

喝汤分人群

家庭日常

养生汤

营养专家最新力作

教您充分利用手边食材

煲一碗热汤护全家

喝汤补充精气神

全家健康快乐每一天

美食生活工作室/组织编写

王作生/审订



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

喝汤分人群

家庭日常

养生汤

美食生活工作室组织编写

王作生审订



青島出版社 | 国家一级出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE | 全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

喝汤分人群-家庭日常养生汤/美食生活工作室编. --青岛: 青岛出版社, 2014. 10

ISBN 978-7-5552-0964-5

I. ①喝… II. ①美… III. ①食物养生—汤菜—菜谱 IV. ①TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第215754号



书 名 喝汤分人群-家庭日常养生汤

组织编写  工作室

审 订 王作生

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号(266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750(传真) 0532-68068026

策划编辑 周鸿媛

责任编辑 宋来鹏

摄 影 刘志刚 高玉德

设计制作 毕晓郁 张 骏

制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司

印 刷 潍坊文圣教育印刷有限公司

出版日期 2014年11月第1版 2014年11月第1次印刷

开 本 16开(710毫米×1010毫米)

印 张 14

书 号 ISBN 978-7-5552-0964-5

定 价 29.80元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017

(青岛版图书售出后如发现印装质量问题,请寄回青岛出版社出版印务部调换。电话:0532-68068638)

建议陈列类别:美食类、生活类



contents

part
.....
1

幸福就是看着宝宝大口喝汤



宝宝营养知识

- 宝宝健康成长的营养需求 12
- 偏食宝宝喝对汤 12
- 怎样让宝宝爱上吃饭喝汤? 13

宝宝爱喝的汤



清淡素汤

米汤	14
焦米汤	14
油菜水	14
南瓜浓汤	15
橙汁南瓜羹	15
丝瓜绿茶汤	15
青菜豆腐汤	16
白菜胡萝卜汤	16
胡萝卜汤	16
紫菜补钙豆浆	17
荷叶冬瓜汤	17
马蹄丝瓜大蒜汤	18
蘑菇花菜羹	18
萝卜番茄汤	19
冬瓜萝卜葱白汤	19
豆腐葱花汤	20
干丝黄豆芽汤	20

香菇汤	21
苹果杏仁豆腐羹	21
水果汤	22
百合啤梨白藕汤	22
银耳麦冬羹	23
桂圆莲子羹	23
桂花栗子羹	24
莲枣银耳汤	24
绿豆薏仁海带汤	25
绿豆地瓜汤	25
绿豆海带汤	26
荸荠冰糖汤	26
红枣木耳肉片汤	26

喷香肉汤

白扁豆瘦肉汤	27
瘦肉白菜汤	27
莲子百合瘦肉汤	28
肉泥蛋羹	28

黄豆猪肝汤	28
-------------	----

营养禽蛋

鸡肉豆腐米糊	29
蛋黄豌豆米糊	29
香菇鸡肝汤	30
蘑菇鸡糜羹	30
鸡蓉玉米汤	31
豆腐鸡血汤	31
红薯蛋奶	31
菠菜鸡蛋汤	32
鹌鹑百合汤	32
银耳鹌蛋羹	33
五彩蛋汤	33
胡萝卜牛奶汤	34

海鲜

竹笋鲫鱼汤	34
菜心虾仁鸡片汤	34

家有儿女爱喝汤

少儿营养知识

- 少儿如何通过饮食健脑益智? 36
- 健脑益智的常见食材 36
- 能提高少儿免疫力的食材 37
- 少儿喝汤的几个注意事项 37



少儿爱喝的汤

清淡素汤

- 珍珠白玉汤.....38
- 黄豆芽平菇汤.....38
- 油菜香菇汤.....39
- 荠菜豆腐羹.....39
- 萝卜香菇豆腐汤.....40
- 山药煲萝卜.....40

喷香肉汤

- 冬笋茼蒿汤.....41
- 黄花菜猪肉汤.....41
- 腐竹煲猪肚.....42
- 萝卜豆腐炖羊肉.....43
- 萝卜土豆牛肉汤.....44

- 番茄牛肉汤.....44
- 金针菇牛肉汤.....45

营养禽蛋

- 槟榔山楂鹌鹑煲.....46
- 番茄鸡肝汤.....46
- 韭菜鸡蛋汤.....47
- 菠菜鸡蛋汤.....47
- 番茄蛋花汤.....48
- 金针菇蛋汤.....48

