

健身调理

广东省出版集团
广东科技出版社 全国优秀出版社
秦艳芬 主编

广东汤

近1000款
调理汤水
超值黄金版

辨证调理，对症饮食 标本兼治，健康养生

【一】春季调理汤水

塘葛菜生鱼汤 苡仁芡实鸡脚汤 茵陈鲫鱼汤 青蚌水蛇茯苓汤 赤小豆苡仁鲩鱼尾汤 祛湿豆腐扁豆鲫鱼汤
淮山茯苓响螺排骨汤 土茯苓苡仁田鸡汤 沙虫萝卜汤

【二】夏季调理汤水

冬瓜瓜脊骨汤 消暑祛湿冬瓜汤 咸鱼头冬瓜汤 苡仁冬瓜老鸭汤 荷叶绿豆田鸡汤 节瓜香菇排骨汤
苦瓜黄豆排骨汤 香菇眉豆花生鸡脚汤 沙葛花生排骨汤 木棉花鲫鱼汤 丝瓜豆腐鱼头汤

【三】秋季调理汤水

清煲老白菜汤 雪梨银耳瘦肉汤 哈密瓜猪腱汤 胡萝卜银耳螺头汤



健身调理

广东汤

◎ 主 编 秦艳芬

◎ 副主编 陈 刚 梁振华

◎ 编 委 李若飞 周 璇 叶颖爱

广东省出版集团
广东科技出版社
· 广州 ·



图书在版编目 (CIP) 数据

健身调理广东汤 / 秦艳芬主编. —广州: 广东科技出版社, 2014. 2

ISBN 978-7-5359-5762-7

I. ①健… II. ①秦… III. ①粤菜—汤菜—菜谱
IV. ①TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第194110号

Jianshen Tiaoli Guangdongtang

责任编辑: 杨柳青

美术编辑: 林少娟

责任校对: 杨峻松

责任印制: 罗华之

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮政编码: 510075)

<http://www.gdstp.com.cn>

E-mail: gdkjyxb@gdstp.com.cn (营销中心)

E-mail: gdkjzbb@gdstp.com.cn (总编办)

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

排 版: 广州市友间文化传播有限公司

印 刷: 佛山浩文彩色印刷有限公司

(南海区狮山科技工业园A区 邮政编码: 528225)

规 格: 787mm×1092mm 1/16 印张 18.25 字数 290千

版 次: 2014年2月第1版

2014年2月第1次印刷

定 价: 28.00元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

汤

内容简介

本书以中医理论为指导，以广东地道制作方法为特色，配合身体不同的健身调理需求，吸取岭南汤品的精华编著而成。

全书根据不同的健身调理需求，分为季节调理、体质调理、儿童调理、青少年调理、中老年调理、妇女调理、男士调理、脑力劳动者调理、体力劳动者调理、减肥瘦身调理、养颜美容调理、生发养发调理以及亚健康调理等13大类，合共近千款汤品。每款汤品分别从用料、制法、功效、适应证、调理作用等方面加以介绍，力求让读者能根据自己的体质、年龄特性和调理要求去选择适合个体或家庭使用的保健汤品。

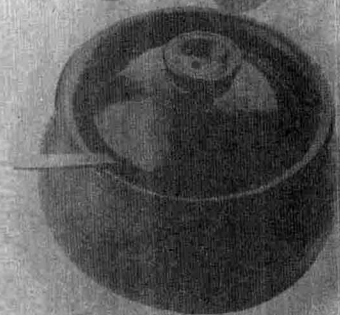
本书内容丰富，通俗易懂，适合不同层次的读者阅读。书中各款汤品取材简单、制作方便、调养得宜、汤味鲜美，可供个人调理、家庭保健及托幼、托老机构配餐等参考使用。



前言



湯



广东人素有喝汤的习惯。无论是香浓醇美的老火靚汤，还是清淡鲜美的生滚汤，餐桌上总少不了的是那一碗汤。如春季的粉葛赤小豆鲮鱼汤、夏季的消暑祛湿冬瓜汤、秋季的雪耳木瓜煲鲫鱼汤、冬季的辣椒叶鸡蛋汤等，广东人嗜汤的程度几乎达到了无汤不欢的地步。

