

家庭菜谱完全手册



家常汤羹

8000例

2000道汤+2000个营养知识+2000个专家提示
+2000个饮食宜忌

策划·编写 犀文图书

- ☐ 全面系统、科学实用、经济实惠
- ☐ 烹饪技法、美味佳肴、健康营养



浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

营养专家
审读推荐

附赠 DVD

家庭菜谱完全手册

家常汤羹

8000例

策划·编写 厚文圖書

图书在版编目(CIP)数据

家常汤羹8000例 / 犀文图书编著. — 杭州: 浙江
科学技术出版社, 2012.3

ISBN 978-7-5341-4376-2

I. ①家… II. ①犀… III. ①汤菜—菜谱 IV.
①TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第000357号

书 名 家常汤羹8000例
主 编 犀文图书
编 写  犀文圖書

出版发行 浙江科学技术出版社
杭州市体育场路347号 邮政编码: 310006
联系电话: 0571-85170300-61702
E-mail: wq@zkpress.com

排 版 广东犀文图书有限公司
印 刷 广州汉鼎印务有限公司
经 销 全国各地新华书店

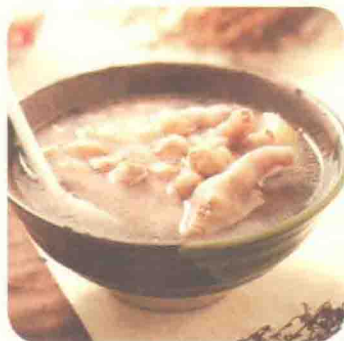
开 本 710×1000 1/16 印 张 24
字 数 240 000
版 次 2012年3月第1版 2012年3月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5341-4376-2 定 价 29.80元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题, 可随时向印刷厂调换)

责任编辑 宋 东 王 群 王巧玲
责任校对 刘 丹 赵新宇 李骁睿

责任印务 徐忠雷
责任美编 孙 菁



Preface

前言

汤在古代称为汤液，民间又称作汤药。饮食上所说的汤，指的是用各种不同的食材搭配，再用不同的煲汤工具烹制而成的汤水食品。这里说的汤，是一种具有食疗作用的汤制品。

汤制品对身体具有非常高的食疗作用，这已经得到了广泛的认同。汤的材料搭配有很多讲究，阿胶能够补血止血、滋阴润燥，红枣补脾胃、益气血、安心神、和药性，乌鸡富含黑色素、蛋白质、B族维生素以及多种微量元素，其中烟酸、维生素E、磷、铁、钾、钠的含量均高于普通鸡肉，胆固醇和脂肪含量却很低，乌鸡的血清总蛋白和球蛋白含量均明显高于普通鸡。用阿胶、红枣加乌鸡，可以做出一道营养价值极高的滋补炖汤。煲汤的用具有不同的使用要求，沙锅、炖盅、高压锅、紫砂锅煲出来的汤汁各不相同。煲汤的时间也因材料不同而有所区别，骨头类食材，一般要炖煮两三小时，才能把骨头与肉完全煮烂，广东人特别享受这种老火靓汤的滋味。煲汤的火候也要适当控制，隔水蒸炖的汤一般都要经过较长时间的炖煮，才能把食材中的营养物质溶入到汤水中去。

《家常汤羹8000例》一书，收录了猪、牛、羊、狗、兔等动物煲汤的菜肴，也有鸡、鸭、鹅、鸽子、鹌鹑等禽类汤品，还罗列了众多的海产品、塘鱼类食物的煲汤菜谱，书中也有为数不少的水煮蔬菜汤菜肴以及具有食疗作用的各种甜汤食谱。

读者朋友们，《家常汤羹8000例》在手，千百汤品尽在你的掌握中。想尝试制作各种汤品的人，《家常汤羹8000例》是你最佳的汤谱指导书。想喝汤的朋友们，赶紧行动起来，为家人和亲朋好友们献上一道精美、滋补的好汤。



