

Nutrition Kromesky type 1288

1288
GOURMANDISM
美食大排档

美食搜集·一册搜尽

营养靓汤

1288

例

精心挑选1288道美味汤肴，
不仅详细介绍每道汤的制作过程，
还介绍每道汤独特的营养功效。

柯华林 编著



美容瘦身汤



清热排毒汤



学生补脑汤



老年养生汤



女性养颜汤



男性健身汤



广东省出版集团 广东经济出版社

图书在版编目(CIP)数据

营养靓汤 1288 例 / 柯华林编著, —广州: 广东经济出版社, 2007.5

(美食大排档)

ISBN 978-7-80728-586-1

I. 营… II. 柯… III. 汤菜—菜谱
IV. TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第077519号

出版 发行	广东经济出版社(广州市水荫路11号~12楼)
经销	广东新华发行集团
印刷	广州伟龙印刷制版有限公司
开本	787毫米×1092毫米 1/16
印张	16.5
版次	2007年7月第1版
印次	2007年10月第3次
印数	1~10 000册
书号	ISBN 978-7-80728-586-1
定价	全套(1~3册)定价: 89.40元

如发现印装质量有问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市水荫路11号11楼

电话: (020)38306055 37604312 邮政编码: 510075

邮购地址: 广州市水荫路11号11楼

电话: (020)37601950 37601509 邮政编码: 510075

图书网站: <http://www.gebook.com>

· 版权所有 翻版必究 ·



营养靓汤

1288

例

柯华林 编著

Nutrition

Kromesky type 1288

广东省出版集团
广东经济出版社

P R E F A C E

前言

饮食，在我们日常生活中占有极其重要的位置，《汉书·酈食其传》云：“王者以民为天，而民以食为天。”大圣人孟子也说：“食、色，性也。”这说明食物是人类生存发展的第一需求。在我国传统文化节日中，美食一直处于主导地位，如：春节我们要吃“年夜饭”，象征辞旧迎新，驱邪避瘟，图吉祥；正月十五吃元宵，有团团圆圆，如意美满之意；端午节吃粽子，纪念伟人屈原；中秋节吃月饼，思乡恋情；九九重阳吃年糕，又称重阳糕、菊糕，祝愿子女百事俱高。可见，饮食文化已成为中华传统文化不可缺少的一部分。

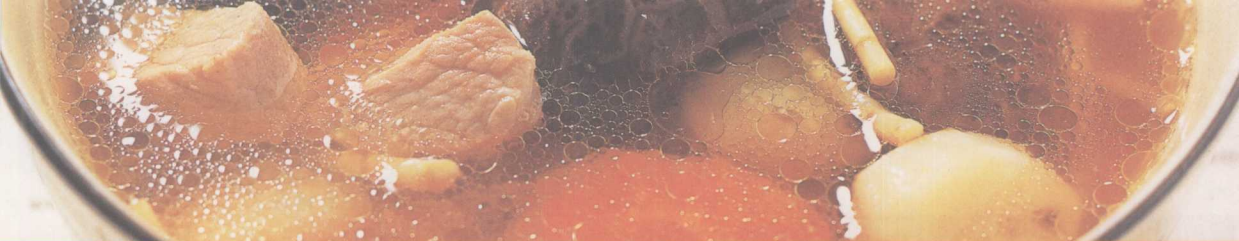
谚语云：人是铁，饭是钢，一日不吃饿得慌。现代社会，吃仍然是我们生活的重要内容。乔迁新居，我们招待亲友；生日祝寿，我们举杯庆贺；婚嫁喜庆，我们更要大宴宾客，等等。然而，今天，饮食不再仅仅是简简单单的吃，如何吃出味道、如何吃出健康、如何吃出花样已经成为人们新的饮食需求。

本套“美食大排档”丛书，收集整理各种各样美味佳肴的烹饪及家常常用烹饪方法，共介绍了近4000道菜，数量之多，烹饪技法之全，位居同类丛书之首。丛书共分三册，分别是《营养靓汤1288例》、《食疗保健1288例》和《家庭厨艺1288例》。

书中不仅给读者提供了大量的菜式，而且还分门别类地介绍了各种菜独特的食疗保健功效，操作要点及烹饪方法。本书将会教你如何能吃出味道、如何才能吃出健康、如何才能吃出花样。

本册《营养靓汤1288例》，精心挑选1288道美味汤肴，分别从“学生补脑、老年养生、女性养颜、男性健身、产后营养、清热排毒、美容瘦身、康复滋补”八个方面，全面介绍每道汤的食疗功效。





目录 | C O N T E N T S

学生补脑汤

- 11 猴头菇瑶柱炖响螺片/黄花菜健脑汤/田七丹参煲瘦肉/枸杞紫菜鸡蛋汤/核桃芡实益脑汤
- 12 何首乌牛肉汤/灵芝补脑汤/淮杞炖水鱼/栗子红枣排骨汤/枸杞生地兔肉汤
- 13 天麻炖鱼头/天麻鱼头豆腐汤/何首乌枸杞煲鸡蛋/益智仁炖牛肉/人参乌鸡汤
- 14 番茄胡萝卜煲牛尾/远志茯神炖猪心/海底椰苹果炖猪肉/石菖蒲百合煲海马/节瓜蚝豉瘦肉汤
- 15 冬菇鸡爪花生汤/五味子淮山安神汤/益智仁煲土鸡/桂圆肉炖鸡/昆布黄豆煲鱼头
- 16 山药黄豆排骨汤/天冬花菇煲洋鸭/补骨脂猪腰汤/土豆干虾煲瘦肉/合欢花枣仁瘦肉汤
- 17 天麻鸡爪煲猪脑/淫羊藿煲山药/元宝煲水鱼/红枣党参牛肉汤/椰片煲鹌鹑
- 18 肉苁蓉豆腐汤/米豆腐生鱼汤/天麻石决明猪脑汤/鱼头三色汤/百仁安眠汤
- 19 香菇圆肉煲鸡腿/百合白果芝麻汤/陈皮萝卜煲大骨/双仁炖猪脑/青菜猪肝汤
- 20 核桃鸽子汤/靓煲清补汤/莲子百合麦冬汤/天麻煲鱼头/绞股蓝红枣汤
- 21 土豆番茄牛肉汤/菟丝子瘦肉汤/金菇玉米煲猪手/山茱萸核桃猪腰汤/红衫鱼煲香芋汤
- 22 党参当归猪肝汤/木瓜火腩煲鱼丸/莲子猪心汤/玉米萝卜煲柏叶/安神补脑汤
- 23 花菇苦瓜煲鸡腿/浮小麦猪心汤/夏令清热汤/何首乌鲤鱼汤/苦瓜煲金银鸭
- 24 芡实豆腐鱼头汤/香芋胡萝卜煲猪手/杜仲排骨汤/苹果番茄煲牛肉/茯苓鸡腿汤
- 25 鲑鱼苦瓜煲鸡爪/金樱子鲫鱼汤/金针菇枸杞瘦肉汤/甘草大枣汤/苦瓜鱼片汤
- 26 半夏小米淮山汤/莲藕黄豆鱼头汤/熟地黄芪羊肉汤/仕菌煲生鱼/虫草海底椰煲蛇
- 27 莲茨煲猪肚/鹿茸枸杞乌鸡汤/萝卜当归煲猪肉/牡蛎紫菜汤/香菇煲猪手
- 28 木耳红枣汤/百合煲元宝/乌发养神补脑汤/延胡党参兔肉汤/丹参猪心汤
- 29 当归羊肉羹/灵磁石炖猪心/胡椒大骨炖猪脑/腐竹白果猪肚煲老鸡/雪耳鹌鹑汤
- 30 牛筋汤/桑白川贝雪梨汤/枸杞叶鲫鱼汤/川贝海底椰煲鹌鹑/鲜天麻炖鳄鱼
- 31 核桃仁当归瘦肉汤/粉葛排骨煲鲮鱼/淮山百合煲鳗鱼/苦杏仁桑白皮汤/黄豆煲大骨
- 32 豇豆排骨汤/鲫鱼炖豆腐/肉松萝卜汤/榨菜蛋花汤/香菇鸡血汤
- 33 萝卜番茄汤/家常四物汤/黑木耳煲猪腿肉/海参珍珠汤/淮山核桃炖猪脑
- 34 灵芝蹄筋汤/百合芝麻煲猪心/紫菜牡蛎汤/青榄炖响螺/洋参冬瓜煲水鸭
- 35 塘葛菜煲生鱼/鱼丸番茄汤/无花果雪梨煲猪肺/莲藕猪肚汤/大枣炖乌鸡
- 36 黑豆猪肝汤/黄豆煲猪蹄/天麻炖鸡/海参蛋汤/海带排骨汤
- 37 黄豆炖猪蹄/肉末菠菜汤/番茄排骨汤/粉葛鱼头汤/豆果炖鹌鹑
- 38 土豆炖牛肉/豆泡炖田鸡/大骨炖萝卜/天麻炖骨髓/黄芪炖鱼头
- 39 粟香炖大骨/章鱼炖大骨/党参炖三鲜/当归炖鸡腿/清炖鲑鱼
- 40 香菇炖乳鸽/水蛇炖脊骨/鹌鹑炖蛇碌/黄豆煲猪手/腐竹鱼头汤

