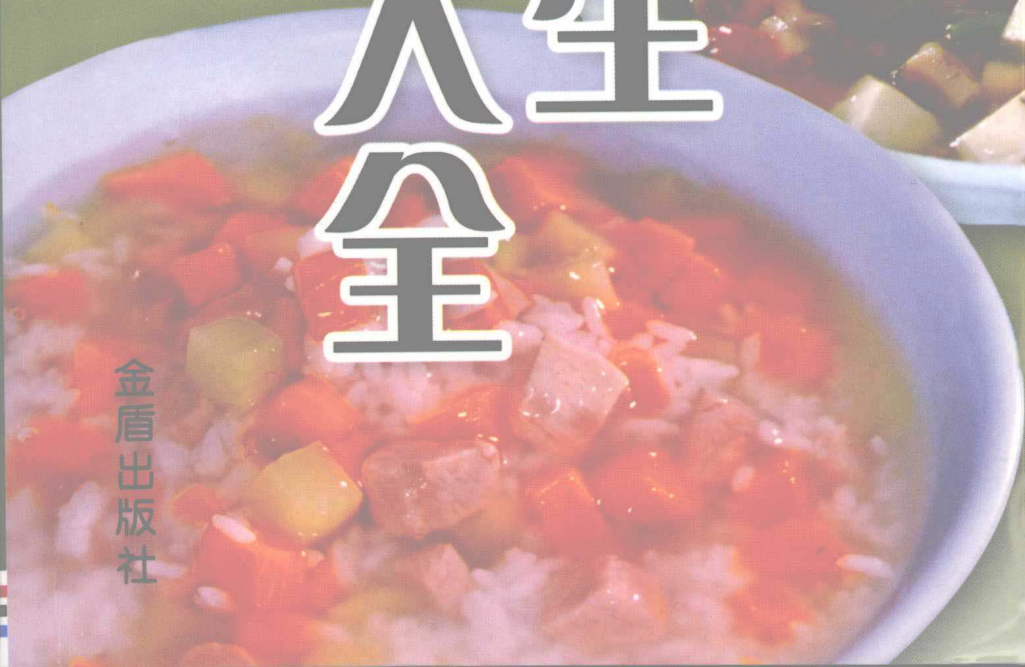


吴杰 主编

食疗养生 汤羹粥大全

金盾出版社



食疗养生汤羹粥大全

主 编	吴 杰				
编 著	吴昊天	郭玉华	刘 捷	刘洪涛	
	李永江	李淑芬	李 松	李 博	
	韩锡艳	韩玉星	韩 芳	申东涛	
	郑玉平	连 霞	陆春江	鲍跃强	
	雷 春	马艳华	袁长帅	别 洋	
	张珠珍	宋美艳	石国旗	夏 玲	
	王桂杰	王永立	王 茹	武淑芬	
	施翠芳				
摄 影	吴昊天				

金盾出版社

内容提要

这是一本专门介绍食疗养生汤、羹、粥如何制作的菜谱书。书中精选了各种食疗养生汤、羹、粥共 1000 种,具体介绍了每款汤、羹、粥的用料配比、制作方法、成品特点、操作提示,并详细介绍了各种食物和药物的不同营养成分及药理作用和辅助疗效,使您在品尝美味、享受口福的同时,增进健康,延年益寿。本书内容丰富,通俗易懂,科学实用,不仅可供广大家庭及烹饪爱好者阅读使用,也可供医院的膳食、营养等部门参考。

图书在版编目(CIP)数据

食疗养生汤羹粥大全/吴杰主编. —北京:金盾出版社,
2007.7

ISBN 978-7-5082-4519-5

I. 食… II. 吴… III. ①保健-汤菜-菜谱②保健-粥-食谱
IV. TS972.122 TS972.137

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 041087 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 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

彩色印刷:北京印刷一厂

黑白印刷:北京外文印刷厂

装订:万龙印装有限公司

各地新华书店经销

开本:880×1230 1/32 印张:20 彩页:8 字数:586 千字

2007 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—11000 册 定价:36.00 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)



