

每天饭前一碗汤，不用医生开药方

每天对症喝碗 广东靓汤



疾病一扫光

以汤养身，胜于用药，饮食有新法，喝汤不喝药

张明 编著

针对中国人体质特征精心打造，全面呈现中华汤饮养生智慧



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

每天对症喝碗 广东靓汤

   疾病一扫光

| 张明 编著 |



天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

每天对症喝碗广东靓汤疾病一扫光 / 张明编著 . — 天津 : 天津科学技术出版社, 2013.8
ISBN 978-7-5308-8105-7

I . ①每… II . ①张… III . ①汤菜 - 食物疗法 - 菜谱 - 广东省 IV . ① R247.1 ② TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 165000 号

责任编辑: 郑东红

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团

 **天津科学技术出版社**

出版

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京世纪雨田印刷有限公司印刷

开本 720 × 1 000 1/16 印张 18 字数 300 000

2013 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 29.80 元

前言



饭前一碗汤，长寿又健康。

汤，是中国人餐桌上必不可少的角色，喝汤是中国人自古延续至今的饮食传统，也是公认的最好的滋补、养生方式。那一碗碗香浓醇美的靓汤，包含着对家人的殷切关怀与深深的爱。

汤不仅好喝、养生，还能治病。人吃五谷杂粮，有喜怒哀乐，难免被各种病痛折磨，汤水中的营养更易于人体吸收，因而多喝汤对治病养生大有裨益。喝汤是一门学问，多喝骨汤抗衰老，多喝鸡汤防感冒，多喝鱼汤治哮喘，多喝菜汤解体衰……只要选择正确，喝汤甚至比打针吃药效果更好。每个人根据自身的状况进行选择，都能达到抗衰老治病的效果。

在我国，广东人对汤最有研究，喝汤是他们传统的防病治病、扶持虚弱的自我保健方法之一。广东靓汤通过食物的巧妙搭配、火候的科学把握，针对不同的症状和需求烹制出各种不同功效的汤品。汤中不仅包含了各种新鲜食材的补益功效，还囊括了各种药材的综合作用，能有效营养脏腑、滋润关节、补虚健体。

那么，如何才能通过喝汤调理来达到强身祛病的目的呢？本书秉承传统的“以食为养”观念，以日常生活中最常见的100余种病症的调养需要为立足点，聘请食疗养生专家精心编写了近300个防病治病的广东汤谱，分为常见小病、现代病、内科疾病、外科疾病、妇科疾病、男科疾病、儿科疾病七大部分，各有侧重，涉及儿童、中年人、老年人、上班族等不同的人群，内容详尽、全面、实用。本书中的汤品烹饪步骤清晰，详略得当，同时配以精美的图片，读者可以一目了然地了解靓汤的制作方法，易于操作。

每天对症喝碗广东靓汤，不用医生开药方。愿本书成为您健康人生的好帮手。

每天对症喝碗
广东靓汤
疾病一扫光

| 张明 编著 |



天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

每天对症喝碗广东靓汤疾病一扫光 / 张明编著 . — 天津 : 天津科学技术出版社, 2013.8

ISBN 978-7-5308-8105-7

I . ①每… II . ①张… III . ①汤菜 - 食物疗法 - 菜谱 - 广东省 IV . ① R247.1 ② TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 165000 号

责任编辑: 郑东红

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

出版

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京世纪雨田印刷有限公司印刷

开本 720 × 1 000 1/16 印张 18 字数 300 000

2013 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 29.80 元

前言



饭前一碗汤，长寿又健康。

汤，是中国人餐桌上必不可少的角色，喝汤是中国人自古延续至今的饮食传统，也是公认的最好的滋补、养生方式。那一碗碗香浓醇美的靓汤，包含着对家人的殷切关怀与深深的爱。

汤不仅好喝、养生，还能治病。人吃五谷杂粮，有喜怒哀乐，难免被各种病痛折磨，汤水中的营养更易于人体吸收，因而多喝汤对治病养生大有裨益。喝汤是一门学问，多喝骨汤抗衰老，多喝鸡汤防感冒，多喝鱼汤治哮喘，多喝菜汤解体衰……只要选择正确，喝汤甚至比打针吃药效果更好。每个人根据自身的状况进行选择，都能达到抗衰老治病的效果。

