

不去广东，一样做广式靓汤！

名师
指导

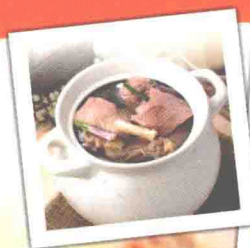
最好吃的

The best to eat

广式靓汤

陈国濠 ● 编著

集粤港澳地道汤饮
鲜香浓淡宜人口味
四季贴心养生汤谱
荤素炖煨营养健康



200道

最经典的粤汤饮

吃者必吃

做者必做

辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

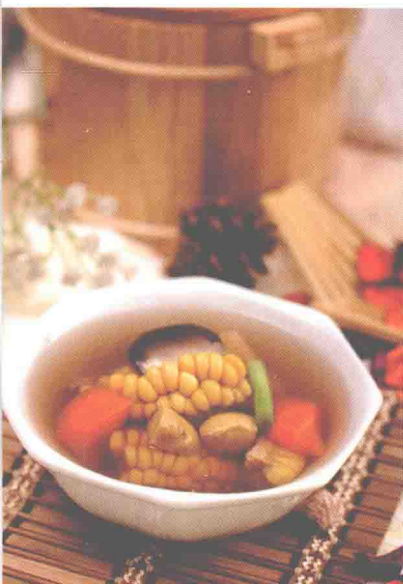
最好
吃的

广式靓汤

陈国濠◎编著

辽宁科学技术出版社

沈阳



图书在版编目 (CIP) 数据

最好吃的广式靓汤 / 陈国濠 编著. — 沈阳 : 辽宁科学技术出版社, 2015.6

ISBN 978-7-5381-9226-1

I. ①最… II. ①陈… III. ①粤菜-汤菜-菜谱
IV. ①TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第086085号

最好吃的广式靓汤

陈国濠◎编著

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 广州培基印刷镭射分色有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mm × 240mm

印 张: 12

字 数: 307千字

出版时间: 2015年6月第1版

印刷时间: 2015年6月第1次印刷

策划制作: 名师文化出版 (香港) 有限公司

(广州编辑制作中心电话: 020-39182690)

责任编辑: 卢山秀 名 实

文字编辑: 曹艺芳

封面设计: 平 阳

版式设计: 林 希

责任校对: 合 力

书 号: ISBN 978-7-5381-9226-1

定 价: 26.80元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lnkj@126.com

http://www.lnkj.com.cn

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/9226

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。

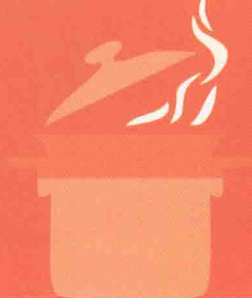
律师声明:

本书版权所有, 严禁转载、摘录, 侵权必究!

本书独立授权:



名师文化出版 (香港) 有限公司
HONGKONG MINGSHI CULTURE PRESS



目录

CONTENTS

Part one

煲一碗靓汤，美味又健康

好汤要会喝才对	10
喝汤也要吃肉	10
煲汤前的准备工作	10
煲汤要选对器具	11
制汤美味有诀窍	13
按食物的四性五味煮汤	14

Part two

享受春天

先煲一碗健脾祛湿的靓汤

春季汤饮可升阳补气	18
天麻乳鸽汤	19
土茯苓老龟汤	20
虫草老龟汤	20
咸柠薏苡仁汤	21
莲子淮山水鸭汤	22
鹌鹑汤	23

鲫鱼陈皮汤	23
苦瓜排骨汤	24
西洋菜肉汤	24
豆芽排骨汤	25
赤小豆沙葛汤	26
淡菜水蛇汤	26
金针菇佛手瓜肉汤	27
西洋菜煲生鱼汤	27
薏苡仁猪肚瘦肉汤	28
小白菜土豆西红柿汤	29
芥菜姜汤	30
红豆红枣花生汤	31
竹笋银耳汤	31
虾皮南瓜汤	32
鸡骨草猪胰鲫鱼汤	32
薏苡仁瘦肉煲木瓜	33
洋葱西红柿豆腐汤	34
清热甘蔗汤	34
玉竹瘦肉汤	35
无花果菜干猪肉汤	36
山药炖鸡腿	37
西洋参红枣甲鱼汤	37
雪蛤银耳燕窝汤	38
鳗鱼冬菇鸡汤	38



