

百味厨房

保健养生汤

Baojian Yangshengtang 800 例

为提高人们的生活质量，丰富百姓餐桌，我们编写了“百味厨房丛书”。书中的每道菜均列出详细的材料、调料、制作方法，还有贴心的小提示。您只要按照书中的方法操作，就可以在家中的厨房中为自己和亲人作出一道道营养丰富、美味可口的佳肴。

雨田 主编



北京科学技术出版社

保健养生汤 800 例

雨 田 主编

北京科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

保健养生汤 800 例/雨田主编. —北京: 北京科学技术出版社,
2007.6

(百味厨房丛书)

ISBN 978-7-5304-3536-6

I. 保… II. 雨… III. 保健-汤菜-菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第054516号

保健养生汤800例——百味厨房

主 编: 雨 田

责任编辑: 宗 石

封面设计: 清水设计工作室

出 版 人: 张敬德

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街 16 号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66161951 (总编室)

0086-10-66113227 0086-10-66161952 (发行部)

电子信箱: bjkjpress@163.com

网 址: www.bkjpress.com

经 销: 新华书店

印 刷: 保定市中国画美凯印刷有限公司

开 本: 720mm×1020mm 1/16

字 数: 320 千

印 张: 16.5

版 次: 2007 年 6 月第 1 版

印 次: 2007 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5304-3536-6/Z·1181

定 价: 112.00 元 (全套 4 本)



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。

京科版图书, 印装差错, 负责退换。



编 委 会

主 编 雨 田

副主编 孟士信 郑 晖

编 委 (按姓氏笔画排列)

马贵荣 于长江 刘 欣

刘 钧 冯鸣山 曲双春

孙 楠 李美宝 张学成

赵思德 赵云辉 雷雨辰

霍少敏



目 录

一、肉 类

氽白肉	(1)	草菇肉片汤	(8)
连锅汤	(1)	双瓜肉片汤	(8)
三丝汤	(1)	木耳肉片汤	(8)
肉片汤	(2)	核桃肉片汤	(8)
什锦奶汤	(2)	双冬肉丝汤	(9)
红豆肉汤	(2)	肉丝鸡蛋汤	(9)
肉片清汤	(3)	腰片里脊汤	(9)
酥肉奶汤	(3)	丝瓜肉片汤	(10)
砂锅白肉	(3)	山药肉片汤	(10)
砂锅杂烩	(4)	荷叶瘦肉汤	(10)
肉丝粉汤	(4)	老姜肉片汤	(10)
酥豆肉丝汤	(4)	鸭梨瘦肉汤	(11)
紫菜肉片汤	(4)	里脊三片汤	(11)
罗宋排骨汤	(5)	猪肉豆瓣汤	(11)
醋椒三片汤	(5)	虾仁肉片汤	(11)
砂锅三鲜汤	(5)	莲米里脊汤	(12)
黄瓜肉片汤	(6)	海参肉片汤	(12)
锅巴肉片汤	(6)	苦瓜肉丝汤	(12)
肉丝榨菜汤	(6)	干贝瘦肉汤	(12)
玻璃肉片汤	(7)	雪菜肉丝汤	(13)
黄芪瘦肉汤	(7)	米兰土豆汤	(13)
肉片番茄汤	(7)	肉片冻豆腐汤	(13)
栗子瘦肉汤	(7)	榨菜里脊片汤	(14)

