



广东人
是怎么煲汤的？

你知道藏在汤煲里的秘密吗？

广东 养生靓汤

小汤煲大智慧，传承中国好味道
中医对症养生保健康，带给全家幸福的滋补靓汤

甘智荣 主编

新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社

广东

养生靓汤

小汤煲大智慧，传承中国好味道

中医对症养生保健康，带给全家幸福的滋补靓汤

甘智荣 主编

新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

广东养生靓汤/甘智荣主编. —乌鲁木齐:新疆
人民卫生出版社, 2015. 8
ISBN 978-7-5372-6338-2

I. ①广… II. ①甘… III. ①粤菜—汤菜—菜谱
IV. ①TS972. 122

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第165455号

广东养生靓汤

GUANGDONG YANGSHENG LIANGTANG

出版发行 新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社

责任编辑 张文静

摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司

策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司

封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

地 址 新疆乌鲁木齐市龙泉街196号

电 话 0991-2824446

邮 编 830004

网 址 <http://www.xjpsp.com>

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 173毫米×243毫米 16开

印 张 13

字 数 200千字

版 次 2016年4月第1版

印 次 2016年4月第1次印刷

定 价 29.80元

【版权所有，请勿翻印、转载】

CONTENTS 目录



第一章 手握煲汤“心机”，煲出全家健康

- 好汤需要好器具，砂锅、瓦罐、高压锅等煲汤各不同…… 012
- 材料搭配合理，喝出健康…… 013
- 靓汤煲制的关键步骤…… 014
- 调料的投放有学问…… 015
- 常用高汤煲制方法及应用…… 016
- 家常汤煲常用中药材简介…… 018
- 家常汤煲的“心机”小窍门…… 021



第二章 滋味汤煲，喝出全身健康

一、鲜香蔬果，自然清香养容颜

- TOP10营养蔬果…… 024
- 金针菇冬瓜汤…… 026
- 冬瓜海带绿豆汤…… 027
- 西芹丝瓜胡萝卜汤…… 027
- 虫草花猴头菇竹荪汤…… 028
- 菌菇豆腐汤…… 029
- 西兰花玉米浓汤…… 029
- 胡萝卜玉米牛蒡汤…… 030
- 芦笋萝卜冬菇汤…… 031
- 银耳木瓜汤…… 031
- 苹果雪梨银耳甜汤…… 032
- 菠萝苦瓜鸡块汤…… 033
- 佛手胡萝卜花生汤…… 033

二、滋补肉类，浓香营养最保健

- TOP10滋补肉类…… 034
- 灵芝金针菇豆芽肉片汤…… 036
- 巴戟天排骨汤…… 037
- 肉丝黄豆汤…… 037
- 牛肉莲子红枣汤…… 038
- 无花果牛肉汤…… 039
- 排骨玉米莲藕汤…… 039
- 清炖羊肉汤…… 040
- 枸杞木耳乌鸡汤…… 041
- 萝卜干蜜枣猪蹄汤…… 041
- 黄芪鸡汤…… 042
- 黄豆马蹄鸭肉汤…… 043
- 杜仲鹤鹑汤…… 043
- 茶树菇莲子炖乳鸽…… 044
- 桑葚乌鸡汤…… 045
- 茸枸红枣鹤鹑汤…… 045

三、生鲜水产，纯鲜美味齿留香

- TOP10鲜美水产····· 046
- 川贝鲫鱼汤·····048
- 香菇豆腐鲫鱼汤·····049
- 鲤鱼烧豆腐·····049
- 莲藕葛根赤小豆鲤鱼汤·····050
- 鲈鱼参须汤·····051
- 鲈鱼老姜苦瓜汤·····051
- 山药甲鱼汤·····052
- 泥鳅上海青豆腐汤·····053
- 砂锅泥鳅豆腐汤·····053
- 杂菌鲜虾汤·····054
- 冬瓜虾仁汤·····055
- 豆腐白玉菇扇贝汤·····055
- 双菇蛤蜊汤·····056
- 花胶响螺海底椰汤·····057
- 木耳鱿鱼汤·····057



四、美味禽蛋，色香味全好滋养

- TOP5营养禽蛋·····058
- 鸡毛菜蛋花汤·····059
- 家常蔬菜蛋汤·····060
- 蛋花生汤·····060
- 马齿苋蒜头皮蛋汤·····061
- 生地鸭蛋炖肉·····062
- 枸杞鹌鹑蛋醪糟汤·····062
- 苋菜豆腐鹌鹑蛋汤·····063
- 桂圆枸杞黄精炖鸽蛋·····063



