



时尚家庭保健丛书

汤膳食疗百病



吉林摄影出版社

目 录

一、保健疗疾汤·····	1
(一) 内 科·····	1
生姜芥菜汤·····	1
冬瓜莲叶通豆汤·····	2
冬虫夏草百合炖胎盘·····	2
法夏杏仁鹌鹑汤·····	3
胡桃仁人参炖鹌鹑·····	4
西洋菜瘦肉汤·····	4
无花果茅芥瘦肉汤·····	5
生姜杏仁猪肺汤·····	6
雪梨川贝猪肺汤·····	6
半枝莲田螺汤·····	7
山萸肉熟地猫肉汤·····	8
花生生地兔肉汤·····	9
党参附子狗肉汤·····	10
肉豆蔻猪肚汤·····	10
萆澄茄牛肚汤·····	11
细辛天麻鹿肉汤·····	12
黄芪羊藿黄鳝汤·····	13

山楂鹅肉汤	13
胡椒根鸡肉汤	14
砂仁鹅肉汤	15
仙人掌猪肚汤	16
茴香炖牛肉	16
五味红枣蜜露	17
夏枯草瘦肉汤	18
丁香瘦肉汤	18
灵芝瘦肉汤	19
五爪龙山药瘦肉汤	20
赤豆牛肉汤	20
丁葵草生鱼汤	21
马蹄海蜇汤	22
田七炖老鹰	22
夏枯草海蜇汤	23
山楂枸杞子兔肉汤	24
菊花荠菜兔肉汤	25
桑寄生老母鸡汤	25
山楂决明荷叶瘦肉汤	26
苦瓜荠菜瘦肉汤	27
丝瓜豆腐瘦肉汤	28
豆腐冬菇瘦肉汤	28
酸枣仁夏枯草瘦肉汤	29
珍珠草猪肝汤	30

鸡骨草瘦肉汤	31
莲子玉米瘦肉羹	31
首乌龟肉汤	32
肉苁蓉海参汤	33
升麻黑豆蛇肉汤	34
冬虫夏草山药鸭肉汤	35
藕节黑豆塘虱鱼汤	35
枸杞芹菜鱼片汤	36
火腿蛋花汤	37
胡豆炖牛肉	38
冬瓜皮蚕豆瘦肉汤	38
羊肉虾仁羹	39
芪蕙苡仁乌龟汤	40
赤小豆鲫鱼羹	40
冬瓜淡菜汤	41
海参虾肉汤	42
葱豉豆腐汤	43
苏叶生姜鸡蛋汤	43
参莲汤	44
双鞭壮阳汤	45
人参鹿肉汤	46
党参蛤蚧麻雀汤	47
法夏杏仁鹧鸪汤	47
瓜蒌白芨乌鸭汤	48

苦瓜莲叶瘦肉汤	49
西洋菜瘦肉汤	49
砂仁党参猪肚汤	50
草澄茄牛肚汤	51
细辛天麻鹿肉汤	52
稻豆首乌塘虱鱼汤	52
藕节黑豆塘虱鱼汤	53
石斛粉葛鲍鱼汤	54
韭菜生姜牛奶汤	55
高良姜香附鸡肉汤	55
柚子炖鸡	56
砂仁鹅肉汤	57
五爪龙佛手瘦肉汤	58
枳壳青皮猪肚汤	58
佛手延胡猪肚汤	59
仙人掌猪肚汤	60
槐花大肠汤	61
扁豆牛肉汤	61
苹果生姜羊肉汤	62
鸡内金鹿肉汤	63
草薹鲫鱼汤	63
(二) 五 官 科	64
猪肝红萝卜汤	64
疳积草猪肝汤	65

瘦肉苦瓜汤	65
鸡肝枸杞汤	66
补眼肝杞汤	66
猪肝桑叶汤	67
牛肉龙眼汤	68
青箱子鱼片汤	68
健脑骨髓汤	69
葱姜鸡汤	70
声带麻痹食疗	70
脑功能减退食疗	71
鳝头姜片烧酒热汁	71
水鸭杞子汤	72
桑椹瘦肉汤	73
白喉食疗	73
舌癌食疗	74
枸杞猪肝汤	75
中耳炎流脓食疗	75
燥热喉干食疗	76
飞蚊症食疗	76
荷梗通鼻汤	77
葱姜片儿汤	77
鹿茸鸡汤	78
豆腐鱼头汤	78
榄仁莲子汤	79

