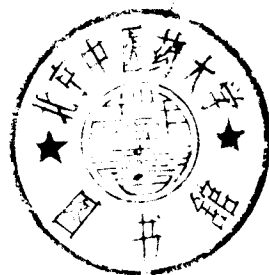


最有效食疗汤谱

●方志荣 编

ZY17/00



0113234

广州出版社

00589101

粤新登字 16 号

特邀编辑 张 哲

责任编辑 廖红霞

书名 最有效食疗汤谱

编者 方志荣

出版、发行 广州出版社(广州市东风中路 503 号六、七楼)

印刷 广东番禺市印刷厂

规格 850×1168 毫米 32 开本 11.5 印张 230 千字

版次 1997 年 6 月第 1 版

印次 1997 年 6 月第 1 次

印数 1—5000 册

书号 ISBN7-80592-643-3/R·39

定价 19.00 元

内容提要

目前,我们身处盛世,随着物质文明的高度发展,人们愈来愈重视养生之道。“寓医于食”,“寓补于食”的饮食疗法正方兴未艾。正是基于上述认识,我们组织了一批饮食、医学专家编撰了这套饮食补养丛书。现已出齐两本《最有效食疗汤谱》(汤品)、《最有效补养食疗》(食品)。

本书以介绍既有医疗功效,又可增强体质、振奋精神,且美味可口的食疗汤品为主,所选汤品是根据历代名家之精华及民间验方精选而成。内容由养颜滋补、清补滋润、强身补虚、消暑清热、健体防癌、妇女调理、健脾益胃等七章组成,每个汤品均按“用料”、“做法”、“功效”、“适应症”、“注释”、“注意和禁忌”排列,以便读者根据个人体质、饮食习惯从中选择。

目 录



第一章 消暑清热篇

一、消暑解表 (2)

芥菜牛肉汤 (2)

玉竹瘦肉汤 (4)

芡豉豆腐鱼头汤 (5)

二、消暑祛湿 (6)

白瓜咸蛋汤 (7)

节瓜薏米黄鳝汤 (8)

绿豆芽蛤蜊汤 (9)

冬瓜蛭肉汤 (10)

三、消暑清热 (12)

西洋参冬瓜野鸭汤 (12)

粉葛鲮鱼汤 (14)

四、祛湿消滞 (15)

薤白田七鸡汤 (16)

白玉猪小肚汤	(17)
麦芽参苓牛肚汤	(18)
大蒜豆腐鱼头汤	(20)
竹笋西瓜皮鲤鱼汤	(21)
桑白皮赤小豆鲫鱼汤	(22)
五、清热消痛	(24)
鱼腥草杏仁鸡蛋羹	(25)
发菜佛手蚌肉汤	(26)
薏米冬瓜蛇蜜汤	(27)
六、清热解毒	(29)
黄瓜土茯苓乌蛇汤	(30)
当归赤小豆猪肚汤	(31)
胡萝卜马蹄竹蔗汤	(33)
蒲公英二花汤	(34)
银花紫背天葵汤	(35)
萝卜冰糖汤	(37)
七、清肺止咳	(38)
草石蚕田鸡汤	(38)
鹿角菜蛤蚧汤	(40)
剑花白鳝汤	(41)
八、清肝明目	(42)
荠菜瘦肉汤	(43)
枸杞叶蚌肉汤	(44)

香芹汁冰糖汤	(45)
双花决明汤	(46)
九、清心安神	(47)
小麦红枣竹丝鸡汤	(48)
百合生地鸡蛋汤	(49)
莲子莲心猪心汤	(51)
苦瓜排骨汤	(52)

第二章 清补滋润篇

一、清补益气	(55)
三才炖鸡	(56)
栗子鸡汤	(57)
玉竹炖鹌鹑	(58)
蚝豉老鸭汤	(59)
沙参玉竹老鸭汤	(60)
党参淮山猪脰汤	(61)
莲子猪心汤	(62)
芡实猪肚汤	(63)
沙参玉竹猪脰汤	(64)
淮杞炖水鱼	(65)
红萝卜生鱼汤	(67)
花生鱼头汤	(68)

