

好妈妈 营养汤

Nutritional
SOUP



39 道滋润清汤 + 17 道鲜美奶汤

29 道丝滑浓汤 + 46 道养生药膳

甘智荣 © 主编



全家保健、四季调理

收录131道

美味营养汤

每碗都满载

妈妈的爱



扫一扫看视频
营养靓汤同步学

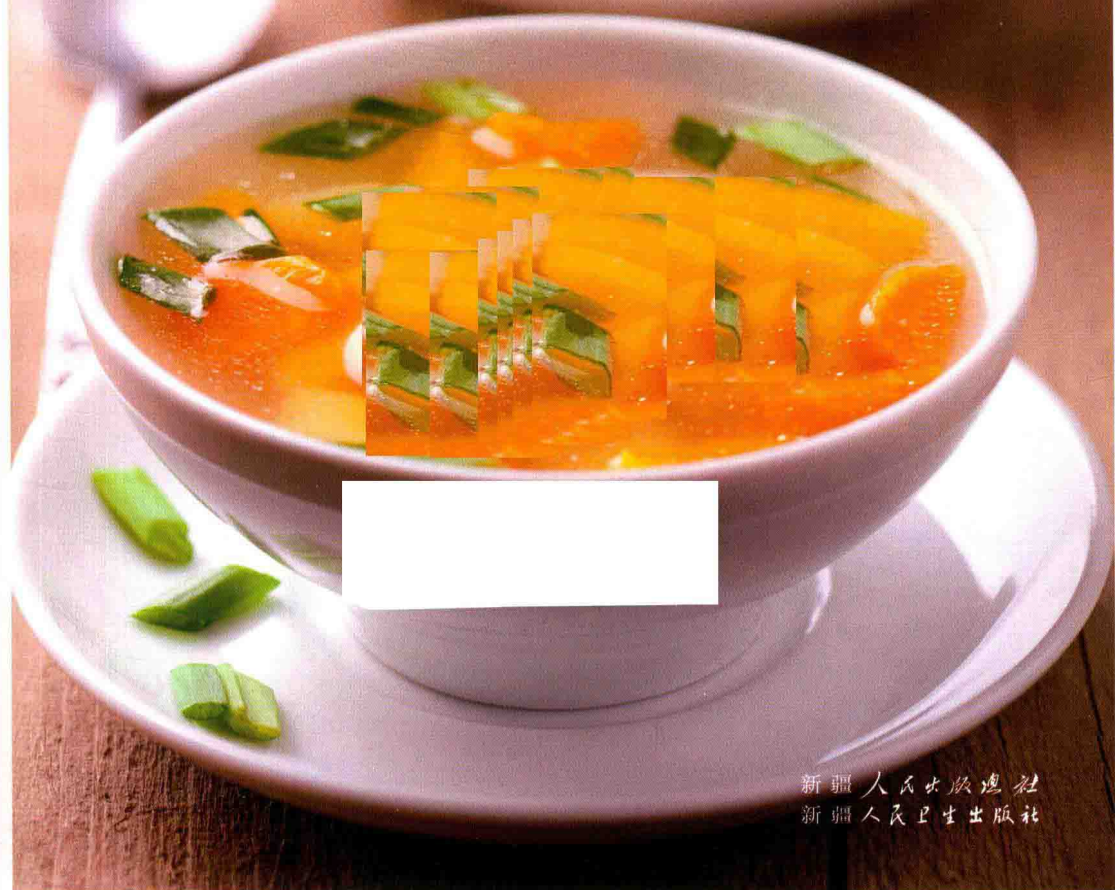
新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社

