

老中医

梁佩仪 编著



食疗汤水

续篇

羊城晚报出版社

煲

汤

《老中医食疗汤水》自出版以来，以其科学性、实用性和通俗性赢得广大读者的热烈欢迎，不少读者还提出了许多宝贵的意见。为了满足广大读者的要求，《老中医食疗汤水（续篇）》又与大家见面了。

《续篇》一书不但保留了《老中医食疗汤水》分类合理、选料方便、制作简单、效果显著的特点，介绍了“合时调补汤水”、“适体补益汤水”、“老少补益汤水”、“养生保健汤水”、“健美补益汤水”，而且还增加了“认识汤品”一章，旨在让读者对不同种类汤水制作有一个更加全面的了解。

配

ISBN 7-80651-323-X



9 787806 513231 >

ISBN 7-80651-323-X

R·95 定价：20.00元



梁佩仪 编著

老中医

食疗汤水

(续篇)

 羊城晚报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

老中医食疗汤水: 续篇/梁佩仪编著. —广州: 羊城晚报出版社, 2004. 10

ISBN 7-80651-323-X

I. 老… II. 梁… III. 汤菜—食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 011086 号

老中医食疗汤水 (续篇)

LAOZHONGYI SHILIAO TANGSHUI (XU PIAN)

出版发行/ 羊城晚报出版社 (广州市东风东路 733 号 邮编: 510085)

发行部电话: (020) 87776211 转 3824

经 销/ 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷/ 广东省佛山市新粤中印刷有限公司 (邮编: 528041)

规 格/ 850 毫米×1168 毫米 1/32 印张 12 字数 210 千

版 次/ 2004 年 10 月第 1 版 2004 年 10 月第 1 次印刷

书 号/ ISBN 7-80651-323-X/R·95

定 价/ 20.00 元

版权所有 违者必究

(如发现因印装质量问题而影响阅读, 请与印刷厂联系调换)

前 言

《老中医食疗汤水》自出版以来，以其科学性、实用性和通俗性赢得了广大读者的热烈欢迎，不少读者还提出了许多宝贵的意见。

为了满足广大读者的要求，《老中医食疗汤水（续篇）》又与大家见面了。

《续》一书不但保留了《老中医食疗汤水》分类合理、选料方便、制作简单、效果显著方面的特点，介绍了“合时调补汤水”、“适体补益汤水”、“老少补益汤水”、“养生保健汤水”、“健美补益汤水”，而且还增加了“认识汤品”这一章，旨在让读者对不同种类汤水制作有一个更加全面的了解。

