

老婆靓汤

Jian kang yang sheng tang pu

健康  
养生



汤  
谱

方图·编

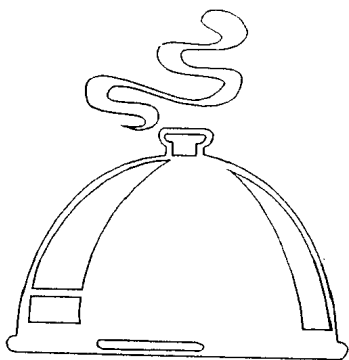
延年益寿

珠海出版社



# 健康养生汤谱

方圆 编



珠海出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

老婆靓汤/方圆编 - 珠海:珠海出版社,1999.11

ISBN7-80607-644-1

I.老… II.方… III.汤菜-菜谱 IV.TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 51365 号

### 老婆靓汤

◎作者 方圆

---

策 划:罗立群

责任编辑:力 群 潘杜鹃

装帧设计:陈军民

---

出版发行:珠海出版社

社 址:香洲区银桦新村 47 幢 A 座二层

联系电话:0756-2515348

邮政编码:519001

印 刷:番禺市新华印刷有限公司

开 本:850×1168 1/32

印 张:40 字数:750 千字

版 次:2000 年 1 月第一版

2000 年 1 月第一次印刷

印 数:1-8000 册

ISBN 7-80607-644-1/TS·3

定 价:80.00 元(分册定价:16.00 元)

---

版权所有·翻印必究

如有印装质量问题,可与承印厂联系



## 四宝老鸽汤

### 材料：

淮山25克，杞子25克，莲子100克，芡实100克，老鸽2只，姜2片，陈皮1/4片。

### 做法：

1. 淮山、杞子、莲子、芡实洗干净。
2. 老鸽处理干净，放入滚水内煮5分钟，取出洗干净。
3. 陈皮浸软刮去瓢。
4. 水9杯或适量煲滚，将淮山、杞子、莲子、芡实、老鸽、姜、陈皮加入煲滚，改文火煲3小时，加盐调味即可。



## 木瓜西施骨汤

### 材料：

木瓜500克，西施骨500克，南杏2汤匙，北杏1茶匙，姜2片。

### 做法：

1. 木瓜洗净连皮切开二边，去瓢后切厚件。

2. 西施骨洗净放入滚水内煮5分钟，取出冲洗干净。

3. 水9杯或适量煲滚，将木瓜、西施骨、南北杏、姜片加入煲滚，改文火煲3小时，加盐调味。



## 红枣乌鸡汤

### 材料：

乌鸡1只，红枣8粒，圆肉1汤匙，淮山25克，杞子25克，陈皮1/4片，姜2片。

### 做法：

1. 乌鸡处理干净，放入滚水内煮5分钟，取出洗干净。
2. 红枣、圆肉、淮山、杞子洗干净，红枣去核。
3. 陈皮浸软刮去瓤。
4. 水9杯或适量煲滚，将乌鸡、红枣、圆肉、淮山、杞子、陈皮、姜加入煲滚，改文火煲3小时，加盐调味。



