

营养 汤煲

煲汤方法大汇总
煲汤工具全扫描
煲汤调料大盘点
煲汤技巧大课堂
煲汤绝招全公开

2888例

石玉发 编著

- 1000道经典汤煲
- 1000道特色佳肴
- 800条贴心提醒
- 80种黄金搭配
- 8大类食材



中国轻工业出版社

营养汤煲

2888例

常州大学图书馆
藏书章

石玉发 编著

 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

营养汤煲2888例/石玉发编著. —北京:中国轻工业出版社, 2012.1
ISBN 978-7-5019-8467-1

I. ①营… II. ①石… III. ①保健—汤菜—菜谱 IV. ①TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第199839号

责任编辑: 王恒中 王晓晨 责任终审: 孟寿萱
责任监印: 马金路 美术编辑: 许瑶瑶 蔡国龙
装帧设计: 王 波

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)
印 刷: 美航快速彩色印刷公司
经 销: 各地新华书店
版 次: 2012年1月第1版第1次印刷
开 本: 635×965 1/12 印张: 20
字 数: 220千字
书 号: ISBN 978-7-5019-8467-1 定价: 29.80元
邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352
发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293
网 址: <http://www.chlip.com.cn>
Email: club@chlip.com.cn
如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换
111018S1X101ZBF

目录 CONTENTS

PART 1 学习煲汤，从零开始

汤的种类大集合	14
煲汤方法大汇总	15
煲汤工具全扫描	16
煲汤调料大盘点	17
煲汤食材的选择与处理	18
煲汤技巧大课堂	19
跟随季节来煲汤	20
如何喝汤有讲究	21
常见高汤的熬制方法及其应用	23
煲汤细节需留意	25
煲汤绝招全公开	26

PART 2 10分钟就能做好的简易家常汤

金针西红柿汤	28
咖喱菠菜汤	28
胡萝卜什锦素味汤	28
风情红酒汤	29
苹果鲜蔬汤	29
鸡蛋海苔汤	29
玉米笋蔬菜汤	30
香蕉百合银耳汤	30
桂圆莲子汤	30
柠檬香菇汤	31
金蒜苋菜汤	31
苦瓜西红柿汤	31
丝瓜豆腐汤	32
萝卜荸荠汤	32
鲜菇土豆汤	33
双菇黄瓜汤	33
瑶柱菌汤	33

什锦蛋花汤	34
香菇油皮汤	34
五菇汤	34
蒜黄鸡蛋汤	35
皮蛋西蓝花汤	35
西红柿蛋花汤	35
珍珠翡翠汤	36
笋丝蟹肉汤	36
豆腐海鲜汤	36

PART 3 适合小火慢炖的周末营养汤

墨鱼炖老鸡	38
萝卜炖牛腩	38
山药炖排骨	38
罗汉果炖猪蹄	39
枸杞子瘦肉炖鹅肠	39
啤酒炖牛肉	40
海带炖豆腐	40
天麻炖猪脑	40
沙锅炖菜心	41
香菜排骨汤	41
海带老鸭汤	42
香菇肘花汤	42
芝麻枸杞子乌鸡汤	42
红枣鱿鱼排骨汤	43
排骨竹笋汤	43
鱼羊烩鲜汤	43
龙井鸡汤	44
人参附子鸡汤	44
猪蹄通草汤	44
牛蒡排骨汤	45
山药猪排汤	45



牛肉苹果萝卜汤	46
土豆牛肉汤	46

PART 4 常见食材煲出的经典美味汤

枸杞子	48
猪腰枸杞子汤	48
枸杞子冬瓜汤	48
百合	49
百合瘦肉汤	49
百合冬瓜蛤蜊汤	49
蟹味百扇瘦肉汤	49
黑木耳	50
瘦肉海带木耳汤	50
木耳黄瓜汤	50
枸杞子木耳莴笋汤	50
银耳	51
银耳杏仁苹果汤	51
银耳红枣木瓜汤	51
香菇	52
香菇鸡汤	52
茼蒿香菇银鱼汤	52
瑶香菜汤	52
豆腐	53
咸肉豆腐笋片汤	53
海味豆腐汤	53
浓辣豆腐煲	53
裙带豆腐鱼头汤	54
荸荠豆腐汤	54
沙锅鱼子炖豆腐	54
冬瓜	55
冬瓜红小豆汤	55
冬瓜板鸭汤	55
凤爪冬瓜汤	55
冬瓜香菇汤	56
南瓜	56
南瓜浓汤	56

