

● 高崇新 等编著

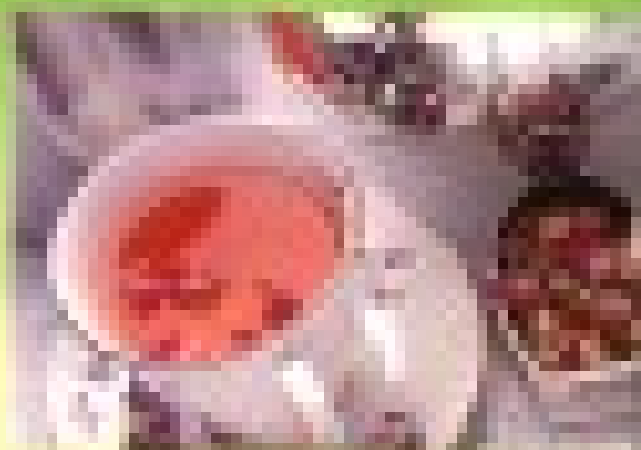
雪利牛尾汤 虾米豆腐汤
渍汤银耳 冬瓜毛豆汤
海鲜白玉羹 桂花黄鱼羹
沙锅如意蛋卷 益母红糖茶
茶的营养成分及保健作用



养生保健 汤茶谱

● 中国林业出版社

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----



养生保健
汤家谱

100

养生保健汤茶谱

高崇新 等编著

中国林业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

养生保健汤茶谱 / 高崇新等编著. — 北京: 中国林业出版社, 2004. 9

ISBN 7 - 5038 - 3847 - 7

I. 养… II. 高… III. ①保健 — 汤菜 — 菜谱②保健 — 茶谱 IV. ①TS972. 161②TS272. 5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 083568 号

出版 : 中国林业出版社 (100009 北京西城区刘海胡同 7 号)

E-mail : cfphz@public.bta.net.cn **电话** : 66184477

发行 : 新华书店北京发行所

印刷 : 北京地质印刷厂

版次 : 2004 年 9 月第 1 版

印次 : 2004 年 9 月第 1 次

开本 : 850mm × 1168mm 1/32

印张 : 10

字数 : 251 千字

印数 : 1 ~ 4000 册

定价 : 15.00 元

序 言

中华民族素有“民以食为天”之说。对于当今的中国百姓来说，已经不满足于吃饱肚子，而是要吃出美味，吃出健康。

人类在长期与大自然的斗争中，蕴育了丰富的饮食文化。人类的食物是多样性的，选择合理，搭配得当，制作科学，便能达到美食、养生、益寿的目的。基于这些认识，我们编写了《养生保健汤茶谱》这本书。

汤和茶在人们的饮食中占有主要地位，是喝的科学中重要组成部分。本书所介绍的有关汤、茶的保健知识和制作方法，多从养生保健角度出发，适宜家庭操作，实用性强。

本书内容丰富，共介绍了汤、羹、沙锅、保健茶、茶饮食五大类近600种，基本满足了普通家庭日常生活的饮食需要。

但愿您阅读此书后会有所收获，如果能从中学会一些制作方法和技巧，受到家人和朋友的夸奖和赞誉，我们也将感到欣慰。

编著者

2004.1

《养生保健汤茶谱》编委会

主编 高崇新
编委 李金福
张丽红
杨玉兰
张学莉

吕靖安
韩瑞芬
夏阳
姜国忠

高智
杨鹤龙
吴德坤
刘霞



目 录

MLV

序 言

汤 羹

- 汤羹史话 (1) 汤羹的烹制方法 (5)
汤羹的保健作用 (4)

保健汤

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 壮阳狗肉汤 (10) | 麻雀枸杞核桃汤 (16) |
| 人参鹿尾汤 (10) | 麻雀陈皮姜枣汤 (16) |
| 鹿鞭壮阳汤 (11) | 甲鱼黄芪大枣汤 (16) |
| 人参鹿肉汤 (12) | 龟肉莲子芡实汤 (17) |
| 鹿头汤 (12) | 鸭肉芡实扁豆汤 (17) |
| 双鞭壮阳汤 (13) | 枸杞雏鸽汤 (18) |
| 杞鞭壮阳汤 (13) | 雪花鸡汤 (18) |
| 羊龟汤 (14) | 东风螺汤 (19) |
| 当归羊肉汤 (14) | 山斑鱼汤 (19) |
| 复元汤 (15) | 椒盐鲫鱼汤 (19) |
| 肉苁蓉乌龟汤 (15) | 甲鱼补髓汤 (20) |



