

SIJI YANGSHENG BAOJIAN
SHILIAOTANG

四季養生保健食療湯

馬汧梁 主編



金盾出版社

四季养生保健食疗汤

主 编

马汴梁

副主编

毋爱君 马宏伟

编著者

千里凯 马宏伟 毋爱君

刘战西 伍 种 马汴梁

李长乐 张大明 侯均宝

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书按春夏秋冬四季的特点,介绍了各种食物的功能和养生保健食疗汤 427 个,每个食疗汤均包括原料、制作、用法和功效。内容丰富,科学实用,取材方便,制作简单,适合广大群众和患者阅读,也可供基层医务人员参考。

图书在版编目(CIP)数据

四季养生保健食疗汤/马汴梁主编. —北京:金盾出版社,
2002.9

ISBN 7-5082-1897-3

I. 四… I. 马… III. ①食物疗法②保健-汤菜-菜谱
N. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 021221 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 68218137

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:北京百花彩印有限公司

正文印刷:北京外文印刷厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:7.5 字数:167 千字

2002 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—15000 册 定价:7.50 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前 言

中国人传统的养生观念讲究天人合一。认为人体的健康长寿,疾病的发生发展,与季节变化和环境好坏有着十分密切的关系。这种关系直接或间接地影响着人体的健康。因此,养生保健要顺应天地四季之变化,五谷果蔬之调养,使人体能随自然界变化而产生相应的抗御能力,以适应季节周期变换,达到防病健体,延年益寿的目的。

有鉴于此,我们查阅大量资料,结合临床经验编写了《四季养生保健食疗汤》一书。全书分春夏秋冬四部分,介绍 427 个食疗汤的原料组成、制作、用法和功效。对每个食疗汤均详细说明了养生保健功能及防治的疾病。为便于读者查找,书后还附有按疾病分类四季养生保健食疗汤索引。内容丰富,科学实用,取材方便,制作简单,适合广大群众和患者阅读,也可供基层医务人员参考。

本书食疗汤的选用原则:①根据不同季节和食物的功能选择。如春季食用生姜、荠菜、白菜等祛风散寒食物;夏季多食冬瓜、苦瓜、黄瓜等清暑祛湿食物;秋季常食银耳、芹菜、雪梨等润肺养阴食物;冬季应食狗肉、羊肉、萝卜等补脾温中食物。②根据疾病的季节特点选择。一些疾病常与季节气候变化有关,在某一季节发作或加重,如冬季脾胃虚寒之胃病,肾阳亏虚之阳痿等,在选用食疗汤时,应配以海参、鲫鱼、黑豆、鹌鹑等温胃壮阳原料,以防该病复发。③根据中医基础理论辨证选择。每个食疗汤的选用,要注重四时季节不同、体质强弱情况、

