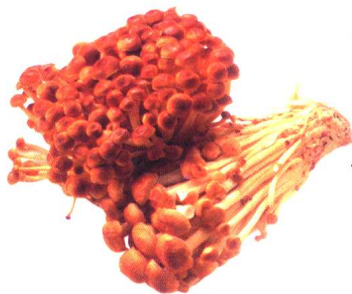


最新

# 蔬菜汤

# 强身保健法

ZuiXin  
QiangShen BaoJianFa  
**Shu Cai Tang**



- ◇ 奇特的「蔬菜汤效果」
- ◇ 蔬菜汤能使身体细胞的活动旺盛
- ◇ 维持人体基本要素均衡的蔬菜汤
- ◇ 在饮用蔬菜汤后身体状况变好
- ◇ 各种疾病的蔬菜汤饮用方法
- ◇ 日常蔬菜汤的制法与妙用



现代生活健康丛书

JK

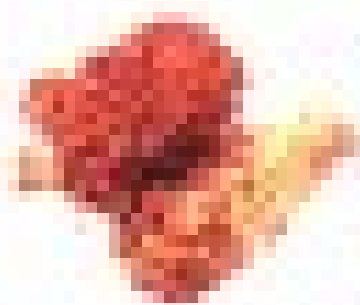
生活健康专家组◎编著

最新

# 蔬菜汤

# 强身保健法

THE VEGETABLE SOUP



蔬菜汤



现代生活健康丛书

# 最新 蔬菜汤强身保健法

生活健康专家组 编著

兰州大学出版社

策 划:博泽文化

责任编辑:文 实

封面设计:金 子

图书在版编目(CIP)数据

最新蔬菜汤强身保健法/生活健康专家组编著. —兰州:  
兰州大学出版社,2001.8

(现代生活健康丛书)

ISBN 7-311-01865-X

I. 最... II. 北... III. 蔬菜-汤菜-食物养生  
IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 054704 号



现代生活健康丛书※最新蔬菜汤强身保健法

生活健康专家组 编著

兰州大学出版社出版发行

兰州市天水路308号 电话:8617156 邮编:730000

E-mail: [press@onbook.com.cn](mailto:press@onbook.com.cn)

<http://www.onbook.com.cn>

---

河北香河县计庄金泉印刷厂印刷

开本:850×1168 1/32 印张:106.5 字数:1600千字

2001年8月第1版 2001年8月第1次印刷

ISBN7-311-01865-X/R·64 全套定价:160.00元(共16册)

# 前 言

各位听说过“对疾病有效的蔬菜汤”吗？

您是否在某处听到这样的说法呢？

以往有各种不同的强身保健法，都引起一阵一阵热潮，不过，蔬菜汤饮用法和这些保健法却截然不同。

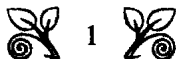
所谓蔬菜汤，看起来是非常平常的材料，但其中却含有“人的生命之源”的成分。因此，在本书里我们以蔬菜汤为中心，介绍了弥补蔬菜汤不足之处的糙米茶使用法，内容包含蔬菜汤克服病魔的辅助方法以及各种最新信息。

在提倡素食主义的今天，我们在第二章里给大家介绍了日常蔬菜汤的制法与特点；还特别推出具有妙用功效的日常蔬菜汤，以供大家使用。

各位读者相信您会从本书里获得最佳健康信息，您的生命由此会注入源源不断的新鲜血液。

生活健康专家组

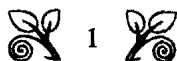
2001年8月



# 目 录

## 第一章 对疾病有效的蔬菜汤 及其饮用方法

- 第一节 奇特的“蔬菜汤效果”…………… (3)
- 一、解开“蔬菜汤”之谜…………… (3)
1. 充满危险的现代生活环境…………… (3)
  2. “爱美”的心态带给女性各种疾病…………… (5)
  3. 食品的现状已亮起红灯…………… (7)
  4. 预防胜于治疗…………… (10)
  5. 蔬菜汤能使身体细胞的活动旺盛…………… (11)
  6. 最近新增病例…………… (12)
  7. 不良选择带来的危险…………… (14)
  8. 蔬菜汤的神秘…………… (16)
  9. 维持人体基本要素均衡的蔬菜汤…………… (19)
  10. 蔬菜汤使体细胞苏生…………… (21)
  11. 注意饮用蔬菜汤时身体的变化…………… (23)
  12. 蔬菜汤制作…………… (23)