南瓜土豆汤	56
玉米	57
鸡肉玉米汤	57
玉米浓汤	57
西红柿	58
西红柿土豆汤	58
西红柿牛骨汤	58
黄瓜	59
肉片黄瓜汤	59
香菜黄瓜姜汤	59
紫菜黄瓜汤	59
山药	60
桂圆山药汤	60
洋葱	60
芒果鳕鱼汤	60
西红柿洋葱汤	60
白萝卜	61
萝卜薏米黄花菜汤	61
鸡片西葫芦汤	61
大虾白萝卜汤	61
红枣	62
花生牛腱肉枣汤	62
红枣栗子炖老鸡	62
花生木瓜煲鸡爪	62
青苹果炖芦荟	62
丝瓜	63
丝瓜瘦肉汤	63
草菇丝瓜肉片汤	63
丝瓜爆鱼汤	63
白菜	64
豆泡炖白菜	64
白菜豆腐辣酱汤	64
菜心汤	64
胡萝卜	65
胡萝卜羊肉汤	65
冬笋胡萝卜汤	65



土豆	66
土豆干虾煲瘦肉	66
西蓝花土豆浓汤	66
鸡蛋	67
青菜蛋花汤	67
酸辣韭黄蛋花汤	67
豆苗鸡汤	67
鱿鱼	68
鱿鱼酸辣汤	68
芦笋瘦肉鱿鱼汤	68
虾	68
酸菜干虾豆腐汤	68
莼菜虾仁汤	69
鲜虾青苹果姜汤	69
竹笋虾仁酸辣汤	69
鱼	70
黑木耳鲫鱼汤	70
鱼头豆腐汤	70
鱼丸汤	70
枸杞子鲢鱼汤	71
鳕鱼薯块汤	71
鲫鱼豆腐汤	71
猪肉	72
咖喱肉丸汤	72
咸蛋猪肉汤	72
薄荷肉片豆腐汤	72
酸菜豆腐肉片汤	72
金针菇肉丝汤	73
榨菜肉片酸菜汤	73
茭白肉片汤	73
鸭肉	74
冬虫夏草老鸭煲	74
海带丝老鸭煲	74
鸭肉榨菜汤	74
鸭肉绿豆汤	75
鸭肉当归汤	75

鸡肉	76
咖喱西红柿鸡丁汤	76
红枣枸杞子鸡汤	76
胡萝卜菜心煲鸡汤	76
绿豆老鸡汤	77
瘦肉老鸡汤	77
牛肉	78
牛肉芥菜汤	78
红酒牛腩汤	78
牛腩双瓜汤	78
羊肉	79
当归姜羊肉汤	79
桂圆羊肉汤	79
红枣羊肉汤	79
排骨	80
西红柿排骨汤	80
海带排骨汤	80
花生大蒜排骨汤	80

PART 5 养肝保肝春季汤

鸡蛋西红柿蔬菜汤	82
菠菜蟹肉汤	82
梨花豆腐汤	82
糖水雪梨汤	83
猪骨蚕豆枸杞子汤	83
莲子鲫鱼汤	83
茄子鸡片汤	84
茉莉鸡肝银杞汤	84
冰糖蒜汤	84
毛豆浓汤	85
猪肝豌豆滋补汤	85
猪肝菠菜汤	86
香椿芽豆腐汤	86
白果猪肚汤	86
豆芽口蘑汤	87
蘑菇豆腐汤	87



红枣牛肝汤	87
酸辣芥菜汤	88
腐竹白果煲猪肚	88
咸蛋芥菜猪肝汤	88
百合银耳汤	89
茯苓海蜇汤	89
鳊鱼油菜汤	89
木耳猪皮汤	90
黄瓜鸡汤	90

