

新编

食疗 汤补 大全

耀南
编

新世纪

新
编

食疗汤补大全



XINBIAN SHILIAO TANGBU DAQUAN

耀 南 编



新世纪出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

新编食疗汤补大全/耀南编. —广州: 新世纪出版社,
2003. 7

ISBN 7 - 5405 - 2701 - 3

I. 新… II. 耀… III. 汤菜 - 菜谱 - 广东省

IV. TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 048284 号

责任编辑: 徐丽萍

封面设计: 符 鄂

责任技编: 王建慧

新编食疗汤补大全

耀 南 编

出版发行/ 新世纪出版社 (广州市大沙头四马路 10 号)

发行电话: (020) 83790575

经 销/ 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷/ 肇庆市端州报社印刷厂

规 格/ 850 毫米 × 1168 毫米 1/32 插页 4 印张 9.25 字数 149 千

版 次/ 2004 年 6 月第 2 版 2004 年 6 月第 1 次印刷

书 号/ ISBN 7 - 5405 - 2701 - 3 / TS·4

定 价/ 15.00 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)

黑豆川芎煲田鸡

材料：

田鸡250克、黑豆50克、川芎10克、
红豆10克、生姜10克。

调味料：

盐8克、味精8克、白糖2克、胡椒粉
少许、绍酒10克。

小贴士：

买田鸡时，最好选择野生田鸡，煲
出的汤汁会更鲜美。

做法：

1. 将田鸡杀死洗干净，砍成块，黑豆泡透，川芎洗净，红豆泡透，生姜去皮切厚片。
2. 锅内加水，待水开时放入田鸡，用中火煮去腥味，捞起待用。
3. 在瓦煲里加入田鸡、黑豆、川芎、红豆、生姜、绍酒，注入清水，用大火煲开，再改小火煲一小时，调入盐、味精、白糖、胡椒粉，煲至入味即可食用。



鲜人参煲鹧鸪

材料：

鹧鸪1只、龙骨150克、红枣10克、
生姜10克、鲜人参50克。

调味料：

盐10克、味精5克、胡椒粉少许、绍
酒10克。

小贴士：

煲汤用的鹧鸪、龙骨，必须先煮去
其中血水，以免汤色不鲜。

做法：

1. 杀好的鹧鸪洗净内脏，龙骨砍成大块，红枣洗净，生姜去皮切厚片，鲜人参洗净。
2. 锅内加水，待水开时放入鹧鸪、龙骨，用中火煮去其中血水，捞起待用。
3. 将瓦煲放在火炉上，加入鹧鸪、龙骨、红枣、鲜人参、生姜、绍酒，注入清水，用中火煲开，再用小火煲约两小时后，调入盐、味精、胡椒粉，稍煲片刻即可食用。



鲜淮山煲小水蛇

材料：

鲜淮山150克、小水蛇300克(杀好的)、生姜10克、瘦肉50克、红枣10克。

调味料：

盐8克、味精10克、绍酒10克、胡椒粉少许。

小贴士：

切好的鲜淮山要用清水泡上，以免变黑。

做法：

1. 鲜淮山去皮切厚条，小水蛇洗净留整条，生姜去皮切片，瘦肉切块，红枣洗净。
2. 将瓦煲放在火炉上，加入小水蛇、瘦肉、生姜、绍酒、红枣，注入清水，先用大火煲开后，改用小火煲两小时。
3. 然后加入鲜淮山煲一小时，调入盐、味精、胡椒粉，煲透即成。



