

XIANMEI TANGGENG
TIAN TIAN CHANG

鲜美汤羹 天天尝

李朝霞 王建平◎主编



山西出版集团
山西科学技术出版社

XIANMEI TANGGENG
TIAN TIAN CHANG

鲜美汤羹 天天尝

主编 李朝霞 王建平

编委 王琼瑶 刘宗梅 石静云

池海云 李怡斌 药 军

药红霞 谢 欣 黄霄峰

山西出版集团
山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

鲜美汤羹天天尝/李朝霞,王建平主编. —太原:山西科学技术出版社,2008. 1

ISBN 978 - 7 - 5377 - 3088 - 4

I. 鲜… II. ①李…②王… III. 汤菜—菜谱 IV. TS972. 122

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 178233 号

鲜美汤羹天天尝

李朝霞 王建平 主编

出 版 山西出版集团·山西科学技术出版社

(太原建设南路 21 号 邮编:030012)

发 行 山西出版集团·山西科学技术出版社(电话:0351—4922121)

印 刷 太原兴庆印刷有限公司

邮 箱 sxkjs_gys@126.com

电 话 0351—4922063(编辑室)

开 本 850mm × 1168mm 1/32

印 张 9.375

字 数 217 千字

版 次 2008 年 1 月第 1 版

印 次 2008 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5377 - 3088 - 4

定 价 15.00 元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与发行部联系调换。











前 言

“安身之本，必资于食，不知食宜，不足以存生”。

汤膳是人们饮食中广为博用，又是祖国饮食文化的一个重要组成部分。欲用汤膳，对于增强健康、延缓衰老、防病、去病、延年益寿有着极其重要的作用，也是历代膳食和医药学家极为宝贵的经验。

自古以来，药食同源。祖国传统医学认为：人体是一个“阴阳平衡”的整体，如果这种平衡被破坏，则会产生诸多疾病。古人很早就认识到了食物保健养生的重要作用。在现实生活中有很多汤膳都是人们十分喜爱的膳食，我们的祖先把这些常用膳食称作“上品”，认为饮服汤膳能“养命以应天，无毒，多服久服不伤人，轻身益气，不老延年”。还说，汤膳“法宜久服，多则终身，少则数年，与五谷之养人相佐，以臻寿考。”因此，选用具有防止衰老，滋补强壮，治疗疾病的原料，与米谷等诸物煮汤服食，实为强壮体魄的一种食养好方法。

基于这个目的，在前人广博经验的基础上，采其精华，从汤膳资料，以及近现代许多名老中医临床用汤膳经验中，几经筛选，整理出适合于人们服食的汤膳，编写成这本汤谱。本汤谱力求做到取材容易，煮制方便，安全有效，并根据祖国医学理论和现代医学知识，作了一些必要的解说，以供参考。读者可根据其需要进行选



XIANMEITANGGENG 鲜美汤羹天天尝

用。若是调养以恒，当受益匪浅。

限于编者水平，书中的谬误之处，殷切希望读者批评指正。

编者



目 录

CONTENTS ▶▶▶

肉禽类汤谱

前 言	(1)	鸡蛋萝卜汤	(17)
乌鸡汤	(1)	鸡子羹	(18)
乌鸡补血汤	(1)	鸡蛋参银羹	(18)
西瓜鸡汤	(2)	香花菜蛋花汤	(19)
茄根乌鸡汤	(3)	鸡蛋辣椒叶汤	(19)
雪花鸡汤	(4)	二红冲蛋花	(20)
辣椒根鸡脚汤	(5)	鸭蛋猪肉汤	(21)
首乌鸡汤	(6)	鸭蛋银耳汤	(21)
人参鸡汤	(6)	鸭蛋大蒜汤	(22)
枸杞鸡肝汤	(7)	鸭蛋姜汁汤	(22)
鸡血豆腐汤	(8)	猪肉蘑菇汤	(23)
鸡肉葱花汤	(8)	猪肉玉竹汤	(23)
八宝鸡汤	(9)	猪肉苦瓜汤	(24)
鸡肝香菇汤	(10)	猪肉丝瓜汤	(25)
鸡肝蛋花汤	(11)	猪肉节瓜汤	(25)
青头鸭汤	(11)	猪肉蚌花汤	(26)
全鸭益胃汤	(12)	猪肉紫菜汤	(26)
虫草炖鸭汤	(13)	猪肉生蚝汤	(27)
全鸭冬瓜汤	(14)	猪肉白兰花汤	(28)
鹅肉补阴汤	(14)	肉丁黄豆汤	(28)
芥菜鸡蛋汤	(15)	天麻猪脑羹	(29)
马齿苋蛋羹	(16)	紫菜猪心汤	(30)
蛋清羹	(16)	沙参心肺肠	(30)



