

马医生汤谱

老年用汤

马泮梁
主编

汤



汤

汤

科学技术文献出版社

马医生汤谱

老年用汤

主 编 马汴梁
副主编 马宏伟 刘心想
编 委 (以姓氏笔画为序)
马汴梁 马宏伟 王 丹
毋 宁 刘 欣 刘心想
李长乐 宋秀梅 袁培敏

科学技术文献出版社
Scientific and Technical Documents Publishing House

北 京

图书在版编目(CIP)数据

老年用汤/马汴梁主编.-北京:科学技术文献出版社,2006.4
(马医生汤谱)

ISBN 7-5023-5282-1

I.老… II.马… III.老年人-保健-汤菜-菜谱 IV.TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 024491 号

出 版 者 科学技术文献出版社

地 址 北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038

图书编辑部电话 (010)58882909,(010)58882959(传真)

图书发行部电话 (010)68514009,(010)68514035(传真)

邮 购 部 电 话 (010)58882952

网 址 <http://www.stdpb.com>

E-mail: stdpb@istic.ac.cn

策 划 编 辑 科 文

责 任 编 辑 崔 岩

责 任 校 对 唐 炜

责 任 出 版 王杰馨

发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印 刷 者 北京国马印刷厂

版 (印) 次 2006 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

开 本 850×1168 32 开

字 数 208 千

印 张 9

印 数 1~5000 册

定 价 15.00 元(总定价:60.00 元)

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

(京)新登字 130 号

内 容 简 介

《马医生汤谱》丛书由中医脾胃病专家、国际(香港)保健养生学会客座教授马汴梁医师,积数十年行医经验编著而成。本丛书精心采撷大量中医食疗、食补汤谱,按照季节和应用对象分为《春季用汤》、《夏季用汤》、《秋季用汤》、《冬季用汤》、《小儿用汤》、《女子用汤》、《排毒祛脂用汤》、《老年用汤》、《男子用汤》、《美容用汤》10个分册,每分册均包含几百种家庭实用保健汤,并且每种汤均按照原料、制作、功效等条目加以详细说明,叙述简单明了,操作简便易行,实为居家、保健的必备良品。

本书为该丛书的《老年用汤》分册。

科学技术文献出版社是国家科学技术部系统惟——
家中央级综合性科技出版机构,我们所有的努力都是为
了使您增长知识和才干。



科学技术文献出版社方位示意图

目 录

防老抗衰	(1)
人参桂圆猫肉汤	(1)
豌豆蛋清银耳汤	(2)
猫肉杞黄乌地精汤	(2)
翡翠鸭汤	(3)
香菇冬笋鲈鱼汤	(4)
木耳豆腐汤	(4)
茶树菇桑椹鲍鱼汤	(5)
养阴益精竹鼠汤	(6)
红参猴头汤	(7)
田七金龟汤	(7)
燕窝鸡汤	(8)
天门冬萝卜汤	(9)
薏苡仁全鸭汤	(9)
茯苓十全大补汤	(10)
山药鱼胶圆肉水鸭汤	(12)

草菇木耳汤	(12)
洋参冬笋鸡片汤	(13)
滋补气血润颜汤	(13)
二乌鲤鱼汤	(14)
怀山竹笋肉片汤	(15)
山药枸杞猪脑汤	(15)
海带紫菜燕窝汤	(16)
苡仁海带甜豆汤	(17)
莲参桂圆银耳汤	(17)
三子水鱼汤	(18)
沙锅母鸡牛尾汤	(19)
鸽蛋烩银耳汤	(19)
蛋白香菇汤	(20)
芋艿肉汤	(21)
姜葱鱼翅火腿汤	(21)
岭南一品窝汤	(22)
鹿脚筋鸡脚汤	(23)
凤吞燕鲜汤	(24)
三脚水鱼汤	(25)
菜胆鱼翅汤	(26)
黑豆首乌鳝鱼汤	(26)
汽锅海参雄鸡汤	(27)
蘑菇松肉汤	(27)
清蒸龟凤汤	(28)
强身壮体	(30)
鸡茸豌豆汤	(30)
雪花鸡片汤	(31)
扣三丝汤	(31)