鸡火鳖汤	(20)	黄豆芽猪血汤	(33)
雪利牛尾汤	(21)	萝卜鲫鱼汤	(33)
汤爆肚	(21)	口蘑双凤汤	(34)
羊肉冬瓜汤	(22)	枸杞雏鸽汤	(34)
萝卜海带羊排汤	(22)	赤小豆鲤鱼汤	(35)
罐羊肉汤	(23)	鳖甲红枣汤	(35)
火腿冬瓜汤	(23)	山药桂圆炖甲鱼	(35)
苦瓜排骨汤	(24)	冬瓜煨草鱼	(36)
西瓜鸡	(24)	草菇鱼头汤	(36)
鸭肉海参汤	(25)	鲢鱼葱汤	(37)
牛肉番茄汤	(25)	鲫鱼大蒜汤	(37)
番茄肝膏汤	(26)	砂仁鲫鱼汤	(37)
羊肉胡椒汤	(26)	蛤蜊鲫鱼汤	(38)
羊肉山药汤	(27)	鲫鱼豆腐汤	(38)
归姜羊肉汤	(28)	鸡蓉鲛鱼汤	(39)
萝卜海带羊排汤	(28)	氽奶油鲫鱼汤	(39)
当归羊肉汤	(28)	藕节黑豆塘虱鱼汤	(40)
清汤广肚	(29)	玉米汁鲫鱼汤	(40)
羊肉酸菜汤	(29)	奶油桂鱼汤	(41)
鸡火冬瓜燕	(30)	清汤绣球鳝鱼	(41)
清汤银耳	(31)	清汤玛瑙	(42)
冬菇炖鸡汤	(31)	水氽丸子	(42)
甲鱼补髓汤	(32)	黄瓜肉片汤	(43)
奶油鹌蛋汤	(32)	鸡杂黄瓜汤	(43)
番茄蘑菇骨髓汤	(32)	白菜母鸡汤	(44)



四生锅子	(44)	苦瓜芹菜汤	(55)
乌鸡白凤汤	(45)	葱头银耳汤	(55)
葱白生姜汤	(45)	花生黑枣汤	(56)
黄豆芡菱汤	(46)	海蜇马蹄汤	(56)
川芎白芷鱼头汤	(46)	冬瓜子豆腐汤	(56)
川芎煮蛋汤	(46)	芥菜荠芹汤	(57)
虾皮豆腐玉米须汤	(47)	红花海鲜汤	(57)
莼菜蟹汤	(47)	萝卜牛百叶汤	(57)
金钩紫菜汤	(48)	百部红枣麻雀汤	(58)
鱼腥草猪肺汤	(48)	无花果荸荠瘦肉汤	(58)
罗汉果猪肺汤	(48)	罗汉果煲柿饼	(59)
沙参麦冬瘦肉汤	(49)	紫菜鸡蛋汤	(59)
海米紫菜蛋汤	(49)	番茄鸡蛋汤	(59)
萝卜海带羊排汤	(50)	木须汤	(60)
虾米紫菜萝卜汤	(50)	家常蛋汤	(60)
菠菜猪肝汤	(51)	鸡蛋薤菜汤	(61)
卷心菜豆腐汤	(51)	鲜菇卧蛋汤	(61)
莲藕绿豆汤	(52)	雪花豆腐汤	(62)
雪羹汤	(52)	芙蓉海蜇	(62)
海蜇猪骨汤	(53)	芙蓉雪藕	(63)
海蜇鸡汁汤	(53)	春白蚬肉汤	(63)
二豆汤	(53)	芙蓉鲍鱼汤	(64)
桑椹苡蓉汤	(54)	鸡豆花汤	(64)
绿豆马齿苋瘦肉汤	(54)	奶味蛋汤	(65)
绿豆蒜汤	(55)	茉莉花鸡片汤	(65)