- 13. 蔬菜汤所引起的好转反应 ..... (26)
- 14. 糙米茶、止咳汤、造血食物、番泻叶的  
作法 ..... (27)
- 二、错误百出的现代医疗常识 ..... (32)
  - 1. 何谓治疗 ..... (32)
  - 2. 不可勉强去抑制发烧 ..... (34)
  - 3. 可怕的放射性物质 ..... (37)
  - 4. 人体对放射能的最大容许量 ..... (37)
  - 5. 摄取过量的维生素 E、C 有危险 ..... (38)
  - 6. 过度摄取钙、铁、锰极为危险 ..... (39)
  - 7. 可怕的药物副作用 ..... (40)
- 第二节 各种疾病的蔬菜汤饮用方法 ..... (42)
  - 一、对癌症的功效 ..... (42)
    - 1. 癌症形成的原因 ..... (42)
    - 2. 抗癌强健法 ..... (45)
    - 3. 乳癌与子宫癌 ..... (45)
    - 4. 原则上不进行癌症手术 ..... (46)
    - 5. 照射钴<sup>60</sup>Co 会缩短生命 ..... (48)
    - 6. 危险的抗癌剂 ..... (49)
    - 7. 注意标榜以免疫或抗体来治疗的宣传  
广告 ..... (50)
    - 8. 蔬菜汤对白血病与肌肉无力症有辅助  
功效 ..... (50)
    - 9. 对癌症不妨试试蔬菜汤与尿疗法 ..... (51)





10. 胡须是致癌的原因之一	(52)
二、克服老年性痴呆症	(53)
1. 罹患痴呆症的原因	(53)
2. 乳、肉制品过量会造成痴呆症	(55)
3. 因化学合成物质而引起痴呆	(56)
4. 蔬菜汤对痴呆有效	(57)
5. 暖气房会增加痴呆	(58)
6. 贵金属使女性痴呆及乳癌增加	(59)
7. 蔬菜汤适用于脑障碍的恢复	(62)
三、治疗内脏与泌尿器官疾病	(64)
1. 糖尿病的康复与预防方法	(64)
2. 运动与激素的分泌	(66)
3. 肾脏病与肾病变症候群的强健法	(68)
四、排除膝关节炎或风湿症的痛楚	(72)
1. 膝关节炎的成因与强健法	(72)
2. 风湿症的强健法	(73)
3. 治疗腰痛的运动	(74)
4. 女性紧身套装与束裤的危险性	(75)
5. 治疗五十肩的运动	(76)
五、强化皮肤及支气管	(77)
1. 特异性皮肤病与肾脏机能有密切的关 联性	(77)
2. 特异性皮肤炎患者在饮食上的注意 事项	(80)







3. 尿布与褥疮 ..... (81)
4. 气喘的强健法 ..... (82)
5. 治疗秃头使头发再生 ..... (86)
- 六、蔬菜汤的疑问与解答 ..... (89)

## 第二章 日常蔬菜汤的制法与妙用

- 一、日常蔬菜汤的制法与特点 ..... (97)
1. 鲜番茄汤 ..... (97)
2. 加香番茄汤 ..... (97)
3. 番茄香草汤 ..... (98)
4. 番茄冷汤 ..... (98)
5. 奶油番茄汤 ..... (99)
6. 番茄莴笋叶汤 ..... (100)
7. 番茄豆腐汤 ..... (100)
8. 番茄豌豆汤 ..... (101)
9. 番茄粉丝汤 ..... (101)
10. 番茄鸡蛋汤 ..... (102)
11. 冬瓜海米汤 ..... (102)
12. 冬菜滚冬瓜汤 ..... (103)
13. 冬瓜双冬汤 ..... (103)
14. 冬瓜银耳汤 ..... (104)
15. 三色冬瓜汤 ..... (104)
16. 香菜冬瓜汤 ..... (105)

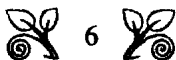


17. 冬瓜酸辣汤 ..... (105)
18. 冬瓜水果汤 ..... (106)
19. 冬瓜香菇汤 ..... (106)
20. 冬瓜白菜汤 ..... (107)
21. 冬瓜雪里红汤 ..... (107)
22. 黄瓜银耳汤 ..... (108)
23. 黄瓜凉汤 ..... (108)
24. 黄瓜香菜汤 ..... (109)
25. 丝瓜清汤 ..... (109)
26. 丝瓜香菇汤 ..... (110)
27. 丝瓜魔芋汤 ..... (110)
28. 丝瓜鸡蛋汤 ..... (110)
29. 丝瓜番茄汤 ..... (111)
30. 苦瓜海米汤 ..... (111)
31. 青萝卜粉素汤 ..... (112)
32. 青萝卜粉丝汤 ..... (112)
33. 白萝卜粉丝汤 ..... (113)
34. 白萝卜海米汤 ..... (113)
35. 白萝卜海带汤 ..... (114)
36. 胡萝卜浓汤 ..... (114)
37. 原汤素烩 ..... (115)
38. 胡萝卜奶汤 ..... (115)
39. 土豆汤 ..... (116)
40. 土豆海带汤 ..... (116)





