

章春辉 编著

家庭健康**美食**系列

滋润解燥

汤水

修订本



广州出版社
珠海出版社

·家庭健康美食系列·

滋润解燥汤水

(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:蚁燕娟

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

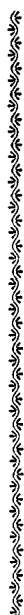
◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

春季卷

葱白豆豉汤	(3)
芦根汤	(3)
牛蒡蜂蜜汤	(4)
猪瘦肉杏仁汤	(4)
紫苏人参汤	(5)
银花山楂汤	(5)
绿豆茶叶冰糖汤	(6)
白菜根白糖汤	(6)
地胆头猪瘦肉汤	(7)
鱼腥草猪肺汤	(7)
饴糖萝卜豆腐汤	(8)
火炭母猪红汤	(8)
萝卜汁炖麦芽糖	(9)
山梔根煲猪瘦肉	(9)
老桑枝炖老鸭	(10)



糯稻根泥鳅汤	(10)
杞龟汤	(11)
清炖鳖参	(11)
白芨炖燕窝	(12)
鲜桃炖冰糖	(12)
益智仁猪浮汤	(13)
三黑猪浮汤	(13)
冬瓜炖排骨	(14)
百合煲猪肺	(14)
黄精大枣炖猪肘	(15)
南瓜牛肉汤	(16)
红萝卜竹蔗煲排骨	(16)
粉葛双豆煲猪腿肉	(17)
小麦莲合煲猪心	(18)
冬菇蚝豉煲猪胰	(18)
参麦合杏煲猪肺	(19)
首乌参菟煲猪腰	(20)
椰子甘笋煲牛腩	(20)
红萝卜马蹄煲羊肉	(21)
参莲百合煲羊肺	(22)
黄精杞圆煲猫肉	(23)
参芪栗子煲母鸡	(23)
首乌黄精煲乌鸡	(24)
冬菇木耳煲乌鸡	(25)
木瓜猪骨煲凤爪	(25)
参竹花果煲老鸭	(26)



沙参玉竹煲乳鸽	(27)
淮莲杞合煲水鱼	(28)
虫草杞圆煲鲍鱼	(28)
乌鸡淡菜煲鲨骨	(29)
腐竹莲实煲猪肉	(30)
霸王花煲猪脊骨	(30)
灵芝参芪煲猪心	(31)
苹果莲桃煲猪肚	(32)
首乌熟地煲牛腱	(33)
淮杞圆肉煲羊心	(33)
首乌熟地煲兔肉	(34)
莲子双雪煲母鸡	(35)
小麦精枣煲乌鸡	(35)
淮圆杞子煲水鸭	(36)
淮杞参芪煲老鸽	(37)
莲藕红豆煲鹌鹑	(38)
茯苓麦冬煲鹌鹑	(38)
红枣当归煲鹌鹑蛋	(39)
灵芝黄精煲水鱼	(40)
双花淮杞煲鲫鱼	(40)
粉葛小豆煲鲮鱼	(41)
桑薄花蜜饮	(42)
桑菊杏仁饮	(42)
桑菊豆豉饮	(43)
双花饮	(43)
葱豉芦根饮	(44)





银花薄荷饮	(44)
葫芦茶冰糖饮	(45)
宣肺饮	(45)
黄花菜饮	(46)
加味三七饮	(46)
葱白琥珀饮	(47)
百部四味饮	(47)
腊梅花绿豆饮	(48)

夏季卷

红萝卜煲马蹄	(51)
生鱼葛菜汤	(51)
剑花猪肺汤	(52)
红枣车前田螺汤	(52)
车前草猪小肚汤	(53)
冬瓜连锅汤	(53)
冬瓜鸡块汤	(54)
玉燕迎春羹	(55)
松菇豆腐羹	(55)
鸡杂黄瓜汤	(56)
冬菇鱿鱼汤	(57)
蘑菇冬瓜汤	(57)
枇杷银耳汤	(58)
海参响螺汤	(58)
党参斑鸠汤	(59)



菠菜银耳汤	(60)
菠菜猪肝汤	(60)
雪梨菠菜汤	(61)
蘑菇猪肉汤	(61)
雪里蕻冬瓜汤	(62)
栗子百合生鱼汤	(62)
桂圆鸡蛋猪心汤	(63)
木耳肉片汤	(64)
兔肉汤	(64)
菠菜鸡蛋汤	(65)
大蒜鸭蛋汤	(66)
玉竹无花果陈皮猪肺汤	(66)
鸡蛋合桃汤	(67)
无花果百合陈皮猪腱汤	(67)
无花果北沙参百合猪蹄汤	(68)
老鸭滋肺汤	(68)
银杏全鸭	(69)
玉竹瘦肉汤	(70)
胡萝卜荸荠瘦肉汤	(70)
党参麦冬瘦肉汤	(71)
枸杞猪肝瘦肉汤	(71)
玉米猴菇猪胰汤	(72)
川贝枇杷猪肺汤	(73)
莲合麦冬兔肉汤	(73)
金针木耳煲水鱼	(74)
豆瓣滑肉汤	(75)



