

养生，又称摄生、道生、养性、保生、寿世等。所谓养者，即保养、调养、补养之意。没有比汤饮更好的养生之道了；所谓生者，即生命、生存、生长之意。好汤应类留甘，远胜过一盘精美小炒甚至山珍海味。汤有自己的节奏和章法，春夏清爽滋润，秋冬温暖呵护，一年四季二十四节气都有适合的汤方与材料，夏日祛火，冬日驱寒。汤具有鲜美滋润的特性，并含有丰富的营养，这主要是因为材料中的各种养分，受汤煮而溶解于汤汁中。

汤饮

药食同源

1008例

中国保健协会科普教育分会
全国老年保健工作杰出贡献奖获得者

于菁 编著

中国旅游出版社

养生汤饮

药食同源

1008例

中国保健协会科普教育分会 | 于菁
全国老年保健工作杰出贡献奖获得者

中国旅游出版社

责任编辑: 朱轶佳 neverland1220@hotmail.com

图书在版编目(CIP)数据

汤饮养生1008例 / 于菁编著. -- 北京: 中国旅游出版社, 2011.1
(国医养生堂)
ISBN 978-7-5032-4048-5

I. ①汤… II. ①于… III. ①汤菜-食物养生-菜谱
IV. ①R247.1②TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第203521号

书 名: 汤饮养生1008例

编 著: 于菁

出版发行: 中国旅游出版社

(北京建国门内大街甲9号 邮编: 100005)

http: // www.cttp.net.cn E-mail: cttp @ cnta. gov. cn

发行部电话: 010-85166507 85166517

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

版 次: 2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷

开 本: 880毫米×1230毫米 1/24

印 张: 15

印 数: 12000册

字 数: 260千

定 价: 32.80元

I S B N 978-7-5032-4048-5

版权所有 翻印必究

凡图书出现印装质量问题, 请致电: 010-83531193





FOREWORD 前言

我国2000多年前就有“药食同源”、“以食治病”的道理，早在周代就专门设有“食医”掌管帝王的饮食营养，据《周礼·天官冢宰》记载，当时的宫廷医生分为食医、疾医、疡医、兽医四种，其中食医就是负责以食治病的医生。传说商代宰相伊尹著的《汤液经》就是采取烹调方法疗疾的，我国第一部中医典籍《黄帝内经》中就已载有食疗方。至唐，对于中医食疗的科学研究已经相当发达，推崇以食疗疾，认为能够用食物治好病的才是最高明的医生。

《黄帝内经·素问》指出：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气”，“谷肉果菜，食养尽之”，指出粮谷、肉类、蔬菜、果品等在体内起补益精气的作用，人们需根据需要，兼而取之。但是当今有很多人过于注重味道，只有吃好的概念，而所谓“吃好”，主要是指吃鸡、鸭、鱼、肉、奶等中高档荤腥食品或味道好的食品，他们很少知道人体需要什么营养素，哪些食品含有什么养分，为平衡膳食应当怎样搭配。事实上，吃好真正的内涵是饮食要养生。饮食养生涉及饮食的调配、烹调加工、进食的卫生、饮食前后的保养、饮食的节制、饮食的禁忌以及食疗等许多内容。中医饮食养生强调药食同源、辨证施治，充分应用了药物与食物的性味与功能的统一，最大限度地促进药物与食物的吸收、利用，以达到保健强身、防病治病的目的。

然而，大多数的食疗方法仅为医生所掌握，现在的普通家庭，对药膳知识有了解者甚少。为此，我们特意组织编写了这套养生系列丛书，分别为《果蔬养生1008例》、《汤饮养生1008例》、《粥膳养生1008例》、《药膳养生1008例》四册，精选了几千道食疗食谱，来满足广大家庭想通过食物来解除病痛、治愈疾病、强身健体、延年益寿的愿望。

