



百姓家生活馆

精选

家常好汤

黄远燕 主编

用心教你如何认识、选购常见食材
130道春季滋润汤, 130道夏季降暑汤
130道秋季平燥汤, 120道冬季滋补汤
好学易做, 快来为家人煮碗健康汤吧



江苏美术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

精选家常好汤 / 黄远燕主编. -- 南京 : 江苏美术出版社, 2013. 3

(百姓家生活馆)

ISBN 978-7-5344-5703-6

I. ①精… II. ①黄… III. ①汤菜—菜谱 IV.
①TS972. 122

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第042961号

出品人 周海歌

策划编辑 张冬霞
责任编辑 曹昌虹
樊旭颖
装帧设计 意童设计室
版式设计 意童设计室
责任监印 朱晓燕

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏美术出版社 (南京市中央路165号 邮编: 210009)
北京凤凰千高原文化传播有限公司

出版社网址 <http://www.jsmscbs.com.cn>

经 销 全国新华书店
印 刷 深圳市彩之欣印刷有限公司
开 本 889×1194 1/24
印 张 10
版 次 2013年4月第1版 2013年4月第1次印刷
标准书号 ISBN 978-7-5344-5703-6
定 价 29.80元

营销部电话 010-64215835 64216532

江苏美术出版社图书凡印装错误可向承印厂调换 电话: 010-64216532



百姓家生活馆

精选

家常好汤

黄远燕 主编



江苏美术出版社

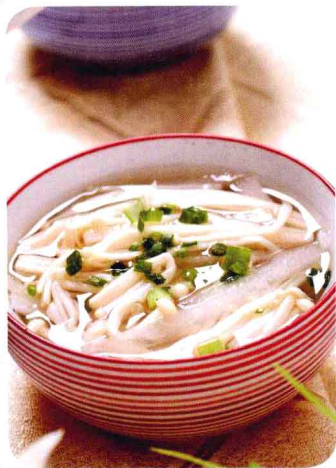
前言

P R E F A C E

无论是丰盛的佳肴还是家常的便饭，无论是中餐还是西餐，餐桌上的菜肴再丰盛，如果没有一碗热气腾腾、鲜香四溢的汤，还是会显得黯然失色。特别是当下的人们越来越追求健康的食疗，而平衡合理的膳食始终是贯穿于日常生活中的重要环节。重视饮食的调养，通过食物来调整自己的身体状况，不仅有助于提高自身的免疫力，还能健身美容。

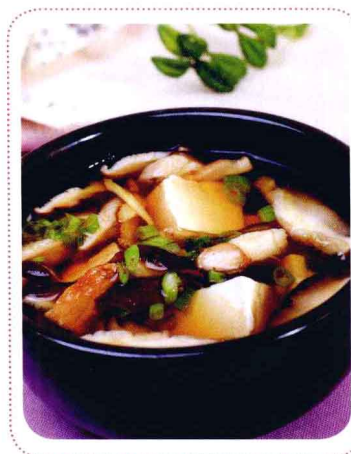
煲汤不但讲究火候，还要根据气候的变化，食材的效果，搭配出各种各具功效的健康汤。本书精选了近500款家常好汤，做法都通俗易懂。在内容上我们结合四季的变化和不同食材的功效，分为春季滋润篇、夏季降暑篇、秋季平燥篇、冬季滋补篇四大类；里面从选料到制作方法，都附有精美的彩图、文字步骤讲解和制作要点提示，真正做到让读者跟着演示操作就能轻轻松松地做出一道美味的家常好汤；同时本书也介绍了四季家常汤的制作诀窍和提示，你完全可以根据个人口味与身体所需依法炮制，煲出疗效显著、鲜香四溢的健康家常汤，让你在柴米油盐中乐此不疲，更能远离那万恶的“地沟油”哦！

春季滋润汤篇



常见食材的选购与功效	14
牛奶菠菜	20
白菜肉末浓汤	20
茼蒿瓜汤	20
茼蒿豆腐汤	21
白菜鳕鱼汤	21
小白菜猪肝汤	21
西兰花浓汤	22
苦瓜红枣汤	22
玉米瘦肉汤	22
莲子百合排骨汤	23

