

你 一 生 的 生 活 健 康 顾 问

# 滋补养生

## ——靓汤方

李元秀◎编著



XIANDAIJIATING  
JIANKANG  
LILIAOSHUXI



长寿100岁  
滋补  
养生  
健康  
方案

关照生活细节，使现代生活更加便利 .....

补心养心汤方  
滋阴润肺汤方

舒肝益肾汤方  
补肾壮阳汤方

健脾养胃汤方

内蒙古人民出版社

你一生的生活健康顾问



XIANDAIJIATING  
JIANKANG  
LILIAOSHUXI

# 滋补养生

## ——靓汤方

李元秀◎编著



长寿100岁  
滋补  
养生  
健康  
方案

关照生活细节，使现代生活更加便利 .....

补心养心汤方    舒肝益肾汤方    健脾养胃汤方  
滋阴润肺汤方    补肾壮阳汤方

内蒙古人民出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

滋补养生:靓汤方/李元秀 编著. —呼和浩特:

内蒙古人民出版社,2009.5

(现代家庭健康理疗书系)

ISBN 978 -7 -204 -10053 -8

I. 滋… II. 李… III. 保健—汤菜—菜谱 IV. TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 081673 号

## 现代家庭健康理疗书系

---

编 著 李元秀

责任编辑 张 钧

封面设计 世纪梦诺

出版发行 内蒙古人民出版社

社 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦

印 刷 北京市建泰印刷有限公司

开 本 710 × 1000 1/16

印 张 1280

字 数 3200 千字

版 次 2009 年 6 月第 1 版

印 次 2009 年 6 月第 1 次印刷

印 数 1—10000

书 号 ISBN 978 -7 -204 -10053 -8/Z · 528

定 价 952.00 元(共 40 册)

---

如出现印装质量问题,请与我社联系。联系电话:(0471)4971562 4971659

# 前 言

和谐与幸福,健康与时尚是现代生活的两大主旋律。随着现代人生活水准的提高,人们对健康的认知与追求也在不断地提高。拥有一个健康、充满活力的身体是所有人的梦想,家庭理疗与保健由此便受到越来越多人的青睐。

家庭保健与理疗是医学更是科学,实用而简便的自我保健知识是我们编撰的初衷,更是一份社会责任。《现代家庭健康理疗书系》是一套针对目前常见的特殊人群患者的精心编撰的家庭保健理疗读书。本套丛书从中医养生学、营养学、饮食学等诸多角度,详尽阐述中医理疗保健与科学饮食、营养饮食的层层关系,并针对不同群体提出具体的保健与理疗方案。同时,本套丛书深入浅出,用现代医学理论详解病理、病因及食补药补的方式方法。

饮食疗法是家庭健康理疗最常见的方式之一,它方便实用,标本兼治,本套丛书致力于帮助特殊人群用最自然、最实用、最科学的方法预防和治疗各种常见病,本丛书讲求通俗易懂的同时,具有实用性强、涵盖面广泛等特点。

本套丛书以推广健康理疗和营养科学知识、打造高品质生活理念为宗旨,以特殊人群在日常生活中常见的病症为依据,以“医食同源,药食互补”为重点,对不同的特殊人群,用现代医学和科学的方法,建议按照每个人的实际情况合理选择,并充分满足不同年龄、不

同性别、不同要求人群的疾病调理方案,从而帮助特殊人群吃出健康理疗有效。

现代家庭生活要想打造出高品质,其中之一就是从容面对各种疾病,并且用最科学的方法治疗并解决它。日常饮食是特殊人群理疗和恢复最关键的环节,建立并遵循健康科学膳食,是您永葆健康的基础。希望本套丛书能给您的身体带来健康,给您的家庭送去幸福,同时希望它能成为您日常防病、祛病、健身与保健的好伙伴。

编者

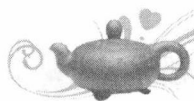
2009.6



# 目 录

## 第一章 汤羹调理滋补篇

第一节 补心养心汤方 .....	1
玄冬汤 .....	1
补心汤 .....	1
百合枣龟汤 .....	1
当归养心汤 .....	1
红枣松针汤 .....	2
定志补心汤 .....	2
小麦甘草大枣汤 .....	2
莲子莲心猪心汤 .....	2
鲤鱼山楂鸡蛋汤 .....	2
花粉橘汁 .....	3
莲子藕粉羹 .....	3
灵芝黄花汤 .....	3
牛筋大枣汤 .....	4
蜂蜜香油汤 .....	4
瘦猪肉莲子百合汤 .....	4
花旗参木瓜排骨汤 .....	4
桑椹汤 .....	5
杞子桂圆汤 .....	5
桂圆猪瘦肉汤 .....	5
桂圆猪心汤 .....	6

