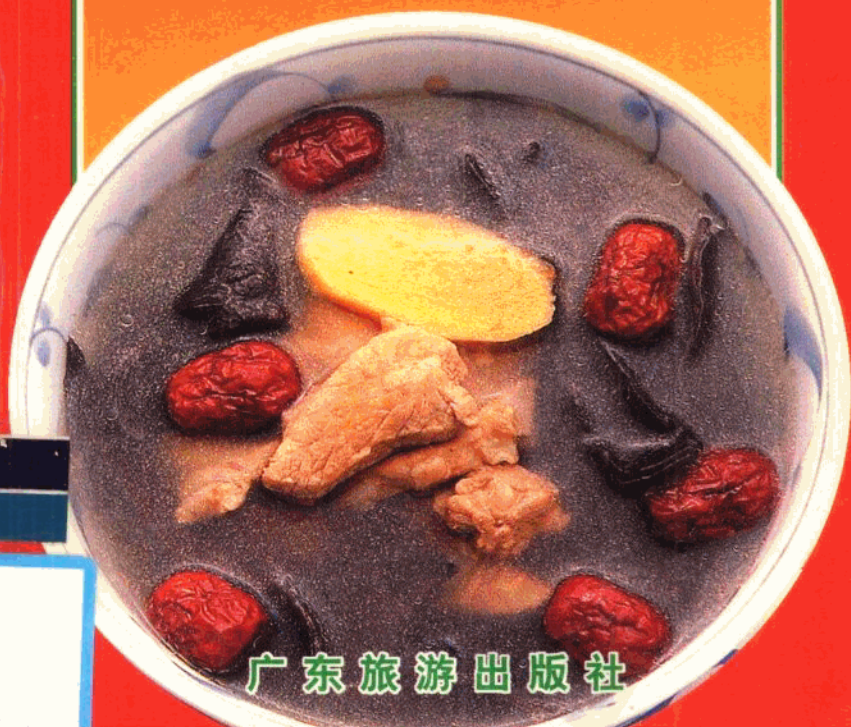


· 生 · 活 · 饮 · 食 · 系 · 列 ·

食疗强身

保健汤谱



广东旅游出版社

食疗强身保健汤谱大全

木 易 编

广东旅游出版社
中国·广州

食疗强身保健汤谱大全

木 易 编

(修订版)

*

广东旅游出版社出版发行

(广州中山一路30号之一 邮码: 510600)

广州新华印务有限公司印刷

850×1168毫米 32开 印张:6 120千字

2003年7月第1版第1次印刷

ISBN 7-80521-719-X

TS·8

定价: 10.80元

前 言

男性一直在社会中占有重要地位，古有“齐家治国”之说。今天的男性依然要接受来自各方面的挑战，因而会感受不同程度的压力。

本套书从饮食角度，依循“药食同源”的传统概念，立意轻松地帮助男性解决健康方面的问题。

本册为汤谱，汤是饮食中基本食法之一，其特点是营养丰富，易被吸收，且制作方法简单，易于掌握。本册分“神采”、“强身”、“保健”三个篇章。根据男性的实际需要和男性自身的生理特点，从明目到除烦到补肾益寿都列出汤谱。愿您从中吃出健康，吃出乐趣，更好地面对生活，面对事业。

目 录

神 采 篇

黑发悦颜

- 何首乌鲤鱼汤 (3)
首乌寄生鸡蛋汤 (3)
何首乌鸡蛋汤 (4)
乌发汤 (4)
黄豆芽豆腐汤 (5)
洋参百合田鸡汤 (5)
羊肾苁蓉汤 (6)
参茸大补汤 (6)
蟹腐汤 (7)
鲫鱼豆腐汤 (7)
黄酒核桃汤 (8)
白木耳鸡肉汤 (8)
杞子海参鸽蛋汤 (9)
番薯牛肝汤 (9)
杞子鸡肝鱼片汤 (10)
母鸡鱼翅汤 (10)