肉丝酸菜粉汤	(14)	豆芽排骨汤	(23)
罗汉果瘦肉汤	(14)	淡菜排骨汤	(24)
紫菜荸荠肉丝汤	(14)	板栗排骨汤	(24)
莲藕里脊肉片汤	(15)	煎肉丸豆腐汤	(24)
春笋豆芽肉片汤	(15)	白萝卜脆排汤	(25)
双豆百合瘦肉汤	(15)	排骨红小豆汤	(25)
青红萝卜瘦肉汤	(15)	玉米排骨汤	(25)
芝麻薏米肉片汤	(16)	薯仔排骨汤	(25)
黄花豆腐肉片汤	(16)	排骨莲藕汤	(25)
青豆笋丝肉片汤	(16)	白果花生排骨汤	(26)
冬瓜海米肉丝汤	(16)	洋参山药排骨汤	(26)
拆骨肉白菜粉汤	(17)	生姜猪肘汤	(26)
双冬豆腐肉丝汤	(17)	莲藕猪脚汤	(26)
冬笋梅菜肉丝汤	(17)	黄豆猪蹄汤	(27)
韭菜豆腐肉片汤	(17)	三鲜蹄筋汤	(27)
蒸肉末汤	(18)	蹄肚双冬汤	(27)
肉茸番茄汤	(18)	通乳猪蹄汤	(28)
三冬肉茸汤	(18)	花生仁蹄筋汤	(28)
金球银丝汤	(18)	肝膏汤	(28)
清汤氽丸子	(19)	猪肝汤	(29)
珍珠丸子汤	(19)	肝片汤	(29)
蓬蒿丸子汤	(19)	猪肚汤	(29)
金陵丸子汤	(20)	氽肝尖汤	(29)
冬菜肉饼汤	(20)	大肠奶汤	(30)
荤素狮子头	(20)	清汤肚丝	(30)
白菜肉丸汤	(21)	砂锅下水	(30)
砂锅狮子头	(21)	氽银肺汤	(31)
丸子鲫鱼砂锅	(22)	烧舌尾汤	(31)
豆芽冬菜肉饼汤	(22)	番茄肝膏汤	(31)
木瓜排骨汤	(22)	猪肝菠菜汤	(32)
海带排骨汤	(22)	猪肝粉丝汤	(32)
大排蘑菇汤	(23)	竹笋肝膏汤	(32)
双仁排骨汤	(23)	马蹄猪肺汤	(32)
冬瓜排骨汤	(23)	杏仁猪肺汤	(33)



紫菜猪心汤	(33)	海带羊肉汤	(43)
美味腰片汤	(33)	羊肉丝瓜汤	(43)
腐皮腰片汤	(34)	椰汁羊肉汤	(43)
冬菜腰片汤	(34)	五丝羊肉汤	(43)
芽菜猪舌汤	(34)	板栗羊肉汤	(44)
酸菜猪肚汤	(34)	参芪羊肉汤	(44)
红白豆腐汤	(35)	尖椒肉丝汤	(44)
豆芽猪血汤	(35)	三鲜羊肉汤	(44)
豆角猪皮汤	(35)	三丝羊肉汤	(45)
松子芝麻猪肠汤	(35)	单县羊肉汤	(45)
桂圆枸杞猪肝汤	(36)	酥羊肉奶汤	(46)
腐竹白果猪肚汤	(36)	羊肉胡辣汤	(46)
猪蹄肉皮鸡蛋汤	(36)	黑芝麻羊肉汤	(46)
蛋卷咸肉汤	(37)	红枣煲羊肉汤	(47)
竹笋咸肉汤	(37)	羊肉水萝卜汤	(47)
火腿冬瓜汤	(37)	鲜菇羊肉片汤	(47)
火腿白菜汤	(38)	肉丝酸菜粉汤	(47)
火腿蛋羹汤	(38)	白萝卜羊肉片汤	(48)
冬瓜夹火腿汤	(38)	桂圆芋头羊肉汤	(48)
火腿猪骨冬瓜汤	(38)	砂锅三鲜羊肉汤	(48)
火腿肉片银耳汤	(39)	冬瓜羊肉丸子汤	(49)
榨菜鸡蛋火腿汤	(39)	羊肉丸子汤	(49)
羊肉汤	(39)	糯米丸子汤	(49)
乌发汤	(40)	砂锅丸子汤	(50)
复元汤	(40)	蘑菇羊排汤	(50)
砂锅羊肉	(40)	羊排鲫鱼汤	(50)
羊肉清汤	(41)	羊排鲜藕汤	(51)
羊肉白菜汤	(41)	全羊汤	(51)
羊肉菠菜汤	(41)	肝片汤	(51)
清炖酥肉汤	(41)	羊蹄汤	(51)
山药羊肉汤	(42)	余散丹汤	(52)
荸荠羊肉汤	(42)	余肚丝汤	(52)
冬瓜羊肉汤	(42)	砂锅杂碎	(52)
当归羊肉汤	(42)	砂锅羊头	(53)