食物性味各异的特点,如春季气候转暖,阳气上升,食疗汤原料多用茭白、生姜等清淡宣散的食物,少用狗肉、羊脊骨等厚味温补的食物。

由于作者水平有限,书中错误之处,在所难免,敬请读者批评指正。

马汴梁

2002年3月

目 录

一、春季用汤

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| 1. 黄瓜根肝糊汤 (1) | 20. 参豆肺片汤 (10) |
| 2. 川芎瘦肉鱼头汤 ... (1) | 21. 清炖蛇段汤 (10) |
| 3. 银花肉片汤 (2) | 22. 五神汤 (11) |
| 4. 生姜杏仁猪肺汤 ... (2) | 23. 玉米须姜葱汤 (11) |
| 5. 黄豆芽猪血汤 (3) | 24. 川芎白芷鱼头汤 |
| 6. 白菜母鸡汤 (3) | (11) |
| 7. 苏叶杏仁鸡蛋汤 ... (3) | 25. 凤尾草荠菜汤 (12) |
| 8. 香花菜鸡蛋汤 (4) | 26. 海带紫菜瓜片汤 |
| 9. 三丝汤 (4) | (12) |
| 10. 鸡肉泥面条汤 (5) | 27. 淡豆豉葱白豆腐汤 |
| 11. 冬菜肉饼汤 (6) | (13) |
| 12. 山楂银花汤 (6) | 28. 天麻沙锅鱼头汤 |
| 13. 三丝豆苗汤 (7) | (13) |
| 14. 鲜白萝卜汤 (7) | 29. 姜糖苏叶汤 (14) |
| 15. 葱花蛋汤 (7) | 30. 黄豆芽豆腐汤 (14) |
| 16. 绿豆萝卜汤 (8) | 31. 鸽蛋白菜汤 (15) |
| 17. 柴根瘦肉汤 (8) | 32. 海蜇猪骨汤 (15) |
| 18. 菠菜木耳鸡蛋汤 | 33. 藿香生姜汤 (16) |
| (9) | 34. 牛蒡子咸鱼汤 (16) |
| 19. 荆防薏苡仁汤 (9) | 35. 鸡汁海蜇香汤 (17) |

- | | |
|--------------------|----------------------|
| 36. 豆腐石膏汤 …… (17) | 54. 竹笋香菇菠菜汤 …… (25) |
| 37. 茵陈蚬肉汤 …… (17) | |
| 38. 生姜葱豉汤 …… (18) | 55. 蘑菇虾子汤 …… (25) |
| 39. 菜根姜糖汤 …… (18) | 56. 鹌鹑蛋蘑菇笋片汤 …… (26) |
| 40. 乌姜独活汤 …… (19) | |
| 41. 苦瓜清汤 …… (19) | 57. 冬笋蘑菇莼菜汤 …… (26) |
| 42. 葱枣汤 …… (19) | |
| 43. 青箱子鱼片汤 …… (20) | 58. 虾丸蘑菇汤 …… (27) |
| 44. 苦瓜瘦肉汤 …… (20) | 59. 平菇菠菜肉片汤 …… (27) |
| 45. 菜根绿豆汤 …… (21) | |
| 46. 金针苋菜汤 …… (21) | 60. 翡翠鲜鸭汤 …… (28) |
| 47. 丝瓜猪瘦肉汤 …… (21) | 61. 口蘑鸭块汤 …… (28) |
| 48. 枸杞叶猪肝汤 …… (22) | 62. 笋蘑火腿鸽子汤 …… (29) |
| 49. 蝴蝶茭白汤 …… (22) | |
| 50. 翡翠白玉汤 …… (23) | 63. 茼蒿鱼头汤 …… (29) |
| 51. 草鱼豆腐汤 …… (23) | 64. 双色鱼丸汤 …… (30) |
| 52. 豌豆苗豆腐汤 …… (24) | 65. 虾仁海参汤 …… (31) |
| 53. 香菇肾片汤 …… (24) | |

二、夏季用汤

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 1. 清补凉鸡爪排骨汤 …… (32) | 7. 番茄葱花蛋花汤 …… (35) |
| | 8. 肉片冬瓜汤 …… (35) |
| 2. 冬荷瘦肉汤 …… (32) | 9. 紫菜黄瓜汤 …… (36) |
| 3. 葛根鲮鱼汤 …… (33) | 10. 南瓜牛肉汤 …… (36) |
| 4. 冬瓜鲩鱼汤 …… (33) | 11. 瘦肉红苋汤 …… (36) |
| 5. 冬瓜生鱼汤 …… (34) | 12. 独脚金瘦肉汤 …… (37) |
| 6. 番茄泡蛋汤 …… (34) | 13. 丝瓜猪肝瘦肉汤 …… (37) |

