



补益煲汤

BUYI BAOTANG CHUANTONG BAOTANG DE JIATING YINGYONG

传统煲汤的家庭应用

◎ 范晓清 / 主编



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



补益煲汤

补益煲汤是广东传统饮食文化的重要组成部分，也是广东人日常生活中不可或缺的一部分。

传统煲汤的家庭应用

（作者：陈国治）

中国医药出版社
CHINA MEDICAL PUBLISHING HOUSE

补益煲汤

传统煲汤的家庭应用

主 编 范晓清
编 者 赵冰清 张漪萍
范亚亚 刘宏远
汪世英



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

补益煲汤:传统煲汤的家庭应用/范晓清主编. —北京:人民军医出版社, 2007. 11

ISBN 978-7-5091-1309-7

I. 补… II. 范… III. 保健—汤菜—菜谱 IV. TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 160254 号

策划编辑:彭倍勤 文字编辑:杨东超 责任审读:李 晨

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927270;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927273

网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印刷:北京天宇星印刷厂 装订:京兰装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:9 字数:199 千字

版、印次:2007 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

印数:0001~5000

定价:25.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

主编简介



范晓清，男，汉族，52岁

著名传统养生学、现代健康问题专家；大众健康读物资深策划人、作者。

学医出身，中西医均有涉及；尤其对中医养生学情有独钟。自1990年起开始研究传统文化。同年，成为职业撰稿人。十几年来，曾为多家出版单位，策划、主编、撰写过近百部健康生活类和人文类书稿。其作品在大陆、港台及北美地区均有销售。

BUYI BAOTANG



内 容 提 要

所谓补益煲汤，顾名思义，即是通过汤品的形式来达到滋补身体的效果。随着大众的饮食生活越来越丰富，人们已经不仅仅满足于味觉的享受，而是要求在拥有鲜美味道的基礎上，还能够保健身体、抗衰防老。这不仅体现了人们自我保健养生意识的提高，也说明了人们对汤品的饮食作用及保健功效有了更高的追求。

本书将筛选出来的汤品分为春季补益煲汤、夏季补益煲汤、秋季补益煲汤、冬季补益煲汤，每类选入100个汤品，共计400个。为了方便读者更好地调理身体，本书还单独分立出了一类药膳补益煲汤，选入50方，将较为常见和普遍出现的症状作为防治目的，以增强汤品祛病养生的功效。

本书内容翔实具体，实用性强，希望能成为广大读者日常饮食保健养生的好帮手。



前言

汤品是餐桌文化的重要组成部分,过去由于地域饮食文化、习惯的不同,以及受食物种类单调的限制,因此,相对而言南方较为重视并热衷于研究制作汤品,北方老百姓这方面的热情程度似乎稍显薄弱。后来,随着南北饮食文化的交流、相互渗透,人们逐渐对汤饮的文化趣味和健身功效引起了重视,并赋予其更丰富的内涵。于是,现如今的汤品选料更严格,搭配更合理,制作更考究,味道更鲜美,并在此基础之上,人们将其保健养生功效进一步发掘利用,从而达到既满足了味觉享受,又实现了防治疾病、有益于身体健康的目的。

而药膳的形成则来自于我国古代医家的创意,它将日常饮食与中医养生保健加以科学地结合,在传统畜禽肉类、水产类、果蔬类等汤品原料的基础上,根据其总体功效,合理、适量地加入保健中草药材,不仅不失原有材料的营养,而且使其味道更加独特,功效更加显著而富有针对性,因此,受到欢迎和推崇,成为日常防治疾病的简易方法。由于大多药膳均采用煲炖的方式进行制作,以吃料喝汤的形

式饮用,故现在也成了汤品中的一大类别。

经过了长期发展,汤品如今呈现出种类繁多、功效各异的特点,人们选用起来难免会有无从下手之感。因此,为了人们在满足口感美味的同时,也可以根据自己的健康需求而选择合适的汤品,这也是编撰此书的目的。作者从众多汤品中认真筛选,以原料易取、制作简便、效果良好为标准,突出适宜居家制作、面向大众的特点,并将每味汤品的具体功效加以明确叙述,根据其适应证和时令季节分门别类,将其分为春季、夏季、秋季和冬季补益煲汤,以便读者选择。除此之外,我们还精选了50个药膳补益汤品,以便大家在保健养生、预防疾病的同时,根据已经出现的某些征兆或症状“对症饮汤”,从而为您保持身体健康提供更多保障。