41 土豆牛腩煲/芥菜鱼丸煲/鸡腿菇煲生鱼/元宝煲/酒香鸡

女性养颜汤

- 43 旱莲草红枣养血汤/何首乌黑豆炖老鸡/太子参无花果生津汤/淮杞乌鸡炖花胶/鱼腥草煲猪肺
- 44 土茯苓煲龟蛇/北杏雪梨清心汤/北芪党参煲乌龟/独脚金蜜枣健脾汤/黄精生熟地炖瘦肉
- 45 牡蛎淮杞瘦肉汤/淮杞老鸡煲山瑞/车前草煲猪肚/四宝老鸽汤/银耳玉竹清润汤
- 46 归芪薏米三蛇汤/沙参虫草煲草龟/养颜茯苓核桃汤/百合雪耳滋阴汤/首乌骨肉汤
- 47 二冬老鸭汤/花旗参花胶煲老鸡/地胆除湿汤/乌豆鱼尾汤/西洋参炖水鸭
- 48 花旗参鹌鹑汤/橄榄雪梨润肺汤/冬虫草炖蛤蚧/南北杏煲猪肺/冬虫草水鱼炖山鸡
- 49 黄精海参炖乳鸽/黄精益气汤/槐花米煲牛脾/黄鳝煲猪肉汤/蕤仁肉煲牛肝
- 50 天麻炖山鸡/灯心草苦瓜润燥汤/红枣乌鸡汤/西洋菜蜜枣煲鸡爪/鹌鹑蛋猪肚汤
- 51 虾仁归芪汤/川贝百合安神汤/鳖甲煲白鸽/补血乌鸡汤/山枝根眉豆解毒汤
- 52 沙参玉竹煲翅群/毛冬青煲猪脚/天山雪莲炖飞龙/罗汉果煲猪肺/猪肝何首乌汤
- 53 节瓜瑶柱煲象拔蚌/泽兰甲鱼汤/生地黄白鸭汤/玉米须煲龟/淮杞鸡脚响螺汤
- 54 猪蹄益母汤/昆布海藻煲黄豆/黑豆益母草瘦肉汤/芡实煲老鸭/椰皇炖鲍鱼
- 55 鸡血藤鸡肉汤/冬瓜莲子煲乌鱼/章鱼猪尾煲红豆/珍珠草猪肝汤/茵陈蚬肉汤
- 56 猪皮枸杞红枣汤/石仙桃猪肚汤/蚝豉猪舌汤/石斛麦冬养胃汤/萝卜牛肉汤
- 57 绿豆海带煲乳鸽/生地煲蟹汤/瑶柱花胶炖石蛤/鸡肉白果汤/土茯苓煲龟
- 58 玉米煲老鸭/南杏桑白煲猪肺/洋参冬瓜煲水鸭/夏枯草煲鸡脚/冬瓜红豆汤
- 59 三仁香菇汤/白果芡实祛风汤/猪尾木瓜汤/狗肝菜清热汤/淮山羊肉汤
- 60 番茄鱼丸汤/白芷炖燕窝/三果滋润汤/玉竹煲鹌鹑/北芪党参煲老鸡乌龟

61 黑豆枸杞蛇肉汤/天冬生地煲瘦肉/海底椰煲竹丝鸡/沙参玉竹煲老鸭/木瓜雪耳煲白鲫

62 冬瓜薏米脊骨汤/罗汉果煲猪肺/海菇肉片汤/茜草猪蹄汤/龙胆冬瓜冰糖汤

63 冬瓜白果瘦肉汤/冬瓜煲板鸭/蚝豉煲鱼腩/黄芪扁豆花煮鸡蛋/番茄牛肉汤

64 白果雪梨煲排骨/蒲公英薏米解毒汤/三鲜椰青汤/地丁当归汤/首乌软蛋煲瘦肉

65 米酒川芎鸡蛋汤/黑豆红花汤/益母草红枣调经汤/枸莲炖乌鸡/甲鱼生地瘦肉汤

66 陈皮木香瘦肉汤/牛油猪脚/砂仁生地鲫鱼汤/北芪炖乌鸡/薏米生鱼汤

67 参芪炖鸭/姜葱河蚌汤/龙马童子鸡/砂煲牛尾/杞红炖乳鸽

68 排骨煲墨鱼/归芪炖土鸡/鸽肉参芪汤/茴香通经汤/陈皮乌鸡汤

69 花生莲藕猪骨汤/黑豆鲫鱼汤/虫草红枣炖甲鱼/山楂葵花子汤/红枣莲藕排骨汤

70 当归生姜羊肉汤/菠菜猪肝汤/杜仲赤小豆排骨汤/淮山乌鸡汤/首乌黄芪乌鸡汤

71 红枣猪肚汤/人参芡实羊肉汤/雪耳炖木瓜/葵瓜子鸡汤/黑豆蛋酒汤

72 虫草炖乌龟/圆肉淮山炖乌鸡/猴头菇炖乌鸡/虫草洋参炖乌鸡/益母草芡实煲白鳝

73 当归淮山炖牛肉/西洋参煲乌鸡/泥鳅红枣汤/人參蛤蚧炖甲鱼/沙参虫草煲乌龟

74 白芷川贝炖雪梨/大蓟炖牛肉/淮莲炖乌鸡/鸡血藤炖河蟹/益母羊肉汤

75 银耳莲子汤/鲜虾炖豆腐/蛋游紫汤/鸽蛋百莲汤/红酒蛋汤/

男性健身汤

77 雪莲花鹿筋鸡爪汤/冬虫草花胶炖水鱼/人參鹿茸炖乌龟/杜仲巴戟猪腰汤/枸杞鹿茸鲍鱼汤

78 海中宝炖夜游鹤/江瑶柱鲜虾汤/养肝巴戟炖三蛇/花胶鹿筋虫草汤/佛手瓜雪耳煲猪腰

79 淮杞鹿筋双蹄汤/党参肉苁蓉炖斑鸠/仙茅北芪鸡肉汤/杜仲巴戟肉汤/淮杞羊肉汤

80 十全炖鹿鞭/熟地附子炖乌龟/淮山煲山瑞/鹿筋猪腰温补汤/淮杞煲水鸭

- 81 海龙壮阳汤 / 马蹄野葛菜煲生鱼 / 阳起石公鸡汤 / 人海参煲猪肉汤 / 巴戟枸杞鸡子汤
- 82 加味双鞭壮阳汤 / 黄精杞子鹌鹑汤 / 党参花胶炖鹿筋 / 党参当归煲母鸡 / 猪肠莲子枸杞汤
- 83 人参鸡汤 / 淫羊藿杞子羊肉汤 / 锁阳巴戟羊肉汤 / 海参羊肉汤 / 肉苁蓉煲羊肾
- 84 核桃煲猪腰 / 益智仁滋补汤 / 北芪红枣鳝汤 / 桑螵蛸煲猪小肚 / 当归牛尾汤
- 85 壮阳狗肉巴戟汤 / 海马狗肾煲鸡 / 虫草淮杞羊肉汤 / 瑶柱西洋菜炖鸳鸯肾 / 蛤蚧煲鹰龟
- 86 金瓜炖海中宝 / 熟附生姜煲狗肉 / 生熟地煲猪尾 / 椰子煲鸡 / 淡菜瑶柱煲节瓜
- 87 猪肚黄芪枸杞汤 / 续断杜仲煲猪尾 / 淮杞响螺煲老鸡 / 千斤拔狗脊煲猪尾 / 山胡椒根煲水蛇
- 88 黑木耳猪尾汤 / 杜仲煲猪腰 / 猴头菇鸡煲三宝 / 核桃煲蚕蛹 / 胡萝卜玉米煲猪横膈
- 89 鱼腥草炖猪肚 / 川芎当归行血汤 / 车前草猪腰汤 / 金樱根煲鸡 / 熟地萝卜煲乌鸡
- 90 骨碎补煲猪腰 / 海马田鸡煲猪手 / 覆盆子白果煲猪小肚 / 无花果煲生鱼 / 肉桂煲鸡肝
- 91 天麻人参煲牛筋 / 桂圆枸杞煲羊脑 / 栗子瘦肉煲猪腰 / 红枣煲羊胫骨 / 香芋煲排骨
- 92 何首乌煲母鸡 / 土豆火腩煲陈肾 / 千斤拔煲猪脚 / 土鸡南瓜汤 / 人参鹿茸鸡肉汤
- 93 木瓜马蹄瘦肉汤 / 当归牛尾汤 / 老姜煲瘦肉 / 补骨脂煲羊小肚 / 酸菜煲脊骨
- 94 沙苑子鱼肚汤 / 土茯苓煲龟汤 / 莲子茯苓养生汤 / 粉葛煲生鱼汤 / 山茱萸炖羊肉
- 95 香肉煲蛋 / 巴戟桑椹龟肉汤 / 柠檬火腿煲猪手汤 / 水蛇煲龟 / 淮山猪腩汤
- 96 响螺片煲鸡爪 / 墨鱼麦冬煲小肚 / 竹蔗萝卜煲瘦肉 / 人参当归煲羊肉 / 响螺淮杞煲瘦肉
- 97 土鸡煲鱼肚 / 木耳菜排骨汤 / 淮山煲田鸡 / 双参煲水鸭 / 男士补肾汤
- 98 巴戟淮杞炖乳鸽 / 珍珠煲草龟 / 虫草炖水鸭 / 黑豆党参煲塘虱 / 益气促精汤
- 99 黄芪煲牛尾 / 莲藕煲骨髓 / 花生茴香煲牛肉 / 海马煲狗肾 / 肉苁蓉炖鲤鱼
- 100 冬瓜生鱼汤 / 霸王别姬 / 仙附炖猪肘 / 淮杞炖乳鸽 / 生地炖鹿冲
- 101 巴戟煲鸡肠 / 枸杞炖羊肉 / 玫瑰煲黑鱼 / 虾仁豆腐汤 / 大蒜鱼头汤