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| (37) | 36. 灰马二苋汤 (47) |
| 14. 番茄虾仁浓汤 (38) | 37. 银花竹叶绿豆汤 |
| 15. 藿香六一汤 (38) | (48) |
| 16. 雪菜冬瓜汤 (39) | 38. 石膏乌梅荷叶汤 |
| 17. 里脊肉薏苡仁汤 | (48) |
| (39) | 39. 绿豆车前子汤 (49) |
| 18. 蛋蓉菜花汤 (40) | 40. 蒲公英蜂蜜汤 (49) |
| 19. 红糖银花汤 (40) | 41. 马齿苋车前草汤 |
| 20. 瘦肉茄子根汤 (41) | (49) |
| 21. 黄瓜余肉片汤 (41) | 42. 戴菜车前草汤 (50) |
| 22. 番茄奶油汤 (42) | 43. 蒲公英薏苡仁汤 |
| 23. 双豆百合猪蹄汤 | (50) |
| (42) | 44. 菊花车前草汤 (51) |
| 24. 枸杞菊花绿豆汤 | 45. 白菜绿豆芽汤 (51) |
| (43) | 46. 石芦银花汤 (52) |
| 25. 番茄鸡肉汤 (43) | 47. 生姜翠衣汤 (52) |
| 26. 翠衣紫苏汤 (43) | 48. 绿豆南瓜汤 (52) |
| 27. 木瓜排骨汤 (44) | 49. 猪骨薏苡仁天门冬汤 |
| 28. 马齿苋绿豆汤 (44) | (53) |
| 29. 绿豆百合汤 (45) | 50. 清补凉汤 (53) |
| 30. 荸荠赤豆汤 (45) | 51. 肉片丝瓜汤 (54) |
| 31. 青蒿参叶汤 (45) | 52. 冬瓜鲤鱼汤 (54) |
| 32. 藿香荷叶汤 (46) | 53. 荠菜荸荠汤 (55) |
| 33. 金钱草银花瘦肉汤 | 54. 冬瓜肾片汤 (55) |
| (46) | 55. 水果冷汤 (56) |
| 34. 银花翠衣汤 (47) | 56. 青豆蛋黄菜花汤 |
| 35. 绿豆乌梅汤 (47) | (56) |

- | | |
|----------------------------|----------------------------|
| 57. 苦瓜豆腐汤 (57) | 80. 黄瓜三丝汤 (68) |
| 58. 椰子鸡肉汤 (57) | 81. 香菜鲤鱼汤 (69) |
| 59. 大飞扬豆腐汤 (58) | 82. 豌豆玉米汤 (69) |
| 60. 绿豆冰糖海带汤
..... (58) | 83. 三鲜冬瓜汤 (70) |
| 61. 加减古方五汁汤
..... (59) | 84. 玉米汁鲫鱼汤 (70) |
| 62. 茉莉银耳汤 (59) | 85. 羊肉瓠子汤 (71) |
| 63. 草菇汤 (59) | 86. 赤豆西瓜汤 (71) |
| 64. 榨菜肉丝汤 (60) | 87. 虾皮豆腐玉米须汤
..... (72) |
| 65. 薏苡仁仔鸡汤 (60) | 88. 何首乌鲤鱼汤 (72) |
| 66. 地胆头瘦肉汤 (61) | 89. 鲜蘑豆腐汤 (73) |
| 67. 苦瓜兔肉汤 (61) | 90. 红苋豆腐汤 (73) |
| 68. 砂仁鲫鱼汤 (62) | 91. 番茄松花蛋汤 (74) |
| 69. 丝瓜茶汤 (62) | 92. 山药豆腐汤 (75) |
| 70. 酸菜松花蛋汤 (63) | 93. 绿豆冬瓜鲜汤 (75) |
| 71. 丝瓜虾米蛋汤 (63) | 94. 扁豆香薷银花汤
..... (76) |
| 72. 生津和胃汤 (64) | 95. 荸荠海带汤 (76) |
| 73. 莲藕清血汤 (64) | 96. 香薷生姜汤 (77) |
| 74. 冰糖银耳莲子汤
..... (65) | 97. 荆防蚕蛻汤 (77) |
| 75. 西瓜鸡汤 (65) | 98. 冬瓜荷叶汤 (77) |
| 76. 乌鱼冬瓜汤 (66) | 99. 冬瓜利水减肥汤
..... (78) |
| 77. 南瓜尖奶汤 (66) | 100. 芥菜鸡蛋汤 (78) |
| 78. 海米冬瓜汤 (67) | 101. 绿豆冬瓜汤 (79) |
| 79. 绿豆马齿苋瘦肉汤
..... (68) | 102. 白皮小豆鲫鱼汤
..... (79) |

