

养生汤羹大观

秦建村 主编

上海中医药大学出版社

(沪)新登字206号

养生汤羹大观

秦建村 主编

上海中医药大学出版社出版发行

(上海零陵路530号 邮政编码200032)

新华书店上海发行所经销

上海中华印刷厂排版

上海群众印刷厂分厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 8.5 字数 182千字

1994年12月第1版 1994年12月第1次印刷

印数：1—8000

ISBN 7-81010-270-2/R·260

定 价： 12.20 元

《养生汤羹大观》编写委员会

顾问 丁 涛

主编 秦建村

编委(按姓氏笔画为序)

丁 舸	刁军成	王 晓	刘 巧
刘春援	刘晓庄	李 瑛	秦建村
耿 耘	康国华	蒋力生	蒋小敏

前 言

在浩如烟海的中医古籍和饮食专著中，蕴藏着大量宝贵的养生方面的知识。医食同源，即是其一大特色。在科学昌明、人民生活水平不断提高的今天，人类对于饮食营养的要求越来越高。因此，养生学也日益受到人们的关注。

汤羹，作为饮食和菜谱中的一个重要组成部分，历来受到养生学家的重视。因为它不但具有鲜美适口、制作简便、营养丰富、容易消化的特点，而且还有开胃生津、防病治病、强身延年之功效，故倍受广大群众尤其是儿童、老年人的欢迎。但是，美味佳肴，食之得当，可防病健身；反之，亦可带来不良后果。因此，应根据地区、季节、体质、年龄、性别以及所患疾病的不同，合理选择汤羹。

我们在参考 100 余部古今医籍和饮食专著的基础上，精选了具有较好养生作用的历代著名汤羹 352 种。按其原料组成为五谷、蔬素、肉食、水产、禽蛋、瓜果、其他七大类；每种分别按名称、出处、组成、制作、功效、适应症、食法、按语等内容撰写。尤其是在按语部分，运用中医营养学和现代食品营养卫生学的基本观点，考索文献，较详细地讨论了其作用原理，在写作上力求通俗易懂，为各种不同的读者制作和品尝汤羹提供了方便和指导。本书内容丰富，资料齐全，具有简明

实用、雅俗共赏的特点,可供广大汤羹爱好者、家庭主妇、烹饪师、营养保健人员和中医药食疗工作者参考。

作 者

一九九四年四月

目 录

第一章 五谷类

小麦汤(一).....	1
小麦汤(二).....	2
小麦饮.....	3
大麦汤.....	3
大豆汁.....	3
三豆饮.....	4
乌豆麦冬汤.....	5
小菽鹿肋白羹.....	5
玉叶羹.....	6
玉糝羹.....	7
四物粱米汤.....	7
绿豆汁(一).....	8
绿豆汁(二).....	9
绿豆心汤.....	9
绿豆粉饮.....	10
麦豆汤.....	11
蝌蚪羹.....	11
绿豆汤.....	12

小豆饮·····	13
五豆汤·····	13
黑豆羹·····	14

第二章 蔬素类

山药汤·····	15
山芋羹·····	16
生薯药羹·····	16
马齿羹(一)·····	17
马齿羹(二)·····	18
马齿蜜汁·····	18
马齿苋蛋清饮·····	19
黄花菜马齿苋饮·····	20
天目笋汤·····	20
木耳芝麻饮·····	21
韭黄豆腐羹·····	22
五妙汤·····	22
冬瓜羹(一)·····	23
冬瓜羹(二)·····	24
冬瓜蜜水煎·····	24
冬笋汤(一)·····	25
冬笋汤(二)·····	26
冬菜汤·····	26
葵菜羹·····	27
百合枇杷藕羹·····	28
东坡羹·····	28

白菜绿豆饮·····	29
菜根红糖饮·····	30
丝瓜汤·····	30
苦瓜泥汁·····	31
绿豆南瓜汤·····	31
芋羹·····	32
芋艿汤·····	33
芹菜小汤·····	33
金玉羹·····	34
珍珠汤·····	35
茭儿菜汤·····	35
豆腐红糖羹·····	36
雪霞羹·····	37
瓠子汤·····	37
瓠瓜羹·····	38
甜羹·····	39
蘑菇汤·····	39

第三章 肉食类

羊肺汤·····	41
羊肺羹(一)·····	42
羊肺羹(二)·····	42
羊胃汤·····	43
羊肚汤·····	44
羊肚羹(一)·····	44
羊肚羹(二)·····	45

羊肚羹(三).....	46
奶汤银丝.....	46
羊肝羹(一).....	47
羊肝羹(二).....	48
羊肝汤(一).....	49
羊肝汤(二).....	49
羊肝平肝汤.....	50
白羊肾羹.....	51
羊肾羹(一).....	51
羊肾羹(二).....	52
羊肾羹(三).....	53
羊肾汤.....	53
补肾羹.....	54
羊肾苁蓉羹.....	55
全羊汤.....	55
羊脏羹.....	56
羊肉汤(一).....	57
羊肉汤(二).....	58
羊肉汤(三).....	58
羊肉汤(四).....	59
羊肉汤(五).....	60
羊肉汤(六).....	61
羊肉脍.....	61
羊肉羹.....	62
山药羊肉汤.....	62
附片羊肉汤.....	63