土茯苓水蛇汤·····	39
银耳红枣雪蛤汤·····	39
罗汉果菜干瘦肉汤·····	40
莲荷冬瓜老鸭汤·····	41
西洋参淮山乳鸽汤·····	42
黄芪枸杞炖乳鸽·····	42
西红柿洋葱牛肉汤·····	43
龟肉猪肚汤·····	44
胡萝卜牛骨汤·····	45
鲩鱼尾木瓜汤·····	45
首乌牛肉汤·····	46
瘦肉石龟汤·····	46
南杏仁参地老鸭汤·····	47
四味人参饮·····	47
红豆乌鸡汤·····	48
乳鸽火腿汤·····	49
鱼肚水鸭汤·····	50
桂圆西洋参汤·····	50
香菇百合西蓝花汤·····	51
胡萝卜生鱼汤·····	51
芡实莲枣猪肚煲·····	52
生地猪肝瘦肉汤·····	53
南瓜煲排骨·····	53
木瓜牛奶饮·····	54
三鲜豆腐汤·····	54

苹果雪梨瘦肉汤·····	55
冬菇瘦肉猪胰汤·····	56
银耳莲子汤·····	57
牡蛎豆腐汤·····	57
豆腐味噌鱼汤·····	58
百合莲子瘦肉汤·····	58
薏苡仁洋葱南瓜汤·····	59
茼蒿蛋白饮·····	59
生地天冬猪肝汤·····	60
首乌红枣鸡蛋汤·····	61
猴头菇炖鸡块·····	62
鸡汤鱼卷·····	63
百合银耳牛肉羹·····	64

Part three

饮一碗消暑祛湿汤

夏季汤饮可生津固表·····	66
沙参玉竹雪耳汤·····	67
紫菜香菇肉丝汤·····	68
胡萝卜玉米排骨汤·····	68
淡菜紫菜瘦肉汤·····	69
赤小豆煲鸡·····	69



GUANGSHI LIANGTANG

麻黄雪梨瘦肉汤·····	70
黄瓜煮皮蛋·····	71
白菜干猪肺汤·····	71
眉豆花生瘦肉汤·····	72
冬瓜健身汤·····	72
苦瓜黄豆咸菜汤·····	73
百合芦笋汤·····	74
排骨萝卜煮墨鱼丸·····	74
芦荟竹笋汤·····	75
菱角红枣花生汤·····	75
猪骨煲莲藕·····	76
山楂银花汤·····	77
竹叶葫芦汤·····	77
玉竹猪肺汤·····	78
丝瓜鱼片汤·····	78
丝瓜豆腐汤·····	79
春笋鲫鱼汤·····	80
海带绿豆杏仁汤·····	80
扁豆香薷荷叶汤·····	81
银耳莲子红枣汤·····	81
杏仁银耳木瓜汤·····	82
荸荠木耳汤·····	83
白萝卜黄豆菠菜汤·····	83
腐竹瓜片汤·····	84
木耳冬瓜汤·····	84
香瓜西米饮·····	85

猕猴桃西米饮·····	85
薏苡仁冬瓜汤·····	86
冬瓜鱼头汤·····	86
海带绿豆排骨汤·····	87
南瓜绿豆汤·····	88
冬瓜生鱼汤·····	88
薏苡仁绿豆饮·····	89
山楂荷叶饮·····	89
苦瓜黄豆煲排骨·····	90
罗汉果绿茶饮·····	91
决明子绿茶饮·····	91
木耳香菇淡菜汤·····	92
三豆汤·····	92
丝瓜芦笋肉片汤·····	93
太子参鲫鱼汤·····	94
轻身包菜汁·····	94
葡萄干桂圆甜汤·····	95
玄参炖猪肝·····	95
红薯芥菜煲·····	96
胡萝卜荸荠甘蔗汤·····	97
西红柿豆芽芦笋汤·····	97
西红柿苦瓜汤·····	98
竹荪鸡片汤·····	98
白萝卜薏苡仁汤·····	99
海带蘑菇肉汤·····	99
西红柿菜花芹菜汤·····	100