- 102 云腿鱿鱼汤 / 生姜泥鳅汤 / 淡菜猪蹄煲 / 枸杞牛肝汤 / 芪杞炖乳鸽
- 103 枸杞炖牛鞭 / 杜仲狗肉煲 / 冬瓜赤豆汤 / 红枣虫草炖甲鱼 / 灵芝红枣煲乌龟
- 104 虫草炖野鸭 / 黄精百合炖乌鸡 / 杜仲炖羊肉 / 燕窝炖乳鸽 / 淮山猪胰汤
- 105 龟板煲海参 / 燕窝炖母鸡 / 海菜燕窝汤 / 五加皮蛇肉汤 / 参杞炖神鞭
- 106 香芋炖肉丸 / 鱼丸炖肾球 / 墨鱼炖小肚 / 茶菇炖脊骨 / 党参炖生肠
- 107 天冬炖牛筋 / 白果炖猪肚 / 红豆鸡肾煲 / 节瓜煲猪腰 / 猪肾枸杞汤
- 108 冬虫夏草鸭 / 枸杞炖鸽子 / 枸杞蒸仔鸡 / 枸杞炖牛鞭 / 牛鞭壮阳汤
- 109 壮阳狗肉汤 / 黄芪泥鳅汤 / 莲子炖水鱼 / 红参炖牛肉 / 醒酒汤
- 110 枸杞牛肝汤 / 白菜鸡肉汤 / 砂锅人参鸡 / 伍圆炖土鸡 / 农家鸡汤

老年养生汤

- 112 肉苁蓉炖珍珠鸡 / 紫河车炖鸡 / 淮杞鸡煲鱼翅 / 莲子牡蛎芦根汤 / 黄芪炖鸡
- 113 冬虫草石斛炖花胶 / 健脾温中羊肉汤 / 灵芝炖鳙鱼掌 / 山楂炖猪肉 / 天白菇煲响螺
- 114 鲜人参响螺煲水鸭 / 猪肚肉桂汤 / 鱼翅猴头菇煲老鸡 / 金钱草金银花瘦肉汤 / 桃仁牛血汤
- 115 二子苍术瘦肉汤 / 赤小豆煲乌鱼 / 淮杞山鸡煲鱼唇 / 玉米须蚌肉汤 / 红枣生鱼炖榕树蛇
- 116 玉竹南杏鹧鸪汤 / 当归枸杞猪肝汤 / 姜桂猪肚汤 / 牛筋鸡血藤汤 / 洋参石斛炖水鱼
- 117 玉竹猪心汤 / 芍药麦冬鲫鱼汤 / 老黄瓜茯苓煲乌蛇 / 天麻炖猪脑 / 冬虫草煲水鸭
- 118 百部红枣麻雀汤 / 党参绞股蓝蜂蜜水 / 白果猪肚汤 / 沙参天冬炖老鸡 / 百合蜂蜜汤
- 119 竹蔗雪梨煲猪鬃 / 蒲黄萝卜海带汤 / 海底椰川贝炖鸡汤 / 桑枝绿豆鸡肉汤 / 腐竹白果煲猪肚
- 120 花旗参石斛炖猪肉 / 冬虫草炖老鸭 / 竹茹芦根猪肉汤 / 板栗猪腰汤 / 枸杞猪肝汤
- 121 玉米圆肉煲猪横膈 / 木瓜煲带鱼 / 冬瓜柿饼煲猪蹄 / 太子参百合银耳汤 / 南北杏木瓜猪肉汤

