

以『汤』养生，用『爱』养家！

四百多种汤品推荐，任你挑选！

你一学就会的美味汤谱，真的很简单！

改变全家人的

保健养生

主编

尚云青

云南中医学院教授、云南省烹饪协会常务理事

于雅婷

高级药膳食疗师、全营养辨证施膳专家



改变全家人的

保健养生



主编

尚云青

云南中医学院教授、云南省烹饪协会常务理事

于雅婷

高级药膳食疗师、全营养辨证施膳专家



江苏凤凰科学技术出版社



凤凰含章

图书在版编目 (CIP) 数据

改变全家人的保健养生汤 / 尚云青, 于雅婷主编
— 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2016.3
ISBN 978-7-5537-5476-5

I. ①改… II. ①尚… ②于… III. ①保健-汤菜-
菜谱 IV. ①TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 230942 号

改变全家人的保健养生汤

主 编	尚云青	于雅婷
责 任 编 辑	樊 明	葛 昀
责 任 监 制	曹叶平	周雅婷

出 版 发 行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	15.5
字 数	400千字
版 次	2016年3月第1版
印 次	2016年3月第1次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-5476-5
定 价	36.00元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



男人保健 壮阳汤

- 16 黄芪山药鱼汤
- 16 杏仁萝卜炖猪肺
- 17 参芪炖牛肉
- 17 双仁菠菜猪肝汤
- 18 灵芝红枣瘦肉汤
- 18 远志菖蒲鸡心汤
- 19 黑豆牛肉汤
- 19 桂圆干老鸭汤
- 20 节瓜山药煲老鸭
- 21 萝卜煲羊肉
- 21 杜仲板栗乳鸽汤
- 22 猪蹄炖牛膝
- 22 鹿茸熟地瘦肉汤
- 23 枸杞牛蛙汤
- 23 陈皮猪肝汤
- 24 家常牛肉煲
- 24 胡椒猪肚汤
- 25 薏米板栗瘦肉汤
- 25 薏米鸡块汤
- 26 黑芝麻乌鸡红枣汤
- 26 银杏莲子乌鸡汤
- 26 莲子芡实猪尾汤
- 27 山药枸杞牛肉汤
- 27 木耳红枣汤
- 28 带鱼黄芪汤
- 28 补骨脂虫草羊肉汤
- 29 黑木耳猪尾汤
- 29 石韦蒸鸭
- 30 三参炖三鞭
- 30 牛鞭汤
- 31 鹿茸黄芪煲鸡汤
- 32 板栗排骨汤
- 32 板栗冬菇老鸡汤
- 32 核桃牛肉汤

目录

- 10 阅读导航
- 12 源远流长一碗汤
- 13 煲汤“七要”

33 花生香菇鸡爪汤
33 银杏小排汤
33 银杏玉竹猪肝汤
34 猪骨黄豆丹参汤
34 莲子百合排骨汤
35 枸杞水蛇汤
35 海马猪骨肉汤
36 板栗猪腰汤
37 五子下水汤
37 三味鸡蛋汤
38 芡实莲子煲鸭汤
38 淡菜枸杞煲乳鸽
39 鳝鱼苦瓜枸杞汤
39 鹌鹑笋菇汤
40 灵芝鹌鹑汤
40 玉米须鲫鱼汤
41 西红柿炖棒骨
41 女贞子鸭汤
42 虫草海马四宝汤
42 板栗土鸡汤
43 蒜香绿豆牛蛙汤
43 菊花枸杞绿豆汤
44 泽泻白术瘦肉汤

44 玉竹银耳枸杞汤
45 当归三七乌鸡汤
45 鲜莲排骨汤
46 冬瓜竹笋汤
47 天麻地龙炖牛肉
47 天麻川芎鱼头汤
48 天麻红花猪脑汤
49 龙胆草当归煲牛腩
49 鸡骨草煲猪肺
50 黑豆莲枣猪蹄汤
50 黄豆猪蹄汤
50 百合绿豆凉薯汤
51 绿豆薏米汤
51 参归山药猪腰汤
51 木瓜车前草猪腰汤
52 半夏桔梗薏米汤
53 罗汉果瘦肉汤
53 柚子炖鸡
54 绿豆莲子牛蛙汤
54 冬瓜薏米瘦肉汤
55 茵陈甘草蛤蜊汤
55 玉米须煲蚌肉
56 白芍山药排骨汤

56 红豆炖鲫鱼
57 竹香猪肚汤
57 莲子猪肚汤
57 胡萝卜炖牛肉
58 薄荷水鸭汤
58 冬瓜薏米煲老鸭
59 金银花水鸭汤
59 苋菜头猪大肠汤
60 芡实红枣生鱼汤

