

马医生汤谱

夏季用汤

马泮梁
主编

汤



汤

汤

马医生汤谱

夏季用汤

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

夏季用汤/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. 夏… 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 024495 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 崔 岩

责 任 校 对 李 静

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 221 千

印 张 9.5

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,每个分册均包含500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《夏季用汤》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

菊花鸡肝汤	(1)
豆浆莴笋汤	(1)
红白豆腐汤	(2)
鸡冠花蛋汤	(2)
奶汤草鱼汤	(3)
大芥菜咸鱼头汤	(3)
咸蛋芥菜汤	(4)
草菇莴笋汤	(4)
荷叶冬瓜汤	(5)
双花萝卜汤	(5)
蒲公英二花汤	(5)
猪毛菜豆腐汤	(6)
苜蓿炖豆腐汤	(6)
火腿豆苗汤	(7)
蒲公英桔梗汤	(8)
苦菜酸辣汤	(8)

鸡冠子鱼片汤	(9)
苦菜猪骨汤	(9)
苦菜蛋汤	(10)
荷花鸡蛋汤	(10)
油菜疙瘩汤	(11)
油菜酸辣汤	(12)
鸡冠花灵芝瘦肉汤	(12)
鸡冠花炖豆腐汤	(13)
马兰炖猪肉汤	(13)
繁缕火腿汤	(14)
歪头菜肉片汤	(15)
打碗花苗疙瘩汤	(15)
金雀汤	(16)
繁缕肉片汤	(16)
百合莲花汤	(17)
口蘑竹荪汤	(17)
野蔷薇花火腿豆腐汤	(18)
芙蓉发菜汤	(19)
冬瓜莲叶扁豆汤	(19)
槐花豆腐汤	(20)
甘笋酸梅汤	(20)
猴头芙蓉汤	(21)
罗勒鸡蛋汤	(21)
天门冬炖肉汤	(22)
莲子荷花荷叶鸭汤	(23)
白瓜紫菜咸蛋汤	(23)
青荷鳅鱼汤	(24)
腊鸭头豆腐菜干汤	(24)

节瓜蚝豉猪肉汤	(25)
甜椒南瓜汤	(25)
黄豆芽豆腐汤	(26)
红丝线瘦肉汤	(26)
火鸭芥菜汤	(27)
鲜荷叶黄鱼头汤	(27)
绿豆芽煲猪骨汤	(28)
冬瓜鱼头汤	(28)
芍归顺经汤	(29)
节瓜鲩鱼汤	(29)
生蚝瘦肉汤	(30)
乌梅猪肺汤	(30)
绿豆田鸡陈皮汤	(31)
鹅肉补益汤	(31)
马齿苋紫草根汤	(32)
瓜皮绿豆鹌鹑汤	(32)
墨鱼猪肉节瓜汤	(33)
冬瓜白饭鱼汤	(33)
对虾蛋黄疙瘩汤	(34)
薏米珍珠碎鸭汤	(35)
木瓜瘦肉汤	(35)
莲子福圆汤	(36)
荔荷大鸭汤	(36)
笋丝泡蛋汤	(37)
菜根豆芽汤	(37)
竹荪银耳汤	(38)
双菇鲜荷汤	(38)
原盅冬瓜丸汤	(39)

八宝冬瓜汤	(40)
冬瓜炖鸭汤	(41)
鸡片鸡蛋汤	(42)
鸭肉蒸大蒜绿豆汤	(42)
核桃山楂菊花汤	(43)
荠菜苋菜鸡蛋汤	(43)
冬瓜赤豆乌龟汤	(44)
夏枯草瘦肉汤	(44)
鸡蛋粉丝汤	(45)
鲤鱼冬瓜汤	(46)
凉瓜鳝鱼汤	(46)
柿饼藕节荠菜汤	(47)
豆苗嫩玉米汤	(47)
鲤鱼山楂鸡蛋汤	(48)
杜仲罗布麻鹌鹑汤	(48)
小豆节瓜汤	(49)
藿香苏叶鸡蛋汤	(49)
绿豆理肝汤	(50)
砂仁鲫鱼汤	(50)
鲫鱼笋汤	(51)
菊花雏鸽汤	(51)
荷花铺蛋汤	(52)
花生赤豆茅根汤	(52)
火腿猪骨冬瓜汤	(53)
接骨木猪骨汤	(54)
米汤水煮鱼	(54)
豌豆粉丝汤	(55)
徐长卿蛇肉汤	(55)

菊花鱼丸汤	(56)
苡米鸡汤	(56)
小蓟三七田鸡汤	(57)
参芪鸡丝冬瓜汤	(58)
五花瘦肉汤	(58)
茄子炖鸡汤	(59)
土茯苓木瓜鸭肉汤	(59)
牡丹银耳汤	(60)
萝卜丝鱼汤	(60)
赤小豆蚶肉汤	(61)
鱼尾汤	(61)
螺蛳汤	(62)
丝瓜驴肉汤	(63)
芽菜肉片汤	(63)
椰子鸡球汤	(64)
豆瓣滑肉汤	(64)
白萝卜干腐皮汤	(65)
苦瓜小肚荷叶汤	(65)
花生鸡脚汤	(66)
威灵仙木瓜蜇皮汤	(67)
刀豆羊肾汤	(67)
空心蟹腐汤	(68)
双菇蛇肉汤	(68)
半枝莲田螺汤	(69)
慈姑鸡汤	(70)
苦瓜鸽蛋汤	(70)
冬瓜小肚汤	(71)
火腿鞭笋汤	(71)

