

中国烹饪大师
高级营养师
夏金龙/主编

3种超级实用的快速检索目录

1. 养生功效检索目录 2. 主料分类检索目录 3. 汤煲技法检索目录

汤煲精选

1888例

精心编写 1000例具有南北特色的营养汤煲
全面提供 800条汤煲的营养功效分析
附赠实用 80种厨房常见食物相克墙贴图
实现汤煲 8大方面养生滋补功能

特色菜谱营养升级版

赠送

超实用营养汤煲 煲制厨艺VCD

厨房常见食物相克
全彩墙贴挂图

吉林科学技术出版社

第一本不怕水、不怕油、不怕撕的厨房实用书



图书在版编目 (C I P) 数据

汤煲精选1888例/夏金龙主编. —长春: 吉林科学技术出版社, 2008.9

ISBN 978-7-5384-3920-5

I. 汤… II. 夏… III. 汤菜-菜谱 IV. TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第117758号

彩色菜谱营养升级版

汤煲精选 1888 例



主 编: 夏金龙

责任编辑: 李 梁

图片摄影: 王大龙 杨跃祥

书籍装帧: 孙明晓

出版发行: 吉林科学技术出版社

社 址: 长春市人民大街 4646 号

邮 编: 130021

发行部电话: 0431-85677817 85635177 85651759 85651628

编辑部电话: 0431-85635175

网 址: www.jlstp.com

实 名: 吉林科学技术出版社

制 版: 长春市创意广告图文制作有限责任公司

印 刷: 长春新华印刷有限公司

如有印装质量问题, 可寄出版社调换。

规 格: 889×1194 毫米 24 开 13.5 印张

字 数: 150 千字

版 次: 2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5384-3920-5

定 价: 29.90 元

汤煲精选

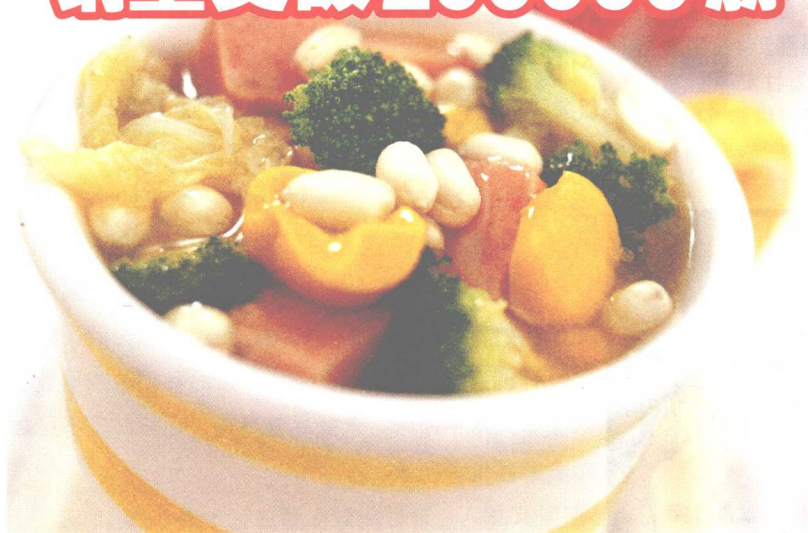
夏金龙 主编

TANGBAOJINGXUAN1888LI

彩色菜谱营养升级版

1888例

销量突破200000册



吉林科学技术出版社

序言

PREFACE



饭前喝汤，苗条又健康。这是卫生部首席健康教育专家洪昭光教授的健康箴言。作为一名饮食行业的从业者，我有责任和义务将中国传统饮食文化传播给广大读者。从汤中获得营养，获得健康。

热爱生活的人，事业一定成功。烹调中的人生哲学自古有之：“治大国，若烹小鲜”的伊尹之道；彭祖的智慧厨艺；厨师福星詹王的“饿”之哲理；“民以食为天”的古训，尤以“宁可食无肉，不可食无汤。”这句话，都佐证了人们追求美好生活的真谛。在编写本书的时候，我衷心的邀请王者悦老先生做本书的营养顾问，利用他的见多识广，知识渊博，以使本书尽量完美。他欣然应允，使我惊喜不已。今编辑成书，奉献给每一个家庭，愿能口福同享。

此书是目前最完整、最权威的工具书类家常汤菜谱，收入了千款家庭实用的汤菜例。并将汤煲按功效分为：“瘦身降脂”、“美肤养颜”、“益气理血”、“滋阴润燥”、“润肺清热”、“强身润脏”、“补肾壮阳”、“补心安神”八大类供您按需选择。

饮食不仅要讲究色、香、味，还要注重营养，提倡均衡膳食，这样更有利于身体健康。为此本书为每道汤品添加了“营养功效小常识”，总计千余条，以便您查找使用。



本书图文并茂，力求简单实用、易学易懂，既适合家庭操作，又美味可口、省时省力，能实现其各种实用功效。书中汤品所用的材料、调味料均标明投料用量及比例，做法可举一反三，发挥创意。我们试图将汤煲类菜品各式做法尽数收纳其中，但限于本人水平所限，未能尽善尽美，还有许多不足之处，望各界美食家多批评指正。

中国烹饪大师
高级营养师

2008年08月

· 本书使用说明 ·



如何使用本书

HOW TO USE THIS BOOK

感谢您能够在众多菜谱书中选择本书, 作为吉科版菜谱的忠实读者您会发现本书与其他同类书的不同之处。为了更好地

让您使用这本超级好用的多功能实用菜谱。看好下面的方法, 对您应用本书有很好的帮助。

超级好用的三大检索功能

► 功能 1

汤煲养生功效分类检索

目录 contents

- 3 本书使用说明
- 4 超级好用的三大检索功能
- 4 功能 1：汤煲养生功效分类检索
- 5 功能 2：汤煲主要原料分类检索
- 5 功能 3：汤煲制作技法分类检索

第一章 瘦身降脂

- 36 冬笋黄鳝汤/萝卜牛腩瘦肉汤/咸蛋芥菜肉片汤
- 37 竹笋鱼肚炖鱼翅/油菜玉米羹汁汤/豆腐山斑肉片汤
- 38 芽芽冬瓜汤/冬瓜海带鸭骨汤/杏仁银耳乳鸽汤
- 39 豆腐鲜丝蟹肉汤/清炒双冬冬瓜汤/紫菜胡萝卜汤
- 40 鲜虾粉丝煲/冬菇淮山肉片汤/西瓜荠菜汤
- 41 豆腐大蒜鱼片汤/土鸡焖冬瓜/豆腐生菜肉片汤
- 42 酸奶西米盅/豆腐丝瓜排骨汤/丝瓜豆腐汤
- 43 香茅黄瓜汤/双丝丝瓜水晶粉/酸枣芽瘦肉汤
- 44 山楂牛蒡煲肉汤/腐竹白片汤/山药薏米牛奶粥
- 45 莲子黄鱼煲肉汤/黄木瓜煲肉汤/糖醋脆皮冬瓜汤
- 46 苹果炖鱼/凤爪排骨墨子汤/木棉豆腐煲菜汤
- 47 绿豆马蹄煲/蘑菇豆腐墨子汤/肉片豆腐排骨汤
- 48 清炒蟹味菇/冬菇焗冬瓜/凤尾菊花汤
- 49 莲藕墨子汤/合时鲜鱼汤/鸡丝芥菜汤
- 50 冬菇牛蒡肉片汤/健康蔬菜汤/香菇木耳菠菜汤
- 51 姜母鸭/水煮响螺/小龙虾/火腿白菜土鸡煲
- 52 黄瓜丝豆腐汤/荸荠冬瓜汤/竹笋鲫鱼乌鸡汤
- 53 芽芽豆腐家菜汤/虾子白菜汤/冰糖冬瓜煲
- 54 山楂决明红米汤/冬瓜红豆排骨汤/菠菜玉米球
- 55 冰糖银耳糖水/生姜梨菜墨子汤/红薯南瓜汤
- 56 牛肉西瓜汤/宫廷酸辣汤/三丝鱼汤
- 57 腐竹木耳汤/豆腐咸鱼汤/冬瓜鱼片汤

