

宁可不识肉滋味，也要喝碗鲜香汤



一碗好汤

喝出好气色

汤品齐全 做法简单 常用食材 喝出健康

- 用最常见的煲汤工具，煲出最营养的靓汤
- 用最普通的食材，煲出最美味的靓汤
- 用最家常的靓汤，调养出最健康的身体

总策划 杨建峰
主 编 陈志田





一碗好汤 喝出好气色



总策划 杨建峰
主 编 陈志田



 江西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

一碗好汤喝出好气色 / 陈志田主编. —南昌: 江西科学技术出版社, 2014.1

ISBN 978-7-5390-4890-1

I. ①一… II. ①陈… III. ①保健—汤菜—菜谱 IV. ①TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第283088号

国际互联网 (Internet) 地址:

[http: //www.jxkjcs.com](http://www.jxkjcs.com)

选题序号: ZK2013149

图书代码: D13045-101

一碗好汤喝出好气色

陈志田主编

-
- 出 版 江西科学技术出版社
社 址 南昌市蓼洲街2号附1号
邮编: 330009 电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)
印 刷 北京新华印刷有限公司
总 策 划 杨建峰
项目统筹 陈小华
责任印务 高峰 苏画眉
设 计  王进
经 销 各地新华书店
开 本 787mm × 1092mm 1/16
字 数 128千字
印 张 16
版 次 2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5390-4890-1
定 价 28.80元 (平装)
-

赣版权登字号-03-2013-185

版权所有, 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

(图文提供: 金版文化 本书所有权益归北京时代文轩)

目录

CONTENTS



Part 1

会喝汤，喝好汤



汤的营养成分与功效	010	煲汤的选材有讲究	021
喝汤的误区	011	掌握食物四性五味，煲出健康	
喝汤应分季节	012	营养汤	022
对症喝汤有益健康	013	煲汤常用食材相关知识介绍	023
不同人群的喝汤方法	014	煲汤水量和材料分量的计算	026
自辨体质喝对汤	016	家庭煲汤器具介绍	027
汤的种类和常见烹饪技法	017	煲汤调味和时间的控制	028
正确煲汤的要诀	019		



Part 2

早晚一碗汤，轻松保健康



早上喝汤的好处	030	莲藕冬瓜红豆汤	035	白萝卜汤	041
哪些汤适宜早上喝	030	莲藕解暑汤	035	上汤美味绣球	041
晚上我们可以常喝		香菇豆腐汤	036	奶汤西施	042
清淡的汤	031	豆芽韭菜汤	036	麦枣甘草萝卜汤	042
晚上喝汤应注意哪些问题	031	蘑菇汤	037	银耳莲子冰糖饮	043
		清鸡汤珍菌	037	蜜橘银耳汤	043
早上我们可以喝哪些汤		土豆玉米牛肉汤	038	鲜荷双瓜汤	044
粉丝白菜汤	032	土豆玉米棒汤	038	红枣花生甜汤	044
白菜清汤	033	豆芽火腿汤	039	冰糖湘莲甜汤	045
西红柿蛋花汤	033	日式冬笋汤	039	绿豆薏米汤	045
西红柿雪梨汤	034	什锦汤	040	百合炖雪梨	046
西红柿豆腐汤	034	鲜蔬连锅汤	040	话梅姜汤	046

杨梅桂花汤.....	047
杨梅双仁汤.....	047
木瓜西米汤.....	048
酸甜木瓜汤.....	048
灵芝山药杜仲汤.....	049
包菜果香肉汤.....	049
山药猪排汤.....	050
胡萝卜牛肉汤.....	050
菊花羊肝汤.....	051
清炖草鸡汤.....	051
莲子百合煲老鸭汤.....	052
黄芪山药鱼汤.....	052
胡萝卜鱼片汤.....	052
冬瓜鲫鱼汤.....	053
冬瓜生鱼汤.....	053
奶汤生鱼汤.....	053

晚上我们可以喝哪些汤

高汤娃娃菜.....	054
香菇豆腐白菜汤.....	055
泡菜黄豆芽汤.....	055

浓汤煮三丝.....	056
红枣当归蛋汤.....	056
芋头米粉汤.....	057
芥菜四宝鲜.....	057
清汤松茸.....	058
菊花枸杞绿豆汤.....	058
莴笋丸子汤.....	059
双丸青菜汤.....	059
补脑汤.....	060
罗宋汤.....	060
西红柿红枣汤.....	061
麦枣桂圆汤.....	061
莲子红枣花生汤.....	062
山药绿豆汤.....	062
银耳雪梨汤.....	063
冰糖炖木瓜.....	063
菠萝甜汤.....	064
槟榔椰子汁.....	064
健体润肤汤.....	065
美花菌菇汤.....	065
山药瘦肉汤.....	066