PART 6 消暑祛火夏季汤

绿豆百合汤	92
土豆酸菜汤	92
香茅黄瓜姜汤	92
健康蔬菜汤	93
冬瓜绿豆汤	93
绿茶豆腐丸汤	93
冬瓜红小豆薏米汤	93
绿豆杏仁汤	94
笋菇莼菜汤	94
苦瓜菠萝鸡汤	95
肉片粉丝汤	95
绿豆鸡汤	95
哈密瓜百合汤	96
胡萝卜竹荪煲	96
竹荪丝瓜汤	96
绿豆瘦肉汤	96
冰晶芦荟银耳	97
荸荠甘蔗胡萝卜汤	97
西红柿汤	98
五彩蘑菇汤	98
绿豆藕汤	98
百合蜂蜜汤	99
三丝豆苗汤	99
豆芽平菇汤	99
金针豆芽汤	99

苦瓜瘦肉汤	100
鱿鱼苦瓜煲鸡爪	100

PART 7 滋阴润肺秋季汤

苹果杏仁银耳汤	102
莲子银耳山药汤	102
奶油密瓜汤	102
百合莲子汤	102
百合肉片汤	103
枸杞子鲫鱼菠菜汤	103
奶香玉米土豆汤	103
丝瓜豆腐鱼头汤	104
枸杞子叶菊花绿豆汤	104
桂圆牛肉汤	105
肉末土豆汤	105
鸡肉红枣汤	106
荔枝鹌鹑蛋汤	106
鲜虾时蔬汤	106
胡椒海参汤	107
肉片南瓜汤	107
鲜鱼生菜汤	107
杏仁汤	108
肉片银耳汤	108
鱼腥草瘦肉汤	108
黄豆炖老鸡	109
黄豆银耳鲫鱼汤	109
肉片山药汤	109
杏仁雪梨汤	110
南北杏煲猪肺	110
南瓜海带猪骨汤	110

PART 8 温补暖身冬季汤

麻辣萝卜干汤	112
蘑菇鸭架汤	112
三色酸辣汤	113



荔枝猪肘汤	113
鳕鱼薯块洋葱汤	114
咸肉百叶汤	114
猪肚玉米汤	114
黄芪桂圆牛肉汤	115
泡菜鳕鱼汤	115
冬笋鳕鱼汤	116
鲜鲜鱼羊汤	116
土豆三丝清汤	117
芋头豌豆苗汤	117
粉丝冻豆腐汤	118
酸菜大肠汤	118
萝卜丝鲫鱼汤	118
冬季暖身煲	119
咖喱猪肉丸汤	119
银萝蹄筋煲	120
大蒜鸡翅煲	120

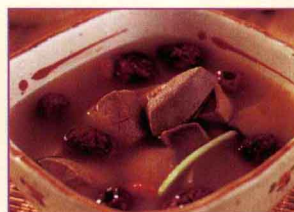
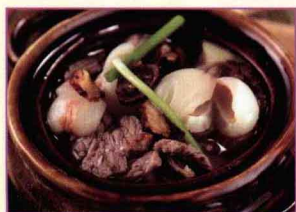
PART 9 美容排毒汤

芋头荸荠汤	122
美颜雪梨猪蹄汤	122
豆芽猪蹄汤	123
西红柿玉米浓汤	123
玉米笋鸡肉汤	123
南瓜猪蹄汤	124
牛蒡萝卜排骨汤	124
五色蔬菜汤	124
木瓜里脊汤	125
花生猪蹄汤	125
柠檬鸽子汤	125
红酒浸雪梨	126
冬虫夏草乌鸡汤	126
西红柿鸡翅汤	126
红枣菊花养颜汤	127
冬瓜果脯煲猪蹄	127
红小豆荸荠煲乌鸡	127

红小豆煲南瓜	128
黄豆海带汤	128
苦瓜红小豆排骨汤	128
猪肉粉丝汤	129
蹄筋汤	129
栗子白菜汤	129
大枣牛肝汤	130
西蓝花魔芋煲鲑鱼	130
牛奶煲火腿西蓝花	130

