

绿色营养食谱

汤

粥

羹

TangZhouGeng

主编 冰点



LUSEYINGYANGSHIPU

中医古籍出版社



绿色营养食谱

汤 粥 羹

冰点 编著

中医古籍出版社



责任编辑 朱定华

封面设计 刘青燕

图书在版编目(CIP)数据

绿色营养食谱/冰点编. —北京:中医古籍出版社,2003.1

ISBN 7-80174-027-0

I. 绿... II. 冰... III. 保健-食谱

IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 099220 号

中医古籍出版社出版发行

(北京东直门内北新仓 18 号 邮编 100700)

全国各地新华书店经销

四川省南方印务有限公司印刷

850×1168 毫米 32 开 8 印张 150 千字

2004 年 1 月第一版 2004 年 1 月第一次印刷

印数:0001~3000 册

ISBN 7-80174-027-0/R·027

全套(四册)定价:48.00 元 本册:12.00 元

腊
八
粥



椰
汁
田
鸡
汤





栗子炖生鱼

枸杞粥





前 言

人体生命必须赖以饮食而得以存活，食物的功用在于维系生命，人体生命存在质量的高低与营养饮食有着密切的关系。

人体的健康是建立在良好的营养与科学的饮食上面的，合理饮食的人能体验到那种处于良好健康状态的感觉，这种感觉表现为：稳定的情绪、充沛的精力、敏锐的头脑。同时一个希望保持身体健康的人，必须十分清楚什么食物适合自己身体的需要，什么食物可以促进自己健康以及身体何时的需要。我们知道，某些营养素的缺乏，容易造成身体某些特定的疾病，例如：身体缺乏维生素 B_1 ，就容易引起脚气病、癌症的发生。

世界卫生组织公布已经发现人体需要铁、锌、铜、锰、钴、钼、硒、碘、锡、硅等 14 种所必备的微量元素。它们来自于食物，虽然在人体中的含量以毫克、甚至微克来计算，但却对维护我们的身体、调节机体的代谢和促进生长发育起着巨大的生化作用。人体一旦缺乏或临近缺乏某种微量元素，便会使人体生





命系统的正常运作发生故障。

健康在于每一天，健康在于平平常常的每一餐。人的精神心理与食物是密切相关的。为什么现代人的平均预期寿命只有少得可怜的 75 年，且后 20 年还要在糟糕的健康状况下苟延残喘，很显然，传统的卫生保健选错了方向，或许我们需要做的是为健康开辟一个全新的方向，那就是从我们的每一餐开始，从饮食方面还给我们一个健康的身体。

2002 年 11 月



目 录

美味汤篇

风栗壳煲横·····	(3)
冬瓜荷叶瘦肉汤·····	(3)
鸡骨草蜜枣瘦肉汤·····	(4)
荷叶柠檬瘦肉汤·····	(4)
猪腰泽泻苋菜汤·····	(5)
丝瓜杏仁排骨汤·····	(5)
节瓜珧柱排骨汤·····	(6)
鲜莲冬瓜鸭汤·····	(6)
冬瓜乌鸡汤·····	(7)
莲叶煲鸡汤·····	(7)
鲜荷莲藕汤·····	(8)
节瓜瘦肉汤·····	(8)
丝瓜瘦肉汤·····	(9)
粉葛菜鲮鱼汤·····	(9)
山楂粉葛排骨汤·····	(10)
雪菜豆腐响螺汤·····	(10)
青萝卜橄榄猪腱汤·····	(11)
冬瓜莲叶老鸭汤·····	(11)

西洋菜南北杏生鱼汤·····	(12)
生鱼葛菜汤·····	(12)
马齿苋瘦肉绿豆汤·····	(13)
淡菜豆腐鱼头汤·····	(13)
土茯苓金针龟汤·····	(14)
生地木棉花瘦肉汤·····	(14)
洋参猪红豆芽汤·····	(15)
枸杞猪肝汤·····	(16)
生地桑椹鲍鱼汤·····	(16)
绿豆老鸽汤·····	(17)
芥菜滑牛汤·····	(17)
薏米冬瓜老鸽汤·····	(18)
大芥生地蚝豉汤·····	(18)
枯草菊花猪腱汤·····	(19)
金针枯草猪腱汤·····	(19)
老黄瓜猪汤·····	(20)
通心菜荸荠排骨汤·····	(21)
生地绿豆猪腱汤·····	(21)
老黄瓜猪腱汤·····	(22)
汉果猪肺汤·····	(22)

