

快乐厨房

# 有一种幸福的 绝活叫煲汤

煲汤技巧 · 食材搭配 · 四季滋补 · 全家营养 · 疾病调理

王其胜 著



北京联合出版公司  
Beijing United Publishing Co., Ltd.



快乐厨房

# 有一种幸福的 绝活叫煲汤

王其胜 著



北京联合出版公司  
Beijing United Publishing Co., Ltd.

## 图书在版编目 (CIP) 数据

有一种幸福的绝活叫煲汤 / 王其胜著. —北京:  
北京联合出版公司, 2016.8

(快乐厨房)

ISBN 978-7-5502-8209-4

I. ①有… II. ①王… III. ①汤菜—菜谱

IV. ① TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 161135 号

# 有一种幸福的绝活叫煲汤

选题策划: 北京日知图书有限公司

责任编辑: 张 萌

特约编辑: 李琳琳

美术编辑: 吴金周

封面设计: 何 琳

版式设计: 吴金周

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京艺堂印刷有限公司 新华书店经销

710毫米×1000毫米 1/16 12印张

2016年8月第1版 2016年8月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-8209-4

定价: 29.80元

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本社图书销售中心联系调换。

电话: 010-82082775





## 前言

煲汤是中国家庭常用的一种烹调方式，一碗滋补养生汤是对全家人最好的身体调养。根据季节变迁、气候变化，煲一碗热腾腾的滋补汤，全家人围坐一起，喝着精心烹制的暖胃汤，是一件十分幸福的事情。

中国人虽然不少人在煲汤、喝汤，但喝汤时，有很多方面是需要注意的。汤虽然美味，但是并不是全部营养都在汤里，大部分的营养是在食物中的，所以，千万不要只喝汤不吃料，这会浪费很多营养。另外，由于每个人的体质不同，喝汤顺序也要有所不同，想要减肥或控制体重的人最好饭前喝汤，可以增强饱腹感，而且饭后喝汤会增加热量；而脾胃不好、消化不良的人就一定要饭后半小时再喝汤，饭前喝汤会冲淡胃液，不利于消化，会加重脾胃的疾病。除此之外，很多人喜欢在煲汤时放一些中药材，这一定要在询问营养师或医生的情况下使用，切不可随意添加。

本书从各个角度为读者定制贴心汤羹，有认真选材搭配的家常汤，根据气候变化的四季汤，为亚健康人群准备的调理汤，也有为常见疾病定制的饮食汤。当然，作为专业营养师，还会在书里讲一些喝汤的讲究和误区帮助各位读者健康喝好汤。尤其是之前很少煲汤的新手朋友们，可以通过这本书学到很多煲汤的知识，并且很好操作，希望能给大家带来更多帮助。

自家的小厨房是最健康、最温暖的地方，相信这本书能给每一个爱生活、爱美食的人提供切实的帮助。正确煲汤，科学喝汤，让汤的美味滋补全家人的健康，让餐桌上有一碗热腾腾的汤成为一件幸福的事。