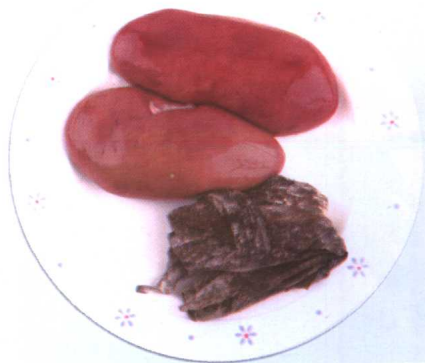
编者

猪腰海带汤

★ 原 料

猪腰.....2个

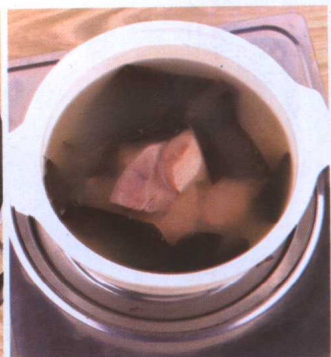
海带.....20克



★ 功 效

清热祛毒，活血降压。适用于孕妇水肿。

★ 制作过程



1. 猪腰洗净切片，海带洗净切块。

2. 猪腰放入滚水中煮去血水。

3. 把全部用料一起放入煲内同煲。熟后加盐调味即可。

★ 温馨提示

海带不要长时间浸泡，若在水中浸泡20分钟，将有85%的碘和50%的甘露醇被溶解，若时间更长，所含营养物质几乎都被溶解。



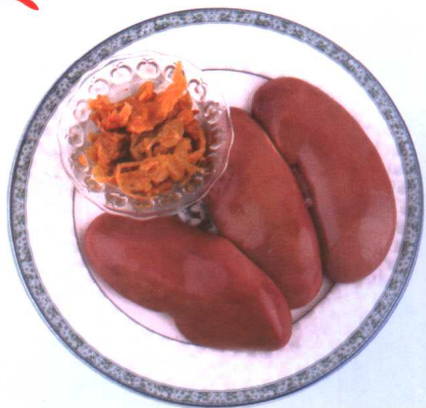
猪腰冬菜汤

原 料

猪腰.....3个

冬菜.....50克

清汤适量



功 效

补肾壮阳，滋润身体。

制作过程



1. 将猪腰对剖，切去腰筋，片成薄片，用清水漂洗干净，沥去水；冬菜洗净。

2. 将腰片在沸水中稍煮，捞出。

3. 用炒锅加入清汤、冬菜熬煮出味后，捞去冬菜，倒入猪腰煮熟。盛入汤碗后，加盐即成。

温馨提示

猪腰以重100克左右者为佳。变质猪腰呈淡绿色或灰白色，表面无光，松软无弹性，切开后有臊臭味，不应购买和食用。



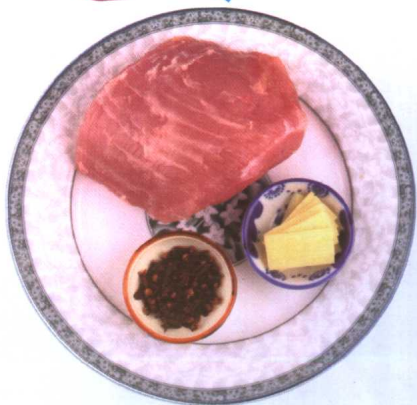
丁香瘦肉汤

★ 原 料

猪瘦肉....250克
丁香.....6克
生姜.....6片

★ 功 效

温中散寒，降逆止呕。适用于呃逆属胃寒者。症见呃声沉缓有力，遇冷易发，胃脘胀满，食欲减少，口淡不渴，苔白润，脉沉缓。胃火上攻的呃逆、呕吐者不宜饮用本汤。



★ 制作过程



1. 将猪瘦肉洗净，切块；丁香、生姜洗净。
2. 猪瘦肉块放入开水中煮片刻，捞起。
3. 所有用料倒入煲中，加清水适量，煲约1小时。熟后加盐调味即可，随量饮汤食肉。

温馨提示

丁香以粒大花未开、完整、鲜紫棕色、油多、香气强烈，且能沉于水中的为佳。



目 录



第一章 认识汤品

汤的种类	(4)
清汤	(4)
高汤	(5)
浓汤	(5)
羹汤	(5)
甜汤	(6)
汤的基本做法与妙方	(6)
煲	(7)
炖	(8)

第二章 合时调补汤水

一、春季调补	(11)
--------------	------

老中医食疗汤水(续篇)

LAOZHONGYISHILIAOTANGSHUI(XUPIAN)

春季调补须知	(11)
海带排骨汤	(12)
薏米淮山炖排骨	(13)
黄豆糙米排骨汤	(14)
连锅汤	(15)
黄精山药炖鸡汤	(16)
木瓜花生猪蹄汤	(17)
鱼头四豆汤	(18)
保肝汤	(19)
柔肝汤	(19)
合欢花猪肝瘦肉汤	(20)
天冬生地猪肝汤	(21)
清补淮菇汤	(22)
补元清湿汤	(22)
菠菜羊肝汤	(23)
双冬粉丝汤	(24)
明视清热汤	(25)
润肠凉血汤	(26)
丝瓜蘑菇瘦肉汤	(26)
二、夏季清补	(28)
夏季清补须知	(28)
绿豆薏米汤	(29)
芡实莲子薏米汤	(30)
银耳汤	(31)
丝瓜干贝汤	(32)

