

家庭保

秦一洲(阿二)
编

健食谱

血虚体弱 保养汤水

Family Health



clip e

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

血虚体弱保养汤水

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

1999年10月第1版 2004年5月第5次印刷

印数:20 001-23 000册

ISBN 7-80619-799-0

TS·44

定价:6.50元

桂图登字:20-99-052号

本书如有倒装缺页的,请与承印厂调换

ISBN 7-80619-799-0



9 787806 197998 >

血虚体弱 保养汤水

秦一洲(阿二)编



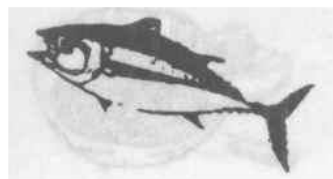
广西科学技术出版社

目 录

- 补虚江瑶柱鱼唇鲍鱼汤 12
- 补气党参红枣牛腱汤 13
- 健脾番茄牛肉马铃薯汤 14
- 补血花生红枣鸡脚汤 15
- 养颜红豆排骨汤 16
- 补肾花生大鱼头汤 17
- 滋阴虫草核桃龙眼骨髓猪腰汤 18
- 祛湿眉豆花生发菜猪腱汤 19
- 益气北芪当归花胶汤 20
- 开胃天麻淮山红枣珍珠肉汤 21
- 补益杜仲杞子骨碎补猪脑汤 22
- 滋补淮山燕窝乳鸽猪腱汤 23
- 益气北芪党参龙眼排骨汤 24



- 补虚玉竹虫草乌鸡汤 25
- 健脾芡实章鱼骨髓汤 26
- 补血北芪党参眉豆鸡脚汤 27
- 补气党参乌豆塘角鱼汤 28
- 益气猪尾花生鸡脚汤 29
- 开胃高丽参鸡汤 30
- 养血党参当归鲈鱼汤 31
- 健脾莲子黄芪田鸡汤 32
- 益气黄芪党参淮山鹅汤 33
- 养心柏子仁红枣猪心汤 34
- 滋阴夜交藤黄精水鱼汤 35
- 补虚洋党参椰子鸽汤 36
- 补血杞子红枣乌鸡汤 37
- 养肝莲藕乌豆章鱼猪脚汤 38
- 强身红枣银耳老母鸡汤 39
- 和胃白萝卜陈皮羊腩汤 40



补气雪蛤红枣莲藕花鱼瘦肉汤 41

补虚淮山杞子莲肉牛腩汤 42

益气当归龙眼羊肉汤 43

强身丽参北芪乌鸡汤 44

健脾淮山瘦肉猪肝汤 45

祛湿北芪党参鸡汤 46

开胃白术荷蒂淮山猪腱汤 47

补血莲藕章鱼猪脚汤 48

润肺黄精圆肉鹧鸪汤 49

健脾莲藕猪脚红枣章鱼汤 50

补气参芪红枣花鱼瘦肉汤 51

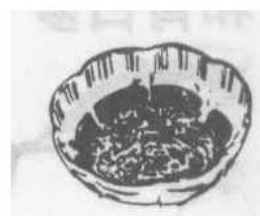
益肾虫草核桃紫河车瘦肉汤 52

补虚虫草瑶柱猪腱汤 53

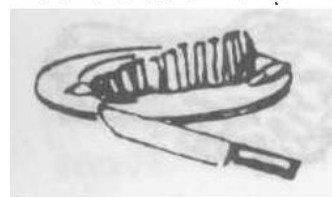
滋补白芍瘦肉山瑞水鸭汤 54

益气北芪杞子乳鸽汤 55

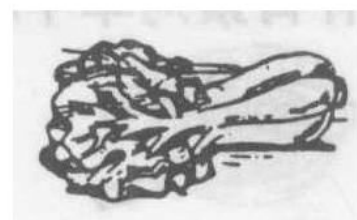
健脾淮山杞子海底椰乳鸽汤 56



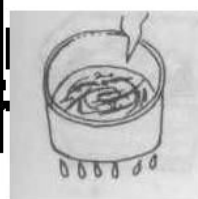
- 益肺青豆马铃薯老鸽汤 57
- 滋阴冬瓜瘦肉杂锦汤 58
- 活血川芎白芷红枣鱼头汤 59
- 强身银芽粉丝牛肉汤 60
- 补虚凤眼果巴戟乌鸡汤 61
- 益气党参当归猪脊黄鳝汤 62
- 补血莲藕蜜枣章鱼猪腱汤 63
- 清热咸酸菜蚕茧豆腐猪腱汤 64
- 健脾荷叶鲜莲人参乌鸡汤 65
- 补气党参黄芪乳鸽汤 66
- 益血北芪党参阿胶乌鸡汤 67
- 开胃鲜莲海椰鸡杂西瓜汤 68
- 安神百合莲子鸡蛋瘦肉汤 69
- 补虚核桃瘦肉三子汤 70
- 健脑冬瓜瑶柱大鱼头汤 71
- 补肾紫河车牛腱汤 72



