

悦享美味

补气补血 养生汤

为家人定制一碗汤
让生活有滋有味更健康

补虚

养身

少生病

史文丽
主编

中国康复研究中心北京博爱医院临床营养科副主任营养师
中华医学会北京临床营养学分会委员



爱家人，从一碗暖心的好汤开始
158道超人气汤品，好喝又滋补
享美味，养精力，调体质，去病痛

中国工信出版集团

电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
http://www.phei.com.cn

补气补血 养生汤

史文丽
主编

中国康复研究中心北京博爱医院临床营养科副主任营养师
中华医学会北京临床营养学分会委员



未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

补气补血养生汤 / 史文丽主编. — 北京：电子工业出版社，2016.5
(悦享美味)

ISBN 978-7-121-28459-5

I. ①补… II. ①史… III. ①补气(中医)—食物疗法—汤菜—菜谱
②补血—食物疗法—汤菜—菜谱 IV. ①R247.1 ②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第059768号

责任编辑：周 林

特约编辑：张燕杰

印 刷：北京千鹤印刷有限公司

装 订：北京千鹤印刷有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：9 字数：299千字 彩插：1

版 次：2016年5月第1版

印 次：2016年5月第1次印刷

定 价：36.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到 dbqq@phei.com.cn。

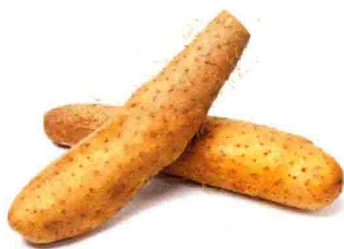
本书咨询联系方式：zhangyanjie@phei.com.cn。

目录

CONTENTS

序 煲汤有秘籍，喝汤有讲究

- | | |
|--------------|----|
| 饭前喝汤最养胃 | 11 |
| 煲一锅美味靓汤的七个技巧 | 12 |
| 煲汤时间如何掌握 | 14 |
| 中药材怎么煲最去病 | 15 |



舌尖上的美味 东西南北经典汤品的做法

- | | | | |
|-------------------|----|-----------------|----|
| 煲煮火候足、时间长 广东的老火靓汤 | | 难以抗拒的东北风味 酸菜排骨汤 | |
| 金银花煲老鸭 清热去火 | 23 | 酸菜排骨汤 滋养脾胃 | 33 |
| 在鱼羹里吃出蟹肉味 浙江宋嫂鱼羹 | | 又白又浓又香 香港爵士汤 | |
| 宋嫂鱼羹 补虚健脑 | 25 | 蜜瓜海螺煲老鸡汤 滋补肝肾 | 35 |
| 一罐煨尽天下奇香 江西瓦罐汤 | | 不能错过的进补美食 韩国参鸡汤 | |
| 茶树菇土鸡汤 健脾补肾 | 27 | 参鸡汤 补充体力 | 37 |
| 做不来酸汤嫁不了人 贵州酸汤鱼 | | 看似寡淡却浓郁鲜美 日本味噌汤 | |
| 酸汤鱼 健脾开胃 | 29 | 味噌汤 暖身醒胃 | 38 |
| 酸里透辣的中原味道 河南胡辣汤 | | | |
| 胡辣汤 祛寒退热 | 31 | | |





应季大补汤

四季交替让身体“随遇而安”

春季养肝补阳防困

- 韭菜银芽汤 健脾胃，平肝火 40
- 菠菜莲子汤 养肝健脾 41
- 韭菜肉片汤 升阳益肝 41
- 多彩蔬菜羹 防春困，养肝，明目 42
- 银耳红枣牛肉汤 预防过敏 43
- 葱枣汤 辅助治疗春季感冒、失眠 43

夏季养心健脾消暑

- 苦瓜绿豆汤 消暑解渴 44
- 黄瓜竹荪汤 清热解暑，补充体液 45
- 冬瓜排骨汤 清热解毒，利尿护肤 45
- 南瓜绿豆汤 除烦止渴，清热解毒 46
- 蒜醋鲤鱼汤 预防夏季肠道传染病 47
- 柠檬豆花羹 清热润燥，清洁肠胃 47

