

马医生汤谱

春季用汤

马泮梁
主编

汤



汤



汤



科学技术文献出版社

马医生汤谱

春季用汤

主 编 马汴梁

副主编 马宏伟 刘心想

编 委 (以姓氏笔画为序)

马汴梁 马宏伟 王 丹

毋 宁 刘 欣 刘心想

李长乐 宋秀梅 袁培敏

科学技术文献出版社

Scientific and Technical Documents Publishing House

北 京

图书在版编目(CIP)数据

春季用汤/马汴梁主编. -北京:科学技术文献出版社,2006.4
(马医生汤谱)

ISBN 7-5023-5281-3

I. 春… II. 马… III. 保健-汤菜-菜谱 IV. TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 024487 号

出 版 者 科学技术文献出版社

地 址 北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038

图书编务部电话 (010)58882909,(010)58882959(传真)

图书发行部电话 (010)68514009,(010)68514035(传真)

邮 购 部 电 话 (010)58882952

网 址 <http://www.stdph.com>

E-mail: stdph@istic.ac.cn

策 划 编 辑 科 文

责 任 编 辑 崔 岩

责 任 校 对 唐 炜

责 任 出 版 王杰馨

发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印 刷 者 北京国马印刷厂

版 (印) 次 2006 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

开 本 850×1168 32 开

字 数 222 千

印 张 9.625

印 数 1~5000 册

定 价 15.00 元(总定价:60.00 元)

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

(京)新登字 130 号

内 容 简 介

《马医生汤谱》丛书由中医脾胃病专家、国际(香港)保健养生学会客座教授马汴梁医师,积数十年行医经验编著而成。本丛书精心采撷大量中医食疗、食补汤谱,按照季节和应用对象分为《春季用汤》、《夏季用汤》、《秋季用汤》、《冬季用汤》、《小儿用汤》、《女子用汤》、《排毒祛脂用汤》、《老年用汤》、《男子用汤》、《美容用汤》10个分册,每分册均包含七百种以上家庭实用保健汤,并且每种汤均按照原料、制作、功效等条目加以详细说明,叙述简单明了,操作简便易行,实为居家、保健的必备良品。

本书为该丛书的《春季用汤》分册。

科学技术文献出版社是国家科学技术部系统唯一一家中央级综合性科技出版机构,我们所有的努力都是为了使您增长知识和才干。

科学技术文献出版社



科学技术文献出版社方位示意图

目 录

牛膝三风鸽肉汤	(1)
大悟泥鳅汤	(1)
炖苦瓜毒蛇汤	(2)
川贝鳄鱼汤	(3)
四参鹌鹑汤	(4)
生地山鸡汤	(4)
遏蓝口蘑汤	(5)
清明白玉银丝汤	(6)
黄花鸡杂汤	(7)
杏花虾蟹豌豆汤	(8)
一青二白汤	(9)
茶树菇水鸭汤	(10)
麻黄杏仁猪肺汤	(10)
桂枝羊肉汤	(11)
二活黑豆防风汤	(11)
黄芪桂枝蛇肉汤	(12)

灵芝山药生鱼汤	(12)
蘑菇鲍鱼汤	(13)
桂枝狗肉汤	(14)
鸡肝明目汤	(14)
青皮麦芽汤	(15)
黄芪灵芝驴肉汤	(15)
猪脑天麻枸杞汤	(16)
天麻水鸭山瑞汤	(16)
豌豆蛋清银耳汤	(17)
羊肝姜葱汤	(18)
榆钱鸡蛋汤	(18)
苹果白菜汤	(19)
番茄莴笋叶汤	(19)
鸡茸豌豆汤	(20)
豆苗木耳鸡肉汤	(20)
柠檬叶猪肺汤	(21)
白果罗汉果瘦肉汤	(21)
鲜圆白菜汤	(22)
二花杏梨汤	(23)
乌蛇追风汤	(23)
桑叶双花汤	(23)
枇杷芦根汤	(24)
菊叶鸡蛋汤	(24)
竹荪乌鸡汤	(25)
生姜杏梨汤	(26)
白菜百合汤	(26)
荸荠银花汤	(26)
川牛膝猪蹄筋黄豆汤	(27)