河鲜海鲜

- 鲫鱼菜花羹.....49
- 平菇鲫鱼汤.....50
- 青蛤煮鲫鱼.....50

- 鲤鱼山楂汤.....51
- 鲢鱼肉丸汤.....51
- 茼蒿鱼头汤.....52
- 豆腐鳅鱼汤.....52
- 豆腐丝瓜鳊鱼头汤.....53
- 三色鱼丸汤.....54
- 鸡丝鳊鱼汤.....54
- 海鳗汤.....55
- 番茄墨鱼汤.....55
- 扇贝香菇汤.....56
- 番茄牡蛎汤.....56

好汤补充暖男精气神

男性营养知识

- 提高抗压能力，男性饮食的注意事项 58
- 补肾强身的常见食材 58
- 男性应学会用饮食调好胃 59
- 用于男性养肝明目的常见食材 59

男性爱喝的汤

清淡素汤

番茄山药条.....60
冬瓜绿豆汤.....61
海带冬瓜豆瓣汤..61
银杏蔬菜汤.....62
杞子南瓜汤.....62

喷香肉汤

山药煲苦瓜.....63
南瓜子瘦肉汤.....63
参枣猪肚汤.....64
双肚耳汤.....65
腰花木耳汤.....65
杞鞭壮阳汤.....66
胡萝卜炖牛肉.....67

大麦羊肉汤.....68
山药羊肉汤.....68
草果羊肉汤.....69
洋葱羊肉汤.....70
萝卜羊肾汤.....70
淮山兔肉补虚汤..71

营养禽蛋

薏仁绿豆老鸭汤..71
冬瓜老鸭汤.....72
牡蛎鸡蛋汤.....73
韭菜生姜牛奶羹..73

河鲜海鲜

枸杞鲫鱼.....74
苹果红枣鲩鱼汤..74

醋椒鲈鱼汤.....75
鲜虾炖豆腐.....75
羊肉虾羹.....76
韭菜煮蛤蜊.....76
莴笋火腿煲蛤蜊..76
干贝苦瓜羹.....77
什锦鲜汤.....78
蛎黄豆腐.....78
天然牡蛎汤.....79
兔肉海参汤.....79
芦笋鲍鱼汤.....80

这些汤滋养女人一生



女性营养知识

· 什么食物能让女性更美?	82
· 女性的常见病如何用饮食调养?	83
· 女性常见的贫血种类和辅助治疗贫血的食材	83
· 青年女性的营养需求	83

女性爱喝的汤

清淡素汤

大白菜素汤.....84
莲子冬瓜汤.....84
冬瓜汤.....85
番茄冬瓜汤.....85
番茄芹菜汤.....86

木瓜花生大枣汤..86
芹菜枣仁汤.....86
绿豆南瓜汤.....87
红枣山药炖南瓜..88
南瓜蔬菜汤.....88
木耳豆腐汤.....89

萝卜豆腐汤.....89
雪菜豆腐汤.....90
木耳黄瓜汤.....90
麦芽山楂.....91
山楂山药羹.....91
百合红枣银杏羹..92

红枣银耳羹93
大枣香菇汤.....93
莲子桂圆汤.....94
银耳莲子羹.....94
莲子枸杞羹95
莲子银耳菠菜汤 ..95
鲜奶银杏雪梨汤 ..96
桃仁莲藕汤96
海带紫菜汤.....97
薏米栗子羹.....97
桂花赤豆汤98
双竹清润汤.....98
排毒什锦芦荟羹 ..99
素肉牛蒡清肠汤 100
百合绿豆汤101
木须瓜片汤.....101
鲜柚子百合.....102
川贝蜜糖雪梨102
香蕉三丁羹103

银耳蜜羹103
青苹果芦荟汤 ...104
红颜汤.....104

喷香肉汤

萝卜阿胶炖肉 ...105
培根卷心菜汤 ...105
莲藕排骨汤.....106
黄豆排骨汤.....107
丝瓜虾皮猪肝汤 108
川贝梨煮猪肺 ...109