藕煨排骨汤	(75)
丝瓜猪肉汤	(76)
苦瓜牛肉汤	(77)
莲米里脊汤	(77)
刀豆炖猪肾	(78)
冬瓜炖小肚	(79)
兔头葵菜汤	(79)
甲头白菜汤	(80)
鸭舌汤	(81)
柠檬乳鸽汤	(81)
青荷鳅鱼汤	(82)
鲫鱼沙参玉竹汤	(83)
冬瓜白饭鱼汤	(83)
鲛鱼粉葛汤	(84)
生鱼野葛菜汤	(84)
绿豆芽煲猪骨汤	(85)
金银菜猪舌汤	(86)
猪舌赤豆葛汤	(86)
猪舌蚝豉汤	(87)
金华火腿银耳汤	(88)
木瓜瘦肉汤	(88)
苹果沙梨瘦肉汤	(89)
薤菜车前猪腰汤	(89)
慈姑螺蛳汤	(90)
齿苋菜头猪大肠汤	(90)
竹笋西瓜皮鲤鱼汤	(91)



桑白皮赤小豆鲫鱼汤	(91)
大芥菜咸鱼头汤	(92)
黑豆塘虱汤	(92)
薏苡仁炖鸡	(93)
玉竹炖鹧鸪	(93)
清补凉汤	(94)
海带绿豆糖水	(94)
荷叶三豆饮	(95)
骨皮清凉饮	(95)
荷叶三鲜饮	(96)
乌梅甘草茶	(96)
参梅甘草茶	(97)
薤菜马蹄茶	(97)
绿豆清茶	(97)
白茅根茶	(98)
芥菜冬瓜皮茶	(99)
二鲜三花饮	(99)

秋季卷

玉米猴菇煲猪胰	(103)
川贝枇杷猪肺汤	(103)
节瓜章鱼猪骨汤	(104)
党参北芪羊肉汤	(105)
莲合麦冬兔肉汤	(105)



章鱼冬菇母鸡汤	(106)
洋参雪耳鸡项汤	(107)
猴头菇竹丝鸡汤	(108)
黄瓜薏实老鸭汤	(108)
茯苓黄精水鸭汤	(109)
西洋菜煲双肾汤	(110)
鳖甲参芪煲老鸽	(111)
黄精首乌乳鸽汤	(111)
冬莲荷叶鹌鹑汤	(112)
淮枣参芪鹌鹑汤	(113)
小麦石斛鹌鹑汤	(113)
火炭母煲猪大肠	(114)
豌豆莲子瘦肉汤	(115)
白术党参猪肉汤	(115)
黑芝麻合桃肉汤	(116)
桑枝鸡内金瘦肉汤	(116)
萝卜橄榄鲍鱼汤	(117)
瓜粒杂锦汤	(117)
凤爪猪尾花生汤	(118)
鱼头通菜瘦肉汤	(118)
三色豆猪肉冬瓜汤	(119)
冬瓜荷叶瘦肉汤	(119)
红枣乌豆塘虱鱼汤	(120)
荔枝陈皮老鸭汤	(120)
黄豆冬瓜榨菜汤	(121)
南杏圆肉冬菇猪肉汤	(121)



胡椒根薏米红枣鸡汤·····	(122)
黄芪茯苓鹌鹑汤·····	(123)
南北杏玉竹猪肺汤·····	(123)
生姜鲫鱼笋丝汤·····	(124)
石榴叶绿豆汤·····	(124)
粳米猪肉羹·····	(125)
冬菇水瓜生姜肉片汤·····	(125)
百合鹌鹑汤·····	(126)
腊鸭爪翼金银菜汤·····	(126)
黄芽白煲鸭汤·····	(127)
西洋菜鸭翼汤·····	(127)
水鸭益脑汤·····	(128)
罗汉果鲜陈肾汤·····	(129)
牛鳅鱼青红萝卜汤·····	(129)
塘虱鱼乌豆汤·····	(130)
木瓜墨鱼汤·····	(131)
芡实牛尾汤·····	(131)
牛腩扒齿萝卜汤·····	(132)
竹蔗猪骨汤·····	(132)
青红萝卜猪舌汤·····	(133)
香蕉冰糖汤·····	(133)
贝母炖豆腐·····	(134)
清炖蚌肉·····	(134)
三雪蚌花瘦肉汤·····	(135)
甜菊灵芝汤·····	(135)
清燥润肺加沙参麦冬饮·····	(136)





