

超值全彩
白金版
29.80

女性 滋补靓汤

一碗靓汤 煲出营养 滋养女人 美丽如花

精选 100 多种家庭食材，精心搭配，营养均衡，鲜香美味。
近 400 道滋补汤，美容养颜，让女人容光焕发。

李青 编著

大全



女性

滋补靓汤

李青一编著

大全



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

女性滋补靓汤大全 / 李青编著. — 北京: 北京联合出版公司, 2015.10

ISBN 978-7-5502-6424-3

I. ①女… II. ①李… III. ①女性—保健—汤菜—菜谱 IV. ①TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 244249 号

女性滋补靓汤大全

编 著: 李 青

责任编辑: 肖 桓

封面设计: 李艾红

责任校对: 宋 媛

美术编辑: 李丹丹

图片摄影: 赵佳赫

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京鑫海达印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数450千字 720毫米×1020毫米 1/16 27.5印张

2015年10月第1版 2015年10月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-6424-3

定价: 29.80元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: 010-58815825

前言

P R E F A C E



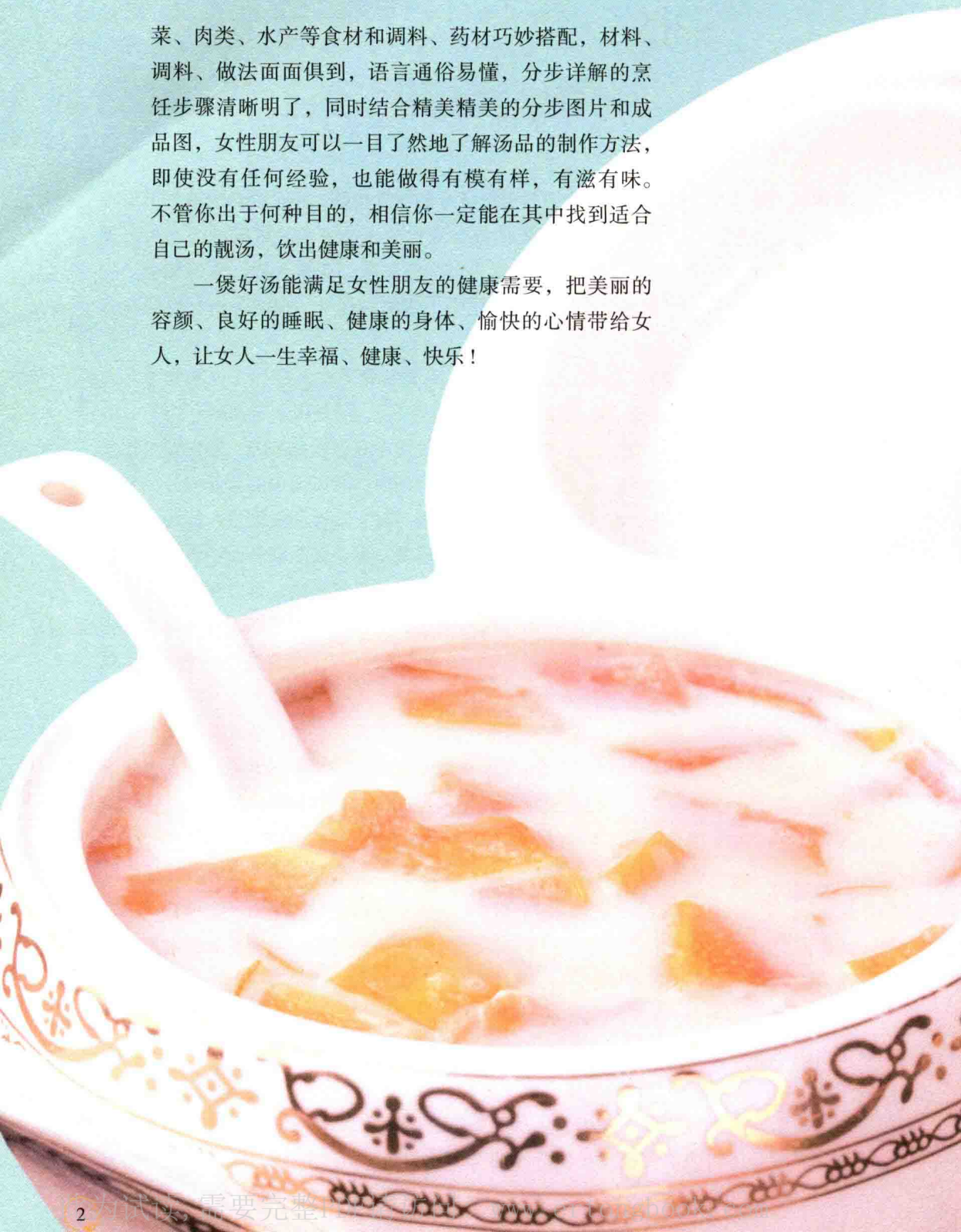
汤汤水水最养人。喝汤是中国人自古延续至今的饮食传统，也是公认的最好的滋补养生方式。一缕醇香、一种味道，演绎着传统与现代的生活方式。常喝汤的女人，笑容可掬，风姿绰约，赏心悦目；爱喝汤的女人，个性鲜明，丽质天成，秀外慧中。一碗靓汤，或养颜美容，或轻盈体态，或舒缓压力，或防病强身，都能带给女性朋友美妙的享受。