在我国，广东人对汤最有研究，喝汤是他们传统的防病治病、扶持虚弱的自我保健方法之一。广东靓汤通过食物的巧妙搭配、火候的科学把握，针对不同的症状和需求烹制出各种不同功效的汤品。汤中不仅包含了各种新鲜食材的补益功效，还囊括了各种药材的综合作用，能有效营养脏腑、滋润关节、补虚健体。

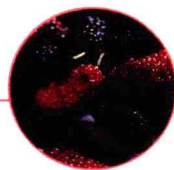
那么，如何才能通过喝汤调理来达到强身祛病的目的呢？本书秉承传统的“以食为养”观念，以日常生活中最常见的100余种病症的调养需要为立足点，聘请食疗养生专家精心编写了近300个防病治病的广东汤谱，分为常见小病、现代病、内科疾病、外科疾病、妇科疾病、男科疾病、儿科疾病七大部分，各有侧重，涉及儿童、中年人、老年人、上班族等不同的人群，内容详尽、全面、实用。本书中的汤品烹饪步骤清晰，详略得当，同时配以精美的图片，读者可以一目了然地了解靓汤的制作方法，易于操作。

每天对症喝碗广东靓汤，不用医生开药方。愿本书成为您健康人生的好帮手。



第一章

常见小病食疗好汤膳



感冒	014	口腔溃疡	030
桑叶茅根瘦肉汤.....	015	灯芯草苦瓜汤.....	031
板蓝根炖猪腱汤.....	015	鱼腥草脊骨汤.....	031
发热	016	口腔异味	032
绿豆荷叶牛蛙汤.....	017	蜜橘银耳汤.....	033
西瓜皮荷叶海蜇汤.....	017	空心菜茅根瘦肉汤.....	033
咳嗽	018	胃炎	034
川贝蜜梨猪肺汤.....	019	无花果陈皮猪肉汤.....	035
杏仁百合猪肺汤.....	019	陈皮鱼片豆腐汤.....	035
头痛	020	急性胃肠炎.....	036
川芎当归羊肉汤.....	021	淮山煲猪肉.....	037
川芎炖鸭汤.....	021	山药鸡腿汤.....	037
鼻炎	022	消化不良	038
辛夷排骨冬瓜汤.....	023	山药麦芽牛肚汤.....	039
大蒜牛蛙汤.....	023	黄芪牛肉汤.....	039
慢性咽炎	024	便秘	040
莲子百合麦冬汤.....	025	火麻仁煲瘦肉汤.....	041
玄参麦冬瘦肉汤.....	025	柏子猪心汤.....	041
扁桃体炎	026	腹泻	042
枸杞菊花煲排骨.....	027	党参五味鸡汤.....	043
银花水鸭汤.....	027	人参糯米鸡腿汤.....	043
牙周炎	028	皮炎	044
田七炖鸡.....	029	苍术冬瓜猪肉汤.....	045
田七生地猪肚汤.....	029	莲子心炖乌鸡.....	045

痤疮	046
薏米猪蹄汤.....	047
薏米甜汤.....	047
中暑	048
西瓜皮丝瓜海蜇汤.....	049
双瓜脊骨汤.....	049

痔疮	050
木耳猪肠汤.....	051
薏米猪肠汤.....	051
酸菜粉丝猪肠汤.....	052
海带蛤蜊排骨汤.....	052



第二章

现代病食疗好汤膳



抑郁症	054
茯苓鸡腿汤.....	055
扁豆排骨汤.....	055
慢性疲劳综合征	056
参须蜜梨乌鸡汤.....	057
党参牛蛙汤.....	057
失眠多梦	058
远志茯神炖猪心.....	059
山药乌鸡汤.....	059
健忘症	060
党参山药猪肉汤.....	061
核桃熟地猪肠汤.....	061
食欲不振	062
党参白术山药鲫鱼汤.....	063
鸡肉蘑菇汤.....	063

