

暖呼呼

汤煲

补养全家

瑞雅 编著

爆红料理
MOST
POPULAR

掌握细节煲好汤，
这样做才营养



一碗汤，一家人，一辈子

寻常的食材，家常的工具
200余道汤煲，却有着不同的温暖

浓郁香醇畜肉汤煲，美味滋补禽蛋汤煲
鲜香营养水产汤煲，美颜滋润素汤



享受简单温暖的幸福家滋味



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

暖呼呼

汤煲

补养全家

瑞雅
编著

爆红料理
MOST
POPULAR



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目(CIP)数据

暖呼呼汤煲补养全家 / 瑞雅编著. -- 北京 : 中国人口出版社, 2016.3
ISBN 978-7-5101-3966-6

I. ①暖… II. ①瑞… III. ①汤菜—菜谱 IV. ①TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第285118号

暖呼呼汤煲补养全家
瑞 雅 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京鑫国彩印刷制版有限公司
开 本	787毫米×1092毫米 1/16
印 张	12
字 数	250千
版 次	2016年3月第1版
印 次	2016年3月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-3966-6
定 价	19.90元

社 长	张晓林
网 址	www.rkcs.net
电 子 信 箱	rkcs@126.com
总编室电话	(010) 83519392
发行部电话	(010) 83534662
传 真	(010) 83519401
地 址	北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

目录

第一章

浓郁香醇畜肉汤煲

- | | | |
|----|---------|-------------|
| 18 | 鲜蔬肉汤 | 滋阴润燥 + 生津止渴 |
| 4 | 苹果猪肉煲 | 滋阴润肺 + 补中益气 |
| 5 | 圆白菜炖肉 | 补肾养血 + 滋养脏腑 |
| 5 | 茭白肉丝汤 | 除湿解毒 + 润泽肌肤 |
| 6 | 海带苦瓜瘦肉汤 | 清热利水 + 补中益气 |
| 6 | 佛手猪肉汤 | 补肝明目 + 疏肝理气 |
| 7 | 山楂蔬菜瘦肉汤 | 健脾益胃 + 补中益气 |
| 8 | 马齿苋瘦肉汤 | 清热解毒 + 滋养脏腑 |
| 8 | 荷叶瘦肉汤 | 健脾祛湿 + 增肌润肤 |
| 9 | 丸子粉丝汤 | 清热凉血 + 滋养脏腑 |
| 10 | 五花肉豆角煲 | 清热解毒 + 润泽肌肤 |
| 11 | 人参瘦肉汤 | 补脾益肺 + 补中益气 |
| 11 | 鱼腥草瘦肉汤 | 清热解毒 + 利尿消肿 |
| 12 | 榨菜里脊汤 | 滋养脏腑 + 利水消肿 |
| 13 | 茄子肉末汤 | 滋养脏腑 + 清热止血 |
| 14 | 西红柿里脊汤 | 凉血平肝 + 润肺生津 |
| 15 | 薏米排骨汤 | 健脾消肿 + 生津止渴 |
| 17 | 罗汉笋排骨汤 | 化痰止咳 + 补中益气 |
| 18 | 肉片苦瓜汤 | 养血益气 + 清热明目 |
| 18 | 龙眼雪梨炖瘦肉 | 健脑安神 + 润燥化痰 |
| 19 | 大豆红枣排骨汤 | 养益气血 + 润泽肌肤 |
| 19 | 土豆排骨汤 | 和胃健脾 + 补中益气 |
| 20 | 冻豆腐排骨汤 | 益气和中 + 清热利水 |
| 21 | 大豆排骨汤 | 清热益气 + 润泽肌肤 |
| 22 | 玉米排骨汤 | 健脾开胃 + 益肺宁心 |
| 23 | 粉肠猪肚煲 | 益气健脾 + 补益虚损 |
| 23 | 菌菇猪肚汤 | 补气补虚 + 健胃消食 |
| 24 | 薏米白果煲猪肚 | 健脾补气 + 敛肺止咳 |
| 25 | 豆苗火腿猪肚汤 | 利水消肿 + 生津益血 |
| 27 | 银耳白菜猪肝汤 | 补肾益胃 + 补肝明目 |
| 28 | 猪肝红枣养生汤 | 补肝养血 + 补脾和胃 |
| 28 | 猪肝明目汤 | 补肝明目 + 补血养血 |
| 29 | 猪肝汤 | 补血养血 + 补肝明目 |
| 30 | 当归猪血汤 | 补益气血 + 活血调经 |
| 30 | 花生猪蹄汤 | 补血填肾 + 健脾养胃 |
| 31 | 茭白猪蹄汤 | 利尿止渴 + 补血润肌 |
| 32 | 莲子猪蹄汤 | 益血补心 + 补肾润肌 |
| 33 | 蹄筋汤 | 强筋壮骨 + 补益虚损 |