咸蛋芥菜汤.....	(66)	凤尾鸽蛋汤.....	(70)
炸蛋香菇汤.....	(66)	柴把鸽蛋汤.....	(70)
煎泡蛋汤.....	(66)	鸽蛋蛤士蟆.....	(71)
菊叶蛋汤.....	(67)	豆苗鸡丝汤.....	(71)
鹌鹑蛋汤.....	(67)	竹笋鸽蛋汤.....	(72)
腐皮鸡蛋汤.....	(67)	清汤燕菜.....	(72)
口蘑芙蓉蛋汤.....	(68)	鸡茸菜花汤.....	(73)
丝瓜海米鸭蛋汤.....	(68)	清汤.....	(73)
清汤鸽蛋.....	(69)	鲜汤.....	(74)
蛋黄菜花汤.....	(69)	酸辣鱿鱼汤.....	(74)
冰糖银耳鸽蛋汤.....	(70)	海参汤.....	(75)

素菜汤

蛋丝菜汤.....	(76)	腐竹海米汤.....	(81)
菠菜鸡蛋汤.....	(76)	豆花汤.....	(81)
番茄蛋汤.....	(77)	虾米冬瓜汤.....	(82)
鱼圆汤.....	(77)	鸡汤素菜丝.....	(82)
丝瓜汤.....	(78)	奶油汤.....	(83)
黄豆芽豆泡汤.....	(78)	榨菜粉丝汤.....	(83)
黄瓜汤.....	(78)	奶油菠菜泥汤.....	(83)
口蘑芙蓉蛋汤.....	(79)	奶油鲜番茄汤.....	(84)
蘑菇汤.....	(79)	番茄泥子汤.....	(84)
香菜萝卜汤.....	(80)	三丝紫菜汤.....	(85)
酸辣豆腐汤.....	(80)	清汤群蟹.....	(85)
腐衣汤.....	(81)	雪菜冬瓜汤.....	(86)



清凉酸汤	(86)	南瓜汤	(98)
冬瓜汤	(87)	翡翠丝瓜汤	(98)
芙蓉笋衣汤	(87)	香菜萝卜汤	(99)
双冬汤	(88)	酸辣干丝汤	(99)
清素汤	(88)	菠菜豆腐汤	(99)
土豆番茄汤	(88)	辣味榨菜汤	(100)
青萝卜汤	(89)	虾米白菜汤	(100)
珍珠菜花汤	(89)	清汤冬瓜燕	(101)
莲子银耳汤	(90)	鸡蛋黄花汤	(101)
粉丝汤	(90)	蛋黄菜花汤	(101)
酸辣绒汤	(91)	菠菜鸡蛋汤	(102)
豆腐参汤	(91)	笋叶豆腐汤	(102)
紫菜黄瓜汤	(92)	八宝绿豆汤	(103)
虾干黄瓜汤	(92)	酸梅汤	(103)
二色清汤	(92)	莲子汤	(104)
酸辣汤	(93)	杏仁汤	(104)
冬瓜蛋花汤	(93)	百合汤	(105)
海米冬瓜鸡蛋汤	(94)	桂圆红枣汤	(105)
肉丝蛋花汤	(94)	蔬锦汤	(105)
高汤瓜茸	(95)	杨梅汤	(106)
三鲜冬瓜汤	(95)	柿子汤	(106)
绿豆南瓜汤	(96)	薄荷绿豆汤	(106)
橘子汤	(96)	三豆汤	(107)
冬瓜毛豆汤	(96)	番茄红枣汤	(107)
香菇冬瓜汤	(97)	桂圆汤	(108)



马齿苋羹	(133)	山楂羹	(136)
白兰瓜羹	(134)	果羹	(137)
芝麻粉莲子羹	(134)	绿豆冰糖羹	(138)
八宝羹	(135)	果味赤豆羹	(138)
桂花鲜栗羹	(136)	冰鲜羹	(139)