122 杏仁苏梗瘦肉汤 / 茅根瘦肉汤 / 泽泻薏米瘦肉汤 / 粉葛鲫鱼汤 / 桑白赤小豆鲫鱼汤

123 节瓜章鱼煲猪肉 / 金钱草田鸡汤 / 无花果雪梨煲猪肺 / 崩大碗草苦瓜瘦肉汤 / 雪莲金银花煲瘦肉

124 鲍鱼野鸭汤 / 鸡骨草舒肝汤 / 胖大海炖猪肺 / 栗子百合煲生鱼 / 旱莲冬瓜凉血汤

125 田七花炖鲜鲍 / 节瓜莲子煲老鸭 / 五指毛桃煲乌鸡 / 罗汉果煲猪肺 / 沙参玉竹煲响螺水鸭

126 川贝雪梨猪肺汤 / 石决明煲牡蛎肉 / 栗子红枣煲鸡爪 / 花生莲藕煲排骨 / 玉米大骨煲老母鸡

127 黄瓜煲鳝鱼 / 黄豆白玉煲猪肚 / 肉丝海带汤 / 杏枣煲田鸡 / 圆肉煲水鱼

128 大芥菜鱼腩汤 / 南瓜排骨汤 / 毛瓜枸杞煲猪胰 / 鲜人参煲子排 / 三鲜清热汤

129 淮山北芪煲白鳝 / 车前子枸杞煲海带 / 罗汉果杏仁煲鸡翅 / 原盅西番茄汤 / 老鸡煲台湾鲍

130 海带花生瘦肉汤 / 芡实萝卜煲老鸭 / 黄芪煲乳鸽 / 猴头菇煲乌鸡 / 香菇青菜汤

131 香蘑脊髓汤 / 沙苑炖甲鱼 / 健脾萝卜汤 / 砂仁鲫鱼汤 / 冬瓜鲤鱼汤

132 赤豆鲤鱼汤 / 白果煲土鸡 / 胡椒炖猪肚 / 人参麦冬炖瘦肉 / 陈皮参芪煲猪心

133 芡实杞龙龟苓汤 / 丝瓜瘦肉汤 / 木耳海参炖猪肠 / 桃仁墨鱼汤 / 二芽炖鸭脱

134 薏米炖猪小肚 / 枸杞杜仲炖鹌鹑 / 香菇炖海参 / 洋参银耳炖燕窝 / 百合炖鳗鱼

135 冬菇炖鱼翅 / 番茄豆腐丸汤 / 核桃银耳炖海参 / 莲子薏米煲猪腰 / 木瓜煲带鱼

136 南北杏仁煲鹌鹑 / 川贝煲鹌鹑 / 柚子杏仁炖乌鸡 / 白果黄芪炖母鸡 / 川贝母炖雪梨

137 党参杞子煲老鸽 / 紫菜鸽蛋汤 / 薏米杏仁鸡蛋汤 / 菜干蜜枣煲牛肚 / 蛤蚧虫草炖瘦肉

138 燕窝椰子炖母鸡 / 桃仁人参炖鹌鹑汤 / 紫菀猪肺汤 / 双仁蜜姜汤 / 海蜇半夏煲瘦肉

139 玉竹鸡肉汤 / 莲藕炖排骨 / 甘蔗萝卜煲生鱼 / 太子参猪肉煲田鸡 / 无花果雪梨煲猪腰

140 花生茴香煲牛肉 / 胡椒炖田鸡 / 白果炖猪肚 / 薏米炖猪蹄 / 杏仁炖鲫鱼

141 黄芪当归煲乌鸡 / 海蜇马蹄汤 / 兔肉紫菜豆腐汤 / 三鲜降压汤 / 灵芝田七煲瘦肉

142 枣仁夏枯草煲瘦肉 / 芹菜蚬肉汤 / 淮山玉竹白鸽 / 黄精党参炖仔鸡 / 黄豆炖双肉

143 清炖猪三宝 / 田七炖肚肺 / 田七枸杞炖羊肉 / 萝卜猪肚煲 / 老南瓜煲鱼腩

美容瘦身汤

145 鸽肉鳖甲汤 / 大腹皮山楂健胃汤 / 野生灵芝茯苓煲草龟 / 石斛麦冬煮冬瓜 / 砂锅鸭汤

146 赤勺银耳丝瓜汤 / 牵牛枸杞明目汤 / 淮山蝎子煲山龟 / 旱莲草麦冬炖乌鸡 / 当归生姜羊肉汤

147 核桃煲鸭子 / 二冬炖鹌鹑 / 灯心草炖鸭子 / 北芪党参水鸭汤 / 扁豆炖筒骨

148 金针黄豆煲猪脚 / 鲜荷叶瘦肉汤 / 木瓜雪耳煲鱼尾 / 甘草炖鸽子 / 田七石斛炖乌鸡

149 花旗参鹌鹑汤 / 山楂海藻消食汤 / 节瓜雪耳章鱼煲瘦肉 / 苍术冬瓜消脂汤 / 老黄瓜煲青芥

150 菊花薏米炖猕猴桃 / 薏米排毒汤 / 玉米椰子煲竹丝鸡 / 川芎炖鸭汤 / 茶树菇鱼唇煲山鸡

151 木耳腐竹兔肉汤 / 赤小豆草鱼汤 / 泽泻带鱼汤 / 淮杞螺头玉竹煲野鸡 / 首乌山楂鸡肉汤

152 猪肝炖五加皮 / 海带决明降压汤 / 枸杞海参鹌鹑汤 / 玉米须山楂减肥汤 / 天麻炖鸡汤

153 桂圆草龟汤 / 冬瓜陈皮海带汤 / 膨鱼鳃海龙炖猪肉 / 当归薏米煲鱼汤 / 海底椰雪耳煲鲫鱼

154 丹参决明杞子汤 / 灵芝蹄筋汤 / 南瓜山斑鱼煲脊骨 / 鸡血藤猪蹄汤 / 黑豆墨鱼瘦肉汤

155 大豆芽煲猪肉 / 牛膝淡菜汤 / 木瓜西施骨汤 / 红花生姜豆腐汤 / 金银花萝卜汤

156 青胡萝卜煲排骨 / 女贞子养颜汤 / 腐竹猪肚汤 / 益母草鸡蛋汤 / 白萝卜煲羊肉

157 雪梨木瓜煲猪肺 / 大黄甘草清热汤 / 茵陈鲫鱼汤 / 绿豆田鸡汤 / 苦瓜赤小豆排骨汤

158 雪梨煲生鱼汤 / 车前子绿豆汤 / 红豆莲藕章鱼煲猪肉 / 三子瘦肉汤 / 哈密瓜百合润燥汤

159 土茯苓鲫鱼汤 / 鲜藕根豆仁养阴汤 / 金钱草鲤鱼汤 / 木棉花布渣叶桑叶水 / 冬葵子玉米须汤

160 木瓜花生排骨汤 / 山楂麦芽芡实汤 / 玉米须猪小肚汤 / 腐皮白果瘦肉汤 / 绿豆去斑汤

161 山楂鸡内金降脂汤 / 夏枯草瘦肉煲鱼汤 / 佛手秀丽汤 / 葛粉绿豆慈姑汤 / 茯苓牛肚汤

162 茯苓乌龟汤 / 砂仁鲫鱼汤 / 玫瑰丝瓜瘦肉汤 / 青木瓜肋排汤 / 霸王花瘦肉汤

- 163 莱菔子瘦肉汤 / 玉竹煲精肉 / 黑枣瘦肉煲田鸡 / 白果黑枣煲大肠 / 冬菇鸡爪煲蚝豉
- 164 玉竹白果煲猪肚 / 烧肉原味煲西洋菜 / 鲜淮山煲竹丝鸡 / 水蛇玉竹煲老鸡 / 莲藕淮山汤
- 165 银耳南杏山楂汤 / 菠菜炖鱼脯 / 黄豆芽炖排骨 / 地黄煲金龟 / 参芪炖瘦肉
- 166 苹果炖生鱼 / 淮杞炖鳗鱼 / 泥鳅炖香芋 / 金针蚌肉汤 / 红枣木耳汤
- 167 板栗炖鸡块 / 冰糖炖雪梨 / 黄豆海带汤 / 薏米排骨海带汤 / 芥菜猪肝汤
- 168 黄花炖乌鸡 / 胡萝卜排骨汤 / 香蕉百合炖银耳 / 青苹果炖芦荟 / 鸡片冬瓜汤
- 169 花生炖猪蹄 / 萝卜煮乌鱼汤 / 冬瓜鲫鱼汤 / 紫菜瘦肉汤 / 淮山羊腿汤
- 170 木瓜羊肉汤 / 珍珠银耳汤 / 田七茯苓煲乌龟 / 菜干蜜枣煲鸭肾 / 海带绿豆汤
- 171 黄花菜炖猪蹄 / 无花果大枣炖猪腱 / 补骨脂炖乌龟 / 红糖炖燕窝 / 使君子瘦肉汤
- 172 人参甲鱼汤 / 银耳鸽蛋汤 / 胡萝卜炖猪皮 / 薏米百合炖母鸡 / 沙参玉竹五味汤
- 173 红枣桂圆鸡蛋汤 / 玉米须炖蚌肉 / 黄芪甲鱼汤 / 芡实炖老鸭 / 肉桂茴香炖鸽肉
- 174 黑豆红花汤 / 田七炖鹌鹑 / 冬瓜炖水鸭 / 珍珠炖猪蹄 / 五圆炖鹌鹑蛋
- 175 人参炖鸡爪 / 眉豆炖鸡翅 / 白玉煲排骨 / 酸菜猪肚煲 / 党参红枣鸡爪煲
- 176 莲子百合煲瘦肉 / 红豆煲排骨 / 淮杞煲乌鸡 / 粉葛排骨煲 / 佛手煲鸡脚

康复滋补汤

- 178 猴头菇鸡煲三蛇 / 五味子甲鱼汤 / 冬虫草淮杞炖水鸭 / 北沙参乌龟汤 / 淡菜香菇煲瘦肉
- 179 木耳花生猪肺汤 / 杏仁川贝甲鱼汤 / 鹿茸海马煲党参猪肉 / 沙参百合鳝鱼汤 / 灵芝石斛花胶煲鸡
- 180 龟甲乌鸡骨汤 / 麦冬清肺汤 / 补骨脂猪骨汤 / 洋参淮山乳鸽汤 / 伸筋草炖猪蹄
- 181 鲜茯苓茅根水鱼汤 / 黑鱼黑豆甘草汤 / 五加皮牛肉汤 / 茯苓泽泻炖母鸡 / 淮杞乌鸡炖蛇卵
- 182 黄豆炖猪手 / 白术白芷猪肚汤 / 鲫鱼党参汤 / 赤豆薏米鲤鱼汤 / 瑶柱雪蛤煲鸡

