

Tasty Food
食在好吃

301道广东靓汤 一学就会

甘智荣 主编

精选 301 道最地道的广东靓汤，
对症滋补，调节体质，清润可口，补养全家。



Tasty Food
食在好吃

301道广东靓汤 一学就会

甘智荣 主编

图书在版编目 (CIP) 数据

301 道广东靓汤一学就会 / 甘智荣主编. — 南京:
江苏凤凰科学技术出版社, 2015.8

(食在好吃系列)

ISBN 978-7-5537-4561-9

I. ① 3… II. ① 甘… III. ① 粤菜 - 汤菜 - 菜谱
IV. ① TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 103477 号

301道广东靓汤一学就会

主 编	甘智荣
责任编辑	张远文 葛 昀
责任编辑	曹叶平 周雅婷

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	10
插 页	4
字 数	260千字
版 次	2015年8月第1版
印 次	2015年8月第1次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-4561-9
定 价	29.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

目录

CONTENTS

10 家庭煲汤的器具介绍

11 高汤的制作

13 老汤的制作与保存

01

养心润肺汤

- 16 西洋菜北杏瘦肉汤
- 16 甘麦红枣瘦肉汤
- 17 莲子百合干贝煲瘦肉
- 17 杏仁白果煲瘦肉
- 18 百合桂圆瘦肉汤
- 18 罗汉果猪蹄汤
- 19 无花果瘦肉汤
- 19 雪梨甘蔗煲猪胰
- 20 苹果雪梨瘦肉汤
- 20 核桃沙参姜汤

- 21 胡萝卜红枣猪肝汤
- 21 黑木耳炖田鸡
- 22 冬虫夏草猪心汤
- 22 桂参红枣猪心汤
- 23 麦枣甘草排骨汤
- 23 冬瓜干贝老鸭汤
- 24 黑豆红枣莲藕猪蹄汤
- 24 霸王花猪骨汤
- 25 白果猪肺汤
- 25 蜜枣白菜羊肉汤

- 26 银耳猪骨汤
- 25 冬瓜柿饼煲猪蹄
- 27 生地黄煲猪骨
- 27 西洋参芡实排骨汤
- 28 南北杏无花果煲排骨
- 28 玉米马蹄猪骨汤
- 29 党参麦冬瘦肉汤
- 29 白萝卜牛肉汤
- 30 甘蔗胡萝卜猪骨汤
- 30 芥菜南北杏猪肺汤
- 31 霸王花猪肺汤
- 31 霸王花蜜枣猪肺汤
- 32 猪肺炖白萝卜
- 32 甘蔗猪骨汤
- 33 白菜猪肺汤
- 33 白萝卜杏仁猪肺汤
- 34 南杏白萝卜炖猪肺
- 34 白菜干猪肺汤
- 35 白菜猪肠汤
- 35 萝卜炖猪骨汤
- 36 白菜叶猪肺汤
- 36 丝瓜排骨汤
- 36 白菜胡萝卜猪肺煲
- 37 甜草猪肺汤
- 37 胡萝卜排骨汤
- 37 莲子猪心汤
- 38 西红柿莲子咸肉汤
- 38 鸡骨草猪肺汤



- | | | | | | |
|----|----------|----|------------|----|------------|
| 39 | 椰子肉银耳煲乳鸽 | 41 | 马齿苋杏仁瘦肉汤 | 45 | 天山雪莲金银花炖瘦肉 |
| 39 | 白果炖乳鸽 | 42 | 冬瓜荷叶薏米猪排骨汤 | 45 | 白萝卜猪展汤 |
| 40 | 木瓜花生鸡爪汤 | 42 | 杏仁白菜猪肺汤 | 46 | 海底椰参贝瘦肉汤 |
| 40 | 百合白果鸽子煲 | 43 | 霸王花猪脊骨汤 | 46 | 白萝卜青榄猪肺汤 |
| 40 | 百合鸡心汤 | 43 | 金银花蜜枣煲猪肺 | 47 | 苹果马蹄鲫鱼汤 |
| 41 | 苹果杏仁生鱼汤 | 44 | 雪梨银耳猪肺汤 | 47 | 无花果煲猪肚 |
| 41 | 黄芪羊肉汤 | 44 | 白果猪脊骨汤 | | |