41. 土豆番茄汤 ..... (117)
42. 土豆鲜蘑菇汤 ..... (117)
43. 土豆菜花汤 ..... (117)
44. 土豆胡萝卜汤 ..... (118)
45. 土豆洋葱汤 ..... (118)
46. 油菜清汤 ..... (119)
47. 油菜银耳汤 ..... (119)
48. 白菜清汤 ..... (120)
49. 白菜豆腐汤 ..... (120)
50. 白菜炖冻豆腐汤 ..... (121)
51. 酸菜豌豆汤 ..... (121)
52. 酸菜海米汤 ..... (121)
53. 小白菜清汤 ..... (122)
54. 小白菜粉丝汤 ..... (122)
55. 韭黄豆腐汤 ..... (123)
56. 菠菜粉丝汤 ..... (123)
57. 酸辣菠菜汤 ..... (124)
58. 菠菜土豆泥汤 ..... (124)
59. 菠菜清汤 ..... (125)
60. 菠菜土豆洋葱汤 ..... (125)
61. 菠菜泥汤 ..... (126)
62. 奶油生菜汤 ..... (126)
63. 生菜汤 ..... (127)
64. 生菜冬瓜汤 ..... (127)





65. 香菜丝瓜汤 .....	(128)
66. 芥菜藕节汤 .....	(128)
67. 芥菜鸡蛋汤 .....	(128)
68. 芥菜番茄汤 .....	(129)
69. 清汤芹菜 .....	(129)
70. 苋菜豆腐脑汤 .....	(129)
71. 蒜茸苋菜汤 .....	(130)
72. 清滚苋菜汤 .....	(130)
73. 发菜芙蓉汤 .....	(131)
74. 三丝紫菜汤 .....	(131)
75. 西湖莼菜汤 .....	(132)
76. 莼菜鸡蛋汤 .....	(132)
77. 雪菜豆腐汤 .....	(133)
78. 雪菜鸡蛋汤 .....	(133)
79. 雪菜茶汤 .....	(134)
80. 雪菜盖菜汤 .....	(134)
81. 雪菜芸豆汤 .....	(135)
82. 奶油蒲菜汤 .....	(135)
83. 菜花浓汤 .....	(136)
84. 珍珠菜花汤 .....	(136)
85. 菜花凉汤 .....	(137)
86. 菜花素汤 .....	(137)
87. 菜花泥汤 .....	(138)
88. 冷红菜汤 .....	(138)





89. 红菜头汤 ..... (139)
90. 青菜头紫菜汤 ..... (140)
91. 玉兰片雪菜汤 ..... (140)
92. 玉兰片豆腐汤 ..... (140)
93. 春笋豆芽汤 ..... (141)
94. 酸辣蚕豆汤 ..... (141)
95. 豌豆泥汤 ..... (142)
96. 豌豆苗韭菜汤 ..... (142)
97. 豌豆苗魔芋汤 ..... (143)
98. 烩豌豆汤 ..... (143)
99. 黄豆芽雪菜汤 ..... (144)
100. 绿豆芽草菇汤 ..... (144)
101. 香菇桃仁汤 ..... (144)
102. 香菇白菜汤 ..... (145)
103. 香菇苋菜汤 ..... (145)
104. 香菇菠菜汤 ..... (146)
105. 蘑菇清汤 ..... (146)
106. 蘑菇蛋汤 ..... (147)
107. 蘑菇锅巴汤 ..... (147)
108. 口蘑萝卜汤 ..... (147)
109. 口蘑竹笋汤 ..... (148)
110. 口蘑豆腐汤 ..... (148)
111. 口蘑香菜汤 ..... (149)
112. 醋椒银耳汤 ..... (149)





113. 清汤银耳..... (150)
114. 双耳汤..... (150)
115. 冰糖银耳莲子汤..... (151)
116. 银耳竹荪汤..... (151)
117. 银耳萝卜汤..... (151)
118. 茉莉银耳汤..... (152)
119. 益寿银耳汤..... (152)
120. 银耳素烩汤..... (153)
121. 木耳桂圆汤..... (153)
- 二、妙用日常蔬菜汤的功效..... (154)
1. 千宝菜汤..... (154)
2. 奶白菜汤..... (154)
3. 塘葛菜生姜汤..... (155)
4. 塘葛玉米须汤..... (155)
5. 芥菜鸡蛋汤..... (155)
6. 马兰车前茵陈汤..... (156)
7. 马兰菜蕻子汤..... (156)
8. 菊花脑蛋汤..... (156)
9. 菊苗鲜汤..... (157)
10. 珍珠菜鸡蛋汤..... (158)
11. 蒲公英绿豆汤..... (158)
12. 番杏蛋花汤..... (159)
13. 莫洛海芽蛋花汤..... (159)
14. 甘薯叶汤..... (160)





15. 冬葵蛋汤 ..... (160)
16. 车前草豆腐汤 ..... (161)
17. 蕺苳汤 ..... (161)
18. 蒲瓜三皮汤 ..... (161)
19. 蛇瓜蘑菇汤 ..... (162)
20. 榆钱鸡蛋汤 ..... (162)
21. 杭州莼菜汤 ..... (163)
22. 菊花蛋花汤 ..... (163)
23. 果香菊鸡蛋汤 ..... (164)
24. 紫苏陈皮汤 ..... (164)
25. 紫苏姜汤 ..... (165)
26. 香荆菜汤 ..... (165)
27. 香芹生菜汤 ..... (165)



# 第一章

## 对疾病有效的蔬菜汤 及其饮用方法



