

健身治病汤谱

高汉森
黎秋婵 编著
何国樑

广东科技出版社

粵新登字04号

健身治病汤谱

高汉森

黎秋婵 编著

何国樑

●

广东科技出版社出版发行

广东省新华书店经销

广州番禺印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 11.75印张 230 000字

1992年5月第1版 1992年5月第1次印刷

印数1—12 700册

ISBN 7—5359—0899—3

R·165

定价5.80元

前 言

“民以食为天”。我国饮食疗法源远流长。人类在为了生存和繁衍而开拓食物来源，改造自然界的过程中，品尝食物之滋味，辨别草药之温凉，逐渐积累了一套饮食保健、治病之经验，远古周代就已设有“食医”，秦代以后，历代都有专管“食疗”的太医。随着社会之文明昌盛，人类则愈来愈重视这养生之道。因此，“饮食保健、治病”，“寓医于食”、“寓补于食”的饮食疗法正方兴未艾。

然而，饮食保健、治病的汤品浩如烟海，良莠并存，为了使这些宝贵的财富更加系统化、理论化，便于广大民众掌握运用，使之造福于人类，我们特著此书——健身治病汤谱。

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，所选汤品乃根据历代各家之精华及民间验方，并结合编著者之医疗保健的实践经验编写而成。分为强身补虚、清补润燥、养颜健美、消暑清热4类，共300多款汤品。每款汤品还分列其用料、制作、功效、适应证、配伍意义、使用注意等项。其中汤料的用量以现代家庭（约4~5人）总量计算；人口较少（1~2人）的家庭宜酌减用量；如属1人用量，则在汤后或每章小节之后加以说明；功效、适应证、配伍意义项以中医理论叙述，有的汤品列上西医病名，以便对照；使用注意项主要说

明使用禁忌、用料选择及鉴别等，以指导广大读者选择配制适合自己或家庭的汤品。

本书在编写过程中注意科学性与通俗性相结合，但可能仍有不周到之处，谨请广大读者指正。

编著者

于广州中医学院

1990年9月18日

目 录

一、强身补虚汤谱	(1)
(一)补益气血	(3)
参芪竹丝鸡汤	(4)
珙柱红枣鸡肉汤	(5)
椰子炖鸡	(6)
猴头菇鸡肉汤	(7)
虫草花胶炖白鸽	(8)
参枣斑鸠汤	(9)
归芪猪脚汤	(10)
圆肉猪心汤	(11)
圆肉红枣羊肉汤	(12)
当归枸杞羊肝汤	(13)
花胶蜆鸭炖三蛇	(14)
乌豆塘虱汤	(15)
党参牛鳢鱼汤	(16)
黄芪鳢鱼汤	(17)
参归银鳢汤	(18)
参芪鳢鱼汤	(19)
芪枣黄鳢汤	(20)

(二) 补气健脾	(21)
人参炖鸡	(22)
白参炖鹌鹑	(24)
参芪乳鸽汤	(25)
淮山芡实老鸽汤	(25)
参芪鹅肉汤	(26)
党参田鸡汤	(27)
黄芪莲子田鸡汤	(28)
参杞兔肉汤	(29)
洋参瘦肉汤	(30)
参枣冬菇瘦肉汤	(31)
栗子瘦肉汤	(32)
莲子淮山猪脾汤	(33)
党参牛腩汤	(34)
淮山薏米牛肚汤	(35)
参芪雪蛤汤	(36)
白术陈皮鳊鱼汤	(37)
白术陈皮鲈鱼汤	(38)

(三) 温中补虚	(39)
胡椒粉炖鸡	(39)
豆蔻草果炖竹丝鸡	(40)
胡椒炖老鸭	(41)
春砂乳鸽汤	(42)
胡椒猪肚汤	(43)
党参羊肚汤	(44)

良姜牛肉汤·····	(45)
胡椒牛肉汤·····	(46)
莲藕牛坑腩汤·····	(47)
塘蒿鱼头汤·····	(48)
豆蔻陈皮鲫鱼羹·····	(49)