二、清润生津..... (69)

冬菇凤爪汤 (70)

粉葛猪骨汤 (71)

红萝卜马蹄瘦肉汤 (72)

党参麦冬瘦肉汤 (73)

生地黄芪猪横脷汤 (74)

粟米牛腩汤 (75)

蕃茄豆腐鱼丸汤 (76)

西洋菜蜜枣生鱼汤 (77)

咸酸菜蚝豉汤 (78)

燕窝炖雪梨 (79)

三、润肺止咳..... (80)

南北杏仁鹌鹑汤 (81)

太子参百合田鸡汤 (82)

虫草炖老鸭 (83)

北杏参地老鸭汤 (84)

川贝雪梨猪肺汤 (85)

罗汉果西洋菜猪腩汤 (87)

雪耳冬菇猪横脷汤 (88)

白果南杏生鱼汤 (89)

四、养阴退热..... (90)

猴头菇炖竹丝鸡 (91)

黄豆瑶柱兔肉汤 (92)

淡菜紫菜瘦肉汤 (93)

枸杞猪肝瘦肉汤	(94)
发菜蚝豉汤	(95)
葛菜生鱼汤	(96)
粉葛鲮鱼汤	(97)
金针炖甲鱼	(98)
豆腐咸鱼头汤	(100)
大芥菜咸鱼头汤	(101)
芡实杞圆龟苓汤	(102)
生地水蟹汤	(103)
五、滋润肠燥	(104)
槐花猪肠汤	(105)
桃地猪肠汤	(106)
菠菜猪红汤	(107)
杏桃猪脰汤	(108)
海参炖鲍鱼	(109)

第三章 强身补虚篇

一、补益气血	(113)
参芪竹丝鸡汤	(113)
瑶柱红枣鸡汤	(115)
猴头菇鸡汤	(116)
参枣斑鸠汤	(117)
圆肉红枣猪心汤	(118)

-
- 乌豆塘虱鱼汤····· (119)
- 参归银鲳汤····· (121)
- 参芪鳅鱼汤····· (122)
- 二、补气健脾** ····· (123)
- 人参炖鸡····· (124)
- 淮山芡实老鸽汤····· (125)
- 党参田鸡汤····· (126)
- 党参杞子兔肉汤····· (127)
- 洋参瘦肉汤····· (128)
- 党参牛腩汤····· (129)
- 参芪雪蛤汤····· (131)
- 白术陈皮鲈鱼汤····· (132)
- 三、温中补虚** ····· (133)
- 胡椒炖老鸭····· (134)
- 春砂乳鸽汤····· (135)
- 党参羊肚汤····· (136)
- 莲藕牛腩汤····· (137)
- 豆蔻陈皮鲫鱼羹····· (138)
- 四、补肾壮阳** ····· (139)
- 参茸炖鸡肉····· (140)
- 杞子沙苑炖鸡子····· (141)
- 鹿尾巴竹丝鸡汤····· (142)
- 仙茅雀肉汤····· (143)
- 杞子菟丝雀蛋汤····· (144)

巴戟海龙瘦肉汤·····	(145)
海参龟板猪脊髓汤·····	(146)
虫草羊肉汤·····	(147)
熟附羊肉雀肉汤·····	(148)
巴戟锁阳羊腰汤·····	(150)
人参炖三鞭·····	(151)
淮杞牛腰汤·····	(152)
巴戟苁蓉鲤鱼卵汤·····	(153)
五、强壮筋骨 ·····	(154)
芡实鸡脚蹄筋汤·····	(155)
淮杞鹿筋炖双蹄·····	(156)
杜仲猪尾汤·····	(157)
党参牛膝牛骨汤·····	(158)
杜仲鹿筋汤·····	(159)
参归鳝鱼汤·····	(160)

