

家庭食疗菜谱丛书

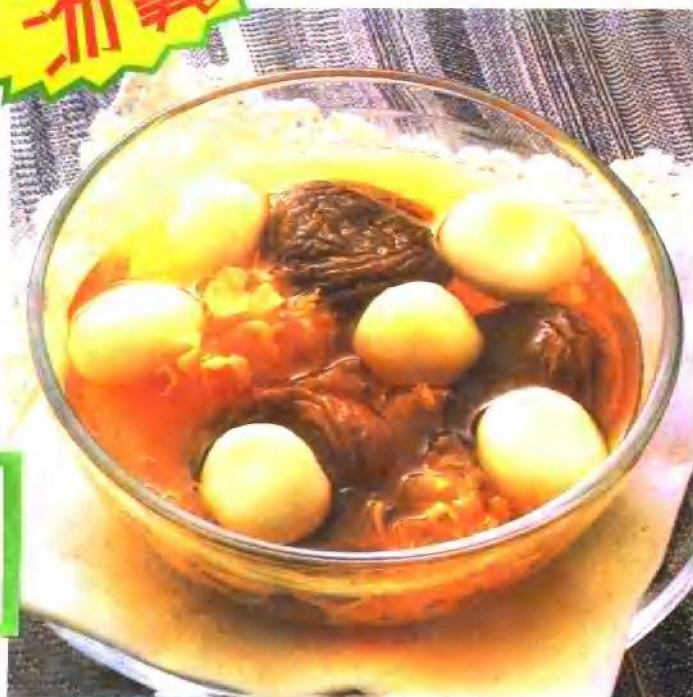
主编 彭皓泉

美味食疗

180种

JIATINGSHILIAOCAIPUCONGSHU

汤羹



四川科学技术出版社

家庭食疗菜谱丛书
美味食疗汤羹 180 种

主 编 彭铭泉
责任编辑 杜 宇
封面设计 韩健勇
版面设计 杨璐璐
责任校对 缪栋凯 王初阳 杜 宇
责任出版 周红君
出版发行 四川科学技术出版社
成都盐道街 3 号 邮编 610012
开 本 787×1092 1/32
印 张 5.625 字数 110 千
插页 4
印 刷 成都宏明印刷厂
版 次 1999 年 6 月成都第一版
印 次 1999 年 6 月第一次印刷
印 数 1—5000 册
定 价 10.00 元
ISBN 7-5364-4320-X/TS·242

