

马医生汤谱

冬季用汤

马泮梁
主编

汤



汤

汤

科学技术文献出版社

马医生汤谱

冬季用汤

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

冬季用汤/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. 冬… 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 024494 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 唐 炜

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 北京正豪彩色印刷有限责任公司

版 (印) 次 2006 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

开 本 850×1168 32 开

字 数 230 千

印 张 10

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,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《冬季用汤》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。

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

腐竹海鲜汤	(1)
生蹄筋奶汤	(1)
牛膝羊肉粉皮汤	(2)
鱈鱼强筋健骨汤	(2)
竹荪鲍鱼汤	(3)
香菇三丝鱼翅汤	(4)
牡蛎敛精汤	(4)
鲜人参圆肉乳鸽汤	(5)
丁香猪尾花生汤	(5)
苁蓉枸杞羊腰汤	(6)
童子鸡龙马汤	(6)
核桃鱼肚汤	(7)
鹿肉核桃仙灵脾汤	(7)
补骨脂塘虱黑豆汤	(8)
鹿冲鲜香菇干贝汤	(8)
双鞭壮阳汤	(9)

冬虫夏草黄雀汤	(10)
鸡火鱼皮汤	(10)
甘薯羊肉萝卜汤	(11)
虫草花胶鹿筋汤	(12)
芹菜腐竹虱鱼汤	(12)
木瓜牛鳅鱼汤	(13)
益气鲫鱼汤	(13)
芋艿肉汤	(14)
十全大补汤	(14)
干姜细辛紫河车汤	(15)
三鲜汤	(16)
余竹笋云鸽汤	(16)
白菜葱头萝卜汤	(17)
牡丹干贝菠菜汤	(18)
附片海参羊肉汤	(19)
三鲜拆鸭汤	(19)
什锦乌石参汤	(20)
参肚炖乳鸽汤	(21)
香花莲子虾鸭汤	(22)
鱼肚清汤	(23)
虾胶鲜草菇汤	(24)
鲍片余竹笙汤	(24)
三鲜白菜草菇汤	(25)
鹌鹑蛋余田鸡片汤	(26)
凤吞燕鲜汤	(27)
鲍鱼余鸡片汤	(28)
婆参炖乳鸽汤	(28)
参藕黑豆塘虱鱼汤	(29)

- 草果姜椒乌鸡汤 (30)
- 当归鸡肝鹌鹑汤 (30)
- 羊肉山药汤 (31)
- 蟹钳烩鱼肚汤 (31)
- 冬菇白果瘦肉汤 (32)
- 鲍翅节瓜汤 (33)
- 竹笙双鸽汤 (34)
- 肘子白菜胆鱼翅汤 (35)
- 鲍鱼老鸭火腿姜片汤 (35)
- 番苗薯仔牛尾汤 (36)
- 芡实山斑鱼汤 (37)
- 北芪党参莲草花生牛腱汤 (37)
- 仙灵椰子羊肉汤 (38)
- 红莲锁阳牛尾汤 (38)
- 胡椒参须猪肚汤 (39)
- 参芪接骨瘦肉汤 (40)
- 海参鸽蛋汤 (40)
- 怀山鲤鱼卵汤 (41)
- 黄芪南蛇汤 (41)
- 熟附麻雀羊肉汤 (42)
- 狗肉酸白菜汤 (42)
- 豌豆瓣汤 (43)
- 川椒附片羊肉汤 (43)
- 参白狗肉汤 (44)
- 紫河车鹿胎汤 (45)
- 米酒骨碎补猪瘦肉汤 (45)
- 酸辣肚丝汤 (46)
- 三七当归红枣鹌蛋汤 (46)

人参金钱汤	(47)
红枣巴戟猪肠汤	(47)
肉苁蓉锁阳泥鳅汤	(48)
茛苳头蹄汤	(48)
龙马童子鸡汤	(49)
羊排粉丝汤	(49)
羊肉暖胃汤	(50)
葱头大虾汤	(50)
椒盐鲫鱼汤	(51)
海米萝卜汤	(51)
鱈鱼辣汤	(52)
干姜头蹄鞭汤	(52)
参芪鳔鱼汤	(53)
团鱼羊肉汤	(53)
土豆面蛋汤	(54)
菠菜肉末汤	(54)
雪菜肉丝汤	(55)
芡实鸡肠汤	(55)
草菇氽虾丸汤	(56)
牛肉鲜白菜汤	(57)
牛奶香菇汤	(57)
姜桂羊肉汤	(58)
菠菜冬菇汤	(58)
牛肉末汤	(58)
葱头咖喱驴肉丁汤	(59)
党参鱈鱼汤	(60)
五色紫菜汤	(60)
核桃猪肚汤	(61)

