

马医生汤谱

排毒祛脂用汤

马泮梁 主编

汤



汤

汤

马医生汤谱

排毒祛脂用汤

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

排毒祛脂用汤/马汴梁主编. -北京:科学技术文献出版社, 2006. 4
(马医生汤谱)

ISBN 7-5023-5283-X

I. 排… II. 马… III. ①毒物-排泄-汤菜-菜谱 ②减肥-汤菜-菜谱 IV. TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 024489 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
图书编辑部电话 (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 安 静
责 任 校 对 赵文珍
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 富华印刷包装有限公司
版 (印) 次 2006 年 4 月第 1 版第 1 次印刷
开 本 850×1168 32 开
字 数 227 千
印 张 9.875
印 数 1~5000 册
定 价 15.00 元(总定价:30.00 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,每分册均包含几百种家庭实用保健汤,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《排毒祛脂用汤》分册。

科学技术文献出版社是国家科学技术部系统惟一——
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。

目 录

祛脂排毒	(1)
马齿苋绿豆汤	(1)
参枣香菇瘦肉汤	(1)
冬笋雪菜野鸭汤	(2)
雪里蕻余肉丝汤	(3)
青菜蛋花汤	(4)
豌豆苗生菜鸡片汤	(4)
西红柿鸡蛋汤	(5)
青菜腊肉汤	(5)
苋菜清汤	(6)
雪里蕻豆瓣汤	(6)
黄芪莲子牛蛙汤	(7)
酸辣豆腐汤	(8)
酸辣汤	(9)
竹笋汤	(9)
芹菜肉片汤	(10)

鸡毛菜洋山芋汤	(10)
红萝卜竹蔗芦根汤	(11)
紫菜香菜汤	(11)
双耳鸡舌汤	(12)
金针菇肺丝汤	(12)
川芎白芷鱼头汤	(13)
香菱鱼片汤	(13)
虾米冬瓜汤	(14)
冬瓜三豆汤	(15)
绿豆冬瓜汤	(15)
黄豆芽蘑菇汤	(16)
苦瓜豆腐汤	(16)
山药豆腐汤	(17)
嫩玉米豆苗汤	(17)
马齿苋黄花菜汤	(18)
白萝卜海带汤	(18)
海蜇荸荠汤	(19)
卷心菜面片汤	(19)
葱头香辣汤	(19)
甘蓝海鲜汤	(20)
西葫芦蒜末汤	(20)
菠菜笋片汤	(21)
荠菜香菇汤	(21)
番茄刀豆汤	(21)
菠菜蘑菇汤	(22)
黄豆芽豆腐汤	(22)
紫菜二菇汤	(23)
红枣炖冬菇汤	(23)

红萝卜酸梅汤	(24)
白扁豆冬瓜汤	(24)
榆耳竹荪汤	(25)
竹荪鸡丝汤	(25)
竹荪紫菜汤	(26)
香菇木耳淡菜汤	(26)
番薯芥菜汤	(27)
凉瓜酸菜瘦肉汤	(27)
利湿排毒	(29)
银花生大黄蜜汤	(29)
通天草红糖汤	(29)
丝瓜葵花鸡蛋汤	(30)
葱姜冬瓜皮汤	(30)
萝卜二豆汤	(30)
蒲公英地丁绿豆汤	(31)
芹菜清热利尿汤	(31)
遏蓝口蘑汤	(32)
蚕豆冬瓜皮汤	(32)
黄豆芽鲫鱼汤	(33)
荷豆马蹄脊髓汤	(33)
鲤鱼赤豆汤	(34)
芥菜鱼圆汤	(34)
毛莲菜鸡片汤	(35)
黑豆鲫鱼汤	(36)
奶白鲫鱼汤	(37)
金菇芽菜肉片汤	(37)
番茄大眼鱼汤	(38)
奶白黑鱼汤	(39)

