

广东科技出版社

健身调理汤谱

黎秋婵
何国樑
编著



□ 健身
□ 儿童
□ 妇女
□ 男士

延保
美保
童保
女保
士保

寿健
健
理
理

健身调理汤谱

黎秋婵 编 著
何国樑

广东科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健身调理汤谱 / 黎秋婵; 何国桦编
著. — 广州: 广东科技出版社, 1997.10
ISBN 7-5359-1904-9

- I. 健…
- II. ①黎…②何…
- III. 饮食疗法
- IV. R459.3

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号 邮码: 510075)

E-mail: gkjhbb@21cn.com

出 版 人: 黄达全

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

排 版: 广东科电有限公司

印 刷: 广州市番禺新华印刷有限公司

(广州市番禺区环城西路工农大街 45 号 邮码: 511400)

规 格: 787mm × 1 092mm 1/32 印张 12 字数 240 千

版 次: 1997 年 10 月第 1 版

2002 年 2 月第 5 次印刷

印 数: 35 001 - 38 000 册

I S B N 7 - 5359 - 1904 - 9/R · 321

定 价: 14.00 元

2002/4/06

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

内 容 简 介

生活水平的提高，使人们日益重视饮食调理对健体强身、延年益寿的作用。

本书以中医理论为主，采取中西医结合的观点，着重介绍既有一定疗效、且美味可口并较普及的健身食疗汤品，所选汤品皆根据历代各家的精华及民间传统验方，并结合作者多年的实践经验和最新的科研成果编写而成。全书分为健美延寿、儿童保健、妇女调理和男士调理等四部分，共约 350 余款汤品，为适合不同层次的读者的需要，每款的汤品还分别介绍其用料、制作、功效、适应证、配伍意义和使用注意等项。供广大的读者正确选择、配置适合自己或家庭的汤品。

本书内容丰富，通俗易懂，各款汤品简便实用，可供广大家庭、医院和学校等有关的读者参考使用。

出版说明

随着生活水平的提高，人们愈来愈重视“饮食调理”对健体强身、延年益寿的作用。为此，早在 90 年代初，我们便着手考虑“健身食疗”系列图书的出版组织工作，并有幸邀请到高汉森、黎秋婵、何国樑、欧阳惠卿等几位作者参加编写。1992~1993 年，系列中的《健身治病汤谱》、《疾病饮食疗法（一）》、《疾病饮食疗法（二）》相继出版，并以其科学性、实用性和通俗性赢得了广大读者的欢迎，多次重印，其中的《健身治病汤谱》已印刷 8 次，总印数近 12 万册。近年来，随着有关饮食疗法研究和实践的不断深入，传统验方不断被挖掘出来，而新的科研成果则不断涌现，为此，我们特请原作者们新编《健身调理汤谱》一书，以作为《健身治病汤谱》的姐妹篇，互为补充。相信本书的出版，对进一步提高广大群众的科学养生水平有积极的促进作用。借此机会我们也对作者们的辛勤劳动表示谢意。

广东科技出版社

前 言

1992年5月《健身治病汤谱》问世，即受到广大读者的欢迎，迄今已8次印刷，总印数近12万册。不少读者来信反映，饮用书中所介绍的汤品后，已收到健身治病之效，并购该书馈赠国外亲友皆大受欢迎，因而希望能够继续出续集，广东科技出版社为了满足广大读者的要求，再次邀请我们编写续集，为此，我们编写出《健身调理汤谱》作为《健身治病汤谱》的姐妹篇，以表示我们对广大读者热情鼓励的谢意，并希望能为广大民众再作一点奉献。

本书以中医理论扼要阐明男、女、老、少生理、病理不同，故所需保健饮食各异。书中专选针对性较强的，既有医疗功效，又可增强体质，亦美味可口的汤品作介绍。所选汤品，参考了历代各家饮食疗法之精华及民间验方，并结合编著者多年医疗保健实践经验编写而成。全书分健美延寿汤谱、儿童保健汤谱、妇女调理汤谱、男士调理汤谱四类，共350多款汤品，每款汤品分列用料、制作、功效、适应证、配伍意义、使用注意等项，其中汤料用量以一人量计算，多人饮用可酌量增加；功效、适应证、配伍意义等项以中医理论阐述为主，有的汤品列上西医病名，食品分析结合现代研究，务求使全书既具科学性又具通俗性，同时又将西医理论有机结合起来，希望能有效地指导广大读者对照使用，选择适合自己或家人饮用的汤品。

