

营养美味汤

大全

方怡 编著

香
醇
补
养

美食
宝典

76 道健康蔬菜汤

414

道浓香畜肉汤

282

道营养禽蛋汤

244

道鲜香水产汤

56

道甘润甜品汤



金版

详细介绍制作各种美味营养汤所使用的材料、调料、饮食宜忌，烹饪步骤清晰，易于掌握，制作要点详略得当，一目了然。不论对初学者还是厨艺达人，都是一本不容错过的美味汤煲烹饪全经。





营养美味汤 大全

方怡 编著



中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

营养美味汤大全 / 方怡编著. —北京: 中国华侨出版社, 2013.3
ISBN 978-7-5113-3417-6

I. ①营… II. ①方… III. ①汤菜—菜谱 IV. ①TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 057200 号

营养美味汤大全

编 著: 方 怡

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 彬 彬

封面设计: 凌 云

文字编辑: 郭 婧

美术编辑: 郎利刚

部分图片提供: www.quanjing.com

经 销: 新华书店

开 本: 720mm × 1020mm 1/16 印张: 21 字数: 346 千字

印 刷: 北京缤索印刷有限公司

版 次: 2013 年 5 月第 1 版 2013 年 5 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-3417-6

定 价: 29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发行部: (010) 58815875

传真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



汤，是中国人养生的重要方式。一碗好汤，在滋润肠胃、补益身体、守护家人健康的同时，还为家庭餐桌增色不少。千百年来，中国人就用煲汤的方式充分利用着自然食材的补养功效，通过时间和火候的作用把食物的营养转化进汤中，将汤变成盛在碗里的美味“营养师”。中国人常说：“宁可食物有馐，不可饭无汤”，一碗好汤，不仅载满了丰富营养与美妙口感，更承载了人们对健康与幸福的感悟。

营养美味汤不光可以给家人提供美妙的饮食感受，还可以保证家人营养均衡和膳食健康，更可以让家人在品味美食之余享受天伦之乐；一碗色、香、味俱佳的汤，不仅可以在朋友聚会中让你大显身手，还可以增进朋友之间的感情；家常汤亲切温暖，香浓适口，自己在家煲给自己喝，也可算是对平日紧凑生活节奏的一种调节。那么，怎么才能做出色、香、味俱佳又健康养生的汤呢？

《营养美味汤大全》为您精选了 1000 多款营养又美味的汤，种类繁多，但每一款步骤都简单清晰，容易操作和掌握。全书分为烧汤基础课、健康蔬菜汤、浓香畜肉汤、营养禽蛋汤、鲜香水产汤、甘润甜品汤六章，将各具特色与营养的汤一一呈现在你面前。除了具体做法的介绍，各篇还讲解了一些烹饪的基本知识，如煲汤更营养的要诀和妙招，喝汤应注意的事项，各种食材之间的相宜相克关系等，以帮助你在完全不懂烹饪“潜规则”的情况下迅速进入角色，提升煲煮靓汤的成功率。

本书材料、调料、做法面面俱到，烹饪步骤清晰，详略得当，同时配以彩色图片，读者可以一目了然地了解汤的煲煮要点，易于操作。即便你没有任何下厨经验，也能做得有模有样，有滋有味。另外，书中还根据不同人群对膳食的不同需求，对于部分食物的营养功效、适合人群，以及制作过程中特别需要

注意的问题给予直观的介绍，指导您为家人健康配膳，让您和家人吃得更合理、更健康。并且，为了方便对厨艺水平要求不同的人，本书在编排上也下了些功夫，将较为简单易学的汤品放在前边，而像畜肉汤、水产汤这种食材不易处理、煲煮过程技巧颇多的汤品则编排在后边，而且按照主要食材的种类进行细分，非常易于查找。

煲汤是初学厨艺者的福音，因为煲煮汤品的过程较传统的烹调方法简单易学，不会打击学厨的积极性；煲汤又是厨房高手的法宝，要知道煲汤对食材、火候、厨具都有近乎严苛的要求，只有了解了这些，才能煲出一碗让人赞不绝口的好汤。

