



善待自己温暖家人 一碗好汤“煲”养全家

每天一碗 养生汤

胡维勤 主编



四季养生汤、女性养颜汤、男性强身滋补汤……
738 种汤品大荟萃，滋补养颜、强身健体。

江苏凤凰科学技术出版社



每天一碗 养生汤

胡维勤 主编



图书在版编目 (CIP) 数据

每天一碗养生汤 / 胡维勤主编. — 南京 : 江苏凤凰科学技术出版社, 2017.5

(含章·掌中宝系列)

ISBN 978-7-5537-5374-4

I. ①每… II. ①胡… III. ①保健—汤菜—菜谱
IV. ①TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第223083号

每天一碗养生汤

主 编	胡维勤
责任编辑	樊 明 葛 昀
责任编辑	曹叶平 方 晨

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	880mm × 1 230mm 1/32
印 张	14
字 数	380 000
版 次	2017年5月第1版
印 次	2017年5月第1次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5537-5374-4
定 价	39.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

PART 01

常喝养生汤，身体更健康

21

22 煲汤有方，留住营养

26 喝汤有方，身体健康

28 煲汤、喝汤宜忌

33 对症喝汤，有益健康

35 不同人群的喝汤方法

37 喝汤应分季节

44 掌握食物四性五味，
煲出健康营养汤

PART 02

最受欢迎的18道养生汤

47

48 番茄鸡蛋汤

49 紫菜蛋花汤

50 海带排骨汤

51 莲藕龙骨汤

52 玉米胡萝卜脊骨汤

53 鱼片豆腐汤

54 冬瓜老鸭汤

55 清炖甲鱼

56 黄豆猪蹄汤

57 香菜豆腐鱼头汤

58 花生煲凤爪香菇

59 生地煲龙骨

60 清炖牛肉

61 酸辣汤

62 罗宋汤

63 萝卜煲羊腩

64 苦瓜海带瘦肉汤

65 菠菜猪血汤



PART 03

小火炖汤最营养

67

- | | | |
|-------------|-------------|-------------|
| 68 芝麻枸杞乌鸡汤 | 75 苹果蜜梨炖瘦肉 | 84 红豆茅根瘦肉汤 |
| 68 红豆乌鸡汤 | 76 瘦肉藕节红豆汤 | 84 黑木耳红枣瘦肉汤 |
| 69 参须蜜梨乌鸡汤 | 76 黄芪党参瘦肉汤 | 85 哈密瓜银耳瘦肉汤 |
| 69 荞麦白果乌鸡汤 | 77 麻仁当归猪肉汤 | 85 党参山药猪肉汤 |
| 70 黄芪桂圆老鸡汤 | 77 杏仁猪肉汤 | 86 冬瓜荷叶老鸭汤 |
| 70 哈密瓜螺肉鸡汤 | 78 胡萝卜慈姑瘦肉汤 | 86 小白菜炖猪骨汤 |
| 71 海参鸡肉汤 | 78 苦瓜酸菜瘦肉汤 | 87 川贝炖豆腐 |
| 71 熟地天冬炖鸡 | 79 玉竹瘦肉汤 | 87 生地槐花脊骨汤 |
| 72 燕窝红枣鸡丝汤 | 79 党参麦冬瘦肉汤 | 88 芹菜苦瓜瘦肉汤 |
| 72 桑枝煲老母鸡 | 80 枸杞菟丝鹌鹑蛋汤 | 88 藕节生地排骨汤 |
| 73 香菇炖鸡 | 80 甘蔗瘦肉汤 | 89 沙参玉竹老鸭汤 |
| 73 芥菜鱼头汤 | 81 绿豆马齿苋瘦肉汤 | 89 归芪炖猪蹄 |
| 74 百合麦冬瘦肉汤 | 81 人参双蜜瘦肉汤 | 90 蚌肉炖老鸭 |
| 74 胡萝卜马蹄瘦肉汤 | 82 三子瘦肉汤 | 90 熟地炖老鸭 |
| 75 银耳蜜梨炖瘦肉 | 82 茅根瘦肉汤 | 91 花旗参冬瓜鸭汤 |
| | 83 蜜梨猪肉汤 | 91 花旗参炖鸭 |
| | 83 玄参瘦肉汤 | 92 川贝蜜梨猪肺汤 |
| | | 92 杏仁百合猪肺汤 |
| | | 93 芡实老鸽汤 |
| | | 93 冰糖燕窝炖乳鸽 |
| | | 94 桂圆猪心汤 |
| | | 94 生地绿豆白鸽汤 |
| | | 95 生地黄芪猪胰汤 |
| | | 95 海参鳖甲猪脊骨汤 |
| | | 96 当归牛尾汤 |
| | | 96 当归牛肉汤 |