秋季养肺润燥

- 胡萝卜雪梨炖瘦肉 润肺，补益身体 48
- 螃蟹瘦肉汤 养精益气 49
- 山药莲藕桂花汤 化痰止咳 49
- 参竹银耳汤 滋阴润肺 50
- 白萝卜银耳汤 润肺止咳 51
- 百合鲫鱼汤 生津润燥，补益肺气 51

冬季补肾暖身

- 芙蓉海鲜羹 滋阴补肾 52
- 米酒蛋花汤 温寒补虚 53
- 八宝滋补鸡汤 益气补血，强健身体 53
- 萝卜炖牛腩 润肺止咳，温暖脾胃 54
- 萝卜羊排汤 温中补虚 55
- 羊肉暖身汤 补中益气，强健筋骨 55
- 山药桂圆汤 健脾补肾 56



滋补全家营养汤

幸福滋味慢慢熬



儿童 长高增智

- 翡翠鸡肉羹 促进生长发育 58
- 一品豆腐汤 补钙，帮助骨骼发育 59
- 鸡蛋豆腐羹 补钙，健脑 59
- 海带排骨汤 提高骨密度 60
- 奶油鳕鱼羹 补脑护脑 61
- 金针菇菠菜豆腐煲 促进脑力和骨骼发育 61

爸爸妈妈 强壮体质

- 胡萝卜牛蒡排骨汤 抗病强身 62
- 菌菇炖小鸡 增强免疫力 63

- 金针菇黄豆排骨汤 缓解疲劳 63
- 芹菜豆腐鲜虾汤 有助防止雌激素水平下降 64
- 莲藕鸭肉汤 滋阴补益 65
- 白菜板栗汤 滋润补虚劳 65

爷爷奶奶 乐享天年

- 玉米胡萝卜排骨汤 防止眼睛老化 66
- 红豆绿豆山楂汤 保护心肌细胞 67
- 五彩鱼羹 降低心脏病发病率 67
- 青菜蘑菇汤 降胆固醇，抗癌 68
- 紫菜虾皮蛋花汤 增加骨密度 68



特定人群强身汤

每天一碗汤胜过开药方

孕妈妈 孕味十足

- 南瓜牛肉汤 助宝宝骨骼生长 70
- 海带牡蛎汤 促进胎儿生长发育 71
- 鸡蓉蛋花羹 补气血, 安胎, 健体 71
- 番茄枸杞玉米羹 养肝明目, 增强免疫力 72
- 菠菜猪肝汤 预防神经管畸形 73
- 圆白菜番茄汤 缓解孕期呕吐 73

新妈妈 坐好月子

- 益母草煮鸡蛋 调理产后恶露不尽 74
- 阿胶猪肉汤 预防产后贫血 75
- 红枣黑豆炖鲤鱼 预防和改善产后水肿 75
- 木瓜鲫鱼汤 补虚催乳 76
- 花生猪蹄浓汤 催乳补血 77
- 香菇鸡汤 帮助新妈妈更好恢复身体 77

夜班族 消除疲劳

- 猪肝黄瓜汤 补血明目 78
- 莲藕玉米排骨汤 护眼, 护肤 79
- 鱼丝蛋蓉羹 缓解熬夜疲劳 79

应酬族 护肝保肝

- 黄豆芽双菇汤 减肥, 降脂, 护肝 80

- 什锦蘑菇汤 促进肝细胞修复 81

- 豆芽鸡丝汤 提高肝脏抗病毒能力 81

电脑族 赶走亚健康

- 黄豆排骨蔬菜汤 延缓衰老 82
- 黑豆排骨汤 强肾乌发 83
- 莲子桂圆汤 改善睡眠质量 83

白领族 舒缓压力

- 雪梨百合莲子汤 清心除烦 84
- 青苹果鲜虾汤 消疲劳, 抗抑郁 85
- 三色玉米甜羹 明目养神 85

教师族 润肺清尘

- 银耳雪梨汤 润肺清燥, 止咳化痰 86
- 川贝雪梨猪肺汤 减少粉尘损害 87
- 荸荠银耳羹 润肺化痰, 生津止咳 87

考试一族 补脑安神

- 鱼头补脑汤 改善大脑机能 88
- 核桃仁莲藕汤 防止大脑疲劳 89
- 百合鸡蛋汤 改善神经紧绷 89
- 鱼丸翡翠汤 健脑益智 90
- 西蓝花鹌鹑蛋汤 补脑安神 90