瘦肉茄汤	23	甲鱼养心汤	32
苦瓜莲子排骨汤	23	甲鱼菇汤	33
芹菜玉米鸡腿汤	24	番茄韭菜豆腐汤	33
玉米绿豆汤	24	冬瓜瘦肉汤	33
黄花菜猪肝汤	24	黄瓜海带汤	34
金针菇黄瓜汤	25	冬瓜虾米汤	34
豆腐菌汤	25	番茄洋葱汤	34
紫菜鱼汤	25	胡辣汤	35
紫菜肉末汤	26	香菇排骨汤	35
豆腐鳕鱼汤	26	猴头菌鸡汤	35
豆腐菇丝汤	26	红枣双耳汤	36
双豆冬瓜汤	27	清炖木耳汤	36
银耳莲子汤	27	冬瓜银耳汤	36
萝卜蛤蜊汤	27		
金针菇萝卜汤	28		
苦瓜蛤蜊汤	30		
牡蛎豆腐汤	30		
鲫鱼海带汤	30		
淡菜鲫鱼汤	31		
首乌鲫鱼汤	31		
黄花鱼冬瓜汤	31		
红枣枸杞鲤鱼汤	32		
鲤鱼冬瓜汤	32		





银耳美容汤	37
百合银耳雪梨汤	37
银耳马蹄汤	37
丝瓜玉米汤	38
薏米排骨汤	40
薏米炖鸡汤	40
滋补莲藕汤	40
花生鸡肝汤	41
止咳防喘汤	41
润肺汤	41
虫草花甲鱼汤	42
甲鱼汤	42
海参银耳排骨汤	42
菜干猪肺汤	43
双瓜蛤蜊汤	43
清炖银鱼汤	43
海蜇清热降火汤	44
胡萝卜海蜇汤	44
芹菜红枣汤	44

黄花菜肉片汤	45
生菜虾仁汤	45
茼蒿鱿鱼汤	45
茼蒿丸子汤	46
红枣南瓜汤	46
虾仁鸡腿汤	46



淡菜海带冬瓜汤	47
冬瓜胡萝卜汤	47
苦瓜玉米汤	47
黄金蛋汤	48
猪肝黄瓜汤	50
黄瓜紫菜汤	50
排骨番茄白果汤	50
猪肝番茄汤	51
芦笋鸡汤	51
香菇淡菜汤	51
黄豆排骨汤	52
山药莲子蛋汤	52
南瓜豆腐汤	52
羊杞豆腐汤	53
芹菜羊肝汤	53

四物肝片汤	53
香菜滚猪肝汤	54
鸭肉冬瓜海参汤	54
杞归乳鸽瘦肉汤	54
羊肉瓜片汤	55
竹荪丝瓜汤	55
黑枣鹌鹑蛋汤	55
归芪草鱼汤	56
川芎寄生鱼头汤	56
北芪山药鲈鱼汤	56
木瓜鲈鱼汤	57
潺菜草鱼汤	57
川芎白芷鱼头汤	57
罗汉果瘦肉汤	58
番茄鹌鹑蛋汤	60
珍珠豆腐汤	60
参杞乌鸡汤	60
滋补乌鸡汤	61