桂圆牛肉汤110
气血双补羊肉汤 110
羊杞豆腐汤.....111
枸杞炖兔肉.....111

营养禽蛋

金针鸡肉汤112
八宝鸡汤112
参芪鸡汤113
当归鸡汁114

乌鸡白凤补血汤 114
党参玉竹煲老鸡 115
莲子炖乌鸡.....116
酸辣鸡血煲.....117
豆苗鸽肉汤117
荸荠雪梨鸭汤118
青鸭羹.....119
银耳蛋汤120
山药羊乳羹.....120

河鲜海鲜

赤豆鲤鱼121
黑豆鲤鱼汤122
苹果生鱼汤.....122
莲子鱼尾汤123
鲫鱼菠菜羹123
珧柱南瓜排骨汤 124
淡菜茼蒿汤.....124

关爱不能等，给老人煲碗汤



老人营养知识

- 老年人延年益寿的饮食原则 126
- 老年心脑血管患者的饮食注意事项 127
- 老年高血压患者的饮食原则和降压食材推荐 127

老人爱喝的汤

清淡素汤

五行抗老蔬菜汤 128
红枣芹菜汤.....129

绿豆芹菜汤.....129
银杏南瓜汤.....130
淮山药南瓜汤130

南瓜蔬菜汤.....131
豆腐田园汤.....131
干白菜豆腐汤132

平菇豆腐汤.....	132
玉米须蕉栀汤....	133
竹笋香菇汤.....	133
香菇红枣汤.....	134
抗衰老蔬菜汤....	134
竹荪香菇萝卜汤	135
草莓山楂汤.....	136
三丝汤.....	136
南瓜四喜汤.....	136
白萝卜海带汤....	137
青豌豆汤.....	137
一清二白汤.....	138
洋葱汤.....	138
番茄海带汤.....	139
米露煮香芋地瓜	140
腐竹瓜片汤.....	140

喷香肉汤

板栗猪肉汤.....	141
芦笋瘦肉汤.....	141
百合肚肺.....	142
黑豆红枣猪皮汤	142
泥鳅红枣煲排骨	143
紫菜猪心汤.....	143
五行养生汤.....	144
羊肉山药汤.....	145
羊肉玉米汤.....	145
海蜇百合汤.....	146

营养禽蛋

桂圆鸡.....	146
抗老八珍乌鸡汤	147
益寿鸽蛋汤.....	148
鸡蛋玉米羹.....	148

河鲜海鲜

牡蛎鲫鱼汤.....	149
二皮红枣鲤鱼汤	149
鲤鱼山楂鸡蛋汤	150
草鱼冬瓜汤.....	150
黄瓜虾仁蛋汤....	151
虾仁鱼片羹.....	151
海蜇荸荠芹菜汤	152
太子参海蜇汤....	153
黄豆芽煲墨鱼....	153
香菇海参汤.....	154
芦笋海参汤.....	154
银耳乌龙汤.....	155
海藻蒸牡蛎汤....	155
海皇豆腐煲.....	156

怀孕喝对汤，母子更健康



孕妇营养知识

- 怀孕不同时期的饮食要点 158
- 妊娠期孕妇进补的禁忌 158

孕妇爱喝的汤

清淡素汤

南瓜汤.....	160
香菇萝卜汤.....	160
双耳萝卜汤.....	161
黄花菜蛋汤.....	161
百合银耳红枣汤	162
百合红枣汤.....	162

花生衣红枣汁....	163
什锦鲜果汤.....	163
苹果百合番茄汤	163
烩雪梨羹.....	164
雪梨银耳百合汤	164

喷香肉汤

人参莲子羹.....	165
------------	-----

豆腐生菜肉丝汤	165
胡萝卜猪肝汤....	166
柠檬猪肺汤.....	166
南瓜蹄花汤.....	167
花生蹄花汤.....	167
花生羊肉猪脚....	168



营养禽蛋

乳鸽参汤	168
桂圆鸡蛋汤	169
月母鸡	169

鸡汤鲈鱼	170
------------	-----

河鲜海鲜

冬瓜鲤鱼汤	171
青苹果鲜虾汤	171

大虾豆腐汤	172
-------------	-----

鱼圆海参	172
------------	-----

产后调养好，恢复少烦恼



产妇营养知识

· 坐月子期间的饮食宜忌	174
· 产褥期与哺乳期饮食宜忌	174
· 促进乳汁分泌的饮食调理原则	175

产妇爱喝的汤

清淡素汤

煮南瓜	176
玉米番茄汤	176
黄瓜蛋汤	177
什锦鲜菇汤	177
五彩莲藕汤	178
番茄西蓝汤	178
桃仁甘笋莲藕汤	179
丝瓜豆腐汤	179
大枣养血汤	180
红枣山莲葡萄汤	180
牛奶炖花生	181
咸味花生汤	182