- | | | | | | |
|----|---------|-------------|----|---------|-------------|
| 48 | 牛肉苹果汤 | 益气补血 + 生津止渴 | 49 | 酸汤牛腩 | 补中益气 + 健脾生津 |
| 47 | 口蘑牛肉汤 | 补中益气 + 健脾开胃 | 49 | 阿胶炖牛腩 | 益气养血 + 滋阴润燥 |
| 46 | 香菇牛肉汤 | 强筋健骨 + 益气补血 | 50 | 红酒牛腩汤 | 滋阴养血 + 补中益气 |
| 46 | 萝卜煲牛腱 | 化痰止咳 + 强筋健骨 | 50 | 泡姜炖牛腩 | 益气补血 + 温胃祛寒 |
| 45 | 牛肉豆腐煲 | 补中益气 + 强筋健骨 | 51 | 黄金牛腩汤 | 补中益气 + 强筋壮骨 |
| 45 | 芡实莲子牛肉煲 | 补虚健脾 + 益肾固精 | 53 | 豆腐牛肉汤 | 生津止渴 + 补中益气 |
| 44 | 木耳海带牛肉汤 | 补中益气 + 利尿消肿 | 54 | 萝卜牛肉煲 | 健胃补虚 + 益气生津 |
| 43 | 牛肉蛋花汤 | 补中益气 + 益精养血 | 55 | 麻辣牛肚锅 | 开胃健脾 + 补中益气 |
| 42 | 西红柿牛肉汤 | 利尿消肿 + 强筋壮骨 | 55 | 参须杞子炖牛腩 | 增肌强体 + 温中补气 |
| 41 | 鲜蔬炖牛肉 | 补中益气 + 益脾养胃 | 56 | 银耳龙眼牛肉煲 | 补中益气 + 滋阴养血 |
| 41 | 红酒炖牛肉 | 滋阴生津 + 补气养血 | 57 | 牛尾山药汤 | 益血补精 + 养肺固肾 |
| 40 | 莲藕炖牛肉 | 清热解烦 + 强筋健骨 | 57 | 清炖牛尾汤 | 益血补精 + 润泽肌肤 |
| 40 | 西芹萝卜炖牛肉 | 化痰消食 + 强筋健骨 | 59 | 山药羊肉煲 | 益气暖身 + 补脾养胃 |
| 39 | 萝卜牛腩汤 | 强筋健骨 + 益气生津 | 60 | 银丝羊排清汤 | 补脾养胃 + 温中暖肾 |
| 37 | 百合腰花汤 | 补肾益气 + 润肺止咳 | 60 | 羊肉蔬菜炖 | 温阳补虚 + 健胃润肠 |
| 37 | 百叶腰子汤 | 补益脾胃 + 补肾益气 | 61 | 龙眼羊肉汤 | 补气固表 + 养血安神 |
| 36 | 木耳黄瓜腰片汤 | 益肾填精 + 补气养血 | 61 | 枸杞山药炖羊排 | 益气补虚 + 补脾养胃 |
| 35 | 枸杞红枣猪蹄汤 | 补血润肌 + 滋补肝肾 | 63 | 草菇炖羊肉 | 补脾益气 + 养血建中 |
| 34 | 冬瓜炖猪脑 | 补益脑髓 + 清热利水 | 64 | 萝卜羊肉汤 | 益气暖身 + 化痰消食 |
| 34 | 老干妈蹄花汤 | 增强免疫 + 补血润肌 | 65 | 萝卜羊骨汤 | 益气暖身 + 消食明目 |
| 33 | 玉米炖猪蹄 | 补血润肌 + 补益中气 | 66 | 兔肉红枣汤 | 凉血解毒 + 补脾益气 |