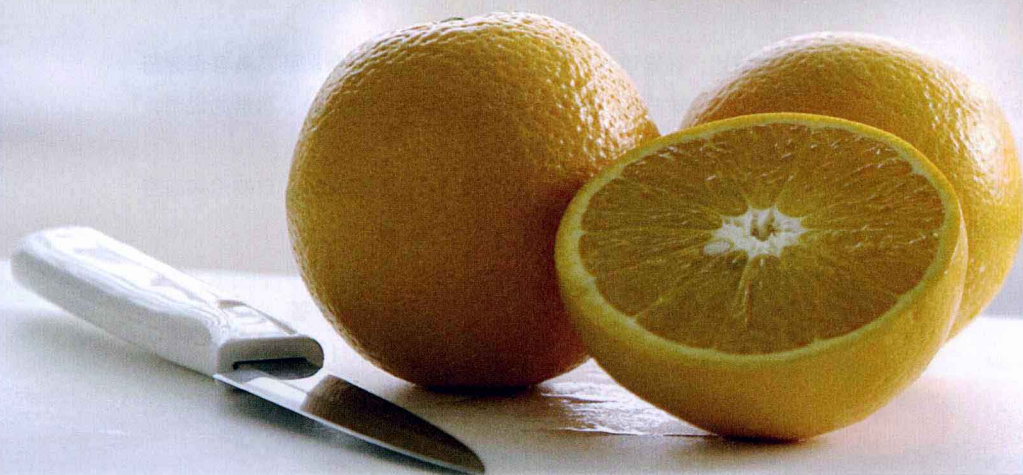
本套丛书内容非常丰富，涵盖了日常保健、药膳概述、药膳用料、常见病症药膳、滋补强身药膳、美容保健药膳、四季养生药膳等，对每道食谱的食材、做法、服法、性味归经、食性配伍，以及养生功效均做了科学的说明，内容通俗易懂，实用性强，适合家庭主妇、家政服务者和中医食疗爱好者等阅读。

