



百姓汤 6000例

1700道汤 + 4300个常识



胡维勤◎主编



YZLI0890129052

名师。名汤。名典
秘籍。精选。典藏

【人群检索】
儿童保健汤
女性保健汤
男性保健汤

【功效检索】
益气补血汤
健脑益智汤
塑身美颜汤

【食材检索】
健康素菜汤
美味畜肉汤
鲜美水产汤

名医名厨携手合作
精选美味营养的百姓汤

震撼价
¥24.80
附赠VCD

湖南美术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

百姓汤6000例/胡维勤主编. —长沙:
湖南美术出版社, 2010. 11

ISBN 978-7-5356-4055-0

I. ①百… II. ①胡… III. ①汤菜—菜谱
IV. ①TS972. 122

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第209568号

百姓汤6000例

出 版 人: 李小山

主 编: 胡维勤

责任编辑: 李 松

封面设计: 景雪峰

出版发行: 湖南美术出版社

(长沙市东二环一段622号)

经 销: 湖南省新华书店

印 刷: 深圳市鹰达印刷包装有限公司

(深圳市龙岗区横岗镇红棉三路鹰达工业大厦)

开 本: 711×1016 1/16

印 张: 22

版 次: 2011年12月第1版 2011年12月第5次印刷

书 号: ISBN 978-7-5356-4055-0

定 价: 24.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

邮购联系: 0755-83476130 邮编: 518000

网 址: <http://www.ch-jinban.com/>

电子邮箱: szjinban@163.com

如有倒装、破损、少页等印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。

联系电话: 0755-28630168

百姓汤



6000例



胡维勤 ◎ 主编



YZLI0890129052

 湖南美术出版社

本书介绍了健康素菜汤、美味畜肉汤、营养禽蛋汤、鲜美水产汤、甘润甜品汤五大类汤品，每款汤品后均附有大厨献招、专家点评、适合人群、食用禁忌等内容。下面将本书的使用要点详解如下：

百姓汤
6000例



酸辣猪肚汤

原材料 熟猪肚250克，青菜200克
调味料 高汤适量，精盐5克，胡椒粉7克，醋6克
大厨献招 胡椒粉最后放入，以免煮的时候呛人，等味挥发完了。
专家点评 强身养颜，适合人群：一般人都可食用，尤其适合女性食用。

汤谱 1. 将熟猪肚切丝，青菜洗净备用。
2. 净锅上火倒入高汤，调入精盐，下入熟猪肚烧开，下入青菜，调入胡椒粉、醋即可。

禁忌 心血管疾病患者不宜过多食用。



田七猪肚汤

原材料 田七175克，熟猪肚125克，生地2克
调味料 花生油20克，精盐5克，鸡精3克，葱、姜各3克，香油5克
大厨献招 田七要选稍微嫩一点的尖芽。
专家点评 补脾健胃，适合人群：一般人都可食用，尤其适合女性食用。

汤谱 1. 将田七洗净，熟猪肚切成块备用。
2. 净锅上火倒入花生油，将葱、姜、生地爆香，倒入水，调入精盐、鸡精，下入熟猪肚、田七煲至熟，淋入香油即可。

禁忌 中风偏瘫患者不宜过多食用。



咸菜胡椒煲猪肚

原材料 猪肚1个，胡椒粒50克，咸菜100克
调味料 姜片、葱段各10克，盐3克，鸡精2克，香油6毫升，花雕酒5毫升
大厨献招 胡椒粒放入煲内不要拍碎，以免过辣。
专家点评 滋阴助阳，适合人群：一般人都可食用，尤其适合男性食用。

汤谱 1. 咸菜洗净切段；猪肚用生粉，盐腌几分钟，冲洗干净。
2. 锅上火，注入水，加入胡椒粉、花雕酒、姜片、葱段，待水沸，放入猪肚焯烫2分钟后捞出，晾干后切成片。
3. 炒锅上火，将猪肚片、姜、葱段、胡椒粒、咸菜放入，煲约2小时，调入调味料即可。

禁忌 阴虚体热者不宜食用。



杏鲍菇螺片煲猪肚

原材料 猪肚200克，杏鲍菇150克，海螺100克
调味料 色拉油30克，精盐6克，味精、香茅各3克，葱、姜、醋各5克，高汤适量
大厨献招 鲜海螺要用精盐、醋腌制时，要轻轻揉搓不要将海螺肉揉碎。
专家点评 补脾健胃，适合人群：一般人都可食用，尤其适合老人食用。

汤谱 1. 将猪肚用精盐和醋反复搓洗净，余水，切大片备用。
2. 杏鲍菇切片，海螺去外壳，将肉片成片。
3. 炒锅上火倒入色拉油，葱、姜爆香，加入高汤，调入精盐、味精，下入猪肚、杏鲍菇、海螺片，煲熟撒上香菜即可。

禁忌 吃螺肉饮用冰水会令致腹泻。

128

汤名

汤的图片

专家点评此汤的功效

大厨告诉你做此汤的高招

营养师告诉你食用的禁忌

调味料

原材料

汤例最适合的人群

汤的做法

Part1

蔬菜的营养	036
适宜做汤的六种蔬菜	037
煲汤需注意	038
食用蔬菜的误区	039
什锦蔬菜汤	040
杞子原味白菜心	040
牛奶煨白菜	040
上汤青菜	040
灌汤娃娃菜	041
芋儿娃娃菜汤	041
上汤鲜黄花菜	041
黄花菜马齿苋汤	041
上汤西洋菜	042
锅仔什锦	042
米汤青菜	042
菠菜忌廉汤	042
酸笋菜心汤	043
芥丝姜汤	043
双耳桂圆蘑菇甜汤	043
药膳银耳汤	043
百合参汤	044
蔬菜西红柿汤	044
银耳西红柿汤	044
西红柿豆芽汤	044
西红柿豆腐汤	045
西红柿山药汤	045
佛手胡萝卜马蹄汤	045
胡萝卜豆腐汤	045
白萝卜香菇粉丝汤	046
白萝卜豆腐煲	046
白萝卜汤	046
菜菔子白萝卜汤	046
麦枣甘草白萝卜汤	047

莲子白萝卜汤	047
葱油豆腐汤	047
海带豆腐汤	047
味噌豆腐汤	048
豆腐鲜汤	048
山药豆腐汤	048
白菜豆腐汤	048
苋菜豆腐汤	049
酸辣汤	049
家乡豆腐钵	049
蒜子豆腐汤	049
油菜豆腐汤	050
上汤冻豆腐	050
酸辣豆腐汤	050
什锦汤	050
茄子煲豆腐汤	051
豆芽海带汤	051
豆芽韭菜汤	051
泡菜黄豆芽汤	051
银白芽丝汤	052
消暑养颜汤	052
香菜黄豆汤	052
高汤玉米胡萝卜煲	052
黄瓜玉米羹	053
浓汤竹笋	053
双喜美味汤	053
上汤黄瓜	053
三菇冬瓜汤	054
冬瓜桂笋素肉汤	054
雪菜冬瓜汤	054
菠萝苦瓜汤	054
黄瓜黑白耳汤	055
南瓜煮萝卜糕	055
南瓜虾皮汤	055
薏仁南瓜浓汤	055
豆苗煮芋头	056
大芥菜红薯汤	056

百合绿豆凉薯汤	056
红豆粉葛	056
牛蒡素肉丝汤	057
大头菜西红柿素汤	057
健体补血抗癌汤	057
白菜海带豆腐煲	057
橙子节瓜薏米汤	058
香菇莼菜汤	058
香菇豆腐汤	058
香菇白菜魔芋汤	058
蘑菇鲜素汤	059
草菇竹荪汤	059
什锦汤	059
黄瓜竹荪汤	059
双耳山楂汤	060
土豆玉米棒汤	060
冬菜土豆汤	060
土豆麦片汤	060
海带姜汤	061
味噌海带汤	061
酸菜粉丝汤	061
白肉酸菜粉丝锅	061
芋头米粉汤	062
香菇疙瘩汤	062
麦枣龙眼汤	062
半夏薏仁汤	062

Part2

美味 畜肉汤

炖肉汤的窍门	064
肉类的营养价值	065
畜肉的鉴别	066
白菜粉条猪肉汤	068
白菜蘑菇煲五花肉	068
白瓜咸蛋瘦肉汤	068
百合玉竹瘦肉汤	068

百年好合肉片汤·····069	蘑菇豆芽肉汤·····078	苋菜肉片汤·····087
包菜果香肉汤·····069	蘑菇肉片汤·····078	杏仁白萝卜肉汤·····087
包菜肉丝汤·····069	牛蒡猪肉汤·····078	薏仁板栗瘦肉汤·····088
参果炖瘦肉·····069	藕断丝连煲·····079	银耳瘦肉羹·····088
参杞香菇瘦肉汤·····070	平安长寿瘦肉羹·····079	油菜瘦肉羹·····088
茶香丝瓜肉片汤·····070	苹果银耳猪腱汤·····079	猪肚菇猪肉汤·····088
陈皮瘦肉汤·····070	海底椰红枣瘦肉汤·····079	猪腱子莲藕汤·····089
莴笋丸子汤·····070	清汤狮子头·····080	猪肉芋头香菇煲·····089
当归蹄膀汤·····071	清汤手扒肉·····080	滋阴肉汤·····089
调经汤·····071	肉丸汤·····080	紫菜冬瓜肉片汤·····089
丸子豌豆汤·····071	三丝西红柿汤·····080	白菜排骨煲·····090
翡翠白菜汤·····071	砂锅肉丸汤·····081	白果小排汤·····090
粉丝紫菜肉丝汤·····072	砂锅一品汤·····081	百合红枣排骨汤·····090
腐竹木耳瘦肉汤·····072	山药奶香肉汤·····081	百合龙骨煲冬瓜·····090
干贝冬笋瘦肉羹·····072	山药螃蟹瘦肉羹·····081	川贝鸡爪猪骨汤·····091
葛根猪肉汤·····072	山药土茯苓煲瘦肉·····082	大头菜排骨汤·····091
果香银耳猪腱子汤·····073	山药猪肉汤·····082	傣味萝卜排骨·····091
海带豆皮煲猪肉·····073	上汤美味绣球·····082	党参豆芽氹骨汤·····091
海带瓜片瘦肉汤·····073	牡蛎瘦肉汤·····082	冬瓜鲜蘑排骨汤·····092
海底椰川贝瘦肉汤·····073	瘦肉金针黑耳汤·····083	党参排骨汤·····092
海底椰太子瘦肉汤·····074	瘦肉丝瓜汤·····083	冬瓜猪骨煲·····092
红豆薏米瘦肉汤·····074	熟地山药瘦肉汤·····083	豆腐骨头汤·····092
红汤丸子·····074	双豆干贝瘦肉汤·····083	多菌菇排骨煲·····093
瓠瓜肉片汤·····074	双豆瘦肉木瓜羹·····084	西红柿豆芽排骨汤·····093
黄瓜猪丸汤·····075	双杏煲猪肉·····084	西红柿炖棒骨·····093
黄花菜肉丝汤·····075	四果瘦肉汤·····084	干白菜脊骨汤·····093
黄芽青豆瘦肉汤·····075	酥肉汤·····084	海带蛤蜊排骨汤·····094
回锅肉煲白菜·····075	酸菜莲子瘦肉羹·····085	海带鸡爪煲骨头·····094
黄花菜木耳肉片汤·····076	土豆肉丝汤·····085	海带莲子排骨汤·····094
空心菜肉片汤·····076	肉丸粉皮汤·····085	海带排骨汤·····094
苦瓜豉香肉汤·····076	无花果猪腱汤·····085	海鲜排骨煲·····095
苦瓜海带瘦肉汤·····076	五彩瘦肉汤·····086	黑豆排骨汤·····095
苦瓜瘦肉汤·····077	五花肉海带豆腐煲·····086	黑木耳芦笋排骨汤·····095
莲子薏米健身汤·····077	五花肉毛芋煲·····086	绿豆暖胃肉骨汤·····095
灵芝红枣瘦肉汤·····077	西红柿土豆肉片汤·····086	红豆软骨瘦肉羹·····096
白萝卜猪腱子肉汤·····077	西葫芦干贝肉汤·····087	红颜骨头汤·····096
美花瘦肉汤·····078	咸肉冬瓜汤·····087	红枣猪骨汤·····096