银花紫背天葵汤	(72)
葫芦红绿豆汤	(73)
酸菜猪血汤	(73)
清汤虾球	(74)
黄瓜豆苗草菇汤	(74)
酸辣鱿鱼汤	(75)
鸭皮抄手汤	(76)
黄瓜蛋汤	(76)
口蘑鸭球汤	(77)
口蘑鸭舌汤	(78)
黄花蛋汤	(78)
香菇猪蹄汤	(79)
蝴蝶茭白汤	(79)
蘑菇丝瓜汤	(80)
蘑菇素海参汤	(80)
香菇榨菜炖菜汤	(81)
香菇顺气汤	(81)
菊花羊肝汤	(82)
二瓜树菇瘦肉汤	(83)
三菇三鲜汤	(83)
鸭舌汤	(84)
鸭掌清汤	(84)
生藕肉片汤	(85)
香菇木耳汤	(86)
苋菜冬菇汤	(86)
冬瓜田鸡瘦肉汤	(87)
绿豆乳鸽瘦肉汤	(87)
白蜜银耳椰子汤	(88)

草菇鲍脯汤	(89)
芥菜排骨汤	(89)
清心老鸭汤	(90)
双冬鸡脚汤	(90)
余蜇头汤	(91)
鲍鱼银耳汤	(92)
马蹄猪肺汤	(92)
香金鸡丝汤	(93)
番茄鸡肉汤	(93)
番茄奶油汤	(94)
双豆百合汤	(94)
绿豆南瓜汤	(95)
金银花瘦肉汤	(95)
鲍片鹌鹑角螺汤	(96)
烧舌尾汤	(96)
三鲜苦瓜汤	(97)
冬瓜腰片汤	(98)
水果冷汤	(98)
酸辣笋瓜汤	(99)
番茄葱花蛋花汤	(99)
螺丸清汤	(100)
金针苋菜汤	(101)
余鸭心汤	(101)
萝卜鸭肫汤	(102)
金银花土茯苓鸭肉汤	(102)
素三丝汤	(103)
豆腐海带汤	(103)
蘑菇豆腐汤	(104)

野蔷薇花瘦猪肉汤	(104)
冬菇茭白汤	(105)
榆钱汤	(105)
榆钱铺蛋汤	(106)
槐花鸡蛋汤	(107)
酸辣槐花鸡蛋汤	(107)
参叶绿茶汤	(108)
芡实麦果乌鸡汤	(108)
绿豆枝莲田螺汤	(109)
油豆腐粉丝汤	(109)
酸辣烩柳絮汤	(110)
柳芽豆腐汤	(110)
肉丝豆腐榨菜汤	(111)
火腿鸡丸丝瓜汤	(111)
椒芽炖豆腐汤	(112)
大蒜豆腐鱼头汤	(112)
泡菜鱼丝汤	(113)
鲜陈草菇冬笋汤	(114)
草菇丝瓜汤	(114)
红枣茯苓鲑鱼汤	(115)
二黑二菇汤	(115)
八珍醒酒汤	(116)
草菇竹荪汤	(116)
草菇虾仁汤	(117)
草菇猪骨瘦肉汤	(118)
鲜陈菇丝瓜汤	(118)
荷塘香莲汤	(119)
蟹丸清汤	(120)

海米竹节菜汤·····	(120)
参茸莲子盅汤·····	(121)
牛排木瓜汤·····	(122)
珍珠金鸡汤·····	(123)
老少汤·····	(123)
车前炖猪小肚汤·····	(124)
车前空心菜猪腰汤·····	(124)
菊苗肉丝汤·····	(125)
牛肉蒲公英上汤·····	(126)
薄荷藕丝汤·····	(126)
石油菜肉骨汤·····	(127)
紫竹莲池汤·····	(127)
双耳清汤·····	(128)
绿豆薏苡仁糖汤·····	(129)
三豆珍珠鸡汤·····	(129)
冬瓜绿豆鸭肉汤·····	(130)
泡菜鱼丝汤·····	(130)
芫荽肫球汤·····	(131)
鸡蒙黄花汤·····	(131)
冬瓜田鸡汤·····	(132)
酸菜鲫鱼汤·····	(133)
雪菜丸子汤·····	(134)
鲢鱼丝瓜汤·····	(134)
开水白菜汤·····	(135)
鲜奶芦笋汤·····	(135)
芝麻蕨菜排骨汤·····	(136)
蛭干萝卜汤·····	(137)
养胃皇鸽羊肝汤·····	(138)