瘦身美颜汤

由内而外变美，让身体变瘦



消脂，瘦肚子

- 番茄洋葱鸡蛋汤 防止脂肪积聚 92
- 香菜黄瓜汤 热量低，抑制糖类转化 93
- 冬瓜口蘑汤 消脂塑形 93
- 豆芽蘑菇汤 减少热量摄入 94
- 油菜香菇魔芋汤 减去腹部赘肉 95
- 苹果百合番茄汤 通便排毒 95

消除水肿，让身体轻盈

- 冬瓜薏米老鸭汤 消肿祛湿 96
- 莲藕冬瓜扁豆汤 清热利尿，美体塑身 97
- 红豆莲子百合汤 利尿消肿 97
- 鸡蓉冬瓜羹 增加饱腹感 98
- 冬瓜红豆鲫鱼汤 祛湿利尿 98

润肤美白，白皙肌肤惹人爱

- 莲实薏米美容羹 健脾利湿，润肤美白 99
- 红枣菊花养颜羹 清肝明目，改善干燥肌肤 100
- 清爽芦荟羹 润肤美白 100
- 花生松仁猪蹄汤 令皮肤光滑细嫩 101
- 丝瓜虾仁汤 令肌肤美白，富有弹性 102
- 橘瓣银耳羹 美白润肺，祛斑养颜 102

除皱，青春常驻容颜不老

- 花生红枣鸡爪汤 除皱，抗衰老 103
- 木瓜凤爪汤 增强皮肤弹性，消除皱纹 104
- 黄豆猪蹄汤 延缓皱纹 104



清火排毒汤

还体内一片洁净

给五脏清火，保头面清爽

- 木耳丝瓜汤 清热凉血 106
- 苦瓜豆腐瘦肉汤 清热降火 107
- 绿豆冬瓜汤 解毒去火 107
- 百合绿豆汤 去除心火 108
- 白菜豆腐汤 清热润燥 109
- 荸荠海蜇汤 清热化痰 109

清肠排毒，防癌

- 芋头红薯甜汤 通便排毒 110
- 竹荪金针菇汤 清胃涤肠 111
- 竹笋香菇胡萝卜汤 清肠通便 111

祛湿毒，摆脱周身困重感

- 芡实薏米老鸭汤 除湿，抗疲劳 112
- 土茯苓煲猪骨汤 健脾祛湿 113
- 南瓜薏米汤 清利湿热 113

雾霾天多，更要清肺

- 苹果雪梨银耳汤 润肺止咳 114
- 菠菜猪血汤 排除粉尘和杂物 115
- 银耳枸杞汤 润肺，清涤肠胃 115
- 什锦菜汤 缓解肺燥、肺热、咳嗽 116
- 海带豆腐汤 排除有害物质 116



气血双补汤 过不体虚不衰老的生活

气虚

- 牛肉山药黄芪汤 改善脾胃气虚 118
杜仲核桃猪腰汤 改善腰膝酸软 119
山药羊肉汤 改善肾虚疲乏 119
党参枸杞煲乌鸡 改善气虚多汗 120
人参猪肚汤 补益五脏 121
黄芪乌鸡汤 增强身体抵抗力 121

血虚

- 木耳海参虾仁汤 活血补血 122
猪肝补血羹 促进红细胞生成 123

- 阿胶红枣羹 补血生血 123
菠菜鸭血汤 改善缺铁性贫血 124
胡萝卜红枣汤 养肝补血 125
花生桂圆红枣汤 补血宁神 125
气血双虚
红枣桂圆乌鸡汤 滋阴养血 126
红糖姜汁蛋包汤 温经活血 127
当归生姜羊肉汤 改善手脚冰凉 127
花旗参乌鸡汤 补气活血，滋阴养颜 128
红枣党参牛肉汤 益气安神 128