为什么广东人会如此钟情那碗汤呢？这跟广东的环境气候、饮食文化、生活习惯有关。广东地处我国的南方，水土多带有温热之性，所以广东人口干、咽痛等“上火”、“热气”现象较为普遍。从气候来说，广东地处亚热带，为沿海地区，气候温暖而潮湿，因此广东人皮肤有湿疹、大肠湿热等现象较为常见。从饮食习惯来说，粤菜的烹调讲究色、香、味俱全，广东人烹调方法多用煎、炒、焖、炸、炖、焗、烧、烤等，烹调配料多用姜、葱、蒜、椒盐、豆豉、花椒、八角等辛温燥热之品，因而因饮食而上火的现象也比皆是。加上广东人的夜生活比较丰富，往往因熬夜引起的虚火牙痛、口腔溃疡等也不少见。正是由于气候的温热，造成人体毛孔开泄，出汗较多，体内水分容易流失，机体处于相对缺水的状态，加上生活、饮食习惯也容易造成体内各种火热之证，耗

伤体内的津液，故广东人多喜欢喝汤。一来可以补充体内流失的水分，二来可以通过不同的汤水清解体内的湿热、燥火等，起到一个平衡调理的作用。外地人，特别是喜欢吃辣椒的人到了广东会发现一种现象，就是在家乡怎么吃辣的也不会有上火的现象，但到了广东只要吃一点点辣就会出现咽痛、痤疮等上火和湿热现象。喝了广东汤后这些现象可以得到有效的缓解。所以，现在喝汤不再是广东人的专利了，很多外地人在体验了广东汤的实际作用后，都成了广东汤的忠实“粉丝”了。

广东汤的取材十分广泛，天上飞的禽鸟、地上走的畜类、水里游的鱼虾、树上结的果子，地里种的蔬菜，均可作为广东汤的原材料。本汤谱所采用的原料多为日常生活中随处可见，市场供应充裕的蔬果、禽畜、水产、中药材等。读者可对照汤谱进行选取。

材料在煲汤前需要进行一些简单的处理。其主要方法有：宰杀，家禽、野味、水产等原料煲汤前均需宰杀，去除毛、鳞、内脏、淋巴、脂肪等。洗净，所有煲汤用的原材料均需洗净。瓜、果、菜类的清洗方法较为简单，去头尾、皮、瓢和杂质，清洗干净即可。有些原料的清洗较为复杂，如猪肺，要经过反复多次的注水、挤压，洗至血水消失，猪肺变白方可。又如猪肚、牛肚、猪小肚（膀胱），因其带有黏液和异味，宜用花生油加少量生粉、盐等反复擦洗，以去除黏液和异味。像这样一些较为特殊的处理方法，会在汤谱的制法中加以说明。浸泡，煲汤用的原料有很大一部分是干品，即经过晒干或烘干等脱水干制而成的原料，如银耳、菜干、支竹、淮山等。要使干料的有效成分易于析出，煲汤前必须进行浸泡。浸泡的时间按不同原料而定，干菜类或中药的花草类浸泡时间可稍短，1小时以内即可，如白菜干、银耳、昆布、茵陈等。坚果、豆类或中药根茎类的浸泡时间应稍长，可浸泡1小时以上，如冬菇、蚝豉、淮山、莲子、芡实等。季节不同，浸泡时间也不同，夏季气温较高，干料易于吸水膨胀，浸泡时间稍短。冬季气温较低，干料吸水膨胀需时较长，因而浸泡时间可稍长。如果时间紧迫，没有太多的时间去完成浸泡程序，那么将干料与清水一同下锅（冷水落料），也不失为一种应急的方法，因为从冷水落料到煮沸会有一段时间，这也是一个浸泡的过程。氽水，亦称飞水，将经过宰杀和斩件、洗净的原料放入沸水中，煮沸即捞起，用冷水洗净的过程称为氽水。氽水的主要目的在于去除原料的异味、血水、碎骨，使汤清味纯。氽水多用于肉类及禽鸟等原料煲汤前的加工。爆炒，爆炒是指烧镬将原料炒制的过程。其主要目的是去除原料的血水及腥膻异味。此法多用于禽畜肉类煲汤前的处理，如猪肺和老鸭，煲汤前均需经过飞水和爆炒，使猪肺中的血水及老鸭的臊味得以清除。植物类材料煲