沙锅鲜鱼汤	(32)
肉丝木樨汤	(33)
鸡豆花汤	(33)
火腿竹笋汤	(34)
冬菜腰片汤	(34)
鱼蓉汤	(35)
蔬菜牛肉汤	(36)
氽羊肉丸子汤	(36)
羊肉西红柿汤	(37)
海参春鸡汤	(37)
酒酿乌鸡汤	(38)
花生鸡脚汤	(38)
鲜莲银耳汤	(39)
党参灵芝猪肺汤	(40)
云片银耳汤	(40)
原盅炖鲜草菇汤	(41)
三鲜黄瓜汤	(42)
蛋蓉菜花汤	(42)
海参春鸡汤	(43)
酒酿乌鸡汤	(43)
熟地黄芪牛尾汤	(44)
冬瓜苡仁羊肉汤	(45)
牡蛎参术猪肚汤	(45)
虫草羊肉滋补汤	(46)
花旗参滋补汤	(46)
干贝猪肉汤	(47)
百合参芪龟肉汤	(48)
白鸽杞精汤	(48)

羊肉温补汤	(49)
冬菇火腿鱿鱼汤	(50)
生蹄筋奶汤	(50)
壮阳狗肉汤	(51)
鸡火鱼皮汤	(52)
金钱鱿鱼汤	(52)
十全大补汤	(53)
红椒母鸡汤	(54)
炖鸡杂汤	(54)
雉鸡冬菇汤	(55)
鲜草菇牛丸汤	(55)
牛肉香菇汤	(56)
锦绣蛋清汤	(57)
罗宋汤	(57)
鲍翅节瓜汤	(58)
冬瓜元贝田鸡汤	(59)
雪耳乳鸽瘦肉汤	(60)
鸭掌清汤	(60)
鲍鱼老鸭火腿姜片汤	(61)
花胶田鸡猪腰汤	(62)
三丝鱼翅清汤	(62)
仙灵椰子羊肉汤	(63)
丽参虫草羊肉汤	(64)
人参鹿茸龟肉汤	(64)
鳝鱼脊骨汤	(65)
益智健脑	(66)
银耳鸽蛋汤	(66)
鲤鱼头豆腐健脑汤	(67)

益寿鸽蛋汤	(67)
鱼头补脑汤	(68)
补脑益智汤	(68)
补脑红薯乌鳢汤	(69)
紫竹莲子汤	(69)
抗疲劳劳	(71)
多宝人参汤	(71)
兔肉补虚汤	(71)
绞股蓝红枣汤	(72)
沙苑猪肝汤	(72)
复元保健汤	(73)
虫草洋参乌鸡汤	(73)
天门冬萝卜汤	(74)
肉苁蓉汤	(74)
苁蓉鲜鱼汤	(75)
黄精米饭豆腐汤	(75)
防风蛤肉汤	(76)
石耳炖鸡汤	(76)
老少汤	(77)
骨关节病	(78)
炖苦瓜毒蛇汤	(78)
当归生地黄鳝汤	(79)
寻骨风鸡肉汤	(79)
川乌黑豆鸡肉汤	(80)
黄芪桂枝蛇肉汤	(80)
川牛膝羊肉汤	(81)
仙茅瘦肉汤	(81)
虾干白菜汤	(82)