马齿苋鱼尾汤·····	(138)
素烧银针汤·····	(139)
消暑荷花鸭肉汤·····	(139)
火腿紫菜汤·····	(140)
小旋花肉丝汤·····	(140)
马兰莲子汤·····	(141)
鸡片白菜汤·····	(142)
蔊菜鲤鱼汤·····	(143)
参斛薏米甲鱼汤·····	(144)
菊苗酸辣汤·····	(144)
委陵菜红枣汤·····	(145)
鲜莲西瓜盅汤·····	(145)
莼菜鸡丝汤·····	(146)
马齿苋芡实瘦肉汤·····	(147)
鱼丸莼菜汤·····	(148)
水蓼鸭肝汤·····	(149)
黄花菜瘦肉豆腐汤·····	(150)
泥湖菜猪排汤·····	(151)
菊花脑鸡蛋汤·····	(151)
落葵清汤·····	(152)
小豆节瓜汤·····	(153)
鸭杂汤·····	(153)
落葵炖母鸡汤·····	(154)
牛蒡炖猪肠汤·····	(154)
嫩豇豆汤·····	(155)
海米紫菜蛋汤·····	(155)
苣荬菜鸡蛋汤·····	(156)
牛蒡母鸡汤·····	(157)

蜈蚣藻蛋汤·····	(158)
石莼鸡蛋汤·····	(158)
昆布苡仁蛋汤·····	(159)
石耳雏鸽汤·····	(160)
清澈鸡汤·····	(161)
狗肝菜夏枯草汤·····	(161)
乌菱莓猪肉汤·····	(162)
车前草白茅小肚汤·····	(162)
车前田螺汤·····	(163)
番茄青豆汤·····	(164)
石耳炖鸡汤·····	(164)
石耳豆腐汤·····	(165)
马鞭草猪肉汤·····	(165)
益母草红枣瘦肉汤·····	(166)
二菜首乌豆腐汤·····	(167)
藿香苍术白糖汤·····	(168)
香菇清炖鸭汤·····	(168)
香菇鲤鱼汤·····	(170)
香菇蒸乳鸽汤·····	(170)
口蘑羊肉汤·····	(171)
桔梗香菇汤·····	(172)
鲜奶椰汁银耳汤·····	(173)
荸荠杏圆汤·····	(173)
冰糖莲子金耳汤·····	(174)
冰糖红枣金耳汤·····	(175)
香菜三菇汤·····	(176)
奶汤草菇汤·····	(177)
三菇素圆汤·····	(177)

三菇汤·····	(178)
丝瓜荷花鸭肉汤·····	(179)
口蘑锅耙汤·····	(179)
黄草薏米甲鱼汤·····	(180)
黄瓜豆苗牛肉清汤·····	(180)
清蒸笋耳鸡汤·····	(181)
鸡腿蘑豆腐汤·····	(182)
火腿竹笋青瓜汤·····	(182)
马蹄冬瓜绿豆鸭肉汤·····	(183)
雪笋塘鳢鱼汤·····	(183)
清炖凤尾笋汤·····	(184)
素什锦汤·····	(185)
木瓜鸡脚排骨汤·····	(185)
余肉圆子汤·····	(186)
莲蓬豆腐汤·····	(186)
香肠冬瓜球汤·····	(187)
冬荷瘦肉汤·····	(187)
粉葛竹叶鲢鱼汤·····	(188)
冬瓜生鱼红豆汤·····	(188)
番茄泡蛋汤·····	(189)
双菇莼菜汤·····	(189)
蘑菇炖老鸭汤·····	(190)
丝瓜猪肝瘦肉汤·····	(190)
番茄虾仁浓汤·····	(191)
雪菜冬瓜汤·····	(191)
紫菜黄瓜汤·····	(192)
蘑菇奶油汤·····	(192)
蛋蓉菜花汤·····	(193)

南瓜牛肉汤·····	(194)
瘦肉红苋汤·····	(194)
独脚金瘦肉汤·····	(195)
瘦肉茄子根汤·····	(195)
黄瓜余肉片汤·····	(196)
绿豆百合汤·····	(196)
荸荠赤豆汤·····	(197)
灰马二苋汤·····	(197)
青豆蛋黄菜花汤·····	(197)
冬菜三丝汤·····	(198)
西红柿鸡蛋汤·····	(199)
折耳根汤·····	(199)
大飞扬草豆腐汤·····	(200)
绿豆冰糖海带汤·····	(200)
加减古方五汁汤·····	(201)
酸辣干丝汤·····	(201)
茉莉银耳汤·····	(202)
榨菜肉丝汤·····	(202)
生薏米仔鸡汤·····	(203)
葵菜豆腐汤·····	(203)
火腿鞭笋汤·····	(204)
酸菜皮蛋汤·····	(205)
丝瓜虾米蛋汤·····	(205)
鸡肉冬瓜汤·····	(206)
苦瓜兔肉汤·····	(206)
苦瓜瘦肉豆腐汤·····	(207)
西瓜草菇火腿鸡汤·····	(207)
南瓜尖奶汤·····	(208)