- 25 做汤的一些基本工具
- 27 熬煮汤品美味的不败秘诀
- 30 汤与调味品的基础调和
- 31 汤品调味料速配
- 32 美味汤底大公开



- 58 红米冬瓜汤/莲藕竹笋冬菇汤/绿豆芹菜汤
- 59 冬瓜炖鱼尾/鲜菇海笋煲猪腰汤/蔬菜汤
- 60 鱼头玉竹汤/蛤蚧丝瓜汤/瘦肉番茄粉丝汤
- 61 红米花生蹄膀煲/雪梨炖百合汤/赤豆糯米粉羹汤
- 62 紫菜冬菇肉片汤/虾米三鲜汤/番茄面汤
- 63 红米白菜心汤/冬瓜玉米羹汤/红绿豆猪肚煲汤
- 64 金针木耳煲汤/海參菜豆腐汤/草决明杞子牛肉汤
- 65 黄鳝鲫鱼汤/奶汁焗松茸鸡汤/辣汁冬瓜汤
- 66 芋菜萝卜丝汤/菠菜菜豆腐汤/油菜玉米汤
- 67 虾米萝卜丝汤/鲍鱼猪骨煲鸡汤/干贝冬瓜汤
- 68 猪肉莲子蛤蚧汤/一品蒸王汤/鸡肉炖冬瓜
- 69 鱼肉白菜煲汤/玉米甜菜蛤蚧汤/银耳炖白鸽
- 70 大白菜素汤/胡萝卜汤/鲜菇肉片汤/黑木耳瘦肉汤
- 71 首乌黑豆煲鸡脚/鲜菇肉片汤/黑木耳瘦肉汤
- 72 鲍鱼萝卜汤/南瓜蒜茸汤/芦笋蔬菜汤
- 73 金针鸡丝汤/白萝卜汤/蔬菜鸡丝汤
- 74 瘦肉白菜汤/冰糖蹄膀/芝麻黑豆泥猪脚
- 75 当归补血汤/花生牛肉汤/菠菜猪肝汤
- 76 淮杞冬瓜玉米汤/豆腐鸭架汤/香菇冬瓜球

第二章 美肤养颜

- 78 鲑鱼山药汤/柚皮冬瓜汤/康乐猪手汤
- 79 糯米冬瓜炖土鸡/鹿肉菜心煲土豆/血蛤乌鸡煲
- 80 鱼羊鲜汤/杏人煲妃露/腊肉南瓜汤
- 81 咸鱼木瓜汤/荠菜丝瓜瘦肉汤/鲜虾煮干丝
- 82 萝卜牛肚丝汤/鲜奶蒸菜豆腐/黑芝麻豆腐汤
- 83 西洋菜煲生鱼/党参姜葱瘦肉汤/西湖银鱼羹
- 84 鲜鱼野菜汤/五宝甜汤/杜仲牛膝猪手汤
- 85 笋干瘦肉蹄膀汤/肉片油菜汤/素什锅
- 86 草菇海鲜汤/冰糖南瓜西米露/圆肉杞子炖鲑鱼
- 87 青苹果鲜虾汤/田七木瓜仔鸡汤/茄汁炖蘑菇
- 88 南笋海鲜汤/牛奶木瓜养颜汤/虫草菌肉炖肉汤
- 89 杜松萝卜汤/灵芝煮老鸭/美龄芝麻牛肉汤
- 90 杜松萝卜汤/灵芝煮老鸭/美龄芝麻牛肉汤
- 91 灵芝炖猪脚/排骨洋葱南瓜汤/抗过敏蔬菜汤
- 92 芹菜豆腐蛤蚧汤/姜糖鸡脚/牛肉莲藕黄豆汤
- 93 黄芪枸杞炖肉汤/猪蹄花生汤/菠萝苦瓜瓜汤
- 94 三色虾球汤/红米莲藕猪蹄汤/番茄鱼汤
- 95 阿胶黄芪子鸡汤/鲜虾萝卜丝汤/红蜜煲姜
- 96 蜜糖玉米汤/高丽参炖乌鸡/羊头羊蹄汤



- 97 冬菇魔芋马蹄煲乌鸡/黄芪灵芝肉汤/百合炖猪脚
- 98 田螺汤/红米木瓜猪脚煲/干白果蹄膀汁
- 99 木瓜杏奶炖雪梨/杂果米汤/当归补虚汤
- 100 土豆鲜蘑玉米汤/什锦蔬菜汤/花生猪手汤
- 101 五色蔬菜汤/蘑菇皮蛋兰花汤/莲藕炖猪尾
- 102 杂烩蔬菜汤/玉兰肝尖汤/木瓜西米粥
- 103 玉子豆腐鱼汤/芥菜山药汤/香橙冬瓜汤
- 104 芒果珍珠雪蛤/蜜汁肉桂水果汤/海鲜烩羹
- 105 海鲜杏鲍菇菜汤/川芎葱白鱼头汤/首乌羊蹄汤
- 106 羊肉洋葱汤/四季豆心管汤/菠萝银耳羹
- 107 鱼丸甘蓝菜汤/白术茯苓鸡汤/杜松白菜羊蹄汤
- 108 西葫芦鸡片汤/花菇山药猪蹄汤/奶冻藕块
- 109 牛肝玉桂汤/姜枣竹竹肚猪脚汤/兰豆脆子汤
- 110 刀鱼煮南瓜/海苔雪耳羹/极品珍珠蹄膀汤
- 111 清蒸鲑鱼汤/小萝卜炖蘑菇/红参炖乌鸡
- 112 菠菜鲜鱼汤/什锦菜豆腐汤/土豆泥蛤蚧猪蹄汤
- 113 杞子天麻炖鱼头/松茸黄笋炖鱼肚/人参阳起炖乌鸡
- 114 五宝汤/营养蔬菜汤/酸辣鲜鱼汤
- 115 雪梨猪蹄汤/黄耆淡菜羊蹄汤/当归田七炖鸡
- 116 冬木炖猪蹄汤/萝卜猪蹄羊蹄汤/红萝卜黄豆腐汤



第三章 益气理血

- 110 荷兰豆肉片汤/玉竹杞子乌鸡汤/苦瓜猪肚汤
- 111 银耳银杏乌鸡汤/乌骨鸡炖菜汤/四神汤
- 112 墨鱼仔煲肉汤/首乌木耳鸡片汤/雪梨牛肉汤
- 121 山药莲子煲乌鸡/松茸花生汤/萝卜淮山补血汤



- 122 猪肉萝卜汤/龙马全子鸡/南瓜牛肉汤

快速检索通道

KUAI SU JIAN SUO TONG DAO

瘦身降脂 / 6

美肤养颜 / 7

益气理血 / 7

滋阴润燥 / 8

润肺清热 / 9

强身润脏 / 10

补肾壮阳 / 11

补心安神 / 11



功能 2

汤煲主要原料分类检索

快速检索通道

KUAI SU JIAN SUO TONG DAO

蔬果类 / 12

菌蛋奶类 / 13

水产类 / 14

豆制品类 / 15

禽肉类 / 16

畜肉类 / 17

野味类 / 18

功能 3

汤煲制作技法分类检索

快速检索通道

KUAI SU JIAN SUO TONG DAO

煲汤类 / 19

炖煮类 / 21

风味汤类 / 22

快汤类 / 24

主料索引

SHU GUO LEI

蔬果类

菌蛋奶类

水产类

豆制品类

禽肉类

畜肉类

野味类

其他类

汤类

其他类

汤类

其他类

汤类

其他类

汤类

其他类

汤类

其他类

汤类

其他类

汤类

其他类

汤类

其他类

汤类

其他类

汤类

其他类

汤类

其他类

汤类

其他类

汤类

其他类

汤类

其他类

汤类

其他类

汤类

其他类

汤类

其他类

汤类

其他类

汤类

其他类

汤类

其他类

汤类

其他类

汤类

其他类

汤类

其他类

汤类

其他类

汤类

其他类

汤类

其他类

汤类

其他类

汤类

其他类

汤类

其他类

汤类

其他类

汤类

其他类

汤类

其他类

汤类

其他类

汤类

其他类

汤类

其他类

汤类

其他类

汤类

其他类

汤类

其他类

汤类

其他类

汤类

其他类

汤类

其他类

汤类

其他类

汤类

其他类

汤类

其他类

煲汤技法索引目录

煲汤类

炖煮类

风味汤类

快汤类

煲汤类

炖煮类

风味汤类

快汤类

煲汤类

炖煮类

风味汤类

快汤类

煲汤类

炖煮类

风味汤类

快汤类

煲汤类

炖煮类

风味汤类

快汤类

煲汤类

炖煮类

风味汤类

快汤类

煲汤类

炖煮类

风味汤类

快汤类

煲汤类

炖煮类

风味汤类

快汤类

煲汤类

炖煮类

风味汤类

快汤类

煲汤类

炖煮类

风味汤类

快汤类

煲汤类

炖煮类

风味汤类

快汤类

煲汤类

炖煮类

风味汤类

快汤类

煲汤类

炖煮类

风味汤类

快汤类

煲汤类

炖煮类

风味汤类

快汤类

煲汤类

炖煮类

风味汤类

快汤类

煲汤类

炖煮类

风味汤类

快汤类

煲汤类

炖煮类

风味汤类

快汤类

煲汤类

炖煮类

风味汤类

快汤类

煲汤类

炖煮类

风味汤类

快汤类

煲汤类

炖煮类

风味汤类

快汤类

煲汤类

炖煮类

风味汤类

快汤类

煲汤类

炖煮类

风味汤类

快汤类

煲汤类

炖煮类

风味汤类

快汤类

煲汤类

炖煮类

风味汤类

快汤类

煲汤类

炖煮类

风味汤类

快汤类

煲汤类

炖煮类

风味汤类

快汤类

煲汤类

炖煮类

风味汤类

快汤类

煲汤类

炖煮类

风味汤类

快汤类

煲汤类

炖煮类

风味汤类

快汤类

煲汤类

炖煮类

风味汤类

快汤类

煲汤类

炖煮类

风味汤类

快汤类

煲汤类

炖煮类

风味汤类

快汤类

煲汤类

炖煮类

风味汤类

快汤类

煲汤类

炖煮类

风味汤类

快汤类

煲汤类

炖煮类

风味汤类

快汤类

煲汤类

炖煮类

风味汤类

快汤类

煲汤类

炖煮类

风味汤类

快汤类

煲汤类

炖煮类

风味汤类

快汤类

煲汤类

炖煮类

风味汤类

快汤类

煲汤类

炖煮类

风味汤类

快汤类

煲汤类

炖煮类

风味汤类

快汤类

煲汤类

炖煮类

风味汤类

快汤类

煲汤类

炖煮类

风味汤类

快汤类

煲汤类

炖煮类

风味汤类

快汤类

煲汤类

炖煮类

风味汤类

快汤类

煲汤类

炖煮类

风味汤类

快汤类

煲汤类

炖煮类

风味汤类

快汤类

煲汤类

炖煮类

风味汤类

快汤类

煲汤类

炖煮类

风味汤类

3 本书使用说明

4 超级好用的三大检索功能

4 功能1：汤煲养生功效分类检索

5 功能2：汤煲主要原料分类检索

5 功能3：汤煲制作技法分类检索

25 做汤的一些基本工具

27 熬煮汤品美味的不败秘诀

30 汤与调味品的基底调和

31 汤品调料味型速配

32 美味汤底大公开

第一章 瘦身降脂

36 冬笋莴苣汤/萝卜茅根瘦肉汤/咸蛋芥菜肉片汤

37 竹荪淮杞鲍鱼煲/油菜玉菇酱汁汤/豆腐山斑肉片汤

38 芽笋冬瓜汤/冬瓜海带鸭骨汤/杏仁银耳炖乳鸽

39 豆腐笋丝蟹肉汤/消肿茯苓冬瓜汤/紫苏咖喱荸荠汤

40 鲜虾粉丝煲/冬菇津白肉丝汤/西瓜荸荠汤

41 豆苗大蒜鱼丸汤/土鸡焖冬瓜/豆腐生菜肉丝汤

42 酸奶西米盅/豆腐黄瓜排骨汤/丝瓜蘑菇汤

43 香菜黄瓜汤/双虾丝瓜水晶粉/蜜枣麦芽瘦肉汤

44 山楂牛蒡瘦身煲/腐竹瓜片汤/山药薏米牛奶奶汤

45 莲子黄瓜猪肉汤/青木瓜白果猪肉煲/螃蟹瘦肉冬瓜汤

46 苹果炖鱼/凤爪排骨栗子汤/木棉豆腐蔬菜汤

47 绿豆马蹄爽/番茄玉米汤/凉瓜黄豆煲排骨

48 清汤蟹味菇/冬菇葫芦汤/凤菇莲花汤

49 莲藕栗子汤/杂锦鱿鱼汤/鸡丝芦笋汤

50 冬菇冬笋肉丝汤/健康蔬果汤/香菇木耳淡菜汤

51 姜母鸭/水煮喇叭小龙虾/火腿白菜土鸡煲

52 黄瓜钱豆板汤/荸荠冬瓜汤/竹荪甜角乌鸡汤

53 荸荠豆腐紫菜汤/虾子白菜汤/冰糖冬瓜爽

54 山楂决明红枣汤/冬瓜红豆排骨汤/蔬菜水晶球

55 冰镇甜橙水/生姜酸菜墨鱼汤/红薯南瓜汤

56 牛肉苦瓜汤/宫廷酸辣汤/三丝鱼汤

57 腐竹木耳汤/豆腐咸鱼汤/冬茸鱼片汤



58 虾米冬瓜汤/莲藕竹荪冬菇汤/绿豆芹菜汤

59 冬瓜炖鱼尾/珧柱海带煲蚝豉汤/蔬菜浓汤

60 鱼头玉竹汤/蛤蜊丝瓜汤/瘦肉番茄粉丝汤

61 红枣花生蹄膀煲/雪梨响螺百合汤/赤豆蜜枣粉葛汤

62 紫菜冬菇肉丝汤/虾米三鲜汤/番茄蛋清汤

63 虾米白菜心汤/冬瓜苡米墨鱼汤/红绿豆珧柱瘦肉汤

64 金针木耳瘦肉汤/海参菜豆腐丸子汤/草决明杞子牛肉汤

65 黄芪鲫鱼汤/奶汁姬松茸卷/辣汁冬瓜汤

66 荸荠豆腐紫菜汤/菠菜板栗鸡汤/油菜玉米汤

67 虾米萝卜汤/鲍鱼菇青笋煲双瓜/干贝冬瓜汤

68 圆肉莲子蛤肉汤/一品菌王汤/鸡肉炖冬瓜

69 鱼肉芒果咖喱汤/玉米菠菜蛤蜊汤/银耳炖白鸽

70 大白菜素汤/胡辣冬笋汤/冬瓜红枣汤

71 首乌黑豆煲鸡脚/鲜菇肉片汤/黑木耳瘦肉红枣汤

72 鲍鱼萝卜汤/南瓜蒜茸汤/芦笋菠菜汤

73 金针鸡丝汤/白萝卜汤/莼菜鸡丝汤

74 瘦肉花菜汤/冰糖蒜汤/芝麻黑豆泥鳅汤

75 当归补血汤/花生牛肉汤/菠菜猪肝汤

76 珧柱冬瓜玉米汤/豆腐鸭架汤/香菇冬瓜球

第二章 美肤养颜

- 78 鱿鱼山药汤 / 柚皮冬瓜汤 / 康乐猪手汤
- 79 薏米冬瓜炖土鸡 / 鹿肉卷心菜烩土豆 / 血蛤乌鸡煲
- 80 鱼羊鲜汤 / 杏人贵妃露 / 腊肉南瓜汤
- 81 咸鱼木瓜汤 / 芥菜丝瓜瘦肉汤 / 鲜虾煮干丝
- 82 萝卜牛蛙丝瓜汤 / 鲜奶燕窝鸡煲 / 黑芝麻莲藕汤
- 83 西洋菜煲生鱼 / 党参麦冬瘦肉汤 / 西湖银鱼羹
- 84 鲜鱼野菜汤 / 五宝甜品 / 杜仲牛膝猪手汤
- 85 笋干蜜枣焖蹄膀 / 肉片油菜汤 / 素补锅
- 86 草菇海鲜汤 / 冰镇南瓜西米露 / 圆肉杞子炖鲍鱼
- 87 青苹果鲜虾汤 / 田七木瓜仔鸡汤 / 茄汁炖蘑菇
- 88 莴笋海鲜汤 / 牛奶木瓜养颜汤 / 虫草圆肉炖龟肉
- 89 木瓜煲猪尾 / 苹果洋葱汤 / 美颜芝麻牛肉汤
- 90 牡蛎萝卜汤 / 灵芝蜜枣煲老鸭 / 人参田七炖鸡肉
- 91 灵芝炖猪蹄 / 排骨洋葱南瓜汤 / 抗过敏蔬菜汤
- 92 芹菜豆腐蛤蜊汤 / 姜糖鸡脖 / 牛肉莲藕黄豆汤
- 93 黄芪枸杞炖乳鸽 / 猪蹄花生汤 / 菠萝苦瓜鸡汤
- 94 三色虾球汤 / 红枣莲藕猪蹄汤 / 番茄鱼汤
- 95 阿胶黄芪子鸡煲 / 鲜虾萝卜丝汤 / 红薯煲姜
- 96 蟹棒玉米汤 / 高丽参炖乌鸡 / 芋头荸荠汤



- 97 冬菇腐竹马蹄煲乌鸡 / 黄芪灵芝鸡肉汤 / 百合炖猪蹄
- 98 田螺汤 / 红枣木瓜猪肉煲 / 干白果蔬浸汁
- 99 木瓜杏奶炖雪耳 / 杂果冰汤 / 当归补虚煲
- 100 土豆鲜蘑玉米汤 / 什锦蔬菜汤 / 花生猪手汤
- 101 五色蔬菜汤 / 番茄皮蛋兰花汤 / 莲藕炖猪尾
- 102 杂烩蔬菜汤 / 玉兰肝尖汤 / 木瓜西米捞
- 103 玉子豆腐鱼汤 / 芥菜山药汤 / 香橙冬瓜汤
- 104 芒果珍珠雪蛤 / 蜜汁肉桂水果汤 / 海鲜烩菌
- 105 海鲜杏鲍菇菜汤 / 川芎葱白鱼头汤 / 首乌羊排汤
- 106 羊肉洋葱汤 / 四季豆心管汤 / 菠萝银耳羹
- 107 鱼丸甘蓝菠菜汤 / 白术茯苓鸡汤 / 牡蛎白菜年糕汤
- 108 西葫芦鸡片汤 / 花菇山药猪脚汤 / 奶汤藕块
- 109 牛肝玉丝汤 / 党参玉竹牡蛎汤 / 兰豆蚬子汤
- 110 刀鱼煮南瓜 / 海苔雪耳羹 / 极品珍菌佛跳墙
- 111 滑菇蚬子汤 / 小萝卜蘑菇汤 / 归参炖母鸡
- 112 蔬菜球鱿鱼汤 / 什锦杂果田鸡油 / 土豆泥酸奶猪肚汤
- 113 杞子天麻炖鱼头 / 松茸青笋烩鱼肚 / 人参阿胶炖乌骨鸡
- 114 五豆汤 / 营养菠菜汁 / 酸辣虾尾汤
- 115 雪梨猪蹄汤 / 茼蒿淡菜蛋清汤 / 当归田七炖鸡
- 116 冬木耳煨仔鸡 / 萝卜青蒜牛腩汤 / 红萝卜黄豆猪肉汤

第三章 益气理血

- 118 荷兰豆肉片汤 / 玉竹杞子乌鸡汤 / 苦瓜猪肚汤
- 119 银耳银杏乌鸡汤 / 乌骨鸡蔬菜汤 / 四补鸡
- 120 墨鱼仔烧肉汤 / 首乌木耳鸡片汤 / 雪菜牛肉汤
- 121 山药莲子煲乌鸡 / 板栗花生汤 / 萝卜降压补血汤



- 122 鸽肉萝卜汤 / 龙马全子鸡 / 南瓜牛肉汤

- 123 莲藕红枣鲫鱼煲 / 卤肉年糕汤 / 老黄瓜豆腐煲鱼尾
- 124 辣味牛肉土豆汤 / 当归补血蔬菜汤 / 肉末小土豆汤
- 125 当归红枣蛋锅 / 兔肉香芋汤 / 当归焖羊肉
- 126 桔梗牛杂汤 / 当归熟地炖羊肉 / 羊肉山药青豆汤
- 127 当归鸭 / 牛肉萝卜汤 / 当归羊腩锅
- 128 天麻川芎鱼头煲 / 芥菜鸡汤 / 芦笋南瓜乌鸡汤
- 129 八珍益气补血煲 / 蝶瓜鸡肉汤 / 百合土鸡汤
- 130 番茄翅根汤 / 荸荠芹菜降压汤 / 咖喱猪肉汤丸
- 131 菠菜鲜鱼 / 鸡汤煮芸丝 / 补脑益智羹
- 132 豆豆汤 / 花生红豆煲鸡爪 / 鲑鱼薯块洋葱汤
- 133 红枣北芪炖鲈鱼 / 鱼肉萝卜汤 / 桂圆炖鸡肉
- 134 香芹藕片八爪鱼汤 / 高丽参炖鸡 / 虫草人参甲鱼汤
- 135 番茄柠檬炖鲫鱼 / 墨鱼油菜汤 / 大补药膳乌鸡煲



- 136 螃蟹鱼肚冬瓜汤 / 草果陈皮青鱼汤 / 淮山板栗乌鸡汤
- 137 当归红花鸡汤 / 栗子参鸡汤 / 泥鳅虾肉汤
- 138 甘草白术鱼汤 / 鱼肉豆腐汤 / 上汤飞蟹
- 139 五色鱼汤 / 麻辣萝卜干汤 / 菠菜火腿猪肝汤
- 140 天麻鱼辨汤 / 白萝卜海鲜汤 / 鲑鱼酱汁
- 141 酸辣八爪鱼汤 / 笋片南瓜煮鱼汤 / 胡萝卜杂豆汤
- 142 萝卜蛤蜊汤 / 柠檬红鲳鱼汤 / 泡菜鲳鱼汤
- 143 小鱼莲藕兰花汤 / 娃娃菜鲜鱼汤 / 八爪鱼蒜仔土豆汤
- 144 丝豆腐菠菜汤 / 芥菜凤尾菇煲猪腰 / 圆白菜烩豆腐丝
- 145 川椒豆苗鱼骨汤 / 椒麻茄子汤 / 十香大煮干丝
- 146 五花肉萝卜花生汤 / 红枣杞子乌鸡汤 / 冰糖萝卜汤
- 147 空菜竹荪豆腐汤 / 花芸豆山药羹 / 田野一绝
- 148 莲蓬豆腐汤 / 萝卜豆酱汁 / 白果肚汤
- 149 鲫鱼豆腐汤 / 牛腩四宝 / 香菇青笋鱼肚汤
- 150 南瓜肉丸汤 / 南瓜蚬尖汤 / 牛肉粒土豆汤
- 151 板栗菜心煲虎掌 / 白菜香菇蹄花汤 / 红糟猪肉汤
- 152 虾干粉丝葫芦汤 / 玫瑰墨鱼汤 / 牛筋炖双笋

第四章 滋阴润燥

- 154 双莲红豆猪心汤 / 竹蛭沙参汤 / 猪肉白菜汤
- 155 金针木耳猪胰汤 / 清燥润肠汤 / 玉枣海参
- 156 花生菇耳猪肚汤 / 紫菜瘦肉花生汤 / 干白菜豆腐酱汁
- 157 鱼翅土鸡煲 / 莲藕章豆猪舌汤 / 清润响螺汤
- 158 养生茄汁羊肉 / 椰汁螺头鸡汤 / 海带排骨汤
- 159 生地水蟹汤 / 鸭血臭豆腐煲 / 清炖蚌肉汤
- 160 豆角香芋煮海兔 / 紫菜滑蛋汤 / 鲜柠檬煲鸭汤
- 161 菌香狮子头 / 菜胆炖鸡 / 鲜笋烤鸭汤
- 162 贝黄粉丝白菜汤 / 香茶鸽蛋牛肉汤 / 五色调理煲
- 163 川贝雪梨苹果猪肺汤 / 蚌肉炖老鸭 / 贴心鲫鱼汤
- 164 天门冬玉竹鱼肚汤 / 红枣马蹄炖兔肉 / 笋干老鸭煲
- 165 白菜豆腐汤 / 参果瘦肉汤 / 酸菜海参汤



- 166 降压明目汤 / 润肠肺生津补血汤 / 猪肘油豆腐蘑菇汤
- 167 酥肉煨海带 / 淮山煲羊肚 / 双宝海参汤
- 168 猴头菇炖竹丝鸡 / 山楂荷叶煲排骨 / 淮山玉竹炖白鳝
- 169 秋日蟹锅 / 菜卷青豆汤 / 苹果雪梨生鱼汤
- 170 芡实炖老鸭 / 大豆芽肉片汤 / 柠檬煲鸡汤
- 171 滑菇肉片白菜汤 / 杞子淮山水鱼汤 / 墨西哥炖排骨
- 172 秋燥去骨大汤 / 咖喱鸡汤玉米笋 / 胡椒炖老鸭
- 173 蜜枣莲藕炖排骨 / 果蔬浓汤 / 核桃炖牛脑

- 174 西洋菜蜜枣汤/焖煮火腿白菜/咸酸菜蚝豉汤
175 北芪党参炖乳鸽/萝卜露荀煮鳝鱼/淮山杞子炖水鸭
176 白果腐竹煲猪肚/酸辣球盖胗花汤/黑豆参竹母鸡汤
177 半汤兔肉块/山药炖猪肚/烧汁鸽蛋牛肉汤
178 米露煮香芋地瓜/参茸猪心煲/清润补汤
179 党参银耳牛蛙汤/参须红枣羊腩煲/参竹圆肉羊心汤
180 香蕉冰糖汤/草菇炖里脊/枇杷叶蜜枣汤
181 参枣鸡煲/榨菜肉片酸菜汤/白果菊梨淡奶汤
182 川芎鸭/生地黄芩南北杏猪腱汤/栗子炖鸡
183 黄芪瘦肉汤/腐竹羊肉煲/三豆樱桃骨鸭汤
184 罗汉果柿饼汤/干贝百叶汤/冬菇栗子鸡肉汤



- 185 黄精瘦肉汤/桂圆红枣鸡煲/陈皮猪肉汤
186 杞子黑豆炖鲤鱼/红莲炖雪蛤/香辣鱿鱼汤
187 白蘑田园汤/黄芪烤鸭豆腐锅/参须玉竹猪腱汤
188 卷心菜花蛤汤/黄鳝茄子煲/口蘑炖兔肉
189 菊花猪肉杞子汤/虫草鹌鹑/玉竹沙参心肝鹅
190 培根卷心菜汤/猪火腿煲米鸭/培根白菜汤
191 鲜菌鱼羊锅/鲜带子红辣汤/陈皮老鸭蘑菇汤
192 荷兰豆煮豆腐干/里脊冬瓜汤/枸杞炖鲫鱼
193 节瓜豆乌鸡汤/老鸭土豆杂烩/淮参田鸡汤
194 五花肉荸荠汤/杞菊决明瘦肉汤/冬瓜瑶柱炖鸭
195 豆腐蛋黄汤/红枣炖蚕蛹/桑杏汤
196 石斛参须牛尾汤/黑豆炖牛骨髓/淮山炖乳鸽
197 水煮猪肚汤/柠檬香菇汤/薏米炖牛肚
198 菠耳汤/糯米炖鸡/田螺金华煲水鸭

第五章 润肺清热

- 200 清肠胃热汤/雪菜黄豆炖鲈鱼/红萝卜马蹄猪舌汤
201 银耳杏仁百合汤/银芽香芒青瓜汤/鲜山药土鸡汤
202 丁香鱼片杞子汤/川贝罗汉果煲腱子肉/鲜冬菇豆腐水瓜汤
203 鲜荷解暑鸭煲/羊肉雪耳藕片汤/西洋参炖梨
204 沙参牛肉萝卜百合汤/酸辣腐竹汤/杞子百合莲花汤
205 神农百草山药鸡锅/三莲鸡肉汤/杞菊排骨汤
206 酥肉烩全蘑/苹果沙梨瘦肉汤/咸鱼头豆腐汤
207 皮蛋高汤杂菌/腐皮白果甘蔗汤/排骨玉米汤
208 无花果羊杂山药汤/浓汤裙带煮鲈鱼/双豆海带猪腿肉汤
209 芦荟清肝什锦煲/蜜枣菜干乌鸡汤/苦瓜烤鸭煲
210 西湖莼菜汤/苦瓜小鱼汤/番茄薯仔凤爪汤
211 苦瓜豆腐煲/兰花蛭肉汤/金针菇鱼尾汤
212 牛蛙山药汤/芥菜排骨汤/西洋菜蚝豉猪腩汤
213 淮山瘦肉煲乳鸽/冬瓜粒杂锦汤/淮杞兔肉汤
214 草鱼冬瓜汤/冬瓜海带排骨汤/北极蔬菜汤



- 215 金针鸡丝汤/冬瓜莲豆煲鲫鱼汤/黑豆小麦猪腰汤
216 白果腐竹猪肚汤/丝瓜猪瘦肉汤/地瓜干荷兰豆汤
217 降压清热海带汤/土豆三丝清汤/苦瓜猪瘦肉汤
218 花香银耳汤/甘草莲心水果饮/皮蛋兰花汤
219 毛豆莲藕汤/凤爪枸杞水鱼汤/白菜牛百叶汤
220 冬瓜荷叶瘦肉汤/小豆木瓜凤爪汤/银耳银杏乌鸡汤
221 西梅番茄甜汤/西兰花瘦肉汤/冬瓜猪肋汤
222 鲤鱼苦瓜汤/西瓜排骨汤/芹菜清汤
223 白瓜咸蛋汤/芥菜牛肉汤/丝瓜及第汤
224 番茄草菇汤/白菜地瓜豆皮汤/雪梨胡萝卜汤
225 莲藕马蹄猪腱汤/核桃山药炖乳鸽/奶油蜜瓜汤
226 鸡肉西兰花汤/海带清热汤/干贝银丝羹

