

LaoNianRenLvSeYingYangShiPu

中国传统饮食文化养生精萃

阐述食补合一的药善专家秘诀



制作简单、食疗为本、贴近生活、轻松地看、简单地学、明白的吃

老年人绿色 营养食谱

告诉你

找到自己得以享受一生的
健康区 (THE ZONE)
一种保持身体最旺盛的状态。
在生活里，你可以食无禁忌，
却健康超前。

吕利民 / 编著

LYLIMIN BIANZHU

远方出版社



家庭百鲜美食精典系列

老年人绿色营养食谱

吕利民 编著

绿汤 (9) 葱黄瓜猪汤

远方出版社

家庭百鲜美食精典系列

吕利民 编著

出版发行 / 远方出版社

地 址 / 呼和浩特市新城区老缸房街 18 号

电 话 / (0471)4918128

邮 编 / 010010

责任编辑 / 苏那嘎

封面设计 / 胡 艺

印 刷 / 北京市经纬印刷厂

开 本 / 850×1168 1/32

印 张 / 65

字 数 / 1000 千字

印 数 / 1-5000 册

版 次 / 2000 年 11 月第 1 版

印 次 / 2003 年 12 月第 2 次印刷

ISBN 7-80595-671-5/G·165

定价:128.0 元(全十册)

目 录

目 录

美味汤篇

风栗壳煲横	(1)
冬瓜荷叶瘦肉汤	(1)
鸡骨草蜜枣瘦肉汤	(2)
荷叶柠檬瘦肉汤	(2)
猪腰泽泻苋菜汤	(3)
丝瓜杏仁排骨汤	(3)
节瓜珧柱排骨汤	(4)
鲜莲冬瓜鸭汤	(4)
冬瓜乌鸡汤	(5)
莲叶煲鸡汤	(6)
鲜荷莲藕汤	(6)
节瓜瘦肉汤	(6)
丝瓜瘦肉汤	(7)
粉葛葛菜鲮鱼汤	(7)
山楂粉葛排骨汤	(8)
雪菜豆腐响螺汤	(9)

青萝卜橄榄猪腱汤	(9)
冬瓜莲叶老鸭汤	(10)
西洋菜南北杏生鱼汤	(10)
生鱼葛菜汤	(11)
马齿苋瘦肉绿豆汤	(12)
淡菜豆腐鱼头汤	(12)
土茯苓金针龟汤	(13)
生地木棉花瘦肉汤	(13)
洋参猪红豆芽汤	(14)
枸杞猪肝汤	(14)
生地桑椹鲍鱼汤	(15)
绿豆老鸽汤	(16)
芥菜滑牛汤	(16)
薏米冬瓜老鸽汤	(17)
大芥生地蚝豉汤	(17)
枯草菊花猪腱汤	(18)
金针枯草猪腱汤	(18)
老黄瓜猪汤	(19)

目 录

通心菜荸荠排骨汤·····	(20)	青萝卜汤·····	(38)
生地绿豆猪腱汤·····	(20)	小白菜汤·····	(38)
老黄瓜猪腱汤·····	(21)	芋儿汤·····	(39)
汉果猪肺汤·····	(22)	龙须汤·····	(40)
青天葵瘦肉蜜枣汤·····	(22)	余万年青汤·····	(40)
海蜇荸荠汤·····	(23)	冬菇红枣汤·····	(41)
南杏汉果猪汤·····	(24)	藕片汤·····	(42)
花旗参响螺汤·····	(24)	白菜丸子汤·····	(43)
奶油萝卜汤·····	(25)	木耳冬笋汤·····	(43)
绿豆冬瓜汤·····	(26)	清汤冬菇·····	(44)
清汤苦瓜·····	(26)	口蘑锅巴汤·····	(45)
奶汤南瓜尖·····	(27)	双菇竹笋汤·····	(46)
清汤豌豆串·····	(28)	金钱发菜汤·····	(46)
三丝瓜熟燕·····	(29)	草菇四丸汤·····	(48)
三鲜冬瓜汤·····	(30)	五色紫菜汤·····	(49)
海米冬瓜汤·····	(30)	三丝紫菜汤·····	(50)
黄瓜三丝汤·····	(31)	荔枝桂圆汤·····	(51)
凤尾白玉汤·····	(32)	紫菜萝卜汤·····	(51)
冬菜三丝汤·····	(33)	百合莲花汤·····	(52)
酸菜蚕豆汤·····	(34)	猴头紫菜汤·····	(52)
红薯菠菜汤·····	(34)	紫竹仙踪·····	(53)
开水白菜汤·····	(35)	山药桂花汤·····	(54)
菠菜汤·····	(36)	蛋清银耳汤·····	(54)
萝卜连锅汤·····	(36)	香菇银杏汤·····	(55)