汤前的处理方法多用干爆，其方法是烧镬，不用放油，将原料直接爆炒。其目的是减少植物寒凉之性和使汤色更白。如木瓜、粉葛等，经干爆后再与鱼类一同煲汤，可使汤色奶白。煎，是指烧镬下油，将原料两面煎至金黄色的过程。煎法多用于水产、蛋类煲汤前的加工，如泥鳅、山斑鱼、鲮鱼头、鲛鱼尾等，其目的是除去鱼类的腥味，使汤色奶白，而且煎过的鱼类煲起汤来不易碎裂。豆腐煎后才煲汤，也是同样道理。

广东汤的烹制方法主要有煲、滚、炖，其中以煲和滚较为常用。煲，是以汤为主的烹制方法。它的特点主要是通过煲的过程，使原料和配料的味和有效成分溶集于汤水中，使汤香浓美味。如金钱草田七田鸡汤，骨碎补土鳖脊骨汤等。煲汤以沸水落料为佳，如果冷水落料，从落料到煲滚要有一段较长的时间，原料在煲底停留时间过长，容易造成粘底。滚，是一种方便快捷的煮食方法。主要方法是沸水下料，待原料滚熟即可。滚汤省时方便，汤清味鲜，原料嫩滑可口。滚汤有生滚和煎滚之分，生滚是猛火烧至水沸，下料，滚至料熟即可，这样滚出来的汤会汤鲜肉嫩。如菜心牛肉汤。煎滚多用于鱼类汤的制作，其方法是先将鱼类煎至金黄色，然后溅入沸水再滚。煎滚对鱼汤有除腥和增白的作用。如木瓜鲫鱼汤，汤中鲫鱼经煎后再滚，汤味香浓，汤色奶白，甚是可口。炖，是一种间接加热的煲汤方法。它通过炖盅外的高温 and 蒸汽，使盅内汤水温度升至沸点，使原料的精华均溶于汤内。由于要加盖或用玉扣纸密封来炖，汤中有效成分得以较好地保存，故炖品多是原汁原味，营养价值高。炖汤一般要将原料和水一同放入炖盅内，为了使炖盅内的温度较快达到沸点，炖汤时通常加入沸水，这样可以节省时间和能源。

煲汤的用水量：煲汤时由于水分蒸发较多，因而煲汤的用水量可多些，其比例约为1:2，也就是说要得到1碗汤，就要放2碗水去煲。炖汤时，由于要加盖隔水而炖，水分蒸发较少，故需要多少汤就用多少水即可。滚汤要看生滚和煎滚的不同而定，生滚时由于需时较短，将原料滚熟即可，耗水量少，故汤量可等于用水量。煎滚所需时间稍长，耗水量稍多些，可按所需汤量多加1~2碗水便可。本汤谱中的用水量均以毫升为单位，可按250毫升左右为1碗水的用量进行换算。

煲汤的火候：滚汤一般用武火，待汤将要煲好，落肉料后，可将火调小，用慢火滚至肉熟，这样，可使肉料保持“嫩滑”之口感，如果火力太猛，会使肉料过热而变“老”。煲汤和炖汤均宜先用武火煲滚，再用文火去煲和炖。