香菇冬笋汤	(39)
粉葛小豆蜜枣汤	(40)
红枣枸杞番茄汤	(40)
荸荠胡萝卜汤	(41)
扁赤豆鹌鹑汤	(41)
鲤鱼汤	(42)
白菜粉丝汤	(42)
粟米心葫芦瓜排骨汤	(43)
落葵清汤	(43)
茶树菇水鸭汤	(44)
草菇莴笋汤	(45)
绿豆海带汤	(45)
豆蔻萝卜猪肚汤	(46)
莲子丝瓜汤	(46)
苡仁萝卜汤	(47)
海带清热汤	(47)
车前田螺汤	(48)
节瓜薏米黄鳝汤	(48)
榨菜竹笋豆腐汤	(49)
黄花鸡杂汤	(49)
绿豆芽蛤蜊汤	(50)
西瓜鸡汤	(51)
三鲜冬瓜汤	(51)
马蹄玉带汤	(52)
冬瓜荷叶汤	(53)
清热荷叶汤	(53)
冬瓜鲩鱼汤	(54)
乌鱼冬瓜汤	(54)

鲜蘑豆腐汤	(55)
金丝银鱼汤	(55)
乌龟玉米须汤	(56)
草鱼豆腐汤	(56)
小肉丸子豆腐汤	(57)
鸭肉蒸大蒜绿豆汤	(57)
鸭肉芡实扁豆汤	(58)
通便排毒	(59)
清肠胃热汤	(59)
双芽鸭肫汤	(59)
水芹麦芽汤	(60)
鲈鱼橘皮汤	(60)
银鱼楂麦汤	(61)
余肉丸子菠菜汤	(61)
三鲜消滞汤	(62)
香蕉冰糖汤	(62)
麻仁当归猪肉汤	(63)
猪肚萝卜汤	(64)
鸡杂苦瓜汤	(64)
五色紫菜汤	(65)
菠菜冬菇汤	(66)
海带萝卜汤	(66)
口蘑南瓜火腿汤	(67)
珍珠菜花汤	(67)
扣三丝汤	(68)
酸菜肉片汤	(69)
排骨萝卜汤	(69)
小萝卜香菜汤	(70)

洋白菜汤	(70)
酸辣香菜汤	(71)
萝卜丝鲫鱼汤	(71)
豆苗煎蛋汤	(72)
萝卜墨鱼汤	(73)
羊肉萝卜豌豆汤	(73)
蛋花空心菜汤	(74)
鸡蒙竹笋汤	(74)
黄花菜瘦肉豆腐汤	(75)
薤菜萝卜鲜鱼汤	(76)
苹果白菜汤	(76)
海松子蛋汤	(77)
苡蓉乌龟汤	(78)
双胡汤	(79)
番茄胡萝卜汤	(79)
苡仁白菜汤	(80)
木耳海参猪肠汤	(81)
陈皮香蕉莱菔子汤	(81)
凉血排毒	(83)
黄花木耳鸡蛋汤	(83)
芹菜大枣汤	(83)
当归赤小豆猪肚汤	(84)
茅根丝瓜汤	(84)
生地藕汁蜜汤	(85)
地麦蚝豉汤	(85)
番茄咸肉汤	(86)
蜗牛炖肉汤	(86)
鲜莲西瓜盅汤	(87)

绿豆薏苡仁糖汤	(88)
酸豆二花麦冬汤	(88)
半枝莲田螺汤	(89)
白花蛇舌草田鸡汤	(89)
疏风排毒	(91)
清炖蛇肉汤	(91)
桃树根猪瘦肉汤	(91)
萝卜生姜饴糖汤	(92)
葛根芩芷鱼头汤	(92)
黄酒葱豉汤	(93)
大葱白菜根汤	(93)
豆腐葱花汤	(94)
姜葱豆腐汤	(94)
薄荷藕丝汤	(95)
沙葛绿豆猪肉汤	(95)
白萝卜桔梗猪肺汤	(96)
芫荽牛百叶汤	(96)
金银豆腐汤	(97)
鲜枇杷花汤	(97)
果杏白皮瘦肉汤	(98)
万寿菊萝卜橘皮汤	(98)
鱼腥草绿豆冰糖汤	(99)
芫荽豉豆腐鱼头汤	(99)
香花菜鸡蛋汤	(99)
枸杞菊花绿豆芽汤	(100)
凉瓜汤	(101)
解暑排毒	(102)
文蛤苦瓜汤	(102)

