

序

李镇西

中国汤膳有着悠久的历史 and 广泛的食用基础，在人们的饮食中占有极其重要的地位。

“三日入厨下，洗手做羹汤，未谙姑食性，先与小姑尝。”唐·王建这首古诗道出了汤在我国民间应用的普遍性。汤也是宫廷贵族们喜用的食品，据载，清宫每逢除夕都要举行家宴，大约在下午一点半钟左右，太监便传摆热宴，始请皇帝升座。在一阵热闹的乐声中，给皇帝送汤膳盒一对：左盒内有红白鸭子大菜汤膳和粳米膳各一品；右盒内有燕窝鸡脯汤及豆腐汤各一品，膳盒都是雕漆飞龙，十分讲究。

汤，不仅可以做家庭便餐，还能登大席宴客；既能开汤席，又可配餐佐食；既能得其美味，饱享口福，还可治病，有益健康。所以汤菜已成为人们生活、养生、保健的食友。

汤，也是民族美食文化的一部分，目前世界各国都有自己的汤，许多地区也有别具特色的汤，汤受到人们越来越多的青睐。据说汤有一千多种味道，对人有极大的吸引力。所以人们一日三餐，总要煮汤相佐，每到一地，也希望能品尝到独具特色的汤的美味。每次应宴之后，厨师的拿手戏也往往是表现在最后的一道汤上。

我们中国菜的声誉，有人说一半要属于汤，而食疗的剂型则更

多地是以汤的形式出现。因此,研究滋补汤型,对于增强人们健康、防老抗衰、延年益寿有着极重要的作用。国外有资料证明,西方所谓“文明病”的肥胖症、高血压、心、脑血管病,多是营养失衡造成的。国外学者认为,与膳食有关的疾病死亡人数占死亡总人数的60%。北京市调查2000人中,有三分之一的人体重超标准,这些都说明,研究饮食疗法,对于人体健康的重要性。

我省的中医药研究杂志社社长、主编卢祥之同志,于数年前便着手组织有关人员撰写汤、粥以及其它食品的治病防病作用方面的图书,这部《汤谱》,是其中的一部。

本书的主编郭维峰同志,是位解放军中的高级医务工作者,本书资料丰富,有广泛的使用、参考价值,我向广大读者推荐这部书,我相信随着人民生活水平的提高,人对健康要求的提高,本书和与本书相类近的图书,定会受到欢迎。



注:本序作者为山西省科学技术委员会主任

目 录

一、汤的概说

- (一) 汤的源流····· (2)
- (二) 汤的涵义····· (6)
 - 1. 汤液····· (6)
 - 2. 汤····· (7)
 - 3. 羹····· (7)
 - 4. 饮····· (7)
 - 5. 汁····· (8)
- (三) 汤的命名····· (8)
 - 1. 以汤中内容物命名····· (8)
 - 2. 以汤的功用命名····· (9)
 - 3. 以汤的功用和主要汤物关联命名····· (9)
 - 4. 以汤物的味数及属性关联命名····· (9)
 - 5. 以汤的典故命名····· (10)
 - 6. 以人名命名····· (10)
- (四) 汤的功效····· (11)
 - 1. 刺激食欲····· (11)
 - 2. 助食消化····· (12)
 - 3. 益于健康····· (13)
 - 4. 便于病养····· (13)
 - 5. 防治疾病····· (14)
 - 6. 增雅助兴····· (14)

(五) 汤的花样.....	(15)
1. 从汤物类属上区分.....	(15)
2. 从汤物味数上区分.....	(15)
3. 从汤的滋味上区分.....	(15)
4. 从汤的功用上区分.....	(15)
5. 从汤的制法上区分.....	(16)
(六) 主要食物质量的鉴识.....	(16)
1. 燕窝的鉴识.....	(16)
2. 海参质量及品种的鉴识.....	(17)
3. 干贝的鉴识.....	(17)
4. 鲤鱼和鲫鱼的鉴识.....	(17)
5. 鲜鱼和不新鲜鱼的鉴识.....	(18)
6. 青虾和对虾的鉴识.....	(18)
7. 老鸡和嫩鸡的鉴识.....	(18)
8. 鲜蛋和陈蛋的鉴识.....	(18)
9. 笋类质量的鉴识.....	(19)
10. 口蘑质量的鉴识.....	(19)
11. 冬菇质量的鉴识.....	(19)
12. 银耳质量的鉴识.....	(19)
13. 花生油质量的鉴识.....	(20)
14. 肉品质量的鉴识.....	(20)
(七) 名贵药品真伪、品质的鉴别.....	(21)
1. 人参真伪鉴别.....	(21)
2. 西洋参伪品鉴别.....	(22)
3. 冬虫夏草真伪鉴别.....	(22)
4. 灵芝真伪鉴别.....	(23)
5. 天麻真伪鉴别.....	(23)
6. 蛤蚧品质的鉴别.....	(24)