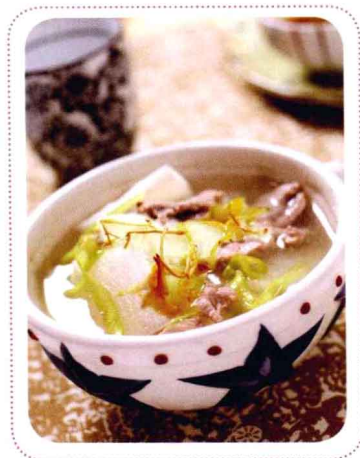


参芪乌鸡汤·····	61	羊肉番茄汤·····	66
红枣黄芪乌鸡汤·····	61	芡实老鸭汤·····	66
香菇鹌鹑蛋汤·····	62	猪肚暖胃汤·····	66
海参鹌鹑蛋汤·····	62	瘦肉莲藕汤·····	67
章鱼鹌鹑汤·····	62	咸蛋瘦肉汤·····	67
芡实鹌鹑汤·····	63	百合瘦肉汤·····	67
白菜干鹌鹑汤·····	63	马蹄木耳汤·····	68
苦瓜田鸡汤·····	63	雪蛤莲子鸡汤·····	70
冬瓜肉丸汤·····	64	山药杞子乌鸡汤·····	70
豆腐鱼尾汤·····	64	山杞沙虫瘦肉汤·····	70
花银耳菇竹汤·····	64		
冬瓜薏米田鸡汤·····	65		
当归生姜羊肉汤·····	65		
玉竹羊肉汤·····	65		



夏季降暑汤

常见食材的选购与功效···72



苦瓜豆腐汤·····	78
菠菜猪血汤·····	78
豆腐菠菜汤·····	78
三色补血汤·····	79
肉丝圆白菜汤·····	79
猪肝圆白菜汤·····	79
菜花浓汤·····	80
三色排骨汤·····	80
白菜豆腐汤·····	80
丝瓜肉片汤·····	81
解郁老鸭汤·····	81
洋葱浓汤·····	81
黄瓜肉片汤·····	82
木瓜鸡汤·····	82
南瓜浓汤·····	82
排骨红汤·····	83
番茄牛腩汤·····	83

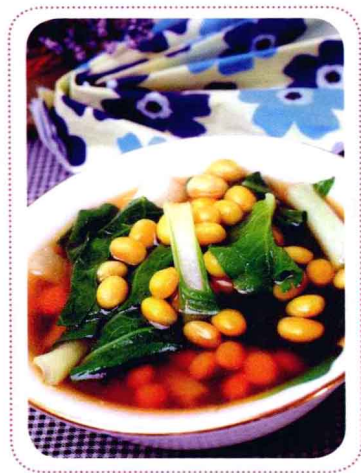




玉米浓汤·····	83
油菜黄豆汤·····	84
排骨黄豆汤·····	84
菇香猪肝汤·····	84
红枣银耳汤·····	85
银耳南瓜汤·····	85
木耳鸡汤·····	85
萝卜排骨汤·····	86
鸡蛋豆腐汤·····	88
番茄蛋汤·····	88
荷叶田鸡汤·····	88
虾味鲜汤·····	89
猪心甜汤·····	89
双色瘦肉汤·····	89
菠菜猪血汤·····	90
清香猪血汤·····	90

红枣鸽子汤·····	90	山药鲜鱼汤·····	95
老鸽汤·····	91	鲮鱼浓汤·····	95
胡萝卜牛肉汤·····	91	山药豆腐汤·····	96
蛤蚧冬瓜汤·····	91	药膳鲈鱼汤·····	98
当归海参汤·····	92	章鱼海带汤·····	98
牡蛎豆腐汤·····	92	木瓜花生汤·····	98
紫菜番茄蛋花汤·····	92	老黄瓜排骨汤·····	99
山药紫菜排骨汤·····	93	老黄瓜煲猪骨汤·····	99
海带绿豆汤·····	93	南瓜猪腱肉汤·····	99
海带豆腐汤·····	93	萝卜排骨汤·····	100
油菜鳕鱼汤·····	94	南瓜牛肉汤·····	100
菠菜鳕鱼汤·····	94	芦笋浓汤·····	100
鱼片豆腐汤·····	94	胡萝卜竹蔗汤·····	101
黄鱼冬瓜汤·····	95	胡萝卜猪骨汤·····	101





雪梨黑鱼汤·····	101
山药猪尾汤·····	102
山杞煲乳鸽汤·····	102
冬笋鸡汤·····	102
绿豆芽猪血汤·····	103
银芽田鸡汤·····	103
清鲜蚬子汤·····	103
牛大力猪骨汤·····	104
桂圆菠萝汤·····	104
莲藕猪腱汤·····	104
瘦肉莲藕汤·····	105
莲藕乳鸽汤·····	105
鲜菇肉片汤·····	105
节瓜瘦肉汤·····	106
莲子百合瘦肉汤·····	108
百合田鸡汤·····	108

