

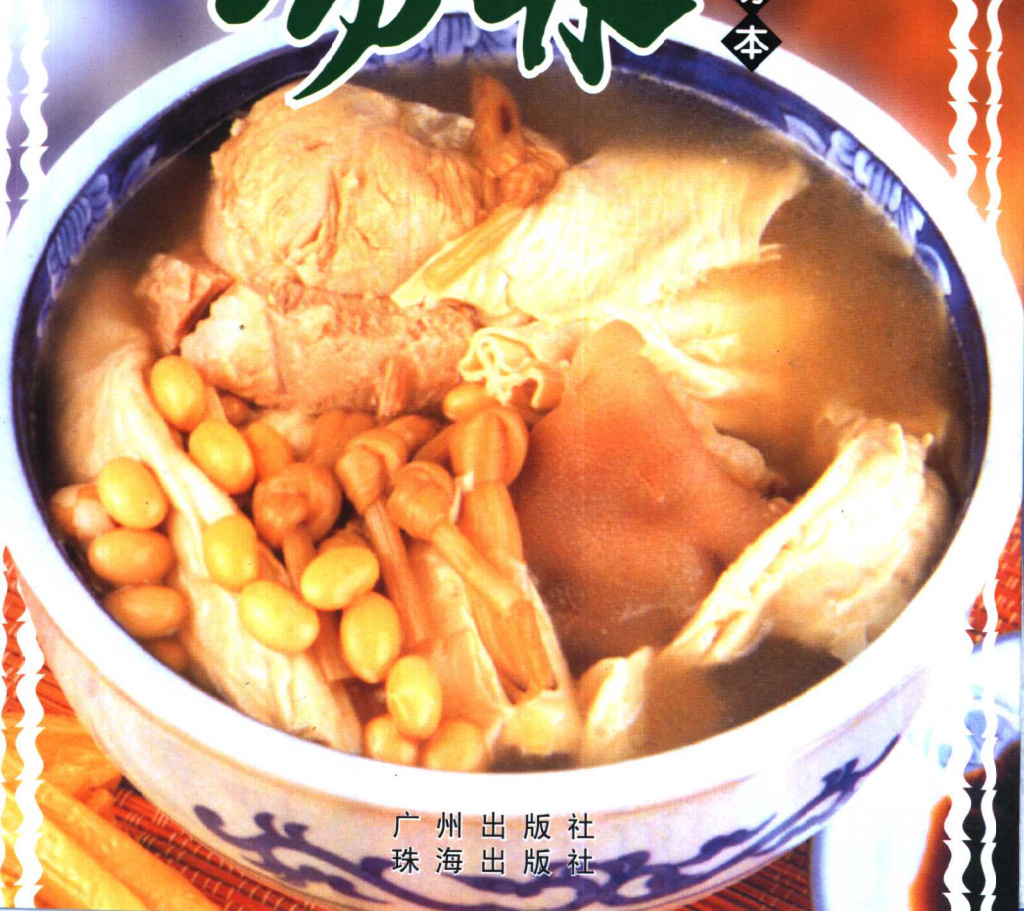
章春辉 编著

家庭健康**美食**系列

清肝明目

汤水

修订本



广州出版社
珠海出版社

·家庭健康美食系列·

清肝明目汤水

(修订本)

章春辉 编著

广州出版社
珠海出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭健康美食系列/章春辉编著. - 广州:广州出版社,
2000.8

ISBN 7-80655-167-0

I.家… II.章… III.保健-菜谱 IV.TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 41730 号

家庭健康美食系列(修订本)

广州出版社出版发行

(地址:广州市人民中路同乐路 10 号 邮政编码:510121)

珠海出版社

(地址:珠海市香洲区梅华东路 297 号二楼 邮政编码:519001)

广州市番禺新华印刷有限公司印刷

开本:850mm×1168mm 1/32 字数:160 万 印张:90 插图 80 页

2003 年 4 月第 2 版第 1 次印刷

责任校对:小莉

责任编辑:甘谦 马肖平 戴晓莉

封面设计:陈伟

ISBN 7-80655-167-0/TS·13

定价:170.00 元(全十册)

