

春夏秋冬

养生佳肴
YANGSHENG JIAO

春

夏

秋

冬

四季

美味大集合



家常汤煲

汤羹精品

家常

四季不同汤羹的选择
老祖宗传承的养生之道

中国

烹饪大师
营养大师

张奔腾 主编

吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

四季家常汤煲/张奔腾, 张恩来主编. —长春: 吉林科学技术出版社, 2009. 6

ISBN 978-7-5384-4136-9

I. 四… II. ①张…②张… III. 汤菜—菜谱 IV. TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第042928号



四季家常汤煲

主编: 张奔腾 副主编: 张恩来 图片摄影: 杨跃祥

责任编辑: 车 强 张伟泽 封面设计: 孙明晓

版式设计: 王阿娜 李书春 林 宁 赵丽丽 王 鑫

王 汐 贾 萍 李 雪 刘丽曼 张 鑫

吉林科学技术出版社出版、发行

版权所有 翻印必究

发行部电话: 0431-85677817 85651628 85635177 85651759

编辑部电话: 0431-85629318 85635176

Email: jlkjbqs@163.com

网址: www.jlstp.com

社址: 长春市人民大街4646号 邮编: 130021

长春新华印刷有限公司印刷

如有印装质量问题, 可寄出版社调换

889×1194 24开本 12印张

2009年6月第1版 2009年6月第1次印刷

ISBN 978-7-5384-4136-9

定 价: 26.80元



养生佳肴
YANGSHENGJIAYAO



家常汤煲

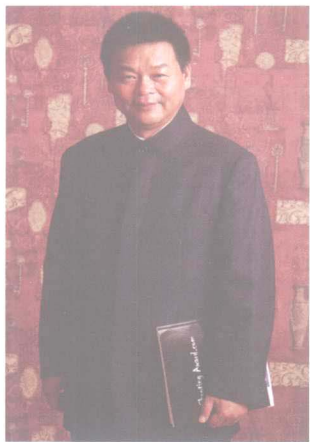
张奔腾 / 主编



吉林科学技术出版社

作者简介

Luozhequanyie



张奔腾

中国烹饪大师、饭店与餐饮业国家一级评委、中国管理科学研究院特约研究员、辽宁创新菜联盟主席。1987年起参与和主编《中式烹调师》、《新派辽菜》、《创新东北菜》、《北方家常菜谱》、《辽东红楼宴》、《家常食疗菜典》、《清真美味365》以及《快乐厨房》、《家庭烹饪教室》、《酱料五味坊》、《生鲜超市家常菜》、《中国传统菜系》等著作169部，并在《中国烹饪》、《中国食品》、《餐饮世界》、《东方美食》、《中国大厨》、《饮食科学》等杂志和报刊上发表论文二百余篇。2001年赴台北中华美食展，获“厨艺超群”金鼎奖杯；2002年11月被国际饭店与餐馆协会和中国饭店协会授予“国际烹饪艺术大师”、“国际美食评委”荣誉称号；2003年成为“国际认证行政总厨”；2004年获“中国百名行业创新杰出人物金像奖”，被评为“中国饭店优秀职业经理人”；2005年7月获“博士学位”；2006年3月被选为中国餐饮业专家；2007年2月获中国饭店经理人网颁发的“特别荣誉奖”；2008年12月由法国国际美食会、世界奥古斯名厨美食会聘为大中华区荣誉主席，并授予美食博士、优质蓝带三星勋章、杰出酒店管理专家骑士勋章。现任沈阳假日大厦有限公司副总经理兼城市酒楼总经理。

主 编：张奔腾

副 主 编：张恩来

编 委：石纪友 许仲友 张振馨 张建华 万志杰 罗向阳 李 伟
代诗兴 林全德 王秉亮 高 玮 杨玉山 申同斌 董一增
徐晓辉 王明刚 郝清华 杨胜利 王 伟 孙长朋 殷海鹰
朱保国 刘克东 吴清君 张 鹏 赵国宁 潘 军 吕赐洋
李泽宽 张 波 韩贵宾 张 坤 王虹海 李志鹏 李洪峰
陈 东 贺东平 张可心 张 迪 崔晓冬 蒋志进 郎树义
刘凤义 刘志刚

摄影指导：杨跃祥

摄 影：马 骐 于小宏 姜丽丽 张启为 韩继成 路世平



本书鸣谢沈阳假日大厦有限公司

城市酒楼鼎力协助 (86-24) 23341777

前言 Qianyan

早在2000多年前，我们的祖先就认识到人与自然的密切关系，提出了人与自然是一个统一的动态和整体。一年四季气候变化的正常规律为春温、夏热、秋燥、冬寒。自然界一切生物在四季气候变化的影响下，必须产生相应的变化，这就是春生、夏长、秋收、冬藏的自然规律。《黄帝内经》中明确指出：

“智者之养生——必顺四时而适寒暑”，而作为养生学中的一个重要组成部分的饮食养生，则是根据在不同季节的气候特点和人体生理特点，决定不同的饮食原则和要求，所谓：“不知食宜者，不足以全生”，就是这个道理。

本书按春、夏、秋、冬分为四个章节，分别介绍了在各个季节中适宜食用的“家常汤煲”。每个章节再按原料性质分类，如：蔬菜、食用菌、禽蛋、豆制品、畜肉、水产品等，约介绍1000余款菜例，图文并茂，简便易学，以利读者查找习做。