山药奶香肉汤.....	066
冬瓜桂笋肉汤.....	067
白菜红枣肉汤.....	067
多菌菇排骨汤.....	068
南瓜牛肉汤.....	068
莲藕萝卜排骨汤.....	069
龙骨黄芪肉汤.....	069
清炖牛肉.....	070
土鸡汤.....	070
鸭舌汤.....	071
白果炖乳鸽.....	071
枸杞鹌鹑鸡肝汤.....	072
红豆炖鲫鱼.....	072
苹果核桃鲫鱼汤.....	072
清汤黄花鱼.....	073
清汤鱼圆.....	073
黄瓜虾仁汤.....	073
蔬菜海鲜汤.....	074
豆腐海带汤.....	074
海带黄豆汤.....	074



Part 3

常喝这些汤，赶走亚健康



什么是亚健康.....	076
做做以下测试，看看您是否“亚健康”了.....	077
亚健康的明显症状.....	079
引起亚健康的原因.....	080
亚健康的易发人群.....	081

轻度亚健康，可以常喝这些汤

枸杞白菜心汤.....	082
-------------	-----

玉米西红柿奶汤.....	083
西蓝花奶汤.....	083
牛肉煲冬瓜.....	084
降火翠玉蔬菜汤.....	084
白菜豆腐海带汤.....	085
党参枸杞红枣汤.....	085
莲子银耳桂蜜汤.....	086
半夏薏米汤.....	086
山药枸杞莲子汤.....	087

银耳橘子汤.....	087
核桃冰糖炖梨.....	088
柴胡秋梨汤.....	088
猪肉芋头香菇汤.....	089
竹荪肉丸汤.....	089
菊花猪肝汤.....	090
莲子猪心汤.....	090
金银花蜜枣煲猪肺.....	091
丝瓜排骨汤.....	091

排骨冬瓜汤.....	092
黄芪牛肉汤.....	092
牛肉土豆汤.....	093
莲子芡实薏米牛肚汤.....	093
松茸菌炖鸡汤.....	094
山药炖鸡汤.....	094
鹅肉炖萝卜.....	095
冬笋鸭块汤.....	095
绿豆鹌鹑汤.....	096
胡萝卜山药鲫鱼汤.....	096
鳝鱼苦瓜枸杞汤.....	096
生鱼汤.....	097
砂锅一品汤.....	097
木瓜粉丝田鸡汤.....	097
中度亚健康，可以常喝这些汤	
木瓜汤.....	098

雪菜豆腐汤.....	099
桂圆山药红枣汤.....	099
银耳炖木瓜.....	100
灯心草雪梨汤.....	100
杨桃紫苏梅甜汤.....	101
沙参百合汤.....	101
松茸汤.....	102
杏仁汤.....	102
莲子薏米健身汤.....	103
山药猪肉汤.....	103
苹果瘦肉汤.....	104
西芹排骨汤.....	104
胡萝卜大骨汤.....	105
西红柿猪肝汤.....	105
白萝卜炖牛肉.....	106
红枣核桃乌鸡汤.....	106
香菇枸杞鸡汤.....	107

沙参老鸭煲.....	107
鹅肉土豆汤.....	108
土茯苓乳鸽汤.....	108
虫草杏仁鹌鹑汤.....	109
马蹄百合生鱼汤.....	109
胡萝卜鲫鱼汤.....	110
金针鲤鱼汤.....	110
北芪红枣生鱼汤.....	110
带鱼黄芪汤.....	111
黄花鱼汤.....	111
党参鳝鱼汤.....	111
参麦泥鳅汤.....	112
绿豆田鸡汤.....	112
醉花菇.....	112



Part 4

电脑综合征，常喝这些汤有帮助



电脑综合征及其危害.. 114
电脑综合征的主要症状114
怎样预防电脑综合征.. 115

长期注视电脑引起的眼病，可以常喝这些汤

荠菜干丝汤.....	116
夏令三冬汤.....	117
香菇奶油汤.....	117
橙子节瓜薏米汤.....	118
百合参汤.....	118
山药五宝甜汤.....	119

桂圆枸杞冰糖饮.....	119
银耳枸杞汤.....	120
莲藕菱角排骨汤.....	120
绿豆海带排骨汤.....	121
莲藕猪心煲莲子.....	121
甜草猪肺汤.....	122
无花果煲猪肚.....	122
山药玉米须猪尾汤.....	123
牛肉粒花生汤.....	123
枸杞牛肉汤.....	124
橘子羊肉汤.....	124
胡萝卜羊肉汤.....	125

益智仁鸡汤.....	125
天麻枸杞鱼头汤.....	126
百合红枣鸽肉汤.....	126
西瓜绿豆鹌鹑汤.....	127
冬瓜薏米鸭.....	127
山药鳝鱼汤.....	128
鱼肚冬菇汤.....	128
苦瓜黄豆田鸡汤.....	128
鲜虾豆腐汤.....	129
冬笋海味汤.....	129
清汤狮子头.....	129

久坐引起脊椎不适，可以常喝这些汤

香菜豆腐汤.....	130
银耳木瓜盅.....	131
花生排骨汤.....	131
双果猪肉汤.....	132
茶香丝瓜肉片汤.....	132
农家瓦罐香.....	133
黑豆益母草瘦肉汤.....	133
玉米哈密瓜苹果瘦肉汤.....	134
双枣莲藕炖排骨.....	134
莲子枸杞煲猪肚.....	135
莲子茯神猪心汤.....	135
牛肉西红柿汤.....	136
金针菇牛肉丸汤.....	136
萝卜羊肉汤.....	137
土豆炖羊肉.....	137
乾隆一品鸡汤.....	138
老鸭枸杞煲萝卜.....	138
芡实扁豆老鸭汤.....	139