- 龙眼肉骨髓汤 (11)
龙眼肉淮杞蛤蚧汤 (11)
枸杞叶猪肝汤 (12)
独脚金猪肝汤 (12)
浮小麦红枣猪脑汤 (12)

明目益智

- 虾杞海参汤 (13)
木樨白条鱼汤 (14)
乌豆杞子猪肝汤 (14)
枸杞清汤 (15)
大头鱼酱汤 (15)

祛风止痛

- 清炖蛇段汤 (16)
川芎白芷鱼头汤 (16)
天麻砂锅鱼头汤 (17)
海蜇猪骨汤 (18)

白菜鸡汤 (18)
 粉葛洋参汤 (19)
 鸡汁海底松 (19)
 葱豉汤 (19)
 菜根姜糖汤 (20)
 乌豆独活汤 (20)
 葱枣汤 (21)
 黑豆生地蛇肉汤 (21)
 巴戟寄生三蛇汤 (22)
 紫菜豆腐粉丝汤 (22)
 清脑汤 (23)
 慈米鸡汤 (23)
 黄芪续断蛇肉汤 (24)
 红苋豆腐汤 (24)
 山药豆腐汤 (25)
 嫩玉米汤 (25)

醒酒清神

八珍醒酒汤 (26)

桔味醒酒汤 (27)

去燥除烦

蝴蝶茭白汤 (27)
 黄豆芽猪血汤 (28)
 百合芦笋汤 (28)
 金针苋菜汤 (29)
 清汤苦瓜 (29)
 菜根绿豆汤 (30)
 绿豆藕汤 (30)
 珊瑚纯菜蟹汤 (31)
 肉片黄瓜汤 (31)
 绿豆冬瓜汤 (32)
 海带排骨汤 (32)
 虾干黄瓜汤 (33)
 鸡杂黄瓜汤 (33)

强身篇

平肝养肾

黄芪灵芝瘦肉汤 (37)
 红枣丹参田鸡汤 (37)

女贞杞子瘦肉汤 (38)
 田七鳖甲瘦肉汤 (38)
 桂圆淮山水鱼汤 (38)
 冬菇芹菜兔肉汤 (39)

腐竹大蒜水鱼汤 (39)
芹菜腐竹虱鱼汤 (40)
百合红枣煲龟汤 (41)
夏枯草煲猪瘦肉 (41)
黄芪煲泥鳅鱼汤 (42)

益精固元

刀豆猪腰汤 (43)
木耳汤 (43)
羊外肾汤 (44)
菟丝子甲鱼汤 (44)
番茄牛尾汤 (45)
甲鱼脊髓汤 (46)
冬虫夏草鸭 (46)
鸽子汤 (46)
龟狗汤 (47)
鱼鳔五子汤 (47)
鸭肉海参汤 (48)
梅雪三鲜汤 (48)
鸡虾双珠汤 (49)
银耳莲子汤 (50)
补髓汤 (50)
羊肾杜仲巴戟汤 (51)
麻雀冬虫草汤 (51)
归附乌骨鸡汤 (51)
猪肾胡桃补肾汤 (52)

猪肚莲子芡实汤 (52)
核桃仁汤 (53)
蒺藜菟丝甲鱼汤 (53)
猪尾花生汤 (54)
元鱼银耳汤 (54)
枸杞羊腰汤 (55)
补骨脂鱼鳔汤 (55)

补肾举阳

狗肉汤 (56)
海米萝卜汤 (57)
肉苁蓉乌龟汤 (57)
海松子蛋汤 (58)
枸杞炖甲鱼 (58)
双鞭壮阳汤 (59)
海狗肾汤 (60)
海马童子鸡汤 (60)
对虾鸡蛋汤 (61)
腰片豆腐汤 (61)
鸡肉腰片汤 (62)
猪肾枸杞汤 (63)
麻雀枸杞核桃汤 (63)
加味双鞭壮阳汤 (63)
狗肾淡菜汤 (64)
泥鳅虾肉汤 (65)
枸杞巴戟狗鞭汤 (65)