杜仲胡椒猪肚汤	(61)
五香豆腐干汤	(62)
骨风骨木瘦肉汤	(62)
细辛黄芪鸡肉汤	(63)
枸杞菟丝雀蛋汤	(63)
黄汁鸡块汤	(64)
防己白术黄芪汤	(65)
鳝鱼脊骨汤	(65)
莲子党参怀山猪肉汤	(66)
参芪竹丝鸡汤	(66)
参归鲳鱼汤	(67)
参芪鹅肉汤	(67)
火腿水蛇鸡肉汤	(68)
炖豆腐羊肉虾汤	(68)
补骨脂猪腰汤	(69)
骨碎补杜仲瘦肉汤	(69)
黄芪鲜虾汤	(69)
龟肉莲子芡实汤	(70)
五味杜仲羊肾汤	(70)
莲参圆肉猪心汤	(71)
参芪葵子生鱼汤	(71)
参芪鹿肉汤	(72)
狗肉黑豆大枣汤	(72)
锁阳苓肉鹌鹑汤	(73)
仙茅金樱鸡肉汤	(73)
胡椒老鸡汤	(74)
腰花木耳汤	(74)
灵芝田七瘦肉汤	(75)

冬菇木耳瘦肉汤	(75)
马戟寄生三蛇汤	(76)
黄芪川芎兔肉汤	(76)
槐花猪肝汤	(77)
蛋白香菇汤	(77)
肉蓉生地瘦肉汤	(78)
桂皮砂仁牛腱汤	(78)
党参砂仁鹅肉汤	(79)
参芪当归鸡蛋汤	(79)
首乌红枣海参汤	(80)
黄芪灵芝驴肉汤	(80)
虫草补血调经汤	(81)
米酒蚌肉汤	(81)
大枣鹿肉汤	(82)
豆苗珧柱肝肾汤	(82)
猫肉补血汤	(83)
黄芪鲮鱼汤	(83)
菟杞肉蓉猪腰汤	(84)
杞子归圆乌鸡汤	(84)
砂仁鲈鱼汤	(85)
冰糖麻雀汤	(85)
黑豆首乌鳝鱼汤	(85)
骨脂鱼鳔汤	(86)
大蒜羊肉汤	(86)
菜胆火腿羊肉汤	(87)
藤菜豇豆鸡肉汤	(87)
人参鹿茸龟肉汤	(88)
猪腰壮阳汤	(88)

- 北芪党参首乌猪脑汤 (89)
- 酸辣豆花汤 (89)
- 花生核桃龙眼羊腿汤 (90)
- 仙茅熟附子羊肉汤 (90)
- 杞子鹿茸乌鸡汤 (91)
- 羊脊骨肉苡蓉汤 (91)
- 苡蓉黄牛鞭母鸡汤 (92)
- 杞子巴戟鸡子汤 (93)
- 归杞鹿茸炖牛鞭汤 (93)
- 丽参虫草羊肉汤 (94)
- 栗子羊肉汤 (94)
- 鲜虾粟米鱼肚汤 (95)
- 黄芪杞子鹌鹑汤 (96)
- 三丝鱼翅清汤 (96)
- 黄芪白术田鸡汤 (97)
- 栗子川断猪尾汤 (97)
- 河车虫草海马花胶汤 (98)
- 乌豆腐竹汤 (98)
- 蜆鸭三蛇汤 (99)
- 姜汁米酒蚌肉汤 (99)
- 锁阳肉苡蓉鱼肚汤 (100)
- 花胶田鸡猪腰汤 (100)
- 党参红枣南瓜汤 (101)
- 山萸肉莲子陈皮猪肉汤 (101)
- 黄精杞子乌鸡汤 (102)
- 杜仲核桃首乌汤 (102)
- 山药扁豆芡实汤 (103)
- 番茄薯仔牛尾汤 (103)

桂皮砂仁牛肉汤·····	(104)
桂圆花旗参汤·····	(104)
精蒸人参汤·····	(105)
栗子鸡汤·····	(105)
杜仲咸鱼汤·····	(106)
虾肉丸子汤·····	(107)
花胶鸭掌汤·····	(107)
雪耳乳鸽瘦肉汤·····	(108)
菜胆鱼翅汤·····	(108)
西洋参火腿鹧鸪汤·····	(109)
广肚尖鸭汤·····	(109)
鲜参火腿鹌鹑汤·····	(110)
人参田鸡三蛇汤·····	(111)
虫草鹧鸪汤·····	(111)
栗子冬菇鹌鹑汤·····	(112)
三脚水鱼汤·····	(113)
冬瓜田鸡汤·····	(113)
杏圆白鳝汤·····	(114)
虫草蜆鸭汤·····	(115)
鲜人参竹丝鸡汤·····	(116)
沙苑菟丝甲鱼汤·····	(116)
虾米羊肉汤·····	(117)
刀豆猪腰汤·····	(117)
虾米乌鱼汤·····	(118)
荷叶牛肉汤·····	(118)
羊肉草果鳖肉汤·····	(119)
桂蔻桂鱼汤·····	(119)
鸡茸烩鱼翅汤·····	(120)