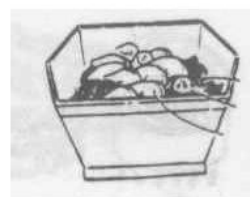
- 补血红豆首乌红枣羊腩汤 73
- 利气葱白芥菜猪肺汤 74
- 益气红豆黄精乌鸡汤 75
- 强身糯米党参鲤鱼汤 76
- 补气当归北芪红枣鲤鱼汤 77
- 固本北芪白术红枣汤 78
- 健脾当归枝竹羊肉汤 79
- 滋补淮山杞子南枣老鸡汤 80
- 补肾虫草紫河车水鱼汤 81
- 提神淮山莲肉人参鸭肫汤 82
- 祛湿金针菇芽菜瘦肉汤 83
- 补气党参紫河车红枣乌鸡汤 84
- 补血黄精当归排骨墨鱼汤 85
- 补虚杞子北芪乳鸽汤 86
- 养颜红豆莲子鸡汤 87
- 健脾龙眼红枣陈皮老鸭汤 88



- 强心党参北芪淮山鲈鱼汤 89
- 益气北芪龙眼鸡汤 90
- 健脾党参龙眼红枣羊肉汤 91
- 宁神桑寄生莲子鸡蛋汤 92
- 祛风首乌黑豆乌枣瘦肉汤 93
- 益气芪党当归猪心汤 94
- 培元当归北芪红枣猪脊髓汤 95
- 强身参蓉红枣乳鸽汤 96
- 补气当归高丽参猪心汤 97
- 补虚洋参松子仁红枣鸡汤 98
- 滋润麦冬虫草瘦肉鹧鸪汤 99
- 滋阴北芪红枣阿胶老鸭汤 100
- 补血龙眼红枣花鱼汤 101
- 滋补雪蛤红枣乳鸽汤 102
- 强身红枣当归山斑鱼汤 103
- 补肾核桃肉苁蓉鸡汤 104



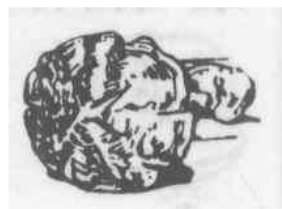
- 补益茼蒿猪肝鸡蛋汤 105
- 养血淮山党参圆肉老鸡汤 106
- 健脾花生红豆排骨汤 107
- 补气高丽参鸡汤 108
- 清热红枣花旗参花鱼汤 109
- 补身党参白术猪腱汤 110
- 健体田七瘦肉龙眼老鸡汤 111
- 补血马蹄胡萝卜羊肉汤 112
- 益气北芪糯米猪肚汤 113
- 补虚南枣杞子乳鸽汤 114
- 滋阴石斛淮山虫草水鸭汤 115
- 健脾莲子陈皮鸡汤 116
- 养阴石斛洋参陈皮牛肚汤 117
- 开胃草果党参鳙鱼汤 118
- 补血淮山白胡椒生姜牛腱汤 119
- 补身花生节瓜鸡脚猪骨汤 120



- 滋补雪蛤淮山红枣猪腱汤 121
- 养颜杞子花胶瘦肉鸡汤 122
- 健脾北芪党参莲藕牛腱汤 123
- 强身胡椒杞子当归瘦肉乳鸽汤 124
- 降压番茄杜仲猪舌汤 125
- 滋补北芪红枣花胶汤 126
- 祛湿淮山扁豆荷叶猪腱汤 127
- 益气党参莲藕红枣猪脚汤 128
- 补身菠菜生姜汤 129
- 补血花生红枣大鱼头汤 130
- 健脾红豆莲子陈皮老鸭汤 131
- 益心北芪丹参猪心汤 132
- 补虚雪蛤红枣牛肉汤 133
- 润燥龙眼杞子甘笋乳鸽汤 134
- 补血红枣乌豆鲤鱼汤 135
- 益气吉林参莲肉猪腱汤 136



- 强身龙眼红枣椰子羊肉汤 137
- 滋补粟米牛腱汤 138
- 活血金针木耳红枣猪肝汤 139
- 健脾莲子腐竹发菜猪大肠汤 140
- 补身芪党南枣老鸽汤 141
- 健胃荷豆淮山马蹄猪脊髓汤 142
- 补益山萸肉苡蓉龙眼羊肉汤 143
- 补气北芪莲藕牛腱汤 144
- 益肾芡实栗子瘦肉脚筋汤 145
- 养颜龙眼荔枝老鸽汤 146
- 补肾红豆莲藕锁阳牛尾汤 147
- 益气粟米马铃薯荷兰豆汤 148
- 补身巴戟淮杞鹿尾巴鸡汤 149
- 滋阴日月鱼蜜枣瘦肉汤 150
- 滋补笋丝冬菇鱼翅鸡汤 151
- 明目红枣糯米鲤鱼汤 152



