

老中医

张佩仪 编著

食疗汤水



● 强身补虚汤水

● 清补滋润汤水

● 消暑清热汤水

● 养颜滋补汤水

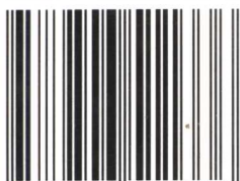
● 健脾祛热汤水



老中医食疗汤水



ISBN 7-80651-133-4



9 787806 511336 >

ISBN 7-80651-133-4/R·31

定价: 23.00元



张佩仪 编著

老中医食疗汤水

羊城晚报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

老中医食疗汤水/张佩仪编著. —广州: 羊城晚报出版社, 2002. 6

ISBN 7-80651-133-4

I. 老… II. 张… III. 汤菜-食物疗法
IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 019777 号

老中医食疗汤水
LAOZHONGYI SHILIAO TANGSHUI

出版发行/ 羊城晚报出版社 (广州市东风东路 733 号 邮编: 510085)

发行部电话: (020) 87776211 转 3824

出 版 人/ 张唐生

策 划/ 汤卓英

经 销/ 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷/ 广东省佛山市新粤中印刷有限公司 (邮编: 528041)

规 格/ 850 毫米 × 1168 毫米 1/32 印张 13.5 字数 270 千

版 次/ 2002 年 7 月第 1 版 2002 年 8 月第 2 次印刷

印 数/ 6001-9000 册

书 号/ ISBN 7-80651-133-4/R·31

定 价/ 23.00 元

版权所有 违者必究

(如发现因印装质量问题而影响阅读, 请与印刷厂联系调换)

内 容 提 要

“汤”在饮食文化中占据了一个重要位置。很多人的饮食已达到无汤不欢的地步，而营养与保健兼备的“药汤”，则更是中式饮食文化的一大特色。

本书共分六章，分别为“第一章 养颜滋补汤水”、“第二章 强身补虚汤水”、“第三章 消暑清热汤水”、“第四章 妇女调理汤水”、“第五章 清补滋润汤水”、“第六章 健脾祛热汤水”。在每一章的每一小节里首先介绍了食疗须知，然后详细列出每一个汤水的用料、作法、功效、适应症、注释、注意和禁忌。该书所介绍的汤水既有益身心又味美可口，所涉及范围甚广，相信是一本不可多得的药汤治疗保健参考书。

目 录

第一章 养颜滋补汤水

一、补血养颜

人参炖竹丝鸡·····	(3)
杞子炖田鸡·····	(5)
冰糖燕窝羹·····	(6)
洋参鸡汤炖燕窝·····	(7)
冰糖杞元炖燕窝·····	(8)
雪蛤银耳炖燕窝·····	(9)
阿胶鹿茸炖水鱼·····	(10)
阿胶淮杞炖水鱼·····	(11)
胡萝卜虫草炖白蟾·····	(12)
黑豆花生炖白蟾·····	(13)
红枣冰糖炖海参·····	(14)
冬菇虫草炖鲍参·····	(15)
北芪当归炖鱼翅·····	(16)
鹿茸阿胶炖鸡项·····	(17)
莲子乌杞炖鸡蛋·····	(18)
花生红枣炖鸡蛋·····	(19)
首乌熟地炖兔肉·····	(20)

二、美容护肤

玉竹牛膝汤	(21)
芹菜瘦肉汤	(23)
丝瓜猪肝瘦肉汤	(24)
豆苗大蒜鱼丸汤	(25)
山楂决明红枣汤	(26)
金针木耳瘦肉汤	(27)
香菇木耳淡菜汤	(28)
红绿豆珧柱瘦肉汤	(29)
紫菜冬菇肉丝汤	(30)
泽泻苡米瘦肉汤	(31)

三、补肾延寿

杞子圆肉炖乳鸽	(33)
二冬生地炖猪脊髓	(34)
苁蓉菟丝炖猪腰	(35)
人参鹿茸炖乌龟	(36)
玉米淮山猪胰汤	(37)
绿豆莲藕生地猪胰汤	(38)
粉葛蚝豉瘦肉汤	(39)
昆布海藻瘦肉汤	(40)
凉瓜酸菜瘦肉汤	(41)
熟地黄精羊肉汤	(42)
石斛麦冬瘦肉汤	(43)
冬菇豆腐鱼丸汤	(44)

目 录

沙参玉竹炖水鱼	(45)
洋参杞子炖水鱼	(46)

四、养生健美

人参鸡粥	(48)
燕窝粥	(49)
扁豆粥	(50)
黑色牛肉汤	(51)
肉苁蓉炖牛肉	(52)
杜仲核桃兔肉汤	(53)
肉苁蓉芡实兔肉汤	(54)
黑枣黑豆兔肉汤	(55)
巴戟桑椹龟肉汤	(56)
女贞子黑芝麻瘦肉汤	(58)
女贞子圆肉猪腰汤	(59)
桑麻瘦肉汤	(60)
生地杞子黑枣瘦肉汤	(61)
补骨脂丝子瘦肉汤	(62)
海带紫菜肉丝汤	(63)
三子瘦肉汤	(64)