PART 10 减肥纤体汤

山楂瘦肉汤	132
豆皮香菇菠菜汤	132
什锦素膳汤	132
苹果甘蓝圆白菜汤	133
辣味蛭子汤	133
龙井鱼片汤	133
甘薯汤	134
鱼唇西蓝花汤	134
酸辣汤	134
鲜菜汤	135
鲜虾圆白菜鲜辣汤	135
香甜蜜橘银耳汤	136
啤酒炖凤爪	136
牛蒡香菇汤	136
西红柿鱼丸汤	137
甘薯姜汤	137
西红柿玉米减脂汤	137
苹果鲜蔬汤	138
鲜藕瘦肉汤	138
罗宋汤	139
酸辣香菇豆腐汤	139
山药菠菜汤	139
胡萝卜煮蘑菇	140
柠檬薏米汤	140
胡椒洋葱鸡煲	140



PART 11 健脾养胃汤

木瓜草鱼汤	142
刀豆瘦肉汤	142
二皮山楂汤	142
黑木耳鲫鱼汤	143
鱼片皮蛋汤	143
开胃鲜鱼汤	143
鲜鱼汤	144
黄花泥鳅汤	144
山椒鱼丸汤	144
鳊鱼豆腐汤	145
红糖老姜汤	145
丝瓜豆腐汤	145
芦笋浓汤	146
萝卜白菜豆腐汤	146
清炖带鱼	147
奶油菠菜浓汤	147
腐竹文蛤汤	147
胡椒虾煲	148
滋补牛尾汤	148
豆腐皮腰片汤	148
葱姜豆豉豆腐汤	149
鸭血粉丝豆腐汤	149
山药黄豆排骨汤	149
红小豆鲫鱼汤	149
栗子花生汤	150
西红柿玉米羹	150

PART 12 补肾壮阳汤

竹笋鸡汤	152
黑豆鸡汤	152
香芹腰肉汤	152
鳝鱼汤	153
蛭子汤	153

牡蛎酸菜汤	153
茼蒿腰花汤	154
猪腰荸荠汤	154
韭菜山药汤	155
芥菜蛤蜊汤	155
百叶腰子汤	155
清炖牛尾汤	156
川芎蛤蜊汤	156
猪腰双花汤	156
蛤蚧猪腰汤	157
水煮海肠	157
百叶结酥腰汤	157
金针煮肥牛	158
滋补栗子羊肉汤	158
羊肉腰片汤	158
沙茶韭菜煮鸭血	159
油条煮牡蛎	159
鲜虾苋菜汤	159
牛肉汤	159
木瓜羊肉壮阳汤	160
凤爪排骨栗子汤	160
牡蛎豆腐汤	160

PART 13 补气养血汤

桂圆山药汤	162
牛肝红枣补血汤	162
香甜红枣南瓜汤	162
红枣金针菇汤	163
豆皮黑木耳汤	163
木瓜墨鱼红枣汤	163
乌梅红枣汤	164
当归鸡肉汤	164
鸭血豆腐汤	164
莲枣猪血汤	165
木耳鲳鱼汤	165
花生鱼头汤	165



菠菜猪血汤	166
丝瓜蛤蜊汤	166
鸡血鱿鱼汤	166
花生红枣瘦肉汤	167
酸笋鸭血煲	167
美味红小豆炖奶	168
木瓜花生猪尾汤	168
猪皮枸杞子红枣汤	168
西红柿香菇煮鸭血	169
龙脂猪血汤	169
枸杞子鸡肝汤	169
花生大枣煲猪蹄	170
银耳山楂汤	170

PART 14 补钙壮骨汤

虾仁奶汤羹	172
洋葱萝卜西蓝花汤	172
骨汤豆腐	172
黄豆木瓜汤	173
花生猪骨莲藕汤	173
菠菜洋葱牛肋骨汤	173
鱼片豆苗汤	174
汤烧豆腐鱼	174
奶汤炖江团鱼肉	174
家常鱼头汤	175
果味鲜虾汤	175
豆腐羹	176
黄豆炖鳝鱼	176
黄豆炖大骨	176
牛蒡豆皮丝汤	177
鲜虾丝瓜鲫鱼汤	177
香芋炖肉丸	177
皮蛋煮鳝鱼	178
腐竹煲鹅肉	178
山杞乌鸡煲	179
彩椒鱼头煲	179

