 改善便秘

101 / 鸡片首乌汤 · 改善消化

102 / 酸菜大肠鸡肉汤 · 改善便秘

102 / 橙子当归鸡汤 · 清肠通便

103 / 南北杏苹果生鱼汤 · 刺激胃肠蠕动





- 103 / 红薯排骨汤 · 改善便秘
- 104 / 百合绿豆凉薯汤 · 增强肠道功能
- 104 / 菌菇牛蹄筋汤 · 改善便秘
- 105 / 菌菇土鸡汤 · 改善便秘
- 105 / 芥菜头排骨汤 · 缓解便秘

痔疮食疗老火汤

- 106 / 罗汉果鸡胗汤 · 改善痔疮
- 107 / 海带蛤蜊排骨汤 · 缓解痔疮
- 107 / 大肠海带豆腐汤 · 改善痔疮
- 108 / 冬瓜红枣鲤鱼汤 · 改善痔疮
- 108 / 玉竹麦门冬雪梨汤 · 改善痔疮
- 109 / 莲子牡蛎鸭汤 · 消肿益肾
- 109 / 蛤蜊羊排汤 · 改善痔疮
- 110 / 冬瓜牛蛙汤 · 缓解痔疮
- 110 / 马蹄腐竹猪肚汤 · 清热养阴
- 111 / 茶鸡竹笋汤 · 利尿通便
- 111 / 当归白术鲤鱼汤 · 清热消肿

失眠食疗老火汤

- 112 / 远志菖蒲鸡心汤 · 安神健脑
- 113 / 玉米龙骨汤 · 宁心安神
- 113 / 百合龙骨冬瓜汤 · 促进睡眠
- 114 / 黄芪飘香骨头汤 · 安神补脑
- 114 / 冬瓜猪骨汤 · 补血安神
- 115 / 当归桂圆鸡肉汤 · 安神健脑
- 115 / 香菇瘦肉煲老鸡汤 · 改善失眠

神经衰弱食疗老火汤

- 116 / 海带莲子排骨汤 · 养心安神
- 117 / 百合莲子牛肉汤 · 养心安神

- 117 / 银耳莲子汤 · 安神补脑
- 118 / 莲子红枣花生汤 · 养心安神
- 118 / 红枣鸡汤 · 安神静心
- 119 / 太子参瘦肉汤 · 宁心安神
- 119 / 薏米莲子火腿汤 · 养心安神
- 120 / 苹果银耳猪腱汤 · 安眠养神
- 120 / 莲藕猪心莲子汤 · 养心安神
- 121 / 牛排骨汤 · 安神益智
- 121 / 果香银耳猪腱子汤 · 安神补脑

慢性疲劳综合征食疗老火汤

- 122 / 西洋参猪尾汤 · 缓解疲劳
- 123 / 西洋参老母鸡汤 · 补虚提神
- 123 / 党参排骨汤 · 增强抵抗力
- 124 / 党参生鱼汤 · 缓解疲劳
- 124 / 党参鳝鱼汤 · 缓解疲劳
- 125 / 二参清鸡汤 · 补气提神
- 125 / 冰糖桂圆红枣鸡汤 · 缓解疲劳
- 126 / 养颜老鸭汤 · 清虚劳之热





- 126 / 板栗鸡汤 · 补虚养神
- 127 / 美花菌菇汤 · 补虚提神
- 127 / 莲藕红豆牛腩汤 · 缓解疲劳

视力减退食疗老火汤

- 128 / 胡萝卜枸杞牛尾汤 · 补肝明目
- 129 / 南瓜排骨汤 · 改善视力
- 129 / 胡萝卜牛肉汤 · 增强视力
- 130 / 红豆胡萝卜牛腩汤 · 改善视力
- 130 / 山药胡萝卜炖鸡汤 · 补肝明目
- 131 / 枸杞叶菊花绿豆汤 · 明目解毒
- 131 / 胡萝卜煲鸡汤 · 改善视力