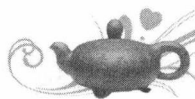


灵芝鹌鹑蛋汤 .....	6
<b>第二节 舒肝益肾汤方 .....</b>	<b>6</b>
三妙汤 .....	6
团鱼炖汤 .....	7
银杞明目汤 .....	7
羊肉四味汤 .....	7
杜仲杞鹌汤 .....	7
谷精杞菊花汤 .....	8
当归猪胫骨汤 .....	8
抑火清肝退翳汤 .....	8
夏枯草海带鸽肉汤 .....	8
玉米须白茅根汤 .....	8
白贝叶根猪骨汤 .....	9
赤豆鲤鱼汤 .....	9
银杞明目汤 .....	9
冰糖阿胶 .....	10
首乌鸡肉汤 .....	10
黑豆杞子蛇肉汤 .....	10
墨鱼桃仁汤 .....	10
小建中汤 .....	11
阿胶芪枣汤 .....	11
猪皮枸杞子红枣汤 .....	11
猪肝菠菜汤 .....	12
猪肝何首乌汤 .....	12
乌豆杞子猪肝汤 .....	12
枸杞叶猪肝汤 .....	13
羊肝菠菜汤 .....	13
菠菜鸡蛋汤 .....	13
<b>第三节 健脾养胃汤方 .....</b>	<b>14</b>
归脾汤 .....	14
羊胃汤 .....	14
豆蔻汤 .....	14
健脾汤 .....	14



枸杞汤 1 .....	15
枸杞汤 2 .....	15
枸杞汤 3 .....	15
黄土汤 .....	15
黄芪汤 .....	16
六君子汤 .....	16
茯苓黑鱼汤 .....	16
山药奶肉羹 .....	16
山药羊肉汤 .....	17
乌豆牛肉汤 .....	17
十味保和汤 .....	17
中和理阴汤 .....	17
冲气顺气汤 .....	18
麦芽神曲汤 .....	18
补中益气汤 .....	18
清热泻脾汤 .....	19
赤豆桑白汤 .....	19
花生赤小豆汤 .....	19
小椒鲤鱼汤 .....	19
白胡椒猪肚汤 .....	20
百合莲子肉汤 .....	20
延寿九仙汤 .....	20
八珍汤 .....	20
莲子桂圆肉汤 .....	21
党参大枣汤 .....	21
养颜抗皱汤 .....	21
二子苍术汤 .....	21
莲子淮山药猪瘦肉汤 .....	22
猪胰淡菜汤 .....	22
枸杞子牛肉汤 .....	22
对虾通草丝瓜汤 .....	23
虾仁归芪汤 .....	23
羊肉山药汤 .....	23





羊肉虾米汤 .....	24
玉竹猪瘦肉汤 .....	24
天门冬猪瘦肉汤 .....	24
冰糖银耳汤 .....	24
黄芪归枣汤 .....	25
<b>第四节 滋阴润肺汤方 .....</b>	<b>25</b>
红枣黑木耳汤 .....	25
木耳挂圆汤 .....	25
蜜柑银耳汤 .....	26
兔肉汤 .....	26
补肺汤 .....	26
钟乳汤 .....	27
栗子羹 .....	27
莲子汤 .....	27
当归肾沥汤 .....	27
桑螵蛸汤 .....	28
清汤银耳 .....	28
人参鹿尾汤 .....	28
人参保肺汤 .....	29
鹿肉汤 .....	29
冰糖黄精汤 .....	29
十四味建中汤 .....	29
百合子参银耳汤 .....	30
百合党参猪肺汤 .....	30
苏梗陈皮莲子汤 .....	30
双豆百合猪蹄肉汤 .....	30
<b>第五节 补肾壮阳汤方 .....</b>	<b>31</b>
当归羊肉羹 .....	31
人参鹿肉汤 .....	31
河车杞枣汤 .....	32
鸡肝羹 .....	32
何首乌鸡蛋汤 .....	32
熟地补血汤 .....	32

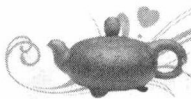


猪皮红枣羹 .....	33
生地红枣猪脊骨 .....	33
加味乌发汤 .....	33
羊骨大枣汤 .....	34
猪肉黄鳝羹 .....	34
首乌寄生鸡蛋汤 .....	34
清汤燕窝 .....	35
却老乌须健阳汤 .....	35
地黄煎 .....	35
牛骨胡萝卜汤 .....	36
<b>第六节 气血补益汤方</b> .....	<b>36</b>
八珍汤 .....	36
人参当归汤 .....	36
正经汤 .....	36
生慧汤 .....	37
当归芍药地黄汤 .....	37
团鱼汤 .....	37
扶中汤 .....	37
猪蹄汤 .....	38
羊骨汤 .....	38
鹿肉汤 .....	38
芪归鸡汤 .....	38
炙甘草汤 .....	39
十全大补汤 .....	39
二仙四物汤 .....	39
人参当归大枣汤 .....	40
人参营养汤 .....	40
助阳活血汤 .....	40
三黄补血汤 .....	40
大补黄芪汤 .....	41
内补黄芪汤 .....	41
生血补髓汤 .....	41
地黄当归汤 .....	41