四宝煲老鸽.....	139
银耳鹌鹑汤.....	140
鲫鱼西红柿柠檬汤.....	140
海鳗鱼枸杞汤.....	141
橘皮鱼片豆腐汤.....	141
胡萝卜焖牛尾鱼.....	142
白术黄芪煮鱼.....	142
木瓜银耳煲白鲫.....	142
豆腐红枣泥鳅汤.....	143
白菜猪粉肠汤.....	143
枸杞炖甲鱼.....	143

抗辐射可以常喝这些汤

煲三样.....	144
毛丹银耳汤.....	145
黄绿汤.....	145
芥菜土豆煲排骨.....	146
莲子芡实瘦肉汤.....	146
草菇瘦肉汤.....	147
芋头排骨汤.....	147

白菜猪肺汤.....	148
桂参红枣猪心汤.....	148
党参山药猪肚汤.....	149
竹香猪肚汤.....	149
胡萝卜马蹄龙骨汤.....	150
青萝卜红枣猪蹄汤.....	150
茶树菇乌鸡汤.....	151
红枣枸杞鸡汤.....	151
菊花鸡肝汤.....	152
桂圆干老鸭汤.....	152
北杏党参老鸭汤.....	153
黄芪绿豆煲鹌鹑.....	153
核桃芝麻乳鸽汤.....	154
苹果杏仁生鱼汤.....	154
木瓜粟米花生生鱼汤.....	154
金针香菜鱼片汤.....	155
西红柿淡奶鲫鱼汤.....	155
北芪鲫鱼汤.....	155
芪枣鳝鱼汤.....	156
绿豆莲子田鸡汤.....	156
鲜虾青萝卜汤.....	156



Part 5

更年期，常喝这些汤可静心安神



什么是更年期.....	158
男女都有更年期.....	158
更年期的具体表现.....	160
更年期的危害.....	162
如何顺利度过更年期..	163

女性更年期，可以常喝这些汤

莲子山药甜汤.....	164
-------------	-----

莲子百合汤.....	165
百合桂圆蜜汤.....	165
木瓜冰糖炖燕窝.....	166
白果腐竹薏米汤.....	166
双耳桂圆蘑菇甜汤.....	167
芸豆虾皮汤.....	167
冬瓜薏米瘦肉汤.....	168
莲子百合干贝煲瘦肉.....	168
无花果瘦肉汤.....	169

百合桂圆瘦肉汤.....	169
灵芝石斛鱼胶猪肉汤.....	170
熟地羊肉当归汤.....	170
红枣炖兔肉.....	171
当归炖猪心.....	171
枸杞香猪尾汤.....	172
黑豆猪骨汤.....	172
排骨玉竹板栗汤.....	173
章鱼猪尾煲红豆.....	173

山药炖猪血.....	174
白果猪肚汤.....	174
莲藕黑豆猪蹄汤.....	175
木耳海藻猪蹄汤.....	175
木瓜猪蹄汤.....	176
木耳炖田鸡.....	176
椰汁银耳鸡汤.....	177
何首乌黑豆煲鸡爪.....	177
板栗鸡爪汤.....	178
板栗南杏鲜鸡汤.....	178
板栗土鸡汤.....	179
鲜人参炖土鸡.....	179
白果莲子糯米乌鸡汤.....	180
乌鸡冬瓜汤.....	180
人参红枣鸽子汤.....	181
百合白果鸽子汤.....	181
参芪枸杞鹌鹑汤.....	182
灵芝核桃乳鸽汤.....	182
西洋菜鲤鱼汤.....	183
节瓜红豆生鱼汤.....	183
红枣炖甲鱼.....	184
西洋参无花果甲鱼汤.....	184
参芪泥鳅汤.....	184

沙参泥鳅汤.....	185
雪蛤蛋白枸杞甜汤.....	185
药膳银耳汤.....	185

男性更年期，可以常喝这些汤

牛奶银耳水果汤.....	186
牛奶木瓜汤.....	187
雪梨银耳百合汤.....	187
菊花桔梗雪梨汤.....	188
腐竹马蹄甜汤.....	188
桂圆黑枣汤.....	189
包菜西红柿素汤.....	189
核桃沙参姜汤.....	190
牛肉海带莲藕汤.....	190
牛肉芹菜土豆汤.....	191
兔肉薏米煲.....	191
杜仲核桃兔肉汤.....	192
羊排鲫鱼山药煲.....	192
山药核桃羊肉汤.....	193
芹菜苦瓜瘦肉汤.....	193
干贝冬笋瘦肉羹.....	194
生地煲龙骨.....	194

