

健康美颜

都市保健食谱

李燕萍 李淑媛 编著 / 湖北科学技术出版社

润肤汤

惊爆价
10元

- 不需打针服药，不需美容化妆
- 普普通通一煲汤，保你筋骨强健，容颜不老

DUSHI BAOJIAN SHIPU

都市**保健**食谱——都市人的**至爱**

吃出免疫力，吃出活力，吃出健康

远离疾病，远离衰老，远离烦扰

健康美颜润肤汤

李燕萍 李淑媛 编著

湖北科学技术出版社

都市保健食谱



图书在版编目 (CIP) 数据

都市保健食谱/李燕萍, 李淑媛编著. —武汉: 湖北科学技术出版社, 2005. 2

ISBN 7-5352-2935-2

I. 都… II. ①李…②李… III. 保健—食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 005058 号

都市保健食谱

健康美颜润肤汤

◎李燕萍 李淑媛 编著

责任编辑: 周景云

封面设计: 郭 炜

出版发行: 湖北科学技术出版社

电话: 87679468

地 址: 武汉市雄楚大街 268 号

邮编: 430070

湖北出版文化城 B 座 12-14 层

印 刷: 广东茂名广发印刷有限公司

邮编: 525000

850 毫米 × 1168 毫米 1/32 7 印张 彩插 0.25 印张 143 千字

2005 年 2 月第 1 版

2005 年 2 月第 1 次印刷

ISBN 7-5352-2935-2/TS·72

定价: 10.00 元

如发现印装质量问题/影响阅读, 请与承印厂联系调换



竹笋凤爪汤
Zhusunfengzhaotang

蘑菇干贝汤

Moguganbeitang



番茄排骨汤

Fanqiepaigutang



罗宋汤

Luosongtang





翡翠皮蛋汤
FeicuiPidangTang

红豆莲子汤

Hongdonlianztang



紫苏梅子汤

Zisumetzitang



前 言

乌黑光泽的头发,光洁细致的皮肤是年青、健康的标志之一,但未到老年,就过早出现了脱发、白发、皱纹、色斑的问题,让现今的都市一族烦恼不堪。

都市人生活节奏快,压力大,精神紧张,再加上外部环境污染对人的影响日益增大,这些都可能导致身体失调,以致于脱发、白发早生,皱纹早现,传统的中医食疗,重于调理,科学地配合食物疗法,不仅可以有效的改善这些问题,而且还可以滋补强身,延缓衰老。

本书以中医学基础理论为主,汇集民间和国内传统的保健方法,编写而成,每款汤谱分列其用料、制作方法、功效、使用注意。汤料的用量适用于2~3人,其制作方法简单,选料经济、方便、实用。让读者吃出健康,吃出美丽,还你亮丽人生。



目 录

健康美发汤

- 3 何首乌炖鸡蛋汤
- 4 芝麻北芪瘦肉汤
- 5 黑豆塘虱鱼汤
- 6 核桃杜仲猪腰汤
- 7 生地杞子羊腰汤
- 8 芝麻桑寄生蜂蜜汤
- 9 旱莲草姜汁蜂蜜汤
- 10 冬虫草淮山杞子羊肉汤
- 11 肉苁蓉杞子兔肉汤
- 12 五味子肉苁蓉鸽肉汤
- 13 红萝卜野鸡汤
- 14 白芍麦冬瘦肉汤
- 15 肉苁蓉羊肉汤
- 16 红枣首乌水鱼汤
- 17 女贞子杞子羊肉汤
- 18 熟地肉苁蓉猪腰汤
- 19 红枣灵芝兔肉汤
- 20 菟丝子杞子蜜枣鹿尾汤
- 21 杜仲黑豆羊腰汤