高血压食疗老火汤

- 132 / 鹌鹑瓜皮汤 · 调节血压
- 133 / 百合玉竹瘦肉汤 · 改善血压
- 133 / 排骨玉竹板栗汤 · 改善高血压
- 134 / 白萝卜牛尾汤 · 调节血压
- 134 / 玉参焖鸭汤 · 缓解高血压
- 135 / 西瓜绿豆鹌鹑汤 · 缓解高血压
- 135 / 西瓜翠衣汤 · 降低血压
- 136 / 牡蛎瘦肉汤 · 降低血压
- 136 / 莲子百合汤 · 调节血压
- 137 / 绿豆鸭子汤 · 降低血压
- 137 / 菊花鸡汤 · 降低血压

高血脂食疗老火汤

- 138 / 鲑鱼洋葱汤 · 降低血脂
- 139 / 玉竹羊肉汤 · 降压降脂
- 139 / 西红柿牛肉白菜汤 · 降脂减肥
- 140 / 葱香牛肉汤 · 降低血脂

- 140 / 黄瓜黄豆牛蛙汤 · 降脂降糖
- 141 / 山楂肉丁汤 · 降低血脂
- 141 / 牛蒡猪肉汤 · 降脂降糖
- 142 / 土豆豆角煲鸡汤 · 降低血脂
- 142 / 牛腩白萝卜汤 · 降低血脂
- 143 / 莲藕羊肉汤 · 降糖降脂
- 143 / 双耳桂圆蘑菇汤 · 调节血脂

糖尿病食疗老火汤

- 144 / 冬瓜桂笋素肉汤 · 降糖降压
- 145 / 冬瓜山药炖鸭汤 · 降低血糖
- 145 / 党参山药猪胰汤 · 降低血糖
- 146 / 山药枸杞猪胰汤 · 调节血糖
- 146 / 山药猪胰汤 · 降低血糖
- 147 / 螺片玉米须黄瓜汤 · 降低血糖
- 147 / 罗汉果鸡汤 · 降低血糖
- 148 / 冬瓜鱼头汤 · 调节血糖
- 148 / 药膳鱼头汤 · 降低血糖
- 149 / 红豆粉葛汤 · 调节血糖
- 149 / 生地螃蟹汤 · 降低血糖

慢性支气管炎食疗老火汤

- 150 / 参果炖瘦肉汤 · 补益脾肺
- 151 / 罗汉果银耳炖雪梨 · 润肺保肝
- 151 / 雪梨茅根煲猪肺 · 化痰止咳
- 152 / 西蓝花猪肺汤 · 润肺止咳
- 152 / 川贝枇杷鹧鸪汤 · 清肺降火
- 153 / 白果腐竹薏米汤 · 敛肺定喘
- 153 / 火腿包菜鸭块汤 · 清肺利咽
- 154 / 杏仁鹌鹑汤 · 平喘镇咳
- 154 / 四神沙参猪肚汤 · 清肺化痰



