

“凤凰生活·家常大众菜营养配餐”丛书

孙明杰 袁许斌 主编
丛书总策划 赖咏



订购热线 0755-25934560 25934556

凤凰生活

家常菜谱

营养汤谱

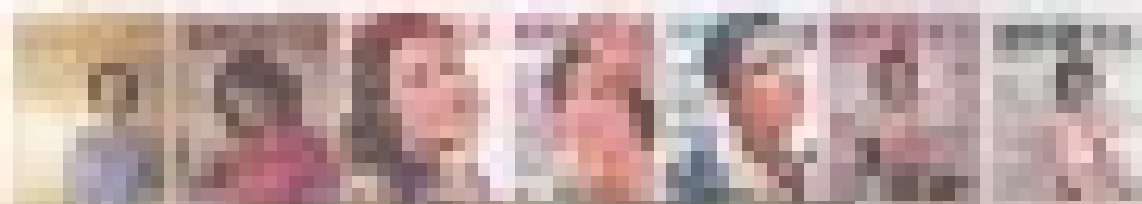
1000样



全彩终结版
19.80元
超低实惠价

辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

“食”文化 · 食之文化 · 食之文化 · 食之文化 · 食之文化 · 食之文化 · 食之文化 · 食之文化 · 食之文化 · 食之文化



食之文化 · 食之文化 · 食之文化



1000样



“凤凰生活·家常大众菜营养配餐”丛书

孙明杰 袁许斌 主编
丛书总策划 赖咏



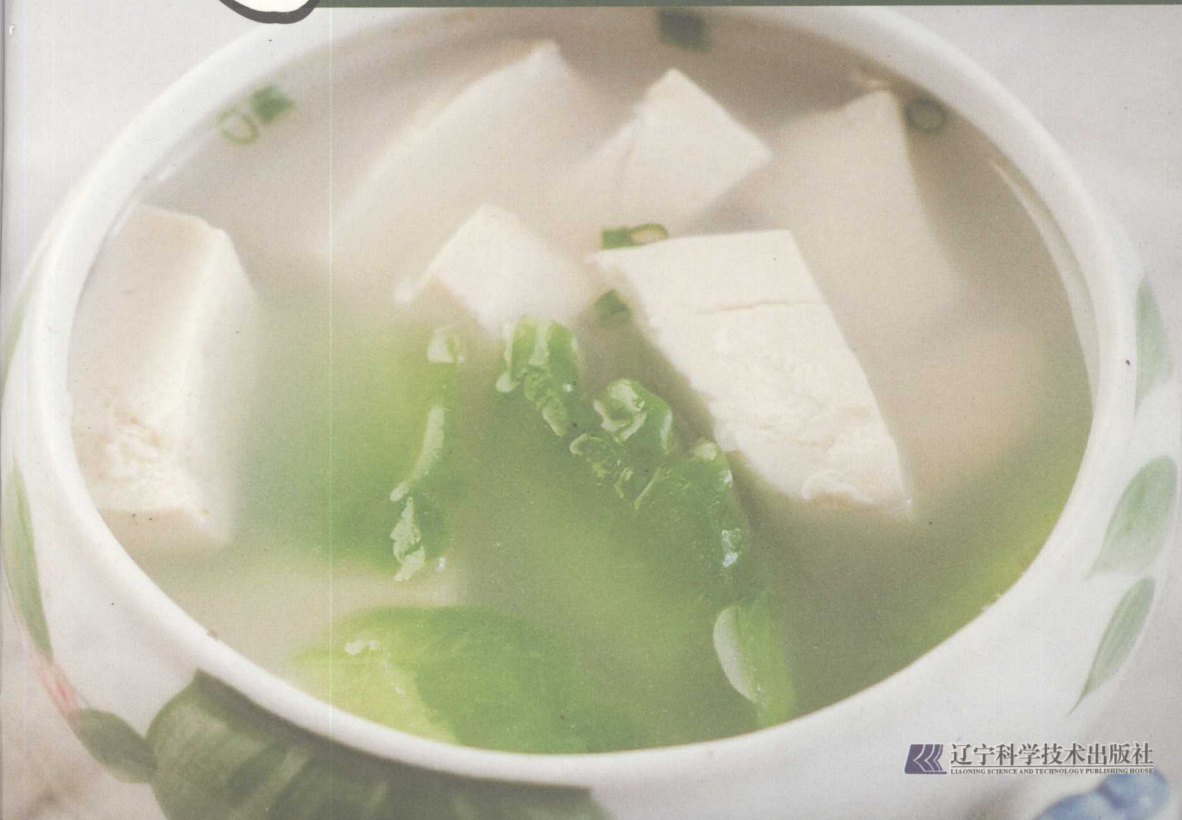
订购热线 0755-25934560 25934556

凤凰生活 丛书

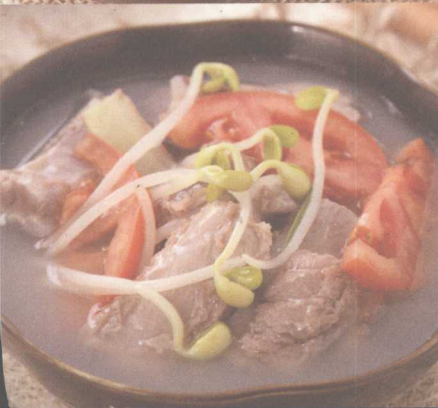
家常菜

营养汤谱

1000样



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



图书在版编目(CIP)数据

家常菜营养汤谱1000样/孙明杰, 袁许斌主编. 沈阳:
—辽宁科学技术出版社, 2007.10
(凤凰生活·家常大众菜营养配餐)
ISBN 978-7-5381-5224-1

I. 家… II. ①孙…②袁… III. 保健-汤菜-菜谱
IV. TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第139241号

凤凰生活·家常大众菜营养配餐

家常菜营养汤谱1000样

孙明杰 袁许斌 主编

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 广州培基印刷镭射分色有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 167mm×230mm

印 张: 16

字 数: 290千字

出版时间: 2007年10月第1版

印刷时间: 2007年10月第1次印刷

策划制作: 名师文化出版(香港)有限公司

(广州编辑制作中心电话: 020-34284832)

总 策 划: 赖 咏

责任编辑: 刘晓娟 苏 颖

文字编辑: 高 真

封面设计: 刘 誉

版式设计: 陈 南

责任校对: 夏 冰

书 号: ISBN 978-7-5381-5224-1

定 价: 19.80元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。

律师声明:

本书版权所有, 严禁转载、摘录, 侵权必究!