兔肉桑皮汤·····	108	补益鹌鹑汤·····	119
香炖兔肉汤·····	109	椰子鹌鹑汤·····	119
兔肉萝卜汤·····	109	椰子田鸡汤·····	120
土豆牛肉汤·····	109	苹果瘦肉汤·····	120
洋葱浓汤·····	110	百合田鸡汤·····	120
生菜豆腐汤·····	110	花菇田鸡汤·····	121
生菜香菇汤·····	110	首乌黑米汤·····	121
鸡蛋菠菜汤·····	111	银耳鹌鹑蛋汤·····	121
木瓜生鱼汤·····	111	黑枣鹌鹑蛋汤·····	122
木瓜排骨汤·····	111	鹌鹑蛋炖老鸡汤·····	122
茯苓猪肚汤·····	112	节瓜黄鳝汤·····	122
海带鸡丝汤·····	112	北芪黄鳝汤·····	123
红枣煲鸡汤·····	112	浓香奶白泥鳅汤·····	123
雪蛤膏莲子鸡汤·····	113	墨鱼猪骨汤·····	123
火麻仁猪胰汤·····	113	玉竹沙参甲鱼汤·····	124
薏仁马蹄猪肉汤·····	113	海参当归补气汤·····	124
瘦肉清鲜汤·····	114	清炖甲鱼汤·····	124
猪手丝瓜汤·····	114	甲鱼鸡汤·····	125
菠菜猪肝汤·····	114	番茄牡蛎汤·····	125
芡实老鸭汤·····	115	牡蛎汤·····	125
清补凉乳鸽汤·····	115		
鲜美鸽子汤·····	115		
瘦肉丝瓜汤·····	116		
芡实白鸽汤·····	118		
黑木耳猪蹄汤·····	118		
红枣银耳鹌鹑汤·····	118		
滋补鹌鹑汤·····	119		



马蹄瘦肉汤·····	126
山药豆腐汤·····	128
桂莲鸡蛋汤·····	128
莲子山药鹌鹑汤·····	128



129

秋季平燥汤

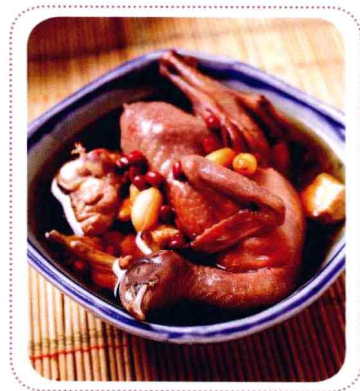
常见食材的选购与功效·····	130
时蔬浓汤·····	136
白菜豆腐汤·····	136
空心菜排骨汤·····	136
紫菜豆腐肉片汤·····	137
南瓜虾皮汤·····	137
苦瓜瘦肉汤·····	137
山药冬瓜汤·····	138
冬瓜薏仁瘦肉汤·····	138
黄瓜木耳汤·····	138
虾米紫菜汤·····	139
薏仁番茄汤·····	139

番茄豆腐汤·····	139
银耳鸽蛋汤·····	140
银耳香菇肉粒汤·····	140
木耳芦笋蘑菇汤·····	140
胡萝卜土豆汤·····	141
双丝汤·····	141
西葫芦鸡蛋汤·····	141
莲藕黑豆鸡汤·····	142
排骨莲藕汤·····	142
马蹄海带汤·····	142
清炖甲鱼汤·····	143



海带黄花蛋汤·····	143
韩式海带汤·····	143
菜胆紫菜蛋汤·····	144
黄花菜鸡蛋汤·····	146
红豆白菜汤·····	146
白菜香菇肉汤·····	146
三丝紫菜汤·····	147

