

# 补

# 益汤水

## 200 种



广州出版社

# 补益汤水 200 种

凌文光 编著

广州出版社

粤新登字 16 号

责任编辑 李宝聪

封面设计 周平

补益汤水 200 种

凌文光 编

---

广州出版社 出版  
发行

(广州市东风中路 503 号 7 楼)

番禺市印刷厂印刷

787×1092 毫米 32 开 7.25 印张 4 彩插 15 万字

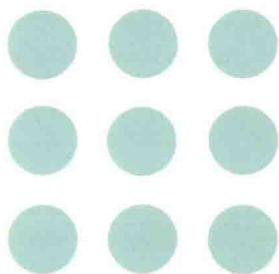
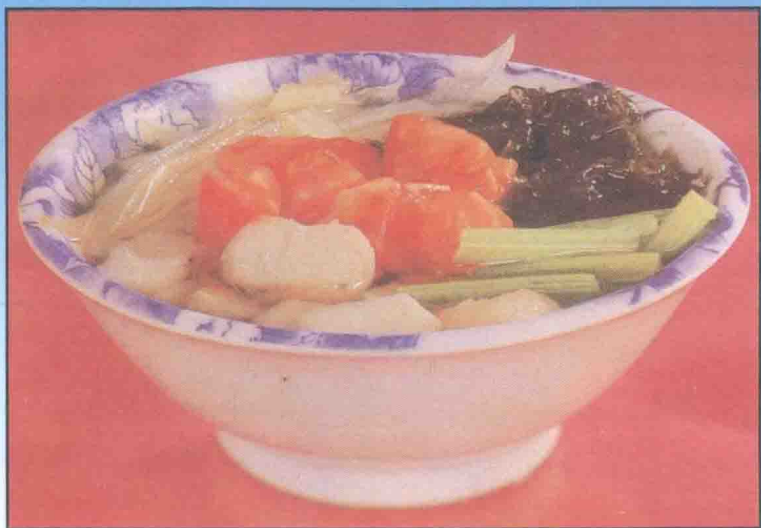
1996 年 9 月第 1 版 1996 年 9 月第 1 次印刷

印数 1—10000 册

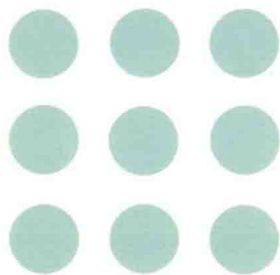
ISBN 7-80592-528-3

TS·24 定价: 9.80 元

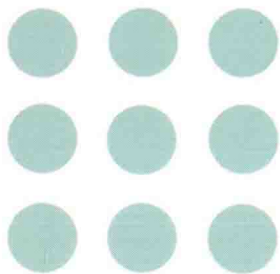
# 五味降压汤



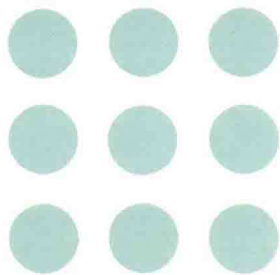
# 净血黑豆汤



# 枇杷叶枣汤



# 杜仲猪腰汤



## 目 录

## 第一篇 补血养颜类

- |              |      |               |      |
|--------------|------|---------------|------|
| 补血红汤圆 .....  | (3)  | 川芎蛤蚧汤 .....   | (13) |
| 补血人参汤 .....  | (4)  | 返老还童汤 .....   | (14) |
| 养颜莲藕汤 .....  | (5)  | 美润猪脚汤 .....   | (15) |
| 何首乌牛肉汤 ..... | (6)  | 冰糖燕窝羹 .....   | (16) |
| 鸡丝黄花汤 .....  | (7)  | 鳝鱼养血汤 .....   | (17) |
| 菠菜猪肝汤 .....  | (8)  | 香菇鸡蓉粟米羹 ..... | (18) |
| 猪红菠菜汤 .....  | (9)  | 猪心当归汤 .....   | (19) |
| 番茄红花汤 .....  | (10) | 净血黑豆汤 .....   | (20) |
| 莲子福圆汤 .....  | (11) | 水鸭银花汤 .....   | (21) |
| 红苋瘦肉汤 .....  | (12) | 虫草鸡汤 .....    | (22) |