胡萝卜马蹄煲龙骨·····096	沙葛花生猪骨汤·····106	花生米煲猪蹄·····115
胡萝卜排骨汤·····097	沙薏猪骨汤·····106	黄金猪蹄汤·····115
花豆煲龙骨·····097	砂锅海带炖棒骨·····106	板栗桂圆炖猪蹄·····115
花生核桃猪骨汤·····097	山药排骨汤·····106	莲藕黑豆猪蹄汤·····116
槐花炖排骨·····097	双枣莲藕炖排骨·····107	莲藕章鱼猪蹄汤·····116
黄瓜扁豆排骨汤·····098	丝瓜排骨西红柿汤·····107	灵芝黄芪猪蹄汤·····116
黄芪飘香骨头汤·····098	土豆海带煲排骨·····107	萝卜干蜜枣猪蹄汤·····116
脊骨竹笋菠菜煲·····098	土豆排骨汤·····107	木瓜猪蹄汤·····117
姜蒜龙骨汤·····098	乌鸡排骨汤·····108	浓汤肘子煲娃娃菜·····117
芥菜土豆煲排骨·····099	西红柿黄豆芽排骨煲·····108	青萝卜红枣猪蹄汤·····117
南瓜排骨煲·····099	西红柿薯香猪骨汤·····108	清汤猪蹄煲·····117
苦瓜排骨汤·····099	西洋菜排骨汤·····108	人参猪蹄汤·····118
苦笋排骨汤·····099	西洋参排骨滋补汤·····109	什锦猪蹄煲·····118
板栗排骨汤·····100	鲜莲排骨汤·····109	首乌猪蹄汤·····118
莲藕炖排骨·····100	香菇冬笋汤·····109	桃仁猪蹄煲·····118
莲藕菱角排骨汤·····100	香菇木耳骨头汤·····109	莴笋猪蹄汤·····119
莲藕胡萝卜排骨汤·····100	消暑骨头汤·····110	无花果蘑菇猪蹄汤·····119
凉瓜黄豆煲排骨·····101	小白菜炖排骨·····110	鲜藕豆苗猪蹄汤·····119
萝卜炖大骨汤·····101	银耳猪骨汤·····110	雪豆蹄花汤·····119
萝卜排骨汤·····101	药膳排骨汤·····110	血豆海带煲猪蹄·····120
美容红豆排骨汤·····101	银耳红枣煲猪排·····111	薏米猪蹄汤·····120
木瓜排骨汤·····102	玉米棒脊骨汤·····111	芸豆煲猪蹄·····120
南瓜排骨汤·····102	玉米龙骨汤·····111	章鱼花生米猪蹄汤·····120
牛蒡冬笋煲排骨·····102	芋头排骨汤·····111	肘子竹荪煮津白·····121
牛蒡海带排骨汤·····102	珍菌芋头排骨锅·····112	猪蹄炖牛膝·····121
牛蒡猪排汤·····103	猪骨煲奶白菜·····112	猪蹄灵芝汤·····121
农家排骨汤·····103	猪骨黄豆丹参汤·····112	枸杞香菜猪心汤·····121
藕节胡萝卜排骨汤·····103	猪排骨炖洋葱·····112	黄芪桂圆煲猪心·····122
排骨煲芋头·····103	竹笋筒骨煲·····113	莲藕猪心煲莲子·····122
排骨冬瓜汤·····104	醉花菇·····113	莲子芡实猪心汤·····122
排骨炖鸡腿菇·····104	百合猪蹄汤·····113	人参猪心汤·····122
排骨苦瓜煲陈皮·····104	丰胸猪蹄煲·····113	生地炖猪心·····123
排骨玉竹煲板栗·····104	猪肚蹄花汤·····114	心心相莲煲·····123
苹果橘子煲排骨·····105	海带煲猪蹄·····114	养心汤·····123
千张筒骨煲·····105	黑豆红枣莲藕猪蹄汤·····114	白果煲猪小肚·····123
青豆党参排骨汤·····105	黑木耳红枣猪蹄汤·····114	冬菇猪肚汤·····124
清炖山药排骨·····105	红枣海带煲猪蹄·····115	粉光猪肚汤·····124

枸杞银杏猪肚汤·····124	心肝煲贝·····133	山楂糕猪胰汤·····143
桂圆煲猪肚·····124	雪里蕻猪肝汤·····134	天麻瘦肉猪脑汤·····143
红菇猪肚汤·····125	大肠枸杞核桃汤·····134	党参枸杞猪肝汤·····143
胡椒煲猪肚·····125	大肠海带煲豆腐·····134	韭菜花炖猪红·····143
山药猪肚汤·····125	黄芪芡实煲大肠·····134	双色豆腐汤·····144
黄豆芽猪肚汤·····125	绿色润肠煲·····135	猪血汤·····144
鸡骨草猪肚汤·····126	米肠汤·····135	红豆天麻横利汤·····144
健胃肚条煲·····126	酸菜粉条猪肠煲·····135	冬菇黄豆芽猪尾汤·····144
老鸭猪肚汤·····126	无花果木耳猪肠汤·····135	西洋参煲猪尾·····145
麦冬猪肚汤·····126	薏仁猪肠汤·····136	香菇豆芽猪尾汤·····145
三鲜汤·····127	猪肠炖豆腐·····136	豌豆炖猪尾·····145
什锦玉米猪肚汤·····127	霸王花猪肺汤·····136	白萝卜玉米猪尾汤·····145
沙参猪肚汤·····127	白菜猪肺汤·····136	莲须猪尾汤·····146
酸菜支竹猪肚汤·····127	菜干猪肺汤·····137	猪尾汤·····146
酸辣猪肚汤·····128	鸡骨草养肺汤·····137	补精益髓汤·····146
田七猪肚汤·····128	美花猪肺煲·····137	白汤杂碎·····146
咸菜胡椒煲猪肚·····128	南杏萝卜炖猪肺·····137	桂圆猪皮汤·····147
杏鲍菇螺片煲猪肚·····128	沙参煲猪肺·····138	猪皮红枣汤·····147
四样猪肚汤·····129	双雪木瓜猪肺汤·····138	红枣桂圆猪皮汤·····147
玉米肚仁汤·····129	甜草猪肺汤·····138	农家煲三样·····147
玉米须猪肚汤·····129	杏仁菜胆猪肺汤·····138	猪头肉煲洋葱·····148
猪肚煲米豆·····129	猪肺白菜萝卜煲·····139	幸福圆满一品锅·····148
猪肚参汤·····130	猪肺花生汤·····139	腊味冬瓜汤·····148
猪肚烤鸭煲·····130	猪肺雪梨银耳汤·····139	腊肠煲丝瓜·····148
猪肚香菇煲·····130	参归山药猪腰汤·····139	冬瓜火腿汤·····149
猪肚银耳花旗参汤·····130	党参马蹄猪腰汤·····140	薏米莲子火腿汤·····149
竹香猪肚汤·····131	冬菜腰片汤·····140	午餐肉茼蒿汤·····149
莲子枸杞煲猪肚·····131	翡翠人参腰片汤·····140	葫芦煮肉丸·····149
菠菜猪肝汤·····131	韭菜子猪腰汤·····140	客家一品煲·····150
西红柿猪肝汤·····131	泡菜浸腰丝·····141	百合莲子牛肉羹·····150
枸杞叶猪肝汤·····132	人参腰片汤·····141	参芪炖牛肉·····150
决明肝苋汤·····132	猪腰补肾汤·····141	当归红枣牛肉汤·····150
奶油猪肝汤·····132	党参山药猪胰汤·····141	当归牛腩·····151
南瓜猪肝汤·····132	清肝明目汤·····142	豆芽牛肉汤·····151
双仁菠菜猪肝汤·····133	山药枸杞猪胰汤·····142	西红柿牛肉炖白菜·····151
顺气猪肝汤·····133	山药猪胰汤·····142	枸杞牛肉汤·····151
豌豆猪肝汤·····133	玉米山药猪胰汤·····142	枸杞山药牛肉汤·····152

锅仔牛肉西红柿	152
红豆萝卜牛腩煲	152
胡萝卜煲牛肉	152
花生胡萝卜煲牛肉	153
淮杞牛肉汤	153
黄豆西红柿牛肉汤	153
黄芪牛肉蔬菜汤	153
家常牛肉煲	154
金针菇牛肉丸子汤	154
开胃罗宋汤	154
口蘑雪里蕻牛肉汤	154
老汤炖牛肉	155
理气牛肉汤	155
莲藕红豆牛腩汤	155
白萝卜炖牛肉	155
美味牛肉汤	156
南瓜黄豆牛腩煲	156
南瓜牛肉汤	156
牛腩炖白萝卜	156
牛肉煲土豆	157
牛肉冬瓜汤	157
牛肉海带莲藕煲	157
牛肉粒花生汤	157
飘香牛肉汤	158
苹果雪梨煲牛腱	158
芹香牛肉丸	158
清炖牛肉	158
双色牛腩煲	159
水萝卜煲牛肉	159
胡萝卜牛肉汤	159
西红柿牛腩煲	159
西湖牛肉羹	160
虾米煲牛肉	160
洋葱牛肉西红柿汤	160
芋头牛肉粉丝煲	160
滋补牛肉汤	161
牛肚黄鳝汤	161