- 183 党参苡芡兔肉汤 / 夏枯草茵陈利胆汤 / 鹿茸鸡汤 / 淮山桂圆甲鱼汤 / 天麻黄芪炖老鸽
- 184 天麻煲斑鸠 / 金钱草百叶汤 / 冬葵子生鱼汤 / 花生眉豆煲鸡爪 / 杜仲茅根炖黑豆
- 185 胡椒老鸽煲猪肚汤 / 当归黄芪健脾汤 / 洋参石斛煲草龟 / 西洋参炖海参 / 核桃木瓜炖山斑鱼
- 186 四果炖鸡 / 桂圆芡实炖乌龟 / 莲藕猪肉汤 / 花生黄芪猪脚汤 / 罗汉果煲猪心
- 187 洋参雪耳炖燕窝 / 鱼胶桂圆炖水鸭 / 莲藕牛肉汤 / 马铃薯红枣兔肉汤 / 扁豆瘦肉汤
- 188 猪腰淮山汤 / 党参红枣田鸡汤 / 玉竹百合炖海鱼汤 / 灵芝强身汤 / 淮杞虫草甲鱼汤
- 189 节瓜柴鱼花生汤 / 八珍鸡汤 / 老黄瓜横膈汤 / 枸杞熟地甲鱼汤 / 大枣萝卜猪蹄汤
- 190 雪梨海底椰煲猪肉 / 人参鹿茸炖乌龟 / 阿胶炖肉 / 川芎三七乌鸡汤 / 益母草鸡肉汤
- 191 北芪党参炖蛤蚧 / 黄芪升麻炖母鸡 / 花旗参石斛炖鹌鹑 / 旱莲茅草根瘦肉汤 / 冬瓜薏米煲水鸭
- 192 苹果淮山猪肺汤 / 三妙鸭汤 / 知母麦地滋阴汤 / 鲜果煲山斑鱼 / 黄芪桂枝五物鸡
- 193 鸡骨草葛根煲鳊鱼 / 茅根猪肺汤 / 海底椰南北杏炖鳄鱼 / 猪蹄通乳汤 / 灵芝炖老鸡
- 194 苍术冬瓜猪肺汤 / 枸杞炖猪脑 / 老鸡煲花蟹 / 淮杞煲野兔 / 陈皮醋煮花生
- 195 玉米煲牛舌汤 / 首乌炖黑豆 / 清汤双色丸 / 丹参红花鸡肉汤 / 当归菟丝乌鸡煲
- 196 忍冬红花百合汤 / 章鱼红枣煲鹌鹑 / 无花果煲雪梨 / 菠菜人参汤 / 鲜人参煲猪肚
- 197 黄豆生鱼汤 / 冬瓜羊肉汤 / 桂圆萝卜煲老鸭 / 鸽肉参芪汤 / 田七煲乌鸡汤
- 198 清炖牛肉汤 / 香附陈艾炖鸡 / 生姜芥菜汤 / 猪心枣仁汤 / 无花果炖猪蹄
- 199 菊花粉丝汤 / 羊肝枸杞汤 / 当归黑豆鸡蛋汤 / 绿豆海带汤 / 淮山枸杞炖水鱼
- 200 茅根炖水鸭 / 冬瓜鲫鱼汤 / 蒲公英茵陈汤 / 复方参芪炖瘦肉 / 延胡党参兔肉汤
- 201 花生炖猪尾 / 人参黄芪炖生鱼 / 淮山枸杞炖甲鱼 / 萝卜排骨汤 / 川贝雪梨煲猪肺
- 202 杏仁川贝煲老鸭 / 夏枯草海带鸽肉汤 / 五味百部炖鸡肉 / 南杏煲羊肺 / 白果排骨汤
- 203 猴头菇炖鸡 / 无花果炖猪蹄 / 茴香炖狗肉 / 枯草决明瘦肉汤 / 姜醋炖牛肚

204 菠菜猪红汤 / 胡椒丁香鸡肉汤 / 黄芪鹅肉汤 / 白芨
龟肉猪肚汤 / 葛根银菜田鸡汤

205 龟肉莲子芡实汤 / 薏米芡实汤 / 桂圆肉牛肉汤 / 带
鱼黄芪汤 / 黄芪玉竹煲兔肉

206 鸡内金羊肉汤 / 马齿苋绿豆汤 / 桑寄生煲老鸡 / 黄
精玉竹煲牛肉 / 决明枸杞煲鲍鱼

207 黄芪蛭肉汤 / 鲫鱼冬瓜汤 / 茯苓炖乌龟 / 白玉炖田
鸡 / 淮杞炖竹丝鸡

208 粉葛炖大骨 / 酸菜炖大肠 / 罗芪炖牛肉 / 人参炖竹
丝鸡 / 玉米棒煲大骨

209 党参煲田鸡 / 茶菇煲猪脬 / 老姜煲鸭 / 淮山肚肺煲 /
香芋腊肉煲

清热解毒汤

211 党参老鸡炖山瑞 / 桑叶茅根益胃汤 / 慈姑猪苓螺蛳
汤 / 灵芝猴头菇炖海斑鱼 / 老鸭芡实扁豆汤

212 四宝煲老鸽 / 芦根杏仁车前汤 / 洋参石斛煲草龟 /
白花蛇舌草汤 / 天麻石斛猪展煲山雀

213 象拔蚌淮山老鸽汤 / 江瑶柱节瓜汤 / 五指毛桃灵芝
煲山龟 / 青天葵马蹄生津汤 / 黑豆生地煲三蛇汤

214 菱角枳椇解酒汤 / 黄芪茯苓煲竹丝鸡 / 芹菜生薏米
汤 / 鲜荷冬瓜汤 / 猪骨黄豆芽汤

215 川贝鲫鱼肉炖鹧鸪 / 木棉花土茯苓解毒汤 / 花旗参
炖水蛇 / 苦瓜鲫鱼汤 / 桑椹竹丝鸡

216 黄芩猪肺汤 / 鱼腥草绿豆汤 / 节瓜淮山煲老鸭 / 赤
小豆节瓜消暑汤 / 木瓜雪蛤竹丝鸡

217 昆布海藻煲瘦肉 / 火炭母猪红汤 / 绿豆银耳汤 / 茵
陈木棉花煲水蛇 / 石膏豆腐菜干汤

218 苹果南北杏鹧鸪汤 / 薄荷银花绿豆汤 / 川贝罗汉果
煲鹧鸪 / 冬葵子瘦肉汤 / 大补炖羊肉

219 参芪红枣生鱼汤 / 藿香薏米西瓜汤 / 野生松茸菌炖
海星 / 黄瓜鳝鱼汤 / 黄豆木瓜汤

220 益母草炖花胶 / 银耳枸杞煲瘦肉 / 苦瓜黄豆猪肚
汤 / 淮杞乌鸡炖鲜鲍 / 花胶翅群炖石蛤

221 花生木瓜汤 / 玉竹陈皮白肺汤 / 南瓜猪肉汤 / 胡
萝卜玉米煲猪横膈 / 姜汁鸡汤

222 凤城水蛇汤 / 鸳鸯肾西洋菜汤 / 金钱草煲猪小肚 /
节瓜菜干煲脊骨 / 苹果猪脬炖生鱼

223 大芥菜老豆腐煲猪肉 / 蚝豉老黄瓜煲猪肉 / 塘葛菜
煲海斑鱼 / 猪蹄凤爪冬瓜汤 / 赤小豆蜜枣粉葛汤

224 鸡杂西洋菜汤 / 雪梨竹蔗煲横膈 / 西洋菜鸭翅汤 /
霸王花无花果煲猪肉 / 干笋竹蔗茅根煲唐排

225 老黄瓜煲猪肉 / 眉豆木瓜雪耳煲鲫鱼 / 南瓜海带
汤 / 膨鱼鳃炖瘦肉 / 白果煲猪肚老鸡

226 白菜胆金针炖白肺 / 节瓜粉肠汤 / 粉葛陈皮煲蚝
豉 / 杂菜牛腩牛筋汤 / 川贝枇杷煲鳊鱼肉

227 绿豆海带煲乳鸽 / 青榄炖响螺 / 椰子肉雪耳煲老
鸽 / 红参须绿豆煲山雀 / 苦瓜败酱草猪肉汤

228 冬瓜鸡汤 / 清补凉煲山斑鱼 / 鲮鱼赤豆汤 / 冬瓜
荷叶汤 / 鸡骨草夏枯草煲横膈

229 雪梨猪骨汤 / 西洋菜生鱼汤 / 西洋菜北杏瘦肉汤 /
雪梨南北杏煲猪肉 / 南北杏无花果煲排骨

230 西洋菜蜜枣鲜陈肾汤 / 生麦杏仁猪肺汤 / 川贝清
补凉炖鳄鱼 / 西洋菜猪肉粉肠汤 / 菊花北芪煲鹌鹑

231 金银花蜜枣煲猪肺 / 冬瓜煲鹧鸪 / 苦瓜蚝豉排骨
汤 / 沙参玉竹煲生地老鸡 / 石斛花旗参炖鸡汤

232 清补凉白鲫鱼汤 / 丝瓜草豆蔻海带汤 / 节瓜瘦肉
开洋汤 / 白菜奶汁汤 / 丝瓜瘦肉汤

233 黄瓜银耳汤 / 竹笋香菇汤 / 糖醋猪骨汤 / 洋参无花
果煲生鱼 / 鸡骨草瘦肉汤

234 青箱子鱼片汤 / 百合洋参煲田鸡 / 银耳海参汤 /
冬瓜干贝炖田鸡 / 豆芽海带炖鲫鱼

235 马蹄茅根汤 / 冬瓜蚌肉汤 / 冬瓜炖乌鱼 / 生地麦
冬田鸡汤 / 黄芪煲鲈鱼

236 茭白炖豆腐 / 黄芪炖鸽肉 / 黄花菜炖蚌肉 / 生地
玉竹沙参汤 / 瓜皮薏米车前汤

237 大葱炖猪蹄 / 淮山菠菜汤 / 杞菜芦笋汤 / 薏米杏
仁鸡蛋汤 / 地皮麦冬蛤肉汤

238 清润养肺汤 / 甘蔗马蹄煲猪骨 / 鲫鱼瘦肉炖豆腐 /
银耳樱桃汤 / 三冬鲜汤

239 黄花泥鳅汤 / 人参石膏鸡肉汤 / 枸杞胡萝卜蚌肉
汤 / 苦瓜炖花蚰 / 杏仁炖鸭块

240 萝卜炖牛腩 / 淮杞炖鱼腩 / 雪梨炖瘦肉 / 木瓜炖
银耳 / 苦瓜炖猪手 / 虫草炖雄鸭

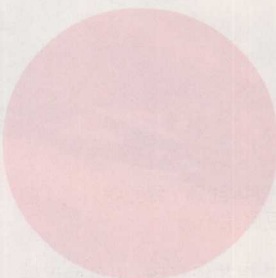
241 苦瓜黄豆梅肉煲 / 海带花生猪手煲 / 苦瓜乳鸽煲 /
雪梨鸡翅煲 / 水瓜煲花腩 / 海带猪蹄汤