女人调理 养颜汤

62 黑豆猪皮汤
62 玫瑰枸杞汤
63 党参麦冬瘦肉汤
63 黄芪蔬菜汤
64 当归桂圆鸡汤
64 五灵脂红花炖鱿鱼
64 川芎当归黄鳝汤
65 冬瓜瑶柱汤
65 生姜肉桂炖猪肚
66 吴茱萸板栗羊肉汤
67 三味羊肉汤
67 肉桂煲虾丸
68 鲜人参煲乳鸽
68 黄精海参炖乳鸽
69 肉苁蓉莲子羊骨汤
69 白术茯苓牛蛙汤
69 茯苓绿豆老鸭汤
70 鲫鱼枸杞汤
70 银杏莲子乌鸡汤
70 莲子茯神猪心汤
71 海螵蛸鱿鱼汤
71 桑螵蛸红枣鸡汤
72 胡萝卜荸荠煮鸡腰
72 枸杞叶猪肝汤



73 猪肠核桃汤
74 茯苓双瓜汤
74 黑木耳红枣猪蹄汤
75 木瓜煲猪蹄
75 银耳木瓜鲫鱼汤
75 猪蹄鸡爪冬瓜汤
76 阿胶鸡蛋汤
76 杜仲寄生鸡汤
77 阿胶牛肉汤
78 莲子芡实瘦肉汤
78 艾叶煮鹌鹑
79 菟丝子煲鹌鹑蛋
79 木瓜炖猪肚
80 参芪猪肝汤
80 红豆煲乳鸽
81 鲜车前草猪肚汤
81 百合红豆甜汤
82 杜仲炖排骨
83 熟地鸡腿冬瓜汤

83 红枣枸杞鸡汤
84 灵芝核桃枸杞汤
84 丹参三七炖鸡
85 当归芍药排骨汤
85 鸡血藤鸡肉汤
86 当归生姜羊肉汤
87 枸杞党参鱼头汤
87 无花果煲猪肚
87 黄芪牛肉蔬菜汤
88 十全乌鸡汤
88 虾仁豆腐汤
88 金针黄豆煲猪蹄
89 通草丝瓜对虾汤
89 莲子土鸡汤
90 百合莲子排骨汤
90 当归炖猪心
91 金银花茅根猪蹄汤
91 苦瓜牛蛙汤
92 佛手瓜白芍瘦肉汤

92 六味乌鸡汤
93 黑豆益母草瘦肉汤
93 三七当归猪蹄汤
94 西洋参炖乳鸽
94 川芎鸡蛋汤
95 山楂二皮汤
95 百合熟地鸡蛋汤
96 归芪乌鸡汤
97 旱莲草猪肝汤
97 归参炖母鸡
98 当归熟地烧羊肉
98 参归枣鸡汤
99 佛手元胡猪肝汤
99 三七薤白鸡肉汤
100 锁阳羊肉汤
100 松茸鸽蛋海参汤
101 鲍鱼瘦肉汤
101 莲子补骨脂猪腰汤
102 甘草红枣炖鹌鹑
103 熟地当归鸡汤
103 核桃沙参汤
104 鱼腥草银花瘦肉汤
104 黄花菜马齿苋汤
105 土茯苓绿豆老鸭汤
105 苦瓜黄豆牛蛙汤
106 生地木棉花瘦肉汤
107 莲子茅根炖乌鸡
107 鸡蛋马齿苋汤
108 三七木耳乌鸡汤
108 桂枝土茯苓鳝鱼汤
109 党参山药猪肚汤
109 黄芪猪肝汤
110 参芪玉米排骨汤
110 佛手老鸭汤
111 排骨苦瓜煲陈皮
111 三七冬菇炖鸡
112 薏米煮土豆
112 葛根荷叶牛蛙汤



老人延年益寿汤



- 114 川芎白芷鱼头汤
- 114 板蓝根丝瓜汤
- 115 海底椰贝杏鹌鹑汤
- 115 旋覆乳鸽汤
- 116 大肠枸杞核桃汤
- 116 白芍山药鸡汤
- 117 佛手胡萝卜荸荠汤
- 117 薏米南瓜浓汤
- 118 芥菜魔芋汤
- 118 胖大海雪梨汁
- 119 羌独排骨汤
- 119 桑寄生连翘鸡爪汤
- 120 羌活川芎排骨汤
- 120 决明苋菜鸡肝汤
- 121 苍术瘦肉汤
- 121 山药黄精炖鸡
- 122 玄参萝卜清咽露
- 122 毛丹银耳汤
- 123 苦瓜败酱草瘦肉汤
- 123 薏米黄瓜汤
- 124 鲜荷双瓜汤
- 124 参果炖瘦肉
- 125 雪梨猪腱汤
- 125 兔肉薏米煲
- 125 白扁豆鸡汤
- 126 苦瓜海带瘦肉汤
- 127 菊花土茯苓汤
- 127 百合猪蹄汤
- 128 麦冬杨桃甜汤
- 128 西红柿蘑菇排骨汤
- 128 葛根西瓜汤
- 129 香蕉莲子汤
- 129 百合桂圆瘦肉汤
- 130 党参豆芽尾骨汤