薏仁绿豆汤	80
炖猪脑鱼头云 (配姜汁北芪)	80
辛夷花鼻炎汤	81
生蚝海藻汤	82
苦瓜灯芯汤	82
熟地鸡肝汤	83
炖江瑶柱汁	83
口臭食疗	84
风火牙痛食疗	84
(三) 妇 科	85
仙茅仙灵脾炖乳鸽	85
党参枸杞子胎盘汤	85
首乌黄芪乌鸡汤	86
莲子仙茅炖乌鸡	87
莲藕花生猪骨汤	87
当归生姜羊肉汤	88
通草猪脚汤	89
茜草乌龟汤	89
党参黄芪炖乌鸡	90
(四) 外 科	91
五加蛇肉汤	91
黄芪蛇肉汤	92
透骨草蛇肉汤	92
徐长卿蛇肉汤	93

附子鸡肉汤	94
寻骨风鸡肉汤	95
巴戟狗肉汤	95
寄生花蛇汤	96
赤豆花蛇汤	97
苁蓉狗脊骨汤	98
千年健猪脚汤	98
仙茅瘦肉汤	99
桂枝羊肉汤	100
锁阳龟肉汤	101
山楂弱	101
河车鸡脚汤	102
山药枸杞炖鹿茸	103
三七鸡肉汤	103
鹿衔草鹿肉汤	104
参芪接骨木瘦肉汤	105
仙人粥	105
九里香根猪尾骨汤	106
当归酒	106
杜仲酒	107
干荷花散	108
砂仁淮山炖猪肚	108
八宝鸡汤	109
接骨木猪骨汤	110

木瓜猪脚汤.....	110
羊藿羊肉汤.....	111
川牛膝羊肉汤.....	112
附子鹿筋汤.....	112
当归生地黄鳝汤.....	113

二、时尚家庭汤水..... 114

(一) 合家健康疗疾保健汤水.....	114
活血止痛汤.....	114
天香瘦肉汤.....	115
三蛇天麻汤.....	115
生鱼冬瓜汤.....	116
蛇胆酒.....	116
木瓜茶.....	117
入地金牛鸡蛋汤.....	117
牛豆汤.....	118
肌肤麻木食疗.....	119
坐骨神经痛食疗.....	119
冬瓜赤小豆汤.....	120
薏米天门冬粥.....	121
雪梨麻黄汤.....	121
海带咸鱼汤.....	122
便血食疗.....	122
糖尿病食疗之一.....	123
细菌性痢疾食疗.....	123

花菜瘦肉汤.....	124
红白痢食疗.....	125
灵验条症汤.....	125
海藻瘦肉汤.....	126
丝瓜肉片咸蛋汤.....	126
绿豆马齿苋汤.....	127
清补凉汤.....	128
乌蛇逐风汤.....	128
韭菜炒胡桃肉.....	129
禾花雀补酒.....	129
活血通经汤.....	130
老黄瓜瘦肉汤.....	131
冬瓜薏米瘦肉汤.....	131
咸菜蚝豉瘦肉汤.....	132
瘦肉太子参汤.....	133
日月蚝煲瘦肉汤.....	133
莲子百合瘦肉汤.....	134
参果瘦肉汤.....	135
木瓜瘦肉汤.....	135
雪耳红萝卜汤.....	136
海蜇煲瘦肉汤.....	137
芽菜冬瓜扁豆汤.....	137
墨鱼猪肚汤.....	138
及第金银菜汤.....	139

罗汉果白肺汤·····	139
瑶柱煲粉肠汤·····	140
润肺蜜瓜汤·····	141
松子芝麻煲猪肠汤·····	141
绿豆芽煲猪骨汤·····	142
凉瓜肉排汤·····	143
竹芋芡实骨汤·····	143
淮山牛百叶汤·····	144
羊蹄马蹄汤·····	145
羊肉萝卜汤·····	145
百合莲子煲鸭汤·····	146
土伏苓煲鸭汤·····	147
陈皮鸭肾汤·····	147
参杞甲鱼汤·····	148
用芎白芷鱼头汤·····	149
木瓜鱼尾汤·····	150
北芪党参鱼头汤·····	150
鲜叶黄鱼头汤·····	151
沙参玉竹牛鳅鱼汤·····	152
红苹果生鱼汤·····	152
栗子鸡汤·····	153
鸡脚花胶汤·····	154
黑豆煲鸡脚汤·····	154
黄豆芫荽鸡脚汤·····	155

