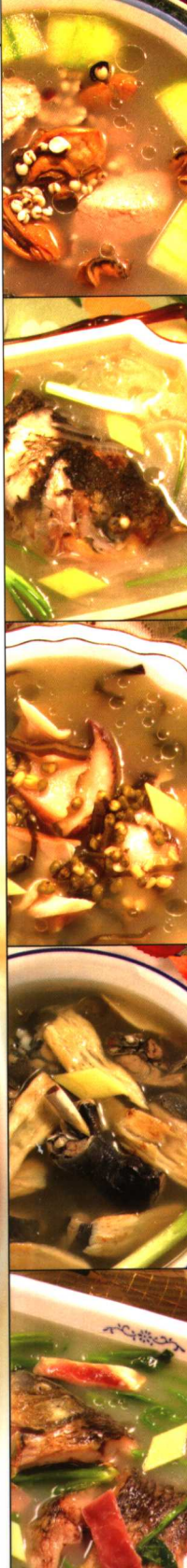


风湿病

食疗汤水

- 养血祛风 除湿宣痹
- 让你远离风湿病的困扰



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—风湿病食疗汤水

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)

家庭食疗靓汤丛书

杜玉明编

风湿病

食疗汤水



前

言



风湿病是一种慢性疾病，严重干扰着中老年人的生活安宁，让中老年人备受其折磨。祛除风湿，是广大患有风湿病的中老年人十分迫切的心愿！针对风湿病的特点和根源，我们组织风湿病方面的食疗专家编写了《风湿病食疗汤水》一书。简便易做及行之有效的辅助食疗效果是本书的特色。只要广大患者针对本身的体质与风湿病的类型、症状，选用本书所提供的食疗汤水，就可以减轻风湿病痛，最终达到治愈的效果！



目录

CONTENTS



- | | | | |
|-------|---------|----|---------|
| 5 | 白木耳桂圆汤 | 13 | 猪脊髓牛大力汤 |
| 7 | 鸡蓉鲮鱼汤 | 15 | 鸡脚狗脊花生汤 |
| 9 | 苡仁鸡肉汤 | 17 | 地黄龟肉汤 |
| 11 | 猪蹄伸筋汤 | 19 | 千年健猪蹄汤 |
| <hr/> | | | |
| 21 | 桑枝老母鸡汤 | 29 | 羊藿羊肉汤 |
| 23 | 三脊核桃汤 | 31 | 木瓜猪蹄汤 |
| 25 | 马齿苋大蒜汤 | 33 | 川乌黑豆鸡肉汤 |
| 27 | 清炖蛇段汤 | 35 | 车前芹菜汤 |
| <hr/> | | | |
| 37 | 菟丝子羊脊骨汤 | 45 | 归参羊肉汤 |
| 39 | 马蹄羊蹄汤 | 47 | 带鱼清汤 |
| 41 | 黄芪碎补猪蹄汤 | 49 | 黄芪灵芝蹄筋汤 |
| 43 | 三七鸡肉汤 | 51 | 黄酒桑椹墨鱼汤 |
| <hr/> | | | |
| 53 | 水瓜甲鱼汤 | 61 | 川牛膝羊肉汤 |
| 55 | 附桂猪蹄汤 | 63 | 鸡骨草香附汤 |
| 57 | 丝瓜芽菜田鸡汤 | 65 | 千斤拔猪蹄汤 |
| 59 | 筋藤狗脊鸡肝汤 | 67 | 海风藤狗肉汤 |
| <hr/> | | | |
| 69 | 天麻乌鸡汤 | 77 | 苁蓉狗脊骨汤 |
| 71 | 韭菜淡菜汤 | 79 | 海蛇猪蹄汤 |
| 73 | 杜仲猪脊骨汤 | 81 | 附子鸡肉汤 |
| 75 | 毛鸡千斤拔汤 | 83 | 二子狗脊狗肉汤 |
| <hr/> | | | |
| 85 | 鹿茸虫草乳鸽汤 | 93 | 藤菜猪蹄汤 |
| 87 | 宽筋藤猪尾汤 | 95 | 猪尾骨碎补汤 |
| 89 | 桂枝狗肉汤 | | |
| 91 | 桂枝羊肉汤 | | |