155 / 雪梨鸡块汤 · 化痰止咳

155 / 山药菌菇炖鸡汤 · 润肺养肺

关节炎食疗老火汤

156 / 桑枝鸡汤 · 疏利关节

157 / 白菜甲鱼汤 · 活血消肿

157 / 西洋参排骨滋补汤 · 改善关节炎

158 / 党参豆芽猪骨汤 · 疏利关节

158 / 人参须猪蹄汤 · 补益关节

159 / 红豆软骨瘦肉汤 · 改善关节炎症状

159 / 花生米蹄筋汤 · 强筋健骨

160 / 百合雪梨汤 · 疏利关节

160 / 鸡骨草猪肚汤 · 补益关节

Part 4 女性特有病症食疗老火汤

内分泌失调食疗老火汤

162 / 海底椰太子参瘦肉汤 · 调节内分泌

163 / 田七猪肚汤 · 补益脾胃

163 / 米豆猪肚汤 · 调节代谢

164 / 美容红豆排骨汤 · 补血

164 / 西红柿土豆猪骨汤 · 滋阴养血

165 / 红颜骨头汤 · 调节内分泌

165 / 核桃仁猪蹄汤 · 顺气补血

月经不调食疗老火汤

166 / 莲子山药乌鸡汤 · 补中益气

167 / 红枣猪骨汤 · 益气补血

167 / 银耳猪骨汤 · 补气养血

168 / 枸杞甲鱼汤 · 疏肝理气

168 / 莲子猪蹄汤 · 滋养补虚

169 / 白果莲子乌鸡汤 · 清热调经

169 / 乌鸡银耳汤 · 益气滋阴

170 / 双仁菠菜猪肝汤 · 预防贫血

170 / 豌豆猪肝汤 · 益气补血

171 / 双枣莲藕排骨汤 · 滋阴补肾

171 / 百合猪蹄汤 · 活血调经

痛经食疗老火汤

172 / 首乌当归鸡汤 · 缓解痛经

173 / 百合红枣排骨汤 · 益气补血

173 / 五胡鸭肉汤 · 改善痛经

174 / 药膳乌鸡汤 · 调经止痛

174 / 阿胶牛肉汤 · 缓解痛经

175 / 当归生姜羊肉汤 · 改善痛经

175 / 当归白萝卜排骨汤 · 调经止痛

176 / 山药当归鸡汤 · 改善痛经





176 / 木瓜排骨汤 · 益经补血

177 / 红枣山药猪蹄汤 · 滋阴益气

177 / 红枣木瓜墨鱼汤 · 缓解痛经

闭经食疗老火汤

178 / 药膳银耳汤 · 生化气血

179 / 生姜肉桂猪肚汤 · 养血安神

179 / 雪蛤蛋白枸杞甜汤 · 滋补卵巢

180 / 桂圆山药红枣汤 · 补益气血

180 / 花生沙葛墨鱼汤 · 调经止带

181 / 当归莲子羊肉汤 · 补血活血

181 / 当归墨鱼汤 · 调经益血

乳腺增生食疗老火汤

182 / 红枣海带猪蹄汤 · 散结止痛

183 / 海带带鱼汤 · 散结消肿

183 / 红薯鸡肉汤 · 活血散结

184 / 十全大补鸡汤 · 活血化痰

184 / 大蒜花生鸡爪汤 · 活血化痰

185 / 党参豆芽尾骨汤 · 抑制乳腺增生

185 / 玉米土鸡汤 · 改善乳腺增生

阴道炎、宫颈炎食疗老火汤

186 / 苦瓜菠萝鸡汤 · 消炎退热

187 / 菠萝乳鸽汤 · 化痰消炎

187 / 菠萝银耳红枣甜汤 · 改善妇科病

188 / 鲜藕豆苗猪蹄汤 · 消瘀清热

188 / 海带黄豆汤 · 消炎化痰

189 / 鱼腥草瘦肉汤 · 抗炎解毒

189 / 苦瓜鸡汤 · 消炎退热

190 / 菠萝鲤鱼汤 · 消肿解毒

190 / 莲藕菱角排骨汤 · 消瘀清热

191 / 黄瓜扁豆排骨汤 · 清热解毒

191 / 白果鹌鹑汤 · 消炎镇痛

白带异常食疗老火汤

192 / 扁豆莲子鸡汤 · 滋阴益肾

193 / 百合白果鸽子汤 · 止带浊

193 / 白果老鸭汤 · 收敛除湿

194 / 黄花菜鱼丸汤 · 除湿止带

194 / 薄荷百合鸭肉汤 · 祛湿解毒

195 / 土茯苓鳝鱼汤 · 祛湿止带

195 / 薏米西红柿鸡汤 · 清热解毒

习惯性流产食疗老火汤

196 / 羊肉当归汤 · 恢复元气