羊骨汤	64
白羊肉膶	65
萝卜羊肉汤	65
羊脊羹	66
羊脊骨羹(一)	67
羊脊骨羹(二)	67
羊脊骨羹(三)	68
羊羹	69
八儿不汤	69
高良姜羊肉汤	70
学士羹	71
骨插羹	72
羊蹄膶	72
羊脂汤	73
羊枸汤	74
假羊眼羹	74
羊血羹	75
羊头羹	76
猪心羹(一)	76
猪心羹(二)	77
肺羹	78
建莲肚肺羹	78
参归猪心汤	79
猪肺杏仁汤(一)	80
猪肺杏仁汤(二)	81
沙参心肺汤	81

猪胃汤	82
猪肚汤	83
猪肚羹(一)	83
猪肚羹(二)	84
猪肝羹(一)	85
猪肝羹(二)	86
猪肝蜜汤	86
猪肝肉片汤	87
猪肾汤(一)	88
猪肾汤(二)	88
猪肾汤(三)	89
猪肾汤(四)	90
猪肾汤(五)	90
猪肾汤(六)	91
猪肾羹(一)	92
猪肾羹(二)	93
猪腰汤(一)	93
猪腰汤(二)	94
猪腰壮阳羹	95
三石猪肾羹	96
猪肾膳	96
磁肾羹	97
猪脊汤	98
猪蹄汤(一)	98
猪蹄汤(二)	99
猪蹄汤(三)	100

猪蹄羹(一)·····	100
猪蹄羹(二)·····	101
鲜肉羹·····	102
豆瓣滑肉汤·····	102
火腿冬瓜汤·····	103
赛燕窝汤·····	104
熏羹·····	104
火腿汤·····	105
火腿羹·····	106
九丝汤·····	107
芋子酸臊·····	107
肉羹·····	108
棕树根肉汤·····	109
云阳汤·····	109
萝卜肉汤·····	110
大肠木耳汤·····	111
大肠木耳青菜汤·····	111
牛肉羹·····	112
水牛肉羹·····	113
水牛蹄羹·····	114
牛髓汤·····	114
南瓜牛肉汤·····	115
枸杞牛鞭汤·····	116
双鞭壮阳汤·····	117
白狗肺汤·····	118
补身汤·····	118

壮阳狗肉汤	119
乌驴皮汤	120
驴头羹	121
驼羹	121
鹿肉脯	122
鹿肉汤(一)	123
鹿肉汤(二)	124
鹿肉羹	124
鹿肾羹	125
鹿蹄汤	126
野猪脯	126
兔头饮	127
兔肉汤	127
狐肉羹	128
野猪肉羹	129
三肉脯	129

第四章 水产类

玉蝉羹	131
烫鲶羹	131
鲢鱼汤	132
胖头皮羹	133
春斑汤	133
斑鱼羹	134
群鲜羹	134
宋嫂鱼羹	135

冰鲜羹	136
鲮鱼羹	137
鳢鱼羹	137
鲈鱼汤	138
鲚鱼汤	139
鲍鱼汤(一)	139
鲍鱼汤(二)	140
鲍鱼羹	141
鲫鱼汤	141
鲫鱼肚儿羹	142
鲫鱼羹	142
萝卜鲫鱼汤	143
赤小豆鲫鱼汤	144
芋鱼羹	144
鳊突羹	145
鲚鱼汤	146
醉鱼汤	146
鲤冬羹	147
鲤赤羹	147
鲤鱼汤	148
鲤鱼羹	149
鲤鱼脯	149
金鲤汤	150
千金鲤鱼汤	151
乌鲤鱼汤	151
红豆鲤鱼羹	152

团鱼羹	153
蟹曜	153
冬瓜蟹裙羹	154
团鱼汤	155
海蜇马蹄汤	156
壳汁羹	156
四美羹	157
蟹羹	158
海蟹羹	158
螃蟹羹	159
螃蟹白鱼汤	159
蚶汤	160
莼羹	161
金钩羹	161
虾羹	162
虾肉羹	162
虾仁粉皮汤	163
田螺饮	163
蛤蟆汤	164
三鲜鱿鱼汤	165

第五章 禽蛋类

鸡羹	166
母鸡汤	167
乌鸡汤(一)	167
乌鸡汤(二)	168

乌鸡汤(三).....	169
乌鸡羹.....	169
乌参汤.....	170
乌雌鸡羹.....	170
黄雌鸡汤(一).....	171
黄雌鸡汤(二).....	172
黄雌鸡汤(三).....	172
乌雌鸡切面羹.....	173
乌蛇鸡羹.....	174
翡翠羹.....	174
鸡莲汤.....	175
燻鸭羹.....	176
乌鸡白凤汤.....	177
八宝鸡汤.....	178
百合鸡羹.....	178
雄鸡羹.....	179
白雄鸡羹.....	180
白雄鸡汤.....	180
乌雄鸡汤.....	181
乌鸡麻子汁.....	182
鸡血羹.....	182
野鸡脯.....	183
野鸡五味汁.....	184
五香汤.....	184
青头鸭羹.....	185
鸭羹.....	186

鸭舌羹	186
野鸭羹	187
百合鸡蛋黄汤	188
蒸鸡蛋	188
蛋花汤	189
假牛乳	190
鸡子羹(一)	190
鸡子羹(二)	191
鸡肫胗汤	191
鸡血豆腐羹	192
益寿鸽蛋汤	193
银耳鸽蛋汤	194

第六章 瓜果类

五汁饮	195
雪梨浆	196
八汁饮	196
八宝羹	197
水芝汤	198
凤髓汤	198
乌梅饮	199
荔枝汤	200
太和羹	200
五味渴水	201
五味子汤	202
五味子糖浆	202