言及美食，似乎人人手中都有一本“圣经”，如果您还不懂得品味美食，那怎么能算懂得品味生活？本书从四季饮食与健康说起，包括：“四季与食物四性”、“四季与食物五味”、“四季与膳食平衡”、“四季与食补食疗”等多方面知识，弹奏美味畅想曲，论述人与自然的和谐统一。

《四季家常汤煲》一书还介绍了“四季汤煲养生功效”、汤煲常用的锅具、底汤，并公开了汤煲秘诀，解读了汤煲食用的误区和禁忌，实属难得“宝典”。

科学饮食成就健康。在这欲望美食的天下，以祥和泰然之势而达“真味融合”，荤素巧妙搭配，清新中不失营养，款款佳肴精心选择和设计。为了适应四季的变化，追求健康美味，本书力求贴近生活，面向大众，通俗易懂，经济实用。其实，美食也有自己的权力，它要是看上了您，就会香气缭绕，如果您选中了它，您就会一生健康幸福！

愿此套书能让您一年四季爱不释手。

中国烹饪大师 张奔腾

2009年4月6日

四季家常汤煲

03 前言

16 四季饮食与健康

19 四季汤煲常识

Spring 春季汤煲



26

畜肉

28 ↓

咸菜猪肝汤 百合瘦肉汤
白萝卜炖牛腩 雪豆炖猪手
清炖羊肉

29 ↓

汤爆双脆 精力汤
萝卜丝煮羊肉 余丸汤

30 ↓

牛肉炖干豆角 发菜汤泡肚
牛肉萝卜煮河虾 萝卜烧羊肉

31 ↓

牛肉铁锅 连锅羊肉
牛肉土豆汤

32 ↓

排骨冬瓜汤 清炖牛鞭
肉珠豌豆 枸杞猪尾煲
炖五香牛肉

33 ↓

清蒸蹄膀 大伯红烧肉
玛瑙肉

34 ↓

花生牛肉 菠菜牛肉汤
蛤仔猪肚汤 干贝瘦肉汤
西红柿炖牛尾

35 ↓

雪豆猪蹄汤 莲藕煲牛腩
西湖牛肉羹 萝卜球牛尾汤

36 ↓

海带牛肉块 豆腐煮牛肉
菠菜肝片汤 双莲排骨汤
猪蹄金针汤

37 ↓

天目扁尖牛腩煲 海味牛腩锅
冬笋口蘑猪腰汤

禽蛋 豆制品

38 ↓

小鸡炖蘑菇 桂圆肉炖鸡汤
陈年菜脯鸡 龙凤酸辣汤
树花炖土鸡

39 ↓

桂圆童子鸡 鸡块胗花
龙井鸡片汤 沙锅酒香鸡

40 ↓

百叶大鹅煲 茂林糊
盐水鸭 首乌鸭肝汤
汤泡子鸡

41 ↓

烩鸭四宝 盅馅汤

余鸭心花

42 ↓

子母会 蛋黄羹
榆钱鸡蛋汤 永芙蓉蛋
干贝烩豆腐

43 ↓

荠菜鸭血羹 笋干老鸭煲
滋补鸭汤 沙锅云吞鸡

44 ↓

三丝鸡脯茸汤 清汤银耳鸭舌
美味豆腐汤 糟鸭泥豆腐羹

45 ↓

鸡蓉哈什蚂油 黄焖鸡孚
白蘑枸杞炖野鸡

46 ↓

雪莲炖乌鸡 枸杞红枣鸡汤
竹笙香菇鸡汤 黑豆乌鸡汤
鸡豆花

47 ↓

包心豆腐丸 三鲜酸辣汤
蜂窝豆腐 毛豆粒豆腐汤

48 ↓

杭式好鸡煲 龙莲鸡蛋汤
煎蛋汤 鸽蛋汤
豆苗炖鸡片





CONTENTS 目录

49 ↓

什锦蛋丁汤 甫里鸭羹
竹笋板鸭老豆腐

水产

50 ↓

福禄鱼珠 野菌炖鳝鱼
东坡白龙蜆 白拌黄螺
清永赤鳞鱼

51 ↓

莼菜永塘片 沙锅炖鱼头
银鱼豆腐羹 竹荪肥鱼

52 ↓

奶汤鲫鱼 银针鸡汁鱼片
酿鲫鱼豆腐汤 鲫鱼炖豆腐

53 ↓

山东海参 雨花捶虾汤
虾枣汤



54 ↓

金腿鲫鱼 鲫鱼豆芽汤
滋补炖鲫鱼 鲑鱼炖酸菜
酸辣鲑鱼丸子