慢性病调养汤 久病更需汤来补

糖尿病

- 苦瓜番茄玉米汤 减轻胰腺负担 130
西蓝花鹌鹑蛋汤 平稳血糖 131
山药鲈鱼汤 延缓糖类吸收 131

高血压

- 四红汤 增强血管弹性 132
绿豆芹菜汤 排泄盐分，降低血压 133
豌豆苗蛋汤 改善血液循环和血压 133

高脂血症

- 蘑菇冬瓜汤 抑制脂肪生成 134

- 绿豆海带汤 抑制胆固醇的吸收 135
莲藕黑豆汤 促进胆固醇代谢 135
洋葱紫菜汤 降低血清胆固醇 136

脂肪肝

- 香菇笋片汤 预防肝硬化 137
五色蔬菜汤 养肝护肝，延缓衰老 138
肉丝豆腐羹 修复肝细胞 138
苹果玉米汤 减少脂肪堆积 139

慢性胃炎

- 玉竹山药鸽肉汤 改善慢性萎缩性胃炎 140
鲫鱼萝卜汤 温中养胃 141
羊肉苹果汤 预防慢性胃炎 141
莲子猪肚汤 补胃养胃 142

慢性前列腺炎

- 栗子炖乌鸡 补益脾肾 143
冬瓜海带汤 利尿排毒 144
莲子薏米甜汤 利尿，保持前列腺管畅通 144



补气补血 养生汤

史文丽
主编

中国康复研究中心北京博爱医院临床营养科副主任营养师
中华医学会北京临床营养学分会委员



未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

补气补血养生汤 / 史文丽主编. — 北京：电子工业出版社，2016.5
(悦享美味)

ISBN 978-7-121-28459-5

I. ①补… II. ①史… III. ①补气(中医)—食物疗法—汤菜—菜谱
②补血—食物疗法—汤菜—菜谱 IV. ①R247.1 ②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第059768号

责任编辑：周 林

特约编辑：张燕杰

印 刷：北京千鹤印刷有限公司

装 订：北京千鹤印刷有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：9 字数：299千字 彩插：1

版 次：2016年5月第1版

印 次：2016年5月第1次印刷

定 价：36.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到 dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：zhangyanjie@phei.com.cn。



前言



人们常说“汤汤水水最养人”，一碗热汤就能浓缩五味，颐养天年。在喝汤的问题上，世界各国是有共识的：法国人爱喝洋葱汤；英国人爱喝咖喱汤；德国人爱喝啤酒汤；美国人爱喝鸡面汤；俄罗斯人爱喝罗宋汤。

中国人更钟爱喝汤，且对汤似乎有着一种不能割舍的情怀，无论是在大小宴席上还是家常便饭中，开饭前总少不了一碗“靓汤”，广东人甚至有“无汤不开饭，有汤打头阵”的习惯。

汤在中国，不仅是开胃的法宝，更是“家”的符号和亲情传递的途径。餐桌上有了一盅老火靓汤，便有了家的味道。尽管煲汤对很多家庭来说是一件很简单的事，但要煲出一碗好汤并不容易。

远在三千年前的商汤贤相——伊尹就是著名的汤圣，他提出“凡味之本，水最为始”，就是认为食物和水相烹调，就可烹出味美营养的汤汁。可见水在烹调中的重要地位，好汤自然少不了好水。另外，煲汤还要注意火候和步骤等。

因此，本书突出了实用性，将大江南北的煲汤饮食文化精髓融汇其中，简单而准确地指导你选料、搭配、用水、放料等，掌握好煲汤的步骤，控制好煲汤的时间和火候，从而使你能得心应手地为家人煲一碗养生又暖心的汤品。此外，本书的汤品也接地气，食材购买方便，步骤详细，是家庭必备的养生汤品书。有了本书，你可以根据地域、四季、瘦身、美颜、排毒、抗霾、补气、补血、慢性病调养等需要来调养全家。