好妈妈 营养汤

Nutritional
SOUP



甘智荣 ◎ 主编



新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

好妈妈营养汤 / 甘智荣主编. — 乌鲁木齐: 新疆
人民出版社, 2016. 6
ISBN 978-7-5372-6586-7

I. ①好… II. ①甘… III. ①保健—汤菜—菜谱
IV. ①TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 113116 号

好妈妈营养汤

HAO MAMA YINGYANG TANG

出版发行 新疆人民出版社
新疆人民出版社

责任编辑 王利生

策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司

摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司

封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

地 址 新疆乌鲁木齐市龙泉街 196 号

电 话 0991-2824446

邮 编 830004

网 址 <http://www.xjpsp.com>

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 173 毫米 × 243 毫米 16 开

印 张 12

字 数 180 千字

版 次 2016 年 10 月第 1 版

印 次 2016 年 10 月第 1 次印刷

定 价 35.00 元

【版权所有，请勿翻印、转载】

Contents 目录

Part1

煲汤有讲究，给妈妈支招

选择煲汤食材的依据	010
常见的煲汤食材	012
常用的煲汤药材	014
常用的煲汤器具	018
常用的煲汤技法	020
煲汤实用小技巧	021
喝汤禁忌知多少	022

Part2

水润清汤，十分滋养

白菜冬瓜汤	026
枸杞红枣芹菜汤	027
菠菜豆腐汤	028
西红柿蔬菜汤	029
玉米胡萝卜汤	030
莲子百合胡萝卜汤	031
双菇玉米菠菜汤	032
香菇丝瓜汤	033
菌菇丝瓜汤	034
木瓜银耳汤	035
珍珠百合银耳汤	036
金橘枇杷雪梨汤	037
菠菜肉丸汤	038
西红柿丸子豆腐汤	039
西红柿芹菜汤	040
冬瓜薏米瘦肉汤	041

栗子玉米花生瘦肉汤	043
木耳苹果红枣瘦肉汤	044
山楂黑豆瘦肉汤	045
金针菇蔬菜汤	047
青豆排骨汤	048
南瓜西红柿薏仁汤	049
芦笋萝卜冬菇汤	050
核桃花生双豆汤	051
核桃南枣冬菇汤	052
健脾山药汤	053
淡菜海带排骨汤	055
猪血山药汤	056
猪血豆腐青菜汤	057
家常牛肉汤	059
香菇冬瓜鸡汤	060
鸡肉丝瓜汤	062
板栗土鸡汤	063
菌菇冬笋鹅肉汤	064
虾米白菜豆腐汤	067
冬瓜虾仁汤	068
白萝卜蛤蜊汤	069
玫瑰红莲雪耳汤	070
木瓜雪蛤汤	071

Part3

鲜美奶汤，营养健康

丝瓜虾皮瘦肉汤	074
干贝冬瓜扁豆汤	075
瓜仁薏仁眉豆汤	076
苦瓜赤豆栗子汤	077
猪大骨海带汤	078
雪梨猪肺汤	079

芥菜胡椒猪肚汤	081
大蒜猪肚汤	082
猪血蘑菇汤	083
山药枸杞兔骨汤	084
白果炖鸡	085
冬瓜干贝老鸭汤	086
鱼片豆腐汤	087
茶树菇草鱼汤	088
萝卜鲫鱼汤	090
鲈鱼老姜苦瓜汤	091
薏米鳝鱼汤	093

Part4

丝滑浓汤，美味诱人

包菜奶酪浓汤	096
奶油芦笋浓汤	097
奶酪芦笋浓汤	098
蔬菜奶酪浓汤	099
嫩绿浓汤露	100
即席玉米浓汤	101
红薯椰子油浓汤	103
胡萝卜椰子油浓汤	104
奶油南瓜浓汤	105
南瓜浓汤露	107
南瓜忌廉汤	108
南瓜椰子油黄浓汤	109
豌豆甜椒浓汤	110
瑞士豌豆汤	111
薄荷豌豆汤	112
蘑菇汤	113
奶油洋菇浓汤	114
绿色野菌汤	115

牛油果椰子油浓汤	116
豆浆蓝莓热汤	117
鹌鹑蛋浓汤	118
奶油鲑鱼汤	119
鲜虾椰奶绿浓汤	121
泰式酸辣虾汤	123
海鲜浓汤	124
虾仁汤	125
扇贝香菇汤	126
白菜嫩白浓汤	127
花甲椰子油汤	128