- 97 田七生地猪肚汤
- 97 猪皮蹄膀红枣汤
- 98 大白菜牛百叶汤
- 98 青豆牛肉汤
- 99 续断核桃仁牛尾汤
- 99 山药羊肉汤
- 100 巴戟锁阳羊腰汤
- 100 洋葱羊肉汤
- 101 参芪兔肉汤
- 101 参茸枸杞炖龟肉
- 102 芡实枸杞龟苓汤
- 102 黄芪薏米乌龟汤
- 103 山药炖甲鱼
- 103 沙参玉竹炖甲鱼
- 104 桂圆枸杞炖甲鱼
- 104 黄花菜炖甲鱼
- 105 熟地枸杞炖甲鱼
- 105 石斛玉竹甲鱼汤
- 106 铁观音鲫鱼汤
- 106 党参白术山药鲫鱼汤
- 107 节瓜薏米鳝鱼汤
- 107 山药玉竹炖鳝鱼



- 108 豆腐鳝鱼汤
- 108 花旗参无花果黑鱼汤
- 109 番茄豆腐鱼丸汤
- 109 麦冬海鲜节瓜汤
- 110 萝卜甘蔗马蹄汤
- 110 黄芪糯米鲈鱼汤
- 111 白术陈皮鲈鱼汤
- 111 黄花菜炖墨鱼汤
- 112 萝卜墨鱼煲排骨
- 112 海带萝卜汤
- 113 黑豆鲤鱼汤
- 113 莲藕鲤鱼汤
- 114 巴戟苁蓉鱼卵汤
- 114 田七炖鱼尾
- 115 咸蛋节瓜鱼尾汤
- 115 南瓜大蒜牛蛙汤
- 116 清炖生蚝
- 116 油菜无花果河鱼干汤
- 117 胡萝卜瘦肉黑鱼汤
- 117 西芹豆腐鱼尾汤
- 118 生地蜜枣螃蟹汤
- 118 干豆角煲草鱼尾
- 119 黄瓜茯苓乌蛇汤
- 119 杞枣鸡蛋汤