197 / 杜仲鹌鹑汤 · 补气养血

197 / 猪皮枸杞红枣汤 · 补血安神

198 / 鸡肝茭白枸杞汤 · 补虚健体

198 / 女贞子黑芝麻瘦肉汤 · 增强体质

199 / 二参猪腰汤 · 补肾益血

199 / 板栗鸡爪汤 · 补虚扶弱

200 / 枸杞叶鹌鹑鸡肝汤 · 益气补虚

200 / 鸡肝土豆汤 · 益气强身

201 / 枸杞山药牛肉汤 · 恢复元气

201 / 菌菇鸡爪眉豆汤 · 增强体质

女性更年期综合征食疗老火汤

202 / 猪蹄灵芝汤 · 改善睡眠

203 / 鸡胸肉灵芝汤 · 养血补虚

203 / 口蘑灵芝老鸭汤 · 改善抑郁

204 / 党参核桃乳鸽汤 · 补肾益脑



204 / 海底椰川贝瘦肉汤 · 滋阴养脾

205 / 生地腔骨冬瓜汤 · 清热除烦

205 / 莲子百合瘦肉汤 · 养心安神

206 / 香菇木耳猪骨汤 · 润肺益气

206 / 腐竹木耳瘦肉汤 · 改善抑郁

Part 5 男性特有病症食疗老火汤

勃起功能障碍食疗老火汤

208 / 鹿茸黄芪鸡汤 · 壮阳强体

209 / 海马土鸡汤 · 增强性功能

209 / 山药羊排汤 · 补肾壮阳

210 / 红枣鹿茸羊肉汤 · 补肾壮阳

210 / 牛肉粒花生汤 · 扶正补虚

211 / 板栗排骨汤 · 滋阴壮阳

211 / 冻豆腐鲛鱼汤 · 补虚壮阳

前列腺炎食疗老火汤

212 / 土茯苓乳鸽汤 · 补肾助阳

213 / 芡实鲫鱼汤 · 护肾利尿

213 / 胡萝卜马蹄老鸭汤 · 清热利湿

214 / 胡萝卜马蹄兔骨汤 · 消炎解毒

214 / 白萝卜猪腱子肉汤 · 消炎杀菌

215 / 六味地黄鸡汤 · 化湿解毒

215 / 补骨脂芡实鸭汤 · 固精缩尿

216 / 胡萝卜马蹄龙骨汤 · 清热解暑

216 / 银耳马蹄汤 · 消炎解毒

217 / 萝卜炖大骨汤 · 解渴利尿

217 / 山药鳝鱼汤 · 补血养肾

前列腺增生食疗老火汤

218 / 白果小排汤 · 补肾助阳

219 / 黑豆红枣莲藕猪蹄汤 · 滋肾清热

219 / 花生核桃猪骨汤 · 补肾利尿

220 / 核桃兔肉汤 · 改善肾虚

220 / 老鸭莴笋枸杞汤 · 利尿消炎

221 / 银鱼枸杞苦瓜汤 · 补肾利尿

221 / 核桃排骨首乌汤 · 利尿消肿

附睾炎食疗老火汤

222 / 黄豆芽青豆瘦肉汤 · 利尿解毒

223 / 苦瓜黄豆排骨汤 · 解毒消炎

223 / 豌豆炖猪尾 · 抗炎消炎

224 / 南瓜黄豆牛腩汤 · 清热解暑

224 / 参麦五味子乌鸡汤 · 解毒补气

225 / 乌梅银耳鲤鱼汤 · 利水消肿

225 / 老黄瓜炖泥鳅汤 · 解毒消肿

早泄食疗老火汤

226 / 牛鞭汤 · 固精培元

227 / 胡萝卜山药羊肉汤 · 固肾益精

227 / 山药羊肉汤 · 补精助阳

228 / 香菜羊肉汤 · 预防早泄

228 / 鱿鱼虾仁豆腐汤 · 补肾固精

229 / 黑豆排骨汤 · 增强性功能

229 / 葱香羊肉汤 · 补肾壮阳



- 230 / 虾米泥鳅汤 · 补肾生精
- 230 / 黄瓜章鱼汤 · 提高性功能
- 231 / 白果猪肚汤 · 改善早泄
- 231 / 兔肉黄瓜汤 · 增强性功能

性欲减退食疗老火汤

- 232 / 韭菜子猪腰汤 · 提高性欲
- 233 / 鲜人参煲乳鸽汤 · 增强性欲
- 233 / 芹香牛肉丸汤 · 促进性兴奋
- 234 / 小鲍鱼参杞汤 · 增强性欲
- 234 / 参杞香菇瘦肉汤 · 补肾壮阳
- 235 / 黑花豆猪骨汤 · 提高性欲
- 235 / 螺肉西葫芦汤 · 温肾补阳
- 236 / 海鲜菠菜粉丝汤 · 提高性功能
- 236 / 黄花菜海参鸡汤 · 补肾益精
- 237 / 狗肉黑豆汤 · 温肾助阳
- 237 / 枸杞牛肉汤 · 提高性欲