菠菜猪血汤	(31)	羊肉羹	(40)
猪肝羹	(32)	羊肉黄芪桂圆汤	(41)
猪肝枸杞叶汤	(32)	羊肉西红柿汤	(42)
猪肝菠菜汤	(33)	羊肉冬瓜汤	(42)
猪肺萝卜汤	(34)	白羊肾汤	(43)
猪胰汤	(34)	羊杂汤	(44)
磁石猪腰子汤	(35)	牛肉汤	(45)
猪腰萝卜汤	(36)	牛肉南瓜汤	(45)
猪肠葱汤	(37)	清炖牛髓汤	(46)
花椒火腿汤	(37)	双鞭壮阳汤	(47)
猪蹄当归汤	(38)	驴肉汤	(48)
排骨汤	(39)	狗肉汤	(48)
清炖羊肉汤	(39)	狗肉附片汤	(49)

山珍野味类汤谱

银耳冰糖汤	(50)	中山四物汤	(59)
银耳京糕汤	(50)	黄芪猴头汤	(60)
银耳羹	(51)	蘑菇饮	(61)
银耳莲子汤	(52)	香菇汤	(61)
银耳化液汤	(52)	香菇香蕉汤	(62)
双耳汤	(53)	清炖冬菇汤	(63)
益寿银耳汤	(54)	冬菇豆腐羹	(63)
银耳鸡汤	(54)	竹荪汤	(64)
银耳鸭蛋羹	(55)	竹笋肝膏汤	(65)
木耳当归汤	(56)	桂花二笋汤	(65)
木耳桂圆汤	(56)	二冬汤	(66)
红枣木耳汤	(57)	黄花鲜根饮	(67)
柿饼木耳羹	(58)	金针苋菜饮	(68)
木耳肉片汤	(58)	石耳豆腐汤	(68)



灵芝大枣汤	(69)	鹌鹑健脾益气汤	(76)
灵芝饮	(70)	当归山鸡汤	(77)
鸽子羹	(70)	人参鹿肉汤	(77)
枸杞雏鸽汤	(71)	鹿肾羹	(78)
凤片鸽蛋汤	(72)	鹿鞭壮阳汤	(79)
益寿鸽蛋汤	(73)	雪凤鹿筋汤	(80)
五丝鸽蛋汤	(73)	兔肉汁	(81)
银耳鸽蛋汤	(74)	兔肉健脾汤	(81)
益气促精汤	(75)	田鼠黄精汤	(82)
益智强心汤	(75)	蛇肉汤	(83)

鱼贝类汤羹

鲫鱼汤	(84)	香菇鱿鱼汤	(96)
鲫鱼羹	(84)	酸辣鱿鱼汤	(97)
鲜笋鲫鱼汤	(85)	冬瓜鲩鱼汤	(97)
鲫鱼通乳汤	(86)	白鱼枸杞汤	(98)
鲫鱼赤小豆汤	(87)	白鱼过江汤	(99)
鲤鱼汤	(87)	冬瓜草鱼汤	(99)
鲤鱼羹	(88)	生鱼葛菜汤	(100)
菠菜鲤鱼片汤	(89)	刀鱼丸子汤	(101)
戴菜鲤鱼汤	(89)	鱼胶汤	(102)
冬瓜鲤鱼汤	(90)	天麻鱼肚汤	(102)
赤小豆鲤鱼汤	(91)	砂锅鱼翅汤	(103)
鲢鱼丝瓜汤	(91)	凤翅汤	(104)
鲢鱼肉丸汤	(92)	党参青鱼汤	(104)
鳊鱼圆汤	(93)	乌鱼冬瓜汤	(105)
鳊鱼汤	(94)	带鱼益气汤	(106)
归参鳊鱼羹	(94)	鲢鱼健脾汤	(107)
黄鳊猪肉羹	(95)	鲳鱼补血汤	(107)