奶汤散丹	(53)	砂锅牛肉丸子汤	(63)
杞枣羊肝汤	(53)	咖喱丸子汤	(63)
菊花羊肝汤	(54)	花生仁牛肉汤	(64)
三丝肝片汤	(54)	五彩牛肉丝汤	(64)
羊肚羊肠汤	(54)	三色牛肉清汤	(64)
酸辣肚丝汤	(55)	雪里蕻牛肉汤	(65)
银耳羊肾汤	(55)	茄汁牛肉饼汤	(65)
羊脑珍珠汤	(55)	桂圆牛肉丁汤	(65)
粉丝羊耳汤	(55)	红菜头牛肉汤	(65)
酸菜羊骨头汤	(56)	冬瓜汤氽丸子	(66)
黄瓜木耳羊肝汤	(56)	苹果梨牛肉汤	(66)
羊肝豆腐白菜汤	(56)	番茄牛肉汤	(66)
松仁玉米羊肚汤	(57)	豆芽粉丝牛肉汤	(67)
枸杞山药羊尾汤	(57)	双豆百合瘦肉汤	(67)
酸辣汤	(57)	清炖牛肉萝卜汤	(67)
牛腩汤	(57)	牛腩炖番茄汤	(67)
红菜汤	(58)	圆肉参芪牛肉汤	(68)
牛肉鸡蛋汤	(58)	俄式红烩牛肉汤	(68)
酸辣牛肉汤	(59)	三色萝卜牛肉汤	(68)
西湖牛肉羹	(59)	首乌芝麻牛肉汤	(69)
牛肉山药羹	(59)	玉米香菇牛肉汤	(69)
苦瓜牛肉汤	(59)	砂锅牛尾	(69)
核桃牛腱汤	(60)	清炖牛尾汤	(69)
丝瓜肉片汤	(60)	党参牛尾汤	(70)
鲜莲牛肉汤	(60)	海参牛尾汤	(70)
茴香牛肉汤	(60)	莲藕牛尾汤	(70)
土豆牛肉汤	(61)	椰菜牛尾汤	(70)
黄豆牛腩汤	(61)	胡萝卜牛尾汤	(71)
牛腩豆腐汤	(61)	银耳牛肝汤	(71)
枣仁牛肉汤	(62)	笋片牛肝汤	(71)
玉米牛腱汤	(62)	酸辣银丝汤	(72)
明珠牛肉汤	(62)	银耳肚丝汤	(72)
山药牛肉汤	(62)	参枣牛鞭汤	(72)
芋头牛肉汤	(63)	花生蹄筋汤	(73)