◎香菇鸡肘汤



◎银耳鸡丸汤



◎ 狗肉蓮藕大棗粥

◎ 松仁雞肉粥





◎ 木耳油菜鸡丸汤

◎ 鸡片香菇汤



食

疗

养

生

汤

羹

粥

大

全

ShiLiao YangSheng TangGengZhou DaQuan

◎ 双耳炖鸡肝汤



◎ 吉利堂鲜味汤





◎ 猪肝菠菜汤

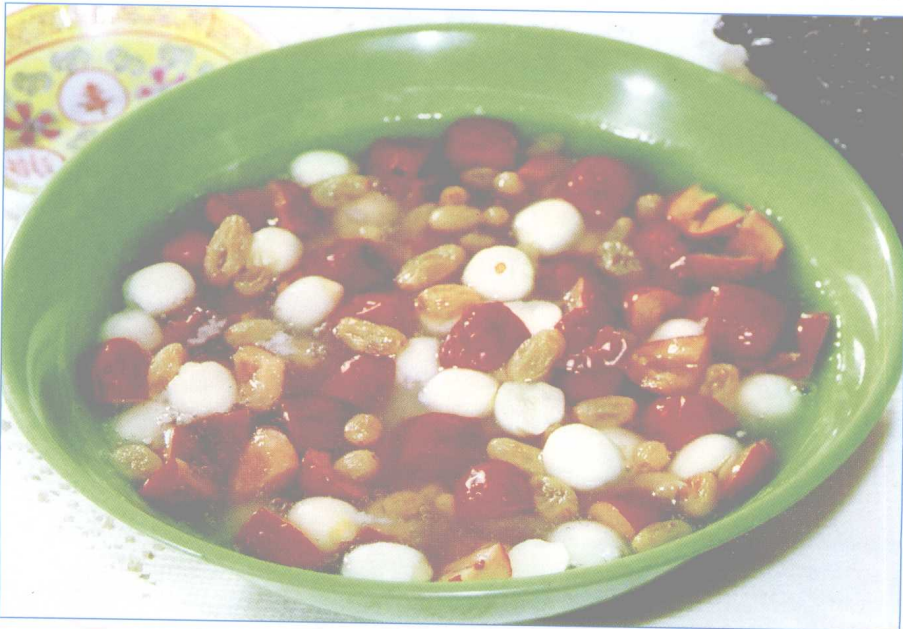
◎ 枸杞子牡蛎汤





◎大枣补血羹

◎莲子红枣羹



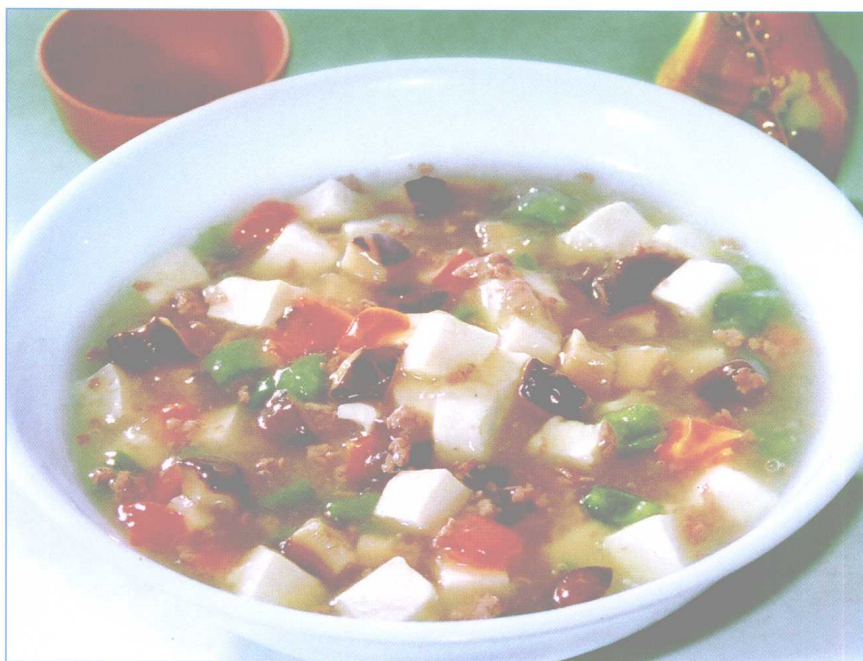


◎红杞苹果羹

◎黑豆山药羹



◎ 香菇豆腐肉末羹



◎ 翡翠猪肝豆腐羹





◎ 翡翠栗子粥

◎ 吉利堂双蔬粥



◎ 二米果肉粥



◎ 玫瑰赤豆鲤鱼粥





汤、羹、粥均为稀食，亦称“多水之食”，而水是人体维持生命活动不可或缺的重要物质之一，是生命之源。

汤、羹、粥无论是百姓的日常餐桌，还是各档筵席中，都是不可缺少的一类菜肴，且四季皆宜。它们既是补水的最佳途径，也是提供饮食的方式和载体之一，还可使食物中的营养成分被人体充分吸收和利用。我们可以将荤、素菜肴和“五谷”按自己的喜好种类和方式进行组合搭配，进行熬、炖、煨，使各种原料的营养成分都得到最充分的渗出。

健康人常食汤、羹、粥会增进健康；病弱者常食汤、羹、粥能补养身体，促进康复。近年来随着人民物质和文化生活水平的不断提高，食疗养生的饮食理念悄然走进千家万户，科学地将中草药与食物相结合而形成的药汤、药羹、药粥疗法，越来越受到人们的青睐。