修订本序

“民以食为天”早已根深蒂固、深入人心，健康源于饮食、美丽源于健康也同样得到现代人的认同。在现代社会里，人们除了必须注意精神调节、起居有时、卫生习惯、体育锻炼以外，更重要的是要注意日常饮食。在“医食同源”、“医食同用”的理论指导下，我们组织广大专家学者编写了《家庭健康美食系列》丛书，推出之后受到了广大读者的喜爱和欢迎，不少读者来信、来电向我们提出了许多好的建议。为了满足广大读者的热切要求，重新修订了《家庭健康美食系列》，包括：《主妇拿手菜》、《微波炉食谱精选》、《开胃美食小炒》、《精美家常菜》、《家乡巧味私房菜》、《清肝明目汤水》、《四季养生汤水》、《调脏补益汤水》、《滋润解燥汤水》、《百病自疗汤水》。此丛书在保持原书总体内容、框架之余，重新增添了一些内容，力求做到全面、实用、科学，让《家庭健康美食系列》以全新的面貌贴近读者的日常生活！让健康美食走入每一个家庭！

目 录

蔬菜类

苦瓜灯芯汤	(3)
乌豆圆肉汤	(3)
舒肝消炎汤	(4)
基黄疗肝汤	(4)
养血补肝汤	(5)
芥菜粥	(5)
红枣糯米粥	(6)
银菊山楂汤	(6)
牛奶姜汁韭菜汤	(7)
当归养血汤	(7)
首乌母草鸡蛋汤	(8)
党参郁金瘦肉汤	(8)
芝麻枸杞饴糖汤	(9)
竹蔗荸荠萝卜汤	(9)
红枣乌豆独活汤	(10)



清肝热祛黄汤	(10)
暑热肝炎马齿苋汤	(11)
解热清滞汤	(11)
丝瓜蛋花汤	(12)
青红萝卜杏仁汤	(12)
双花防暑糖水	(13)
豆腐黄瓜汤	(13)
酸甜二花茶	(14)
草决明海带汤	(14)
粉葛洋参汤	(15)
五味降压汤	(15)
五加巴戟蛇肉汤	(16)
枸杞菊花绿豆汤	(16)
银花绿豆汤	(17)
冬瓜莲叶扁豆汤	(17)
大青叶绿豆汤	(18)
雪梨炖燕窝	(18)
荠菜淡菜汤	(19)
海带绿豆甜汤	(19)
淡菜皮蛋汤	(20)
冬瓜汤	(21)
补肾益明汤	(21)
车前大细护眼汤	(22)
青光明视汤	(23)
白菊黄豆汤	(23)
白菜胡萝卜汤	(24)



枸杞子炖银耳	(25)
银杞明目汤	(25)
桑叶菊花茅根汁	(26)
藕节汁	(27)
榛仁枸杞汤	(27)
枸杞子菊花饮	(27)
双花清热糖水	(28)
野菊花饮	(28)
夏枯草茶	(29)
车前子茶	(29)
决明芝麻煎	(30)
女贞子蜂蜜露	(30)
雪梨马蹄汁	(31)
马蹄汁	(31)
陈皮花生豆汁	(32)
芹菜蜜汁	(32)
红白萝卜汁	(33)
菊花龙井茶	(33)
马齿苋黄花汤	(34)
槟榔煎	(34)
车前草粥	(35)
菱角粥	(35)
莲花粥	(36)
赤小豆薏米粥	(36)
柴胡菊花粥	(37)
茵陈鲜蘑菇粥	(37)



土豆粥	(38)
车前瓜皮薏米粥	(38)
黄芪粥	(39)
白茯苓粥	(39)
茵陈粥	(40)
石决明绿豆粥	(40)

水产类

稻豆首乌塘虱鱼汤	(45)
青箱子鱼片汤	(45)
雪梨南杏仁海蜇汤	(46)
鲍鱼瘦肉汤	(47)
海米冬瓜汤	(47)
鲩鱼冬瓜汤	(48)
珧柱双冬汤	(48)
大豆芽菜滚蜆肉汤	(49)
蜆肉汤	(50)
乌龟玉米须汤	(50)
桑寄生蚝汤	(51)
黄鳝补肝汤	(51)
蜆肉茵陈汤	(52)
平肝鲩鱼汤	(52)
田螺愈肝汤	(53)
当归党参鳝鱼羹	(53)

桃仁墨鱼羹	(54)
人参鹿茸炖乌龟	(54)
石斛田鸡汤	(55)
桑叶桑葚蚌肉汤	(56)
珍珠母蚌肉汤	(56)
川芎首乌鱼头汤	(57)
决明鲍鱼汤	(57)
覆盆子鲍鱼汤	(58)
枸杞子鱼鳔羹	(58)
黄精杞子炖水鱼	(59)
杞地水鱼汤	(59)
淮山萸肉炖鱼	(60)
黄精黑豆墨鱼汤	(60)
大豆芽菜鱼尾汤	(61)
鳝鱼金针汤	(62)
银耳海参汤	(62)
参芪葵子生鱼汤	(63)
首乌天麻龟肉汤	(63)
洋参百合田鸡汤	(64)
首乌黑豆虱鱼汤	(64)
红枣丹参田鸡汤	(65)
桂圆淮山水鱼汤	(65)
巴戟寄生三蛇汤	(66)
西洋菜生鱼猪肉汤	(66)
红枣黑豆蛇肉汤	(67)
虫草红枣水鱼汤	(67)