韭菜花炖猪血.....	195
猪心虫草汤.....	195
韭菜猪腰汤.....	196
人参腰片汤.....	196
党参马蹄猪腰汤.....	197
猪血豆腐韭菜汤.....	197
豌豆炖猪尾.....	198
青萝卜玉米老鸭煲.....	198
老鸭莴笋枸杞煲.....	199
虾仁玉米浓汤.....	199
娃娃菜大虾汤.....	200
黑豆墨鱼瘦肉汤.....	200
墨鱼干节瓜煲猪蹄.....	201
鲍鱼鸡肉汤.....	201
龙骨牡蛎炖鱼汤.....	202
山药鱼头汤.....	202
无花果章鱼干鲫鱼汤.....	202
莴笋蛤蜊煲.....	203
原汁海蛰汤.....	203
黄花鱼豆腐煲.....	203
姜丝鲈鱼汤.....	204
海参甲鱼汤.....	204
冬瓜煲田鸡.....	204



Part 6

老年病，汤是最好的食疗方



什么是老年病.....	206
老年病的特点.....	207
如何预防老年病.....	208

老年性白内障，可以常喝这些汤

芹菜甘草汤.....	210
------------	-----

双蛋浸白菜汤.....	211
酸辣豆腐汤.....	211
芹菜金针菇响螺猪肉汤.....	212
参杞香菇瘦肉汤.....	212
花生香菇煲鸡爪.....	213
南瓜猪展汤.....	213

西红柿红薯排骨汤.....	214
土豆西红柿脊骨汤.....	214
胡萝卜排骨汤.....	215
海参淡菜猪肉汤.....	215
莲藕猪肉汤.....	216
红枣猪肝冬菇汤.....	216

黄芪猪肝汤.....	217
冬瓜柿饼煲猪蹄.....	217
花生胡萝卜牛肉汤.....	218
小白菜火腿鸡汤.....	218
冬瓜鲜鸡汤.....	219
豆腐鱼骨汤.....	219
蛤蚧木耳鸡蛋汤.....	220
田七鸡蛋汤.....	220
木瓜鲤鱼汤.....	220
柠檬红枣炖鲈鱼.....	221
藿香鲫鱼.....	221
眉豆木瓜银耳煲鲫鱼.....	221

老年性耳聋，可以常喝这些汤

黄瓜黑白耳汤.....	222
黄花菜黄瓜汤.....	223
白菜豆腐汤.....	223
菠菜豆腐汤.....	224
腐竹黄瓜汤.....	224
菠萝苦瓜汤.....	225
薏米南瓜浓汤.....	225
雪梨西红柿汤.....	226
苦瓜黄豆排骨汤.....	226
南瓜猪骨汤.....	227
猪排骨炖洋葱.....	227
胡萝卜煲牛尾.....	228
香菇白菜猪蹄汤.....	228
牛腩炖白萝卜.....	229
羊肉白萝卜煲山楂.....	229
白萝卜煲羊肉.....	230
西红柿莲子咸肉汤.....	230

柠檬鸡汤.....	231
柠檬乳鸽汤.....	231
大白菜老鸭汤.....	232
杜仲艾叶鸡蛋汤.....	232
莲子炖鸡蛋.....	232
鱼片豆腐汤.....	233
枸杞菜鲫鱼汤.....	233
黄花菜鱼丸汤.....	233

阿尔茨海默病患者，可以常喝这些汤

金针菇白菜汤.....	234
雪菜冬瓜汤.....	235
鸭菇冬瓜汤.....	235
葡萄红枣汤.....	236
蘑菇豆腐汤.....	236
丝瓜豆腐汤.....	237
桂圆花生汤.....	237
黄瓜扁豆排骨汤.....	238
黄瓜猪丸汤.....	238
奶油培根蘑菇汤.....	239
丝瓜肉片汤.....	239
茼蒿牛肉汤.....	240
苹果雪梨煲牛腱.....	240
大豆蹄花汤.....	241
苦瓜蜜橘鸡汤.....	241
苦瓜鸭肝汤.....	242
大蒜花生凤爪汤.....	242
金针菇金枪鱼汤.....	243
螺肉煲西葫芦.....	243
茼蒿鱼头汤.....	244
清炖鲤鱼汤.....	244

木瓜鲈鱼汤.....	244
南北杏苹果生鱼汤.....	245
胡萝卜鱿鱼煲.....	245
鱿鱼酸辣汤.....	245

脑动脉硬化，可以常喝这些汤

芥菜红薯汤.....	246
山药南瓜汤.....	247
牛奶木瓜甜汤.....	247
香蕉甜汤.....	248
冬瓜瘦肉汤.....	248
胡萝卜红薯猪骨汤.....	249
南瓜猪肝汤.....	249
木耳南瓜瘦肉汤.....	250
火腿香菇竹笋汤.....	250
排骨竹笋菠菜汤.....	251
玉米排骨小白菜汤.....	251
花生大蒜排骨汤.....	252
茄子肉汤.....	252
山药枸杞肉片汤.....	253
山药枸杞牛肉汤.....	253
黄芪牛肉蔬菜汤.....	254
山楂麦芽猪腱汤.....	254
冬瓜干贝老鸭汤.....	254
蛋花西红柿紫菜汤.....	255
金橘蛋包汤.....	255
山楂山药鲫鱼汤.....	255
大蒜豆腐鱼头汤.....	256
香蕉鱼片汤.....	256
小白菜鲜虾汤.....	256