豌豆田鸡汤·····	(103)
海蛎子清汤·····	(103)
清炖海鳗丸汤·····	(104)
蜗牛炖肉汤·····	(104)
扁豆香薷银花汤·····	(105)
白鸭冬瓜汤·····	(105)
冬瓜皮荷叶汤·····	(106)
扁豆翠衣二花参荷汤·····	(106)
鲢鱼丝瓜汤·····	(107)
雪菜丸子汤·····	(107)
柳芽豆腐汤·····	(108)
丝瓜蛋花汤·····	(109)
苦瓜菊花瘦肉汤·····	(109)
苦瓜肉丝汤·····	(110)
老黄瓜鲜莲猪胰汤·····	(110)
白瓜紫菜咸蛋汤·····	(111)
鲜蘑蛋花汤·····	(111)
决明海蜇干贝汤·····	(112)
佛手海带全鸭汤·····	(113)
紫菜排骨汤·····	(113)
梨汁还音汤·····	(114)
酸甜二花汤·····	(115)
车前滑石冰糖汤·····	(115)
番茄猪肝瘦肉汤·····	(116)
番茄豆腐鱼丸汤·····	(116)
宣肺排毒·····	(118)
毛莲菜鸡片汤·····	(118)
鲜果四汁汤·····	(119)

银花芦根荸荠汤·····	(119)
菊叶蛋汤·····	(119)
葶枣鱼腥草汤·····	(120)
苦笋肉丸汤·····	(120)
牛蒡母鸡汤·····	(121)
香蕉芹菜汤·····	(122)
茉莉银耳汤·····	(122)
菜萝卜猪肺汤·····	(123)
草石蚕田鸡汤·····	(123)
清补排毒·····	(125)
马齿苋草鱼汤·····	(125)
怀药元蘑猪脑汤·····	(125)
黄花三丝汤·····	(126)
猪肝牡蛎汤·····	(126)
定志蚝豉汤·····	(127)
芥菜鱼尾汤·····	(128)
蒲笋清汤·····	(129)
苋菜黄鱼汤·····	(129)
鱿鱼丝绿豆芽汤·····	(130)
豌豆苗魔芋汤·····	(130)
紫海燕豆腐汤·····	(130)
萝卜海带羊排汤·····	(131)
肉丁黄豆汤·····	(131)
出水芙蓉鸭汤·····	(132)
牛肉芪麦汤·····	(133)
火腿双冬汤·····	(133)
一品丸子汤·····	(134)
萝卜丝鲫鱼汤·····	(135)

牛肉西红柿汤·····	(136)
红白萝卜羊肉汤·····	(136)
鲜奶冬瓜汤·····	(137)
白玉藏珍汤·····	(138)
萝卜肉片汤·····	(138)
豆腐肉丸汤·····	(139)
牡蛎金针海带汤·····	(140)
三豆珍珠鸡汤·····	(140)
猪肝马兰头汤·····	(141)
枸杞叶河蚌汤·····	(141)
银杞明目靛汤·····	(142)
猪肝桑杞双叶明目汤·····	(142)
鳗鱼马蹄汤·····	(143)
黄花木耳羊肝汤·····	(143)
鳗鱼猪肉丸子汤·····	(144)
海带薏仁蛋汤·····	(145)
番茄绿豆鹌鹑蛋汤·····	(145)
荔枝海带汤·····	(146)
菠菜鸡丝汤·····	(146)
三色豆腐汤·····	(147)
海蜇猪骨汤·····	(147)
萝卜蜂蜜汤·····	(148)
黄瓜肝羹汤·····	(148)
豆腐肫肝汤·····	(149)
鸡血豆腐汤·····	(150)
水蓼鸭肝汤·····	(150)
南瓜花瘦肉汤·····	(151)
家常豆腐汤·····	(151)

