

马医生汤谱

美容用汤

马泮梁
主编

汤



汤

汤

马医生汤谱

美容用汤

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

美容用汤/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. 美… II. 马… III. 美容-汤菜-菜谱 IV. TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 024488 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)58884035(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 张叫噪
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 209 千
印 张 9
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》、《老年用汤》、《男子用汤》、《美容用汤》等 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《美容用汤》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。

目 录

消除暗疮	(1)
生菜鲮鱼豆腐汤	(1)
黄花鸡杂汤	(2)
翡翠白玉汤	(3)
无花果杏仁汤	(3)
兔头葵菜汤	(3)
奶汤鲫鱼汤	(4)
绿豆海带鲍鱼汤	(5)
龙葵地丁红枣汤	(6)
鱼丸莼菜汤	(6)
素三丝汤	(7)
金银菜猪肉汤	(7)
暗疮食疗汤	(8)
冬笋虾仁汤	(8)
冬笋蘑菇莼菜汤	(9)
土茯苓绿豆老鸭汤	(9)

润肠苹果汤	(10)
养血润肤汤	(10)
菠菜银耳汤	(11)
生鱼葛菜汤	(11)
生地莲藕猪骨汤	(12)
生地银花水鸭汤	(12)
笋瓜玉米淡菜汤	(13)
莲菜叶绿豆汤	(13)
五花瘦肉汤	(14)
生地木棉瘦肉汤	(14)
三豆冬瓜瘦肉汤	(15)
消除粉刺	(16)
荷豆马蹄脊髓汤	(16)
芙蓉菊花鱼肚汤	(16)
鲜蟹豆腐汤	(17)
芙蓉海底松汤	(17)
蛭干萝卜汤	(18)
黄瓜蛋汤	(19)
银杏九子汤	(20)
豆齿蒜仁瘦肉汤	(20)
银花紫背天葵汤	(21)
南瓜田鸡汤	(21)
清凉绿豆汤	(22)
西红柿萝卜汤	(22)
苦瓜瘦肉豆腐汤	(23)
蒲公英银花泥鳅汤	(23)
丝瓜凌霄花豆腐汤	(24)
雪梨芹菜汤	(24)

白萝卜芹菜汤	(25)
白果薏米汤	(25)
冬瓜薏米瘦肉汤	(25)
双豆百合里脊汤	(26)
洁面祛斑	(27)
1. 雀斑	(27)
白果牛奶菊梨汤	(27)
番茄红花鸡肉汤	(28)
花生生地兔肉汤	(28)
生薏仁红枣汤	(29)
鳝鱼养血汤	(29)
凉瓜猪肝瘦肉汤	(29)
黑木耳红枣瘦肉汤	(30)
丝瓜荷花响螺汤	(30)
辛荑花杏仁鸡蛋汤	(31)
雪耳椰子仔鸡汤	(32)
2. 蝴蝶斑	(32)
杏花虾蟹豌豆汤	(32)
竹荪莲子丝瓜汤	(33)
玉兰黑鱼汤	(34)
生地鸭蛋汤	(35)
寄生益母鸡蛋汤	(35)
归参猪肝汤	(35)
乌鸡白凤汤	(36)
茜草猪蹄汤	(36)
双豆百合猪蹄汤	(37)
双色白绿汤	(37)
黄白木耳鸡蛋汤	(38)

3. 黑斑 (38)
- 白芷豆腐汤 (38)
- 白芷白鸽汤 (39)
- 白芷白鸭汤 (39)
- 白芷白鹅汤 (40)
- 白芷雪蛤汤 (40)
- 白芷银耳汤 (41)
- 二白银耳汤 (41)
- 二白老龟汤 (42)
- 白菊花竹荪汤 (42)
- 白附子白羊肉汤 (43)
- 白果仁白羊肉汤 (43)
- 白扁豆白羊肉汤 (44)
- 白扁豆白鸽汤 (44)
- 白扁豆白鹅汤 (45)
- 无花果白鸭汤 (46)
- 白芝麻牛奶汤 (46)
- 白芝麻鱼头汤 (47)
- 白芝麻花枝汤 (47)
- 四白汤 (48)
- 白芝麻白鹅汤 (48)
- 益母寄生鸭蛋汤 (49)
- 茭白猪蹄汤 (49)
- 黄瓜瘦肉咸蛋汤 (50)
4. 面红斑 (50)
- 川乌当归蛇肉汤 (50)
- 青萝卜橄榄汤 (51)
- 黑豆枸杞蛇肉汤 (51)