catalog

青天葵瘦肉蜜枣汤···(23)	龙须汤·····(39)
海蜇荸荠汤·····(24)	余万年青汤·····(40)
南杏汉果猪汤·····(24)	冬菇红枣汤·····(40)
花旗参响螺汤·····(25)	藕片汤·····(41)
奶油萝卜汤·····(25)	白菜丸子汤·····(42)
绿豆冬瓜汤·····(26)	木耳冬笋汤·····(42)
清汤苦瓜·····(27)	清汤冬菇·····(43)
奶汤南瓜尖·····(27)	口蘑锅巴汤·····(43)
清汤豌豆串·····(28)	双菇竹荪汤·····(44)
三丝瓜熟燕·····(29)	金钱发菜汤·····(45)
三鲜冬瓜汤·····(30)	草菇四丸汤·····(46)
海米冬瓜汤·····(31)	五色紫菜汤·····(47)
黄瓜三丝汤·····(31)	三丝紫菜汤·····(48)
凤尾白玉汤·····(32)	荔枝桂圆汤·····(49)
冬菜三丝汤·····(33)	紫菜萝卜汤·····(49)
酸菜蚕豆汤·····(33)	百合莲花汤·····(50)
开水白菜汤·····(35)	猴头紫菜汤·····(51)
菠菜汤·····(35)	紫竹仙踪·····(51)
萝卜连锅汤·····(36)	山药桂花汤·····(52)
青萝卜汤·····(37)	蛋清银耳汤·····(53)
小白菜汤·····(38)	香菇银杏汤·····(53)
芋儿汤·····(38)	清蒸三塔菌汤·····(54)

catalog

荠菜赤小豆瘦肉汤(55)	冬菇豆腐汤.....(66)
花生薏仁瘦肉汤... (55)	冬菇苋菜汤.....(66)
杞子猪肝汤.....(56)	三脚白菜汤.....(67)
鲍鱼瘦肉汤.....(56)	珍珠豆腐汤.....(67)
枸杞子牛肉汤.....(57)	松子蛋汤.....(68)
黄豆肉骨汤.....(57)	番茄蛋汤.....(69)
五色猪瘦肉汤.....(58)	鸡蛋豆腐汤.....(69)
天门冬猪瘦肉汤... (58)	草菇瘦肉丝瓜汤... (70)
荔枝鸡爪汤.....(59)	鲜陈草菇汤.....(71)
黄豆芽豆汤.....(59)	鸡丝麻菇汤.....(71)
海带紫菜瓜片汤... (60)	草菇鸡蛋汤.....(72)
大枣萝卜猪蹄汤... (60)	麻菌滑肉汤.....(72)
丝瓜猪肝瘦肉汤... (60)	煎泡蛋汤.....(73)
菠萝鸡片汤.....(61)	番茄蛋花汤.....(74)
归地首乌脊骨汤... (61)	成都蛋汤.....(74)
黑木耳红枣瘦肉汤(62)	黄瓜蛋汤.....(75)
冬瓜薏米瘦肉汤... (62)	豆苗煎蛋汤.....(76)
薏仁猪脚汤.....(63)	荠菜咸蛋汤.....(77)
栗子百合猪手汤... (63)	番茄皮蛋汤.....(77)
鸡蒙鲜蘑汤.....(64)	酸菜皮蛋汤.....(78)
葱白香菇人乳汤... (64)	南北杏仁鹌鹑汤... (79)
清汤蛋白香菇.....(65)	虫草海底椰煲蛇汤(79)