## 大厨亲传煮汤绝招 /9

## 好汤会喝才健康 /15

## 认清体质喝好汤 /18

## · Part 01 ·

## 七分食材，三分手艺，煲汤先要选好料 /21

## ► 滋补保健畜肉汤 /22

番茄荸荠排骨汤·····22

银耳木瓜排骨汤·····23

杜仲排骨汤·····24

丁香煲排骨汤·····24

榨菜肉丝汤·····25

猪尾汤·····25

紫菜肉片汤·····26

莲藕猪脊骨汤·····26

番茄萝卜牛腩汤·····27

山药牛肚汤·····27

牛百叶白菜汤·····28

牛肉山药枸杞子汤·····29

薏米莲子牛肉汤·····29

红酒牛肉汤·····30

当归羊肉汤·····31

羊肉红枣粉丝汤·····31

## ► 营养美味蔬果汤 /32

番茄鸡蛋汤·····32

胡萝卜杏仁汤·····33

苹果荸荠汤·····33

彩蔬松花汤·····34

栗子白菜汤·····35

酸辣汤·····35

丝瓜鸡蛋汤·····36

天冬萝卜汤·····36

香菇冬笋汤·····37

川贝鸭梨汤·····37

芥菜鸡蛋汤·····38

素罗宋汤·····38

芙蓉玉米羹·····39

## ► 强身健体禽蛋汤 /40

香菇鸡汤·····40

双耳鸡翅煲·····41

山药胡萝卜鸡汤·····42

香菇鸡翅汤·····42

人参鸡块汤·····43

紫菜鸡蛋汤·····43

首乌鸡蛋汤·····44

米酒银耳炖鸽汤·····44

枸杞乳鸽汤·····45

玉米鸽肉汤·····45

南北杏水梨炖乳鸽·····46

菠菜鸽片汤·····46

## ► 补钙壮骨水产汤 /47

皮蛋鱼片汤·····47

鲈鱼浓汤·····48

黄芪鲫鱼汤·····48

酸菜鱼头汤·····49

三鲜鱼丸汤·····50

鱼头豆腐汤·····50

薏米莲子鲜鱼汤·····51

大虾萝卜汤·····51

干贝小白菜汤·····52

蒜香牡蛎汤·····52

生蚝清汤·····53

香菇栗子海蜇汤·····53

## ► 增强免疫菌豆汤 /54

黄豆排骨蔬菜汤·····54

蚕豆雪里蕻汤·····55

豆腐煲鸭骨·····55

香菇冬瓜汤·····56

蘑菇瘦肉汤·····56

黄豆芽紫菜汤·····57

木须肝片汤·····57

奶油蘑菇浓汤·····58

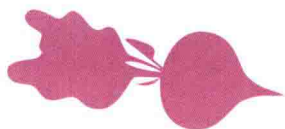
黄豆红枣羹·····58

银耳香菇汤·····59

菠菜莲子汤·····59

黑豆凤爪汤·····60





· Part 02 ·

循时令节气，采当季物产，煲一碗幸福汤/61

► 春季万物生发，正是喝汤时 /62

- 白菜豆腐汤……62
- 竹荪排骨汤……63
- 木耳肉丝蛋汤……63
- 芹菜叶粉丝汤……64
- 荠菜鸡蛋汤……64
- 芥菜魔芋汤……65
- 冬瓜蜜枣花生汤……65
- 青丝百叶汤……66
- 菠菜蛋汤……67
- 鸡毛菜土豆汤……67
- 姜韭牛奶羹……68
- 鸡丝蛋皮韭菜汤……68
- 鸭血豆腐汤……69
- 菌子韭黄汤……69

► 夏季喝汤，解暑去燥、增强食欲 /70

- 番茄金针菇蛋汤……71
- 清凉瓜块鱼丸汤……71
- 苦瓜瘦肉汤……72
- 苦瓜绿豆汤……72
- 西芹茄子瘦肉汤……73
- 莲子豆腐汤……73
- 黄瓜腐竹汤……74
- 马齿苋绿豆汤……74

- 什锦水果羹……75
- 冰糖杨梅汤……75
- 丝瓜面筋汤……76
- 荸荠玉米煲老鸭汤……77
- 鲜蘑鸭架汤……77
- 胡萝卜荸荠猪肉汤……78
- 四季豆西蓝花汤……78
- 莲藕花生猪骨汤……79
- 莲藕牛腩汤……79

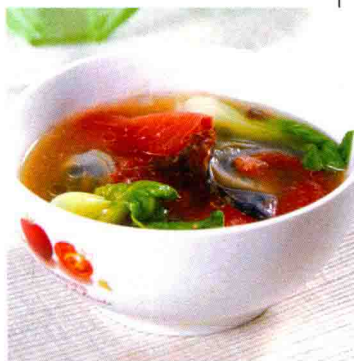
► 喝汤，是解秋燥最好的方法 /80

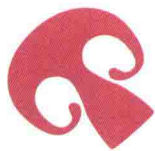
- 排骨萝卜顺气汤……81
- 瘦肉螃蟹汤……81
- 莲藕薏米排骨汤……82
- 莲藕黄芪猪肉汤……82
- 参麦黑枣乌鸡汤……83
- 香芋鸡汤……83
- 香浓玉米汤……84
- 木瓜鲤鱼汤……85
- 银耳莲子汤……85