紫菜汤·····	147
香虾紫菜肉汤·····	147
芹菜红枣汤·····	148
莲子发菜汤·····	148
发菜海带汤·····	148
发菜枸杞汤·····	149
杜仲黄瓜汤·····	149
紫菜黄瓜汤·····	149
黄瓜香菇汤·····	150
萝卜马蹄汤·····	150
萝卜紫菜汤·····	150
番茄海带汤·····	151
番茄冬瓜汤·····	151
马蹄芹菜汤·····	151
洋葱汤·····	152
苦瓜香菇瘦肉汤·····	152
苦瓜豆腐汤·····	152
绿豆南瓜汤·····	153
南瓜百合汤·····	153



冬瓜赤小豆汤·····	153	干贝香菇冬瓜汤·····	160
紫菜肉末汤·····	154	香菇冬瓜汤·····	160
冬笋肉丝汤·····	156	菇香猪肝汤·····	160
冬笋豆腐汤·····	156	番茄虾汤·····	161
黄豆西洋汤·····	156	海带豆芽汤·····	161
海带黄豆汤·····	157	白萝卜海带汤·····	161
山药黄豆肉骨汤·····	157	海带决明汤·····	162
沙锅黄豆汤·····	157	带鱼海带汤·····	162
决明绿豆汤·····	158	海参鲜蘑菇汤·····	162
黑豆牛肉汤·····	158	薏仁冬瓜海参汤·····	163
黑豆鲫鱼汤·····	158	枸杞羊排汤·····	163
芹菜叶土豆汤·····	159	豆腐羊肉汤·····	163
平菇豆腐汤·····	159	瘦肉清鲜汤·····	164
平菇蛋汤·····	159	白菜鸭肉汤·····	166



双耳甲鱼汤·····	166
甲鱼玉米粒汤·····	166
天麻甲鱼汤·····	167
鲫鱼赤小豆汤·····	167
竹笋鲫鱼汤·····	167
丝瓜鲫鱼汤·····	168
海蜇皮马蹄汤·····	168
鲫鱼豆腐汤·····	168
核桃鲫鱼汤·····	169
玉竹鲫鱼汤·····	169
木瓜鲫鱼汤·····	169
百合鱼汤·····	170
杏仁青鱼汤·····	170
苦瓜猪骨鱼汤·····	170
草菇青鱼汤·····	171
党参鱼头汤·····	171
红豆杞子泥鳅汤·····	171
山杞泥鳅汤·····	172





北芪泥鳅汤	172
芝麻泥鳅汤	172
泥鳅汤	173
腐竹鱼头汤	173
叶根猪骨汤	173
鱼肚番茄汤	174
双耳甲鱼汤	176
芹菜鱿鱼汤	176
海参当归汤	176
核桃瘦肉汤	177
黑米红枣蛋汤	177
菠菜鸡蛋汤	177
韭菜猪血汤	178
韭菜虾仁汤	178
三丝白菜汤	178
圆白菜汤	179
蛋蓉菜花汤	179
芥菜咸蛋汤	179

蜆肉番茄汤	180
番茄豆腐汤	180
马蹄木耳汤	180
银耳木瓜汤	181
南瓜排骨汤	181
南瓜牛肉汤	181
南瓜百合汤	182
木瓜排骨汤	182
狗肝菜瘦肉汤	182
黄豆海带汤	183
扁豆肾肉汤	183
扁豆肉汤	183
节瓜黄鳝汤	184