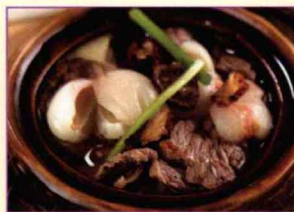
鸡腿炖榛蘑	180
黄金豆腐羹	180

PART 15 补脑健脑汤

香菇栗子鸡汤	182
洋葱核桃汤	182
核桃银耳汤	182
红枣瘦肉汤	182
大补参鸡汤	183
桂圆黄芪牛肉汤	183
富贵沙锅	183
芋儿羊肉汤	184
椰子蜜枣鸡汤	184
核桃仁山楂汤	185
天麻鱼头煲	185
天麻凤爪煲猪脑	185
白果墨鱼煲猪肚	186
沙锅丸子鱼汤	186
豆腐苋菜羹	186
鳕鱼白玉羹	187
黑鱼冬瓜汤	187
牛肉焖黄豆	187
小鸡炖蘑菇	188
魔芋菌锅	188
海带黄豆煲鱼头	188
油菜香菇浓汤鱼头	189
香菇鱼丝羹	189
沙锅千岛湖鱼头	190
清汤煨鱼丸	190
清汤面筋鱼豆腐	190

PART 16 延年益寿汤

油豆腐白菜锅仔	192
双色太极羹	192
奶油鲑鱼南瓜汤	192



黄豆肚条汤	193
桂圆鹌鹑蛋汤	193
肘花豆腐汤	193
玉竹煲鹅肉	194
酸菜鹅块汤	194
白果猪肚汤	195
沙锅鸡	195
葱白大蒜汤	196
山药枸杞羊肉汤	196
五味降压汤	196
紫苏咖喱荸荠汤	197
椰子肉煲鸡	197
油菜炖鱼头	197
人参鸡炖石头鱼	198
滋补鲍鱼汤	198
莼菜肉丝羹	198
冰糖甲鱼汤	199
榨菜肉末羹	199
蟹粉豆腐汤	199
云吞炖乳鸽	200
蛋花汤	200

PART 17 养心安神汤

鸡杂红枣汤	202
鸡爪冬瓜汤	202
海参鸡肉汤	202
红小豆乌鸡汤	203
佛手猪肉汤	203
杂烩汤	203
桂花莲子羹	204
花旗参煲银耳	204
水果莲子羹	205
川贝百合安神汤	205
党参薏米鸡汤	206
莲子老鸭汤	206
蜜枣菜干乌鸡汤	207

海带萝卜炖牛腩	207
甲鱼钵	207
鱼肚人参汤	208
薏米红枣羹	208
奶汤煨木耳	208
冬虫夏草海马鲍鱼汤	208
莼菜蘑菇羹	209
白汁芋艿汤	209
萝卜丝煮鲫鱼	210
沙锅丸子	210

PART 18 乌发固发汤

竹荪炖乌鸡	212
紫菜黄瓜汤	212
紫菜荸荠肉块汤	212
猴头菇地黄老鸡汤	213
莲子乌鸡鸽子汤	213
首乌鲤鱼汤	213
紫菜牡蛎汤	214
黑豆凤爪汤	214
三丝紫菜汤	215
酸笋滑肉咸蛋汤	215
牛肉黑豆汤	215
鱼米蟹黄羹	216
鸡汁虾仁煮干丝	216
辣丁鱼豆腐汤	216
清炖仔鸡	216
翅骨炖鸡汤	217
冬虫夏草炖仔鸡	217
虾子鸡蛋羹	218
西红柿鲜虾鱼丸汤	218
笋干咸肉木耳煲	218
蛋饺锅	219
煨母鸡汤	219
韩式大酱汤	219
螃蟹粉丝煲	220