本丛书独立授权:



名师文化出版(香港)有限公司

HONGKONG MINGSHI CULTURE PRESS

http://www.mswbook.com

丛书总策划

赖咏：名师文化出版（香港）有限公司
董事总编辑

内文菜品领衔制作

喻成清：广州白金五星级花园酒店厨艺师

内文菜品图片摄影

黎鹏飞：广州十佳摄影师

封面菜品荣誉制作

董国玉：广州东江海鲜酒家厨艺师

封面菜品图片摄影

夏卿：名师文化出版（香港）有限公司
专职摄影师

全案图文统筹

名师文化出版（香港）有限公司
<http://www.mswbook.com>

主编介绍



本书主编孙明杰先生与凤凰卫视著名主持人李辉合影

孙明杰：中南大学教授、江苏联环药业集团董事局主席、威尔曼新药开发中心集团董事局主席、中国药科大学董事局副局长、中国伟哥之父、亚太医学药学会会长、药物化学专门委员会主任、全国优秀大学生研究生基金会主任；世界华人协会常务理事；香港《凤凰生活》杂志出品人、总编辑。



本书主编袁许斌先生在日本品味饮食之道

袁许斌：资深传媒人、策划大师、香港《凤凰生活》杂志出品人。



Foreword 前言

知食分子 饕餮美食 健康营养 一册尽览

——写在“凤凰生活”大型系列图书隆重出版之际

众所周知,《凤凰周刊》是由香港凤凰卫视主办,获中国国务院新闻办公室和新闻出版总署特许,通过中国图书贸易进出口总公司,在中国大陆发售的时政、财经、文化期刊。凤凰卫视董事局主席刘长乐先生亲自担任凤凰周刊有限公司董事长和出品人。

2006年1月1日,《凤凰周刊》精心打造,强势推出了《凤凰周刊·生活》及其副刊《凤凰健康》。这是凤凰人又一个梦想开始的地方,她旨在构建东方价值的美好生活愿景,倡导多元文化交融下,独具东方气质的个性生存、质量生活、提纯生命,用凤凰的全球视野,传播优质生活观;以智慧生活家的角色,与读者分享生活与健康的体验。《凤凰周刊·生活》的核心价值是“凤凰视野,生活学养”。《凤凰健康》的核心价值是“与您分享最新的健康资讯,为您搭建最便捷的互动平台”。《凤凰周刊·生活》智慧、时尚、优雅,让您拥有“科技脑、人文心、中国情、世界观”。《凤凰健康》大量可读性健康资讯,包括美容健身、膳补养生、健康指导等,是您随身的健康手册。

如今,《凤凰周刊·生活》杂志与名师文化出版(香港)有限公司、辽宁科学技术出版社强强联手,整合最新的生活资讯和丰富的出版资源,共同策划、编撰并强势推出近百部“凤凰生活”大型系列图书,以智慧生活家的角色,积极传播当下知食分子的营养之道和饮食之道。这套大型系列生活精品图书包括“知食分子的全日营养”、“知食分子的食养全书”、“知食分子的好色美食”、“家常大众菜营养配餐”、“中华饮食营养健康丛书”以及“全家总动员8元美食计划”等一系列最新颖、最时尚、最实惠的搅动“知食分子动感味觉”的精品生活读本,努力为每一个中国家庭提供科学实用、优质低价、时尚健康的精品生活图书。

“凤凰生活”大型系列图书,由《凤凰周刊·生活》杂志出品人、总编辑孙明杰先生和《凤凰周刊·生活》杂志出品人、资深传媒人、策划大师袁许斌先生共同担任主编。孙明杰先生作为中南大学教授、江苏联环药业集团董事局主席、威尔曼新药开发中心集团董事局主席、中国药科大学董事局副主席、亚太医学药学会会长、世界华人协会常务理事,并享有“中国伟哥之父”美誉。他的专业眼光为“凤凰生活”大型系列图书奠定了科学性和权威性的良好基础。袁许斌先生又以其策划大师的手笔,为“凤凰生活”大型系列图书开启了更为广泛的传媒视野,使这套惠及每个中国家庭的生活读本更加具有实用性和可读性。

“凤凰生活”大型系列图书,追求品质、品位和品牌的理念,与每一个中国家庭共同分享最新的生活资讯,并为之搭建最便捷的生活互动平台,从而使“凤凰生活”图书成为当今和谐社会的幸福生活读本。

赖咏

2007年10月于广州

本文作者系名师文化出版(香港)有限公司出品人、董事总编辑,凤凰生活大型系列图书总策划。



目 录

Contents



第一章 女人美容靓汤

- 14 / 雪梨猪肺汤
荷叶瘦肉苦瓜汤
猪肉鸭蛋汤
西红柿炖乌鸡
- 15 / 美味牛肉汤
豌豆胡萝卜汤
牛肝芹菜汤
丝瓜豆腐汤
- 16 / 红枣木耳汤
淮山西红柿蟹汤
冬笋木耳腐竹汤
芸豆排骨汤
- 17 / 南瓜山斑鱼排骨汤
果味牛腩汤
西红柿土豆排骨汤
芥菜红薯汤
- 18 / 花生山药猪蹄汤
双菇冬瓜汤
木耳桃仁豆腐汤
营养西兰花汤
- 19 / 银耳木瓜汤
五花肉鸭掌汤
玉米笋草菇白菜汤
青菜萝卜鲑鱼汤
- 20 / 芦荟竹笋汤
淮山豆腐汤
虾仁鸡蛋西红柿汤
花甲萝卜汤
- 21 / 芥菜蚕豆牛肉汤
红枣鸡丝炖燕窝
紫苋菜豆腐汤
二瓜润肤汤
蛋黄片猪肚汤
- 22 / 白菜油豆腐汤
雪里蕻豆腐汤
樱桃脯银耳汤
牛奶玉米蛋花汤
- 23 / 鲫鱼猪脚汤
木耳黄瓜汤
萝卜薏米汤
橘子胡萝卜苹果汤
美味八宝鸡
- 24 / 豆腐鸭骨汤
果味瘦肉汤
雪里蕻豆腐豆芽汤
双糖桂花芋头汤
黑油豆腐汤
- 25 / 酒香葱丝鸡翅汤
瘦肉菜心鸽蛋汤
什锦蔬菜汤
西红柿荸荠汤
- 26 / 南瓜海带肉汤
蛋包鱼泥汤
果味冰糖鱼骨汤
蘑菇木耳鸽蛋汤
红椒冬菜鸭肝汤
- 27 / 胡萝卜豆腐酸白菜汤
冬瓜海带汤
苦瓜炖海蛭
玉米笋奶香土豆汤
鸡肠冬瓜汤
- 28 / 丝瓜瘦肉粉丝汤
山楂片炖鸡翅
海带豆仁汤
白菜猪蹄猪杂汤
土豆腐竹炖猪耳
- 29 / 茶汁鸡丝汤
腐竹黄瓜汤
西红柿洋葱牛肉汤
胡椒荷兰豆汤
菠萝双瓜汤
- 30 / 冬菇猪肚汤
赤豆南瓜排骨汤

