

饮食天地丛书

夏日清热 消暑汤水



夏日清热 消暑汤水

周 凡 主 编

广西科学技术出版社

(饮食天地丛书)
夏日清热消暑汤水
周 凡 主 编

*

广西科学技术出版社出版
(南宁市东葛路 66 号 邮政编码 530022)
广西新华书店发行

广西民族语文印刷厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 11 字数 200 000
2003 年 7 月第 1 版 2003 年 7 月第 1 次印刷
印数:1—3 000 册

ISBN 7-80619-752-4 定价:18.00 元
TS·26

目 录

第一篇 清热祛湿汤谱

荞麦白果竹丝鸡汤	(3)
薤白三七鸡肉汤	(4)
独脚金田鸡粥	(6)
白玉猪小肚汤	(7)
焯菜猪肚汤	(8)
麦芽参茯苓牛肚汤	(9)
大蒜豆腐鱼头汤	(11)
竹笋西瓜皮鲤鱼汤	(12)
桑白皮赤小豆鲫鱼汤	(13)
芹菜清痘汤	(15)
芹菜清伏热汤	(16)
淡豆鼓粥	(16)
石仙栝清肺热粥	(17)
上清下逐饮	(18)
西洋菜天麻汤	(19)

绍菜芽菜汤	(20)
清肠胃热汤	(21)
西洋菜治鼻腔热	(22)
西洋菜鸭肾汤	(22)
西洋菜化痰清热汤	(23)
三汁止血汤	(24)
芹菜清热利尿汤	(25)
沙葛清热汤	(25)
山蓝猪瘦肉汤	(26)
胃热风火牙痛汤	(27)
木耳海参汤	(28)
竹蔗芫荽汤	(28)
橄榄杨梅汤	(29)
薏仁马蹄汤	(30)
马蹄白果蛋花汤	(31)
清润白果糖水	(32)
化积解热饮	(32)
清热湿葛根汤	(33)
椰青汁解热生津	(34)
解热通淋汤	(35)
解暑通淋糖水	(36)
百合杏仁猪肺汤	(37)
清热下火皮蛋粥	(38)
热咳喉炎清化汤	(39)
三叶清热胃汤	(39)
热咳润肺汤	(40)

阴虚火旺内热汤	(41)
清肝热祛黄汤	(42)
海带清热汤	(43)
解暑清热汤	(43)
降压清热海带汤	(44)
马齿苋止痢汤	(45)
暑热肝炎马齿苋汤	(46)
儿童湿热症汤水之一	(46)
儿童湿热症汤水之二	(47)
儿童湿热症汤水之三	(48)
儿童湿热症汤水之四	(49)

第二篇 消暑消滞汤谱

葱白鸡肉粥	(53)
玉竹瘦肉汤	(54)
芥菜牛肉汤	(56)
芫荽豉豆腐鱼头汤	(57)
白瓜咸蛋汤	(58)
薤菜车前猪腰汤	(60)
节瓜薏米黄鳝汤	(61)
车前田螺汤	(62)
慈姑螺蛳汤	(63)
绿豆芽蛤蜊汤	(65)

冬瓜蛭肉汤	(66)
车前滑石冰糖汤	(68)
西洋参冬瓜野鸭汤	(69)
白菜牛百叶汤	(70)
粉葛鲮鱼汤	(71)
西瓜皮荷叶海蜇汤	(73)
酸甜二花茶	(74)
暑热烦渴汤	(75)
祛暑热木棉花饮	(76)
除暑排痱汤	(77)
解暑丝反汤	(78)
竹蔗杏百汁	(79)
鲜荷解暑清热汤	(80)
荠菜消暑汤	(81)
葛芋白糖糊	(82)
葫芦草炖冰糖水	(83)
葫瓜冰糖水	(84)
解暑醒酒汤	(85)
解暑烦渴潮柑茶	(85)
夏暑清烦汤	(86)
夏暑期盗汗汤	(87)
解暑豆仁汤	(88)
双花防暑糖水	(89)
防暑消暑糖水之一	(90)
防暑消暑糖水之二	(90)
山慈菇解暑汤	(91)

豆腐黄瓜汤	(92)
鲜荷蜜糖水	(93)
蚕虫红枣汤	(93)
黄瓜煮蜜糖	(94)
冬瓜二仁汤	(95)
通菜马蹄汤	(96)
百合蜂蜜汤	(96)
蚕虫豆豉饮	(97)
解疰夏汤水之一	(98)
解疰夏汤水之二	(98)
解疰夏汤水之三	(99)
解疰夏汤水之四	(100)

第三篇 润燥肺汤谱

润燥热咳饮	(103)
润燥黄豆肉排汤	(103)
宽中化滞汤	(104)
解热清滞汤	(105)
山楂核桃茶	(106)
赤目头痛饮	(107)
凉瓜肉排汤	(108)
银耳杏仁百合汤	(109)
清润红绿糖水	(110)