(四) 补肾壮阳·····	(50)
参茸炖鸡肉·····	(51)
枸杞沙苑炖鸡子·····	(52)
鹿尾巴竹丝鸡汤·····	(53)
仁斋茴香炖雀肉·····	(54)
粟米雀肉羹·····	(55)
仙茅雀肉汤·····	(56)
枸杞菟丝雀蛋汤·····	(57)
巴戟海龙瘦肉汤·····	(58)
海参龟板猪脊髓汤·····	(59)
巴戟枸杞羊肉汤·····	(60)
虫草羊肉汤·····	(61)
熟附羊肉麻雀汤·····	(62)
大蒜羊肉汤·····	(63)
巴戟锁阳羊腰汤·····	(64)
人参炖三鞭·····	(65)
巴戟杜仲牛鞭汤·····	(66)
淮杞牛腰汤·····	(67)
胡桃枸杞子炖鹿肉·····	(68)
紫河车炖鹿胎·····	(69)
巴戟苁蓉鲤鱼卵汤·····	(70)

(五) 强壮筋骨.....	(71)
千斤拔鸡脚汤.....	(72)
栗子鸡脚汤.....	(73)
芡实鸡脚蹄筋汤.....	(74)
淮杞炖猪脚鹿筋.....	(75)
杜仲鹤鹑汤.....	(76)
杜仲猪尾汤.....	(77)
巴戟猪脊髓汤.....	(78)
千斤拔猪蹄筋汤.....	(79)
参膝牛骨汤.....	(80)
首乌鹿筋水鸭汤.....	(81)
杜仲鹿筋汤.....	(82)
天麻三蛇汤.....	(83)
参归鳝鱼汤.....	(84)

(六) 调经止带.....	(85)
归芪竹丝鸡汤.....	(86)
白果莲子炖竹丝鸡.....	(87)
红枣鹿胶炖鸡肉.....	(88)
阿胶炖鸡肉.....	(89)
寄生鸡蛋茶.....	(90)
参归炖鸽肉.....	(90)
海参瘦肉汤.....	(91)
胡桃瘦肉汤.....	(92)
莲须猪尾汤.....	(93)
当归生姜羊肉汤.....	(94)

川芎白芷羊头汤..... (95)

当归牛肉汤..... (96)

当归墨鱼汤..... (97)

(七) 育胎催乳..... (98)

二莲鸡子黄汤..... (99)

参芪砂仁瘦肉汤..... (100)

杜仲术艾瘦肉汤..... (101)

寄生党参猪骨汤..... (102)

眉豆排骨汤..... (102)

番茄猪肝汤..... (103)

发菜生蚝猪骨汤..... (104)

黄芪猪脚汤..... (105)

木通猪脚汤..... (106)

莲藕猪脚章鱼汤..... (107)

胡萝卜羊肉汤..... (108)

杜仲参胶鹿肉汤..... (109)

赤豆鲤鱼汤..... (110)

归芪鲤鱼汤..... (111)

天麻鲍鱼汤..... (112)

木瓜章鱼汤..... (113)

木瓜鱼尾汤..... (114)

木瓜牛鳅鱼汤..... (115)

鲶鱼鸡蛋羹..... (116)

二、清补滋润汤谱..... (117)

(一) 清补益气..... (118)

三才炖鸡·····	(119)
鲜栗子鸡肉汤·····	(120)
洋参炖乳鸽·····	(121)
玉竹炖鹧鸪·····	(122)
蚝豉老鸭汤·····	(123)
沙参玉竹老鸭汤·····	(124)
党参淮山猪胰汤·····	(125)
莲子猪心汤·····	(126)
生蚝瘦肉汤·····	(127)
芡实猪肚汤·····	(128)
沙参玉竹猪胰汤·····	(129)
参果炖瘦肉·····	(130)
红枣炖兔肉·····	(130)
淮杞炖水鱼·····	(131)
二冬炖鲍鱼·····	(132)
胡萝卜生鱼汤·····	(133)
花生鱼头汤·····	(134)

(二) 清润生津····· (135)

冬菇鸡脚汤·····	(136)
粉葛猪骨汤·····	(137)
番茄咸肉汤·····	(138)
胡萝卜马蹄瘦肉汤·····	(139)
党参麦冬瘦肉汤·····	(139)
生地黄芪猪胰汤·····	(140)
大豆苕芎猪腰汤·····	(142)
雪耳猪骨汤·····	(143)