沙锅豆腐汤	(27)
明珠菜心汤	(28)
家常豆腐汤	(28)
鸡豆花汤	(29)
蘑菇松肉汤	(30)
牛肉西红柿汤	(30)
芎归三七鸡肉汤	(31)
酸菜肉片汤	(32)
红萝卜猪肝汤	(32)
鲜蘑海米豆腐汤	(33)
桑白皮杏仁猪肺汤	(33)
白背叶根猪骨汤	(34)
生鱼葛菜汤	(34)
胡萝卜蛤蜊汤	(35)
霸王花猪肉汤	(35)
芫荽牛百叶汤	(36)
川芎防风鱼头汤	(36)
木瓜鳅鱼汤	(37)
枸杞叶猪肝汤	(37)
天香炉瘦肉汤	(38)
姜杏仁猪肺汤	(38)
黄瓜根肝糊汤	(39)
白菜母鸡汤	(39)
苏叶杏仁鸡蛋汤	(39)
川芎瘦肉鱼头汤	(40)
寄生花蛇汤	(40)
葱花蛋汤	(41)
黄豆芽猪血汤	(41)

香花菜鸡蛋汤	(42)
柴根瘦肉汤	(42)
鲜白萝卜汤	(43)
参豆肺片汤	(43)
黄花木耳鸡蛋汤	(44)
清炖蛇段汤	(44)
玉米姜葱汤	(45)
海带紫菜瓜片汤	(45)
淡豆豉葱白豆腐汤	(46)
川芎白芷鱼头汤	(46)
凤尾草海带汤	(47)
天麻沙锅鱼头汤	(47)
鸽蛋白菜汤	(48)
海蜇猪骨汤	(48)
鸡汁海底松汤	(49)
黄豆芽豆腐汤	(49)
茵陈蚬肉汤	(50)
乌豆独活汤	(50)
黄酒葱豉汤	(51)
苦瓜清汤	(51)
菜根姜糖汤	(52)
菜根绿豆芽汤	(52)
蝴蝶茭白汤	(52)
青茭子鱼片汤	(53)
翡翠白玉汤	(54)
竹笋香菇菠菜汤	(54)
翡翠鲜鸭汤	(54)
草鱼豆腐汤	(55)

豌豆苗豆腐汤	(56)
鹌鹑蘑菇笋片汤	(56)
冬笋蘑菇莼菜汤	(57)
虾圆蘑菇汤	(57)
茼蒿鱼头汤	(58)
双色鱼丸汤	(58)
平菇菠菜肉片汤	(59)
口蘑鸭块汤	(60)
笋蘑火腿鸽子汤	(60)
虾仁海参汤	(61)
豆腐鱼头汤	(61)
清汤牛肉汤	(62)
火腿芥菜汤	(63)
芥菜白皮白肉番薯汤	(63)
月季鸡丁青豆仁汤	(64)
黄芪党参圆肉炖三蛇汤	(64)
蟹肉清汤	(65)
虾丸清汤	(66)
蟹粉狮子头汤	(66)
三竹冬菇汤	(67)
豆腐肫肝汤	(68)
鲜菇虾扇汤	(69)
笋花鱼白鸡片汤	(69)
芥菜鱼尾汤	(70)
带子鲜蚝汤	(71)
鲜奶薏苡仁汤	(71)
牛蛙扣芫荽汤	(72)
明虾芫荽汤	(73)