242 樱圆鹌鹑蛋汤 / 凉薯瘦肉煲 / 木瓜大骨煲 / 龙凤
汤 / 心肝汤

产后营养汤

- 244** 巴戟杜仲炖鹿鞭 / 党参黄芪乳鸽汤 / 川芎当归羊肉汤 / 马蹄竹蔗雪梨煲瘦肉 / 麦芽谷芽煲鸭肫 / 无花果煲猪肚
- 245** 白芷鱼头汤 / 乌豆鲶鱼汤 / 莲子百合润肺汤 / 玉米煲老鸭汤 / 益母草炖陈肾 / 淮山枸杞猪脑汤
- 246** 栗子红枣煲珍珠鸡 / 当归生姜煲羊肉 / 猪肉海草煲水蟹 / 通草芦根煲猪脚 / 响螺墨鱼煲西施骨 / 黄芪枸杞乳鸽汤
- 247** 桑寄生煲鸡蛋 / 莲藕黑豆鲶鱼汤 / 响螺猪手汤 / 气血双补汤 / 猪蹄汤 / 淮山桂圆甲鱼汤
- 248** 生蚝桑寄生汤 / 桂圆党参猫肉汤 / 赤小豆鲤鱼汤 / 乌鱼节瓜汤 / 白胡椒煲猪肚 / 咸鱼头豆腐汤
- 249** 南瓜红枣煲唐排 / 独活黑豆脊骨汤 / 紫苏冬瓜瘦肉汤 / 灯心草煲鲫鱼 / 西洋参豆芽汤 / 升麻芝麻大肠汤
- 250** 五指毛桃健脾汤 / 北芪芡实鲈鱼汤 / 圆肉天冬煲老鸽 / 黑豆煲塘虱 / 柏子仁猪心汤 / 千丝鲫鱼汤
- 251** 玉竹马蹄煲蹄筋 / 土茯苓煲猪手 / 灵芝煲鹌鹑 / 红枣党参煲脊骨 / 老豆腐煲洋鸭 / 滋阴润燥煲汤
- 252** 合杞煲花甲 / 益母草煲鸡蛋 / 生地墨鱼煲排骨 / 浮小麦羊肚汤 / 蚝豉煲鸡翅 / 续断黄精老鸭汤
- 253** 花旗参煲鸡腿 / 桑寄生芦根煲黄鳝 / 雏鸽吞玉丝 / 五指毛桃煲猪脚 / 章鱼桂圆煲鹌鹑 / 扁豆淮山煲脊骨
- 254** 火腩煲竹丝鸡 / 桃仁莲藕煲瘦肉 / 杜仲圆肉煲牛 / 莲子淮山煲猪胰 / 红豆煲乌鸡 / 茯苓地黄煲鸡
- 255** 海带红枣煲猪手 / 黄精田鼠汤 / 排骨人参汤 / 甘草麦芽脊骨汤 / 鸡血枸杞煲乳鸽 / 田七鸡肉汤
- 256** 鲜人参煲老鸡 / 艾叶煲鸡蛋 / 灵芝赤肉煲水鱼 / 陈皮黑豆煲田鼠 / 苦瓜猪血煲鲜鱿 / 生地煲乌鸡
- 257** 冬瓜红枣煲烧鹅 / 白术茯苓牛肉汤 / 野兔煲猪肉 / 桂枝白芍鹌鹑汤 / 枣杏寒菌煲老鸡 / 人参阿胶乌鸡汤
- 258** 蚝豉煲猪小肚 / 西洋参瘦肉汤 / 沙参煲心肺 / 何首乌煲鸡 / 冬瓜煲双丸 / 人参鹿茸鸡肉汤
- 259** 金龟木瓜煲排骨 / 蛤蚧人参煲山鸡 / 椰青煲老鸽 / 独脚金鲫鱼汤 / 响螺片煲鹌鹑 / 桑椹红枣瘦肉汤
- 260** 节瓜红枣煲烧鹅 / 猪肉豆腐汤 / 白果墨鱼煲猪肚 / 玉参煲瘦肉 / 天麻煲猪手 / 益母羊肉汤
- 261** 甘草猪肚煲烧鸭 / 五圆炖鸡 / 党红莲藕煲大骨 / 海底椰煲土鸡 / 猪尾杜仲汤 / 干百合煲土鸡

- 262** 花生木瓜煲鸡脚 / 当归菟丝乌鸡煲 / 黑芝麻炖鸡 / 牛肉桂圆汤 / 桃仁藕汁瘦肉汤 / 湘莲苡仁炖大骨
- 263** 参归黑凤汤 / 红杞墨鱼汤 / 胡椒大骨炖猪脑 / 生鱼益母汤 / 香菇炖乳鸽 / 北芪煲塘虱
- 264** 雪耳香梨煲鸭肾 / 红枣炖兔肉 / 当归枸杞炖猪心 / 蜜枣麻根母鸡汤 / 雪耳枸杞凤肝汤 / 赤豆炖鲤鱼
- 265** 红枣花生炖猪蹄 / 天麻塘葛煲生鱼 / 红枣豆香炖猪肘 / 紫菜蛋花汤 / 绿菠猪肝汤 / 枸杞生姜排骨汤
- 266** 丝瓜猪蹄汤 / 山楂小麦瘦肉汤 / 红枣煲老鸡 / 金针鳝鱼汤 / 排骨黄豆芽汤 / 三鲜鳝鱼汤
- 267** 大枣炖墨鱼 / 归芪炖鹌鹑 / 鲑鱼丝瓜汤 / 甲羊汤 / 党参炖田鸡鹌鹑 / 萝卜排骨丸子汤
- 268** 红枣黑木耳汤 / 金针豆腐肉片汤 / 板栗白菜汤 / 花生炖猪蹄 / 大枣黑豆炖鲤鱼 / 豆豉炖猪心
- 269** 白果莲肉炖乌鸡 / 天门冬炖猪肉 / 冬瓜炖草鱼 / 蚕豆炖牛肉 / 田七枸杞炖猪手 / 红枣肉丸炖猪肺



2012

X U E S H E N G B U N A O T A N G

学生补脑汤



材料：猴头菇30克，瑶柱10克，响螺150克，瘦肉450克，鸡脚150克，枸杞5克，姜4克，葱4克。

制作过程

1. 先将猴头菇、瑶柱洗净，用清水浸发20分钟后，挤去水分。
2. 锅内烧水，待水开时，投入猴头菇、瑶柱、鸡脚、瘦肉、响螺肉，煮净血渍，捞出用清水冲干净。

3. 在炖盅内加入瘦肉、响螺肉、猴头菇、枸杞、鸡脚、姜、葱、瑶柱，注入清水，炖2.5小时后调味即可享用。

小贴士：猴头菇具有助消化、利五脏的功效；瑶柱含有丰富的蛋白质和碘质，对促进大脑发育，增强记忆有疗效。



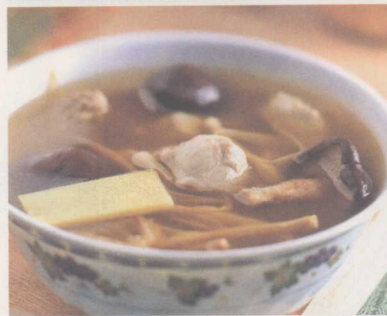
猴头菇瑶柱炖响螺片

材料：黄花菜150克，香菇30克，猪瘦肉250克，麻油、精盐、生姜片各适量。

制作过程

1. 将黄花菜用沸水氽过，香菇洗净，瘦肉洗净，切块。
2. 锅内烧水，水开后放入瘦肉飞水，再捞出洗净。
3. 将香菇、生姜片、瘦肉一起放入煲内，加入适量清水，中火煮沸后，加入黄花菜，煲1小时放入少许油、盐即可。

