

马医生汤谱

女子用汤

马泮梁
主编



汤

马医生汤谱

女子用汤

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

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

ISBN 7-5023-5282-1

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 024493 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 樊雅莉

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 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 228 千

印 张 9.875

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,分为 10 个分册,每分册均包含数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《女子用汤》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

哺乳期调养	(1)
水樨汤	(1)
海米肉丝菠菜汤	(1)
西红柿蛋汤	(2)
虾皮萝卜丝汤	(3)
肉丝榨菜汤	(3)
砂仁猪肚汤	(4)
木耳豆腐鸡片汤	(4)
海带金针排骨汤	(5)
番茄木耳猪肝汤	(5)
鲫鱼余汤	(6)
蛋花肉丝汤	(7)
瘦肉冬瓜汤	(7)
牛骨营养汤	(8)
章鱼花生猪脚汤	(8)
土豆排骨汤	(9)

羊肉胡辣汤	(9)
藕煨排骨汤	(10)
芥菜猪肝汤	(11)
羊肉冬瓜汤	(11)
海带瘦肉汤	(12)
金菇滑肉豆豉汤	(12)
花生红枣凤爪汤	(13)
酸辣汤	(13)
蛋花鸡汤	(14)
炖鸡杂汤	(15)
鸡蛋肉片汤	(15)
黄瓜皮蛋汤	(16)
木瓜鱼汤	(16)
雪笋乌鱼汤	(17)
木耳鳝鱼汤	(17)
番茄豆腐鱼头汤	(18)
梭罗鱼豆腐汤	(18)
鱼头木耳汤	(19)
海鲜汤	(19)
生菜鱼丸汤	(20)
产乳期调养	(21)
乌鸡白凤汤	(21)
清炖虱目鱼汤	(21)
芪枣黄鳝汤	(22)
虫草蛭干汤	(22)
山药豆腐汤	(23)
猪蹄金针汤	(23)
猪蹄汤	(24)

火腿冬瓜汤	(24)
干贝猪肉汤	(25)
猪肝菠菜汤	(25)
苋菜肉丸汤	(26)
黄豆猪蹄汤	(26)
虾仁三片汤	(27)
腰花木耳汤	(27)
清炖猪肚汤	(28)
五丝黄酒汤	(29)
蘑菇排骨汤	(29)
海参羊肉汤	(30)
鸡肉排骨汤	(30)
三鲜汤	(31)
豆腐皮蛋汤	(31)
鸡血豆腐汤	(32)
蒜头鸡肉汤	(33)
黄花鸡脚汤	(33)
白菜鸡汤	(33)
鸡参冬菇笋花汤	(34)
黄花鸡蛋汤	(35)
山药鸡杂汤	(35)
枣煮鲤鱼汤	(36)
海米紫菜蛋汤	(36)
菠菜鱼片汤	(37)
鲢鱼丝瓜汤	(37)
金针鳝鱼汤	(38)
芪归鲤鱼汤	(38)
鲫鱼豆腐汤	(39)

奶油鲫鱼汤	(39)
糟鱼肉圆汤	(40)
龟肉汤	(41)
银耳乌龙汤	(42)
麻油素菜汤	(42)
素鸡香菇汤	(43)
菠菜粉丝汤	(43)
银耳冬菇汤	(44)
杂粉香菜汤	(44)
红枣芹菜汤	(45)
山药扁豆汤	(45)
木耳炖枣汤	(46)
木瓜带鱼汤	(46)
当归地黄羊肉汤	(47)
红花牛肉汤	(47)
龙眼蛋汤	(48)
兰花参母鸡汤	(48)
过江龙子肉汤	(49)
芪枣煨鳝汤	(49)
荠菜汤	(50)
苁蓉羊肉汤	(50)
八宝鸡汤	(50)
花生香菇蹄汤	(51)
灵芝公鸡汤	(52)
鱼肚白鸽汤	(52)
大红袍炖肉汤	(53)
淡水虾汤	(53)
甜远志鸡汤	(54)