五汁安中饮·····	(136)
羊乳饮·····	(137)

冬季卷

雪花鸡汤·····	(141)
附子干姜猪肺汤·····	(141)
猪小肚胡椒汤·····	(142)
肉桂益智仁猪脬汤·····	(142)
补肾鲤鱼汤·····	(143)
茵陈干姜汤·····	(143)
肉苁蓉炖羊肾·····	(144)
山药猪胰汤·····	(144)
龟肉红枣汤·····	(145)
黄芪羊肉汤·····	(145)
鹿茸猪胞汤·····	(146)
四物炖鸡汤·····	(146)
赤小豆炖鸭·····	(147)
薏米炖猪蹄·····	(147)
鳢鱼冬瓜汤·····	(148)
芥菜参肉汤·····	(148)
黑豆红糖汤·····	(149)
黑豆鲤鱼汤·····	(149)
草决明海带钩藤汤·····	(150)
冰糖炖瓜仁豆腐·····	(150)

忍冬甘草汤·····	(151)
冬苋菜豆腐汤·····	(151)
香椿汤·····	(152)
苏杏汤·····	(152)
葱豉黄酒汤·····	(153)
葱豉汤·····	(153)
生姜紫苏汤·····	(154)
姜茶汤·····	(154)
薏米扁豆老黄瓜汤·····	(155)
独脚金甜瓜肉片汤·····	(155)
鸡骨草泽泻小豆汤·····	(156)
猫须草蚬肉瘦肉汤·····	(156)
茵归乌豆鸭蛋汤·····	(157)
萸肉苡蓉羊肉汤·····	(158)
椰菜花生鸡脚汤·····	(158)
百部木瓜炖冰糖·····	(159)
槐花猪肚汤·····	(159)
萝卜猪肚汤·····	(160)
浮小麦羊肚汤·····	(161)
枸杞香菜香菇炖鲫鱼·····	(161)
羊肝白菊谷精草汤·····	(162)
香葱炖全鸭·····	(162)
豆腐冬菇鱼头汤·····	(163)
淮山桂圆炖甲鱼·····	(164)
天门冬香菇萝卜汤·····	(164)
鸡肾萝卜汤·····	(165)



鲤鱼汤·····	(165)
黑豆猪肾汤·····	(166)
马蹄鸡汤·····	(167)
鸡丝黄花汤·····	(167)
莲子桂圆汤·····	(168)
番茄红花汤·····	(168)
牛腩莲藕汤·····	(169)
莲藕章鱼汤·····	(169)
黄精茯苓煲生蚝·····	(170)
莲合枣实煲乌龟·····	(170)
红萝卜马蹄煲猫肉·····	(171)
苁蓉莲实煲羊骨·····	(172)
双雪蜜枣煲鹌鹑·····	(173)
红萝卜荸荠煲生鱼·····	(173)
节瓜红豆煲生鱼·····	(174)
蜜枣葛菜煲生鱼·····	(175)
瓜皮淮薏煲鲫鱼·····	(176)
黄鳝温脾汤·····	(176)
大蒜炖生鱼·····	(177)
海蜇马蹄汤·····	(177)
鱼头猪脑北菇汤·····	(178)
节瓜豆芽田螺汤·····	(179)
赤小豆冬瓜生鱼汤·····	(180)
糯米扁豆炖鲤鱼·····	(180)
小白菜鱼头汤·····	(181)
菱角薏米鲫鱼汤·····	(182)

荷兰豆马蹄海蜇汤·····	(183)
咸酸菜滚鱼汤·····	(183)
番茄大眼鱼汤·····	(184)
花旗参红枣生鱼汤·····	(185)
寄生芦根黄鳝汤·····	(185)
碧桃淮山泥鳅汤·····	(186)
冬菇木耳鱼云羹·····	(187)
胡椒老鸡猪肚汤·····	(188)
春砂乳鸽汤·····	(188)
胡椒根炖鸡·····	(189)
栗子乌鸡汤·····	(189)
太子参炖鸡·····	(190)
薏米陈皮鸭肉汤·····	(190)
砂仁鹅肉汤·····	(191)
参芪栗子煲母鸡·····	(192)
首乌黄精煲乌鸡·····	(192)
精淮杞圆煲白鸽·····	(193)
黄芪炖母鸡·····	(194)
冬瓜鸡项汤·····	(194)
红豆莲子老鸭汤·····	(195)
虫草花胶乌鸡汤·····	(195)
咸蛋节瓜汤·····	(196)
冬菇花胶双鸽汤·····	(197)
淮山莲子人参鸭肫汤·····	(198)
老姜墨鱼老鸡汤·····	(198)
萝卜酸梅鸭肫汤·····	(199)