227 银杏芋头鱼肚汤 / 银耳豆腐汤 / 豆豉葱白炖鸡腿



228 百叶豆腐镶肉汤 / 银耳杏仁苹果汤 / 蟹味冬瓜银耳汤

229 葛菜解暑汤 / 归圆鸡肉汤 / 百菇腊肉白菜锅

230 银鳕鱼木瓜汤 / 芦笋鲑鱼汤 / 豆角菜花汤

231 绿豆老鸭汤 / 白玉猪小肚汤 / 番茄蜜汁雪梨汤

232 胜瓜豆腐鱼头汤 / 冬瓜芦笋鸽蛋汤 / 罗汉笋汤

第六章 强身润脏

234 芥兰排骨汤 / 孜然牛肉蔬菜汤 / 牛筋花生汤

235 玉米核桃煲排骨 / 鹿筋木瓜汤 / 瑶柱鸡丝羹

236 牛肉口蘑雪豆汤 / 腌竹炖鲜 / 鱼目混珠

237 香芋炖腊鸭 / 孜然牛肉蔬菜汤 / 鲜笋卤鸭汤

238 鸡肉蘑菇毛豆汤 / 西式牛尾 / 甘蓝猪肉苹果汤

239 瓦罐肚条 / 牛肉什蔬汤 / 辣味鸡汤莴笋

240 酸椒鱼头汤 / 油菜香菇汤 / 马铃薯玉米浓汤

241 双竹焖排骨 / 鱼香茄子汤 / 猪肉末茄条汤

242 双果猪肉煲 / 牛肉萝卜豌豆汤 / 时菜紫金骨

243 豆角干贝汤 / 什锦蒸炖丸子 / 羊杂蘑菇汤

244 山东汤 / 蟹丝芥菜汤 / 沙锅酥松肉

245 肉丸鲜贝蔬菜汤 / 清汤小牛肉 / 香芋芡实薏米汤

246 强身黄芪鸡汤 / 鲈鱼汤 / 牛肉核桃汤

247 螃蟹瘦肉汤 / 牛蒡排骨汤 / 羊肉大补汤

248 美味牛肉豆腐 / 砂仁猪肚莲藕汤 / 兔肉山珍汤

249 莲藕煨牛腩 / 山楂乌梅草姜饮 / 党参茯苓乳鸽煲

250 山药胡萝卜鸡汤 / 大蒜豆腐鱼头汤 / 鹿茸片老鸽汤

251 山药赤豆汤 / 党参乌鸡煲 / 花蛤清汤

252 党参鲜鱼煲 / 百合扇贝蘑菇汤 / 清汤一品鲜

253 豆腐汤 / 贡菜草菇棒鱼汤 / 牛筋腊肉汤



254 鱼汤氽北极贝 / 大蒜鸡煲 / 海红西葫芦汤

255 粽叶梭鱼汤 / 皮蛋冻豆腐汤 / 茶香肉片榨菜汤

256 银杏蔬菜汤 / 巧克力什锦水果球 / 大豆芽沙丁鱼汤

257 彩玉煲排骨 / 山药百烩 / 棒骨蘑菇汤

258 蜗牛野菜汤 / 白术健脾鲈鱼汤 / 杞子南瓜汤

259 冬虫夏草煲水鸭 / 家鸡香芋豆腐 / 冻豆腐炖鲢鱼

260 三色蔬菜奶汤 / 豆腐什锦煲 / 牛肉番茄汤

261 参竹百合润肺煲 / 海参鹅蛋菌汤 / 佛跳墙

262 天麻老鸡汤 / 核桃花生煲凤爪 / 苏泊牛肉

263 红枣桂圆炖鹌鹑 / 冬瓜排骨汤 / 花生鹿筋汤

264 银芽白菜蛎黄汤 / 黄芪炖牛肚 / 鸡腿菇煲鹿肉

265 家常肉片汤 / 鱼乡家常炖 / 节瓜鲫鱼汤

266 酸辣皮蛋菠菜汤 / 苦瓜陈皮煲排骨 / 栗子白菜杞子汤

267 金针菇豆角汤 / 牛肝白果鲈鱼羹 / 苹果百合牛肉汤

268 珊瑚鱼骨汤 / 北风酸菜鱼 / 茶树菇煲天梯

269 香菇鱼翅羹 / 蟹味菇鳊鱼汤 / 党参枸杞羊头煲

270 银杏豆香马蹄 / 果老醉仙汤 / 时令四季汤

271 姬菇豆苗蛋花 / 平菇豆腐煮冬瓜 / 番茄排骨冬瓜汤

272 大虾豆腐汤 / 八宝豆腐羹 / 八爪榆黄莲藕汤

273 鸡枞菌煲鱼头 / 浓汤猴头菇 / 油煎豆腐余菠菜

274 板栗鸡油炖羊肉 / 草菇蔬菜汤包 / 笋泥马哈鱼羹

第七章 补肾壮阳

- 276 鹿肉什蔬汤 / 滋补鸡汤 / 肉丸白菜粉丝汤
- 277 芝麻茴香煲牛腩 / 猪腰菜花汤 / 番茄汤丸
- 278 益肾壮阳汤 / 鹌鹑莲藕汤 / 鱼肚鸡汤
- 279 羊肉木耳汤 / 开洋香菇汤 / 白灵菇煲飞蟹
- 280 虾仁韭菜豆腐汤 / 虾尾梅干菜鱼汤 / 参须天麻乳鸽汤
- 281 双冬煲羊腩 / 淮山芡实海马鹿肉汤 / 明虾白菜蘑菇汤
- 282 十补羊肉煲 / 北芪党参煲鸡肾 / 田七杜仲猪腰汤
- 283 山楂萝卜羊肉煲 / 丁香牛蛋汤 / 干贝芥菜汤
- 284 牛膝炖蹄筋 / 冬瓜鲜虾豌豆汤 / 鱼肚鲜虾苦瓜汤
- 285 萝卜辣味牛肉煲 / 海参汤 / 鲜虾卷心菜辣汤
- 286 青苹果鲜虾汤 / 辣味羊肉煲 / 滋补灵芝壮阳汤
- 287 鲜带子蔬菜汤 / 鳖羊补肾煲 / 奶汤鲜虾土豆



- 288 羊肉藕片汤 / 家常羊肉炉 / 鲜虾丝瓜鱼汤
- 289 童子甲鱼汤 / 红枣甲鱼汤 / 韭菜面汤
- 290 干贝油菜汤 / 红豆莲藕牛肉煲 / 海胆蛋黄汤
- 291 虫草鹿茸杞鞭汤 / 枸杞淮山药炖牛肉 / 小龙虾汤
- 292 榆耳煲鹿鞭 / 大鹅肉烩什蔬 / 风味牛肉煲
- 293 海马乳鸽金针汤 / 银萝蹄筋煲 / 老干妈一品香
- 294 群鸽戏蛋 / 滋补鞭汤 / 富贵海鲜汤
- 295 椒油脆腐煮凤尾 / 一品竹荪蛋 / 凉瓜排骨老人头汤
- 296 清炖水鱼汤 / 闸蟹兰花汤 / 补肾蛤蚧汤

第八章 补心安神

- 298 龙眼清凉补汤 / 银耳鹌鹑蛋汤 / 冬菜火腿鸡蛋汤
- 299 薏米栗子汤 / 南瓜田鸡汤 / 参芪泥鳅汤
- 300 蟹黄三丝羹 / 番茄豆腐鱼丸汤 / 清炖鲫鱼汤
- 301 西洋参红花田鸡煲 / 丹参龙眼猪心汤 / 枸杞鸽蛋汤
- 302 西红柿烧鱼 / 红萝卜马铃薯猪骨汤 / 蒜子田鸡汤
- 303 红萝卜荸荠汤 / 花旗参瘦肉汤 / 丝瓜平菇瘦肉汤
- 304 红枣桂圆山药汤 / 首乌鸡汤 / 枣杞鸡汤
- 305 十全大补乌鸡煲 / 花生鱼头汤 / 参归乌鸡汤
- 306 沙参玉竹老鸭汤 / 枸杞鸡肝汤 / 参归鲳鱼汤
- 307 肉苁蓉虫草煲鲫鱼 / 莲参圆肉猪心汤 / 人参鲍鱼炖土鸡
- 308 天麻煨鸡汤 / 淮山杞子炖田鸡 / 乌豆圆肉大枣汤
- 309 木耳牛腱汤 / 莲子珧柱瘦肉汤 / 栗子羊肉汤
- 310 番茄鱼丸汤 / 油茶鸽蛋汤 / 烩汤



- 311 清补凉鸡脚排骨汤 / 莼菜鸽蛋汤 / 鲫鱼煮豆腐
- 312 大豆芽菜鱼尾汤 / 百合大枣乌龟汤 / 鱼头豆腐汤
- 313 荷叶冬瓜鱼尾煲 / 花生大蒜排骨汤 / 熬豆汤
- 314 杞龟汤 / 猪蹄筋黄豆汤 / 淮山扁豆猪肉汤
- 315 海带芽什蔬汤 / 猪肝肚领汤 / 参芪肉丸萝卜汤
- 316 海带干贝瘦肉汤 / 返老还童汤 / 香芒黄花汤
- 317 海参枸杞鸽蛋煲 / 枸杞叶猪肝汤 / 豆苗大蒜鱼丸汤
- 318 银花山楂汤 / 甘麦大枣汤 / 泥鳅汤
- 319 杜仲栗子鸡汤 / 猪心当归汤 / 人参莲肉汤
- 320 葱白大蒜汤 / 二参玉竹瘦肉汤 / 葱枣汤
- 321 茶树菇猪心汤 / 豆腐芥菜鱼头汤 / 乌豆腐竹汤
- 322 苦瓜番茄汤 / 木耳鹿胶汤 / 罗汉果翅根鸡蛋汤
- 323 蚝汁滚鱼汤 / 银鱼茼蒿汤 / 黄花菜萝卜薏米汤



主料索引 目录

ZHULIAOSUOYINMULU

蔬果类

■白菜

53 / 虾子白菜汤
63 / 虾米白菜心汤
70 / 大白菜素汤
144 / 圆白菜烩豆腐丝
151 / 板栗菜心煲虎掌
156 / 干白菜豆腐酱汤
165 / 白菜豆腐汤
169 / 菜卷青豆汤
174 / 焖煮火腿白菜
219 / 白菜牛百叶汤
224 / 白菜地瓜豆皮汤
229 / 百菇腊肉白菜锅
266 / 栗子白菜杞子汤
270 / 果老醉仙汤
270 / 时令四季汤
281 / 明虾白菜蘑菇汤

■萝卜

36 / 萝卜茅根瘦肉汤
67 / 虾米萝卜丝汤
72 / 鲍鱼萝卜汤
73 / 白萝卜汤
82 / 萝卜牛蛙丝瓜汤
95 / 鲜虾萝卜丝汤
111 / 小萝卜蘑菇汤
116 / 萝卜青蒜牛腩汤
116 / 红萝卜黄豆猪肉汤
121 / 萝卜降压补血汤
139 / 麻辣萝卜干汤
140 / 白萝卜海鲜汤
141 / 胡萝卜杂豆汤
146 / 冰糖萝卜汤

148 / 萝卜豆酱汤
242 / 牛肉萝卜豌豆汤
283 / 山楂萝卜羊肉煲

■百合、荸荠

39 / 紫苏咖喱荸荠汤
40 / 西瓜荸荠汤
130 / 荸荠芹菜降压汤
204 / 杞子百合莲花汤
204 / 沙参牛肉萝卜百合汤
303 / 红萝卜荸荠汤

■菠菜、莼菜、菜花

75 / 菠菜猪肝汤
114 / 营养菠菜汁
139 / 菠菜火腿猪肝汤
144 / 丝豆腐菠菜汤
173 / 果疏浓汤
198 / 菠菜汤
210 / 西湖莼菜汤
230 / 豆角菜花汤
311 / 莼菜鸽蛋汤

■冬瓜

38 / 芽笋冬瓜汤
39 / 消肿茯苓冬瓜汤
45 / 螃蟹瘦肉冬瓜汤
52 / 荸荠冬瓜汤
53 / 冰糖冬瓜爽
54 / 蔬菜水晶球
58 / 虾米冬瓜汤
63 / 冬瓜薏米墨鱼汤
65 / 辣汁冬瓜汤
67 / 干贝冬瓜汤
68 / 鸡肉炖冬瓜