► 冬季喝汤，进补养身不发胖 /86

- 猪肚白果汤……87
- 芋头排骨汤……87
- 海带猪肉汤……88
- 萝卜牛腩煲……88
- 咖喱牛肉汤……89

- 砂锅羊肉汤……89
- 黄芪羊肉煲……90
- 羊肉山药青豆汤……90
- 十全羊肉煲……91
- 羊排汤……91
- 八宝滋补鸡汤……92
- 当归黄芪乌鸡汤……92
- 栗子煲鸡汤……93
- 杜仲栗子鸡汤……93
- 红枣老鸭汤……94
- 冬瓜炖老鸭……94





· Part 03 ·

煲一碗热汤，赶走亚健康，还原身体自愈力 / 95

► 调养五脏 / 96

- 番茄猪肝瘦肉汤……96
- 猪腰豆腐汤……97
- 冬瓜玉米汤……97
- 桂圆枸杞子鸡汤……98
- 五子乌鸡煲……98
- 银耳鸽蛋汤……99
- 黄花菜猪心汤……99

► 强筋健骨 / 100

- 苦瓜黄豆猪骨汤……100
- 肉片茭白汤……101
- 苹果瘦肉汤……101
- 滑鸡片丝瓜汤……102
- 双耳萝卜汤……102
- 番茄皮蛋汤……103
- 虫草鸡丝汤……103

► 提高免疫力 / 104

- 雪耳香菇猪肘汤……104
- 鸭肉紫菜汤……105
- 山药羊肉汤……105
- 菜心狮子头煲……106
- 冬瓜鲫鱼汤……106
- 文蛤豆腐汤……107
- 豆腐丝韭菜汤……107

► 健脑益智 / 108

- 牡蛎鸡汤……108
- 酸辣鲜虾汤……109
- 芝麻桃仁薏米汤……109
- 羊肝羹……110
- 鲢鱼头煲花生汤……110
- 山药鱼头汤……111
- 黄鱼豆腐煲……111

► 养护肠胃 / 112

- 黄豆排骨汤……112
- 茶树菇排骨汤……113
- 猪脚薏米煲……113
- 南瓜牛肉汤……114
- 羊肉粉皮汤……114
- 莲藕黑豆汤……115
- 苋菜笋丝汤……115

► 保护视力 / 116

- 黑木耳猪肝汤……116
- 豆腐三鲜汤……117
- 番茄菠菜汤……117
- 银杞鸡肝汤……118
- 春笋香菇萝卜汤……119
- 南瓜绿豆汤……119

► 缓解失眠 / 120

- 羊肝枸杞汤……120

- 红枣木耳羊肉汤……121

- 葱枣汤……121

- 桂圆松仁汤……122

- 苦瓜红豆排骨汤……122

- 李子蜂蜜牛奶汤……123

► 疏解精神压力 / 124

- 黄芪茯苓鸡汤……124
- 番茄萝卜牛腩汤……125
- 双色老鸡汤……126
- 双冬鹅肉汤……126
- 山药百合兔肉汤……127
- 菠菜丸子汤……127

► 消除疲劳 / 128

- 胡椒猪肚汤……128
- 腔骨菜心汤……129
- 红薯栗子排骨汤……129
- 莲藕红枣猪骨髓汤……130
- 牛肉蔬菜浓汤……130
- 羊肉萝卜汤……131
- 鲢鱼冻豆腐煲……131