- | | |
|-----------------------------|------------------------------|
| 103. 龟肉冬瓜赤豆汤
..... (79) | 121. 洋参山药扁豆芡实汤
..... (88) |
| 104. 鱼头豆腐汤 (80) | 122. 参芪葵子生鱼汤
..... (88) |
| 105. 清热荷叶汤 (80) | 123. 锁阳苓肉鹌鹑汤
..... (88) |
| 106. 金丝银鱼汤 (81) | 124. 巴戟苁蓉鸡肠汤
..... (89) |
| 107. 洋葱肉丸豆腐汤
..... (81) | 125. 仙茅金樱鸡肉汤
..... (89) |
| 108. 鹅肉冬瓜汤 (82) | 126. 花生猪尾汤 (90) |
| 109. 鸭肉蒸大蒜绿豆汤
..... (82) | 127. 蒜头花生汤 (90) |
| 110. 鸭肉芡实扁豆汤
..... (83) | 128. 黄豆芽蘑菇汤 ... (91) |
| 111. 赤豆乌鸡汤 (83) | 129. 虾干黄瓜汤 (91) |
| 112. 白果薏苡仁汤 ... (83) | 130. 三豆甘草汤 (92) |
| 113. 白果金樱猪膀胱汤
..... (84) | 131. 苦瓜绿茶汤 (92) |
| 114. 党参山药猪肾汤
..... (84) | 132. 冬瓜蚌肉陈皮汤
..... (93) |
| 115. 杜芪薏苡仁乌龟汤
..... (85) | 133. 车前子田螺汤 ... (93) |
| 116. 豆腐鳅鱼汤 (85) | 134. 黑豆桑椹茅根汤
..... (93) |
| 117. 黄芪茯苓猪骨汤
..... (86) | 135. 琼花虾仁汤 (94) |
| 118. 田七金龟汤 (86) | 136. 玉米西瓜香蕉汤
..... (94) |
| 119. 葫芦肾片汤 (87) | 137. 党参山药鸡肉汤
..... (95) |
| 120. 龟肉山药黄精汤
..... (87) | 138. 莲子龙须猪瘦肉汤 |

..... (95)	 (98)
139. 海鲜豆腐汤 (96)	145. 四仙汤 (98)
140. 虫草猪蹄汤 (96)	146. 海参蘑菇猪肉汤
141. 绿豆车前黑豆汤	 (99)
..... (97)	147. 豆腐兔肉紫菜汤
142. 甲鱼百部汤 (97)	 (99)
143. 益寿鸽蛋汤 (98)	148. 豆腐猪蹄瓜菇汤
144. 补肾益精乌龟汤	 (100)

三、秋季用汤

1. 无花果大海汤 (101)	12. 无花荸荠瘦肉汤
2. 牛奶菠菜泥子汤	 (106)
..... (101)	13. 五汁汤 (106)
3. 猪皮眉豆汤 (102)	14. 雪梨汤 (107)
4. 玄麦甘草桔梗汤	15. 芹菜大枣汤 (107)
..... (102)	16. 薤菜菊花汤 (107)
5. 蘑菇豌豆鸡汤 (103)	17. 白茅芥藕汤 (108)
6. 红枣芝麻兔肉汤	18. 银菊山楂汤 (108)
..... (103)	19. 荸荠银花汤 (109)
7. 葛根白芷鱼头汤	20. 羊肺杏仁汤 (109)
..... (103)	21. 蟹黄银杏汤 (110)
8. 奶油百合鱼片浓汤	22. 淡菜海带冬瓜汤
..... (104)	 (110)
9. 蜜橘银耳汤 (104)	23. 葛根菊花汤 (111)
10. 薏苡仁杏仁鸡蛋汤	24. 雪羹汤 (111)
..... (105)	25. 白雪银耳汤 (112)
11. 山药猪胰汤 (105)	26. 奶油百合汤 (112)