一碗好汤 喝出好气色



总策划 杨建峰
主 编 陈志田



 江西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

一碗好汤喝出好气色 / 陈志田主编. —南昌: 江西科学技术出版社, 2014.1

ISBN 978-7-5390-4890-1

I. ①一… II. ①陈… III. ①保健—汤菜—菜谱 IV. ①TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第283088号

国际互联网 (Internet) 地址:

<http://www.jxkjcs.com>

选题序号: ZK2013149

图书代码: D13045-101

一碗好汤喝出好气色

陈志田主编

出 版 江西科学技术出版社

社 址 南昌市蓼洲街2号附1号

邮编: 330009 电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)

印 刷 北京新华印刷有限公司

总 策 划 杨建峰

项目统筹 陈小华

责任印务 高峰 苏画眉

设 计  王进

经 销 各地新华书店

开 本 787mm × 1092mm 1/16

字 数 128千字

印 张 16

版 次 2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5390-4890-1

定 价 28.80元 (平装)

赣版权登字号-03-2013-185

版权所有, 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

(图文提供: 金版文化 本书所有权益归北京时代文轩)

目录

CONTENTS



Part 1

会喝汤，喝好汤



汤的营养成分与功效	010
喝汤的误区	011
喝汤应分季节	012
对症喝汤有益健康	013
不同人群的喝汤方法	014
自辨体质喝对汤	016
汤的种类和常见烹饪技法	017
正确煲汤的要诀	019

煲汤的选材有讲究	021
掌握食物四性五味，煲出健康	
营养汤	022
煲汤常用食材相关知识介绍	023
煲汤水量和材料分量的计算	026
家庭煲汤器具介绍	027
煲汤调味和时间的控制	028



Part 2

早晚一碗汤，轻松保健康



早上喝汤的好处	030
哪些汤适宜早上喝	030
晚上我们可以常喝	
清淡的汤	031
晚上喝汤应注意哪些问题	031

早上我们可以喝哪些汤

粉丝白菜汤	032
白菜清汤	033
西红柿蛋花汤	033
西红柿雪梨汤	034
西红柿豆腐汤	034

莲藕冬瓜红豆汤	035
莲藕解暑汤	035
香菇豆腐汤	036
豆芽韭菜汤	036
蘑菇汤	037
清鸡汤珍菌	037
土豆玉米牛肉汤	038
土豆玉米棒汤	038
豆芽火腿汤	039
日式冬笋汤	039
什锦汤	040
鲜蔬连锅汤	040

白萝卜汤	041
上汤美味绣球	041
奶汤西施	042
麦枣甘草萝卜汤	042
银耳莲子冰糖饮	043
蜜橘银耳汤	043
鲜荷双瓜汤	044
红枣花生甜汤	044
冰糖湘莲甜汤	045
绿豆薏米汤	045
百合炖雪梨	046
话梅姜汤	046

杨梅桂花汤.....	047
杨梅双仁汤.....	047
木瓜西米汤.....	048
酸甜木瓜汤.....	048
灵芝山药杜仲汤.....	049
包菜果香肉汤.....	049
山药猪排汤.....	050
胡萝卜牛肉汤.....	050
菊花羊肝汤.....	051
清炖草鸡汤.....	051
莲子百合煲老鸭汤.....	052
黄芪山药鱼汤.....	052
胡萝卜鱼片汤.....	052
冬瓜鲫鱼汤.....	053
冬瓜生鱼汤.....	053
奶汤生鱼汤.....	053

晚上我们可以喝哪些汤

高汤娃娃菜.....	054
香菇豆腐白菜汤.....	055
泡菜黄豆芽汤.....	055

浓汤煮三丝.....	056
红枣当归蛋汤.....	056
芋头米粉汤.....	057
芥菜四宝鲜.....	057
清汤松茸.....	058
菊花枸杞绿豆汤.....	058
莴笋丸子汤.....	059
双丸青菜汤.....	059
补脑汤.....	060
罗宋汤.....	060
西红柿红枣汤.....	061
麦枣桂圆汤.....	061
莲子红枣花生汤.....	062
山药绿豆汤.....	062
银耳雪梨汤.....	063
冰糖炖木瓜.....	063
菠萝甜汤.....	064
槟榔椰子汁.....	064
健体润肤汤.....	065
美花菌菇汤.....	065
山药瘦肉汤.....	066

山药奶香肉汤.....	066
冬瓜桂笋肉汤.....	067
白菜红枣肉汤.....	067
多菌菇排骨汤.....	068
南瓜牛肉汤.....	068
莲藕萝卜排骨汤.....	069
龙骨黄芪肉汤.....	069
清炖牛肉.....	070
土鸡汤.....	070
鸭舌汤.....	071
白果炖乳鸽.....	071
枸杞鹌鹑鸡肝汤.....	072
红豆炖鲫鱼.....	072
苹果核桃鲫鱼汤.....	072
清汤黄花鱼.....	073
清汤鱼圆.....	073
黄瓜虾仁汤.....	073
蔬菜海鲜汤.....	074
豆腐海带汤.....	074
海带黄豆汤.....	074