汤润人，女人是水做的，所以女人爱喝汤；喝汤滋养了女人的身，也滋养了女人的心。靓汤不仅是人类的滋补品，更是女性的“美容品”。汤是由新鲜蔬菜、肉类、中药材等慢慢煮制而成的，食物中的各种营养物质在煲煲中经过慢熬细炖，慢慢发生化学反应，使其中的营养物质源源不断地从食物中释放到汤中，所以汤中的营养成分更容易被人体吸收，而且不易流失，在人体内的利用率也高。对于女性朋友而言，靓汤不仅味道鲜美可口，而且营养也十分丰富。如鲫鱼汤可以通乳，墨鱼汤能够补血，鸽肉汤则利于伤口的收敛，黑木耳汤可以明目，银耳汤可以补阴等。早餐喝汤，可以润肠养胃，迅速补充夜间代谢掉的水分，促进废物排泄；饭前喝汤，可以增加饱腹感，从而减少食物的摄取量，达到瘦身减肥的效果；春秋季节喝汤，可以驱赶寒冷，增强机体免疫力。现代女性每天都在钢筋水泥的都市森林里来来往往，忙碌紧张的生活会带来无法排解的忧虑和压力，甚至给身心造成负担。失眠、便秘、皮肤粗糙暗沉，这些给爱美的女性带来了许多困扰。求助于药物解决，可能会带来副作用或依赖，一煲好汤更能让女人容光焕发，神清气爽。女性经常饮用可以促进新陈代谢、排出毒素、改善体质、提高机体免疫力，具有美容养颜、保健养生的功效。不同的食材、药材巧妙地搭配在一起煲汤饮用，能使女性面色红润、身姿轻盈，还能调理脏腑、养气血，甚至能缓解女性各种特殊时期的不适症状，以及防治困扰女性的妇科疾病。女性朋友根据自身的体质，选择合适的食材，就可以煲出来鲜美的浓汤，在享受美味的同时轻松达到保健养生的目的，由内而外散发美丽的光芒。

经常喝汤，益处多多。一碗看似平常的汤，饱含着养生保健的大学问。可是煲汤不只是食材加水那么简单，也不只是饭菜里多余的汤汁，有很多细节的讲究，掌握这些细节才能事半功倍，熬出好汤。本书立足于食材，从食材的特性出发，并根据营养的搭配，教女性朋友们煲一锅鲜美的汤饮。从靓汤本身的功效出发，我们将汤饮细分为调气补血、美容纤体、四季滋补、女性特殊期及预防妇科病五个部分，每道汤品都将蔬

菜、肉类、水产等食材和调料、药材巧妙搭配，材料、调料、做法面面俱到，语言通俗易懂，分步详解的烹饪步骤清晰明了，同时结合精美精美的分步图片和成品图，女性朋友可以一目了然地了解汤品的制作方法，即使没有任何经验，也能做得有模有样，有滋有味。不管你出于何种目的，相信你一定能在其中找到适合自己的靓汤，饮出健康和美丽。