## 第二篇 明目健脑类

- |              |      |              |      |
|--------------|------|--------------|------|
| 龙眼牛肉汤 .....  | (25) | 青箱子鱼片汤 ..... | (31) |
| 芡实鱼头汤 .....  | (26) | 珍珠救盲汤 .....  | (32) |
| 枸杞叶猪肝汤 ..... | (27) | 补眼肝泥汤 .....  | (33) |
| 桑叶猪肝汤 .....  | (28) | 川芎鱼头汤 .....  | (34) |
| 鱼云豆腐汤 .....  | (29) | 鹿茸鸡汤 .....   | (35) |
| 苦瓜瘦肉汤 .....  | (30) | 红萝卜猪肝汤 ..... | (36) |



骨髓汤 .....	(37)	水鸭健脑汤 .....	(41)
灯芯花苦瓜汤 .....	(38)	独脚金猪肝汤 .....	(42)
鸡肝汤 .....	(39)	桑椹瘦肉汤 .....	(43)
老鸭淮山汤 .....	(40)	鲍鱼瘦肉汤 .....	(44)

### 第三篇 健肺除痰类

猪肺止咳汤 .....	(47)	菜干腐皮汤 .....	(59)
鸽蛋雪蛤汤 .....	(48)	红枣南瓜汤 .....	(60)
紫苏瘦肉汤 .....	(49)	竹叶瘦肉汤 .....	(61)
橘红鹧鸪汤 .....	(50)	蚌花瘦肉汤 .....	(62)
猪肝猪肚汤 .....	(51)	红丝线瘦肉汤 .....	(63)
紫菀猪肺汤 .....	(52)	柠檬叶猪肺汤 .....	(64)
罗汉果柿饼汤 .....	(53)	生姜芥菜汤 .....	(65)
猪横膈淡菜汤 .....	(54)	马蹄蕪菜汤 .....	(66)
瘦肉杏仁汤 .....	(55)	鹧鸪除痰汤 .....	(67)
红萝卜红枣汤 .....	(56)	枸杞菜芦笋汤 .....	(68)
玉竹瘦肉汤 .....	(57)	枇杷叶蜜枣汤 .....	(69)
燕窝瘦肉汤 .....	(58)	杏仁白肺汤 .....	(70)

### 第四篇 强心降压类

海带降压汤 .....	(73)	冬菇鸡汤 .....	(77)
芡实蒸蛋羹 .....	(74)	猪腰安眩汤 .....	(78)
牛膝降压汤 .....	(75)	海蜇马蹄汤 .....	(79)
元参红枣汤 .....	(76)	黄耆鸡汤 .....	(80)

- |             |      |              |      |
|-------------|------|--------------|------|
| 猪心莲子汤 ..... | (81) | 海藻瘦肉汤 .....  | (87) |
| 海参干贝汤 ..... | (82) | 虾米海带汤 .....  | (88) |
| 益血花菇汤 ..... | (83) | 五味降压汤 .....  | (89) |
| 粉葛洋参汤 ..... | (84) | 三鲜降压汤 .....  | (90) |
| 强心贝鸭汤 ..... | (85) | 莲藕清血汤 .....  | (91) |
| 生地玄参汤 ..... | (86) | 向日葵花托红枣汤 ... | (92) |