拿起本书，只要掌握了书中介绍的烹调基础、诀窍和步步详解的实例，不仅能煲煮出一碗碗看似平凡、却大有味道的汤，还能够轻轻松松地享受烹饪带来的乐趣。



目录

第一章

烧汤基础课



002

家庭煲汤必备器具

003

烧制靓汤的关键

005

高汤和老汤的制作
与保存

007

煲汤小窍门

011

对症喝汤更健康

012

煲汤常用食材介绍



第二章

美味只要10分钟 ——76道健康蔬菜汤

018

蔬菜的营养

019

适宜做汤的六种
蔬菜

020

煲汤注意事项

021

食用蔬菜的误区

022

什锦蔬菜汤
白菜清汤
牛奶煨白菜
上汤油菜

023

黄花菜马齿苋汤

灌汤娃娃菜

上汤鲜黄花菜
芋儿娃娃菜汤

024

上汤西洋菜
锅仔什锦
米汤青菜
菠菜忌廉汤

025

酸笋菜心汤
芥丝姜汤
双耳桂圆蘑菇甜汤
药膳银耳汤

026

百合参汤
煲三样

银耳西红柿汤

西红柿豆芽汤

027

西红柿豆腐汤
玉米西红柿奶汤
胡萝卜豆腐汤
佛手胡萝卜马蹄汤

028

白萝卜香菇粉丝汤
白萝卜豆腐煲
白萝卜汤
茼蒿子白萝卜汤

029

麦枣甘草白萝卜汤
莲子白萝卜汤
海带豆腐汤

小葱豆腐汤

030

味噌豆腐汤
豆腐鲜汤
山药豆腐汤
白菜豆腐汤

031

蔬菜西红柿汤
上汤冻豆腐
酸辣豆腐汤
西红柿山药汤

032

苋菜豆腐汤
白菜海带豆腐汤
家乡豆腐钵
蒜子豆腐汤

033

茄子煲豆腐汤
豆芽海带汤
豆芽韭菜汤
泡菜黄豆芽汤

034

蘑菇鲜素汤
草菇竹荪汤
什锦汤
黄瓜竹荪汤

035

黄瓜玉米羹
浓汤竹笋
双喜美味汤
上汤黄瓜

036

黄瓜黑白耳汤
南瓜煮萝卜糕
南瓜虾皮汤
薏仁南瓜浓汤

037

豆苗煮芋头
大芥菜红薯汤
百合绿豆凉薯汤
红豆粉葛

038

牛蒡素肉丝汤
大头菜西红柿素汤
白菜海带豆腐煲
健体补血抗癌汤

039

橙子节瓜薏米汤
香菇莼菜汤
香菇豆腐汤
香菇白菜魔芋汤

040

银白芽丝汤
土豆玉米棒汤
冬菜土豆汤
土豆麦片汤



第三章

易学易煲又养生

——414道浓香畜肉汤



042

炖肉汤的窍门

043

畜类的营养价值

044

畜肉及畜肉制品的
鉴别

046

清补凉煲瘦肉
干贝瘦肉汤

047

百年好合肉片汤

包菜果香肉汤

包菜肉丝汤

黄花菜木耳肉片汤

048

白菜蘑菇煲五花肉
茶香丝瓜肉片汤
百合玉竹瘦肉汤
莴笋丸子汤

049

粉丝紫菜肉丝汤
腐竹木耳瘦肉汤
干贝冬笋瘦肉羹
葛根猪肉汤

050

果香银耳猪腱子汤
海带豆皮煲猪肉
海带瓜片瘦肉汤
海底椰川贝瘦肉汤

051

养颜茯苓核桃瘦肉汤
苹果瘦肉汤

052

海底椰太子瘦肉汤
红豆薏米瘦肉汤
红汤丸子
肉丸粉皮汤

053

黄芽青豆瘦肉汤
黄花菜肉丝汤
黄瓜猪丸汤
回锅肉煲白菜

054

白菜粉条猪肉汤
空心菜肉片汤
苦瓜豉香肉汤
苦瓜海带瘦肉汤

055

苦瓜瘦肉汤
莲子薏米健身汤
灵芝红枣瘦肉汤
白萝卜猪腱子肉汤

056

美花瘦肉汤
蘑菇豆芽肉汤
蘑菇肉片汤
牛蒡猪肉汤

057

草菇瘦肉汤
扁豆瘦肉汤

058

清汤狮子头
清汤手扒肉
肉丸汤
三丝西红柿汤





059

砂锅肉丸汤
陈皮瘦肉汤
参杞香菇瘦肉汤