- 130 笋参老鸭汤
- 131 苦瓜甘蔗鸡骨汤
- 131 雪梨银耳瘦肉汤
- 131 北杏党参老鸭汤
- 132 紫苏叶砂仁鲫鱼汤
- 132 牛奶银耳水果汤
- 133 霸王花猪肺汤
- 134 枸杞叶菊花绿豆汤
- 134 绞股蓝墨鱼瘦肉汤
- 135 山楂菜花瘦肉汤
- 135 生地绿豆猪大肠汤
- 136 熟地山药乌鸡汤
- 136 黄精牛筋煲莲子
- 137 杜仲炖牛肉
- 137 当归苁蓉炖羊肉
- 138 甘草蛤蜊汤
- 138 香菜鱼片汤
- 139 牡蛎萝卜鸡蛋汤
- 139 米豆煲猪肚
- 140 当归三七炖鸡
- 140 排骨桂枝板栗汤

- 141 鹌鹑蛋鸡肝汤
- 141 枸杞炖甲鱼
- 141 天麻炖猪脑
- 142 柴胡枸杞羊肉汤
- 142 菊花苦瓜瘦肉汤
- 143 车前枸杞叶猪肝汤
- 143 山药白芍排骨汤
- 144 四物鸡汤
- 145 枸菊肝片汤
- 145 土茯苓鳝鱼汤
- 146 猪肝炖五味子
- 146 核桃仁当归瘦肉汤
- 147 肉桂茴香炖鹌鹑
- 147 麦枣桂圆汤
- 147 灵芝红枣兔肉汤
- 148 党参枸杞红枣汤
- 148 黄芪炖生鱼
- 149 山药猪肚汤
- 149 羊排红枣山药滋补煲
- 150 冬瓜鲫鱼汤
- 150 杏仁菜胆猪肺汤

- 150 冬虫夏草炖乳鸽
- 151 桂圆花生汤
- 151 太子参瘦肉汤
- 152 沙参豆腐冬瓜汤
- 152 雪梨银耳百合汤
- 153 枸杞桂圆银耳汤
- 153 猪肺雪梨银耳汤
- 154 人参雪梨乌鸡汤
- 154 蝉花熟地猪肝汤
- 154 杜仲艾叶鸡蛋汤
- 155 胡萝卜荸荠煲猪肉
- 155 银杞鸡肝汤
- 156 姜片海参炖鸡汤
- 157 山药党参鹌鹑汤
- 157 当归羊肉汤
- 158 天麻川芎酸枣仁茶汤
- 158 螺肉煲西葫芦

儿童健康 成长汤

- 160 山药鱼头汤
- 160 玉米胡萝卜脊骨汤
- 161 核桃排骨汤
- 161 胡萝卜红枣猪肝汤
- 162 南瓜核桃猪肉汤
- 162 木瓜银耳猪骨汤
- 163 杏仁牛奶核桃饮
- 164 天麻鱼头汤
- 164 苡杞红枣鹌鹑汤
- 165 陈皮暖胃肉骨汤
- 165 莲藕菱角排骨汤
- 166 菠萝银耳红枣甜汤
- 166 龟板杜仲猪尾汤
- 167 生地乌鸡汤
- 168 参麦五味乌鸡汤
- 168 牛奶炖花生

四季当令 养生汤

- 170 党参枸杞猪肝汤
- 170 红枣核桃乌鸡汤
- 170 阿胶黄芪红枣汤
- 171 丝瓜猪肝汤
- 171 苍术蔬菜汤
- 171 草果草鱼汤
- 172 西洋参瘦肉汤
- 172 玉竹沙参焖老鸭
- 173 柴胡秋梨汤
- 173 马齿苋杏仁瘦肉汤
- 174 菖蒲猪心汤
- 175 灵芝黄芪猪蹄汤
- 175 桑枝鸡汤
- 176 苦瓜炖蛤蜊
- 176 蛋花西红柿紫菜汤
- 176 乌梅银耳鲤鱼汤
- 177 人参糯米鸡汤
- 177 半夏薏米汤
- 178 藿香鲫鱼汤
- 178 莲藕绿豆汤
- 179 补骨脂芡实鸭汤
- 179 芡实山药猪肚汤
- 180 芡实莲子薏米汤
- 180 白及煮鲤鱼
- 181 灵芝猪心汤
- 181 青椒榄炖水鸭
- 182 莲子百合汤
- 182 蜜橘银耳汤
- 182 莲子牡蛎鸭汤
- 183 猪肚银耳西洋参汤
- 183 天冬参鲍汤
- 184 麻黄饮
- 184 核桃山药蛤蚧汤
- 185 人参鹌鹑蛋