### 第五篇 开胃健脾类

- |              |       |              |       |
|--------------|-------|--------------|-------|
| 猪肚黄耆汤 .....  | (95)  | 健脾栗子汤 .....  | (106) |
| 酸梅汤 .....    | (96)  | 健胃萝卜汤 .....  | (107) |
| 牛腩莲藕汤 .....  | (97)  | 杂锦瓜粒汤 .....  | (108) |
| 芥菜汤 .....    | (98)  | 杜仲咸鱼汤 .....  | (109) |
| 鲜鱼木瓜汤 .....  | (99)  | 香菇牛奶汤 .....  | (110) |
| 燕窝鸭心汤 .....  | (100) | 槐花猪肚汤 .....  | (111) |
| 鲢鱼淮杞汤 .....  | (101) | 西湖芥菜汤 .....  | (112) |
| 生鱼葛菜汤 .....  | (102) | 瓜皮赤小豆汤 ..... | (113) |
| 浮小麦羊肚汤 ..... | (103) | 糯米炮谷汤 .....  | (114) |
| 芫荽黄豆汤 .....  | (104) | 参枣老鸽汤 .....  | (115) |
| 胡椒老鸡汤 .....  | (105) | 蘑菇瘦肉汤 .....  | (116) |

### 第六篇 益肝补肾类

- |              |       |              |       |
|--------------|-------|--------------|-------|
| 绿豆理肝汤 .....  | (119) | 杜仲猪腰汤 .....  | (122) |
| 冬瓜腰片汤 .....  | (120) | 马蹄羊蹄汤 .....  | (123) |
| 里脊肉薏米汤 ..... | (121) | 王瓜根肝糊汤 ..... | (124) |

双参瘦肉汤 .....	(125)	茵陈蚬肉汤 .....	(133)
白背叶根猪骨汤 .....	(126)	米须汤 .....	(134)
凤尾草海带汤 .....	(127)	旱莲草红枣汤 .....	(135)
冬瓜鲩鱼汤 .....	(128)	生蚝瘦肉汤 .....	(136)
江瑶杜瘦肉汤 .....	(129)	生蚝桑寄生汤 .....	(137)
沙苑蒺藜鱼胶汤 .....	(130)	乌豆圆肉大枣汤 .....	(138)
瑶柱粉肠汤 .....	(131)	花胶田鸡汤 .....	(139)
莲子芡实汤 .....	(132)	补肾燕窝羹 .....	(140)

### 第七篇 强精壮阳类

牡蛎敛精汤 .....	(143)	何首乌鲤鱼汤 .....	(153)
泥鳅汤 .....	(144)	首乌鸡汤 .....	(154)
滋阴补阳汤 .....	(145)	山药鱼片汤 .....	(155)
鸡精汤 .....	(146)	鹿筋水鸭汤 .....	(156)
蛤蚧鹌鹑汤 .....	(147)	肉苁蓉豆豉汤 .....	(157)
猪尾花生汤 .....	(148)	补阳乳鸽汤 .....	(158)
精蒸人参汤 .....	(149)	鲤鱼精汤 .....	(159)
龙虎际会汤 .....	(150)	枸杞龟汤 .....	(160)
海松子蛋汤 .....	(151)	补腰猪髓汤 .....	(161)
鹿茸水鸭汤 .....	(152)	当归牛尾汤 .....	(162)

### 第八篇 祛风除湿类

牛膝杜仲汤 .....	(165)	咸鱼头豆腐汤 .....	(167)
风爪防己汤 .....	(166)	独活黑豆汤 .....	(168)

- |                    |                     |
|--------------------|---------------------|
| 木瓜生鱼尾汤 ····· (169) | 风湿调补汤 ····· (178)   |
| 天香炉瘦肉汤 ····· (170) | ✓黑豆猪蹄汤 ····· (179)  |
| 瘦肉红花菜汤 ····· (171) | 瘦肉骨碎补汤 ····· (180)  |
| 荷叶冬瓜汤 ····· (172)  | 三蛇搜风汤 ····· (181)   |
| 鲩鱼冬瓜汤 ····· (173)  | ✓猪蹄筋黄豆汤 ····· (182) |
| ✓慈菇瘦肉汤 ····· (174) | 热姜汤 ····· (183)     |
| 鲫鱼利水汤 ····· (175)  | 猪蹄牛膝汤 ····· (184)   |
| 蚕豆瘦肉汤 ····· (176)  | ✓冬瓜生鱼汤 ····· (185)  |
| ✓黄豆鸡脚汤 ····· (177) |                     |