## 杂菜牛腩牛筋汤

### 材料：

牛腩500克，牛筋200克，椰菜200克，红萝卜200克，番茄200克，马铃薯200克，陈皮1/4片，姜2片。

### 做法：

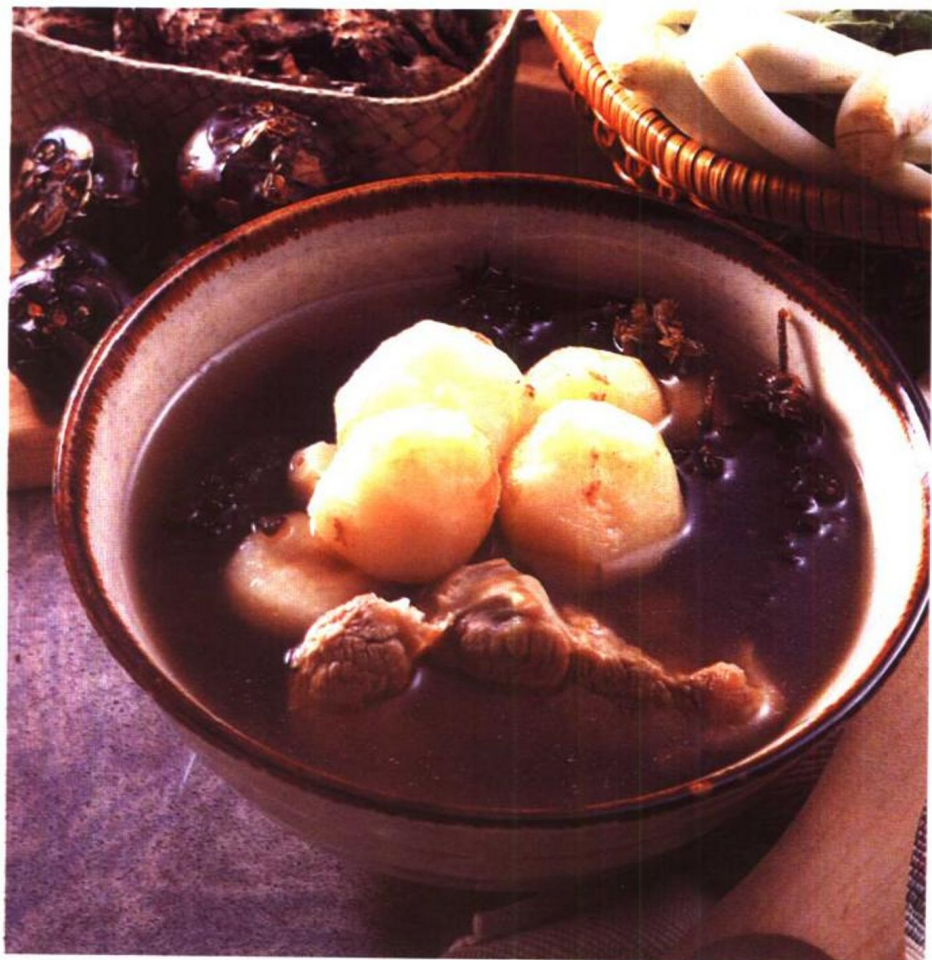
1. 牛腩、牛筋切块，放入滚水内煮10分钟，取出洗干净，沥干水分。

2. 椰菜、番茄洗净切块。

3. 红萝卜、马铃薯去皮洗净切块。

4. 陈皮浸软刮去瓢。

5. 水10杯或适量煲滚，将牛腩、牛筋、陈皮、姜加入煲滚，改文火煲1小时半，再加入椰菜、红萝卜、番茄、马铃薯煲1小时半，加盐调味。



## 马蹄枯草猪肉汤

### 材料：

马蹄20粒，夏枯草25克，猪肉600克，姜1片。

### 做法：

1. 夏枯草用清水浸透，洗净，挤干水分。马蹄去皮洗净。
2. 猪肉洗净，放滚水内飞水，沥干水分。
3. 取真空煲内锅，注入清水8杯煮滚，放入全部煲汤材料煮滚，再煮20分钟，将内锅移入外锅中，置3小时，取内锅煮20分钟，以食盐调味。





## 淡菜凉瓜排骨汤

### 材料：

凉瓜600克，排骨600克，淡菜100克，黄豆100克，姜1片。

### 做法：

1. 黄豆用清水浸2小时，沥干水分。淡菜洗净。凉瓜去瓢切块。
2. 排骨洗净，飞水，过冷河。
3. 取真空煲内锅，注入清水8杯煮滚，加入全部煲汤材料煮滚，再煮20分钟，将内锅移入外锅中，置3小时，取内锅煮20分钟，下盐调味即成。



## 苦瓜蚝豉排骨汤

### 材料：

苦瓜400克，蚝豉6只，排骨600克，姜2片。

### 做法：

1. 苦瓜洗干净，去瓢去核，切大块。
2. 蚝豉用滚水浸过面，水凉后

取出洗擦干净。

3. 排骨洗净放入滚水内煮10分钟，取出洗干净。
4. 水8杯或适量煲滚，将苦瓜、蚝豉、排骨、姜片放入煲滚后，改文火煲2小时，加适量盐调味。



## 金银菜蜜枣煲猪肺

### 材料：

菜干25克，白菜400克，蜜枣4粒，猪肺1个，猪肉300克，姜2片，陈皮1/4片。

### 做法：

1. 菜干用清水浸1小时，洗净切寸长。
2. 白菜洗净每棵切开二边。
3. 把猪肺喉部套在水喉上，开水灌入猪肺内，一直到猪肺白色为止，此时猪肺内

之污物已经洗干净，将猪肺切块放入滚水内煮10分钟，取出洗干净。

4. 猪肉放入滚水内煮5分钟取出洗净。
5. 陈皮浸软，刮去瓢。
6. 水9杯或适量煲滚加入菜干、白菜、蜜枣、猪肺、猪肉、姜、陈皮煲滚后，改用文火煲2个半小时，加盐调味即可。



# 目 录

## 第一篇 神采奕奕

### 一、耳聪目明

- 炖猪脑鱼头云..... (3)
- 鳝头姜片烧酒熬汁..... (4)
- 花胶炖鹧鸪..... (4)
- 熟地鸡肝汤..... (5)
- 荷梗通鼻汤..... (5)
- 辛夷鸡蛋汤..... (6)
- 头眩食疗方..... (7)
- 防治喉炎食疗方..... (7)
- 预防流行性乙型脑炎食疗方..... (8)
- 风火牙痛食疗方..... (8)
- 燥热喉干食疗方..... (9)
- 中耳炎流脓食疗方..... (9)