► 清心去火 / 132

- 莲子百合麦冬汤……132
- 绿豆莲藕汤……133
- 雪梨蹄花汤……133
- 黄花菜豆腐汤……134



· Part 04 ·

热腾腾一碗食疗汤，给疾病期的贴心养护 / 147

菊花鱼片汤……134

冬瓜芥菜汤……135

杏仁山药汤……135

► 排毒养颜 / 136

绿豆马齿苋汤……136

粉丝萝卜汤……137

大虾油菜汤……137

青菜豆腐茄片汤……138

百合芦笋汤……138

草菇丝瓜汤……139

鸭血木耳汤……139

► 补益气血 / 140

木瓜红枣莲子煲……140

黑木耳豆腐汤……141

海带紫菜瓜片汤……141

西洋参鸡片汤……142

营养牛骨汤……142

► 改善月经不调 / 143

羊肉冬瓜汤……143

金针菇油菜猪心汤……144

猪肝番茄汤……144

鱼蓉豆腐煲……145

竹荪鹅肉汤……146

红枣乌鸡汤……146

► 贫血症 / 148

百味牛腩汤……148

肝笋玉兰汤……149

猪肝番茄玉米煲……149

银耳香菇猪肘汤……150

当归生姜羊肉汤……150

菠菜鸡煲……151

草菇鸡片汤……151

山药乌鸡汤……152

花生桂圆红枣汤……152

牛奶冬瓜汤……153

八宝豆腐羹……153

► 高血压 / 154

百合鸭肉汤……154

芹菜叶汤……155

泡菜鳕鱼汤……155

鱼骨豆苗尖椒汤……156

海带时蔬汤……156

白果冬瓜汤……157

豆芽海带汤……157

► 高脂血症 / 158

鲜蘑丝瓜汤……158

苹果银耳汤……159

南瓜海带减脂汤……159

酸萝卜老鸭汤……160

鸽肉萝卜汤……160

腰花木耳汤……161

大虾豆腐汤……161

腐竹蛤蜊汤……162

红小豆冬瓜汤……162

豆苗蛋汤……163

竹荪海白菜汤……163

► 糖尿病 / 164

苦瓜豆腐汤……164

芹叶豆腐羹……165

鲜虾莴笋汤……165

鲜虾豆苗羹……166

油菜鱼片汤……166

银耳南瓜汤……167

紫菜南瓜汤……167

香菇莲藕汤……168

兔肉南瓜汤……168

牛肉杂菜汤……169

► 肥胖病 / 170

木瓜芡实枸杞汤……170

冬瓜鸡丁汤……171

干贝白菜心汤……171

黑米人参鲤鱼汤……172

丝瓜鱼汤……172

生地莲藕汤……173

黄豆芽肉丝汤……173



金玉汤……174

西施豆腐汤……174

白菜萝卜豆腐汤……175

珍菌汤……175

► 便秘 /176

草莓蜂蜜羹……176

番茄洋葱鸡蛋汤……177

丝瓜火腿片汤……177

核桃薏米汤……178

玉米蔬菜汤……178

香菇炖菜汤……179

白菜汤……179

► 皮肤病 /180

芹菜黄瓜素肉汤……180

绿豆海带汤……181

竹荪木耳汤……181

► 肝病 /182

百合莲子鸡蛋汤……182

青木瓜猪蹄汤……183

豆芽鸡丝汤……183

► 肾病 /184

黄花苦瓜汤……184

牛蒡海带汤……185

南瓜土豆羹……185

► 冠心病 /186

玉米冬瓜汤……186

金针黄豆排骨汤……187

三黄鸡薏米汤……187

► 癌症 /188

西蓝花鸡汤……188

火腿洋葱汤……189

菠萝苦瓜鸡汤……189



快乐厨房

# 有一种幸福的 绝活叫煲汤

王其胜 著



北京联合出版公司  
Beijing United Publishing Co., Ltd.



## 图书在版编目 (CIP) 数据

有一种幸福的绝活叫煲汤 / 王其胜著. —北京:  
北京联合出版公司, 2016.8

(快乐厨房)

ISBN 978-7-5502-8209-4

I. ①有… II. ①王… III. ①汤菜—菜谱  
IV. ① TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 161135 号

# 有一种幸福的绝活叫煲汤

选题策划: 北京日知图书有限公司

责任编辑: 张 萌

特约编辑: 李琳琳

美术编辑: 吴金周

封面设计: 何 琳

版式设计: 吴金周

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京艺堂印刷有限公司 新华书店经销

710毫米×1000毫米 1/16 12印张

2016年8月第1版 2016年8月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-8209-4

定价: 29.80元

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本社图书销售中心联系调换。

电话: 010-82082775



## 前言

煲汤是中国家庭常用的一种烹调方式，一碗滋补养生汤是对全家人最好的身体调养。根据季节变迁、气候变化，煲一碗热腾腾的滋补汤，全家人围坐一起，喝着精心烹制的暖胃汤，是一件十分幸福的事情。