由于丛书的一些药膳均有严格的配方和用量，其适应证也因因人而异，如果需要“辨证施食”，自制药膳者应向中医师咨询，切不可滥用。书中不当之处恳请广大读者批评指正。

于菁
2011年1月



健康汤饮，从这里开始……





目录

C O N T E N T S

Chapter 1 汤饮养生经

煲汤高手养成技巧 / 2

汤的选料 / 3

材料的处理 / 4

冷水下锅 / 4

煲汤的调味 / 5

煲汤的火候 / 5

奶汤与清汤 / 6

制作食用汤的程序 / 7

煲汤的器具选择 / 8

瓦罐 / 9

沙锅 / 9

高压锅 / 10

紫砂快速汤煲 / 10

喝对汤才养生 / 11

喝汤忌弃“渣” / 11

独味汤不可取 / 12

不宜喝太烫的汤 / 12

喝汤速度忌过快 / 12

忌用汤水泡米饭 / 13

饭前喝汤，苗条健康 / 13

体质不同汤有别 / 14

热性体质人群汤品 / 14

寒性体质人群汤品 / 15

五花八门的汤汤水水 / 16

鱼汤虽好不是人人皆宜 / 16

滋养、治病的蔬菜汤 / 18

营养丰富的骨头汤 / 18

鸡汤的宜与忌 / 21

应谨慎饮用的几种汤 / 22

食疗与美味的煲汤艺术 / 24

辨证享受药膳滋补汤 / 25

科学配制药膳滋补汤 / 28

药膳滋补汤的用量确定 / 29

药膳滋补汤的选材禁忌 / 30

药膳滋补汤的四季五补 / 31

Chapter 2

养生之道，每日一汤

日常健体汤 / 34

● 山药猪肉汤 / 34

● 草果大麦汤 / 35

● 章鱼花生汤 / 35

● 猴菇归地汤 / 36

● 黄芪止汗汤 / 36

● 地仙润肤汤 / 37

● 南瓜蘑豆汤 / 37

● 黄精黑豆汤 / 38

● 虫草乌鸡汤 / 38

● 山药兔肉汤 / 39

● 羊乳山药羹 / 39

● 鸡血豆腐汤 / 40

● 杜仲猪腰汤 / 40

● 黄芪羊肉汤 / 41

● 苡蓉豆豉汤 / 41

● 鸽子菟丝汤 / 42

● 银耳大枣羹 / 42

● 话梅银耳羹 / 43

● 仙人羊肝羹 / 43

强筋壮骨汤 / 44

● 消肿紫丹汤 / 44

● 牛肉红枣汤 / 45

● 当归胫骨汤 / 45

● 当归排骨汤 / 46

● 独活黑豆汤 / 46

● 鹌鹑杜仲汤 / 46

● 杜仲猪骨汤 / 47

● 山药苁蓉汤 / 47

● 羊肾杜仲汤 / 48

● 生姜排骨汤 / 48

● 当归补骨汤 / 49

● 猪骨黄豆汤 / 49

● 菟丝牛鞭汤 / 50

● 羊脊骨肉汤 / 50

● 牛筋去淤汤 / 51

● 大枣羊骨汤 / 51

● 蹄筋花生汤 / 52

● 雪凤鹿筋汤 / 52

● 气血滋补汤 / 53

● 三七当归汤 / 53

日常养颜汤 / 54

- 金针蚌肉汤 / 54
- 补血红颜汤 / 55
- 养颜银耳汤 / 55
- 甲鱼女贞汤 / 56
- 养颜消斑汤 / 56
- 红枣瘦肉汤 / 57
- 灵芝鹌鹑蛋汤 / 57
- 百合莲花汤 / 58
- 菠萝冰莲汤 / 58
- 丝瓜猪肝汤 / 59
- 冬瓜薏米汤 / 59
- 百合鹌鹑蛋汤 / 60
- 莲子鲫鱼汤 / 60
- 鲢鱼肉丸汤 / 61
- 丰乳健胸汤 / 61
- 木瓜牛肉汤 / 62
- 虾仁丝瓜汤 / 62
- 对虾通草汤 / 63
- 鹿肉芪枣汤 / 63
- 猪胰薏米汤 / 64
- 当归羊肉汤 / 64
- 人参养容汤 / 65
- 健乳润肤汤 / 65
- 陈皮乌鸡汤 / 66

- 冬瓜参芪汤 / 66
- 芪枣甲鱼汤 / 67
- 美唇凤爪汤 / 67
- 猪肚木瓜汤 / 68
- 黄精生地汤 / 68
- 芹菜豆腐汤 / 69
- 山药甲鱼汤 / 69
- 补血红唇汤 / 70
- 银耳鸡肝汤 / 70
- 白芷鲤鱼汤 / 71
- 竹荪莲子汤 / 71
- 猪皮大枣羹 / 72
- 人参鲜蛋汤 / 72
- 菊苗清热汤 / 73
- 龙眼首乌羹 / 73
- 芝麻银耳羹 / 74

- 鲜藕益脾羹 / 74
- 冬瓜薏米汤 / 75
- 苡蓉羊肉羹 / 75
- 二冬桂圆羹 / 76
- 粟米牛肉羹 / 76

性保健汤 / 77

- 黑豆益肾汤 / 77
- 人参乌鸡汤 / 78
- 宁心安神汤 / 78
- 海鲜味补汤 / 79
- 壮阳狗肉汤 / 79
- 三子泥鳅汤 / 80
- 复元生津汤 / 80
- 合欢鸽蛋汤 / 81
- 黄芪乳鸽汤 / 81



- 羊肾助阳汤 / 82
- 羊肾强骨汤 / 82
- 鸡肝菟丝子汤 / 83
- 冬虫虾仁汤 / 83
- 鲤鱼曜子汤 / 84
- 牛膝鱼丸汤 / 84
- 金白芡实汤 / 85
- 虫草鸭块汤 / 85
- 杜仲羊肾汤 / 86
- 鳝鱼大虾汤 / 86
- 狗肾羊肉汤 / 86
- 羊肉元阳羹 / 87
- 五味止遗汤 / 87
- 虾米香虫汤 / 88
- 红参三鞭汤 / 88
- 车前猪腰汤 / 89
- 猪腰补肾汤 / 89