- 185 四宝炖乳鸽
- 186 灵芝肉片汤
- 186 沙参玉竹煲猪肺
- 187 菊花桔梗雪梨汤
- 187 灯芯草雪梨汤
- 188 菟杞红枣炖鹌鹑
- 188 巴戟黑豆鸡汤
- 189 海马汤
- 189 芥菜四鲜宝
- 190 花椒羊肉汤
- 191 当归山楂汤
- 191 辛夷花鹌鹑汤
- 192 丝瓜络煲猪瘦肉
- 192 车前子田螺汤
- 193 薏米瓜皮鲫鱼汤
- 193 桂圆黑枣汤
- 194 桑寄生竹茹鸡蛋汤
- 194 黄芪党参牛尾汤

五脏对症 养生汤

- 196 阿胶枸杞炖甲鱼
- 196 阿胶猪皮汤
- 197 人参滋补汤
- 197 当归桂圆猪腰汤
- 198 葡萄干红枣汤
- 198 桂圆山药红枣汤
- 199 益智仁鸭汤
- 199 益智仁猪骨汤
- 200 生地煲猪骨肉
- 200 莲子红枣花生汤
- 201 莲子猪心汤
- 201 党参茯苓鸡汤
- 202 茯苓猪瘦肉汤
- 202 酸枣仁黄豆炖鸭
- 203 桂枝红枣猪心汤

- | | | | | | |
|-----|-----------|-----|----------|-----|-----------|
| 204 | 酸枣仁莲子炖鸭 | 223 | 薏米银耳补血汤 | 233 | 鱼腥草乌鸡汤 |
| 204 | 红豆薏米汤 | 224 | 豆豉鲫鱼汤 | 234 | 百合莲藕炖梨 |
| 205 | 双枣莲藕炖排骨 | 224 | 蘑菇豆腐鲫鱼汤 | 234 | 丝瓜鸡片汤 |
| 205 | 苦瓜黄豆排骨汤 | 225 | 玉米猪肚汤 | 235 | 百部甲鱼汤 |
| 206 | 玉竹炖猪心 | 225 | 黄连杏仁汤 | 235 | 虫草鸭汤 |
| 206 | 白芍猪肝汤 | 226 | 薏米肚条煲 | 236 | 桑白润肺汤 |
| 207 | 海带豆腐汤 | 226 | 玉米山药猪胰汤 | 236 | 麻黄陈皮瘦肉汤 |
| 207 | 山楂瘦肉汤 | 227 | 党参鳝鱼汤 | 236 | 杏仁无花果煲排骨 |
| 208 | 归芪白芍瘦肉汤 | 227 | 银杏煲猪小肚 | 237 | 杜仲羊肉萝卜汤 |
| 208 | 三七郁金炖乌鸡 | 228 | 白芍椰子鸡汤 | 238 | 熟地羊肉当归汤 |
| 209 | 菊花羊肝汤 | 228 | 补胃牛肚汤 | 238 | 甲鱼芡实汤 |
| 210 | 决明子杜仲鹌鹑汤 | 229 | 百合参汤 | 239 | 巴戟羊藿鸡汤 |
| 210 | 牡蛎豆腐汤 | 229 | 银耳百合汤 | 239 | 黄精鳃骨汤 |
| 211 | 郁金黑豆炖鸡 | 230 | 沙参煲猪肺 | 240 | 虫草炖雄鸭 |
| 211 | 天麻黄精炖乳鸽 | 230 | 罗汉果杏仁猪蹄汤 | 240 | 虫草红枣炖甲鱼 |
| 212 | 西红柿猪肝汤 | 231 | 天门冬银耳滋阴汤 | 241 | 首乌黄精肝片汤 |
| 212 | 海带海藻瘦肉汤 | 231 | 椰子杏仁鸡汤 | 241 | 核桃仁杜仲猪腰汤 |
| 213 | 猪骨肉牡蛎炖鱼汤 | 232 | 鸽子银耳胡萝卜汤 | | |
| 214 | 芹菜响螺猪肉汤 | 232 | 杏仁苹果生鱼汤 | 242 | 附录：汤品原料图鉴 |
| 214 | 芹菜西洋参瘦肉汤 | | | | |
| 215 | 女贞子蒸带鱼 | | | | |
| 215 | 灵芝瘦肉汤 | | | | |
| 216 | 冬瓜豆腐汤 | | | | |
| 216 | 柴胡白菜汤 | | | | |
| 216 | 洋葱炖乳鸽 | | | | |
| 217 | 黄芪蛤蜊汤 | | | | |
| 217 | 萝卜丝鲫鱼汤 | | | | |
| 218 | 肉豆蔻补骨脂猪腰汤 | | | | |
| 218 | 绿豆陈皮排骨汤 | | | | |
| 219 | 陈皮鸽子汤 | | | | |
| 219 | 春砂仁花生猪骨汤 | | | | |
| 220 | 青豆党参排骨汤 | | | | |
| 220 | 黄芪牛肉汤 | | | | |
| 221 | 黄芪绿豆煲鹌鹑 | | | | |
| 221 | 山药猪胰汤 | | | | |
| 222 | 山药麦芽鸡炖汤 | | | | |
| 222 | 党参生鱼汤 | | | | |
| 223 | 话梅高良姜汤 | | | | |