目 录

清蒸三塔菌汤····· (56)	冬菇苋菜汤····· (69)
芥菜赤小豆瘦肉汤····· (57)	三脚白菜汤····· (69)
花生薏仁瘦肉汤····· (57)	珍珠豆腐汤····· (70)
杞子猪肝汤····· (58)	松子蛋汤····· (71)
鲍鱼瘦肉汤····· (58)	番茄蛋汤····· (72)
枸杞子牛肉汤····· (58)	鸡蛋豆腐汤····· (72)
黄豆肉骨汤····· (59)	草菇瘦肉丝瓜汤····· (73)
五色猪瘦肉汤····· (60)	鲜陈草菇汤····· (73)
天门冬猪瘦肉汤····· (60)	鸡丝麻菇汤····· (74)
荔枝鸡爪汤····· (61)	草菇鸡蛋汤····· (75)
黄豆芽豆汤····· (61)	麻菌滑肉汤····· (75)
海带紫菜瓜片汤····· (62)	煎泡蛋汤····· (76)
大枣萝卜猪蹄汤····· (62)	番茄蛋花汤····· (77)
丝瓜猪肝瘦肉汤····· (62)	成都蛋汤····· (77)
菠萝鸡片汤····· (63)	黄瓜蛋汤····· (78)
归地首乌脊骨汤····· (63)	豆苗煎蛋汤····· (79)
黑木耳红枣瘦肉汤····· (64)	芥菜咸蛋汤····· (80)
冬瓜薏米瘦肉汤····· (64)	番茄皮蛋汤····· (80)
薏仁猪脚汤····· (65)	酸菜皮蛋汤····· (81)
栗子百合猪手汤····· (65)	南北杏仁鹌鹑汤····· (82)
鸡蒙鲜蘑汤····· (66)	虫草海底椰煲蛇汤····· (82)
葱白香菇人乳汤····· (67)	鹅肉补益汤····· (83)
清汤蛋白香菇····· (67)	榨菜鸡蛋火腿汤····· (83)
冬菇豆腐汤····· (68)	黄豆珧柱兔肉汤····· (84)

目 录

鱼肉火腿汤·····	(84)	云吞鸭汤·····	(96)
毛瓜炖金银鸭·····	(85)	蛤蚧补肾汤·····	(97)
杞子炖金钱龟·····	(86)	腊鸭煲冬菇汤·····	(97)
黄瓜茯苓乌蛇汤·····	(86)	附片炖狗肉·····	(98)
蜗牛瘦肉汤·····	(87)	大米鸡汤·····	(98)
淮山莲子鳖汤·····	(87)	虫草炖老鸭·····	(99)
瘦肉泥鳅汤·····	(87)	附子肉汤·····	(99)
鸡骨草田螺汤·····	(88)	花椒黑豆狗肉汤·····	(100)
黑豆牛膝炖狗肉·····	(88)	天雄炖狗肉·····	(100)
首乌山甲汤·····	(89)	蛤蚧巴戟炖狗鞭·····	(101)
鳖甲白鸽汤·····	(89)	巴戟炖鹿尾·····	(101)
洋参冬瓜鸭汤·····	(89)	仙鹿核桃汤·····	(102)
雪菜虾米汤·····	(90)	文思豆腐·····	(102)
九香虫杜仲汤·····	(90)	豆花汤·····	(103)
鸡血藤煲过山乌·····	(91)	党参红枣鳝鱼汤·····	(104)
紫菜鱼蛋汤·····	(91)	熟地狗脊猪骨汤·····	(104)
虫草巴戟炖狗肉·····	(92)	酸辣豆花汤·····	(105)
枣栗子露·····	(92)	豆腐皮汤·····	(106)
丝油条汤·····	(93)	人参鹿肉汤·····	(106)
竹笋响螺汤·····	(93)	红白豆腐汤·····	(107)
蜗牛肉片汤·····	(94)	珍珠豆腐汤·····	(108)
口蘑黄耳汤·····	(94)	荷花豆腐汤·····	(109)
肉苁蓉鹿肾汤·····	(95)	豆腐生汤·····	(110)
奶油口蘑汤·····	(95)	罗汉豆腐汤·····	(111)