小贴士：香菇能增进食欲，增强记忆。此汤有助儿童智力发育，并适于记忆力减退的老人食用。



黄花菜健脑汤

材料：田七15克，丹参10克，脊骨300克，瘦肉200克，老姜5克，枸杞5克，红枣10克。

制作过程

1. 先将脊骨、瘦肉斩件，田七、丹参、红枣、枸杞洗净。
2. 用瓦煲烧水至滚后，放入脊骨、瘦肉滚去表面的血渍，倒出洗净。
3. 用瓦煲装水，放在煤气炉上用猛火炖滚后，放入脊骨、瘦肉、田七、丹参、老姜、红枣、枸杞，煲2小时后调入盐、鸡粉即可食用。

小贴士：瘦肉含有人体所需的维生素、蛋白质、矿物质、有机酸等，脊骨富含钙质。



田七丹参煲瘦肉

材料：枸杞20克，紫菜20克，鸡蛋两只，盐、鸡粉适量。

制作过程

1. 将枸杞洗净，紫菜去杂质，洗净，鸡蛋去壳，搅匀。
2. 锅内烧水，水开后分别放入枸杞、紫菜、鸡蛋，滚熟后调味即可。

小贴士：枸杞可滋补肝肾，健脑。紫菜有健脑益智，防止动脉硬化和脑血栓，刺激幼儿食欲等多种功能。鸡蛋所含有的较多的乙酰胆碱是大脑完成记忆所必需的。



枸杞紫菜鸡蛋汤

材料：排骨500克，核桃仁200克，芡实100克，陈皮1块，生姜2片，盐、鸡粉适量。

制作过程

1. 将排骨洗净，斩件，核桃仁、芡实、陈皮洗净。
2. 锅内烧水，水开后放入排骨滚去血污，再捞出洗净。
3. 将排骨、芡实、核桃、陈皮、生姜片一起放入煲内，加入适量清水，大火煲滚后转小火慢煲3小时，调味即可。

小贴士：此汤日常饮用，有助增强记忆力又可滋补强身，特别适用工作疲劳、身体虚弱、记忆力减退者。



核桃芡实益脑汤

何首乌牛肉汤



材料：何首乌10克，牛肉300克，脊骨200克，老姜5克，红枣5克。

制作过程

1. 先将脊骨、牛肉斩件，何首乌洗净。
2. 用瓦煲烧水至滚后，放入脊骨、牛肉滚去表面血渍，倒出洗净。
3. 用瓦煲装水，放在煤气炉上用猛火煲滚后，放入脊骨、牛肉、何首乌、红枣、老姜，煲2小时后调入盐、鸡粉即可食用。

小贴士：牛肉富含锌和镁元素，锌是有助于合成蛋白质、促进肌肉生长的抗氧化剂，锌与谷氨酸盐和维生素B₆共同作用，能增强免疫系统。

灵芝补脑汤



材料：灵芝10克，鸡蛋2个，猪骨髓25克，猪脑1副，味精，盐，绍酒适量，葱5克，姜5克。

制作过程

1. 将灵芝洗净，鸡蛋取蛋黄，猪骨取骨髓，猪脑挑去血络，洗净。
2. 猪脑、猪骨髓一起放入碗内，倒入绍酒，放些味精调匀，放入烧热的油锅中略翻炒，再倒入搅散的蛋黄。
3. 煲内放清水，放入所有材料，旺火煮沸，转小火煲20分钟即可食用。

小贴士：猪脑能治疗神经衰弱、头晕，增强记忆力。猪骨髓能补精填髓，治疗一切虚损，烹饪后质地鲜嫩、味道鲜美。

淮杞炖水鱼



材料：淮山10克，枸杞5克，水鱼1只，鸡脚100克，瘦肉500克，红枣5克，姜10克，葱5克。

制作过程

1. 先将水鱼剖好、斩件，瘦肉斩件。
2. 锅内烧水，待沸时放入水鱼、瘦肉、鸡脚，煮尽血水。
3. 取炖盅一个，放入水鱼、瘦肉、鸡脚、淮山、枸杞、红枣、姜、葱，加入清水，炖2.5小时后调入食盐、鸡粉即可。

小贴士：栗子补肾壮腰、健止泻。红枣补中益气，养血安神。排骨含有丰富的钙。

栗子红枣排骨汤



材料：排骨500克，红枣50克，栗子100克，生姜片、盐、鸡粉适量。

制作过程

1. 将栗子、红枣洗净，排骨洗净，斩件。
2. 锅内烧水，水开后放入排骨滚去血污，再捞出洗净。
3. 将栗子、红枣、排骨、生姜一起放入煲内，加入适量清水，大火煲滚后，改用小火煲1小时，调味即可。

小贴士：此汤补气益肾，补脾肺，清虚热，能改善肠胃功能及提高免疫力，很适合在秋冬进补时食用。

枸杞生地兔肉汤



材料：枸杞10克，生地20克，兔肉500克，脊骨200克，猪肉200克，生姜20克，食盐10克，鸡粉5克。

制作过程

1. 先将兔肉斩件，脊骨、猪肉斩件，生姜去皮。
2. 砂煲烧水，待水沸时，煲净脊骨、兔肉、猪肉血渍。
3. 兔肉、脊骨、猪展、生姜、枸杞、生地一起放入砂煲内，加入清水，慢火煲2小时后调入食盐、鸡粉即可食用。

小贴士：此汤明目益精、清心润肺，还能增强免疫力，保护肝脏，补血养血。对头晕目眩、视力减退等症都有良好疗效。

材料：鱼头500克，猪肉300克，天麻50克，枸杞3克，生姜2克，葱2克，红枣、淮山、玉竹、陈皮、沙参各10克，食盐6克，鸡粉4克。

制作过程

1. 先将鱼头切成两边，猪肉切件，生姜去皮，葱切段。
2. 锅内烧水，水开时，投入鱼头、猪肉，用中火煮净血水，捞起冲净。
3. 把鱼头、猪肉、天麻、枸杞、生姜、葱、玉竹、红枣、淮山、陈皮、沙参放入炖盅，加入清水，炖150分钟，调入食盐、鸡粉即可食用。

小贴士：天麻加入鱼头同炖可以镇痛养肝，止眩晕，祛风湿，利腰膝，主治眩晕头痛、神经衰弱。



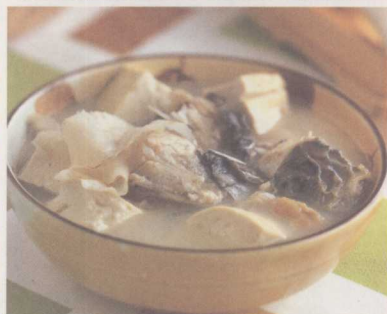
天麻炖鱼头

材料：鱼头1个，豆腐200克，天麻片15克，生姜片、盐、鸡粉适量。

制作过程

1. 将鱼头洗净，剖开，豆腐切块，天麻洗净。
2. 烧锅下油，油热后放入鱼头煎至两面金黄色，再捞出沥干油。
3. 将鱼头、豆腐、天麻、生姜一起放入煲内，加入适量清水，大火烧开后改用小煲1小时，调味即可。

小贴士：天麻能增智、健脑、延缓衰老。鱼头对中老年人软化脑血管、儿童益智都有作用。此汤健脑，平肝息风，解除眩晕，健脑，是健脑补钙的常用汤。



天麻鱼头豆腐汤

材料：何首乌15克，枸杞5克，红枣5克，鸡蛋2只，脊骨300克，猪肉150克，老姜5克，食盐5克，鸡粉5克。

制作过程

1. 先将脊骨、猪肉斩件，何首乌、枸杞、红枣洗净，鸡蛋煮熟。
2. 用瓦煲烧沸水后，放入脊骨、猪肉滚去表面血渍，倒出洗净。
3. 用瓦煲装水，放在煤气炉上用猛火煲滚后，放入脊骨、猪肉、何首乌、枸杞、红枣、去壳鸡蛋、老姜，煲2小时后调入盐、鸡粉即可食用。

小贴士：枸杞滋阴补肾，益气和中何首乌补生血精。此汤对身体虚弱、少年白发、头晕目眩有较好的辅助疗效，多食能延年益寿。



何首乌枸杞煲鸡蛋

材料：益智仁30克，牛肉500克，生姜片、盐、鸡粉各适量。

制作过程

1. 将益智仁洗净，牛肉洗净，切块。
2. 锅内烧水，水开后放入牛肉滚去血污，再捞出洗净。
3. 将益智仁、牛肉、生姜片一起放入炖盅内，加入适量开水，炖3小时，加调料即成。

小贴士：益智仁含有大量的“聪明因子”牛磺酸及多种健脑成分，它对人体健康，特别是对处于生长发育期的青少年以及记忆力减退的中老年人起着重要作用。



益智仁炖牛肉

材料：乌鸡1只，人参30克，猪肘500克，精盐、料酒、味精、姜片、胡椒粉各适量。

制作过程

1. 将乌鸡宰杀，洗净，人参用温水洗净，切段，猪肘用刀刮干净，斩块。
2. 锅内烧水，水开后放入乌鸡、猪肘滚去血污，再捞出洗净。
3. 将乌鸡、猪肘、人参、生姜片一起放入炖盅内，加入适量开水，大火烧沸后，改用小煲2小时，熟后用精盐、料酒、味精、胡椒粉调味即可。