煲汤的时间：民间有“煲三炖四滚熟”的说法。也就是说，煲汤要用3小时，炖汤要用4小时，滚汤则滚至原料熟即可。其实，煲汤的时间可根据材料和调理要求而

定。若煲瓜、果、菜类的汤，时间可稍短，2小时左右即可。如虫草花玉竹头瘦肉汤等。若煲根茎类的药材，或甲壳类动物的汤，煲的时间可稍长，一般是3小时左右，如角刺土茯苓蝎子汤。但若用乌龟煲汤，则需时4小时以上为佳，如灵芝半枝莲乌龟汤。煲清凉类的汤水一般用1~2小时，若煲补益类的汤水可用2~3小时。滚汤通常是将原料滚熟即可。



靓汤

目录

C
O
N
T
E
N
T
S



一 季节调理汤水

(一) 春季调理汤水



1. 塘葛菜生鱼汤 2
2. 苡仁芡实鸡脚汤 2
3. 茵陈鲫鱼汤 2
4. 青鲜水蛇茯苓汤 3
5. 赤小豆苡仁鲩鱼尾汤 3
6. 祛湿豆腐鲫鱼汤 3
7. 淮山茯苓响螺排骨汤 4
8. 土茯苓苡仁田鸡汤 4
9. 沙虫萝卜汤 4



(二) 夏季调理汤水

1. 冬西瓜脊骨汤 6
2. 消暑祛湿冬瓜汤 6
3. 咸鱼头冬瓜汤 6
4. 苡仁冬瓜老鸭汤 7
5. 荷叶绿豆田鸡汤 7
6. 节瓜香菇排骨汤 7
7. 苦瓜黄豆排骨汤 8
8. 香菇眉豆花生鸡脚汤 8
9. 沙葛花生排骨汤 8
10. 木棉花鲫鱼汤 9
11. 丝瓜豆腐鱼头汤 9

二 体质调理汤水

(三) 秋季调理汤水

1. 清煲老白菜汤 11
2. 雪梨银耳瘦肉汤 11
3. 哈密瓜猪腱汤 11
4. 胡萝卜银耳螺头汤 12
5. 木瓜鲫鱼汤 12
6. 红枣银耳鹌鹑汤 12
7. 西洋菜陈肚汤 13
8. 沙参玉竹瘦肉汤 13
9. 虫草玉竹水鱼汤 13

(一) 平和质

1. 青胡萝卜猪横脷汤 21
2. 木棉花土茯苓猪腱汤 21
3. 海带海藻黄豆排骨汤 21
4. 冬瓜薏苡仁扁豆鱼尾汤 22
5. 西洋参瘦肉汤 22
6. 白菜干蜜枣猪肺汤 22
7. 茶树菇老鸡汤 23
8. 虫草花圆杞牛腱汤 23

(四) 冬季调理汤水

1. 辣椒叶鸡蛋汤 15
2. 茼蒿鲫鱼汤 15
3. 菜心牛肉汤 15
4. 淮杞鱼头汤 16
5. 栗子鲜鸡汤 16
6. 枸杞叶猪肝汤 16
7. 红豆莲藕猪骨汤 17
8. 淮杞桂圆牛腱汤 17
9. 莲子芡实猪腰汤 17
10. 栗子花生鸡脚汤 18

(二) 气虚质

1. 独参汤 25
2. 双参炒米茶 25
3. 四君鹌鹑汤 25
4. 参灵鲜鸡汤 26
5. 参芪老鸽汤 26
6. 参芪淮山乌鸡汤 26
7. 参芪大枣瘦肉汤 27
8. 党参淮山河车汤 27
9. 黄芪红枣鲈鱼汤 27

(三) 阴虚质

1. 雪梨菊花茅根茶 29
2. 灯竹麦芍降火汤 29
3. 冰糖银耳木瓜汤 29
4. 银耳百合莲子鸡蛋汤 30
5. 沙参玉竹百合水鸭汤 30
6. 椰子雪梨鹌鹑汤 30
7. 参麦石斛瘦肉汤 31
8. 木瓜百合海参田鸡汤 31
9. 参灵虫草水鱼汤 31