目录 Contents



营养肉汤

2

冬荷瘦肉汤 | 天香瘦肉汤
麦冬阿胶羊肺汤 | 香菇瘦肉汤
丝瓜猪蹄汤 | 姜汁杏仁猪肺汤

3

藕片瘦肉汤 | 豆腐猪血汤
火腿洋葱汤 | 五丝酸辣汤
牛肉花椰菜汤 | 三鲜冬瓜汤
白菜丸子汤 | 五色紫菜汤

4

萝卜牛肉汤 | 菠菜肉丸汤
双菇肉丝汤 | 麻辣猪肝土豆汤
白贝冬瓜排骨汤 | 肉丸三丝汤
雪菜肉丝汤 | 枸杞叶猪肝汤

5

健脾板栗汤 | 沙玉猪肺汤
杏仁青胡萝卜汤 | 金蒜双丸汤
榨菜肉丝滚白菜 | 韭菜肉丝蛋花汤

6

玉竹核桃羊肉汤 | 核桃茯苓瘦肉汤
当归天麻羊脑汤 | 红枣当归猪脑汤
五味子人参猪脑汤 | 花生猪蹄汤

7

排骨冬瓜汤 | 当归枣仁猪心汤
胡萝卜玉米排骨汤 | 冬虫夏草山药瘦肉汤
竹蔗萝卜猪骨汤 | 菠菜肉末汤
苦瓜瘦肉汤 | 荷叶瘦肉汤

8

瘦肉丝瓜汤 | 瘦肉黄瓜汤
金银花瘦肉汤 | 莲子百合瘦肉汤
上汤浸猪肝 | 山药生地羊肉汤
当归参芪猪心汤 | 阿胶牛肉汤

9

阿胶瘦肉汤 | 西洋参燕窝瘦肉汤
冬瓜肾片汤 | 南瓜排骨汤
番茄猪肝瘦肉汤 | 赤豆枸杞子猪肝汤

10

木耳肉片汤 | 苍术冬瓜排骨汤
薏米荸荠瘦肉汤 | 生地猪肺汤
薏米山药排骨汤 | 生地莲藕瘦肉汤
苦瓜木棉花牛肉汤 | 绿豆薏米猪大肠汤

11

芡实瘦肉汤 | 车前草猪腰汤
蛇舌草瘦肉陈皮汤 | 地胆头瘦肉汤
夏枯草瘦肉汤 | 葛根赤豆瘦肉汤

12

白菜干杏仁瘦肉汤 | 桂圆牛肉汤
淡菜香菇瘦肉汤 | 酸辣汤
蔊菜瘦肉汤 | 莲子山药猪胰汤
丝瓜豆腐猪蹄汤 | 猪肝菠菜汤

13

羊肉汤

14

平菇羊血汤 | 萝卜羊腩汤
芪参陈皮羊肉汤 | 生姜羊肉汤

15

老黄瓜排骨汤 | 海带排骨汤
香菇当归肉片汤 | 平菇白菜瘦肉汤
鸡蛋花苦瓜瘦肉汤 | 火腿白菜汤

16

蒲瓜肾片汤 | 黄精瘦肉汤
桂圆核桃瘦肉汤 | 麦芽猪胰汤
南瓜牛肉汤 | 茶树菇排骨汤

17

当归猪血莴笋汤 | 丝瓜鲜菇瘦肉汤
黑木耳红枣猪蹄汤 | 淮杞莲藕牛腩汤
莲子黑豆羊肉汤 | 田七丹参瘦肉汤

18

丝瓜瘦肉汤 | 人参保参猪肉汤
菠菜枸杞子猪肝汤 | 苦瓜豆腐瘦肉汤

19

冬瓜薏米猪肚汤 | 三丝苋菜汤
淡菜紫菜瘦肉汤 | 海底椰玉米脊骨汤
沙参心肺汤 | 西洋菜猪肺汤

20

玫瑰丝瓜瘦肉汤 | 杏仁银耳瘦肉汤
羊肉山药汤 | 百合白果牛肉汤

21

白果排骨汤 | 当归陈皮羊肉汤
山药红枣羊肉汤 | 白果红枣牛肉汤
肉片芥菜汤 | 苦瓜排骨汤

22

菠菜瘦肉汤 | 木耳海带肉片汤
冬瓜鲜菇肉粒汤 | 猪皮萝卜冬瓜汤
人参芡实脊骨汤 | 西洋菜瘦肉汤

23

韭黄瘦肉汤 | 清润白菜排骨汤
青胡萝卜猪肉汤 | 百部党参猪肺汤
淡菜猪蹄汤 | 红枣莲藕瘦肉汤

24

冬虫夏草瘦肉汤 | 柏子仁首乌瘦肉汤
龙骨煲老藕 | 木瓜花生煲猪蹄

25

党参猪心汤 | 肉丝银芽汤
榨菜肉丝汤 | 香干头菜猪肉汤
上汤肉丝西洋菜 | 清补凉煲排骨

26

南杏仁排骨汤 | 大生地绿豆瘦肉汤
木耳猪腰汤 | 莲子猪心汤

27

黄豆木耳猪肚汤 | 红枣猪蹄汤
木瓜排骨汤 | 绿豆排骨汤

28

茜草猪蹄汤 | 木瓜银耳排骨汤
芡实冬瓜猪展汤 | 荸荠胡萝卜瘦肉汤
山药胡萝卜瘦肉汤 | 杏仁水果排骨汤

29

陈皮冬瓜瘦肉汤 | 黄豆木瓜瘦肉汤
瘦肉鸡汤 | 莲子鲍鱼瘦肉汤
蜜枣霸王花猪肺汤 | 香菇萝卜南杏猪肺汤

30

茅根猪肉汤 | 红枣归圆猪皮汤
玉竹苦瓜排骨汤 | 莲子芡实瘦肉汤
菊花丝瓜猪胰汤 | 无花果猪蹄汤

31

红枣猪蹄汤 | 桂圆牛肉汤
灵芝瘦肉汤 | 枸杞子牛蛙猪腰汤
枸杞子桂圆猪脑汤 | 豆腐猪蹄瓜菇汤

32

羊肉萝卜汤 | 南瓜红枣排骨汤
麦芽荸荠牛肚汤 | 茯苓党参牛肚汤



33

煲汤技巧

34

蕤仁山药牛肝汤 | 海带牛腩莲藕汤
黄芪党参黑豆牛展汤 | 芡实白果猪肚汤

35

沙参山药牛腩汤 | 红丝线瘦肉汤
柠檬叶猪肺汤 | 二果猪肺汤
山楂陈皮瘦肉汤 | 川贝雪梨猪肺汤

36

番茄肉丝蛋花汤 | 番茄卷心菜肉末汤
柠檬荷叶瘦肉汤 | 麦芽荸荠牛百叶汤

37

山楂麦芽猪胰汤 | 茯苓党参牛百叶汤
白果腐竹猪肚汤 | 芡实陈皮猪腰汤
红枣玉米排骨汤 | 桂花木耳猪肚汤

38

萝卜黄芪猪肚汤 | 桂圆萝卜煲羊肉
茴香蜜枣猪肚汤 | 菠菜人参肉丸汤

39

家常罗宋汤 | 番茄牛肉汤
鸭梨南北杏瘦肉汤 | 山楂莲叶排骨汤
冬瓜薏米煲排骨 | 罗汉果瘦肉汤

40

南瓜海带瘦肉汤 | 香菇冬瓜腰片汤
苹果银耳瘦肉汤 | 番茄玉米猪肝汤

41

葛根瘦肉汤 | 南瓜瘦肉汤
杏仁玉竹猪肺汤 | 茯苓瘦肉汤

42

蜜枣排骨鲍鱼汤 | 菠菜猪肝汤
大料胡椒牛肉汤 | 肉桂生姜猪肚汤

43

附子生姜狗肉汤 | 红枣生姜牛肉汤
高良姜胡椒猪肚汤 | 鸡内金老姜羊肉汤
胡椒猪展老鸭汤 | 熟地首乌瘦肉汤



44

辣椒银耳瘦肉汤 | 小茴香芝麻牛肉汤
甘草肉桂牛肉汤 | 蜜枣胡椒猪肚汤

45

黑豆独活瘦肉汤 | 归芪猪蹄汤
补气羊肉汤 | 冬葵通草瘦肉汤
夏枯草杜仲瘦肉汤 | 枸杞子山药牛肝汤

46

西洋参芡实排骨汤 | 海带牛腩莲藕汤
山竹猪展汤 | 生姜当归羊肉汤

47

黄芪生姜羊肉汤 | 枸杞子当归瘦肉汤
酸辣豆腐汤 | 夏枯草菊花瘦肉汤
茯苓莲藕瘦肉汤 | 归芪羊肉党参汤

48

鸡骨草蜜枣瘦肉汤 | 韭菜猪肝汤
灯芯草葫芦瓜瘦肉汤 | 紫菜骨髓汤

49

马齿苋瘦肉汤 | 四神汤
阿胶羊肉汤 | 香菇排骨汤
苦瓜芥菜瘦肉汤 | 小排骨冬瓜汤

50

海带猪蹄汤 | 霸王花猪骨汤
猪蹄筋白菜汤 | 胖大海猪肺汤

51

淮杞蜜枣瘦肉汤 | 猪肺橄榄汤
田七枸杞子猪蹄汤 | 豇豆排骨汤
莲藕筒子骨汤 | 苦瓜猪蹄汤



52

牛肉汤

53

黄豆莲藕排骨汤 | 牛肉土豆汤
逍遥牛肉汤 | 花生香菇猪蹄汤
金针木耳绍菜汤 | 牛尾黑豆汤

54

芋头香菇牛肉汤 | 板栗瘦肉汤
薏米茯苓脊骨汤 | 薏米南瓜猪肚汤

55

海带豆腐猪骨汤 | 仙附猪肘汤
瘦肉果蔬养生汤 | 茶香排骨汤
猪蹄益母汤 | 雪梨大豆猪蹄汤

56

鸡骨草瘦肉汤 | 火炭母猪血汤
白菜猪骨汤 | 板栗白菜排骨汤

57

田园腊排汤 | 苦瓜薏米排骨汤
芋头排骨汤 | 山药排骨汤
清凉五味排骨汤 | 胡萝卜竹蔗猪展汤

58

山药芡实薏米汤 | 冬瓜海带猪排汤
茼蒿牛肉汤 | 花腩白菜汤

59

美味猪肉炖出来

60

罗汉果瘦肉汤 | 火腿白菜汤
石斛麦冬瘦肉汤 | 猪蹄板栗百合汤

61

清补凉瘦肉汤 | 白菜干猪肺汤
牛百叶萝卜汤 | 羊肉清汤
金宝牛尾汤 | 淮杞牛肉汤

62

花生牛肉汤 | 大豆芽菜猪血汤
腐竹白果猪肚汤 | 金银果杏仁猪肺汤

63