一煲好汤能满足女性朋友的健康需要，把美丽的容颜、良好的睡眠、健康的身体、愉快的心情带给女人，让女人一生幸福、健康、快乐！



目录

C O N T E N T S



第1章

滋补靓汤煲出女性健康



掌握煲美味汤技巧.....	2
如何烹煮出一锅色、香、味俱全的好汤.....	8
靓汤养生的一些细节.....	15
女性汤饮调理注意事项.....	20

第2章

调气补血护脏腑，女人气色更出众



益气补血.....	26
苦瓜猪肚汤——消暑解热，益气补血.....	26
红椒雪菜牛肉汤——开胃消食，安中利气.....	27
板栗花生火腿汤——益气血，养胃补肾.....	28
红白萝卜鸽肉汤——生津润燥，补益气血.....	29
泥鳅虾肉汤——补中益气，祛湿利尿.....	30
南瓜牛肉汤——补气血，利水湿，润肺燥.....	31
莲藕桂圆红枣汤——补血养阴，强身健体.....	32
人参鸡肉鱼肚汤——健脾益气，补血养颜.....	33
参归子母鸡——温中益气，健脾活血.....	34
鳝鱼蹄筋参归汤——补益气血，强筋壮骨.....	35
党参红枣脊骨汤——清润平补，养阴润燥.....	36
黑豆花生排骨汤——滋阴养血，补虚乌发.....	37
黄芪枳壳带鱼益气汤——补气生血，温养脾胃.....	38
莲实云吞补气汤——益气养血，补脾健胃.....	39
双色豆腐补血汤——宽中益气，补血美容.....	40



山杞桂圆鲤鱼补血汤——补益气血，健脾养胃..... 41

养心安神..... 42

丹参红枣猪心汤——活血祛瘀，养血安神..... 42

人参红枣乌鸡汤——大补元气，安心宁神..... 43

红枣胡萝卜猪肝汤——补血安神，养肝明目..... 44

桂圆肉百合红枣汤——养心安神，补血调经..... 45

石麦生莲养心安神汤——安神定志，除烦养心..... 46

小麦黑豆夜交藤汤——滋养心肾，安神养宁..... 47

百合枣龟汤——滋阴养血，补心益肾..... 48

鲜花生叶红豆汤——养血安神，除烦安心..... 49

葱枣汤——养血安神，健脾养胃..... 50

龙眼姜枣汤——补血益气，养血安神..... 51

莲子茯实桂圆汤——补心健脾，养血安神..... 52

荷云莲子酸梅汤——健脾养胃，安神除烦..... 53

莲合薏实银耳汤——滋阴养神，清热祛暑..... 54

百合绿豆乳——清心除烦，镇静安神..... 55

花旗参莲子鸡汤——补气安神，养阴健脾..... 56

青红萝卜煲猪心——养心安神，除烦解压..... 57

养肝护肝..... 58

阿胶花生红枣汤——滋阴清热，养肝护肝..... 58

黄芪阿胶红枣汤——养肝补肾，补气生血..... 59

当归党参排骨汤——补气固表，补血活血..... 60

红枣当归乌鸡汤——补血益气，抗衰老..... 61

猪血菠菜汤——补血，明目，润燥..... 62

鸡血木耳豆腐汤——通络活血，润燥生津..... 63

红枣木耳汤——益气，润肺，养血..... 64

木耳猪血汤——滋阴养血，驻颜润肤..... 65

芹菜枣仁汤——平肝清热，养心安神..... 66

灵参红枣猪心汤——补肝润脾，宁心安神..... 67

菊花枯草海蜇汤——清肝泄火，化痰生津..... 68

猕猴桃银耳羹——滋阴润肺，养胃生津..... 69

桑葚山萸贞莲汤——滋补肝肾，调节免疫..... 70

桂圆芦荟火龙果汤——温中理气，养肝补血..... 71



茼蒿肉丸汤——补肝润肺，稳定情绪	72
------------------------	----

健脾和胃..... 73

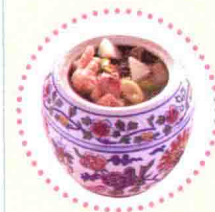
山药章鱼瘦肉汤——健脾益气，补血开胃	73
菠菜山药汤——清热利尿，健脾补血	74
番茄菠菜蛋花汤——养阴凉血，生津止渴	75
番茄蘑菇豆腐汤——清热生津，滋润肌肤	76
陈皮砂仁白术猪肚汤——健脾开胃，促进食欲	77
陈皮瘦肉汤——理气调中，健脾和胃	78
山楂柑橘脊骨汤——促进消化，清肠排毒	79
黄豆鲫鱼汤——健脾，润肺，止咳	80
黄鳝粉丝汤——补气养血，温阳健脾	81
红枣芹菜汤——补益脾胃，养血安神	82
薏米芡实莲子汤——滋阴养神，健脾渗湿	83
椰子香菇燕窝鸡肉汤——养阴润燥，补脾益心	84
芋头肥肠煲——防治胃酸，促进消化	85
肚肺竹笋汤——清热补虚，健脾养胃	86