(六) 痰湿质

1. 鱼腥草茯苓瘦肉汤 41
2. 茯苓白术猪肚汤 41
3. 猴头菇淮山鲫鱼汤 41
4. 莲子淮山牛肚汤 42
5. 白果胡椒猪肚汤 42
6. 陈皮淮山老鸽汤 42
7. 眉豆花生鲤鱼汤 43
8. 砂陈苓豆鹌鹑汤 43

(四) 阳虚质

1. 韭菜鸡蛋汤 33
2. 鹿茸鸡汤 33
3. 参茸双鞭汤 33
4. 海马核桃瘦肉汤 34
5. 仙茅锁阳鸡子汤 34
6. 苁蓉锁阳老鸽汤 34
7. 附子杏仁羊肉汤 35
8. 胡椒生姜猪肚汤 35
9. 虫草鹿茸鳄鱼汤 35

(七) 血淤质

1. 田七花玫瑰茶 45
2. 鲜益母草鸡蛋汤 45
3. 参须田七瘦肉汤 45
4. 黑木耳胡萝卜海参猪腱汤 46
5. 黄精田鸡汤 46
6. 苹果木耳山斑鱼汤 46
7. 生熟地红花排骨汤 47
8. 天麻田七鱼头汤 47

(五) 湿热质

1. 五花茶 37
2. 狗肝菜薏苡仁排骨汤 37
3. 棉茵陈鲫鱼汤 37
4. 粉葛赤小豆薏苡仁鲮鱼汤 38
5. 绿豆土茯苓田鸡汤 38
6. 火炭母蜜枣瘦肉汤 38
7. 大碗车前茅根小肚汤 39
8. 土茯苓老龟汤 39

(八) 气郁质

1. 金针菜生蚝汤 49
2. 佛手瓜鲫鱼汤 49
3. 苹果莲子猪心汤 49
4. 百合小麦鸡蛋汤 50
5. 郁金茵陈鱼尾汤 50
6. 陈芍佛手田鸡汤 50
7. 灵芝茯神瘦肉汤 51
8. 金针菇胡萝卜滑鸡汤 51

(九) 特禀质

1. 太子参灵草瘦肉汤 53
2. 芪芷粉葛排骨汤 53
3. 蛤蚧虫草瘦肉汤 53
4. 虫草淮山鳄鱼汤 54
5. 生熟地土茯苓脊骨汤 54
6. 淮山黄豆猪软骨汤 54
7. 红枣核桃猪脊髓汤 55
8. 天麻竺黄鹧鸪汤 55

(二) 益肺防病

1. 淮山茯苓瘦肉汤 64
2. 冬虫夏草瘦肉汤 64
3. 灵芝茶 64
4. 苹果雪梨鹧鸪汤 65
5. 淮山杏仁鳄鱼汤 65
6. 银杏鹧鸪汤 65
7. 虫草灵芝瘦肉汤 66
8. 南北杏无花果猪肺汤 66

三 儿童健身调理汤水

(一) 清心平肝

1. 竹心清心饮 59
2. 灯心菊花冰糖饮 59
3. 孩儿草排骨汤 59
4. 鲜百合鸡蛋汤 60
5. 枸杞叶鹧鸪蛋汤 60
6. 石斛麦冬猪腱汤 60
7. 塘葛菜山斑鱼汤 61
8. 钩藤菊花瘦肉汁 61
9. 太子参麦冬瘦肉汤 61
10. 玉竹百合兔肉汤 62
11. 独脚金象牙丝猪横脷汤 62

(三) 健脾开胃

1. 番茄鱼滑汤 68
2. 番茄紫菜蛋花汤 68
3. 胡萝卜番茄猪骨汤 68
4. 太子参麦芽鲜陈肚汤 69
5. 淮山麦芽牛肚汤 69
6. 胡萝卜淮山鲫鱼汤 70
7. 莲子淮山鹧鸪汤 70
8. 参芪鸡汤 70
9. 淮山杞子田鸡汤 71
10. 独脚金瘦肉汤 71
11. 党参淮山兔肉汤 71
12. 参芪鹧鸪汤 72
13. 桂圆红枣黄鳝汤 72
14. 鲜莲子淮山沙虫汤 72
15. 黄豆蚝豉排骨汤 73
16. 莲子芡实珧柱猪腱汤 73

