

疑难杂症 食疗汤水

- 补益脏腑 营养丰富
- 轻轻松松 重获健康



图书在版编目(CIP)数据

家庭食疗靓汤丛书/杜玉明编. —广州: 羊城晚报出版社, 2006. 2

ISBN 7-80651-438-4

I. 家… II. 杜… III. 风湿病-食物疗法-汤菜-菜谱

IV. ①R247. 1②TS972. 161

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第095252号

责任编辑 何砚华 吴伯衡 黄捷生

责任技编 汤卓英

策 划 阿 光

封面设计 刘 文

摄 影 Raymond (香港专业摄影师)

家庭食疗靓汤丛书—疑难杂症食疗汤水

出版发行/ 羊城晚报出版社(广州市东风东路733号 邮编: 510085)

· 发行部电话: (020)87776211转3824

经 销/ 广东新华发行集团

印 刷/ 广东省中山新华商务印刷有限公司

地 址/ 广东省中山市火炬开发区逸仙大道 (邮编: 528437)

规 格/ 787毫米×1092毫米 1/16 印张 6 字数 30千

版 次/ 2006年3月第1版 2006年3月第1次印刷

书 号/ ISBN 7-80651-438-4/TS·40

定 价/ 90.00(共五册)

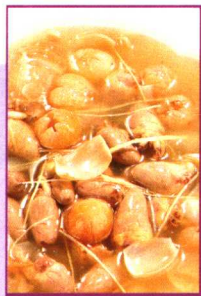
版权所有 违者必究

(如发现因印装质量问题而影响阅读, 请与印刷厂联系调换)



前

言



我们对自己的健康负有一份义不容辞的责任和义务，我们也有能力让自己变得更健康！《疑难杂症食疗汤水》一书精心挑选了对治疗各种疑难杂症行之有效的食疗汤水，让疑难杂症患者不再有难言的烦心与痛苦，让有疑难杂症的读者在书中找到“灵丹妙药”，拥有属于自己的那一份健康快乐！



目录

CONTENTS

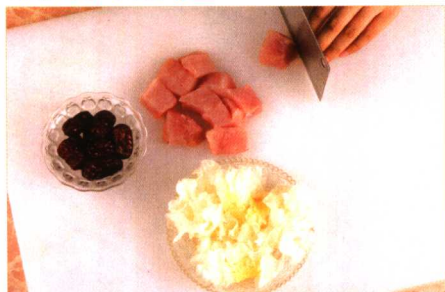


- | | | | |
|-------|---------|----|---------|
| 5 | 白木耳瘦肉汤 | 13 | 黄芪公鸡汤 |
| 7 | 木耳百合枣龟汤 | 15 | 百合猪腿肉汤 |
| 9 | 田螺益母草汤 | 17 | 核桃龟肉汤 |
| 11 | 鲫鱼清汤 | 19 | 生地瘦肉汤 |
| | | | |
| 21 | 猪皮三鲜汤 | 29 | 黄豆芽猪蹄汤 |
| 23 | 益智仁牛肉汤 | 31 | 栗子白鸽汤 |
| 25 | 淡菜香菇猪肉汤 | 33 | 百合猪心汤 |
| 27 | 大麦片羊肉汤 | 35 | 百合鸭肉汤 |
| | | | |
| 37 | 细辛狗肉汤 | 45 | 党参狗肉汤 |
| 39 | 白及猪肺汤 | 47 | 苏木当归羊肉汤 |
| 41 | 枸杞核桃羊肉汤 | 49 | 胡桃肉鹤鹑汤 |
| 43 | 枸杞参枣鸽肉汤 | 51 | 猪脑清汤 |
| | | | |
| 53 | 牛肉豆腐汤 | 61 | 茯苓猪骨汤 |
| 55 | 香菇母鸡汤 | 63 | 枣仁五味猪心汤 |
| 57 | 杞子苓蛋猪肉汤 | 65 | 鸡血藤母鸡汤 |
| 59 | 鳅鱼鸡蛋汤 | 67 | 黄酒猪皮汤 |
| | | | |
| 69 | 带鱼黄芪汤 | 77 | 石菊钩藤猪肝汤 |
| 71 | 萝卜蘑菇瓜蒌汤 | 79 | 覆盆白果汤 |
| 73 | 猪蹄清汤 | 81 | 红参桂圆猪脑汤 |
| 75 | 百部羊肺汤 | 83 | 虫草淮山猪髓汤 |
| | | | |
| 85 | 萸肉淮山羊肉汤 | 93 | 五味羊肉汤 |
| 87 | 车前草猪小肚汤 | 95 | 三味鹤鹑汤 |
| 89 | 三味狗肉汤 | | |
| 91 | 干姜茯苓猪腰汤 | | |