补肾益肾..... 87

虫草桂圆肉汤——气血双补，保肺益肾	87
虫草红枣鸽子汤——补肝益肾，益气补血	88
杜仲排骨红枣汤——理气补血，益肝肾	89
杜仲栗子鸡腿汤——补肾活血，益气和胃	90
枸杞猪腰汤——益肾阴，补肾阳	91
枸杞山药羊肉汤——补气滋阴，暖中补虚	92
栗子白菜香菇火腿汤——健脾补肾，强筋活血	93
田七海马乌鸡汤——大补元气，改善肾阳不足	94
笋片甲鱼火腿豆腐汤——滋阴补肾，清热泻火	95
冬笋鲜蘑火腿鸽子汤——补气养血，养肝益肾	96
太子罗汉百合肉片汤——温补肾气，清热生津	97
胡玉白菜排骨汤——滋阴补肾，益气补血	98
大蒜苡蓉羊肉汤——温补肾阳，强壮身体	99
鲑鱼虾仁粉条汤——补肾强身，健胃祛寒	100

润肺止咳..... 101

玉竹鸽子汤——生津养阴，清燥润肺	101
------------------------	-----



- 玉竹冬瓜火腿汤——滋阴润肺，生津止渴..... 102
- 雪梨银耳猪肺汤——生津润燥，清热化痰..... 103
- 花生红枣猪肺汤——润肺，止血，止咳..... 104
- 百合玉竹鹌鹑汤——润肺止咳，补中益气..... 105
- 百合银耳莲子汤——养心安神，润肺止咳..... 106
- 枇杷叶陈皮汤——辛温解表，温肺化痰..... 107
- 川贝母茯苓汤——清热润肺，化痰止咳..... 108
- 虫草鲍鱼汤——滋补气血，润肺养颜..... 109
- 竹笋淮山花胶老鸭汤——补气养阴，润肺止咳..... 110
- 白果马蹄猪肚汤——益心肺，润肺养颜..... 111
- 苹果人参鸡汤——润肺养心，补气安神..... 112
- 生地百合鸡蛋汤——清心养肺，滋阴安神..... 113
- 莲子银耳汤——滋阴润肺，健脾安神..... 114



调理肠道..... 115

- 牛蒡排骨汤——降火解毒，清除体内垃圾..... 115
- 无花果陈皮老鸭汤——健胃清肠，消肿解毒..... 116
- 红薯银耳汤——滋阴润燥，补脾健胃..... 117
- 罗汉果瘦肉汤——清热凉血，滑肠排毒..... 118
- 枸杞山药酸甜汤——补血养肺，润肠养胃..... 119
- 莲子薏仁双红羹——涩肠固精，补脾益气..... 120
- 鸡肉火腿白菜豆腐汤——清肠排毒，防治便秘..... 121
- 地黄核桃猪肠煲——生津润燥，调理肠胃..... 122
- 香笋鱿鱼肉末煲——滋阴养血，润燥生津..... 123
- 油菜甜椒鸡蛋汤——帮助消化，促进排便..... 124
- 沙参玉竹芡实老鸭汤——滋阴润肺，消除肠燥..... 125
- 麻仁当归猪蹄汤——养血润肠，缓解便秘..... 126



第3章

美容纤体，让女人窈窕妩媚



滋润补水..... 128

- 鲜奶木瓜雪梨汤——清心润肺，滋润肌肤..... 128
- 花生木瓜鸡脚汤——健脾消食，滋补美容..... 129



白芷平鱼汤——益气养血，滋润机体	130
桃花红糖汤——疏通脉络，润泽肌肤	131
红枣兔肉汤——促进代谢，润肤泽肌	132
珍珠笋苹果鸭心汤——滋润养颜，减少脂肪	133
桃花虾饼鸡蛋汤——美容养颜，润泽肌肤	134
杏仁木瓜海螺鱼汤——润肤美颜，去瘀生新	135
莲藕章鱼猪蹄汤——益血生肌，润肤养颜	136
黄瓜苹果玉米汤——改善皮肤干燥，促进脂肪燃烧	137
天麻豆角蛤蜊汤——滋阴补水，软坚散结	138
酥鱼南瓜枸杞骨汤——补气退火，滋润养颜	139
红薯萝卜洋葱牛肉汤——滋养脾胃，补水润肤	140
甜玉米蔬菜汤——补水养颜，促进消化	141
灵芝千日红蛋汤——滋润排毒，美容养颜	142