鳝鱼辣汤	(83)
五加巴戟蛇肉汤	(83)
三蛇搜风汤	(84)
火腿蹄筋汤	(84)
钻地风鸽肉汤	(85)
甘笋淡菜猪腰汤	(85)
木瓜生鱼尾汤	(86)
节瓜薏米黄鳝汤	(86)
汤泡凤爪龙衣汤	(87)
茯苓脊骨汤	(88)
黄芪续断蛇肉汤	(88)
牛膝羊肉粉皮汤	(89)
鳝鱼强筋健骨汤	(89)
桑枝鸡汤	(90)
田七木瓜猪脚汤	(90)
鹅肉黄鳝汤	(91)
狗脊续断羊腰汤	(91)
番茄薯仔牛尾汤	(92)
蜆鸭三蛇汤	(92)
参芪接骨瘦肉汤	(93)
火腿水蛇鸡肉汤	(93)
海风藤狗肉汤	(94)
透骨草蛇肉汤	(95)
千年健猪脚汤	(95)
清炖蛇段汤	(96)
石油菜肉骨汤	(96)
寄生花蛇汤	(97)
蛇肉芦笋汤	(98)

骨质疏松症	(99)
一品豆腐汤	(99)
五丝豆腐清汤	(99)
杜仲枸杞胎盘汤	(100)
骨碎补杜仲瘦肉汤	(100)
高血压病	(102)
鸭肉菊花汤	(102)
罗布麻三丝汤	(102)
凤尾草海带汤	(103)
竹笋银枸里脊汤	(103)
天麻菊花兔肉汤	(104)
百合虫草杞子鲍鱼汤	(104)
杜仲夏枯草瘦肉汤	(105)
五味排骨降压汤	(105)
芹笋麦冬汤	(106)
芹汁大枣降压汤	(106)
芹菜枣仁汤	(107)
百合芦笋汤	(107)
木耳酸菜肉丝汤	(108)
杜仲党参田鸡汤	(108)
口蘑竹荪汤	(109)
银菊山楂汤	(109)
芹菜肉片汤	(110)
杜仲百合鲍鱼水鸭汤	(110)
芹菜腐竹虱鱼汤	(111)
首乌天麻龟肉汤	(111)
双钩鱼头豆腐汤	(112)
茉莉银耳汤	(112)

青茭子鱼片汤·····	(113)
石耳豆腐汤·····	(113)
余鸭心汤·····	(114)
鲤鱼山楂鸡蛋汤·····	(115)
蟹肉清汤·····	(115)
心脏病 ·····	(117)
双白海参汤·····	(117)
活血通络牛肉汤·····	(117)
西洋参玉竹猪心汤·····	(118)
生地田七洋参鸡蛋汤·····	(118)
灵芝田七瘦肉汤·····	(119)
生藕肉片汤·····	(119)
清心老鸭汤·····	(120)
胃病 ·····	(121)
牛奶花菜汤·····	(121)
嫩豇豆汤·····	(121)
鲜圆白菜汤·····	(122)
麻辣笋汤·····	(123)
白菜炖冻豆腐汤·····	(123)
龙井鸡片汤·····	(124)
狮子头清炖汤·····	(124)
干椒葱头汤·····	(125)
白菜丸子汤·····	(125)
红油肚丝汤·····	(126)
洋白菜汤·····	(127)
土豆浓汤·····	(127)
酸菜鱼片汤·····	(128)
家常肚丝汤·····	(128)

沙锅肉丸白菜粉丝汤·····	(129)
墨鱼猪肚汤·····	(130)
参芪筋腐沙锅汤·····	(130)
怀山药牛肉汤·····	(131)
冬笋鹅掌汤·····	(131)
豌豆羊肉萝卜汤·····	(132)
良姜茺芩羊肉汤·····	(132)
姜汁炖奶汤·····	(133)
胡椒咸菜猪肚汤·····	(134)
鱼肚清汤·····	(134)
广肚尖鸭汤·····	(135)
酸辣豆花汤·····	(135)
黄汁鸡块汤·····	(136)
萝卜笋丝汤·····	(137)
参芪鳢鱼汤·····	(137)
酸菜鲫鱼汤·····	(138)
余蜆头汤·····	(138)
火腿鸡丸丝瓜汤·····	(139)
草菇鲍脯汤·····	(140)
鸭皮抄手汤·····	(140)
老年腹泻·····	(142)
白芍白术猪肉汤·····	(142)
草果姜椒乌鸡汤·····	(143)
芡莲参苓牛肚汤·····	(143)
马思答吉汤·····	(144)
豌豆瓣汤·····	(144)
苡米蛇丁汤·····	(145)
老年便秘·····	(146)