### 第九篇 清热解毒类

- |                     |                     |
|---------------------|---------------------|
| 昆布海藻汤 ····· (189)   | 大飞扬草豆腐汤 ····· (197) |
| 牛蒡子咸鱼汤 ····· (190)  | 雪梨瘦肉汤 ····· (198)   |
| ✓百合蜜枣汤 ····· (191)  | 丝瓜瘦肉汤 ····· (199)   |
| 西洋菜蜜枣汤 ····· (192)  | 紫菜瘦肉汤 ····· (200)   |
| ✓清补凉汤 ····· (193)   | ✓绿豆老鸭汤 ····· (201)  |
| 地胆头瘦肉汤 ····· (194)  | ✓芥菜蜜枣汤 ····· (202)  |
| 绿豆马齿苋汤 ····· (195)  | 清热荷叶汤 ····· (203)   |
| ✓无花果杏仁汤 ····· (196) |                     |

### 第十篇 杂类

- |                    |                   |
|--------------------|-------------------|
| 鸡肝熟地汤 ····· (207)  | 葱姜片儿汤 ····· (210) |
| 玉米须横膈汤 ····· (208) | 豆腐鲤鱼汤 ····· (211) |
| 莲子榄仁汤 ····· (209)  | 桃仁牛血汤 ····· (212) |

---

生蚝海藻汤 .....	(213)	白兰花瘦肉汤 .....	(218)
薏仁绿豆汤 .....	(214)	止鼻鼾汤 .....	(219)
叠椹子横膈汤 .....	(215)	甘草小麦汤 .....	(220)
辣椒叶煮鸡蛋汤 .....	(216)	冬虫草瘦肉汤 .....	(221)
鲍鱼海参汤 .....	(217)	母子平安汤 .....	(222)
附录: 食物与药物的禁忌 .....	(223)		

---

第一篇

补血养颜类



## 补血红汤圆

**用 料:** 红 枣     6 粒  
         草 莓     12 个  
         糯米粉     3 两  
         红 米     2 汤匙  
         蜂 蜜     1/3 杯

- 制 法:** (1) 将红枣浸软，草莓洗净去蒂。红米浸在温水中。
- (2) 糯米粉用半杯水搅匀，揉成耳垂般软度，加水时要放慢。
- (3) 糯米粉揉成汤圆，放滚水中煮熟，浮起时捞出放冷水中，然后取出放入容器。
- (4) 用5杯水在镬中煮，放入红枣、红米后盖好，慢火煮 30 分钟，加上蜂蜜溶解再放草莓，滚后淋在汤圆上。

**功 效:** 红枣、红米和草莓都可补血。



## 补血人参汤

**用 料:**

猪绞肉	半斤
高丽参	2 钱
鲍 鱼	1 两
冬 菇	3 个
菠 菜	1 棵

- 制 法:**
- (1) 猪绞肉用刀剁碎，放汤碗中，用油盐、酒和胡椒粉搅匀至产生粘性，再加豆粉搅匀。
  - (2) 竹笋切薄，用热水烫过，鲍鱼冬菇斜切。菠菜煮熟切段。高丽参加水浸发。
  - (3) 用4杯水在煲内煮滚，再调慢火，将绞肉挤成肉丸放入，以猛火再煮2分钟后盛起。
  - (4) 用上汤和浸高丽参的汁放镬中，再加竹笋、鲍鱼冬菇和菠菜，用慢火煮15分钟左右，再用盐、胡椒粉和酒调味。
  - (5) 最后添上麻油，倒入汤碗中便可饮用。

**功 效:** 高丽参有行气活血效能，饮后感温暖舒适，可治发冷症。