PART 04

一定要喝的老火靓汤

121

- 122 鸡爪猪骨汤

- 122 黄豆猪骨汤
- 123 胡萝卜豆腐猪骨汤
- 123 胡椒猪肚汤

- 124 板栗鸡肉汤
- 124 丹参田七鸡汤

- | | | |
|--------------|---------------|---------------|
| 125 黄芪海参汤 | 133 麦芽灯心草鲜胗汤 | 147 海带鳖甲猪肉汤 |
| 125 党参鸡翅汤 | 133 木瓜鲈鱼汤 | 147 海带瘦肉汤 |
| 126 生地母鸡汤 | 134 木瓜排骨汤 | 148 苦瓜酸菜瘦肉汤 |
| 126 党参田七鸡肉汤 | 134 黄豆排骨汤 | 148 冬瓜皮青豆瘦肉汤 |
| 127 桑枝绿豆鸡肉汤 | 135 黄瓜蜜枣排骨汤 | 149 无花果苹果猪腿肉汤 |
| 127 黑豆乌鸡汤 | 135 花生木瓜排骨汤 | 149 伸筋草猪蹄浓汤 |
| 128 木瓜煲乌鸡 | 136 生地莲藕排骨汤 | 150 芦荟猪蹄汤 |
| 128 木瓜煲老鸭 | 136 枸杞菊花煲排骨 | 150 萝卜干蜜枣猪蹄汤 |
| 129 冬瓜荷叶老鸭汤 | 137 腐竹白果排骨汤 | 151 当归羊肉汤 |
| 129 薏米绿豆老鸭汤 | 137 板栗香菇鸡爪猪骨汤 | 151 党参羊肚汤 |
| 130 西瓜鹌鹑汤 | 138 双瓜脊骨汤 | 152 羊肉清汤 |
| 130 土茯苓瘦肉煲甲鱼 | 138 凉薯花生脊骨汤 | 152 冬瓜海带排骨汤 |
| 131 生地黄精甲鱼汤 | 139 白果脊骨汤 | 153 巴戟枸杞羊肉汤 |
| 131 红枣鳖甲汤 | 139 番茄土豆脊骨汤 | 153 萝卜羊肚汤 |
| 132 杜仲猪尾汤 | 140 黄精山楂脊骨汤 | 154 山药枸杞牛肉汤 |
| 132 莲子山药鹌鹑汤 | 140 芦笋排骨汤 | 154 花生牛肉汤 |
| | 141 黑豆排骨汤 | 155 萝卜牛肚汤 |
| | 141 扁豆排骨汤 | 155 巴戟杜仲牛鞭汤 |
| | 142 茅根猪肚汤 | 156 冬瓜兔肉汤 |
| | 142 无花果花生猪肚汤 | 156 木耳腐竹兔肉汤 |
| | 143 黑木耳海参猪肠汤 | 157 乌梅黑豆兔肉汤 |
| | 143 山楂麦芽猪胰汤 | 157 党参牛蛙汤 |
| | 144 玉米哈密瓜猪胰汤 | 158 川芎黑豆煲牛蛙 |
| | 144 银耳香菇猪胰汤 | 158 绿豆荷叶牛蛙汤 |
| | 145 槐花猪肠汤 | 159 冬瓜海米汤 |
| | 145 银耳海参猪肠汤 | 159 白菜干贝鲜胗汤 |
| | 146 北杏猪肺汤 | 160 冬瓜红豆黑鱼汤 |
| | 146 山药麦芽牛肚汤 | 160 胡萝卜香菇海蜇汤 |





161 竹笋西瓜皮鲤鱼汤

161 当归白芷枸杞鲤鱼汤

162 白茅根煮鲫鱼汤

162 丝瓜豆腐鱼头汤

163 清煲小白菜

163 空心菜茅根瘦肉汤

164 苦瓜蚝豉瘦肉汤

164 麦冬扁豆冬瓜汤

165 莴笋炖兔肉

165 苦瓜红豆排骨汤

PART 05

方便又好喝的快速滚汤

167

168 腐竹花生鸡肝汤

168 茯苓鸡肝汤

169 乌梅鸡爪白菜汤

169 决明肝苋汤

170 辣椒叶瘦肉鸡蛋汤

170 腐竹鸡蛋红枣汤

171 蔬菜蛋花汤

171 枸杞叶咸蛋汤

172 芥菜咸蛋汤

172 柿饼蛋包汤

173 黑豆蛋酒汤

173 炒蛋花汤

174 番茄鹌鹑蛋汤

174 香菜皮蛋鱼干汤

175 鱼头冬瓜汤

175 丝瓜豆芽豆腐鱼尾汤

176 火腿蛋花汤

176 枸杞蛋包汤

177 鹌鹑蛋笋汤

177 剑花鸭头青菜汤

178 黄花菜木耳肉片汤

178 黄瓜瘦肉汤

179 芋头瘦肉汤

179 番茄胡萝卜咸肉汤

180 腊肉花菜汤

180 丝瓜咸蛋汤

181 瘦肉紫菜汤

181 丝瓜瘦肉汤

- | | | |
|--------------|--------------|--------------|
| 182 芦笋丝瓜肉片汤 | 192 羊肉虾仁汤 | 202 虾仁韭菜汤 |
| 182 番茄豆芽汤 | 192 羊肉冬瓜汤 | 202 桃仁墨鱼汤 |
| 183 花生生蚝瘦肉汤 | 193 萝卜海带羊排汤 | 203 茵陈甘草蛤蜊汤 |
| 183 百合桂圆瘦肉汤 | 193 鱼羊时蔬汤 | 203 蛤蜊冬瓜汤 |
| 184 豆芽胡萝卜汤 | 194 竹笋香葱鱼尾汤 | 204 海带蜜梨番茄汤 |
| 184 豆腐猪肝肉片汤 | 194 红豆鲫鱼汤 | 204 海带豆腐汤 |
| 185 韭菜猪肝汤 | 195 鲫鱼汤 | 205 海带绿豆汤 |
| 185 番茄百合猪肝汤 | 195 丝瓜口蘑鱼头汤 | 205 海带豆腐鲜虾汤 |
| 186 桑叶猪肝汤 | 196 木耳菜豆腐鱼肉汤 | 206 西瓜皮荷叶海蜇汤 |
| 186 柴胡肝片汤 | 196 苹果蜜梨黑鱼汤 | 206 葱姜紫菜汤 |
| 187 首乌肝片汤 | 197 牛肉番茄豆腐汤 | 207 豆芽蛤蜊汤 |
| 187 双仁菠菜猪肝汤 | 197 瓠瓜鳊鱼粉丝汤 | 207 味噌海带汤 |
| 188 黄豆芽猪血汤 | 198 苦苣鱼片滚豆腐 | 208 小白菜番茄汤 |
| 188 韭菜猪血汤 | 198 豆腐海带鱼尾汤 | 208 海米冬瓜紫菜汤 |
| 189 芥菜牛肉汤 | 199 苹果炖草鱼 | 209 人参牛蛙麦冬汤 |
| 189 牛肉粉丝汤 | 199 冬瓜鲤鱼汤 | 209 玉米排骨生蚝汤 |
| 190 玉米排骨小白菜汤 | 200 鲤鱼苦瓜汤 | 210 胡萝卜银耳田螺汤 |
| 190 酸菜肚片汤 | 200 陈皮鱼片豆腐汤 | 210 香菇木耳淡菜汤 |
| 191 红豆牛奶汤 | 201 土茯苓鳝鱼蘑菇汤 | 211 南瓜鲜虾汤 |
| 191 牛肉胡萝卜番茄汤 | 201 黄芪枸杞鲜虾汤 | 211 海带老姜汤 |