酸辣鸡血汤·····	(152)
红枣萝卜章鱼汤·····	(152)
蒲公英海鲜汤·····	(153)
紫菜虾皮汤·····	(153)
冬瓜海米香菜汤·····	(154)
海带牡蛎汤·····	(154)
冬笋鲫鱼汤·····	(155)
海参木耳排骨汤·····	(155)
鲜莲巴戟田鸡汤·····	(156)
绞股蓝红枣汤·····	(156)
玉燕迎春汤·····	(157)
章鱼芡实骨髓汤·····	(157)
杜仲栗子猪腰汤·····	(158)
当归红枣山斑鱼汤·····	(158)
冬虫夏草双鸽汤·····	(159)
银芽罗宋汤·····	(159)
白萝卜羊腩汤·····	(160)
海马灵芝牛肉汤·····	(161)
蘑菇肉片汤·····	(161)
花眉蒜子鲫鱼汤·····	(162)
粟米羊肉汤·····	(162)
芙蓉竹荪汤·····	(163)
竹荪蟹肉香花汤·····	(163)
竹荪壮阳汤·····	(164)
竹荪肝膏汤·····	(164)
口蘑竹荪汤·····	(165)
石花菜鲍鱼汤·····	(166)
怀山玉竹白鳝汤·····	(166)

养颜排毒·····	(168)
马齿苋兔肉汤·····	(168)
荷豆马蹄脊髓汤·····	(168)
芙蓉菊花鱼肚汤·····	(169)
生菜鲮鱼豆腐汤·····	(169)
榨菜竹笋豆腐汤·····	(170)
金菇芽菜肉片汤·····	(171)
番茄大眼鱼汤·····	(171)
豆蔻萝卜猪肚汤·····	(172)
莲子丝瓜汤·····	(172)
苡仁萝卜汤·····	(173)
红枣枸杞番茄汤·····	(173)
荸荠胡萝卜汤·····	(174)
海带清热汤·····	(174)
杏花虾蟹豌豆汤·····	(175)
黄花鸡杂汤·····	(176)
毛莲菜鸡片汤·····	(177)
茵陈肉丸汤·····	(177)
清明白玉银丝汤·····	(178)
灰菜豆腐汤·····	(179)
茶树菇水鸭汤·····	(180)
川贝鳄鱼汤·····	(180)
炖苦瓜毒蛇汤·····	(181)
车前草鸡骨草蚌肉汤·····	(182)
芹菜红枣蚌肉汤·····	(182)
丁葵草生鱼汤·····	(183)
绿豆海带鲍鱼汤·····	(183)
龙葵地丁红枣汤·····	(184)

银耳乌龙汤·····	(185)
桑白皮地骨皮猪肺汤·····	(185)
鲜白菜汤·····	(186)
嫩豇豆汤·····	(186)
金针香菜汤·····	(187)
银花肉片汤·····	(187)
西葫芦汤·····	(188)
暗疮食疗汤·····	(188)
腊梅芙蓉汤·····	(188)
青菜头豆腐汤·····	(189)
兰花蛋清汤·····	(189)
榆钱鸡蛋汤·····	(190)
菊花鸡蛋汤·····	(190)
梅花芙蓉汤·····	(191)
白煮笋丝汤·····	(192)
番茄莴笋叶汤·····	(192)
番茄豌豆汤·····	(193)
油菜银耳汤·····	(193)
白菜根瘦肉汤·····	(194)
金菇茉莉汤·····	(194)
清炖蛇肉汤·····	(195)
黄瓜蛋汤·····	(195)
苦笋肉丸汤·····	(196)
黄瓜鸭肉汤·····	(196)
蜗牛炖肉汤·····	(197)
南瓜田鸡汤·····	(198)
双豆百合猪蹄肉汤·····	(198)
红花牛肉汤·····	(199)