02

补血养颜汤

- | | | | | | |
|----|----------|----|----------|----|----------|
| 50 | 木瓜粉丝牛蛙汤 | 56 | 肉苁蓉黄精鳃骨汤 | 62 | 当归猪蹄汤 |
| 50 | 黑豆益母草瘦肉汤 | 57 | 莲藕红枣瘦肉汤 | 62 | 木瓜花生排骨汤 |
| 50 | 核桃仁当归瘦肉汤 | 57 | 百合猪蹄汤 | 62 | 章鱼花生猪蹄汤 |
| 50 | 黑豆墨鱼瘦肉汤 | 57 | 佛手瓜煲猪蹄 | 63 | 萝卜干蜜枣猪蹄汤 |
| 52 | 海参桂圆瘦肉汤 | 58 | 丰胸猪蹄煲 | 63 | 章鱼红豆煲猪尾 |
| 52 | 木瓜汤 | 58 | 莴笋猪蹄汤 | 64 | 红绿豆花生猪手汤 |
| 53 | 益母草红枣瘦肉汤 | 58 | 美容猪蹄汤 | 64 | 木瓜杏仁猪骨汤 |
| 53 | 枸杞红枣猪蹄汤 | 59 | 参芪枸杞猪肝汤 | 65 | 当归川芎排骨汤 |
| 54 | 鸡爪冬瓜猪蹄汤 | 59 | 桂圆当归猪腰汤 | 65 | 虫草红枣炖甲鱼 |
| 54 | 美肤猪脚汤 | 60 | 芡实节瓜煲猪蹄 | 66 | 芦荟猪蹄汤 |
| 55 | 党参炖猪手 | 60 | 黄豆猪蹄汤 | 66 | 木瓜排骨汤 |
| 55 | 莲藕红枣猪蹄汤 | 61 | 猪腱莲藕汤 | 67 | 甲鱼猪骨汤 |
| 56 | 黑木耳海藻猪蹄汤 | 61 | 西芹猪蹄汤 | 67 | 山药猪血汤 |



- | | | | | | |
|----|--------|----|----------|----|----------|
| 68 | 净面美颜汤 | 71 | 红枣白萝卜猪蹄汤 | 73 | 无花果蘑菇猪蹄汤 |
| 68 | 西红柿筒骨汤 | 71 | 藕节生地排骨汤 | 74 | 牛膝炖猪蹄 |
| 69 | 驻颜汤 | 72 | 黄芪猪脚汤 | 74 | 花生丁香猪尾汤 |
| 69 | 参果炖瘦肉 | 72 | 黄芪猪肝汤 | 75 | 薏米猪蹄汤 |
| 70 | 祛湿润肤汤 | 73 | 扁豆猪蹄汤 | 75 | 红枣香菇猪肝汤 |
| 70 | 健脾润肤汤 | 73 | 西红柿土豆脊骨汤 | | |

03

保肝护肾汤

- | | | | | | |
|----|-----------|----|----------|----|----------|
| 78 | 冬瓜瘦肉汤 | 83 | 泽泻薏米瘦肉汤 | 90 | 二冬生地炖猪骨 |
| 78 | 五味子五加皮炖猪肝 | 84 | 花豆煲猪骨 | 90 | 板栗桂圆炖猪蹄 |
| 79 | 芹菜苦瓜瘦肉汤 | 84 | 黑豆猪骨汤 | 91 | 姜蒜脊骨汤 |
| 79 | 干贝冬笋瘦肉羹 | 84 | 山药猪肚汤 | 91 | 猪腰山药汤 |
| 80 | 海马干贝瘦肉汤 | 85 | 四味瘦肉汤 | 92 | 冬瓜薏米猪腰汤 |
| 80 | 节瓜淡菜瘦肉汤 | 85 | 洋葱炖猪排骨 | 92 | 板栗猪腰汤 |
| 80 | 滋补牛肉汤 | 86 | 萝卜芡实猪排骨汤 | 93 | 二参猪腰汤 |
| 81 | 干贝猪腱肉汤 | 86 | 板栗无花果排骨汤 | 93 | 人参芥菜猪腰汤 |
| 81 | 板栗蜜枣汤 | 87 | 竹荪排骨汤 | 94 | 党参马蹄猪腰汤 |
| 81 | 枸杞叶猪肝汤 | 87 | 芡实煲猪肚汤 | 94 | 人参猪腰汤 |
| 82 | 莲子芡实瘦肉汤 | 88 | 韭菜花猪血汤 | 95 | 莲子芡实猪尾汤 |
| 82 | 灵芝红枣瘦肉汤 | 88 | 蝉花熟地猪肝汤 | 95 | 杜仲巴戟猪尾汤 |
| 83 | 鸡骨草排骨汤 | 89 | 海马猪骨汤 | 96 | 春砂仁黄芪猪肚汤 |
| 83 | 虫草花党参瘦肉汤 | 89 | 党参淮山猪肚汤 | 96 | 木瓜车前草猪腰汤 |