Part5

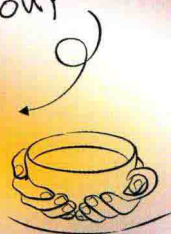
养生药膳，温和调理

党参莲子汤	132
杏仁银耳润肺汤	133
川贝枇杷汤	134
麦冬银耳炖雪梨	135
雪梨猪肉汤	137
双苓毛桃蜜枣汤	138
荷叶扁豆绿豆汤	139
莲子芡实瘦肉汤	141
苹果雪梨花果汤	142
洋参沙参黄芪汤	143
霸王花杏仁薏米汤	145
葛根猪骨汤	147
黄精山楂排骨汤	148
冬瓜荷叶双红汤	149
麦冬甘草白萝卜汤	151
瓜果雪耳芡实汤	152
白芷薏仁冬瓜汤	153

沙参猪肚汤	155
菊花猪肝汤	157
太子旗参花果汤	158
罗汉果杏仁猪肺汤	159
霸王花无花果煲猪肺	161
无花果牛肉汤	163
当归生姜羊肉汤	165
冬菇玉米须汤	166
附子淮芡实汤	167
青花果雪耳汤	168
太子参淮杏莲子汤	169
洋参莲百红枣汤	170
核桃栗子冬菇汤	171
莲藕葛根黑豆汤	172
玉竹白芷润肺汤	173
滋补人参鸡汤	175
人参滋补汤	176
乌鸡板栗滋补汤	177
药膳乌鸡汤	178
党参栗子红枣汤	179
枳实淮山鸭汤	181
土茯苓绿豆老鸭汤	182
鲫鱼黄芪生姜汤	183
淮山鳝鱼汤	185
黄芪红枣鳝鱼汤	186
百合红枣乌龟汤	189
干贝佛手花果汤	190
响螺白花汤	191
响螺眉豆玉米须汤	192

好妈妈 营养汤

Nutritional
SOUP



甘智荣 ◎ 主编



新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

好妈妈营养汤 / 甘智荣主编. — 乌鲁木齐: 新疆
人民卫生出版社, 2016. 6

ISBN 978-7-5372-6586-7

I. ①好… II. ①甘… III. ①保健—汤菜—菜谱
IV. ①TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 113116 号

好妈妈营养汤

HAO MAMA YINGYANG TANG

出版发行 新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社

责任编辑 王利生

策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司

摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司

封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

地 址 新疆乌鲁木齐市龙泉街 196 号

电 话 0991-2824446

邮 编 830004

网 址 <http://www.xjpsp.com>

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 173 毫米 × 243 毫米 16 开

印 张 12

字 数 180 千字

版 次 2016 年 10 月第 1 版

印 次 2016 年 10 月第 1 次印刷

定 价 35.00 元

【版权所有，请勿翻印、转载】

Contents 目录

Part1

煲汤有讲究，给妈妈支招

选择煲汤食材的依据	010
常见的煲汤食材	012
常用的煲汤药材	014
常用的煲汤器具	018
常用的煲汤技法	020
煲汤实用小技巧	021
喝汤禁忌知多少	022

Part2

水润清汤，十分滋养

白菜冬瓜汤	026
枸杞红枣芹菜汤	027
菠菜豆腐汤	028
西红柿蔬菜汤	029
玉米胡萝卜汤	030
莲子百合胡萝卜汤	031
双菇玉米菠菜汤	032
香菇丝瓜汤	033
菌菇丝瓜汤	034
木瓜银耳汤	035
珍珠百合银耳汤	036
金橘枇杷雪梨汤	037
菠菜肉丸汤	038
西红柿丸子豆腐汤	039
西红柿芹菜汤	040
冬瓜薏米瘦肉汤	041