鱼卷鸡汤·····	100
虾皮苦瓜豆腐汤·····	101
丝瓜冬瓜汤·····	102
桑葚柠檬汤·····	102
南瓜山药汤·····	103
黄瓜木耳汤·····	103
甘蔗茅根瘦肉汤·····	104
苹果鲜鱼汤·····	105
荷叶煮白萝卜·····	105
西瓜西米冰·····	106
哈密瓜西米冰·····	107
西瓜果冰·····	108
芒果奶昔·····	108
芒果西米冰·····	109
芒果果冰·····	110
柳橙果冰·····	111
奇异果果冰·····	112

Part four

秋干物燥 喝碗汤水润润心

立秋时节养生之道·····	114
霸王花猪肺汤·····	114
鹌鹑蛋银耳汤·····	115

天冬益母草甲鱼汤·····	115
无花果雪梨煲猪肺·····	116
金针木耳炖牛肉·····	117
白菜豆腐汤·····	117
五味豆腐汤·····	118
橄榄酸梅汤·····	118
沙参老鸭汤·····	119
北杏仁炖雪梨·····	120
冰糖银耳木瓜汤·····	120
莲藕大枣汤·····	121
萝卜橄榄瘦肉汤·····	121
樱桃脯银耳汤·····	122
红枣无花果绿茶饮·····	123
灵芝银耳冰糖饮·····	123
猪腰豆腐汤·····	124
鸡蛋金银花·····	124
金针菇豆腐肉片汤·····	125
冬瓜胡萝卜排骨汤·····	126
南杏仁炖雪梨·····	127
银耳百合瘦肉汤·····	127
黄花菜鸡肉汤·····	128
艾叶煲鸡心·····	128
松蘑炖鹌鹑·····	129
金针菇鲤鱼汤·····	130
芹菜红枣鱼尾汤·····	131
丁香乌梅汤·····	131



GUANGSHI LIANGTANG

柠檬叶煲猪肺·····	132
眉豆花生鸡脚汤·····	132
桂圆莲子鸡蛋汤·····	133
山药炖排骨·····	133
洋葱炖排骨·····	134
山药海带鱼片汤·····	135
双冬炖酒香鱼头·····	135
三鲜鳝丝汤·····	136
银耳木瓜炖瘦肉·····	136
百合乌龟汤·····	137
苹果雪耳瘦肉汤·····	138
雪耳鸭炖瘦肉汤·····	139
胡萝卜瘦肉雪耳汤·····	139
红豆莲藕牛肉汤·····	140
苹果炖牛肉·····	140
芋头排骨海参汤·····	141
芥菜莲藕肉丸汤·····	142
榴莲芯煲鲫鱼·····	143
百合芝麻煲猪心·····	143
川贝南北杏猪肺汤·····	144
陈皮口蘑煲鸡肉·····	144
黄豆炖猪蹄·····	145
党参薏苡仁乌鸡汤·····	146
首乌白术鸡汤·····	146
百合当归肉丝汤·····	147
莲子百合炖猪心·····	148

芋头鱿鱼汤·····	149
酸菜豆腐鲫鱼汤·····	149
五爪龙菊花鲮鱼汤·····	150
鲜椒炖泥鳅·····	151
扁豆薏苡仁炖鸡脚·····	152
鳗鱼鸡骨汤·····	153
淮山桂圆水鱼汤·····	154