牛骨山药汤	(73)	砂锅狗肉	(73)
-------------	------	------------	------

二、禽蛋类

五末羹	(74)	鸡茸豆卷汤	(83)
全鸡清汤	(74)	鸡茸蛋花汤	(83)
醉全鸡汤	(74)	鸡茸豆花汤	(84)
栗子鸡汤	(75)	余鸡茸鱼骨	(84)
余鸡片汤	(75)	鸡茸玉米汤	(84)
鸡粥菠菜	(75)	鸡茸竹荪汤	(85)
鹿茸乌鸡汤	(75)	余鸡茸豌豆	(85)
参枣乌鸡汤	(76)	鸡茸口蘑汤	(85)
椰片母鸡汤	(76)	慈菇鸡丸汤	(86)
虫草乌鸡汤	(76)	鸡虾双珠汤	(86)
人参乌鸡汤	(77)	双色鸡丸汤	(86)
鸡块西瓜盅	(77)	鸡丸奶白汤	(87)
雏鸡春笋汤	(77)	余鸡茸虾球	(87)
茄子炖鸡汤	(78)	乌鸡猴头菇汤	(88)
参芪鸡块汤	(78)	鸡块白菜清汤	(88)
鸡块蘑菇汤	(78)	鸡片煎豆腐汤	(88)
冬瓜鸡块汤	(78)	猴头菇鸡片汤	(89)
三黄鸡块汤	(79)	玉米浆鸡粒羹	(89)
鸡片莼菜汤	(79)	清汤珍珠鸡球	(89)
雨花鸡片汤	(79)	鸡块蘑菇豌豆汤	(89)
萝卜鸡片汤	(80)	红豆大枣乌鸡汤	(90)
鸡丝明珠汤	(80)	金针木耳鸡丝汤	(90)
鸡丝酸菜汤	(80)	酸辣鸡丝粉皮汤	(90)
余鸡丝蜇头	(81)	鸡丝三鲜豌豆汤	(90)
茉莉鸡片汤	(81)	鸡泥土豆球汤	(91)
苦瓜鸡丝汤	(81)	三色鸡丸银耳汤	(91)
鸡丝榨菜汤	(82)	鸡杂清汤	(91)
南瓜鸡丁汤	(82)	绣球鸡胗	(92)
咖喱鸡丁汤	(82)	鸡皮鱼肚汤	(92)
鸡丁豆腐脑	(83)	西式鸡杂汤	(92)

火腿凤翅汤	(93)	冬笋鸭舌汤	(102)
平菇凤翅汤	(93)	口蘑鸭舌汤	(102)
香菇凤爪汤	(93)	丝瓜鸭舌汤	(103)
番茄凤爪汤	(94)	烩鸭四宝汤	(103)
花生凤爪汤	(94)	鸦片红绿汤	(103)
核桃凤爪汤	(94)	鸭什明珠汤	(104)
黄瓜鸡杂汤	(94)	香菇鸭肫片汤	(104)
豆苗氽凤肝	(95)	木樨汤	(104)
黄豆枸杞凤爪汤	(95)	家常蛋汤	(105)
扁豆薏米凤爪汤	(95)	煎泡蛋汤	(105)
麻辣火锅豆瓣鸡	(95)	氽芙蓉蛋	(105)
鸭心汤	(96)	清汤蛋饺	(105)
三丝鲜汤	(96)	成都蛋汤	(106)
鸭掌清汤	(96)	奶味蛋汤	(106)
清炖鸭汤	(97)	马蹄蛋花汤	(106)
虫草鸭汤	(97)	番茄煎蛋汤	(106)
什锦鸭羹	(97)	白雪一点红	(107)
虾仁鸭球汤	(98)	腐乳卤蛋汤	(107)
鸭丝萝卜汤	(98)	肉末蒸蛋羹	(107)
鸦片冬瓜汤	(98)	香菇炸蛋汤	(108)
双色肉丸汤	(98)	蛋松菠菜汤	(108)
鸭圆银耳汤	(99)	酸辣蛋花汤	(108)
冬菜鸭肝汤	(99)	蛋茸菜花汤	(109)
枸杞炖鸭汤	(99)	蛋羹豆腐汤	(109)
莲藕鸭翅汤	(99)	萝卜丝蛋汤	(109)
豆腐鸭架汤	(100)	五色鸡蛋汤	(109)
醋椒鸭架汤	(100)	生菜蛋花汤	(110)
冬瓜鸭架汤	(100)	绣球彩蛋汤	(110)
鸭头菜心汤	(101)	蛋皮奶白汤	(110)
海带炖鸭汤	(101)	荷花鸡蛋汤	(111)
萝卜鸭肫汤	(101)	榆钱鸡蛋汤	(111)
鸭血什锦汤	(101)	清汤蘑菇蛋	(111)
鸭皮抄手汤	(102)	五丝蛋卷汤	(112)
什锦鸭脯汤	(102)	海米番茄鸡蛋汤	(112)