山药螃蟹瘦肉羹

060

山药肉片汤
山药猪肉汤
上汤美味绣球
牡蛎瘦肉汤

061

双豆瘦肉木瓜羹
双杏煲猪肉
瘦肉金针黑耳汤
双豆干贝瘦肉汤

062

酸萝卜莲子瘦肉羹
土豆肉丝汤
白瓜咸蛋瘦肉汤
无花果猪腱汤

063

五彩瘦肉汤
五花肉海带豆腐煲
五花肉毛芋煲
西红柿土豆肉片汤

064

薏仁板栗瘦肉汤
银耳瘦肉羹

油菜瘦肉羹

猪肚菇猪肉汤

065

猪腱子莲藕汤
猪肉芋头香菇煲
滋阴肉汤
瘦肉丝瓜汤

066

海带海藻瘦肉汤
蚝豉瘦肉汤

067

白菜排骨煲
白果小排汤
百合红枣排骨汤
百合龙骨煲冬瓜

068

川贝鸡爪猪骨汤
大头菜排骨汤
傣味萝卜排骨
党参豆芽胛骨汤

069

冬瓜鲜蘑排骨汤
党参排骨汤
冬瓜猪骨煲
豆腐骨头汤

070

多菌菇排骨煲
西红柿豆芽排骨汤
西红柿炖棒骨
咸肉冬瓜汤

071

海鲜排骨煲
西葫芦干贝肉汤
黑木耳芦笋排骨汤
绿豆暖胃肉骨汤

072

红豆软骨瘦肉羹
红颜骨头汤
红枣猪骨汤
胡萝卜马蹄煲龙骨

073

胡萝卜排骨汤
花豆煲龙骨
紫菜冬瓜肉片汤
槐花炖排骨

074

白菜粉条猪肉汤
黄芪飘香骨头汤
脊骨竹笋菠菜煲
姜蒜龙骨汤

075

芥菜土豆煲排骨
南瓜排骨煲
苦瓜排骨汤
苦笋排骨汤

076

多菌菇排骨汤
莲藕萝卜排骨汤
莲藕炖排骨
莲藕菱角排骨汤

077

凉瓜黄豆煲排骨
萝卜炖大骨汤
萝卜排骨汤
美容红豆排骨汤

078

木瓜排骨汤
南瓜排骨汤
牛蒡冬笋煲排骨
牛蒡海带排骨汤

079

牛蒡猪排汤
农家排骨汤
藕节胡萝卜排骨汤
排骨煲芋头

080

排骨冬瓜汤
排骨炖鸡腿菇
排骨苦瓜煲陈皮
排骨玉竹煲板栗

081

苹果橘子煲排骨
千张筒骨煲
青豆党参排骨汤
清炖山药排骨

082

沙葛花生猪骨汤
沙蕙猪骨汤
猪骨菠菜汤
山药排骨汤

083

双枣莲藕炖排骨
丝瓜排骨西红柿汤
土豆海带煲排骨
土豆排骨汤

084

乌鸡排骨汤
西红柿黄豆芽排骨煲
西红柿薯香猪骨汤
西洋菜排骨汤

085

西洋参排骨滋补汤
板栗玉米煲排骨
粉葛红枣猪骨汤
香菇木耳骨头汤

086

消暑骨头汤
冬笋排骨汤
银耳猪骨汤
药膳排骨汤

087

山楂猪排汤
玉米棒脊骨汤
玉米龙骨汤
芋头排骨汤

088

珍菌芋头排骨锅
猪骨煲奶白菜
猪骨黄豆丹参汤
猪排骨炖洋葱

089

竹笋筒骨煲
醉花菇
百合猪蹄汤
丰胸猪蹄煲

090

猪肚蹄花汤
海带煲猪蹄
黑豆红枣莲藕猪蹄汤
黑木耳红枣猪蹄汤

091

红枣海带煲猪蹄
花生米煲猪蹄
黄金猪蹄汤
板栗桂圆炖猪蹄

092

木瓜猪蹄汤
香菇白菜猪蹄汤
青萝卜红枣猪蹄汤
补身猪蹄汤

093

人参猪蹄汤
什锦猪蹄煲
首乌猪蹄汤
桃仁猪蹄煲

094

莴笋猪蹄汤
无花果蘑菇猪蹄汤
鲜藕豆苗猪蹄汤
雪豆蹄花汤

095

灵芝黄芪猪蹄汤
薏米猪蹄汤
萝卜干蜜枣猪蹄汤
章鱼花生米猪蹄汤

096

肘子竹荪煮津白
猪蹄炖牛膝
猪蹄灵芝汤
枸杞香菜猪心汤

097

黄芪桂圆煲猪心
莲藕猪心煲莲子
莲子芡实猪心汤
人参猪心汤

098

生地炖猪心
心心相莲煲
养心汤
白果煲猪小肚

099

冬菇猪肚汤
莲子茯神猪心汤
枸杞银杏猪肚汤
桂圆煲猪肚

100

四样猪肚汤
玉米肚仁汤
玉米须猪肚汤
猪肚煲米豆

101