97 灵芝炖猪尾
97 杜仲巴戟天猪尾汤
98 党参枸杞猪肝汤
98 姜肉桂炖猪肚
98 白果猪肚汤
99 萝卜莲子芡实猪胰汤
99 莲子补骨脂猪腰汤
100 车前子空心菜猪腰汤
100 莲子百合芡实排骨汤
101 五加皮牛肉汤
101 二子苍术瘦肉汤
101 白茅根马蹄猪展汤

102 莲藕黑豆猪蹄汤
102 芹菜金针菇响螺瘦肉汤
103 人参腰片汤
103 青豆羊肉汤
104 丝瓜猪肝汤
104 莲子巴戟天排骨汤
105 鸡骨草瘦肉汤
105 马齿苋瘦肉汤
106 玉米须瘦肉汤
106 苦瓜败酱草瘦肉汤
107 茯苓芝麻菊花猪瘦肉汤

107 夏枯草脊骨汤
108 佛手瓜白芍瘦肉汤
108 槐花猪肠汤
109 冬笋海味汤
109 莴笋蛤蜊煲
109 原汁海蛰汤
110 苦瓜菊花猪瘦肉汤
110 苦瓜陈皮煲排骨
111 海蜇马蹄猪排骨汤
111 黑豆排骨汤

04

滋补养生汤

114 薏米山药炖瘦肉
114 木瓜银耳猪骨汤
115 干贝瘦肉汤
115 雪梨猪腱汤
116 芥菜猪肉汤
116 双菇脊骨汤
117 参杞香菇瘦肉汤
117 党参蜜枣脊骨汤

118 枸杞香猪尾汤
118 胡萝卜花胶猪腱汤
118 清炖柠檬羊腩汤
119 灵芝石斛鱼胶瘦肉汤
119 沙葛花生猪骨汤
120 花生眉豆猪皮汤
120 鲜人参炖鸡
120 黑木耳猪尾汤

121 猴头菇章鱼猪肚汤
121 牛腩炖白萝卜
121 绿豆陈皮排骨汤
122 佛手瓜银耳煲猪腰
122 干贝黄精地黄炖瘦肉
123 滋润猪肚汤
123 枸杞山药牛肉汤
124 玉米桂圆煲猪胰



- | | | | | | |
|-----|-----------|-----|----------|-----|----------|
| 124 | 莲子枸杞猪肠汤 | 126 | 木瓜银耳煲白鲫 | 129 | 海带海藻瘦肉汤 |
| 125 | 节瓜鸡肉汤 | 127 | 人参鸡汤 | 129 | 生地木棉花瘦肉汤 |
| 125 | 生地绿豆猪肠汤 | 127 | 玉竹白芷排骨汤 | | |
| 125 | 党参山药猪胰汤 | 127 | 粉葛薏米脊骨汤 | | |
| 126 | 银耳山药莲子煲鸡汤 | 128 | 白萝卜炖羊肉 | | |
| 126 | 羊排红枣山药滋补煲 | 128 | 胡萝卜甘蔗羊肉汤 | | |