五、高纤杂粮，开胃温补宜养生

- TOP10温补杂粮····· 064
- 红豆薏米汤·····066
- 奶香红豆西米露·····067
- 绿豆薏米祛痘汤·····067
- 莲子芡实牛肚汤·····068
- 莲子枸杞花生红枣汤·····069
- 芸豆赤小豆鲜藕汤·····069
- 花生眉豆煲猪蹄·····070
- 双瓜黄豆排骨汤·····071
- 绿豆杏仁百合甜汤·····071
- 荷叶扁豆绿豆汤·····072
- 桂圆枣仁芡实汤·····073
- 夏枯草黑豆汤·····073

第三章 四季顺时汤补更养生

一、春季汤补，补阳醒脑强身体

- TOP10春季时令养生食材·····076
- 山药红枣煲排骨·····078
- 山药炖苦瓜·····079
- 冬笋油菜海味汤·····079
- 韭菜苦瓜汤·····080
- 冬瓜菠菜汤·····081
- 西红柿豆芽汤·····081
- 竹笋仔鲍炖土鸡·····082
- 菠菜豆腐汤·····083
- 莴笋猪血豆腐汤·····083
- 党参豆芽尾骨汤·····084
- 枸杞红枣芹菜汤·····085
- 葱白炖姜汤·····085

二、夏季汤补，清热祛湿正当时

- TOP10夏季时令养生食材·····086
- 苦瓜菊花汤·····088
- 苦瓜黄豆鸡脚汤·····089
- 冰糖绿豆汤·····089
- 消暑大米绿豆汤·····090
- 西瓜翠衣冬瓜汤·····091
- 芥菜黄瓜汤·····091
- 莲子心冬瓜汤·····092
- 菱角薏米汤·····093
- 甘草绿豆炖鸭·····093
- 玉米须芦笋鸭汤·····094
- 眉豆冬瓜玉米须瘦肉汤·····095
- 花生瘦肉泥鳅汤·····095

三、秋季汤补，滋润祛燥美容颜

- TOP10秋季时令养生食材·····096
- 雪梨杏仁胡萝卜汤·····098
- 马蹄甘蔗胡萝卜甜汤·····099
- 绞股蓝麦冬雪梨甜汤·····099
- 川贝百合炖雪梨·····100
- 雪莲果银耳甜汤·····101
- 莲藕海带汤·····101
- 莲藕菱角排骨汤·····102
- 灵芝猪肺汤·····103
- 燕窝莲子羹·····103
- 燕窝贝母雪梨汤·····104
- 首乌党参红枣乌鸡汤·····105
- 猪肉蟹味菇炖豆浆·····105

四、冬季汤补，御寒暖身需进补

- TOP10冬季时令养生食材·····106
- 灵芝白玉羊肉汤·····108
- 山药羊肉汤·····109
- 田七山药牛肉汤·····109
- 鲜奶白菜汤·····110
- 雷州狗肉煲·····111
- 小麦甘草白萝卜汤·····111
- 核桃栗子瘦肉汤·····112
- 菌菇冬笋鹅肉汤·····113
- 核桃虫草花墨鱼煲鸡·····113
- 苹果红枣鲫鱼汤·····114
- 红薯芡实鸡爪汤·····115
- 佛手瓜莲藕板栗黑豆汤·····115