目 录

清汤口蘑鱿鱼	(141)	豆豉粉葛鱼片汤	(162)
酸辣海参汤	(142)	淮山煲鲍鱼汤	(163)
砂锅雅鱼	(143)	大鱼头腐竹汤	(163)
海参肉片汤	(144)	竹笋瓜皮鲤鱼汤	(163)
鸳鸯三鲜汤	(145)	芡实煲生斑鱼汤	(164)
五福鱼丸汤	(146)		
清汤龟翅	(147)	猪肉汤篇	
干 贝 汤	(148)	三雪蚌花瘦肉汤	(165)
芦笋鲍鱼汤	(148)	酸辣肚丝汤	(165)
青鱼头尾汤	(149)	红枣煨肘汤	(166)
滋阴益肾汤	(150)	猪肝粉丝汤	(167)
刀龟丸广汤	(150)	余 杂 烩	(168)
橘瓣龟丸汤	(152)	巴戟栗子猪尾汤	(168)
川汤鱼丸	(153)	冬瓜去湿汤	(169)
双色鱼丸汤	(154)	江珧柱节瓜瘦肉汤 ...	(169)
砂锅鲜负汤	(155)	八爪鱼煲粉葛汤	(170)
酸菜鲫鱼	(156)	猪苓白果猪小肚汤 ...	(170)
萝卜丝鱼汤	(157)	三稔红枣瘦肉汤	(171)
川芎白芷鱼头汤	(158)	肉丝榨菜汤	(171)
鱼肉馄饨汤	(158)	竹笋肝膏汤	(172)
冬瓜鲤鱼汤	(159)	苦笋丸子汤	(173)
鲢鱼丝瓜汤	(160)	沙苑猪肝汤	(174)
银 鱼 汤	(160)	肉丁黄豆汤	(175)
清汤鱼肚	(161)	绣球肉丸汤	(176)

目 录

[illegible]

粥类篇



美味汤篇

风栗壳煲横

【主 料】 100 克风壳，10 枚蜜枣，1 条猪横。

【辅 料】 盐少许。

【做 法】

- 1、先将风栗壳、蜜枣、猪横洗净。猪横洗净并切片。
- 2、然后将瓦煲内倒入清水，用猛火煲至水滚后，加入风栗壳和蜜枣，改用中火煲两小时，放入猪横，再煲 30 分钟，加盐调味即可。

【攻 效】 清热除痰，散结消痈。

【应 用】 燥热黄痰，咳嗽痰多，局部慢性淋巴腺炎和淋巴结核，燥热性的老年人慢性支气管炎。

冬瓜荷叶瘦肉汤

【主 料】 100 克瘦肉，1 块荷叶。

【辅 料】 250 克冬瓜。

【做 法】

- 1、先将冬瓜洗净、去核、切块。瘦肉洗净切片。荷叶



洗净待用。

2、然后将主料一齐放入清水煲用，大火煲滚后，再改慢火煲 2 小时，调味即成。

【功效】 除湿利尿，清热解暑，生津止渴。

鸡骨草蜜枣瘦肉汤

【主料】 100 克鸡骨草，300 克瘦猪肉，6 个蜜枣。

【辅料】 1 角陈皮。

【做法】

1、先将鸡骨草、陈皮洗干净。

2、然后将全部主料放煲内，加清水，用猛火煲至水滚后，改用中火继续煲 90 分钟，加盐调味，即可饮用。

【功效】 鸡骨草性味甘凉，清热解毒，舒肝散瘀；蜜枣益气生津而养肝；陈皮胃行气；瘦猪肉益力气养血。

【应用】 本汤水有清利湿热、消炎、益血养肝的食疗功效，对急性肝炎，湿热盛、口苦、烦热、小便赤黄，也可用本汤作食疗。

荷叶柠檬瘦肉汤

【主料】 瘦肉 200 克，荷叶 3 块，柠檬 4 片。

【辅料】 莲子 15 克，薏米 20 克，鸡内金 10 克。

【做法】



- 1、先将瘦肉洗净切片。其它主料洗净，待用。
 - 2、然后将瘦肉、莲子、柠檬片、薏米和鸡内金一同放入清水袋内，煲 10 分钟后再放荷叶。大火煲滚后，改慢火煲 1 小时，下盐调味即成。
- 【攻 效】 消暑清热，止血止泻，亦能解皮肤湿毒。

猪腰泽泻苋菜汤

【主 料】 猪苓、泽泻各 25 克，猪腰 2 只，苋菜 500 克。

【辅 料】 生姜 1 片，盐少许。

【做 法】

- 1、先将鲜猪腰，对半剖成两片，去腰臊筋膜，洗干净。猪苓、泽泻、苋菜、生姜洗干净。猪苓、泽泻切片。生姜去皮，切 1 片。
- 2、然后将瓦煲内倒入清水，用猛火煲至水滚后，放材料，改用中火继续煲 2 小时，放少许盐调味，即可饮用。