55 ↓

泥鳅煮荷包蛋 丝瓜鲜虾汤
鱼翅鸡羹 鱼翅羹

56 ↓

银鱼苋菜羹 醋椒鱼头尾汤
鲜菌浸鱼脯 清永蛎子

57 ↓

炖加吉鱼 出骨刀鱼球
鱼头浓汤

58 ↓

鲜虾烩豆腐 奶汤河蚌
龙井虾片汤 百合虾仁汤
蟹肉烩豆腐

59 ↓

永蛤蜊肉 鲫鱼莼菜汤
月映珊瑚 豆蔻陈皮鲫鱼羹

60 ↓

淡菜鲫鱼汤 韭菜丝墨鱼汤
永蛤蜊鲫鱼 玻璃海参汤

61 ↓

银耳鳊鱼汤 三鱼汤
鱼云柳髓羹

62 ↓

琴鱼鸡汤 鲜笋鲫鱼汤
清酒炖鲍鱼 萝卜丝蛤蜊
蛤蜊疙瘩汤

63 ↓

永西施舌 青蒜烧晶鱼
桑叶鲫鱼瘦肉汤 福建鱼丸

蔬菜 食用菌

64 ↓

奶香芹菜汤 西湖莼菜汤
芋片汤 雪菜笋汤
鲜陈草菇木耳汤

65 ↓

敲虾莼菜汤 永万年青
鸡油冬苋菜 高山菜煮肉片

66 ↓

奶汤白菜 白菜炖鱼子
冬瓜笋丝汤 上汤浸菠菜

67 ↓

菠菜丸子汤 素三丝豆苗汤
鲜贝烧冬瓜

68 ↓

蒸芸豆丸子 永肉丝菠菜粉
莴笋豆浆汤 南瓜粥
番茄土豆炖牛腩

69 ↓

小虾炖南瓜 碧绿蚕豆羹
山药炖牛肉 荠菜豆腐羹

70 ↓

莲藕双豆瘦肉汤 大枣芹菜汤
养生汤 绿豆芽甜椒汤
西红柿炖牛腩

71 ↓

竹荪肝膏汤 莼菜虾片羹
百合煮香芋

72 ↓

鸡蓉山药羹 西湖鲜莲汤
高汤素丝 黄花肉片汤
竹荪口蘑汤

73 ↓

绿叶口蘑 榨菜肉丝汤
奶汤素烩 金菇煲肥牛

74 ↓

香菇西芹粉丝煲 菠菜汤

四季家常汤煲

清淡素笋汤
炖鞭笋

上汤猪肝辣椒叶

75 ↓

清汤素鱼圆
雪菜蚕豆汤

上汤苋菜

其他

76 ↓

鸡米牛肉汤
鸡汁官燕
小米面甜沫

清汤燕菜
黄山三美

77 ↓

三鲜蛇丝汤
荷花汤

紫竹莲池

78 ↓

山东三鲜汤
蜜蜡银杏
面筋炖肉条

百合炖田鸡
海带豆腐排骨汤

79 ↓

什锦烤麸粥
鸡蓉粟米羹

特色面筋煲
白果莲子乌鸡汤

夏季 Summer
汤煲



80

畜肉

82 ↓

苦瓜小鱼排骨汤
黄花菜炖瘦肉
白萝卜炖排骨

清煲蹄筋
番茄排骨汤

83 ↓

海底松炖银肺
淡菜酥腰

猪蹄瓜菇汤
佛手瓜炖小肠

84 ↓

山药猪肚汤
葱烧猪蹄汤
牛蹄筋炖萝卜

麻油腰花煲
人参木瓜炖猪排

85 ↓

芙蓉里脊丝
奶汤核桃肉

萝卜猪肉汤

86 ↓

肉丸粉丝汤
苡仁猪肚汤
扁豆炖蹄花

汤灌肠
茄葱牛肉汤

87 ↓

花生炖牛肺
西红柿炖羊排

清炖牛杂
清炖肘子

88 ↓

小白菜氽丸子
咖喱牛肉汤
萝卜牛肉汤

半天笋排骨汤
水晶羊肉丸

89 ↓

笋干腊肉汤
山东蒸乳

清汤螃蟹蛋

90 ↓

油皮菜炖肉皮

黄瓜氽里脊片

柿肉汤

咖喱牛筋煲

冬笋肉皮煲

91 ↓

酸辣牛肚汤
清炖排骨汤

沙锅散丹
清炖牛肉

禽蛋 豆制品

92 ↓

豆腐海参汤
皮蛋番茄汤
紫菜豆腐汤

高汤炖煎蛋
油豆腐粉丝汤

93 ↓

菊花豆腐汤
三色豆腐羹

金箱豆腐汤



94 ↓

竹筴笋鸡
客家鸭
银耳鸽蛋汤

花生红豆煲凤爪
甜味花羹

95 ↓

雪菜日本豆腐
白汁鸭条

三色蒸蛋羹
海带鸭汤

96 ↓

国藩药鸡
