

养生汤羹粥

YANG SHENG TANG GENG ZHOU

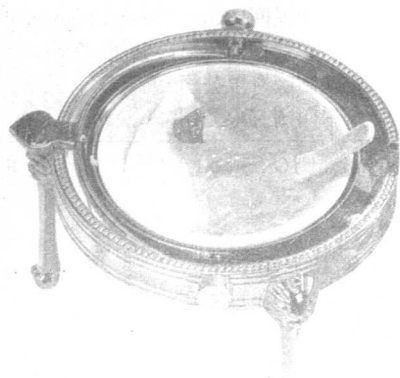
主编 蔡 鸣

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社



养生汤羹粥

主 编 蔡 鸣
编 著 周小兰 蔡树涛 李莉文
柏 萍 王文涛 苏扬宝
赵大龙 曹小斌 姚 艳



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

养生汤羹粥/蔡鸣主编. —南京:江苏科学技术出版社,
2006.10
ISBN 7-5345-5179-X

I. 养... II. 蔡... III. ①食物养生—汤菜—菜谱
②食物养生—粥—食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 112267 号

养生汤羹粥

主 编 蔡 鸣
责任编辑 沈 志
责任校对 苏 科
责任监制 曹叶平

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路 47 号,邮编:210009)
网 址 <http://www.pspress.cn>
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市中央路 165 号,邮编:210009)
集团网址 凤凰出版传媒网(<http://www.ppm.cn>)
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
照 排 南京奥能制版有限公司
印 刷 扬州鑫华印刷有限公司

开 本 850mm×1168mm 1/32
印 张 15.25
字 数 350 000
版 次 2006 年 10 月第 1 版
印 次 2006 年 10 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 7-5345-5179-X/R·1003
定 价 28.00 元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

目 录

汤羹粥与养生

1. 汤羹粥养生的作用与特点 2
2. 养生汤羹粥的制作与应用 10
3. 服食汤羹粥的注意事项 14

脏腑调补汤羹粥

1. 养心宁神汤羹粥 18

- | | |
|--------------|--------------|
| 莲子猪心汤 (18) | 大枣莲子汤 (19) |
| 沙参心肺汤 (19) | 桂圆鸡肉汤 (19) |
| 黄芪当归乌鸡汤 (20) | 归参圆杞母鸡汤 (20) |
| 桂圆瘦肉牡蛎汤 (20) | 当归枸杞瘦肉汤 (21) |
| 桂圆黄花鱼汤 (21) | 莲藕牛肉汤 (22) |
| 桂圆鸡蛋猪心汤 (22) | 百合鸡蛋汤 (22) |
| 桂圆桑葚兔肉汤 (23) | 玉竹莲子瘦肉汤 (23) |
| 黄精玉竹牛肉汤 (24) | 百莲肉丝蛋花羹 (24) |
| 山药羊肉羹 (24) | 草菇豆腐羹 (25) |
| 赤小豆酒酿羹 (25) | 参山薏苡仁粥 (25) |
| 芡莲粥 (26) | 山药葡萄粥 (26) |
| 麦冬大枣粥 (27) | 牡蛎壳粟米粥 (27) |

2. 疏肝利胆汤羹粥 28

- | | |
|-------------|--------------|
| 桑叶猪肝汤 (28) | 菊花猪肝肉片汤 (28) |
| 代代花萝卜汤 (29) | 芹菜红糖汤 (29) |

- | | |
|---------------|--------------|
| 蜆肉茵陈汤 (29) | 生姜香附鸡肉汤 (30) |
| 佛手猪肚汤 (30) | 车前草蚌肉汤 (31) |
| 女贞子枸杞瘦肉汤 (31) | 珍珠草猪肝汤 (31) |
| 党参郁金瘦肉汤 (32) | 丝瓜蘑菇瘦肉汤 (32) |
| 菊花山楂汤 (32) | 玉米须赤小豆羹 (33) |
| 麦芽山楂鸡蛋羹 (33) | 金银花莲子羹 (33) |
| 金银花甘草绿豆羹 (34) | 玫瑰藕粉粥 (34) |
| 佛手郁金粥 (34) | 橘皮紫苏粥 (35) |
| 荔香粥 (35) | 当归合欢花粥 (35) |
| 橘皮大枣粥 (36) | 生大黄薏苡仁粥 (36) |
| 黄瓜薏苡仁粥 (36) | 茵陈栀子车前粥 (37) |
| 茵陈干姜粥 (37) | 茵陈栀子香附粥 (37) |
| 蒲公英薏苡仁粥 (38) | 马齿苋薏苡仁粥 (38) |