遗精食疗老火汤

- 238 / 莲子山药鹌鹑汤 · 益肾固精
- 239 / 沙苑子花生牛尾汤 · 壮阳固精
- 239 / 参归山药猪腰汤 · 固精益气
- 240 / 牡蛎小白菜火腿汤 · 预防遗精
- 240 / 人参鸡汤 · 补肾固精
- 241 / 肉苁蓉桑寄生羊肉汤 · 固精止遗
- 241 / 何首乌鸡肝汤 · 补益肾精
- 242 / 何首乌黑豆鸡爪汤 · 补肾固精
- 242 / 玉米须猪肚汤 · 固精生津
- 243 / 冰糖红枣汤 · 补肾固精
- 243 / 枸杞牛肝汤 · 强精固精

少精食疗老火汤

- 244 / 翡翠人参腰片汤 · 补肾强腰
- 245 / 火腿海参汤 · 益肾补精
- 245 / 双鱼枸杞汤 · 生精固精
- 246 / 黑豆牛蒡炖鸡汤 · 添精生髓
- 246 / 茶树菇红枣乌鸡汤 · 补精添髓
- 247 / 核桃杜仲猪腰汤 · 补肾生精
- 247 / 海鲜豆腐汤 · 益肾补精
- 248 / 南瓜带鱼汤 · 预防少精
- 248 / 生鱼虾仁豆腐汤 · 补精固精
- 249 / 香菇土鸡汤 · 补肾益精
- 249 / 杏鲍菇兔肉汤 · 补肾生精