古人云“药补不如食补”，而食补的最佳方式之一就是汤、羹、粥。中医讲究“食药同源”。为了满足广大群众食疗养生、自我保健的愿望，我们会同国内医学专家、营养学家、烹饪名师一道，以严谨的科学态度，精确的理论依据，将传统的中医药理论和现代营养学相结合，针对各种食物和中草药的不同“性”、“味”、药理作用和

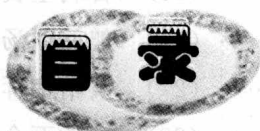
疗效,科学组方,制成各式汤、羹、粥,编写了这本《食疗养生汤羹粥大全》一书。

该书详细介绍了 1000 种美味食疗养生汤、羹、粥,对每款汤、羹、粥的用料配比、制作方法、成品特点、操作提示、营养成分、药理作用和辅助疗效等均做了详细的介绍。本书内容丰富,通俗易懂,科学实用,是集食养、食补、食疗于一体的科学饮食参考用书。

相信本书伴随您在轻松阅读、愉快制作、品尝美味、享受口福的同时,增进健康,延年益寿。

编 者

2007.5



一、汤

香菇鸡肘汤	(1)	猴头紫菜鸡片汤	(13)
吉利堂参桂炖鸡汤	(1)	鸡胗猪肚菠菜汤	(14)
银耳鸡丸汤	(2)	红绿鸡肉汤	(15)
银耳彩珠汤	(3)	火腿香菇鸡汤	(15)
翡翠口蘑鸡片汤	(3)	芎叶鸡肉香菇汤	(16)
海马山药仔鸡汤	(4)	鸡肉草菇萝卜汤	(17)
人参大枣珍珠汤	(5)	鸡肉阿胶汤	(17)
吉利堂百合鸡丸汤	(5)	小鸡蘑菇汤	(18)
鸡翅莲子花生汤	(6)	沙锅鸡汤	(19)
当归鸡汤	(7)	双子炖鸡汤	(19)
紫色鸡肉汤	(7)	杞子百合乌鸡汤	(20)
人参猪脑炖鸡汤	(8)	麦冬人参鸡汤	(20)
兰花玉米仔鸡汤	(9)	银桂鸡汤	(21)
双耳鸡汤	(9)	滋补红鸡汤	(22)
木耳油菜鸡丸汤	(10)	鸡兔灵芝汤	(22)
吉利堂鲜香菌汤	(11)	人参乌鸡汤	(23)
鸡片草菇汤	(11)	黄精炖乌鸡汤	(23)
鸡片香菇汤	(12)	乌鸡豆腐汤	(24)
人参鸡肉排骨汤	(12)	双耳炖鸡肝汤	(25)
翡翠鸡丝金针汤	(13)	补肾汤	(25)



锦菇壮阳汤	(26)	吉利堂鹌鹑汤	(42)
发菜鸡蓉蛋汤	(26)	鹌鹑藕汤	(43)
虫草水鸭汤	(27)	黄精银耳鹌鹑汤	(44)
吉利堂百合炖鸭汤	(28)	玉竹百合鹌鹑汤	(44)
鸭肉木耳汤	(28)	白果炖鹌鹑汤	(45)
海带鸭汤	(29)	大枣炖鹌鹑汤	(45)
大枣鸭汤	(30)	沙锅鹌鹑汤	(46)
鸭肉苦瓜汤	(30)	兔肉紫菜番茄汤	(47)
鲜藕鸭块汤	(31)	番茄苋菜肉丸汤	(47)
红枣白果炖鸭汤	(31)	枸杞兔肉紫菜汤	(48)
银耳鸭肉丸汤	(32)	兔肉双耳汤	(49)
鸭肉竹荪汤	(33)	兔肉紫菜土豆汤	(49)
花生鲜菇炖鸭汤	(33)	兔肉香菇菠菜汤	(50)
海带大鹅汤	(34)	枸杞冬瓜兔肉汤	(51)
冬笋鹅块汤	(34)	吉利堂兔肉汤	(51)
草菇鸽肉汤	(35)	双香兔肉丸汤	(52)
白蘑炖鸽汤	(36)	翡翠兔肉汤	(53)
双珠鸽肉汤	(37)	兔肉苦瓜汤	(53)
五味百部鸽子汤	(37)	兰花兔肉汤	(54)
虫草煲乳鸽汤	(38)	沙锅炖兔肉汤	(54)
炖鸽肉汤	(38)	海带豆芽兔肉汤	(55)
黄精虫草炖肉鸽汤	(39)	兔肉淡菜汤	(56)
肉鸽冬瓜汤	(39)	兔肉豆芽汤	(56)
参芪鸽汤	(40)	贝母银耳猪肉汤	(57)
肉耳玉米汤	(41)	苦瓜肉片汤	(58)
鸽子萝卜汤	(41)	碧菠豆皮肉片汤	(58)
鸽肉银耳汤	(42)	肉丝豆芽榨菜汤	(59)