当归补血汤	42
当归猪蹄汤	42
当归瘦肉汤	42
羊肉当归汤	42
羊肉黄芪汤	43
羊肝养血汤	43
神效黄芪汤	43
红枣木耳汤	43
芪归猪蹄汤	43
灵芝蹄筋汤	44
百合大枣鸡蛋汤	44
乌豆大枣龙眼汤	44
当归生姜羊肉汤	44
当归羊肉芪姜汤	45
花生大枣猪蹄汤	45
佛手元胡山楂汤	45
<b>第七节 美容护肤汤方</b>	<b>45</b>
养颜抗皱汤	45
灵芝炖猪蹄	46
鸡皮骨架美容汤	46
栗子炖猪蹄	46
滋阴养颜汤	47
漏芦地黄汤	47
菟丝祛斑汤	47
菟丝天冬汤	47
散风扶脾汤	48
加味柴胡桂枝汤	48
加减犀角升麻汤	48
当归生地桑葚汤	48
当归白芷阿胶汤	49
四子四物白斑乌黑汤	49
<b>第八节 乌须黑发汤方</b>	<b>49</b>
鸡草汤	49



金针豆腐鱼头汤 .....	49
花生紫菜骨汤 .....	50
枸杞凤肝鱼片汤 .....	50
番茄土豆牛肉汤 .....	51
首乌寄生鸡蛋汤 .....	51
芝麻苓菊瘦肉汤 .....	52
杞子核桃羊腰汤 .....	52
芝麻黑豆泥鳅汤 .....	52
发菜枸杞汤 .....	53
润发海参鲍鱼羹 .....	53
海带炖豆腐 .....	53
淮杞鳖肉汤 .....	54
淡菜炖猪蹄 .....	54
紫菜猪心汤 .....	54
海带炖鸡 .....	55
栗子炖蛤 .....	55
紫菜猴头汤 .....	56
双耳首乌羹 .....	56
首乌炖鸡 .....	56
芪杞炖乳鸽 .....	57
菠菜猪肝汤 .....	57
银杞鸡肝汤 .....	57
银耳莲子蛋汤 .....	58
紫菜猪肉汤 .....	58
海带肉丝汤 .....	59
苦瓜炖蛤 .....	59
蜜枣核桃羹 .....	59
腰肚枸杞汤 .....	60
鲤鱼首乌汤 .....	60
首乌芝麻羹 .....	61
<b>第九节 耳聪目明汤方 .....</b>	<b>61</b>
巴戟凤眼果煲鸡 .....	61
仙茅附子羊肉汤 .....	61



黄芪麝香蛇肉汤 .....	62
川芎当归鸡头汤 .....	62
边条参枸杞羊肉汤 .....	63
豆苗猪肝肉片汤 .....	63
苍术白芷鱼头汤 .....	63
决明生菜豆腐汤 .....	64
杞子巴戟猪肝汤 .....	64
荠菜瘦肉汤 .....	65
香芹汁冰糖汤 .....	65
奶油猪肝汤 .....	65
四物肝片汤 .....	66
<b>第十节 减肥健体汤方 .....</b>	<b>66</b>
苡仁冬瓜汤 .....	66
荷叶山楂薏米汤 .....	67
鲜冬菇滚豆腐汤 .....	67
发菜枝竹马蹄汤 .....	67
笋干冬瓜海蜇汤 .....	68
葱头羊肉汤 .....	68
笋片鸡肉汤 .....	69
冬瓜苡仁汤 .....	69
茼蒿萝卜汤 .....	69
三莲豆芽汤 .....	70
赤豆山楂汤 .....	70
荷叶菊花竹叶汤 .....	71
苡仁莲子茯苓汤 .....	71
决明子山楂汤 .....	71
海带冬瓜虾仁汤 .....	72
紫菜冬瓜肉丝汤 .....	72
参芪鸡丝炖冬瓜 .....	73
天门冬萝卜汤 .....	73
绿豆南瓜羹 .....	73
山楂决明瘦肉汤 .....	74
冬瓜车前草汤 .....	74