第四章 药材滋补，对症调理身轻舒畅

一、治未病，人体脏腑饮食调理方案

养心安神防失眠·····118

党参麦冬五味子瘦肉汤·····120

桑寄生连翘鸡爪汤·····120

白及荸荠煮萝卜·····121

何首乌黑豆桂圆煲鸡·····121

太子参桂圆猪心汤·····122

莲子百合安眠汤·····122

舒肝理气减压力·····123

菟丝子萝卜羊肉汤·····125

天麻炖猪脑汤·····125

鸡肝菟丝子汤·····126

牛肚枳实砂仁汤·····126

马齿苋绿豆汤·····127

佛手瓜白芍瘦肉汤·····127



补脾养胃营养好·····128

四君子汤·····130

胡萝卜马蹄猪骨汤·····130

太子参淮山药鱼汤·····131

牛奶鲫鱼汤·····131

白术党参猪肘汤·····132

鸡内金羊肉汤·····132



润肺除燥抗雾霾·····133

天冬川贝猪肺汤·····135

人参玉竹莲子鸡汤·····135

雪梨川贝无花果瘦肉汤·····136

阿胶牛肉汤·····136

白芍甘草瘦肉汤·····137

西洋参土鸡汤·····137

补肾壮阳强身体·····138

清炖枸杞牛鞭汤·····140

金樱子芡实羊肉汤·····140

虫草花鸽子汤·····141

锁阳淮山猪腰汤·····141

壮腰强筋汤·····142

炖人参鹿茸鸡汤·····142

二、对症治疗，疾病调理与防治方案



感冒·····153

枇杷银耳汤·····154

葱白炖姜汤·····154

便秘·····155

白萝卜汤·····156

芦荟猪骨汤·····156

肝炎·····157

五子鸡肝汤·····158

土茯苓鳝鱼汤·····158

鼻炎·····159

辛夷花鸡蛋汤·····160

细辛排骨汤·····160

乳腺炎·····161

海带排骨汤·····162

参杞香菇瘦肉汤·····162

高血压·····143

枸杞叶决明子肉片汤·····144

金银花丹参鸭汤·····144

首乌甲鱼汤·····145

黄芪党参汤·····145

高血脂·····146

当归丹参粥·····147

天麻炖鸡·····147

黄精海参炖乳鸽·····148

降压安神汤·····148

糖尿病·····149

玉米须芦笋鸭汤·····150

生地茅根猪腱汤·····150

肠胃炎·····151

枸杞党参鱼头汤·····152

马齿苋肉片汤·····152

妊娠呕吐·····163

土豆疙瘩汤·····164

荔枝砂仁瘦肉汤·····164

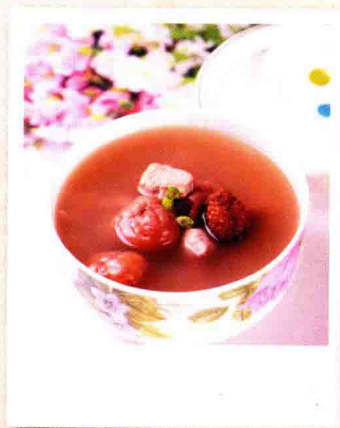
缺铁性贫血·····165

生津补血牛蛙汤·····166

滋补人参鸡汤·····166

灵芝猪肝汤·····167

红花鱼头豆腐汤·····167



第五章 因人而异，带给全家幸福的滋补靓汤

一、漂亮辣妈的窈窕美人汤

- 妈妈的体质特点·····170
- 漂亮妈妈必知的六大营养素·····171
- 四物汤·····172
- 花胶响螺海底椰汤·····173
- 八珍汤·····174
- 土茯苓薏米汤·····175
- 决明子消脂瘦身汤·····176
- 枣仁补心血乌鸡汤·····177
- 虫草花瑶柱排骨汤·····178
- 海带牛肉汤·····179



二、酷爸的强身健体汤

- 爸爸的体质特点·····180
- 爸爸所需要的营养素·····181
- 淮山百合排骨汤·····182
- 参归石斛鳝鱼汤·····183
- 燕窝四宝汤·····184
- 枸杞海参汤·····185
- 苦瓜鸡肝汤·····186
- 乌鸡甲鱼汤·····187
- 霸王花煲猪骨汤·····188
- 鸡肉包菜汤·····189

三、萌宝的健脑益智汤

- 宝宝的体质特点·····190
- 宝宝健康成长所必需的六种营养素·····190
- 核桃花生桂枣煲鱼头·····192
- 胡萝卜板栗排骨汤·····193
- 家常罗宋汤·····194
- 鸡蛋肉饼汤·····195
- 紫菜茼蒿鸡蛋汤·····196
- 黄芪红枣牛肉汤·····197
- 紫菜虾米猪骨汤·····198
- 芹菜鲫鱼汤·····199



四、长辈的健康长寿汤

- 老年人的体质特点·····200
- 老年人需要的六大营养素·····200
- 枇杷虫草花老鸭汤·····202
- 白果咸菜猪肚汤·····203
- 冬瓜薏苡仁煲鸡汤·····204
- 板栗龙骨汤·····205
- 竹荪薏米排骨汤·····206
- 莲子百合排骨汤·····207
- 黄豆香菜汤·····208