鲜莲冬瓜鸭汤·····	156
罗汉果鲜陈肾汤·····	157
西洋菜鲜陈肾汤·····	157
水鸭益脑汤·····	158
西洋菜鸭翼汤·····	159
土伏苓煲鸭汤·····	159
烧鸭萝卜汤·····	160
腊鸭爪翼金银菜汤·····	160
带子田鸡汤·····	161
鲍鱼瘦肉汤·····	162
金针水鱼汤·····	162
鲜荷煲莲藕汤·····	163
赤小豆煲粉葛汤·····	164
煲老冬瓜汤·····	164
发菜金银蚝汤·····	165
瑶柱冬瓜炖鸭汤·····	166
燕窝鹌鹑蛋羹·····	166
淮杞竹丝鸡汤·····	167
消暑冬瓜盅汤·····	167
凤爪螺头圆肉汤·····	169
淮杞炖猪脑汤·····	169
清炖猪肚汤·····	170
芪党当归炖猪心汤·····	171
剥皮鱼豆腐汤·····	171

火鸭芥菜汤.....	172
辣酱豆腐汤.....	173
家乡蛋汤.....	174
银耳蜜枣煲鸡汤.....	175
三宝冬菇汤.....	176
冬瓜鸡汤.....	176
萝卜煲鱼汤.....	177
栗子百合煲生鱼汤.....	178

一、保健疗疾汤

(一) 内 科

⇒ 生姜芥菜汤

[材料]:

鲜芥菜 250 克, 生姜 12 克。

[制作]:

①将鲜芥菜去黄叶、根须, 洗净, 切段; 生姜洗净, 切片。

②把清水煮沸, 下少许油, 放入芥菜、生姜、略煮, 调味即可。随量饮用。

[疗效]:

发散风寒, 宣肺化痰。

[适应症]:

感冒咳嗽属风寒者。症见恶寒发热, 头痛鼻塞, 咳嗽痰白, 痰难咳出, 周身骨痛, 舌苔白, 脉浮。

⇒ 冬瓜莲叶扁豆汤

[材料]:

冬瓜 500 克, 白扁豆 30 克, 鲜莲叶 15 克。

[制作]:

①将冬瓜洗净, 去瓤, 连皮切成小块; 扁豆、莲叶洗净。

②把扁豆、莲叶一齐放入锅内, 加清水适量, 武火煮沸后, 下冬瓜, 然后用文火煮 1—2 小时, 调味即可。随量饮用。

[疗效]:

清热解暑, 去湿和胃。

[适应症]:

感冒属暑湿者, 症见发热口渴, 渴不多饮, 头胀重痛, 胸痞倦怠, 心中烦闷, 小便短少, 舌苔白腻, 脉濡数。

⇒ 冬虫夏草百合炖胎盘

[材料]:

鲜胎盘半个, 冬虫夏草 10 克, 百合 15 克, 猪瘦肉 90 克。

[制作]:

①将百合、冬虫草洗净; 猪瘦肉洗净, 切块; 鲜胎盘挑去血筋, 用水反复漂洗, 切块。

②把全部用料一齐放入炖盅内，加开水适量，炖盅加盖，文火隔开水炖3小时，调味即可。随量饮用。

[疗效]:

肺结核、支气管哮喘、慢性支气管炎属肺肾两虚者。症见咳嗽气喘，痰中带血，日久不愈，面色苍白，形瘦体弱，腰酸耳鸣，头晕眼花，常自汗出。

⇒ 法夏杏仁鹧鸪汤

[材料]:

鹧鸪1只，法半夏12克，北杏仁10克，生姜3片。

[制作]:

①法半夏、北杏仁、生姜洗净；鹧鸪活杀，去毛、爪、肠杂，洗净，切大块。

②把全部用料一齐放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煮1~2小时，调味即可。随量饮汤食肉。

[疗效]:

燥湿化痰，降气止痰。

[适应症]:

慢性支气管炎属痰湿者。症见咳嗽痰多，色白易咯，咳声重浊，胸膈痞闷，食欲减退，舌苔白腻，脉滑。

⇒ 胡桃仁人参炖鹧鸪

[材料]:

鹧鸪 1 只, 胡桃仁 24 克, 人参 6 克。

[制作]:

①将胡桃肉用开水烫去外皮; 人参略洗, 切片; 鹧鸪活杀, 去毛、内脏、爪, 洗净。

②把全部用料一齐放入炖盅内, 加开水适量, 炖盅加盖, 文火隔开水炖 2~3 小时, 滴味即可。随量饮用。

[疗效]:

温补肺肾, 平喘止痰。

[适应症]:

慢性支气管炎、肺气肿、支气管哮喘属肺肾两虚者。症见形瘦气短, 精神疲乏, 咳嗽气喘, 动则尤甚, 呼多吸少, 腰酸肢冷, 汗出尿频, 脉虚弱。

⇒ 西洋菜瘦肉汤

[材料]:

猪瘦肉 250 克, 鲜西洋菜 500 克, 蜜枣 4 个。

[制作]: