



吾汤吾水

——适合我的养生汤

S H I H E W O D E Y A N G S H E N G T A N G

劳毅波 主编

以形补形 食乜补乜

每日一碗汤 营养又健康



广东省出版集团

广东科技出版社（全国优秀出版社）



吾汤吾水

——适合我的养生汤

SHI HE W O D E Y A N G S H E N G T A N G

劳毅波 主编



广东省出版集团

广东科技出版社 (全国优秀出版社)

图书在版编目(CIP)数据

吾汤吾水：适合我的养生汤 / 劳毅波主编. —广州：广东科技出版社，2013.9

ISBN 978-7-5359-6254-6

I. ① 吾… II. ① 劳… III. ① 食物养生—汤菜—菜谱
IV. ① TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第077514号

责任编辑：姚 芸 梁 坚 李 旻

装帧设计：梁盈莹

责任校对：宁百乐

责任印制：罗华之

排 版：徐锦梅

插图摄影：广州天地图书有限公司

出版发行：广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮编：510075)

E-mail: gdkjzbb@21cn.com

http://www.gdstp.com.cn

经 销：各地新华书店

印 刷：深圳市希望印务有限公司

(深圳坂田吉华路505号大丹工业园2楼 邮编：518129)

版 次：2013年9月第1版 2013年9月第1次印刷

开 本：787 mm×1092 mm 1/16 21.5印张

字 数：190千

书 号：ISBN 978-7-5359-6254-6

定 价：49.00元

购书热线：020-61278808

版权所有，翻印必究

如发现印装质量问题，请直接与印刷厂联系调换。

前言



中国的食疗养生历史源远流长，早在《周礼》中就已有“食医”的记载，《黄帝内经》中也有“五谷为养，五果为助，五畜为益，五蔬为充”的说法。宋代的《太平圣惠方》中设有“食治门”，明代的《本草纲目》亦记载了上百种药食两用的药材，可见食疗的应用非常广泛。

健康饮食是提高生活质量的前提条件，喝汤生津开胃，促进血液循环，防御感冒，使人获得更多的、易于吸收利用的营养素，利于人的养生。中医古籍中记载的食疗验方，其中食药共熬的汤方很多，都具有一定的保健养生作用。

根据《中医体质分类与判定》，人的体质分为九类：平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、血瘀质、气郁质、特禀质。不同体质的人群应挑选适合自身体质的汤水，如痰湿质之人以体形肥胖、肢体酸困沉重为主要特征，在饮食上应多吃健脾利湿、化痰祛湿的食物，日常保健中可多吃海带、冬瓜、白萝卜、扁豆、洋葱、薏苡仁、赤小豆、紫菜、白果等食物；若不遵循自身体质进补，效果往往适得其反，如湿热质之人饮食上应以清淡、清热祛湿类为原则，若多食肥甘厚腻之品，不但不能起到调养身体的目的，反而会加重阴阳失调的状态，进而诱发疾病。关于体质分类的详

细内容可参照广东科技出版社出版的《人分九种——人体体质辨识与养生》一书。

可见，会饮汤、饮好汤，能增进健康。通过喝汤来补充人体必需的水分，那只是喝汤最起码的功能，更重要的是，通过喝不同的汤，就能达到增加营养、强壮体质、促进新陈代谢、加强免疫功能等相应的养生保健功效，这对老幼妇孺，或病后康复者，都十分有益。

本书精心挑选各类美味营养汤谱，分为“养生保健”与“辅助治疗”两大类，并在每一款汤水后标注所适宜的体质人群，书后附有“中医体质分类与判定”，内含详细的分类方法与评分标准，可令读者快速获悉自己的体质分类。