第二章 强身补虚汤水

一、补益气血

椰子炖鸡	(69)
------------	------

老中医食疗汤水

虫草花胶炖乳鸽	(71)
归芪猪脚汤	(72)
圆肉红枣羊肉汤	(73)
当归杞子羊肝汤	(74)
花胶蜆鸭炖三蛇	(75)
党参牛鳊鱼汤	(76)
黄芪鲮鱼汤	(77)
芪枣黄鳝汤	(78)

二、补气健脾

白参炖鹌鹑	(80)
参芪乳鸽汤	(81)
参芪鹅汤	(82)
黄芪莲子田鸡汤	(83)
参枣冬菇瘦肉汤	(84)
栗子猪腰汤	(85)
莲子淮山猪蹄汤	(86)
淮山薏米牛百叶汤	(87)
白术陈皮鲤鱼汤	(88)
冬瓜薏米炖鲤鱼	(89)
北芪淮山炖鲤鱼	(90)
赤豆淮山炖鱼肚	(91)
精参淮山炖牛肉	(92)
赤豆木瓜炖羊肉	(93)
参芪山圆炖羊肚	(94)
白术茯苓炖羊肚	(95)
石斛沙参炖猪肉	(96)

目 录

生姜肉桂炖猪肚	(97)
莲子薏苡炖猪肚	(98)
赤豆薏苡炖鹌鹑	(99)
芡实薏米炖老鸭	(100)
谷芽麦芽炖鸭肫	(101)
莲淮内金炖双肾	(102)

温中补虚

胡椒根炖鸡	(103)
豆蔻草果炖竹丝鸡	(104)
胡椒猪肚汤	(106)
良姜牛肉汤	(107)
胡椒牛肉汤	(108)
塘蒿鱼头汤	(109)

四、补肾壮阳

肉桂茴香炖雀肉	(111)
雀肉粟米羹	(112)
巴戟杞子羊肉汤	(113)
大蒜羊肉汤	(114)
巴戟杜仲牛鞭汤	(115)
胡桃杞子炖鹿肉	(116)
紫河车炖鹿胎	(117)
三鞭虾米炖海参	(118)
戟枣羊肉炖双鞭	(119)
杞子苁蓉炖牛鞭	(120)

菟丝巴戟炖鹿鞭·····	(121)
核淮蚌肉炖大虾·····	(122)
淫羊仙茅炖狗肉·····	(123)
狗鞭苁蓉炖羊肉·····	(124)

五、强壮筋骨

千斤拔鸡脚汤·····	(126)
栗子鸡脚汤·····	(127)
杜仲鹌鹑汤·····	(128)
巴戟猪脊髓汤·····	(129)
千斤拔猪筋汤·····	(130)
首乌鹿筋水鸭汤·····	(131)
五味女贞炖海参·····	(132)
灵芝茯苓炖乌龟·····	(133)
鱼鳔生鸡炖龟肉·····	(134)
核桃杜仲炖龟肉·····	(135)
雪蛤乳鸽炖鱼唇·····	(136)
兔杞红枣炖麻雀·····	(137)
冰糖虫草炖麻雀·····	(138)
杜淮花生炖猪尾·····	(139)

第三章 消暑清热汤水

一、消暑祛湿

薤菜车前猪腰汤·····	(143)
--------------	-------

目 录

车前田螺汤	(144)
慈姑螺蛳汤	(145)
车前滑石汤	(147)
草菇丝瓜肉片汤	(148)
草菇丝瓜鸡片汤	(149)
土茯苓豆老鸭汤	(150)
小豆节瓜淡菜汤	(152)
节瓜豆腐鱼头汤	(153)
双豆节瓜田鸡汤	(154)
白瓜黄豆大眼鱼汤	(155)
金菇芽菜冬瓜汤	(156)
扁赤小豆黄瓜汤	(157)
鲜荷西丝消暑汤	(158)
洋参扁豆冬瓜汤	(160)
银芽冬瓜头菜汤	(161)

二、消暑清热

白菜牛百叶汤	(163)
西瓜皮荷叶海蜇汤	(164)
酸甜二花茶	(165)
洋参冬瓜排骨汤	(167)
灯芯葫芦猪肉汤	(168)
枯草菊花猪脾汤	(169)
老黄瓜煲排骨汤	(170)
香花芥菜老鸽汤	(171)
葫芦夜香鲫鱼汤	(172)
苦瓜黄豆田鸡汤	(173)

老中医食疗汤水

芽菜节瓜鱼唇汤	(174)
薤菜粟米粒滚汤	(175)
雪菜黄豆节瓜汤	(177)

三、祛湿消滞

荞麦白果竹丝鸡汤	(179)
独脚金田鸡羹	(180)
薤菜猪肚汤	(181)
苋菜猪舌去湿汤	(182)
金菇芽菜肉片汤	(184)
瑶柱冬瓜鸡丝羹	(185)
咸酸菜豆腐乳鸽汤	(187)
芽菜滚大眼鱼汤	(188)
竹笙冬瓜鱼肚羹	(189)
头菜冬瓜鱼尾汤	(191)
绿豆凉瓜蛤肉汤	(192)
冬瓜横膈淡菜汤	(193)