润肠芝麻松子仁猪大肠汤 153

壮筋花生椰菜鸡脚汤 154

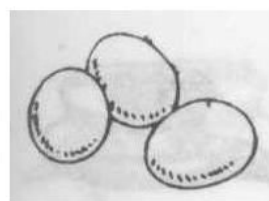
健胃荔枝陈皮老鸭汤 155

强身灵芝海马牛腱汤 156

固本党参大枣五味子汤 157

祛风红枣生姜大鱼头汤 158

强身淮山扁豆猪腱老鸽汤 159



■ 补虚江瑶柱鱼唇鲍鱼汤

效益:增加食欲、滋补营养、老幼皆宜

材料:已发鱼唇 240 克, 江瑶柱 2 粒、鲍鱼 (罐头) 1 罐, 冬菇 5 只, 冬笋肉 80 克, 韭黄 40 克, 生姜汁 1 茶匙, 生姜 1 片, 葱 1 条。

制法:一、拣已发鱼唇用姜、葱出水, 过冷水, 捞起, 切丝。二、江瑶柱用水浸透, 使变软, 洗净; 撕细。三、冬笋肉出水, 过冷水, 捞起, 切丝。四、冬菇去脚, 用水浸软, 洗净, 切丝。五、罐头鲍鱼去罐, 取鲍鱼, 切丝。六、韭黄用水洗净, 切短度。七、粟粉用水调成献浆。八、瓦煲内加入的清汤或水, 先用猛火煲开, 然后放入已发鱼唇、江瑶柱、鲍鱼、冬菇、冬笋肉和生姜汁, 候水再开, 改用中火滚 15 分钟。



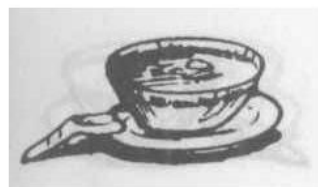
■ 补气党参红枣牛腱汤

效益:补益脾胃、增加食欲、消除疲劳

材料:红枣 30 枚，党参 40 克，牛腱 320 克，生姜 2 片。

制法:红枣用水洗净，去核；生姜洗净去皮，切 2 片；党参、牛腱分别用水洗净。将以上材料放入煲开的水中，用中火煲 3 小时，以细盐调味，即可饮用。

功能:红枣有补气、健脾、养心安神的作用；党参有补中益气、健脾胃的作用；牛腱培补脾胃、补虚益气、滋养、强壮身体，佐以温胃健运的生姜，则对身体有很大益处。所以，身体虚弱，精神疲乏、懒言懒动、头晕眼花、面色苍白或萎黄、脾胃虚弱、饮食无胃口，都可以用此汤佐膳作食疗。



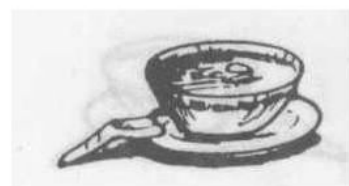
■ 健脾番茄牛肉马铃薯汤

效益：健脾开胃、增加食欲、帮助消化

材料：番茄 320 克，马铃薯 240 克，牛肉 150 克，生姜 1 片。

制法：牛肉横纹切薄片，加入白糖、细盐、生抽、绍酒和淀粉做成调味料拌匀，腌约 10 分钟；生姜洗净，去姜皮，切片。番茄和马铃薯分别洗净。番茄切块，马铃薯去皮，切厚件。加适量水，猛火煲至水开，后放入番茄、马铃薯和生姜，用中火煲至番茄、马铃薯烂，放入牛肉，滚至熟，加细盐调味，即可饮用。

功能：此汤健脾开胃、营养补益身体，适合一家人日常佐膳之用。能增加食欲，帮助消化，饮食无胃口、口干口渴、津液不足、身体虚弱、虚不受补等患者，可煲此汤佐膳作食疗。



■ 补血花生红枣鸡脚汤

效益:健脾补肾、养血美颜、强壮筋骨

材料:花生 120 克，红枣 6 枚，鸡脚 6 只，陈皮 1 角。

制法:用新鲜鸡脚，入滚水中烫透，去黄衣，去爪尖，洗净；花生、红枣和陈皮分别洗净。花生保留花生衣；红枣去核。将材料放入煲内，加入适量水，用猛火煲开，后改用中火继续煲至花生烂，加入细盐调味，即可饮用。

功能:此汤健脾补血、补肾强筋骨、性质平和，适合一家大小佐膳之用，可补血养颜，强壮身体，增强腰脚力。如身体虚弱，血气不足，腰脚酸软无力，精神疲乏，或双脚出现营养性水肿，不妨以此汤佐膳。