- | | |
|----------------------------|----------------------------|
| 27. 沙参麦冬瘦肉汤
..... (113) | 51. 杏仁雪梨瘦肉汤
..... (125) |
| 28. 黄龙杞子鸽蛋汤
..... (113) | 52. 木耳肉片汤 (126) |
| 29. 沙参猪心肺汤
..... (114) | 53. 鸡杂苦瓜汤 (126) |
| 30. 菠萝鸡片汤 (114) | 54. 百合芦笋汤 (127) |
| 31. 甲鱼脊髓汤 (115) | 55. 虾米紫菜萝卜汤
..... (127) |
| 32. 宁嗽平喘汤 (115) | 56. 鲜蟹豆腐汤 (128) |
| 33. 炖鳊鱼汤 (116) | 57. 草鱼葛菜汤 (128) |
| 34. 百合鲫鱼汤 (117) | 58. 鲫鱼豆腐汤 (129) |
| 35. 罗汉肉片汤 (117) | 59. 润肺梨贝汤 (129) |
| 36. 滋润清音汤 (118) | 60. 江珧柱瘦肉汤 ... (130) |
| 37. 银耳乌龙汤 (118) | 61. 乌龟玉米须汤 ... (130) |
| 38. 甲鱼利咽汤 (119) | 62. 冰糖桂花莲子汤
..... (130) |
| 39. 三耳汤 (119) | 63. 冰糖黄精汤 (131) |
| 40. 银鱼汤 (120) | 64. 贝母秋梨汤 (131) |
| 41. 桑叶猪肝汤 (120) | 65. 银耳鸭肾汤 (132) |
| 42. 芥菜咸蛋汤 (120) | 66. 莼菜河蟹汤 (132) |
| 43. 燕窝汤 (121) | 67. 银耳滋肺汤 (133) |
| 44. 银耳鸽蛋汤 (122) | 68. 杏川肉丸汤 (133) |
| 45. 猪肺萝卜汤 (122) | 69. 肉片黄瓜汤 (134) |
| 46. 三宝猪肉汤 (123) | 70. 五味降压汤 (134) |
| 47. 西洋菜蜜枣汤 ... (123) | 71. 夏枯草瘦肉汤 ... (135) |
| 48. 清脑汤 (124) | 72. 口蘑竹荪汤 (135) |
| 49. 海蜇荸荠汤 (124) | 73. 芹菜红枣汤 (136) |
| 50. 虾干黄瓜汤 (125) | 74. 黄豆猴头菇鸡汤 |

- | | |
|-----------------------------|------------------------------|
| (136) | 92. 五味人参猪脑汤
..... (145) |
| 75. 五色猪肉汤 (137) | |
| 76. 丝瓜豆腐鱼头汤
..... (137) | 93. 桂圆莲子鹌鹑蛋汤
..... (146) |
| 77. 冬菇茭白汤 (138) | 94. 百合黄精蛤蜊肉汤
..... (146) |
| 78. 黑豆首乌塘虱鱼汤
..... (138) | 95. 珧柱莲子瘦肉生姜汤
..... (147) |
| 79. 三黑甲鱼汤 (139) | |
| 80. 沙参玉竹猪心汤
..... (139) | 96. 杞子山药猪脑汤
..... (147) |
| 81. 百合玉竹蛤肉汤
..... (140) | 97. 红枣北芪鲍鱼汤
..... (148) |
| 82. 紫菜猪心汤 (140) | 98. 珧柱红枣鸡汤 ... (148) |
| 83. 生地百合瘦肉汤
..... (141) | 99. 三鲜鱿鱼汤 (149) |
| 84. 百合太子参银耳汤
..... (141) | 100. 猪蹄黑豆汤 (149) |
| 85. 余鸭心汤 (142) | 101. 五加皮鹌鹑汤
..... (150) |
| 86. 薤白田七鸡汤 ... (142) | 102. 大蒜水鸭汤 (150) |
| 87. 莲子麦冬猪心汤
..... (143) | 103. 天香瘦肉汤 (151) |
| 88. 牛膝杜仲鸡爪汤
..... (143) | 104. 黄花木耳鸡蛋汤
..... (151) |
| 89. 素慈笋汤 (144) | 105. 草决明赤芍瘦肉汤
..... (152) |
| 90. 桂圆肉河车乳鸽汤
..... (144) | 106. 丝瓜瘦肉生姜汤
..... (152) |
| 91. 豆浆莴笋汤 (145) | 107. 白芍灵芝汤 (152) |
| | 108. 丝瓜蘑菇瘦肉汤 |

