

现 代 时 尚 休 闲 保 健 生 活 丛 书

XIANDAI SHISHANG XIUXIAN
BAOJIAN SHENGHUO CONGSHU

老婆靓汤

家常美味天天品 · 温馨营养好滋味

元秀◎主编

经济实惠 好学易做



内蒙古人民出版社

现代时尚休闲保健生活丛书

老 婆 靓 汤

主编 元秀

内蒙古人民出版社

《现代时尚休闲保健生活丛书》(全24册)

主 编: 元 秀

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: 三河市华东印刷有限公司

开 本: 880 × 1230 1/32

印 张: 384

字 数: 4000 千字

版 次: 2006 年 12 月第 1 版

印 次: 2007 年 3 月第 1 次印刷

印 数: 1 - 8000 册

书 号: ISBN7 - 204 - 08814 - X/Z · 493

定 价: 715.20 元(全 24 册)

版权所有 盗印必究

如发现印装质量问题,请与我社联系

联系电话:(0471)4971562 4971659

前 言

健康与时尚是现代生活的两大主旋律。为了适应现代人生活方面各层次不同角度的需求,丰富和充实大众百姓生活,引导人们更科学、健康地了解和认识什么是真正的时尚及潮流,正确而详尽地介绍时尚家庭生活的林林总总,我们倾力推出了《现代时尚休闲保健生活丛书》。

随着社会的发展和物质、文化生活水平的不断提高,人们对健康、生活质量、休闲娱乐方式等诸多方方面面有了更高的标准和要求。为了适应现代人更完美意义上的需求,引导科学健康及时尚生活层面的潮流,《现代时尚休闲保健生活丛书》共推出以休闲保健生活饮食等方面共二十四册涵盖生活各领域的经典丛书。

保健与休闲,提高生活质量是我们日常生活中不可或缺的表现主体。本丛书从新颖、实用角度入手,阐述了饮食文化与健康、女性医学与科学保健、家庭装饰与生活美化、中国象棋娱乐与休闲垂钓、提高生活质量方面等诸多层面。着力突出现代时尚家庭生活中的人文特色及和谐理念,迎合现代人多层面、广角度、快节奏的生活方式,引

导人们正确追求时尚,体验更深更广的生活内涵。

人们常把日常生活比喻为万花筒,的确如此。生活的本身既是一个广义的载体,又是狭义中的具体某一细节或某一部分。从宏观上指导,自细节中介绍,正是本套丛书编撰的主旨。在饮食与女性保健角度,我们更注重生活中的细节指导,无论是相关知识,还是操作方法,本书都详尽到位。另外,在生活领域中的其它方面,我们也力求内容新颖、阐述时尚。本套丛书紧扣健康、时尚主题,讲求实用,使你一书在手,洞悉生活真谛。

把握时尚,汲取更多的知识才能更好地生活。我们希望通过这种方式为广大读者提供生活方面的帮助,使人们在认知和生活能力方面都有所提高,从而真正提高生活质量。真心期望《现代时尚休闲保健生活丛书》能成为您家庭生活的好伙伴。祝愿您合家团圆,幸福安康!

编 者

2006·12

目 录

家常美味靓汤

肉片汤	(1)	金陵丸子	(13)
黄瓜肉片汤	(1)	沙锅狮子头	(13)
韭菜肉片汤	(2)	沙锅白肉	(14)
丝瓜肉片汤	(2)	沙锅下水	(14)
榨菜里脊片汤	(3)	拆骨肉白菜粉汤	(16)
木耳肉片汤	(3)	肉茸发菜汤	(16)
鲜菇肉片汤	(4)	肉茸番茄汤	(17)
醋椒三片汤	(4)	氽白肉	(17)
紫菜肉片汤	(5)	氽芽菜汤	(18)
老姜肉片汤	(5)	罐 汤	(18)
烩玻璃肉片	(6)	红豆肉汤	(19)
黄花肉片汤	(6)	猪肝汤	(19)
笋丝肉片汤	(7)	肝片汤	(20)
肉丝榨菜汤	(7)	氽肝尖汤	(20)
肉丝酸菜粉汤	(8)	猪肝粉丝汤	(21)
三鲜清汤	(8)	竹笋肝膏汤	(21)
清汤绣球	(9)	氽银肺汤	(22)
甩袖汤	(9)	冬菜腰片汤	(22)
三丝汤	(10)	氽腰片	(23)
炒肉烹汤	(10)	奶汤大肠	(23)
猪肉丸子汤	(11)	猪排骨汤	(24)
白菜肉丸汤	(11)	淡菜排骨汤	(24)
蓬蒿丸子汤	(12)	花生排骨汤	(25)
氽丸子	(12)	板栗排骨汤	(25)