- 22 紫河车黄精麦冬鸡肉汤
- 23 菊花天冬猪肝瘦肉汤
- 24 何首乌灵芝瘦肉汤
- 25 黑芝麻菊花杞子羊肉汤
- 26 何首乌生地兔肝汤
- 27 紫河车黄精杞子瘦肉汤
- 28 巴戟杜仲炖鸡汤
- 29 桑椹蜂蜜汤膏
- 30 杞子桑椹瘦肉汤
- 31 杞子熟地菊花淮山汤
- 32 黄瓜根胡萝卜猪肝汤
- 33 玉米番茄猪肝汤
- 34 杞子圆肉炖白鸽汤
- 35 圆肉桑椹杞子汤
- 36 猪肝杞子鸡蛋汤
- 37 红豆旱莲草瘦肉汤
- 38 莲子芡实淮山兔肉汤
- 39 首乌红枣黑豆牛肉汤
- 40 黑芝麻何首乌菊花汤
- 41 女贞子旱莲草鸡肉汤





42 旱莲草阿胶炖鸡汤

43 雪耳乳鸽荔枝汤

44 桑椹何首乌炖瘦肉汤

45 杞子杜仲鹌鹑汤

46 野鸡胡萝卜汤

47 冬虫草炖野鸡汤

48 桑椹首乌女贞子旱莲草汤

49 茯苓当归芝麻杞子汤

50 瑶柱熟地鹿骨汤

51 芝麻猪脚汤

52 黑豆北芪小麦牛腰汤

53 黑豆南枣田鸡汤

54 黄精首乌炖龟汤

55 韭菜籽菟丝子桑椹羊肾汤

56 红枣木瓜羊肝汤

57 淮杞杜仲白鸽汤

58 菟丝子杞子炖麻雀汤

59 旱莲草五味子瘦肉汤

60 松子芝麻杞子菊花汤

61 续断桑寄生杜仲瘦肉汤

62 骨碎狗脊炖肉汤

63 肉苁蓉当归鹿肉汤

64 白芷白芍红枣白鸽汤

65 天门冬萝卜竹笋鸡蛋瘦肉汤

66 首乌红枣杞子竹丝鸡汤

67 黑芝麻核桃菟丝子羊骨汤

68 熟地淮山羊角羊肉汤

69 羊肝羊肉熟地菊花汤

70 首乌黑豆圆肉驴肉汤

71 女贞子旱莲草鸡蛋汤

72 人参当归黄精炖羊肉汤

73 菟丝子黑豆胡椒羊骨汤

74 红枣芝麻兔肉汤

75 柏子仁熟地鼠肉汤

76 当归柏子仁瘦肉汤

77 熟地山萸肉炖羊肉汤

78 桑寄生鹌鹑蛋汤

79 山萸肉阿胶炖鸡汤

80 熟地杞子炖鹿胶汤

81 紫河车北芪五味子兔肉汤





82 黑芝麻何首乌汤

83 续断核桃猪尾汤

84 熟地首乌鸡蛋汤

85 红枣阿胶炖羊肉汤

86 菟丝子杞子菊花瘦肉汤

87 海参黑豆羊肉汤

88 海参炖鸭肉汤

89 当归熟地炖鹿肉汤

90 菟丝子五味子炖猪腰汤

91 当归红枣章鱼汤

92 人参当归炖驴肉汤

93 红枣桑寄生鸡蛋汤

94 生鳝瘦肉汤

95 杞子女贞子羊肝汤

96 苁蓉菟丝杞子牛肉汤

97 黄精首乌炖鹌鹑汤

98 当归淮山炖鹿肉汤

99 巴戟圆肉杞子鸽肉汤

100 淮山北芪墨鱼瘦肉汤

101 鸡血藤补骨脂脊骨汤

102 杜仲花仁红枣羊胛骨汤

103 冬虫草鲍鱼炖瘦肉

104 灵芝党参红枣鸡肉汤



105 何首乌熟地圆肉鸡肉汤

106 当归白芍炖羊肉汤

107 阿胶党参炖鸡汤

108 山萸肉当归熟地驴肉汤

109 人参当归圆肉炖羊肾汤

110 熟地黄精炖兔肉汤

111 红枣当归圆肉鹌鹑汤

112 鹿角胶丹参红枣野鸡汤

113 苁蓉锁阳红枣兔肉汤

114 杞子黄精白鸽汤

115 丹参红枣田鸡汤

116 熟地黄精炖猪肉汤

117 淮山首乌牛筋瘦肉汤

118 北芪当归炖乌骨鸡汤

119 杜仲黑豆猪尾汤

120 紫河车黄精猪肉汤