第一章

美味滋补禽蛋汤煲

- | | | |
|----|-----------|-------------|
| 69 | 雪梨银耳鸡肉汤 | 滋阴润燥 + 止咳化痰 |
| 70 | 山药土鸡汤 | 固肾益精 + 补脾养胃 |
| 71 | 绿豆鸡汤 | 补气养血 + 清热解暑 |
| 71 | 榛蘑炖三黄鸡 | 补气养血 + 温中益气 |
| 72 | 土豆炖鸡 | 健脾益肾 + 益气和胃 |
| 72 | 砂锅土鸡煲 | 益气补精 + 温中健脾 |
| 73 | 笋丝炖柴鸡 | 清热化痰 + 健脾益气 |
| 74 | 乌鸡肉片南瓜汤 | 养血益肾 + 补益中气 |
| 74 | 乌鸡汤 | 健脾止泻 + 滋阴养血 |
| 75 | 莲子炖乌鸡 | 滋阴清热 + 健脾止泻 |
| 75 | 南枣煲乌鸡 | 补脾和胃 + 养血生津 |
| 76 | 奶香鸡汤 | 补中益气 + 生津润肠 |
| 77 | 龙眼山药炖乌鸡 | 补血安神 + 补心益气 |
| 77 | 八珍炖乌鸡 | 养血益肾 + 养阴润燥 |
| 78 | 无油绿豆鸡汤 | 补气养血 + 清热解暑 |
| 78 | 鲜鲍炖鸡汤 | 滋阴清热 + 健脾益精 |
| 79 | 人参附子鸡汤 | 补气养血 + 补脾益肺 |
| 79 | 猴头菇地黄酒老鸡汤 | 健胃补虚 + 补气养血 |
| 80 | 小鸡炖蘑菇 | 补气养血 + 温中益气 |
| 80 | 豆苗鸡汤 | 清热解暑 + 补中益气 |
| 81 | 海参鸡肉汤 | 补肾益精 + 养血润燥 |
| 81 | 山药鸡汤 | 养胃健脾 + 补肾益气 |
| 83 | 龙眼土鸡煲 | 补气养血 + 健脾益胃 |
| 84 | 天麻炖鸡汤 | 平肝息风 + 补气养血 |
| 84 | 茶树菇煲鸡汤 | 健脾止泻 + 补气养血 |
| 85 | 土豆西红柿鸡腿煲 | 和中调胃 + 益气固精 |
| 86 | 蔬菜鸡肉汤 | 温中补脾 + 清热凉血 |
| 87 | 菜心鸡肉汤 | 清热解暑 + 补中益气 |
| 88 | 龙井鸡汤 | 滋阴润燥 + 补气养血 |
| 88 | 山药鸡腿莲子汤 | 健脾益胃 + 养心安神 |
| 89 | 油菜鸡汤 | 补气养血 + 清热养阴 |
| 89 | 玉米须麦冬炖鸡肉 | 补脾益肾 + 滋阴润肺 |
| 90 | 山药鸡翅汤 | 益气补精 + 补脾养胃 |
| 91 | 榴莲鸡肉汤 | 促进食欲 + 补气养血 |
| 91 | 银耳鸡肉汤 | 润肺生津 + 温中益气 |
| 92 | 杂烩汤 | 补血益气 + 温中健脾 |