3. 健脾和胃汤羹粥 39

- | | |
|--------------|--------------|
| 猪肉柚皮汤 (39) | 枳壳青皮猪肚汤 (40) |
| 土豆番茄排骨汤 (40) | 山药薏苡瘦肉汤 (40) |
| 鲫鱼豆蔻汤 (41) | 鲈鱼白术汤 (41) |
| 木香姜糖羹 (42) | 党参白术莲子羹 (42) |
| 鳊鱼兔肉羹 (42) | 牛肚内金粥 (43) |
| 芡实莲子银耳粥 (43) | 山药栗子粥 (43) |
| 山楂陈皮莲子粥 (44) | 羊肉高粱粥 (44) |
| 锅巴山楂橘饼粥 (44) | 香蕉粟米粥 (45) |
| 藿香粥 (45) | 白芍枳壳粥 (45) |
| 萝卜小茴香粥 (46) | 砂仁内金橘皮粥 (46) |

4. 益肺降气汤羹粥 47

- | | |
|--------------|-------------|
| 川贝雪梨猪肺汤 (47) | 无花果瘦肉汤 (47) |
| 猪肺桔梗汤 (48) | 芦笋枸杞汤 (48) |
| 杏仁瘦肉汤 (48) | 沙参肝肚汤 (49) |
| 沙参玉竹老鸭汤 (49) | 玉竹猪瘦肉汤 (49) |

桔梗杏仁猪肺汤 (50)
雪梨杏仁海蜇汤 (51)
西洋菜瘦肉汤 (51)
沙参麦冬瘦肉汤 (52)
玉竹麦冬雪梨汤 (53)
银耳萝卜汤 (53)
竹笋杏仁银耳汤 (54)
银耳无花果鹌鹑汤 (55)
沙参玉竹猪肺汤 (56)
黑木耳冬贝瘦肉汤 (57)
银耳八鲜羹 (58)
沙参莲子粥 (58)
花生杞贝粥 (59)
枇杷叶冰糖粥 (60)
白及大枣粥 (61)

罗汉果猪肺汤 (50)
冬虫夏草鸭汤 (51)
百合银耳瘦肉汤 (52)
生姜杏仁猪肺汤 (52)
百合花生汤 (53)
银耳鹌鹑蛋汤 (54)
香菇蚝豉猪心汤 (55)
花生冬贝瘦肉汤 (56)
鱼腥草猪肺汤 (56)
百合枇杷羹 (57)
沙参大米粥 (58)
黑木耳贝母粥 (59)
牡蛎肉粥 (60)
鲜芦根粥 (60)
橄榄萝卜粥 (61)

5. 补肾固本汤羹粥 62

木耳羊肉汤 (62)
香菇腰片汤 (63)
鸽子鸡肉汤 (64)
肉苁蓉鸡丝汤 (64)
胡椒海参汤 (65)
莲子猪瘦肉汤 (66)
核桃花生猪尾汤 (67)
核桃鱼鳔汤 (68)
羊肉虾羹 (69)
枸杞叶羊肉粥 (69)
茯苓芡实粥 (70)

黑豆大枣狗肉汤 (62)
莲子羊肉汤 (63)
黑豆桂圆羊肉汤 (64)
葱头大虾汤 (65)
鳅鱼鸡蛋汤 (66)
杜仲山药鹌鹑汤 (67)
虫草狗肉汤 (67)
大枣海参鸽蛋汤 (68)
海参笋菇羹 (69)
羊骨韭菜粥 (70)