本菜谱由北京中医药大学东方医院食疗科专家编写

炖江珧柱汁	(10)
红枣蜜糖水	(10)
青箱子鱼片汤	(11)
苦瓜灯芯汤	(12)
葱姜鸡汤	(12)
鲍鱼瘦肉汤	(13)
桑椹瘦肉汤	(13)
健脑骨髓汤	(14)
苦瓜瘦肉汤	(14)
鲩鱼头豆腐汤	(15)
猪肝红萝卜汤	(16)
鹿茸鸡汤	(16)
疳积草猪肝汤	(17)
水鸭杞子汤	(17)
薏仁绿豆汤	(18)
生蚝海藻汤	(18)
猪肝桑叶汤	(19)
枸杞猪肝汤	(19)
鱼头川芎汤	(20)
淮山老鸭汤	(20)
榄仁莲子汤	(21)
葱姜片儿汤	(22)
豆腐鱼头汤	(22)
牛肉龙眼汤	(23)
珍珠草救盲汤	(23)
甜食雪蛤膏	(24)

本菜谱由北京中医药大学东方医院食疗科专家编写







健康养生汤谱

目录

江珧柱粉肠汤	(38)
莲子瘦肉汤	(38)
红枣瘦肉汤	(39)
生蚝瘦肉汤	(39)
湘莲田鸡汤	(40)
薏米里脊汤	(41)
猪腰杜仲汤	(41)
参肉汤	(42)
叶根猪骨汤	(42)
江珧柱肉汤	(43)
沙苑鱼胶汤	(43)
蚬肉汤	(44)
乌龟玉米须汤	(44)
桑寄生蚝汤	(45)
乌豆圆肉汤	(46)
黄鳝补肝汤	(46)
舒肝消炎汤	(47)
基黄疗肝汤	(47)
蚬肉茵陈汤	(48)
平肝鲩鱼汤	(49)
养血补肝汤	(49)
舒肝猪骨汤	(50)
桑叶猪肝汤	(50)
田螺愈肝汤	(51)
补肝益髓汤	(52)
白芍平肝汤	(52)

目录





牛膝杜仲猪腰汤	(53)
杞子黄精鸡汤	(53)
猪腰煲冬瓜	(54)
乌豆核桃炖猪腰	(55)
黑芝麻炖鸡	(55)
塘虱煲北芪	(56)
核桃杏仁粥	(56)
牡蛎敛精汤	(57)
花胶田鸡汤	(57)
羊肾炖鹿尾	(58)
羊腰炖杞子	(58)
仙鹿长寿汤	(59)
川椒煲猪小肚	(59)
炖猪尾汤	(60)
胡椒炖猪脑	(61)
强筋健骨汤	(61)
舒筋活络汤	(62)
益精髓桑枝鸡汤	(63)
大蒜暖膝羊肉汤	(63)
滋阴补阳汤	(64)
鸡精汤	(64)
丽参鹌蛋汤	(65)

### 三、气血补益

党参茯苓八宝鸡汤	(66)
生蚝瘦肉汤	(67)





沙参玉竹猪脰汤  
圆肉红枣猪心汤  
莲子猪心汤  
枸杞猪肝汤  
归芪猪手汤  
圆肉红枣羊肉汤  
珙柱红枣鸡汤  
参芪竹丝鸡汤  
栗子鸡汤  
蚝豉老鸭汤  
红萝卜生鱼汤  
党参牛鳅鱼汤  
花生鱼头汤  
黑木耳煮红枣  
圆肉炖猪心  
当归黑豆炖羊肉  
红枣炖兔肉  
人参炖鸡  
黑芝麻炖鸡  
洋参炖乳鸽  
虫草花胶炖乳鸽  
北芪杞子炖乳鸽  
花胶蚬鸭炖三蛇  
当归党参鳝鱼羹  
桃仁墨鱼羹  
党参黑米粥

沙参玉竹猪脰汤	(67)
圆肉红枣猪心汤	(68)
莲子猪心汤	(68)
枸杞猪肝汤	(69)
归芪猪手汤	(70)
圆肉红枣羊肉汤	(70)
珙柱红枣鸡汤	(71)
参芪竹丝鸡汤	(72)
栗子鸡汤	(72)
蚝豉老鸭汤	(73)
红萝卜生鱼汤	(74)
党参牛鳅鱼汤	(74)
花生鱼头汤	(75)
黑木耳煮红枣	(76)
圆肉炖猪心	(76)
当归黑豆炖羊肉	(77)
红枣炖兔肉	(77)
人参炖鸡	(78)
黑芝麻炖鸡	(78)
洋参炖乳鸽	(79)
虫草花胶炖乳鸽	(80)
北芪杞子炖乳鸽	(80)
花胶蚬鸭炖三蛇	(81)
当归党参鳝鱼羹	(82)
桃仁墨鱼羹	(82)
党参黑米粥	(83)