雪梨猪脰汤·····	(144)
白菜蜜枣牛百叶汤·····	(145)
粟米牛脰汤·····	(146)
番茄豆腐鱼丸汤·····	(147)
西洋菜蜜枣生鱼汤·····	(148)
咸酸菜蚝豉汤·····	(149)
海蜇马蹄汤·····	(149)
燕窝炖雪梨·····	(151)

(三) 润肺止咳·····	(151)
百合柿饼鸽蛋汤·····	(152)
南北杏仁鹌鹑汤·····	(153)
洋参雪耳炖燕窝·····	(154)
太子参百合田鸡汤·····	(155)
虫草炖老鸭·····	(156)
北杏参地老鸭汤·····	(157)
菜干鸭肾蜜枣汤·····	(158)
川贝雪梨猪肺汤·····	(159)
罗汉果西洋菜猪脰汤·····	(160)
剑花蜜枣猪肺汤·····	(161)
参麦雪梨瘦肉汤·····	(162)
三雪蚌花瘦肉汤·····	(163)
雪耳冬菇猪脰汤·····	(164)
萝卜牛百叶汤·····	(165)
白果南杏生鱼汤·····	(166)
“琼玉”露·····	(167)

(四) 养阴退热·····	(169)
猴头菇炖竹丝鸡·····	(170)
鱼胶炖水鸭·····	(171)
黄豆珧柱兔肉汤·····	(171)
昆布海藻瘦肉汤·····	(172)
淡菜紫菜瘦肉汤·····	(174)
枸杞猪肝瘦肉汤·····	(175)
红枣炖蚕蛹·····	(176)
清炖蚌肉·····	(176)
发菜蚝豉汤·····	(177)
葛菜生鱼汤·····	(178)
粉葛鲛鱼汤·····	(179)
金针炖甲鱼·····	(180)
豆腐咸鱼头汤·····	(181)
大芥菜咸鱼头汤·····	(182)
淮山玉竹炖白鳝·····	(183)
芡实杞圆龟苓汤·····	(184)
生地水蟹汤·····	(185)

(五) 滋润肠燥·····	(186)
槐花猪肠汤·····	(186)
桃地猪肠汤·····	(187)
木耳海参猪肠汤·····	(188)
菠菜猪红汤·····	(189)
麻仁当归猪腰汤·····	(190)
桃杏猪腰汤·····	(191)

海参炖瘦肉·····	(192)
藤菜瘦肉汤·····	(193)
肉苁蓉海参炖瘦肉·····	(193)
熟地苁蓉猪腰汤·····	(194)
海参炖鲍鱼·····	(195)
香蕉冰糖汤·····	(196)

三、养颜健美汤谱····· (198)

(一) 补血养颜·····	(199)
人参炖竹丝鸡·····	(200)
归圆炖鸡肉·····	(201)
仙莲鸡肉汤·····	(202)
金针鸡丝汤·····	(203)
归芪红枣鸡蛋汤·····	(204)
灵芝鹌鹑蛋汤·····	(205)
枸杞子炖田鸡·····	(206)
冰糖燕窝羹·····	(208)
胡萝卜红枣猪胰汤·····	(208)
生地红枣猪骨汤·····	(209)
熟地黄芪羊肉汤·····	(210)
黄芪鳝鱼汤·····	(212)
(二) 美容护肤·····	(213)
益母草鸡蛋汤·····	(213)
冬瓜薏米瘦肉汤·····	(215)
黑豆猪皮汤·····	(216)

双豆百合猪脚肉汤·····	(217)
天冬生地猪肝汤·····	(219)
黑木耳红枣瘦肉汤·····	(220)
花生陈皮猪脚汤·····	(221)
丝瓜猪肝瘦肉汤·····	(222)
玉竹牛膝汤·····	(223)
白果菊梨淡奶汤·····	(224)
芹菜肉片汤·····	(226)

(三) 补肾延寿····· (227)