改变全家人的 保健养生



主编

尚云青

云南中医学院教授、云南省烹饪协会常务理事

于雅婷

高级药膳食疗师、全营养辨证施膳专家



江苏凤凰科学技术出版社



凤凰含章

图书在版编目 (CIP) 数据

改变全家人的保健养生汤 / 尚云青, 于雅婷主编

. — 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2016.3

ISBN 978-7-5537-5476-5

I. ①改… II. ①尚… ②于… III. ①保健-汤菜-菜谱 IV. ①TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 230942 号

改变全家人的保健养生汤

主 编	尚云青	于雅婷
责任编辑	樊 明	葛 昀
责任编辑	曹叶平	周雅婷

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	718mm × 1000mm	1/16
印 张	15.5	
字 数	400千字	
版 次	2016年3月第1版	
印 次	2016年3月第1次印刷	

标准书号	ISBN 978-7-5537-5476-5
定 价	36.00元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

一碗汤，为全家人的健康护航

家庭是社会最基本的组成元素，和谐的家庭推动着整个社会的发展。中国式家庭中，男人在外面打拼，承担大部分生活责任；现代女性除了相夫教子，也和男性一样要面对工作的压力；老人为家庭和社会贡献了青春和精力，应该安享晚年；孩子是未来的希望，是生命的传承，需要好好培养。每个成员的健康是家庭幸福的保证，也是社会发展的推动力。

怎样让身体保持健康呢？除了运动和锻炼，饮食养生是日常生活中最普遍、最易实现的方式。汤作为传统饮食的重要组成部分，历史源远流长，兼具食疗、养生功效。尤其是养生汤，其根据药食同源的理论，采用食材搭配的方法，因制作简单而营养丰富、兼具保健价值而备受青睐。

就像承担不同的社会角色一样，家庭中男女老幼在饮食养生上也需要区别对待。男女的身体构造不同，无论是身体所需的营养还是有针对性的保健调理，都应根据性别差异来区别对待。传统中医学认为，男性的精、气、神均来源于肝、肾，其中肾的功能尤为重要。因此日常养生侧重于养精蓄锐、保肝益肾；女性因特殊的生理功能容易出现气血亏虚，需要脾胃来生化气血，以应对每月来潮以及胎孕，因此养生应注重脾胃功能的提升；老年人由于身体各器官机能逐渐衰退，养生保健应注重阴阳调和、温补进食；儿童各项生理机能处于上升期，保健重点则在于补充身体必需的各类营养物质。

中医学认为，养生与四时节气、五脏六腑都有着——对应的关系。摄取营养应顺应春生、夏长、秋收、冬藏的规律：春天应选择有扶助正气、补益元气功效的食材；夏天应以清补健脾、祛暑化湿为养生原则；秋季应以养阴润燥、滋阴润肺为保健重点；冬季应选择温补肾阳的食品。此外，传统中医学认为，春养于肝、夏养于心、秋养于肺、冬养于肾。四季养生可与五脏养生结合起来，保健效果更佳。

本书根据养生原则与要点，给男人、女人、老人、孩子量身定制了功效不同的健康汤品，并结合四季养生、五脏保健，有针对性地选择营养汤品，图文并茂地进行讲解，给您全家带来简约而不简单的健康养生之路。