花生蚕豆汤 (91)
沙苑莲子汤 (91)

益气补虚

豆腐紫菜兔肉汤 (92)
羊肉番茄汤 (92)
牡蛎豆腐汤 (93)
甲鱼海带汤 (93)
鸡火甲鱼汤 (94)
清汤燕窝 (95)
凤爪羊肉栗子汤 (96)
凤凰汤 (96)
三仁香菇汤 (97)
甲鱼黄芪大枣汤 (97)
麻雀陈皮姜枣汤 (98)
鸭肉芡实扁豆汤 (98)
人参鹿尾汤 (99)
河车杞枣汤 (99)
人参鹿肉汤 (100)
核桃虫草煲鲍鱼 (101)
大虾杞子海参汤 (101)
淮杞煲塘虱鱼汤 (102)
淮杞炖水鱼 (103)
海马羊肉汤 (103)
虫草炖鹌鹑 (104)

杞子胡桃猪肾汤 (105)
新鲜荷叶黄牛肉汤 (105)
杜仲牛子筋汤 (106)
核桃猪肚汤 (106)
猪腰冬瓜汤 (107)
栗子猪尾汤 (107)
乌豆炖猪腰 (108)
杜仲猪尾汤 (108)
北芪猪腰汤 (109)
牛膝杜仲猪腰汤 (109)
海马榴连牛尾汤 (109)
羊肉益智汤 (110)
巴戟羊骨汤 (110)
杜仲羊腰汤 (111)
猪腰杜仲汤 (111)
羊骨粥 (112)
羊肉粥 (112)
二神汤 (113)
黄精鸡汤 (113)
泥鳅汤 (113)
核桃油浸鲤鱼 (114)
泥鳅参芪汤 (114)
海马银杏核桃汤 (115)
蛤蚧核桃汤 (115)
三牲大补汤 (116)

保健篇

悠然消夏

- 咸鱼头滚节瓜汤…… (119)
绿豆南瓜汤…… (119)
肉片丝瓜汤…… (120)
蛋黄菜花汤…… (121)
芥菜地栗汤…… (121)
水果冷汤…… (122)
西红柿鸡蛋汤…… (122)
苦瓜豆腐汤…… (123)
茉莉银耳汤…… (123)
加减古方五汁汤…… (124)
生津和胃汤…… (124)
冰糖银耳莲子汤…… (125)
丝瓜茶汤…… (125)
酸菜皮蛋汤…… (126)
西瓜鸡汤…… (126)
奶汤南瓜尖…… (127)
黄瓜三丝汤…… (128)
海米冬瓜汤…… (128)
三鲜冬瓜汤…… (129)
宁嗽止喘汤…… (129)
绿豆百合汤…… (130)

- 灯芯花苦瓜汤…… (130)
西瓜排骨汤…… (131)
西洋参冬瓜野鸭汤…… (131)
西瓜皮荷叶海蜇汤…… (132)
胡萝卜马蹄竹蔗汤…… (132)
冬瓜粒杂锦汤…… (133)
清补凉汤…… (133)
冬瓜生鱼汤…… (134)
西洋菜蜜枣生鱼汤…… (134)
咸蛋节瓜滚鱼尾汤……
…… (135)
马齿苋滚鱼尾汤…… (135)

心平气和

- 川贝冰糖炖饭汤…… (136)
驴肉汤…… (136)
燕窝汤…… (137)
贝母秋梨汤…… (137)
猪肺萝卜汤…… (138)
三耳汤…… (138)
银耳乌龙汤…… (139)
枸杞龙眼汤…… (139)
西洋菜蜜枣汤…… (140)