芡实莲子牛肚煲	161
白菜黑枣牛百叶汤	161
海鲜三味汤	162
枸杞牛肝汤	162
黄精牛筋煲莲子	162
多菌牛蹄筋汤	162
花生米煲蹄筋	163
养生滋补汤	163
牛鞭汤	163
牛排骨汤	163
崂山蘑牛骨汤	164
美容牛骨汤	164
沙苑花生牛尾煲	164
白萝卜牛尾煲	164
胡萝卜枸杞牛尾汤	165
当归牛尾虫草汤	165
人参滋补牛尾汤	165
滋补牛尾汤	165
红酒烩牛尾	166
牛尾汤	166
锅仔牛丸煮山药	166
巴戟羊肉汤	166
白萝卜羊肉煲	167
白萝卜羊肉粉丝煲	167
补骨脂虫草羊肉汤	167
葱香羊肉汤	167
当归生姜羊肉汤	168
当归羊肉煲	168
冬瓜氽羊肉丸子	168
豆浆炖羊肉	168
枸杞羊肉汤	169
锅仔金针菇羊肉	169
红薯炖羊肉	169
红枣鹿茸羊肉汤	169
胡萝卜山药羊肉煲	170
姜归羊肉汤	170
莲藕羊肉汤	170

白萝卜丝氽肥羊	170
木瓜煲羊肉	171
祛寒羊肉煲	171
山药炖羊肉	171
熟地羊肉当归汤	171
酸菜羊肉煲	172
香菜羊肉汤	172
羊肉炖白萝卜	172
羊肉炖鱼块	172
羊肉芹菜粉皮汤	173
羊肉酸菜冬笋煲	173
羊肉汤	173
银耳羊肉莲藕汤	173
玉竹羊肉汤	174
锅仔带皮羊排	174
干葱头煲羊排	174
蛤蜊羊排汤	174
红枣羊排首乌汤	175
山药羊排煲	175
双瓜煲羊排	175
羊排鲫鱼山药煲	175
时蔬羊心汤	176
沙苑子羊肚煲	176
菊花羊肝汤	176
天麻炖羊脑	176

Part3 营养禽蛋汤

禽蛋的食用禁忌	178
禽蛋的选购	179
蛋的营养与分类	180
禽类的营养价值	181
巴戟黑豆鸡汤	182
板栗冬菇老鸡汤	182
板栗土鸡瓦罐汤	182
鲍鱼老鸡干贝煲	182

扁豆莲子鸡汤·····	183	鸡丸汤·····	192	豌豆煮鸡腿·····	201
茶鸡竹笋汤·····	183	家鸡煲鲍鱼菇·····	192	西瓜翠衣煲·····	201
橙子当归鸡煲·····	183	姜片海参炖鸡汤·····	192	西洋菜鸡丝汤·····	202
大补鸡块煲·····	183	金针菇凤丝汤·····	193	西洋参老母鸡汤·····	202
大枣冬菇炖鸡·····	184	金针海参鸡汤·····	193	鲜菇鸡汤·····	202
丹参三七炖鸡·····	184	金针菇鸡块煲·····	193	香干鸡片汤·····	202
当归龙眼鸡肉汤·····	184	客家炖鸡·····	193	香菇冬笋煲小鸡·····	203
党参茯苓鸡汤·····	184	口蘑山鸡汤·····	194	香菇鸡块木瓜煲·····	203
冬笋鸡肉煲·····	185	苦瓜菠萝炖鸡腿·····	194	香菇瘦肉煲老鸡·····	203
豆腐茄子苦瓜煲鸡·····	185	苦瓜蜜橘煲鸡块·····	194	小白菜火腿煲鸡块·····	203
豆花老鸡汤·····	185	灵芝养心汤·····	194	雪梨鸡块煲·····	204
多菌家鸡煲·····	185	六味地黄鸡汤·····	195	椰子银耳鸡汤·····	204
二参清鸡汤·····	186	鹿芪煲鸡汤·····	195	益母鸡汤·····	204
粉丝土鸡汤·····	186	美花菌菇煲·····	195	益智仁鸡汤·····	204
风味鸡腿煲·····	186	木瓜西红柿鸡块汤·····	195	薏米鸡块汤·····	205
干姜黄精煲鸡汤·····	186	奶瓜香鸡汤·····	196	薏苡仁煲鸡·····	205
干妈一锅鲜·····	187	柠檬大枣鸡块汤·····	196	玉米煲土鸡·····	205
肝尖苦瓜鸡片汤·····	187	排骨海带煲鸡·····	196	枣鸡汤·····	205
高压鸡汤·····	187	平菇虾米凤丝汤·····	196	榨菜鸡丝汤·····	206
海马炖土鸡·····	187	强筋鸡汤·····	197	竹笋鸡汤·····	206
黑豆牛蒡炖鸡汤·····	188	清炖鸡汤·····	197	白果炖乌鸡·····	206
红薯鸡肉汤·····	188	人参鸡汤·····	197	白果糯米乌鸡汤·····	206
红煨土鸡钵·····	188	人参糯米鸡汤·····	197	百合乌鸡枸杞煲·····	207
红枣桂圆炖鸡·····	188	肉片粉丝西红柿汤·····	198	板栗乌鸡煲·····	207
红枣鸡块煲桂圆·····	189	桑枝鸡汤·····	198	参麦五味乌鸡汤·····	207
猴头菇鸡块汤·····	189	山药当归鸡汤·····	198	参须雪梨乌鸡汤·····	207
胡萝卜煲鸡块·····	189	山药胡萝卜炖鸡汤·····	198	茶树菇红枣乌鸡汤·····	208
黄花菜黄瓜片汤·····	189	山药鸡汤·····	199	冬瓜乌鸡汤·····	208
黄芪鸡汤·····	190	山药菌菇炖鸡煲·····	199	黄芪补血乌鸡汤·····	208
黄鳝煲鸡汤·····	190	山珍煲老鸡·····	199	红枣核桃乌鸡汤·····	208
鸡大胸灵芝汤·····	190	什锦炖鸡汤·····	199	花旗参炖竹丝鸡·····	209
鸡块百合红枣汤·····	190	首乌当归鸡汤·····	200	莲子乌鸡山药煲·····	209
鸡块多味煲·····	191	双耳煲鸡汤·····	200	南瓜煲乌鸡·····	209
鸡片首乌汤·····	191	四物鸡汤·····	200	双腊乌鸡煲·····	209
鸡肉多菌菇汤·····	191	酸菜大肠鸡块煲·····	200	乌鸡芦笋汤·····	210
鸡肉蘑菇粉条汤·····	191	酸奶鸡片汤·····	201	乌鸡银耳煲杞子·····	210
鸡肉丝瓜汤·····	192	土豆芸豆煲鸡块·····	201	西参煲乌鸡·····	210

银杏莲子煲乌鸡·····210	红枣薏米鸭胸汤·····220	玉参焖鸭·····229
圆子干贝煲乌鸡·····211	山药杞子煲鸭肉·····220	芋头鸭煲·····229
滋补田七汤·····211	火腿橄榄鸭块煲·····220	烤鸭骨豆腐汤·····229
鸡腿菇鸡心汤·····211	烤鸭豆腐汤·····220	苦瓜鸭肝煲·····230
荔枝桂圆鸡心汤·····211	口蘑灵芝鸭子煲·····221	竹笋鸭肠玉米汤·····230
远志菖蒲鸡心汤·····212	老鸭汤·····221	鹅肉土豆汤·····230
菠菜鸡肝汤·····212	老鸭天麻红枣汤·····221	百合红枣鸽肉汤·····230
豆芽鸡肝汤·····212	老鸭土豆煲·····221	百合银杏鸽子煲·····231
枸杞鹌鹑鸡肝汤·····212	老鸭莴笋枸杞煲·····222	菠萝煲乳鸽·····231
枸杞鸡肝汤·····213	莲子龙骨鸭汤·····222	陈皮老鸽汤·····231
鸡肝茭白枸杞汤·····213	莲子煨老鸭·····222	鸽肉莲子红枣汤·····231
鸡肝土豆煲·····213	绿豆鸭子汤·····222	鸽子黄芪红枣煲·····232
明目养颜鸡肝汤·····213	萝卜干老鸭煲·····223	鸽子绿豆汤·····232
菠菜鸡胗汤·····214	胡萝卜马蹄老鸭煲·····223	鸽子银耳胡萝卜汤·····232
罗汉果鸡胗汤·····214	青萝卜玉米老鸭煲·····223	枸杞圆肉炖乳鸽·····232
板栗鸡爪汤·····214	养颜老鸭煲·····223	红豆花生乳鸽汤·····233
大蒜鸡爪汤·····214	魔芋丝炖老鸭·····224	良姜鸽子煲·····233
花生碎骨鸡爪汤·····215	浓汤八宝鸭·····224	灵芝核桃乳鸽汤·····233
花生香菇煲鸡爪·····215	泡菜粉丝鸭·····224	人参红枣鸽子汤·····233
金针黑耳煲鸡爪·····215	清汤老鸭煲·····224	乳鸽煲三脆·····234
菌菇鸡爪眉豆煲·····215	沙茶天门冬炖老鸭·····225	乳鸽翅丝煲·····234
板栗核桃鸡爪汤·····216	山药黄瓜煲鸭汤·····225	乳鸽炖洋葱·····234
绿豆香菇煲鸡爪·····216	油菜红枣炖鸭·····225	乳鸽汤·····234
排骨板栗鸡爪汤·····216	神仙老鸭煲·····225	四宝炖乳鸽·····235
双花鸡爪汤·····216	熟地鸭肉汤·····226	天麻炖乳鸽·····235
苦瓜消暑汤·····217	酸菜煲鸭·····226	土茯苓煲乳鸽·····235
甘蔗鸡骨汤·····217	酸萝卜老鸭汤·····226	鲜人参煲乳鸽·····235
薄荷水鸭汤·····217	酸汤鸭·····226	养生鸽子汤·····236
补骨脂芡实鸭汤·····217	笋干老鸭煲·····227	鹌鹑瓜皮汤·····236
虫草鸭汤·····218	谭府老鸭汤·····227	鹌鹑笋菇汤·····236
冬瓜老鸭煲·····218	莴笋焖腊鸭·····227	赤豆薏苡炖鹌鹑·····236
冬瓜山药炖河鸭·····218	五胡鸭·····227	川贝鹌鹑汤·····237
冬瓜薏米煲老鸭·····218	银耳雪梨煲鸭·····228	杜仲鹌鹑汤·····237
冬笋鸭块·····219	鸭架豆腐汤·····228	红腰豆鹌鹑煲·····237
枸杞牛蒡烤鸭煲·····219	鸭子炖黄豆·····228	红枣银耳鹌鹑汤·····237
海带节瓜鸭肉汤·····219	鸭子枸杞煲白萝卜·····228	健脾三圆汤·····238
杭帮老鸭汤·····219	银杏老鸭汤·····229	莲子鹌鹑煲·····238

莲子山药鹌鹑汤	238
绿豆鹌鹑汤	238
沙参煲鹌鹑	239
石锅鹌鹑汤	239
西瓜绿豆鹌鹑汤	239
杏仁鹌鹑汤	239
银杏炖鹌鹑	240
丁香胡萝卜煲兔子	240
冬瓜薏米兔肉汤	240
杜仲核桃兔肉汤	240
桂圆兔腿枸杞汤	241
核桃兔肉汤	241
滑子菇兔肉汤	241
南瓜兔肉汤	241
沙参兔肉汤	242
山药煲兔肉	242
兔肉煲黄瓜	242
兔肉薏米煲	242
杏鲍菇炖兔肉	243
玉竹芡实兔肉汤	243
开煲狗肉	243
狗肉黑豆汤	243
阿胶鸡蛋汤	244
百合冬瓜鸡蛋汤	244
百合西芹蛋花汤	244
本菇鸡蛋汤	244
菠菜蛋汤	245
陈醋蛋花汤	245
蛋花西红柿紫菜汤	245
蛋丝春笋汤	245
冬瓜鸡蛋汤	246
豆腐瘦肉羹	246
多彩蛋花汤	246
西红柿百合鸡蛋汤	246
西红柿蛋花汤	247
疙瘩汤	247
果仁吉士羹	247

黑豆蛋酒汤	247
鸡蛋辣椒汤	248
家常蔬菜蛋汤	248
芥菜鸡蛋羹	248
金橘蛋包汤	248
金针菇煎蛋汤	249
韭菜山鸡蛋汤	249
萝卜丝鸡蛋汤	249
茉莉花蛋汤	249
木耳蛋汤	250
清汤荷包蛋	250
丝瓜鸡蛋汤	250
丝瓜煮蛋饺	250
酸辣蛋汤	251
田七煮鸡蛋	251
虾皮紫菜蛋汤	251
鲜菇丝瓜蛋花汤	251
咸菜肉丝蛋花汤	252
蟹黄健胃煲	252
银耳蛋花汤	252
银荪蛋汤	252
玉米鸡蛋羹	253
紫菜蛋花汤	253
丝瓜咸蛋汤	253
皮蛋瘦肉羹	253
西红柿皮蛋菜汤	254
黑枣桂圆鹌鹑蛋汤	254
豆腐鸽蛋蟹柳鲜汤	254
月光美花汤	254

草菇鱼头汤	260
当归枸杞鱼头汤	260
冬瓜鱼头汤	260
豆腐鱼头汤	261
天麻鱼头汤	261
瓜香鱼头豆腐皮汤	261
红枣鱼头汤	261
山药鱼头汤	262
黄花菜鱼头汤	262
火腿鱼头汤	262
金针菇鱼头汤	262
老妈煲鱼头	263
鲢鱼家常汤	263
酸汤鱼头煲	263
他乡煲鱼头	263
天麻茯苓鱼头汤	264
土鸡煨鱼头	264
西兰花鱼头煲	264
香菜豆腐鱼头汤	264
药膳鱼头汤	265
鱼头豆腐菜心煲	265
鱼头豆腐汤	265
鱼头枸杞汤	265
鱼头蒜子豆腐汤	266
豆腐海带鱼尾汤	266
木瓜鱼尾汤	266
皮蛋豆腐鱼尾汤	266
油菜鱼尾汤	267
榨菜豆腐鱼尾汤	267
川江鱼三吃	267
冬瓜鱼片汤	267
冬笋鱼块煲	268
豆花鱼	268
葛菜鱼片汤	268
枸杞黄芪草鱼汤	268
灌汤鱼片	269
果味鱼片汤	269