愿每位喜欢喝汤保健的人士都能找到适合自己的养生汤谱，一书在手，轻松饮靓汤。

劳毅波



老火靚汤 食乜补乜

——《吾汤吾水》代序

岭南饮食有一鲜明特点，就是讲究食疗，笃信“以形补形”，也就是俗话所说的“食乜（什么）补乜”，这一饮食理念在煲汤中尤得到充分体现和发挥。岭南人喜用动物的某些器官来煲汤，认为这些汤水可治疗或滋养自身相应的器官，如认为猪脑煲（或炖）天麻可以补脑、治头痛，猪腰煲杜仲能治腰痛，猪肚煲胡椒可以暖胃养胃，猪心炖柏子仁可治心悸，猪肝炖合欢花可治肝郁胸闷，猪肺煲雪梨、川贝可化痰止咳，等等。我父母也是“食乜补乜”的信奉者，小时候我的肠胃不好，爱闹肚子，父亲就用鸭胗配上芡实、薏苡仁等煲汤给我喝，而且煲汤时，不破开鸭胗，用绳子将胗子外的肠头绑紧，将鸭胗连同里面的食物残渣一起煲，说是可以补胃气，健脾开胃。这汤果然有效，喝了一段时间后，我的肠胃居然就慢慢好起来了。有一次，我患了严重的神经衰弱症，连续数月都睡不好觉，中医、西医全看过了都未见效，结果仍是靠我母亲用食疗的方法治愈，母亲的办法说来也简单，就是天天给我炖猪脑天麻汤，连续喝了半个多月，睡眠慢慢就正常了。

广州人煲汤有季节性，春夏秋冬，四时轮回，什么季节煲什么汤，这里面有颇多的讲究。春季多雨潮湿，宜煲一些温补祛湿的汤，如粉葛鲮鱼汤、草龟茯苓汤等，可解人身体的滞重困倦；夏季高温炎热，就要煲一些清热解暑的汤，如番鸭冬瓜海带汤、瘦肉莲子荷叶汤等，可清身上的暑气热毒；秋冬季节干燥寒凉，广州人一般选择在这个时候进补，大多煲一些清润滋补的汤水，如冬虫夏草煲乳鸽、霸王花煲猪肺、萝卜煲羊腩、菜干蜜枣煲猪骨、沙





参玉竹煲老鸡、冰糖银耳炖燕窝等，可抵御阴寒燥邪之气入侵，滋养身体。

老火靚汤多配以药材。广州的女人仿佛一个个都能当医生，她们无师自通，似乎天生就通药性，她们将各种各样的药材放进鸡鸭鱼肉中煲煮，做成一煲煲香气四溢、甘美甜润、能治病、能养生的靚汤。红枣桂圆、黄芪党参、淮山药枸杞子、何首乌熟地黄、莲子百合……这样的药材，广州的主妇们差不多天天都在摆弄。我的一个婶娘一辈子都在用这些药材煲汤，现今虽已80多岁，仍耳聪目明、身体轻健，出街入屋，上下数十级楼梯，气不喘、心不跳的，煞是了得。我们移居广州后，妻受此风影响，也跟着学起煲汤来，但她不谙药性，有时难免踌躇，后来市场有了现成的汤料卖，这才解决了问题。她从超市买回各式各样的汤料，什么祛湿汤、清补汤、下火汤、补中益气汤、健脾开胃汤等，都是一袋袋配好了的，如祛湿汤就配有土茯苓、木棉花、扁豆、赤小豆等药材，清补凉则配有莲子、百合、淮山、杞子、桂圆等药材，到时只需根据季节变化或身体状况下汤料，就可以煲出所需的靚汤了。

煲汤的理念也在与时俱进，这是粤菜生命之树常青的关键所在。前些年流行“进补不如排毒”的说法，意思是说，饮食在给人提供营养的同

时，也在身体内累积了毒素，排除身上的毒素，比单纯的进补更科学、更重要。于是“排毒”的理念风靡一时，酒楼食肆纷纷推出各种各样的排毒养颜汤，如冬虫夏草煲老龟、西洋参煲甲鱼、绿豆海带煲乳鸽、冬瓜薏苡仁煲水鸭、白果腐竹煲猪肚、马蹄竹蔗煲猪脾，等等。

《吾汤吾水》的出版，会使“老火靓汤养生”这个特有的岭南养生文化观得以广泛流传，影响全国乃至全世界。

周伟励

周伟励，男，1953年11月生于广西梧州。诗人，资深出版人，供职于广东教育出版社。曾策划过《素质教育在美国》等热点图书，反响极大。创作上多写散文与诗歌，撰有学术散文专著《从菩萨蛮到沁园春——公元十世纪前后中国文人的生存状态》等；醉心于岭南文化的研究与写作，现已完成《岭南词典》一书的写作。



目录

第一篇 强身健体汤.....1

学生善记健脑汤

- 02 金针菇枸杞子猪肉汤
- 03 枣葱汤 / 养心三丝汤
- 04 金樱子红枣鲫鱼汤 / 枣麦猪肉汤
菜胆乳鸽桂圆汤
- 06 五味子淮山药乌鸡汤 / 枸杞子鸡蛋汤
- 07 川芎决明子排骨汤 / 猴头菇鸡脚瘦肉汤
银耳核桃鸽肉汤 / 鹌鹑蛋甲鱼汤

男性保健汤

- 08 菟丝人参公鸡汤 / 牛尾枸杞汤
- 09 虾仁鹿鞭海马汤
- 10 泥鳅虾汤 / 苁蓉枸杞子公鸡猪腱汤
冬虫夏草红枣甲鱼汤
- 11 猪腰桃柱汤 / 雌鸡枸杞子甲鱼汤
枸杞子羊腿汤
- 12 花胶炖鹿筋海马汤 / 骨碎补党参猪腰汤
- 13 核桃山植猪腱腰汤 / 淮山药杜仲排骨汤

女性保健

- 14 桃柱石蛤汤 / 丹参红花鸡肉汤
- 15 红枣鸡蛋鸡春生肠汤

- 16 红枣当归牛尾汤 / 银耳海参汤

- 17 花胶菜胆鱼翅汤 / 安神补血汤
水鸭花胶汤

- 18 红枣白果猪肚汤 / 百合乌鸡汤
益母草当归蛋汤

- 19 乌鸡瘦肉黄精汤 / 杞莲乌鸡汤

- 21 莲藕香菇汤 / 花胶鸡丝汤
南北杏仁木瓜汤

孕期调理汤

- 22 麦芽炖鲫鱼 / 鱼头煲冬瓜
- 23 清炖鸡汤 / 竹荪银耳蛋汤
- 24 草果豆蔻煲乌鸡 / 鲫鱼赤小豆汤
乌鸡汤
- 25 鲳鱼五味补血汤 / 芡实煲瘦肉





产妇调理汤

- 26 老鸡煲鱼翅汤 / 豆芽排骨汤
27 花生黑豆白鳝汤 / 黄芪猪蹄汤
黄花菜当归瘦肉汤

- 28 山枣参鸡汤 / 豆腐煲猪蹄
滋补海参肉丝汤

- 29 丝瓜鲢鱼汤 / 黄酒煲鲫鱼
猪血豆腐汤 / 通草煲鲫鱼

老年养生汤

- 30 黑豆核桃猪腰汤
31 黄芪杜仲牛蹄汤 / 鹿筋红枣猪腱汤
33 红枣人参鲍鱼汤 / 吉林雪蛤鹌鹑汤
34 海参海底椰瘦肉汤 / 海底椰参贝雪梨汤
35 青胡萝卜杏仁鸡脚汤
银耳非洲海底椰生鱼汤

- 36 核桃肉猪腰汤 / 牛肉杂菜开胃汤
蜜枣芡实山斑鱼汤

- 37 黑豆何首乌汤汁 / 生地脊骨瘦肉汤

- 38 杏圆花菇鸡脚汤

- 39 猪蹄芝麻汤 / 黄豆土豆排骨汤
土豆萝卜牛尾汤

- 40 金银菜生鱼猪肺汤 / 女贞桑葚何首乌汤
芝麻何首乌枣菊汤

清热解毒汤

- 41 陈鸭胗无花果山斑鱼汤

- 42 山鸡灵芝炖泰蛇 / 鸡腿菇淮山药猪舌汤

- 43 玉米老鸭汤 / 西洋参冬瓜煲水鸭

- 44 苦瓜鲫鱼汤 / 青胡萝卜炖瘦肉
老豆腐煲咸鱼头

- 45 蜜枣苦瓜煲泥鳅田鸡
霸王花无花果瘦肉汤 / 粉葛煲鲮鱼

- 47 鸡蛋花龙利叶生地煲瘦肉
党参黄芪煲鸭 / 赤小豆鲮鱼汤

- 48 参枣鸡脚炖生鱼 / 海带豆腐鱼片汤
花旗参百合田鸡汤

- 49 南北杏仁猪肺汤 / 天麻三七炖水库鱼头

- 50 珧柱香菇炖猪腱 / 排骨玉竹汤
西洋菜煲生鱼

- 51 玉米白玉小肚汤 / 薏苡仁杏仁鸡蛋汤
西洋菜菜干牛腩汤

- 52 石斛天麻猪骨汤 / 薏苡仁蛇舌草煲瘦肉
豆芽海带炖鲫鱼

53 猪蹄苦瓜汤 / 冬瓜田鸡干贝炖汤
猪骨茵陈汤 / 四宝草鸡汤

54 西洋菜珧柱汤 / 鸡骨草茯苓草龟汤

55 雪梨银耳木瓜汤

56 花菇瘦肉汤 / 生地黄螃蟹汤
薏苡仁瓜仁蛇舌草汤

养颜美容汤

57 土茯苓乌蛇黄瓜瘦肉汤

58 薏苡仁海带猪骨汤 / 鲜奶榴莲炖燕窝

60 香菇马蹄煲蹄筋 / 豆腐猪血汤
芋瓜泥鳅汤 / 灯心草天冬鸭肉汤

61 鹌鹑双冬汤 / 茶树菇鱼唇汤
芦荟苹果汤

62 莲果冬瓜排骨汤 / 双色萝卜炖猪骨

63 栗子白菜鸭汤 / 玉米海胆羹
西洋参猪血汤

64 金针菇蚌肉汤 / 山楂葛根排骨汤
枸杞子香菇鸡脚汤 / 鲜菇木瓜鱼丸汤

66 薏苡仁桂圆莲子汤 / 椰菜花香草汤
山杞鹌鹑汤

67 天冬生地猪腱汤 / 红枣桑葚黑豆汤
响螺西洋菜瘦肉汤

滋补强身汤

68 牛大力千斤拔牛骨汤

69 羊腩炖杞子黑枣 / 珧柱桂圆肉炖山斑鱼

70 巴戟山杞炖海参 / 乌鸡山杞煲大甲鱼

71 黑芝麻枸杞子煲鸡脚甲鱼
老鸡火腿炖鱼翅 / 猪腱牡蛎汤

72 枸杞子淮山药圆肉炖甲鱼仔
洋参淮山药煲乳鸽

73 香菇双参水鸭汤 / 杞豆鲤鱼汤
枸杞子炖鸽肉



- 74 花胶珧柱煲鱼唇 / 淮山药鸡腿菇生鱼汤
参芪乳鸽汤 / 山杞乌鸡汤
- 75 百合冬瓜花甲汤 / 罗汉鹌鹑汤
- 76 竹蔗雪梨猪骨汤 / 银耳苹果煲鹌鹑
- 77 当归薏苡仁鲍鱼汤 / 塘葛菜煲生鱼
美味蚌肉汤
- 78 沙葛海带煲鹌鹑 / 山蛇鸡血藤煲红枣
冬瓜薏苡仁煲鲫鱼
- 79 冬虫夏草煲甲鱼 / 花胶炖鸡脚
- 81 红枣木耳汤 / 芡实羊骨汤
党参淮山药煲羊肚
- 82 枸杞子黄精炖羊蹄 / 丁香胡椒鸡肉汤
- 83 木瓜炖燕窝 / 豆芽猪骨汤
- 84 红枣黑豆煲生鱼 / 绿豆海带瘦肉汤
香芋萝卜猪蹄汤
- 85 沙参淮山药羊肉汤 / 冰杏双花煲猪腿
白菜胆金针菜炖猪肺
- 86 枸杞子黑豆炖塘虱
玉竹玉米沙参煲瘦肉
- 87 川芎土豆煲蛤蜊 / 桂圆肉枸杞子煲甲鱼仔
三索线蛇老鸡炖明目鱼
- 88 麦冬茯苓煲瘦肉 / 鸡肉燕窝汤
参麦煲瘦肉 / 花生茴香牛肉汤
- 89 红枣黄芪煲鸭肉 / 淮山药田鸡汤
牛肚枳壳砂仁汤 / 双芽鸭胗汤
- 90 红豆冬瓜汤 / 鲍鱼炖瘦肉
蚝豉煲猪胰
- 92 玉竹雪梨煲鹌鹑 / 鸡脚杏圆炖花菇
- 93 黄芪党参炖白鳝
- 94 枸杞木耳煲猪肉 / 豆腐芥菜瘦肉汤