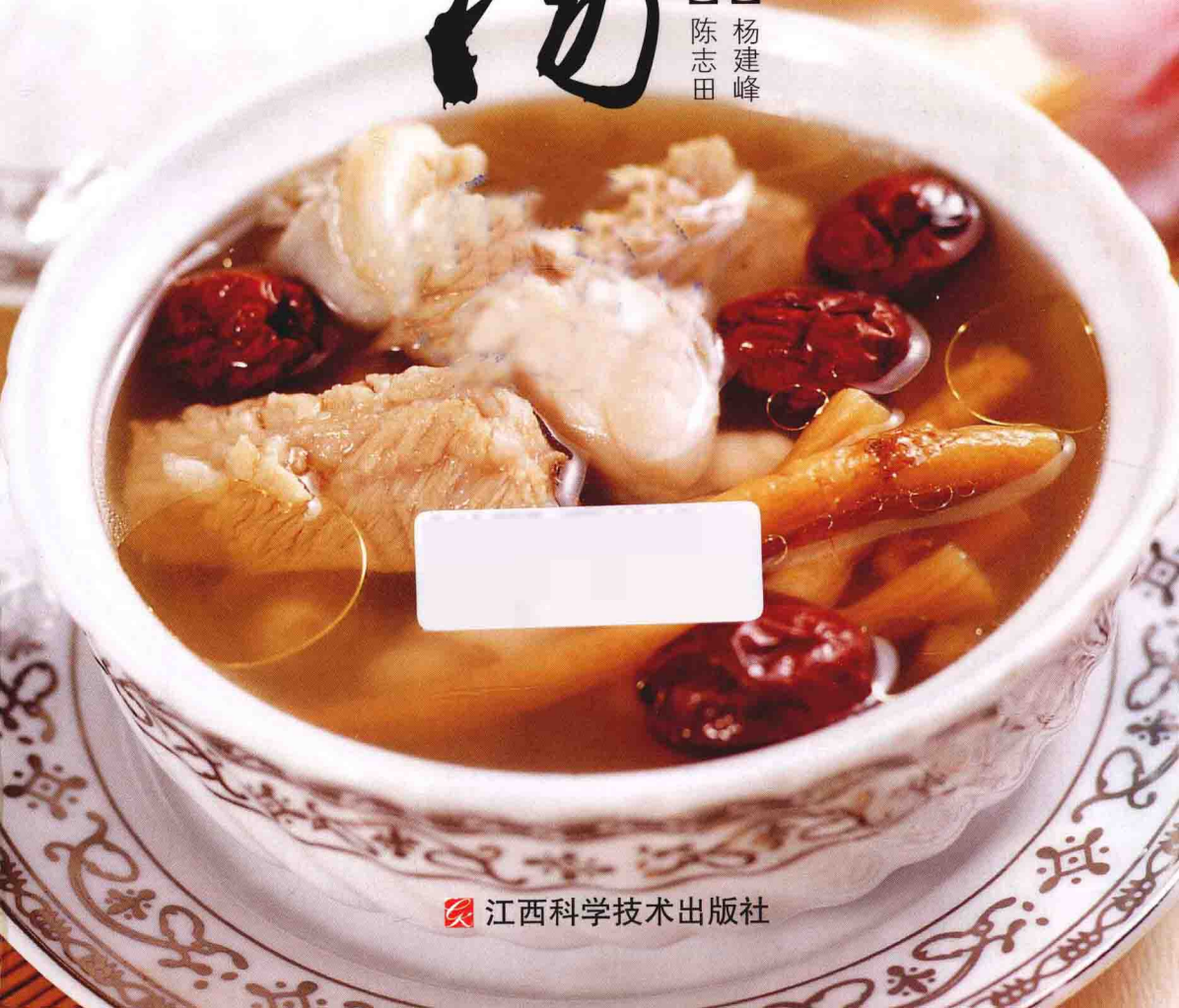
无精食疗老火汤

- 250 / 当归牛尾虫草汤 · 益气补精
- 251 / 干姜黄精煲鸡汤 · 补精添髓
- 251 / 姜片海参炖鸡汤 · 益肾补精
- 252 / 鲍鱼老鸡干贝汤 · 固肾补精
- 252 / 鹿茸阿胶甲鱼汤 · 改善无精症
- 253 / 牛膝蛤蚧汤 · 补肾添精
- 253 / 萝卜竹笋煲虾汤 · 益气补精
- 254 / 山药鸡汤 · 预防无精症
- 254 / 莲子鹌鹑汤 · 补肾生精
- 255 / 猪排骨洋葱汤 · 益精补血
- 255 / 猪肝鱼肉汤 · 益精补血
- 256 / 淮山枸杞甲鱼汤 · 强精固肾
- 256 / 马蹄山药羊骨汤 · 补肾益精

老火汤

强身健体

【总策划】杨建峰
【主编】陈志田



图书在版编目 (CIP) 数据

强身健体老火汤 / 陈志田主编. — 南昌: 江西科学技术出版社, 2014.4

ISBN 978-7-5390-5015-7

I. ①强… II. ①陈… III. ①保健—汤菜—菜谱 IV. ①TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第045631号

国际互联网 (Internet) 地址:

[http: //www.jxkjcbbs.com](http://www.jxkjcbbs.com)

选题序号: KX2014032

图书代码: D14029-101

强身健体老火汤

陈志田主编

出 版 江西科学技术出版社

社 址 南昌市蓼洲街2号附1号

邮编: 330009 电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)

印 刷 北京新华印刷有限公司

总 策 划 杨建峰

项目统筹 陈小华

责任印务 高峰 苏画眉

设 计  王进

经 销 各地新华书店

开 本 787mm × 1092mm 1/16

字 数 260千字

印 张 16

版 次 2014年4月第1版 2014年4月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5390-5015-7

定 价 28.80元 (平装)

赣版权登字号-03-2014-68

版权所有, 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

(图文提供: 金版文化 本书所有权益归北京时代文轩)



Part 1 什么是老火汤

煲老火汤的常用工具

- 014 / 漏勺
- 014 / 滤网
- 014 / 汤勺
- 014 / 汤锅
- 014 / 瓦罐
- 014 / 高压锅

煲老火汤的常用肉类

- 015 / 猪肉
- 015 / 猪骨
- 015 / 猪肺
- 016 / 猪蹄
- 016 / 牛肉
- 016 / 羊肉
- 016 / 鸡肉

- 017 / 乌鸡
- 017 / 鸭肉
- 017 / 鸽子
- 017 / 鹌鹑

煲老火汤的技巧

- 018 / 注意主料和调味料的搭配
- 018 / 选择优质合适的配料
- 018 / 原料应冷水下锅
- 019 / 最好将汤面的浮沫打净
- 019 / 掌握好调味料的投放时间
- 019 / 掌握好火候