7. 阿胶真伪鉴别·····	(24)
8. 黄芪真伪鉴别·····	(24)
9. 枸杞子真伪鉴别·····	(25)
10. 蜂蜜真伪鉴别·····	(25)
(八) 干菜的泡发·····	(26)
1. 鹿尾的泡发·····	(26)
2. 蹄筋的泡发·····	(26)
3. 肉皮的泡发·····	(26)
4. 海参的泡发·····	(26)
5. 干贝的泡发·····	(27)
6. 海螺的泡发·····	(27)
7. 海米的泡发·····	(27)
8. 鱿鱼的泡发·····	(27)
9. 墨鱼的泡发·····	(28)
10. 海蜇的泡发·····	(28)
11. 蛭子干的泡发·····	(28)
12. 鱼翅的泡发·····	(28)
13. 鱼肚的泡发·····	(28)
14. 干银鱼的泡发·····	(29)
15. 兰片的泡发·····	(29)
16. 莲籽的泡发·····	(29)
17. 银耳的泡发·····	(29)
18. 百合的泡发·····	(29)
19. 白果的泡发·····	(29)
20. 发菜的泡发·····	(30)
21. 猴头的泡发·····	(30)
22. 燕菜的泡发·····	(30)
23. 蘑菇的泡发·····	(30)

(九) 汤料准备和制做技巧.....	(30)
1. 禽鱼类的宰杀.....	(30)
2. 猪内脏的洗涤.....	(32)
3. 青菜类洗涤.....	(32)
4. 食物异味的去除.....	(33)
(十) 汤的制作.....	(34)
1. 选料精细.....	(35)
2. 讲究用水.....	(35)
3. 掌握火候.....	(35)
4. 调味得当.....	(36)
5. 药膳共用.....	(38)
(十一) 汤的应用.....	(38)
1. 汤的应用范围.....	(38)
2. 汤的辨证施用.....	(39)
3. 汤食变化“三宜”.....	(40)
(十二) 注意禁忌.....	(41)
1. 药膳配伍禁忌.....	(41)
2. 服药服食禁忌.....	(41)
3. 诸类病症食忌.....	(43)

二、谷物汤类

小麦汤.....	(44)
小麦百合汤.....	(44)
小麦枣芪牡蛎汤.....	(45)
白面糯米大枣汤.....	(46)
四和汤.....	(46)
珍珠疙瘩汤.....	(47)
皮儿汤.....	(48)
甘麦大枣汤.....	(49)

金球银丝汤·····	(49)
大麦汤·····	(50)
大麦姜汁饮·····	(51)
加味甘麦大枣汤·····	(51)
麦芽青皮饮·····	(52)
麦芽山楂饮·····	(53)
糯米山药汤·····	(53)
八仙茶·····	(54)
焦米茶·····	(55)
杏霜汤·····	(55)
一味薯蓣饮·····	(56)
粟米山药糊·····	(57)
山药汤·····	(57)
党参黄米汤·····	(58)
半夏秫米汤·····	(59)
黄豆浓汤·····	(59)
茺蓂黄豆汤·····	(60)
黑豆小麦莲枣汤·····	(60)
杞豆汤·····	(61)
豆麦汤·····	(62)
黑豆浮小麦汤·····	(62)
黑豆红糖汤·····	(63)
黑豆圆肉大枣汤·····	(63)
黑豆红花汤·····	(64)
豆汁饮·····	(65)
红糖乌豆蛋汤·····	(65)
麻黄连翘赤小豆汤·····	(66)
绿豆汤·····	(67)

绿豆车前子汤·····	(67)
冰冻绿豆汤·····	(68)
绿豆白菜心汤·····	(69)
马齿苋绿豆汤·····	(69)
绿豆丝瓜花汤·····	(70)
生津 滋 胃 饮·····	(70)
酸菜青元汤·····	(71)
豆腐锅巴汤·····	(72)
豆腐红糖汤·····	(72)
豆腐石膏汤·····	(73)
萝卜豆腐汤·····	(73)
芝麻乌梅汤·····	(74)
芝麻糖浆·····	(75)
观音茶·····	(75)
玉米蘑菇饮·····	(76)

三、蔬菜汤类

芹菜汤·····	(77)
芹菜蜜汁·····	(78)
菠菜猪血汤·····	(79)
荠菜坤草汤·····	(79)
荠羹·····	(80)
荠菜猪肝汤·····	(81)
白菜绿豆芽饮·····	(82)
韭菜汁·····	(83)
韭姜糖汁·····	(84)
五汁液·····	(48)
葵菜血脏羹·····	(85)
葵菜羹·····	(86)

