

滋补养生保健书系

安全吃、
放心吃的
养生宝典



来自营养专家的**推荐读本**
【食补宝典 食疗金方】

● 养生之道并不远人，而是在平常日用之间。
● 神奇的天然食物为你提供了一套完整的、
切于实用的日常饮食养生食谱。

● 本书三大特点：

① 权威：每道菜都经过机构审订，让人吃得放心。
② 实用：书中的食材都是百姓日常中比较容易准备的，方便完善。
③ 好学：所选的菜都是家常的、简简单单的，适合选用。



四季科学滋补

养生靓汤

马文作◎编著

药食同源



美味



100%
浓香滋补
完全掌握



小吃大养
营养师的健康分析



内蒙古人民出版社

四季科学滋补

养生靓汤

【食补宝典 食疗金方】

来自营养专家的推荐读本

- 养生之道并不远人，而是在平常日用之间。
- 神奇的天然食物为你提供了一套完整的、切于实用的日常饮食养生食谱。

● 本书三大特点：

- ① 权威：每道菜都经过机构审定，让人吃得放心。
- ② 实用：书中的食材都是百姓日常生活中比较容易准备的，方便完善。
- ③ 好学：所选的菜都是家家的、简简单单的，适合选用。



安全吃、放心吃的养生宝典

滋补养生保健书系

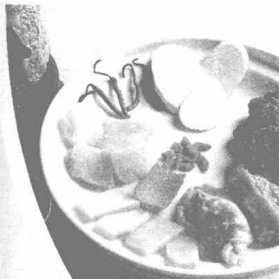
药食同源



100%
浓香滋补
完全掌握



小吃大养
营养师的健康分析



马文作◎编著

内蒙古人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

四季科学滋补养生靓汤/马文作编著. — 呼和浩特: 内蒙古人民出版社, 2009.7

(滋补养生保健书系)

ISBN 978-7-204-10125-2

I. 四… II. 马… III. 汤菜—食物养生—菜谱

IV. R247.1 TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第133002号

滋补养生保健书系

编 著 马文作

责任编辑 张 钧

出版发行 内蒙古人民出版社

地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦

印 刷 北京市建泰印刷有限公司

开 本 710 × 1000 1/16

印 张 320

字 数 4000千字

版 次 2009年10月第1版

印 次 2009年10月第1次印刷

印 数 1-10000册

书 号 ISBN 978-7-204-10125-2 / Z · 584

全套定价 560.00元 (全20册)

如出现印装质量问题, 请与我社联系。联系电话: (0471) 4971562 4971659





前 言

“民以食为天”，在整个生命过程中，营养是维持生命的基本物质，膳食营养与健康息息相关，人的生命如同一棵小树，它需要人们不断地施肥、浇水才能够茁壮成长。在当今社会是一个经济快速发展的时代，人们的生活水平越来越高，吃的种类也越来越丰富，人们对饮食的要求不再停留在吃饱肚子这么简单的问题上了，而是渴望通过合理的选择食物来满足机体的各种营养需要和各种口味的需求，从而来让自己获得一个健康的身体。对于生活在大都市中的人们来说，看似简单的一日三餐却难以合理安排，尤其是在节假日中，生活规律被打乱，正常的一日三餐受到影响。而有关专家指出，如何科学饮食，搭配好一日三餐，对每个人的身体健康至关重要。

一日三餐，柴米油盐，“吃”，其实也是一门深奥的学问。营养学界有一句话：“没有不好的食物，只有不合理的膳食。”面对五花八门、品种繁多的各色食物，究竟应该怎么吃？本书将给出一个完美的答案。本书内容涉及饮食养生的种种学问，常用食物的营养功效达到维护健康的目的。本书帮您从吃的学问中，吃出真正的健康来，相信您也一定会成为“吃”的专家！

一日三餐怎样吃，怎样吃得科学合理，怎样吃更有利于养生保健，便成了每个家庭、烹饪爱好者、餐饮业厨师关心的热点、难点问题。因此我们编辑了一套滋补养生保健书系，其中有20本，如下：《补肾壮阳滋补养生食谱》、《防癌抗癌滋补养生食谱》、《肝脏病患者滋补养生食谱》、《高血脂患者滋补养生食谱》《美容养颜滋补