95 猪肚人参汤 / 枸杞子黄芪鱼头汤
杞淮甲鱼汤 / 天冬花菇洋鸭汤

96 雪蛤冬虫夏草煲瘦肉 / 鲜鲍花菇海参汤

98 鸡丝韭黄羹 / 土豆淮山药牛腱汤

99 莲藕红枣猪脊骨汤 / 海蜇豆腐瘦肉汤
羊肚白术汤

100 淡菜黄豆猪蹄汤 / 辽参冬虫夏草煲乳鸽

101 木瓜鱼翅汤 / 党参黄芪猪瘦肉汤
冰糖炖莲子白参汤

102 肉苁蓉锁阳鹿尾汤 / 二冬香菇汤

瘦身健体汤

103 扁豆猪骨炖汤 / 薏苡仁川芎炖鸭

104 豆腐木耳羹 / 牛肉豆腐羹
泰式营养虾汤



第二篇 祛病食疗汤.....105

感冒调理汤

107 白术黄芪猪骨汤 / 小葱老姜汤

108 白菜姜葱汤 / 萝卜白菜汤
香菜鸡蛋羹

109 莲香扁豆冬瓜汤 / 蜂蜜牛蒡汤
葛根柴胡瘦肉汤

哮喘调理汤

110 洋参炖燕窝 / 麻雀百合汤

111 瘦肉丝瓜汤 / 瘦肉玉竹汤
太子参百合田鸡汤 / 花生冰糖汤

112 川贝母北杏仁参地老鸭汤 / 淮山蜜枣猪胰汤
猪肺黄芩汤 / 柿饼罗汉果汤

113 腐皮白果鸡蛋汤 / 猪肺百合汤
冬虫夏草田鸡瘦肉汤

114 沙参生地猪瘦肉汤 / 豆腐贝母汤
南杏霸王花猪肺汤 / 柠檬叶猪肺汤

115 茅根雪梨猪肺汤 / 浙贝瓜蒌猪肺汤
南北杏无花果猪肺汤 / 猪肺罗汉果汤

116 生鱼菜干猪肺汤 / 瘦肉海星汤
海底椰蜜枣苹果汤 / 杏仁海底椰瘦肉汤

118 猪肺菜干汤 / 菜干柚子瘦肉汤
玉竹海底椰响螺汤 / 无花果银耳鹌鹑汤

119 腐皮菜干红枣汤 / 海底椰参贝雪梨汤

120 杨桃南北杏仁鹌鹑汤 / 萝卜红枣汤
红枣萝卜生鱼汤

121 白菜百叶瘦肉汤 / 萝卜豆腐汤
萝卜猪肺汤

122 白果杏竹生鱼汤 / 淮山药冬虫夏草田鸡汤
冬瓜冰糖汤

123 雪梨燕窝汤 / 栗子糖冬瓜汤
冬瓜栗子煲玉米须 / 萝卜陈皮煲排骨

124 西洋菜蜜枣汤 / 沙参百合汤
百合救肺汤 / 杏仁麻黄豆腐汤

125 冰糖炖青橄榄汤 / 腐皮红枣菜干汤
鲜干白菜排骨汤 / 南北杏仁木瓜银耳汤

127 米酒柚子蜂蜜汤 / 蜜炖雪梨汤

128 菜干黄芪柚子汤 / 川贝母炖雪梨汤
萝卜蜂蜜汤

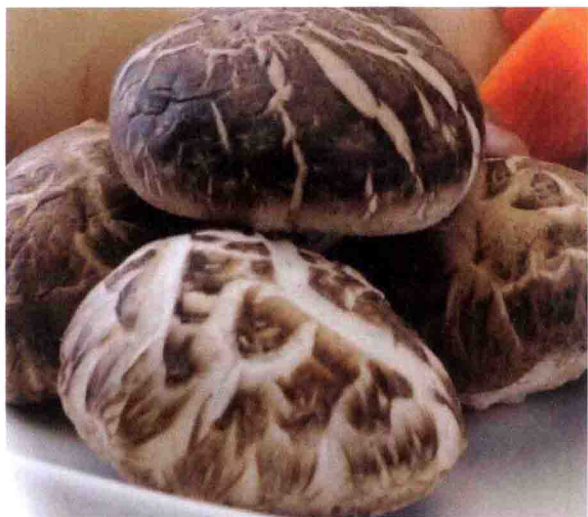
129 银耳炖雪梨 / 麻黄煲猪肺
南北杏煲猪肺

130 罗汉果煲猪肺 / 红糖大蒜煲姜
天冬萝卜咸肉汤

131 胡萝卜瘦肉汤 / 薄荷煲鲫鱼
竹蔗茅根汤

132 猪肺白菜汤 / 雪里蕻猪肚汤
冰糖菜根汤 / 花生芝麻蜜汤