男人保健 壮阳汤

- 16 黄芪山药鱼汤
- 16 杏仁萝卜炖猪肺
- 17 参芪炖牛肉
- 17 双仁菠菜猪肝汤
- 18 灵芝红枣瘦肉汤
- 18 远志菖蒲鸡心汤
- 19 黑豆牛肉汤
- 19 桂圆干老鸭汤
- 20 节瓜山药煲老鸭
- 21 萝卜煲羊肉
- 21 杜仲板栗乳鸽汤
- 22 猪蹄炖牛膝
- 22 鹿茸熟地瘦肉汤
- 23 枸杞牛蛙汤
- 23 陈皮猪肝汤
- 24 家常牛肉煲
- 24 胡椒猪肚汤
- 25 薏米板栗瘦肉汤
- 25 薏米鸡块汤
- 26 黑芝麻乌鸡红枣汤
- 26 银杏莲子乌鸡汤
- 26 莲子芡实猪尾汤
- 27 山药枸杞牛肉汤
- 27 木耳红枣汤
- 28 带鱼黄芪汤
- 28 补骨脂虫草羊肉汤
- 29 黑木耳猪尾汤
- 29 石韦蒸鸭
- 30 三参炖三鞭
- 30 牛鞭汤
- 31 鹿茸黄芪煲鸡汤
- 32 板栗排骨汤
- 32 板栗冬菇老鸡汤
- 32 核桃牛肉汤

目录

- 10 阅读导航
- 12 源远流长一碗汤
- 13 煲汤“七要”

33 花生香菇鸡爪汤
33 银杏小排汤
33 银杏玉竹猪肝汤
34 猪骨黄豆丹参汤
34 莲子百合排骨汤
35 枸杞水蛇汤
35 海马猪骨肉汤
36 板栗猪腰汤
37 五子下水汤
37 三味鸡蛋汤
38 芡实莲子煲鸭汤
38 淡菜枸杞煲乳鸽
39 鳝鱼苦瓜枸杞汤
39 鹌鹑笋菇汤
40 灵芝鹌鹑汤
40 玉米须鲫鱼汤
41 西红柿炖棒骨
41 女贞子鸭汤
42 虫草海马四宝汤
42 板栗土鸡汤
43 蒜香绿豆牛蛙汤
43 菊花枸杞绿豆汤
44 泽泻白术瘦肉汤

44 玉竹银耳枸杞汤
45 当归三七乌鸡汤
45 鲜莲排骨汤
46 冬瓜竹笋汤
47 天麻地龙炖牛肉
47 天麻川芎鱼头汤
48 天麻红花猪脑汤
49 龙胆草当归煲牛腩
49 鸡骨草煲猪肺
50 黑豆莲枣猪蹄汤
50 黄豆猪蹄汤
50 百合绿豆凉薯汤
51 绿豆薏米汤
51 参归山药猪腰汤
51 木瓜车前草猪腰汤
52 半夏桔梗薏米汤
53 罗汉果瘦肉汤
53 柚子炖鸡
54 绿豆莲子牛蛙汤
54 冬瓜薏米瘦肉汤
55 茵陈甘草蛤蜊汤
55 玉米须煲蚌肉
56 白芍山药排骨汤

56 红豆炖鲫鱼
57 竹香猪肚汤
57 莲子猪肚汤
57 胡萝卜炖牛肉
58 薄荷水鸭汤
58 冬瓜薏米煲老鸭
59 金银花水鸭汤
59 苋菜头猪大肠汤
60 芡实红枣生鱼汤

女人调理 养颜汤

62 黑豆猪皮汤
62 玫瑰枸杞汤
63 党参麦冬瘦肉汤
63 黄芪蔬菜汤
64 当归桂圆鸡汤
64 五灵脂红花炖鱿鱼
64 川芎当归黄鳝汤
65 冬瓜瑶柱汤
65 生姜肉桂炖猪肚
66 吴茱萸板栗羊肉汤
67 三味羊肉汤
67 肉桂煲虾丸
68 鲜人参煲乳鸽
68 黄精海参炖乳鸽
69 肉苁蓉莲子羊骨汤
69 白术茯苓牛蛙汤
69 茯苓绿豆老鸭汤
70 鲫鱼枸杞汤
70 银杏莲子乌鸡汤
70 莲子茯神猪心汤
71 海螵蛸鱿鱼汤
71 桑螵蛸红枣鸡汤
72 胡萝卜荸荠煮鸡腰
72 枸杞叶猪肝汤



73 猪肠核桃汤
74 茯苓双瓜汤
74 黑木耳红枣猪蹄汤
75 木瓜煲猪蹄
75 银耳木瓜鲫鱼汤
75 猪蹄鸡爪冬瓜汤
76 阿胶鸡蛋汤
76 杜仲寄生鸡汤
77 阿胶牛肉汤
78 莲子芡实瘦肉汤
78 艾叶煮鹌鹑
79 菟丝子煲鹌鹑蛋
79 木瓜炖猪肚
80 参芪猪肝汤
80 红豆煲乳鸽
81 鲜车前草猪肚汤
81 百合红豆甜汤
82 杜仲炖排骨
83 熟地鸡腿冬瓜汤