..... (153)	 (160)
109. 党参灵芝猪肺汤 (153)	125. 瓜蒌白及乌鸦汤 (161)
110. 虫草猪肺汤 (154)	126. 银耳白果汤 (161)
111. 川贝鹧鸪汤 (154)	127. 银耳豆浆鸭蛋汤 (162)
112. 白果罗汉果瘦肉汤 (155)	128. 白果百合牛肉汤 (162)
113. 石花菜鲍鱼汤 (155)	129. 鲍鱼汤 (163)
114. 龟甲海参汤 (156)	130. 洋参冬瓜鸭汤 (163)
115. 金荞麦瘦肉汤 (156)	131. 草石蚕田鸡汤 (163)
116. 西洋参田鸡汤 (157)	132. 鸭梨燕窝汤 (164)
117. 茭白荸荠瘦肉汤 (157)	133. 银杞明目汤 (164)
118. 南瓜田鸡汤 (158)	134. 石斛杞子猪肝汤 (165)
119. 百合银耳瘦肉汤 (158)	135. 菊花羊肝汤 (165)
120. 橘红鹧鸪汤 (158)	136. 蜗牛炖猪肉汤 (166)
121. 雪梨麻黄汤 (159)	137. 酸豆二花麦冬汤 (166)
122. 胡萝卜荸荠竹蔗汤 (159)	138. 黄瓜鸭肉汤 (167)
123. 柠檬叶猪肺汤 (160)	139. 鸽蛋豆腐白菜汤 (167)
124. 百合无花果猪肉汤 (160)	140. 紫菜蛤肉二粉汤 (168)

141. 发菜蚝豉瘦肉汤 (168)
142. 凤尾草海带汤 (169)
143. 猪胰淡菜汤 (169)
144. 莲藕猪肉章鱼汤 (169)

四、冬季用汤

1. 羊肉萝卜汤 (171)
2. 羊肉山药汤 (171)
3. 马思答吉汤 (172)
4. 羊排粉丝汤 (172)
5. 洋参乌鸡汤 (173)
6. 羊肉暖胃汤 (173)
7. 葱头大虾汤 (174)
8. 附片羊肉汤 (175)
9. 椒盐鲫鱼汤 (175)
10. 大蒜胡萝卜生菜清汤 (176)
11. 参芪鲈鱼汤 (176)
12. 余糟青鱼片汤 ... (177)
13. 甲鱼羊肉汤 (178)
14. 灵芝蹄筋汤 (178)
15. 羊肉黑豆汤 (179)
16. 珧柱粉肠汤 (179)
17. 海米萝卜汤 (180)
18. 双鞭汤 (180)
19. 胡辣汤 (181)
20. 鳝鱼辣汤 (181)
21. 苡芡羊头羊蹄汤 (182)
22. 葱头咖喱牛肉丁汤 (182)
23. 萝卜笋丝汤 (183)
24. 土豆牛肉汤 (183)
25. 菠菜冬菇汤 (184)
26. 菠菜肉末汤 (184)
27. 雪菜肉丝汤 (185)
28. 芡实鸡肠汤 (185)
29. 牛奶香菇汤 (186)
30. 姜桂羊肉汤 (186)
31. 牛肉末葱头汤 ... (186)
32. 参芪鲈鱼白术汤 (187)
33. 狗肉酸白菜汤 (187)
34. 豌豆瓣咖喱粉汤 (188)
35. 黄汁鸡块汤 (188)
36. 党参鳊鱼汤 (189)