养生食谱》、《强身壮骨滋补养生食谱》、《青少年营养保健养生食谱》、《女性滋阴清润保健养生食谱》、《高血压患者滋补养生食谱》、《糖尿病患者滋补养生食谱》、《健胃补脾滋补养生食谱》、《孕产妇营养滋补养生食谱》、《中老年延年益寿滋补养生食谱》、《四季科学滋补养生食谱》、《四季科学滋补养生靓汤》、《四季科学滋补养生粥》、《清肠排毒滋补养生食谱》、《常见病患者滋补养生食谱》、《更年期患者滋补养生食谱》、《失眠抑郁症患者滋补养生食谱》以满足东西南北中各个地域的家庭饮食保健的需求。

本丛书在编撰过程中，力求突出以下特点：

1. 强调实用：所介绍的各类食谱，选材、制作及所需设备，均适合一般家庭自购、自烹，使家庭主妇、烹饪爱好者看得懂、学得会、用得上。可避免一日三餐重复单调的烦恼。
2. 保持精良：所列食谱全部为精选食谱，组成简洁，配伍精良，选料方便，制作简便，成品色香味形质俱佳。
3. 注重新颖：所介绍的食谱中，创新食谱占有较大比例，填补了众多食谱书籍的空白；烹调方法丰富多彩，包括了微波炉、烘烤箱的烹制食谱。
4. 突出保健：本丛书区别于其他食谱书籍的另一特点是突出了养生保健作用，对处于“亚健康”状态的众多人群尤为适宜，可让读者在照谱掌勺、大饱口福的同时，获得滋补养生保健方面的科普知识。

目 录

一、药补汤 / 1

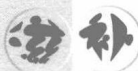
- 人参汤 / 1
六神汤 / 1
紫苏人参汤 / 1
乳蜜汤 / 1
独参汤 / 2
补脑汤 / 2
三白汤 / 2
雪花鸡汤 / 2
人参车前汤 / 3
人参白术汤 / 3
人参建中汤 / 3
人参养荣汤 / 4
人参益气汤 / 4
芍药黄芪汤 / 4
砂仁鹅肉汤 / 4
人参黄芪汤 / 5
人参莲肉汤 / 5
兔肉山药汤 / 5
五补麦门冬汤 / 5
红参冬葵子生鱼汤 / 6
八珍汤 / 6
人参当归汤 / 6
生慧汤 / 7
当归芍药地黄汤 / 7
团鱼汤 / 7
扶中汤 / 7
炙甘草汤 / 8
十全大补汤 / 8
二仙四物汤 / 8
人参当归大枣汤 / 9
人参养营汤 / 9
内补黄芪汤 / 9
生血补髓汤 / 10
地黄当归汤 / 10
神效黄芪汤 / 10
红枣木耳汤 / 10
芪归猪蹄汤 / 10
当归猪脰骨汤 / 11
当归肾沥汤 / 11
人参鹿尾汤 / 11
人参保肺汤 / 12
人参葛根汤 / 12
人参补肾汤 / 13
黄芪茯苓汤 / 13
甘草生姜汤 / 13
冬虫夏草炖水鸭 / 13