栗子玉米花生瘦肉汤	043
木耳苹果红枣瘦肉汤	044
山楂黑豆瘦肉汤	045
金针菇蔬菜汤	047
青豆排骨汤	048
南瓜西红柿薏仁汤	049
芦笋萝卜冬菇汤	050
核桃花生双豆汤	051
核桃南枣冬菇汤	052
健脾山药汤	053
淡菜海带排骨汤	055
猪血山药汤	056
猪血豆腐青菜汤	057
家常牛肉汤	059
香菇冬瓜鸡汤	060
鸡肉丝瓜汤	062
板栗土鸡汤	063
菌菇冬笋鹅肉汤	064
虾米白菜豆腐汤	067
冬瓜虾仁汤	068
白萝卜蛤蜊汤	069
玫瑰红莲雪耳汤	070
木瓜雪蛤汤	071

Part3

鲜美奶汤，营养健康

丝瓜虾皮瘦肉汤	074
干贝冬瓜扁豆汤	075
瓜仁薏仁眉豆汤	076
苦瓜赤豆栗子汤	077
猪大骨海带汤	078
雪梨猪肺汤	079

芥菜胡椒猪肚汤	081
大蒜猪肚汤	082
猪血蘑菇汤	083
山药枸杞兔骨汤	084
白果炖鸡	085
冬瓜干贝老鸭汤	086
鱼片豆腐汤	087
茶树菇草鱼汤	088
萝卜鲫鱼汤	090
鲈鱼老姜苦瓜汤	091
薏米鳝鱼汤	093

Part4

丝滑浓汤，美味诱人

包菜奶酪浓汤	096
奶油芦笋浓汤	097
奶酪芦笋浓汤	098
蔬菜奶酪浓汤	099
嫩绿浓汤露	100
即席玉米浓汤	101
红薯椰子油浓汤	103
胡萝卜椰子油浓汤	104
奶油南瓜浓汤	105
南瓜浓汤露	107
南瓜忌廉汤	108
南瓜椰子油黄浓汤	109
豌豆甜椒浓汤	110
瑞士豌豆汤	111
薄荷豌豆汤	112
蘑菇汤	113
奶油洋菇浓汤	114
绿色野菌汤	115

牛油果椰子油浓汤	116
豆浆蓝莓热汤	117
鹌鹑蛋浓汤	118
奶油鲑鱼汤	119
鲜虾椰奶绿浓汤	121
泰式酸辣虾汤	123
海鲜浓汤	124
虾仁汤	125
扇贝香菇汤	126
白菜嫩白浓汤	127
花甲椰子油汤	128

Part5

养生药膳，温和调理

党参莲子汤	132
杏仁银耳润肺汤	133
川贝枇杷汤	134
麦冬银耳炖雪梨	135
雪梨猪肉汤	137
双苓毛桃蜜枣汤	138
荷叶扁豆绿豆汤	139
莲子芡实瘦肉汤	141
苹果雪梨花果汤	142
洋参沙参黄芪汤	143
霸王花杏仁薏米汤	145
葛根猪骨汤	147
黄精山楂排骨汤	148
冬瓜荷叶双红汤	149
麦冬甘草白萝卜汤	151
瓜果雪耳芡实汤	152
白芷薏仁冬瓜汤	153

沙参猪肚汤	155
菊花猪肝汤	157
太子旗参花果汤	158
罗汉果杏仁猪肺汤	159
霸王花无花果煲猪肺	161
无花果牛肉汤	163
当归生姜羊肉汤	165
冬菇玉米须汤	166
附子淮党芡实汤	167
青花果雪耳汤	168
太子参淮杏莲子汤	169
洋参莲百红枣汤	170
核桃栗子冬菇汤	171
莲藕葛根黑豆汤	172
玉竹白芷润肺汤	173
滋补人参鸡汤	175
人参滋补汤	176
乌鸡板栗滋补汤	177
药膳乌鸡汤	178
党参栗子红枣汤	179
枳实淮山鸭汤	181
土茯苓绿豆老鸭汤	182
鲫鱼黄芪生姜汤	183
淮山鳝鱼汤	185
黄芪红枣鳝鱼汤	186
百合红枣乌龟汤	189
干贝佛手花果汤	190
响螺白花汤	191
响螺眉豆玉米须汤	192



Part 1

煲汤有讲究，
给妈妈支招