本书结构清晰,语言简洁、通俗,可供各类人群阅读。希望阅读此书不仅能够提高您的饮食质量,而且能为您实现强身健体、益寿延年的自我保健养生目标锦上添花。本书不当之处在所难免,欢迎广大读者批评指正。

作者

2007年10月

目 录

一、春季补益煲汤

1. 香芹蘑菇汤 / 1
2. 银丝三白汤 / 2
3. 鸡蛋葱花汤 / 2
4. 青丝白玉汤 / 3
5. 清水芙蓉汤 / 3
6. 蛋花榆钱汤 / 4
7. 双色脆叶汤 / 5
8. 冬瓜海带鸡蛋汤 / 5
9. 双豆芥菜汤 / 6
10. 菠菜菇笋汤 / 6
11. 四味聚首汤 / 7
12. 香菇三白汤 / 7
13. 翡翠白玉汤 / 8
14. 口蘑豆腐汤 / 9
15. 双色蛋花汤 / 9
16. 萝卜鲜味汤 / 10
17. 白玉鲜蘑菇汤 / 10
18. 三鲜蛋花汤 / 11
19. 香菇银耳汤 / 12
20. 煎蛋红绿汤 / 12
21. 芹叶香鲜汤 / 13
22. 白菜萝卜汤 / 13
23. 菊花三味汤 / 14
24. 红绿三鲜汤 / 14
25. 白菜胡萝卜汤 / 15
26. 萝卜鲜奶汤 / 15
27. 五路盛会汤 / 16
28. 豆腐什锦汤 / 17
29. 梅花豆苗汤 / 17
30. 豇豆青丝汤 / 18
31. 菜花奶白汤 / 18
32. 菠菜番薯汤 / 19
33. 雪茸花蜜汤 / 20
34. 绿茶丝瓜汤 / 20
35. 海带绿豆汤 / 20
36. 冬瓜海带汤 / 21

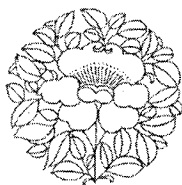


补益煲汤

传统煲汤的家庭应用

- | | |
|------------------|------------------|
| 37. 杏仁鸡蛋汤 / 21 | 65. 牛肉土豆汤 / 38 |
| 38. 瘦肉丝瓜汤 / 22 | 66. 三仙鸡丝汤 / 38 |
| 39. 双丝海米汤 / 22 | 67. 鲜色牛肝汤 / 39 |
| 40. 肉烩什锦汤 / 23 | 68. 番茄牛肉白菜汤 / 40 |
| 41. 豆腐猪肉菠菜汤 / 24 | 69. 鸡肝鲜菇汤 / 40 |
| 42. 猪肺柠檬汤 / 24 | 70. 鸡杂五色汤 / 41 |
| 43. 二白三丝汤 / 25 | 71. 明珠三色汤 / 41 |
| 44. 白菜肉末汤 / 25 | 72. 蘑笋炖鸽汤 / 42 |
| 45. 豆腐杂烩汤 / 26 | 73. 牛肉六味汤 / 43 |
| 46. 猪肺杏仁汤 / 27 | 74. 牛腩萝卜汤 / 43 |
| 47. 瘦肉菜叶汤 / 27 | 75. 羊肝韭菜汤 / 44 |
| 48. 猪肝菠菜汤 / 28 | 76. 牛肉玉兰汤 / 44 |
| 49. 酥肉鲜蘑汤 / 28 | 77. 冬葵兔头汤 / 45 |
| 50. 红肉白甜汤 / 29 | 78. 狗肉山药汤 / 45 |
| 51. 腰花香菜汤 / 30 | 79. 仔鸡干果汤 / 46 |
| 52. 香菜里脊汤 / 30 | 80. 鸡肉二冬汤 / 47 |
| 53. 猪肝番茄汤 / 31 | 81. 笋菇蟹肉汤 / 47 |
| 54. 猪蹄金丝豆枣汤 / 32 | 82. 海参雪耳汤 / 48 |
| 55. 鲜蘑猪脑汤 / 32 | 83. 肚丝海米汤 / 48 |
| 56. 猪肝鲜瓜汤 / 33 | 84. 青菜鱼蓉汤 / 49 |
| 57. 猪肝绿苋汤 / 33 | 85. 泥鳅鲜味汤 / 50 |
| 58. 红白荠菜汤 / 34 | 86. 鲍鱼笋肉汤 / 50 |
| 59. 萝卜海米排骨汤 / 34 | 87. 鱼头杂鲜汤 / 51 |
| 60. 腰花青白汤 / 35 | 88. 姜葱鸡龟汤 / 51 |
| 61. 肉丝三色汤 / 35 | 89. 鱼头白玉汤 / 52 |
| 62. 双色瘦肉汤 / 36 | 90. 鲤鱼青红汤 / 53 |
| 63. 羊肉豆果汤 / 36 | 91. 蚌肉芹枣汤 / 53 |
| 64. 乌鸡鲜笋汤 / 37 | 92. 海参豆腐汤 / 54 |