83 红枣枸杞鸡汤
84 灵芝核桃枸杞汤
84 丹参三七炖鸡
85 当归芍药排骨汤
85 鸡血藤鸡肉汤
86 当归生姜羊肉汤
87 枸杞党参鱼头汤
87 无花果煲猪肚
87 黄芪牛肉蔬菜汤
88 十全乌鸡汤
88 虾仁豆腐汤
88 金针黄豆煲猪蹄
89 通草丝瓜对虾汤
89 莲子土鸡汤
90 百合莲子排骨汤
90 当归炖猪心
91 金银花茅根猪蹄汤
91 苦瓜牛蛙汤
92 佛手瓜白芍瘦肉汤

92 六味乌鸡汤
93 黑豆益母草瘦肉汤
93 三七当归猪蹄汤
94 西洋参炖乳鸽
94 川芎鸡蛋汤
95 山楂二皮汤
95 百合熟地鸡蛋汤
96 归芪乌鸡汤
97 旱莲草猪肝汤
97 归参炖母鸡
98 当归熟地烧羊肉
98 参归枣鸡汤
99 佛手元胡猪肝汤
99 三七薤白鸡肉汤
100 锁阳羊肉汤
100 松茸鸽蛋海参汤
101 鲍鱼瘦肉汤
101 莲子补骨脂猪腰汤
102 甘草红枣炖鹌鹑
103 熟地当归鸡汤
103 核桃沙参汤
104 鱼腥草银花瘦肉汤
104 黄花菜马齿苋汤
105 土茯苓绿豆老鸭汤
105 苦瓜黄豆牛蛙汤
106 生地木棉花瘦肉汤
107 莲子茅根炖乌鸡
107 鸡蛋马齿苋汤
108 三七木耳乌鸡汤
108 桂枝土茯苓鳝鱼汤
109 党参山药猪肚汤
109 黄芪猪肝汤
110 参芪玉米排骨汤
110 佛手老鸭汤
111 排骨苦瓜煲陈皮
111 三七冬菇炖鸡
112 薏米煮土豆
112 葛根荷叶牛蛙汤



老人延年益寿汤



- 114 川芎白芷鱼头汤
- 114 板蓝根丝瓜汤
- 115 海底椰贝杏鹌鹑汤
- 115 旋覆乳鸽汤
- 116 大肠枸杞核桃汤
- 116 白芍山药鸡汤
- 117 佛手胡萝卜荸荠汤
- 117 薏米南瓜浓汤
- 118 芥菜魔芋汤
- 118 胖大海雪梨汁
- 119 羌独排骨汤
- 119 桑寄生连翘鸡爪汤
- 120 羌活川芎排骨汤
- 120 决明苋菜鸡肝汤
- 121 苍术瘦肉汤
- 121 山药黄精炖鸡
- 122 玄参萝卜清咽露
- 122 毛丹银耳汤
- 123 苦瓜败酱草瘦肉汤
- 123 薏米黄瓜汤
- 124 鲜荷双瓜汤
- 124 参果炖瘦肉
- 125 雪梨猪腱汤
- 125 兔肉薏米煲
- 125 白扁豆鸡汤
- 126 苦瓜海带瘦肉汤
- 127 菊花土茯苓汤
- 127 百合猪蹄汤
- 128 麦冬杨桃甜汤
- 128 西红柿蘑菇排骨汤
- 128 葛根西瓜汤
- 129 香蕉莲子汤
- 129 百合桂圆瘦肉汤
- 130 党参豆芽尾骨汤

- 130 笋参老鸭汤
- 131 苦瓜甘蔗鸡骨汤
- 131 雪梨银耳瘦肉汤
- 131 北杏党参老鸭汤
- 132 紫苏叶砂仁鲫鱼汤
- 132 牛奶银耳水果汤
- 133 霸王花猪肺汤
- 134 枸杞叶菊花绿豆汤
- 134 绞股蓝墨鱼瘦肉汤
- 135 山楂菜花瘦肉汤
- 135 生地绿豆猪大肠汤
- 136 熟地山药乌鸡汤
- 136 黄精牛筋煲莲子
- 137 杜仲炖牛肉
- 137 当归苁蓉炖羊肉
- 138 甘草蛤蚧汤
- 138 香菜鱼片汤
- 139 牡蛎萝卜鸡蛋汤
- 139 米豆煲猪肚
- 140 当归三七炖鸡
- 140 排骨桂枝板栗汤