- 牛蒡蜂蜜汤 / 14
仙人掌猪肚汤 / 14
枸杞汤 / 14
黄土汤 / 14
黄芪汤 / 15
山药奶肉羹 / 15
山药羊肉汤 / 15
冬虫夏草山药鸭肉汤 / 16
苁蓉汤 / 16
鹿肉汤 / 16
板蓝马齿苋汤 / 17
茵陈板蓝苡仁汤 / 17
北菇凤爪汤 / 17
猪肉地苓汤 / 17
双龙搜风汤 / 18
防己黄芪汤 / 18
- 二、蔬菜果品汤 / 19
- 洋葱虾米豆腐番茄汤 / 19
益母草红枣瘦肉汤 / 19
腐竹汤 / 20
竹蔗胡萝卜猪骨汤 / 20
奶油蘑菇鸡丝汤 / 20
南瓜红枣排骨汤 / 21
花生鸡脚节瓜猪骨汤 / 21
芝士鲜奶汤 / 22
煮干丝鸡汤 / 22
豆腐菜远牛肉汤 / 22
红霞白云汤 / 23
- 肉末梨花豆腐汤 / 23
鸡蓉莲蓬汤 / 24
金珠疙瘩汤 / 24
酸辣五丝汤 / 25
黄芽白煲鸭骨汤 / 25
鸡丝腐衣汤 / 26
榨菜豆腐汤 / 26
醋椒鸭架汤 / 26
炖鸭骨梨汤 / 27
白菜炖猪骨汤 / 27
芙蓉豆腐汤 / 28
威酸菜蚝豉汤 / 28
紫菜豆腐汤 / 28
什锦豆腐汤 / 29
杏仁蜜瓜田鸡汤 / 29
笋苗腐衣汤 / 30
强健骨骼豆腐丝瓜汤 / 30
奶油冬苋汤 / 30
咸菜豆腐鱼尾汤 / 31
姜葱豆腐汤 / 31
凤爪猪尾花生汤 / 31
鸡蛋豆腐汤 / 32
晃子汤 / 32
黑豆腐皮汤 / 32
狗肉豆腐汤 / 33
白菜干猪肉煲排骨汤 / 33
猪骨汤 / 33
菠菜牛骨汤 / 34
满天星汤 / 34
槐花豆腐汤 / 34



- 紫菜鸡蛋汤 / 35
番茄牛尾汤 / 35
鸭架栗子白菜汤 / 36
黄豆大骨汤 / 36
鱼头豆腐汤 / 36
青豆鱼头汤 / 37
竹荪蝴蝶鱼肚汤 / 37
红枣银耳木耳猪腱汤 / 38
煲乳鸽汤 / 38
苡米鸡汤 / 39
鱿鱼蛋菇汤 / 39
腐竹瑶柱发菜瘦肉汤 / 40
瑶柱葫芦瓜瘦肉汤 / 40
余竹笋云片鸽蛋汤 / 40
明炉三菌甲鱼汤 / 41
龙须汤 / 41
黄芪羊肉汤 / 42
鳕鱼花生猪骨汤 / 42
青蒿蹄花汤 / 42
雪菜野鸭汤 / 43
萝卜煲鲜陈肾汤 / 43
花生鸡爪汤 / 44
肚条豆芽汤 / 44
海参笋肉丝汤 / 45
奶油鸡块汤 / 45
乌药羊肉汤 / 45
香菜黄豆排骨汤 / 46
牛筋面 / 46
葱白生姜汤 / 47
葱豉豆腐汤 / 47
黄豆芫荽汤 / 47
姜葱苏叶橄榄汤 / 47
罗汉果猪肺汤 / 48
沙参麦冬瘦肉汤 / 48
百合雪耳瘦肉汤 / 48
生姜杏仁猪肺汤 / 49
萝卜葱白汤 / 49
萝卜猪肺汤 / 49
川贝雪梨猪肺汤 / 50
柠檬叶猪肺汤 / 50
荸荠川贝汤 / 50
白鸽鳖甲汤 / 50
四仁鸡蛋汤 / 51
百部红枣麻雀汤 / 51
无花果荸荠瘦肉汤 / 51
杏仁川贝水鱼汤 / 51
猪肺萝杏汤 / 52
萝荸猪肺汤 / 52
虫草麻雀姜汤 / 52
白果罗汉果瘦肉汤 / 52
莲子百合瘦肉汤 / 53
瓜蒌白芨乌鸡汤 / 53
橘柿汤 / 53
白胡椒姜汤 / 53
蜂蜜姜汤 / 54
芦根绿豆汤 / 54
麦参枣陈汤 / 54
胡萝卜山楂汤 / 54
石斛粉葛鲍鱼汤 / 54
山药茯苓猪肚汤 / 55