美白淡斑.....143

番茄汤——美白肌肤，补充多种营养素	143
绿豆百合美白汤——利尿消肿，祛面斑	144
丝瓜瘦肉红枣祛斑汤——抗皱消炎，美颜淡斑	145
天地菊花猪肝汤——清热润肤，养颜除斑	146
蜜枣萝卜肉片汤——润白肌肤，美容泽面	147
红黄竹草鲫鱼肉片汤——清热和胃，祛斑增白	148
娃娃菜芋头肘子汤——清热解毒，美白护肤	149
木耳茯苓玉竹猪骨汤——活血祛斑，去除粉刺	150
黑木耳红枣瘦肉汤——活血化瘀，消除面部色斑	151
淮山薏仁发菜蛋汤——滋养脾肺，美白润肤	152
黄花红枣火腿排骨汤——健脾保湿，美白护肤	153
茉莉银耳汤——润肤祛斑，减少脂肪	154
党参花椰菜胡萝卜汤——清化血管，祛斑美肤	155
甘草丝瓜瘦肉汤——润肺美白，泻火解毒	156
车前草香肠海带汤——祛斑解毒，利水止泻	157

消除粉刺.....158

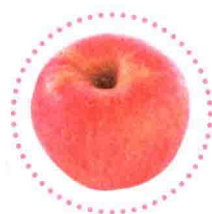
绿豆薏米山楂汤——消除粉刺，保持皮肤光泽细腻	158
海带绿豆玫瑰花汤——清热解毒，祛痘除斑	159

薄荷黄瓜汤——清热利尿，防治痘痘	160
黄瓜胡萝卜鸡蛋汤——清热降火，消除粉刺	161
牛奶红豆汤——美容养颜，祛痘补水	162
银耳枸杞老鸽汤——减少暗疮，控制油脂分泌	163
三文鱼西兰花汤——清化血管，防止皮肤感染	164
绿豆百合炖白鸽——清除肺热，避免生痘	165
昆布红豆蝎子汤——清热解毒，祛湿除痘	166
冬瓜绿豆藕粉羹——清热排毒，消除暗疮	167
火腿蚕豆咸菜汤——养血利水，控油除痘	168
蕨菜海米胡萝卜汤——清热解毒，杀菌消炎	169
小甜虾白萝卜汤——解毒消炎，防治痘痘	170
甘蔗马蹄汤——清热解毒，消除粉刺	171



去除皱纹.....172

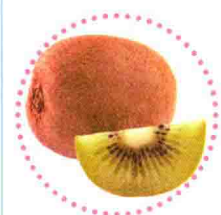
红枣杏仁桂圆肉汤——补充肌肤水分，抗氧化	172
杏仁猪肺姜汁汤——散寒解表，防止衰老	173
牛奶鲫鱼汤——和中开胃，滋润肌肤	174
南瓜番茄菜花汤——改善肌肤粗糙，使肌肤柔嫩	175
附片肉桂菜心青鱼汤——祛除皱纹，光润皮肤	176
苹果百合陈皮牛肉汤——健脾养胃，解毒抗衰	177
无花果苹果煲猪腱——美容护肤，纤体抗衰	178
党参黄芪陈皮田鸡汤——补中益气，预防早衰	179
当归决明海带鱼片汤——改善血液循环，抗衰老	180
玫瑰茯苓丝瓜肉片汤——抗皱消炎，美颜淡斑	181
小白菜牛肉蘑菇汤——亮洁皮肤，延缓衰老	182
冬阴功汤——开胃祛湿，润肤防衰	183
柚子芒果甜汤——润肤养颜，减少细纹	184
金银杏仁腐竹蛋汤——美容润燥，防止皱纹	185



提亮肤色.....186

花生仁红枣汤——滋补气血，提亮肤色	186
木耳莲藕鲫鱼汤——补血驻颜，红润肌肤	187
荷叶菇笋泥鳅汤——清热解毒，亮丽皮肤	188
山楂西瓜梨汤——软化血管，养颜嫩肤	189