6. 调养气血汤羹粥 71

参芪桂圆汤 (71)

当归黑豆牛肉汤 (72)

香附当归瘦肉汤 (72)

地芪乌骨鸡汤 (73)

鲫鱼冬瓜皮汤 (73)

当归泽兰羊腰汤 (74)

牛肉红花汤 (75)

归芪生姜羊肉汤 (76)

桂圆黄芪枣豆汤 (77)

鱼鳔胶羹 (77)

当归益母粥 (78)

女贞子粥 (79)

黑豆川芎粥 (80)

当归白芍枸杞粥 (80)

黄芪羊肉粥 (81)

芍药羊肉粥 (82)

黄芪党参牛肉汤 (72)

归芎羊肉汤 (73)

黑豆乌鸡汤 (74)

天麻桂圆瘦肉汤 (74)

清炖仔鸽汤 (75)

墨鱼当归汤 (76)

桃花鳊鱼蛋羹 (77)

猪皮大枣羹 (78)

栗子熟地粥 (79)

阿胶黑糯米粥 (79)

桂圆莲子芡实粥 (80)

桃仁山楂荷叶粥 (81)

薏苡山楂大枣粥 (81)

7. 安神益智汤羹粥 83

百合熟地鸡蛋汤 (83)

莲子银耳汤 (84)

莲子桂圆汤 (85)

莲子藕粉羹 (85)

八宝莲羹 (86)

莲子糯米粥 (87)

黄豆排骨汤 (83)

百合冬瓜鸡蛋汤 (84)

桂圆大枣羹 (85)

山药奶肉羹 (86)

茯苓粉粥 (86)

桑葚茯神粥 (87)

8. 润肠通便汤羹粥 88

菠菜猪血汤 (88)

地黄核桃猪肠汤 (89)

海参猪肠木耳汤 (90)

芦荟排骨汤 (90)

番茄丝瓜汤 (91)

香菇核桃仁汤 (92)

雪菜香菇汤 (92)

薤菜车前子汤 (88)

番泻鸡蛋汤 (89)

鲫鱼莼菜汤 (90)

海带鲤鱼汤 (91)

苋菜豆腐汤 (91)

杏仁板栗汤 (92)

紫菜猪肉汤 (93)

赤小豆鲤鱼羹 (93)

桂花银耳柑羹 (94)

绿豆南瓜羹 (95)

番茄豆腐羹 (95)

海参鸡肉粥 (96)

胡萝卜粥 (97)

豇豆麦仁粥 (97)

决明子粥 (98)

马齿苋粥 (99)

无花果粥 (99)

香蕉粥 (100)

松仁蜂蜜粥 (101)

赤小豆山药羹 (93)

红薯山药大枣羹 (94)

猕猴桃水果羹 (95)

菠菜桑葚芝麻粥 (96)

红薯粥 (96)

三仁蜂蜜粥 (97)

茭白猪肉粥 (98)

麻仁桑葚粥 (98)

黑芝麻粥 (99)

五仁粥 (100)

芋艿粥 (100)

杏仁核桃粥 (101)

9. 补益强身汤羹粥 102

紫菜肉片豆腐汤 (102)

首乌母鸡汤 (103)

淮杞牛肉汤 (104)

黑豆黄芪羊肚汤 (104)

参圆莲子鹌鹑汤 (105)

鲤鱼黑豆汤 (106)

参芪淮枣鹌鹑汤 (107)

桑葚灵芝猪心汤 (108)

参芪鲤鱼汤 (109)

黄芪乌鸡汤 (110)

平菇鸡蛋汤 (111)

三丁豆腐羹 (111)

山药糯米粥 (112)

海参糯米冰糖粥 (113)

薏苡仁山药粥 (114)

黄芪当归鸡粥 (114)

鸡肉冬瓜汤 (102)

牛肉白萝卜汤 (103)

人参黄芪鸡汤 (104)

四子乳鸽汤 (105)

山药党参羊肉汤 (106)

黄芪枸杞老鸽汤 (107)

山药猪骨老鸽汤 (108)