海米竹节菜汤	(52)
鲜陈菇丝瓜汤	(53)
黄花木耳鸡蛋汤	(53)
贝母猪肉丸汤	(54)
七鲜汤	(54)
人参石膏鸡汤	(55)
苦瓜滚鱼片汤	(55)
两菜瘦肉汤	(56)
豆角叶瘦肉汤	(56)
杏仁双叶猪肺汤	(57)
祛皱展容	(58)
酸辣蹄筋汤	(58)
黄精鱼肚水鸭汤	(58)
黄豆珧柱兔肉汤	(59)
鸡茸烩鱼翅汤	(59)
三七当归红枣鹌蛋汤	(60)
一品丸子汤	(60)
笋菇豆腐汤	(61)
豆苗海参汤	(62)
参药虫草甲鱼汤	(62)
菠菜鸡肝汤	(63)
胡萝卜红枣猪胰汤	(63)
沙参玉竹猪肺汤	(64)
番茄红枣兔肉汤	(64)
田七鹿筋汤	(65)
党参黄芪田鸡汤	(66)
眉豆猪皮汤	(66)
猪脚祛皱汤	(67)

冬雪火腿汤	(67)
鹿筋水鸭汤	(68)
淡菜猪鹿筋汤	(68)
花生陈皮猪脚汤	(69)
香菇肉片汤	(69)
银耳豆腐汤	(70)
润肤护肤	(71)
西洋参煲乌鸡汤	(71)
西洋参鹤鹑汤	(71)
冰糖黑芝麻银耳汤	(72)
香蕨银耳瘦猪肉汤	(72)
银耳竹荪白菜汤	(73)
大枣银耳雪蛤汤	(74)
苡仁猪尾巴汤	(74)
大枣玫瑰汤	(75)
桂花银耳汤	(75)
桂花银耳雪蛤汤	(76)
桂花枸杞猴头菌汤	(76)
桂花猴头竹荪汤	(77)
枸杞猴头鱼头汤	(77)
珍珠虫草雪蛤汤	(78)
珍珠梨汤	(78)
珍珠苹果汤	(79)
珍珠金橘汤	(79)
珍珠脐橙汤	(79)
珍珠芒果汤	(80)
红杞番茄汤	(80)
红杞西瓜瓤汤	(81)

荸荠椰汁汤	(81)
大枣桑葚汤	(82)
木瓜猪蹄汤	(82)
枸杞莲子牛尾汤	(83)
菜心肉丸汤	(83)
清炖猪肉汤	(84)
白菜丸子汤	(84)
余肉丸子菠菜汤	(85)
补肝养血祛风汤	(85)
榆耳鸡片汤	(86)
蘑菇虾子汤	(87)
翡翠鲜鸭汤	(87)
南北杏仁雪耳木瓜汤	(88)
罗汉果猪肉汤	(89)
菠菜银鱼汤	(89)
银耳海参汤	(90)
生地红枣猪骨汤	(90)
参枣冬菇瘦肉汤	(91)
皮肤光滑汤	(91)
增白嫩肤	(92)
雪花豆腐汤	(92)
鲑鱼奶汤	(92)
鸡蓉竹笋汤	(93)
白玉藏珍汤	(94)
白菜奶汁汤	(94)
香菇牛奶汤	(95)
玉竹牛肉汤	(95)
红苋瘦肉汤	(96)

百合莲子黄花汤	(96)
凤爪黑豆汤	(97)
荞麦白果竹丝鸡汤	(97)
鸡蛋豆腐片汤	(98)
木瓜鱼尾汤	(98)
玉竹二参兔肉汤	(99)
藕片汤	(99)
白木耳西瓜皮排骨汤	(100)
白及百合猪肺汤	(100)
白果菊梨淡奶汤	(101)
白菇鹌鹑蛋汤	(101)
竹笋响螺汤	(102)
银耳香菇枣汤	(102)
晃子汤	(103)
杂锦瓜粒汤	(103)
猪脚茭白汤	(104)
细肤养肤	(105)
灵芝鹌鹑蛋汤	(105)
粉丝滚鸭汤	(105)
竹笋香菇菠菜汤	(106)
茭白茉莉银耳汤	(106)
腐竹白果马蹄猪肚汤	(107)
猪红珧柱鲩鱼汤	(108)
云片银耳汤	(108)
虫草红枣炖甲鱼汤	(109)
黄瓜生鱼尾汤	(110)
葛菜猪肉汤	(110)
猪皮眉豆汤	(111)

黄油生菜泥子汤·····	(111)
木耳肉片汤·····	(112)
生地黄精脊骨汤·····	(112)
桅花鲤鱼汤·····	(113)
一品豆腐汤·····	(114)
三黑团鱼汤·····	(115)
二冬火腿肚丝汤·····	(115)
黄豆羊蹄汤·····	(116)
水晶鸡球汤·····	(116)
八宝全鸭汤·····	(117)
烩红鸭丝汤·····	(118)
鲜人参竹丝鸡汤·····	(119)
腊梅芙蓉汤·····	(119)
三鲜豆腐汤·····	(120)
水蛇火腿鸡汤·····	(121)
香菱鱼片汤·····	(121)
胡萝卜红枣猪胰汤·····	(122)
花胶鸡肉汤·····	(122)
鹿筋水鸭汤·····	(123)
羊肾白果汤·····	(123)
淡菜二筋汤·····	(124)
花生陈皮猪脚汤·····	(124)
清蒸人参乌鸡汤·····	(125)
蘑菇银耳豆腐汤·····	(125)
颈部美容 ·····	(126)
驴肉莲藕汤·····	(126)
二海虾米冬瓜汤·····	(126)
芙蓉海底松汤·····	(127)