佛手瓜煲鸡脚

材料：

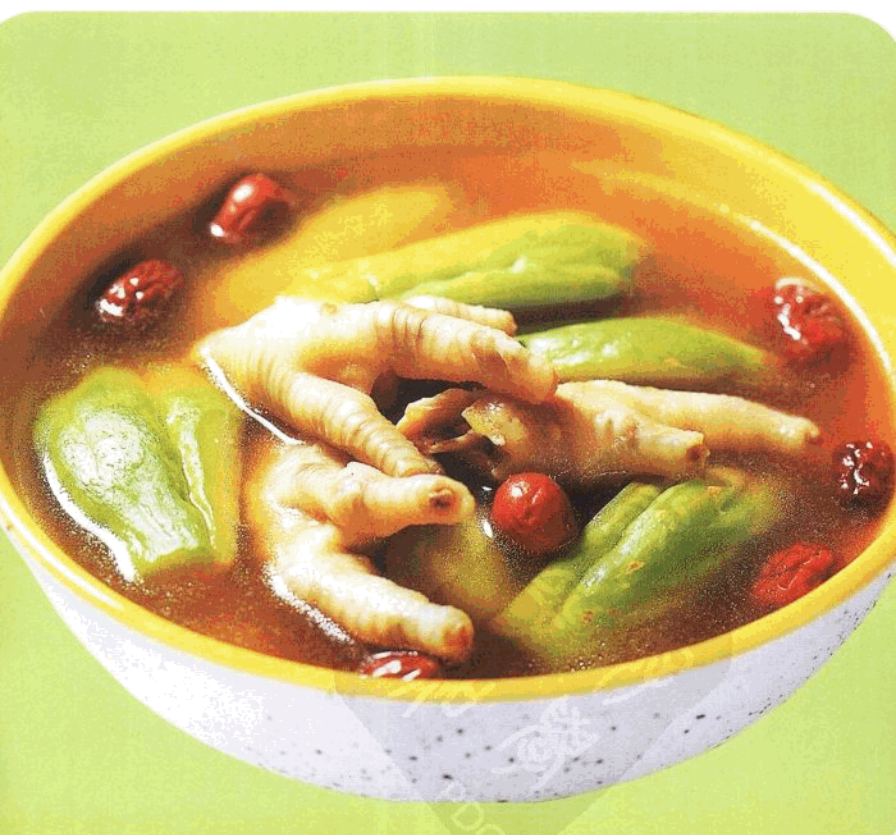
佛手瓜100克、红枣10克、鸡脚200克、生姜10克。

调味料：

盐20克、味精10克、白糖5克、胡椒粉少许。

做法：

1. 佛手瓜去籽切块，生姜切片，鸡脚砍去爪尖，红枣洗净。
2. 瓦煲注入清水，放入鸡脚、红枣、生姜，用小火煲四十分钟。
3. 再调入盐、味精、白糖、胡椒粉、佛手瓜同煲二十分钟即成。



粟米煲大骨

材料:

粟米150克、猪大骨250克、红萝卜50克、生姜10克、红枣10克。

调味料:

盐20克、味精10克。

做法:

1. 粟米去外皮,切成段,红萝卜切块,猪大骨砍成块,生姜切片,红枣洗净。
2. 瓦煲注入清水,加入姜片、粟米、猪大骨,放到火炉上用大火煲滚,改中火煲约一小时。
3. 再放入盐、味精,调好口味,煲五分钟即成。



冬瓜红枣煲龙骨

材料：

冬瓜150克、龙骨150克、红枣10克、生姜10克。

调味料：

盐10克、味精8克、鸡精粉少许。

小贴士：

冬瓜与龙骨不能同时放入煲中，冬瓜要后放入。

做法：

1. 冬瓜去籽留皮切大块，龙骨砍成块，红枣泡洗干净，生姜去皮切厚片。
2. 将瓦煲置于火上，加入龙骨、红枣、生姜，注入清水，用小火煲约一小时。
3. 然后加入冬瓜煲四十分钟，调入盐、味精、鸡精粉，煲透即可食用。



淮山煲肚肺

材料：

鲜淮山100克、猪肚100克、猪肺100克、生姜10克、枸杞10克。

调味料：

盐20克、味精10克、白糖5克、胡椒粉少许。

做法：

1. 鲜淮山去皮切厚片，猪肚洗净切片，猪肺洗净，生姜切片。
2. 瓦煲注入清水，加入猪肺、猪肚、生姜、鲜淮山、枸杞，用中火煲四十分钟。
3. 再调入盐、味精、白糖、胡椒粉同煲二十分钟即成。



雪梨煲鸡翅

材料：

雪梨100克、鸡翅膀200克、生姜10克、红枣10克。

调味料：

盐10克、味精15克、白糖3克、绍酒少许。

做法：

1. 雪梨去籽留皮切块，鸡翅切段，生姜切片，红枣泡透。
2. 瓦煲注入清水，下鸡翅膀、生姜、红枣，用大火烧开后，再改用小火煲四十分钟。
3. 然后加入雪梨，调入盐、味精、白糖、绍酒，煲十分钟即可。



编 者 的 话

饮食疗法在我国古代已有之。所谓食医，就是专为帝王管理饮食的。在现代，饮食疗法也广为应用，它对于某些疾病的治疗的确起到很好的辅助作用。俗话说：“三分在药，七分在养。”“养”就包括食疗和滋补。人的营养补充又离不开和、温、润、补的原则，根据身体的不同情况，或和、或润、或温、或补。《新编食疗汤补大全》提供了“养颜护肤补血”、“耳聪目明健脑”、“止咳化痰润肺”、“强心活血降压”、“开胃消滞补脾”、“益肝补肾壮阳”、“祛风除湿活络”、“清热祛燥解毒”、“跌打损伤止痛”、“泌尿便秘”、“妇女”、“杂症”等 12 个篇章 600 多种食疗汤补方，读者可根据自己和家庭成员的身体特质和状况，灵活地选择使用，相信定会收到防病治病，强健身体，益寿延年之功效。