淮杞参芪兔肉汤 (108)

双乌汤 (109)

桂圆花生排骨汤 (110)

苹果雪梨陈皮羹 (111)

羊肉萝卜高粱粥 (112)

太子参红薯粥 (113)

黄芪山药粥 (113)

阿胶蜂蜜鸡蛋粥 (114)

党参焦米粥 (115)

- | | |
|-------------------|----------------|
| 参苓花生粥 (115) | 参苓赤豆粥 (115) |
| 10. 益精壮阳汤羹粥 | 116 |
| 益智仁鹌鹑汤 (116) | 蚕蛹韭菜瘦肉汤 (116) |
| 党参益智狗肉汤 (117) | 韭菜贻贝瘦肉汤 (117) |
| 虫草狗肉汤 (117) | 川芎羊肉汤 (118) |
| 海参虾肉汤 (118) | 淫羊藿蛎肉汤 (118) |
| 核桃蚌肉大虾汤 (119) | 淫羊藿仙茅肉汤 (119) |
| 杜仲苁蓉羊腰汤 (120) | 胡萝卜虫草鸡汤 (120) |
| 锁阳巴戟天淡菜汤 (120) | 白果莲子虾汤 (121) |
| 海参虾汤 (121) | 沙苑枸杞子羊腰汤 (122) |
| 鱼鳔参芪羊肉汤 (122) | 栗子凤爪汤 (122) |
| 参茸炖鸡肉汤 (123) | 羊脏羹 (123) |
| 栗子赤豆内金粥 (124) | 肉苁蓉羊肉粥 (124) |
| 羊脊骨羊腰粥 (124) | 苦瓜羊腰粥 (125) |
| 枸杞叶莲子羊肉粥 (125) | 栗子羊腰羊肉粥 (126) |

四季调适汤羹粥

- | | |
|------------------|----------------|
| 1. 春季养生汤羹粥 | 128 |
| 大枣泥鳅汤 (128) | 乌龟玉米须汤 (129) |
| 草决明海带汤 (129) | 鱼鳔田鸡汤 (129) |
| 百合大枣乌龟汤 (130) | 鱼头豆腐汤 (130) |
| 草菇鱼头汤 (130) | 猪瘦肉杏仁汤 (131) |
| 猪蹄筋黄豆汤 (131) | 鱼腥草猪肺汤 (131) |
| 枸杞鸡肝汤 (132) | 黑豆独活瘦肉汤 (132) |
| 黄芪猪肚汤 (132) | 黄豆凤爪汤 (133) |
| 双豆瘦肉汤 (133) | 冬瓜薏苡仁瘦肉汤 (133) |
| 眉豆猪皮汤 (134) | 眉豆排骨汤 (134) |
| 百合银耳排骨汤 (134) | 鲫鱼菠菜羹 (135) |

三虾豆腐羹 (135)

月季花西米粥 (136)

蚌肉粥 (137)

鲫鱼糯米粥 (138)

白兰花粥 (136)

扶桑花粥 (136)

猪肚萝卜粥 (137)

蒲公英橄榄粥 (138)

2. 夏季养生汤羹粥 139

丝瓜豆腐鱼头汤 (139)

双豆海带肉汤 (140)

冬瓜豆腐蛤蜊汤 (141)

白术陈皮鲈鱼汤 (142)

番茄土豆凤爪汤 (143)

芥菜牛肉汤 (144)

荷叶瘦肉汤 (144)

白菜牛百叶汤 (145)

黄瓜咸蛋汤 (146)

莲藕排骨汤 (146)

番茄豆腐羹 (147)

冬瓜鲤鱼羹 (148)

牛肉粥 (149)

荷花粥 (149)

甲鱼猪肚粥 (150)

绿豆玉米须粥 (151)

冬瓜莲豆鲫鱼汤 (140)

冬瓜海带排骨汤 (141)

酸菜蚝豉汤 (141)

胡萝卜荸荠猪舌汤 (142)

白果腐竹猪肚汤 (143)

苦瓜瘦肉汤 (144)