老婆靓汤

- | | |
|--------------------|---------------------|
| 冬瓜排骨汤····· (26) | 冬瓜莲叶老鸭汤····· (40) |
| 花生米牛肉汤····· (26) | 西洋菜南北杏生鱼汤····· (41) |
| 清炖牛尾汤····· (27) | 生鱼葛菜汤····· (41) |
| 咸菜牛肉汤····· (27) | 淡菜豆腐鱼头汤····· (42) |
| 酸辣牛肉汤····· (28) | 土茯苓金针龟汤····· (43) |
| 白煨牛肉汤····· (28) | 生地木棉花瘦肉汤····· (43) |
| 酸辣银丝····· (29) | 洋参猪红豆芽汤····· (44) |
| 羊肉汤····· (29) | 枸杞猪肝汤····· (44) |
| 全羊汤····· (30) | 生地桑椹鲍鱼汤····· (45) |
| 羊肉片汤····· (30) | 绿豆老鸽汤····· (45) |
| 羊肉萝卜片汤····· (30) | 芥菜滑牛汤····· (46) |
| 羊肉丸子汤····· (31) | 薏米冬瓜老鸽汤····· (46) |
| 余千里风····· (31) | 大芥生地蚝豉汤····· (47) |
| 风栗壳煲横····· (32) | 枯草菊花猪腱汤····· (47) |
| 冬瓜荷叶瘦肉汤····· (33) | 金针枯草猪腱汤····· (48) |
| 鸡骨草蜜枣瘦肉汤····· (33) | 老黄瓜猪汤····· (48) |
| 荷叶柠檬瘦肉汤····· (34) | 通心菜荸荠排骨汤····· (49) |
| 猪腰泽泻苋菜汤····· (34) | 生地绿豆猪腱汤····· (49) |
| 丝瓜杏仁排骨汤····· (35) | 老黄瓜猪腱汤····· (50) |
| 节瓜珧柱排骨汤····· (35) | 汉果猪肺汤····· (50) |
| 鲜莲冬瓜鸭汤····· (35) | 青天葵瘦肉蜜枣汤····· (51) |
| 冬瓜乌鸡汤····· (36) | 海蜇荸荠汤····· (52) |
| 莲叶煲鸡汤····· (36) | 南杏汉果猪汤····· (52) |
| 鲜荷莲藕汤····· (37) | 花旗参响螺汤····· (53) |
| 节瓜瘦肉汤····· (37) | 奶油萝卜汤····· (53) |
| 丝瓜瘦肉汤····· (38) | 绿豆冬瓜汤····· (54) |
| 粉葛葛菜鲮鱼汤····· (38) | 清汤苦瓜····· (54) |
| 山楂粉葛排骨汤····· (39) | 奶汤南瓜尖····· (55) |
| 雪菜豆腐响螺汤····· (39) | 清汤豌豆串····· (56) |
| 青萝卜橄榄猪腱汤····· (40) | 三丝瓜熟燕····· (56) |

老婆靓汤

- | | |
|-----------------|--------------------|
| 三鲜冬瓜汤····· (57) | 紫竹仙踪····· (76) |
| 海米冬瓜汤····· (58) | 山药桂花汤····· (77) |
| 黄瓜三丝汤····· (58) | 蛋清银耳汤····· (77) |
| 凤尾白玉汤····· (59) | 香菇银杏汤····· (78) |
| 冬菜三丝汤····· (60) | 清蒸三塔菌汤····· (79) |
| 酸菜蚕豆汤····· (60) | 芥菜赤小豆瘦肉汤····· (79) |
| 红薯菠菜汤····· (61) | 花生薏仁瘦肉汤····· (80) |
| 开水白菜汤····· (62) | 杞子猪肝汤····· (80) |
| 菠菜汤····· (62) | 鲍鱼瘦肉汤····· (81) |
| 萝卜连锅汤····· (63) | 枸杞子牛肉汤····· (81) |
| 青萝卜汤····· (64) | 黄豆肉骨汤····· (82) |
| 小白菜汤····· (64) | 五色猪瘦肉汤····· (82) |
| 芋儿汤····· (65) | 天门冬猪瘦肉汤····· (83) |
| 龙须汤····· (65) | 荔枝鸡爪汤····· (83) |
| 余万年青汤····· (66) | 黄豆芽豆汤····· (84) |
| 冬菇红枣汤····· (67) | 海带紫菜瓜片汤····· (84) |
| 藕片汤····· (67) | 丝瓜猪肝瘦肉汤····· (85) |
| 白菜丸子汤····· (68) | 菠萝鸡片汤····· (85) |
| 木耳冬笋汤····· (68) | 归地首乌脊骨汤····· (86) |
| 清汤冬菇····· (69) | 黑木耳红枣瘦肉汤····· (86) |
| 口蘑锅巴····· (69) | 冬瓜薏米瘦肉汤····· (87) |
| 双菇竹荪汤····· (70) | 薏仁猪脚汤····· (87) |
| 金钱发菜汤····· (71) | 栗子百合猪手汤····· (87) |
| 草菇四丸汤····· (72) | 鸡蒙鲜蘑汤····· (88) |
| 五色紫菜汤····· (73) | 葱白香菇人乳汤····· (89) |
| 三丝紫菜汤····· (73) | 清汤蛋白香菇····· (89) |
| 荔枝桂圆汤····· (74) | 冬菇豆腐汤····· (90) |
| 紫菜萝卜汤····· (74) | 冬菇苋菜汤····· (90) |
| 百合莲花汤····· (75) | 三脚白菜汤····· (91) |
| 猴头紫菜汤····· (76) | 珍珠豆腐汤····· (91) |