汤，是润泽中国人生活的甘霖。一碗好汤，让你和你的家人更亲近、更幸福，也让你和你的家人更健康、更长寿。

家常汤 最养人



鱼汤

防哮喘

鱼汤中含有一种特殊的脂肪酸，它具有抗炎作用，可以辅助治疗呼吸道炎症，预防哮喘发作。每周喝二三次鱼汤，因呼吸道感染而引起的哮喘发生率会大大降低（过敏体质除外）。



骨头汤

抗衰老

骨头汤中的特殊养分以及胶原蛋白可促进人体微循环，50~59岁是人体微循环由盛到衰的转折期，骨骼老化速度快，多喝骨头汤可强壮骨骼，减少身体老化速度。



牛肉汤

增强免疫力

牛肉中富含维生素B₆和锌，可增强人体免疫力，促进蛋白质的新陈代谢及合成。如果将牛肉制成牛肉汤，并加入番茄，这种汤不仅包含牛肉中的诸多营养，还增加了番茄红素和能嫩化牛肉纤维的果酸，使肉质更鲜嫩，营养更丰富。



猪蹄汤

美容
养颜

猪蹄汤中富含胶原蛋白，常喝这种汤有美容养颜、补血润燥的作用。但需提醒的是，煲制猪蹄汤最好放些蔬菜，例如莲藕、油菜、胡萝卜等，可以避免汤水过于油腻，且蔬菜的加入还有利于消化。



鸡汤

缓解
感冒

鸡汤，特别是母鸡汤，其中的特殊营养成分可加快咽喉部位及支气管的血液循环，增加黏液分泌，对保护呼吸道通畅，清除呼吸道病毒，加速感冒痊愈有良好的作用。煲制鸡汤时，里面还可以放一些海带、香菇等，其保健效果更好。



蔬菜汤

净化
血液

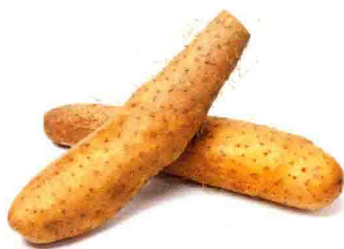
各种新鲜蔬菜含有丰富的维生素、矿物质、膳食纤维及植物性化学成分等营养物质，可以弥补饮食过于精细导致的营养不均衡，起到调节代谢、控制体重、促进沉积于细胞中的污染物或有毒物质溶解后从体内排出等作用。

目录

CONTENTS

序 煲汤有秘籍，喝汤有讲究

- | | |
|--------------|----|
| 饭前喝汤最养胃 | 11 |
| 煲一锅美味靓汤的七个技巧 | 12 |
| 煲汤时间如何掌握 | 14 |
| 中药材怎么煲最去病 | 15 |



舌尖上的美味 东西南北经典汤品的做法

- | | | | |
|-------------------|----|-----------------|----|
| 煲煮火候足、时间长 广东的老火靓汤 | | 难以抗拒的东北风味 酸菜排骨汤 | |
| 金银花煲老鸭 清热去火 | 23 | 酸菜排骨汤 滋养脾胃 | 33 |
| 在鱼羹里吃出蟹肉味 浙江宋嫂鱼羹 | | 又白又浓又香 香港爵士汤 | |
| 宋嫂鱼羹 补虚健脑 | 25 | 蜜瓜海螺煲老鸡汤 滋补肝肾 | 35 |
| 一罐煨尽天下奇香 江西瓦罐汤 | | 不能错过的进补美食 韩国参鸡汤 | |
| 茶树菇土鸡汤 健脾补肾 | 27 | 参鸡汤 补充体力 | 37 |
| 做不来酸汤嫁不了人 贵州酸汤鱼 | | 看似寡淡却浓郁鲜美 日本味噌汤 | |
| 酸汤鱼 健脾开胃 | 29 | 味噌汤 暖身醒胃 | 38 |
| 酸里透辣的中原味道 河南胡辣汤 | | | |
| 胡辣汤 祛寒退热 | 31 | | |