酸菜腐竹猪肚汤
红菇猪肚汤
山药猪肚汤
黄豆芽猪肚汤

102

鸡骨草猪肚汤
健胃肚条煲
老鸭猪肚汤
麦冬猪肚汤

103

四宝猪肚汤
什锦玉米猪肚汤
沙参猪肚汤
酸菜支竹猪肚汤

104

酸辣猪肚汤
田七猪肚汤
咸菜胡椒煲猪肚
杏鲍菇螺片煲猪肚

105

猪肚参汤
猪肚烤鸭煲
猪肚香菇煲
猪肚银耳花旗参汤

106

竹香猪肚汤
莲子枸杞煲猪肚
菠菜猪肝汤
西红柿猪肝汤

107

枸杞叶猪肝汤
丝瓜猪肝汤
奶油猪肝汤
南瓜猪肝汤

108

双仁菠菜猪肝汤
顺气猪肝汤
豌豆猪肝汤
心肝煲贝

109

雪里蕻猪肝汤
大肠枸杞核桃汤
大肠海带煲豆腐
黄芪芡实煲大肠

110

绿色润肠煲
米肠汤
酸菜粉条猪肠煲
无花果木耳猪肠汤

111

薏仁猪肠汤
猪肠炖豆腐
霸王花猪肺汤
白菜猪肺汤

112

菜干猪肺汤
鸡骨草养肺汤
美花猪肺煲
南杏萝卜炖猪肺



113

沙参煲猪肺

双雪木瓜猪肺汤

甜草猪肺汤

杏仁菜胆猪肺汤

114

猪肺白菜萝卜煲

猪肺花生汤

猪肺雪梨银耳汤

参归山药猪腰汤

115

佛手瓜银耳煲猪腰

冬瓜薏米猪腰汤

116

党参马蹄猪腰汤

冬菜腰片汤

翡翠人参腰片汤

韭菜子猪腰汤

117

泡菜浸腰丝

人参腰片汤

猪腰补肾汤

党参山药猪胰汤

118

清肝明目汤

山药枸杞猪胰汤

山药猪胰汤

玉米山药猪胰汤

119

山楂糕猪胰汤

天麻瘦肉猪脑汤

党参枸杞猪肝汤

韭菜花炖猪红

120

黑木耳猪尾汤

金银花蜜枣煲猪肺

121

西洋参煲猪尾

香菇豆芽猪尾汤

豌豆炖猪尾

白萝卜玉米猪尾汤

122

莲须猪尾汤

猪尾汤

补精益髓汤

白汤杂碎

123

桂圆猪皮汤

猪皮红枣汤

红枣桂圆猪皮汤

农家煲三样

124

猪头肉煲洋葱

幸福圆满一品锅

腊味冬瓜汤

腊肠煲丝瓜

125

冬瓜火腿汤

薏米莲子火腿汤

午餐肉茼蒿汤

葫芦煮肉丸

126

客家一品煲

百合莲子牛肉羹

双参牛肉汤

花生胡萝卜牛肉汤

127

当归牛腩

家常牛肉汤

西红柿牛肉炖白菜

枸杞牛肉汤

128

枸杞山药牛肉汤

腰果核桃牛肉汤

红豆胡萝卜牛腩煲

胡萝卜煲牛肉

129

花生胡萝卜煲牛肉

黄芪牛肉汤

黄豆西红柿牛肉汤

黄芪牛肉蔬菜汤

130

老汤炖牛肉

理气牛肉汤

莲藕红豆牛腩汤

白萝卜炖牛肉

131

牛肉煲土豆

牛肉冬瓜汤

牛肉海带莲藕煲

牛肉粒花生汤

132

美味牛肉汤

南瓜黄豆牛腩煲

南瓜牛肉汤

牛腩炖白萝卜

133

飘香牛肉汤

苹果雪梨煲牛腱

芹香牛肉丸

清炖牛肉

134

双色牛腩煲

水萝卜煲牛肉

胡萝卜牛肉汤



西红柿牛腩煲

135

冬笋煲牛肚

枸杞牛肝汤

黄精牛筋煲莲子

多菌牛蹄筋汤

136

花生米煲蹄筋

养生滋补汤

莴笋牛蹄筋

牛排骨汤

137

胡萝卜枸杞牛尾汤

美容牛骨汤

沙苑花生牛尾煲

萝卜牛尾煲

138

当归牛尾虫草汤

人参滋补牛尾汤

牛尾汤

巴戟羊肉汤

139

淮山羊肉汤

胡萝卜竹蔗羊肉汤

140

枸杞羊肉汤

锅仔金针菇羊肉

红薯炖羊肉

红枣鹿茸羊肉汤

141

白萝卜羊肉煲
白萝卜羊肉粉丝煲