- 西红柿薄荷汤
冬瓜扁豆汤
蛋黄豌豆豆腐汤
- 31 / 西瓜皮煲乌鸡
菠菜五花肉粉丝汤
腐竹蛋花汤
橄榄叶菜豆肘子汤
胡萝卜瘦肉海带汤
- 32 / 青豆西红柿汤
葱花田七鸽蛋汤
清补海带汤
洋葱土豆牛肉汤
虾酱墨鱼白菜汤
- 33 / 冬笋鸡爪汤
清新香菇汤
红豆牛肉莲藕汤
鸡肉竹荪汤
海带胡萝卜炖带鱼
- 34 / 鲮鱼五爪龙菊花汤
牛奶油菜蘑菇汤
腐乳生菜煲猪蹄
豌豆木瓜羊肉汤
- 35 / 火腿豆腐汤
杨桃牛奶蛋花汤
白萝卜荷叶汤
可口桑葚汤
水萝卜土豆炖牛筋



第二章 巧手煮妇靓汤

- 37 / 西洋菜鱼丸汤
甘蔗萝卜生鱼汤
茄子炖鲑鱼
咸蛋肉片丝瓜汤
- 38 / 滋养猪胰汤
蛋皮笋丝汤

- 39 / 羊肺菜干汤
姜片火腿水鱼汤
百合乌鸡汤
芥菜鱿鱼须肉丸汤
鱼骨鱼头汤
榨菜丝炖猪腰
- 40 / 百合芦笋汤
薏米土豆汤
香芋煲红杉鱼
胡萝卜西红柿汤
- 41 / 上汤鸭血
海蜇皮荸荠汤
萝卜丝蛋花汤
萝卜鱼肉汤
- 42 / 佛手瓜煲鸡爪
营养三豆汤
黄豆鱼头莲藕汤
冬瓜田鸡汤
- 43 / 清热甘蔗汤
咸蛋黄豆腐汤
银杏炖鸭
猪肝胡萝卜汤
- 44 / 瑶柱蚌仔节瓜汤
丝瓜香芋泥鳅汤
葱白豆豉汤
五味蔬菜汤
- 45 / 桂圆养血汤
风味塘虱鱼汤
红豆猪尾龙骨汤
椒味咸菜猪肚汤
- 46 / 蛋黄土豆奶味汤
百合南瓜豆浆汤
百合炖鳗鱼
荸荠莲藕汤
- 47 / 豌豆苗玉米粒汤
乌龙面柴鱼汤
菠菜鲜贝蟹肉汤
多味羊肉汤
- 48 / 营养紫菜汤
豆豉白菜豆腐汤
鸡肉蛋清豆苗汤
糖水蛋清荸荠汤
- 49 / 银耳笋丝蛋花汤
茼蒿萝卜汤
奶香土豆蘑菇汤
绿豆白菜肉汤

- 50 / 冬笋煲鹅掌
鹅肉瘦肉淮山汤
鲜爽冬瓜汤
胡萝卜芸豆土豆汤
- 51 / 蜜味萝卜汤
蛋黄豌豆苗汤
葱白土豆西红柿汤
茉莉花鸡肝汤
- 52 / 莲子冬瓜老鸭汤
香菇排骨仙人掌汤
烘蛋丝瓜粉丝汤
山药排骨海螺汤
- 53 / 山药豆浆羊肉汤
蚝豉猪舌莲藕汤
奶油菠菜泥汤
鸡汤夹心鱼卷
- 54 / 红酒炖鸡翅
酸鲜鱼汤
茼蒿蛋白汤
奶汤鲍鱼
- 55 / 花生豆肉汤
牛奶丸子汤
麦芽瘦肉猪舌汤
章鱼猪脚汤
- 56 / 芡实莲枣猪肚煲
火腿牡蛎汤
绿茶西红柿汤
萝卜煲羊排
- 57 / 白果油菜白菜汤
皮蛋西红柿汤
猪血木耳汤
生鱼丝瓜汤
- 58 / 补虚猪肠汤
牛肝香菇甲鱼汤
海参荸荠汤
芝麻黄瓜豆腐汤
- 59 / 酸菜鲫鱼汤
红枣百合甲鱼汤
鹌鹑蛋米汤
瑶柱荔枝鸭汤
- 60 / 虾仁面球汤
莲花白菜蛋汤
菱角花生枣汤
姜汁煲蚌肉
- 61 / 鸭血豆腐菠菜汤
豆角排骨汤

鸭肉豌豆苗汤
火腿干贝鸡肉汤



第三章 孕期调养靓汤

- 63 / 冬瓜皮鲫鱼汤
酸菜瘦肉凉瓜汤
千丝鲜味汤
羊肉杂碎汤
雪耳火腿鸽子汤
- 64 / 薏米瘦肉咸柠汤
鸡肉菜花干贝汤
黑椒汤炖肥羊
银耳蘑菇豆腐汤
冬笋五花肉清汤
- 65 / 芥菜头酥肉汤
青菜心肉丸汤
山药鱼片汤
豆腐春菜泥猛鱼汤
- 66 / 牛肉胡萝卜汤
鸽子青菜鸡肉汤
冬菇牛肉汤
玉兰片猪肝汤
- 67 / 人参鹌鹑蛋汤
蛤蜊炖蛋
椰味鸽肉汤
肉丸冬瓜汤
- 68 / 龙凤三丝汤
茉莉花茶鸡肉汤
补血鲤鱼汤
竹荪豆苗鲍鱼汤
- 69 / 鸡肉黄花菜汤
麦冬五味子炖羊肺
腊肉玉米笋冬瓜汤
竹笋鲜虾豆腐汤
- 70 / 猪蹄丝瓜汤
冬瓜鱼头汤
香菇鱼肚鸡爪汤
阿胶蛋花汤
瓜皮竹笋鲤鱼汤
- 71 / 猪腰海带汤
菟丝子阿胶鸡汤

- 米醋蛋花汤
鲜味猪肚汤
罗汉果猪肺菜干汤
72 / 羚羊角陈皮鲍鱼汤
当归肉片汤
白菜豆腐清汤
人参银针丝瓜汤
核桃白萝卜羊肉汤
73 / 黄芪党参牛肉汤
苳麻根煲鸡肉
燕窝雪耳肉汤
菠菜肉末馄饨汤
竹荪卷白菜汤
74 / 枸杞黄芪鲤鱼汤
虾仁萝卜汤
黄瓜紫菜汤
塘葛菜猪肚汤
苳菹蛋汤
75 / 鸡杂肉片西洋菜汤
柿饼百合鸽蛋汤
砂仁鲫鱼汤
香菇韭菜蛋花汤
排骨猪皮煲黄豆肉丝
76 / 鲑鱼干莲淮猪舌汤
萝卜虾皮汤
火腿菜心鸡肉球汤
鱼下巴鱼尾汤
77 / 燕窝鸭心汤
白菜梗鸭汤
虫草枸杞蛇肉汤
美味豆腐牡蛎汤
当归黑豆鸭蛋汤
78 / 红豆红枣花生汤
羊排羊尾骨汤
蚝豉叉烧汤
丝瓜鸡片蛋花汤
猪肝菊花汤
79 / 枸杞熟地鹌鹑汤
瘦肉鸡脚汤
蛋花瘦肉汤
虾仁豆腐干汤
五鲜素味汤
80 / 苦瓜煲黑鱼
鹌鹑蛋竹荪汤
萝卜排骨墨鱼丸汤
冬菜豆芽肉饼汤