西洋菜猪胰汤 | 蛋卷白菜肉末汤
竹笋腌鲜汤 | 板栗瘦肉排骨汤
土豆排骨汤 | 冬菜肉饼汤

64

双果清润猪蹄汤 | 双冬肉丝豆腐羹
瘦肉凤爪响螺汤 | 猪肉鲍片汤

65

瘦肉白菜汤 | 腐竹薏米猪肚汤
白果薏米猪肚汤 | 莲藕薏米排骨汤
山药牛肚汤 | 哈密瓜薏米莲子猪肉汤

66

苦瓜蜜枣瘦肉汤 | 花生牛蹄筋汤
花生猪血汤 | 山药花生猪蹄汤

67

花生陈皮猪蹄汤 | 胡萝卜玉米牛蒡汤
玉米牛腩汤 | 玉米白果猪肚汤
玉米胡萝卜排骨汤 | 菠菜猪肝汤

68

排骨玉米汤 | 芦笋玉米番茄汤
莲藕玉米排骨汤 | 青木瓜黄豆猪蹄汤

69

黄豆鱼干苦瓜排骨汤 | 黄豆牛尾汤
黄豆排骨汤 | 肉丁黄豆汤
金针菇黄豆排骨汤 | 西洋参莲子木瓜汤

70

银耳木瓜排骨汤 | 猴头菇筒子骨养颜汤
人参桂圆猪心汤 | 板栗白菜火腿汤

71

滋补生姜块羊肉汤 | 苹果雪梨瘦肉汤
雪梨瘦肉汤 | 雪梨猪蹄汤
太子参猪心汤 | 薏米莲子猪展汤

72

黑豆猪肝汤 | 丝瓜咸蛋瘦肉汤
黄精猪肘汤 | 鹿茸海马党参瘦肉汤

73

滋补羊肉汤 | 十全羊肉汤
白果牛肚汤 | 白果荸荠猪肚汤
苁蓉杞地海参瘦肉汤 | 瘦肉海参汤

74

薏米红枣猪蹄汤 | 薏米莲藕煲猪蹄
黄豆苦瓜排骨汤 | 番茄冬瓜排骨汤

75

佛手瓜猪腰汤 | 排骨鱼干苦瓜汤
玉米香菇排骨汤 | 莲藕海带排骨汤
排骨酥汤 | 竹荪排骨汤

76

酱冬瓜排骨汤 | 花豆排骨汤
扁豆排骨汤 | 菜心排骨汤

77

葛根排骨汤 | 茶树菇排骨汤
排骨板栗汤 | 杜仲排骨汤
香菇红枣猪蹄汤 | 麻仁当归猪肘汤



78

苦瓜黄豆里脊汤 | 黄芩猪肺汤
小葱猪血汤 | 香菜猪血汤

79

沙茶猪血汤 | 榨菜猪血汤
豆苗猪血汤 | 韭菜猪血汤

80

菠菜猪血汤 | 酸菜猪血汤
补血疏肝猪血汤 | 酸辣猪血紫菜汤

81

冬菜猪血汤 | 杏仁苏梗瘦肉汤
胡椒猪肚汤 | 莲子猪肚汤
三仁香菇脊骨汤 | 荸荠腐竹猪肚汤

82

家常肚丝汤 | 竹笋猪肚汤
胡椒腐竹猪肚汤 | 石竹猪肚汤

83

槐花猪肚汤 | 罗汉果白菜干猪肺汤
山药桃仁羊肉汤 | 白凤豆羊肉汤
胡萝卜羊肉汤 | 牛肉芹菜鸡蛋汤

84

牛百叶白菜汤 | 老姜肉片汤
玉米山药猪肚汤 | 人参排骨汤

85

木瓜蜜枣猪肚汤 | 苦瓜赤豆排骨汤
腐竹丝瓜猪蹄汤 | 胡辣全羊汤
猪尾骨萝卜汤 | 霸王花猪蹄汤

86

猪蹄筋黄豆汤 | 荷包豆猪骨汤
苦瓜排骨汤 | 香芋牛肉汤

87

牛肉丸子汤 | 小白菜猪蹄汤
番茄海带瘦肉汤 | 蔬果瘦肉养生汤

88

香菇猪蹄汤 | 笋干排骨汤
山楂薏米排骨汤 | 黄豆牛肉汤

89

杏仁猪肺汤 | 伸筋草猪蹄汤
通草芦根猪蹄汤 | 杜仲虫草花排骨汤
蝎子炖瘦肉 | 红烧牛肉汤

90

猪尾木瓜汤 | 千斤拔猪蹄汤
苦瓜黄豆扇骨汤 | 苹果杏肉沙骨汤

91

罗汉果猪肺汤 | 番茄排骨汤
雪豆蹄花汤 | 芸豆猪肚汤
奶香排骨汤 | 桃仁牛血汤

92

药膳猪肚汤 | 白芷木耳塔菇菜肉片汤
木耳海参猪肚汤 | 一品鲜萝卜双丸汤

93

荸荠玉米葛根扇骨汤 | 莲藕花生蜜枣排骨汤
黄豆猪蹄木耳汤 | 霸王花猪肉汤
木耳花生猪肺汤 | 榴莲排骨汤

94

羊腰红枣汤 | 春笋排骨汤
夏枯草瘦肉鲍鱼汤 | 莲藕花生肋排汤

95

黑木耳枸杞子猪肘汤 | 菌菇排骨汤