海米冬瓜鸡蛋汤	(112)	栗子鸽蛋银耳汤	(116)
蛋花番茄浓汤	(112)	余竹荪云片鸽蛋	(116)
红油豆瓣蛋羹	(113)	首乌蛋汤	(117)
枸杞雏鸽汤	(113)	鹌鹑蛋汤	(117)
菊花雏鸽汤	(113)	彩丸酸辣汤	(117)
鸽子鸡丁羹	(114)	山药鹌鹑蛋汤	(117)
天麻乳鸽汤	(114)	鸡丝鹌鹑蛋汤	(118)
川贝乳鸽汤	(114)	笋片鹌鹑蛋汤	(118)
柠檬乳鸽汤	(114)	竹荪鹌鹑蛋汤	(118)
洋粉鸽蛋汤	(115)	鹌鹑抱蛋银耳汤	(118)
海参鸽蛋汤	(115)	参芪鹌鹑蛋花汤	(119)
余云片鸽蛋	(115)	肉丝鹌鹑蛋花汤	(119)
银耳鸽蛋汤	(115)	番茄鹌鹑蛋花汤	(119)
柴把鸽蛋汤	(116)		

三、水产海鲜类

鱼头汤	(120)	余鳊鱼片	(125)
鱼圆汤	(120)	三鲜鳊汤	(125)
余三片	(120)	银丝鳊汤	(126)
汤鱼面	(121)	清蒸甲鱼	(126)
余鱼“腐”	(121)	霸王戏珠	(126)
汤三鲜	(121)	砂锅甲鱼	(127)
余鱼丸	(122)	白汁鲑鱼	(127)
鲃肺汤	(122)	白汁鲥鱼	(127)
鲫鱼火锅	(122)	清汤鱿鱼	(128)
余鲫鱼汤	(123)	三鲜火锅	(128)
奶汤鲫鱼	(123)	什锦火锅	(128)
白汤鲤鱼	(123)	余鱼圆汤	(129)
莼菜鱼片	(124)	银丝鲈鱼	(129)
清汤鱼圆	(124)	奶汤鳊鱼	(129)
雪花鱼羹	(124)	鳊鱼钻豆腐	(130)
清汤鱼丸	(124)	乌鱼冬瓜汤	(130)
砂锅鱼头	(125)	鲫鱼豆腐汤	(130)

淡菜鲫鱼汤	(131)	鲶鱼鸽蛋汤	(140)
萝卜丝鱼汤	(131)	鲶鱼豆腐汤	(140)
雪笋鲫鱼汤	(131)	鱼肉豆腐汤	(141)
胡椒鲫鱼汤	(131)	双色鱼丸汤	(141)
苦瓜鲫鱼汤	(132)	美味鱼片汤	(141)
青蒜鲤鱼汤	(132)	泡菜鱼丝汤	(141)
三色鱼丸汤	(132)	鱼丸豆腐汤	(142)
菠菜鱼片汤	(132)	菊花鱼丸汤	(142)
香辣三丝汤	(133)	橘瓣鱼丸汤	(142)
鲤鱼苦瓜汤	(133)	醋椒头尾汤	(143)
清炖鱼头汤	(133)	鲜菇黄鱼羹	(143)
醋椒鱼条汤	(133)	雪菜黄鱼汤	(143)
冬瓜鲤鱼汤	(134)	银丝黄鱼羹	(144)
酸菜鲫鱼汤	(134)	刀鱼丸子汤	(144)
木耳鱼头汤	(134)	出骨刀鱼球	(144)
丝瓜鱼头汤	(135)	冬笋刀鱼羹	(145)
菠菜鱼圆汤	(135)	酸辣鱿鱼汤	(145)
草鱼豆腐汤	(135)	三鲜鱿鱼汤	(145)
鲜鲢奶白汤	(136)	鳗鱼丸子汤	(146)
雪菜鱼头汤	(136)	三鲜鱼子羹	(146)
鲢鱼银耳汤	(136)	银耳鳊鱼羹	(146)
青鱼头尾汤	(136)	鲍汁辽参汤	(146)
芝麻青鱼汤	(137)	海味什锦汤	(147)
龙井鱼片汤	(137)	鲫鱼萝卜汤	(147)
黑白双丝汤	(137)	蒜苗咸鱼汤	(147)
漂浮鱼片汤	(138)	青鱼卷鲜菇汤	(148)
冬菇桂鱼汤	(138)	清汤酸菜鱼卷	(148)
酸辣鱼头汤	(138)	木樨白条鱼汤	(148)
鸡茸鲢鱼汤	(138)	番茄汁黄鱼汤	(149)
清蒸鲥鱼汤	(139)	沙丁鱼豆芽汤	(149)
笋片鲥鱼汤	(139)	榨菜豆腐鱼尾汤	(149)
鳝鱼粉丝汤	(139)	双翅汤	(149)
清汤鳝鱼丝	(140)	汤大王	(150)
红枣炖鱼汤	(140)	三片汤	(150)