老婆靓汤

松子蛋汤····· (92)	首乌山甲汤····· (106)
番茄蛋汤····· (92)	鳖甲白鸽汤····· (106)
鸡蛋豆腐汤····· (93)	洋参冬瓜鸭汤····· (107)
草菇瘦肉丝瓜汤····· (93)	雪菜虾米汤····· (107)
鲜陈草菇汤····· (94)	九香虫杜仲汤····· (107)
鸡丝麻菇汤····· (94)	鸡血藤煲过山乌····· (108)
草菇鸡蛋汤····· (95)	紫菜鱼蛋汤····· (108)
麻菌滑肉汤····· (95)	虫草巴戟炖狗肉····· (109)
煎泡蛋汤····· (96)	枣栗子露····· (109)
番茄蛋花汤····· (96)	丝油条汤····· (109)
成都蛋汤····· (97)	竹笋响螺汤····· (110)
黄瓜蛋汤····· (98)	蜗牛肉片汤····· (110)
豆苗煎蛋汤····· (98)	口蘑黄耳汤····· (111)
芥菜咸蛋汤····· (99)	肉苁蓉鹿肾汤····· (111)
番茄皮蛋汤····· (100)	奶油口蘑汤····· (112)
酸菜皮蛋汤····· (100)	云吞鸭汤····· (112)
南北杏仁鹌鹑汤····· (101)	蛤蚧补肾汤····· (113)
虫草海底椰煲蛇汤····· (101)	腊鸭煲冬菇汤····· (113)
鹅肉补益汤····· (102)	附片炖狗肉····· (114)
榨菜鸡蛋火腿汤····· (102)	大米鸡汤····· (114)
黄豆珧柱兔肉汤····· (102)	虫草炖老鸭····· (114)
鱼肉火腿汤····· (103)	附子肉汤····· (115)
毛瓜炖金银鸭····· (103)	花椒黑豆狗肉汤····· (115)
杞子炖金钱龟····· (103)	天雄炖狗肉····· (116)
黄瓜茯苓乌蛇汤····· (104)	蛤蚧巴戟炖狗鞭····· (116)
蜗牛瘦肉汤····· (104)	巴戟炖鹿尾····· (117)
淮山莲子鳖汤····· (105)	仙鹿核桃汤····· (117)
瘦肉泥鳅汤····· (105)	文思豆腐····· (118)
鸡骨草田螺汤····· (105)	豆花汤····· (118)
黑豆牛膝炖狗肉····· (106)	党参红枣鳝鱼汤····· (119)