92 鸡翅栗子炖汤 补肾强筋 + 补脾养胃

93 花生鸡肝汤 养血明目 + 健脾养胃

95 鸭肉冬瓜汤 滋阴补血 + 清热利水

96 洋参冬瓜煲水鸭 利水消肿 + 补中益气

96 雪梨陈皮炖水鸭 清热润燥 + 益气利水

97 鲜莲冬瓜煲鸭汤 利尿消肿 + 滋阴养胃

97 冬瓜芡实煲老鸭 补脾止泻 + 止咳化痰

98 香菇枸杞炖鸭 益气补血 + 滋阴养胃

99 土豆炖鸭块 益气补虚 + 滋阴益肾

99 鲜藕黄芪老鸭汤 健脾开胃 + 补气固表

100 海带鸭肉汤 益气补虚 + 利尿消肿

100 冬瓜薏米鸭肉汤 健脾益气 + 清热利水

101 芋头鸭肉汤 滋阴补血 + 解毒化痰

101 鸭血豆泡粉丝汤 止血凝血 + 解毒润肠

103 薏米炖老鸭 益气补虚 + 清利湿热

104 龙眼百合鹌鹑煲 补中益气 + 宁心安神

105 莲子乌鸡鸽子汤 益气补血 + 补脾止泻

105 柠檬鸽子汤 清热解暑 + 止渴生津

106 南北杏雪耳炖乳鸽 滋阴润肺 + 补气养血

106 杏仁银耳炖乳鸽 补气养血 + 止咳平喘

107 萝卜橙香鸽肉汤 清肺消食 + 益气生津

107 玉竹煲鹅肉 益气补虚 + 养阴润燥

108 西红柿禽蛋汤 养心安神 + 补气生津

108 灵芝鹌鹑蛋汤 养心安神 + 补中益气

第三章

鲜香营养水产汤煲

111 栗子南瓜鲫鱼汤 补中益气 + 养胃利水

112 山药炖鲫鱼 宽肠益肾 + 补脾养胃

113 香菇鲫鱼汤 益气开胃 + 健脾除湿

114 鳊鱼丝瓜汤 补气健脾 + 清热通络

114 草鱼炖冬瓜 开胃健脾 + 利水消肿

115 春笋焖黄鱼 开胃益气 + 滋阴利水

115 菊花鱼片汤 平降肝阳 + 健脾益气

116 嫩笋火腿黄鱼汤 健脾益气 + 化痰止咳

117 鱼丸汤 温中益气 + 健脾开胃

117 枸杞子鲢鱼汤 健脾开胃 + 清热利尿

119 丝瓜鱼头煲 凉血解毒 + 清热通络

120 何首乌鲤鱼汤 补脾健胃 + 益肾固精

120 奶汤锅子鱼 开胃利水 + 健脾益气



- | |
|-------------|
| 136 | 135 | 133 | 133 | 132 | 131 | 129 | 129 | 128 | 127 | 127 | 126 | 125 | 124 | 124 | 123 | 123 | 122 | 122 | 121 |
| 虾皮粉丝汤 | 笋尖虾仁汤 | 虾仁菠菜浓汤 | 虾皮紫菜汤 | 豆腐虾仁汤 | 青菜虾仁汤 | 西红柿虾肉汤 | 益智煲 | 虾仁蛋汤 | 菜心虾仁鸡片汤 | 豌豆虾仁汤 | 鲜虾炖黑头鱼 | 丸子青菜汤 | 家常煲带鱼 | 营养带鱼汤 | 鲜豆浆鱼头汤 | 鱼头豆腐汤 | 鲶鱼炖茄子 | 清炖鳊鱼 | 胡萝卜鲈鱼煲 |
| 补气养血 + 益肾固精 | 补气益肾 + 滋阴凉血 | 补气益肾 + 补血养血 | 补气益肾 + 清热利水 | 补气益肾 + 健脾利湿 | 补气益肾 + 清热解毒 | 补气益肾 + 解毒生津 | 增强智力 + 通乳抗毒 | 补气益肾 + 润肺养血 | 清热解毒 + 补气益肾 | 补肾通乳 + 健脾养肝 | 补中益气 + 补肾壮阳 | 补中益气 + 清热解烦 | 补脾益气 + 暖胃养肝 | 补脾益气 + 暖胃养肝 | 补气益脑 + 清火化痰 | 补气益脑 + 健脾利湿 | 补中益气 + 清热止血 | 清热解暑 + 补气养血 | 健脾益气 + 健胃消食 |
| 150 | 150 | 149 | 147 | 146 | 146 | 145 | 145 | 144 | 143 | 143 | 142 | 142 | 141 | 139 | 139 | 138 | 138 | 137 | |
| 墨鱼鲜汤 | 莲子牛蛙汤 | 木耳鱿鱼汤 | 三鲜鱿鱼汤 | 鱿鱼酸辣汤 | 八珍豆腐煲 | 炖泥鳅 | 生姜泥鳅汤 | 萝卜蛭子汤 | 干贝萝卜蛤蜊汤 | 蛤蜊鸡汤 | 龙井蛤蜊汤 | 芥菜蛤蜊汤 | 蛤蜊冬瓜汤 | 蟹肉银耳汤 | 蟹肉豆腐羹 | 蟹黄豆腐煲 | 银丝螃蟹煲 | 螃蟹白菜汤 | |
| 调肾理气 + 补中益气 | 滋阴壮阳 + 养心安神 | 补虚润肤 + 养血润肺 | 补虚润肤 + 滋阴养胃 | 补虚润肤 + 开胃消食 | 补血益气 + 健脾益肾 | 补脾益肾 + 除湿退黄 | 补益脾胃 + 温中健脾 | 消食行气 + 补阴清热 | 滋阴补肾 + 消食行气 | 软坚散结 + 补中益气 | 滋阴生津 + 滋阴利水 | 利气温中 + 软坚散结 | 滋阴利水 + 生津降烦 | 补气和血 + 清热利水 | 补中益气 + 养筋活血 | 补中益气 + 养筋活血 | 养筋接骨 + 清热解暑 | 清热解暑 + 补骨添髓 | |