鲜番薯叶汤·····	(87)
番薯叶猪腩肉汤·····	(88)
萝卜明矾汤·····	(88)
通结汤·····	(89)
白萝卜叶汁·····	(89)
白萝卜汁·····	(90)
白菜萝卜汤·····	(91)
酸辣汤·····	(91)
萝卜饮·····	(92)
胡萝卜红枣汤·····	(93)
马蹄薤菜汤·····	(93)
荸荠红糖汤·····	(94)
甘蔗马蹄饮·····	(94)
荸荠海蜇汤·····	(95)
马蹄玉带汤·····	(95)
荸荠茅根汤·····	(96)
芫荽荸荠饮·····	(97)
甘蓝汁·····	(98)
藕汁饮·····	(98)
二鲜饮·····	(99)
鲜藕柏叶汁·····	(100)
藕地甘蔗汁·····	(101)
苓藕饮·····	(101)
荠菜蜜枣藕节汤·····	(102)
白菜根姜糖饮·····	(102)
白菜根绿豆芽饮·····	(103)
黄豆芽汤·····	(103)
豆芽豆腐汤·····	(104)

翠衣番茄开洋汤·····	(105)
冬瓜汤·····	(105)
冬瓜瓢汤·····	(106)
冬瓜皮汤·····	(107)
冬瓜皮蚕豆汤·····	(108)
冬瓜橘饼汤·····	(108)
冰糖冬瓜饮·····	(109)
瓜蒌根冬瓜汤·····	(109)
冬麻冬瓜汤·····	(110)
荷花冬瓜汤·····	(110)
冬瓜番茄汤·····	(111)
丝瓜饮·····	(112)
丝瓜桃仁汤·····	(112)
番茄丝瓜汤·····	(113)
西红柿苦瓜汤·····	(113)
虫笋蒲瓜汤·····	(114)
瓠子汤·····	(115)
莼菜肉丝汤·····	(115)
山药汤·····	(116)
甜酒酿山药羹·····	(117)
资生汤·····	(117)
山药车前汤·····	(118)
山药半夏汤·····	(118)
三宝汤·····	(119)
土豆汁·····	(120)
姜橘土豆汁·····	(121)

四、果品汤类

苹果汤·····	(122)
----------	---------

山楂汤·····	(123)
桂皮山楂饮·····	(125)
楂菊淡菜羹·····	(125)
杏汤·····	(126)
桑杏汤·····	(126)
姜杏汤·····	(127)
冰糖乌梅汤·····	(128)
恢复声带汤·····	(128)
杏梨饮·····	(129)
藕梨荸蔗生地汁·····	(131)
五汁饮·····	(131)
加减古方五汁饮·····	(132)
红枣汤·····	(133)
枣姜汤·····	(134)
大枣葱白汤·····	(135)
红枣花生汤·····	(136)
红枣地葵荆芥汤·····	(137)
红枣知母汤·····	(137)
黄芪红枣汤·····	(138)
红枣芹菜汤·····	(138)
红枣胡萝卜汤·····	(139)
红枣枸杞汤·····	(139)
葶苈大枣汤·····	(140)
橄榄汤·····	(141)
生津代茶饮·····	(142)
橄榄罗汉果汤·····	(143)
姜葱苏叶橄榄汤·····	(143)
清热代茶饮·····	(144)

槟榔饮·····	(144)
木瓜汤·····	(145)
葡萄浆·····	(146)
核桃人参汤·····	(147)
核桃山楂汁·····	(148)
胡桃栗子糖羹·····	(149)
核桃糖浆·····	(150)
板栗糖浆·····	(151)
凤髓汤·····	(151)
莲子芡实汤·····	(152)
枳椇汤·····	(152)
橘饼汤·····	(153)
八仙醒酒汤·····	(154)
罗汉果饮·····	(154)
桂圆肉汤·····	(155)
圆肉花生汤·····	(156)
桂圆红枣汤·····	(157)
龙眼枣仁饮·····	(157)
龙眼生姜汤·····	(158)
桂圆大枣生姜汤·····	(158)
桂圆洋参饮·····	(159)
白果冬瓜饮·····	(160)
白果发菜汤·····	(161)
莲肉羹·····	(162)
莲子山药汤·····	(163)
冰糖莲子汤·····	(163)
莲肉银耳蛋汤·····	(164)
莲子桂圆汤·····	(164)

红藤莲子汤	(165)
桂花莲肉羹	(165)
八宝莲子汤	(166)
枸杞莲子汤	(167)
八珍醒酒汤	(167)
百合枇杷藕羹	(168)
百合红枣汤	(169)
百合芦笋汤	(170)
桑椹冰糖汤	(170)
姜柿刀豆饮	(171)
钩藤荔枝饮	(172)
西瓜饮	(172)
西瓜白虎汤	(174)
赤豆西瓜饮	(175)
沃雪汤	(175)
宁嗽定喘饮	(176)
扶中汤	(177)
八宝人参汤	(178)