氽虾片	(150)	马蹄蜇头汤	(155)
鲁味海参	(150)	田螺蚌肉汤	(155)
豆腐参汤	(151)	酸辣海参汤	(155)
氽海参片	(151)	鲜菇虾丸汤	(155)
莼菜蟹汤	(151)	五彩虾丸汤	(156)
砂锅鱼翅	(151)	酸辣虾羹汤	(156)
清汤鱼翅	(152)	海蛎子清汤	(156)
龙井捶虾汤	(152)	酸菜海蛎羹	(157)
虾鳝丝瓜汤	(152)	蜇头肋排汤	(157)
蝴蝶三丝汤	(153)	鲜贝山药汤	(157)
翡翠虾片汤	(153)	金针蛤蜊汤	(157)
菜花虾丸汤	(153)	氽紫蟹菜心汤	(158)
虾球南荠汤	(154)	萝卜丝蛤蜊汤	(158)
鲜虾冬瓜汤	(154)	三鲜砂锅鱼翅	(158)
鲜汤海底松	(154)	哈密瓜海螺肉汤	(158)

四、蔬菜类

白菜叶汤	(160)	三丝泡菜汤	(164)
蛋黄菜心汤	(160)	酸菜芋头汤	(164)
海米白菜汤	(160)	白菜心栗子汤	(164)
清水白菜汤	(161)	虾皮小白菜汤	(165)
粉丝白菜汤	(161)	白菜冻豆腐汤	(165)
白菜连锅汤	(161)	白菜心鲜贝汤	(165)
清汤白菜卷	(161)	鲜藕丸白菜汤	(165)
砂锅白菜汤	(162)	鲜奶白菜豆腐汤	(166)
白玉肉卷汤	(162)	圆白菜汤	(166)
三丝白菜汤	(162)	泡菜豆瓣汤	(166)
三色白菜汤	(162)	泡菜豌豆汤	(166)
白菜肉丝汤	(163)	蚝油圆白菜汤	(167)
双冬菜心汤	(163)	番茄圆白菜汤	(167)
三鲜菜叶汤	(163)	油菜豆腐煲	(167)
粉丝酸菜汤	(164)	奶汤油菜心	(168)