目 录

93. 白玉鲫鱼鲜味汤 / 54
94. 豌豆香槐虾蟹汤 / 55
95. 鱼头萝卜汤 / 55
96. 绿叶白珠汤 / 56

97. 鸭肉白菜汤 / 57
98. 丝菇鳝鱼汤 / 57
99. 虾仁鲜蘑汤 / 58
100. 母鸡青菜汤 / 58

二、夏季补益煲汤

1. 白玉玛瑙汤 / 60
2. 莴笋鲜菇汤 / 61
3. 银丝豌豆汤 / 61
4. 菠菜豆腐汤 / 62
5. 彩豆葫芦汤 / 62
6. 苦菜五味汤 / 63
7. 白玉脆鲜汤 / 64
8. 紫苜豆腐汤 / 64
9. 三素生鲜汤 / 65
10. 荷花豆苗汤 / 66
11. 酸辣疙瘩汤 / 66
12. 丝瓜鲜菇汤 / 67
13. 芥菜豆芽汤 / 67
14. 五色鲜味汤 / 68
15. 豆腐香槐汤 / 69
16. 水芹菇笋汤 / 69
17. 鲜味三色汤 / 70
18. 蛋浸笋丝汤 / 70
19. 萝卜芽菜汤 / 71
20. 苦瓜玉兰汤 / 71
21. 双菜烩蛋汤 / 72

22. 雪耳笋丝汤 / 72
23. 黄珠段绿汤 / 73
24. 排骨豆芽汤 / 74
25. 三鲜素丝汤 / 74
26. 煎蛋芥菜汤 / 75
27. 槐花三色汤 / 75
28. 二笋草菇汤 / 76
29. 鲜菇豆腐汤 / 76
30. 青丝豇豆汤 / 77
31. 猪肉绿菜汤 / 78
32. 雪耳椰奶汤 / 78
33. 三菇鲜味汤 / 79
34. 八仙素味汤 / 79
35. 花菜蛋蓉汤 / 80
36. 三色酸辣汤 / 81
37. 姜片瓜皮汤 / 81
38. 红豆大枣汤 / 82
39. 豆腐肉丝汤 / 82
40. 血块酸菜汤 / 83
41. 四丝三味汤 / 84
42. 猪肉二鲜汤 / 84

