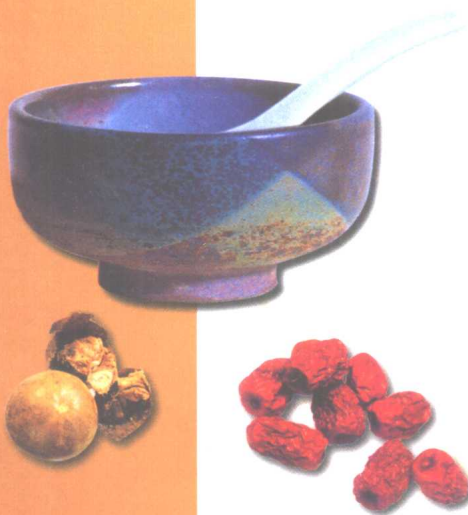


中国食疗药疗精华丛书

俞小平 主编

中国保健汤谱



 科学技术文献出版社

中国食疗药疗精华丛书

中国保健汤谱

主编 俞小平

编写 俞小平 牛恩慧 夏泽珍

钱 非 黄志杰



科学技术文献出版社

Scientific and Technical Documents Publishing House

北 京

图书在版编目(CIP)数据

中国保健汤谱/俞小平主编.-北京:科学技术文献出版社,2001.5
(中国食疗药疗精华丛书)

ISBN 7-5023-3765-2

I. 中… II. 俞… III. 保健-食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 12191 号

出 版 者:科学技术文献出版社

地 址:北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038

图书编务部电话:(010)68514027,(010)68537104(传真)

图书发行部电话:(010)68514035(传真),(010)68514009

邮 购 部 电 话:(010)68515544-2953,(010)68515544-2172

网 址:<http://www.stdph.com>

E-mail:stdph@istic.ac.cn;stdph@public.sti.ac.cn

策 划 编 辑:陈玉珠

责 任 编 辑:安 静

责 任 校 对:赵文珍

责 任 出 版:周永京

发 行 者:科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印 刷 者:北京国马印刷厂

版 (印) 次:2001 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

开 本:850×1168 32 开

字 数:211 千

印 张:8.5

印 数:1~8000 册

定 价:14.00 元



0166258

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

(京)新登字 130 号

内 容 简 介

本书以食物为主导,根据药食同源的原理,结合药食的性味、功能及所含化学成分而配制,以达调和阴阳,调理气血,强身防病,延年益寿之目的。

内容分美容美发,聪耳明目,减肥瘦身,健脑安神,妇女保健,儿童保健,补益脏腑,补益气血,滋阴生津,清热解毒十个部分叙述。每一汤谱又按原料,制作,功用,用法等项编写。读者可根据自己身体需要选用。

我们所有的努力都是为了使您增长知识和才干

科学技术文献出版社是国家科学技术部所属的综合
性出版机构,主要出版医药卫生、农业、数学辅导,以及科技
政策、科技管理、信息科学、实用技术等各类图书。



汤具有营养丰富、易被吸收、制作简便等特点,是人们饮食中的佳肴。

保健汤谱是在充分发挥食物主导作用的前提下,根据药食同源的原理,结合药食的性味、功能及所含化学成分配制而成的。它不仅能开胃充饥,而且能调和阴阳,调补脏腑,调理气血,强身健体,防治疾病,延年益寿。

随着人们健康意识的加强,保健汤谱备受青睐。为满足社会需要,我们特编写《中国保健汤谱》一书。该书内容有美容美发,聪耳明目,减肥瘦身,健脑安神,妇女保健,儿童保健,补益脏腑,补益气血,滋阴生津,清热解毒等十个部分。每一汤谱按原料,制作,功用,用法等项编写,读者可根据自己身体需要选用汤谱。

