

家庭保

秦一洲(阿二)
编

健食谱

食疗汤水

大小便不畅

广西科学技术出版社

原出版者:香港雁南图书出版公司
版权中介:广西万达版权代理公司



行销千万册 惠及百万家

家庭保健食谱系列

大小便不畅食疗汤水

秦一洲(阿二)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

南宁双龙实业有限责任公司印刷

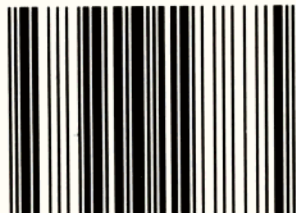
(南宁市长堙路103号 邮政编码 530023)

开本880mm×1140mm 1/64 印张2.5 字数60 40

1999年10月第1版 2004年5月第5次印刷

印数: 20 001-23 000册

ISBN 7-80619-787-7



ISBN 7-80619-787-7 定价: 6.50元
TS · 32

桂图登字: 20-99-052号

本书如有倒装缺页的, 请与承印厂调换

9 787806 197875 >

大小便不畅 食疗汤水

秦一洲（阿二）编



广西科学技术出版社

目 录

12868

- 清热凉瓜牛肉汤 12
- 消暑丝瓜云耳老鸭汤 13
- 利尿草菇排骨冬瓜汤 14
- 降火麦冬云耳响螺猪腱汤 15
- 解毒老黄瓜蜜枣猪脚汤 16
- 健胃雪菜蚕豆牛肉豆腐汤 17
- 祛湿赤扁豆淡菜粟米瘦肉汤 18
- 润燥胡萝卜茅根竹蔗瘦肉汤 19
- 清热川贝雪梨南北杏雪耳汤 20
- 生津洋参菜干豆腐猪腱汤 21
- 解毒金银花冬瓜鲜莲猪腱汤 22
- 强身杏仁雪耳鹌鹑汤 23
- 润燥雪梨杏仁银耳汤 24



- 止咳柚皮南北杏猪肺汤 25
- 壮腰红萝卜洋葱马铃薯牛尾汤 26
- 健脾芥菜瑶柱老鸡汤 27
- 润肺白果柿饼南北杏燕窝汤 28
- 清热苹果雪梨花鱼汤 29
- 补虚淮山猪肝瘦肉汤 30
- 补身银芽粉丝牛肉汤 31
- 润燥党参淮山红枣田鸡汤 32
- 补血莲藕红枣乌豆排骨汤 33
- 健胃粉葛鲮鱼葛菜汤 34
- 滋补玉竹淮山南北杏猪肺汤 35
- 健脾生熟薏米冬瓜田鸡汤 36
- 祛湿眉豆鸡脚节瓜汤 37
- 养阴雪耳南北杏川贝鹌鹑汤 38
- 清热菜干绿豆南北杏猪肺汤 39
- 益肾核桃南北杏蛤蚧汤 40



- 润肺蜜枣西洋菜猪肺汤 41
- 润燥雪耳杞子乌鸡汤 42
- 滋养燕窝炖鹧鸪汤 43
- 利尿生地豆腐生菜汤 44
- 润肠海底椰无花果花鱼汤 45
- 润燥霸王花南北杏鹌鹑汤 46
- 滋阴发菜瑶柱生蚝瘦肉汤 47
- 健脾草菇莲子西瓜汤 48
- 营养茼蒿猪腰鱼片汤 49
- 祛湿绿豆薏米乳鸽汤 50
- 清热金针淡菜皮蛋汤 51
- 补益猪肺红枣胡椒老鸡汤 52
- 清热白菜豆腐腊鸭头咸鱼头汤 53
- 健脾马蹄胡萝卜羊肉汤 54
- 补胃糯米扁豆鲤鱼汤 55
- 坠火咸蛋节瓜汤 56



- 清热粉葛瘦肉蜜枣鲮鱼汤 57
- 开胃淮山莲肉牛百叶汤 58
- 消暑草菇丝瓜瘦肉猪脑汤 59
- 润燥决明子粉葛猪脚汤 60
- 滋养木瓜银耳排骨汤 61
- 补血核桃圆肉淡菜瘦肉汤 62
- 补身淮山虫草山瑞瘦肉汤 63
- 健脾合掌瓜鲩鱼尾汤 64
- 益气洋参莲子乌鸡汤 65
- 清热狗肝菜蜜枣瘦肉汤 66
- 安神葫芦茉莉瘦肉汤 67
- 清热沙鲮鱼芥菜豆腐汤 68
- 健胃谷芽蜜枣麦芽鸭肫汤 69
- 补益红萝卜马铃薯牛骨汤 70
- 化痰耙子萝卜南北杏鹌鹑汤 71
- 健脑瑶柱冬瓜鱼头汤 72