■本书如有缺页、破损、
装订错误，请寄回印
刷厂调换。

■如需购本书，请与本社
邮购组联系。
地址/成都盐道街 3 号
邮编/610012

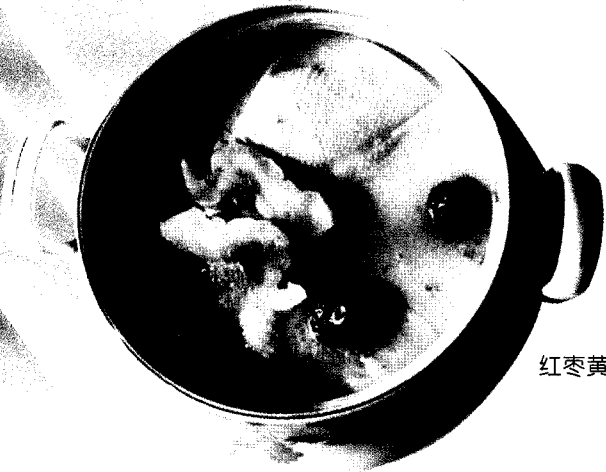
■ 版权所有·翻印必究 ■



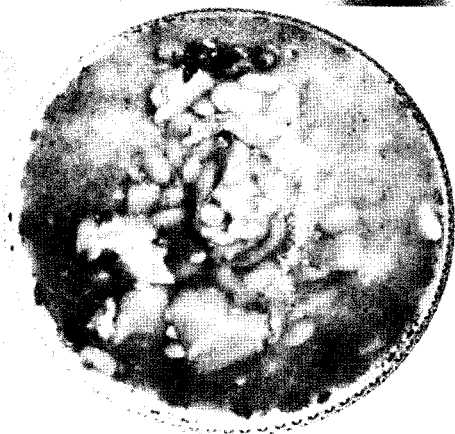
山药红枣汤



枸杞豆腐鲢鱼汤

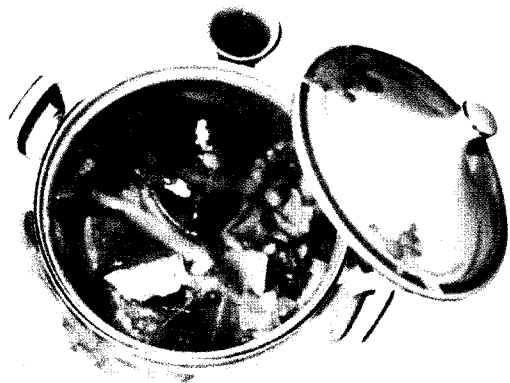


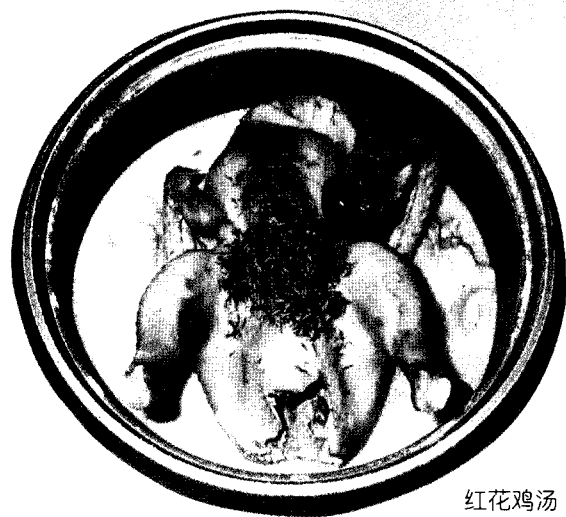
红枣黄精童子鸡汤



雪蛤银耳汤（上）
白扁豆蹄花汤（下）

核桃仁鱼头汤（上）
昆布灵芝子鸭汤（下）





红花鸡汤



虫草雪蛤红枣汤

家庭食疗菜谱丛书

美味食疗汤羹 180 种



序

中国食疗,是我国传统医药学的组成部分,具有悠久的历史和丰富的内容、采用天然植物药、动物药,药食共烹,以养生保健、防病治病。

为了适应人们日常生活的需要,便于家庭制作,我们特编著了《家庭食疗菜谱丛书》包括《美味食疗炒菜 180 种》、《美味食疗汤羹 180 种》、《美味食疗蒸菜 180 种》、《美味食疗煲 180 种》,这些食疗菜肴、汤羹,所用药物在中药店都可购到,所用辅料肉类、蔬菜,在集贸市场易于取得,而自制方法一看就懂,其保健效果,可根据各自家庭情况选用。食疗菜品汤羹,既是食品又是保健品,对身体大有益处。该书所选方剂,既有古方,又有创新;每个配方根据药食性味、功能、特点,科学配伍;每个菜品汤羹,有配方、有功效,有制作方法,内容翔实,照方制作,可收到较好的疗效。

该书知识性与实用性并重,重点突出,深入浅出,通俗易懂;该书既有传统医学宝库的内涵,又是一本推广食疗菜品的读物。全书具有系统性、连贯性,内容丰富多彩,非常实用。希望该书成为您的朋友。

这里特别指出的是,凡属国家保护动、植物,应加以保护,不得随意取食。

本书承蒙王世钦、李明秀、符奎光、鄢成富等同志为本书查找资料和誊写,这里一并感谢。

本书适用于一般家庭成员,保健工厂工作人员,餐厅酒店工作人员,医务工作者,厨师,患者和药膳食疗爱好者阅读。

彭绍泉

1998年11月18日

目 录

第一章

猪肉类汤羹

人参炖猪肘·····	1
川明参红枣炖猪蹄·····	2
白术黄芪炖猪瘦肉·····	3
川贝雪梨炖猪肺·····	4
茴香炖猪腰·····	5
参归炖猪腰·····	5
淮山杞子炖猪脑·····	6
番薯叶炖五花肉·····	7
蜗牛炖猪瘦肉·····	7
菠萝蜜种仁炖猪瘦肉·····	8
花生炖猪蹄·····	9
章鱼炖猪蹄·····	10
白木耳炖肉·····	10
灵芝蹄筋汤·····	11
沙参心肺汤·····	12
桔梗猪肺止咳汤·····	12
柠檬猪肺汤·····	13
枇杷叶蜜枣炖猪肺·····	14