三稔芥菜汤 .....	74
黄芪猪肝汤 .....	75
冬瓜干贝炖田鸡 .....	75
何首乌鲤鱼汤 .....	75

## 第二章 防病治病健体汤

第一节 呼吸系统疾病汤方 .....	77
感冒 .....	77
姜汁炖鸡蛋 .....	77
苏叶生姜鸡蛋汤 .....	77
芫荽葱白鱼片汤 .....	77
香菜鸡蛋汤 .....	78
枸杞菊花绿豆汤 .....	78
苦瓜莲叶瘦肉汤 .....	78
冬瓜莲叶扁豆汤 .....	79
苦瓜瓢汤 .....	79
梗米绿豆汤 .....	79
咳嗽 .....	80
蜂蜜鸡蛋汤 .....	80
百合鸡蛋汤 .....	80
芥菜生姜汤 .....	80
萝卜葱白汤 .....	80
红糖姜枣汤 .....	81
砂糖鸡蛋汤 .....	81
冰糖炖香蕉 .....	81
急性支气管炎 .....	81
苏叶杏仁鸡蛋汤 .....	81
桑白地骨皮猪肺汤 .....	82
慢性支气管炎 .....	82
百合雪耳瘦肉汤 .....	82
生姜杏仁猪肺汤 .....	82
哮喘 .....	83



萝卜籽杏仁汤 .....	83
甜苦杏仁煮冰糖 .....	83
白果蜂蜜饮 .....	83
肺炎 .....	83
茅根藕片汤 .....	83
肺结核 .....	84
银杏蜂蜜汤 .....	84
蘑菇猪肉汤 .....	84
玉竹猪瘦肉汤 .....	84
豆浆饴糖饮 .....	84
肺脓肿 .....	85
桃仁冬瓜仁汤 .....	85
芦根薏米汤 .....	85
胸膜炎 .....	85
川贝雪梨汤 .....	85
<b>第二节 消化系统疾病汤疗方</b> .....	<b>86</b>
呃逆 .....	86
柿蒂刀豆汤 .....	86
酸辣木瓜汤 .....	86
乌梅苏叶羹 .....	86
消化不良 .....	87
山楂莱菔子汤 .....	87
麦芽神曲汤 .....	87
胃痛 .....	87
辣椒叶鸡蛋汤 .....	87
胡萝卜炖狗肉 .....	87
胃及十二指肠溃疡 .....	88
早莲草红枣汤 .....	88
清炖冬菇汤 .....	88
胃下垂 .....	88
黄芪鲫鱼汤 .....	88
乌龟肉汤 .....	89
慢性肠炎 .....	89



扁豆牛肉汤 .....	89
慢性肝炎 .....	89
菠菜猪肝汤 .....	89
水鱼汤 .....	89
黄疸性肝炎 .....	90
鸡骨草红枣汤 .....	90
车前茵陈红枣汤 .....	90
病毒性肝炎 .....	90
猪骨米醋汁 .....	90
红枣花生红糖汤 .....	91
肝硬化 .....	91
猪腿赤豆汤 .....	91
鲤鱼赤豆汤 .....	91
胆囊炎 .....	91
白萝卜炖母乌鸡 .....	91
乌梅虎杖熬蜂蜜 .....	92
乌姜鸡肉汤 .....	92
痢疾 .....	92
红糖木耳汤 .....	92
马齿苋绿豆汤 .....	92
腹泻 .....	93
绿豆车前汤 .....	93
荔枝大枣山药汤 .....	93
山楂萝卜白糖汤 .....	93
猪肚莲子汤 .....	94
三仙汤 .....	94
吐血 .....	94
白芨海螵蛸汤 .....	94
黄花菜汤 .....	94
便秘 .....	95
北杏猪肺汤 .....	95
猪肉海参汤 .....	95
黄酒核桃汤 .....	95





便血 .....	95
黑木耳煲红枣 .....	95
槐花米汤 .....	96
豆壳鲜藕汤 .....	96
腹痛 .....	96
山楂银花饮 .....	96
黄酒煮红糖 .....	96
第三节 循环系统疾病汤疗方 .....	97
高血压 .....	97
豆腐紫菜兔肉汤 .....	97
山楂决明荷叶瘦肉汤 .....	97
冬瓜草鱼汤 .....	97
肉片柿子汤 .....	98
芥菜豆腐羹 .....	98
芹枣汤 .....	98
低血压 .....	98
益智大枣汤 .....	98
鸡蛋汤 .....	99
莲子大枣饮 .....	99
冠心病 .....	99
双菇竹笋 .....	99
草鱼豆腐汤 .....	99
高脂血症 .....	100
山楂核桃汁 .....	100
大蒜萝卜汁 .....	100
动脉硬化 .....	100
海带紫菜汤 .....	100
番茄蜂蜜汁 .....	101
脂肪肝 .....	101
海带猪肉汤 .....	101
紫菜鸡蛋汤 .....	101
风湿性心脏病 .....	101
苡仁海带鸡蛋汤 .....	101