广东

养生靓汤

小汤煲大智慧，传承中国好味道

中医对症养生保健康，带给全家幸福的滋补靓汤

甘智荣 主编

新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

广东养生靓汤/甘智荣主编. —乌鲁木齐:新疆
人民卫生出版社, 2015. 8
ISBN 978-7-5372-6338-2

I. ①广… II. ①甘… III. ①粤菜—汤菜—菜谱
IV. ①TS972. 122

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第165455号

广东养生靓汤

GUANGDONG YANGSHENG LIANGTANG

出版发行 新疆人民出版總社
新疆人民卫生出版社

责任编辑 张文静

摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司

策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司

封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

地 址 新疆乌鲁木齐市龙泉街196号

电 话 0991-2824446

邮 编 830004

网 址 <http://www.xjpsp.com>

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 173毫米×243毫米 16开

印 张 13

字 数 200千字

版 次 2016年4月第1版

印 次 2016年4月第1次印刷

定 价 29.80元

【版权所有，请勿翻印、转载】

PREFACE 序言



餐桌上总是少不了一碗热气腾腾的鲜汤，氤氲的热气能够带来家的温暖、爱的气息，也能带来健康。中国传统养生理念理，总少不了汤汤水水，因为不同的食材、药材搭配煲出来的汤水，浓香四溢，美味不已，还能祛病养生。

那么食材万万千千，药材千百种，怎样搭配才适合呢？答案就在本书中。蔬菜水果的自然鲜香，煲出的汤清香美味养颜；各种肉类浓香味美，煲出的汤最是营养保健；生鲜水产纯鲜味美，煲出的汤汁浓稠极致，齿间留香；禽蛋用来煲汤，色香味俱全又滋养；五谷杂粮也能煲汤，最是开胃温补好物。

煲汤还要讲究时令季节，顺应节气特点来选择食材煲汤，养生滋补的效果更好。春季阳气生发，要多选择山药、红枣、韭菜、生姜等食材煲汤，能够很好地补阳醒脑强身体。夏季暑热难耐，最需要食用苦瓜、菊花、绿豆、莲子等，清热祛暑正合适。秋季风大干燥，选用雪梨、银耳、猪肺、燕窝等食材煲汤，滋润祛燥美容颜。冬季寒冷难耐，需要多吃羊肉、白菜、鲫鱼、核桃、板栗等煲出的汤，御寒暖身效果超级棒！

药膳汤具有悠久的历史，用各种药材和食材煲制的汤，不仅能够治未病，还能对症治疗调理疾病。养心安神、补脾养胃、润肺除燥、补肾壮阳，喝对药膳汤，都能得到改善，对于缓解高血压、高血脂、糖尿病、感冒、便秘、肝炎、鼻炎等病症都有一定的功效。

喝汤还要讲究人群，不同的人群有不同的体质。如给爸爸煲汤要尽量选择山药、鳝鱼、腰果等壮阳补肾和强身健体的食材；给孩子煲汤要选择能健脑益智、增强免疫、增高助长的食材，如核桃、胡萝卜、鸡蛋、红枣、虾等；给长辈煲汤，则要选择那些具有养心护肝、降糖降压、强心安神等功效的食材，如鸭肉、莲子、白果等。书中还针对女性的特殊体质，精选八道靓汤，不仅能补气养血、抗皱养颜，还能调经止痛、清热排毒，全面呵护妈妈的身体健康。

广东的汤讲究原汁原味，熬汤除了基本的材料，就只加盐下去，有时加点姜去腥。加入太多的调味料，压过食材的鲜美，反失其美。所以煲汤也是一门学问，器具的挑选、食材的选购与搭配、药材的投放、调味料的使用、火候的掌控等等，都是煲出美味营养汤汁的心机哦！

不管爱不爱喝汤、会不会煲汤，你都值得拥有此书，美味又养生的汤，让你和你的家人愈喝愈健康，愈喝愈美丽！



CONTENTS 目录



第一章 手握煲汤“心机”，煲出全家健康

- 好汤需要好器具，砂锅、瓦罐、高压锅等煲汤各不同····· 012
- 材料搭配合理，喝出健康····· 013
- 靓汤煲制的关键步骤····· 014
- 调料的投放有学问····· 015
- 常用高汤煲制方法及应用····· 016
- 家常汤煲常用中药材简介····· 018
- 家常汤煲的“心机”小窍门····· 021