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 熟地狗脊猪骨汤 (120) | 枸杞牛冲汤 (136) |
| 酸辣豆花汤 (120) | 川汤牛里脊 (136) |
| 豆腐皮汤 (121) | 酸辣牛筋汤 (137) |
| 人参鹿肉汤 (121) | 清炖牛尾汤 (138) |
| 红白豆腐汤 (122) | 干姜鸡内金羊肉汤 (139) |
| 珍珠豆腐汤 (123) | 奶汤羊肉粉 (139) |
| 荷花豆腐汤 (123) | 羊肉补中汤 (140) |
| 豆腐生汤 (124) | 羊卵升阳汤 (140) |
| 罗汉豆腐汤 (125) | 羊肉山药汤 (141) |
| 豆腐蛋汤 (125) | 奶汤羊杂粉 (141) |
| 石耳豆腐汤 (126) | 菊花羊肚汤 (142) |
| 酸辣汤 (126) | 煮羊杂碎汤 (143) |
| 玻璃豆腐汤 (127) | 熟地牛尾汤 (144) |
| 木犀豆腐汤 (128) | 金宝牛尾汤 (144) |
| 毛豆米豆腐汤 (128) | 田七党参牛尾汤 (145) |
| 乌鸡白凤汤 (129) | 千斤拔牛骨汤 (146) |
| 龙马凤凰汤 (129) | 西瓜皮荷叶海蜇汤 (146) |
| 枸杞鸡肉汤 (130) | 冬瓜虾仁汤 (146) |
| 鸡骨草瘦肉汤 (130) | 凤翅汤 (147) |
| 鹿茸炖乌骨鸡 (131) | 绿豆芽蛤蜊冬瓜皮汤 ... (147) |
| 莲叶煲鸡汤 (131) | 菜鱼汤 (147) |
| 肉苁蓉锁阳鸡肉汤 (131) | 清汤口蘑鱿鱼 (148) |
| 仙茅炖鸡子 (132) | 酸辣海参汤 (149) |
| 杜仲羊腰汤 (132) | 砂锅雅鱼 (150) |
| 清炖牛肉汤 (133) | 海参肉片汤 (151) |
| 牛肉萝卜汤 (133) | 鸳鸯三鲜汤 (151) |
| 巴戟羊骨汤 (134) | 五福鱼丸汤 (152) |
| 咖喱牛肉汤 (134) | 清汤鱼翅 (153) |
| 牛肉丸子汤 (135) | 干贝汤 (153) |
| 枸杞羊肾汤 (135) | 芦笋鲍鱼汤 (154) |

老婆靓汤

青鱼头尾汤	(154)	百合熟淮竹丝鸡汤	(171)
滋阴益肾汤	(155)	元肉茯苓牡蛎汤	(172)
刀鱼丸子汤	(156)	旱莲草桑椹鹿肉汤	(172)
橘瓣鱼丸汤	(156)	杞元精合猫肉汤	(173)
川汤鱼丸	(157)	当归杞子瘦肉汤	(173)
双色鱼丸汤	(158)	椰子元肉白鸽汤	(174)
砂锅鲜鱼汤	(159)	灵芝莲子白鸽汤	(174)
酸菜鲫鱼	(160)	茯苓元肉羊肝汤	(175)
萝卜丝鱼汤	(160)	百合莲子羊心汤	(175)
萝卜丝鱼汤	(161)	莲子红枣羊心汤	(175)
川芎白芷鱼头汤	(162)	柏仁元肉猪肉汤	(176)
鱼肉馄饨汤	(162)	小麦莲合猪心汤	(176)
冬瓜鲤鱼汤	(163)	灵芝党参猪心汤	(177)
鲢鱼丝瓜汤	(164)	莲子百合猪胰汤	(177)
银鱼汤	(164)	五味桑椹兔肉汤	(178)
清汤鱼肚	(165)	淮山元肉羊肉汤	(178)
豆豉粉葛鱼片汤	(166)	北芪党参雉鸡汤	(179)
淮山煲鲍鱼汤	(166)	川芎白芷鱼头汤	(179)
大鱼头腐竹汤	(166)	北芪冬菇鲈鱼汤	(180)
竹笋瓜皮鲤鱼汤	(167)	瓜皮薏米鲫鱼汤	(180)
芡实煲生斑鱼汤	(167)	虫草北芪鹌鹑汤	(180)
龙眼肉麦冬粥	(168)	玉竹沙参鹌鹑汤	(181)
茯苓眉豆鱼头汤	(168)	洋参莲子瘦肉汤	(181)
红参龙眼炖猪脑	(169)	川贝雪梨炖猪肺	(182)
百合麦冬炖猪心	(169)	参淮百合猪肺汤	(182)
莲子百合粥	(169)	冰糖杞元燕窝汤	(183)
龙齿鱼头汤	(170)	阿胶鹿茸水鱼汤	(183)
海蜇瓜蒌汤	(170)	玫瑰花茶	(184)
荷叶粥	(170)	夏枯草鱼头汤	(184)
荸荠饮	(171)	龙眼洋参饮	(184)