美颜滋润素汤

- 153 白菜豆腐汤 健脾利湿 + 清热除烦
- 154 韭菜平菇鸡蛋汤 止咳化痰 + 温中开胃
- 155 豆泡炖白菜 健脾利湿 + 清热除烦
- 155 香干白菜煲 养血补虚 + 清热除烦
- 156 土豆菠菜汤 滋阴补血 + 健脾养胃
- 157 西蓝花蘑菇汤 补肾填精 + 补脾和胃
- 158 海带冬瓜汤 清热行水 + 健脾祛湿
- 158 菜花乱炖 补中益气 + 健脾益肾
- 159 蔬菜蛋汤 益精补气 + 清热除烦
- 161 风味南瓜汤 补中益气 + 消炎止痛
- 162 山药薏米汤 健脾祛湿 + 补益肾气
- 163 竹荪丝瓜汤 清热通络 + 补气养阴
- 163 西瓜翠衣红豆汤 健脾利水 + 清暑解热
- 164 青豆浓汤 补中益气 + 健脾宽中
- 164 大豆香菜汤 补中益气 + 消食下气
- 165 西红柿黄瓜蛋汤 利水消肿 + 清热解暑
- 166 胡萝卜粉丝蛋汤 补肝明目 + 补中益气
- 167 洋葱汤 理气和胃 + 益气健脾
- 167 芽菜火腿汤 补中益气 + 健脾开胃
- 168 豆苗香菇萝卜汤 益气生津 + 消食行气
- 169 土豆玉米浓汤 益气和中 + 清热利尿
- 171 花香芋头汤 益胃和中 + 宽肠通便
- 172 多菌豆腐汤 补中益气 + 清热润燥
- 172 平菇豆腐汤 补中益气 + 补虚和胃
- 173 香椿芽豆腐汤 补中益气 + 清热解暑
- 173 荸荠豆腐汤 润肺化痰 + 补中益气
- 175 豆腐海带汤 清热行水 + 健脾利湿
- 176 口蘑奶油浓汤 补中益气 + 安神解表
- 177 榨菜三丝汤 清热解暑 + 滋阴凉血
- 177 三鲜冬瓜汤 利尿消肿 + 清热解暑
- 179 银耳雪梨汤 滋阴润肺 + 养心安神
- 180 姜甜梨汤 润肺止咳 + 温中健脾
- 181 哈密瓜汤 润肺止咳 + 清热解烦
- 181 杏仁汤 清热止咳 + 润肠通便
- 182 鲜莲银耳汤 滋阴润肺 + 养心安神
- 182 苹果炖银耳 健脾益胃 + 养心安神
- 183 雪耳蜜枣炖木瓜 健脾消食 + 养心润肺
- 184 小吊梨汤 生津润燥 + 滋阴清热
- 184 清肝芦荟汤 清肝泄热 + 润肠通便