第二章 滋味汤煲，喝出全身健康

一、鲜香蔬果，自然清香养容颜

- TOP10营养蔬果····· 024
- 金针菇冬瓜汤····· 026
- 冬瓜海带绿豆汤····· 027
- 西芹丝瓜胡萝卜汤····· 027
- 虫草花猴头菇竹荪汤····· 028
- 菌菇豆腐汤····· 029
- 西兰花玉米浓汤····· 029
- 胡萝卜玉米牛蒡汤····· 030
- 芦笋萝卜冬菇汤····· 031
- 银耳木瓜汤····· 031
- 苹果雪梨银耳甜汤····· 032
- 菠萝苦瓜鸡块汤····· 033
- 佛手胡萝卜花生汤····· 033

二、滋补肉类，浓香营养最保健

- TOP10滋补肉类····· 034
- 灵芝金针菇豆芽肉片汤····· 036
- 巴戟天排骨汤····· 037
- 肉丝黄豆汤····· 037
- 牛肉莲子红枣汤····· 038
- 无花果牛肉汤····· 039
- 排骨玉米莲藕汤····· 039
- 清炖羊肉汤····· 040
- 枸杞木耳乌鸡汤····· 041
- 萝卜干蜜枣猪蹄汤····· 041
- 黄芪鸡汤····· 042
- 黄豆马蹄鸭肉汤····· 043
- 杜仲鹌鹑汤····· 043
- 茶树菇莲子炖乳鸽····· 044
- 桑葚乌鸡汤····· 045
- 茸枸红枣鹌鹑汤····· 045

三、生鲜水产，纯鲜美味齿留香

- TOP10鲜美水产····· 046
- 川贝鲫鱼汤·····048
- 香菇豆腐鲫鱼汤·····049
- 鲤鱼烧豆腐·····049
- 莲藕葛根赤小豆鲤鱼汤·····050
- 鲈鱼参须汤·····051
- 鲈鱼老姜苦瓜汤·····051
- 山药甲鱼汤·····052
- 泥鳅上海青豆腐汤·····053
- 砂锅泥鳅豆腐汤·····053
- 杂菌鲜虾汤·····054
- 冬瓜虾仁汤·····055
- 豆腐白玉菇扇贝汤·····055
- 双菇蛤蜊汤·····056
- 花胶响螺海底椰汤·····057
- 木耳鱿鱼汤·····057



四、美味禽蛋，色香味全好滋养

- TOP5营养禽蛋·····058
- 鸡毛菜蛋花汤·····059
- 家常蔬菜蛋汤·····060
- 蛋花生汤·····060
- 马齿苋蒜头皮蛋汤·····061
- 生地鸭蛋炖肉·····062
- 枸杞鹌鹑蛋醪糟汤·····062
- 苋菜豆腐鹌鹑蛋汤·····063
- 桂圆枸杞黄精炖鸽蛋·····063



五、高纤杂粮，开胃温补宜养生

- TOP10温补杂粮····· 064
- 红豆薏米汤·····066
- 奶香红豆西米露·····067
- 绿豆薏米祛痘汤·····067
- 莲子芡实牛肚汤·····068
- 莲子枸杞花生红枣汤·····069
- 芸豆赤小豆鲜藕汤·····069
- 花生眉豆煲猪蹄·····070
- 双瓜黄豆排骨汤·····071
- 绿豆杏仁百合甜汤·····071
- 荷叶扁豆绿豆汤·····072
- 桂圆枣仁芡实汤·····073
- 夏枯草黑豆汤·····073

第三章 四季顺时汤补更养生

一、春季汤补，补阳醒脑强身体

- TOP10春季时令养生食材·····076
- 山药红枣煲排骨·····078
- 山药炖苦瓜·····079
- 冬笋油菜海味汤·····079
- 韭菜苦瓜汤·····080
- 冬瓜菠菜汤·····081
- 西红柿豆芽汤·····081
- 竹笋仔鲍炖土鸡·····082
- 菠菜豆腐汤·····083
- 莴笋猪血豆腐汤·····083
- 党参豆芽尾骨汤·····084
- 枸杞红枣芹菜汤·····085
- 葱白炖姜汤·····085

二、夏季汤补，清热祛湿正当时

- TOP10夏季时令养生食材·····086
- 苦瓜菊花汤·····088
- 苦瓜黄豆鸡脚汤·····089
- 冰糖绿豆汤·····089
- 消暑大米绿豆汤·····090
- 西瓜翠衣冬瓜汤·····091
- 芥菜黄瓜汤·····091
- 莲子心冬瓜汤·····092
- 菱角薏米汤·····093
- 甘草绿豆炖鸭·····093
- 玉米须芦笋鸭汤·····094
- 眉豆冬瓜玉米须瘦肉汤·····095
- 花生瘦肉泥鳅汤·····095