- 藕节黑豆塘虱鱼汤 / 55
山药茯苓猪肚汤 / 55
藕节黑豆塘虱鱼汤 / 56
椒姜羊肉汤 / 56
莲子芡实牛肚汤 / 56
马齿苋绿豆汤 / 56
酸辣汤 / 57
黄酒核桃泥汤 / 57
番泻鸡蛋汤 / 57
蜂蜜香油汤 / 57
凤髓汤 / 58
葱蜜阿胶汤 / 58
蚕豆叶汤 / 58
薏苡冬瓜猪瘦肉汤 / 58
茵陈蚬肉汤 / 59
桂圆山药甲鱼汤 / 59
猪肝豆腐汤 / 59
蒜瓜砂仁汤 / 59
蒜茶乌鱼汤 / 60
绿豆大蒜汤 / 60
木耳红枣汤 / 60
二金玉枣瘦肉汤 / 60
玉米须蚌肉汤 / 60
芪枣甲鱼汤 / 61
龟肉莲子芡实汤 / 61
黑豆大枣龙眼汤 / 61
鲜莲银耳汤 / 61
银燕汤 / 62
茼蒿豆腐汤 / 62
紫河车杞子瘦肉汤 / 62
梨万年青汤 / 62
龙眼肉橘饼汤 / 63
鳝鱼补气汤 / 63
乌豆桂圆肉大枣汤 / 63
姜楂茵陈汤 / 63
淡菜荠菜汤 / 64
决明海带汤（一） / 64
决明海带汤（二） / 64
玉米须龟汤 / 64
荠菜荸荠芹菜汤 / 65
红花海鲜汤 / 65
冬瓜煨草鱼姜汤 / 65
绿豆蒜汤 / 65
苦瓜芹菜汤 / 66
海带绿豆汤 / 66
夏枯草猪瘦肉汤 / 66
葱姜黄瓜汤 / 66
双耳汤 / 67
山杞枣鸡汤 / 67
龙眼大枣牛肉汤 / 67
当归生姜羊肉汤 / 67
洋鸭汤 / 68
茜草乌龟汤 / 68
益肾银耳汤 / 68
鸡茸银耳羹 / 68
三宝猪肉汤 / 69
鲜莲银耳汤 / 69
清汤燕窝羹 / 70
清蒸银耳羹 / 70
十全育真汤 / 70



- 人参乌梅汤 / 70
莲子清补汤 / 71
滋阴补髓汤 / 71
八宝莲子汤 / 71
杞豆汤 / 72
阿胶汤 / 72
续断汤 / 72
禁精汤 / 73
羊肾汤 / 73
紫石英汤 / 73
海参虾肉汤 / 73
豆枣桂圆汤 / 74
壮阳蛤蚧汤 / 74
苁蓉补虚汤 / 74
杞鞭壮阳汤 / 74
莲子银耳蛋汤 / 75
锁阳黄肉鹌鹑汤 / 75
黑豆胡桃仁塘虱鱼汤 / 76
玄冬汤 / 76
百合枣龟汤 / 76
当归养心汤 / 76
红枣松针汤 / 77
小麦甘草大枣汤 / 77
百合生地枣仁汤 / 77
豆蔻汤 / 77
麦芽神曲汤 / 78
清热泻脾汤 / 78
赤豆桑白汤 / 78
花生赤小豆汤 / 78
小椒鲤鱼汤 / 78
白胡椒猪肚汤 / 79
百合莲子肉汤 / 79
银杞明目汤 / 79
麻黄连翘赤小豆汤 / 80
齿苋薏米汤 / 80
玄机汤 / 80
癜风汤 / 80
白癜风汤 / 81
双调祛风汤 / 81
消斑汤 / 81
薏苡仁汤 / 81
活血疏肝汤 / 82
活血散风汤 / 82
宣肺散斑汤 / 82
逍遥地黄汤 / 82
丹栀龙胆逍遥汤 / 83
大青薏苡仁汤 / 83
大青薏仁汤 / 83
栗子汤 / 83
红枣汤 / 84
青梅汤 / 84
风髓汤 / 84
杏仁汤 / 85
荠菜汤 / 85
椰丝汤 / 85
柿子汤 / 86
橘酪汤 / 86
莲心汤 / 86
白萝卜汤 / 87
百合汤 / 87