Part 3

常喝这些汤，赶走亚健康



什么是亚健康.....	076
做做以下测试，看看您是否“亚健康”了.....	077
亚健康的明显症状.....	079
引起亚健康的原因.....	080
亚健康的易发人群.....	081

轻度亚健康，可以常喝这些汤

枸杞白菜心汤.....	082
-------------	-----

玉米西红柿奶汤.....	083
西蓝花奶汤.....	083
牛肉煲冬瓜.....	084
降火翠玉蔬菜汤.....	084
白菜豆腐海带汤.....	085
党参枸杞红枣汤.....	085
莲子银耳桂蜜汤.....	086
半夏薏米汤.....	086
山药枸杞莲子汤.....	087

银耳橘子汤.....	087
核桃冰糖炖梨.....	088
柴胡秋梨汤.....	088
猪肉芋头香菇汤.....	089
竹荪肉丸汤.....	089
菊花猪肝汤.....	090
莲子猪心汤.....	090
金银花蜜枣煲猪肺.....	091
丝瓜排骨汤.....	091

排骨冬瓜汤.....	092
黄芪牛肉汤.....	092
牛肉土豆汤.....	093
莲子芡实薏米牛肚汤.....	093
松茸菌炖鸡汤.....	094
山药炖鸡汤.....	094
鹅肉炖萝卜.....	095
冬笋鸭块汤.....	095
绿豆鹌鹑汤.....	096
胡萝卜山药鲫鱼汤.....	096
鳝鱼苦瓜枸杞汤.....	096
生鱼汤.....	097
砂锅一品汤.....	097
木瓜粉丝田鸡汤.....	097
中度亚健康，可以常喝这些汤	
木瓜汤.....	098

雪菜豆腐汤.....	099
桂圆山药红枣汤.....	099
银耳炖木瓜.....	100
灯心草雪梨汤.....	100
杨桃紫苏梅甜汤.....	101
沙参百合汤.....	101
松茸汤.....	102
杏仁汤.....	102
莲子薏米健身汤.....	103
山药猪肉汤.....	103
苹果瘦肉汤.....	104
西芹排骨汤.....	104
胡萝卜大骨汤.....	105
西红柿猪肝汤.....	105
白萝卜炖牛肉.....	106
红枣核桃乌鸡汤.....	106
香菇枸杞鸡汤.....	107

沙参老鸭煲.....	107
鹅肉土豆汤.....	108
土茯苓乳鸽汤.....	108
虫草杏仁鹌鹑汤.....	109
马蹄百合生鱼汤.....	109
胡萝卜鲫鱼汤.....	110
金针鲤鱼汤.....	110
北芪红枣生鱼汤.....	110
带鱼黄芪汤.....	111
黄花鱼汤.....	111
党参鳝鱼汤.....	111
参麦泥鳅汤.....	112
绿豆田鸡汤.....	112
醉花菇.....	112



Part 4

电脑综合征，常喝这些汤有帮助



电脑综合征及其危害.. 114 电脑综合征的主要症状114 怎样预防电脑综合征.. 115

长期注视电脑引起的眼病，可以常喝这些汤

荠菜干丝汤.....	116
夏令三冬汤.....	117
香菇奶油汤.....	117
橙子节瓜薏米汤.....	118
百合参汤.....	118
山药五宝甜汤.....	119

桂圆枸杞冰糖饮.....	119
银耳枸杞汤.....	120
莲藕菱角排骨汤.....	120
绿豆海带排骨汤.....	121
莲藕猪心煲莲子.....	121
甜草猪肺汤.....	122
无花果煲猪肚.....	122
山药玉米须猪尾汤.....	123
牛肉粒花生汤.....	123
枸杞牛肉汤.....	124
橘子羊肉汤.....	124
胡萝卜羊肉汤.....	125

益智仁鸡汤.....	125
天麻枸杞鱼头汤.....	126
百合红枣鸽肉汤.....	126
西瓜绿豆鹌鹑汤.....	127
冬瓜薏米鸭.....	127
山药鳝鱼汤.....	128
鱼肚冬菇汤.....	128
苦瓜黄豆田鸡汤.....	128
鲜虾豆腐汤.....	129
冬笋海味汤.....	129
清汤狮子头.....	129

久坐引起脊椎不适，可以常喝这些汤

香菜豆腐汤.....	130
银耳木瓜盅.....	131
花生排骨汤.....	131
双果猪肉汤.....	132
茶香丝瓜肉片汤.....	132
农家瓦罐香.....	133
黑豆益母草瘦肉汤.....	133
玉米哈密瓜苹果瘦肉汤.....	134
双枣莲藕炖排骨.....	134
莲子枸杞煲猪肚.....	135
莲子茯神猪心汤.....	135
牛肉西红柿汤.....	136
金针菇牛肉丸汤.....	136
萝卜羊肉汤.....	137
土豆炖羊肉.....	137
乾隆一品鸡汤.....	138
老鸭枸杞煲萝卜.....	138
芡实扁豆老鸭汤.....	139