【攻 效】 清热凉血，通小便、理肠胃，小便畅顺、强健身体。

【应 用】 小便不畅、尿频尿急，小便短少、排尿刺痛，小腹肿胀、身体困倦。

丝瓜杏仁排骨汤

【主 料】 丝瓜 3 条，南北杏 20 克，排骨 250 克。



【辅 料】 生姜 3 片。

【做 法】

- 1、先将丝瓜去瓤洗净切件。南北杏用滚水烫过去衣。将排骨放滚水中煮 10 分钟，取出过冷水，洗净斩块。
- 2、然后将主料一齐放入清水煲内，大火煲滚后，改慢火煲 2 小时，下盐调味即成。

【攻 效】 消暑、祛热、除痰。

节瓜珧柱排骨汤

【主 料】 节瓜 500 克，排骨 300 克。

【辅 料】 江珧柱 4 粒。

【做 法】

- 1、先将节瓜去皮，洗净切块。江珧柱用水浸 40 分钟，取出洗净。
- 2、将排骨放入滚水中煮 10 分钟，取出过冷水，洗净斩件。
- 3、然后将主料一齐放入清水煲内，大火煲滚后，改慢火煲 2 小时，汤成下盐调味即成。

【攻 效】 清热消暑，去湿热。

鲜莲冬瓜鸭汤

【主 料】 新鲜莲叶 1 块，冬瓜 500 克，生熟薏米 50 克，陈皮 1 小块。



【辅 料】 光鸭 1 只（约 500 克），瘦肉 100 克。

【做 法】

- 1、先把莲叶、薏米洗净。冬瓜连皮洗净，切除瓜瓢，再切厚块。同样洗净光鸭，放入油锅内煎过。
- 2、再将瘦肉放入滚水煮 5 分钟，取出洗净。陈皮浸软，刮瓢，洗净。然后将主料一齐放入清水煲内，大火煲滚后，改慢火煲 2 小时，下盐调味即成。

【攻 效】 清热消暑，除烦。

冬瓜乌鸡汤

【主 料】 冬瓜 500 克，陈皮 1 块，绿豆 50 克，乌鸡 1 只。

【辅 料】 瘦肉 100 克。

【做 法】

- 1、先将鸡剖好，洗净，放入滚水中煮 5 分钟，取出过冷水。同样洗净冬瓜，连皮切成大块。绿豆拣净去杂质，清洗。
- 2、瘦肉洗净。陈皮浸软，刮去瓢，洗净。然后将主料一齐放入清水煲内，大火煲滚后，改慢火煲 3 小时，下盐调味即成。

【攻 效】 清热解暑。



莲叶煲鸡汤

- 【主料】 红枣 10 粒，莲蓬 1 个，荷叶五块。
- 【辅料】 老鸡 1 只。
- 【做法】 先将鸡剖好，洗净。莲蓬及荷叶洗净。红枣去核，洗净。随放莲蓬、荷叶、红枣，煲滚后改用慢火煲至老鸡酥烂，下盐调味即成。
- 【功效】 消暑退热，补而不燥。

鲜荷莲藕汤

- 【主料】 莲藕 500 克，新鲜莲叶 1 张，红豆 50 克。
- 【辅料】 精盐适量。
- 【做法】
- 1、先将莲藕去皮洗净。红豆洗净，用清水浸 40 分钟，捞起。荷叶洗净。
 - 2、然后将主料一齐放入清水煲内，大火煲滚后，改文火煲 2 小时，下盐调味即成。
- 【功效】 清热解暑，滋润生津。

节瓜瘦肉汤

- 【主料】 节瓜 300 克。
- 【辅料】 瘦肉 250 克。



【做 法】

- 1、先将节瓜刮去表皮，洗净切成片状。
- 2、然后将瘦肉洗净，切成小块放入清水中煮开，再放几片姜，用慢火煲 30 分钟左右，放入节瓜再煲大约 1 小时左右，调味即成。

【攻 效】 清热解毒。用于暑热烦渴，尿黄等。

丝瓜瘦肉汤

【主 料】 瘦肉 200 克。

【辅 料】 丝瓜 250 克。盐适量。

【做 法】

- 1、先将丝瓜去皮洗净，切成块状。再将洗净的瘦肉切片。
- 2、然后将全部主料放入清水煲内，大火煲滚，改慢火煲 30 分钟，下盐调味即成。

【攻 效】 清热化痰，凉血解毒。

粉葛葛菜鲮鱼汤

【主 料】 粉葛、塘葛菜各 500 克，陈皮适量，大鲮鱼 1 条。

【辅 料】 红枣 4 个，盐少许。

【做 法】

- 1、先将大鲮鱼剖洗干净，去鳞、去内脏、去鳃。粉葛、塘葛菜、陈皮、红枣洗干净。粉葛切