- 百合绿豆汤 / 87
白糖芋艿汤 / 88
荸荠汤 / 88
甘蔗荸荠汤 / 89
赤豆汤 / 89
赤豆花生汤 / 89
白芸豆汤 / 90
牛奶蜜枣汤 / 90
鲜桂圆汤 / 90
桂圆红枣汤 / 91
清盐笋汤 / 91
玉米汤 / 91
牛奶米汤 / 92
绿豆汤 / 92
绿豆薏苡仁汤 / 92
冰冻绿豆汤 / 93
酒酿绿豆汤 / 93
薄荷绿豆汤 / 93
红枣绿豆汤 / 94
冰糖银耳汤 / 94
藕块银耳汤 / 95
菠菜汤 / 95
葱头汤 / 95
藕片汤 / 96
扁豆汤 / 96
冷扁豆汤 / 97
胡萝卜汤 / 97
青萝卜汤 / 97
虾干萝卜丝汤 / 98
葱白香菇入乳汤 / 98
冰糖炖海参 / 98
红白萝卜汤 / 99
冬瓜豆汤 / 99
冬瓜皮蚕豆汤 / 99
凤菇豆腐汤 / 99
葱豉豆腐汤 / 100
莲蓬竹笋豆腐汤 / 100
菠菜豆腐汤 / 101
豆腐酱汤 / 101
白菜清汤 / 101
谷精杞菊花汤 / 102
桑螵蛸汤 / 102
清汤银耳 / 102
冰糖黄精汤 / 103
百合子参银耳汤 / 103
苏梗陈皮莲子汤 / 103
虫草白及核桃萝卜汤 / 103
冬虫夏草鹿霜鸡肉汤 / 103
绿豆茶叶冰糖汤 / 104
五神汤 / 104
葱豉黄酒汤 / 105
姜杏汤 / 105
芫荽葱白鱼片汤 / 105
枸杞菊花绿豆汤 / 106
枇杷叶蜜枣汤 / 106
桑杏汤 / 106
干姜细辛紫河车汤 / 107
饴糖萝卜豆腐汤 / 107
银耳冰糖汤 / 108
治砂汤 / 108



- 燕窝清汤 / 108
龟板海参汤 / 109
杏仁猪肺汤 / 109
杏仁川贝水鱼汤 / 109
柿饼百合鲫鱼汤 / 110
山楂菜蓰子汤 / 110
胡椒鹿肉汤 / 110
丁香瘦肉汤 / 110
红枣早莲汤 / 111
- 三、水产品 / 112
- 地骨皮牡蛎汤 / 112
党参龙眼肉黄鳝汤 / 112
菱豉豆腐鱼头汤 / 112
覆盆子鲍鱼汤 / 113
鲫鱼萝卜汤 / 113
川芎首乌鱼头汤 / 114
枸杞菟丝子泥鳅汤 / 114
砂仁鲫鱼汤 / 114
白芍石斛瘦肉汤 / 115
肉苁蓉海参汤 / 115
肉豆蔻猪肚汤 / 115
扁豆牛肉汤 / 116
菠菜黄花猪肝汤 / 116
冬瓜赤豆汤 / 117
鲤鱼赤豆陈皮汤 / 117
茵陈绿豆汤 / 117
金钱草鸡骨草汤 / 117
芹菜红枣汤 / 118
- 香菇猪肉汤 / 118
乌梅茵陈蜜露 / 118
火炭母猪红汤 / 118
北杏猪肺汤 / 119
猪肉海参汤 / 119
猪肉海藻汤 / 119
地胆头猪瘦肉汤 / 119
槐花米汤 / 120
玉米须阿胶汤 / 120
茜草猪蹄汤 / 121
绿豆海带汤 / 121
五味降压汤 / 121
粉葛洋参汤 / 122
冬瓜薏苡仁兔肉汤 / 122
豆腐紫菜兔肉汤 / 123
山楂决明荷叶瘦肉汤 / 123
茼蒿蛋白汤 / 123
双鞭汤 / 123
鲤鱼山楂鸡蛋汤 / 124
苡仁海带鸡蛋汤 / 124
海带紫菜汤 / 125
兔肉紫菜豆腐汤 / 125
海蜇马蹄汤 / 125
大枣汤 / 126
白糖蛋清羹 / 126
玉米蚌肉汤 / 127
海带绿豆甜汤 / 127
黄芪薏苡仁乌龟汤 / 127
鱼鳞汤 / 127
三金排石汤 / 128