应季大补汤

四季交替让身体“随遇而安”

春季养肝补阳防困

- 韭菜银芽汤 健脾胃，平肝火 40
- 菠菜莲子汤 养肝健脾 41
- 韭菜肉片汤 升阳益肝 41
- 多彩蔬菜羹 防春困，养肝，明目 42
- 银耳红枣牛肉汤 预防过敏 43
- 葱枣汤 辅助治疗春季感冒、失眠 43

夏季养心健脾消暑

- 苦瓜绿豆汤 消暑解渴 44
- 黄瓜竹荪汤 清热解暑，补充体液 45
- 冬瓜排骨汤 清热解毒，利尿护肤 45
- 南瓜绿豆汤 除烦止渴，清热解毒 46
- 蒜醋鲤鱼汤 预防夏季肠道传染病 47
- 柠檬豆花羹 清热润燥，清洁肠胃 47

秋季养肺润燥

- 胡萝卜雪梨炖瘦肉 润肺，补益身体 48
- 螃蟹瘦肉汤 养精益气 49
- 山药莲藕桂花汤 化痰止咳 49
- 参竹银耳汤 滋阴润肺 50
- 白萝卜银耳汤 润肺止咳 51
- 百合鲫鱼汤 生津润燥，补益肺气 51

冬季补肾暖身

- 芙蓉海鲜羹 滋阴补肾 52
- 米酒蛋花汤 温寒补虚 53
- 八宝滋补鸡汤 益气补血，强健身体 53
- 萝卜炖牛腩 润肺止咳，温暖脾胃 54
- 萝卜羊排汤 温中补虚 55
- 羊肉暖身汤 补中益气，强健筋骨 55
- 山药桂圆汤 健脾补肾 56



滋补全家营养汤

幸福滋味慢慢熬



儿童 长高增智

- 翡翠鸡肉羹 促进生长发育 58
- 一品豆腐汤 补钙，帮助骨骼发育 59
- 鸡蛋豆腐羹 补钙，健脑 59
- 海带排骨汤 提高骨密度 60
- 奶油鳕鱼羹 补脑护脑 61
- 金针菇菠菜豆腐煲 促进脑力和骨骼发育 61

爸爸妈妈 强壮体质

- 胡萝卜牛蒡排骨汤 抗病强身 62
- 菌菇炖小鸡 增强免疫力 63

- 金针菇黄豆排骨汤 缓解疲劳 63
- 芹菜豆腐鲜虾汤 有助防止雌激素水平下降 64
- 莲藕鸭肉汤 滋阴补益 65
- 白菜板栗汤 滋润补虚劳 65

爷爷奶奶 乐享天年

- 玉米胡萝卜排骨汤 防止眼睛老化 66
- 红豆绿豆山楂汤 保护心肌细胞 67
- 五彩鱼羹 降低心脏病发病率 67
- 青菜蘑菇汤 降胆固醇，抗癌 68
- 紫菜虾皮蛋花汤 增加骨密度 68



特定人群强身汤

每天一碗汤胜过开药方

孕妈妈 孕味十足

- 南瓜牛肉汤 助宝宝骨骼生长 70
- 海带牡蛎汤 促进胎儿生长发育 71
- 鸡蓉蛋花羹 补气血, 安胎, 健体 71
- 番茄枸杞玉米羹 养肝明目, 增强免疫力 72
- 菠菜猪肝汤 预防神经管畸形 73
- 圆白菜番茄汤 缓解孕期呕吐 73

新妈妈 坐好月子

- 益母草煮鸡蛋 调理产后恶露不尽 74
- 阿胶猪肉汤 预防产后贫血 75
- 红枣黑豆炖鲤鱼 预防和改善产后水肿 75
- 木瓜鲫鱼汤 补虚催乳 76
- 花生猪蹄浓汤 催乳补血 77
- 香菇鸡汤 帮助新妈妈更好恢复身体 77