西瓜皮排骨汤 (145)

冬瓜荷叶瘦肉汤 (145)

薤菜车前猪腰汤 (146)

三莲鸡肉汤 (147)

番茄银耳羹 (147)

猪肉黄鳝羹 (148)

鸭肉粥 (149)

大麦薏苡鳝鱼粥 (150)

苦瓜粥 (151)

黄花草蚌肉粥 (151)

3. 秋季养生汤羹粥 152

山药玉竹鳗鱼汤 (152)

枸杞山药甲鱼汤 (153)

花生芪枣牛肉汤 (154)

山药沙参乌鸡汤 (155)

洋参雪梨鹌鹑汤 (156)

川贝枇杷猪肺汤 (157)

黄瓜薏苡老鸭汤 (158)

姜片蚌肉汤 (153)

海参瘦肉汤 (153)

海带绿豆凤爪汤 (154)

归枣鸭汤 (155)

莲藕眉豆猪舌汤 (156)

猴头菇乌鸡汤 (157)

冬莲荷叶鹌鹑汤 (158)

莲子薏苡牛肚汤 (159)

香蕉冰糖汤 (159)

苹果粟米豆腐羹 (160)

鲜莲鸭羹 (161)

山茶高粱粥 (162)

鹅肉粥 (163)

鲶鱼粥 (164)

罗汉果柿饼汤 (159)

芙蓉藕羹 (160)

松菇豆腐羹 (161)

桃仁山楂粥 (162)

鸡冠花粥 (162)

海蜇鲛鱼粥 (163)

菱角薏苡粥 (164)

4. 冬季养生汤羹粥 165

黄芪枸杞猪肚汤 (165)

番薯狗肉汤 (166)

枸杞叶猪肝汤 (167)

章鱼猪蹄姜汤 (167)

泥鳅虾肉汤 (168)

莲藕猪脊骨汤 (169)

枸杞子羊肉汤 (170)

香菇冬笋鹅掌汤 (171)

桂圆益智鸽蛋汤 (172)

牛肉豆腐羹 (173)

萝卜排骨羹 (173)

木瓜粥 (174)

猪腰山药粥 (175)

山药羊肉粥 (176)

香菇干贝粥 (177)

茯苓干姜粥 (177)

山药羊肉汤 (165)

猪皮枸杞大枣汤 (166)

圆杞甲鱼汤 (167)

赤小豆鲫鱼汤 (168)

菠菜火腿猪肝汤 (168)

花生羊肉猪蹄汤 (169)

萝卜羊肉汤 (170)

杏仁陈皮鹌鹑汤 (171)

豆沙山药羹 (172)

香菇海参羹 (173)

鲫鱼羹 (174)

鱼肚薏苡仁粥 (175)

栗子羊骨猪腰粥 (175)

香菇麦片肉粥 (176)

虾皮菠菜粥 (177)

羊肝枸杞粥 (178)

亚健康调治汤羹粥

1. 消除疲劳汤羹粥 180

鲮鱼鸡汤 (180)

黑豆泥鳅汤 (180)

泥鳅枸杞大枣汤 (181)

黄芪山药乳鸽汤 (181)

银耳鸽蛋汤 (182)

黄芪鳝鱼羹 (183)

羊肉苁蓉羹 (184)

海参粥 (185)

白参茯苓蜂蜜粥 (185)

黄精粥 (186)

大枣兔肉汤 (181)

归参母鸡汤 (182)

山药桂圆甲鱼汤 (183)

蹄筋花生羹 (183)

芝麻核桃粥 (184)

荔枝粥 (185)

黄芪阿胶粥 (185)

鲫鱼糯米粥 (186)

2. 改善睡眠汤羹粥 187

大枣羊心汤 (187)

鹌鹑莲子汤 (188)

黑豆大枣鲤鱼汤 (188)

莲子猪肉汤 (189)

人参核桃鸡肉汤 (190)

黑木耳猪脑羹 (191)

糖枣芝麻莲子羹 (192)

桂圆粟米粥 (192)

黑木耳羊骨粥 (193)