- 覆盆白果汤 / 128
薏苡仁绿豆汤 / 128
车前田螺汤 / 129
慈菇螺蛳汤 / 129
赤小豆冬瓜生鱼汤 / 130
冬瓜皮蚕豆瘦肉汤 / 130
竹笋西瓜皮鲤鱼汤 / 130
桑白皮赤小豆鲫鱼汤 / 131
莲肉银耳蛋汤 / 131
核桃栗子羹 / 132
莲子芡实猪肉汤 / 132
甲鱼脊髓汤 / 132
羊肉萝卜汤 / 132
生精汤 / 133
鹿角牛膝猪腰汤 / 134
狗肉补阳汤 / 134
小麦大枣汤 / 134
麦冬党参兔肉汤 / 134
黄精玉竹猪胰汤 / 135
天麻煨鸡汤 / 135
沙苑蒺藜鱼胶汤 / 136
稻豆首乌塘虱鱼汤 / 136
羊肉麦片汤 / 136
芎芷鱼头汤 / 137
百合鸡子黄汤 / 138
百合红枣龟肉汤 / 138
当归首乌鸡肉汤 / 138
花生冬菇猪脚汤 / 139
乌龟百合红枣汤 / 139
小麦百合汤 / 139
干贝猪瘦肉汤 / 140
葱枣汤 / 140
甘麦大枣汤 / 140
猪蹄心汤 / 140
鳖肉汤 / 141
节瓜薏米黄鳝汤 / 141
鲍鱼萝卜汤 / 141
海藻蛎肉汤 / 142
玄参龟肉汤 / 142
黄芪桂皮鲈鱼汤 / 142
人参石膏鸡肉汤 / 143
川芎当归羊肉汤 / 143
冬瓜淡菜汤 / 143
黄芪银花汤 / 144
土茯苓猪骨汤 / 144
猪胰淡菜汤 / 144
蚝豉海带汤 / 144
紫菜萝卜汤 / 145
萝卜海带羊排汤 / 145
紫菜汤 / 145
蚝豉元鱼汤 / 145
清热荷叶汤 / 146
绿豆老鸭汤 / 146
西洋参冬瓜野鸭汤 / 146
八仙酒汤 / 147
薤菜车前猪腰汤 / 147
绿豆芽蛤蜊汤 / 148
车前滑石冰糖汤 / 148
西瓜鸡汤 / 149
薏米汤 / 149