喷香肉汤

柚衣黄豆猪尾煲	185
猪脚炖花生	183
猪蹄黄豆汤	184
花生蹄花汤	184
柚衣黄豆猪尾煲	185

木瓜煲猪尾	185
银芽里脊汤	186
蘑菇猪肉汤	186
里脊黄瓜榨菜汤	187
猪瘦肉杏仁汤	187
冬瓜薏米龙骨汤	188
杏仁猪肝汤	189
银芽猪肚汤	189
猪腰菜花汤	190
双耳猪腰汤	190
红枣木耳羊肉汤	191
酸菜黄豆牛腩汤	191
茄汁黄豆牛腩	192
南瓜牛腩汤	192
山楂牛尾汤	193
白菜羊肉丸子汤	193
羊肉豆腐汤	194
山药煲羊肉	194
萝卜炖羊肉	195

营养禽蛋

桂圆童子鸡	195
老母鸡汤	196
八宝滋补鸡煲	196
桂圆鹌鹑蛋	197
花生红枣鲫鱼汤	197

河鲜海鲜

豆芽鲫鱼汤	198
豆腐炖海鳗	199
蛋奶鲫鱼汤	199
木瓜银耳生鱼汤	200
丝瓜鲢鱼汤	200
雪菜黄豆炖鲈鱼	201
竹笋瓜皮鲤鱼汤	202
香菜皮蛋鲤鱼	203
草鱼冬瓜汤	203
凉瓜鳝鱼汤	204
醋椒鳊鱼	204



对抗职业病，远离亚健康



不同职业者营养知识

- 电脑操作者应多关注的食材 206
- 经常熬夜者的饮食指导 206
- 体力消耗较多者宜食食材 206
- 脑力消耗较多者保健指导 206
- 高温工作者饮食注意 207
- 预防“空调病”饮食原则 207
- 接触粉尘较多者宜食食材 207
- 接触电离辐射者宜食食材 207



不同职业爱喝的汤

经常上网者 保健汤

- 菠菜蛋花参.....208
- 菊花猪肝汤.....208
- 白苣羊肝汤.....209
- 枸杞牛肝汤.....209
- 羊肉奶白汤.....210
- 金针菇蛋汤.....210

经常熬夜者 保健汤

- 海鳗鸡骨汤.....211
- 番茄山药条.....212
- 胡萝卜乌鱼汤.....212
- 金针菇牛肉汤.....213
- 胡萝卜炖牛肉.....213