catalog

鹅肉补益汤·····(80)	竹笋响螺汤·····(90)
榨菜鸡蛋穴腿汤·····(80)	蜗牛肉片汤·····(90)
黄豆珧柱兔肉汤·····(80)	口蘑黄耳汤·····(91)
鱼肉火腿汤·····(81)	肉苁蓉鹿肾汤·····(91)
毛瓜炖金银鸭·····(81)	奶油口蘑汤·····(92)
杞子炖金钱龟·····(82)	云吞鸭汤·····(92)
黄瓜茯苓乌蛇汤·····(82)	蛤蚧补肾汤·····(93)
蜗牛瘦肉汤·····(83)	腊鸭煲冬菇汤·····(94)
淮山莲子鳖汤·····(83)	附片炖狗肉·····(94)
瘦肉泥鳅汤·····(84)	大米鸡汤·····(95)
鸡骨草田螺汤·····(84)	虫草炖老鸭·····(95)
黑豆牛膝炖狗肉·····(85)	附子肉汤·····(95)
首乌山甲汤·····(85)	花椒黑豆狗肉汤·····(96)
鳖甲白鸽汤·····(85)	天雄炖狗肉·····(96)
洋参冬瓜鸭汤·····(86)	蛤蚧巴戟炖狗鞭·····(97)
雪菜虾米汤·····(86)	巴戟炖鹿尾·····(98)
九香虫杜仲汤·····(87)	仙鹿核桃汤·····(98)
鸡血藤煲过山乌·····(87)	文思豆腐·····(99)
紫菜鱼蛋汤·····(88)	豆花汤·····(100)
虫草巴戟炖狗肉·····(88)	党参红枣鳝鱼汤·····(100)
枣栗子露·····(89)	熟地狗脊猪骨汤·····(101)
丝油条汤·····(89)	酸辣豆花汤·····(101)

豆腐皮汤·····	(102)
人参鹿肉汤·····	(103)
红白豆腐汤·····	(103)
珍珠豆腐汤·····	(104)
荷花豆腐汤·····	(105)
豆腐生汤·····	(106)
罗汉豆腐汤·····	(107)
豆腐蛋汤·····	(107)
石耳豆腐汤·····	(108)
酸辣汤·····	(109)
玻璃豆腐汤·····	(109)
木犀豆腐汤·····	(110)
毛豆米豆腐汤·····	(111)
乌鸡白凤汤·····	(112)
龙马凤凰汤·····	(112)
枸杞鸡肉汤·····	(113)
鸡骨草瘦肉汤·····	(113)
鹿茸炖乌骨鸡·····	(114)
莲叶煲鸡汤·····	(114)
肉苁蓉锁阳鸡肉汤·····	(115)
仙茅炖鸡子·····	(115)

羊汤篇

杜仲羊腰汤·····	(118)
清炖牛肉汤·····	(118)
牛肉萝卜汤·····	(119)
巴戟羊骨汤·····	(119)
咖喱牛肉汤·····	(120)
牛肉丸子汤·····	(120)
枸杞羊肾汤·····	(121)
枸杞牛冲汤·····	(121)
川汤牛里脊·····	(122)
酸辣牛筋汤·····	(123)
清炖牛尾汤·····	(124)
干姜鸡内金羊肉汤·····	(125)
奶汤羊肉粉·····	(125)
羊肉补中汤·····	(126)
羊卵升阳汤·····	(127)
羊肉山药汤·····	(127)
奶汤羊杂粉·····	(128)
菊花羊肚汤·····	(129)

catalog

煮羊杂碎汤·····	(130)
熟地牛尾汤·····	(131)
金宝牛尾汤·····	(132)
杜仲牛尾汤·····	(132)
田七党参牛尾汤·····	(133)
千斤拔牛骨汤·····	(133)

鱼类海鲜汤篇

西瓜皮荷叶海蜇汤·····	(136)
冬瓜虾仁汤·····	(136)
凤翅汤·····	(137)
绿豆芽蛤蜊冬瓜皮汤·····	(137)
菜鱼汤·····	(138)
清汤口磨鱿鱼·····	(139)
酸辣海参汤·····	(140)
砂锅雅鱼·····	(141)
海参肉片汤·····	(142)
鸳鸯三鲜汤·····	(143)
五福鱼丸汤·····	(144)
清汤鱼翅·····	(145)

干贝汤·····	(146)
芦笋鲍鱼汤·····	(146)
青鱼头尾汤·····	(147)
滋阴益肾汤·····	(148)
刀鱼丸子汤·····	(148)
橘瓣鱼丸汤·····	(149)
川汤鱼丸·····	(150)
双色鱼丸汤·····	(151)
砂锅鲜鱼汤·····	(152)
酸菜鲫鱼·····	(153)
萝卜丝鱼汤·····	(154)
川芎白芷鱼头汤·····	(155)
鱼肉馄饨汤·····	(155)
冬瓜鲤鱼汤·····	(156)
鲢鱼丝瓜汤·····	(157)
银鱼汤·····	(158)
清汤鱼肚·····	(158)
豆豉粉葛鱼片汤·····	(159)
淮山煲鲍鱼汤·····	(160)
大鱼头腐竹汤·····	(160)
竹笋瓜皮鲤鱼汤·····	(160)