扁豆冬瓜田鸡汤	186
瘦肉猴头菌汤	186
金针菇萝卜汤	186



冬季滋补汤

常见食材的选购与功效	188
绿豆芽排骨汤	194
胡萝卜大骨汤	194
花生核桃鸡脚汤	194
沙参玉竹瘦肉汤	195
核桃猪腰汤	195
海参瘦肉汤	195





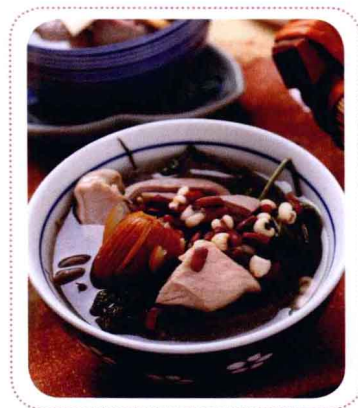
鸡骨草田螺汤·····	196
夏枯草脊骨汤·····	196
萝卜百合鹌鹑汤·····	196
蚝干瘦肉汤·····	197
猪骨黑鱼汤·····	197
冬瓜黑鱼汤·····	197
杜仲煲猪腰汤·····	198
西洋参芡实鸽汤·····	198
山药蜜枣排骨汤·····	198
芡实猪腱汤·····	199
石斛瘦肉汤·····	199
海藻海带瘦肉汤·····	199
党参老鸽汤·····	200
黑豆鲤鱼汤·····	200
薏米煲脊骨汤·····	200
芹菜瘦肉汤·····	201
干贝煲猪腱汤·····	201
夜明砂鸡肝汤·····	201

猴头菌炖鸡汤·····	202
冬瓜薏米猪腰汤·····	204
栗子黑鱼汤·····	204
猴头菌山鸡汤·····	204
山药黑鱼汤·····	205
木瓜银耳鲫鱼汤·····	205
椰子炖鸡汤·····	205
枸杞煲猪心汤·····	206
猪肚老鸡汤·····	206
韭菜鲜虾仁汤·····	206
胡椒姜蛋汤·····	207
玉米须瘦肉汤·····	207
灵芝瘦肉汤·····	207
山杞瘦肉老汤·····	208
生姜煲鸡汤·····	208
赤小豆猪肚汤·····	208
赤小豆泥鳅汤·····	209
参麦乌鸡汤·····	209
桑葚猪腰汤·····	209
双参瘦肉汤·····	210
玉米脊骨汤·····	210
栗子猪腱汤·····	210
银耳煲鸡汤·····	211
莲子老鸽汤·····	211
太子参猪心汤·····	211
鲜菇肉片汤·····	212
霸王鸭头汤·····	214

南瓜猪腱肉汤·····	214
红枣百合鹌鹑汤·····	214
老黄瓜猪骨汤·····	215
莲子瘦肉汤·····	215
墨鱼杏仁猪肚汤·····	215
巴戟天海参汤·····	216
腐竹猪肚汤·····	216
蜜枣乳鸽汤·····	216
酸枣猪心汤·····	217
干贝煲瘦肉汤·····	217
香菇排骨汤·····	217
芡实猪心汤·····	218
荔枝鸡心汤·····	218
海蜇瘦肉汤·····	218
海带排骨汤·····	219
参果瘦肉汤·····	219
莲蓬荷叶鸡汤·····	219



草菇大鱼头汤·····	220	当归乌鸡汤·····	226
花生乳鸽汤·····	220	雪梨瘦肉汤·····	226
草菇豆腐鲫鱼汤·····	220	老黄瓜猪腱汤·····	227
黑枣鸡蛋汤·····	221	玉珠泥鳅汤·····	227
百合瘦肉汤·····	221	海底椰瘦肉汤·····	227
北芪童鸡汤·····	221	芡实乌头鱼汤·····	228
鱼头菠菜汤·····	222	乌鸡雪蛤汤·····	228
肉松蓉芋头汤·····	224	南瓜牛肉汤·····	228
蚝干煲瘦肉汤·····	224	花生鹌鹑汤·····	229
冬瓜田鸡汤·····	224	山药猪尾汤·····	229
咸鱼头汤·····	225	海带鸡丝汤·····	229
桂圆瘦肉汤·····	225	玉米萝卜汤·····	230
柏子仁猪心汤·····	225	红枣老鸭汤·····	230
何首乌鲤鱼汤·····	226	灵芝老鸭汤·····	230



墨鱼粉葛脊骨汤·····	231
海藻猪蹄汤·····	231
冬瓜煲鸭汤·····	231
鱼丸豆腐汤·····	232
玉山鸽子汤·····	234
燕窝炖鸡丝汤·····	234
鸭蛋排骨汤·····	234
香菇肉片汤·····	235
猴头菌鸡汤·····	235
花生鱼头汤·····	235
猪肉三丝汤·····	236
苦瓜排骨汤·····	236
胡萝卜鲫鱼汤·····	236