Part five 寒冬不补 更待何时

冬季喝汤养生， 不仅保健又御寒 ····· 156

核桃栗枣煲鸡·····	156
莲子板栗乌鸡汤·····	157
灵芝猴头菇煲鸡·····	157
温补狗肉煲·····	158
花生大枣炖猪蹄·····	159
麦冬腊鸭头猪脚汤·····	159
海参羊肉汤·····	160
鲫鱼冬瓜鲜奶汤·····	160
白萝卜炖羊肉·····	161
海参鹌鹑蛋汤·····	162
花生红豆鲫鱼汤·····	163



GUANGSHI LIANGTANG

生姜炖牛肚·····	163
花旗参田七煲鸡·····	164
核桃鹌鹑蛋炖豆腐·····	164
五味乌鸡汤·····	165
枸杞黄精炖鹌鹑·····	166
红参枸杞猪心汤·····	167
赤灵芝煲鸡腿·····	167
白术黄豆鲤鱼汤·····	168
首乌黑豆瘦肉汤·····	168
杞枣黑豆排骨汤·····	169
壮阳狗肉汤·····	170
天麻炖猪脑·····	171
茯苓当归炖乌鸡·····	171
砂仁黄芪炖猪肚·····	172
海参鸡肉汤·····	172
核桃牛膝牛骨汤·····	173
羊肉复元汤·····	174
砂仁羊肉汤·····	175
双鞭壮阳汤·····	175
冬菇炖牛肉·····	176
当归萝卜羊肉汤·····	176
当归龙眼炖羊肉·····	177
太子参冬瓜田鸡汤·····	178
白萝卜羊腩汤·····	179

枣芪瘦肉泥鳅汤·····	179
枸杞萝卜炖羊肉·····	180
当归炖鲤鱼·····	180
虫草排骨鲍鱼汤·····	181
白鸽益寿汤·····	182
鲤鱼补血汤·····	183
肉苁蓉炖羊肾·····	183
广木香大肠汤·····	184
菠菜肝片汤·····	184
归枣牛筋花生汤·····	185
香菇黄花菜炖杏仁·····	186
猪胰淡菜汤·····	187
牡瓦鸡肝汤·····	187
陈皮莲子水鸭汤·····	188
剑花煲猪肺汤·····	189
南杏参地老鸭汤·····	190
腐竹白果猪肚汤·····	191

最好
吃的

广式靓汤

陈国濠◎编著

辽宁科学技术出版社

沈阳



前言

PREFACE

健康——一碗好汤的距离

喝汤，是中国饮食文化的一个重要组成部分，在日常饮食中十分普遍，而这其中，广式汤品占有举足轻重的地位。广式汤品不仅味美可口，还营养丰富，刺激食欲，可作正餐，亦可佐餐。汤品于餐桌上虽看似简单，但却包含保健养生的大学问，从原料的选择购买到制作过程，再到喝的方法都要讲究。饭前喝汤可湿润口腔和食道，刺激胃口以增进食欲；饭后喝汤可爽口润喉，有助于消化。中医认为，汤有健脾开胃、利咽润喉、温中散寒、补益强身等多种功效，还有预防疾病、养生保健、美容养颜等诸多作用。

但是，要煲出好汤不仅要有好的材料搭配，还需要时间，家里慢火细熬的汤虽然来得很有滋味，但可惜现代很多人忙于工作，专门煲汤大多时候只能停留在想法上。如果能有一种汤，不仅简单易学，还能按图索骥，照着葫芦画瓢，再忙也能抽点时间让自己和家人喝上靓汤，进补强体，那才是一大美事！因此，我们在中医四季养生理论上，考虑结合现代人的生活方式，以内容科学、简单易学为出发点，精心编辑出版了这本《最好吃的广式靓汤》，为大家奉上了适应四季的健康汤饮，旨在让读者能简单快捷、轻松地煲出靓汤。

《最好吃的广式靓汤》精选广东最有代表性的各式家常靓汤，以健康养生和美味易做为基础出发点，根据春养肝、夏养心、秋养肺、冬养肾的中医养生理论，分别从不同季节入手，有针对性地奉献上一道道美味的广式家常靓汤。全书实用易查，再配上精美的图片，让您学得迅速，做得惬意，在赏心悦目之余，适时地根据不同季节自己和家人的身体所需来选用，在家中轻松煮出带着浓浓爱心的健康好汤品，为家人送上美味和健康。