目 录

养颜护肤补血篇

雪耳鸭肫汤	(3)	何首乌鸡蛋汤	(12)
清牛肉汤	(3)	一清一补健肤汤	(12)
养颜燕窝	(3)	补血丽参汤	(12)
返老还童汤	(4)	补血红汤圆	(13)
龙凤养颜酒	(4)	黄花鸡丝汤	(14)
龙眼汤	(4)	瘦肉红苋汤	(14)
鸡肝汤	(5)	莲子圆肉汤	(14)
姜葱焗猪肝	(5)	鲮鱼金针汤	(15)
炖牛肝	(6)	香菇鸡蓉羹	(15)
川椒炖羊肉	(6)	冬虫草鸡汤	(16)
羊肉黑豆炖当归	(6)	水鸭金花汤	(16)
炖鹿茸	(7)	薏仁猪脚汤	(16)
人参炖乌鸡	(7)	冰糖燕窝羹	(17)
炖鳊鳙	(8)	牛肉首乌汤	(17)
药材煲鸭掌	(9)	龙眼莲藕汤	(18)
菠菜猪肝汤	(9)	番茄鸡肉汤	(18)
牛肉胡萝卜汤	(9)	菠菜猪红汤	(18)
红枣冰糖糯米饭	(10)	猪腰杞子汤	(19)
补虚降火粥	(11)	蛤蚧川芎汤	(19)
风火牙痛柅根汤	(11)	凤爪黑豆汤	(20)
脊髓莲藕汤	(11)	猪心当归汤	(20)

目

录



麻疹食疗方	(20)	发烂脚(下腿溃疡)	
阴疽(皮肤病之一种)		食疗方	(23)
食疗方	(21)	水痘食疗方	(23)
暗疮食疗方	(21)	皮炎炎食疗方	(23)
皮肤痕痒食疗方	(21)	香港脚食疗方	(24)
头皮过多食疗方	(22)	下肢溃疡食疗方	(24)
脚上鸡眼食疗方	(22)		

耳聪目明健脑篇

① 瘦肉苦瓜汤	(27)	珍珠草救盲汤	(34)
② 鲩鱼头豆腐汤	(27)	青箱子鱼片汤	(34)
猪肝红萝卜汤	(27)	苦瓜灯芯汤	(35)
③ 鹿茸鸡汤	(28)	葱姜鸡汤	(35)
疳积草猪肝汤	(28)	鲍鱼瘦肉汤	(35)
水鸭杞子汤	(28)	桑椹瘦肉汤	(36)
薏仁绿豆汤	(29)	健脑骨髓汤	(36)
生蚝海藻汤	(29)	花胶炖鹧鸪	(36)
猪肝桑叶汤	(30)	焗禾花雀	(37)
枸杞猪肝汤	(30)	胡桃炒肉丁	(37)
鱼头川芎汤	(30)	熟地鸡肝汤	(38)
补眼肝杞汤	(31)	辛夷鼻炎汤	(38)
淮山老鸭汤	(31)	头眩食疗方	(38)
鸡肝枸杞汤	(32)	脑功能减退食疗方	(39)
榄仁莲子汤	(32)	口苦食疗方	(39)
葱姜片儿汤	(32)	防治喉炎食疗方	(39)
豆腐鱼头汤	(33)	预防流行性乙型脑炎	
牛肉龙眼汤	(33)	食疗方	(40)



飞蚊症食疗方	(40)	中耳炎流脓食疗方	(42)
偏头痛食疗方	(40)	舌癌食疗方	(42)
口角炎食疗方	(41)	蜂蜜糖水	(43)
燥热喉干食疗方	(41)	炖江瑶柱汁	(43)
青光眼食疗方	(41)	甜食雪蛤膏	(43)
声带麻痹食疗方	(42)	柠檬盐水灭头痛	(43)