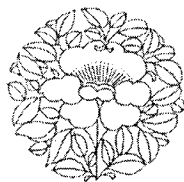




补益煲汤

传统煲汤的家庭应用

- | | |
|------------------|-------------------|
| 43. 猪排土豆汤 / 85 | 71. 排骨凤爪汤 / 101 |
| 44. 生菜猪肉汤 / 86 | 72. 鸭炖香菇汤 / 102 |
| 45. 三色肉丝汤 / 86 | 73. 南瓜牛肉葱头汤 / 102 |
| 46. 瓜菇肉片汤 / 87 | 74. 肉片双色汤 / 103 |
| 47. 黄瓜火腿汤 / 87 | 75. 三鲜鸡丝汤 / 103 |
| 48. 猪肝丝瓜汤 / 88 | 76. 鸡块煨红汤 / 104 |
| 49. 肉片苦瓜汤 / 89 | 77. 丝瓜海米汤 / 105 |
| 50. 排骨鲜藕汤 / 89 | 78. 什锦西瓜汤 / 105 |
| 51. 猪蹄豆腐汤 / 90 | 79. 海带绿豆汤 / 106 |
| 52. 肉片腐竹汤 / 90 | 80. 白珠红绿汤 / 107 |
| 53. 火腿烩耳汤 / 91 | 81. 兔肉紫菜汤 / 107 |
| 54. 猪肺枣梅汤 / 91 | 82. 羊腩柠檬汤 / 108 |
| 55. 肉块香荷冬瓜汤 / 92 | 83. 什锦牛肉汤 / 108 |
| 56. 双色肉片汤 / 93 | 84. 酸甜鲤鱼汤 / 109 |
| 57. 四丝五味汤 / 93 | 85. 鲫鱼萝卜汤 / 110 |
| 58. 双丝鲜味汤 / 94 | 86. 海米鱼片汤 / 110 |
| 59. 双丝金针汤 / 94 | 87. 鱼丸菊香汤 / 111 |
| 60. 蚕豆鸡蛋汤 / 95 | 88. 瓜条鲢鱼汤 / 112 |
| 61. 白肉豆芽汤 / 96 | 89. 笋菇鲫鱼汤 / 112 |
| 62. 排骨炖苦菜汤 / 96 | 90. 对虾龙井汤 / 113 |
| 63. 肉末豆腐汤 / 97 | 91. 鹌鹑戏藕汤 / 113 |
| 64. 驴肉瓜片汤 / 97 | 92. 冬瓜鲤鱼萝卜汤 / 114 |
| 65. 牛丸黄瓜汤 / 98 | 93. 冬瓜海米汤 / 115 |
| 66. 蒜香老鸭汤 / 99 | 94. 龟肉冬瓜汤 / 115 |
| 67. 鸭炖瓜豆汤 / 99 | 95. 鳝鱼咸菜汤 / 116 |
| 68. 老鸭鲜菇汤 / 100 | 96. 海鲜鸡蛋汤 / 117 |
| 69. 凤爪花生汤 / 100 | 97. 草鱼青菜汤 / 117 |
| 70. 羊腰豆鲜汤 / 101 | 98. 鱼丸瓜菇汤 / 118 |



目 录

99. 鱼头芥菜汤 / 118

100. 酸菜鲫鱼汤 / 119

三、秋季补益煲汤

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1. 咸蛋芥菜汤 / 121 | 25. 猪蹄土豆汤 / 134 |
| 2. 四色四味汤 / 122 | 26. 丝瓜肉菇汤 / 134 |
| 3. 茭白口蘑汤 / 122 | 27. 猪肉萝卜汤 / 135 |
| 4. 冬瓜海带汤 / 123 | 28. 二冬猪肉汤 / 135 |
| 5. 五果鲜味汤 / 123 | 29. 香槐大肠汤 / 136 |
| 6. 绿叶雪耳汤 / 124 | 30. 猪血豆芽汤 / 136 |
| 7. 土豆菜泥汤 / 124 | 31. 排骨南瓜汤 / 137 |
| 8. 绿豆昆布汤 / 125 | 32. 西芹豆腐汤 / 137 |
| 9. 百合奶香汤 / 125 | 33. 肉片木耳汤 / 138 |
| 10. 萝卜海米汤 / 126 | 34. 猪血翡翠汤 / 139 |
| 11. 冬笋豆香汤 / 126 | 35. 乌豆猪腰汤 / 139 |
| 12. 茭白桑叶汤 / 127 | 36. 猪心紫菜汤 / 140 |
| 13. 家常三素汤 / 127 | 37. 雪耳小肚汤 / 140 |
| 14. 豆浆雪耳汤 / 128 | 38. 肉片丝瓜汤 / 141 |
| 15. 芝麻蜜奶汤 / 129 | 39. 肉丁蜗牛汤 / 141 |
| 16. 枣梅冰糖汤 / 129 | 40. 猪肝菊香汤 / 142 |
| 17. 瓜果四鲜汤 / 129 | 41. 猪杂海参汤 / 142 |
| 18. 核桃鲜奶汤 / 130 | 42. 猪肺花生汤 / 143 |
| 19. 醪糟雪耳汤 / 131 | 43. 大肠海参汤 / 143 |
| 20. 咸蛋芥香汤 / 131 | 44. 豆香瘦肉汤 / 144 |
| 21. 二冬二味汤 / 132 | 45. 蛋黄双丝汤 / 144 |
| 22. 黄瓜瘦肉汤 / 132 | 46. 肉片瓜菇汤 / 145 |
| 23. 鲜味三色汤 / 133 | 47. 猪肺玉兰汤 / 145 |
| 24. 肉丝海菜汤 / 133 | 48. 猪蹄丝瓜汤 / 146 |