药膳乌鸡汤——凉血排毒，嫩肤提色	190
陈皮红花鲑鱼汤——活血解毒，悦颜乌发	191
甲鱼乌鸡汤——滋阴补血，提亮肤色	192
冰糖乳鸽燕窝羹——补益气血，润肤靓颜	193
香蕉百合银耳羹——养阴润肺，补水美肤	194
西米猕猴桃羹——排毒抗衰，补水嫩肤	195
鸡蛋蛭子葱花汤——补阴清热，养血驻颜	196
白菜丸子汤——滋阴补血，红润肌肤	197
洋葱柠檬蹄髈汤——提亮肤色，清除自由基	198
萝卜天麻豆酱汤——美白去黄，解毒生津	199

亮眼明眸 200

菊花枸杞罗汉果汤——清热润肺，生津明目	200
决明子海带汤——清肝，明目，化痰	201
四季豆猪皮汤——养颜生肌，除黑眼圈	202
白菜枸杞猪肝汤——养血润肤，补肝明目	203
女贞首乌枸杞鸡汤——补益肝肾，明目提神	204
腐竹木耳胡萝卜汤——益气补血，养肝明目	205
牡蛎蘑菇紫菜汤——滋补肝肾，明目润燥	206
核桃枣杞鸡蛋羹——滋肾养肝，补血明目	207
菊花鸡丝蛋汤——散风清热，清肝明目	208
芝麻枸杞红枣乌鸡汤——健胃补血，明眸提神	209
枸杞萝卜银杏鲜虾汤——养血益气，通络明目	210
椰汁芒果双色糯米汤——保护视力，润泽肌肤	211
莲藕鱿鱼胡萝卜汤——凉血散瘀，保护视力	212
决明子西葫芦猴头菇汤——补肝明目，清热解毒	213

养发护发 214

枸杞桑葚山药汤——益肾补血，乌发亮丽	214
草红花土鸡汤——养颜美发，润泽肌肤	215
何首乌苦瓜平菇汤——补益精血，乌须发	216
何首乌黑豆牛肉汤——生发乌发，延缓衰老	217
首乌鸡蛋汤——乌须黑发，防脱防掉	218
淡菜猪腰汤——润滋毛发，防治枯燥	219

双黑红枣美发汤——补肾益气，养血美发.....	220
桑山龙眼汤——养血健脾，补肾生发.....	221
芪参茯苓猪心美发汤——补血养心，养颜美发.....	222
猪肝菠菜茄皮乌发汤——补益肝肾，养血美发.....	223
首乌桑葚茯苓肉片汤——补益肝肾，美发养颜.....	224
川桑芝麻红枣汤——补血美发，养颜护肤.....	225
首乌玉竹玫瑰猪肝汤——补肝肾，美须发.....	226
桃仁首乌杜仲生发汤——补肾益精，生发乌发.....	227
红枣牛骨汤——强身健发，乌黑亮丽.....	228
核桃龙眼青口瘦肉汤——滋养润发，防掉防脱.....	229



消脂瘦身..... 230

菠菜魔芋汤——润燥滑肠，排毒纤体.....	230
菠萝橘子魔芋汤——滋养肌肤，预防脂肪沉积.....	231
白菜大蒜汤——益胃生津，促进减脂.....	232
双山牛蒡萝卜汤——消脂瘦身，促进代谢.....	233
香附山药芹菜鲫鱼汤——瘦肚消脂，防止脂肪聚集.....	234
车前泽泻山参肉片汤——开胃消食，消脂减肥.....	235
竹笋蛤蚧人参鸡骨汤——排泄油脂，减肥瘦身.....	236
冬瓜鲤鱼排毒瘦身汤——消肿抑脂，健形美体.....	237
青木瓜排骨汤——健脾消食，消脂瘦身.....	238
双杏山药水果瘦肉汤——促进蠕动，排毒润肠.....	239
紫芹萝卜排骨汤——促进肠胃蠕动，排除毒物.....	240
豆腐白果栗子冬菇汤——生津润燥，减肥瘦身.....	241
柚皮西芹苹果肉片汤——滋润肠道，去脂瘦身.....	242
无花雪梨番茄海带汤——祛热化痰，消油去脂.....	243



丰胸塑形..... 244

桂圆红枣木瓜汤——补心养血，丰胸美容.....	244
红枣山药汤——补血益气，提胸美型.....	245
党参羊肉汤——健壮体质，丰胸美乳.....	246
雪梨鲜奶炖木瓜——滋阴丰胸，美容养颜.....	247
山药花生炖猪蹄——提胸美型，通乳美肤.....	248
三仙禽参汤——丰胸美乳，补心养血.....	249