XIANMEITANGGENG 鲜美汤羹天天尝

鳊鱼补养汤	(108)	甲鱼补肾汤	(118)
黄鱼汤	(109)	蛤蜊山药汤	(119)
鲈鱼五味子汤	(110)	蛤笋汤	(119)
鱼鳔汤	(110)	蛤蜊鸡蛋汤	(120)
鲍鱼芦笋汤	(111)	灵芝河蚌汤	(121)
虾汤	(112)	竹荪红螺汤	(122)
海米萝卜汤	(112)	冰糖鲜螺汤	(122)
河虾汤	(113)	一品燕菜汤	(123)
虾米冬瓜汤	(114)	三丝参燕汤	(124)
海参汤	(114)	海带肉丝汤	(125)
海参猪肉汤	(115)	海带排骨汤	(126)
海蜇马蹄汤	(115)	海带决明汤	(126)
干贝汤	(116)	萝卜海带汤	(127)
龟羊汤	(117)	紫菜汤	(128)

谷物类汤谱

大麦汤	(129)	甘麦大枣汤	(137)
大麦姜汁汤	(129)	金球银丝汤	(138)
浮小麦汤	(130)	糯米山药汤	(138)
麦芽青皮汤	(131)	八仙茶汤	(139)
麦芽山楂汤	(131)	焦米茶汤	(140)
小麦通草汤	(132)	杏霜汤	(140)
小麦百合汤	(132)	山药饮	(141)
小麦枣芪牡蛎汤	(133)	粟米山药汤	(142)
白面糯米大枣汤	(134)	山药汤	(142)
四和汤	(134)	党参黄米汤	(143)
珍珠圪塔汤	(135)	半夏秫米汤	(144)
片儿汤	(136)	黄豆浓汤	(144)



芫荽黄豆汤	(145)	绿豆白菜心汤	(153)
黑豆小麦莲枣汤	(146)	马齿苋绿豆汤	(153)
杞豆汤	(146)	绿豆丝瓜花汤	(154)
黑豆浮小麦汤	(147)	生津滋胃汤	(155)
黑豆红糖汤	(147)	酸菜青元汤	(155)
黑豆圆肉大枣汤	(148)	豆腐锅巴汤	(156)
黑豆红花汤	(149)	豆腐红糖汤	(157)
豆汁汤	(149)	萝卜豆腐汤	(157)
红糖黑豆汤	(150)	芝麻乌梅汤	(158)
麻黄连翘赤小豆汤	(151)	芝麻糖浆	(159)
绿豆车前子汤	(151)	观音茶汤	(160)
冰冻绿豆汤	(152)	玉米蘑菇汤	(160)

蔬菜类汤羹

萝卜明矾汤	(162)	丝瓜汤	(170)
萝卜叶汁	(162)	丝瓜桃仁汤	(171)
白萝卜汁	(163)	番茄丝瓜汤	(172)
白菜萝卜汤	(164)	西红柿苦瓜汤	(172)
冬瓜瓢汤	(165)	虫笋蒲瓜汤	(173)
冬瓜皮汤	(165)	莼菜肉丝汤	(174)
冬瓜皮蚕豆汤	(166)	山药汤	(175)
冬瓜橘饼汤	(166)	甜酒酿山药羹	(175)
冰糖冬瓜汤	(167)	滋生汤	(176)
瓜蒌根冬瓜汤	(168)	山药车前汤	(177)
冬麻冬瓜汤	(168)	山药半夏汤	(177)
荷花冬瓜汤	(169)	三宝汤	(178)
冬瓜番茄汤	(170)	姜橘土豆汁	(179)



芹菜汤	(179)	荸荠红糖汤	(189)
芹菜蜜汁	(180)	甘蔗马蹄饮	(190)
菠菜猪血汤	(180)	荸荠海蜇汤	(191)
荠羹	(181)	马蹄玉带汤	(191)
荠菜猪肝汤	(182)	荸荠茅根汤	(192)
白菜绿豆芽饮	(182)	芫荽荸荠饮	(193)
韭菜汁	(183)	藕汁饮	(193)
韭姜糖汁	(183)	二鲜饮	(194)
五汁液	(184)	鲜藕柏叶汁	(194)
葵菜血脏羹	(184)	藕地甘蔗汁	(195)
葵菜羹	(185)	苓藕饮	(196)
鲜番薯叶汤	(186)	荠菜蜜枣藕节汤	(196)
番薯叶猪腩肉汤	(186)	白菜根姜糖饮	(197)
酸辣汤	(187)	白菜根绿豆芽饮	(197)
萝卜饮	(187)	黄豆芽汤	(198)
胡萝卜红枣汤	(188)	豆芽豆腐汤	(199)
马蹄薤菜汤	(189)	翠衣番茄开洋汤	(199)