三美豆腐

银耳雪球
铁观音炖子鸡

CONTENTS 目录

97 ↓

鲜莲鸭羹 鸡粥菜花
珍珠豆腐羹

98 ↓

骨汤烩豆腐 老鹅汤
吊锅腊八丝 蘑菇烩腐竹
冷却生鸡丝

99 ↓

鸭粒烩冬蓉 瑶柱鸡丝羹
西瓜炖鸡脯

100 ↓

虾米豆腐羹 腐乳卤蛋汤
粉丝汤 石耳白玉羹
桂花豆腐

101 ↓

醋椒鸭架汤 烩豆腐丁
清汤五丝豆腐 豆腐丸子汤

102 ↓

莼菜鸡片汤 菠萝鸡片汤
豌豆鸡丝汤 鸡蓉鹌鹑蛋

103 ↓

鸡粥菜心 玛瑙鸡片汤
姜母鸡

水产

104 ↓

子鲚丸子汤 腐竹蛤蜊汤
酸辣乌鱼蛋汤 海蛎子炖豆腐
深沪鱼丸

105 ↓

西湖全鱼 鸡粥鱼翅
清汤鲍鱼丸

106 ↓

银鱼木樨汤 苦瓜带鱼汤
银鱼蛋白羹 苦瓜鲈鱼汤
花蟹粉丝煲

107 ↓

杏仁小金钩 烩酸辣鱼丝
蛤蜊蛋汤 蛭子鹌蛋竹荪汤

108 ↓

米苋黄鱼羹 蛤蜊瘦肉海带汤
蛤蜊炖鲫鱼 玫瑰百合鱼片汤

109 ↓

爆求 木瓜浸鳊鱼
清汤秃肺

110 ↓

奶汤鲜鱿片 翡翠鱼米羹
蟹羹汤 蟹黄银丝羹

111 ↓

萝卜丝炖大虾 冰糖明骨
芙蓉海底松

112 ↓

鱼米羹 酸辣八带鱼
粉皮辣鱼 木瓜莲子煲鲫鱼

113 ↓

荷花鱼肚 海带丝瓜汤
鲤鱼炖冬瓜

114 ↓

雪花荸荠珠 鲑鱼鸡枞汤
虾皮菠菜汤 南瓜蜜百合
五丝酸辣汤

蔬菜 食用菌

115 ↓

山药五宝甜汤 奶汤芦笋
家居番茄汤 萝卜海蜇汤

116 ↓

开洋萝卜丝汤 上汤芥蓝
奶汁冬瓜条 绿豆南瓜羹
太极蔬菜羹



117 ↓

原盅萝卜丸 黄金白玉汤
纱窗影竹林

118 ↓

番茄豆腐鸡蛋汤 糯米银耳羹
魔芋烩豆苗 五味降压汤
番茄虾仁汤

119 ↓

金针冬菇煮扇贝 奶汤干贝烧菜花
菱角烩花菇 银耳椰子盅

120 ↓

干贝萝卜汤 莲子羹
菠萝银耳 绿豆冬瓜汤
莲藕黄豆排骨汤

121 ↓

凉瓜椰奶露 银耳炖雪蛤
菠菜银耳羹 五色紫菜汤

四季家常汤煲

122 ↓

三丝紫菜汤 胡萝卜酸梅汤
香芹汁冰糖汤 清炖凤尾笋汤
奶汤宝尖

123 ↓

田园菜头汤 萝卜三鲜汤
鸡汁闽笋钵 焖钵湘莲

其他

124 ↓

笋干香鸭煲 木瓜冰糖官燕
糖水毛丹 消暑红豆汤
香枣核桃酪

125 ↓

绣球燕菜汤 藕粉圆子
口蘑锅巴汤

126 ↓

金丝蜜枣羹 蜜汁白果
薄荷仙桃 蜜柑银耳
菠萝莲子汤

127 ↓

酒酿樱桃 烩兔丝
干贝玉米羹 乌梅桂圆羹

128 ↓

鲜果明珠羹 荔枝桂圆汤
蜜汁子姜兔 绍兴汤
玉米面茶

129 ↓

山楂珍珠羹 胡萝卜无花果汤
蜜橘银耳汤 五色玉米羹

130 ↓

胖大海枸杞羹 椰汁西米露

酒酿马蹄羹

冰汁龙眼

131 ↓

雪梨瘦肉汤 珍珠烩燕窝
美味玉米羹 玉液四宝

冰糖炖猕猴桃

138 ↓

牛舌炖土豆 胡萝卜炖牛腩
花生排骨汤 香油炖猪肚
萝卜炖仔排

139 ↓

五彩氽骨髓 沙茶牛肉锅
茄汁黄豆炖牛腩 酸辣肚丝汤

140 ↓

肉蓉发菜汤 菊花猪肝汤
猪肝黄豆汤 上汤蹄筋
银杏炖猪肺

141 ↓

山药猪蹄汤 罐罐牛肉
奶汤蹄筋

142 ↓