本书在编写过程中,参考了有关著作,在此向有关作者表示谢忱。

目

录

目 录

第1章 美容美发汤谱

- | | |
|-------------------|--------------------|
| (1) | 归芪红枣鸡蛋汤 (10) |
| 腰片奶汤 (2) | 归地首乌脊骨汤 (10) |
| 番茄排骨汤 (2) | 鲍鱼瘦肉汤 (10) |
| 双耳猪肉汤 (3) | 黄豆肉骨汤 (11) |
| 白果牛奶菊梨汤 (3) | 补血养颜汤 (11) |
| 生薏仁汤 (4) | 薏仁猪脚汤 (12) |
| 灵芝鹌鹑蛋汤 (4) | 暗疮食疗汤 (12) |
| 红枣糯米鲤鱼汤 (4) | 冬瓜薏米瘦肉汤 (12) |
| 腊梅芙蓉汤 (5) | 丝瓜猪肝瘦肉汤 (13) |
| 牡丹银耳汤 (5) | 双豆百合猪蹄肉汤 ... (13) |
| 红枣泥鳅汤 (6) | 黑木耳红枣瘦肉汤 ... (14) |
| 猪肤汤 (6) | 荸荠银花汤 (14) |
| 冬瓜苡仁羊肉汤 (6) | 牛骨胡萝卜汤 (14) |
| 黄豆芽虾仁肉片汤 ... (7) | 芝麻茯苓瘦肉汤 (15) |
| 红颜猪瘦肉汤 (7) | 芝麻黑豆泥鳅汤 (15) |
| 海米冬瓜汤 (8) | 养颜乌发猪肝汤 (16) |
| 肉丝榨菜汤 (8) | 胡桃猪脑汤 (16) |
| 墨鱼花生排骨汤 (9) | 首乌寄生鸡蛋汤 (16) |
| 仙莲鸡肉汤 (9) | 芝麻苓薏瘦肉汤 (17) |
| | 乌发汤 (17) |
| | 枸杞胡桃羊肾汤 (18) |

黑豆雪梨汤	(18)
杞子核桃羊腰汤	(19)
牛肉枸杞海带汤	(19)
何首乌牛肉汤	(20)
女贞子牛腩汤	(20)
三乌塘虱鱼汤	(20)

第2章 聪耳明目汤谱

.....	(22)
狗肉黑豆汤	(23)
枸杞鹌鹑汤	(23)
鸽豆汤	(24)
羊肝菠菜汤	(24)
乌鸡肝汤	(24)
黄花菜马齿苋汤	(25)
精菊羊肝汤	(25)
茉莉花氽鸡片汤	(26)
菊花羊肝汤	(26)
猪肝桑杞双叶明目汤	(27)
枸杞牛肝汤	(27)
银枸鸡肝汤	(28)
鲢鱼淮杞汤	(28)
枸杞猪肝瘦肉汤	(28)
枸杞鸡肝明目汤	(29)

第3章 减肥瘦身汤谱

.....	(30)
-------	------

豆苗鸡肉汤	(31)
西葫芦汤	(31)
甘蓝三鲜汤	(32)
虾仁青豆汤	(32)
榨菜肉丝汤	(32)
清炖冬菇汤	(33)
生菜鱼片汤	(33)
虾仁萝卜丝汤	(33)
卷心菜汤	(34)
冬菜猪血汤	(34)
三鲜葫芦汤	(35)
海蜇滚豆腐汤	(35)
苋菜黄鱼汤	(36)
紫菜冬瓜肉片汤	(36)
紫菜海带汤	(36)
虾仁冬瓜海带汤	(37)
肉片黄瓜汤	(37)
三鲜苦瓜汤	(38)
茯苓赤豆汤	(38)
龙井对虾汤	(39)
黄瓜三丝汤	(39)
番茄刀豆汤	(40)
黄豆芽豆腐汤	(40)
平菇煨鸡汤	(40)
银耳芦笋汤	(41)
圆葱汤	(41)