Chapter 3

喝好汤，赶走亚健康

生理疲劳 / 92

- 绞股蓝枣汤 / 92
- 多宝人参汤 / 93
- 枸杞猪肝汤 / 93
- 黄精豆腐汤 / 94
- 鲜莲银耳汤 / 94
- 参芪灵芝汤 / 95
- 玉米鲜蔬汤 / 95
- 十全大补汤 / 96
- 龟板龙骨汤 / 96

神经衰弱、失眠、健忘 / 97

- 五味鲈鱼汤 / 98
- 黑枣桂圆汤 / 98
- 芹菜枣仁汤 / 99
- 淮杞玉竹汤 / 99
- 萱草忘忧汤 / 100

- 乌龟百合汤 / 100
- 生地百合汤 / 101
- 枣仁老鸡汤 / 101
- 黄连阿胶汤 / 102
- 百合鸡子汤 / 102
- 人参莲子汤 / 103
- 生蚝瘦肉汤 / 103

头痛眩晕 / 104

- 屈头鸡姜汤 / 104
- 天麻石决明汤 / 105
- 鲤鱼葱姜汤 / 105
- 天麻鱼头汤 / 106
- 鳙鱼川芎汤 / 106
- 芎脑白芷汤 / 107
- 金雀花汤 / 107
- 天麻猪脑羹 / 108
- 四味止眩汤 / 108

便秘 / 109

- 蜂蜜蛋花汤 / 109
- 决明子海带汤 / 110
- 竹笋莲子汤 / 110
- 百合银耳汤 / 111
- 南瓜松子汤 / 111

- 二冬脊髓汤 / 112
- 萝卜柏仁汤 / 112
- 海藻珍珠汤 / 113
- 当归苁蓉羹 / 113
- 肠耳海参汤 / 114
- 番茄木耳汤 / 114

脱发、白发 / 115

- 芝麻泥鳅汤 / 115
- 八珍美发豆 / 116
- 乌麻黑发汤 / 116
- 芝麻茯苓汤 / 117
- 淡菜首乌汤 / 117
- 怀山乌发汤 / 118
- 养血乌发汤 / 118
- 首乌牛肉汤 / 119
- 首乌鸡蛋汤 / 119

肥胖症 / 120

- 海带薏米汤 / 120
- 小豆鲤鱼汤 / 120
- 黑豆冬瓜鲤鱼汤 / 121
- 薏米鲫鱼汤 / 121
- 轻身鲤鱼汤 / 122
- 冬瓜草鱼汤 / 122
- 冬瓜薏米汤 / 123
- 鲍菇黄瓜汤 / 123

Chapter 4

汤中医道，百病食疗

感冒、流感 / 126

- 小葱老姜汤 / 126
- 生姜秋梨汤 / 127
- 白菜姜葱汤 / 127
- 萝卜姜枣汤 / 128
- 葱白香菜汤 / 128
- 生姜草鱼汤 / 129
- 萝卜丝瓜汤 / 129
- 三根感冒汤 / 130
- 生姜芥菜汤 / 130
- 黄豆香菜汤 / 131
- 葱豉和中汤 / 131
- 生姜桑叶汤 / 132
- 葱豉黄酒汤 / 132
- 萝卜绿豆汤 / 133
- 苏叶葱头汤 / 133