Part4 鲜美水产汤

如何选购水产品	256
水产品的营养价值	258
水产品的处理及烹饪技巧	259
白芷鱼头汤	260

胡萝卜鱼片汤·····269	鲫鱼生姜汤·····278	双鱼枸杞煲·····288
黄花菜鱼丸汤·····269	鲫鱼汤·····279	蒜子芦笋煲鱼头·····288
黄芪山药鱼汤·····270	鲫鱼西红柿煲柠檬·····279	香蕉鱼片汤·····288
黄花菜香菜鱼片汤·····270	姜橘鲫鱼汤·····279	海底椰生鱼汤·····288
橘皮鱼片豆腐汤·····270	白萝卜丝煮鲫鱼·····279	健仔鲈鱼·····289
龙骨牡蛎炖鱼汤·····270	蘑菇豆腐鲫鱼汤·····280	美容西红柿鲈鱼汤·····289
皮蛋鱼片汤·····271	山楂山药鲫鱼汤·····280	海带结豆腐鲈鱼汤·····289
苹果草鱼汤·····271	双山炖鲫鱼·····280	红枣黄芪鲈鱼汤·····289
青木瓜鱼片汤·····271	西红柿豆腐鲫鱼汤·····280	黄芪糯米炖鲈鱼·····290
润肺鱼片汤·····271	银耳木瓜鲫鱼汤·····281	姜丝鲈鱼汤·····290
双丸青菜煲·····272	鱼块节瓜汤·····281	鲈鱼笋片汤·····290
宋嫂鱼羹·····272	鱼羊鲜汤·····281	木瓜鲈鱼汤·····290
酸菜豆腐鱼块煲·····272	玉米须鲫鱼煲·····281	柠檬红枣炖鲈鱼·····291
酸菜鱼片汤·····272	白菜鲤鱼猪肉汤·····282	糯米煲鲈鱼·····291
西洋菜草鱼汤·····273	白芷鲤鱼汤·····282	清蒸鲈鱼汤·····291
虾仁鱼片汤·····273	菠萝鲤鱼煲·····282	干黄花鱼煲木瓜·····291
苋菜鱼片汤·····273	当归白术鲤鱼汤·····282	黄花鱼汤·····292
香菜鱼块煲·····273	冬瓜红枣鲤鱼汤·····283	农家飘香鱼煲·····292
雪花豆苗鱼片汤·····274	鲤鱼冬瓜煲·····283	双鱼汤·····292
鱼吃芽·····274	双耳鲤鱼汤·····283	腌黄花鱼煮芋头·····292
鱼片豆腐汤·····274	酸菜煲鲤鱼·····283	鲑鱼煲茄子·····293
猪肝鱼肉汤·····274	乌梅银耳鲤鱼汤·····284	黑豆塘虱鱼煲·····293
鱼子炖豆腐·····275	香菜青葱草鱼汤·····284	酸菜鱼丸汤·····293
锅仔煮鱼杂·····275	山芹蛤蜊鱼丸汤·····284	冻豆腐鲑鱼汤·····293
鱼肚冬菇汤·····275	川式生鱼锅·····284	东海银鱼羹·····294
豆皮鳊鱼丸汤·····275	党参生鱼汤·····285	发菜银鱼汤·····294
鱼丸烩馄饨·····276	高汤煨生鱼·····285	话梅双鱼汤·····294
红豆炖鲫鱼·····276	红枣枸杞煲生鱼·····285	酸菜煮银鱼·····294
冬笋火腿煲鲫鱼·····276	家常生鱼煲·····285	鲜香银鱼汤·····295
豆豉鲫鱼汤·····276	奶汤生鱼煲·····286	银鱼枸杞苦瓜汤·····295
豆腐鲫鱼汤·····277	南北杏苹果生鱼汤·····286	菠菜虾米鲛鱼汤·····295
西红柿淡奶鲫鱼汤·····277	清炖生鱼·····286	腰豆鲛鱼芋头汤·····295
枸杞山菌鲫鱼汤·····277	清汤生鱼煲·····286	带鱼黄芪汤·····296
锅仔银丝鲫鱼·····277	沙参煲鱼汤·····287	海带结煲带鱼·····296
胡萝卜鲫鱼汤·····278	生鱼煲鸡块·····287	南瓜煲带鱼·····296
花生莲子炖鲫鱼·····278	生鱼豆腐羹·····287	雪里蕻炖鲜带鱼·····296
黄芪瘦肉鲫鱼汤·····278	生鱼虾仁豆腐煲·····287	鳗鱼豆腐汤·····297

鳗鱼枸杞汤·····297	冬菇海蜇汤·····306	蛤蜊西红柿冬瓜汤·····315
鲑鱼洋葱汤·····297	蜆头马蹄汤·····306	蛤蜊小白菜汤·····316
银耳海鲜汤·····297	胡萝卜香菇海蜇汤·····307	黄瓜蛤蜊汤·····316
知母金枪鱼汤·····298	豆腐韭香虾仁汤·····307	烤鸭海鲜煲·····316
党参北芪鳝鱼汤·····298	粉丝鲜虾煲·····307	苦瓜炖蛤蜊·····316
党参鳝鱼汤·····298	海鲜丸子牛奶汤·····307	莲藕蛤蜊煲·····317
红汤鳝段·····298	萝卜竹笋煲河虾·····308	芦荟蛤蜊汤·····317
鳝鱼豆腐汤·····299	山药薏米虾丸汤·····308	蛤蜊白菜汤·····317
山药鳝鱼汤·····299	西红柿虾仁汤·····308	山药海鲜汤·····317
土茯苓鳝鱼汤·····299	虾仁韭菜鸡蛋汤·····308	山药肉片蛤蜊汤·····318
虾米泥鳅汤·····299	虾仁玉米浓汤·····309	蛤蜊浓汤丝·····318
豆腐红枣泥鳅汤·····300	鲜虾煲西兰花·····309	莴笋蛤蜊煲·····318
老黄瓜炖泥鳅·····300	鲜虾菠菜粉条煲·····309	苋菜双鲜汤·····318
海鲜菠菜粉丝煲·····300	鲜虾青萝卜汤·····309	清汤北极贝·····319
海鲜豆腐汤·····300	鲜虾煮茼蒿·····310	胡萝卜丝煮珍珠贝·····319
海鲜酸辣汤·····301	小河虾苦瓜汤·····310	节瓜扇贝汤·····319
胡萝卜鱿鱼煲·····301	羊肉丸海鲜粉丝汤·····310	扇贝蘑菇粉丝汤·····319
三色鱿鱼汤·····301	美味西红柿虾煲·····310	扇贝芥菜汤·····320
三鲜鱼头汤·····301	海鲜莼菜汤·····311	海皇干贝羹·····320
酸辣鱿鱼汤·····302	冬瓜虾仁草菇汤·····311	原汁海蛰汤·····320
纹丝豆腐海鲜羹·····302	冬瓜虾皮汤·····311	海蛰豆腐汤·····320
鱿鱼鲜汤·····302	茼蒿虾米豆腐汤·····311	牡蛎小白菜火腿汤·····321
鱿鱼虾仁豆腐煲·····302	虾米白菜汤·····312	白菜牡蛎粉丝汤·····321
红枣木瓜墨鱼香汤·····303	虾米冬瓜汤·····312	牡蛎酸菜汤·····321
花生沙葛墨鱼汤·····303	虾米豆腐菠菜汤·····312	牡蛎白萝卜蛋汤·····321
芥菜珍珠汤·····303	虾米茭白粉条汤·····312	强身牡蛎汤·····322
苦菊墨鱼汤·····303	雪里蕻虾米汤·····313	牡蛎豆腐羹·····322
墨鱼冬笋薏米汤·····304	鱼蟹团圆汤·····313	香菇花生牡蛎汤·····322
田螺墨鱼骨汤·····304	金针菇蟹肉羹·····313	家常鲍鱼汤·····322
墨鱼汤·····304	白萝卜丝煮肉蟹·····313	天门冬桂圆参鲍汤·····323
茼蒿比管鱼汤·····304	龙皇太子羹·····314	小鲍鱼参杞汤·····323
苋菜比管鱼汤·····305	蚌肉小白菜枸杞汤·····314	螺肉煲西葫芦·····323
黄瓜章鱼煲·····305	党参蛤蜊汤·····314	螺片玉米须黄瓜汤·····323
章鱼胡萝卜海带汤·····305	冬瓜蛤蜊汤·····314	海带螺片汤·····324
红枣花生章鱼汤·····305	蛤蜊煲羊排·····315	杂菇螺片汤·····324
双色海参汤·····306	蛤蜊乳鸽汤·····315	阿胶枸杞炖甲鱼·····324
养颜刺参汤·····306	蛤蜊氽水蛋·····315	白菜甲鱼汤·····324