- 141 鹌鹑蛋鸡肝汤
- 141 枸杞炖甲鱼
- 141 天麻炖猪脑
- 142 柴胡枸杞羊肉汤
- 142 菊花苦瓜瘦肉汤
- 143 车前枸杞叶猪肝汤
- 143 山药白芍排骨汤
- 144 四物鸡汤
- 145 枸菊肝片汤
- 145 土茯苓鳝鱼汤
- 146 猪肝炖五味子
- 146 核桃仁当归瘦肉汤
- 147 肉桂茴香炖鹌鹑
- 147 麦枣桂圆汤
- 147 灵芝红枣兔肉汤
- 148 党参枸杞红枣汤
- 148 黄芪炖生鱼
- 149 山药猪肚汤
- 149 羊排红枣山药滋补煲
- 150 冬瓜鲫鱼汤
- 150 杏仁菜胆猪肺汤

- 150 冬虫夏草炖乳鸽
- 151 桂圆花生汤
- 151 太子参瘦肉汤
- 152 沙参豆腐冬瓜汤
- 152 雪梨银耳百合汤
- 153 枸杞桂圆银耳汤
- 153 猪肺雪梨银耳汤
- 154 人参雪梨乌鸡汤
- 154 蝉花熟地猪肝汤
- 154 杜仲艾叶鸡蛋汤
- 155 胡萝卜荸荠煲猪骨肉
- 155 银杞鸡肝汤
- 156 姜片海参炖鸡汤
- 157 山药党参鹌鹑汤
- 157 当归羊肉汤
- 158 天麻川芎酸枣仁茶汤
- 158 螺肉煲西葫芦

儿童健康 成长汤

- 160 山药鱼头汤
- 160 玉米胡萝卜脊骨汤
- 161 核桃排骨汤
- 161 胡萝卜红枣猪肝汤
- 162 南瓜核桃猪肉汤
- 162 木瓜银耳猪骨汤
- 163 杏仁牛奶核桃饮
- 164 天麻鱼头汤
- 164 苡杞红枣鹌鹑汤
- 165 陈皮暖胃肉骨汤
- 165 莲藕菱角排骨汤
- 166 菠萝银耳红枣甜汤
- 166 龟板杜仲猪尾汤
- 167 生地乌鸡汤
- 168 参麦五味乌鸡汤
- 168 牛奶炖花生

四季当令 养生汤

- 170 党参枸杞猪肝汤
- 170 红枣核桃乌鸡汤
- 170 阿胶黄芪红枣汤
- 171 丝瓜猪肝汤
- 171 苍术蔬菜汤
- 171 草果草鱼汤
- 172 西洋参瘦肉汤
- 172 玉竹沙参焖老鸭
- 173 柴胡秋梨汤
- 173 马齿苋杏仁瘦肉汤
- 174 菖蒲猪心汤
- 175 灵芝黄芪猪蹄汤
- 175 桑枝鸡汤
- 176 苦瓜炖蛤蜊
- 176 蛋花西红柿紫菜汤
- 176 乌梅银耳鲤鱼汤
- 177 人参糯米鸡汤
- 177 半夏薏米汤
- 178 藿香鲫鱼汤
- 178 莲藕绿豆汤
- 179 补骨脂芡实鸭汤
- 179 芡实山药猪肚汤
- 180 芡实莲子薏米汤
- 180 白及煮鲤鱼
- 181 灵芝猪心汤
- 181 青橄榄炖水鸭
- 182 莲子百合汤
- 182 蜜橘银耳汤
- 182 莲子牡蛎鸭汤
- 183 猪肚银耳西洋参汤
- 183 天冬参鲍汤
- 184 麻黄饮
- 184 核桃山药蛤蚧汤
- 185 人参鹌鹑蛋

- 185 四宝炖乳鸽
- 186 灵芝肉片汤
- 186 沙参玉竹煲猪肺
- 187 菊花桔梗雪梨汤
- 187 灯芯草雪梨汤
- 188 菟杞红枣炖鹌鹑
- 188 巴戟黑豆鸡汤
- 189 海马汤
- 189 芥菜四鲜宝
- 190 花椒羊肉汤
- 191 当归山楂汤
- 191 辛夷花鹌鹑汤
- 192 丝瓜络煲猪瘦肉
- 192 车前子田螺汤
- 193 薏米瓜皮鲫鱼汤
- 193 桂圆黑枣汤
- 194 桑寄生竹茹鸡蛋汤
- 194 黄芪党参牛尾汤

五脏对症 养生汤

- 196 阿胶枸杞炖甲鱼
- 196 阿胶猪皮汤
- 197 人参滋补汤
- 197 当归桂圆猪腰汤
- 198 葡萄干红枣汤
- 198 桂圆山药红枣汤
- 199 益智仁鸭汤
- 199 益智仁猪骨汤
- 200 生地煲猪骨肉
- 200 莲子红枣花生汤
- 201 莲子猪心汤
- 201 党参茯苓鸡汤
- 202 茯苓猪瘦肉汤
- 202 酸枣仁黄芪炖鸭
- 203 桂枝红枣猪心汤