槐根猪肠汤	(54)
糖酒豆腐汤	(55)
章鱼蹄脚汤	(55)
人参银鸽汤	(56)
月母鸡汤	(56)
菜花奶汤	(57)
三鲜冬笋汤	(57)
月经不调	(59)
清炖玳瑁肉汤	(59)
党参雪莲花鸡汤	(59)
青葙花豆腐汤	(60)
月季花根炖肉汤	(60)
乌鸡肉丝瓜汤	(61)
大枣猪肘子汤	(61)
月季鸡丁青豆仁汤	(62)
高丽参阿胶瘦肉汤	(63)
当归黄芪乌鸡汤	(63)
鸡血藤竹丝鸡汤	(64)
人参当归乳鸽汤	(64)
人参炖胎盘汤	(65)
海参瘦肉汤	(65)
淡菜墨鱼汤	(66)
当归艾叶老姜汤	(66)
莲藕红豆牛肉汤	(67)
茜草乌龟汤	(67)
素馨黄花菜瘦肉汤	(68)
七叶莲蔷薇根蛋汤	(68)
冰糖阿胶汤	(69)

芹菜藕片汤	(69)
羊肉甲鱼草果附片汤	(70)
河车虫草海马花胶汤	(70)
枸杞雏鸽汤	(71)
羊肝姜葱汤	(71)
马兰头白茅根蜜汤	(72)
当归生姜羊肉汤	(72)
花生豆奶汤	(73)
蛎肉山药汤	(73)
鸭血汤	(74)
地骨皮阿胶瘦肉汤	(74)
虫草花胶鹿筋汤	(75)
芹菜益母蛋汤	(75)
淮山药米酒蚌肉汤	(76)
茴香桂枝狗肉汤	(76)
猪蹄归枣茴香汤	(77)
闭经	(78)
小红参排骨汤	(78)
当归黄花肉汤	(78)
竹荪乌鸡汤	(79)
芎归三七鸡肉汤	(80)
紫菜墨鱼丸汤	(80)
补肝养血靛汤	(81)
鸡蛋川归汤	(82)
红枣木瓜猪肝汤	(82)
人参鳖甲白鸽汤	(83)
鸭血豆腐海虾汤	(83)
八珍猪肉墨鱼汤	(84)

沙锅牛尾汤	(84)
川牛膝羊肉汤	(85)
痛经	(86)
川芎蛤蜊汤	(86)
益母草红枣瘦肉汤	(86)
艾叶山甲瘦肉汤	(87)
番茄红花鸡肉汤	(87)
豆腐红糖汤	(88)
当归炖鸡汤	(88)
姜枣花椒汤	(89)
当归止痛调经汤	(89)
当归胡桃黄酒汤	(89)
鸡蛋参归汤	(90)
艾叶温经汤	(90)
崩漏	(91)
二参雪莲花鸡肉汤	(91)
委陵菜红枣汤	(92)
马尿花水牛肉汤	(92)
青葙花猪肉汤	(93)
地归山鸡汤	(93)
红黑二丸炖肉汤	(94)
玉簪三白肉汤	(94)
木耳海米汤	(95)
韭菜银鱼汤	(95)
蘑菇鸡丝奶油汤	(96)
海参冬菇汤	(96)
红参黄芪田七肥鸡汤	(97)
经前期紧张综合征	(98)

白芍白术猪肉汤	(98)
甜菊灵芝汤	(99)
羊肝韭菜姜葱汤	(99)
合欢花猪肝瘦肉汤	(100)
小麦红枣竹丝鸡汤	(100)
失笑散牡蛎汤	(101)
田七益母草墨鱼汤	(101)
益母草牡蛎汤	(102)
金橘萝卜汤	(103)
菊花脑虾米汤	(103)
黑芝麻豆汤	(103)
参芪冬瓜鸡丝汤	(104)
姜桂茯苓牛肉汤	(104)
党参茯苓鲫鱼汤	(105)
牡蛎海带汤	(105)
子宫复旧不全	(107)
鳝鱼辣汤	(107)
小二仙草肉汤	(107)
山楂银耳汤	(108)
果汁蛋奶汤	(109)
归芪红糖蛋汤	(109)
猪参枣汤	(109)
山楂元胡红糖汤	(110)
生藕红花丹参汤	(110)
生化母鸡汤	(111)
生地旱莲草蜜汤	(111)
生藕汁豆浆汤	(111)
妊娠呕吐	(113)