南沙参炖猪肺·····	15
罗汉果猪肺汤·····	16
川贝母猪肺汤·····	17
北沙参炖猪肺·····	17
决明子炖猪瘦肉·····	18
桑叶炖猪肝·····	19
当归猪心汤·····	20
黑豆猪蹄汤·····	21
薏苡仁猪蹄汤·····	22
酸枣仁猪舌汤·····	23

第二章

牛肉类汤羹

陈皮桂香炖牛肉·····	25
沙苑子炖牛肉·····	26
菟丝子炖牛肉·····	27
杞鞭壮阳汤·····	28
双鞭壮阳汤·····	29
肉苁蓉牛鞭汤·····	30
锁阳牛肉汤·····	31
黄芪龙眼牛肉汤·····	32

菟丝子牛肉羹	33
草果牛肉萝卜汤	34
黄精板栗炖牛肉	35
仙茅炖牛肉	36
巴戟天炖牛肉	37
远志牛肉汤	38

第三章

羊肉类汤羹

山茱萸炖羊肉	40
骨碎补炖羊肉	41
续断炖羊肉	42
锁阳肉苁蓉炖羊肉	43
淫羊藿菟丝子炖羊肉 ...	44
蛤蚧炖羊肉	45
黄狗鞭炖羊肉	46
海狗肾炖羊肉	47
鹿鞭羊肉汤	48
鹿角胶炖羊肉	49
当归地黄炖羊肉	50
羊肉羹	51

淮山药羊肉汤	52
复元羊肉汤	53
当归生姜羊肉汤	54
木瓜汤	55
杏仁萝卜炖羊肺	55
橘红杏仁炖羊肺	56
附片羊肉汤	57

第四章

家禽类汤羹

十全大补鸡汤	59
金银水鸭汤	60
虫草黑豆鸡汤	61
粟菇羹	62
人参远志炖母鸡	63
远志归芪鸡汤	64
生姜山药水鸭汤	65
紫菀杏仁炖老鸭	66
柚子炖鸡	67
金樱白凤汤	67
雪花鸡汤	68

八宝鸡汤 69

第五章

鸽鹌雀类汤羹

冬虫夏草炖乳鸽	71
鹿茸片炖全鸽	72
菟丝子炖鸽肉	73
山药枸杞炖乳鸽	74
白果仁炖乳鸽	75
川明参炖乳鸽	76
天麻炖乳鸽	77
党参炖鹌鹑	78
鹌鹑北芪汤	79
归芪鹌鹑汤	80
人参炖鹌鹑	81
莲子山药炖鹌鹑	82
山茱萸炖鹌鹑	83
雪蛤炖鹌鹑	84
巴戟枸杞炖麻雀	85

第六章

其他肉(鹿、狗、兔、 蛇)类汤羹

鹿鞭红杞汤	86
复元鹿尾汤	87
什锦鹿茸羹	90
鹿茸三珍汤	91
鹿头汤	92
人参全鹿汤	93
鹿鞭壮阳汤	95
双鞭羊肉汤	96
鹿尾培元汤	97
壮阳狗肉汤	98
十全大补汤	99
乌发汤	100
妇科保健汤	102
胡椒根炖蛇肉	103
红枣炖兔肉	104
番薯炖狗肉	105