葛粉清毒汤·····	(110)
葛粉清胃火·····	(111)
葛根清肺汤·····	(112)
罗汉果八珍汤·····	(112)
生鱼葛菜汤·····	(113)
润肺菜干汤·····	(114)
清润养肺汤·····	(115)
香蕉治燥咳糖水·····	(115)
夏暑清补凉汤·····	(116)
丝瓜粉丝汤·····	(117)
丝瓜蛋花汤·····	(118)
南瓜冰糖水·····	(118)
清热祛湿茄子汤·····	(119)
青红萝卜汤·····	(120)
芹菜萝卜汤·····	(121)
慈菇解毒汤·····	(122)
芋头糖水·····	(123)
番薯糖水·····	(123)
双黄化热汤·····	(124)
燕窝炖雪梨·····	(125)
百合柿饼鸽蛋汤·····	(126)
南北杏仁鹌鹑汤·····	(127)
洋参雪耳炖燕窝·····	(128)
太子参百合田鸡汤·····	(130)
虫草炖老鸭·····	(131)
北杏参地老鸭汤·····	(132)

菜干鸭肾密枣汤·····	(134)
川贝雪梨猪肺汤·····	(135)
罗汉果西洋菜猪腿汤·····	(136)
剑花蜜枣猪肺汤·····	(137)
参麦雪梨瘦肉汤·····	(139)
三雪蚌花瘦肉汤·····	(140)
雪耳冬菇猪胰汤·····	(141)
萝卜牛百叶汤·····	(143)
白果南杏生鱼汤·····	(144)
“琼玉”露·····	(145)
猴头菇炖竹丝鸡·····	(147)
鱼胶炖水鸭·····	(148)
黄豆瑶柱兔肉汤·····	(149)
昆布海藻瘦肉汤·····	(150)
淡菜紫菜瘦肉汤·····	(152)
枸杞猪肝瘦肉汤·····	(153)
红枣炖蚕蛹·····	(154)
清炖蚌肉·····	(155)
发菜蚝豉汤·····	(156)

第四篇 清凉解暑汤谱

金针炖水鱼·····	(161)
豆腐咸鱼头汤·····	(162)

淮山玉竹炖白鳢	(163)
芡实杞圆龟苓汤	(164)
生地水蟹汤	(166)
槐花猪肠汤	(167)
桃地猪肠汤	(168)
木耳海参猪肠汤	(169)
菠菜猪红汤	(170)
麻仁当归猪腰汤	(171)
桃杏猪腰汤	(173)
海参炖瘦肉	(174)
藤菜瘦肉汤	(175)
肉苁蓉海参炖瘦肉	(176)
熟地肉苁蓉猪腰汤	(177)
海参炖鲍鱼	(179)
香蕉冰糖汤	(180)
草石蚕田鸡汤	(181)
苡菜萝卜猪肺汤	(182)
鹿角菜蛤蚧汤	(183)
石花菜鲍鱼汤	(185)
剑花白鳢汤	(186)
川贝炖豆腐	(187)
雪耳白果羹	(188)
喉炎西瓜霜	(189)
口渴瓜皮饮	(190)
感冒吃西瓜	(191)
西瓜利湿饮	(191)

夏暑高血压饮·····	(192)
肾炎西瓜汁·····	(193)
雪梨茅根汁·····	(194)
梨汁还音汤·····	(195)
梨汁涤痰饮·····	(196)
梨橄汤·····	(196)
梨汁肖喘汤·····	(197)
感冒咳嗽梨贝饮·····	(198)
椰汁百合饮·····	(199)
清润营养汤·····	(200)
雪耳润肺燥汤·····	(200)
柚皮治喘汤·····	(201)
止热喘咳无花果饮·····	(202)
扁豆祛湿止痢饮·····	(203)
祛暑湿扁豆粥·····	(203)

第五篇 清热消痛汤谱

冬瓜薏米糖水·····	(207)
绿豆土茯苓糖水·····	(207)
绿豆糖水·····	(208)
生地瘦肉汤·····	(209)
金银花地丁汤·····	(209)
绿豆甘草糖水·····	(210)

金银花红豆汤·····	(211)
土茯苓龟汤·····	(211)
蒲公英粥·····	(212)
三豆排脓汤·····	(213)
北芪杞子乳鸽汤·····	(214)
糯米绿豆粥·····	(214)
鱼腥草杏仁鸡蛋羹·····	(215)
南瓜田鸡汤·····	(217)
金荞麦炖瘦肉·····	(218)
发菜佛手蚌肉汤·····	(219)
紫菜蛤肉羹·····	(220)
昆布海藻蚝豉羹·····	(222)
苡米冬瓜蛇蜜汤·····	(223)
甘草鸡蛋白羹·····	(224)
苋菜田鸡粥·····	(225)
土茯苓眉豆蟾蜍粥·····	(227)
黄瓜土茯苓乌蛇汤·····	(228)
当归赤小豆猪肚汤·····	(230)
胡萝卜马蹄竹蔗汤·····	(231)
蒲公英二花汤·····	(232)
银花紫背天葵汤·····	(233)
枸杞叶蚌肉汤·····	(235)
豌豆杞子鲍鱼汤·····	(236)
香芹汁冰糖汤·····	(237)
狗肝菜夏枯草汤·····	(238)
双花决明汤·····	(240)