沙 锅

沙锅三白	(140)	沙锅驴肉	(149)
沙锅白菜蹲	(140)	沙锅狗肉	(149)
沙锅白菜粉	(141)	沙锅羊肉炖土豆	(150)
沙锅白肉酸菜粉	(141)	沙锅炖羊肉	(150)
沙锅圆子	(142)	沙锅猪蹄	(151)
沙锅土豆	(142)	沙锅酸笋肥肠	(151)
沙锅蹄棒	(143)	沙锅四喜丸子	(152)
咸菜鱼尾豆腐沙锅	(144)	沙锅什锦	(152)
沙锅豆腐	(144)	沙锅三味	(153)
沙锅白菜豆腐	(145)	沙锅丸子	(153)
鲜虾沙锅炖豆腐	(145)	沙锅蟹粉狮子头	(154)
沙锅鸡块豆腐	(146)	沙锅鱼头	(155)
沙锅鸭架豆腐汤	(146)	沙锅花鲢头	(155)
沙锅卤豆腐	(147)	沙锅鲫鱼	(156)
沙锅肉末炖豆腐	(147)	沙锅甲鱼	(157)
沙锅鱼头豆腐	(148)	沙锅鱼翅	(157)
沙锅卤煮豆腐大肠	(148)	沙锅鱼头尾	(158)
		沙锅鳅鱼	(159)
		沙锅鳝鱼淡菜	(159)



- | | | | |
|---------------|-------|----------------|-------|
| 三圆沙锅 | (160) | 沙锅炖仔鸽 | (173) |
| 沙锅鸡块鲜笋 | (161) | 沙锅鹌鹑块 | (173) |
| 三件沙锅 | (161) | 沙锅蜗牛肉片汤 | (174) |
| 沙锅全鸡 | (162) | 蛤蜊刨肉 | (174) |
| 沙锅人参鸡 | (162) | 沙锅肚肺 | (175) |
| 沙锅鸡块(一) | (163) | 沙锅炖吊子 | (175) |
| 沙锅鸡块(二) | (163) | 沙锅煨酥腰 | (176) |
| 沙锅油豆腐鸡 | (164) | 沙锅水晶蹄筋 | (177) |
| 芪归炖鸡汤 | (164) | 猪杂三鲜沙锅 | (177) |
| 沙锅鸡蹄汤 | (165) | 沙锅炖东坡肉 | (178) |
| 沙锅炖鸭 | (165) | 沙锅过油肉 | (178) |
| 沙锅京葱鸭 | (166) | 沙锅绣球 | (179) |
| 沙锅花生烧牛肉 | (166) | 沙锅如意蛋卷 | (179) |
| 沙锅家常牛肉 | (167) | 沙锅什锦 | (180) |
| 沙锅香菇牛尾 | (167) | 沙锅狮子头(素) | (181) |
| 沙锅黄豆牛肉 | (168) | 沙锅猴头 | (181) |
| 沙锅腱子 | (168) | 沙锅三冬 | (182) |
| 全家福沙锅 | (169) | 沙锅酿菜心 | (182) |
| 沙锅全羊 | (169) | 奶油一棵松 | (183) |
| 新疆沙锅炖羊肉 | (170) | 沙锅凤尾白菜 | (184) |
| 沙锅羊肉酸菜粉 | (170) | 沙锅海米白菜 | (184) |
| 沙锅散丹 | (171) | 沙锅蟹粉白菜 | (185) |
| 沙锅羊头 | (171) | 沙锅菜花 | (185) |
| 沙锅羊杂碎 | (172) | 沙锅腐竹 | (186) |
| 沙锅煨龟肉 | (172) | 沙锅青萝卜 | (186) |



沙锅海带 (187)

保健茶

饮茶史话 (189) (191)

茶的营养成分及保健作用... 饮茶“十忌”..... (199)