补骨脂虫草羊肉汤
葱香羊肉汤

142

当归生姜羊肉汤
当归羊肉煲
冬瓜余羊肉丸子
豆浆炖羊肉

143

胡萝卜山药羊肉煲
萝卜羊肉汤
莲藕羊肉汤
白萝卜丝氽肥羊

144

木瓜煲羊肉
祛寒羊肉煲
山药炖羊肉
熟地羊肉当归汤

145

酸菜羊肉煲
香菜羊肉汤
羊肉炖白萝卜
羊肉炖鱼块

146

羊肉芹菜粉皮汤
羊肉酸菜冬笋煲
羊肉汤
银耳羊肉莲藕汤

147

姜归羊肉汤
枸杞羊肉香菜汤
羊肉白萝卜煲山楂
强身羊肉汤

148

玉竹羊肉汤
锅仔带皮羊排
干葱头煲羊排
蛤蜊羊排汤

149

红枣羊排首乌汤
山药羊排煲
双瓜煲羊排
羊排鲫鱼山药煲

150

时蔬羊心汤
沙苑子羊肚煲
菊花羊肝汤
天麻炖羊脑

151

杏鲍菇炖兔肉
丁香胡萝卜煲兔肉
冬瓜薏米兔肉汤
玉竹芡实兔肉汤

152

桂圆兔腿枸杞汤
核桃兔肉汤
滑子菇兔肉汤
南瓜兔肉汤



第四章

简单家常补元气 ——282道营养禽蛋汤



154

禽蛋的食用禁忌

155

禽蛋的选购

156

禽蛋的营养与分类

157

禽类的营养价值

158

清肺甘蔗鸡骨汤
板栗冬菇老鸡汤
板栗土鸡瓦罐汤
鲍鱼老鸡干贝煲

159

清炖鸡汤

参片鸡汤

160

扁豆莲子鸡汤

茶鸡竹笋汤

橙子当归鸡煲

大补鸡块煲

161

大枣冬菇炖鸡
人参滋补汤
当归桂圆鸡肉汤
清炖草鸡汤

162

冬笋鸡肉煲
豆腐茄子苦瓜煲鸡
豆花老鸡汤
多菌家鸡煲

163

二参清鸡汤
干姜黄精煲鸡汤
风味鸡腿煲
粉丝土鸡汤

164

干妈一锅鲜
肝尖苦瓜鸡片汤

高压鸡汤

海马炖土鸡

165

乾隆一品鸡汤
红薯鸡肉汤
红煨土鸡钵
红枣桂圆炖鸡



166

红枣鸡块煲桂圆
猴头菇鸡块汤
胡萝卜煲鸡块
黄花菜黄瓜鸡汤

167

黄芪鸡汤
黄鳝煲鸡汤
鸡大胸灵芝汤
鸡块百合红枣汤

168

鸡块多味煲
鸡片首乌汤
鸡肉多菌菇汤
鸡肉蘑菇粉条汤

169

鸡肉丝瓜汤
鸡丸汤
姜片海参炖鸡汤
家鸡煲鲍鱼菇

170

金针菇凤丝汤
金针菇鸡块煲
客家炖鸡
金针海参鸡汤

171

口蘑山鸡汤
苦瓜菠萝炖鸡腿
苦瓜蜜橘煲鸡块
玉米棒鸡块汤

172

鹿芪煲鸡汤
木瓜西红柿鸡块汤
美花菌菇煲
鲜人参炖土鸡

173

奶瓜香鸡汤
平菇虾米凤丝汤
柠檬大枣鸡块汤
排骨海带煲鸡

174

肉片粉丝西红柿汤
桑枝鸡汤
虫草花炖老鸡汤
山药胡萝卜炖鸡汤

175

山药鸡汤
山药菌菇炖鸡煲
山珍煲老鸡
什锦炖鸡汤

176

酸菜大肠鸡块煲
双耳煲鸡汤
小绍兴三宝
三鲜烩鸡片

177

酸奶鸡片汤
土豆芸豆煲鸡块
豌豆煮鸡腿
西瓜翠衣煲

178

西洋菜鸡丝汤
西洋参老母鸡汤
鸡肉丸子汤
香干鸡片汤

179

香菇冬笋煲小鸡
香菇鸡块木瓜煲
香菇瘦肉煲老鸡
小白菜火腿煲鸡块

180

椰子银耳鸡汤
益智仁鸡汤
益气母鸡汤
雪梨鸡块煲

181

薏米煲鸡
玉米煲土鸡
枣鸡汤
薏米鸡块汤

182

榨菜鸡丝汤
竹笋鸡汤
茶树菇炖老鸡
淡菜首乌鸡汤

183

百合乌鸡汤
当归田七炖鸡
白果糯米乌鸡汤
莲子乌鸡山药煲

184

南瓜煲乌鸡
双腊乌鸡煲
百合乌鸡枸杞煲
红枣核桃乌鸡汤

185

参麦五味乌鸡汤
人参雪梨乌鸡汤
茶树菇红枣乌鸡汤
板栗乌鸡煲

186