老婆靓汤

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 茯苓鲤鱼头汤 ····· (185) | 人参杞子龟肉汤 ····· (199) |
| 红枣冰糖海参汤 ····· (185) | 人参阿胶水鱼汤 ····· (199) |
| 冬菇虫草鲍参汤 ····· (185) | 参芪猪蹄胎盘汤 ····· (200) |
| 北芪当归鱼翅汤 ····· (186) | 虫草人参鸡肉汤 ····· (200) |
| 鹿茸阿胶鸡项汤 ····· (186) | 冬菇鲍鱼海参汤 ····· (200) |
| 首乌熟地兔肉汤 ····· (187) | 黄精鹿尾汤 ····· (201) |
| 北芪当归竹丝鸡汤 ····· (187) | 淮山党参鱼翅汤 ····· (201) |
| 归参元杞母鸡汤 ····· (188) | 冰糖白芨燕窝汤 ····· (202) |
| 椰子肉老母鸡汤 ····· (188) | 小麦北芪生蚝汤 ····· (202) |
| 热地当归雉鸡汤 ····· (189) | 北芪茯苓乌龟汤 ····· (203) |
| 党参黄芪鹌鹑汤 ····· (189) | 阿胶双黄鹌鹑汤 ····· (203) |
| 核桃淮杞蚕蛹汤 ····· (190) | 柚子红枣公鸡汤 ····· (204) |
| 小麦黑豆羊心汤 ····· (190) | 党参灵芝鸭掌汤 ····· (204) |
| 玉竹沙参羊心汤 ····· (191) | 淮山沙参竹丝鸡汤 ····· (204) |
| 沙参当归炖羊肉 ····· (191) | 党参当归瘦肉汤 ····· (205) |
| 淮山北芪鲫鱼汤 ····· (192) | 归参淮元猪腰汤 ····· (205) |
| 参竹肉胶水鱼汤 ····· (192) | 五味麦冬羊肺汤 ····· (206) |
| 冬菇木耳果狸汤 ····· (193) | 熟地淮山驴肉汤 ····· (206) |
| 冬菇灵芝水鱼汤 ····· (193) | 党参红枣牛腱汤 ····· (207) |
| 参归元姜猪腰汤 ····· (194) | 薏米芡实鲈鱼汤 ····· (207) |
| 淮杞元肉兔肉汤 ····· (194) | 杞子首乌鸡项汤 ····· (207) |
| 参芪红枣兔肉汤 ····· (195) | 淮芪参元墨鱼汤 ····· (208) |
| 热地黄精葵鼠汤 ····· (195) | 淮莲杜仲鹌鹑汤 ····· (208) |
| 阿胶白芍羊肝汤 ····· (195) | 参芪红枣黄鳝汤 ····· (209) |
| 人参红枣鲍鱼汤 ····· (196) | 北芪芡实鸭肉汤 ····· (209) |
| 人参菟丝生鸡汤 ····· (196) | 生姜参芪牛肚汤 ····· (210) |
| 洋参元肉水鸭汤 ····· (197) | 茯苓淮山牛肚汤 ····· (210) |
| 鹿茸人参水鱼汤 ····· (197) | 首乌淮山牛肚汤 ····· (211) |
| 人参淮山鹿尾汤 ····· (198) | 无花果猪大肠汤 ····· (211) |
| 参芪海参熊掌汤 ····· (198) | 白果莲实羊肚汤 ····· (212) |