花生桑葚粥 (194)

花生参枣粥 (195)

栗子桂圆糯米粥 (195)

荠菜绿豆粥 (196)

人参猪腰粥 (197)

桑葚葡萄粥 (197)

太子参茯苓粥 (198)

山茱萸莲心粥 (199)

百合大枣莲子汤 (187)

合欢花黄花菜汤 (188)

黄鱼莼菜汤 (189)

灵芝鹌鹑蛋汤 (190)

鸭肉莲子汤 (190)

酸辣黄鱼羹 (191)

猪腰黑豆大枣羹 (192)

灵芝粥 (193)

花生莲子芡实粥 (194)

花生小麦大枣粥 (194)

鸡蛋粟米粥 (195)

莲子核桃虾仁粥 (196)

人参茯苓粥 (196)

桑葚大枣粥 (197)

酸枣仁粥 (198)

洋参养心粥 (198)

3. 防治头痛汤羹粥 200

香菜鸡蛋汤 (200)

鲢鱼冬瓜汤 (201)

莲子芡实猪肉汤 (200)

花生菊花绿豆汤 (201)

- | | |
|---------------|---------------|
| 香菜鱼片汤 (201) | 莲子川芎鸡肉汤 (202) |
| 细辛鱼头汤 (202) | 杏仁瘦肉汤 (202) |
| 天麻决明海带汤 (203) | 花生山楂汤 (203) |
| 黄酒核桃泥汤 (204) | 山楂藕丝羹 (204) |
| 梅花鸡肉鱿鱼羹 (204) | 石膏菊芷粥 (205) |
| 藿香荷叶粥 (205) | 酒酿西米粥 (206) |
| 人参黄芪粥 (206) | 梅花粥 (206) |
| 草鱼猪血粥 (207) | 杞菊地黄粥 (207) |
| 桑菊豆豉粥 (207) | 桑葚女贞粥 (208) |
| 川乌蜜粥 (208) | 荷叶川芎粥 (209) |

4. 促进消化汤羹粥 210

- | | |
|---------------|---------------|
| 萝卜酸梅汤 (210) | 莲子蜂蜜汤 (210) |
| 山楂栗子莲子汤 (211) | 栗子莲子猪肉汤 (211) |
| 羊肉萝卜汤 (211) | 鸭血豆腐汤 (212) |
| 苋菜黄鱼羹 (212) | 黄芪姜枣蜂蜜羹 (213) |
| 陈皮山药大枣羹 (213) | 山楂扁豆羹 (213) |
| 三焦粥 (214) | 谷芽山楂粥 (214) |
| 神曲粥 (215) | 鸡内金萝卜粥 (215) |
| 梨汁粥 (215) | 栗子扁豆粥 (216) |
| 芡实山药粥 (216) | 鲫鱼大枣粥 (216) |
| 芡实栗子银耳粥 (217) | 莲子核桃粥 (217) |

5. 调治贫血汤羹粥 218

- | | |
|-------------|---------------|
| 菠菜豆腐汤 (218) | 菠菜银鱼汤 (218) |
| 参芪排骨汤 (219) | 大蒜鹅血汤 (219) |
| 当归蚌肉汤 (219) | 归枣黑豆猪肝汤 (220) |
| 桂圆牛肉汤 (220) | 胡萝卜猪肝汤 (220) |
| 黄芪瘦肉汤 (221) | 鲢鱼丝瓜汤 (221) |
| 蘑菇羊血汤 (222) | 芡实鸡汤 (222) |
| 青蒜牛肉汤 (222) | 双耳甲鱼汤 (223) |

鲜蘑童子鸡汤 (223)
黄豆芽猪血汤 (224)
鸭血豆腐海米汤 (225)
阿胶葛根藕粉羹 (226)
百合石斛羹 (227)
枸杞银耳羹 (227)
花生蜜枣栗子羹 (228)
黄芪猪肝羹 (229)
参枣猪肝粥 (230)
当归猪骨粥 (231)
枸杞子羊腰粥 (232)
花生山药粥 (232)
藕粉阿胶粥 (233)
山药葡萄粥 (234)
猪肝菠菜粥 (235)