冬瓜乌鸡煲
黄芪补血乌鸡汤
乌鸡芦笋汤



滋补田七汤
西参煲乌鸡
银杏莲子煲乌鸡

188

圆子干贝煲乌鸡
远志菖蒲鸡心汤
荔枝桂圆鸡心汤
枸杞鸡肝汤

189

明目养颜鸡肝汤
枸杞鹌鹑鸡肝汤
豆芽鸡肝汤
鸡肝茭白枸杞汤

190

鸡肝土豆煲
菠菜鸡肝汤
菠菜鸡胗汤
罗汉果鸡胗汤

191

鸽蛋鸡爪汤
浓汤鸡爪
板栗鸡爪汤
大蒜鸡爪汤

192

花生碎骨鸡爪汤
花生香菇煲鸡爪
金针黑耳煲鸡爪
菌菇鸡爪眉豆煲



193

板栗核桃鸡爪汤
绿豆香菇煲鸡爪
排骨板栗鸡爪汤
双花鸡爪汤

194

苦瓜消暑汤
甘蔗鸡骨汤
薄荷水鸭汤
酸萝卜炖老鸭

195

北杏党参老鸭汤
金银花水鸭汤

196

虫草鸭汤
冬瓜老鸭煲
冬瓜山药炖河鸭
冬瓜薏米煲老鸭

197

枸杞牛蒡烤鸭煲
海带节瓜鸭肉汤
杭帮老鸭汤
老鸭汤

198

红枣薏米鸭胸汤
土豆牛奶鸭肉汤
火腿橄榄鸭块煲
烤鸭豆腐汤

199

冬笋鸭块
老鸭天麻红枣汤
口蘑灵芝鸭子煲
老鸭土豆煲

200

老鸭莴笋枸杞煲
芋头鸭煲
莲子煨老鸭
绿豆鸭子汤

201

萝卜干老鸭煲
萝卜马蹄老鸭煲
萝卜玉米老鸭煲
养颜老鸭煲

202

清汤老鸭煲
泡菜粉丝鸭
浓汤八宝鸭
魔芋丝炖老鸭

203

沙参天门冬炖老鸭
山药黄瓜煲鸭汤
油菜红枣炖鸭
神仙老鸭煲

204

银杏老鸭汤
玉参焖鸭
酸菜煲鸭
熟地鸭肉汤

205

笋干老鸭煲
谭府老鸭汤
酸汤鸭
莴笋焖腊鸭

206

清炖鸭汤
冬笋鸭块

207

鸭子枸杞煲萝卜
鸭子炖黄豆
鸭架豆腐汤
烤鸭骨豆腐汤

208

鸭舌汤
苦瓜鸭肝煲
竹笋鸭肠玉米汤
鹅肉炖萝卜

209

鹅肉土豆汤
菠萝煲乳鸽
百合红枣鸽肉汤
百合银杏鸽子煲

210

陈皮老鸽汤
鸽子汤
鸽肉莲子红枣汤
松茸乳鸽盅

211

鸽子黄芪红枣煲
鸽子绿豆汤
人参红枣鸽子汤
鸽子银耳胡萝卜汤

212

良姜鸽子煲
灵芝核桃乳鸽汤
枸杞桂圆炖乳鸽
红豆花生乳鸽汤

213

乳鸽煲三脆

乳鸽翅丝煲
乳鸽炖洋葱
乳鸽汤

214

四宝炖乳鸽
天麻炖乳鸽
土茯苓煲乳鸽
鲜人参煲乳鸽

215

养生鸽子汤
鹌鹑瓜皮汤
鹌鹑笋菇汤
赤豆薏苡炖鹌鹑

216

黄芪绿豆煲鹌鹑
菊花北芪煲鹌鹑

217

川贝鹌鹑汤
杜仲鹌鹑汤
红腰豆鹌鹑煲
红枣银耳鹌鹑汤

218

杏仁鹌鹑汤
莲子鹌鹑煲
莲子山药鹌鹑汤
绿豆鹌鹑汤

219

沙参煲鹌鹑
石锅鹌鹑汤
西瓜绿豆鹌鹑汤
银杏炖鹌鹑

220

百合西芹蛋花汤
本菇鸡蛋汤
菠菜蛋汤

阿胶鸡蛋汤

221

陈醋蛋花汤

蛋花西红柿紫菜汤

百合冬瓜鸡蛋汤

蛋丝春笋汤

222

冬瓜鸡蛋汤

豆腐瘦肉羹

西红柿百合鸡蛋汤

多彩蛋花汤

223

西红柿蛋花汤

疙瘩汤

果仁吉士羹

黑豆蛋酒汤

224

鸡蛋辣椒汤

茉莉花蛋汤

芥菜鸡蛋羹

金橘蛋包汤

225

金针菇煎蛋汤

韭菜山鸡蛋汤

家常蔬菜蛋汤

萝卜丝鸡蛋汤

226

木耳蛋汤

清汤荷包蛋

丝瓜鸡蛋汤

芦荟西红柿蛋汤

227

酸辣蛋汤

虾皮紫菜蛋汤

鲜菇丝瓜蛋花汤

田七煮鸡蛋

228

咸菜肉丝蛋花汤

蟹黄健胃煲

紫菜蛋花汤

银荪蛋汤

229

玉米鸡蛋羹

银耳蛋花汤

丝瓜咸蛋汤

皮蛋瘦肉羹