银耳菜心汤	(168)	番茄肉糜汤	(178)
油菜心三鲜汤	(168)	双冬番茄汤	(178)
鸡虾茸菜心汤	(169)	番茄皮蛋汤	(178)
鲜蘑油菜心汤	(169)	奶油番茄浓汤	(179)
翡翠羹	(169)	番茄胡萝卜汁	(179)
五彩菠菜汤	(170)	番茄双丝汤	(179)
菠菜苋菜汤	(170)	酸黄瓜汤	(179)
粉丝菠菜汤	(170)	黄瓜片汤	(180)
韭菜豆腐汤	(170)	黄瓜筒汤	(180)
韭薹三丝汤	(171)	双色瓜条汤	(180)
韭菜豆干蛋花汤	(171)	黄瓜菱角汤	(180)
冬菜紫菜汤	(171)	紫菜黄瓜汤	(181)
青菜米汤	(171)	木耳黄瓜汤	(181)
余万年青	(172)	奶油瓜片汤	(181)
落葵清汤	(172)	黄瓜三鲜汤	(181)
西湖莼菜汤	(172)	丝瓜汤	(182)
冬菜三丝汤	(172)	丝瓜蛋花汤	(182)
奶油蒲菜汤	(173)	丝瓜桃仁汤	(182)
苋菜海米汤	(173)	丝瓜咸蛋肉片汤	(183)
荠菜荸荠汤	(173)	冬瓜盅	(183)
菜花清汤	(174)	冬瓜糊	(183)
干贝菜花汤	(174)	冬瓜汤	(184)
鱿鱼菜花汤	(174)	五彩冬瓜汤	(184)
菜花面鱼汤	(175)	冬瓜海鲜汤	(184)
菜花芙蓉羹	(175)	香菇冬瓜汤	(184)
西兰花海米汤	(175)	海带冬瓜汤	(185)
菜花豆腐鸡丸汤	(175)	酸辣冬瓜汤	(185)
鲜番茄汤	(176)	绿豆冬瓜汤	(185)
番茄奶汤	(176)	雪菜冬瓜汤	(185)
番茄粉丝汤	(176)	鲜贝冬瓜汤	(186)
番茄豆腐汤	(176)	清汤冬瓜燕	(186)
番茄青豆汤	(177)	三鲜冬瓜汤	(186)
番茄蛋花汤	(177)	冬瓜豆芽汤	(186)
珍珠三色汤	(177)	冬瓜奶油汤	(187)



冬瓜海米鸡蛋汤	(187)	番茄土豆汤	(194)
薏米百合冬瓜汤	(187)	山药蜜枣羹	(194)
甜椒南瓜汤	(187)	山药莲藕汤	(194)
百合南瓜汤	(188)	三元山药羹	(194)
南瓜燕麦汤	(188)	山药番茄羹	(195)
玉米南瓜汤	(188)	莲藕丝羹	(195)
木瓜汤	(188)	鲜藕海米汤	(195)
虾仁木瓜汤	(188)	雪菜笋汤	(195)
粉丝木瓜汤	(189)	凤尾笋汤	(196)
红枣木瓜汤	(189)	清淡素笋汤	(196)
苦瓜排骨煲	(189)	草菇莴笋汤	(196)
三鲜苦瓜汤	(189)	鲜奶芦笋汤	(196)
紫菜南瓜汤	(190)	冬菇茭白汤	(197)
葫芦淡菜汤	(190)	玉米笋汤	(197)
三鲜西瓜皮汤	(190)	玉米花菜汤	(197)
胡萝卜汤	(190)	玉米豌豆汤	(197)
青萝卜汤	(191)	甜玉米清汤	(198)
白萝卜汤	(191)	三丝芹菜汤	(198)
番茄萝卜汤	(191)	黄豆芽汤	(198)
鲜贝萝卜汤	(192)	三丝豆苗汤	(198)
萝卜豆腐汤	(192)	冰糖蚕豆羹	(199)
美味蔬菜汤	(192)	豌豆粉丝汤	(199)
萝卜海米汤	(192)	三鲜青豆汤	(199)
胡萝卜粉丝汤	(193)	素烧银针汤	(199)
虾米紫菜萝卜汤	(193)	三丝紫菜汤	(200)
玉米雪耳水萝卜汤	(193)	五色紫菜汤	(200)
土豆海带汤	(193)	虾皮紫菜汤	(200)

五、豆制品类

豆腐汤	(201)	豆腐酱汁	(202)
四丝鲜汤	(201)	口袋豆腐	(202)
三军下海	(201)	豆腐奶汤	(203)
荷包豆腐	(201)	豆腐皮汤	(203)