老婆靓汤

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 菟丝茯苓驴肉汤 (212) | 淮山莲子牛柏叶汤 (226) |
| 菇淮发菜珧柱汤 (212) | 粟米葫芦排骨汤 (226) |
| 红枣淮杞果狸汤 (213) | 苦瓜鸡蛋花汤 (226) |
| 北芪黄精珧柱汤 (213) | 冬瓜白饭鱼汤 (227) |
| 鳖甲北芪老鸽汤 (214) | 椰子煲田鸡汤 (227) |
| 草鱼淮枣猪蹄汤 (214) | 咸酸菜滚肉片汤 (228) |
| 白术参淮牛肚汤 (215) | 油柑子猪心肺汤 (228) |
| 阿胶麦冬羊肺汤 (215) | 路边菊鸭蛋汤 (229) |
| 川贝雪梨燕窝汤 (216) | 赤小豆红枣汤 (229) |
| 洋参燕窝鸡汤 (216) | 西瓜荷叶海蜇汤 (229) |
| 雪蛤银耳燕窝汤 (217) | 节瓜薏米鳝鱼汤 (230) |
| 胡萝卜虫草白蟾汤 (217) | 黑木耳柿饼汤 (230) |
| 荔枝逍遥饮 (218) | 黄瓜木耳汤 (230) |
| 萝卜猪肚汤 (218) | 冬瓜汤 (231) |
| 枣仁五味猪心汤 (218) | 海带豆腐汤 (231) |
| 桑椹枸杞乌龟汤 (219) | 菠萝鸡汤 (232) |
| 淮山兔肉汤 (219) | 咸肉洋葱汤 (232) |
| 茯苓肉桂牛肉汤 (220) | 珧柱双冬汤 (233) |
| 三鞭虾米海参汤 (220) | 银菊山楂汤 (233) |
| 戟枣牛肉双鞭汤 (220) | 茯苓白术鲫鱼汤 (233) |
| 杞子苁蓉牛鞭汤 (221) | 苦瓜绿豆淡菜汤 (234) |
| 菟丝巴戟鹿鞭汤 (221) | 百合绿豆汤 (234) |
| 鹿茸元杞猴菇汤 (222) | 花旗参木瓜排骨汤 (234) |
| 锁阳巴戟淡菜汤 (222) | 五汁饮 (235) |
| 冬瓜荷叶水鸭汤 (223) | 绿荷瘦肉汤 (235) |
| 茯苓参麦鱼肚汤 (223) | 地草猪肉汤 (236) |
| 南杏萝卜猪肺汤 (224) | 豆浆鸡蛋汤 (236) |
| 玉竹麦冬雪梨汤 (224) | 芝麻枸杞饴糖汤 (236) |
| 阿胶淮杞水鱼汤 (225) | 银杞鸡肝汤 (237) |
| 黑豆花生白蟾汤 (225) | 蜗牛肉片汤 (237) |

老婆靓汤

- | | | | |
|----------------|-------|----------------|-------|
| 川贝鹌鹑汤 | (237) | 双冬肉碎汤 | (250) |
| 番茄土豆鱼尾汤 | (238) | 金针花豆腐瘦肉汤 | (250) |
| 土茯苓龟汤 | (238) | 百合熟地鸡蛋汤 | (250) |
| 金银花地丁汤 | (239) | 鲤鱼赤豆汤 | (251) |
| 黄瓜土茯苓乌蛇汤 | (239) | 苋菜肉片汤 | (251) |
| 火腿冬瓜猪骨汤 | (239) | 豆腐咸鱼头汤 | (251) |
| 莼菜鸡片汤 | (240) | 枸杞菜根瘦肉汤 | (252) |
| 酸菜豌豆汤 | (240) | 鱼头石通菜汤 | (252) |
| 三脚白菜汤 | (241) | 粉葛猪蹄汤 | (252) |
| 冬瓜莲叶鸭汤 | (241) | 粉葛鲫鱼汤 | (253) |
| 丝瓜猪肝瘦肉汤 | (242) | 扁豆瘦肉汤 | (253) |
| 虫草河车水鱼汤 | (242) | 凤爪猪尾花生汤 | (253) |
| 玫瑰白菜丝瓜猪肉汤 .. | (242) | 益母瘦肉汤 | (254) |
| 冰糖雪耳樱桃汤 | (243) | 生地丹参瘦肉汤 | (254) |
| 刀豆甘草汤 | (243) | 慈菇瘦肉汤 | (254) |
| 雪梨莲藕汁 | (243) | 生蚝寄生汤 | (255) |
| 白果牛奶菊梨汤 | (244) | 蚕豆瘦肉汤 | (255) |
| 茅根猪皮汤 | (244) | 茵陈健肤汤 | (255) |
| 清炖猪肚汤 | (245) | 双冬粉丝汤 | (256) |
| 蟹珧燕窝羹 | (245) | 祛湿消痔汤水 | (256) |
| 绿豆南瓜汤 | (246) | 清肠热毒汤 | (256) |
| 蜂蜜雪梨汤 | (246) | 金针糖水饮 | (257) |
| 虫草杞圆狸蛇汤 | (246) | 红萝卜荸荠汤 | (257) |
| 桃仁黑豆汤 | (247) | 解毒透疹汤 | (257) |
| 丝瓜咸蛋肉片汤 | (247) | 解暑清热汤 | (258) |
| 绿豆百合糖水 | (248) | 清燥润肠汤 | (258) |
| 海带紫菜瓜片汤 | (248) | 节瓜正气汤 | (258) |
| 猪肺百合蜜枣汤 | (248) | 苋菜肉片汤 | (259) |
| 生鱼苹果汤 | (249) | 利水益肾汤 | (259) |
| 万寿果煲生鱼汤 | (249) | 健脾止汗汤 | (259) |