萝卜老姜牛腩汤	(73)
甘笋淡菜猪腰汤	(74)
栗子杏仁春鸡汤	(74)
蟹肉鱼唇汤	(75)
蛇肉芦笋汤	(76)
钻地风鸽肉汤	(76)
万年青清汤	(77)
法夏杏仁鹧鸪汤	(77)
海参春鸡汤	(78)
羊杂葵菇汤	(78)
兔头葵菜汤	(79)
鱼腥草心肺汤	(79)
黄芪蛇肉汤	(80)
苏叶杏仁鸡蛋汤	(80)
三丝豆苗汤	(81)
生姜杏仁猪肺汤	(81)
三丝汤	(82)
银花肉片汤	(82)
蘑菇虾子汤	(83)
鸡肉泥子面包汤	(83)
海米白菜汤	(84)
耙齿萝卜鲜陈肫汤	(85)
苍耳子乳鸽汤	(85)
黄鳝水蛇瘦肉汤	(86)
川贝虫退猪瘦肉汤	(86)
芫荽葱白鱼片汤	(87)
冬菜肉饼汤	(87)
七叶莲蔷薇根蛋汤	(88)

川芎白芷羊头汤	(88)
茵陈红枣泥鳅鱼汤	(89)
黄芪防风乌蛇汤	(89)
辛荑玉珠汤	(90)
葱豉黄酒汤	(90)
金针苋菜汤	(91)
丝瓜瘦肉汤	(91)
鳊鱼头葛根川芎汤	(91)
白芷菠菜羊肝汤	(92)
韭菜生姜汤	(93)
葛根天麻白芷鱼头汤	(93)
牛肝汤	(94)
鸡蒙竹笋汤	(95)
冬菜豆腐汤	(95)
桂花鲜栗茸汤	(96)
鳝鱼养血汤	(96)
羊肝韭菜姜葱汤	(97)
鸡丝黄花汤	(97)
辛荑黄鱼头汤	(98)
鲫鱼豆腐汤	(98)
菖蒲天麻猪脑汤	(99)
金狗鸡肝汤	(99)
瘦肉贯众汤	(100)
黄芪南枣黄鳝汤	(100)
三蛇搜风汤	(101)
川芎牛脑汤	(101)
香菱鱼片汤	(102)
榆耳鸡片汤	(102)

白菜牛肺汤·····	(103)
补肝养血祛风汤·····	(103)
西洋菜鲜陈肫汤·····	(104)
生姜葱豉汤·····	(105)
爽口肉丸上汤·····	(105)
水蛇火腿鸡汤·····	(106)
千年党参猪脚汤·····	(107)
归芪薏米蛇肉汤·····	(107)
桂苗茯苓鸭肉汤·····	(108)
五加巴戟蛇肉汤·····	(108)
川乌当归蛇肉汤·····	(109)
洋参百合田鸡汤·····	(109)
寄生当归花蛇汤·····	(110)
黄豆芫荽鸡脚汤·····	(110)
豆苗海参汤·····	(111)
天麻山药猪肉汤·····	(111)
芫荽马蹄汤·····	(112)
苏叶橘皮汤·····	(112)
金针菇肺丝汤·····	(113)
金针菇虾仁汤·····	(113)
千斤拔煲鸡子汤·····	(114)
金针菇红枣汤·····	(114)
笋菇豆腐汤·····	(115)
一品豆腐汤·····	(115)
芥菜鸡蛋汤·····	(116)
木耳豆腐汤·····	(116)
清炖牛肉白萝卜汤·····	(117)
牛肉芪麦汤·····	(117)

杏仁白果猪肺汤·····	(118)
天麻肉片汤·····	(119)
慈姑肉汤·····	(119)
羊肉西红柿汤·····	(120)
清炖木耳香菇汤·····	(120)
黄芪鹌鹑汤·····	(121)
鲜豌豆羊肉汤·····	(121)
平菇豆腐汤·····	(122)
苕菠菜豆腐汤·····	(123)
牛蒡子咸鱼汤·····	(123)
天麻半夏鱼头汤·····	(124)
参豆肺片汤·····	(124)
天麻沙锅鱼头汤·····	(125)
双耳鸡舌汤·····	(126)
人参鹿尾汤·····	(126)
罗布麻三丝汤·····	(127)
毛豆腐汤·····	(128)
银花豆芽汤·····	(129)
沙锅肉丸白菜粉丝汤·····	(129)
茅根丝瓜汤·····	(130)
蔬菜牛肉汤·····	(130)
蟹肉莼菜汤·····	(131)
家常肚丝汤·····	(131)
紫菜香菜汤·····	(132)
豆苗煎蛋汤·····	(133)
酸辣牛肚汤·····	(133)
豆腐鲜鱼汤·····	(134)
鳝鱼粉丝汤·····	(134)