鲑鱼豆腐锅	220
胡椒虾煲	220

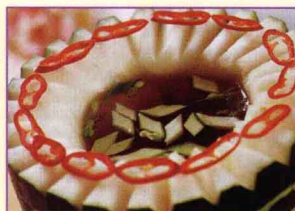
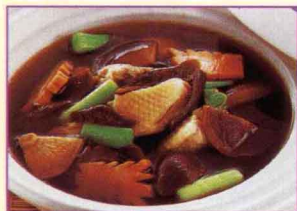
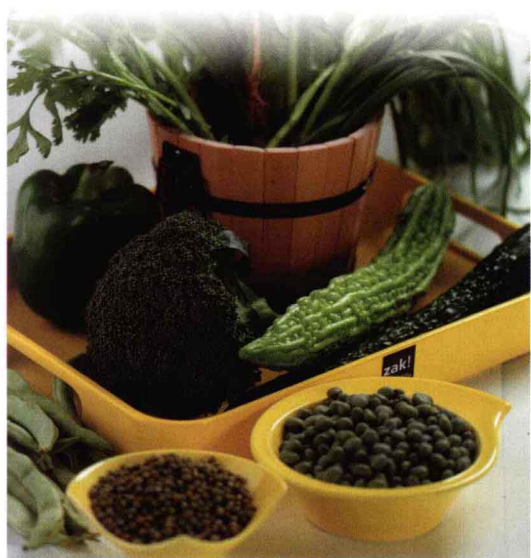
PART 19 护牙健齿汤

莲藕鲜鱼汤	222
银花山楂蜂蜜汤	222
芹菜红枣汤	222
海鲜疙瘩汤	223
鱼片木瓜汤	223
泰式奶香大虾汤	223
火腿洋葱汤	224
金橘鲫鱼豆腐汤	224
白茭鱼片汤	224
虾皮萝卜汤	225
香菇栗子煲	225
家常排骨汤	226
芋头鸭肉汤	226
白萝卜煲羊肉	226
牛油炖蛤蜊	227
魔芋香菇汤	227
双丝黄花羹	227
清炖仔鸽汤	228
杏鲍菇煨仔鸡	228
西洋菜鱼片汤	229
老汤焖笋干	229
虾干烩白菜	229
花生鱿鱼汤	230
莲藕五花煲	230
瓜仔鸡肉锅	230

PART 20 除痘祛痘汤

瘦肉海带黑木耳汤	232
苦瓜菠萝胡萝卜汤	232
土豆芥菜汤	232
菇笋豆腐丝瓜汤	233

南北杏苹果炖猪肉	233
芽菜火腿汤	233
西红柿鸡块汤	234
西湖牛肉羹	234
金针菇鸡丝汤	234
银耳桂花汤	235
凤爪排骨汤	235
太极鳕鱼羹	236
绿豆南瓜羹	236
西梅小西红柿甜汤	236
冬瓜盅	237
黄桃银耳汤	237
木瓜燕窝盏	237
吉庆粉丝煲	238
油豆腐肉片汤	238
越式柠檬酸汤	239
什锦猪皮煲	239
泡菜臭臭锅	239



营养 汤煲

煲汤方法大汇总
煲汤工具全扫描
煲汤调料大盘点
煲汤技巧大课堂
煲汤绝招全公开

2888例

石玉发 编著

- 1000道经典汤煲
- 1000道特色佳肴
- 800条贴心提醒
- 80种黄金搭配
- 8大类食材



中国轻工业出版社

- 10分钟就能做好的简易家常汤
- 适合小火慢炖的周末营养汤
- 常见食材煲出的经典美味汤
- 养肝保肝春季汤 消暑祛火夏季汤
- 滋阴润肺秋季汤 温补暖身冬季汤
- 美容排毒汤，补气养血汤，
补肾壮阳汤……

营养汤煲 2888^例



上架建议：大众饮食

ISBN 978-7-5019-8467-1



9 787501 984671 >

定价：29.80元

瑞雅书业
为和谐社会
奉献智慧生活

营养汤煲

2888例

石玉发 编著



中国轻工业出版社

目录 CONTENTS

PART 1 学习煲汤，从零开始

汤的种类大集合	14
煲汤方法大汇总	15
煲汤工具全扫描	16
煲汤调料大盘点	17
煲汤食材的选择与处理	18
煲汤技巧大课堂	19
跟随季节来煲汤	20
如何喝汤有讲究	21
常见高汤的熬制方法及其应用	23
煲汤细节需留意	25
煲汤绝招全公开	26