老婆靓汤

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 参须猪肚汤 (260) | 清炖西洋菜 (272) |
| 止鼻血汤 (260) | 淮山莲子冬瓜汤 (273) |
| 鲍鱼嫩鸭汤 (260) | 雪耳鲜奶蛋花汤 (273) |
| 祛瘀生新田七汤 (261) | 麦冬洋参雪梨汤 (274) |
| 粉葛赤小豆汤 (261) | 青红萝卜荸荠汤 (274) |
| 当归南枣杞子汤 (261) | 柿饼生地洋参汤 (274) |
| 木瓜银耳汤 (262) | 百合燕窝汤 (275) |
| 南北杏菜干汤 (262) | 冬瓜淮山薏仁汤 (275) |
| 雪蛤红莲汤 (263) | 红莲百合菜汤 (276) |
| 无花果野葛菜汤 (263) | 银花淡竹绿豆汤 (276) |
| 花旗参燕窝汤 (263) | 甘笋荸荠素上汤 (276) |
| 南北杏蜜枣苹果汤 (264) | 紫菜豆腐鲜茄汤 (277) |
| 什锦素蔬汤 (264) | 莲子人参红枣汤 (277) |
| 节瓜清补凉汤 (265) | 北芪南枣乌豆汤 (278) |
| 金银菜豆腐汤 (265) | 雪耳花旗参炖燕窝 (278) |
| 鲜百合白菜汤 (266) | 无花果鸡蛋杏仁汤 (279) |
| 罗汉果西洋菜汤 (266) | 茅根竹蔗萝卜汤 (279) |
| 生菜豆腐汤 (266) | 三豆荷叶清汤 (279) |
| 老黄瓜赤小豆汤 (267) | 番茄红萝卜西芹汤 (280) |
| 鸡骨草粉葛汤 (267) | 眉豆花生汤 (280) |
| 雪耳花菇白菜汤 (268) | 红萝卜酸菜汤 (281) |
| 清涧瓜粒汤 (268) | 粟米薯蓉汤 (281) |
| 杞子明目杂素汤 (269) | 陈皮苦瓜绿豆汤 (282) |
| 人参白莲雪蛤汤 (269) | 豆腐节瓜汤 (282) |
| 蜜枣甘蔗荸荠汤 (269) | 红豆黑豆红枣汤 (282) |
| 雪菜冬瓜汤 (270) | 淮山莲子粟米汤 (283) |
| 罗汉斋汤 (270) | 芹菜番茄豆腐汤 (283) |
| 雪耳豆腐菠菜汤 (271) | 咸蛋皮蛋节瓜汤 (284) |
| 花菇椰汁西洋菜汤 (271) | 丽参莲子红枣汤 (284) |
| 陈皮红枣老藕汤 (272) | 番茄萝卜南瓜汤 (285) |

老婆靓汤

- | | |
|---------------------|----------------------|
| 金针木耳红枣汤 ····· (285) | 葫芦夜香鲫鱼汤 ····· (302) |
| 金菇芽菜肉片汤 ····· (285) | 珧柱冬瓜鱼云羹 ····· (303) |
| 凉瓜牛肉汤 ····· (286) | 薏米冬瓜田鸡汤 ····· (303) |
| 蚕豆腐牛肉汤 ····· (287) | 云耳丝瓜海虾羹 ····· (304) |
| 粉丝丝瓜牛肉汤 ····· (287) | 竹笙冬瓜鱼肚羹 ····· (305) |
| 番茄豆腐牛肉汤 ····· (288) | 蒜子茼菜黄鱼汤 ····· (306) |
| 草菇丝瓜鸡片汤 ····· (289) | 冬瓜鱼尾汤 ····· (306) |
| 潺菜豆腐鸡什汤 ····· (289) | 酸笋豆腐鱼尾汤 ····· (307) |
| 小豆冬瓜鸡脚汤 ····· (290) | 雪菜马铃薯田鸡汤 ····· (307) |
| 眉豆节瓜鸡脚汤 ····· (290) | 苦瓜黄豆田鸡汤 ····· (308) |
| 珧柱节瓜鸡什汤 ····· (291) | 双豆节瓜田鸡汤 ····· (308) |
| 珧柱节瓜鸡丝羹 ····· (292) | 白瓜黄豆鱼汤 ····· (309) |
| 薏米冬瓜鸡什汤 ····· (292) | 川芎鱼头汤 ····· (309) |
| 海带薏米蛋花汤 ····· (293) | 参枣老鸽汤 ····· (310) |
| 洋参莲肉乌鸡汤 ····· (294) | 芡实猪肚汤 ····· (310) |
| 绿豆老鸭汤 ····· (294) | 黑豆黄酒瘦肉汤 ····· (310) |
| 冬瓜火腿老鸭汤 ····· (295) | 鸡项当归汤 ····· (311) |
| 凉瓜黄豆老鸭汤 ····· (295) | 童鸡北芪汤 ····· (311) |
| 消暑去湿老鸭汤 ····· (296) | 黑豆姜皮汤 ····· (312) |
| 珧柱冬瓜老鸭汤 ····· (296) | 人参附子瘦肉汤 ····· (312) |
| 雪菜丝瓜咸蛋汤 ····· (297) | 白木耳冰糖汤 ····· (312) |
| 消暑健胃老鸽汤 ····· (297) | 鹌鹑沙参汤 ····· (313) |
| 香花芥菜老鸽汤 ····· (298) | 花旗参鸡肉汤 ····· (313) |
| 味菜豆腐乳鸽汤 ····· (298) | 荔干瘦肉汤 ····· (313) |
| 薏米绿豆老鸽汤 ····· (299) | 猪舌乌豆汤 ····· (314) |
| 丝瓜豆腐鱼头汤 ····· (300) | 泥鳅生姜汤 ····· (314) |
| 豆腐煲鱼汤 ····· (300) | 瘦肉红枣银花汤 ····· (314) |
| 芽菜滚大眼鱼汤 ····· (301) | 止咳定喘糊 ····· (315) |
| 小豆节瓜淡菜汤 ····· (301) | 老鸭玉竹汤 ····· (315) |
| 节瓜豆腐鱼头汤 ····· (302) | 蚌肉瘦肉汤 ····· (315) |