第六篇 暑热杂症汤谱

上虚下盛型汤水之一·····	(245)
上虚下盛型汤水之二·····	(246)
上虚下盛型汤水之三·····	(246)
下虚上盛型汤水之一·····	(247)
下虚上盛型汤水之二·····	(248)
下虚上盛型汤水之三·····	(249)
下虚上盛型汤水之四·····	(249)
萝卜冰糖汤·····	(250)
雪耳木瓜猪骨汤·····	(251)
冬瓜鲩鱼汤·····	(252)
无化雪梨猪肉汤·····	(253)
花旗参雪耳燕窝汤·····	(253)
玉竹南杏鹧鸪汤·····	(254)
葱豉豆腐鱼头汤·····	(255)
参术淮山鲮鱼汤·····	(256)
银菊山楂汤·····	(257)
枸杞菊花绿豆汤·····	(257)
瘦肉紫菜汤·····	(258)
丝瓜肉片咸蛋汤·····	(259)
豆腐鳅鱼汤·····	(260)
丝瓜瘦肉汤·····	(260)

白瓜紫菜咸蛋汤·····	(261)
丝瓜豆腐鱼头汤·····	(262)
节瓜鲫鱼汤·····	(263)
咸鱼头节瓜汤·····	(264)
咸蛋节瓜鱼尾汤·····	(265)
番茄豆腐鱼丸汤·····	(266)
藤菜肉汤·····	(267)
番茄猪肝瘦肉汤·····	(268)
大豆芽菜鱼尾汤·····	(269)
早莲草猪肉汤·····	(270)
凉瓜汤·····	(270)
红糖银花汤·····	(271)
牛奶姜汁韭菜汤·····	(272)
韭菜猪肝汤·····	(273)
海蜇马啼瘦肉汤·····	(273)
芥菜蜜枣咸鱼头汤·····	(274)
凉瓜酸菜瘦肉汤·····	(275)
番薯芥菜汤·····	(276)
三瓜瑶柱羹·····	(277)
香菇木耳淡菜汤·····	(279)

第七篇 儿童保健汤谱

谷芽麦芽鸭肫汤·····	(283)
--------------	-------

红萝卜鸡肫汤·····	(284)
大豆芽菜鸡丝汤·····	(285)
鸡肝泥蚶汤·····	(286)
麦芽淮山陈皮牛肚汤·····	(287)
冬笋瘦肉汤·····	(288)
冬瓜冬菇肉片汤·····	(290)
三稔红枣瘦肉汤·····	(291)
炒仁豆腐猪肝汤·····	(292)
猪红汤·····	(293)
大白菜瑶柱汤·····	(294)
番茄蛋汤·····	(295)
鸡肉金红枣鸡蛋汤·····	(296)
山楂桑椹汤·····	(297)
萝卜蒜苗汤·····	(298)
马蹄竹心薤菜汤·····	(299)
梨汁牛汤·····	(300)
北芪党参鸡肉汤·····	(301)
淮山杞子炖田鸡·····	(302)
独脚金炖猴肉·····	(303)
党参淮山兔肉汤·····	(304)
北芪红枣鹌鹑汤·····	(305)
姜枣圆肉炖黄鳝·····	(307)
莲子芡实沙虫汤·····	(308)
番茄鱼丸汤·····	(309)
花生大蒜排骨汤·····	(310)
红萝卜马铃薯猪骨汤·····	(311)

黄豆蚝豉猪骨汤·····	(312)
莲子瑶柱瘦肉汤·····	(313)
淮山扁豆猪腰汤·····	(314)
核桃炖牛肉·····	(315)
莲藕红枣牛骨汤·····	(316)
萝卜煲牛百叶·····	(318)
腊鸭肾煲粥·····	(319)
苡米扁豆粥·····	(320)
蛋黄姜汁牛奶·····	(321)
石菖蒲炖猪心·····	(322)
圆肉柏子仁炖猪心·····	(323)
核桃莲子煲猪心·····	(324)
杞子益智炖羊脑·····	(325)
圆肉杞子炖猪脑·····	(326)
黄精猪腰汤·····	(328)
黄豆花生猪尾汤·····	(329)
红枣蚝豉羊骨汤·····	(330)
田七炖生鸡·····	(331)
板栗煲鸡汤·····	(332)
莲子红枣炖鸡子·····	(334)
豆腐鱼头汤·····	(335)