五、家食汤类

乌鸡汤	(179)
乌鸡补血汤	(180)
西瓜鸡汤	(180)
茄根乌鸡汤	(181)
雪花鸡汤	(182)
辣角根鸡脚汤	(183)
首乌鸡汤	(183)
人参鸡汤	(184)
银耳枸杞鸡肝汤	(184)

鸡血豆腐汤·····	(185)
鸡肉葱花汤·····	(186)
八宝鸡汤·····	(186)
香菇鸡肝汤·····	(187)
鸡肝蛋花汤·····	(188)
青头鸭汤·····	(189)
青鸭羹·····	(189)
益胃全鸭汤·····	(190)
虫草炖鸭汤·····	(191)
全鸭冬瓜汤·····	(192)
鹅肉补阴汤·····	(192)
荠菜鸡蛋汤·····	(193)
白芨蛋羹·····	(194)
马齿蛋羹·····	(194)
蛋清羹·····	(195)
鸡冠花蛋汤·····	(195)
鸡蛋萝卜汤·····	(196)
鸡子羹·····	(197)
参银鸡蛋羹·····	(197)
银耳蛋羹·····	(198)
香花菜蛋花汤·····	(199)
辣椒叶鸡蛋汤·····	(199)
二红冲蛋花·····	(200)
卷柏芹菜鸡蛋汤·····	(200)
蔷薇根七叶莲鸡蛋汤·····	(201)
苘蒿菜鸡蛋白汤·····	(202)
猪肉鸭蛋汤·····	(202)
鸭蛋银耳汤·····	(203)

大蒜鸭蛋汤..... (203)

姜汁鸭蛋汤..... (204)

六、畜肉汤类

莲子芡实猪肉汤..... (205)

蘑菇猪肉汤..... (205)

千车蛇猪肉汤..... (206)

玉竹猪瘦肉汤..... (207)

苦瓜瘦猪肉汤..... (208)

丝瓜猪瘦肉汤..... (208)

辣椒头猪瘦肉汤..... (209)

节瓜猪瘦肉汤..... (209)

蚌花猪瘦肉汤..... (210)

紫菜猪瘦肉汤..... (211)

生蚝猪瘦肉汤..... (211)

白兰花猪瘦肉汤..... (212)

肉丁黄豆汤..... (212)

山药板栗瘦肉汤..... (213)

天麻猪脑羹..... (214)

紫菜猪心汤..... (214)

沙参心肺汤..... (215)

菠菜猪血汤..... (216)

火炭母猪红汤..... (217)

猪肝羹..... (217)

黄芪猪肝汤..... (218)

枸杞叶猪肝汤..... (218)

珍珠草猪肝汤..... (219)

明砂肝膏汤..... (220)

猪肝菠菜汤..... (221)

桑叶猪肝汤	(222)
猪肝枸杞汤	(222)
葱白猪肝鸡蛋汤	(223)
萝卜猪肺汤	(224)
苍耳猪肺汤	(224)
柠檬叶猪肺汤	(225)
姜汁北杏猪肺汤	(226)
滋阴补肺汤	(226)
猪胰汤	(227)
猪胰菠菜汤	(228)
猪胰淡菜汤	(228)
磁石猪腰子汤	(229)
猪酥萝卜汤	(230)
猪腰杞子汤	(231)
猪肾汤	(231)
猪肠葱汤	(232)
无花果猪大肠汤	(232)
白果小肚汤	(233)
猪肤汤	(234)
花椒火腿汤	(235)
猪蹄汤	(235)
当归猪蹄汤	(236)
芪归猪蹄汤	(237)
猪蹄花生汤	(237)
猪蹄漏芦汤	(238)
灵芝蹄筋汤	(239)
排骨汤	(239)
土茯苓猪骨汤	(240)

清炖羊肉汤	(241)
羊肉羹	(242)
羊肉补阳汤	(243)
当归生姜羊肉汤	(244)
参归羊肉汤	(245)
当归羊肉羹	(246)
黄芪桂圆羊肉汤	(246)
附片羊肉汤	(247)
山药羊肉汤	(248)
羊肉西红柿汤	(249)
冬瓜羊肉汤	(249)
羊肉温补汤	(250)
萝卜羊肉汤	(251)
浮小麦羊肚汤	(252)
党参黄羊肉汤	(253)
四仙羊肉汤	(253)
豆腐羊肉虾汤	(254)
葵菜羊肉羹	(254)
八珍汤	(255)
羊肝汤	(256)
羊肝平肝汤	(257)
羊脏羹	(258)
羊肚羹	(258)
羊肚汤	(259)
羊脊骨汤	(260)
白羊肾汤	(260)
五子羊肾汤	(261)
羊肾苁蓉羹	(262)