虫草红枣炖甲鱼	325
虫草甲鱼煲	325
茯苓枸杞甲鱼汤	325
茯苓甲鱼汤	325
海龙百合甲鱼煲	326
鸡汤甲鱼	326
甲鱼海带汤	326
甲鱼芡实汤	326
甲鱼猪骨汤	327
金针菇甲鱼汤	327
滋阴甲鱼汤	327
龟肉鱼鳔汤	327
乌龟百合红枣汤	328
半枝莲乌龟汤	328
老龟汤	328
美味水蛇煲	328
西洋菜水蛇汤	329
枸杞水蛇汤	329
水蛇瘦肉汤	329
豆腐芥菜水蛇煲	329
薏米煲牛蛙	330
人参牛蛙滋补汤	330
南瓜牛蛙汤	330
苦瓜黄豆牛蛙汤	330
木耳炖牛蛙	331
枸杞牛蛙汤	331
党参煲牛蛙	331
白萝卜牛蛙参汤	331
滋补牛蛙肉汤	332
苦瓜牛蛙汤	332
玉竹百合牛蛙汤	332
杜仲黑豆煲牛蛙	332



Part 5

甜品汤的介绍	334
常用的甜品汤食材	335
甜品的烹饪技巧及注意事项	336
喝甜汤对人体的好处	337
百合炖雪梨	338
百合莲子甜汤	338
百合龙眼蜜汤	338
煲三样	338
冰糖红枣汤	339
冰糖湘莲甜汤	339
冰镇木瓜甜汤	339
菠萝甜汤	339
菠萝银耳红枣甜汤	340
补血甜汤	340
灯心草雪梨汤	340
西红柿红枣汤	340
腐竹马蹄甜汤	341
甘草冰糖炖香蕉	341
枸杞蛋包汤	341
桂圆山药红枣汤	341
海底椰炖雪梨	342
核桃冰糖炖梨	342
红豆牛奶汤	342
红枣核桃仁枸杞汤	342
红枣山药汤	343
话梅姜汤	343
橘子杏仁菠萝汤	343
菊花枸杞绿豆汤	343
菊花桔梗雪梨汤	344
莲子百合麦门冬汤	344
莲子百合汤	344
莲子红枣花生汤	344
龙眼枸杞冰糖饮	345
绿豆薏仁汤	345

毛丹银耳汤	345
蜜橘银耳汤	345
木瓜炖银耳	346
木瓜汤	346
木瓜西米汤	346
南瓜甜汤	346
牛奶煲木瓜	347
牛奶银耳水果汤	347
苹果红糖饮	347
葡萄红枣汤	347
三色圆红豆汤	348
山药绿豆汤	348
山药五宝甜汤	348
生姜红枣汤	348
酸甜木瓜汤	349
糖饊红枣花生	349
乌梅生姜汤	349
西瓜皮甜汤	349
香蕉甜汤	350
雪蛤蛋白枸杞甜汤	350
雪梨山楂甜汤	350
杨梅桂花汤	350
杨梅双仁汤	351
杨桃紫苏梅甜汤	351
银耳莲子羹	351
银耳马蹄糖水	351
银耳雪梨汤	352
银耳樱桃羹	352
鱼肚甜汤	352
玉竹麦门冬炖雪梨	352