212 灯芯草苦瓜汤

212 香菇清汤

213 青豆鲜奶汤

213 芦笋黄花菜汤

214 山珍杂菌汤

214 红枣芹菜汤

215 菜心冬瓜汤

215 冬瓜香菇汤

216 芥菜沙葛汤

216 瓜粒汤

217 薏米甜汤

217 小白菜胡萝卜汤

218 杂果莲藕汤

218 南瓜蔬菜汤

219 南瓜绿豆汤

219 翠玉蔬菜汤

220 苦瓜蜜枣瘦肉汤

220 黄芪蔬菜汤

221 黄芪洋葱土豆汤

221 冬瓜木耳瘦肉汤

222 葱豉豆腐汤

222 木耳豆腐汤

223 莲子萝卜汤

223 冬瓜老姜汤

224 咖喱绿豆汤

224 冬瓜玉米汤

225 冬瓜干笋汤

225 竹笋发菜汤

PART 06

蒸汤滋补又营养

227

228 桂圆童子鸡

228 酒蒸全鸡汤

229 百合鸡汤

229 扁豆莲子鸡腿汤

230 姜片海参炖鸡

230 黑豆牛蒡炖鸡

231 马蹄鸡肉盅

231 鸡蓉竹荪汤

232 胡椒火腿老鸭汤

232 扁豆煲鸡爪

233 火腿老鸭汤

233 枸杞炖乌鸡

234 鹿茸炖乌鸡

234 黄芪党参炖乌鸡

235 银耳杏仁百合汤

235 人参莲子汤

236 无花果陈皮猪肉汤

236 板栗瘦肉汤

237 枸杞猪肝瘦肉汤

237 菜干鸭胗蜜枣汤

238 牛鞭汤

238 桑叶炖猪腱

239 板蓝根炖猪腱

239 无花果南杏排骨汤

- | | | |
|-------------|--------------|-------------|
| 240 牛蒡海带排骨汤 | 242 生菜猪胰汤 | 244 花生蚝仔炖猪蹄 |
| 240 海带蛤蜊排骨汤 | 242 罗汉果猪肺菜干汤 | 244 人参海参竹笋汤 |
| 241 玉米香菇排骨汤 | 243 白果薏米猪肚汤 | 245 海参排骨汤 |
| 241 红枣莲藕排骨汤 | 243 核桃熟地猪肠汤 | 245 海参老鸭汤 |

PART 07

益智健脑汤

247

- | | | |
|--------------|-------------|--------------|
| 248 黄花菜香菇瘦肉汤 | 251 黄精排骨汤 | 256 黑豆鸡腿汤 |
| 248 白果瘦肉汤 | 252 核桃排骨汤 | 256 鸡爪龙骨汤 |
| 249 麦冬瘦肉汤 | 252 远志茯神炖猪心 | 257 核桃鸽子汤 |
| 249 海带花生排骨汤 | 253 蛋黄肚丝汤 | 257 火腿鸽子汤 |
| 250 大排蘑菇汤 | 253 党参当归猪肝汤 | 258 竹笋火腿鹌鹑蛋汤 |
| 250 胡萝卜土豆排骨汤 | 254 萝卜炖牛肉 | 258 桂圆鸡蛋汤 |
| 251 蘑菇排骨汤 | 254 益智仁炖牛肉 | 259 枸杞鲤鱼汤 |
| | 255 桂圆炖鸡 | 259 草鱼炖豆腐 |
| | 255 山药乌鸡汤 | |



PART 08

补血养颜汤

261

- 262 枸杞乌鸡汤
- 262 人参乌鸡汤
- 263 灵芝乌鸡汤
- 263 黄精乌鸡汤
- 264 沙参乌鸡汤
- 264 当归乌鸡汤
- 265 当归田七炖乌鸡
- 265 龙骨炖乌鸡
- 266 人参乌鸡猪蹄膀汤
- 266 锁阳炖乌鸡
- 267 山药乌鸡汤
- 267 何首乌煲鸡
- 268 燕窝椰子炖母鸡
- 268 鹿茸公鸡汤
- 269 党参茯苓鸡腿汤
- 269 冬瓜乌鸡汤
- 270 八宝鸡汤
- 270 椰子银耳煲老鸡
- 271 黄花菜冬菇鸡肉汤
- 271 海带炖鸡
- 272 何首乌炖鸡
- 272 参茸鸡肉汤
- 273 党参土鸡汤
- 273 大蒜花生鸡爪汤