如何计算煲汤的水量

- 020 / 基本水量
- 020 / 煲汤所需的总水量
- 020 / 炖汤所需的总水量

Part 2 强身健体老火汤

增强免疫力老火汤

- 022 / 莲子薏米健身汤 · 强身健体
- 023 / 大补鸡块煲 · 滋补养身

- 023 / 红枣鸡块煲桂圆 · 增强体质
- 024 / 党参鸡汤 · 强身健体
- 024 / 沙参兔肉汤 · 强身健体



025 / 木瓜煲羊肉 · 生肌健力

025 / 白芷鲤鱼汤 · 滋补养身

026 / 百合莲子甜汤 · 补虚健身

026 / 茶树菇煲腔骨 · 强身健体

027 / 桂圆猪皮汤 · 滋补养身

027 / 滋补牛肉汤 · 强身健体

清热祛湿老火汤

028 / 鸡肉丝瓜汤 · 清热除湿

029 / 苦瓜蜜橘鸡汤 · 生津止渴

029 / 冬瓜薏米老鸭汤 · 祛风除湿

030 / 鸽子绿豆汤 · 清热除湿

030 / 兔肉薏米汤 · 凉血祛湿

031 / 苦瓜消暑汤 · 清热除湿

031 / 冬瓜老鸭汤 · 祛湿利尿

032 / 绿豆鹌鹑汤 · 清热祛湿

032 / 豆腐茄子苦瓜鸡汤 · 祛湿降火

033 / 鲤鱼冬瓜汤 · 清热化湿

033 / 川贝鹌鹑汤 · 改善内湿

补中益气老火汤

034 / 益气母鸡汤 · 温中益气

035 / 猪皮红枣汤 · 补中益气

035 / 当归红枣牛肉汤 · 补气养颜

036 / 理气牛肉汤 · 健胃益气

036 / 豌豆鸡腿汤 · 改善中气不足

037 / 阿胶淮杞甲鱼汤 · 温补中气

037 / 银耳木瓜鲫鱼汤 · 滋阴益气

038 / 洋葱牛肉西红柿汤 · 温补气血

038 / 薏米鸡块汤 · 改善气虚

039 / 板栗土鸡瓦罐汤 · 益气强骨

039 / 南瓜兔肉汤 · 温中益气

安神补脑老火汤

040 / 益智仁鸡汤 · 安神健脑

041 / 双杏猪肉汤 · 安神健脑

041 / 枸杞牛蒡烤鸭汤 · 安神益脑

042 / 灵芝核桃乳鸽汤 · 安神健脑

042 / 天麻鱼头汤 · 安神健脑

043 / 核桃冰糖炖梨 · 补充脑力

043 / 花生碎骨鸡爪汤 · 改善心神不宁

044 / 鸽肉莲子红枣汤 · 安神健脑

044 / 桂圆兔腿枸杞汤 · 健脑益智

045 / 豆腐骨头汤 · 健脑强身

045 / 百合红枣鸽肉汤 · 安神健脑

养心补血老火汤

046 / 灵芝养心汤 · 补充气血

047 / 补血甜汤 · 补血养心

047 / 养心汤 · 养心安神

048 / 枸杞浮小麦猪心汤 · 养心补血

048 / 生地猪心汤 · 养心安神

049 / 荔枝桂圆鸡心汤 · 滋补气血

049 / 红枣猪肝香菇汤 · 补血养心

050 / 党参茯苓猪肚汤 · 补血强身

050 / 猪肚银耳花旗参汤 · 强心补血

051 / 心心相莲煲 · 补血养颜

051 / 人参红枣鸽子汤 · 补血养气

健脾养胃老火汤

052 / 姜丝北极贝汤 · 益脾和胃

053 / 绿豆暖胃肉骨汤 · 健脾益胃