荠菜咸蛋汤·····	(140)	姜汁鸡汤·····	(152)
苦瓜瘦肉汤·····	(141)	鲃鱼桂蔻汤·····	(152)
丝瓜及第汤·····	(141)	芡实莲子猪肚汤·····	(153)
三雪蚌花瘦肉汤·····	(142)	淮山合桃羊肉汤·····	(153)
太子参百合田鸡汤·····	(142)	酸笋滚鱼尾汤·····	(154)
无花果马蹄瘦肉汤·····	(143)	鲩鱼尾滚冬瓜汤·····	(154)
百部红枣麻雀汤·····	(143)	狗肚鱼滚韭菜汤·····	(155)
生姜杏仁猪蹄汤·····	(143)	合掌瓜滚鱼汤·····	(156)
大豆芽菜滚鱼尾汤·····	(144)	鲜菇鱼丸豆腐汤·····	(156)
潺菜石九公鱼汤·····	(144)	夜香花鱼片汤·····	(157)

健脾养胃

带鱼豆豉汤·····	(145)
发菜鱼头汤·····	(146)
栗子百合煲生鱼汤·····	(146)
银耳罗汉果煲鸡汤·····	(147)
青萝卜煲牛腩汤·····	(147)
粟米羹·····	(148)
节瓜鲫鱼汤·····	(149)
黄芪砂仁乌鸡汤·····	(149)
淮山杞子鲍鱼汤·····	(149)
黄芪猴头菇鸡汤·····	(150)
番薯狗肉汤·····	(150)
姜桂猪肝汤·····	(151)
羊脑枸杞子汤·····	(151)
茴香狗肉汤·····	(152)

强健体

高丽参须鱼唇鸡汤·····	(158)
楂杞淮山兔肉汤·····	(159)
猪排骨汤·····	(159)
土茯苓煲龟汤·····	(160)
莲子芡实猪肉汤·····	(160)
猪尾章鱼煲花生·····	(161)
海参木耳排骨汤·····	(161)
羊肉虾米汤·····	(162)
党参莲子煲鲤鱼汤·····	(162)
强补猪肝汤·····	(163)
香菇大虾汤·····	(163)
虾仁豆腐汤·····	(164)
八宝汤·····	(164)
三妙汤·····	(165)

桂圆鸽蛋汤·····	(165)	却老乌须健阳汤·····	(174)
双参肉汤·····	(165)	养元固本汤·····	(174)
三蛇药材汤·····	(166)	延寿汤·····	(174)
水蛇煲鸡汤·····	(166)	长寿益气汤·····	(175)
鲍鱼海参炖水鱼·····	(167)	长生固本汤·····	(175)
北芪杞子煲鸡汤·····	(168)	八珍汤·····	(176)
生蚝猪瘦肉汤·····	(168)	十全大补汤·····	(176)
五加皮牛肉汤·····	(169)	保元固本汤·····	(176)
四逆羊肉汤·····	(169)	龟龄集汤·····	(177)
牛筋汤·····	(170)	益春延寿汤·····	(177)
黄鳝煲猪肉汤·····	(170)	长春百岁汤·····	(177)
大鱼头滚豆腐汤·····	(170)	鸡蛋何首乌汤·····	(178)
胜瓜滚鲩鱼尾汤·····	(171)	瘦猪肉莲子百合汤·····	(178)

益寿延年

参苓山药汤·····	(172)	二子苍术汤·····	(179)
延寿汤·····	(172)	益寿生鱼汤·····	(179)
延寿九仙汤·····	(173)	首乌鲤鱼汤·····	(180)
补骨脂瘦肉汤·····	(173)	冬瓜鱼尾汤·····	(180)
		益寿鸽蛋汤·····	(181)