白木耳瘦肉汤

制作过程



1 猪肉洗净，切件；红枣洗净，去核；白木耳洗净，撕小朵。



2 将适量清水加入锅中烧开，放入猪瘦肉汆约3分钟，盛起待用。



3 把全部用料放入炖盅，加适量清水，隔水炖之，先用旺火炖约30分钟，再改用小火炖至熟，加入精盐、味精调味即成。佐餐食用。



原料

白木耳	15克
猪瘦肉	50克
红枣	10枚

功效

适用于气血亏虚型低血压。



木耳百合枣龟汤

制作过程



1 木耳、百合用水浸5~6小时；
龟肉洗净，斩块。



2 锅中加入适量清水烧开，将兔肉
倒入沸水中，滚约3分钟以去血污。



3 把全部用料放入煲内，加适量清
水，用旺火烧开，再用文火煮2小时，
加盐调味，随量服用。



原料

木耳	20克
龟肉	100克
百合	30克
红枣	6枚

功效

滋阴养血，补心益肾。适用
于儿童精神发育迟缓属
心血肾阴两虚者。



田螺益母草汤

制作过程



1 田螺漂洗干净后，去掉尾尖；益母草切碎；把车前子和广木香洗净，用布包扎。



2 锅中加入适量清水，将田螺和益母草、纱布袋放入锅中，用旺火烧开，煮至田螺熟。



3 加入精盐、味精调味即成。取汤饮用，田螺肉和益母草可以食用。



原料

田螺	250克
益母草	50克
车前子	30克
广木香	10克

功效

清热解毒、祛瘀利尿、行气通滞。适用于湿热内蕴、尿频不畅。



鲫鱼清汤

制作过程



1 鲫鱼宰杀，去内脏，洗净，沥干；生姜洗净，切丝。



2 炒锅烧热，放入适量生油，待油热，将鲫鱼和生姜丝先后入油锅煸煎，至鲫鱼金黄。



3 将煎好的鲫鱼放进炖盅，烹入黄酒，放入适量冷水，先用大火煮沸，改用小火炖至熟时，放入精盐调味。



原料

鲫鱼	1条
生姜丝	适量
黄酒	适量

功效

健脾利湿。适用于慢性胰腺炎。

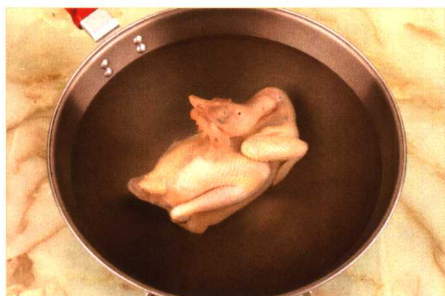


黄芪公鸡汤

制作过程



1 公鸡宰杀后去毛、爪及内脏，洗净；黄芪洗净，切片，塞入鸡肚内；姜片、葱段、陈皮洗净。



2 锅中加适量清水，用旺火烧开，放入公鸡煮约5分钟，以去血污，取出，用清水冲净。



3 把整鸡置炖盅，加水及葱、生姜、精盐、料酒、陈皮，以文火炖至烂熟，用盐调味，即可食用。



原料

公鸡	1只
黄芪	30克
料酒	适量
姜片	适量
葱段	适量
陈皮	适量

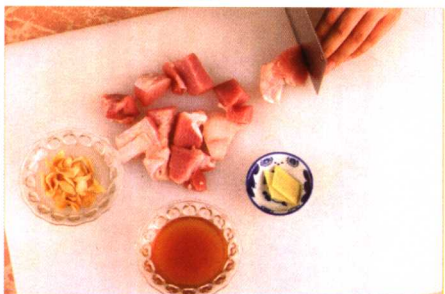
功效

补中益气。适用于中老年低血压病。



百合猪腿肉汤

制作过程



1 猪腿肉洗净，切块；百合冲洗净。



2 锅中加适量清水烧开，放入猪腿肉煮约4分钟，盛起，洗净。



3 把全部用料放入锅内，放适量冷水，先用大火煮沸，改用小火煮至肉熟时，加入精盐、味精调味即成。



原料

百合	50克
猪腿肉	250克
生姜	适量
黄酒	适量

功效

滋补气血、养阴安神。适用于牛皮癣患者。