- 豆苗豆腐皮汤
81 / 青椒木耳菜汤
橄榄瘦肉海螺汤
山药枸杞羊腿肉汤
银耳雪蛤炖燕窝
双菇海参白菜汤
82 / 香菇煎蛋粉丝汤
蚬肉芹菜汤
苹果炖瘦肉鱼肉
柿饼猪脚冬瓜汤
萝卜腰片汤
芹菜鸡肫猪肚汤
83 / 柠檬绿豆汤
茄子鸡肉汤
蒜片鲤鱼汤
玉米萝卜排骨汤
蒜末蔬菜汤



第四章 产后调理靓汤

- 85 / 花生米猪蹄汤
豆腐蛭子汤
青豆鸡肉豆腐丸子汤
蛋皮虾仁莼菜汤
86 / 海带金针菇鳝丝汤
淡菜瘦肉墨鱼汤
柑橘银耳甜汤
杂烩荤素汤
猪腰牛奶汤
87 / 火腿竹笋鲩鱼汤
腐竹虾米蛋花汤
姜葱丝酸白菜猪血汤
黄豆芹菜猪蹄汤
88 / 猪蹄章鱼莲藕汤
核桃三子瘦肉汤
当归百合瘦肉汤
豆苗云片肝糕汤
素鲜鱼丸汤
89 / 砂仁猪肚汤
红豆煲鸡肾
黑豆鲢鱼汤
海南椰鸡汤
90 / 益母草芹菜鸡蛋汤
通草炖鲫鱼
香菜蛋花猪肝汤
凤爪桂圆汤
粉丝牛蛙木瓜汤
91 / 冬菇猪胰瘦肉汤
草菇瘦肉木瓜汤
鱼翅白菜炖鸡
鸡爪猪蹄猪骨汤
92 / 丝瓜鲢鱼汤
通草茭白猪脚汤
地龙下乳汤
豆芽猪骨汤
93 / 萝卜玉米粒鹌鹑蛋汤
凤尾菇乌鸡汤
银耳木瓜汤
冬笋雪里蕻黄鱼汤
牛肉杂酱汤
94 / 花生眉豆瘦肉汤
蘑菇菜心肉片汤
红枣肉片黄鱼汤
冬笋芥蓝黄鱼汤
95 / 合欢花猪肝肉片汤
冬瓜银鱼瘦肉汤
葡萄干调养汤
七蔬牛肉汤
黄芪瘦肉蛤蚧汤
96 / 健胃猪脚汤
胡萝卜豆腐蟹汤
豆苗鸡肉末汤
鲑鱼瘦肉草菇汤
97 / 当归桂圆炖羊肉
菜心芥菜黄鱼汤
鹌鹑蛋肉丸汤
木瓜炖鲤鱼
98 / 笋菇肉片汤
枸杞黑芝麻乌鸡汤
黑木耳莲子汤
奶香柠檬鸡肉汤
香菜粉丝羊排汤
99 / 海带丝鸡腿肉汤
姜片瘦肉汤
蒜片茼菜汤
凤爪瘦肉汤
三鲜芥菜头牛肉汤
100 / 蜜枣淮山排骨汤

- 黄豆羊肉汤
玉竹瘦肉汤
蔬菜瘦肉馄饨汤
香菇鸡肉汤
101 / 黄花菜肉片汤
香菜肉丝蛋花汤
砂仁黄芪炖猪肚
木耳羊肝汤
五香辣味牛肉汤
102 / 姜汁荷包蛋汤
香菇荸荠鸡肉汤
红枣莲子鸽肉汤
菠菜萝卜肉汤
菠菜韭菜鱿鱼丸汤
103 / 腐乳蛋花鸡汤
口蘑蛋花汤
蜜枣独脚金排骨汤
猪血豆腐鲫鱼汤
鱼肚海参鱿鱼白菜汤
104 / 滋补瘦肉汤
芋头栗子鸡腿汤
牡蛎鸡爪排骨汤
五丝翡翠汤
105 / 太子参无花果瘦肉汤
黄酒蛭子汤
健胃牛肚煲
油炒面拌菠菜蛋汤
荷叶鹌鹑冬瓜汤
106 / 鲫鱼陈皮汤
鹌鹑米蓉汤
鸡肉丝海蜇头汤
鱼肉瘦肉宽面汤



第五章 健康宝宝靓汤

- 108 / 葱姜荷包蛋汤
圆白菜浓汤
四素鲜汤
胡萝卜瘦肉雪耳汤
109 / 小白菜土豆西红柿汤
奶味咖喱蔬菜汤

- 雪耳猪腱苹果汤
香春鱼头汤
110 / 火腿冬瓜汤
虾肉鱼丸芥菜汤
胡萝卜甜汤
苦瓜西红柿汤
111 / 玉米粉萝卜汤
虾仁草菇冬瓜汤
比目鱼奶汤
苦瓜排骨汤
112 / 薏米洋葱南瓜汤
干贝水葫芦鸡汤
芡实老鸭冬瓜汤
肉片豆角叶汤
113 / 鲢鱼尾木瓜汤
鸽蛋五丝汤
土豆白菜牛肉汤
甜椒猪肚汤
114 / 猪脚鸭头瘦肉汤
黄豆香菜汤
肉片咸蛋芥菜汤
瘦肉蛋花豆腐汤
115 / 鸡丁蘑菇牛奶汤
三鲜鸡片汤
芹菜末玉米奶汤
西洋菜肉汤
116 / 银耳百合肉汤
油菜心豆腐泥汤
五鲜煲牛舌
蛋皮竹荪鸡片汤
117 / 火腿笋片猪腰汤
三丝鸽蛋汤
菜心火腿鸡汤
菠菜猪血汤
118 / 鲫鱼冬瓜鲜奶汤
西红柿油菜鸡丸汤
香菇虾米白菜汤
冬瓜夹火腿片汤
119 / 草莓百合莲藕汤
玉米粒菜花汤
陈皮竹叶大枣汤
甘蔗瘦肉胡萝卜汤
120 / 豆芽排骨汤
咖喱鸡肉米饭汤
肉片空心菜荸荠汤
花生米木瓜排骨汤