第七章

海鲜水产类汤羹

- | | | | |
|---------------|-----|---------------|-----|
| 蛤蜊川芎胡萝卜汤····· | 106 | 生姜沙苑炖鲩鱼····· | 122 |
| 鱼肚杞子汤····· | 107 | 白芷天麻鱼头汤····· | 123 |
| 玉米须炖蚌肉····· | 108 | 大蒜炖乌鱼····· | 124 |
| 酒炖鳗鱼····· | 109 | 虫草花胶炖乳鸽····· | 124 |
| 冰糖炖海参····· | 109 | 金钱胶炖鲍翅····· | 125 |
| 清炖乌蛇····· | 110 | 冬虫夏草炖鲍参····· | 126 |
| 北芪炖鲈鱼····· | 110 | 金钱胶炖野山人参····· | 127 |
| 川芎白芷炖鱼头····· | 111 | 鲍鱼杜仲炖水鸭····· | 127 |
| 白糖炖鱼肚····· | 112 | 鲜人参炖鲍鱼····· | 128 |
| 龙马炖鹌鹑····· | 112 | 川芎白芷炖鱼头····· | 129 |
| 红杞活鱼····· | 113 | 参麦炖团鱼····· | 130 |
| 肉苁蓉牡蛎汤····· | 114 | 灵芝红枣炖团鱼····· | 131 |
| 虫草鲍鱼汤····· | 115 | 全方炖团鱼····· | 132 |
| 团鱼汤····· | 116 | 核桃杜仲炖金龟····· | 133 |
| 鲤鱼汤····· | 117 | 土茯苓炖龟肉····· | 134 |
| 茯苓龙眼炖鱼头····· | 118 | 冬虫夏草炖金龟····· | 135 |
| 核桃芡实炖鱼头····· | 119 | 肉苁蓉炖蚝肉····· | 136 |
| 川芎龙眼鱼头汤····· | 120 | 金针鳝鱼汤····· | 136 |
| 白芷川芎炖鲩鱼头····· | 121 | 泥鳅炖豆腐····· | 137 |

第八章

燕窝山珍类汤羹

白芨燕窝银耳羹·····	139
银耳羹·····	140
清脑羹·····	140
银耳鸽蛋汤·····	141
玉竹锅耙汤·····	142
冰糖燕窝羹·····	143
燕窝汤·····	144
养颜益寿汤·····	144
鲜奶燕窝鸡·····	145
洋参燕窝鸡汤·····	146
红枣燕窝汤·····	146
杞圆燕窝汤·····	147
银燕雪蛤汤·····	148
黑米红枣羹·····	148
人参菇汤·····	149
桂圆红枣汤·····	150
春笋黄花汤·····	150
红花番茄汤·····	151
冰糖莲子银耳汤·····	152

枸杞叶红枣炖豆腐·····	152
冰糖银耳龙眼羹·····	153
龙眼银杏羹·····	154
银杞明目汤·····	154
冰糖梨羹·····	155
白果贝母银耳羹·····	156
西洋参冰糖炖燕窝·····	156
冰糖雪蛤银耳羹·····	157

第九章

蔬菜类汤羹

赤小豆南瓜汤·····	158
白扁豆炖鲜藕·····	159
荸荠炖胡萝卜·····	159
生地黄丝瓜汤·····	160
薏苡仁冬瓜汤·····	161
杏仁炖萝卜·····	161
玉竹嫩笋汤·····	162
棒子骨煮黄豆芽·····	163
薏苡仁绿豆芽汤·····	163
麦冬凤尾汤·····	164

木耳黄瓜汤····· 165

白菜虾仁汤····· 165

第一章

猪肉类汤羹

人参炖猪肘

配方：

人 参	10 克
猪 肘	500 克
料 酒	10 克
盐	5 克
味 精	3 克
胡椒粉	3 克
姜	5 克
葱	10 克

功效：

补元气，益气血。适用于体虚羸瘦，面色痿黄，四肢厥冷，腰膝酸软等症。

制作:

1. 将人参润透,去芦头,洗净,顺切成薄片;姜拍破,葱切段。
2. 猪肘子去毛桩,洗净,切成4厘米见方的块,将肘子骨捶破,放入沙锅底部,然后放入肘子肉,再放人参、姜、葱、料酒,加水适量。
3. 将沙锅置武火上烧沸,打去浮沫,再炖55分钟,加入盐、味精、胡椒粉,搅匀即成。

川明参红枣炖猪蹄

配方:

川明参	20 克
红 枣	6 个
猪 蹄	2 只
料 酒	10 克
盐	5 克
味 精	3 克
胡椒粉	3 克
姜	5 克
葱	10 克

功效:

补气,补血,润肌肤,美容颜。适用气血两亏,肌肤不润,面枯黄等症。

制作:

1. 将川明参浸泡一夜,去皮,切成4厘米长的段;红枣洗