- 利尿赤小豆冬瓜鲤鱼汤 73
- 益气淮山桂圆党参老鸡汤 74
- 健脾莲肉陈皮鸡汤 75
- 滋阴南杏无花果排骨汤 76
- 补气白参炖鹧鸪汤 77
- 祛湿芽菜金针菇瘦肉汤 78
- 补虚糯米椰子汤 79
- 利尿菠菜豆腐鲫鱼汤 80
- 清热老黄瓜莲子薏米猪舌汤 81
- 消暑节瓜大豆芽菜猪舌汤 82
- 活血赤小豆花生泥鳅汤 83
- 滋养淮山杞子虫草瘦肉汤 84
- 明目红萝卜猪肝鹌鹑蛋汤 85
- 平肝鸭肫柠檬乳鸽汤 86
- 益肝虫草花胶瘦肉山斑鱼汤 87
- 润肺茅根薏米竹蔗汤 88



- 清热象牙丝玉竹鲍鱼瘦肉汤 89
- 滋阴响螺淮山杞子猪腱汤 90
- 开胃淮山玉竹瘦肉花鱼汤 91
- 补肾花生眉豆蒜子鲫鱼汤 92
- 滋补淮山杞子莲肉牛腱汤 93
- 消暑薏米扁赤豆冬瓜淡菜汤 94
- 补虚虫草瑶柱淮山猪腱汤 95
- 通便鱼唇冬菇瑶柱鲍鱼汤 96
- 健脾胡椒根薏米红枣鸡汤 97
- 补虚雪蛤红枣牛肉汤 98
- 健脾火腿胡椒老鸭汤 99
- 润肺南北杏冬桑枇杷猪肺汤 100
- 明目夏枯草瘦肉鲍鱼汤 101
- 行气陈皮豆蔻鲫鱼汤 102
- 活血田七玉竹陈皮水鱼汤 103
- 补脑淮山杞子圆肉老鸭汤 104



- 解暑洋参老黄瓜瘦肉汤 105
- 润燥南北杏无花果老鸡汤 106
- 清热淮山莲子冬瓜老鸽汤 107
- 补血发菜蚝豉猪舌汤 108
- 祛湿蒜子豆苗瘦肉汤 109
- 润肺珍珠笋南北杏雪耳汤 110
- 理气罗汉果菜干鹌鹑汤 111
- 健胃西洋菜南北杏牛杂汤 112
- 润肠海椰玉竹响螺猪腱汤 113
- 清热耙齿萝卜甘蔗排骨汤 114
- 生津无花果雪耳鹌鹑汤 115
- 润肺龙舌叶南北杏猪腱汤 116
- 滋润木瓜红枣花鱼汤 117
- 润燥松子芝麻猪大肠汤 118
- 清热大豆芽菜蚬肉汤 119
- 补血赤小豆莲藕猪舌汤 120



- 润肺南北杏百部木瓜汤 121
- 清热独脚金樵子蜜枣鹌鹑瘦肉汤 122
- 利湿猪血芽菜蚬肉汤 123
- 健脾银芽瘦肉鸡蛋汤 124
- 祛湿冬瓜火腿猪舌汤 125
- 清热扭肚藤苦瓜瘦肉汤 126
- 活络黄豆红枣瘦肉脚筋汤 127
- 解毒萝卜蚝仔豆腐汤 128
- 补血芪党红枣阿胶乌鸡汤 129
- 补气龙枣椰子羊肉汤 130
- 滋阴虾肉杞子猪腱海参汤 131
- 补肾淮山杞子石斛响螺汤 132
- 祛湿粉葛猪骨鲫鱼汤 133
- 补脾淮山芡实猪腰汤 134
- 益肾芡实核桃牛尾汤 135
- 健脾花生核桃猪尾汤 136