- 274 鲜百合桂圆鸡心汤
- 274 银耳鸡肝汤
- 275 肉桂煲鸡肝
- 275 金银花水鸭汤
- 276 荷叶水鸭汤
- 276 枸杞桂圆牛肉汤
- 277 百合红枣牛肉羹
- 277 红枣桂圆牛肉汤
- 278 杜仲桂圆炖牛脊骨
- 278 胡萝卜红枣炖牛腱
- 279 当归黄芪煲羊肉
- 279 川芎当归羊肉汤
- 280 茅根马蹄瘦肉汤
- 280 冬瓜海带猪肉汤
- 281 生地松子瘦肉汤
- 281 参芪猪肚汤
- 282 火麻仁瘦肉汤
- 282 枸杞党参瘦肉汤
- 283 西洋参猪肉炖燕窝
- 283 鱼干排骨汤
- 284 藕节萝卜排骨汤
- 284 红枣党参煲脊骨
- 285 西洋参排骨浓汤
- 285 苹果蜜梨煲排骨
- 286 生地莲藕猪骨汤
- 286 木瓜猪骨花生汤
- 287 黑木耳红枣猪蹄汤
- 287 百合猪蹄汤
- 288 虾米薏米猪蹄汤
- 288 熟地首乌猪蹄汤
- 289 通草芦根煲猪蹄
- 289 杏仁小白菜猪肺汤

每天一碗养生汤

- | | | |
|--------------|-------------|--------------|
| 290 金针菇猪肝汤 | 295 燕窝红枣乳鸽汤 | 301 黄花菜炖甲鱼 |
| 290 枸杞菊花猪肝汤 | 296 莲子鹌鹑汤 | 301 枸杞甲鱼汤 |
| 291 参芪枸杞猪肝汤 | 296 清炖榴莲鲫鱼 | 302 西瓜皮丝瓜海蜇汤 |
| 291 山药枸杞猪尾汤 | 297 丝瓜鱼头豆腐汤 | 302 益母草煲鸡蛋 |
| 292 猪肚四神汤 | 297 鱼头花生汤 | 303 竹菇鸡蛋汤 |
| 292 葡萄当归煲猪血 | 298 山药鳝鱼汤 | 303 红枣鸡蛋汤 |
| 293 党参乳鸽汤 | 298 红枣鳝鱼汤 | 304 鲜蔬菜浓汤 |
| 293 桂圆老鸽汤 | 299 参归鲳鱼汤 | 304 沙参玉竹兔肉汤 |
| 294 椰子老鸽汤 | 299 枸杞煲黑鱼 | 305 绿豆百合汤 |
| 294 白果炖乳鸽 | 300 红枣枸杞阿胶汤 | 305 莲子百合沙参汤 |
| 295 北沙参玉竹老鸽汤 | 300 苦瓜炖蛤蜊 | |



PART 09

强身健体汤

307

- 308 山药煲猪肉
- 308 白菜竹荪汤
- 309 菠菜猪肝汤
- 309 土豆牛肉汤
- 310 牛肉萝卜苹果汤
- 310 红枣沙参煲羊脊骨
- 311 土豆羊肉汤
- 311 熟地黄芪羊肉汤
- 312 鹿茸枸杞乌鸡汤
- 312 当归黄芪乌鸡汤
- 313 百合当归乌鸡汤
- 313 黄芪煲土鸡
- 314 鸡肉蘑菇汤
- 314 板栗鸡爪汤

- 315 茯苓鸡腿汤
- 315 鱼肉枸杞豆腐汤
- 316 百合桂圆炖乳鸽
- 316 黄花菜鸡蛋汤
- 317 金樱鲫鱼汤
- 317 鳗鱼枸杞汤
- 318 海参汤
- 318 杏仁煲牛蛙
- 319 大蒜牛蛙汤
- 319 菠菜银耳汤
- 320 洋葱红豆汤
- 320 绿茶山药豆腐丸汤
- 321 豆腐丝瓜汤
- 321 花旗参红枣田螺汤
- 322 红枣木耳汤
- 322 洋葱香芹汤