健康离你有多远？——一碗好汤的距离！《最好吃的广式靓汤》不只带给你“靓汤可养生”的知识理念，更详细介绍了居家煮汤的秘诀和诸多适宜不同季节的保健养生汤的制作方法，并附有相应的春夏秋冬四季不同的健康养生知识。全书体例简洁、制作精美，食材、烹制步骤全图解，实用易查，让您于家中读得轻松，学得迅速，做得惬意，温馨品味广式靓汤的滋味和内涵。

遵循季节进补养生规律，品味广式汤品的精髓。希望这本《最好吃的广式靓汤》能为您的汤补养生带来一丝亮色，能有助于您煲出健康美味的靓汤，喝出强健的体魄。——这也是我们编者由衷的心愿！



目录

CONTENTS

Part one

煲一碗靓汤，美味又健康

好汤要会喝才对	10
喝汤也要吃肉	10
煲汤前的准备工作	10
煲汤要选对器具	11
制汤美味有诀窍	13
按食物的四性五味煮汤	14

Part two

享受春天

先煲一碗健脾祛湿的靓汤

春季汤饮可升阳补气	18
天麻乳鸽汤	19
土茯苓老龟汤	20
虫草老龟汤	20
咸柠薏苡仁汤	21
莲子淮山水鸭汤	22
鹌鹑汤	23

鲫鱼陈皮汤	23
苦瓜排骨汤	24
西洋菜肉汤	24
豆芽排骨汤	25
赤小豆沙葛汤	26
淡菜水蛇汤	26
金针菇佛手瓜肉汤	27
西洋菜煲生鱼汤	27
薏苡仁猪肚瘦肉汤	28
小白菜土豆西红柿汤	29
芥菜姜汤	30
红豆红枣花生汤	31
竹笋银耳汤	31
虾皮南瓜汤	32
鸡骨草猪胰鲫鱼汤	32
薏苡仁瘦肉煲木瓜	33
洋葱西红柿豆腐汤	34
清热甘蔗汤	34
玉竹瘦肉汤	35
无花果菜干猪肉汤	36
山药炖鸡腿	37
西洋参红枣甲鱼汤	37
雪蛤银耳燕窝汤	38
鳗鱼冬菇鸡汤	38



土茯苓水蛇汤	39
银耳红枣雪蛤汤	39
罗汉果菜干瘦肉汤	40
莲荷冬瓜老鸭汤	41
西洋参淮山乳鸽汤	42
黄芪枸杞炖乳鸽	42
西红柿洋葱牛肉汤	43
龟肉猪肚汤	44
胡萝卜牛骨汤	45
鲩鱼尾木瓜汤	45
首乌牛肉汤	46
瘦肉石龟汤	46
南杏仁参地老鸭汤	47
四味人参饮	47
红豆乌鸡汤	48
乳鸽火腿汤	49
鱼肚水鸭汤	50
桂圆西洋参汤	50
香菇百合西蓝花汤	51
胡萝卜生鱼汤	51
芡实莲枣猪肚煲	52
生地猪肝瘦肉汤	53
南瓜煲排骨	53
木瓜牛奶饮	54
三鲜豆腐汤	54

苹果雪梨瘦肉汤	55
冬菇瘦肉猪胰汤	56
银耳莲子汤	57
牡蛎豆腐汤	57
豆腐味噌鱼汤	58
百合莲子瘦肉汤	58
薏苡仁洋葱南瓜汤	59
茼蒿蛋白饮	59
生地天冬猪肝汤	60
首乌红枣鸡蛋汤	61
猴头菇炖鸡块	62
鸡汤鱼卷	63
百合银耳牛肉羹	64