76 / 香菇冬瓜球
76 / 桃柱冬瓜玉米汤
103 / 香橙冬瓜汤
211 / 金针菇鱼尾汤
213 / 冬瓜粒杂锦汤
214 / 冬瓜海带排骨汤
215 / 冬瓜莲豆煲鲫鱼汤
220 / 冬瓜荷叶瘦肉汤
221 / 冬瓜猪肋汤
223 / 白瓜咸蛋汤
228 / 蟹味冬瓜银耳汤
232 / 冬瓜芦笋鸽蛋汤
246 / 牛肉核桃汤
284 / 冬瓜鲜虾豌豆汤

■笋

36 / 冬笋莴苣汤
49 / 鸡丝芦笋汤
70 / 胡辣冬笋汤
72 / 芦笋菠菜汤
88 / 莴笋海鲜汤
172 / 咖喱鸡汤玉米笋
230 / 芦笋鱿鱼汤
232 / 罗汉笋汤
239 / 辣味鸡汤莴笋
260 / 三色蔬菜奶汤
261 / 参竹百合润肺煲

■豆角、豆苗、豆芽

41 / 豆苗大蒜鱼丸汤
160 / 豆角香芋煮海兔
170 / 大豆芽肉片汤
201 / 银芽香芒青瓜汤
243 / 豆角干贝汤
267 / 金针菇豆角汤
312 / 大豆芽菜鱼尾汤
317 / 豆苗大蒜鱼丸汤

■番茄

50 / 健康蔬果汤
60 / 瘦肉番茄粉丝汤

62 / 番茄蛋清汤
101 / 番茄皮蛋兰花汤
178 / 清润补汤
221 / 西梅番茄甜汤
224 / 番茄草菇汤
310 / 番茄鱼丸汤
322 / 苦瓜番茄汤

■芥菜、卷心菜

36 / 咸蛋芥菜肉片汤
188 / 卷心菜花蛤汤
223 / 芥菜牛肉汤
244 / 蟹丝芥菜汤
283 / 干贝芥菜汤
285 / 鲜虾卷心菜辣汤

■黄瓜、节瓜、苦瓜

43 / 香菜黄瓜汤
56 / 牛肉苦瓜汤
118 / 苦瓜猪肚汤
160 / 紫菜滑蛋汤
210 / 苦瓜小鱼汤
217 / 苦瓜猪瘦肉汤
265 / 节瓜鲫鱼汤
266 / 苦瓜陈皮煲排骨

■丝瓜、西葫芦

81 / 芥菜丝瓜瘦肉汤
152 / 虾干粉丝葫芦汤
216 / 丝瓜猪瘦肉汤
223 / 丝瓜及第汤
254 / 海红西葫芦汤

■莲藕

49 / 莲藕栗子汤
58 / 莲藕竹荪冬菇汤
82 / 黑芝麻莲藕汤
101 / 莲藕炖猪尾
108 / 奶汤藕块
124 / 当归补血蔬菜汤
143 / 小鱼莲藕兰花汤
166 / 润肠肺生津补血汤

219/毛豆莲藕汤
290/红豆莲藕牛肉煲

■南瓜

72/南瓜蒜茸汤
80/腊肉南瓜汤
101/五色蔬菜汤
122/南瓜牛肉汤
150/南瓜蚬尖汤
258/杞子南瓜汤

■红薯、马铃薯、芋头

95/红薯煲姜
96/芋头荸荠汤
124/辣味牛肉土豆汤
150/牛肉粒土豆汤
193/老鸭土豆杂烩
216/地瓜干荷兰豆汤
217/土豆三丝清汤
227/银杏芋头鱼肚汤
240/马铃薯玉米浓汤
245/香芋芡实薏米汤
287/奶汤鲜虾土豆

■茄子、芹菜

58/绿豆芹菜汤
59/蔬菜浓汤
145/椒麻茄子汤
241/鱼香茄子汤
241/猪肉末茄条汤
258/芹菜清汤

■山药

91/什锦蔬菜汤
100/芥菜山药羹
103/花芸豆山药羹
147/山药炖猪肚
177/山药胡萝卜鸡汤
222/抗过敏蔬菜汤
250/山药赤豆汤
251/山药百烩
257/蟹味菇鳕鱼汤

269/红枣桂圆山药汤

■酸菜、茼蒿、西兰花、西洋菜

115/茼蒿淡菜蛋清汤
162/五色调理煲
165/酸菜海参汤
174/西洋菜蜜枣汤
181/榨菜肉片酸菜汤
200/清肠胃热汤

218/皮蛋兰花汤

265/鱼乡家常炖

■油菜、山野菜

37/油菜玉菇酱汁汤
66/油菜玉米汤
240/油菜香菇汤
290/干贝油菜汤
304/蜗牛野菜汤
44/山楂牛蒡瘦身煲

■马蹄、葱、蒜、韭菜、葛菜、牛蒡

47/绿豆马蹄爽
61/赤豆蜜枣粉葛汤
74/冰糖蒜汤
229/葛菜解暑汤
289/韭菜面汤
320/葱白大蒜汤
46/凤爪排骨栗子汤

■栗子、红枣

54/山楂决明红枣汤
70/冬瓜红枣汤
121/板栗花生汤
180/枇杷叶蜜枣汤
299/薏米栗子汤
308/乌豆圆肉大枣汤
320/葱枣汤

■菠萝、柚子、橙子、芒果

55/冰镇甜橙水

99/杂果冰汤

104/蜜汁肉桂水果汤

104/芒果珍珠雪蛤

106/菠萝银耳羹

316/香芒黄花汤

98/干白果蔬浸汁

180/香蕉冰糖汤

184/罗汉果柿饼汤

■哈密瓜、火龙果、香蕉、山楂、椰子

225/奶油蜜瓜汤

249/山楂乌梅草姜饮

256/巧克力什锦水果球

318/银花山楂汤

■木瓜、西瓜

88/牛奶木瓜养颜汤

89/木瓜煲猪尾

99/木瓜杏奶炖雪耳

102/木瓜西米捞

220/小豆木瓜凤爪汤

222/西瓜排骨汤

■梨、苹果、人参果

61/雪梨响螺百合汤

89/苹果洋葱汤

102/杂烩蔬菜汤

163/川贝雪梨苹果猪肺汤

203/西洋参炖梨

224/雪梨胡萝卜汤

228/银耳杏仁苹果汤

231/番茄蜜汁雪梨汤

■杏仁、花生、白果、莲子

84/五宝甜品

181/白果菊花淡奶汤

195/桑杏汤

256/银杏蔬菜汤

263/花生鹿筋汤

270/银杏豆香马蹄

菌蛋奶类

■白灵菇、白菇、鲍鱼菇、北风菇、草菇、茶树菇

67/鲍鱼菇青笋煲双瓜
105/海鲜杏鲍纯菜汤
187/白蘑田园汤
268/北风酸菜鱼
268/茶树菇煲天梯
274/草菇蔬菜汤包
279/白灵菇煲飞蟹

■大球盖菇、鹅蛋菌、凤菇、冬菇

48/凤菇莲花汤
48/清汤蟹味菇

48/冬菇葫芦汤

144/芥菜凤尾菇煲猪腰

176/酸辣球盖胗花汤

202/鲜冬菇豆腐水瓜汤

261/海参鹅蛋菌汤

■木耳、榆耳

50/香菇木耳淡菜汤

116/冬木耳煨仔鸡

292/榆耳煲鹿鞭

322/木耳鹿胶汤



主料索引 目录

ZHULIAOSUOYINMULU

■海带、海苔

110/海苔雪耳羹
217/降压清热海带汤
226/海带清热汤
315/海带芽什蔬汤

■黑牛肝菌、猴头菇、滑子蘑、黄牛肝菌、鸡枞菇、姬菇、金针菇

65/奶汁姬菇茸卷
109/牛肝玉丝汤
111/滑菇蚬子汤
113/松茸青笋烩鱼肚
171/滑菇肉片白菜汤
264/鸡腿菇煲鹿肉
267/牛肝白果鲈鱼羹
271/姬菇豆苗蛋花
273/浓汤猴头菇
273/鸡枞菌煲鱼头
274/板栗鸡油炖羊肉
293/海马乳鸽金针汤

■老人头菌、平菇、珊瑚菌、香菇、羊肚菌、榆黄蘑、猪肚菌

42/丝瓜蘑菇汤
68/一品菌王汤

71/鲜菇肉片汤
87/茄汁炖蘑菇
110/极品珍菌佛跳墙
112/土豆泥酸奶猪肚汤
197/柠檬香菇汤
268/珊瑚鱼骨汤
269/香菇鱼翅羹
271/平菇豆腐煮冬瓜
272/八爪榆黄莲藕汤
295/凉瓜排骨老人头汤
303/丝瓜平菇瘦肉汤