辣椒叶肉片汤 | 冬瓜肉丸汤
海带豆腐脊骨汤 | 枸杞子咸肉豆腐汤

96

莲子芡实薏米牛肚汤 | 猪心红枣汤
五福临门汤 | 菜干肋排汤

97

鸡骨草冬笋脊骨汤 | 腊排骨莲藕汤
枸杞子无花果排骨汤 | 香芋腊肉汤
淮杞蜜枣煲瘦肉 | 无花果瘦肉木瓜汤

98

火腿冬瓜汤 | 火腿土豆浓汤
春笋排骨咸肉汤 | 山药莲子猪尾汤

99

火腿竹笋汤 | 虫草花豆腐瘦肉汤
牛丸萝卜鲜菇汤 | 洋葱牛尾浓汤

100

海带豆腐脊骨汤 | 猪肺冬瓜汤
雪梨黄豆猪蹄汤 | 卤大肠冻豆腐汤

101

茅根猪肺汤 | 虫草花玉米排骨汤
肉末雷公根汤 | 肉丝枸杞子汤
排骨蔬菜汤 | 霸王花龙骨汤

102

霸王花瘦肉汤 | 丝瓜排骨汤
枸杞叶瘦肉汤 | 翠皮解暑排骨汤

103

霸王花排骨汤 | 海蛎山药排骨汤
苹果猪骨汤 | 霸王花猪肺汤
酸菜筒子骨汤 | 绿豆莲藕猪蹄汤

104

粉丝羊排汤 | 猪蹄山药养颜汤
狗肉豆腐汤 | 萝卜天麻瘦肉汤

105

番杏牛骨汤 | 鲜贝猪骨汤
雪梨海底椰猪肉汤 | 菜心鸡腿菇汤
羊肉丸子萝卜粉丝汤 | 竹蔗雪梨猪胰汤

106

珍珠翡翠白玉汤 | 牛杂汤
牛杂粉丝汤 | 牛蹄筋汤



107

咖喱牛肉粉丝汤 | 排骨白菜粉丝汤
毛豆猪肝汤 | 香芋排骨汤
咸肉冬瓜汤 | 咖喱牛肉汤

108

枸杞子牛尾汤 | 当归枸杞子猪心汤
番茄牛尾汤 | 香浓牛骨汤

109

羊杂汤 | 火腿酸辣汤
莲藕脊骨汤 | 黄豆菜干骨头汤
猪肚柴鸡汤 | 猪血白菜汤

110

番茄牛腩浓汤 | 菌菇蹄膀汤
玉米瘦肉汤 | 胡椒咸菜猪肚汤

111

糙米排骨汤 | 莲藕番茄瘦肉薏米汤
雪梨黄豆瘦肉汤 | 羊肉白菜汤
白菜干无花果猪心汤 | 黄豆芽番茄丸子汤

112

番茄葱花猪肝汤 | 肉丸豆腐汤
紫菜虾米猪骨汤 | 草菇排骨汤

113

玉米排骨番茄汤 | 番茄牛丸汤
排骨萝卜汤 | 冬瓜丸子汤
娃娃菜筒子骨汤 | 番茄猪肝汤

114

蔬菜牛腩汤 | 冬瓜排骨海带汤
排骨薏米汤 | 蔬菜羊肚汤

115

杂菜牛腩牛筋汤 | 腰片蛋花汤
苹果百合牛展汤 | 菠菜银耳肉片汤
芽肝杏鲍菇汤 | 虫草花猪肚汤

116

滋补猪肚汤 | 八宝牛尾汤
苍术瘦肉汤 | 泡菜猪肉汤

117

沙嗲牛肉杂菜汤 | 冬瓜蹄筋汤
西洋菜肋排汤 | 排骨蛤蜊冬瓜汤

118

杂菜排骨汤 | 香醋骨汤
牛尾清汤 | 海带海草排骨汤

119

水萝卜猪肝粉丝汤 | 山药紫菜筒子骨汤
猪骨汤 | 蟹味菇肉丸汤

120

仲景羊肉汤 | 人参蜜枣瘦肉汤
番茄牛肉汤 | 椰子土豆牛肉汤

121

酸辣肚丝汤 | 黄豆芽排骨豆腐汤
蜜瓜猪肘汤 | 红薯排骨汤



禽蛋类汤

123

菠萝鸡片汤 | 番茄蛋花汤
椰盅鸡球汤 | 黄花菜木耳鸡蛋汤
花生凤爪汤 | 虫草花鸭肾汤

124

豌豆蛋黄花椰菜汤 | 绿豆茯苓老鸭汤
山药母鸡汤 | 银杞明目汤

125

赤豆老黄瓜煲鸭 | 阿胶鹿茸鸡汤
双蛋菠菜汤 | 山药枸杞子乌鸡汤
西洋参田七鸡汤 | 枸杞子黄芪乳鸽汤

126

木耳番茄蛋花汤 | 熟地水鸭汤
金针菇鸡丝汤 | 枸杞子鹿茸乌鸡汤

127

菊花鸡肉汤 | 西洋参水鸭汤
首乌乌鸡汤 | 桑枝丹参鸡肉汤
陈肾蜜枣西洋菜汤 | 火腿火鸭豆腐汤



128

韭菜蛋花汤 | 玄参生地乌鸡汤
沙参玉竹老鸭汤 | 参麦黑枣乌鸡汤

129