止咳化痰润肺篇

姜葱解表汤	(47)	姜蒜炖白前	(54)
黑白治感汤	(47)	补肺参龟汤	(54)
流感预防汤	(47)	滋阴清肺汤	(55)
鸡蛋花糖水	(48)	滋补莖肺汤	(55)
生姜炒米粥	(48)	燕窝滋肺汤	(56)
芫荽逐感汤	(49)	燥热咳贝母汤	(56)
春瘟流感茶	(49)	定喘姜附羊肉汤	(56)
解感除烦饮	(49)	止咳虫草汤	(57)
清火除烦汤	(50)	养阴定喘汤	(57)
清热解暑汤	(50)	川贝雪梨润肺汤	(58)
生津止渴汤	(51)	鸬鹚玉竹疗肺汤	(58)
风寒感冒汤	(51)	热性喘咳汤饮	(58)
止咳化痰汤	(51)	补肺疗喘汤	(59)
姜杏猪肺汤	(52)	冰糖蒸柿饼	(59)
淮山炖蔗汁	(52)	增音糖茶	(59)
雪梨止咳饮	(53)	治淋巴结核汤	(60)
桑杏润肺汤	(53)	姜汁煮鸡酒	(60)
润燥涤痰汤	(53)	章鱼田鸡焗饭	(61)
秋燥润肺汤	(54)	淮山虫草炖山瑞	(61)



新编食疗汤补大全

清炖水鱼	(61)	双红南瓜汤	(72)
冬虫草炖田鸡	(62)	柿饼罗果汤	(72)
冬虫夏草炖鸡	(62)	淡菜横膈汤	(73)
小儿咳嗽煎	(63)	猪肺桔梗汤	(73)
鹌鹑饴痰饮	(63)	鸽蛋雪蛤汤	(73)
燕窝回音汤	(64)	半夏除痰汤	(74)
止咳如神汤	(64)	芦笋枸杞汤	(74)
乌鸡止喘汤	(64)	竹叶瘦肉汤	(74)
蛤蚧纳气煎	(65)	瘦肉蚌花汤	(75)
蛤蚧定喘汤	(65)	杏仁瘦肉汤	(75)
平息鼻鼾汤	(66)	双红汤	(75)
⑤ 鹌鹑解痰汤	(66)	橘红南杏鹌鹑汤	(76)
宁神益智汤	(66)	紫苏川贝瘦肉汤	(76)
⑥ 西洋菜猪肉汤	(66)	杏仁蜜枣枇杷叶汤	(77)
无花果瘦肉汤	(67)	杏仁猪肺汤	(77)
生鱼煲西洋菜	(67)	红丝线瘦肉汤	(77)
木瓜鱼尾汤	(67)	猪肺柠檬汤	(78)
百合糊	(68)	瘦肉玉竹汤	(78)
清汤煲雪耳	(68)	燕窝白芨汤	(78)
韭菜洋葱治伤风	(69)	沙参肝肚汤	(79)
金橘化痰止咳	(69)	白菜干猪肺汤	(79)
二冬糖	(69)	干冬菜煲粥	(79)
杏仁茶	(70)	老人咳喘食疗方	(80)
肺结核食疗方	(70)	慢性气管炎食疗方	(80)
芥菜生姜汤	(71)	久咳不止食疗方	(81)
马蹄瘦肉汤	(71)	肺癌食疗方	(81)
白菜干腐皮汤	(71)	百日咳食疗方	(82)



强心活血降压篇

牛膝降压汤	(85)	玄参生地汤	(94)
平补猪心汤	(85)	参贝汤	(94)
金器镇心汤	(85)	香菇鸡汤	(95)
杞子老鸭煎	(86)	猪腰安眩汤	(95)
鲤鱼补血汤	(86)	八味蒸蛋羹	(95)
合家补益汤	(86)	冬瓜海带虾米汤	(96)
洋参粉葛汤	(87)	牛膝杜仲汤	(96)
海带燕窝降压汤	(87)	猪腰炒木耳	(97)
北芪升压汤	(88)	牛肉桂圆汤	(97)
宁神舒筋方	(88)	蜇皮麻油酱醋降血压方	(98)
绿豆海带汤	(89)	淡菜煲萝卜	(98)
淮山腰片汤	(89)	凉拌茄子	(98)
葵花红枣汤	(89)	红枣玄参茶	(99)
莲藕章鱼汤	(90)	山楂红枣汁	(99)
瘦肉海藻汤	(90)	猪横脷北芪汤	(100)
香菇冬瓜汤	(91)	煎猪心(加杏仁碎)	(100)
花菇竹笋汤	(91)	黑枣芡实茯苓粥	(100)
马蹄蜇皮汤	(92)	真心痛食疗方	(101)
黄耆鸡汤	(92)	冠心病绞痛食疗方	(101)
元参红枣汤	(92)	栓塞性脉管炎食疗方	(102)
降压五味汤	(93)	心悸(又名心跳)	
三鲜降压汤	(93)	食疗方	(102)

目

录