230

西红柿皮蛋菜汤

黑枣桂圆鹌鹑蛋汤

豆腐鸽蛋蟹柳鲜汤

月光韭花汤



第五章

一学就会防衰老

——244道鲜香水产汤



232

如何选购水产品

234

水产品的营养价值

235

水产品的处理及烹饪技巧

236

冬瓜鱼头汤

白芷鱼头汤

草菇鱼头汤

当归枸杞鱼头汤

237

茼蒿鱼头汤

枸杞党参鱼头汤

238

草菇大鱼头汤

川芎白芷炖鱼头

239

红枣鱼头汤

天麻鱼头汤

豆腐鱼头汤

瓜香鱼头豆腐皮汤

240

金针菇鱼头汤

黄花菜鱼头汤

火腿鱼头汤

山药鱼头汤

241

他乡煲鱼头

老妈煲鱼头

酸汤鱼头煲

鲢鱼家常汤

242

西兰花鱼头煲

土鸡煨鱼头

鱼头蒜子豆腐汤

鱼头枸杞汤

243

药膳鱼头汤

鱼头豆腐菜心煲

鱼头豆腐汤

香菜豆腐鱼头汤

244

榨菜豆腐鱼尾汤

豆腐海带鱼尾汤

木瓜鱼尾汤

皮蛋豆腐鱼尾汤

245

油菜鱼尾汤

胡萝卜鱼片汤

葱椒川江鱼

冬瓜鱼片汤

246

冬笋鱼块煲

豆花鱼

葛菜鱼片汤

枸杞黄芪草鱼汤





247

灌汤鱼片

果味鱼片汤

橘皮鱼片豆腐汤

黄花菜香菜鱼片汤

248

润肺鱼片汤

鱼圆汤

清汤鱼圆

皮蛋鱼片汤

249

黄花菜鱼丸汤

龙骨牡蛎炖鱼汤

青木瓜鱼片汤

双丸青菜煲

250

宋嫂鱼羹

虾仁鱼片汤

酸菜豆腐鱼块煲

香菜鱼块煲

251

苹果草鱼汤

西洋菜草鱼汤

酸菜鱼片汤

苋菜鱼片汤

252

雪花豆苗鱼片汤

鱼吃芽

锅仔煮鱼杂

鱼子炖豆腐

253

鱼肚冬菇汤

鱼片豆腐汤

豆皮鳊鱼丸汤

猪肝鱼肉汤

254

鱼丸烩馄饨

豆豉鲫鱼汤

豆腐鲫鱼汤

枸杞山菌鲫鱼汤

255

苹果核桃鲫鱼汤

腐竹白果鲫鱼汤

256

红豆炖鲫鱼

锅仔银丝鲫鱼

冬笋火腿煲鲫鱼

花生莲子炖鲫鱼

257

胡萝卜鲫鱼汤

西红柿淡奶鲫鱼汤

黄芪瘦肉鲫鱼汤

鲫鱼生姜汤

258

鲫鱼汤

鲫鱼西红柿煲柠檬

姜橘鲫鱼汤

西红柿豆腐鲫鱼汤

259

双山炖鲫鱼

山楂山药鲫鱼汤

蘑菇豆腐鲫鱼汤

白萝卜丝煮鲫鱼

260

西洋菜鲤鱼汤

藿香鲫鱼

261

乌梅银耳鲤鱼汤

玉米须鲫鱼煲

鱼羊鲜汤

鱼块节瓜汤

262

白菜鲤鱼猪肉汤

当归白术鲤鱼汤

鲤鱼冬瓜煲

白芷鲤鱼汤

263

冬瓜红枣鲤鱼汤

酸菜煲鲤鱼

菠萝鲤鱼煲

双耳鲤鱼汤

264

银耳木瓜鲫鱼汤

山芹蛤蜊鱼丸汤

生鱼汤

川式生鱼锅

265

生鱼虾仁豆腐煲

沙参煲鱼汤

生鱼煲鸡块

生鱼豆腐羹

266

党参生鱼汤

高汤煨生鱼

红枣枸杞煲生鱼

家常生鱼煲

267

清炖生鱼

南北杏苹果生鱼汤

清汤生鱼煲

奶汤生鱼煲

268

双鱼枸杞煲

蒜子芦笋煲鱼头

香蕉鱼片汤

海底椰生鱼汤

269

健仔鲈鱼

美容西红柿鲈鱼汤

黄芪糯米炖鲈鱼

红枣黄芪鲈鱼汤

270

海带结豆腐鲈鱼汤

木瓜鲈鱼汤

糯米煲鲈鱼

干黄花鱼煲木瓜

271

五爪龙鲈鱼汤

清蒸鲈鱼汤

鲑鱼煲茄子

酸菜鱼丸汤

272

黄花鱼汤

双鱼汤

腌黄花鱼煮芋头

冻豆腐鲑鱼汤





273

农家飘香鱼煲