PART 2 10分钟就能做好的简易家常汤

金针西红柿汤	28
咖喱菠菜汤	28
胡萝卜什锦素味汤	28
风情红酒汤	29
苹果鲜蔬汤	29
鸡蛋海苔汤	29
玉米笋蔬菜汤	30
香蕉百合银耳汤	30
桂圆莲子汤	30
柠檬香菇汤	31
金蒜苋菜汤	31
苦瓜西红柿汤	31
丝瓜豆腐汤	32
萝卜荸荠汤	32
鲜菇土豆汤	33
双菇黄瓜汤	33
瑶柱菌汤	33

什锦蛋花汤	34
香菇油皮汤	34
五菇汤	34
蒜黄鸡蛋汤	35
皮蛋西蓝花汤	35
西红柿蛋花汤	35
珍珠翡翠汤	36
笋丝蟹肉汤	36
豆腐海鲜汤	36

PART 3 适合小火慢炖的周末营养汤

墨鱼炖老鸡	38
萝卜炖牛腩	38
山药炖排骨	38
罗汉果炖猪蹄	39
枸杞子瘦肉炖鹅肠	39
啤酒炖牛肉	40
海带炖豆腐	40
天麻炖猪脑	40
沙锅炖菜心	41
香菜排骨汤	41
海带老鸭汤	42
香菇肘花汤	42
芝麻枸杞子乌鸡汤	42
红枣鱿鱼排骨汤	43
排骨竹笋汤	43
鱼羊烩鲜汤	43
龙井鸡汤	44
人参附子鸡汤	44
猪蹄通草汤	44
牛蒡排骨汤	45
山药猪排汤	45



牛肉苹果萝卜汤	46
土豆牛肉汤	46

PART 4 常见食材煲出的经典美味汤

枸杞子	48
猪腰枸杞子汤	48
枸杞子冬瓜汤	48
百合	49
百合瘦肉汤	49
百合冬瓜蛤蜊汤	49
蟹味百扇瘦肉汤	49
黑木耳	50
瘦肉海带木耳汤	50
木耳黄瓜汤	50
枸杞子木耳莴笋汤	50
银耳	51
银耳杏仁苹果汤	51
银耳红枣木瓜汤	51
香菇	52
香菇鸡汤	52
茼蒿香菇银鱼汤	52
瑶香菜汤	52
豆腐	53
咸肉豆腐笋片汤	53
海味豆腐汤	53
浓辣豆腐煲	53
裙带豆腐鱼头汤	54
荸荠豆腐汤	54
沙锅鱼子炖豆腐	54
冬瓜	55
冬瓜红小豆汤	55
冬瓜板鸭汤	55
凤爪冬瓜汤	55
冬瓜香菇汤	56
南瓜	56
南瓜浓汤	56

南瓜土豆汤	56
玉米	57
鸡肉玉米汤	57
玉米浓汤	57
西红柿	58
西红柿土豆汤	58
西红柿牛骨汤	58
黄瓜	59
肉片黄瓜汤	59
香菜黄瓜姜汤	59
紫菜黄瓜汤	59
山药	60
桂圆山药汤	60
洋葱	60
芒果鳕鱼汤	60
西红柿洋葱汤	60
白萝卜	61
萝卜薏米黄花菜汤	61
鸡片西葫芦汤	61
大虾白萝卜汤	61
红枣	62
花生牛腱肉枣汤	62
红枣栗子炖老鸡	62
花生木瓜煲鸡爪	62
青苹果炖芦荟	62
丝瓜	63
丝瓜瘦肉汤	63
草菇丝瓜肉片汤	63
丝瓜爆鱼汤	63
白菜	64
豆泡炖白菜	64
白菜豆腐辣酱汤	64
菜心汤	64
胡萝卜	65
胡萝卜羊肉汤	65
冬笋胡萝卜汤	65