干鲜果类汤羹

苹果汤	(201)	声带恢复汤	(206)
山楂汤	(201)	杏梨饮	(206)
山楂桂皮饮	(202)	藕梨荸蔗汁	(207)
楂菊淡菜羹	(202)	五汁饮	(208)
杏汤	(203)	红枣汤	(208)
桑杏汤	(204)	枣姜汤	(209)
杏姜汤	(204)	大枣葱白汤	(209)
乌梅冰糖汤	(205)	红枣花生汤	(210)

鲜美汤羹天天尝 XIANMEITANGGENG



红枣知母汤	(211)	龙眼枣仁饮	(225)
黄芪红枣汤	(211)	龙眼生姜汤	(225)
红枣芹菜汤	(212)	桂圆洋参汤	(226)
红枣胡萝卜汤	(212)	白果冬瓜饮	(227)
红枣枸杞汤	(213)	白果发菜汤	(227)
橄榄汤	(214)	莲肉羹	(228)
生津解暑饮	(214)	莲子山药汤	(228)
橄榄罗汉果汤	(215)	冰糖莲子汤	(229)
姜葱苏叶汤	(216)	莲肉银耳汤	(230)
槟榔饮	(216)	红藤莲子汤	(230)
木瓜汤	(217)	八宝莲子汤	(231)
葡萄浆	(217)	枸杞莲子汤	(232)
核桃人参汤	(218)	八珍醒酒汤	(232)
核桃山楂汁	(219)	百合枇杷藕羹	(233)
核桃栗子羹	(219)	百合红枣汤	(234)
板栗糖浆	(220)	百合芦笋汤	(234)
莲子芡实汤	(221)	桑葚冰糖汤	(235)
橘饼汤	(221)	姜柿刀豆饮	(235)
八仙醒酒汤	(222)	荔枝钩藤饮	(236)
罗汉果饮	(222)	西瓜白虎汤	(237)
桂圆肉汤	(223)	西瓜赤豆饮	(237)
圆肉花生汤	(224)	沃雪汤	(238)
桂圆红枣汤	(224)	宁嗽定喘饮	(238)

药物类汤羹

十全大补汤	(240)	复原汤	(242)
人参莲肉汤	(241)	五神汤	(243)



XIANMEITANGGENG 鲜美汤羹天天尝

阿胶马齿苋汤	(243)	香薷饮	(248)
红枣仙鹤汤	(244)	三妙汤	(249)
双花饮	(244)	三汁饮	(250)
玉米须饮	(245)	阿胶鸡子黄汤	(250)
五味子汤	(246)	茅根藕汁饮	(251)
菟丝子饮	(247)	滋阴乌发汤	(252)
胖大海饮	(247)	桑寄生鸡蛋汤	(253)
清燥救肺汤	(248)		

其他类汤羹

葱豉茶	(254)	茴香汤	(262)
姜枣花椒汤	(254)	麻仁茴香汤	(263)
姜糖茶	(255)	茴姜糖水	(264)
姜糖葱白饮	(255)	冰糖醋酸饮	(264)
生姜饴糖饮	(256)	冰糖黄精汤	(265)
生姜芥菜汤	(257)	糖醋姜汤	(265)
姜茶乌梅饮	(257)	蜂蜜麻油汤	(266)
佛手姜汤	(258)	大蒜糖浆	(267)
醋浸生姜茶	(258)	酸辣汤	(267)
生姜萝卜汤	(259)	升压茶	(268)
绿茶干姜饮	(260)	附件一: 做汤要领	(269)
茉莉饮	(260)	附件二: 汤膳应用	(272)
梅花汤	(261)	附件三: 汤膳禁忌	(275)
椒面羹	(261)	附件四: 汤膳常用食物	
胡椒葱汤	(262)	的功能	(277)