苋菜当归汤 (224)
鸭肝首乌汤 (225)
紫菜猪心汤 (225)
鹌鹑桂圆羹 (226)
参芪大枣猪皮羹 (227)
桂圆桑葚参枣羹 (228)
桂圆首乌羹 (229)
菠菜枸杞子粥 (230)
大枣羊胫骨糯米粥 (230)
番茄阿胶粥 (231)
桂圆荔枝粥 (232)
鸡血藤阿胶粥 (233)
藕节大枣粥 (233)
香菇当归粥 (234)
紫菜当归大枣粥 (235)

6. 调控临界高血压汤羹粥 236

虾皮菊花脑汤 (236)
海带决明汤 (237)
紫菜猴头菇汤 (238)
荸荠黑木耳羹 (239)
核桃莲子羹 (240)
茼蒿豆腐羹 (240)
芦笋大枣粥 (241)
胡萝卜海蜇粥 (242)

苦瓜菊花汤 (237)
猴头芙蓉蛋汤 (237)
香菇莼菜羹 (238)
荠菜羹 (239)
绿豆海带羹 (240)
绿豆山药羹 (241)
绿茶粥 (241)
花生石决明粥 (242)

7. 强壮体质汤羹粥 243

猴头菇肉蛋汤 (243)
栗子瘦肉汤 (244)
什锦黑木耳鸡汤 (245)
鱼头花生健脑汤 (245)

花生枸杞肉汤 (243)
荠菜汤 (244)
椰鸡汤 (245)
八宝莲子羹 (246)

桂花栗羹 (246)

黑木耳赤豆粥 (247)

胡萝卜黑木耳粥 (248)

栗子百合红薯粥 (249)

莲子荔枝粥 (249)

玉米面黄豆粥 (250)

扁豆薏苡仁栗子粥 (247)

黑木耳芹菜虾仁粥 (247)

花生赤豆粥 (248)

莲子阿胶粥 (249)

山楂莲子茯苓粥 (250)

紫苋粥 (250)

8. 减肥降脂汤羹粥 251

百页冬笋汤 (251)

草菇蛋汤 (252)

二豆牛肉汤 (253)

黑木耳山楂汤 (254)

黄豆芽蘑菇汤 (255)

马齿苋黄花菜汤 (255)

南瓜鲜蘑木耳汤 (256)

平菇豆腐汤 (257)

竹荪番茄汤 (257)

冬笋豌豆羹 (258)

玉米菠菜羹 (259)

陈皮枸杞粟米粥 (260)

冬瓜粟米粥 (261)

葛粉决明粥 (261)

荷叶粟米粥 (262)

花生桑叶荷叶粥 (263)

姜黄海带萝卜粥 (263)

绿豆葛根粥 (264)

麦麸绿茶粟米粥 (265)

山楂黄精粥 (266)

乌龙荷叶薏苡仁粥 (266)

荸荠木耳豆腐汤 (252)

赤豆翡翠汤 (253)

番茄海带汤 (253)

黄豆芽鲫鱼汤 (254)

莲藕核桃汤 (255)

马齿苋绿豆瘦肉汤 (256)

平菇菠菜肉片汤 (256)

荠菜马齿苋汤 (257)

草菇面筋豆腐羹 (258)

决明核桃芝麻羹 (259)

玉米赤豆羹 (260)

大黄大枣粥 (260)

豆腐芹菜粥 (261)

海带粟米粥 (262)

木耳淡菜粥 (262)

黄豆粟米粥 (263)

菊花决明山楂粥 (264)

绿豆燕麦粥 (264)

芹菜薏苡仁粥 (265)

双耳粟米粥 (266)

泽泻山楂粟米粥 (267)

9. 提高记忆力汤羹粥 268

黄精玉竹排骨汤 (268)

百合莲子汤 (269)

虫草鲍鱼乳鸽汤 (270)

党参牛肉汤 (271)

豆腐鱼头汤 (271)