保健茶方

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 糯米黄芪茶 (201) | 采福茶 (206) |
| 苏梗陈皮茶 (201) | 黄豆芽茶 (206) |
| 利水茶 (201) | 罗汉果茶 (206) |
| 止呕茶 (202) | 乳汁茶 (206) |
| 山楂止痛茶 (202) | 儿科醋茶 (207) |
| 芝麻催乳茶 (202) | 化食茶 (207) |
| 腊茶末 (202) | 车前米仁茶 (207) |
| 鸡蛋蜂蜜茶 (203) | 陈皮茶 (208) |
| 川芎头痛茶 (203) | 透疹茶 (208) |
| 蒲黄茶 (203) | 二胡茶 (208) |
| 退奶麦芽茶 (203) | 倍蛋茶 (208) |
| 鸡冠花茶 (204) | 茶油 (209) |
| 仙鹤草茶 (204) | 末茶 (209) |
| 止血葡萄茶 (204) | 萝卜香菜茶 (209) |
| 益母红糖茶 (204) | 葱须苦茶 (209) |
| 甘麦大枣茶 (205) | 葱须茶 (210) |
| 核桃仁糖茶 (205) | 白僵蚕茶 (210) |
| 百日咳茶 (205) | 水芙蓉花茶 (210) |
| 花生茶 (205) | 化积茶 (210) |



驱虫消积茶	(211)	苦瓜茶	(217)
盐蛋茶	(211)	金银菊花茶	(218)
鲫鱼茶	(211)	板蓝根茶	(218)
陈茶	(211)	槐花茶	(218)
姜糖神曲茶	(212)	柏叶茶	(218)
山楂核桃茶	(212)	豆菊茶	(219)
蜜醋健身茶	(212)	清咽茶	(219)
牛奶红茶	(213)	玉米须茶	(219)
小儿消暑茶	(213)	黑芝麻茶	(219)
六月雪茶	(213)	莲子养肾茶	(220)
甘枣茶	(213)	蜂蜜茶	(220)
瓜皮茶	(214)	银耳茶	(220)
荷叶茶	(214)	生姜发汗茶	(220)
海带双荷茶	(214)	红糖茶	(221)
蔷薇花茶	(214)	山楂茶	(221)
薄荷茶	(215)	柑皮消食茶	(221)
芦根茶	(215)	陈醋茶	(222)
乌梅大枣茶	(215)	消脂减肥茶	(222)
甘蔗叶茶	(216)	白术甘草茶	(222)
七叶胆茶	(216)	返老还童茶	(222)
菊花龙井茶	(216)	杜仲茶	(223)
胖大海茶	(216)	人参茶	(223)
荠菜茶	(217)	首乌松针茶	(223)
马齿苋茶	(217)	党参红枣茶	(224)
百合茶	(217)	白芝麻茶	(224)



酥油茶	(224)	干茶渣	(231)
硫磺茶	(225)	枸杞叶茶	(231)
乌发童颜茶	(225)	苦参明矾茶	(231)
慈禧珍珠茶	(225)	蒲公英茶	(232)
何首乌茶	(226)	米酒茶	(232)
绿茶单方	(226)	蛇蜕茶油方	(232)
美肤茶	(226)	藤黄茶	(232)
矿泉水茶	(226)	乌硫茶	(233)
葡萄茶	(227)	荷叶茶调散	(233)
灵芝茶	(227)	苦参茶	(233)
消脂茶	(227)	细茶叶	(233)
护眉茶	(227)	桃茎白茶	(234)
乌发茶	(228)	蛇咬伤茶	(234)
雀舌茶	(228)	艾姜茶	(234)
葱豉茶	(228)	水牛蹄茶油糊	(234)
石膏茶	(228)	芦甘蒜韭茶	(235)
五神茶	(229)	山楂茶	(235)
八味茶	(229)	生黄茶油	(235)
僵蚕止咳茶	(229)	癰疮薇茶散	(235)
祛寒止咳茶	(229)	木枫茶油	(236)
烫伤浓茶剂	(230)	密陀僧粉茶油	(236)
杨梅鲜根茶油方	(230)	竹叶茶油	(236)
烫伤茶	(230)	抗敏茶	(236)
桃树皮茶油方	(230)	姜醋饮茶	(237)
月季花糖茶	(231)	柿子茶油	(237)