编著者

于广州中医药大学

1997年6月10日

目 录

一、健美延寿汤谱	(1)
(一) 降脂减肥健美	(3)
豆苗大蒜鱼丸汤	(4)
山楂决明红枣汤	(5)
金针木耳瘦肉汤	(6)
香菇木耳淡菜汤	(7)
红绿豆珧柱瘦肉汤	(8)
紫菜冬菇肉丝汤	(9)
泽泻苡米瘦肉汤	(10)
白果支竹胡椒猪肚汤	(11)
草决明杞子牛肉汤	(12)
黄芪鲫鱼汤	(13)
冬瓜苡米墨鱼汤	(14)
生姜酸菜墨鱼汤	(15)
圆肉莲子蛤肉汤	(16)
枸杞车前草蛋清汤	(17)
番茄蛋清汤	(18)
大白菜素汤	(19)
黄豆马蹄浆	(19)

绿豆芹菜羹	(20)
冬瓜红枣羹	(21)
灵芝肉丝燕窝羹	(22)
珧柱冬瓜玉米羹	(23)
南瓜蒜蓉羹	(24)

(二) 降压化痰宁心

人参田七炖鸡肉	(26)
黄芪灵芝鸡肉汤	(27)
附子生姜兔肉汤	(29)
猴头菇田七兔肉汤	(30)
胡萝卜黄豆猪脬汤	(31)
芥菜丝瓜瘦肉汤	(32)
黄精山楂淡菜瘦肉汤	(32)
党参麦冬瘦肉汤	(34)
杜仲牛膝猪手汤	(35)
川芎葱白鱼头汤	(36)
杞子天麻炖鱼头	(37)
萝卜大蒜牛腩汤	(38)
虫草圆肉炖龟肉	(39)
圆肉杞子炖鲍鱼	(40)
芹菜豆腐蛤蜊汤	(41)
党参玉竹牡蛎汤	(42)
夏枯草发菜蚝豉汤	(43)
山楂蒲黄汤	(43)
首乌寄生荷叶汤	(44)
茼蒿淡菜蛋清汤	(45)

(三) 益肾去脂降糖	(46)
玉米淮山猪胰汤	(47)
绿豆莲藕生地猪胰汤	(48)
粉葛蚝豉瘦肉汤	(49)
昆布海藻瘦肉汤	(50)
凉瓜酸菜瘦肉汤	(51)
熟地黄精羊肉汤	(52)
石斛麦冬瘦肉汤	(53)
冬菇豆腐鱼丸汤	(54)
沙参玉竹炖水鱼	(55)
洋参杞子炖水鱼	(56)
椰汁洋参炖白鸽	(57)
灵芝金针水鸭汤	(58)
淮山杞子炖海参	(59)
人参天麻炖鲍鱼	(60)
生地菊花水蟹汤	(61)
番薯芥菜汤	(62)
三瓜珧柱羹	(63)
南瓜玉米羹	(64)
(四) 美发抗衰延寿	(65)
黑色牛肉汤	(66)
肉苁蓉炖牛肉	(67)
杜仲核桃兔肉汤	(68)
肉苁蓉芡实兔肉汤	(69)
黑枣黑豆兔肉汤	(70)

巴戟桑椹龟肉汤	(71)
女贞子黑芝麻瘦肉汤	(72)
女贞子圆肉猪胰汤	(72)
桑麻瘦肉汤	(73)
生地杞子黑枣瘦肉汤	(74)
补骨脂丝子瘦肉汤	(75)
海带紫菜肉丝汤	(76)
三子瘦肉汤	(77)
核桃姜丝炖蚕蛹	(78)
首乌苡米墨鱼汤	(79)
桑椹黑枣鸡蛋汤	(80)
首乌寄生红枣汤	(81)
玉米黑豆塘虱汤	(82)
三豆柴鱼汤	(83)
菊花芝麻羹	(84)

二、儿童保健汤谱

(一) 消积化滞	(88)
谷芽麦芽鸭肫汤	(89)
红萝卜鸡肫汤	(90)
大豆芽菜鸡丝汤	(90)
鸡肝泥蚬汤	(91)
麦芽淮山陈皮牛肚汤	(92)
芥菜牛肉汤	(93)
冬笋瘦肉汤	(94)
冬瓜冬菇肉片汤	(95)