绿豆猪肚汤	(33)
荔枝猪肚汤	(34)
黄瓜瘦肉汤	(35)
杏仁丝瓜汤	(35)
夏令正气汤	(36)
雪梨定喘汤	(37)
润肠消炎汤	(38)
凉血地黄汤	(39)
冬瓜利湿汤	(39)
无花果杏仁汤	(40)
清热消暑汤	(41)
生鱼葛菜汤	(42)
葛菜瘦肉汤	(43)
降火解暑汤	(43)
三、秋季平补	(45)
秋季平补须知	(45)
田鸡状元汤	(46)
鲍鱼肉片汤	(47)
清肺养阴汤	(48)
黑豆黄耆猪肺汤	(49)
大蒜田鸡汤	(50)
鸽肉参枣汤	(51)
芥菜咸蛋汤	(52)
清热除烦汤	(53)
强筋健骨汤	(53)

老中医食疗汤水(续篇)

LAOZHONGYISHILIAOTANGSHUI(XUPIAN)

竹笙猪蹄汤	(54)
豆腐咸鱼头汤	(55)
肉骨清汤	(55)
椰子川贝田鸡汤	(56)
薏米马蹄汤	(57)
菱角瘦肉汤	(57)
夏枯草生地瘦肉汤	(58)
三汁止血汤	(59)
橄榄杨梅汤	(59)

四、冬季温补

冬季温补须知	(61)
归芪凤翅汤	(62)
桂圆鸡汤	(63)
牛肉蔬菜浓汤	(64)
首乌牛肉汤	(65)
海参冬菇鸭汤	(66)
鹿茸杞子炖鸡汤	(67)
附片鹿筋猪腰汤	(68)
黄精生地鸡蛋汤	(69)
巴戟首乌脊骨汤	(70)
补骨脂莲子猪腰汤	(71)
首乌牛腱汤	(72)
首乌牛膝鹿肉汤	(73)
芝麻茯苓瘦肉汤	(74)
杞子生地羊腰汤	(75)

仙茅鸽肉汤	(76)
巴戟海龙瘦肉汤	(76)
淡菜芡实猪腰汤	(77)
虫草羊肉汤	(78)
川断胡桃仁牛尾汤	(79)
黄芪薏苡仁乌龟汤	(80)
大蒜羊肉汤	(81)

第三章 造体补益汤水

一、气虚体质补益

气虚体质补益须知	(85)
桂圆肉猪心汤	(86)
莲实银耳汤	(86)
猪肝菠菜汤	(87)
猪蹄汤	(88)
灵芝蹄筋汤	(89)
胡萝卜大枣汤	(90)
黄瓜豆腐汤	(90)
芡实汤	(91)
人参莲肉汤	(92)
百合子参银耳汤	(92)
鲑鱼丝瓜汤	(93)

老中医食疗汤水(续篇)

LAOZHONGYISHILIAOTANGSHUI(XUPIAN)

生姜杏仁猪肺汤	(94)
鸭蛋银耳汤	(95)
鲤鱼汤	(95)
带鱼豆豉汤	(96)
枸杞子牛肉汤	(97)
泥鳅豆腐汤	(98)
泥鳅芪参汤	(99)
参藕黑豆虱鱼汤	(100)
淮杞炖狗肉	(101)
参归炖母鸡	(102)
八宝汤	(103)
巴戟苁蓉鸡肠汤	(103)
归参淮山炖母鸡	(104)

二、血虚体质补益

血虚体质补益须知	(105)
桂圆银耳汤	(106)
小麦红枣猪脑汤	(107)
生蚝猪瘦肉汤	(107)
菠菜银耳汤	(108)
枸杞子肉片蛋花汤	(109)
鸡肝菟丝子汤	(109)
枸杞鸡蛋汤	(110)
木耳当归汤	(111)
鸡丝黄花菜汤	(112)
当归猪胫骨汤	(112)