05

强身健体汤

- | | | | | | |
|-----|----------|-----|----------|-----|----------|
| 132 | 党参豆芽氹骨汤 | 138 | 红枣香菇排骨汤 | 143 | 黄豆芽猪骨汤 |
| 132 | 苋菜梗扁豆炖猪尾 | 138 | 青豆党参排骨汤 | 143 | 南瓜猪骨汤 |
| 132 | 白背叶根猪尾汤 | 138 | 西红柿红薯排骨汤 | 144 | 黄豆丹参猪骨汤 |
| 133 | 草菇瘦肉汤 | 139 | 火麻仁猪蹄汤 | 144 | 天麻炖鱼头 |
| 133 | 南瓜猪展汤 | 139 | 萝卜橄榄猪骨汤 | 144 | 节瓜菜干煲脊骨 |
| 134 | 扁豆瘦肉汤 | 139 | 南瓜红枣煲排骨 | 145 | 五指毛桃根炖猪蹄 |
| 134 | 节瓜花生猪腱汤 | 140 | 鲮鱼鳃炖瘦肉 | 145 | 玉米山药猪胰汤 |
| 135 | 淡菜瘦肉汤 | 140 | 胡萝卜红薯猪骨汤 | 145 | 绿豆田鸡汤 |
| 135 | 胡萝卜猪腱汤 | 141 | 黄瓜扁豆排骨汤 | 146 | 胡椒老鸡猪肚汤 |
| 136 | 三豆冬瓜瘦肉汤 | 141 | 耙齿萝卜牛腩汤 | 146 | 人参猪蹄汤 |
| 136 | 黑木耳猪蹄汤 | 142 | 板栗排骨汤 | 147 | 黄芪牛肉汤 |
| 137 | 山楂山药鲫鱼汤 | 142 | 土豆西红柿脊骨汤 | 147 | 党参山药猪肚汤 |
| 137 | 粉葛豆芽猪蹄汤 | 143 | 香菇排骨汤 | 147 | 橙子羊肉汤 |



- | | | | | | |
|-----|---------|-----|-----------|-----|----------|
| 150 | 西洋菜生鱼汤 | 153 | 五爪龙鲈鱼汤 | 157 | 金针菇金枪鱼汤 |
| 150 | 天麻鱼头汤 | 154 | 腐竹白果鲫鱼汤 | 158 | 花生蒜味排骨汤 |
| 150 | 天麻枸杞鱼头汤 | 154 | 黄芪瘦肉鲫鱼汤 | 158 | 玉米哈密瓜瘦肉汤 |
| 151 | 香菜豆腐鱼头汤 | 155 | 清汤黄花鱼 | 159 | 天麻党参炖鱼头 |
| 151 | 黄花鱼豆腐煲 | 155 | 皮蛋豆腐鱼尾汤 | 159 | 雪菜黄鱼汤 |
| 152 | 酸菜豆腐鱼块煲 | 155 | 海鲜豆腐汤 | 160 | 苹果核桃鲫鱼汤 |
| 152 | 苹果猪胰生鱼汤 | 156 | 土鸡炖鱼头 | 160 | 鱼头蒜香豆腐汤 |
| 153 | 双鱼汤 | 156 | 木瓜玉米花生生鱼汤 | | |
| 153 | 黄花鱼汤 | 157 | 豆腐草菇鲫鱼汤 | | |



Tasty Food
食在好吃

301道广东靓汤 一学就会

甘智荣 主编



江苏凤凰科学技术出版社



凤凰含章

图书在版编目 (CIP) 数据

301 道广东靓汤一学就会 / 甘智荣主编. — 南京:
江苏凤凰科学技术出版社, 2015.8

(食在好吃系列)

ISBN 978-7-5537-4561-9

I . ① 3… II . ① 甘… III . ① 粤菜 - 汤菜 - 菜谱

IV . ① TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 103477 号

301道广东靓汤一学就会

主 编	甘智荣
责 任 编 辑	张远文 葛 昀
责 任 监 制	曹叶平 周雅婷

出 版 发 行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	10
插 页	4
字 数	260千字
版 次	2015年8月第1版
印 次	2015年8月第1次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-4561-9
定 价	29.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

序言

PREFACE

广东人善于煲汤、喜欢喝汤，一年四季总有靓汤相随，而一道道精心煲煮出的特色鲜明、功效显著的广东靓汤，既符合四季时令饮食特点，又能满足不同类型、不同体质的人保健之需。

中华烹饪大师甘智荣精选301道营养靓汤，将传统膳食养生的观念融入煲汤过程之中，让读者真正体味最地道的广式靓汤滋味，体会从食材、药材中获取营养精华的温馨感觉。

全书按功效分为养心润肺汤、补血养颜汤、保肝护肾汤、滋补养生汤、强身健体汤、提神健脑汤6大类，将各式好料、各种做法的滋补靓汤尽收其中。本书拥有最详细的煲汤食材介绍、最完整的步骤提点、最科学的养生保健知识，让你迅速成为煲汤高手。