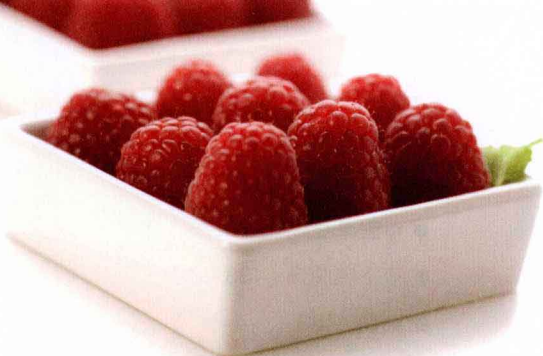
热病、暑病 / 134

- 清热五神汤 / 134
- 草菇莴笋汤 / 135
- 百合绿豆汤 / 135
- 绿豆冬瓜汤 / 136
- 酸辣笋瓜汤 / 136

- 番茄皮蛋汤 / 137
- 口蘑竹荪汤 / 137
- 鱼腥草豆汤 / 138
- 萝卜鸭肫汤 / 138
- 藕羹 / 139
- 鲜奶芦笋汤 / 139
- 乌梅蚕豆汤 / 140
- 冬菜三丝汤 / 140
- 荷叶冬瓜汤 / 141
- 薏米银豆汤 / 141
- 橄榄萝卜汤 / 142
- 西瓜茅根汤 / 142
- 荸荠猪肺汤 / 143
- 肉丝苦瓜汤 / 143
- 海蜇荸荠汤 / 144
- 酸辣海参汤 / 144
- 鲤鱼芡实汤 / 145
- 豆腐石膏汤 / 145
- 七鲜解暑汤 / 146
- 冬瓜海带汤 / 146

高血压 / 147

- 荸荠海蜇羹 / 147
- 天冬养颜羹 / 148
- 参贝海带汤 / 148
- 佛手猪肝汤 / 149



- 夏枯草肉汤 / 149
- 海带绿豆汤 / 150
- 柏叶猪鼻汤 / 150
- 兰花黑鱼汤 / 151
- 苦瓜荠菜汤 / 151
- 玉米须肉汤 / 152
- 冬瓜银耳汤 / 152

糖尿病 / 153

- 绿豆南瓜汤 / 154
- 茯苓枣实汤 / 154
- 桑白梅花汤 / 155
- 瓜蒌冬瓜汤 / 155
- 山药猪胰汤 / 156
- 玉鸽汤 / 156
- 黄酒兔肉汤 / 157
- 猪胰菠菜汤 / 157
- 菠菜猪胰汤 / 158
- 苦瓜蚌肉汤 / 158
- 当归鲫鱼汤 / 159
- 鸽子汤 / 159

- 猪胰杞药汤 / 160
- 猪胰消渴汤 / 160
- 猪胰薏米汤 / 161
- 四桑苦瓜汤 / 161
- 蘑菇冬瓜汤 / 162
- 菠根银耳汤 / 162
- 地黄瘦肉汤 / 163
- 山黄肉粥 / 163
- 玉竹鸽肉汤 / 164
- 鹌鹑杜仲汤 / 164
- 牛蒡强身汤 / 165
- 薏米猪肚汤 / 165

冠心病 / 166

- 萝卜香菇汤 / 167
- 猪心大枣汤 / 167
- 首乌猪心汤 / 168
- 紫菜燕窝汤 / 168
- 大枣冬菇汤 / 169
- 兔肉紫菜汤 / 169
- 血管回春汤 / 170
- 川芎蛤蜊汤 / 170

脂肪肝 / 171

- 双笋清润汤 / 171

- 薏米扁豆山药汤 / 172
- 云苓枣实瘦肉汤 / 172
- 带鱼益气汤 / 173
- 香菇降脂汤 / 173
- 蜜枣甘草汤 / 174
- 养血鸡汤 / 174
- 鲍鱼芦笋汤 / 175
- 脊骨海带汤 / 175
- 竹笋防癌汤 / 176
- 冬葵赤豆汤 / 176

癌 症 / 177

- 海带豆腐汤 / 177
- 灵芝大枣汤 / 178
- 鲫鱼莼菜汤 / 178
- 皮蛋蔬菜汤 / 179
- 豆腐猪肝汤 / 179
- 香菇冬笋汤 / 180
- 薏米冬瓜羹 / 180
- 黄鱼鱼肚汤 / 181
- 羊脏益气汤 / 181
- 黄芪猴头汤 / 182
- 建中补虚汤 / 182
- 猪蹄瓜菇汤 / 183
- 牡蛎豆腐汤 / 183
- 猪肉海参汤 / 184

- 草菇丝瓜汤 / 184

咳 喘 / 185

- 杏仁鲫鱼汤 / 185
- 葱白鸭梨汤 / 186
- 冬笋黄鱼汤 / 186
- 杏仁猪肺汤 / 187
- 冬瓜豆腐汤 / 187
- 润肺银耳汤 / 188
- 萝卜荸荠汤 / 188
- 白及猪肺汤 / 189
- 茅根如神汤 / 189
- 百合菠菜汤 / 190
- 白果糖桂汤 / 190
- 散寒消炎汤 / 191
- 麦冬玫瑰羹 / 191
- 甲鱼贝母汤 / 192
- 白果仁麻汤 / 192
- 柠檬大肠汤 / 193
- 牛肺化痰汤 / 193