- 西瓜鸡丁汤 / 150
清炖鸭汤 / 150
雪梨南杏仁海蜇汤 / 150
罗汉果柿饼汤 / 151
萝卜豆腐汤 / 151
双花萝卜汤 / 151
三稔芥菜汤 / 152
淮山鸡内金鳝鱼汤 / 152
翠衣汤 / 152
冬瓜百合汤 / 153
香菇冬瓜汤 / 153
绿豆百合荷叶汤 / 153
冬瓜薏苡仁汤 / 153
鲜菇鲫鱼汤 / 154
芫荽汤 / 154
竹笋鲫鱼汤 / 154
红萝卜芫荽汤 / 155
鲜蘑鲫鱼汤 / 155
鲫鱼冬瓜汤 / 155
鲤鱼冬瓜赤豆汤 / 155
桑菊绿豆汤 / 156
参芪鹌鹑汤 / 156
虾皮冬瓜汤 / 156
当归生姜羊肉汤 / 157
姜枣花椒饮 / 157
养麦白果竹丝鸡汤 / 157
八珍醒酒汤 / 158
白果薏苡仁猪肚汤 / 158
白兰花猪瘦肉汤 / 159
百合枇杷藕羹 / 159
桑寄生黑豆鸡蛋汤 / 159
首乌天麻钩藤瘦肉汤 / 159
鲤鱼赤豆汤 / 160
山药杏仁汤 / 160
金针猪蹄汤 / 160
蚝豉发菜瘦肉汤 / 161
香椿根皮汤 / 161
仙茅瘦肉汤 / 161
木耳紫菜鸡蛋汤 / 161
丝瓜瘦肉汤 / 162
齿苋菜头猪大肠汤 / 162
消肿汤 / 162
独活乌豆汤 / 162
决明海带汤 / 163
猪肝菠菜汤 / 163
辛夷花鱼头汤 / 163
茛苳藁本鲍鱼汤 / 164
野菊白芷葱须汤 / 164
塘虱黑豆汤 / 164
生地螃蟹汤 / 165
米醋蛋清汤 / 165
猪肉藕节雪梨汤 / 165
- #### 四、禽蛋汤 / 166
- 菊叶蛋汤 / 166
荷叶鸡蛋汤 / 166
糯稻根鸡蛋汤 / 166
凉粉草粉葛汤 / 167
芥菜番薯汤 / 167



- 百合大枣鸡蛋汤 / 167
乌豆大枣龙眼汤 / 168
苏叶生姜鸡蛋汤 / 168
香菜鸡蛋汤 / 168
苜蓿籽鸡蛋汤 / 168
杜仲杞鹌汤 / 169
银耳鸽蛋汤 / 169
鸡血藤鸡蛋汤 / 169
橘饼鸡蛋汤 / 169
雪莲花鸡汤 / 170
- 五、蓄肉汤 / 171
- 芹菜益母汤 / 171
草果生姜羊肉汤 / 171
羊肚鲜汤 / 171
玉竹猪瘦肉汤 / 172
芥菜牛肉汤 / 172
双豆百合猪蹄肉汤 / 172
百合党参猪肺汤 / 173
杏仁川贝老鸭汤 / 173
苦豆汤 / 173
羊骨汤 / 173
鹿肉汤 / 174
芪归鸡汤 / 174
黄羊汤 / 174
芪龙羊肉汤 / 175
滋阴龟肉汤 / 175
龟苓润肤汤 / 175
沙参心肺汤 / 175
- 银耳杞瓜汤 / 176
人参鹿肉汤 / 176
枸杞乳鸽汤 / 176
柠檬乳鸽汤 / 177
冬菇鹌鹑窝蛋汤 / 177
乌鸡汤 / 177
补血养颜汤 / 178
清蒸人参鸡汤 / 178
丹参田鸡汤 / 179
杞子田七煲鸡汤 / 179
蒸鸭汤 / 179
青萝卜煲鸭汤 / 180
冬荷煲老鸭汤 / 180
虫草炖鸭 / 180
清汤鸭掌 / 181
鸭血豆腐汤 / 181
虫草炖水鸭 / 182
清热的鸭舌汤 / 182
鲢鱼豆腐汤 / 182
赤小豆鲤鱼汤 / 183
浮小麦鱼汤 / 183
薤白三七鸡肉汤 / 183
菠菜鳊鱼汤 / 184
淮山百合炖鳗鱼汤 / 184
川芎鱼头汤 / 184
鱼鳔葱白汤 / 185
人参黑鱼汤 / 185
当归墨鱼汤 / 185
墨鱼煲节瓜汤 / 186
黄芪煲泥鳅鱼汤 / 186