功效检索

益气补血

- | | | |
|------------------|------------------|------------------|
| 胡萝卜豆腐汤·····045 | 豌豆猪肝汤·····133 | 花生香菇煲鸡爪·····215 |
| 苋菜豆腐汤·····049 | 大肠枸杞核桃汤·····134 | 萝卜玉米老鸭煲·····223 |
| 健体补血抗癌汤·····057 | 猪尾汤·····146 | 油菜红枣炖鸭·····225 |
| 白菜粉条猪肉汤·····068 | 百合莲子牛肉羹·····150 | 谭府老鸭汤·····227 |
| 参果炖瘦肉·····069 | 当归红枣牛肉汤·····150 | 苦瓜鸭肝煲·····230 |
| 当归蹄膀汤·····071 | 当归牛腩·····151 | 鹅肉土豆汤·····230 |
| 灵芝红枣瘦肉汤·····077 | 锅仔牛肉西红柿·····152 | 鸽肉莲子红枣汤·····231 |
| 藕断丝连煲·····079 | 黄豆西红柿牛肉汤·····153 | 鸽子黄芪红枣煲·····232 |
| 砂锅肉丸汤·····081 | 口蘑雪里蕻牛肉汤·····154 | 枸杞圆肉炖乳鸽·····232 |
| 五彩瘦肉汤·····086 | 理气牛肉汤·····155 | 乳鸽汤·····234 |
| 苋菜肉片汤·····087 | 莲藕红豆牛腩汤·····155 | 红腰豆鹌鹑煲·····237 |
| 猪肚菇猪肉汤·····088 | 牛肉煲土豆·····157 | 红枣银耳鹌鹑汤·····237 |
| 猪腱子莲藕汤·····089 | 牛肉粒花生汤·····157 | 桂圆兔腿枸杞汤·····241 |
| 党参排骨汤·····092 | 飘香牛肉汤·····158 | 山药煲兔肉·····242 |
| 西红柿炖棒骨·····093 | 胡萝卜牛肉汤·····159 | 阿胶鸡蛋汤·····244 |
| 红枣猪骨汤·····096 | 花生米煲蹄筋·····163 | 田七煮鸡蛋·····251 |
| 莲藕炖排骨·····100 | 胡萝卜枸杞牛尾汤·····165 | 黑枣桂圆鹌鹑蛋汤·····254 |
| 藕节胡萝卜排骨汤·····103 | 当归生姜羊肉汤·····168 | 红枣鱼头汤·····261 |
| 排骨煲芋头·····103 | 莲藕羊肉汤·····170 | 老妈煲鱼头·····263 |
| 双枣莲藕炖排骨·····107 | 丹参三七炖鸡·····184 | 鱼头枸杞汤·····265 |
| 乌鸡排骨汤·····108 | 当归龙眼鸡肉汤·····184 | 枸杞黄芪草鱼汤·····268 |
| 西洋参排骨滋补汤·····109 | 红枣桂圆炖鸡·····188 | 胡萝卜鱼片汤·····269 |
| 银耳红枣煲猪排·····111 | 红枣鸡块煲桂圆·····189 | 黄芪山药鱼汤·····270 |
| 红枣海带煲猪蹄·····115 | 黄芪鸡汤·····190 | 苋菜鱼片汤·····273 |
| 莲藕章鱼猪蹄汤·····116 | 鸡块多味煲·····191 | 猪肝鱼肉汤·····274 |
| 青萝卜红枣猪蹄汤·····117 | 鸡肉蘑菇粉条汤·····191 | 豆腐鲫鱼汤·····277 |
| 什锦猪蹄煲·····118 | 金针菇凤丝汤·····193 | 西红柿淡奶鲫鱼汤·····277 |
| 莴笋猪蹄汤·····119 | 柠檬大枣鸡块汤·····196 | 黄芪瘦肉鲫鱼汤·····278 |
| 章鱼花生米猪蹄汤·····120 | 人参糯米鸡汤·····197 | 白萝卜丝煮鲫鱼·····279 |
| 枸杞香菜猪心汤·····121 | 桑枝鸡汤·····198 | 西红柿豆腐鲫鱼汤·····280 |
| 黄芪桂圆煲猪心·····122 | 山药当归鸡汤·····198 | 当归白术鲤鱼汤·····282 |
| 莲藕猪心煲莲子·····122 | 四物鸡汤·····200 | 高汤煨生鱼·····285 |
| 人参猪心汤·····122 | 西洋参老母鸡汤·····202 | 红枣枸杞煲生鱼·····285 |
| 粉光猪肚汤·····124 | 香菇瘦肉煲老鸡·····203 | 生鱼煲鸡块·····287 |
| 菠菜猪肝汤·····131 | 益气母鸡汤·····204 | 红枣黄芪鲈鱼汤·····289 |
| 枸杞叶猪肝汤·····132 | 枣鸡汤·····205 | 黄芪糯米炖鲈鱼·····290 |
| 奶油猪肝汤·····132 | 茶树菇红枣乌鸡汤·····208 | 糯米煲鲈鱼·····291 |
| 双仁菠菜猪肝汤·····133 | 红枣核桃乌鸡汤·····208 | 菠菜虾米鲛鱼汤·····295 |
| 顺气猪肝汤·····133 | 圆子干贝煲乌鸡·····211 | 带鱼黄芪汤·····296 |
| | 菠菜鸡肝汤·····212 | 海带结煲带鱼·····296 |
| | 花生碎骨鸡爪汤·····215 | 鳗鱼枸杞汤·····297 |

党参北芪黄鳝汤	298
豆腐红枣泥鳅汤	300
墨鱼冬笋薏米汤	304
苋菜比管鱼汤	305
红枣花生章鱼汤	305
鲜虾菠菜粉条煲	309
虾米豆腐菠菜汤	312
蛤蜊乳鸽汤	315
莲藕蛤蜊煲	317
苋菜双鲜汤	318
胡萝卜丝煮珍珠贝	319
扇贝芥菜汤	320
牡蛎酸菜汤	321
天门冬桂圆参鲍汤	323
阿胶枸杞炖甲鱼	324
茯苓枸杞甲鱼汤	325
茯苓甲鱼汤	325
乌龟百合红枣汤	328
西洋菜水蛇汤	329
木耳炖牛蛙	331
补血甜汤	340
西红柿红枣汤	340
枸杞蛋包汤	341
桂圆山药红枣汤	341
莲子百合麦门冬汤	344
莲子红枣花生汤	344
苹果红糖饮	347
葡萄红枣汤	347
糖饊红枣花生	349
银耳樱桃羹	352

健脑益智

上汤鲜黄花菜	041
上汤油菜	042
双耳桂圆蘑菇甜汤	043
豆苗煮芋头	056
蘑菇鲜素汤	059
什锦汤	059
芋头米粉汤	062

翡翠白菜汤	071
红汤丸子	074
黄花菜肉丝汤	075
黄花菜木耳肉片汤	076
肉丸汤	080
上汤美味绣球	082
瘦肉金针黑耳汤	083
四果瘦肉汤	084
无花果猪腱汤	085
多菌菇排骨煲	093
海鲜排骨煲	095
花生核桃猪骨汤	097
千张筒骨煲	105
玉米龙骨汤	111
桃仁猪蹄煲	118
莲子芡实猪心汤	122
三鲜汤	127
什锦玉米猪肚汤	127
西红柿猪肝汤	131
天麻瘦肉猪脑汤	143
金针菇牛肉丸子汤	154
苹果雪梨煲牛腱	158
西湖牛肉羹	160
海鲜三味汤	162
锅仔金针菇羊肉	169
天麻炖羊脑	176
黄花菜黄瓜片汤	189
金针海参鸡汤	193
平菇虾米凤丝汤	196
益智仁鸡汤	204
金针黑耳煲鸡爪	215
老鸭天麻红枣汤	221
天麻炖乳鸽	235
杜仲核桃兔肉汤	240
多彩蛋花汤	246
西红柿蛋花汤	247
果仁吉士羹	247
鸡蛋辣椒汤	248
金针菇煎蛋汤	249
清汤荷包蛋	250
玉米鸡蛋羹	253

当归枸杞鱼头汤	260
天麻鱼头汤	261
黄花菜鱼头汤	262
金针菇鱼头汤	262
天麻茯苓鱼头汤	264
果味鱼片汤	269
黄花菜鱼丸汤	269
黄花菜香菜鱼片汤	270
虾仁鱼片汤	273
鱼子炖豆腐	275
豆皮鳊鱼丸汤	275
蘑菇豆腐鲫鱼汤	280
菠萝鲤鱼煲	282
奶汤生鱼煲	286
生鱼虾仁豆腐煲	287
健仔鲈鱼	289
清蒸鲈鱼汤	291
干黄花鱼煲木瓜	291
东海银鱼羹	294
三鲜鱼头汤	301
鱿鱼虾仁豆腐煲	302
粉丝鲜虾煲	307
海鲜丸子牛奶汤	307
虾仁玉米浓汤	309
金针菇蟹肉羹	313
龙皇太子羹	314
蛤蜊余水蛋	315
扇贝蘑菇粉丝汤	319
腐竹马蹄甜汤	341
红豆牛奶汤	342

清热解毒

黄花菜马齿苋汤	041
芥丝姜汤	043
莲子白萝卜汤	047
蒜子豆腐汤	049
豆芽韭菜汤	051
消暑养颜汤	052
浓汤竹笋	053