胃炎、胃溃疡 / 194

- 白芍猪肚汤 / 194
- 陈皮鲈鱼汤 / 195
- 黄芪鲫鱼汤 / 195
- 薏米扁豆汤 / 196
- 旱莲红枣汤 / 196

- 当归牛肚汤 / 197

- 陈皮鲫鱼汤 / 197

- 生姜大枣汤 / 198

- 龟肉枳壳汤 / 198

- 木瓜和胃汤 / 199

- 百合麦冬汤 / 199

- 鲫鱼枳壳汤 / 200

- 茴香黄羊汤 / 200

- 蘑菇健胃汤 / 201

- 鲮鱼健脾汤 / 201

肠炎、痢疾 / 202

- 二肚白及汤 / 202

- 鸡冠花蛋汤 / 203

- 马齿苋豆汤 / 203

- 番茄清热汤 / 204

- 鱼腥山楂汤 / 204

- 龟肉芡实汤 / 205

- 枣肚兔肉汤 / 205

黄疸、肝炎 / 206

- 薏米水鸭汤 / 207

- 灵芝丹参汤 / 207

- 旱莲草枣汤 / 208

- 鸡骨草蛋汤 / 208

- 砂仁瘦肉汤 / 209

- 莲藕荸荠汤 / 209

- 冬笋香菇汤 / 209

- 荸荠豆腐汤 / 210

- 芹菜红枣汤 / 210

- 豆腐泥鳅汤 / 211

- 清炖牛肉汤 / 211

- 金钱草米汤 / 212

- 虎杖茵陈汤 / 212

- 青皮白鸭汤 / 213

- 番茄墨鱼汤 / 213

- 鲜鱼枸杞汤 / 214

- 黑鱼黑豆汤 / 214

- 四物羊肝汤 / 215

- 圆肉甲鱼汤 / 215

- 黄鳝芦根汤 / 216

- 白背叶根汤 / 216





急性慢性肾炎、膀胱炎 / 217

- 葫芦双皮汤 / 217
- 玉米蝉衣汤 / 218
- 冬瓜小豆汤 / 218
- 泥鳅芡实汤 / 219
- 乌龟补血汤 / 219
- 灯芯葱白汤 / 220
- 薏冬鲫鱼汤 / 220
- 二皮车前汤 / 221
- 野苋车前汤 / 221
- 凤尾解毒汤 / 222
- 大蒜甲鱼汤 / 222
- 丝瓜凉血汤 / 223
- 牛肉冬瓜羹 / 223

贫血 / 224

- 红枣黑耳羹 / 224
- 鸡血藤鸡蛋汤 / 225
- 鱼鳔当归汤 / 225

- 绿豆猪肝汤 / 225
- 山药天花汤 / 226
- 大枣藕节饮 / 226
- 当归羊肉汤 / 227
- 乌鸡滋阴汤 / 227
- 杞莲养血汤 / 228
- 生血牛筋汤 / 228
- 豆腐猪血汤 / 229
- 当归煨鸡汤 / 229
- 糖酒猪皮汤 / 230
- 花仁蹄花汤 / 230
- 芽猪血汤 / 231
- 鸡蛋菠菜汤 / 231
- 猪肉归参汤 / 232
- 首乌牛肉汤 / 232

月经不调、痛经 / 233

- 当归延胡汤 / 233
- 芹菜益母汤 / 234
- 姜枣艾叶汤 / 234
- 乌鸡归芪汤 / 235
- 清热荠菜汤 / 235
- 归芪调经汤 / 236
- 乌贼当归汤 / 236
- 月季调经汤 / 237

- 豆豉羊肉汤 / 237
- 生姜羊肉汤 / 238
- 当归羊肉汤 / 238
- 南瓜补血汤 / 239
- 马齿苋蛋汤 / 239
- 生姜山楂汤 / 240
- 黑豆红花汤 / 240