冬菜肉饼汤·····	(146)
绿豆海带鲍鱼汤·····	(146)
南瓜鲜花瘦肉汤·····	(147)
红薯菠菜汤·····	(148)
奶油萝卜汤·····	(148)
菠菜萝卜泥汤·····	(149)
油菜银耳汤·····	(149)
鸽蛋豆腐白菜汤·····	(150)
笋菇豆腐汤·····	(150)
冬菜肉饼汤·····	(151)
苦瓜瘦肉汤·····	(151)
槐花猪肠汤·····	(152)
香蕉冰糖汤·····	(152)
熟地肉苁蓉猪腰汤·····	(153)
麻仁当归猪肉汤·····	(154)
桃杏猪肉汤·····	(155)
桑椹苁蓉汤·····	(155)
海蜇马蹄汤·····	(156)
丝瓜瘦肉汤·····	(156)
草决明赤芍瘦肉汤·····	(157)
冬菇茭白汤·····	(157)
鸡杂苦瓜汤·····	(158)
菠菜猪红汤·····	(158)
松子芝麻猪肠汤·····	(159)
高血脂·····	(160)
茶树菇水鸭汤·····	(160)
牛膝罗布麻瘦肉汤·····	(160)
天门冬萝卜汤·····	(161)

雪花豆腐汤·····	(162)
何首乌生地桑椹鲤鱼汤·····	(162)
糖尿病 ·····	(164)
苦笋肉丸汤·····	(164)
酸豆二花麦冬汤·····	(165)
金荞麦瘦肉汤·····	(165)
毛豆腐汤·····	(166)
西洋菜蜜枣煲生鱼汤·····	(166)
雪耳木瓜猪骨汤·····	(167)
怀山黄芪猪胰汤·····	(168)
鲜贝丸子汤·····	(169)
黄豆珧柱兔肉汤·····	(169)
红豆南瓜排骨汤·····	(170)
青黄南瓜猪胰汤·····	(170)
虾胶鲜草菇汤·····	(171)
绿豆南瓜汤·····	(172)
蘑菇素海参汤·····	(172)
老年中风 ·····	(174)
如意鱼头汤·····	(174)
瘦肉牛膝归芪汤·····	(175)
蘑菇鲍鱼汤·····	(175)
鳝鱼粉丝汤·····	(176)
鳝鱼养血汤·····	(177)
牛膝杜仲鸡爪汤·····	(177)
天麻沙锅鱼头汤·····	(178)
黄芪川芎鳝鱼汤·····	(179)
五指毛桃脊骨汤·····	(179)
红枣丹参田鸡汤·····	(180)

灵芝田七瘦肉汤·····	(180)
黄芪南蛇汤·····	(181)
怀杞鹿筋炖双蹄汤·····	(181)
羚羊角天麻海参汤·····	(182)
老年痴呆·····	(183)
山萸生地春鸡汤·····	(183)
人参鱼头汤·····	(183)
金针菇虾仁汤·····	(184)
川芎牛脑汤·····	(185)
黄豆猴头菇鸡汤·····	(185)
人参雀脑汤·····	(186)
三鲜汤·····	(186)
牡丹干贝菠菜汤·····	(187)
肘子白菜胆鱼翅汤·····	(188)
石耳雏鸽汤·····	(188)
当归鳝鱼汤·····	(189)
枸杞上脑汤·····	(190)
天麻山药猪肉汤·····	(191)
五圆龟汤·····	(191)
东坡豆腐汤·····	(192)
大枣四果汤·····	(193)
天麻冬笋油菜鱼头汤·····	(193)
土豆萝卜鱼头汤·····	(194)
马铃薯蛤蜊汤·····	(195)
银耳鹌鹑蛋汤·····	(195)
芦笋鲍鱼汤·····	(196)
蛤蜊麦门冬汤·····	(197)
莲子猪脊汤·····	(197)