胡桃萸肉羊腰汤	(120)
羊肉党参汤	(121)
黑豆枸杞蛇肉汤	(121)
羊肉萝卜豌豆汤	(122)
马思答吉汤	(122)
杜仲川断猪腰汤	(123)
鳖甲鹤鹑汤	(123)
桂圆姜桂龟肉汤	(124)
鹅肉黄鳝汤	(124)
胡桃仁人参鹧鸪汤	(125)
五指毛桃脊骨汤	(125)
参芪接骨肉汤	(126)
鸡胗猪肚胡椒粒汤	(126)
莲子腐竹小肚汤	(127)
干姜党参猪肉汤	(127)
羊排骨莲子芡实汤	(128)
二白猪肚汤	(128)
乌龟肉猪肚汤	(129)
冬虫草黄雀汤	(129)
脊髓鳖肉汤	(130)
脊髓龟肉山药汤	(130)
青豆虾仁豆腐汤	(131)
黄酒牛肉汤	(131)
夏枯草海白菜鸽肉汤	(132)
党参栗子竹丝鸡汤	(132)
芡莲参苓牛肚汤	(133)
芎芪桂枝羊肉汤	(133)
参芪桂圆鳝鱼汤	(134)

- 黄精仙茅瘦肉汤····· (134)
- 陈皮萝卜牛肚汤····· (135)
- 冬菇白果猪肚汤····· (135)
- 首乌黑豆鲮鱼汤····· (136)
- 参芪瘦肉鹧鸪汤····· (136)
- 海参珧柱猪肉汤····· (137)
- 锦绣蛋清汤····· (138)
- 罗宋汤····· (138)
- 大虾鱼肚汤····· (139)
- 白玉太极菇汤····· (140)
- 黑豆枣莲猪心汤····· (141)
- 核桃淡菜番鸭汤····· (141)
- 虾仁鲜草菇汤····· (142)
- 鹿脚筋鸡脚汤····· (142)
- 芪枣鹿肉汤····· (143)
- 岭南一品汤····· (144)
- 莲子芡实鲤鱼汤····· (145)
- 蘑菇凤子汤····· (145)
- 川味酸辣汤····· (146)
- 杂烩汤····· (147)
- 牛肉香菇汤····· (147)
- 虾米豆腐笋片汤····· (148)
- 汾香鱼头汤····· (148)
- 辣椒叶滚猪肝汤····· (149)
- 排骨萝卜汤····· (150)
- 鲜草菇牛丸汤····· (150)
- 巴戟天杜仲鸵鸟汤····· (151)
- 肉桂黄芪当归乌鸡汤····· (151)

- 烩红鸭丝汤····· (152)
- 鲜参鲈鱼汤····· (153)
- 胡椒咸菜猪肚汤····· (153)
- 大虾土魷汤····· (154)
- 八宝全鸭汤····· (155)
- 雉鸡冬菇汤····· (155)
- 贝母鹤鹑珧柱汤····· (156)
- 鲍鱼莲子猪瘦肉汤····· (157)
- 姜汁炖奶汤····· (157)
- 老母鸡胡椒根干姜汤····· (158)
- 参芪栗子老鸡汤····· (158)
- 圆杞牛髓牛肉汤····· (159)
- 洋参百合老鸽汤····· (159)
- 姜葱鱼翅火腿汤····· (160)
- 清炖白鳢汤····· (161)
- 羊肚黄芪乌豆汤····· (161)
- 浮小麦羊肚汤····· (162)
- 水晶鸡球汤····· (162)
- 菇丝烩肚丝汤····· (163)
- 猪蹄归枣茴香汤····· (164)
- 瘦肉参杞陈皮汤····· (164)
- 当归元胡瘦肉汤····· (165)
- 参归鸡汤····· (165)
- 茴香桂枝狗肉汤····· (166)
- 桂皮红糖汤····· (166)
- 小茴怀山药羊肉汤····· (167)
- 小茴香芥菜汤····· (167)
- 三七鹿筋汤····· (168)

- 人参大枣红糖汤····· (168)
- 虾仁三片汤····· (169)
- 鸡参笋片冬菇汤····· (169)
- 清炖凤尾笋汤····· (170)
- 月母肘子汤····· (171)
- 沙锅圆鱼汤····· (171)
- 鳝鱼粉丝汤····· (172)
- 鸡血豆腐汤····· (172)
- 田七木瓜猪脚汤····· (173)
- 油豆腐细粉汤····· (173)
- 二仁猪心汤····· (174)
- 紫菜珧柱瘦肉汤····· (175)
- 沙葛绿豆猪肉汤····· (175)
- 川椒鲤鱼汤····· (176)
- 牛腩莲藕汤····· (176)
- 藕节黄芪猪肉汤····· (177)
- 鲜虾丝瓜汤····· (177)
- 牛骨番茄汤····· (178)
- 鲮鱼鸡蓉汤····· (179)
- 田七赤芪乌鸡汤····· (179)
- 猪蹄丝瓜豆腐汤····· (180)
- 芦笋猪肉汤····· (181)
- 通草鲫鱼豆腐汤····· (181)
- 山楂酸梅汤····· (182)
- 泥鳅鱼汤····· (182)
- 乌鸡血藤汤····· (183)
- 奶油芦笋鸡丝浓汤····· (183)
- 鸡血藤河蟹汤····· (184)