中国人虽然不少人在煲汤、喝汤，但喝汤时，有很多方面是需要注意的。汤虽然美味，但是并不是全部营养都在汤里，大部分的营养是在食物中的，所以，千万不要只喝汤不吃料，这会浪费很多营养。另外，由于每个人的体质不同，喝汤顺序也要有所不同，想要减肥或控制体重的人最好饭前喝汤，可以增强饱腹感，而且饭后喝汤会增加热量；而脾胃不好、消化不良的人就一定要饭后半小时再喝汤，饭前喝汤会冲淡胃液，不利于消化，会加重脾胃的疾病。除此之外，很多人喜欢在煲汤时放一些中药材，这一定要在询问营养师或医生的情况下使用，切不可随意添加。

本书从各个角度为读者定制贴心汤羹，有认真选材搭配的家常汤，根据气候变化的四季汤，为亚健康人群准备的调理汤，也有为常见疾病定制的饮食汤。当然，作为专业营养师，还会在书里讲一些喝汤的讲究和误区帮助各位读者健康喝好汤。尤其是之前很少煲汤的新手朋友们，可以通过这本书学到很多煲汤的知识，并且很好操作，希望能给大家带来更多帮助。

自家的小厨房是最健康、最温暖的地方，相信这本书能给每一个爱生活、爱美食的人提供切实的帮助。正确煲汤，科学喝汤，让汤的美味滋补全家人的健康，让餐桌上有一碗热腾腾的汤成为一件幸福的事。