目录

CONTENTS

10 家庭煲汤的器具介绍

11 高汤的制作

13 老汤的制作与保存

01

养心润肺汤

- 16 西洋菜北杏瘦肉汤
- 16 甘麦红枣瘦肉汤
- 17 莲子百合干贝煲瘦肉
- 17 杏仁白果煲瘦肉
- 18 百合桂圆瘦肉汤
- 18 罗汉果猪蹄汤
- 19 无花果瘦肉汤
- 19 雪梨甘蔗煲猪腩
- 20 苹果雪梨瘦肉汤
- 20 核桃沙参姜汤

- 21 胡萝卜红枣猪肝汤
- 21 黑木耳炖田鸡
- 22 冬虫夏草猪心汤
- 22 桂参红枣猪心汤
- 23 麦枣甘草排骨汤
- 23 冬瓜干贝老鸭汤
- 24 黑豆红枣莲藕猪蹄汤
- 24 霸王花猪骨汤
- 25 白果猪肺汤
- 25 蜜枣白菜羊肉汤

- 26 银耳猪骨汤
- 25 冬瓜柿饼煲猪蹄
- 27 生地黄煲猪骨
- 27 西洋参芡实排骨汤
- 28 南北杏无花果煲排骨
- 28 玉米马蹄猪骨汤
- 29 党参麦冬瘦肉汤
- 29 白萝卜牛肉汤
- 30 甘蔗胡萝卜猪骨汤
- 30 芥菜南北杏猪肺汤
- 31 霸王花猪肺汤
- 31 霸王花蜜枣猪肺汤
- 32 猪肺炖白萝卜
- 32 甘蔗猪骨汤
- 33 白菜猪肺汤
- 33 白萝卜杏仁猪肺汤
- 34 南杏白萝卜炖猪肺
- 34 白菜干猪肺汤
- 35 白菜猪肠汤
- 35 萝卜炖猪骨汤
- 36 白菜叶猪肺汤
- 36 丝瓜排骨汤
- 36 白菜胡萝卜猪肺煲
- 37 甜草猪肺汤
- 37 胡萝卜排骨汤
- 37 莲子猪心汤
- 38 西红柿莲子咸肉汤
- 38 鸡骨草猪肺汤



- | | | | | | |
|----|----------|----|------------|----|------------|
| 39 | 椰子肉银耳煲乳鸽 | 41 | 马齿苋杏仁瘦肉汤 | 45 | 天山雪莲金银花炖瘦肉 |
| 39 | 白果炖乳鸽 | 42 | 冬瓜荷叶薏米猪排骨汤 | 45 | 白萝卜猪展汤 |
| 40 | 木瓜花生鸡爪汤 | 42 | 杏仁白菜猪肺汤 | 46 | 海底椰参贝瘦肉汤 |
| 40 | 百合白果鸽子煲 | 43 | 霸王花猪脊骨汤 | 46 | 白萝卜青榄猪肺汤 |
| 40 | 百合鸡心汤 | 43 | 金银花蜜枣煲猪肺 | 47 | 苹果马蹄鲫鱼汤 |
| 41 | 苹果杏仁生鱼汤 | 44 | 雪梨银耳猪肺汤 | 47 | 无花果煲猪肚 |
| 41 | 黄芪羊肉汤 | 44 | 白果猪脊骨汤 | | |