三稔红枣瘦肉汤	(96)
砂仁豆腐猪肝汤	(97)
猪红汤	(98)
大白菜珧柱汤	(98)
番茄蛋汤	(99)
鸡内金红枣鸡蛋汤	(100)
山楂桑椹汤	(101)
萝卜蒜苗汤	(101)
马蹄竹心薤菜汤	(102)
梨汁牛奶	(103)

(二) 健脾益胃

北芪党参鸡肉汤	(105)
淮山杞子炖田鸡	(106)
独脚金炖猴肉	(107)
党参淮山兔肉汤	(108)
北芪红枣鹌鹑汤	(109)
姜枣圆肉炖黄鳝	(110)
莲子芡实沙虫汤	(111)
番茄鱼丸汤	(112)
花生大蒜排骨汤	(112)
红萝卜马铃薯猪骨汤	(113)
黄豆蚝豉猪骨汤	(114)
莲子珧柱瘦肉汤	(115)
淮山扁豆猪腩汤	(116)
核桃炖牛肉	(117)
莲藕红枣牛骨汤	(118)

萝卜煲牛百叶·····	(118)
腊鸭肾煲粥·····	(119)
苡米扁豆粥·····	(120)
蛋黄姜汁牛奶·····	(121)
(三) 助长益智·····	(122)
石菖蒲炖猪心·····	(123)
圆肉柏子仁炖猪心·····	(124)
核桃莲子煲猪心·····	(125)
杞子益智炖羊脑·····	(126)
圆肉杞子炖猪脑·····	(127)
黄精猪腰汤·····	(128)
黄豆花生猪尾汤·····	(129)
红枣蚝豉羊骨汤·····	(130)
田七炖生鸡·····	(131)
板栗煲鸡汤·····	(132)
莲子红枣炖鸡子·····	(133)
菠菜鱼丸汤·····	(133)
豆腐鱼头汤·····	(134)
淮杞狗棍鱼汤·····	(135)
葱花肉片墨鱼汤·····	(136)
姜葱海带牡蛎汤·····	(137)
党参淮山炖龟肉·····	(138)
龙骨鸡肉乌龟汤(龙凤龟汤)·····	(139)
芡实百合糖水·····	(140)
鸡蛋牛奶·····	(141)

(四) 防治调养·····	(142)
夏枯草瘦肉汤·····	(143)
芫荽马蹄瘦肉汤·····	(143)
北芪浮小麦瘦肉汤·····	(144)
合欢蒜苗瘦肉汤·····	(145)
西洋菜蜜枣猪骨汤·····	(146)
苍耳子红枣猪鼻汤·····	(147)
白果芡实猪腩汤·····	(147)
剑花猪肺汤·····	(148)
红萝卜马蹄竹蔗水·····	(149)
枸杞叶猪肝汤·····	(150)
北芪灵芝兔肉汤·····	(150)
赤小豆苡米泥鳅鱼汤·····	(151)
竹叶灯芯红枣汤·····	(152)
萝卜青榄汤·····	(153)
茅根竹蔗水·····	(154)
海带绿豆糖水·····	(155)
梨藕汁·····	(155)
牛奶小米粥·····	(156)
莲子米糊·····	(157)
麦片鸡蛋羹·····	(158)
三、妇女调理汤谱·····	(159)
(一) 补虚调经·····	(161)
鸡血藤乌骨鸡汤·····	(162)
鹿胶党参炖鸡肉·····	(163)

当归田七炖鸡·····	(164)
归参炖母鸡·····	(165)
人参阿胶炖乌骨鸡·····	(166)
田七佛手炖鸡·····	(167)
木耳红枣瘦肉汤·····	(168)
益母草红枣瘦肉汤·····	(169)
祈艾山甲瘦肉汤·····	(170)
党参生蚝瘦肉汤·····	(171)
鸡血藤黑豆瘦肉汤·····	(172)
归芪瘦肉汤·····	(173)
桃仁莲藕瘦肉汤·····	(174)
当归红花瘦肉汤·····	(175)
熟地首乌瘦肉汤·····	(176)
甘麦红枣瘦肉汤·····	(177)
当归羊肉汤·····	(178)
胶艾炖羊肉·····	(179)
当归黄精牛肉汤·····	(180)
参枣当归牛肉汤·····	(181)
天麻川芎炖乳鸽·····	(182)
岗稔塘虱鱼汤·····	(183)
玫瑰花鸡蛋茶·····	(184)
益母草煲鸡蛋·····	(185)
百合熟地鸡蛋汤·····	(186)
百合鸡子黄汤·····	(187)
阿胶鸡子黄汤·····	(188)