第四章 养颜滋补篇

一、补血养颜 ·····	(163)
归圆炖鸡汤·····	(164)
仙莲鸡肉汤·····	(165)
金针鸡丝汤·····	(166)
归芪红枣鸡蛋汤·····	(167)
灵芝鹌鹑蛋汤·····	(168)

红枣猪横脷汤·····	(170)
生地红枣猪骨汤·····	(171)
熟地黄芪羊肉汤·····	(172)
黄芪鳝鱼汤·····	(173)
二、美容护肤 ·····	(174)
益母草鸡蛋汤·····	(175)
冬瓜薏米瘦肉汤·····	(176)
眉豆猪皮汤·····	(178)
双豆百合猪蹄肉汤·····	(179)
天冬生地猪肝汤·····	(180)
黑木耳红枣瘦肉汤·····	(182)
花生陈皮猪脚汤·····	(183)
丝瓜猪肝猪瘦肉汤·····	(184)
白果菊梨奶汤·····	(185)
三、补肾延寿 ·····	(187)
黄精生地鸡蛋汤·····	(187)
巴戟首乌脊骨汤·····	(189)
鲜菊猪肝汤·····	(190)
补骨脂莲子猪腰汤·····	(191)
三子炖猪腰汤·····	(192)
首乌牛膝汤·····	(194)
首乌牛膝鹿肉汤·····	(195)
四、减肥、乌发和生发 ·····	(196)
首乌寄生鸡蛋汤·····	(197)

草决明丹参瘦肉汤·····	(199)
山楂决明瘦肉汤·····	(200)
芝麻苧菊瘦肉汤·····	(201)
杞子核桃羊腰汤·····	(203)

第五章 妇女调理篇

一、补虚调经 ····· (207)

寄生鸡蛋茶·····	(208)
当归黄芪竹丝鸡汤·····	(209)
鸡血藤竹丝鸡汤·····	(210)
鹿胶红枣炖鸡肉·····	(211)
参归炖鸽肉·····	(212)
熟地首乌瘦肉汤·····	(213)
党参生蚝瘦肉汤·····	(214)
当归生姜羊肉汤·····	(215)
当归牛肉汤·····	(216)

二、祛湿止带 ····· (217)

黄芪扁豆花鸡蛋汤·····	(218)
白果莲子炖竹丝鸡·····	(219)
鹿茸淮山炖竹丝鸡·····	(220)
淮山鱼鳔瘦肉汤·····	(221)
金樱子猪小肚汤·····	(222)
银花车前猪小肚汤·····	(223)

白果黄豆鲫鱼汤····· (224)

当归墨鱼汤····· (226)

三、育胎保产····· (227)

二莲鸡子黄汤····· (228)

参芪砂仁瘦肉汤····· (229)

宁麻根党参瘦肉汤····· (230)

胶艾瘦肉汤····· (231)

眉豆排骨汤····· (232)

寄生党参猪骨汤····· (233)

发菜生蚝猪骨汤····· (234)

巴戟杜仲羊肉汤····· (235)

苏叶砂仁鲫鱼汤····· (236)

归芪鲤鱼汤····· (237)

四、补虚催乳····· (238)

金针花豆腐瘦肉汤····· (239)

黄芪猪脚汤····· (240)

木通猪脚汤····· (241)

莲藕猪脚章鱼汤····· (242)

木瓜章鱼汤····· (243)

茺筵白饭鱼汤····· (244)

五、强壮祛风····· (246)

五爪龙千斤拔竹丝鸡汤····· (247)

党参杞子炖鹌鹑····· (248)

山楂红枣瘦肉汤····· (249)

桑寄生牛大力猪脚汤·····	(250)
生姜甜醋猪脚汤·····	(251)
海马红枣炖羊肉·····	(253)
玉竹淮山兔肉汤·····	(254)