神 采 篇

说 明

潇洒自如，神采奕奕，是现代男性力求塑造的理想形象。

本篇列出的汤谱各有明目、健脑、祛风除湿、消肿减肥的功效，做法简单，效果显著。让男性拥有明亮的眼睛，清醒的头脑，强健的肢体，从而维持或者恢复男性外在的神采，更自信地从事各项事业。

黑发悦颜

何首乌鲤鱼汤

【用料】活鲤鱼一条、何首乌5克、生姜5克，料酒、精盐适量。

【做法】①鲤鱼除去苦胆，保留内脏，不刮鳞，切成段；
②何首乌加水适量，小火熬一小时，去渣留汁备用；
③锅内添水三碗，放入鱼，大火煮沸，下料酒、姜、盐，小火炖二小时左右，加入何首乌汁煮沸即可出锅。

【功效】补肝益肾，利水消肿，壮阳乌发，永保青春。

【说明】本汤煮制时忌用铁器。

首乌寄生鸡蛋汤

【用料】鸡蛋2个、首乌60克、桑寄生30克、杞子30克、红枣6枚。

【做法】①上药洗净，备用；
②把全部用料放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煲半小时，捞起鸡蛋去壳，再放入锅内煲1小

时，加糖煲沸即成，饮汤食蛋。

【功效】养血补肾，黑发悦颜。适用于血虚体弱，须发早白，脱发不生，头晕目花等症。

何首乌鸡蛋汤

【用料】何首乌 30 克、枸杞子 20 克、大枣 10 枚、鸡蛋 2 只。

【做法】何首乌、枸杞子、大枣先煎 30 分钟，再放入鸡蛋同煮至蛋熟，供食。

【功效】滋阴补肾，益气和中。适用于身体虚弱，须发早白，头晕眼花，未老先衰，延年益寿。

乌发汤

【用料】熟地 30 克、淮山 5 克、菟丝子 5 克、核桃仁 10 克、丹皮 2 克、泽泻 2 克、天麻 2 克、枣皮 2 克、当归 1 克、红花 1 克、侧柏叶 1 克、首乌 10 克、黑芝麻 10 克、黑豆 10 克、羊肉 500 克、羊骨 500 克、羊头 1 个。

【做法】①将羊骨、羊头打破；羊肉洗净后，入沸水内氽去血水，同羊骨、羊头块放入锅内，再将其它药物用纱布袋装好扎紧口，放入锅内，加适量的清水、葱、姜。

②将锅放在武火烧开，撇去浮沫，捞出羊肉切片，然后再放入锅中，用文火炖 2 小时，待羊肉熟透，将药包捞出不用。供食用。

- 【功效】滋补肝肾，补气养血，乌须黑发。适用于肝肾不足，血虚风燥的脱发，头发早白。长期服用增强体质，延年益寿。

黄豆芽豆腐汤

- 【用料】黄豆芽 250 克、豆腐 250 克、雪里蕻 150 克、豆油 25 克、精盐、葱丁各适量。

- 【做法】①把黄豆芽洗净去皮，豆腐切丁，雪里蕻洗净切丁。
②勺内放油，烧热，放入葱丁煸炒，再放入黄豆芽，炒出香味时加适量的水，旺火烧开，黄豆芽酥烂时，放入雪里蕻、豆腐，改小火慢炖 10 分钟，加入精盐，即可以出勺。

- 【功效】祛风清热，解毒健脾，适用于风疹痲子，维护皮肤健美，是经济实惠汤品。

注：不要过早加入精盐，以免影响汤汁鲜美。

洋参百合田鸡汤

- 【用料】田鸡 2 只、西洋参 15 克、百合 30 克、麻黄 3 克。

- 【做法】①田鸡剖净，去肠杂，切块，备用。

②西洋参、百合、麻黄用清水浸软，洗净。

③将上料一齐放入砂煲内，加清水适量，武火煮沸后，改用文火煲 2 小时，调味食用。

- 【功效】养肝阴，通鼻窍。适用于风热犯鼻。证见鼻干鼻塞，