■鹌鹑蛋、鸽蛋、鸡蛋、松花蛋、竹荪蛋、牛奶

44/山药薏米牛奶锅
80/杏人贵妃露
86/冰镇南瓜西米露
125/当归红枣蛋锅
131/补脑益智羹
207/皮蛋高汤杂菌
266/酸辣皮蛋菠菜汤
295/一品竹荪蛋
298/冬菜火腿鸡蛋汤
301/枸杞鸽蛋汤
310/油茶鸽蛋汤

水产类

■墨鱼、鳝鱼、比目鱼

55/生姜酸菜墨鱼汤
134/香芹藕片八爪鱼汤
135/墨鱼油菜汤

141/酸辣八爪鱼汤
143/八爪鱼蒜仔土豆汤
152/玫瑰墨鱼汤
168/淮山玉竹炖白鳢

188/黄鳝茄子煲
288/鲜虾丝瓜鱼汤
310/烩汤

■棒鱼、鲍鱼、草鱼

37/竹荪淮杞鲍鱼煲
46/苹果炖鱼
57/冬茸鱼片汤
59/冬瓜炖鱼尾
81/咸鱼木瓜汤
107/鱼丸甘蓝菠菜汤
123/老黄瓜豆腐煲鱼尾
166/降压明目汤
191/鲜菌鱼羊锅
202/丁香鱼片杞子汤
214/草鱼冬瓜汤

253/贡菜草菇棒鱼汤

254/鱼汤氽北极贝

312/鱼头豆腐汤

313/荷叶冬瓜鱼尾煲

■鲳鱼、鲫鱼

65/黄芪鲫鱼汤
123/莲藕红枣鲫鱼煲
135/番茄柠檬炖鲫鱼
142/泡菜鲳鱼汤
142/红鲳鱼汤
149/鲫鱼豆腐汤
155/清燥润肠汤
163/贴心鲫鱼汤
192/枸杞炖鲫鱼
300/清炖鲫鱼汤
306/参归鲳鱼汤
307/肉苁蓉虫草煲鲫鱼
311/鲫鱼煮豆腐

■鲈鱼、鲤鱼、鲑鱼、鲑鱼、马哈鱼

83/西洋菜煲生鱼
84/鲜鱼野菜汤
94/番茄鱼汤

133/红枣北芪炖鲈鱼
138/甘草白术鱼汤
140/天麻鱼辨汤

141/笋片南瓜煮鱼汤

172/秋燥去骨大汤

186/杞子黑豆炖鲤鱼

200/雪菜黄豆炖鲈鱼

208/浓汤裙带煮鲈鱼

222/鲤鱼苦瓜汤

246/鲈鱼汤

258/白术健脾鲈鱼汤

259/冻豆腐炖鲑鱼

274/芋泥马哈鱼羹

302/西红柿烧鱼

■虾

40/鲜虾粉丝煲
43/双虾丝瓜水晶粉
51/水煮喇叭小龙虾
87/青苹果鲜虾汤
94/三色虾球汤
104/海鲜烩菌
114/酸辣虾尾汤
280/虾仁韭菜豆腐汤
286/青苹果鲜虾汤
291/小龙虾汤

■蛤蚧、蛤蜊

60/蛤蜊丝瓜汤
68/圆肉莲子蛤肉汤
69/玉米菠菜蛤蜊汤
86/草菇海鲜汤
142/萝卜蛤蜊汤
296/补肾蛤蚧汤





■海参、海胆

56 / 宫廷酸辣汤
64 / 海参菜豆腐丸子汤
155 / 玉枣海参
285 / 海参汤
290 / 海胆蛋黄汤
294 / 富贵海鲜汤
317 / 海参枸杞鸽蛋煲
■甲鱼、牡蛎、乌龟
88 / 虫草圆肉炖龟肉
90 / 牡蛎萝卜汤
107 / 牡蛎白菜年糕汤
109 / 党参玉竹牡蛎汤
134 / 虫草人参甲鱼汤
264 / 银芽白菜蛎黄汤
287 / 鳖羊补肾煲
289 / 红枣甲鱼汤
289 / 童子甲鱼汤
312 / 百合大枣乌龟汤
314 / 杞龟汤
■泥鳅、蟹
39 / 豆腐笋丝蟹肉汤
74 / 芝麻黑豆泥鳅汤
136 / 螃蟹鱼肚冬瓜汤
137 / 泥鳅虾肉汤
138 / 上汤飞蟹
159 / 生地水蟹汤
169 / 秋日蟹锅
247 / 螃蟹瘦肉汤
278 / 益肾壮阳汤
296 / 闸蟹兰花汤

299 / 参芪泥鳅汤
300 / 蟹黄三丝羹
318 / 泥鳅汤
■水鱼、梭鱼
171 / 杞子淮山水鱼汤
219 / 凤爪枸杞水鱼汤
255 / 粽叶梭鱼汤
296 / 清炖水鱼汤
■贝壳类
98 / 田螺汤
109 / 兰豆蚬子汤
154 / 竹蛎沙参汤
157 / 清润响螺汤
159 / 清炖蚌肉汤
162 / 贝黄粉丝白菜汤
184 / 干贝百叶汤
186 / 红莲炖雪蛤
191 / 鲜带子红辣汤
211 / 兰花蛎肉汤
252 / 百合扇贝蘑菇汤
287 / 鲜带子蔬菜汤
■鳕鱼、银鱼、胖头鱼
69 / 鱼肉芒果咖喱汤
83 / 西湖银鱼羹
110 / 刀鱼煮南瓜
132 / 鳕鱼薯块洋葱汤
140 / 鳕鱼酱汤
230 / 银鳕鱼木瓜汤
280 / 虾尾梅干菜鱼汤
323 / 银鱼茼蒿汤
323 / 蚝汁滚鱼汤
56 / 三丝鱼汤
■青鱼、沙丁鱼、鲱鱼、生鱼、嘎牙鱼、加吉鱼、鲍鱼
86 / 圆肉杞子炖鲍鱼
103 / 玉子豆腐鱼汤
236 / 鱼目混珠

131 / 菠菜鲜鱼
133 / 鱼肉萝卜汤
136 / 草果陈皮青鱼汤
138 / 鱼肉豆腐汤
139 / 五色鱼汤
143 / 娃娃菜鲜鱼汤
169 / 苹果雪梨生鱼汤
175 / 萝卜露荀煮鳕鱼
252 / 党参鲜鱼煲
256 / 大豆芽沙丁鱼汤
300 / 番茄豆腐鱼丸汤
■鱿鱼、鱼肚
49 / 杂锦鱿鱼汤
78 / 鱿鱼山药汤
112 / 蔬菜球鱿鱼汤
149 / 香菇青笋鱼肚汤
186 / 香辣鱿鱼汤
278 / 鱼肚鸡汤
284 / 鱼肚鲜虾苦瓜汤
■鱼骨、鱼头
60 / 鱼头玉竹汤
105 / 川芎葱白鱼头汤
113 / 杞子天麻炖鱼头
128 / 天麻川芎鱼头煲
145 / 川椒豆苗鱼骨汤
206 / 咸鱼头豆腐汤
232 / 胜瓜豆腐鱼头汤
240 / 酸椒鱼头汤
250 / 大蒜豆腐鱼头汤
305 / 花生鱼头汤
321 / 豆腐芥菜鱼头汤

豆制品类

■臭豆腐、冻豆腐、素鸡豆腐、豆板
52 / 黄瓜钱豆板汤
85 / 素补锅
99 / 当归补虚煲
129 / 八珍益气补血煲
147 / 空菜竹荪豆腐汤
211 / 苦瓜豆腐煲
255 / 皮蛋冻豆腐汤
■豆腐、豆腐干
37 / 豆腐山斑肉片汤
41 / 豆腐生菜肉丝汤
46 / 木棉豆腐蔬菜汤
53 / 荸荠豆腐紫菜汤
57 / 豆腐咸鱼汤
81 / 鲜虾煮干丝
92 / 芹菜豆腐蛤蜊汤
132 / 豆豆汤
145 / 十香大煮干丝
148 / 莲蓬豆腐汤
192 / 荷兰豆煮豆腐干
195 / 豆腐蛋黄汤
214 / 北极蔬菜汤
226 / 干贝银丝羹
227 / 银耳豆腐汤
236 / 腌竹炖鲜
248 / 美味牛肉豆腐
253 / 豆腐汤
260 / 豆腐什锦煲
272 / 八宝豆腐羹
272 / 大虾豆腐汤
273 / 油煎豆腐氽菠菜
295 / 椒油脆腐煮凤尾