121 灵芝白术炖瘦肉汤

122 人参鹿茸炖鸡肉汤

123 首乌桑寄生白鸽蛋汤

124 杜仲生地猪腰汤

125 杞子核桃肉鸡肉汤

126 芝麻黑豆牛肉汤

127 三乌牛腩汤



Jian kang mei yan run fu tang

健康美颜润肤汤



128 血藤骨脂圆肉猪脊骨汤

129 冬菇淡菜木耳瘦肉汤

130 党参北芪淮圆麻雀汤

131 苁蓉首乌桂圆牛肉汤

132 黑豆北芪鱼头汤

133 鹿茸杞子炖鹑鹑汤

134 桑椹紫草熟地瘦肉汤

135 菟丝子熟地侧柏叶羊骨汤

136 首乌黑豆红枣塘虱鱼汤

137 草决明海带瘦肉汤

138 党参北芪红枣炖瘦肉汤

139 当归圆肉红枣羊肝汤

140 党参北芪莲子兔肉汤

141 仙茅当归炖瘦肉汤

142 巴戟菟丝子杞子牛筋汤

143 鲜栗子冬菇瘦肉汤

去皱润肤汤

147 椰子鲜牛奶鸡汤

148 眉豆猪皮汤

149 猪皮胶汤冻

150 双皮炖姜汁

151 核桃仁兔肉汤

152 鱼肚淮山兔肉汤



153 眉豆花生鸡脚汤

154 猪脚陈皮花生汤

155 鸡丝鱼肚杞子汤

156 冬瓜陈皮水鸭汤

157 干瑶柱眉豆兔肉汤

158 豆腐咸鱼头猪骨汤

159 沙参玉竹淮山瘦肉汤

160 小麦猪心汤

161 黄精炖羊肉汤

162 淡菜冬瓜瘦肉汤

163 水鱼炖冬虫草汤

164 冬虫草淮山杞子兔肉汤

165 鹑鹑炖冬虫草汤

166 龟板熟地阿胶汤

167 昆布生地瘦肉汤

168 五味子人参麦冬兔肉汤

169 灵芝瘦肉黄精汤

170 雪蛤膏炖瘦肉汤

171 牛奶蜂蜜鹿角胶汤

172 椰子炖鸡肉汤

173 金针木耳炖瘦肉汤

174 淮杞桂圆炖水鱼汤

175 人参当归圆肉炖羊肉汤





176 霍石斛沙参瘦肉汤

177 海参鸭肉汤

178 人参红枣炖阿胶汤

179 当归羊肉生姜汤

180 鹿肉北芪红枣汤

181 花生红枣汤

182 桂圆党参炖猫肉汤

183 北芪黑豆羊肚汤

184 红枣红糖猪皮汤

185 紫菜蜆豉瘦肉汤

186 白芍熟地当归瘦肉汤

187 桑寄生阿胶鸡蛋汤

188 太子参淮杞鹅肉汤

189 冰糖银耳鸭蛋汤

190 红枣淮山驴肉汤

191 香菇红枣炖瘦肉汤

192 胡萝卜红枣羊肉汤

193 鲜菇火脚鸡皮汤

194 首乌红枣海参汤

195 生鱼芡实红枣汤

196 水龟玉米须汤

197 莲子百合鹌鹑蛋黄汤

198 鱼胶杞子炖田鸡汤

199 鹿茸阿胶炖兔肉汤

200 黄精鸡血藤炖牛筋汤

201 归芪红枣鹌鹑蛋汤

202 红枣莲合煲白鸽汤

203 淮山杞子炖羊鞭汤

204 沙参玉竹杞子瘦肉汤

205 木瓜章鱼煲猪手汤

206 花生眉豆章鱼瘦肉汤

207 栗子莲子猪脚汤

208 金针木耳驴皮汤

209 红枣萝卜羊蹄汤

210 天门冬竹笋白菜鸡肉汤

211 青皮黑豆红枣金针猪骨汤

212 荔枝杞子沙参猪脚汤

213 三莲红枣瘦肉汤

214 猪皮花生眉豆鸡爪汤

215 猪皮白酒红糖冻胶汤





J I A N K A N G M E I F A T A N G

健康美发汤