砂锅豆腐	(203)	菠菜豆腐汤	(210)
豆腐生汤	(203)	金银豆腐汤	(210)
东坡豆腐汤	(204)	海带豆腐汤	(210)
莲蓬豆腐汤	(204)	鸭血豆腐汤	(210)
鱼头豆腐汤	(204)	什锦酸辣汤	(211)
口蘑豆腐汤	(205)	豆丝豆腐汤	(211)
双色三角汤	(205)	银耳豆腐汤	(211)
榨菜豆腐汤	(205)	蚝油豆腐汤	(212)
豆腐狮子头	(205)	虾仁银丝汤	(212)
风味豆腐汤	(206)	雪里蕻豆腐汤	(212)
酸辣豆腐汤	(206)	玉兰片豆腐汤	(212)
腐皮锅巴汤	(206)	鸡汤五丝豆腐	(213)
三味豆腐汤	(207)	黄豆芽豆腐汤	(213)
菊花豆腐汤	(207)	肉片冻豆腐汤	(213)
翡翠白玉汤	(207)	五香豆腐干汤	(213)
梨花豆腐汤	(208)	油豆腐细粉汤	(214)
豆腐丸子汤	(208)	黄瓜蛋皮豆腐汤	(214)
苦瓜豆腐汤	(208)	双色豆腐圆子汤	(214)
一品豆腐汤	(208)	豆腐圆子银丝汤	(215)
荷花豆腐汤	(209)	双冬火腿豆腐汤	(215)
豆浆莴笋汤	(209)	葵菜豆腐酸辣汤	(215)
珍珠豆腐汤	(209)	砂锅鱼头冻豆腐汤	(215)

六、食用菌类

三菇汤	(217)	荸荠木耳汤	(219)
三鲜汤	(217)	银耳鸭舌汤	(219)
四丝鲜汤	(217)	黄瓜木耳汤	(219)
冬菇清汤	(217)	杞枣木耳汤	(219)
绿叶口蘑汤	(218)	木耳海参汤	(220)
冰糖银耳汤	(218)	双菇木耳汤	(220)
蜜橘银耳汤	(218)	黄花木耳汤	(220)
平菇肉片汤	(218)	鲜菇鸡丝汤	(220)
木耳豆枣汤	(219)	冬菇莼菜汤	(221)



冬菇菠菜汤	(221)	银耳杏仁汤	(226)
口蘑萝卜汤	(221)	猪骨银耳汤	(227)
口蘑竹荪汤	(222)	番茄银耳汤	(227)
猴头芙蓉汤	(222)	蛋花银耳汤	(227)
金菇干丝汤	(222)	珍珠银耳汤	(227)
冬菇苋菜汤	(223)	木瓜银耳汤	(228)
珍珠口蘑汤	(223)	南瓜银耳汤	(228)
金钱口蘑汤	(223)	茉莉银耳汤	(228)
香菇豆腐汤	(223)	甜椒银耳汤	(228)
猴头菇牛肉汤	(224)	鸡肝银耳汤	(229)
肋排香菇汤	(224)	清淡木耳汤	(229)
鲜菇鱿鱼汤	(224)	金针菇豆苗汤	(229)
雪梨银耳汤	(224)	粉丝香菇蛋汤	(229)
百合银耳汤	(225)	鹌鹑蛋银耳汤	(230)
花参银耳汤	(225)	木耳海参虾仁汤	(230)
鸭肝银耳汤	(225)	排骨冬瓜木耳汤	(230)
醋椒银耳汤	(225)	荔枝桂圆银耳汤	(230)
鲜莲银耳汤	(226)	香蕉百合银耳汤	(231)
银耳山药汤	(226)	苹果胡萝卜银耳汤	(231)
竹荪银耳汤	(226)	金针菇粉丝蛋花汤	(231)
美容银耳汤	(226)		

七、果 蔬 类

果蔬汤	(232)	八宝人参汤	(234)
酸梅汤	(232)	川贝双雪汤	(234)
山楂汤	(232)	清水马蹄汤	(235)
椰汁奶汤	(232)	果蔬鲜汁汤	(235)
什锦西瓜	(233)	乌梅山楂汤	(235)
什锦琼脂	(233)	百合山楂汤	(235)
杏仁豆腐汤	(233)	川贝雪梨汤	(235)
鲜藕南荠汤	(233)	西瓜露	(236)
桂花红薯汤	(234)	乌枣枸杞汤	(236)
龙果南胡汤	(234)	鲜莲西瓜盅	(236)