视力减退	064
熟地枸杞炖甲鱼.....	065
决明五味炖乌鸡.....	065
用脑过度	066
人参莲子汤.....	067
益智仁炖牛肉汤.....	067
焦虑症	068
杞枣鸡蛋汤.....	069
麦冬瘦肉汤	069
神经衰弱	070
莲子猪心汤.....	071
双仁菠菜猪肝汤.....	071
头晕耳鸣	072
生地煲龙骨.....	073
夏枯草豆汤.....	073

板栗脊骨汤.....074	腰酸背痛.....079
黄芪红枣鳝鱼汤.....074	杜仲猪腰汤.....080
空调病.....075	丹参乌鸡汤.....080
香菜豆腐鱼头汤.....076	内分泌失调.....081
海底椰参贝瘦肉汤.....076	黄芪薏米乌龟汤.....082
电脑眼病.....077	益母草煲鸡蛋汤.....082
五子下水汤.....078	上火.....083
熟地水鸭汤.....078	苦瓜海带瘦肉汤.....084
	沙参玉竹兔肉汤.....084



第三章

内科疾病食疗好汤膳



高血脂.....086	南瓜薏白牛蛙汤.....095
绿茶山药豆腐丸汤.....087	心肌炎.....096
洋葱香芹汤.....087	麦芽灯芯草鲜胗汤.....097
高血压.....088	罗宋汤.....097
竹笋西瓜皮鲤鱼汤.....089	糖尿病.....098
红枣芹菜汤.....089	粉葛脊骨汤.....099
低血压.....090	鲫鱼冬瓜汤.....099
灵芝山药鸡腿汤.....091	尿失禁.....100
黄精山楂脊骨汤.....091	猴头菇煲猪脊骨.....101
贫血.....092	牡蛎瘦肉汤.....101
燕窝红枣鸡丝汤.....093	尿痛.....102
桂圆老鸽汤.....093	油菜猪腰汤.....103
冠心病.....094	豆芽猪腰汤.....103
海带排骨汤.....095	

尿频	104
益智仁炖牛肉汤	105
芡实鲫鱼汤	105
慢性肾炎	106
冬瓜排骨汤	107
茅根马蹄瘦肉汤	107
黄疸	108
茵陈甘草蛤蚧汤	109
芦笋黄花汤	109
脂肪肝	110
菠菜银耳汤	111
胡萝卜佛手瓜煲马蹄	111
慢性病毒性肝炎	112
甘草红枣炖麻雀	113
芦荟蔬菜汤	113
胃溃疡	114
木瓜鱼尾汤	115
木瓜猪骨花生汤	115
胃痛	116
葱姜紫菜汤	117
鸡骨草煲肉	117
打鼾	118
乌梅黑豆兔肉汤	119
乌梅鸡爪白菜汤	119
慢性支气管炎	120
香梨煲老鸭	121
香梨煲鸭胗	121
肺结核	122
黄花炖甲鱼	123

枸杞甲鱼汤	123
肺气肿	124
北杏猪肺汤	125
双雪猪肺汤	125
水肿	126
葫芦瘦肉汤	127
葫芦炖鸭胗	127
甲亢	128
荷叶水鸭汤	129
山药牛奶瘦肉汤	129
肥胖症	130
紫菜西红柿鸡蛋汤	131
小白菜西红柿清汤	131
脑梗死	132
桂圆炖鸡	133
党参羊肚汤	133
脑血栓	134
翠玉蔬菜汤	135
木耳红枣汤	135
三叉神经痛	136
沙参玉竹炖甲鱼	137
白芍排骨汤	137
骨关节炎	138
石斛玉竹甲鱼汤	139
人参腰片汤	139
风湿性关节炎	140
骨碎补猪脊骨汤	141
桑枝煲老母鸡汤	141