三、秋季汤补，滋润祛燥美容颜

- TOP10秋季时令养生食材·····096
- 雪梨杏仁胡萝卜汤·····098
- 马蹄甘蔗胡萝卜甜汤·····099
- 绞股蓝麦冬雪梨甜汤·····099
- 川贝百合炖雪梨·····100
- 雪莲果银耳甜汤·····101
- 莲藕海带汤·····101
- 莲藕菱角排骨汤·····102
- 灵芝猪肺汤·····103
- 燕窝莲子羹·····103
- 燕窝贝母雪梨汤·····104
- 首乌党参红枣乌鸡汤·····105
- 猪肉蟹味菇炖豆浆·····105

四、冬季汤补，御寒暖身需进补

- TOP10冬季时令养生食材·····106
- 灵芝白玉羊肉汤·····108
- 山药羊肉汤·····109
- 田七山药牛肉汤·····109
- 鲜奶白菜汤·····110
- 雷州狗肉煲·····111
- 小麦甘草白萝卜汤·····111
- 核桃栗子瘦肉汤·····112
- 菌菇冬笋鹅肉汤·····113
- 核桃虫草花墨鱼煲鸡·····113
- 苹果红枣鲫鱼汤·····114
- 红薯芡实鸡爪汤·····115
- 佛手瓜莲藕板栗黑豆汤·····115

第四章 药材滋补，对症调理身轻舒畅

一、治未病，人体脏腑饮食调理方案

养心安神防失眠·····118

党参麦冬五味子瘦肉汤·····120

桑寄生连翘鸡爪汤·····120

白及荸荠煮萝卜·····121

何首乌黑豆桂圆煲鸡·····121

太子参桂圆猪心汤·····122

莲子百合安眠汤·····122

舒肝理气减压力·····123

菟丝子萝卜羊肉汤·····125

天麻炖猪脑汤·····125

鸡肝菟丝子汤·····126

牛肚枳实砂仁汤·····126

马齿苋绿豆汤·····127

佛手瓜白芍瘦肉汤·····127



补脾养胃营养好·····128

四君子汤·····130

胡萝卜马蹄猪骨汤·····130

太子参淮山药鱼汤·····131

牛奶鲫鱼汤·····131

白术党参猪肘汤·····132

鸡内金羊肉汤·····132



润肺除燥抗雾霾·····133

天冬川贝猪肺汤·····135

人参玉竹莲子鸡汤·····135

雪梨川贝无花果瘦肉汤·····136

阿胶牛肉汤·····136

白芍甘草瘦肉汤·····137

西洋参土鸡汤·····137

补肾壮阳强身体·····138

清炖枸杞牛鞭汤·····140

金樱子芡实羊肉汤·····140

虫草花鸽子汤·····141

锁阳淮山猪腰汤·····141

壮腰强筋汤·····142

炖人参鹿茸鸡汤·····142

二、对症治疗，疾病调理与防治方案



高血压·····143

枸杞叶决明子肉片汤·····144

金银花丹参鸭汤·····144

首乌甲鱼汤·····145

黄芪党参汤·····145

高血脂·····146

当归丹参粥·····147

天麻炖鸡·····147

黄精海参炖乳鸽·····148

降压安神汤·····148

糖尿病·····149

玉米须芦笋鸭汤·····150

生地茅根猪腱汤·····150

肠胃炎·····151

枸杞党参鱼头汤·····152

马齿苋肉片汤·····152

感冒·····153

枇杷银耳汤·····154

葱白炖姜汤·····154

便秘·····155

白萝卜汤·····156

芦荟猪骨汤·····156

肝炎·····157

五子鸡肝汤·····158

土茯苓鳝鱼汤·····158

鼻炎·····159

辛夷花鸡蛋汤·····160

细辛排骨汤·····160

乳腺炎·····161

海带排骨汤·····162

参杞香菇瘦肉汤·····162

妊娠呕吐·····163

土豆疙瘩汤·····164

荔枝砂仁瘦肉汤·····164

缺铁性贫血·····165

生津补血牛蛙汤·····166

滋补人参鸡汤·····166

灵芝猪肝汤·····167

红花鱼头豆腐汤·····167