Part three

饮一碗消暑祛湿汤

夏季汤饮可生津固表	66
沙参玉竹雪耳汤	67
紫菜香菇肉丝汤	68
胡萝卜玉米排骨汤	68
淡菜紫菜瘦肉汤	69
赤小豆煲鸡	69



GUANGSHI LIANGTANG

麻黄雪梨瘦肉汤·····	70
黄瓜煮皮蛋·····	71
白菜干猪肺汤·····	71
眉豆花生瘦肉汤·····	72
冬瓜健身汤·····	72
苦瓜黄豆咸菜汤·····	73
百合芦笋汤·····	74
排骨萝卜煮墨鱼丸·····	74
芦荟竹笋汤·····	75
菱角红枣花生汤·····	75
猪骨煲莲藕·····	76
山楂银花汤·····	77
竹叶葫芦汤·····	77
玉竹猪肺汤·····	78
丝瓜鱼片汤·····	78
丝瓜豆腐汤·····	79
春笋鲫鱼汤·····	80
海带绿豆杏仁汤·····	80
扁豆香薷荷叶汤·····	81
银耳莲子红枣汤·····	81
杏仁银耳木瓜汤·····	82
荸荠木耳汤·····	83
白萝卜黄豆菠菜汤·····	83
腐竹瓜片汤·····	84
木耳冬瓜汤·····	84
香瓜西米饮·····	85

猕猴桃西米饮·····	85
薏苡仁冬瓜汤·····	86
冬瓜鱼头汤·····	86
海带绿豆排骨汤·····	87
南瓜绿豆汤·····	88
冬瓜生鱼汤·····	88
薏苡仁绿豆饮·····	89
山楂荷叶饮·····	89
苦瓜黄豆煲排骨·····	90
罗汉果绿茶饮·····	91
决明子绿茶饮·····	91
木耳香菇淡菜汤·····	92
三豆汤·····	92
丝瓜芦笋肉片汤·····	93
太子参鲫鱼汤·····	94
轻身包菜汁·····	94
葡萄干桂圆甜汤·····	95
玄参炖猪肝·····	95
红薯芥菜煲·····	96
胡萝卜荸荠甘蔗汤·····	97
西红柿豆芽芦笋汤·····	97
西红柿苦瓜汤·····	98
竹荪鸡片汤·····	98
白萝卜薏苡仁汤·····	99
海带蘑菇肉汤·····	99
西红柿菜花芹菜汤·····	100



鱼卷鸡汤·····	100
虾皮苦瓜豆腐汤·····	101
丝瓜冬瓜汤·····	102
桑葚柠檬汤·····	102
南瓜山药汤·····	103
黄瓜木耳汤·····	103
甘蔗茅根瘦肉汤·····	104
苹果鲜鱼汤·····	105
荷叶煮白萝卜·····	105
西瓜西米冰·····	106
哈密瓜西米冰·····	107
西瓜果冰·····	108
芒果奶昔·····	108
芒果西米冰·····	109
芒果果冰·····	110
柳橙果冰·····	111
奇异果果冰·····	112

Part four

秋干物燥 喝碗汤水润润心

立秋时节养生之道·····	114
霸王花猪肺汤·····	114
鹌鹑蛋银耳汤·····	115

天冬益母草甲鱼汤·····	115
无花果雪梨煲猪肺·····	116
金针木耳炖牛肉·····	117
白菜豆腐汤·····	117
五味豆腐汤·····	118
橄榄酸梅汤·····	118
沙参老鸭汤·····	119
北杏仁炖雪梨·····	120
冰糖银耳木瓜汤·····	120
莲藕大枣汤·····	121
萝卜橄榄瘦肉汤·····	121
樱桃脯银耳汤·····	122
红枣无花果绿茶饮·····	123
灵芝银耳冰糖饮·····	123
猪腰豆腐汤·····	124
鸡蛋金银花·····	124
金针菇豆腐肉片汤·····	125
冬瓜胡萝卜排骨汤·····	126
南杏仁炖雪梨·····	127
银耳百合瘦肉汤·····	127
黄花菜鸡肉汤·····	128
艾叶煲鸡心·····	128
松蘑炖鹌鹑·····	129
金针菇鲤鱼汤·····	130
芹菜红枣鱼尾汤·····	131
丁香乌梅汤·····	131