- 121 / 豆腐鲑鱼味噌汤
荸荠菜叶肉丸汤
片片鲤鱼汤
火腿腐皮生菜汤
122 / 酸辣牛肉豆腐汤
蜜枣椰肉鸽汤
菇笋肉丝豆腐汤
豆腐蟹柳汤
123 / 鲤鱼人参汤
青梅木瓜鸡腿汤
四宝鲜汤
胡萝卜牛骨汤
124 / 猪骨龙舌叶汤
栗子核桃鸡肉汤
干贝冬瓜香菇汤
柠檬排骨鸽汤
125 / 青菜三丝干贝汤
虾米冬菜土豆汤
双瓜毛豆排骨汤
冬瓜香菇汤
126 / 天麻炖猪脑
酸萝卜鱼片汤
米粉肉丝芋头汤
玉兰片香菇鱼汤
127 / 多味蛤蜊汤
双蔬鸡肉汤
竹笋鸡腿汤
猪肺干汤
128 / 赤小豆沙葛汤
胡萝卜炖猪尾
松子鸡骨鸽蛋汤
木耳笋菇粉丝肉汤
129 / 玉米粒菜花汤
八角胡椒煲牛肉
豆瓣海带豆腐汤
杂锦豆腐鲜汤
130 / 金针菇佛手瓜肉汤
饼干牛奶汤
西兰花排骨汤
白菜排骨汤
131 / 葱白牛奶香菇汤
通心五蔬汤
酒香冬瓜汤
参香乌鸡汤
132 / 薏仁营养汤
菠菜河蚌蟹肉汤

白菜芋头汤
鸡片猴头菇汤



第六章 聪明少儿靓汤

- 134 / 海参瘦肉汤
火腿水鱼汤
枣仁菜心猪肺汤
双丸萝卜猪骨汤
135 / 红豆花生鲫鱼汤
竹笋肚丝汤
鲜味三丸汤
金针菇萝卜兔肉汤
136 / 甘草芹菜蛋花汤
酸菜白肉汤
冰糖银耳燕窝汤
豆腐金针菇瘦肉汤
137 / 清汤荷包蛋
腊肉蚕豆汤
豆腐鸭架骨汤
花生莲藕猪骨汤
138 / 猪骨面糊汤
韭菜虾仁汤
菜干杏仁排骨汤
鸡腿香菇汤
139 / 火腿鸽肉汤
胡萝卜豆腐鱼头汤
酸菜龙骨猪肚汤
笋片雪菜鱼汤
140 / 双菇胡萝卜汤
香菇火腿鱼丸汤
油炒面西红柿土豆汤
冬笋青椒面筋汤
141 / 玉米虾仁汤
川贝母鹌鹑汤
菠菜蛋花面片汤
美味玉米面汤
142 / 冬瓜排骨干贝汤
蔬菜腊肉汤
槐花木耳猪肚汤
花生米酒香鸡汤

- 143 / 洋葱蛋黄鸡汤
猪腰肝片丝瓜汤
豇豆排骨汤
豆腐猪肝汤
144 / 香菇虾味莼菜汤
鸡片竹叶菜汤
菇笋豆腐花汤
特色面团汤
145 / 芹菜鱼尾汤
竹笋木耳泥鳅汤
银鱼鸡丝汤
菜心蛋面汤
146 / 腊肉芥菜头汤
花生瘦肉鲜蚝汤
羊肉砂仁汤
虾米排骨通菜汤
147 / 鲫鱼春笋汤
蒜香豌豆汤
榆钱蛋饼汤
芹菜火腿土豆汤
148 / 猪肺银耳清汤
鱼头瘦肉空心菜汤
豌豆炖肥肠
鲜味丸子汤
149 / 虾仁菜心酸笋汤
豌豆奶糊汤
紫菜虾皮鹌鹑蛋汤
冬笋豆腐鱼头汤
150 / 菠菜羊肝汤
奶汤金针菇白菜汤
口蘑核桃仁汤
辣酱豆腐蛋汤
151 / 陈皮天麻猪脑汤
蘑菇锅巴肉汤
豇豆炖鸡块汤
香辣豆瓣鲤鱼汤
152 / 眉豆莲藕猪骨汤
虾仁芥菜鱼丸汤
腊肉甘薯汤
青椒丝豇豆汤
153 / 鲤鱼头冬瓜汤
泡菜豌豆汤
榨菜蛋花汤
山药炖鹌鹑
154 / 苦瓜炖豆腐

- 冬瓜老鸭汤
皮蛋西红柿汤
海带鸡肉西红柿汤
155 / 肉丸豆腐菠菜汤
木耳油菜心蛋花汤
香菜芦笋皮蛋汤
豌豆苗玉米粒汤
156 / 枣芪炖鲈鱼
开胃蚕豆汤
杏仁排骨佛手瓜汤
红枣小麦猪脑汤
157 / 芦笋丝瓜肉汤
皮蛋豆腐鱼头汤
独脚金瘦肉鹌鹑汤
口蘑锅巴豆苗汤
158 / 鸽蛋鸡蛋花汤
杂锦蔬菜腊肉汤
滋补麻雀汤
葵花子鸡汤



第七章 更年期调理靓汤

- 160 / 莲子板栗煲鸡汤
薄荷叶水鸭汤
五加皮鸡肉蛇肉汤
枣莲黑豆猪心汤
161 / 豆芽西红柿鸡爪汤
酸菜笋片鱿鱼汤
冰糖银耳雪蛤汤
生鱼米豆腐汤
蒜蓉肥肠汤
162 / 鹌鹑玉米松子汤
香菇降脂汤
茯苓眉豆鲤鱼汤
黄鳝温脾汤
163 / 菠菜西红柿汤
当归黑豆猪心汤
鱼腩南瓜汤
莲子百合瘦肉汤
海带薏米蛋汤
164 / 葱姜南瓜汤



- 洋葱胡萝卜土豆汤
土豆青口汤
山药绿豆南瓜汤
火腿猪肺豆腐汤
165 / 淮山南瓜土鸡汤
西瓜鸡肉汤
旱莲仙鹤草排骨汤
红豆鸡汤
166 / 燕窝牛奶汤
五加胡桃仁猪耳汤
蒲公英金银花鲫鱼汤
杏仁雪梨汤
人参火腿鸡肉汤
167 / 无花果猪肉汤
香油浓蜜汤
酒香豆蛋汤
蒲公英泥鳅汤
168 / 银耳木瓜汤
五味子豆蔻猪肚汤
辛夷煲鱼头
青箱子鱼片汤
169 / 紫菜炖猪心
冬瓜皮炖鲫鱼
双红南瓜汤
猪舌木耳菜汤
香梨鸭肾雪耳汤
170 / 豆腐西红柿汤
西红柿牛肉汤
人参核桃仁鹌鹑汤
龙齿笋片鱼头汤
171 / 甜瓜肉片汤
川芎白芷羊骨汤
鸭肾枸杞叶猪肝汤
葱白香菜汤
冬笋芥菜黄鱼汤
172 / 莲花白菜蛋汤
补益羊肉羊骨汤
杜仲荷叶猪腰汤
蜜瓜螺肉鸡汤
173 / 菟丝子鸡肝汤
大蒜芋头萝卜汤
牛膝蛤蚧益母汤
黑木耳荸荠汤
鸡骨草豆肉汤
174 / 奶味海鲜杂烩汤