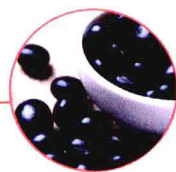
类风湿性关节炎	142
黑豆乌鸡汤	143
蝎子猪肉汤	143
阿尔茨海默病	144
人参红枣鸡腿汤	145
人参莲子牛蛙汤	145

夜盲症	146
胡萝卜慈姑瘦肉汤	147
胡萝卜山药鲫鱼汤	147
胡萝卜瘦肉生鱼汤	148
南瓜鲜虾汤	148



第四章

外科疾病食疗好汤膳



老年斑	150
银耳香菇猪胰汤	151
洋葱羊肉汤	151
黄褐斑	152
黄芪枸杞炖生鱼	153
莲子山药鹌鹑汤	153
颈部淋巴结结核	154
桑葚乌鸡汤	155
黄芪炖乌鸡	155
骨折	156
生地茯苓脊骨汤	157
续断核桃仁牛尾汤	157
骨髓炎	158
巴戟海参汤	159
连翘瘦肉汤	159
腰椎间盘突出症	160
板栗排骨汤	161

桂圆百合炖鹌鹑	161
肩周炎	162
熟地黄芪羊肉汤	163
黄瓜茯苓乌蛇汤	163
颈椎病	164
天麻炖猪脑	165
黑豆猪蹄汤	165
腰肌劳损	166
鹿茸川芎羊肉汤	167
牛膝炖猪蹄	167
骨质增生症	168
洋参炖乳鸽	169
苏木煲鸡蛋	169
胆结石	170
玉米须煲肉	171
粟须炖猪蹄	171

肾结石	172
菠菜煲鸡胗汤	173
黑木耳红枣瘦肉汤	173
肾结核	174
二冬生地炖脊骨	175
马齿苋杏仁瘦肉汤	175
膀胱结石	176
田七脊骨汤	177
山药薏米虾丸汤	177
尿潴留	178
中药乳鸽汤	179

萝卜海带羊排汤	179
尿道炎	180
通草芦根煲猪蹄	181
鱼腥草绿豆猪肚汤	181
疝气	182
山药熟地瘦肉汤	183
铁观音煮鲫鱼	183
茴香炖雀肉	184
草菇鲫鱼汤	184



第五章

妇科疾病食疗好汤膳



月经过多	186
藕节萝卜排骨汤	187
藕节生地排骨汤	187
月经过少	188
益母草鸡汤	189
益母草煲鸡蛋汤	189
黑木耳红枣猪蹄汤	190
当归黄芪乌鸡汤	190
灵芝乌鸡汤	191
红枣鸡蛋汤	191
经期延长	192
双麻猪肠汤	193

二冬骶骨汤	193
生地松子瘦肉汤	194
苡蓉炖牡蛎	194
痛经	195
枸杞鸡肝汤	196
玫瑰瘦肉汤	196
女性更年期综合征	197
党参灵芝瘦肉汤	198
灵芝猪心汤	198
黄豆猪骨汤	199
海带黄豆汤	199