咸菜牛肉 冬瓜丸子汤
珍珠肥肠汤 首乌猪肝汤
氽腰片

143 ↓

蒜香牛肉汤 鱼羊一锅鲜
扣三丝汤 口蘑蛭子煮羊肉

144 ↓

五香牛尾煲 黑木耳肉羹汤
三鲜排骨汤 苦瓜咸肉煲

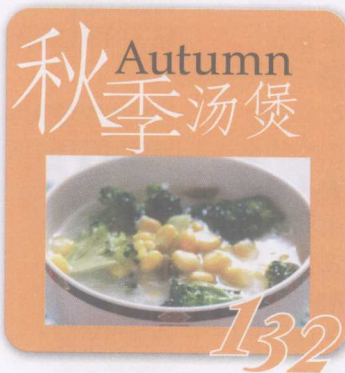
145 ↓

永芙蓉环管 红豆肉汤
香芋牛肉羹

禽蛋豆制品

146 ↓

猴头菇鸡汤 全鸡清汤
椰子银耳鸡汤 香油鸡汤



畜肉

134 ↓

花生仁蹄筋汤 玉米香菇排骨汤
杏仁核桃瘦肉汤 老姜肉片汤
清汤肉丸

135 ↓

淡菜煨肉 四君子汤
竹笋肝膏汤 胡萝卜卤肉

136 ↓

杂菌氽丸子 生蒸猪蹄
芋头排骨汤 海带排骨汤
排骨薏米煲南瓜

137 ↓

清炖蟹粉狮子头 排骨黄芽汤
当归牛腩

枸杞头汆鸡片

147 ↓

鸡脯冬瓜盅 茉莉鸡芽
夜来香汆鸡片 冷冻鸡翼

148 ↓

绣球鸡胗 鸭架豆腐汤
虾干紫菜蛋汤 酸辣豆花汤
菜菇烩鸭四件

149 ↓

芙蓉鸭舌 松子鸭羹
豆腐肥肠煲

150 ↓

干豆腐三鲜汤 草菇鸡蛋汤
牛奶炖豆腐 益母草鸡蛋汤
清汤竹荪炖鸽蛋

151 ↓

牛肝菌鸡脚汤 蛋黄豆腐煲
土家豆腐羹 福州豆腐煲

152 ↓

八宝豆腐 清炖鸭子
茄子炖鸡汤 酒蒸全鸡汤
雪耳炖鸭

153 ↓

醉蟹清炖鸡 双丝炖老豆腐
原煲腐皮卷



154 ↓

家常肉片豆腐汤 香菇炖豆腐
虎皮毛豆腐 文思豆腐

155 ↓

奶汤八宝鸡 神仙鸭子
莲蓬豆腐

156 ↓

烩豆干 鱼腥草杏仁蛋羹
葫芦豆腐 苡米炖子鸡
六珍豆花

157 ↓

酸菜炖烤鸭 酸辣豆皮汤
花生凤爪汤 烩鸭舌

158 ↓

滋补笨鸡 凤吐牡丹
四喜豆腐煲 沙锅鸡

159 ↓

鸡鸭血汤 椰盅鸡球汤
绒鸡炖刺参



160 ↓

雪菜黄鱼汤 椰汁牛奶烧鲤鱼
鲤鱼红枣汤 酱汁鲜鱼汤
生汆鱼片

161 ↓

宋嫂鱼羹 莼菜汆塘片
七星鱼圆汤

162 ↓

清汤鱼肚卷 银丝鲫鱼汤
老姜鲈鱼汤 鸳鸯双圆
潮州鱼丸

163 ↓

糟油青鱼划水 青龙鸡珠
鹅肉炖葫芦条 金针香菜鱼片汤

164 ↓

五彩虾丸汤 枸杞鳝鱼骨汤
菊花鱼翅羹 橄榄螺头汤
蟹粉鱼翅

165 ↓

八爪鱼煲 油条鳝鱼羹
浓汤裙菜煮鲈鱼



166 ↓

双菇鱼片汤 豆腐煮红衫鱼
雪笋鲫鱼汤 酸菜黄桑汤
鱼块炖豆腐

167 ↓

粉皮鱼头 参芪鳅鱼汤
虾仁烩冬蓉 鸽蛋鲍片汤

168 ↓

原汁花蛤 海带黄豆煲鱼头
海参羹 芋头鲢鱼腩

169 ↓

永鲜贝丸子 花瓣鱼圆汤
河蟹烩南瓜

170 ↓

蚝仔粥 青鱼头尾汤

四季家常汤煲

雪棉鱼羹
永乌鱼丸子

171 ↓

巴肺汤
原汤鱿鱼

172 ↓

灌蟹鱼圆
清汤鳝背

173 ↓

奶汤金丝鱼
奶汤鱼皮



西湖腊鱼粉条汤

西施玩月

清汤参鲍
海味发菜羹

白灼鱼片

蔬菜食用面

174 ↓

鸡汁娃娃菜
盐菜虾干汤
巧手长寿汤

175 ↓

枣泥山药桃
百合南瓜羹

176 ↓

杏仁银耳汤

土豆汤
玉米菜花汤

白玉干贝
橙汁薯仁

芋头米粉汤

番薯糖水
黄花粉丝