百合荸荠乌鸡汤 | 虫草熟地老鸭汤
何首乌黑豆老鸡汤 | 当归黄芪鸭汤
黄芪桂圆老鸡汤 | 菜干咸鸡汤

130

山药水鸭汤 | 板栗芋头鸡汤
首乌枸杞子鸡汤 | 高丽参田七鸡汤

131

燕窝枸杞子鸭心汤 | 咸蛋芥菜汤
乌云托月汤 | 丝瓜虾皮蛋汤
木耳菠菜鸡蛋汤 | 鸡蛋面片汤

132

小白菜蛋花汤 | 蛋黄肉汤
菠菜蛋汤 | 益母草鸡蛋汤

133

乌鸡煲汤

134

乌鸡的食疗价值

135

鸡肉糜汤 | 面粒汤
龙须挂面汤 | 香菇鸡蛋瘦肉汤
虾米紫菜蛋汤 | 黄芪红枣乌鸡汤

136

田七花淡菜鸡腿汤 | 枸杞子明目汤
猴头菇木瓜鸡爪汤 | 白菜母鸡汤

137

党参莲子煲鸭肚 | 板栗杏仁鸡汤
鹅肉补阴汤 | 四物乌鸡汤

138

荔枝干贝老鸭汤 | 三七鸡汤
椰子燕窝鸡肉汤 | 椰子银耳老鸭汤

139

白果腐竹土鸡汤 | 木瓜银耳鸭汤
紫苋芙蓉蛋汤 | 紫菜蛋花汤
天冬杞枣老鸭汤 | 石参根土鸡汤

140

鸭血豆腐汤 | 香麻叶蛋花汤
党参天冬老鸡汤 | 冬瓜煲老鸭

141

首乌天麻老鸭汤 | 豌豆苗鸡丝汤
虫草花胶水鸭汤 | 鸡糜玉米汤
腊鸭颈芥菜汤 | 鲜人参响螺水鸭汤

142

板栗鸡汤 | 上汤浸枸杞子叶
冬虫草淮杞水鸭汤 | 雪花鸡汤

143

生姜当归母鸡汤 | 山药乌鸡汤
瓦罐鸡汤 | 芡实薏米野鸭汤
赤豆苹果鸭汤 | 红枣香菇鸡汤

144

蜜枣鸡肫西洋菜汤 | 鲜奶乌鸡汤
山药老鸭汤 | 干贝芥菜鸡汤



145

西洋参鸭心汤 | 冬瓜鸡丝汤
紫菜虾干蛋花汤 | 滋补阿胶乌鸡汤

146

莲子冬瓜老鸭汤 | 苦参鸡蛋汤
桂圆莲子鸡蛋汤 | 雪莲花鸡汤

147

香附高良姜鸡汤 | 豆蔻草果乌鸡汤
花椒茄根乌鸡汤 | 黄花菜红枣鸡汤
蛋清豆腐渣汤 | 参芪乌鸡汤

148

红枣胡椒老鸡汤 | 麦芽山楂煲鸡肫
党参莲子鸭炖汤 | 燕窝鸡心汤

149

番茄煎蛋汤 | 茯苓鸡汤
首乌红枣乌鸡汤 | 什锦菌菇鸡汤

150

鸽蛋鲜菇汤 | 金针菇酸辣汤
母鸡冬笋汤 | 冬瓜鸭肉汤

151

母鸡香菇虾米汤 | 双莲老鸡汤
老鸭双皮汤 | 海筋肉末鸡蛋汤
五味老姜番鸭汤 | 酸萝卜红枣老鸭汤

152

红枣黑豆乌鸡汤 | 竹荪土鸡汤
冬瓜鹅肉汤 | 灵芝鸡爪汤

153

鸡脯白菜汤 | 冬瓜薏米水鸭汤
西洋菜鸭翅汤 | 银耳灵芝乌鸡汤
鲜奶银耳乌鸡汤 | 沙参百合鸭汤

154

火腿鸡糜汤 | 节瓜咸蛋汤
耙齿萝卜鸭炖汤 | 老鸭芡实扁豆汤
茶树菇乌鸡汤 | 腐竹花生鸡肝汤

155

薏米白菜鸡汤 | 香菇蹄筋鸡爪汤
黄花菜鸡腿汤 | 萝卜蛋花汤

156

苜蓿鸡蛋汤 | 玉米老鸭汤
老母鸡玉米胡萝卜汤 | 双豆鸡翅汤

157

木瓜鸡爪汤 | 桂圆枸杞子鸡汤
桂圆鸡心汤 | 灵芝鸡汤

158

鸡爪莲子百合汤 | 人参土鸡汤
党参鸡汤 | 椰汁鸡汤

159

玉竹瘦肉鸡爪汤 | 鸡爪板栗汤
香菇鸡爪汤 | 冬瓜鸡爪汤
黑豆鸡爪汤 | 白萝卜豆腐鸡蛋汤

160

菜心蛋花汤 | 黄花菜鸡蛋汤
平菇蛋汤 | 鸡蛋香菇韭菜汤

161

西瓜皮蛋花汤 | 益母草艾叶鸡蛋汤
雪梨鸡翅汤 | 辣椒叶煎蛋汤
灵芝老鸭汤 | 陈皮鸭汤

162

笋干芋头老鸭汤 | 蚕豆粉丝蛋汤
白芷玉竹鸡汤 | 母鸡汤

163

铁观音炖鸡 | 黄花菜荷兰豆蛋汤
酸萝卜老鸭汤 | 腊鸭冬瓜汤