- 鸡爪排骨清补汤
桑寄生煲牛尾
香麻腰花汤
175 / 夏枯草荸荠海蜇汤
丹参黄芪猪心汤
桑寄生枣蛇汤
芹菜西红柿汤
茺蔚子田螺汤
176 / 豆芽芦笋西红柿汤
香花肉片蛋花汤
爆香糯米汤
花生米百合汤
177 / 冬瓜香菇汤
银耳海参汤
霸王花猪骨汤
牛肉炖五蔬
178 / 咸菜黄豆苦瓜汤
芝麻黑豆泥鳅汤
天门冬火腿萝卜汤
青椒南瓜汤
179 / 黄芪猴头菇鸡肉汤
黄精牛蹄筋汤
杏仁猪肺白菜汤
蜜枣剑花肺片汤
180 / 蘑菇海带瘦肉汤
田七薏米老鸭汤
黄瓜羊肉汤
赤小豆黄瓜排骨汤
181 / 淮杞牛腩莲藕汤
炖酒香鱼头
红枣牛腩白菜汤
薏仁绿豆汤
182 / 冬菇萝卜鳊鱼汤
枣参桂圆猪心汤
陈醋牛肚汤
豆腐白菜粉丝汤



第八章 活力男人靓汤

- 184 / 滋补麻雀汤
冬瓜羊肉汤

- 水瓜芋头汤
鱼丸炖鸭肾
185 / 黑豆鸡爪汤
首乌猪肾汤
生姜炖牛鞭汤
温补狗肉汤
肉片萝卜花蟹汤
186 / 补骨脂黑豆猪肚汤
人参鸽肉龟汤
薏米牛肚汤
栗子肉猪腰汤
小鸡蘑菇炖粉条
187 / 补益羊肉汤
杜仲黑豆羊肾汤
莲子栗子腰片汤
猪腰瘦肉汤
188 / 薏米扁豆牛蛙汤
鸡肉鲍鱼蚕豆汤
牡蛎瓦楞子鸡肝汤
鸡肉牛鞭汤
香麻虾仁汤
189 / 菟丝子附片狗肉汤
黄豆凉瓜猪肉汤
虾仁泥鳅汤
猴头菇雪蛤膏汤
190 / 胡萝卜栗子鸡爪汤
龙骨腊肉素鸡汤
草菇红枣黄瓜汤
五药羊肉汤
191 / 山药瘦肉汤
紫河车山药牛肉汤
鸽蛋芙蓉海参汤
药味鹿肉汤
冬笋腐皮腰片汤
192 / 淡菜水蛇汤
红枣芡实麻雀汤
瘦肉猪肺汤
葱姜炖羊肉
193 / 营养草味鲜汤
巴戟天狗肉汤
蚕豆冬瓜皮瘦肉汤
红枣海马鹿肉汤
194 / 淡菜猪腰肉汤
咖喱牛百叶汤
牛肚枳壳砂仁汤

- 太子参牡蛎汤
195 / 西红柿牛肉秋葵汤
续断狗脊猪尾汤
桑寄生瘦肉生汤
淡菜瘦肉汤
圆白菜豆腐汤
196 / 冰糖绿豆汤
辛夷苍耳蜜枣芥菜汤
三鲜羊肉汤
山药党参鹌鹑汤
山药瘦肉鹅肉汤
197 / 枸杞鸡肠汤
十全羊汤
牛蹄筋鳝鱼汤
酸白菜羊肉粉丝汤
198 / 参须鸡内金猪肚汤
西瓜皮薏米乌鸡汤
鱼肚水鸭汤
双丸菠菜汤
竹笋火腿羊肉汤
199 / 姜桂猪肚汤
竹荪猪肚汤
猪肉生蚝汤
北芪瘦肉水鱼汤
200 / 当归黑豆猪骨汤
腐竹猪肚汤
三药鸡汤
菠菜粉皮羊肉汤
201 / 淮莲水鱼汤
鸡骨草螺肉汤
独脚金肝片汤
白果芡实猪肚汤
鸡菌豆腐汤
202 / 紫菜香菇肉汤
豆蔻高良姜鸡肉汤
萝卜干狗肉汤
香菇虾米白菜汤
203 / 陈皮海马排骨汤
姜味花生猪蹄汤
杂锅冬瓜汤
贻贝韭菜肉片汤
204 / 双鞭壮阳汤
寻骨风章鱼汤
冰糖银耳雪梨汤
紫菜栗子荸荠汤

- 205 / 田鸡冬瓜汤
猪腰肠木耳菜汤
肉末杏鲍菇汤
泡菜豌豆汤
206 / 薏米猪肚瘦肉汤
猪舌木耳菜汤
蘑菇西红柿排骨汤
浓汤银杏风味肚



第九章 上班族靓汤

- 208 / 葵花子山楂汤
莴苣叶荷包蛋汤
烧鹅冬瓜汤
羊肝片菊花汤
209 / 酒香鹅肝汤
黄花菜田鸡汤
鸭肾苹果猪肉汤
柠檬叶猪肺汤
腐乳汁蒸蛋汤
210 / 木耳香菇淡菜汤
荷香牛肚汤
瘦肉田螺萝卜汤
豆腐雪里蕻汤
211 / 口蘑鸭舌汤
莲子无花果肥肠汤
扁豆荷叶汤
啤酒萝卜牛肉汤
胡萝卜猪手香芋汤
212 / 杏仁雪梨肉汤
胡桃海参肉丝汤
蚕豆炖猪肠
排骨玉米老鸭汤
213 / 三鲜豆腐汤
青蒜萝卜煲牛腩
槐花木耳猪肚汤
瘦肉薏米炖猪肚
214 / 姜辣芥菜汤
鱼胶丸豆苗汤
双豆瘦肉黄瓜汤
红豆冬瓜鱼汤