计量单位换算：

1 小匙≈3 克≈3 毫升

1 大匙≈15 克≈15 毫升

1 杯≈200 毫升

1 碗≈300 毫升

少许=略加即可，如用来点缀菜品的香菜叶、红椒丝等。

适量=依自己口味，自主确定分量。

烹调中所用的高汤，读者可依个人口味，选择鸡汤、排骨汤或是素高汤都可以。

第一章

浓郁香醇

畜肉汤煲



一碗畜肉汤煲，不仅满足了我们的口腹之欲，而且补充了身体所需要的营养素。从翻开这一章开始，您就踏上了美味之旅。



滋阴润燥 + 生津止渴



鲜蔬肉汤



材料

猪后腿肉 200 克，小西红柿 20 克，豆角、土豆各 40 克，甜玉米 50 克，姜末 8 克。

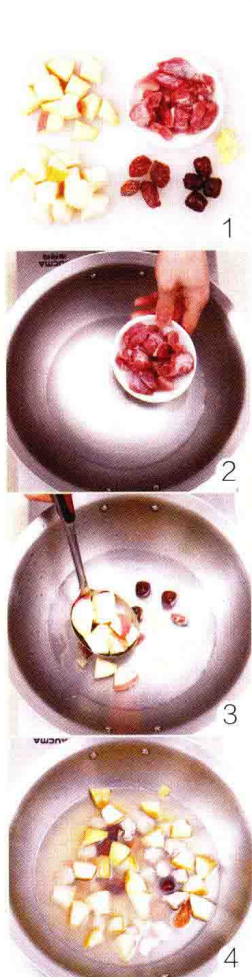
调料

辣椒油、豆瓣酱、料酒各 1 大匙，胡椒粉、花椒粉各少许，老抽 3 大匙，花椒 5 粒。

做法

- ① 小西红柿洗净，对切；甜玉米、豆角洗净，切小段；土豆洗净，去皮切块；备好其他食材（图①）。
- ② 猪后腿肉氽烫透，捞出，切成大薄片（图②）。
- ③ 姜末与老抽、辣椒油、花椒粉、豆瓣酱拌匀，调和成辣椒酱（图③）。
- ④ 锅中加水，放入土豆块、玉米段、豆角段，放花椒，大火煮烂（图④）。
- ⑤ 下入肉片、小西红柿块，稍煮后下入料酒、胡椒粉即可。食用时蘸辣椒酱（图⑤～图⑧）。

小西红柿含有丰富的维生素、番茄红素等营养物质，可以促进人体的生长发育，延缓衰老。



滋阴润肺 + 补中益气

苹果猪肉煲

材料

雪梨、苹果各 4 个，猪肉 450 克，南杏、北杏各 20 克，姜 2 片，蜜枣 8 颗。

调料

盐适量。

做法

- ① 雪梨、苹果均洗净，去核，切大块；南杏、北杏均泡水；猪肉洗净，切小块；备好其他食材（图①）。
- ② 猪肉块放入沸水中氽烫，捞出沥干（图②）。
- ③ 锅中加水烧开，加入雪梨块、苹果块以外的材料，以中火煲 40 分钟。加入雪梨块、苹果块继续煲 30 分钟，最后加入盐调味即可（图③、图④）。

苹果素有“水果之王”之称，富含维生素 C，可美白皮肤。此外，苹果含有的果胶以及膳食纤维可以缓解便秘，排毒养颜。

圆白菜炖肉

材料

猪肉 400 克，圆白菜 900 克，蒜 30 克。

调料

酱油 3 大匙，盐 1/4 大匙，白砂糖 1 小匙，醪糟 2 大匙，干辣椒 10 克。

做法

- ① 圆白菜洗净，切大块；猪肉洗净，切块。
- ② 油锅烧热，爆香蒜瓣及干辣椒，加入猪肉块炒至变色，再加入所有调料及足量的水，煮沸后盖上锅盖，小火炖 30 分钟。
- ③ 将圆白菜以沸水氽烫至微软，捞出后放入炖锅中炖 30 分钟，再关火闷 10 分钟即可。



补肾养血 + 滋养脏腑

茭白肉丝汤

材料

茭白 200 克，猪肉 100 克，香菇 50 克，姜、葱各适量。

调料

高汤、水淀粉、盐、味精、料酒各适量。

做法

- ① 茭白洗净，切成薄片；香菇去蒂，洗净，切成小块；姜洗净，切片；葱洗净，切段。
- ② 猪肉洗净，切片，加少许盐、水淀粉抓匀上浆。
- ③ 油锅烧热，放姜片和葱段爆香，放入猪肉片稍炒，再投入茭白片煸炒片刻。
- ④ 加高汤，放入香菇块，用大火煮沸，加料酒、盐、味精调味即可。