柠檬叶煲猪肺·····	132
眉豆花生鸡脚汤·····	132
桂圆莲子鸡蛋汤·····	133
山药炖排骨·····	133
洋葱炖排骨·····	134
山药海带鱼片汤·····	135
双冬炖酒香鱼头·····	135
三鲜鳝丝汤·····	136
银耳木瓜炖瘦肉·····	136
百合乌龟汤·····	137
苹果雪耳瘦肉汤·····	138
雪耳鸭肫瘦肉汤·····	139
胡萝卜瘦肉雪耳汤·····	139
红豆莲藕牛肉汤·····	140
苹果炖牛肉·····	140
芋头排骨海参汤·····	141
芥菜莲藕肉丸汤·····	142
榴莲芯煲鲫鱼·····	143
百合芝麻煲猪心·····	143
川贝南北杏猪肺汤·····	144
陈皮口蘑煲鸡肉·····	144
黄豆炖猪蹄·····	145
党参薏苡仁乌鸡汤·····	146
首乌白术鸡汤·····	146
百合当归肉丝汤·····	147
莲子百合炖猪心·····	148

芋头鱿鱼汤·····	149
酸菜豆腐鲫鱼汤·····	149
五爪龙菊花鲮鱼汤·····	150
鲜椒炖泥鳅·····	151
扁豆薏苡仁炖鸡脚·····	152
鳗鱼鸡骨汤·····	153
淮山桂圆水鱼汤·····	154

Part five

寒冬不补 更待何时

冬季喝汤养生， 不仅保健又御寒 ····· 156

核桃栗枣煲鸡·····	156
莲子板栗乌鸡汤·····	157
灵芝猴头菇煲鸡·····	157
温补狗肉煲·····	158
花生大枣炖猪蹄·····	159
麦冬腊鸭头猪脚汤·····	159
海参羊肉汤·····	160
鲫鱼冬瓜鲜奶汤·····	160
白萝卜炖羊肉·····	161
海参鹌鹑蛋汤·····	162
花生红豆鲫鱼汤·····	163



GUANGSHI LIANGTANG

生姜炖牛肚·····	163
花旗参田七煲鸡·····	164
核桃鹌鹑蛋炖豆腐·····	164
五味乌鸡汤·····	165
枸杞黄精炖鹌鹑·····	166
红参枸杞猪心汤·····	167
赤灵芝煲鸡腿·····	167
白术黄豆鲤鱼汤·····	168
首乌黑豆瘦肉汤·····	168
杞枣黑豆排骨汤·····	169
壮阳狗肉汤·····	170
天麻炖猪脑·····	171
茯苓当归炖乌鸡·····	171
砂仁黄芪炖猪肚·····	172
海参鸡肉汤·····	172
核桃牛膝牛骨汤·····	173
羊肉复元汤·····	174
砂仁羊肉汤·····	175
双鞭壮阳汤·····	175
冬菇炖牛肉·····	176
当归萝卜羊肉汤·····	176
当归龙眼炖羊肉·····	177
太子参冬瓜田鸡汤·····	178
白萝卜羊腩汤·····	179

枣芪瘦肉泥鳅汤·····	179
枸杞萝卜炖羊肉·····	180
当归炖鲤鱼·····	180
虫草排骨鲍鱼汤·····	181
白鸽益寿汤·····	182
鲤鱼补血汤·····	183
肉苁蓉炖羊肾·····	183
广木香大肠汤·····	184
菠菜肝片汤·····	184
归枣牛筋花生汤·····	185
香菇黄花菜炖杏仁·····	186
猪胰淡菜汤·····	187
牡瓦鸡肝汤·····	187
陈皮莲子水鸭汤·····	188
剑花煲猪肺汤·····	189
南杏参地老鸭汤·····	190
腐竹白果猪肚汤·····	191