四宝煲老鸽.....	139
银耳鹌鹑汤.....	140
鲫鱼西红柿柠檬汤.....	140
海鳗鱼枸杞汤.....	141
橘皮鱼片豆腐汤.....	141
胡萝卜焖牛尾鱼.....	142
白术黄芪煮鱼.....	142
木瓜银耳煲白鲫.....	142
豆腐红枣泥鳅汤.....	143
白菜猪粉肠汤.....	143
枸杞炖甲鱼.....	143

抗辐射可以常喝这些汤

煲三样.....	144
毛丹银耳汤.....	145
黄绿汤.....	145
芥菜土豆煲排骨.....	146
莲子芡实瘦肉汤.....	146
草菇瘦肉汤.....	147
芋头排骨汤.....	147

白菜猪肺汤.....	148
桂参红枣猪心汤.....	148
党参山药猪肚汤.....	149
竹香猪肚汤.....	149
胡萝卜马蹄龙骨汤.....	150
青萝卜红枣猪蹄汤.....	150
茶树菇乌鸡汤.....	151
红枣枸杞鸡汤.....	151
菊花鸡肝汤.....	152
桂圆干老鸭汤.....	152
北杏党参老鸭汤.....	153
黄芪绿豆煲鹌鹑.....	153
核桃芝麻乳鸽汤.....	154
苹果杏仁生鱼汤.....	154
木瓜粟米花生生鱼汤.....	154
金针香菜鱼片汤.....	155
西红柿淡奶鲫鱼汤.....	155
北芪鲫鱼汤.....	155
芪枣鳝鱼汤.....	156
绿豆莲子田鸡汤.....	156
鲜虾青萝卜汤.....	156



Part 5

更年期，常喝这些汤可静心安神



什么是更年期.....	158
男女都有更年期.....	158
更年期的具体表现.....	160
更年期的危害.....	162
如何顺利度过更年期..	163

女性更年期，可以常喝这些汤

莲子山药甜汤.....	164
-------------	-----

莲子百合汤.....	165
百合桂圆蜜汤.....	165
木瓜冰糖炖燕窝.....	166
白果腐竹薏米汤.....	166
双耳桂圆蘑菇甜汤.....	167
芸豆虾皮汤.....	167
冬瓜薏米瘦肉汤.....	168
莲子百合干贝煲瘦肉.....	168
无花果瘦肉汤.....	169

百合桂圆瘦肉汤.....	169
灵芝石斛鱼胶猪肉汤.....	170
熟地羊肉当归汤.....	170
红枣炖兔肉.....	171
当归炖猪心.....	171
枸杞香猪尾汤.....	172
黑豆猪骨汤.....	172
排骨玉竹板栗汤.....	173
章鱼猪尾煲红豆.....	173

山药炖猪血.....	174
白果猪肚汤.....	174
莲藕黑豆猪蹄汤.....	175
木耳海藻猪蹄汤.....	175
木瓜猪蹄汤.....	176
木耳炖田鸡.....	176
椰汁银耳鸡汤.....	177
何首乌黑豆煲鸡爪.....	177
板栗鸡爪汤.....	178
板栗南杏鲜鸡汤.....	178
板栗土鸡汤.....	179
鲜人参炖土鸡.....	179
白果莲子糯米乌鸡汤.....	180
乌鸡冬瓜汤.....	180
人参红枣鸽子汤.....	181
百合白果鸽子汤.....	181
参芪枸杞鹧鸪汤.....	182
灵芝核桃乳鸽汤.....	182
西洋菜鲤鱼汤.....	183
节瓜红豆生鱼汤.....	183
红枣炖甲鱼.....	184
西洋参无花果甲鱼汤.....	184
参芪泥鳅汤.....	184

沙参泥鳅汤.....	185
雪蛤蛋白枸杞甜汤.....	185
药膳银耳汤.....	185

男性更年期，可以常喝这些汤

牛奶银耳水果汤.....	186
牛奶木瓜汤.....	187
雪梨银耳百合汤.....	187
菊花桔梗雪梨汤.....	188
腐竹马蹄甜汤.....	188
桂圆黑枣汤.....	189
包菜西红柿素汤.....	189
核桃沙参姜汤.....	190
牛肉海带莲藕汤.....	190
牛肉芹菜土豆汤.....	191
兔肉薏米煲.....	191
杜仲核桃兔肉汤.....	192
羊排鲫鱼山药煲.....	192
山药核桃羊肉汤.....	193
芹菜苦瓜瘦肉汤.....	193
干贝冬笋瘦肉羹.....	194
生地煲龙骨.....	194