鱼蓉汤·····	(135)
白萝卜桔梗猪肺汤·····	(136)
酸菜鱼片汤·····	(136)
香菇豆苗萝卜汤·····	(137)
三鲜豆腐汤·····	(137)
干贝萝卜汤·····	(138)
菊花蛋汤·····	(139)
莼菜二冬汤·····	(139)
萝卜丝鲫鱼汤·····	(140)
苋菜清汤·····	(141)
韭菜蛋花汤·····	(141)
蛋花空心菜汤·····	(142)
虾皮白菜汤·····	(142)
荠菜肉丝汤·····	(143)
青菜心西红柿鸡蛋汤·····	(143)
三鲜黄瓜汤·····	(144)
虾皮丝瓜蛋汤·····	(144)
酸辣香菜汤·····	(145)
清蒸龟凤汤·····	(145)
芹菜叶汤·····	(146)
圆白菜汤·····	(147)
小萝卜香菜汤·····	(147)
冬菜腰片汤·····	(148)
白菜粉丝汤·····	(149)
苋菜猪肝汤·····	(149)
猪肝汤·····	(150)
排骨萝卜汤·····	(150)
火腿竹笋汤·····	(151)

青菜腊肉汤·····	(151)
一品丸子汤·····	(152)
余肉丸子菠菜汤·····	(153)
菜心排骨汤·····	(153)
生菜滑肉汤·····	(154)
黄花肉丝汤·····	(155)
千斤拔猪筋汤·····	(155)
党参牛膝牛肉汤·····	(156)
川芎天麻鲤鱼汤·····	(156)
鳝鱼辣汤·····	(157)
白菜丸子汤·····	(158)
海带苡仁蛋汤·····	(158)
榨菜鸡蛋汤·····	(159)
西红柿鸡蛋汤·····	(159)
菠菜鸡蛋汤·····	(160)
豆腐小白菜汤·····	(160)
素菜什锦汤·····	(161)
洋葱干椒汤·····	(161)
枸杞雏鸽汤·····	(162)
酸辣汤·····	(163)
枸杞上脑汤·····	(163)
豌豆生菜鸡片汤·····	(164)
青菜蛋花汤·····	(165)
白菜冻豆腐汤·····	(165)
雪里蕻余肉丝汤·····	(166)
狮子头清炖汤·····	(166)
平菇鸡蛋汤·····	(167)
纹丝豆腐汤·····	(167)

肉丝木樨汤·····	(168)
银杞明目靛汤·····	(169)
沙锅鲜鱼汤·····	(169)
雪菜鱼头汤·····	(170)
扣三丝汤·····	(171)
酸菜鱼头汤·····	(171)
鲈鱼汤·····	(172)
红豆鲫鱼汤·····	(172)
丝瓜蛋花汤·····	(173)
菠菜鸡丝汤·····	(173)
银杏丸子汤·····	(174)
南瓜牛肉汤·····	(175)
冰糖木蝴蝶汤·····	(175)
白菜豆腐汤·····	(175)
白菜绿豆芽汤·····	(176)
葱姜冬瓜皮汤·····	(176)
白菜鸭肉片汤·····	(177)
鸽蛋豆腐白菜汤·····	(177)
葶枣鱼腥草汤·····	(178)
薄荷芦根汤·····	(178)
薄荷菊花汤·····	(179)
玄参猪肝汤·····	(179)
毛冬青猪脚汤·····	(180)
柳枝猪脚汤·····	(180)
大青叶绿豆汤·····	(181)
香菇腰片汤·····	(181)
清炖乌蛇汤·····	(182)
土茯苓木瓜汤·····	(182)