02

补血养颜汤

- | | | | | | |
|----|----------|----|----------|----|----------|
| 50 | 木瓜粉丝牛蛙汤 | 56 | 肉苁蓉黄精鳃骨汤 | 62 | 当归猪蹄汤 |
| 50 | 黑豆益母草瘦肉汤 | 57 | 莲藕红枣瘦肉汤 | 62 | 木瓜花生排骨汤 |
| 50 | 核桃仁当归瘦肉汤 | 57 | 百合猪蹄汤 | 62 | 章鱼花生猪蹄汤 |
| 50 | 黑豆墨鱼瘦肉汤 | 57 | 佛手瓜煲猪蹄 | 63 | 萝卜干蜜枣猪蹄汤 |
| 52 | 海参桂圆瘦肉汤 | 58 | 丰胸猪蹄煲 | 63 | 章鱼红豆煲猪尾 |
| 52 | 木瓜汤 | 58 | 莴笋猪蹄汤 | 64 | 红绿豆花生猪手汤 |
| 53 | 益母草红枣瘦肉汤 | 58 | 美容猪蹄汤 | 64 | 木瓜杏仁猪骨汤 |
| 53 | 枸杞红枣猪蹄汤 | 59 | 参芪枸杞猪肝汤 | 65 | 当归川芎排骨汤 |
| 54 | 鸡爪冬瓜猪蹄汤 | 59 | 桂圆当归猪腰汤 | 65 | 虫草红枣炖甲鱼 |
| 54 | 美肤猪脚汤 | 60 | 芡实节瓜煲猪蹄 | 66 | 芦荟猪蹄汤 |
| 55 | 党参炖猪手 | 60 | 黄豆猪蹄汤 | 66 | 木瓜排骨汤 |
| 55 | 莲藕红枣猪蹄汤 | 61 | 猪腱莲藕汤 | 67 | 甲鱼猪骨汤 |
| 56 | 黑木耳海藻猪蹄汤 | 61 | 西芹猪蹄汤 | 67 | 山药猪血汤 |



- | | | | | | |
|----|--------|----|----------|----|----------|
| 68 | 净面美颜汤 | 71 | 红枣白萝卜猪蹄汤 | 73 | 无花果蘑菇猪蹄汤 |
| 68 | 西红柿筒骨汤 | 71 | 藕节生地排骨汤 | 74 | 牛膝炖猪蹄 |
| 69 | 驻颜汤 | 72 | 黄芪猪脚汤 | 74 | 花生丁香猪尾汤 |
| 69 | 参果炖瘦肉 | 72 | 黄芪猪肝汤 | 75 | 薏米猪蹄汤 |
| 70 | 祛湿润肤汤 | 73 | 扁豆猪蹄汤 | 75 | 红枣香菇猪肝汤 |
| 70 | 健脾润肤汤 | 73 | 西红柿土豆脊骨汤 | | |

03

保肝护肾汤

- | | | | | | |
|----|-----------|----|----------|----|----------|
| 78 | 冬瓜瘦肉汤 | 83 | 泽泻薏米瘦肉汤 | 90 | 二冬生地炖猪骨 |
| 78 | 五味子五加皮炖猪肝 | 84 | 花豆煲猪骨 | 90 | 板栗桂圆炖猪蹄 |
| 79 | 芹菜苦瓜瘦肉汤 | 84 | 黑豆猪骨汤 | 91 | 姜蒜脊骨汤 |
| 79 | 干贝冬笋瘦肉羹 | 84 | 山药猪肚汤 | 91 | 猪腰山药汤 |
| 80 | 海马干贝瘦肉汤 | 85 | 四味瘦肉汤 | 92 | 冬瓜薏米猪腰汤 |
| 80 | 节瓜淡菜瘦肉汤 | 85 | 洋葱炖猪排骨 | 92 | 板栗猪腰汤 |
| 80 | 滋补牛肉汤 | 86 | 萝卜芡实猪排骨汤 | 93 | 二参猪腰汤 |
| 81 | 干贝猪腱肉汤 | 86 | 板栗无花果排骨汤 | 93 | 人参芥菜猪腰汤 |
| 81 | 板栗蜜枣汤 | 87 | 竹荪排骨汤 | 94 | 党参马蹄猪腰汤 |
| 81 | 枸杞叶猪肝汤 | 87 | 芡实煲猪肚汤 | 94 | 人参猪腰汤 |
| 82 | 莲子芡实瘦肉汤 | 88 | 韭菜花猪血汤 | 95 | 莲子芡实猪尾汤 |
| 82 | 灵芝红枣瘦肉汤 | 88 | 蝉花熟地猪肝汤 | 95 | 杜仲巴戟猪尾汤 |
| 83 | 鸡骨草排骨汤 | 89 | 海马猪骨汤 | 96 | 春砂仁黄芪猪肚汤 |
| 83 | 虫草花党参瘦肉汤 | 89 | 党参淮山猪肚汤 | 96 | 木瓜车前草猪腰汤 |