不孕症 / 241

- 七味生精汤 / 241
- 五子胎盘汤 / 242
- 海味调经汤 / 242
- 四子摄玉汤 / 243
- 玉猪胰肉汤 / 243
- 双冬虫草汤 / 244
- 益母草蛋汤 / 244
- 狗脊狗肉汤 / 244
- 附子山药汤 / 245
- 温补鹌鹑汤 / 245
- 寄奴乌鸡汤 / 246
- 鹿肾阿胶汤 / 246
- 鹿鞭巴戟汤 / 247
- 壮精狗鞭汤 / 247

前列腺炎 / 248

- 兰花猪肉汤 / 248

- 老人癯闭汤 / 249
- 爵床红枣汤 / 249
- 灯芯柿饼汤 / 250
- 狗肉补阳汤 / 250
- 蒲公英玉米须汤 / 251
- 补髓甲鱼汤 / 251
- 银耳鸡汤 / 252
- 冬葵通淋汤 / 252

水肿、小便不利 / 253

- 清炖牛肉汤 / 253
- 豌豆止泻汤 / 254
- 玉米鲫鱼汤 / 254
- 利水消肿汤 / 255
- 黑豆鲤鱼汤 / 255
- 黑鱼冬瓜汤 / 256
- 赤豆桑白汤 / 256
- 冬瓜蚕豆汤 / 257
- 鳢鱼冬瓜汤 / 257
- 商豆鲫鱼汤 / 258
- 猪苓鲫鱼汤 / 258
- 茅根鸭蛋汤 / 259
- 黄连赤豆汤 / 259

Chapter 5

各职业的不同汤饮养生

脑力劳动者保健汤 / 262

- 花生红枣汤 / 262
- 苓菇补脑汤 / 263
- 巴戟羊肉汤 / 263
- 睡宁益肾汤 / 264
- 首乌鲤鱼汤 / 264
- 补脑益智汤 / 265
- 人参健脑汤 / 265

久坐工作者保健汤 / 266

- 丝瓜瘦肉汤 / 266
- 僵蚕莲藕汤 / 267
- 猪肚砂枳汤 / 267
- 清蒸鳝鱼羹 / 268
- 党参无花果肉汤 / 268

经常熬夜者保健汤 / 269

- 猪眼桂圆汤 / 269
- 桑叶猪肝汤 / 270
- 荠菜猪肉汤 / 270
- 腰果明目汤 / 271
- 茉莉养颜汤 / 271
- 沙苑猪肝汤 / 272
- 八珍养眼汤 / 272
- 清炖牛鞭汤 / 273
- 银杞明目汤 / 273

长期出差者保健汤 / 274

- 醒酒护肝汤 / 274
- 八珍醒酒汤 / 275
- 果料醒酒汤 / 275



Chapter 6

时为四季，汤有合宜

春季养生汤 / 278

- 马兰头根汤 / 278
- 胡萝卜猪肝汤 / 279
- 甲鱼活血汤 / 279
- 春季润肺汤 / 280
- 枣姜甘草汤 / 280

夏季养生汤 / 281

- 空心防癌汤 / 281
- 荷叶莲子汤 / 282
- 青荷泥鳅汤 / 282
- 木瓜羊肉汤 / 283
- 鳗鱼荸荠汤 / 283
- 鲤鱼芡实汤 / 284
- 三鲜苦瓜汤 / 284
- 菠萝酸梅汤 / 285
- 冬虫夏草汤 / 285

- 鸡蓉鲛鱼汤 / 286

- 雪梨炖雪耳 / 286

秋季养生汤 / 287

- 桂圆魔芋汤 / 287
- 海带鸭丝汤 / 288
- 梨藕猪肉汤 / 288
- 紫菜黄瓜汤 / 289
- 雪蛤鹌鹑汤 / 289
- 黄鳝薏米汤 / 290
- 木瓜雪梨汤 / 290
- 沙参猪杂汤 / 291
- 乌豆益母汤 / 291