夜班族 消除疲劳

- 猪肝黄瓜汤 补血明目 78
- 莲藕玉米排骨汤 护眼, 护肤 79
- 鱼丝蛋蓉羹 缓解熬夜疲劳 79

应酬族 护肝保肝

- 黄豆芽双菇汤 减肥, 降脂, 护肝 80

- 什锦蘑菇汤 促进肝细胞修复 81

- 豆芽鸡丝汤 提高肝脏抗病毒能力 81

电脑族 赶走亚健康

- 黄豆排骨蔬菜汤 延缓衰老 82

- 黑豆排骨汤 强肾乌发 83

- 莲子桂圆汤 改善睡眠质量 83

白领族 舒缓压力

- 雪梨百合莲子汤 清心除烦 84

- 青苹果鲜虾汤 消疲劳, 抗抑郁 85

- 三色玉米甜羹 明目养神 85

教师族 润肺清尘

- 银耳雪梨汤 润肺清燥, 止咳化痰 86

- 川贝雪梨猪肺汤 减少粉尘损害 87

- 荸荠银耳羹 润肺化痰, 生津止咳 87

考试一族 补脑安神

- 鱼头补脑汤 改善大脑机能 88

- 核桃仁莲藕汤 防止大脑疲劳 89

- 百合鸡蛋汤 改善神经紧绷 89

- 鱼丸翡翠汤 健脑益智 90

- 西蓝花鹌鹑蛋汤 补脑安神 90





瘦身美颜汤

由内而外变美，让身体变瘦



消脂，瘦肚子

- 番茄洋葱鸡蛋汤 防止脂肪积聚 92
- 香菜黄瓜汤 热量低，抑制糖类转化 93
- 冬瓜口蘑汤 消脂塑形 93
- 豆芽蘑菇汤 减少热量摄入 94
- 油菜香菇魔芋汤 减去腹部赘肉 95
- 苹果百合番茄汤 通便排毒 95

消除水肿，让身体轻盈

- 冬瓜薏米老鸭汤 消肿祛湿 96
- 莲藕冬瓜扁豆汤 清热利尿，美体塑身 97
- 红豆莲子百合汤 利尿消肿 97
- 鸡蓉冬瓜羹 增加饱腹感 98
- 冬瓜红豆鲫鱼汤 祛湿利尿 98

润肤美白，白皙肌肤惹人爱

- 莲实薏米美容羹 健脾利湿，润肤美白 99
- 红枣菊花养颜羹 清肝明目，改善干燥肌肤 100
- 清爽芦荟羹 润肤美白 100
- 花生松仁猪蹄汤 令皮肤光滑细嫩 101
- 丝瓜虾仁汤 令肌肤美白，富有弹性 102
- 橘瓣银耳羹 美白润肺，祛斑养颜 102

除皱，青春常驻容颜不老

- 花生红枣鸡爪汤 除皱，抗衰老 103
- 木瓜凤爪汤 增强皮肤弹性，消除皱纹 104
- 黄豆猪蹄汤 延缓皱纹 104



清火排毒汤

还体内一片洁净

给五脏清火，保头面清爽

- 木耳丝瓜汤 清热凉血 106
- 苦瓜豆腐瘦肉汤 清热降火 107
- 绿豆冬瓜汤 解毒去火 107
- 百合绿豆汤 去除心火 108
- 白菜豆腐汤 清热润燥 109
- 荸荠海蜇汤 清热化痰 109

清肠排毒，防癌

- 芋头红薯甜汤 通便排毒 110
- 竹荪金针菇汤 清胃涤肠 111
- 竹笋香菇胡萝卜汤 清肠通便 111

祛湿毒，摆脱周身困重感

- 芡实薏米老鸭汤 除湿，抗疲劳 112
- 土茯苓煲猪骨汤 健脾祛湿 113
- 南瓜薏米汤 清利湿热 113

雾霾天多，更要清肺

- 苹果雪梨银耳汤 润肺止咳 114
- 菠菜猪血汤 排除粉尘和杂物 115
- 银耳枸杞汤 润肺，清涤肠胃 115
- 什锦菜汤 缓解肺燥、肺热、咳嗽 116
- 海带豆腐汤 排除有害物质 116