- 滋阴虫草石斛淮山水鸭汤 137
- 清热芦根粉葛瘦肉泥鳅汤 138
- 通便芫荽马蹄红萝卜汤 139
- 利湿宽筋藤粉葛蛇肉汤 140
- 生津芥菜粉葛南北杏瘦肉汤 141
- 养血熟地乌豆南枣泥鳅汤 142
- 理气南北杏白果川贝鹧鸪汤 143
- 补气黄芪大眼鸡鱼汤 144
- 消滞蜜枣谷芽鸭肫汤 145
- 养肺北芪党参莲子乳鸽汤 146
- 清热芫荽红萝卜茅根瘦肉汤 147
- 滋阴瑶柱鱼唇汤 148
- 降压海带绿豆瘦肉淡菜汤 149
- 健脾淮山杞子虫草乌鸡汤 150
- 益肝桂圆杞子荔枝红枣乳鸽汤 151
- 益气南瓜红豆排骨汤 152



- 开胃榧子麦芽鸭肫汤 153
- 生津山楂肉酸梅汤 154
- 补血红枣泥鳅鱼汤 155
- 补肾淮山栗子红枣牛骨汤 156
- 通络红枣鸡血藤蛇肉汤 157
- 益气洋党参椰子鸽汤 158
- 提神黄豆节瓜鱼尾汤 159



■ 清热凉瓜牛肉汤

效益:清热消暑、去湿明目、老幼皆宜

材料:苦瓜 720 克，牛肉 150 克。

制法:生抽、砂糖、麻油和淀粉调匀，成腌料；牛肉用水洗净，抹干，横切片，加入腌料，腌透入味；苦瓜去瓢、去仁，用水洗净，切片。加适量水，猛火煲开，放入苦瓜，滚 30 分钟，加入牛肉，稍滚，以细盐调味，即可饮用。

功能:此汤有清热消暑、去湿明目的作用。此汤味道甘苦，适合一家人日常饮用。夏天饮用，可预防因暑热而发病，也可防止湿热郁结下焦而出现皮肤瘙痒。身体虚弱、感受暑热、烦渴、小便不畅顺、皮肤生疮疖、痱子过多等症，可用此汤作食疗。



消暑丝瓜云耳老鸭汤

效益：生津解渴、清热消暑、强身健体

材料：丝瓜 2 个，云耳 20 克，生姜 2 片，老鸭 1 只。

制法：老鸭洗净，去毛、去内脏、去头尾，斩件；丝瓜去皮，切片，用水洗净；云耳用水浸透，洗净；生姜用水洗净，去皮，切片。加适量水，猛火煲开，放入生姜片和老鸭，待水再开，用中火煲 1 个半小时，然后放入丝瓜和云耳，滚至熟，以细盐调味，即可饮用。

功能：此汤有清热消暑、生津解渴、强健身体的作用。此汤清味鲜甜，适合一家人日常饮用，又可补益强健，是清补的汤水。天气炎热，食无胃口，口干口渴，小便不畅顺，宜用此汤作食疗。



■利尿草菇排骨冬瓜汤

效益:清热消暑、生津止渴、利尿去湿

材料:草菇 150 克, 冬瓜 640 克, 排骨 720 克, 生姜 1 片。

制法:草菇去菇脚, 对半切开, 洗净; 冬瓜留皮、瓢和仁, 用水洗净, 切块状; 排骨用水洗净, 斩件, 放入水中滚 5 分钟, 捞起; 生姜用水洗净, 去皮, 切片。姜油起锅, 爆炒草菇, 铲起。加适量水, 猛火煲开, 然后放入草菇、冬瓜、排骨和生姜, 待水再开, 用中火煲至排骨熟透, 以细盐调味, 即可饮用。

功能:此汤有清热消暑、生津止渴、利尿去湿的作用。此汤鲜甜美味, 适合一家人日常饮用, 清热消暑, 小便畅顺, 精神爽利。



■解毒老黄瓜蜜枣猪脚汤

效益：清热解毒、利尿去湿、老幼皆宜

材料：老黄瓜 1 个，猪脚肉 720 克，蜜枣 4 枚。

制法：猪脚肉洗净；大老黄瓜 1 个（约 640 克重）洗净，连皮切厚块。加适量水，猛火煲至水开，然后加入材料，改用中火煲约 3 小时，加入细盐调味，即可饮用。

功能：此汤清热解毒、利尿去湿。尤适合夏天炎热一家大小饮用，可防治热痱、湿疹、疮疖的发生。如身体燥热，咽喉疼痛干涸，口渴，小便短少，尿液黄赤，骨节疼痛，热痱，湿疹，疮疖，睡眠不足，虚火上升，可用此汤作食疗。脾胃虚寒、咳嗽痰多稀白的人，不宜饮用。