(二) 祛湿止带····· (189)

首乌莲须鸡蛋汤·····	(190)
黄芪扁豆花鸡蛋汤·····	(191)
鸡冠花鸡蛋汤·····	(192)
白果乌骨鸡汤·····	(192)
鹿茸淮山炖乌骨鸡·····	(193)
三妙鹌鹑汤·····	(194)
芡实煲老鸭·····	(195)
马齿苋芡实瘦肉汤·····	(196)
蒲公英薏米瘦肉汤·····	(197)
淮山鱼鳔瘦肉汤·····	(198)
金樱子猪小肚汤·····	(199)
银花车前猪小肚汤·····	(200)
当归淮山羊肉汤·····	(201)
白果黄豆鲫鱼汤·····	(202)
萆薢薏米鲫鱼汤·····	(203)
白芷牡蛎墨鱼汤·····	(204)
淮山芡实水鱼汤·····	(205)
鸡冠花土茯苓龟肉汤·····	(206)
 (三) 育胎保产·····	(207)
鹿胶人参炖鸡·····	(208)
桑寄生鹿肉汤·····	(209)
祈艾鸡蛋汤·····	(210)
莲须党参煲鸡蛋·····	(211)
紫苏生姜鸡蛋汤·····	(212)
高丽参阿胶炖瘦肉·····	(213)
苧麻根党参瘦肉汤·····	(214)

胶艾瘦肉汤·····	(215)
四君瘦肉汤·····	(216)
松子核桃瘦肉汤·····	(217)
党参黄精牛肉汤·····	(218)
党参红萝卜兔肉汤·····	(219)
巴戟杜仲羊肉汤·····	(220)
苏叶砂仁鲫鱼汤·····	(221)
花生鲤鱼眉豆汤·····	(222)
黄芪糯米炖鲈鱼·····	(223)

(四) 补虚催乳····· (224)

王不留行瘦肉汤·····	(225)
金针花豆腐瘦肉汤·····	(226)
黄芪虾仁瘦肉汤·····	(227)
莲藕红豆瘦肉汤·····	(228)
黄芪花生猪脚汤·····	(229)
五爪龙猪脚汤·····	(230)
芫荽白饭鱼汤·····	(231)
淮山蛭肉汤·····	(232)
党参蛭肉汤·····	(233)
木瓜鱼头汤·····	(234)
木瓜鲫鱼汤·····	(235)
参归炖墨鱼·····	(236)
花生煲章鱼·····	(237)
鲮鱼鸡蛋羹·····	(238)
归芪鲤鱼汤·····	(239)

(五) 强壮祛风·····	(240)
牛大力猪脚汤·····	(241)
猪脚生姜甜醋汤·····	(242)
巴戟当归炖羊肉·····	(243)
海马红枣炖羊肉·····	(244)
玉竹淮山兔肉汤·····	(245)
莲子糯米炖鲤鱼·····	(246)
芎归屈头鸡汤·····	(247)
五爪龙乌骨鸡汤·····	(248)
巴戟鸡丝蛇羹·····	(249)
党参杞子炖鹌鹑·····	(250)
山楂红枣瘦肉汤·····	(251)
猪筋黄鳝汤·····	(252)
千斤拔鹿筋汤·····	(253)
巴戟当归牛尾汤·····	(254)

四、男士调理汤谱····· (256)

(一) 滋阴益精·····	(257)
熟地花胶瘦肉汤·····	(258)
海参瘦肉汤·····	(259)
冬虫夏草胎盘瘦肉汤·····	(260)
猪腰黄精杞子汤·····	(261)
首乌黑豆牛肉汤·····	(262)
淮山杞子炖鹌鹑·····	(264)
杞子萸肉乌骨鸡汤·····	(264)
雪蛤膏炖乌骨鸡·····	(266)