97 灵芝炖猪尾
97 杜仲巴戟天猪尾汤
98 党参枸杞猪肝汤
98 姜肉桂炖猪肚
98 白果猪肚汤
99 萝卜莲子芡实猪胰汤
99 莲子补骨脂猪腰汤
100 车前子空心菜猪腰汤
100 莲子百合芡实排骨汤
101 五加皮牛肉汤
101 二子苍术瘦肉汤
101 白茅根马蹄猪展汤

102 莲藕黑豆猪蹄汤
102 芹菜金针菇响螺瘦肉汤
103 人参腰片汤
103 青豆羊肉汤
104 丝瓜猪肝汤
104 莲子巴戟天排骨汤
105 鸡骨草瘦肉汤
105 马齿苋瘦肉汤
106 玉米须瘦肉汤
106 苦瓜败酱草瘦肉汤
107 茯苓芝麻菊花猪瘦肉汤

107 夏枯草脊骨汤
108 佛手瓜白芍瘦肉汤
108 槐花猪肠汤
109 冬笋海味汤
109 莴笋蛤蜊煲
109 原汁海蛰汤
110 苦瓜菊花猪瘦肉汤
110 苦瓜陈皮煲排骨
111 海蜇马蹄猪排骨汤
111 黑豆排骨汤

04

滋补养生汤

114 薏米山药炖瘦肉
114 木瓜银耳猪骨汤
115 干贝瘦肉汤
115 雪梨猪腱汤
116 芥菜猪肉汤
116 双菇脊骨汤
117 参杞香菇瘦肉汤
117 党参蜜枣脊骨汤

118 枸杞香猪尾汤
118 胡萝卜花胶猪腱汤
118 清炖柠檬羊腩汤
119 灵芝石斛鱼胶瘦肉汤
119 沙葛花生猪骨汤
120 花生眉豆猪皮汤
120 鲜人参炖鸡
120 黑木耳猪尾汤

121 猴头菇章鱼猪肚汤
121 牛腩炖白萝卜
121 绿豆陈皮排骨汤
122 佛手瓜银耳煲猪腰
122 干贝黄精地黄炖瘦肉
123 滋润猪肚汤
123 枸杞山药牛肉汤
124 玉米桂圆煲猪胰



124 莲子枸杞猪肠汤
125 节瓜鸡肉汤
125 生地绿豆猪肠汤
125 党参山药猪胰汤
126 银耳山药莲子煲鸡汤
126 羊排红枣山药滋补煲

126 木瓜银耳煲白鲫
127 人参鸡汤
127 玉竹白芷排骨汤
127 粉葛薏米脊骨汤
128 白萝卜炖羊肉
128 胡萝卜甘蔗羊肉汤

129 海带海藻瘦肉汤
129 生地木棉花瘦肉汤

05

强身健体汤

132 党参豆芽鳃骨汤
132 苋菜梗扁豆炖猪尾
132 白背叶根猪尾汤
133 草菇瘦肉汤
133 南瓜猪展汤
134 扁豆瘦肉汤
134 节瓜花生猪腱汤
135 淡菜瘦肉汤
135 胡萝卜猪腱汤
136 三豆冬瓜瘦肉汤
136 黑木耳猪蹄汤
137 山楂山药鲫鱼汤
137 粉葛豆芽猪蹄汤

138 红枣香菇排骨汤
138 青豆党参排骨汤
138 西红柿红薯排骨汤
139 火麻仁猪蹄汤
139 萝卜橄榄猪骨汤
139 南瓜红枣煲排骨
140 鲮鱼鳃炖瘦肉
140 胡萝卜红薯猪骨汤
141 黄瓜扁豆排骨汤
141 耙齿萝卜牛腩汤
142 板栗排骨汤
142 土豆西红柿脊骨汤
143 香菇排骨汤

143 黄豆芽猪骨汤
143 南瓜猪骨汤
144 黄豆丹参猪骨汤
144 天麻炖鱼头
144 节瓜菜干煲脊骨
145 五指毛桃根炖猪蹄
145 玉米山药猪胰汤
145 绿豆田鸡汤
146 胡椒老鸡猪肚汤
146 人参猪蹄汤
147 黄芪牛肉汤
147 党参山药猪肚汤
147 橙子羊肉汤