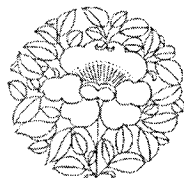




补益煲汤

传统煲汤的家庭应用

- | | |
|-----------------|------------------|
| 49. 排骨薤菜汤 / 146 | 75. 百叶菜姜汤 / 162 |
| 50. 排骨木瓜汤 / 147 | 76. 萝卜百叶汤 / 162 |
| 51. 排骨南瓜汤 / 147 | 77. 鹌鹑肉果汤 / 163 |
| 52. 猪肉黄豆汤 / 148 | 78. 驴肉果鲜汤 / 163 |
| 53. 腐丁肉丸汤 / 149 | 79. 文蛤蛋花汤 / 164 |
| 54. 猪肉二仁汤 / 149 | 80. 乌鱼香芹汤 / 164 |
| 55. 萝卜肺藕汤 / 150 | 81. 瓜片虾干汤 / 165 |
| 56. 鸡蓉什锦汤 / 150 | 82. 鱿鱼菜心汤 / 165 |
| 57. 鸡肉菇豆汤 / 151 | 83. 豆腐蟹丸汤 / 166 |
| 58. 鸡片凤梨汤 / 152 | 84. 糖杏鲫鱼汤 / 167 |
| 59. 鸡心四鲜汤 / 152 | 85. 萝卜草鱼汤 / 167 |
| 60. 奶黄鸡杂汤 / 153 | 86. 白果蟹黄汤 / 168 |
| 61. 鱼丸肉粒汤 / 154 | 87. 黑鱼豆苗汤 / 168 |
| 62. 兔肉枣乌汤 / 154 | 88. 海参雪耳汤 / 169 |
| 63. 鸡架红绿汤 / 155 | 89. 沙参老鸭汤 / 169 |
| 64. 牛鞭香菇汤 / 155 | 90. 鲤鱼银香汤 / 170 |
| 65. 鸡菇椰肉汤 / 156 | 91. 豆腐虾皮汤 / 171 |
| 66. 萝卜牛腩汤 / 156 | 92. 菜心龟肉汤 / 171 |
| 67. 驴肉烩栗汤 / 157 | 93. 鳙鱼鲜味汤 / 172 |
| 68. 鹌鹑笋蘑汤 / 158 | 94. 牡蛎昆布汤 / 173 |
| 69. 菜心鸡片汤 / 158 | 95. 海参山药汤 / 173 |
| 70. 鹅肉雪梨汤 / 159 | 96. 鱼头瓜豆汤 / 174 |
| 71. 珠玉银汁汤 / 159 | 97. 圆蛤鲫鱼汤 / 174 |
| 72. 驴肉生菜汤 / 160 | 98. 鳖炖猪髓汤 / 175 |
| 73. 鸡肝银耳汤 / 161 | 99. 鱼肉笋片汤 / 175 |
| 74. 仔鸡茄香汤 / 161 | 100. 鲜蟹水芹汤 / 176 |