177 ↓

原盅醉花菇
益血花菇汤

178 ↓

洋葱汤
香菇茭白汤
青笋金针汤

179 ↓

口蘑竹荪汤
口蘑豆芽汤

180 ↓

龙皇杏汁仿燕
萝卜冰糖汤
原盅鲜菇

181 ↓

番薯煮芥菜
橄榄红芋

百合莲花汤

木耳黄花汤
虾仁冬瓜汤

南瓜羹
牛蒡海带汤

金针番茄汤
鸡头米银耳羹

冰糖银耳
红薯姜汤

贝珠萝卜
山珍什菌汤

其他

182 ↓

黄山炖鸽
蛋蓉粟米羹
淮杞炖鹌鹑

183 ↓

香蕉西米羹
羔烧白果

184 ↓

花生粉团汤
木瓜银耳烩雪蛤
金银滚滚来

清汤燕菜
珍珠汤

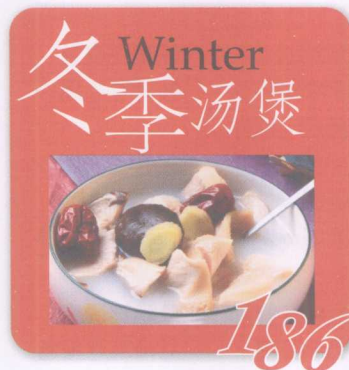
蛋白锅面
南瓜田鸡汤

双花决明汤
三鲜锅煲

185 ↓

无花果红豆羹
什锦果羹

翡翠松子羹
水煮牛蛙



畜肉

188 ↓

山药益气汤
淡菜排骨汤
猪皮蹄筋大枣汤

189 ↓

青红萝卜煲牛肉
原蒸肚片
钱家核桃猪腰煲
鹿茸炖瘦肉
羊尾骨炖酸菜

191 ↓

银肺蹄花煲
黄焖羊肉

192 ↓

啤酒炖牛肉

竹荪羊排汤
黄豆炖猪蹄

永丸子白菜
羊排炖芋头

咸肉雷笋
莲子牛肉汤

麻辣猪血膏

泡菜白肉粉丝

枸杞牛鞭汤	桂圆牛肉汤
卤牛鞭	
193 ↓	
酸菜炖牛筋	萝卜骨汤煲牛腩
牛肚炖冬菇	淮杞煲牛尾
194 ↓	
当归羊肉羹	羊肉滋补汤
党参煲羊肉	艾叶羊肉汤
复元羊肉汤	
195 ↓	
羊杂锅	十全大补汤
清汤羊首	
196 ↓	
老豆腐炖牛腩	枸杞菊花牛冲
黄花炖牛肉	羊肉锅
197 ↓	
三羊汤	五圆蒸羊肉
清炖黑山羊	
198 ↓	
全羊汤	萝卜炖牛肉
洋参山药排骨汤	板栗排骨汤
纸锅羊肉	



199 ↓	
黄豆炖咸猪手	龙脂猪血
羊杂炖豆腐皮	羊肉炖豆腐
200 ↓	
双冬汆肉丸子	金腿酥腰
糟羊肉	羊肉炖黄瓜
201 ↓	
醋椒丸子汤	赵大娘炖羊肉
清汤牛肉丸	



202 ↓	
花旗参气锅鸡	鹿茸灵芝炖土鸡
酸辣汤	五圆神仙鸡
沙锅灵芝鸡	
203 ↓	
虫草炖蚬鸭	咸鱼鸡粒豆腐煲
冬菇笋炖老豆腐	
204 ↓	
酸萝卜炖烤鸭	栗子淮山煲鸡脚
气锅乌鸡	红豆黄精乌鸡汤
栗子板鸭煲	

205 ↓	
笋干老鹅沙锅	石锅丸子鹌蛋
乌鸡天麻汤	豆腐烧白菜
206 ↓	
香菇木耳豆腐汤	酥皮乌鸡野菌盅
人参鹿尾鸡汤	苦瓜鸡汤
乳酪蛋汤	
207 ↓	
石耳炖鸡	原盅鸡爪翅
游龙戏凤	

208 ↓	
鹅心炖土豆	咸瓜鸭汤
姜母鸭	干蕨烧乌鸡
瑶柱鸡丝荔羹	
209 ↓	
竹筴干贝乌骨鸡	鸡块汆丸子
金银蹄鸡	清炖土鸡
210 ↓	
沙锅鸭血臭豆腐	霸王花煲老鸡
蟹子煎鹅肝	人参乌鸡汤
冬瓜煲鸭汤	
211 ↓	
雉羹	东江豆腐煲
姜豆腐	
212 ↓	
鸡丝汤	板栗炖鸡
粉丝烩鸡	山药枸杞炖乌鸡
213 ↓	
一品豆腐羹	五圆全鸡
沙锅豆腐汤	



214 ↓	
蛭子炖双白	土人参鱼卷汤
鱼子雪花黄鱼羹	天麻黄芪鲈鱼汤
酸辣海参汤	
215 ↓	
酸菜鱼	火腿鱼头汤
金华火腿炖河蚌	
216 ↓	
虫草红枣炖甲鱼	酸菜鱼头汤
华佗大补汤	奶汤活鲍
蒸甲鱼	