桂圆鸽蛋汤 (272)

木耳猪脑汤 (273)

黄芪猴头菇汤 (274)

荔枝海带汤 (275)

灵芝鲫鱼汤 (275)

参芪鱼头鸡汤 (276)

茴蒿鱼头汤 (277)

猪脑天麻汤 (278)

鸡肝枸杞羹 (278)

羊奶苹果羹 (279)

干贝鸡肉粥 (280)

核桃大枣芡实粥 (281)

莲枣山药糯米粥 (281)

生地枣仁粥 (282)

酸枣仁粟米粥 (283)

海参苓术鸡汤 (268)

红薯乌鱼汤 (269)

淡菜紫菜瘦肉汤 (270)

双耳蚝豉汤 (271)

蛤蚧百合玉竹汤 (272)

海带花生排骨汤 (273)

黄豆蹄筋汤 (273)

甲鱼二仁汤 (274)

荔枝虾仁汤 (275)

桂圆虾仁汤 (276)

桑葚猪肉汤 (277)

鸭肉海参汤 (277)

猪脑双耳羹 (278)

藕丝山楂羹 (279)

大枣桑葚粥 (280)

何首乌柏子仁粥 (280)

黄花菜肉粥 (281)

桑葚葡萄干粥 (282)

首乌鸽蛋粟米粥 (282)

五味大麦粥 (283)

10. 增强性功能汤羹粥 284

鹌鹑木耳汤 (284)

甲鱼杞地汤 (285)

参地猪肝汤 (286)

二冬甲鱼汤 (287)

枸杞杜仲鹌鹑汤 (287)

核桃猪肚汤 (288)

鲫鱼茯苓合欢汤 (289)

灵芝菟丝瘦肉汤 (290)

巴戟天乳鸽汤 (284)

补骨脂鱼鳔汤 (285)

虫草雄鸭汤 (286)

干贝竹笋汤 (287)

枸杞首乌羊肉汤 (288)

黑豆骨髓汤 (288)

甲鱼狗肉汤 (289)

牛腰山药枸杞汤 (290)

杞精鹌鹑汤 (290)
 羊骨花生汤 (291)
 羊肉虾米汤 (292)
 枸杞鱼鳔羹 (293)
 苡蓉羊肉羹 (294)
 羊肉虾仁羹 (294)
 白鸭虫草粥 (295)
 二子薏苡仁粥 (296)
 鸽子大枣粥 (297)
 枸杞羊骨粥 (297)
 核桃杜仲粥 (298)
 花生猪肉粥 (299)
 墨鱼香菇粥 (300)
 芪枣羊骨粥 (301)
 山萸肉浮小麦粥 (301)
 淡菜核桃仁粥 (302)

羊骨核桃汤 (291)
 羊肉鹌鹑蛋汤 (292)
 羊肉鱼鳔黄芪汤 (292)
 海参虾仁猪肉羹 (293)
 参虾鹿茸羹 (294)
 羊乳山药羹 (295)
 虫草肉末粥 (296)
 高粱米桑螺蛳粥 (296)
 狗肉粥 (297)
 海参猪肉粥 (298)
 木耳山药粥 (298)
 栗子猪腰芡实粥 (299)
 皮蛋瘦肉粥 (300)
 桑葚粥 (301)
 双子生姜枣粥 (302)

老年病调养汤羹粥

1. 感冒调养汤羹粥 304

香菜葱白汤 (304)
 葱白生姜汤 (305)
 姜枣红糖汤 (305)
 党参猪肺汤 (306)
 芪归防风猪肉汤 (307)
 枝儿条豆羹 (307)
 葱姜糯米粥 (308)
 金银花粥 (309)
 生姜炒米粥 (309)

生姜红糖汤 (304)
 橄榄葱姜苏叶汤 (305)
 黄芪乳鸽汤 (306)
 党参鲫鱼汤 (306)
 栀豉蛋汤 (307)
 葱白豆豉粥 (308)
 荆芥淡豆豉粥 (308)
 参苓粥 (309)
 荷叶绿豆粥 (310)