老婆靓汤

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 蛤蚧瘦肉汤 (316) | 参竹莲合白鸽汤 (329) |
| 元枣鸡肉汤 (316) | 精准竹枣鹌鹑汤 (329) |
| 石斛鲩鱼眼胆汤 (317) | 核桃杜仲鹌鹑汤 (330) |
| 党参红枣陈皮汤 (317) | 冬瑶小豆生鱼汤 (331) |
| 泥鳅北芪瘦肉汤 (317) | 人参淮杞水鱼汤 (331) |
| 补肾壮腰汤 (318) | 小麦参芪生蚝汤 (332) |
| 合家益补汤 (318) | 霸王花猪腿肉汤 (332) |
| 肺虚潮热汤 (318) | 莲藕红豆脊骨汤 (333) |
| 养颜润肺汤 (319) | 花生木瓜猪蹄汤 (333) |
| 莲藕红枣汤 (319) | 冬菇蚝豉猪心汤 (334) |
| 萝卜牛腩汤 (319) | 莲淮杞合猪舌汤 (334) |
| 赤豆鲫鱼汤 (320) | 红萝卜马蹄猫肉汤 (335) |
| 秋末进补汤 (320) | 黄精参芪母鸡汤 (336) |
| 平补养颜汤 (320) | 木瓜冬菇鸡项汤 (336) |
| 滋阴花胶汤 (321) | 北芪当归乌鸡汤 (337) |
| 莲实桃枣猪腱汤 (321) | 元肉红枣鸡蛋汤 (337) |
| 红萝卜菜干脊骨汤 (322) | 章鱼小豆老鸭汤 (338) |
| 黄瓜瑶柱排骨汤 (322) | 白鸽莲藕补血汤 (338) |
| 海带萝卜猪肺汤 (323) | 精准杞元白鸽汤 (339) |
| 西洋菜莲合煲猪蹄 (323) | 冬瓜瑶柱鹌鹑汤 (339) |
| 黄精参芪煲牛腱 (324) | 黑豆参芪塘虱汤 (340) |
| 北芪党参牛肚汤 (324) | 冬菇花生鲈鱼汤 (340) |
| 参元归杞母鸡汤 (325) | 黄瓜瘦肉鲫鱼汤 (341) |
| 核桃淡菜公鸡汤 (325) | 花果猪蹄章鱼汤 (342) |
| 参乌淮杞鸡项汤 (326) | 黑豆花生鱼头汤 (342) |
| 精元参芪乌鸡汤 (326) | 莲合枣实乌龟汤 (343) |
| 萝卜瑶柱凤爪汤 (327) | 冬菇鲨骨汤 (343) |
| 参芪莲实鸭肉汤 (327) | 黄精茯苓生蚝汤 (344) |
| 洋参元肉水鸭汤 (328) | 元肉莲实瘦肉汤 (344) |
| 青红萝卜双肾汤 (328) | 莲藕花生猪手汤 (345) |