紫菜珧柱瘦肉汤.....	(128)
海带肉丝汤.....	(128)
海带蛎肉汤.....	(129)
原盅炖鲜草菇汤.....	(129)
腐竹红枣瘦肉汤.....	(130)
凤尾草海带汤.....	(130)
紫菜蛤肉汤.....	(131)
石莼鸡蛋汤.....	(131)
昆布苡仁蛋汤.....	(132)
海米紫菜蛋汤.....	(133)
火腿紫菜汤.....	(133)
排毒养颜.....	(135)
马齿苋兔肉汤.....	(135)
芙蓉菊花鱼肚汤.....	(135)
生菜鲮鱼豆腐汤.....	(136)
榨菜竹笋豆腐汤.....	(137)
金菇芽菜肉片汤.....	(137)
番茄大眼鱼汤.....	(138)
芙蓉豆腐汤.....	(138)
豆蔻萝卜猪肚汤.....	(139)
莲子丝瓜汤.....	(139)
苡仁萝卜汤.....	(140)
荸荠胡萝卜汤.....	(140)
杏花虾蟹豌豆汤.....	(141)
黄花鸡杂汤.....	(142)
毛莲菜鸡片汤.....	(143)
茵陈肉丸汤.....	(143)
遏蓝口蘑汤.....	(144)

灰菜豆腐汤·····	(145)
茶树菇水鸭汤·····	(146)
养眼明目·····	(147)
四物肝片汤·····	(147)
双耳清汤·····	(147)
兔肝杞贞汤·····	(148)
苋菜猪肝汤·····	(148)
猪肝汤·····	(149)
辛荑玉珠汤·····	(150)
三子猪肝明目汤·····	(150)
菊花蒙花猪肝汤·····	(151)
鸡肝银杞汤·····	(151)
莼肉枸杞鸡肝汤·····	(152)
菊花羊肝汤·····	(152)
草决明兔肝汤·····	(153)
鳗鱼荸荠汤·····	(154)
参枣斑鸠汤·····	(154)
明珠汤·····	(155)
青箱鱼片汤·····	(155)
枸杞豆腐汤·····	(156)
苦瓜荠菜猪肉汤·····	(156)
笋花鱼白鸡片汤·····	(157)
番茄肝膏汤·····	(157)
枸杞肝泥汤·····	(158)
雪菜黄鱼汤·····	(158)
豆腐猪肝片汤·····	(159)
灯心花苦瓜汤·····	(159)
鲍鱼瘦肉汤·····	(160)

沙苑猪肝汤·····	(160)
红萝卜猪肝汤·····	(161)
消除黑眼圈·····	(162)
鲜奶花胶汤·····	(162)
金针肝片汤·····	(162)
竹笋肝膏汤·····	(163)
木耳滚猪肝汤·····	(164)
洋参猪红豆芽汤·····	(164)
洋葱红萝卜猪肝汤·····	(165)
鸡蛋黄花汤·····	(165)
黑豆丹参紫菜汤·····	(166)
固发荣发·····	(167)
二黑豆泥鳅汤·····	(167)
海带肉丝汤·····	(168)
紫菜汤·····	(168)
紫菜猴头汤·····	(169)
牛骨胡萝卜汤·····	(169)
蚝豉海带汤·····	(170)
香菇淡菜汤·····	(170)
枸杞菊花汤·····	(171)
黄杞乌鸡汤·····	(172)
肝膏汤·····	(172)
生地何首乌鲤鱼汤·····	(173)
黑芝麻鸡汤·····	(173)
二菜首乌豆腐汤·····	(174)
杜仲核桃汤·····	(175)
乌发汤·····	(175)
羊肉黑豆汤·····	(176)

枸杞麻雀汤·····	(176)
人参驴肉汤·····	(177)
腰花木耳汤·····	(177)
杜仲羊腰汤·····	(178)
紫菜墨鱼丸汤·····	(179)
北芪党参首乌猪脑汤·····	(179)
熟地黑豆汤·····	(180)
何首乌黑豆汤·····	(180)
桂皮大枣黑豆汤·····	(181)
芝麻黑豆泥鳅汤·····	(181)
绿球鳝鱼汤·····	(182)
生地桑椹鲍鱼汤·····	(183)
护眉荣眉·····	(184)
二活黑豆防风汤·····	(184)
滋肾肝膏汤·····	(184)
黄芪羊肚汤·····	(185)
熟地肉苁蓉猪腰汤·····	(186)
桑椹苁蓉汤·····	(187)
锁阳苁蓉乳鸽汤·····	(187)
木瓜银耳墨鱼汤·····	(187)
玉竹芎参瘦肉汤·····	(188)
马蹄菊花海蜇汤·····	(189)
复元汤·····	(189)
猪肝豌豆苗汤·····	(190)
黑豆苁蓉菠菜汤·····	(190)
余羊肝片汤·····	(191)
芋头豆腐豆豉汤·····	(191)
消除眼泡浮肿·····	(193)