第六章 健脾益胃篇

薏米炖冬瓜·····	(257)
淮山牛奶炖猪肉·····	(258)
清炖火腿脚爪·····	(258)
红枣炖猪皮·····	(259)
草果赤豆炖青鸭·····	(260)
萆拔砂仁炖鲫鱼·····	(260)
党参茯苓八宝鸡汤·····	(261)
木瓜羊肉汤·····	(262)
淮山羊肉汤·····	(262)
当归生姜羊肉汤·····	(263)
鲤鱼汤·····	(264)
蜜糖麻油汤·····	(265)
白扁豆粥·····	(265)
赤小豆粥·····	(266)
青豆角粥·····	(266)
砂仁粥·····	(267)
红枣粥·····	(268)
荷叶粥·····	(268)
红枣糯米粥·····	(269)
淮山粥·····	(270)

番薯粥·····	(270)
粟米粥·····	(271)
菠菜粥·····	(271)
双米粥·····	(272)
薏米粥·····	(273)
黑米党参粥·····	(273)
萝卜梗米粥·····	(274)
龙眼莲子粥·····	(274)
核桃淮山羹·····	(275)
椒面羹·····	(276)
鲜藕鸡蛋羹·····	(276)
莲子核桃羹·····	(277)
姜韭牛奶羹·····	(277)
当归羊肉羹·····	(278)
淮山羊肉羹·····	(279)
桃仁墨鱼羹·····	(279)
当归党参鳝鱼羹·····	(280)
牛百叶粥·····	(281)
乌豆圆肉红枣汤·····	(281)
生姜煨红枣·····	(282)
西谷米糖水·····	(283)
旱莲草红枣汤·····	(284)
鸡屎藤根猪小肚汤·····	(285)
柚花猪肚汤·····	(285)
草果牛肉汤·····	(286)
姜葱苏叶橄榄汤·····	(287)
荸荠煮猪肚·····	(288)

党参茯苓鸡蛋白粥·····	(288)
麻油泡使君子仁·····	(289)
淮山杞子炖乳鸽·····	(290)
蜗牛肉猪瘦肉汤·····	(291)
糯米百合粥·····	(292)
洋参瘦肉汤·····	(292)
参枣冬菇瘦肉汤·····	(293)
党参田鸡汤·····	(294)
猴头菇鸡汤·····	(294)
淮山牛奶炖瘦肉·····	(295)
参果炖瘦肉·····	(296)
淮山芡实老鸽汤·····	(296)
参芪乳鸽汤·····	(297)
巴戟炖猪大肠·····	(297)
芝麻蜜糊·····	(298)
杞子炖羊脑·····	(299)

第七章 健脑防癌篇

一、健脑防肿瘤汤水·····	(301)
蒺藜益脑汤·····	(301)
防脑一枝花汤·····	(302)
拔毒单方防瘤汤·····	(303)
二、防鼻咽癌汤水·····	(304)
解郁通鼻汤·····	(304)

沙参玉竹瘦肉汤·····	(305)
预防鼻癌汤·····	(306)
呼吸互应汤·····	(307)
鳖甲滋补汤·····	(308)
清涕双荷汤·····	(308)
祛感除脓汤·····	(309)
拔毒愈瘤汤·····	(310)
辛荑莲菊汤·····	(311)
感冒通鼻汤·····	(312)
花粉贝母汤·····	(313)
玉竹沙参汤·····	(314)
三、防喉癌汤水 ·····	(314)
莠子解毒汤·····	(315)
愈喉双根汤·····	(316)
漏芦升麻汤·····	(316)
四、防舌癌汤水 ·····	(317)
滋阴解毒汤·····	(318)
清毒柔舌汤·····	(319)
仙草豆根汤·····	(320)
五、防食管癌汤水 ·····	(321)
三子一仙汤·····	(321)
食管癌后期汤水(一)·····	(322)
食管癌后期汤水(二)·····	(323)
润燥开郁汤·····	(323)