## 大厨亲传煮汤绝招 /9

## 好汤会喝才健康 /15

## 认清体质喝好汤 /18

## · Part 01 ·

## 七分食材，三分手艺，煲汤先要选好料 /21

## ► 滋补保健畜肉汤 /22

番茄荸荠排骨汤·····22

银耳木瓜排骨汤·····23

杜仲排骨汤·····24

丁香煲排骨汤·····24

榨菜肉丝汤·····25

猪尾汤·····25

紫菜肉片汤·····26

莲藕猪脊骨汤·····26

番茄萝卜牛腩汤·····27

山药牛肚汤·····27

牛百叶白菜汤·····28

牛肉山药枸杞子汤·····29

薏米莲子牛肉汤·····29

红酒牛肉汤·····30

当归羊肉汤·····31

羊肉红枣粉丝汤·····31

## ► 营养美味蔬果汤 /32

番茄鸡蛋汤·····32

胡萝卜杏仁汤·····33

苹果荸荠汤·····33

彩蔬松花汤·····34

栗子白菜汤·····35

酸辣汤·····35

丝瓜鸡蛋汤·····36

天冬萝卜汤·····36

香菇冬笋汤·····37

川贝鸭梨汤·····37

芥菜鸡蛋汤·····38

素罗宋汤·····38

芙蓉玉米羹·····39

## ► 强身健体禽蛋汤 /40

香菇鸡汤·····40

双耳鸡翅煲·····41

山药胡萝卜鸡汤·····42

香菇鸡翅汤·····42

人参鸡块汤·····43

紫菜鸡蛋汤·····43

首乌鸡蛋汤·····44

米酒银耳炖鸽汤·····44

枸杞乳鸽汤·····45

玉米鸽肉汤·····45

南北杏雪梨炖乳鸽·····46

菠菜鸽片汤·····46

## ► 补钙壮骨水产汤 /47

皮蛋鱼片汤·····47

鲈鱼浓汤·····48

黄芪鲫鱼汤·····48

酸菜鱼头汤·····49

三鲜鱼丸汤·····50

鱼头豆腐汤·····50

薏米莲子鲜鱼汤·····51

大虾萝卜汤·····51

干贝小白菜汤·····52

蒜香牡蛎汤·····52

生蚝清汤·····53

香菇栗子海蜇汤·····53

## ► 增强免疫力菌豆汤 /54

黄豆排骨蔬菜汤·····54

蚕豆雪里蕻汤·····55

豆腐煲鸭骨·····55

香菇冬瓜汤·····56

蘑菇瘦肉汤·····56

黄豆芽紫菜汤·····57

木须肝片汤·····57

奶油蘑菇浓汤·····58

黄豆红枣羹·····58

银耳香菇汤·····59

菠菜莲子汤·····59

黑豆凤爪汤·····60

· Part 02 ·

循时令节气，采当季物产，煲一碗幸福汤/61

► 春季万物生发，正是喝

汤时 /62

白菜豆腐汤……62

竹荪排骨汤……63

木耳肉丝蛋汤……63

芹菜叶粉丝汤……64

荠菜鸡蛋汤……64

芥菜魔芋汤……65

冬瓜蜜枣花生汤……65

青丝百叶汤……66

菠菜蛋汤……67

鸡毛菜土豆汤……67

姜韭牛奶羹……68

鸡丝蛋皮韭菜汤……68

鸭血豆腐汤……69

菌子韭黄汤……69

► 夏季喝汤，解暑去燥、

增强食欲 /70

番茄金针菇蛋汤……71

清凉瓜块鱼丸汤……71

苦瓜瘦肉汤……72

苦瓜绿豆汤……72

西芹茄子瘦肉汤……73

莲子豆腐汤……73

黄瓜腐竹汤……74

马齿苋绿豆汤……74

什锦水果羹……75

冰糖杨梅汤……75

丝瓜面筋汤……76

荸荠玉米煲老鸭汤……77

鲜蘑鸭架汤……77

胡萝卜荸荠猪肉汤……78

四季豆西蓝花汤……78

莲藕花生猪骨汤……79

莲藕牛腩汤……79

► 喝汤，是解秋燥最好的方法 /80

排骨萝卜顺气汤……81

瘦肉螃蟹汤……81

莲藕薏米排骨汤……82

莲藕黄芪猪肉汤……82

参麦黑枣乌鸡汤……83

香芋鸡汤……83

香浓玉米汤……84

木瓜鲤鱼汤……85

银耳莲子汤……85

► 冬季喝汤，进补养身不发胖 /86

猪肚白果汤……87

芋头排骨汤……87

海带猪肉汤……88

萝卜牛腩煲……88

咖喱牛肉汤……89

砂锅羊肉汤……89

黄芪羊肉煲……90

羊肉山药青豆汤……90

十全羊肉煲……91

羊排汤……91

八宝滋补鸡汤……92

当归黄芪乌鸡汤……92

栗子煲鸡汤……93

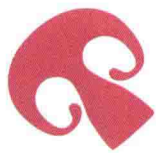
杜仲栗子鸡汤……93

红枣老鸭汤……94

冬瓜炖老鸭……94







· Part 03 ·

煲一碗热汤，赶走亚健康，还原身体自愈力 / 95

► 调养五脏 / 96

- 番茄猪肝瘦肉汤……96
- 猪腰豆腐汤……97
- 冬瓜玉米汤……97
- 桂圆枸杞子鸡汤……98
- 五子乌鸡煲……98
- 银耳鸽蛋汤……99
- 黄花菜猪心汤……99

► 强筋健骨 / 100

- 苦瓜黄豆猪骨汤……100
- 肉片茭白汤……101
- 苹果瘦肉汤……101
- 滑鸡片丝瓜汤……102
- 双耳萝卜汤……102
- 番茄皮蛋汤……103
- 虫草鸡丝汤……103

► 提高免疫力 / 104

- 雪耳香菇猪肘汤……104
- 鸭肉紫菜汤……105
- 山药羊肉汤……105
- 菜心狮子头煲……106
- 冬瓜鲫鱼汤……106
- 文蛤豆腐汤……107
- 豆腐丝韭菜汤……107

► 健脑益智 / 108

- 牡蛎鸡汤……108
- 酸辣鲜虾汤……109
- 芝麻桃仁薏米汤……109
- 羊肝羹……110
- 鲢鱼头煲花生汤……110
- 山药鱼头汤……111
- 黄鱼豆腐煲……111

► 养护肠胃 / 112

- 黄豆排骨汤……112
- 茶树菇排骨汤……113
- 猪脚薏米煲……113
- 南瓜牛肉汤……114
- 羊肉粉皮汤……114
- 莲藕黑豆汤……115
- 苋菜笋丝汤……115

► 保护视力 / 116

- 黑木耳猪肝汤……116
- 豆腐三鲜汤……117
- 番茄菠菜汤……117
- 银杞鸡肝汤……118
- 春笋香菇萝卜汤……119
- 南瓜绿豆汤……119

► 缓解失眠 / 120

- 羊肝枸杞汤……120

红枣木耳羊肉汤……121

葱枣汤……121

桂圆松仁汤……122

苦瓜红豆排骨汤……122

李子蜂蜜牛奶汤……123

► 疏解精神压力 / 124

- 黄芪茯苓鸡汤……124
- 番茄萝卜牛腩汤……125
- 双色老鸡汤……126
- 双冬鹅肉汤……126
- 山药百合兔肉汤……127
- 菠菜丸子汤……127