- 323 山药百合汤
- 323 南瓜红枣汤





PART 10

春季宜喝的养生汤

325

- 326 苹果雪梨煲牛腱
- 326 百合桂圆瘦肉汤
- 327 芹菜牛肉汤
- 327 山药熟地瘦肉汤
- 328 山药牛奶瘦肉汤
- 328 党参灵芝瘦肉汤
- 329 山药沙葛瘦肉汤
- 329 苹果银耳猪腱汤
- 330 无花果苹果猪腿汤
- 330 芋头排骨汤
- 331 绿豆陈皮排骨汤
- 331 党参豆芽猪骨汤

- 332 薏米猪蹄汤
- 332 板栗桂圆炖猪蹄
- 333 粉葛猪蹄汤
- 333 银耳炖猪蹄
- 334 花生猪蹄汤
- 334 章鱼干花生猪蹄汤
- 335 黄芪龙骨汤
- 335 白芷鱼头汤
- 336 冬瓜脊骨汤
- 336 玉米须山药猪尾汤
- 337 山药花生炖猪尾
- 337 韭菜豆芽猪血汤
- 338 香菜猪肝汤
- 338 萝卜猪肝汤

- 339 猪肝豆腐汤
- 339 党参山药猪胰汤
- 340 腐竹猪肚汤
- 340 白果覆盆子猪肚汤
- 341 枸杞猪心汤
- 341 茯苓黄花菜猪心汤
- 342 油菜猪腰汤
- 342 冬瓜火腿汤
- 343 首乌鸡肉汤
- 343 桂圆煲整鸡
- 344 杂菌炖鸡
- 344 猴头菇炖母鸡
- 345 猴头菇黄芪炖鸡
- 345 桑螵蛸红枣鸡腿汤

346 人参糯米鸡腿汤	351 苹果生黑鱼汤	357 茯苓炖水蛇
346 人参红枣鸡腿汤	352 粉葛银鱼汤	357 芹菜牛奶汤
347 板栗煲鸡汤	352 黄芪带鱼汤	358 芥菜姜汤
347 山药鸡腿汤	353 乌梅银耳鲤鱼汤	358 党参当归银耳汤
348 桂圆鸡心汤	353 芡实鲫鱼汤	359 莲子百合麦冬汤
348 五子下水汤	354 木瓜鱼尾汤	359 莲子山药银耳甜汤
349 土茯苓绿豆老鸭汤	354 杜仲炖虾	360 夏枯草黑豆汤
349 补骨脂芡实鸭汤	355 茯苓乌龟汤	360 豆芽牛肉汤
350 参枣老鸽汤	355 薏米牛蛙汤	361 菊花茯苓汤
350 玉竹沙参炖鹌鹑	356 党参鳝鱼汤	361 紫菜蛋花汤
351 桂圆百合炖鹌鹑	356 小白菜蛤蜊汤	



PART 11

夏季宜喝的养生汤

363

- | | | |
|------------|-------------|-------------|
| 364 乌鸡冬瓜汤 | 367 西瓜煲鸡 | 372 干贝老鸭汤 |
| 364 苦瓜鸡骨汤 | 368 罗汉果煲鸡胗 | 372 苦瓜瘦肉汤 |
| 365 板栗土鸡汤 | 368 眉豆花生鸡爪汤 | 373 连翘瘦肉汤 |
| 365 玉米煲土鸡 | 369 番茄皮蛋汤 | 373 紫菜肉丝汤 |
| 366 椰子杏仁炖鸡 | 369 百合冬瓜鸡蛋汤 | 374 青豆煲瘦肉 |
| 366 银耳椰子煲鸡 | 370 银耳竹荪蛋汤 | 374 牛蒡猪肉汤 |
| 367 苦瓜菠萝炖鸡 | 370 紫菜番茄鸡蛋汤 | 375 莲子百合瘦肉汤 |
| | 371 茅根老鸭汤 | 375 苦瓜软骨汤 |
| | 371 山楂二皮汤 | |