- | | |
|----------------------------|-----------------------------|
| 37. 羊肉益智汤 (190) | 54. 乌豆腐竹汤 (198) |
| 38. 五色紫菜汤 (190) | 55. 鸭子三蛇汤 (198) |
| 39. 胡桃猪肚汤 (191) | 56. 参归鲳鱼汤 (199) |
| 40. 杜仲胡椒猪肚汤
..... (191) | 57. 黄芪乌梢蛇汤 ... (199) |
| 41. 五香豆腐干汤 ... (192) | 58. 参芪鹅肉汤 (200) |
| 42. 骨风骨木瘦肉汤
..... (192) | 59. 当归牛尾汤 (200) |
| 43. 细辛黄芪鸡肉汤
..... (193) | 60. 杜仲鹌鹑山药汤
..... (200) |
| 44. 防己红枣黄芪汤
..... (193) | 61. 乌龟肉猪肚汤 ... (201) |
| 45. 独活黑豆汤 (193) | 62. 海参鸽蛋汤 (201) |
| 46. 鸡蛋黄花汤 (194) | 63. 水蛇鸡肉汤 (202) |
| 47. 枸杞菟丝雀蛋汤
..... (194) | 64. 龙马童子鸡汤 ... (202) |
| 48. 附子鹌鹑羊肉汤
..... (195) | 65. 补骨脂猪肾汤 ... (203) |
| 49. 鳝鱼脊骨汤 (195) | 66. 牛奶姜汁韭菜汤
..... (203) |
| 50. 莲子党参猪肉汤
..... (196) | 67. 参芪接骨瘦肉汤
..... (204) |
| 51. 莲参圆肉猪心汤
..... (196) | 68. 补骨脂猪骨汤 ... (204) |
| 52. 山药鲤鱼卵汤 ... (197) | 69. 杜仲枸杞胎盘汤
..... (204) |
| 53. 参芪竹丝鸡汤 ... (197) | 70. 骨碎补杜仲瘦肉汤
..... (205) |
- 附:按疾病分类四季养生
保健食疗汤索引... (206)

一、春季用汤

1. 黄瓜根肝糊汤

【原 料】 猪肝 150 克,胡萝卜 100 克,洋葱 50 克,黄瓜根 9 克,鸡骨汤 1 500 毫升,奶油适量,食盐、胡椒粉各少许。

【制 作】 将胡萝卜、洋葱、黄瓜根洗净,胡萝卜和洋葱切成丁状,黄瓜根切成段。猪肝用热水焯过,切成豆粒大丁状。锅内先放奶油,随即放入其他用料和鸡骨汤,用小火煮,直至煮成糊状,加食盐和胡椒粉调味即可。

【用 法】 佐餐食用,每日 1~3 次,每次 150 毫升~200 毫升。

【功 效】 此汤是春季强壮肝脏功能的有效汤品。适用于慢性肝炎、肝硬化、贫血和缺乳等。

2. 川芎瘦肉鱼头汤

【原 料】 川芎 6 克,鱼头 1 个,猪瘦肉 250 克,白芷 9 克,白芍、桂圆肉各 6 克,生姜片、食盐、味精各少许。

【制 作】 鱼头切开去鳃,洗净。锅内加适量清水,把鱼头连同猪瘦肉、生姜片和其他药材一起入锅,约煮 2 小时,加味精、食盐调味即成。

【用 法】 佐餐食用,每日 1~3 次,每次 150 毫升~200 毫升。

【功 效】 祛风止痛,定眩明目。适用于春季头痛或高血