- 雪笋鲫鱼汤 / 187
鲫鱼豆腐汤 / 187
苋菜滚鲫鱼汤 / 187
补虚祛病鲫鱼汤 / 188
健脑的余鲫鱼汤 / 188
清热利水的鱼尾汤 / 189
滋补美味的奶汤头尾 / 189
灵芝蹄筋汤 / 190
鹿头汤 / 190
鸡肠汤 / 190
黑豆鲤鱼汤 / 190
壮阳狗肉汤 / 191
附片狗肉汤 / 191
巴戟苳蓉狗肉汤 / 191
羊骨补肾汤 / 192
羊肉补阳汤 / 192
鹿鞭壮阳汤 / 192
雪风鹿筋汤 / 193
羊胃汤 / 194
团鱼炖汤 / 194
羊肉四味汤 / 194
抑火清肝退翳汤 / 194
夏枯草海带鸽肉汤 / 194
大肠槐米柏仁汤 / 195
猪蹄牛膝汤 / 195
巴戟狗肉汤 / 195
附子鹿筋汤 / 196
川芎黑豆鸡肉汤 / 196
附子鹿筋汤 / 196
鸡肝鸡蛋芥菜汤 / 196
桑叶猪肝汤 / 197
党参附子狗肉汤 / 197
柏叶猪鼻汤 / 197
黄花鱼头汤 / 197
蘑菇猪鼻汤 / 198
岗梅根瘦肉汤 / 198
羊骨大枣汤 / 198
活血补虚鸡汤 / 198
野菊牛子汤 / 199
蜜枣鸡肉汤 / 199
当归生姜羊肉汤 / 199
鸭梨杏仁鹅肉汤 / 200
乌豆牛肉汤 / 200
花生红枣凤爪汤 / 200
猪蹄汤 / 200
羊肉黄芪汤 / 201
羊肝养血汤 / 201
三鲜冬瓜汤 / 201
冬瓜荷叶汤 / 202
绿豆冬瓜汤 / 202
冬瓜赤小豆汤 / 202
花生蚕豆汤 / 202
冬菇瓜汤 / 203
红枣黑木耳汤 / 203
蒜头花生汤 / 203
苦瓜绿茶汤 / 204
大枣木耳汤 / 204
冬菇豆腐汤 / 204
嫩玉米汤 / 205
芥菜蛋汤 / 205



- 草菇丝瓜汤 / 205
荠菜苋菜鸡蛋汤 / 206
赤豆西瓜汤 / 206
冬瓜三豆汤 / 206
蚕豆冬瓜皮汤 / 207
赤豆冬瓜汤 / 207
绿豆大枣汤 / 207
大枣冬菇汤 / 207
丝瓜醒脑汤 / 208
南瓜绿豆汤 / 208
冬瓜汤 / 208
荷叶汤 / 209
芹菜鸡蛋汤 / 209
二花汤 / 209
木耳海米汤 / 209
莲子龙眼汤 / 210
鲜百合汤 / 210
豆腐猪血汤 / 210
红糖茄子汤 / 211
豆腐汤 / 211
丝瓜汤 / 211
菠菜猪血汤 / 211
桂圆花生汤 / 212
扁豆清汤 / 212
生姜木瓜汤 / 212
大枣胡椒汤 / 213
淡菜汤 / 213
荷藕蜜汤 / 213
菠菜鸡蛋汤 / 213
大枣葱白汤 / 214
芹菜枣仁汤 / 214
荸荠藕汤 / 214
木瓜蜜汤 / 214
银耳莲子汤 / 215
芫荽冬瓜汤 / 215
鲜白菜汤 / 215
大蒜黑豆汤 / 215
姜枣花椒汤 / 216
黑木耳冰糖汤 / 216
月季花汤 / 216
芹菜藕片汤 / 217
芹菜金针汤 / 217
白果牛奶菊梨汤 / 217
金针芫荽汤 / 217
黑豆雪梨汤 / 218
丝瓜红糖汤 / 218
冬瓜皮汤 / 218
杏梨汤 / 218
杂粉芫荽汤 / 219
红枣芹菜汤 / 219
清汤白菜卷 / 219
杏仁荷叶汤 / 220
卷心菜汤 / 220
萝卜丝汤 / 220
白菜绿豆芽汤 / 221
金针红糖汤 / 221
冬菜豆芽汤 / 221
百合芹菜根汤 / 221
丝瓜油条汤 / 222
荠菜地栗汤 / 222