- 葱姜瘦肉萝卜丝汤
215 / 海带绿豆排骨汤
黄瓜鸭架汤
苹果鸡爪肉汤
猪肝瘦肉平菇汤
216 / 芦根石斛瘦肉汤
脊骨酸菜苦瓜汤
枣参牛腩汤
黑豆首乌肉汤
217 / 鸡爪鱼唇汤
雪里蕻鸭骨汤
海带丝瘦肉苦瓜汤
白菜栗子汤
白瓜草鱼汤
218 / 桂圆兔肉汤
花生米煲猪尾
冰糖莲子汤
菠菜肉丸粉丝汤
双黄灵芝蹄筋汤
219 / 菜干白菜排骨汤
黄瓜肉片汤
芦根桑寄生鳝鱼汤
豆腐皮冬笋汤
220 / 芥菜白萝卜汤
番茄酱炖鱼头汤
三鲜茼蒿汤
红豆牛肉莲藕汤
羊肉白菜汤
221 / 狗肉红薯汤
双蛋节瓜汤
陈香芋头鸭肉汤
椒香豌豆肥肠汤
222 / 苋菜瘦肉汤
红豆煲肉片
双肾煲牛肚
乌龟猪肚汤
223 / 莲子银耳汤
杞麻瘦肉汤
莲子虫草乳鸽汤
银耳木耳甲鱼汤
224 / 鸡内金炖鲤鱼
党参当归煲平鱼
双肝菠菜汤
鲫鱼榴莲芯汤
225 / 香菇荸荠芥菜汤

乌梅山楂甜汤
火腿青豆洋葱蛋汤
鱼味苹果肉汤
226 / 蜜味菊花杏仁汤
火腿香菜鱼汤
空心菜蛋花汤
霸王花章鱼乌鸡汤
227 / 菜瓜香菜鱼汤
党参北芪鳝鱼汤
灵芝炖牛肉
黄豆苦瓜骨头汤
228 / 鱼片白菜粉丝汤
茼蒿泥汤
西瓜桃子芋头汤
虾米紫菜汤
青萝卜鲫鱼汤
229 / 玉米花生栗子汤
鸡肉鲜菇西瓜汤
双笋鱿鱼须汤
香辣芥菜汤
230 / 百合蛋花汤
姜汁酒香蚌肉汤
姜片芥菜汤
八药炖鸡肉猪肉
莲淮猪腿猪肚汤



第十章 老人益寿靓汤

232 / 香麻里脊肉汤
西芹瘦肉煲茄子
青菜土豆蛋花汤
红枣花生炖猪蹄
233 / 肉丸芥菜汤
瘦肉香菇炖鸡爪
荸荠瘦肉猪肠汤
雪耳鸭肾瘦肉汤
234 / 清润苹果汤
凉瓜凤爪煲五花肉
鲜味牛肉骨汤
云菇西红柿蛋花汤

235 / 丝瓜干贝粉丝汤
双红黑木耳汤
章鱼瘦肉汤
木瓜鹿筋汤
蘑菇腐竹汤
236 / 茄葱牛腩汤
枸杞鲫鱼汤
清鲜水鱼汤
菠菜黄豆汤
237 / 莲杞黄花菜肉丁汤
竹笙土鸡鲍鱼汤
双冬玉米肉汤
清补老鸭汤
芝麻桂圆鸡汤
238 / 大枣菠菜汤
肉片豆腐胡萝卜汤
绿豆煲南瓜
黄豆黄瓜炖花蟹
牛肉南瓜汤
239 / 霸王花猪肺汤
胡萝卜三豆汤
淮杞猪骨髓汤
腐竹鱼骨白菜汤
240 / 洋葱炖羊肉
豆腐荷兰豆瘦肉汤
背叶根煲排骨
酸甜橄榄汤
紫苏芫荽鱼肉汤
241 / 橙汁鱼球
葡萄干鹅蛋菌汤
瘦肉木瓜章鱼鸭汤
健胃玉米须龟汤
242 / 花椒姜枣汤
冬菇粟米鸡肉汤
雪耳莲藕羊肉汤
莼菜煲乌鸡
243 / 茶树菇油菜猪心汤
虾酱乌鱼炖白菜
地瓜香芋瘦肉汤
人参陈皮汤
244 / 火腿罗汉笋汤
芒果鳊鱼汤
粉葛猪骨汤
碧绿虾皮汤

245 / 鲤鱼大豆汤
火腿冬菇炖板栗
南瓜河蟹汤
猪蹄筋猪皮汤
246 / 香菜皮蛋鱼汤
丁香花生米猪尾汤
陈皮蚝豉粉葛汤
百合枣龟汤
247 / 小麦羊肉鹌鹑汤
甲鱼猪髓汤
蛋黄百合汤
黄豆煲海藻
248 / 枸杞羊肉冬瓜汤
桑葚乌鸡汤
芹苳红枣汤
西洋菜煲生鱼汤
249 / 山药玉竹乳鸽汤
金针菜瘦肉甲鱼汤
墨鱼炖猪肉
萝卜橄榄瘦肉汤
250 / 核桃山萸乌鸡汤
红枣胡萝卜汤
白苡龟板海参汤
排骨鲍鱼汤
251 / 双蜜荸荠桃仁汤
甜椒茄子汤
天麻首乌老鸭汤
狗肉补肾汤
252 / 虫草淮山炖乌鸡
白菜腊肉蚕豆汤
瑶柱田鸡芥菜胆汤
什锦味萝卜南瓜汤
253 / 红枣猪胰鲫鱼汤
香菇毛豆炖鸡腿
墨鱼鹌鹑汤
紫菜豆腐兔肉汤
254 / 红枣莲子汤
豆苗猪肝汤
火腿竹笙炖白菜心
葱姜北芪鲈鱼汤
255 / 海带山药萝卜鱼汤
五味子煲鲈鱼
草果煲牛肉
南杏参地煲老鸭