宫廷鸡汤 | 鸡杂西洋菜汤



164

荔枝苦瓜鸡汤 | 飘香水果鸡汤
鸡肉丸子汤 | 胡萝卜山药鸡汤

165

吊鸡汤 | 茶树菇鸡腿汤
海底椰川贝老鸡汤 | 蟹味菇灵芝炖三黄鸡
山楂鸡内金减脂肪汤 | 橘皮土鸭萝卜汤

166

板栗红枣鸡爪汤 | 党参黄芪红枣鸡汤
老鸭笋干汤 | 黄瓜皮蛋汤

167

菌菇鸭杂汤 | 西洋参红杞土鸡汤
桃仁鸡腿汤 | 鸡肉茼蒿汤
白萝卜鸡肋汤 | 人参鸡汤

168

腊鸡子萝卜汤 | 红菇老鸭汤
菊花脑蛋汤 | 荠菜鸡蛋汤

169

黄芪乌鸡汤 | 鸭翅茶树菇汤
天麻杏鲍菇鸡汤 | 鸡血汤
鸡爪汤 | 翠汁鸡豆花汤

170

西洋参猪蹄陈肾汤 | 鸭血粉丝汤
老鸭煲 | 冬瓜鸡汤

171

白果番茄鸡蛋汤 | 鸡爪灵芝养颜汤
鸭架白玉汤 | 木耳鸡汤
松茸土鸡汤 | 淮杞乌鸡鱼肚汤

172

当归土鸡汤 | 火腿鸭翅汤
山药木耳鸡汤 | 白菜干豆腐腊鸭头汤

173

鸡腿石锅汤 | 香菇土鸡汤
冬笋鸡汤 | 什锦杂烩汤

174

何首乌麦冬乌鸡汤 | 黄豆鸡肝汤
腊鸭菜干汤 | 木耳鸭丝汤



175

猫耳朵汤 | 蟹柳鸡蛋汤
白菜叶鸡蛋浓汤 | 薏米绿豆老鸭汤
翡翠月神清汤 | 蜜瓜螺头鸡汤

176

时蔬鸡肉汤 | 鸡块人参汤
榨菜鸡蛋汤 | 乌鸡白凤汤



水产品汤

178

玉米汁鲫鱼汤 | 西瓜皮竹笋鲤鱼汤
野葛菜黑鱼汤 | 紫菜干贝蛋清汤
白萝卜三鲜汤 | 豆腐鱼糜蔬菜汤

179

鲜虾蛋饺汤 | 虾丸银耳汤
丝瓜鲜菇鱼尾汤 | 山药鱼片汤
鱼滑浸油麦菜 | 咖喱虾仁茼蒿汤

180

三色鱼头汤 | 草鱼豆腐汤
三鲜汤 | 豆芽蛤蜊瓜皮汤

181

天麻川芎鲤鱼汤 | 淮杞红枣鱼头汤
川芎白芷鱼头汤 | 首乌核桃鱼头汤



182

香附砂仁鲫鱼汤 | 木瓜雪耳煲鱼尾
酿鲫鱼豆腐汤 | 黄鳝辣汤

183

酸辣鱼片汤 | 菠菜生姜鱼头汤
三鲜鱿鱼汤 | 海带西洋菜黑鱼汤
灵芝丹参鲍鱼汤 | 青箱子鱼片汤

184

参芪泥鳅汤 | 人参茯苓鱼肚汤
薏米节瓜鲈鱼汤 | 生地冬瓜鲍鱼汤

185

参芪红枣黑鱼汤 | 淮杞鸡爪水鱼汤
洋参无花果鱼汤 | 苹果核桃鲫鱼汤
百合枸杞子甲鱼汤 | 海带豆腐鱼片汤

186

虫草鲍参汤 | 豆芽鲫鱼汤
番茄鱼丸豆腐汤 | 菠菜豆腐鱼头汤

187

香菜豆腐鱼头汤 | 郊外大鱼头汤
牡蛎豆腐汤 | 虾仁海带冬瓜汤
虾仁大白菜汤 | 海鲜青瓜汤

188

牡蛎汤 | 海鱼冬瓜汤
萝卜鲫鱼汤 | 鲢鱼头豆腐汤

189

花瓣鱼丸汤 | 陈皮汤浸鲢鱼
黑豆甲鱼汤 | 首乌天麻鱼头汤
灵芝猴头菇海斑鱼汤 | 沙参玉竹甲鱼汤

190

冬瓜黑鱼汤 | 萝卜橄榄鲍鱼汤
红枣芡实黑鱼汤 | 山药桂圆甲鱼汤

191

番茄蚬子汤 | 罗汉果葛菜黑鱼汤
芥菜生姜鱼头汤 | 茼蒿鱼头汤
黄豆葛根鱼片汤 | 虾仁鸡蛋白菜汤

192

荸荠海蜇汤 | 鲫鱼汤
杜仲豆腐咸鱼汤 | 山药胡萝卜鲫鱼汤

193

杏仁陈皮蛤蚧汤 | 砂仁胡椒鲫鱼汤
伸筋草当归鲳鱼汤 | 红枣木瓜黑鱼汤
甲鱼汤 | 蘑菇菠菜鲫鱼汤

194

参归鲳鱼汤 | 当归白芷鲤鱼汤
宋公明汤 | 咸水榄紫菜鱼丸汤

195

桂杞鲢鱼汤 | 通菜海带黑鱼汤
丝瓜豆腐鱼头汤 | 鱼丸汤
赤豆鲫鱼汤 | 芦笋海参汤

196

冬瓜蚌肉陈皮汤 | 酸辣海参汤
海参鸽蛋汤 | 山药花椒鲤鱼汤



197