核仁芝麻豆浆——养颜润肤，丰胸美白	250
猪尾花生木瓜汤——补气血，丰胸型	251
豆浆山药炖羊肉——丰胸塑形，美容养颜	252
木瓜炖鲫鱼——丰胸美乳，健美塑形	253
花生红枣炖猪蹄——丰胸美颜，调补气血	254
猪肉扁豆枸杞汤——促进激素分泌，增进乳房发育	255
归芪鸡腿汤——气血通畅，促进乳腺分泌	256
猪尾凤爪香菇汤——润肤美胸，补气益血	257
对虾通草丝瓜汤——调气血，通乳汁	258
红酒木瓜甜汤——补血养颜，丰胸塑形	259
牛膝归断黄芪牛肉汤——活血通经，健胸美型	260
豆腐炖鲫鱼——丰胸美乳，塑造身形	261

消肿美腿

冬瓜蛋花汤——消暑利水，缓解水肿	262
茯苓香菇土鸡汤——健脾祛湿，补肺益气	263
草鱼冬瓜枸杞汤——利水消肿，护肤减脂	264
西瓜蜜瓜羹——生津止渴，利尿消肿	265
黄桃银耳羹——益气清肠，减少脂肪	266
双笋炖风鹅——益气消肿，塑造身形	267
薯叶黄芪花粉煲——清热利水，消除脂肪	268
玉米须西瓜皮香蕉汤——去风利湿，减肥塑形	269
三鲜杨花萝卜汤——消肿利水，促进减肥	270
冬瓜干贝蛙腿汤——利水消肿，减肥美腿	271
乌鸡当归高丽菜汤——光滑肌肤，改善下肢循环	272

第4章

顺时滋补，女人才能健康美丽

春季温补，养血护肝

菠菜猪肝汤——生血养血，润燥滑肠	274
荸荠腐竹猪肚汤——祛寒养胃，补虚损	275
茯苓红豆瘦肉汤——疏风清热，燥湿止痒	276



玉米须白茅根猪肚汤——清肝去火，利水消肿.....	277
春笋酸菜腊肉汤——滋阴益血，化痰消食.....	278
韭菜鸡蛋汤——温中护肝，促进消化.....	279
黑豆牛肉汤——温补脾肾，养血调经.....	280
菜花玉米排骨汤——养血平肝，排毒养颜.....	281
平菇猪肝豆腐汤——温补脾胃，补益清热.....	282
双黄红枣排骨汤——健脾益气，祛寒养胃.....	283
红薯菠菜肉片汤——清肝去火，润燥滑肠.....	284
双皮郁金白鸭汤——养胃生津，温补强身.....	285
菠菜洋葱牛筋骨汤——补气益血，温补脾肾.....	286
川芎白芷炖鱼头汤——温中补气，驱寒养胃.....	287



夏季消暑，生津祛毒..... 288

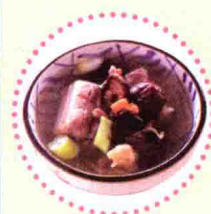
苦瓜菠萝煲鸡汤——清热解渴，增强免疫力.....	288
苦瓜豆腐汤——清热解毒，预防高血压.....	289
苦瓜排骨大酱汤——利尿活血，退热消暑.....	290
苦瓜榨菜肉丝汤——消暑解渴，降血降脂.....	291
冬瓜荷叶薏米肉片汤——清热解暑，健脾利尿.....	292
冬瓜海带汤——清热润燥，增钙降钠.....	293
金银花排骨汤——消炎，解毒，排脓.....	294
蛤蜊冬瓜水鸭汤——清热消暑，解毒利湿.....	295
丝瓜里脊肉丝汤——解暑除烦，止咳化痰.....	296
丝瓜芦笋汤——清热消暑，滋养肌肤.....	297
陈皮冬瓜瑶柱老鸭汤——清热生津，滋补养颜.....	298
丝瓜荷花响螺汤——养阴清热，清热解暑.....	299
雪梨杏仁枣肉汤——清热降火，润肺除燥.....	300
紫菜瘦肉汤——清热利尿，软坚化痰.....	301
绿豆茯苓老鸭汤——清热气，解湿毒.....	302
荷叶火腿乌鸡汤——滋阴清热，泻火去燥.....	303



秋季除燥，清心润肺..... 304

冰糖银耳雪梨汤——滋阴润肺，生津止咳.....	304
银耳菊花鸡肝汤——疏肝清热，健脾宁心.....	305
百合莲藕里脊汤——清心润肺，安神定志.....	306