四季家常汤煲

217 ↓

萝卜鲫鱼 虾丸银耳汤
万佛湖鱼头 酸菜敲虾汤

218 ↓

白菜炖八带蛸 泡萝卜沙锅鱼
蒜苗咸鱼汤 红烧大鲍翅
元鱼炖乳鸽

219 ↓

什锦浓汤 鸡火鲍鱼汤
贡淡炖海参



220 ↓

花旗参炖甲鱼 酸辣鱼肉羹
酸菜鱼丸汤 红花炖鲫鱼
茶香鸡汁鱼片汤

221 ↓

永调羹步鱼 香菇甲鱼汤
鱼肉羹

222 ↓

枸杞鳖裙 沙锅鸡炖大排翅
竹荪奶汤鲍鱼 蟹黄鱼翅

223 ↓

黑鱼锅仔 山药百合鲫鱼汤
沙锅鱼头

蔬菜食用图

224 ↓

冬瓜八宝汤 开水白菜
苡仁冬瓜汤 清蒸大白菜
干贝白菜煲

225 ↓

三鲜炖山药 火腿冬瓜燕
益寿香菇汤 肉渣熬白菜

226 ↓

冬瓜海鲜锅 奶虾白菜汤
冬虫夏草烩番茄 清汤松茸
玻璃白菜

227 ↓

奶汤白菜 肉丝酸菜粉汤
太极冬蓉

228 ↓

滋补野山菌汤 肉片瓜菇汤
火腿冬瓜汤 黄芪冬瓜汤
三鲜冬瓜汤

229 ↓

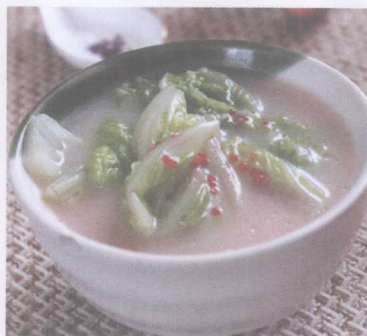
萝卜连锅汤 培根鸡汤炖白菜
冬菜豆芽汤 冬瓜炖羊肉

230 ↓

竹笋香菇汤 雪菜笋汤
蹄筋猴头汤 大枣银耳羹
上汤焗灵菇

231 ↓

清酿竹笙丸 白汁裹烧笋



香菇鸡汤

232 ↓

火腿白菜汤 鲜虾瑶柱炖白菜
什锦冬瓜汤 酸菜豆腐汤

233 ↓

羊肉萝卜片汤 上汤大白菜
雪耳映红莲 金瑶上汤津白

其他

234 ↓

香菇乳鸽 牡蛎煲鹌鹑
山药煲兔肉 芝麻糊
山珍炖飞龙

235 ↓

岭南佛跳墙 宁波年糕汤
药制龟羊汤

236 ↓

清炖蛇龟鸡 人参乳鸽
参杞煲飞龙 茶树菇炖乳鸽
百合红枣银杏羹

237 ↓

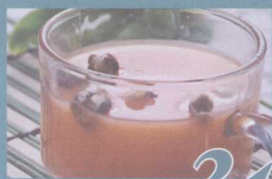
清炖兔肉块 红枣炖鸽子
银杏芋泥 党参乳鸽汤

238 ↓	黄芪枸杞炖鸽	鸡火蜆汤
	菊花雏鸽汤	银耳乳鸽炖番茄

239 ↓	鸡蓉烩蛤土蟆	农家肠旺煲
	蛇羹	

240 ↓	陈皮狗肉	气锅驴肉炖土豆
	五香狗肉煲	香菇烧狗肉

附录1 四季家常饮品



241

↓春季饮品

242 ↓	美白青果汁	包菜橘子汁
	柚子绿茶果汁	香蕉柳橙汁
	雪莲香橙汁	

243 ↓	凤梨芒果汁	凤梨杂果汁
	凤梨芹菜汁	双瓜山楂饮
	橘柚生菜汁	什锦营养果汁

244 ↓	黄椒西芹青瓜汁	南瓜生菜汁
--------------	---------	-------

青椒番茄汁	苹果芦荟黄椒汁
排毒牛蒡汁	莲藕冰糖汁

245 ↓	小白菜黄椒汁	毛豆芦笋汁
	葡萄柚白萝卜汁	番茄芦笋汁
	西芹番茄汁	番茄橘汁
	胡萝卜豌豆汁	

246 ↓	草莓蜂蜜奶昔	樱桃咖啡奶昔
	润肤杨桃奶昔	柠檬菠萝奶昔
	凤梨香橙奶昔	黄瓜酸奶汁

247 ↓	熏衣草蜜茶	芦荟美容茶
	玫瑰甜茶	荷叶甘草茶
	花草蜂蜜汁	桂圆莲子茶
	开胃橘子茶	

↓夏季饮品

248 ↓	解暑西瓜汁	夏日清凉汁
	柠檬葡萄柚汁	香橙薄荷汁
	猕猴桃柠檬汁	

249 ↓	凤梨蜜橘汁	清凉木瓜汁
	凤梨木瓜汁	美容清凉汁
	葡萄柠檬汁	西瓜草莓汁

250 ↓	香橙番茄柠檬汁	乌梅桂花汁
	苹果西梅汁	杨桃草莓汁
	无花果柠檬汁	抗菌果饮

251 ↓	清爽草莓汁	柠檬苹果汁
--------------	-------	-------

木瓜柠檬汁	苹果蜜汁
菠萝润肤汁	柠檬香橙汁
苹果番茄柠檬汁	

252 ↓	红豆冬瓜汁	止渴番茄汁
	开胃果汁	胡萝卜苦瓜汁
	西芹柠檬汁	小黄瓜汁

253 ↓	黄瓜青椒柠檬汁	柠檬黄瓜汁
	苦瓜豆浆汁	止咳清热汁
	青瓜番茄汁	黄瓜冰糖汁
	降暑蔬果汁	

254 ↓	消热解毒奶昔	西瓜奶汁
	荔枝葡萄酸奶汁	猕猴桃奶昔
	西瓜香蕉奶昔	鲜橙香草奶昔

255 ↓	排毒美容茶	美容益寿茶
	芙蓉养颜茶	蓝莓薄荷茶
	茉莉减压茶	花草入眠茶
	降火柠檬茶	



四季家常汤煲



↓秋季饮品

256↓

嫩肤果汁
健脑果汁
菠萝石榴汁