韭菜花炖猪血.....	195
猪心虫草汤.....	195
韭菜猪腰汤.....	196
人参腰片汤.....	196
党参马蹄猪腰汤.....	197
猪血豆腐韭菜汤.....	197
豌豆炖猪尾.....	198
青萝卜玉米老鸭煲.....	198
老鸭莴笋枸杞煲.....	199
虾仁玉米浓汤.....	199
娃娃菜大虾汤.....	200
黑豆墨鱼瘦肉汤.....	200
墨鱼干节瓜煲猪蹄.....	201
鲍鱼鸡肉汤.....	201
龙骨牡蛎炖鱼汤.....	202
山药鱼头汤.....	202
无花果章鱼干鲫鱼汤.....	202
莴笋蛤蜊煲.....	203
原汁海蛰汤.....	203
黄花鱼豆腐煲.....	203
姜丝鲈鱼汤.....	204
海参甲鱼汤.....	204
冬瓜煲田鸡.....	204



Part 6

老年病，汤是最好的食疗方



什么是老年病.....	206
老年病的特点.....	207
如何预防老年病.....	208

老年性白内障，可以常喝这些汤

芹菜甘草汤.....	210
------------	-----

双蛋浸白菜汤.....	211
酸辣豆腐汤.....	211
芹菜金针菇响螺猪肉汤.....	212
参杞香菇瘦肉汤.....	212
花生香菇煲鸡爪.....	213
南瓜猪展汤.....	213

西红柿红薯排骨汤.....	214
土豆西红柿脊骨汤.....	214
胡萝卜排骨汤.....	215
海参淡菜猪肉汤.....	215
莲藕猪肉汤.....	216
红枣猪肝冬菇汤.....	216

黄芪猪肝汤.....	217
冬瓜柿饼煲猪蹄.....	217
花生胡萝卜牛肉汤.....	218
小白菜火腿鸡汤.....	218
冬瓜鲜鸡汤.....	219
豆腐鱼骨汤.....	219
蛤蚧木耳鸡蛋汤.....	220
田七鸡蛋汤.....	220
木瓜鲤鱼汤.....	220
柠檬红枣炖鲑鱼.....	221
藿香鲫鱼.....	221
眉豆木瓜银耳煲鲫鱼.....	221

老年性耳聋，可以常喝这些汤

黄瓜黑白耳汤.....	222
黄花菜黄瓜汤.....	223
白菜豆腐汤.....	223
菠菜豆腐汤.....	224
腐竹黄瓜汤.....	224
菠萝苦瓜汤.....	225
薏米南瓜浓汤.....	225
雪梨西红柿汤.....	226
苦瓜黄豆排骨汤.....	226
南瓜猪骨汤.....	227
猪排骨炖洋葱.....	227
胡萝卜煲牛尾.....	228
香菇白菜猪蹄汤.....	228
牛腩炖白萝卜.....	229
羊肉白萝卜煲山楂.....	229
白萝卜煲羊肉.....	230
西红柿莲子咸肉汤.....	230

柠檬鸡汤.....	231
柠檬乳鸽汤.....	231
大白菜老鸭汤.....	232
杜仲艾叶鸡蛋汤.....	232
莲子炖鸡蛋.....	232
鱼片豆腐汤.....	233
枸杞菜鲫鱼汤.....	233
黄花菜鱼丸汤.....	233

阿尔茨海默病患者，可以常喝这些汤

金针菇白菜汤.....	234
雪菜冬瓜汤.....	235
鸭菇冬瓜汤.....	235
葡萄红枣汤.....	236
蘑菇豆腐汤.....	236
丝瓜豆腐汤.....	237
桂圆花生汤.....	237
黄瓜扁豆排骨汤.....	238
黄瓜猪丸汤.....	238
奶油培根蘑菇汤.....	239
丝瓜肉片汤.....	239
茼蒿牛肉汤.....	240
苹果雪梨煲牛腱.....	240
大豆蹄花汤.....	241
苦瓜蜜橘鸡汤.....	241
苦瓜鸭肝汤.....	242
大蒜花生凤爪汤.....	242
金针菇金枪鱼汤.....	243
螺肉煲西葫芦.....	243
茼蒿鱼头汤.....	244
清炖鲤鱼汤.....	244

木瓜鲈鱼汤.....	244
南北杏苹果生鱼汤.....	245
胡萝卜鲑鱼煲.....	245
鲑鱼酸辣汤.....	245

脑动脉硬化，可以常喝这些汤

芥菜红薯汤.....	246
山药南瓜汤.....	247
牛奶木瓜甜汤.....	247
香蕉甜汤.....	248
冬瓜瘦肉汤.....	248
胡萝卜红薯猪骨汤.....	249
南瓜猪肝汤.....	249
木耳南瓜瘦肉汤.....	250
火腿香菇竹笋汤.....	250
排骨竹笋菠菜汤.....	251
玉米排骨小白菜汤.....	251
花生大蒜排骨汤.....	252
茄子肉汤.....	252
山药枸杞肉片汤.....	253
山药枸杞牛肉汤.....	253
黄芪牛肉蔬菜汤.....	254
山楂麦芽猪腱汤.....	254
冬瓜干贝老鸭汤.....	254
蛋花西红柿紫菜汤.....	255
金橘蛋包汤.....	255
山楂山药鲫鱼汤.....	255
大蒜豆腐鱼头汤.....	256
香蕉鱼片汤.....	256
小白菜鲜虾汤.....	256