(四) 消食导滞

1. 番茄鸡蛋汤 75
2. 春菜牛肉汤 75
3. 珍珠草瘦肉汤 75
4. 胡萝卜淮山鸡肫汤 76
5. 谷芽麦芽陈肫汤 76
6. 山楂麦芽猪横膈汤 76
7. 麦芽淮山陈皮牛肚汤 77
8. 麦芽鸡内金红枣鹌鹑蛋汤 77
9. 独脚金白芍鸡肝汤 77
10. 珧柱蜜枣奶白菜汤 78
11. 西洋菜珧柱鲜陈肫汤 78
12. 番茄马铃薯脊骨汤 78
13. 大豆芽菜滑鸡汤 79
14. 香菇冬瓜肉片汤 79
15. 三稔红枣瘦肉汤 79
16. 砂仁豆腐猪肝汤 80
17. 山楂麦芽冰糖饮 80
18. 胡萝卜马蹄竹心汤 80



(五) 益智助长

1. 鲜莲子百合猪心汤 82
2. 菠菜鱼滑汤 82
3. 草菇豆腐鱼头汤 82
4. 栗子鲜鸡汤 83
5. 淮杞芡实山斑鱼汤 83
6. 胡萝卜墨鱼汤 83
7. 金针菇牛肉汤 84
8. 花生黄豆猪尾汤 84
9. 香菇蚝豉羊骨汤 84

(六) 平衡调养

1. 菠菜猪肝汤 86
2. 桂圆银耳瘦肉汁 86
3. 红绿豆塘虱汤 86
4. 豆腐支竹黄骨鱼汤 87
5. 海带黄豆脊骨汤 87
6. 紫菜银耳鹌鹑蛋汤 88
7. 金针菇田鸡汤 88
8. 木耳支竹鲫鱼汤 88
9. 胡萝卜豆腐鱼头汤 89
10. 苹果雪梨猪横膈汤 89



四 >> 青少年健身调理汤水

(一) 明目养护视力

1. 杞菊瘦肉汁 93
2. 枸杞菜鲫鱼汤 93
3. 夜香花鱼头汤 93
4. 胡萝卜决明鸡肝汤 94
5. 桑椹桂圆鸡蛋汤 94
6. 夏枯草生地猪肝汤 94
7. 蝉花白芍脊骨汤 95
8. 太子参石斛瘦肉汤 95
9. 枸杞叶瘦肉蛋花汤 95
10. 雪梨银耳鸡肝汤 96

五 中老年健身调理汤水

(二) 益智增强记忆

1. 天麻圆杞猪脑汤 98
2. 益智淮杞猪脑汤 98
3. 柏子仁桂圆猪心汤 98
4. 灵芝太子瘦肉汤 99
5. 党参淮杞生蚝汤 99
6. 丝瓜草菇鱼头汤 99
7. 胡萝卜眉豆花生鲫鱼汤 100
8. 海带黄豆脊骨汤 100
9. 鲜莲子百合糖水 100

(三) 促进生长发育

1. 木瓜生蚝汤 102
2. 雪蛤木瓜乳鸽汤 102
3. 益母草红糖鸡蛋汤 102
4. 桑寄生鸡蛋汤 103
5. 生熟地黄精猪腰汤 103
6. 田七生鸡汤 103
7. 田七洋参田鸡汤 104
8. 田七杞子水鱼汤 104
9. 鲜莲子芡实竹心瘦肉汤 104
10. 莲子芡实鸡子汤 105

(一) 强筋壮骨

1. 桑枝苡仁水蛇汤 109
2. 土茯苓豨莶草水蛇汤 109
3. 粉葛苡仁鸡脚汤 110
4. 牛大力猪尾汤 110
5. 千斤拔羊蹄汤 110
6. 桑寄生杜仲鸡脚汤 111
7. 巴戟杜仲猪腰汤 111
8. 天麻田七杜仲猪筋汤 111
9. 鸡血藤脊骨汤 112
10. 参芪红枣狗爪汤 112
11. 参茸鹿筋汤 112