133 蜜枣龙利叶瘦肉汤 / 蜜枣霸王花鹌鹑汤
海底椰苹果煲瘦肉



134 黄芩苏子煲猪肺 / 红丝线煲瘦肉
萝卜姜枣汤

135 风栗壳水瓜壳煲瘦肉 / 玉米菜干猪骨汤
沙参玉竹鹌鹑汤

137 苹果煲雪梨 / 紫金佛草鲤鱼汤
萝卜鲍鱼汤

138 黑豆酿梨 / 雄鸡柚子汤
猪肺罗汉果汤 / 瘦肉无花果汤

139 瘦肉丝瓜香菇汤 / 荷叶瓜皮海蜇汤

肺结核病调理汤

140 瘦肉瓜蒌汤

141 南杏银耳鸭胗汤 / 白果腐竹生鱼汤
玉竹鹌鹑汤

142 浮小麦煲羊肚 / 淮山百合炖鳗鱼
淮山药煲猪胰

143 瓦楞子牡蛎鸡肝汤 / 芦根鳝鱼汤
冰糖鸽蛋银耳汤

144 巴戟山杞炖海参 / 知母百部甲鱼汤

145 茅根藕节汤 / 老鸭冬虫夏草汤

冠心病调理汤

146 生鱼枣梨汤

147 香菇紫菜肉丝汤 / 蜜枣葛根腱肉汤

高血脂症、高血压病、低血压病调理汤

149 海带南瓜瘦肉汤 / 百合芦笋汤
昆布海藻黄豆汤

150 明目鱼煲夏枯草 / 豆腐白菜汤
洋参四味汤

151 陈鸭胗菜干瘦肉汤 / 牛腩萝卜汤

152 红糖归芪乌鸡汤 / 芹菜茭白汤
鸡肉海蜇汤

153 豆腐沙蜆汤 / 珧柱香菇猪腱汤
香菇黄豆鸡脚汤

154 当归煲芹菜 / 海藻昆布蚝豉汤

155 芹菜降压汤 / 冬瓜海带汤

156 天麻菊花煲兔肉 / 苦瓜芹菜瘦肉汤
西芹香菇洋葱汤 / 丝瓜洋葱鸡肉汤

157 冬瓜煲鲩鱼 / 香菇米须豆腐汤
薏苡仁冬瓜兔肉汤 / 夏枯草芦笋玉米汤

158 虾仁海带蛋清冬瓜汤 / 鲜菇黄豆芽丝瓜汤
金针菜木耳猪骨汤

159 芹菜红枣汤

160 紫菜豆腐肉片汤 / 金银花麦冬瘦肉汤

161 山楂夏枯草瘦肉汤 / 海藻薏苡仁冬瓜汤

162 芥菜鲜菇鲫鱼汤 / 节瓜淡菜腱肉汤
菜干瘦肉陈鸭胗汤

163 菊花芹菜兔肉汤 / 冬瓜芦笋汤
荷叶山楂海参汤 / 海带薏苡仁蛋花汤

脾胃消化调理汤

165 脊骨鸡腿菇汤 / 鸡肝燕窝汤
蚕豆炖牛肉

166 砂仁荜茇鲫鱼汤 / 牛蒡山楂萝卜汤

167 生姜炖猪肚 / 砂仁肉桂煲猪肚

168 黄芪鲈鱼汤 / 芪术鹌鹑汤

169 枣芪党参猪肚汤 / 淡菜节瓜瘦肉汤
竹荪丝瓜莲子汤

170 兔肉红枣汤 / 竹笋莲子汤

171 蘑菇番茄排骨汤 / 萝卜山楂排骨汤

172 胡椒红枣汤 / 山楂煲海参
蘑菇煲瘦肉 / 芋头番薯汤





173 淮山药番茄豆腐汤 / 银耳椰子鸡汤
排骨青木瓜汤 / 平菇煲瘦肉汤

174 木瓜炖黄花鱼 / 芥菜干贝汤
养胃莲合汤 / 陈皮糯米鲤鱼汤