四、冬季补益煲汤

- | | |
|-----------------|-------------------|
| 1. 六味素鲜汤 / 177 | 27. 土豆牛肉汤 / 193 |
| 2. 豆瓣咖喱汤 / 178 | 28. 狗肉豆腐汤 / 194 |
| 3. 香菇奶白汤 / 179 | 29. 鸡肉肘子汤 / 194 |
| 4. 萝卜海带汤 / 179 | 30. 白珠蟹黄汤 / 195 |
| 5. 笋菇菠菜汤 / 180 | 31. 牛肉黄豆汤 / 196 |
| 6. 粉丝鲜菇汤 / 180 | 32. 羊肉御寒汤 / 196 |
| 7. 黑豆腐竹汤 / 181 | 33. 番茄牛鞭汤 / 197 |
| 8. 肚丝韭黄汤 / 181 | 34. 鸡白绿叶汤 / 198 |
| 9. 笋芥猪肉汤 / 182 | 35. 杂烩牛肉汤 / 198 |
| 10. 肚丝山药汤 / 183 | 36. 羊肉鲜香汤 / 199 |
| 11. 紫菜猪肉汤 / 183 | 37. 咖喱驴肉汤 / 199 |
| 12. 双耳猪肉汤 / 184 | 38. 鸽笋鲜味汤 / 200 |
| 13. 腰片鲜笋汤 / 184 | 39. 鲜菇牛柳汤 / 201 |
| 14. 猪肝香耳汤 / 185 | 40. 鸡肉杏菇汤 / 201 |
| 15. 甜菜腰花汤 / 186 | 41. 乳鸽海参汤 / 202 |
| 16. 三味丸子汤 / 186 | 42. 洋葱鸡块汤 / 203 |
| 17. 肚骨银杏汤 / 187 | 43. 白羊采玉汤 / 203 |
| 18. 排骨四色汤 / 187 | 44. 母鸡红枣汤 / 204 |
| 19. 四丝黄叶汤 / 188 | 45. 玛瑙白玉汤 / 204 |
| 20. 猪肚酸辣汤 / 189 | 46. 鸡肉鲍鱼汤 / 205 |
| 21. 蹄煨二白汤 / 189 | 47. 燕窝仔鸡汤 / 206 |
| 22. 狗肉四味汤 / 190 | 48. 双色狗肉汤 / 207 |
| 23. 羊肉萝卜汤 / 191 | 49. 鹿肉红枣汤 / 207 |
| 24. 牛肉芋头汤 / 191 | 50. 羊肉蒜香汤 / 208 |
| 25. 银丝羊排汤 / 192 | 51. 乳鸽海参猪腿汤 / 208 |
| 26. 牛腩二色汤 / 192 | 52. 鸡味香菇汤 / 209 |





补益煲汤

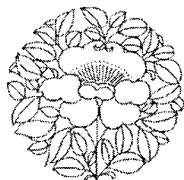
传统煲汤的家庭应用

- | | |
|-----------------|------------------|
| 53. 羊烩四果汤 / 210 | 77. 酸辣七味汤 / 224 |
| 54. 羊肉白菜汤 / 210 | 78. 墨鱼锦绣汤 / 225 |
| 55. 粟米虾鳔汤 / 211 | 79. 龟肉山药汤 / 226 |
| 56. 鸭余群鲜汤 / 212 | 80. 鱼鳔鲜虾汤 / 227 |
| 57. 鸡腰笋菇汤 / 212 | 81. 甲鱼猪髓汤 / 227 |
| 58. 栗子羊肉汤 / 213 | 82. 龟肉肚香汤 / 228 |
| 59. 牛肉酒香汤 / 214 | 83. 虾仁菇笋汤 / 228 |
| 60. 鸡味栗子汤 / 214 | 84. 二笋鲍鱼汤 / 229 |
| 61. 鹿鞭暖肾汤 / 215 | 85. 杂味香鲜汤 / 230 |
| 62. 乳鸽红肉汤 / 215 | 86. 蚌肉酒香汤 / 231 |
| 63. 肚片煨鸭汤 / 216 | 87. 龟肉龙眼汤 / 231 |
| 64. 鹌鹑三味汤 / 217 | 88. 虾仁豆腐汤 / 232 |
| 65. 羊肉海米汤 / 217 | 89. 鳝鱼杂烩汤 / 232 |
| 66. 牛肉荷叶汤 / 218 | 90. 海鲜杂味汤 / 233 |
| 67. 山药羊肉汤 / 218 | 91. 三色鱼鳔汤 / 234 |
| 68. 双肉红枣汤 / 219 | 92. 海鲜鸡蛋汤 / 234 |
| 69. 鸡胗麻肚汤 / 220 | 93. 豆腐鲜味汤 / 235 |
| 70. 鹌鹑栗菇汤 / 220 | 94. 鲍翅肉菇汤 / 236 |
| 71. 牛肉杂菜汤 / 221 | 95. 桂鱼香味汤 / 236 |
| 72. 鸭肉四果汤 / 221 | 96. 鲫鱼胡椒汤 / 237 |
| 73. 骨髓肉果汤 / 222 | 97. 白菜四鲜汤 / 237 |
| 74. 仔鸡肉菇汤 / 223 | 98. 鲜虾洋葱汤 / 238 |
| 75. 鱼鳔核桃汤 / 223 | 99. 海鲜腐竹汤 / 239 |
| 76. 乌鱼海米汤 / 224 | 100. 鲍鱼豆苗汤 / 240 |