黄精生地鸡蛋汤·····	(227)
杞子圆肉炖白鸽·····	(228)
巴戟首乌猪脊骨汤·····	(229)
二冬参地炖猪脊髓·····	(231)
鲜菊猪肝汤·····	(232)
苁蓉菟丝炖猪腰·····	(232)
补骨脂莲肉猪腰汤·····	(234)
三子炖猪腰·····	(235)
首乌牛膝汤·····	(236)
首乌牛膝鹿肉汤·····	(237)
人参鹿茸炖乌龟·····	(239)

(四) 减肥、乌发、生发····· (240)

首乌寄生鸡蛋汤·····	(241)
草决明丹参瘦肉汤·····	(242)
山楂决明瘦肉汤·····	(244)
芝麻苓菊瘦肉汤·····	(245)

杞子胡桃羊肾汤·····	(246)
女贞子牛膝汤·····	(248)
三乌塘虱鱼汤·····	(249)
芝麻黑豆泥鳅汤·····	(250)
冬瓜车前草汤·····	(251)
三稔芥菜汤·····	(252)
 (五) 养生健美粥·····	(253)
人参鸡粥·····	(254)
腊鸭颈头菜干粥·····	(255)
柴鱼花生猪骨粥·····	(256)
豆苗猪腰粥·····	(257)
蚝豉皮蛋咸肉粥·····	(258)
猪红鱼片粥·····	(259)
牛百叶粥·····	(260)
生菜鲛鱼球粥·····	(261)
首乌红枣粥·····	(262)
燕窝粥·····	(263)
牛奶粥·····	(264)
肉苁蓉粥·····	(265)
胡桃仁粥·····	(266)
芡实粥·····	(267)
杏仁粥·····	(268)
茯苓粥·····	(268)
茶叶粥·····	(269)
扁豆粥·····	(270)
苏子粥·····	(271)

百合糯米糖粥·····	(272)
南瓜粥·····	(273)
海带绿豆粥·····	(274)

四、消暑清热汤谱····· (276)

(一) 消暑解表····· (277)

葱白鸡肉粥·····	(278)
玉竹瘦肉汤·····	(279)
芥菜牛肉汤·····	(280)
菱豉豆腐鱼头汤·····	(281)

(二) 消暑祛湿····· (283)

白瓜咸蛋汤·····	(283)
薤菜车前猪腰汤·····	(284)
节瓜薏米黄鳝汤·····	(285)
车前田螺汤·····	(286)
慈姑螺蛳汤·····	(288)
绿豆芽蛤蜊汤·····	(289)
冬瓜蛭肉汤·····	(290)
车前滑石冰糖汤·····	(291)

(三) 消暑清热····· (292)

西洋参冬瓜野鸭汤·····	(293)
白菜牛百叶汤·····	(294)
粉葛鲛鱼汤·····	(295)
西瓜皮荷叶海蜇汤·····	(296)
酸甜二花茶·····	(298)

(四) 祛湿消滞·····	(299)
荞麦白果竹丝鸡汤·····	(300)
薤白三七鸡肉汤·····	(301)
独脚金田鸡粥·····	(302)
白玉猪小肚汤·····	(304)
苳菜猪肚汤·····	(305)
麦芽参苓牛肚汤·····	(306)
大蒜豆腐鱼头汤·····	(307)
竹笋西瓜皮鲤鱼汤·····	(308)
桑白皮赤小豆鲫鱼汤·····	(309)
(五) 清热消痈·····	(311)
鱼腥草杏仁鸡蛋羹·····	(312)
南瓜田鸡汤·····	(313)
金荞麦芥苳炖瘦肉·····	(314)
发菜佛手蚌肉汤·····	(316)
紫菜蛤肉羹·····	(317)
昆布海藻蚝豉羹·····	(318)
苡米冬瓜蛇密汤·····	(319)
(六) 清热解毒·····	(320)
甘草鸡蛋白羹·····	(321)
苋菜田鸡粥·····	(322)
土茯苓眉豆蟾蜍粥·····	(323)
黄瓜土茯苓乌蛇汤·····	(325)
当归赤小豆猪肚汤·····	(326)
胡萝卜马蹄竹蔗汤·····	(327)