(二) 通脉降压

1. 丹田洋参清鸡汤 114
2. 黄精山楂脊骨汤 114
3. 灵芝田七猪心汤 114
4. 丹田天麻鲜蝎汤 115
5. 川芎桂圆天麻鱼头汤 115
6. 洋参灵芝田七瘦肉汤 115
7. 生熟地归尾猪腱汤 116
8. 绿豆夏枯草脊骨汤 116
9. 老黄瓜黄豆田鸡汤 116
10. 钩藤菊花瘦肉汁 117
11. 桑寄生龟板汤 117
12. 杜仲牛膝猪尾汤 117
13. 芹菜豆腐瘦肉汤 118
14. 蚝豉粉葛脊骨汤 118
15. 天麻鱼头汤 118

(三) 去脂降糖

1. 苦瓜蚝豉田鸡汤 120
2. 沙参玉竹荸荠兔肉汤 120
3. 玉米须天花粉猪横脷汤 120
4. 金针菇豆腐鱼头汤 121
5. 黄精首乌脊骨汤 121
6. 木耳海参瘦肉汤 121
7. 番薯芥菜汤 122
8. 生地菊花水蟹汤 122
9. 生地莲藕绿豆猪横脷汤 122
10. 香菇粉葛瘦肉汤 123
11. 昆布海藻瘦肉汤 123
12. 咸酸菜凉瓜瘦肉汤 123
13. 香菇豆腐鱼滑汤 124
14. 灵芝金针水鸭汤 124

(四) 宁神醒痴

1. 洋参雪梨瘦肉汤 126
2. 百合莲子生蚝汤 126
3. 菖蒲郁金猪心汤 126
4. 参麦大枣鸡蛋汤 127
5. 双耳桂圆鱼头汤 127
6. 天麻田七水鱼汤 127
7. 灵芝合欢瘦肉汤 128
8. 茵陈茯苓扁豆鲫鱼汤 128
9. 佛手罗汉茯苓瘦肉汤 128

(五) 聪耳明目

1. 洋参杞菊饮 130
2. 桑椹芝麻鸡蛋汤 130
3. 黑豆芝麻塘虱汤 130
4. 双豆芝麻泥鳅汤 131
5. 淮杞天麻水鱼汤 131
6. 杞菊瘦肉汁 131
7. 洋参菊花决明饮 132
8. 夜香花鲫鱼汤 132
9. 枸杞生蚝汤 132
10. 蕤仁蝉花鸡肝汤 133
11. 杞子蕤仁鲍鱼汤 133
12. 生熟地蝉花猪肝汤 133
13. 田七木耳蕤仁脊骨汤 134

(六) 延年益寿

1. 核桃海参汤 136
2. 参茸乌鸡汤 136
3. 核桃首乌黄精老鸽汤 136
4. 生地黄精鸡蛋汤 137
5. 圆杞白鸽汤 137
6. 人参鹿茸灵芝乌龟汤 137
7. 生地当归首乌脊骨汤 138
8. 苁蓉菟丝红枣猪腰汤 138
9. 灵芝洋参田七乌龟汤 138
10. 洋参虫草水鸭汤 139

六 妇女健身调理汤水

(一) 养血调经

1. 玫瑰田七花饮 143
2. 益母草鸡蛋汤 143
3. 艾叶红糖鸡蛋汤 143
4. 木耳红枣猪腱汤 144
5. 益母草红枣瘦肉汤 144
6. 田七当归乌鸡汤 144
7. 田七丹参田鸡汤 145
8. 生地藕节排骨汤 145
9. 阿胶鸡蛋汤 145
10. 桑寄生鸡蛋汤 146
11. 红枣桂圆瘦肉汤 146
12. 佛手红枣鸡汤 146
13. 归芪羊肉汤 147
14. 阿胶艾叶羊肉汤 147
15. 当归黄精牛肉汤 147
16. 参枣当归牛肉汤 148
17. 鸡血藤红枣乌鸡汤 148
18. 鹿胶党参炖鸡肉 148
19. 人参阿胶乌鸡汤 149
20. 黄芪熟地老鸡汤 149
21. 洋参石斛乌鸡汤 149