体力消耗较多者 保健汤

- 苹果雪梨瘦肉汤 214
- 莲子桂圆鸡汤.....214
- 鲜菇排骨汤.....215
- 龙骨黄豆汤.....215

脑力消耗较多者 保健汤

- 番茄鲫鱼汤.....216
- 丝瓜虾米蛋汤.....216
- 什锦鲜果汤.....217
- 丝瓜瘦肉汤.....217

室外高温工作者 保健汤

- 虾仁冬瓜汤.....218
- 薏米绿豆老鸭汤 219

室内长吹空调者 保健汤

- 姜蒜鲢鱼汤.....220
- 丝瓜煮虾仁.....220
- 冬瓜海带煮鲈鱼 221

接触粉尘较多者 保健汤

- 杏仁萝卜猪肺汤 222
- 莲子银耳菠菜汤 222

接触电离辐射者 保健汤

- 红小豆鸭汤.....223
- 冬瓜银耳羹.....223

喝汤分人群

家庭日常

养生汤

营养专家最新力作

教您充分利用手边食材

煲一碗热汤护全家

喝汤补充精气神

全家健康快乐每一天

美食生活工作室/组织编写

王作生/审订



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

PDF请访问: www.cq100.com

养生汤

家庭日常

在一餐一饭中
拉近健康的距离
在一碗汤中
体会幸福的滋味



美食生活网微博



美食生活网微信



上架建议：生活类 美食类

ISBN 978-7-5552-0964-5



9 787555 209645 >

喜欢我就关注我，实用美食资讯、精彩好礼天天送！

ISBN 978-7-5552-0964-5 定价：29.80元

喝汤分人群

家庭日常

养生汤

美食生活工作室组织编写

王作生审订



青島出版社 | 国家一级出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE | 全国百佳图书出版单位



contents

part
.....
1

幸福就是看着宝宝大口喝汤



宝宝营养知识

- 宝宝健康成长的营养需求 12
- 偏食宝宝喝对汤 12
- 怎样让宝宝爱上吃饭喝汤? 13

宝宝爱喝的汤



清淡素汤

米汤	14
焦米汤	14
油菜水	14
南瓜浓汤	15
橙汁南瓜羹	15
丝瓜绿茶汤	15
青菜豆腐汤	16
白菜胡萝卜汤	16
胡萝卜汤	16
紫菜补钙豆浆	17
荷叶冬瓜汤	17
马蹄丝瓜大蒜汤	18
蘑菇花菜羹	18
萝卜番茄汤	19
冬瓜萝卜葱白汤	19
豆腐葱花汤	20
干丝黄豆芽汤	20

香菇汤	21
苹果杏仁豆腐羹	21
水果汤	22
百合啤梨白藕汤	22
银耳麦冬羹	23
桂圆莲子羹	23
桂花栗子羹	24
莲枣银耳汤	24
绿豆薏仁海带汤	25
绿豆地瓜汤	25
绿豆海带汤	26
荸荠冰糖汤	26
红枣木耳肉片汤	26

喷香肉汤

白扁豆瘦肉汤	27
瘦肉白菜汤	27
莲子百合瘦肉汤	28
肉泥蛋羹	28

黄豆猪肝汤	28
-------------	----

营养禽蛋

鸡肉豆腐米糊	29
蛋黄豌豆米糊	29
香菇鸡肝汤	30
蘑菇鸡糜羹	30
鸡蓉玉米汤	31
豆腐鸡血汤	31
红薯蛋奶	31
菠菜鸡蛋汤	32
鹌鹑百合汤	32
银耳鹌蛋羹	33
五彩蛋汤	33
胡萝卜牛奶汤	34

海鲜

竹笋鲫鱼汤	34
菜心虾仁鸡片汤	34

家有儿女爱喝汤

少儿营养知识

- 少儿如何通过饮食健脑益智? 36
- 健脑益智的常见食材 36
- 能提高少儿免疫力的食材 37
- 少儿喝汤的几个注意事项 37



少儿爱喝的汤

清淡素汤

- 珍珠白玉汤.....38
- 黄豆芽平菇汤.....38
- 油菜香菇汤.....39
- 荠菜豆腐羹.....39
- 萝卜香菇豆腐汤.....40
- 山药煲萝卜.....40

喷香肉汤

- 冬笋茼蒿汤.....41
- 黄花菜猪肉汤.....41
- 腐竹煲猪肚.....42
- 萝卜豆腐炖羊肉.....43
- 萝卜土豆牛肉汤.....44

番茄牛肉汤.....44

金针菇牛肉汤.....45

营养禽蛋

- 槟榔山楂鹌鹑煲.....46
- 番茄鸡肝汤.....46
- 韭菜鸡蛋汤.....47
- 菠菜鸡蛋汤.....47
- 番茄蛋花汤.....48
- 金针菇蛋汤.....48

河鲜海鲜

- 鲫鱼菜花羹.....49
- 平菇鲫鱼汤.....50
- 青蛤煮鲫鱼.....50

鲤鱼山楂汤.....51

鲢鱼肉丸汤.....51

茼蒿鱼头汤.....52

豆腐鳊鱼汤.....52

豆腐丝瓜鳊鱼头汤.....53

三色鱼丸汤.....54

鸡丝鳝鱼汤.....54

海鳗汤.....55

番茄墨鱼汤.....55

扇贝香菇汤.....56

番茄牡蛎汤.....56

好汤补充暖男精气神

男性营养知识

- 提高抗压能力，男性饮食的注意事项 58
- 补肾强身的常见食材 58
- 男性应学会用饮食调好胃 59
- 用于男性养肝明目的常见食材 59

男性爱喝的汤

清淡素汤

番茄山药条.....60
冬瓜绿豆汤.....61
海带冬瓜豆瓣汤..61
银杏蔬菜汤.....62
杞子南瓜汤.....62

喷香肉汤

山药煲苦瓜.....63
南瓜子瘦肉汤.....63
参枣猪肚汤.....64
双肚耳汤.....65
腰花木耳汤.....65
杞鞭壮阳汤.....66
胡萝卜炖牛肉.....67