小贴士：人参具有加速人的反应能力、提高记忆力和集中精力的功效。乌鸡是补虚劳、养身体的上好佳品，能提高生理机能、延缓衰老、强筋健骨。



人参乌鸡汤

番茄胡萝卜煲牛尾



材料：番茄250克，土豆200克，胡萝卜150克，脊骨150克，猪肉100克，牛尾250克，老姜5克，食盐5克，鸡粉3克。

制作过程

1. 先将脊骨、猪肉、牛尾斩件，土豆、胡萝卜去皮切件。
2. 水滚后，放入脊骨、猪肉、牛尾滚去表面血渍后，倒出用清水洗净。
3. 用瓦煲装清水放在煤气炉上猛火煲滚后，放入脊骨、猪肉、牛尾、胡萝卜、土豆、番茄、老姜，煲3小时后调入盐、鸡粉后即可食用。

小贴士：牛尾益气补血，强筋骨，补肾；胡萝卜营养丰富，对眼睛疲劳、大脑疲劳、肌肉粗糙有疗效，富含对人体有益的多种维生素。

远志茯神炖猪心



材料：远志8克，茯神20克，猪心1只，瘦肉100克，生姜片、盐、鸡粉各适量。

制作过程

1. 将各药材洗净，猪心、瘦肉洗净，切块。
2. 锅内烧水，水开后放入猪心滚去血污，再捞出洗净。
3. 将远志、茯神、猪心、生姜片一起放入炖盅内，加入适量开水，大火烧开后，改用小火炖约1小时，调味即可。

小贴士：茯神多用于心神不安、惊悸健忘失眠和脾虚湿困之症。猪心亦为宁心安神的常用食品，为历代医家所乐用。

海底椰苹果炖猪肉



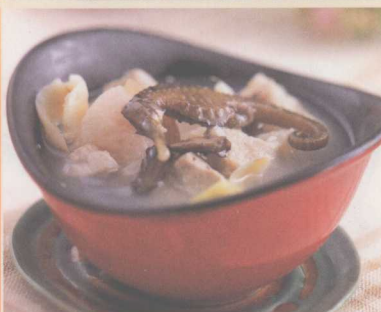
材料：海底椰50克，苹果2个，猪肉500克，鲜鸡脚150克，生姜5克，生葱5克，南北杏5克，食盐10克，鸡粉5克。

制作过程

1. 先将苹果切开去籽，猪肉切件，姜去皮，葱切段，海底椰切开。
2. 锅内烧水，待水开时，将猪肉、鲜鸡脚用中火煮净血水，捞出洗净。
3. 将鸡脚、猪肉放入炖盅内，再放入海底椰、苹果、南北杏、姜、葱，注入清水，炖2.5小时后即可享用。

小贴士：此汤对神志不安、失眠健忘有良好的疗效。

石菖蒲百合煲海马



材料：石菖蒲10克，百合30克，海马2只，半肥瘦猪肉500克，生姜片、盐、鸡粉适量。

制作过程

1. 将石菖蒲、海马、百合洗净，猪肉洗净，切块。
2. 锅内烧水，水开后放入猪肉飞水，再捞出洗净。
3. 将药材及生姜、肉一起放入煲内，加入适量清水，大火烧开后改用小，煲约1个半小时后调味即可。

小贴士：经常服用本汤，能补充体力和脑力消耗，在学习和考试中保持良好的身体和心理状态。

节瓜蚝豉瘦肉汤



材料：节瓜500克，蚝豉50克，瘦肉500克，生姜10克，脊骨400克，食盐10克，鸡粉5克。

制作过程

1. 先将蚝豉浸水2小时后洗净，节瓜切件，瘦肉切件，生姜去皮，脊骨斩件。
2. 砂煲烧水，待水沸时，煲净脊骨、瘦肉的血水。
3. 砂煲一个，放入脊骨、节瓜、瘦肉、生姜、蚝豉，注入清水，煲2小时后调入食盐、鸡粉即可食用。

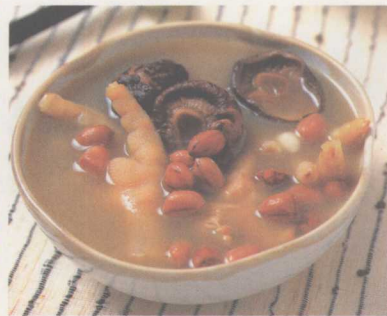
小贴士：现代营养学家发现，蚝肉含锌丰富，对发育期间的青少年有很大的补益作用。

材料：冬菇 50 克，鸡爪 500 克，花生 200 克，脊骨 300 克，猪肉 150 克，老姜 5 克，食盐 5 克，鸡粉 5 克。

制作过程

1. 先将脊骨、猪肉斩件，鸡爪洗净斩件，冬菇、花生泡洗干净。
2. 用瓦煲烧滚水后，放入脊骨、猪肉、鸡爪滚去表面的血渍，倒出洗净。

小贴士：此汤有开胃醒脾、润肠养脾的功效，能提高少年记忆力，对老年人有滋养保健之功，还可降低胆固醇，同时对防止动脉粥样硬化和冠心病的发生均有疗效。



冬菇鸡爪花生汤

材料：五味子 8 克，淮山 30 克，乌鸡 500 克，生姜片，盐，鸡粉适量。

制作过程

1. 将五味子、淮山洗净，乌鸡洗净，切块。
2. 锅内烧水，水开后放入乌鸡飞水，再捞出洗净。
3. 将乌鸡、药材及生姜片一起放入煲内，加入清水适量，煲约 1.5 小时后加入适量食盐、鸡粉调味即成。

小贴士：能增强记忆力，帮助睡眠，又能调节全身机能，非常适合学习紧张等脑力劳动者食用。



五味子淮山安神汤

材料：土鸡 1 只，益智仁 5 克，淮山 5 克，枸杞 5 克，生姜 5 克，葱 10 克，清汤适量，盐 5 克，味精 2 克，胡椒粉少许，黄酒 3 克。

制作过程

1. 土鸡挖净内脏，淮山、枸杞洗净，生姜去皮切片，葱切段。
2. 锅内烧水，待水开时，投入土鸡，用中火烫至血水净时，捞起待用。
3. 用瓦煲一个，加入土鸡、淮山、枸杞、生姜、葱，注入清汤、黄酒、胡椒粉，加盖，用小火煲 2 小时。然后去掉葱，调入盐、味精，再煲 10 分钟即可。

小贴士：益智仁含挥发油、氨基酸、脂肪酸，还含有丰富的维生素 B 族和微量元素，是补脑佳品。



益智仁煲土鸡

材料：桂圆肉 250 克，仔鸡 1 只，生姜片，盐，鸡粉适量。

制作过程

1. 将桂圆肉洗净，仔鸡宰杀后去毛，去内脏及肠杂，剥去鸡爪。
2. 锅内烧水，水开后放入仔鸡飞水，再捞出冲洗干净。
3. 将鸡放入炖盅内，放入桂圆肉、生姜片，加入适量开水，大火烧开后，改用小火慢炖 3 小时，放入调料，再炖 10 分钟即可。

小贴士：桂圆肉能安神健脑、长智慧，开胃健身。仔鸡，益气补虚。无病者食之滋养强壮，益智健脑。



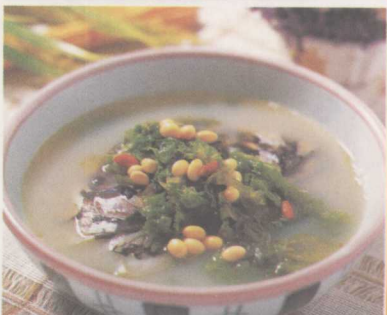
桂圆肉炖鸡

材料：昆布 50 克，泡黄豆 25 克，鱼头 1 个，枸杞 5 克，生姜 5 克，葱 10 克，清汤适量，花生油 5 克，盐 5 克，味精 1 克，胡椒粉少许，绍酒 2 克。

制作过程

1. 昆布洗净，鱼头去尽鳃，生姜去皮切片，葱洗净，捆成把。
2. 用平锅下油烧热，放入鱼头，用中火煎至稍黄，铲起待用。
3. 把鱼头、昆布、泡黄豆、枸杞、生姜、葱放入瓦煲内，注入清汤、绍酒、胡椒粉，加盖，用小火煲 50 分钟后调味，再煲 10 分钟即可。

小贴士：昆布营养丰富，是一种富含碘、钙、铜、锡等多种微量元素的海藻类食物，可促进脑部发育。



昆布黄豆煲鱼头