芡实煲生斑鱼汤···(161)

猪肉汤篇

三雪蚌花瘦肉汤···(164)

酸辣肚丝汤···(164)

红枣煨肘汤···(165)

猪肝粉丝汤···(166)

余杂烩···(166)

巴戟栗子猪尾汤···(167)

冬瓜去湿汤···(167)

江珧柱节瓜瘦肉汤(168)

八爪鱼煲粉葛汤···(168)

猪苓白果猪小肚汤(169)

三稔红枣瘦肉汤···(169)

肉丝榨菜汤···(170)

竹荪肝膏汤···(170)

苦笋丸子汤···(171)

沙苑猪肝汤···(172)

肉丁黄豆汤···(173)

绣球肉丸汤···(174)

豆芽肉饼汤···(175)

清炖狮子头···(176)

榨菜肉丝汤···(177)

黄花肉糕汤···(178)

生汆肉丸···(178)

肉茸发菜汤···(179)

排骨藕汤···(180)

清汤肝糕···(181)

番茄排骨汤···(181)

余银肺汤···(182)

口蘑泡肚汤···(183)

红枣煨肘汤···(184)

雪豆炖肘汤···(185)

大白蹄汤···(186)

灵芝蹄筋汤···(186)

五味党参猪心汤···(187)

横赤豆葛汤···(188)

三鲜汤···(188)

美味腰片汤···(189)

豆角叶瘦肉汤···(189)

什锦砂锅汤···(190)

火腿白菜汤···(191)

和胃调中汤···(191)

catalog

小肉丸豆腐汤……(192)

粥类篇

鲜鱼粥……(195)
鲤鱼阿胶粥……(195)
鲤鱼豆豉粥……(196)
鲫鱼糯米粥……(196)
荷叶糯米粥……(196)
黄花鱼粥……(197)
柴鱼花生粥……(198)
黑米红枣粥……(198)
绿豆粥……(199)
冰糖大枣粥……(199)
黄芪红枣粥……(199)
百合绿豆粥……(200)

羹类篇

金银羹……(203)
鸡虾干贝羹……(204)

藕丝羹……(205)
鸭脑蟹粉羹……(206)
银耳羹……(206)
韭黄鸭羹……(207)
猪腰木耳羹……(208)
鹌鹑粟料干贝羹……(209)
当归苁蓉猪血羹……(209)
鲫鱼羹……(210)
猪肝百合羹……(210)
枸杞子腰子羹……(211)
羊肾壮阳羹……(211)
当归羊肉羹……(212)
羊肚羹……(212)
归参鳝鱼羹……(213)
青鸭羹……(214)
冰糖银耳鸭蛋羹……(214)
银耳鸡蛋羹……(215)
三丝蛇羹……(216)
黄豆羹……(217)
火腿海参羹……(217)
杏酪羹……(219)
水果羹……(219)

catalog

椒麻鲜贝羹·····(220)
荠菜干贝冬笋羹··(220)
银丝干贝羹·····(221)
火片鱼肚羹·····(221)
蟹粉蹄筋羹·····(222)
酸辣鱿丝羹·····(224)
辣味香螺羹·····(225)
珍宝蟹黄羹·····(226)
蟹粉香芋羹·····(227)
蟹肉鱼翅羹·····(227)
蟹粉冬瓜羹·····(228)
山楂羹·····(228)
鲜肉蕃茄羹·····(229)
栗子羹·····(230)
荠菜笋丝羹·····(231)
鸡蛋银耳羹·····(232)
青豆玉米羹·····(233)
什锦果羹·····(234)
皂仁果羹·····(235)
魔芋雪梨羹·····(235)
烩苹果羹·····(236)
鸡头米羹·····(237)

鹌鹑烩粟米羹·····(237)
蛇羹·····(238)
八珍蛇羹·····(238)
三丝烩蛇羹·····(240)
奶汤酥肉·····(240)
猪肉丸子汤·····(241)
八珍鱼翅羹·····(241)

美味汤篇