冬季养生汤 / 292

- 冬补四神汤 / 292
- 淮杞御寒汤 / 293
- 鲛鱼滋润汤 / 293
- 南杏冬菇汤 / 294
- 牛肉补中汤 / 294
- 鹿角胶熟地汤 / 295
- 黄芪羊肉汤 / 295

Chapter 7

一锅好汤，养各样人

孕妇保健汤 / 298

- 姜伏龙肝汤 / 299
- 人参半夏汤 / 299
- 羊肾杜仲汤 / 299
- 艾叶鸡蛋汤 / 300
- 赤豆鲤鱼汤 / 300
- 杞杜鹌鹑汤 / 301
- 鸡蛋枸杞羹 / 301
- 千金鲤鱼汤 / 302
- 苏梗陈皮汤 / 302
- 花生红枣汤 / 303
- 阿胶鸡蛋汤 / 303
- 杜仲炖龟汤 / 304
- 莲子葡萄汤 / 304
- 阿胶润燥羹 / 305
- 苏梗砂仁汤 / 305

产妇保健汤 / 306

- 猪蹄瓜菇汤 / 306
- 金针猪蹄汤 / 307
- 桃仁牛血汤 / 307
- 猪蹄豆腐汤 / 308
- 通草鲫鱼汤 / 308



- 鲑鱼卧鸡蛋 / 309
- 芪归猪蹄汤 / 309
- 厚朴陈皮汤 / 310
- 柴胡旱莲汤 / 310
- 催乳鲤鱼汤 / 311
- 黄酒鲜虾汤 / 311
- 章鱼猪蹄汤 / 312
- 当归苡蓉羹 / 312
- 枣杞姜鸡汤 / 313
- 益母草豆汤 / 313
- 乳鸽益气汤 / 314
- 猪蹄墨鱼汤 / 314
- 八珍茯苓汤 / 315
- 牛奶羊肉汤 / 315
- 蜜果猪蹄汤 / 316
- 鲫鱼温胃羹 / 316

儿童保健汤 / 317

- 紫苏陈皮汤 / 317
- 瓜皮赤豆汤 / 318
- 海带排骨汤 / 318
- 四味猪腩汤 / 319
- 鲫鱼生姜汤 / 319
- 花生红枣汤 / 320
- 茯苓鸡肫汤 / 320
- 蝉蜕苇根汤 / 321

- 鲤鱼豆豉汤 / 321
- 竹笋鲫鱼汤 / 322
- 健脾和胃汤 / 322
- 鸡肝明目汤 / 323
- 大枣木香汤 / 324
- 糯米固肠汤 / 324
- 鲫鱼冬瓜汤 / 325
- 鱼鳔龟肉汤 / 325
- 荸荠香菜汤 / 326
- 核桃杏仁汤 / 326
- 萝卜紫菜汤 / 327
- 加味龟肉汤 / 327
- 白果膀胱汤 / 328
- 雪羹海蜇汤 / 328
- 鲛鱼金针汤 / 329
- 丝瓜虾皮汤 / 329
- 浮萍黑豆汤 / 330

- 益智暖肾汤 / 330

- 清炖二骨汤 / 331
- 猪骨菠菜汤 / 331

中老年保健汤 / 332

- 豌豆乌梅汤 / 332
- 麦冬猪皮汤 / 333
- 松子鸡骨汤 / 333
- 二豆黑枣汤 / 334



- 益寿鸽衰汤 / 334
- 人参莲肉汤 / 335
- 莲子甲鱼汤 / 335
- 鸡肝荠菜汤 / 336
- 补肾复元汤 / 336
- 抗老蔬菜汤 / 337
- 人参鹿尾汤 / 337
- 甲鱼草果汤 / 338
- 益寿鸽蛋汤 / 338
- 八宝白芍汤 / 339
- 银耳乌龙汤 / 339

更年期保健汤 / 340

- 栗子羊肉汤 / 340
- 桂皮羊肉汤 / 341
- 甘麦红枣汤 / 341
- 合欢忘忧汤 / 342
- 附片鲤鱼汤 / 342
- 白附栗子汤 / 343
- 黄精茯苓羹 / 343