粉葛鲮鱼汤	(68)
西瓜皮荷叶海蜇汤	(68)
芎芷鱼头汤	(69)
关沙苑鲍鱼汤	(70)
肉苁蓉海参汤	(70)
首乌炖海参	(71)
车前草蚌肉汤	(71)
首乌炖水鱼	(72)
龙眼肉炖水鱼	(72)
溪黄草泥鳅汤	(73)
丁葵草生鱼汤	(73)
灵芝山药生鱼汤	(74)
猪苓鲫鱼汤	(74)
荸荠海蜇汤	(75)
夏枯草海蜇汤	(75)
石决明鲍鱼汤	(76)
枸杞芹菜鱼片汤	(76)
坤草牛膝蛤蜊汤	(77)
玉米蚌肉汤	(77)
枸杞叶蚌肉汤	(78)
海蜇蚝豉瘦肉汤	(78)
淮杞炖水鱼	(79)
生鱼煲葛菜汤	(79)
黑鱼煲节瓜	(80)
豆腐滚山斑鱼汤	(81)
白瓜煲泥鳅鱼汤	(82)

泥鳅鱼滚冬瓜汤	(82)
豆腐鱼片汤	(83)
虾仁清汤	(84)
粉葛煲鲫鱼汤	(85)
雪菜黄鱼汤	(85)
紫菜鱼头汤	(86)
咸鱼头煲豆腐汤	(87)
余鲫鱼汤	(87)
清蒸鲫鱼汤	(88)
苋菜滚鲫鱼汤	(89)
水瓜滚鱼汤	(90)
首乌黄精炖海虾	(90)
山萸淮芪炖生蚝	(91)
参茸圆肉炖黄蟮	(92)
苦瓜炖文蛤	(92)
芥菜鱼头汤	(93)
海鳗荸荠汤	(94)
蘑菇蚝紫汤	(94)
鲍鱼枸杞虫草汤	(95)
蚝豉老鸭汤	(95)
鸡骨草煲田螺汤	(96)
凤尾草海带汤	(96)
生地绿豆煲鲍鱼	(97)
青箱子鱼片汤	(97)
蛇蜕绿豆汤	(98)
绿豆海带汤	(99)



清炖水鱼	(99)
参麻鲍鱼汤	(100)
杞子淮山炖水鱼	(100)
珍珠母蚌肉汤	(101)
茺蔚子螺肉汤	(102)

家禽类

熟地鸡肝汤	(105)
沙蒺藜鸡肉汤	(105)
夏枯草鸡肉汤	(106)
三七红参鸡肉汤	(106)
桂枝当归乌骨鸡汤	(107)
当归熟地鸡肉汤	(107)
枸杞叶鸡肝汤	(108)
川芎当归鸡头汤	(108)
党参老鸽汤	(109)
桑寄生黑豆鸡蛋汤	(109)
首乌黄芪乌鸡汤	(110)
芎归屈头鸡汤	(110)
五爪龙乌骨鸡汤	(111)
淮山杞子炖鹌鹑	(111)
杞子莢肉乌骨鸡汤	(112)
雪蛤膏炖乌骨鸡	(112)
冬虫夏草炖水鸭	(113)

银耳枸杞鸡肝汤	(113)
益母草鸡蛋汤	(114)
大枣枸杞鸡蛋汤	(114)
豆浆鸡蛋汤	(115)
牛奶鹌鹑蛋汤	(115)
红糖酒酿鸡蛋汤	(116)
苦瓜鸡翅汤	(116)
淮山芡实老鸽汤	(117)
杜仲鹌鹑汤	(117)
南瓜红枣排骨汤	(118)
沙参玉竹老鸭汤	(118)
杜仲枸杞汤	(119)
海参鸭肉汤	(119)
冬虫淮山乌鸡汤	(120)
芎归三七鸡肉汤	(120)
桂枝茯苓鸭肉汤	(121)
当归目鱼鹌鹑汤	(121)
十全大补鸡汤	(122)
鹿茸鸡汤	(122)
杜仲枸杞鹌鹑汤	(123)
鸭梨杏仁鹅肉汤	(123)
桑寄生老母鸡汤	(124)
蚌肉炖老鸭	(124)
海参鸭肉汤	(125)
龙胆草蛋	(125)
奶菊蛋	(126)