除湿解毒 + 润泽肌肤

清热利水 + 补中益气



海带苦瓜瘦肉汤

材料

苦瓜 500 克，海带 100 克，猪瘦肉 250 克。

调料

盐、味精各少许。

做法

- ① 苦瓜洗净，切成两半，去瓤，切块；海带浸泡 1 小时，洗净，切丝；猪瘦肉洗净，切成小块。
- ② 苦瓜块、海带丝、猪瘦肉块放入砂锅中，加适量清水，大火烧开后转小火，煲至猪瘦肉块熟烂。
- ③ 出锅前加入盐、味精调味即可。

补肝明目 + 疏肝理气



佛手猪肉汤

材料

猪瘦肉 250 克，佛手瓜 1 个，青豆 50 克，胡萝卜块 30 克，葱花适量。

调料

高汤、淀粉、盐、味精、香油、胡椒粉、生抽各适量。

做法

- ① 佛手瓜去皮，去瓤，洗净后切成小块。
- ② 青豆洗净，用水泡软，沥干；猪瘦肉洗净，切丝，加盐、生抽腌渍片刻。
- ③ 高汤入锅，放入青豆，大火煮沸后放入佛手瓜块、胡萝卜块和猪瘦肉丝，再次煮沸后合盖，改用小火温煮 50 分钟。加盐、味精、胡椒粉调味，淀粉勾芡，淋入香油，撒上葱花即可。



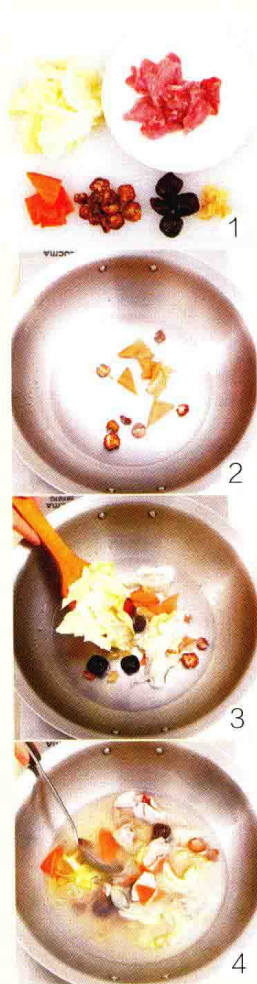
健脾益胃 + 补中益气

山楂蔬菜瘦肉汤

做法

- ❶ 山楂、蜜枣洗净；胡萝卜去皮，洗净，切块；圆白菜洗净，切片；猪瘦肉洗净，切片；备好其他食材（图①）。
- ❷ 猪瘦肉片放入沸水中氽烫，捞出洗净。
- ❸ 锅内加适量水，大火烧开后，放入所有材料，烧开后改小火煲2小时，加盐调味即可（图②～图④）。

圆白菜富含叶酸，贫血患者可以多食用，圆白菜含有丰富的膳食纤维，多食用圆白菜可以增进食欲，促进胃肠蠕动，加快消化，预防便秘。胡萝卜富含维生素，其含有的胡萝卜素，有明目的功效。



材料

猪瘦肉、圆白菜各100克，胡萝卜、蜜枣各50克，山楂60克，姜片适量。

调料

盐适量。



马齿苋瘦肉汤

材料

绿豆、猪瘦肉、马齿苋各 150 克，蒜末适量。

调料

香油、盐、味精各适量。

做法

- ① 绿豆在清水中充分浸泡后捞出，沥干；马齿苋去根部、老茎，洗净，切段。
- ② 猪瘦肉洗净，切成肉丝，加盐腌渍片刻。
- ③ 锅中加水，放入绿豆，用大火煮沸后撇去浮沫，改用小火温煮 30 分钟左右至绿豆皮稍稍裂开，再放入猪瘦肉丝、马齿苋段和蒜末，合盖温煮 15 分钟。
- ④ 出锅前加香油、盐、味精调味即可。



荷叶瘦肉汤

材料

猪瘦肉 250 克，柠檬片 6 片，荷叶、鸡内金、薏米、莲子各适量。

调料

盐少许。

做法

- ① 荷叶、鸡内金、薏米、莲子分别洗净；猪瘦肉洗净，切片。
- ② 锅置火上，加适量清水烧沸，放入猪瘦肉片氽烫至变色，捞出，沥干。
- ③ 净锅加水，放入猪瘦肉片，加柠檬片、荷叶、鸡内金、薏米、莲子，大火烧开后，转小火慢煮 15 分钟，待猪瘦肉片熟烂时加盐调味即可。