附录

常见食物营养成分表·····	237
----------------	-----



春季滋润汤篇

俗话说：“一年之计在于春。”清除春火，也是一年健康的关键。这是因为春季是人体循环代谢水平提高的季节，但人体各个脏器还没有适应，反应到人体的外表，就是上火，所以春季特别适合服用滋阴去火的汤品，来调理身体。



● 常见食材的选购与功效

01 茼蒿

每餐80~150克。



{健康功效}

茼蒿中含有特殊香味的挥发油，有助于宽中理气、消食开胃、增加食欲。茼蒿含有多种氨基酸、脂肪、蛋白质及较高含量的钠、钾等矿物盐，能调节体内水液代谢，通利小便，消除水肿。

{营养成分}

每100克茼蒿：热量21千卡、蛋白质1.9克、脂肪0.3克、碳水化合物2.7克、膳食纤维1.2克、钙73毫克、铁2.5毫克、磷36毫克、钾220毫克、钠161.3毫克等。

{选购要点}

一看形状：茼蒿有尖叶和圆叶两种。尖叶茼蒿叶片小，缺刻多，口感梗性，但香味浓；圆叶茼蒿叶宽大，缺刻浅，口感软糯。

二看色泽：新鲜茼蒿通体呈深绿色。茎秆或切口变成褐色，表明放的时间太久了。

火锅中加入茼蒿，可促进鱼类或肉类蛋白质的分解，有益于营养的摄取。

健康贴士



02 菠菜

每餐150~200克。



{健康功效}

菠菜中含有大量的抗氧化剂，具有抗衰老、促进细胞生长的作用，常吃既能激活大脑功能，又有助于改善老年人记忆减退。儿童多食菠菜，能补充生长所需的钙，是防治佝偻病的理想蔬菜。

{营养成分}

每100克菠菜：热量24千卡、蛋白质2.6克、脂肪0.3克、碳水化合物4.5克、膳食纤维1.7克、钙66毫克、铁2.9毫克等。

{选购要点}

一看菜株长短：叶子短，品质好，口感软糯；叶子长，品质差，纤维多，口感不好。

二看叶色深浅：叶色淡绿的品种质量好；叶色深绿的品种质量差。

每周食用2~4次菠菜的中老年人，可减少视网膜退化的危险。

健康贴士



03 芹菜

每餐100~200克。



【健康功效】

芹菜含铁量较高，能补充妇女经血的损失，是缺铁性贫血患者的佳蔬，食用能避免皮肤苍白、干燥、面色无华，而且可使目光有神，头发黑亮。

【营养成分】

每100克芹菜：热量13千卡、蛋白质0.6克、碳水化合物2.7克、膳食纤维0.9克、钙152毫克、铁8.5毫克、磷18毫克、钾163毫克等。

【选购要点】

一看茎部：茎梗粗大，内侧凹沟小。茎梗不宜太长，20~30厘米为宜。

二掐茎部：用手掐一下芹菜的杆部，易折断的为嫩芹菜，不易折的为老芹菜。

芹菜叶中所含的维生素C比茎多，含有的胡萝卜素也比茎部高，所以用芹菜叶做汤，长期食用可以帮助人安眠入睡，使皮肤有光泽。

健康贴士



04 鸡肉

每餐100~200克。



【健康功效】

鸡肉对营养不良、畏寒怕冷、乏力疲劳、月经不调、贫血、虚弱等症有很好的食疗作用。鸡胸脯肉中含有较多的B族维生素，具有消除疲劳、保护皮肤的作用。

【营养成分】

每100克鸡肉：热量167千卡、蛋白质1.3毫克、脂肪9.4毫克、碳水化合物1.3克、胆固醇106毫克、钙9毫克、铁1.4毫克、磷156毫克等。

【选购要点】

活鸡：将鸡翅膀提起，如果挣扎有力，双脚收起，鸣声长而响亮，有一定重量，表明鸡活力强；如果挣扎无力，鸣声短促、嘶哑，脚伸而不收，则是病鸡。

炸鸡翅中的含油量高，食用过量会导致脂肪吸取量增多，容易引起肥胖、血糖增高。最佳食用量，一次不要超过2根。

健康贴士