五、药膳补益煲汤

- | | |
|------------------|------------------|
| 1. 双雪枸杞百合汤 / 241 | 2. 燕窝川贝冰糖汤 / 242 |
|------------------|------------------|





- | | |
|-------------------|--------------------|
| 3. 马蹄杏仁双银汤 / 242 | 27. 鹌鹑瘦肉润肺汤 / 257 |
| 4. 猪肘豆蔻枣甜汤 / 243 | 28. 母鸡牛蒡枸杞汤 / 257 |
| 5. 猪脚丹参冰糖汤 / 244 | 29. 鹌鹑红豆牛肚汤 / 258 |
| 6. 猪腰枸杞鱼鳔汤 / 244 | 30. 老鸭地黄润肺汤 / 259 |
| 7. 猪骨地黄莲藕汤 / 245 | 31. 鸡肉香菇鹿茸汤 / 259 |
| 8. 瘦肉枸杞党参汤 / 245 | 32. 鹌鹑炖山药芪参汤 / 260 |
| 9. 瘦肉枣参麦冬汤 / 246 | 33. 小鸡蘑菇灵芝汤 / 261 |
| 10. 猪肺冰糖雪梨汤 / 247 | 34. 鹌鹑党参山药汤 / 261 |
| 11. 苁蓉地黄腰片汤 / 247 | 35. 鸡肉阿胶红枣汤 / 262 |
| 12. 猪肺海参山药汤 / 248 | 36. 瘦肉苁蓉参杞汤 / 262 |
| 13. 玉竹莲参瘦肉汤 / 248 | 37. 乳鸽黄芪龙眼汤 / 263 |
| 14. 猪脑山药枸杞汤 / 249 | 38. 鲍鱼虫草参菇汤 / 264 |
| 15. 腰片薏米参芪汤 / 250 | 39. 龟炖萝卜枸杞汤 / 264 |
| 16. 猪鞭陈皮栗仁汤 / 250 | 40. 鲈鱼白术补气汤 / 265 |
| 17. 三果芡实肉片汤 / 251 | 41. 黄鳝天麻鲜味汤 / 266 |
| 18. 瘦肉党参菇枣汤 / 251 | 42. 鲫鱼玉竹枸杞汤 / 266 |
| 19. 腰花党参当归汤 / 252 | 43. 鳝鱼虫草萝卜汤 / 267 |
| 20. 鹌鹑核桃人参汤 / 253 | 44. 对虾红枣韭菜汤 / 267 |
| 21. 肉丝海参红枣汤 / 253 | 45. 海参龟肉虫草汤 / 268 |
| 22. 鸡肉猪骨八仙汤 / 254 | 46. 乌龟枸杞参枣汤 / 268 |
| 23. 鹌鹑三味鲜香汤 / 254 | 47. 乌龟茯苓养生汤 / 269 |
| 24. 羊肺麦冬阿胶汤 / 255 | 48. 鲫鱼首乌当归汤 / 270 |
| 25. 老鸭地黄党参汤 / 256 | 49. 文蛤参芪红枣汤 / 270 |
| 26. 乳鸽田七肉参汤 / 256 | 50. 鱼头天麻什锦汤 / 271 |