四、清热消痈

南瓜田鸡汤	(195)
金荞麦炖瘦肉	(196)
紫菜蛤肉羹	(198)
昆布海藻蚝豉羹	(199)
眉豆节瓜鸡脚汤	(200)
瑶柱冬瓜炖老鸭	(201)
雪菜丝瓜咸蛋汤	(202)

目 录

薏米冬瓜田鸡汤	(203)
蒜子苋菜黄鱼汤	(205)
雪菜薯仔田鸡汤	(206)
丝瓜豆腐榨菜汤	(207)
雪菜黄豆节瓜汤	(208)

五、清热解毒

甘草鸡蛋白羹	(210)
苋菜田鸡粥	(211)
土茯苓眉豆蟾蜍粥	(213)
小豆茅根竹蔗汤	(214)
黄豆豆腐猪蹄汤	(215)
蒜子潺菜横膾汤	(216)
薏米合掌猪蹄汤	(217)
潺菜豆腐鸡什汤	(218)
海带薏米蛋花汤	(219)
合掌豆腐煲鱼汤	(220)
酸笋豆腐鱼尾汤	(222)
白果枝竹薏米汤	(223)
北菇菜干豆腐汤	(224)

六、清肺止咳

蔊菜萝卜猪肺汤	(226)
石花菜鲍鱼汤	(227)
川贝母炖豆腐	(228)
银耳杏仁白果羹	(229)

虫草北芪炖鹌鹑	(230)
冬瓜荷叶炖水鸭	(231)
茯苓参麦炖鱼肚	(232)
玉竹沙参炖鹧鸪	(233)
阿胶麦冬炖羊肺	(234)
洋参莲子炖瘦肉	(235)
川贝雪梨炖猪肺	(236)
参淮百合炖猪肺	(237)
南杏萝卜炖猪肺	(238)
川贝雪梨炖燕窝	(239)
川贝北杏炖米汤	(240)
玉竹麦冬炖雪梨	(241)

第四章 妇女调理汤水

一、补虚调经

百合熟地鸡蛋汤	(245)
阿胶炖鸡肉	(246)
当归田七炖鸡	(247)
海参瘦肉汤	(249)
木耳红枣瘦肉汤	(250)
甘麦红枣瘦肉汤	(251)
益母草红枣瘦肉汤	(252)
析艾山甲瘦肉汤	(253)
川芎白芷羊头汤	(254)

目 录

岗稔塘虱鱼汤·····	(255)
川芎白芷鱼头汤·····	(256)
莲藕黑豆章鱼猪蹄汤·····	(257)
黄精子杞子乌鸡汤·····	(257)
木耳黑豆猪尾汤·····	(258)
益母草瘦肉汤·····	(259)
当归红枣牛肉汤·····	(259)
当归川芎章鱼猪脰汤·····	(260)
莲藕章鱼牛腩汤·····	(261)
鸡血藤竹丝鸡汤·····	(262)
生姜红糖汤·····	(262)
荔枝当归川芎乌鸡汤·····	(263)
银耳乳鸽瘦肉汤·····	(264)
当归田七竹丝鸡汤·····	(264)
黄精黑豆塘虱汤·····	(265)

二、祛湿止带

首乌鸡蛋汤·····	(267)
胡桃瘦肉汤·····	(268)
马齿苋芡实瘦肉汤·····	(269)
蒲公英薏米瘦肉汤·····	(270)
莲须猪尾汤·····	(271)
鸡冠花土茯苓龟肉汤·····	(272)
黑豆苡蓉淡菜汤·····	(273)
淮莲于术蚕豆瘦肉汤·····	(274)
白果莲子糯米竹丝鸡汤·····	(274)
胡桃莲实瘦肉汤·····	(275)

黄芪扁豆花鸡蛋汤·····	(276)
马齿苋芡实瘦肉汤·····	(276)

三、育胎保产

祈艾鸡蛋汤·····	(278)
高丽参阿胶炖瘦肉·····	(279)
杜仲术艾瘦肉汤·····	(280)
番茄猪肝汤·····	(281)
红萝卜羊肉汤·····	(282)
杜仲参胶鹿肉汤·····	(283)
赤小豆鲤鱼汤·····	(284)
天麻鲍鱼汤·····	(285)
黄芪糯米炖鲈鱼·····	(286)
灵芝圆肉汤·····	(287)
杜仲艾叶鸡蛋汤·····	(288)
当归黄芪竹丝鸡汤·····	(289)
黄芪党参竹丝鸡汤·····	(289)
湘莲青豆嫩鸡汤·····	(290)
茴香当归黑豆鸭蛋汤·····	(291)
赤小豆鲤鱼汤·····	(292)
桑寄生牛尾汤·····	(292)
芫荽白饭鱼汤·····	(293)
丽参虫草羊肉汤·····	(293)
阿胶龙眼鸡肉汤·····	(294)