酸菜煮银鱼
话梅双鱼汤
发菜银鱼汤

274

银鱼枸杞苦瓜汤
鲜香银鱼汤
南瓜煲带鱼
雪里蕻炖鲜带鱼

275

带鱼黄芪汤
海带结煲带鱼
银耳海鲜汤
鳗鱼枸杞汤

276

知母金枪鱼汤
党参北芪鳝鱼汤
党参鳝鱼汤
红汤鳝段

277

鳝鱼豆腐汤
山药鳝鱼汤
土茯苓鳝鱼汤
虾米泥鳅汤

278

豆腐红枣泥鳅汤
老黄瓜炖泥鳅
海鲜菠菜粉丝煲
海鲜豆腐汤

279

海鲜酸辣汤
胡萝卜鱿鱼煲
三色鱿鱼汤
三鲜鱼头汤

280

莴笋比管鱼汤
红枣木瓜墨鱼汤
墨鱼冬笋薏米汤
墨鱼鸡肉汤

281

黄瓜章鱼煲
草菇桂鱼汤
鸡块鱼翅汤
苋菜比管鱼汤

282

双色海参汤
养颜刺参汤
冬菇海蜇汤
蜆头马蹄汤

283

胡萝卜香菇海蜇汤
豆腐韭香虾仁汤
粉丝鲜虾煲
海鲜丸子牛奶汤

284

萝卜竹笋煲河虾
山药薏米虾丸汤
南瓜虾皮汤
虾仁韭菜鸡蛋汤

285

鲜虾青萝卜汤
鲜虾煲西兰花
鲜虾菠菜粉条煲
虾仁玉米浓汤

286

鲜虾煮莴笋
小河虾苦瓜汤
羊肉丸海鲜粉丝汤
美味西红柿虾煲

287

茼蒿虾米豆腐汤
冬瓜虾皮汤
冬瓜虾仁草菇汤
海鲜莼菜汤

288

雪里蕻虾米汤
虾米茭白粉条汤
酸笋菜心虾仁汤
虾米冬瓜汤

289

虾米豆腐菠菜汤
金针菇蟹肉羹
鱼蟹团圆汤
白萝卜丝煮肉蟹

290

龙皇太子羹
蚌肉小白菜枸杞汤
党参蛤蜊汤
冬瓜蛤蜊汤

291

蛤蜊煲羊排
蛤蜊乳鸽汤
蛤蜊氽水蛋
蛤蜊西红柿冬瓜汤

292

蛤蜊小白菜汤
黄瓜蛤蜊汤
烤鸭海鲜煲
苦瓜炖蛤蜊

293

莲藕蛤蜊煲
芦荟蛤蜊汤
蛤蜊白菜汤
山药海鲜汤

294

山药肉片蛤蜊汤
蛤蜊浓汤丝
莴笋蛤蜊煲
苋菜双鲜汤

295

清汤北极贝
胡萝卜丝煮珍珠贝
节瓜扇贝汤
扇贝蘑菇粉丝汤

296

扇贝芥菜汤
海皇干贝羹
原汁海蛰汤
海蛰豆腐汤

297

牡蛎小白菜火腿汤
白菜牡蛎粉丝汤
牡蛎酸菜汤
牡蛎白萝卜蛋汤

298

牡蛎豆腐羹
强身牡蛎汤
小鲍鱼参杞汤
家常鲍鱼汤





第六章

轻松易煮又养颜 ——56道甘润甜品汤



300

甜汤的介绍

301

常用的甜汤食材

302

甜汤的烹饪技巧及
注意事项

303

喝甜汤对人体的
好处

304

百合炖雪梨
百合莲子甜汤
莲子银耳桂蜜汤
煲三样

305

冰糖湘莲甜汤
菠萝甜汤
冰镇木瓜甜汤
冰糖红枣汤

306

菠萝银耳红枣甜汤
补血甜汤
灯心草雪梨汤
西红柿红枣汤

307

腐竹马蹄甜汤
桂圆山药红枣汤
川椒煨梨
甘草冰糖炖香蕉

308

雪梨银耳百合汤
核桃冰糖炖梨
红枣花生甜汤
麦枣桂圆汤

309

红枣山药汤
话梅姜汤
橘子杏仁菠萝汤
菊花枸杞子绿豆汤

310

菊花桔梗雪梨汤
莲子百合麦门冬汤
莲子百合汤
莲子红枣花生汤

311

龙眼枸杞冰糖饮
银耳炖木瓜
毛丹银耳汤
蜜橘银耳汤

312

银耳橘子汤
木瓜汤
木瓜西米汤
南瓜甜汤

313

牛奶煲木瓜
牛奶银耳水果汤
酒酿红枣蛋
葡萄红枣汤

314

雪蛤枸杞甜汤
山药枸杞莲子汤
山药五宝甜汤
生姜红枣汤

315

酸甜木瓜汤
糖饊红枣花生
桂圆黑枣汤
桂圆枸杞冰糖饮

316

香蕉甜汤
槟榔椰奶汁
雪蛤蛋白枸杞甜汤
雪梨山楂甜汤

317

烩香蕉汤
杨桃紫苏梅甜汤
银耳莲子羹
银耳马蹄糖水