175 金橘根猪肚汤 / 猪肚枳壳汤
扁豆芡实煲牛肉

177 干姜煲麻雀 / 节瓜瘦肉汤

178 生姜煲羊肉 / 玉米香菇鸡粒汤

179 莼菜干贝汤 / 蜜枣仙人猪肚汤
独脚金运脾汤 / 土茯苓三七龟汤

180 玉竹沙参瘦肉汤 / 红枣炖香菇

181 枳壳煲龟 / 香蕉瓜皮汤
蛋花番茄汤 / 参藕黑豆塘虱鱼汤

182 番茄肉丝汤 / 双菇煲豆腐
竹笋煲丝瓜 / 淡菜扁豆猪骨汤

183 白扁豆炖瘦肉 / 冻豆腐大白菜汤

184 首乌炖山楂 / 胡萝卜马蹄猪骨汤

186 山楂玉须汤 / 芹菜香菇豆腐汤

187 胡椒煲老鸡 / 养胃参肚汤
莲藕昆布牛腩汤

188 薏苡仁节瓜淡菜汤 / 苦瓜煲鲫鱼
扁豆茯苓鸡脚汤

189 猴头菇煲鸡汤 / 猪胰苹果汤
黄精党参鸡汤

190 党参砂仁鹅肉汤 / 陈皮红枣老鸭汤

191 瘦肉山楂汤 / 猪肚金橘根汤

192 丝瓜香菇章鱼汤 / 熟地当归乳鸽汤
无花果羊参兔肉汤 / 淮山药内金黄鳝汤

193 猪肚龟肉汤 / 白术防风兔肉汤

194 淮山药砂仁乳鸽汤 / 羊肉麦果汤
姜桂圆肉龟汤

195 冬瓜党参鸡丝汤 / 黄鳝参枣汤

急性肝炎调理汤

196 雪羹汤 / 花生红枣汤

198 白菜枸杞田螺汤 / 豆芽海带肉片汤
红枣茵陈姜汤

199 车前草鸡骨草炖鱼头 / 大蒜头煮黄花鱼
泥鳅溪黄草汤

200 墨鱼番茄汤 / 猪肝煲大青叶
豆腐薏苡仁羹 / 马齿苋饮

慢性肝炎与肝硬化调理汤

201 豆蔻蓝根田螺汤

202 黄芩山药羹 / 椒茴鲤鱼汤

203 首乌海参汤 / 阿胶白芍炖牛肝脊肉
田螺薏苡仁兔肉汤 / 猪胰鸡骨草汤

204 泥鳅炖豆腐 / 桑葚汁
荠菜饮 / 红枣五味子饮

205 香菜金针肉片汤 / 淮山药桂圆肉甲鱼汤
蘑菇猪肉汤

神经衰弱、失眠调理汤

206 桂圆白菜乳鸽汤

207 无花果莲子猪大肠汤 / 西洋参燕窝瘦肉汤
玉竹沙参蚬鸭汤

208 老鸽枣椰汤 / 珧柱莲子安神汤

209 圆肉洋参猪心汤 / 双冬老鸭汤
葱白红枣汤

210 百合圆肉鸡蛋汤 / 豆芽洋参猪血汤

211 人参鲍鱼汤 / 宁心安神汤
苹果海底椰猪腱汤

212 天麻淡菜鱼头汤 / 双参黄芪猪心汤
黑豆小麦猪心汤

214 枣仁百合鸡蛋汤 / 酸枣仁煲芹菜

贫血调理汤

215 莲藕红豆牛肉汤

216 西洋参红枣螺头汤 / 桂圆红枣莲藕汤

关节炎调理汤

217 杜仲乳鸽汤 / 防己黑豆猪蹄汤

218 陆英煲老鸡 / 桑枝丹参鸡汤

219 清炖乌蛇 / 千年健煲猪蹄