► 消除疲劳 / 128

- 胡椒猪肚汤……128
- 腔骨菜心汤……129
- 红薯栗子排骨汤……129
- 莲藕红枣猪骨髓汤……130
- 牛肉蔬菜浓汤……130
- 羊肉萝卜汤……131
- 鲢鱼冻豆腐煲……131

► 清心去火 / 132

- 莲子百合麦冬汤……132
- 绿豆莲藕汤……133
- 雪梨蹄花汤……133
- 黄花菜豆腐汤……134



· Part 04 ·

热腾腾一碗食疗汤，给疾病期的贴心养护 / 147

菊花鱼片汤……134

冬瓜芥菜汤……135

杏仁山药汤……135

► 排毒养颜 / 136

绿豆马齿苋汤……136

粉丝萝卜汤……137

大虾油菜汤……137

青菜豆腐茄片汤……138

百合芦笋汤……138

草菇丝瓜汤……139

鸭血木耳汤……139

► 补益气血 / 140

木瓜红枣莲子煲……140

黑木耳豆腐汤……141

海带紫菜瓜片汤……141

西洋参鸡片汤……142

营养牛骨汤……142

► 改善月经不调 / 143

羊肉冬瓜汤……143

金针菇油菜猪心汤……144

猪肝番茄汤……144

鱼蓉豆腐煲……145

竹荪鹅肉汤……146

红枣乌鸡汤……146

► 贫血症 / 148

百味牛腩汤……148

肝笋玉兰汤……149

猪肝番茄玉米煲……149

银耳香菇猪肘汤……150

当归生姜羊肉汤……150

菠菜鸡煲……151

草菇鸡片汤……151

山药乌鸡汤……152

花生桂圆红枣汤……152

牛奶冬瓜汤……153

八宝豆腐羹……153

► 高血压 / 154

百合鸭肉汤……154

芹菜叶汤……155

泡菜鳕鱼汤……155

鱼骨豆苗尖椒汤……156

海带时蔬汤……156

白果冬瓜汤……157

豆芽海带汤……157

► 高脂血症 / 158

鲜蘑丝瓜汤……158

苹果银耳汤……159

南瓜海带减脂汤……159

酸萝卜老鸭汤……160

鸽肉萝卜汤……160

腰花木耳汤……161

大虾豆腐汤……161

腐竹蛤蜊汤……162

红小豆冬瓜汤……162

豆苗蛋汤……163

竹荪海白菜汤……163

► 糖尿病 / 164

苦瓜豆腐汤……164

芹叶豆腐羹……165

鲜虾莴笋汤……165

鲜虾豆苗羹……166

油菜鱼片汤……166

银耳南瓜汤……167

紫菜南瓜汤……167

香菇莲藕汤……168

兔肉南瓜汤……168

牛肉杂菜汤……169

► 肥胖病 / 170

木瓜芡实枸杞汤……170

冬瓜鸡丁汤……171

干贝白菜心汤……171

黑米人参鲤鱼汤……172

丝瓜鱼汤……172

生地莲藕汤……173

黄豆芽肉丝汤……173

金玉汤……174

西施豆腐汤……174

白菜萝卜豆腐汤……175

珍菌汤……175

► 便秘 /176

草莓蜂蜜羹……176

番茄洋葱鸡蛋汤……177

丝瓜火腿片汤……177

核桃薏米汤……178

玉米蔬菜汤……178

香菇纯菜汤……179

白菜汤……179

► 皮肤病 /180

芹菜黄瓜素肉汤……180

绿豆海带汤……181

竹荪木耳汤……181

► 肝病 /182

百合莲子鸡蛋汤……182

青木瓜猪蹄汤……183

豆芽鸡丝汤……183

► 肾病 /184

黄花苦瓜汤……184

牛蒡海带汤……185

南瓜土豆羹……185

► 冠心病 /186

玉米冬瓜汤……186

金针黄豆排骨汤……187

三黄鸡薏米汤……187

► 癌症 /188

西蓝花鸡汤……188

火腿洋葱汤……189

菠萝苦瓜鸡汤……189