白木耳桂圆汤



用料

白木耳
桂圆

200克
100克



1



做法

❁1 白木耳浸泡洗净去蒂；桂圆洗净。



❁2 锅中加适量清水，放入白木耳煮沸后改文火煮至半酥，再加入桂圆肉。

2



❁3 共煮白木耳、桂圆肉至烂及出味为度，每天早晨取适量加热服用。

3



功效

治痹病后期正虚邪恋，寒热错杂所引起的关节疼痛，屈伸不利，反复发作及关节变形等症。



鸡蓉鲮鱼汤



用料

鲮鱼
母鸡肉
鸡蛋清
姜片

2尾
100克
1个
适量



1



做法

1 鲮鱼去鳞、鳃及肠杂，拌入精盐、胡椒粉，以黄酒渍10分钟；鸡肉剁蓉，加蛋清、盐、水生粉搅拌至黏，塞入鱼腹内。

2 锅中烧热油，放入姜片爆香，再入鲮鱼煎至两面金黄铲起。

2



3 煲中加适量水烧沸，放入姜片和鲮鱼，烹入黄酒，用文火煮1小时，调入盐、味精、葱花即可。

3



功效

益气血，强筋骨，祛风湿。适用于风寒湿痹、筋骨疼痛、关节不利等症。





用料

薏苡仁
鸡肉
姜丝
葱末
香菜末

120克
200克
适量
适量
适量

苡仁鸡肉汤



做法

1 将鸡肉洗净，切块；薏苡仁洗净，备用。



2 将鸡块放入开水锅中氽烫，过冷河。

2



3 锅内加水适量，放入鸡肉块、薏苡仁、姜丝、葱末，大火烧沸，改用文火炖至熟烂。调入精盐、味精、胡椒粉、香油，撒上香菜末即成。

3



功效

适用于风湿性关节炎、
水肿、脾虚泄泻等。



猪蹄伸筋汤



用料

猪蹄
薏苡仁
木瓜
伸筋草
千年健

2只
80克
80克
80克
80克



做法

❁1 猪蹄去毛杂洗净，剁块；木瓜洗净，切块；其余用料洗净，布包。



❁2 锅中烧开适量清水，将猪蹄件氽烫取出。

2



❁3 将药布包与猪蹄放入煲内，加水同炖至猪蹄烂熟后，去药包，用盐调味，饮汤食肉。

3



功效

补肝肾，祛风湿，强筋骨。适用于类风湿性关节炎。



猪脊髓牛大力汤



用料

猪脊髓
猪扇骨
牛大力
千斤拔
姜
黄酒

4条
250克
30克
30克
适量
适量



做法

1 鲜猪脊髓洗净；猪扇骨洗净，斩小块；牛大力、千斤拔洗净。



2 猪脊骨用开水拖过；猪扇骨放入开水锅中飞水备用。



3 把全部用料放入煲内，加清水适量，武火煲沸后，改文火煲约2~3小时，调味供用。



功效

补肝肾，益精血，祛风湿，强筋骨。适用于肾虚精亏之腰腿痿软。



鸡脚狗脊花生汤



用料

鸡脚
狗脊
花生
红枣
陈皮

250克
20克
30克
4枚
3克



做法

1 鸡脚去外衣、爪甲，洗净；狗脊、花生、陈皮、红枣分别洗净，红枣去核。

2 烧开适量清水，将鸡脚用开水拖过，捞出过冷河。

3 把全部用料放入煲内，加清水适量，武火煲沸后，改文火煲约2小时，调味供用。



功效

补肾助阳，健脾扶弱，祛风止痛，补气健体，强壮筋骨。适用于肾亏气弱之痿痹。