(二) 利湿止带

1. 鸡冠花鸡蛋汤 151
2. 茵陈茯苓青蚌汤 151
3. 土茯苓苡仁田鸡汤 151
4. 黄芪南豆花鸡蛋汤 152
5. 白果茯苓乌鸡汤 152

6. 马齿苋芡实瘦肉汤 152
7. 苡仁公英猪腱汤 153
8. 车前草茅根猪小肚汤 153
9. 金樱芡实猪小肚汤 153
10. 车前茯苓猪小肚汤 154
11. 白果黄豆鲫鱼汤 154
12. 萆薢苡仁鲫鱼汤 154
13. 茯苓淮山墨鱼汤 155
14. 黄芪白术鲫鱼汤 155

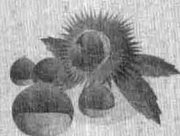
(三) 孕期调理

1. 苏叶姜蛋汤 157
2. 艾叶红枣鸡蛋汤 157
3. 参苓白术瘦肉汤 157
4. 胶艾瘦肉汤 158
5. 陈皮砂仁鲫鱼汤 158
6. 香菇眉豆花生鸡脚汤 158
7. 黄芪赤豆鲤鱼汤 159
8. 桑寄生糯米猪腰汤 159
9. 鲜莲子芡实滑鸡汤 159
10. 桑寄生杜仲鹿肉汤 160
11. 莲须党参鸡蛋汤 160
12. 松子花生核桃瘦肉汤 160
13. 人参鹿胶瘦肉汤 161
14. 阿胶鸡肉汤 161
15. 党参黄精牛腱汤 161
16. 胡萝卜党参兔肉汤 162
17. 黄芪杜仲老鸡汤 162



(四) 产后调理

1. 党参黄芪炒米汤 164
2. 田七黑木耳田鸡汤 164
3. 益母草乌鸡汤 165
4. 番薯叶鲫鱼汤 165
5. 首乌熟地猪尾汤 165
6. 通草王不留行猪脚汤 166
7. 木瓜泥鳅汤 166
8. 木瓜红枣鱼头汤 166
9. 漏芦木瓜鲫鱼汤 167
10. 花生章鱼猪脚汤 167
11. 芫荽白饭鱼汤 167
12. 黄芪花生红枣猪脚汤 168
13. 五指毛桃猪脚汤 168
14. 当归黄芪鲤鱼汤 168
15. 金针花豆腐瘦肉汤 169
16. 莲藕红豆猪腱汤 169
17. 甜醋猪脚姜汤 169
18. 佛手白芍灵芝瘦肉汤 170
19. 麦芽山楂回乳汤 170
20. 阿胶圆枣乌鸡汤 170
21. 芎芷天麻鱼头汤 171
22. 当归生姜羊肉汤 171



(五) 解郁除烦



1. 灯竹麦苧宁神饮 173
2. 三花除烦解郁汤 173
3. 金苓利湿解郁汤 173
4. 金田祛淤开郁汤 174
5. 佛陈行气开郁汤 174
6. 参斛养阴解郁汤 174
7. 灵神扶正开郁汤 175
8. 甘麦黑枣鸡蛋汤 175
9. 独脚金白芍猪横脷汤 175

七 男士健身调理汤水



(一) 滋阴降火

1. 木瓜银耳生鱼汤 179
2. 鲜百合海参田鸡汤 179
3. 胡萝卜银耳响螺汤 179
4. 洋参虫草水鱼汤 180
5. 洋参石斛瘦肉汤 180
6. 椰子银耳鹌鹑汤 180
7. 沙参玉竹水鸭汤 181
8. 参须麦冬雪梨瘦肉汤 181