玉米须煲龟 | 鸡骨草葛根煲鲮鱼
木瓜鱼尾汤 | 清汤浸鱼丸
红枣黑鱼汤 | 虾干丝瓜汤

198

番茄豆腐鱼尾汤 | 芹菜鲫鱼瘦腹汤
苦瓜猪血鲜鱿汤 | 鲫鱼黄豆汤

199

汤泡鱼生 | 香菇鱼球汤
草鱼丸蛋汤 | 鱼丸番茄汤

200

佛手瓜乌江鱼头汤 | 干丝鲫鱼汤
粉丝虾米节瓜汤 | 三鲜参片汤

201

虾米冬瓜汤 | 虫草花蟹汤
西洋菜黑鱼汤 | 萝卜牡蛎汤
清补凉鲫鱼汤 | 菜干豆腐咸鱼头汤

202

百合扇贝香菇汤 | 百合木瓜海鲜汤
银带鱼丸汤 | 冬瓜莲子黑鱼汤

203

红枣花生鲫鱼排骨汤 | 木瓜鲤鱼汤
黑豆鲤鱼汤 | 山楂鲤鱼汤
萝卜鱼头汤 | 天麻芸豆蛤蜊汤

204

天麻鱼头汤 | 天麻鲫鱼汤
蛤蜊蒸蛋汤 | 参贝海鲜汤

205

虾丸蘑菇汤 | 莼菜鲫鱼汤
萝卜丝鲜鱼汤 | 萝卜丝鲫鱼汤



206

山药鲫鱼汤 | 虾仁冬瓜汤
豆腐紫菜鲫鱼汤 | 豆腐萝卜乌贼汤

207

蛤蜊土豆汤 | 黄瓜黄鳝汤
山药鱼丸汤 | 鲜蔬滚鱼片
黑鱼丝瓜汤 | 特色小鱼汤

208

牛蒡子咸鱼汤 | 当归薏米鲍鱼汤
山药蝎子山龟汤 | 苦瓜鲫鱼汤

209

赤豆薏米鲤鱼汤 | 葛根排骨鲮鱼汤
茵陈鲫鱼汤 | 洋葱海鲜汤

210

清水鱼丸汤 | 板栗百合黑鱼汤
番茄鱼片汤 | 鲫鱼莲藕汤

211

花蛤芥菜汤 | 番茄鱼头汤
胡椒海参汤 | 青蒜鲤鱼汤
荷兰豆鱼头汤 | 三文鱼头豆腐汤

212

竹笋虾皮冬瓜汤 | 鲫鱼花蛤枸杞叶汤
荸荠野葛菜黑鱼汤 | 白贝豆腐萝卜汤

213

三文鱼田园蔬菜汤 | 茼蒿面条鱼丸汤
虾仁豆腐汤 | 菠菜鱼丸汤
鲮鱼香芋芥菜汤 | 黑豆鱼尾汤





214

紫晶藻鲜虾豆腐汤 | 眉豆鲫鱼汤
荷兰豆虾皮汤 | 番茄鲫鱼汤

215

白萝卜鲫鱼汤 | 红蘑虾皮玉米汤
当归黄芪扇贝汤 | 鲜鱼萝卜汤
银鱼薏米汤 | 干贝豆腐汤

216

海藻鱼头豆腐汤 | 冬瓜蘑菇鱼丸汤
鲜虾玉米浓汤 | 鲜虾萝卜汤

217

鲑鱼鸡蛋什锦汤 | 黑鱼豆腐汤
莲藕海带鱼汤 | 腐竹虾仁菠菜汤
鱼头青菜汤 | 鸡爪木瓜草鱼汤

218

三文鱼西蓝花汤 | 黑鱼蛋汤
瓠瓜蟹棒汤 | 莲藕章鱼胡萝卜汤

219

虾米冬瓜汤 | 三文鱼丸海带汤
泥鳅丝瓜汤 | 番石榴鱼尾汤
鲫鱼萝卜豆腐汤 | 金针菇蚌肉汤

220

鲈鱼萝卜汤 | 黑鱼红枣南瓜汤
带鱼春笋汤 | 葛根赤豆鲫鱼汤

221

豆腐虾仁枸杞子汤 | 牡蛎汤
白芷油菜鱼丸汤 | 牡蛎桑寄生汤
大虾杂菌汤 | 雪梨冬瓜鲫鱼汤

222

咸鱼蒜段汤 | 桑白皮赤豆鲫鱼汤
胡萝卜小鲫鱼汤 | 酸菜鲫鱼汤

223

酸菜鱼头汤 | 鲫鱼枸杞叶汤
乌贼猪肚汤 | 乌贼莲藕猪骨汤
牡蛎豆腐蛋花汤 | 山斑鱼脊骨汤

224

鱼柳酥皮海鲜汤 | 黑鱼节瓜汤
节瓜柴鱼花生汤 | 鲮鱼赤豆汤

225

无花果香鱼汤 | 乌贼香菇汤
鱼片皮蛋汤 | 花生鱼头汤
辣味虾皮豆腐汤 | 金瓜海鲜豆腐汤

226

香菇豆腐鲫鱼汤 | 杂豆鲫鱼汤
龙凤汤 | 豆腐丝虾皮生菜汤

227

小甜虾萝卜汤 | 豆浆鲫鱼汤
平菇鱼丸汤 | 奶油海鲜汤
酸菜鱿鱼汤 | 红衫鱼番茄汤

228

西洋菜鲫鱼汤 | 节瓜金银花鱼头汤
白芷多宝鱼汤 | 虾仁豆腐青菜汤

229

什锦蘑菇鱼汤 | 黑鱼汤
春笋黑鱼汤 | 莲藕木耳鲫鱼汤
莲藕鲫鱼红枣汤 | 杨桃鱼汤