猕猴桃香蕉汁
安神果汁

257↓

养气苹果汁
凤梨柠檬汁
桃香果汁

柠檬蜜桃果汁
西瓜香橙汁
苹果樱桃汁

258↓

绿豆菊花茶
玫瑰茉莉茶
玫瑰蜂蜜茶

蜜桃红茶饮
冰糖大麦茶
须根花茶

259↓

桂花润肤茶
养目菊花茶
宁神活力花茶
洋甘菊安神茶

止咳花茶
瓜须红豆茶
花果健胃茶

260↓

草莓葡萄奶昔
香草密瓜奶昔
木瓜金橘奶昔

甜桃奶昔
排毒果味奶昔
蓝莓奶昔

261↓

西芹蜂蜜汁
银耳冰糖汁
纤维蔬菜汁
洋葱番茄汁

菜根胡萝卜汁
卷心菜木瓜汁
香橙胡萝卜汁

↓冬季饮品

262↓

鲜桃苹果饮
姜汁苹果饮
山楂苹果饮

菜瓜猕猴桃汁
亮发补脑汁

263↓

美白花果汁
祛斑橘子汁
补水果汁

三果美体汁
无花果蜜汁
苹果木瓜蜜汁

264↓

玫瑰洋参茶
提神红茶
姜汁红茶饮

双花山楂茶
补血红枣茶
菊花乌龙茶

265↓

红枣芹菜汁
营养地瓜汁
芋头生菜芝麻汁
冬瓜茯苓汁

果蔬醋饮
黑芝麻南瓜汁
包菜核桃豆浆汁



266↓

杏仁芒果奶昔
苹果杏仁奶昔
可可杏仁奶昔

祛寒果奶
花生糙米酸奶
红茶奶昔

附录2 对症食疗药膳



267

①糖尿病 268↓

胖大海猪腰汤
山药炒银芽
杜仲韭菜炒虾仁

白菜西芹枸杞汤
淮山黄芪炖母鸡
沙参烧鱼肚

269↓

淮山韭菜炒田螺
淮山冬瓜汤
枸杞黄精炒木耳
猪肺粥
山药木耳粥

五味鸡块
沙参枸杞粥
鸡胆菠菜汤
燕窝粥

②高血压病 270↓

洋参海蜇汤
白果烧冬瓜
山药猪肚汤

天冬炒黄瓜
玉竹炒鱼片
红小豆白菜汤

271 ↓

杜仲木耳炒芹菜 紫菜鸡汤
海带豆芽汤 白果荷兰豆
党参西芹炒扇贝 茯苓黄芪粥
山楂银耳粥 菠菜西芹粥
菊花核桃仁粥

③冠心病 272 ↓

人参当归炖乌鸡 人参炒猪腰
红花鱼头豆腐汤 党参当归炖乳鸽
双耳炒花枝 冰糖银耳羹

273 ↓

沉香猪心 红花西芹炒鲑鱼
归芪蒸石斑 枸杞青豆炒蛋白
二冬炒猪肝 红枣桂芪粥
红花丹参粥 银耳羊腰粥
党参首乌红枣粥

④高脂血症 274 ↓

白菜炒海带 银耳炒鲜菇
麦冬烧黄鱼 卤水鸡
丹参煲兔肉 二冬炖雪梨

275 ↓

冬瓜鲤鱼汤 西芹炒兰花
山楂炒羊肉 海带炖鹌鹑
银耳竹荪丝瓜汤 大蒜百合生姜粥
海带瘦肉粥 红花瘦肉粥
荷叶山药粥

⑤更年期综合征 276 ↓

砂仁炒肚片 菟丝子炒鸡蛋
人参炒乳鸽 海龙蒸子鸡
羊肝炒韭菜 黄花炒猪腰

277 ↓

山药炒乳鸽 沙苑子煎鸡蛋
牛膝鳝鱼煲 土茯苓炖乌龟
山楂瘦肉煲子鸡 肉苁蓉煲石斑
双耳煲鱼肚 百合莲藕煲乌鸡
苡仁煲排骨

⑥胃肠病 278 ↓

双耳烧肉片 草果烧牛肉
椒盐火腿 荜拨羊头蹄
内金番茄炒蛋 党参苡仁炖鸭子

279 ↓

金银花肉片汤 桂皮炖猪肚
人参白术乌鸡汤 白芨田七炖子鸭
黄芪鱼肚汤 莲子红枣粥
淮山三米粥 砂仁鸡肉粥
黄芪薏米粥

⑦骨质疏松症 280 ↓

赤小豆炖鲤鱼 杜仲烧蹄筋
芡实炖黄鱼 鲜藕猪骨汤
山楂山药羹 巴戟炖羊腰

281 ↓

赤小豆炖莲藕 赤白双豆汤
芡实炖胡萝卜 芡实炖子鸡
莲子炖雪梨 鸭汁粥
丝瓜粥 菠菜粥
羊肉粥

⑧风湿病 282 ↓

木瓜炖猪蹄 脆蛇烧豆腐
蛇粉黄鱼汤 脆蛇炒芹菜

蛇肉炒兰花 西芹炒蛇片

283 ↓

徐长卿蒸鳗鱼 透骨草炖牛肉
蛇肉炒田螺 木瓜炖鳗鱼
脆蛇炒莴笋 脆蛇炒鲜蘑
蛇粉南瓜汤 徐长卿炖羊骨
木瓜炖牛肉

⑨性功能障碍 284 ↓

炒双茸 蛤蚧炒韭菜
酱油巴戟蟹 双耳炒贝柱
龙马炖鹌鹑 破故纸韭菜子粥

285 ↓

白茅根炖鲜藕 仙茅炖子鸡
冬虫草炖小鸡 五倍子炖乌鸡
鹿茸炖英雄鸡 茅根粥
鹿茸粥 桑椹枸杞粥
金樱子粥

⑩便秘 286 ↓

核桃地黄鸡 核桃仁炒鸡蛋
香油炒苋菜 香油拌茄子
淮山炒芹菜 香油拌芹菜

287 ↓

玉米须炖乌龟 核桃仁炖鲜贝
香油炖泥鳅 香油冬瓜汤
香油炖田螺 黄豆大蕉粥
芦荟无花果粥 郁李仁田螺粥
桃仁红枣粥

本书使用计量单位换算

1大匙=15克 1小匙=5克
1杯=240毫升