豆腐酸辣汤	(113)
和胃调中汤	(113)
生菜滑肉汤	(114)
蔗浆汤	(115)
韭菜生姜汤	(115)
芙蓉鱼片汤	(115)
甜萝卜羊肉汤	(116)
大枣橘皮汤	(117)
伏龙肝甜菜汤	(117)
砂仁鲫鱼汤	(117)
芦笋猪肉汤	(118)
茯苓洋参鸡肉汤	(118)
柿蒂二花汤	(119)
连苏芦根竹茹汤	(119)
参乳雪梨汤	(120)
参术五叶汤	(120)
姜汁牛奶汤	(121)
红枣五汁汤	(121)
妊娠高血压综合征	(123)
薏米冬瓜三豆汤	(123)
牛肉薏米白鲜皮汤	(123)
鲤鱼黑豆干姜汤	(124)
桂附鲫鱼汤	(124)
白参鹿鲜汤	(124)
甲鱼菊花滋阴汤	(125)
鸭肝菊花汤	(125)
妊娠腰痛	(127)
西洋参鹿尾汤	(127)

鲛鱼鸡蓉汤·····	(127)
黑豆枸杞猪骨汤·····	(128)
虾圆蘑菇汤·····	(128)
猪腰胡桃补肾汤·····	(129)
川断牛尾汤·····	(130)
塘虱补肾汤·····	(130)
蘑菇凤子汤·····	(131)
腰片豆腐汤·····	(131)
冬菜腰片汤·····	(132)
腰花木耳汤·····	(133)
肉桂鸡肝汤·····	(133)
当归牛尾汤·····	(134)
蛤蚧核桃汤·····	(134)
鹿茸羊肾汤·····	(134)
先兆流产·····	(136)
黄花菜鸡肉汤·····	(136)
杜杞鹌鹑汤·····	(136)
杜鹃花猪蹄汤·····	(137)
白术杜仲猪肾汤·····	(138)
杜仲炖龟汤·····	(138)
砂仁鲈鱼汤·····	(138)
阿胶蛋花汤·····	(139)
苜蓿子鸡蛋汤·····	(139)
习惯性流产·····	(140)
益母安胎汤·····	(140)
苏梗砂仁莲子汤·····	(140)
参芪南瓜蒂汤·····	(141)
桂圆红枣蛋花汤·····	(141)

鸽肉参芪汤·····	(142)
猪肉淮参汤·····	(142)
山药牛肾枸杞汤·····	(142)
生地黄芩蜜汤·····	(143)
荸荠鸭汤·····	(143)
双耳甲鱼汤·····	(144)
功能性子宫出血·····	(145)
木通根肉汤·····	(145)
仙鹤草水牛角蜜汤·····	(145)
凉血四汁汤·····	(146)
益母草鸭肉汤·····	(146)
益母当归墨鱼汤·····	(147)
黄芪旱莲草排骨汤·····	(147)
子宫内膜异位症·····	(149)
土茯苓郁金蜜汤·····	(149)
益母草田七牡蛎汤·····	(149)
不孕症·····	(151)
还阳参牛肉汤·····	(151)
沙苑核桃蚌肉汤·····	(151)
二白虫草胎盘汤·····	(152)
良姜肉桂淫羊藿羊肉汤·····	(152)
川牛膝公鸡汤·····	(153)
杞子鹿茸乌鸡汤·····	(153)
子宫肌瘤·····	(155)
桃树根肉汤·····	(155)
丹参肉桂田鸡汤·····	(155)
田七母鸡汤·····	(156)
子宫脱垂·····	(157)

黄芪陈皮猪肚汤·····	(157)
升麻巴戟猪大肠汤·····	(157)
黄芪升麻鸡汤·····	(158)
金橘根猪腩汤·····	(159)
芪枳鲫鱼汤·····	(159)
小金樱猪肉汤·····	(160)
鲫鱼黄芪汤·····	(160)
黄芪升麻鲫鱼汤·····	(161)
红枣巴戟猪肠汤·····	(161)
黄芪羊肉汤·····	(161)
带下病·····	(163)
墨旱莲肉汤·····	(163)
杜鹃花羊蹄汤·····	(163)
野芝麻根鸡汤·····	(164)
野扁豆猪蹄汤·····	(164)
海金沙草肉汤·····	(165)
豇豆鸡肉汤·····	(165)
九头狮子草肉汤·····	(166)
金樱子猪腩汤·····	(166)
白果菟花猪肉汤·····	(167)
豆腐粳煨鲫鱼汤·····	(167)
鸡眼草肉汤·····	(168)
芡实根炖鸡汤·····	(168)
佛手柑猪小肠汤·····	(169)
龙眼根肉汤·····	(169)
玉簪花根炖肉汤·····	(170)
白果乌骨鸡汤·····	(170)
太白花猪蹄汤·····	(171)