杞子田七煲鸡汤	(126)
响螺片淮杞鸡脚汤	(127)
清补凉鸡脚排骨汤	(128)
冬荷煲老鸭汤	(128)
腊鸭煲冬菇汤	(129)
椰子银耳煲鸽汤	(130)
菊叶蛋汤	(130)
冬瓜蛋花汤	(131)
首乌淮山鸡汤	(131)
兔肝鸡蛋汤	(132)
鸡肝汤	(132)
葛仙米鸡肉汤	(133)
乌鸡白凤汤	(133)
鸡肝泥蚶汤	(134)
绿豆老鸭汤	(134)
四物炖鸡汤	(135)
八宝鸡汤	(136)
鱼腥草薏米鸡蛋羹	(136)
枸杞子鸡肝鱼片粥	(137)
菟丝子鸡肝粥	(137)

家畜类

火腿冬瓜球汤	(141)
炖猪脑鱼头云	(141)



桑葚瘦肉汤	(142)
苦瓜瘦肉汤	(142)
猪肝红萝卜汤	(143)
疳积草猪肝汤	(143)
猪肝桑叶汤	(144)
枸杞猪肝汤	(144)
珍珠草救盲汤	(145)
江珧柱粉肠汤	(145)
红枣瘦肉汤	(146)
生蚝瘦肉汤	(146)
参肉汤	(147)
叶根猪骨汤	(147)
舒肝猪骨汤	(148)
补肝益髓汤	(148)
白芍平肝汤	(149)
莲子百合煲瘦肉	(149)
鲜菊猪肝汤	(150)
边条参枸杞羊肉汤	(150)
杜仲寄生鹿胎汤	(151)
羊肉粥	(151)
苋菜滚牛肉汤	(152)
鸡冠花瘦肉汤	(152)
首乌天麻钩藤瘦肉汤	(153)
海蜇蚝豉瘦肉汤	(153)
莲藕花生猪骨汤	(154)
猪脚生姜甜醋汤	(154)





海马红枣炖羊肉	(155)
鹿角胶蜜奶	(155)
杞子猪肝鸭肾汤	(156)
藤菜瘦肉汤	(156)
番茄猪肝瘦肉汤	(157)
菠菜猪肝汤	(158)
丝瓜猪肝瘦肉汤	(158)
韭菜猪肝汤	(159)
枸杞当归猪心汤	(159)
粟茄猪肝汤	(160)
番茄牛肉汤	(160)
番茄牛肝汤	(161)
鸡蛋猪肝汤	(161)
灵芝猪心汤	(162)
菠菜羊肝汤	(162)
丝瓜蘑菇瘦肉汤	(163)
合欢花猪肝瘦肉汤	(163)
木耳枝竹兔肉汤	(164)
归芪猪脚汤	(164)
大力狗脊猪尾汤	(165)
莲藕脊骨汤	(165)
淮杞狗肉汤	(166)
红枣芝麻兔肉汤	(166)
萝卜红枣排骨汤	(167)
归芪熟地牛肉汤	(167)
莲藕熟地猪骨汤	(168)

薏米冬瓜猪胰汤·····	(168)
女贞首乌牛肉汤·····	(169)
参归猪脚汤·····	(169)
白术白芍兔肉汤·····	(170)
枸杞淮山兔肉汤·····	(170)
西洋菜蜜枣瘦肉汤·····	(171)
枸杞芝麻牛肉汤·····	(171)
薏米淮芪猪胰汤·····	(172)
大力乌豆牛肉汤·····	(172)
乌豆莲子羊肉汤·····	(173)
参归羊肉汤·····	(174)
千斤花生筋骨汤·····	(174)
牛膝杜仲鹿筋汤·····	(175)
参芪枸杞鹿肉大补汤·····	(175)
淮杞狗肉汤·····	(176)
木耳腐竹兔肉汤·····	(177)
黄芪灵芝瘦肉汤·····	(177)
苦瓜猪瘦肉汤·····	(178)
红杞羊肝汤·····	(178)
乌豆杞子猪肝汤·····	(179)
韭菜贻贝瘦肉汤·····	(180)
巴戟栗子猪尾汤·····	(180)
牛膝杜仲猪腰汤·····	(181)
狗脊猪脊髓汤·····	(181)
牛膝鸡脚汤·····	(182)
大力牛骨汤·····	(182)