栗子陈皮老鸭汤——养胃健脾，补肾强筋.....	307
海参木耳猪瘦肉汤——生滋润肺，补益肺气.....	308
丹参黄豆排骨汤——去湿消肿，补而不燥.....	309
莲藕牛腩汤——健脾开胃，益气补血.....	310
南瓜莲子巴戟天汤——清心润肺，补中益气.....	311
话梅银耳糯米甜汤——生津止渴，养胃健脾.....	312
苹果鸡蛋玉米汤——清心润肺，生津止渴.....	313
豆豉鸭蛋猪骨汤——和胃除烦，补中益气.....	314
山楂橘子羹——除烦润燥，消除疲劳.....	315
黄芪枸杞鹌鹑汤——益中补气，消解烦困.....	316
猪肉豆腐杏仁粉丝汤——清心润肺，润肠通便.....	317

冬季祛寒，暖胃安神..... 318

当归山药枸杞羊肉汤——温热补血，开胃健脾.....	318
双参栗子枸杞羊肉汤——补中益气，健脾益肺.....	319
海参红枣羊肉汤——补脾益气，养阴益肾.....	320
人参枸杞子土鸡汤——强身宁神，补益气血.....	321
冬笋雪菜黄鱼汤——补气开胃，填精安神.....	322
胡萝卜牛蒡鸡肉汤——健脾养胃，温中补肾.....	323
西红柿羊肉汤——温补益气，驱除寒冷.....	324
红杞虫草柴鸡汤——促进血液循环，温补身体.....	325
西洋参桂圆鸡汤——补胃养血，温补益气.....	326
腰花木耳笋片汤——温热补血，滋养脾胃.....	327
西芹土豆洋葱牛肉汤——补中益气，滋养脾胃.....	328
酸菜大肠汤——温补气血，暖胃健体.....	329
紫菜肉片墨鱼丸汤——补益精气，暖胃安神.....	330

第5章

靓汤相伴，女性特殊期不用愁



孕妇营养汤.....	332
黄豆芽香菇汤——通便排毒，提高免疫力.....	332
玉兰火腿鸡脯汤——增强体力，防止感冒.....	333

桂圆鸡蛋甜汤——补心安神，防止身体虚弱	334
砂仁鲫鱼汤——利湿止呕，安胎利水	335
芽菜节瓜猪舌汤——补虚调身，改善孕期水肿	336
三鲜鳝鱼肉丝汤——提升抵抗力，缓解孕期不适	337
银耳竹笙莲子红枣汤——益气和血，缓解孕早期不适	338
淮山冬瓜腰片汤——强肾消滞，缓解孕期不适	339
瘦肉燕窝骨汤——补血润肠，提升免疫力	340
淮杞荸荠羊腿汤——补气健脾，助胎儿发育	341
冬菇干贝排骨鸡脚汤——补骨养筋，帮助养胎	342
冬瓜鸡杂猪肝汤——补血润肺，消除孕期水肿	343



产妇滋补汤..... 344

章鱼红枣排骨汤——养血肌肤，缓解产妇缺乳	344
章鱼猪蹄花生莲藕汤——补血益气，补虚润肤	345
豌豆陈皮红枣汤——益中平气，催乳汁	346
木瓜花生猪蹄汤——补血催乳，润肤美容	347
豆豉猪肝汤——补血养胃，防止产后乳汁不出	348
猪蹄筋黄豆汤——补血通乳，清热利尿	349
牛奶麦片——润肺通便，防止产后便秘	350
胡萝卜红枣炖猪蹄——延缓衰老，通乳丰胸	351
黄芪桂圆红枣鸡蛋汤——活血润肤，改善产后气色	352
红枣益母草瘦肉汤——活血化瘀，缓解产后腹痛	353
黄芪党参花生牛展汤——产后调补，暖身御寒	354
奶汤锅子鱼——利水消肿，清热通乳	355
芎芷木耳鲢鱼头汤——祛风散寒，活血止痛	356
川芎萝卜蛤蜊土豆汤——活血养血，软坚散结	357



更年期调理汤..... 358

栀子豆豉甜汤——消除烦躁，防止胸闷	358
二仙烧羊肉汤——温补肾阳，健脾益气	359
鸽肉百合银耳汤——滋阴降火，宁心安神	360
小麦夜交藤黑豆汤——滋养心肾，安神助眠	361
山药柏子仁猪心汤——滋补气血，养心安神	362
双菜木耳肉片汤——凉血止血，清热润燥	363