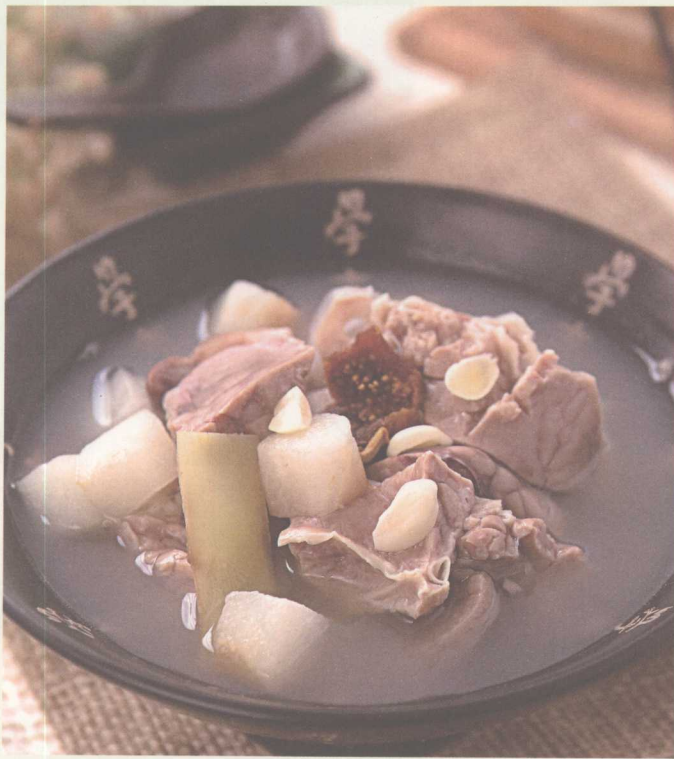


訂閱熱線 0755-25934560 25934556

第一章 女人美容靚湯



雪梨猪肺汤



【原料搭配】

猪肺500克，雪梨250克，无花果50克，南北杏10克，植物油5克，姜片、陈皮、盐各适量。

【操作步骤】

- 1.猪肺去杂洗净、切块，入锅内爆香备用。
- 2.雪梨取果肉切丁；南北杏浸透去皮，捣碎；陈皮浸软刮去内层。
- 3.将所有原料放进瓦煲，加入清水，旺火烧开后转小火熬1小时，调味即可。

【营养特色】

滋润养颜、护喉利肺、健脾理气、化痰止咳。

【配餐提示】

猪肺忌与白花菜、饴糖同食。

荷叶瘦肉苦瓜汤

【原料搭配】

苦瓜300克，猪瘦肉150克，鲜荷叶1张，盐适量。

【操作步骤】

- 1.苦瓜去瓢洗净，切块；鲜荷叶洗净，切小片；猪瘦肉洗净，切块。
- 2.锅中加适量清水烧开，将瘦肉放入沸水锅中烫约2分钟后捞出。
- 3.苦瓜、瘦肉、荷叶一同放入煲内，加适量清水，武火煲沸后，改文火煲2小时，入盐调味即可。

猪肉鸭蛋汤

【原料搭配】

鸭蛋2个，五花肉100克，香油、青蒜各10克，盐6克，鸡精3克，胡椒粉2克。

【操作步骤】

- 1.五花肉洗净，切小块；鸭蛋磕入碗中，搅匀；青蒜洗净，切末。
- 2.锅中加入适量清水，将肉块放进去煮至将熟时，放入鸭蛋。
- 3.撒入青蒜，放入盐、鸡精、胡椒粉调味，淋上香油即成。

西红柿炖乌鸡

【原料搭配】

乌鸡1只，西红柿200克，姜2片，盐、料酒、葱段、味精、胡椒粉各适量。

【操作步骤】

- 1.将乌鸡宰杀洗净，切块；西红柿去皮，切块待用。
- 2.将鸡块放入锅内，加入清水以武火烧开后，撇去浮沫，下入姜片、葱段、料酒，用文火炖煮。
- 3.待鸡肉块酥烂时，放入西红柿略煮，调入味精、胡椒粉、盐即可。

美味牛肉汤

【原料搭配】

牛肉300克，百合、银耳、白果各50克，红枣10枚，姜2片，盐少许。

【操作步骤】

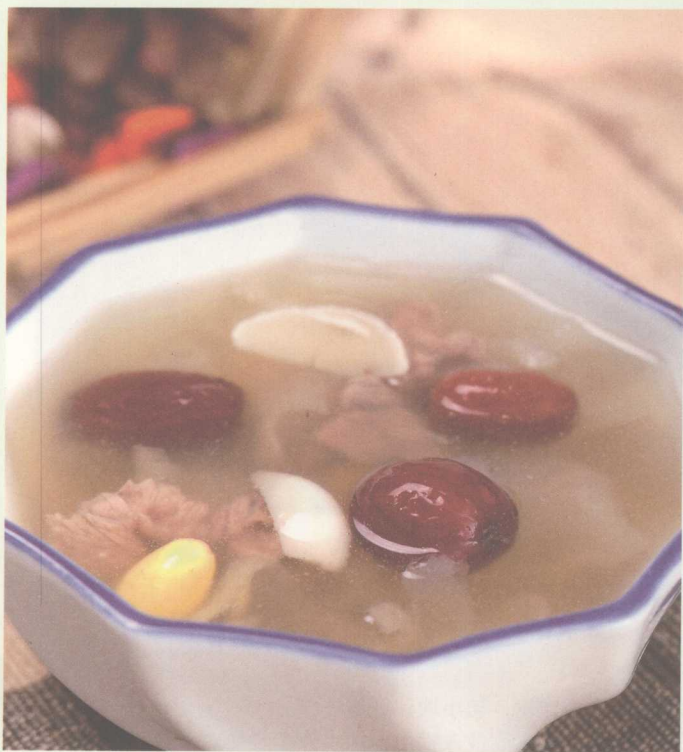
- 1.牛肉洗净，切片；白果去壳，用水浸去外层薄膜；银耳用水泡发，切小块。
- 2.瓦煲内放入清水，用猛火煮沸，放入牛肉、百合、银耳、红枣、白果和姜片。
- 3.改用中火煲至牛肉熟烂，放入盐调匀即可。

【营养特色】

滋润养颜、补血养阴、润肺益气、止喘、涩精。

【配餐提示】

将少量茶叶用纱布包好，与牛肉同炖煮，肉不仅熟得快，而且味道更加清香。



豌豆胡萝卜汤

【原料搭配】

胡萝卜100克，豌豆50克，洋葱、芹菜各25克，植物油10克，盐、胡椒粉各3克，味精2克。

【操作步骤】

- 1.将胡萝卜洗净，切片；洋葱去皮，洗净切片；芹菜择洗干净，切斜段。
- 2.炒锅注油烧热，下胡萝卜煸炒片刻，加入洋葱、芹菜、豌豆、盐、胡椒粉煮沸。
- 3.用小火煮至豌豆熟烂，调入味精即可。

牛肝芹菜汤

【原料搭配】

牛肝、芹菜各200克，猪油10克，酱油8克，盐5克，味精3克，花椒1克。

【操作步骤】

- 1.牛肝洗净，入沸水锅内煮熟后捞出，切成薄片；芹菜洗净切段，入沸水中焯一下，取出沥干水分。
- 2.将猪油入锅烧热，放入牛肝煸炒片刻，加入盐、酱油继续煸炒，添加适量水烧沸。
- 3.再放入芹菜煮沸，撒入味精、胡椒粉即成。

丝瓜豆腐汤

【原料搭配】

丝瓜100克，豆腐2块，葱末5克，高汤、水淀粉、植物油、酱油、盐、味精各适量。

【操作步骤】

- 1.丝瓜去皮洗净，切成菱形块；豆腐切成块，用开水焯一下，用冷水浸凉。
- 2.植物油入炒锅内烧热，放入丝瓜炒软，加入高汤、酱油、盐、味精、葱末烧沸。
- 3.豆腐入锅，用小火焖30分钟，转旺火烧一下，用水淀粉勾芡即成。