大麦羊肉汤.....68
山药羊肉汤.....68
草果羊肉汤.....69
洋葱羊肉汤.....70
萝卜羊肾汤.....70
淮山兔肉补虚汤..71

营养禽蛋

薏仁绿豆老鸭汤..71
冬瓜老鸭汤.....72
牡蛎鸡蛋汤.....73
韭菜生姜牛奶羹..73

河鲜海鲜

枸杞鲫鱼.....74
苹果红枣鲩鱼汤..74

醋椒鲈鱼汤.....75
鲜虾炖豆腐.....75
羊肉虾羹.....76
韭菜煮蛤蜊.....76
莴笋火腿煲蛤蜊..76
干贝苦瓜羹.....77
什锦鲜汤.....78
蛎黄豆腐.....78
天然牡蛎汤.....79
兔肉海参汤.....79
芦笋鲍鱼汤.....80

这些汤滋养女人一生



女性营养知识

· 什么食物能让女性更美?	82
· 女性的常见病如何用饮食调养?	83
· 女性常见的贫血种类和辅助治疗贫血的食材	83
· 青年女性的营养需求	83

女性爱喝的汤

清淡素汤

大白菜素汤.....84
莲子冬瓜汤.....84
冬瓜汤.....85
番茄冬瓜汤.....85
番茄芹菜汤.....86

木瓜花生大枣汤..86
芹菜枣仁汤.....86
绿豆南瓜汤.....87
红枣山药炖南瓜..88
南瓜蔬菜汤.....88
木耳豆腐汤.....89

萝卜豆腐汤.....89
雪菜豆腐汤.....90
木耳黄瓜汤.....90
麦芽山楂.....91
山楂山药羹.....91
百合红枣银杏羹..92

红枣银耳羹93
大枣香菇汤.....93
莲子桂圆汤.....94
银耳莲子羹.....94
莲子枸杞羹95
莲子银耳菠菜汤 ..95
鲜奶银杏雪梨汤 ..96
桃仁莲藕汤96
海带紫菜汤.....97
薏米栗子羹.....97
桂花赤豆汤98
双竹清润汤.....98
排毒什锦芦荟羹 ..99
素肉牛蒡清肠汤 100
百合绿豆汤101
木须瓜片汤.....101
鲜柚子百合.....102
川贝蜜糖雪梨102
香蕉三丁羹103

银耳蜜羹103
青苹果芦荟汤 ...104
红颜汤.....104

喷香肉汤

萝卜阿胶炖肉 ...105
培根卷心菜汤 ...105
莲藕排骨汤.....106
黄豆排骨汤.....107
丝瓜虾皮猪肝汤 108
川贝梨煮猪肺109

桂圆牛肉汤110
气血双补羊肉汤 110
羊杞豆腐汤.....111
枸杞炖兔肉.....111

营养禽蛋

金针鸡肉汤112
八宝鸡汤112
参芪鸡汤113
当归鸡汁114

乌鸡白凤补血汤 114
党参玉竹煲老鸡 115
莲子炖乌鸡.....116
酸辣鸡血煲.....117
豆苗鸽肉汤117
荸荠雪梨鸭汤118
青鸭羹.....119
银耳蛋汤120
山药羊乳羹.....120

河鲜海鲜

赤豆鲤鱼121
黑豆鲤鱼汤122
苹果生鱼汤.....122
莲子鱼尾汤123
鲫鱼菠菜羹123
珧柱南瓜排骨汤 124
淡菜茼蒿汤.....124

关爱不能等，给老人煲碗汤



老人营养知识

- 老年人延年益寿的饮食原则 126
- 老年心脑血管患者的饮食注意事项 127
- 老年高血压患者的饮食原则和降压食材推荐 127

老人爱喝的汤

清淡素汤

五行抗老蔬菜汤 128
红枣芹菜汤.....129

绿豆芹菜汤.....129
银杏南瓜汤.....130
淮山药南瓜汤130

南瓜蔬菜汤.....131
豆腐田园汤.....131
干白菜豆腐汤132