闭经	200	胎动不安	219
红枣鳖甲汤	201	核桃排骨首乌汤	220
海带鳖甲猪肉汤	201	竹茹鸡蛋汤	220
乳腺炎	202	产后缺乳	221
冬瓜红豆生鱼汤	203	花生蚝仔炖猪蹄	222
丝瓜香菇鱼尾汤	203	木瓜花生煲猪蹄	222
乳腺增生	204	花生煲凤爪	223
腊肉花菜汤	205	木瓜花生排骨汤	223
黄芪蔬菜汤	205	产后腹痛	224
阴道炎	206	白术陈皮鲈鱼汤	225
冬瓜干笋汤	207	党参茯苓鸡腿汤	225
菠萝苦瓜汤	207	红枣枸杞阿胶汤	226
宫颈炎	208	葡萄当归煲猪血	226
韭菜豆芽猪血汤	209	产后恶露不尽	227
洋参猪血汤	209	黄芪党参瘦肉汤	228
白带异常	210	绿豆马齿苋瘦肉汤	228
车前草猪肚汤	211		
四神猪肚汤	211		
女性不孕症	212		
远志菖蒲鸡心汤	213		
鹿茸枸杞乌鸡汤	213		
习惯性流产	214		
淫羊藿鸡汤	215		
复元汤	215		
妊娠反应	216		
黄瓜扁豆排骨汤	217		
柠檬红枣炖鲈鱼	217		
茯苓扁豆瘦肉汤	218		
扁豆莲子鸡腿汤	218		





第六章

男科疾病食疗好汤膳



前列腺炎.....	230	山药羊肉汤.....	240
土茯苓瘦肉煲甲鱼.....	231	性欲减退.....	241
白茅根煮鲫鱼.....	231	枸杞菟丝子鹌鹑蛋汤.....	242
前列腺增生.....	232	黄芪海参汤.....	242
熟地炖老鸭.....	233	少精症.....	243
巴戟枸杞羊肉汤.....	233	覆盆子白果煲猪肚.....	244
附睾炎.....	234	芡实乌龟汤.....	244
当归乌鸡汤.....	235	无精症.....	245
柴胡枸杞羊肉汤.....	235	生地黄精甲鱼汤.....	246
阳痿.....	236	枸杞羊腰汤.....	246
参茸枸杞炖龟肉.....	237	遗精.....	247
猪骨补腰汤.....	237	鹿茸炖猪心.....	248
巴戟锁阳羊腰汤.....	238	莲藕龙骨汤.....	248
黑豆狗肉汤.....	238	男性不育症.....	249
早泄.....	239	锁阳牛肉汤.....	250
补肾牛肉汤.....	240	羊肉虾仁汤.....	250



第七章

儿科疾病食疗好汤膳



小儿咳嗽.....	252	小儿发热.....	254
蜜梨猪肉汤.....	253	菊花绿豆汤.....	255
杏仁煲猪腱.....	253	海带绿豆汤.....	255



小儿感冒	256	小儿疳积	274
竹笋香葱鱼尾汤	257	鳗鱼枸杞汤	275
柴胡肝片汤	257	胡萝卜豆腐猪骨汤	275
小儿支气管炎	258	小儿遗尿	276
蜜梨海蜇鹌鹑汤	259	桑螵蛸红枣鸡腿汤	277
胡萝卜香菇海蜇汤	259	杜仲煲猪肚	277
海蜇马蹄汤	260	小儿自汗、盗汗	278
哈密瓜银耳瘦肉汤	260	玉竹南杏鹌鹑汤	279
小儿肺炎	261	沙参玉竹老鸭汤	279
杏仁桑白煲猪肺	262	莲子百合沙参汤	280
萝卜橄榄咸猪骨汤	262	菰樱炖牡蛎	280
橄榄瘦肉汤	263	小儿夜啼	281
橄榄炖水鸭	263	茅根鲫鱼汤	282
小儿厌食症	264	锁阳炖乌鸡	282
山楂麦芽猪胰汤	265	小儿惊风	283
甘蔗茅根瘦肉汤	265	蝉蜕冬瓜汤	284
小儿腹泻	266	麦冬扁豆冬瓜汤	284
金樱鲫鱼汤	267		
柿饼蛋包汤	267		
小儿营养不良	268		
蚌肉炖老鸭	269		
荞麦白果乌鸡汤	269		
小儿肥胖症	270		
丝瓜豆芽豆腐鱼尾汤	271		
豆蔻瘦肉汤	271		
流行性腮腺炎	272		
夏枯草菊花猪肉汤	273		
西红柿土豆脊骨汤	273		



第一章

常见小病
食疗好汤膳