鲜菇肉片汤	(42)	海米南瓜汤	(54)
二菜番茄汤	(42)	黄花菜瘦猪肉汤	(55)
蒲公英三鲜汤	(42)	双耳汤	(55)
芡实莲子猪肉汤	(43)	益智汤	(55)
紫菜冬瓜肉片汤	(43)	莲子葡萄干汤	(56)
豆苗鸡肉汤	(44)	淮山薏米牛肚汤	(56)

第4章 健脑安神汤谱

.....	(45)	羊肺羊肉汤	(57)
发菜冬菇瘦肉汤	(46)	归芪羊肉汤	(57)
胡桃仁牛乳汤	(46)	荔枝海带汤	(57)
三鲜鳝汤	(47)	蘑菇三鲜汤	(58)
胡桃莲子汤	(47)	当归鳝鱼汤	(59)
黄鱼头尾汤	(48)	蛤蚧百竹汤	(59)
豆腐海参汤	(48)	黄花肉糕汤	(60)
黄芪鳝鱼汤	(49)	余骨髓汤	(60)
猪肉鸡肉海参汤	(49)	杜仲猪肚汤	(61)
凤翅汤	(50)	木耳海参煲猪大肠汤	(61)
龙眼核桃山楂汤	(50)	紫菜猴头菇汤	(61)
猪心大枣汤	(51)	荠菜汤	(62)
猪心参归汤	(51)	鱼头尾汤	(62)
木樨汤	(51)	胡桃汤	(63)
藕片猪肉冬菇汤	(52)	香菇猪肉汤	(63)
黄花三丝汤	(52)	金针菇肉丝汤	(63)
海带花生排骨汤	(53)	猪脑生姜汤	(64)
鲩鱼头金针汤	(53)	黄花荤素山珍汤	(64)
鲤鱼头豆腐健脑汤	(54)	冬菇鹌鹑窝蛋汤	(65)

香菇鸡肉汤	(65)	芹菜藕片汤	(77)
桂圆童子鸡汤	(66)	芹菜金针汤	(77)
金针菜冰糖饮	(66)	母鸡木耳红枣汤	(78)
莲百瘦肉汤	(67)	杜仲核桃猪腰汤	(78)
桂圆菠萝大枣汤	(67)	姜枣花椒汤	(79)
圆枣瘦肉汤	(68)	益肝汤	(79)
虾仁鹌鹑蛋汤	(68)	羊肝姜葱汤	(79)
生蚝猪瘦肉汤	(68)	鸽肉鳖甲汤	(80)
白鸭冬瓜汤	(69)	蛎黄汤	(80)
猪心汤	(69)	白鸽鳖甲汤	(80)
猪脑汤	(69)	党参生蚝瘦肉汤	(81)
葱枣汤	(70)	鹿胶红枣鸡肉汤	(81)
老母鸡汤	(70)	当归生姜羊肉汤	(82)
猪肝汤	(71)	丝瓜红糖汤	(82)
小麦百合汤	(71)	白果炖鸡汤	(82)
猪心党参汤	(72)	藕汁鸡冠花汤	(83)
圆肉红枣猪心汤	(72)	山药莲苡汤	(83)
莲子莲心猪心汤	(73)	淡菜芡实墨鱼汤	(84)
小麦红枣竹丝鸡汤	(73)	冬瓜子冰糖汤	(84)
猪心枣仁汤	(73)	白果黄豆鲫鱼汤	(84)
萝卜山药羊肉汤	(74)	银花车前猪小肚汤	(85)
第5章 妇女保健汤谱		金樱子猪小肚汤	(85)
.....	(75)	淮山鱼鳔瘦肉汤	(86)
黑木耳冰糖汤	(76)	白果莲子炖竹丝鸡汤	
蚌肉白果汤	(76)		(86)
月季花汤	(77)	蘑菇鲍鱼汤	(87)





牛骨营养汤	(87)	黄豆猪蹄汤	(98)
黑豆牛尾汤	(87)	花仁蹄花汤	(98)
牛肉土豆卷心菜汤 ...	(88)	虾皮小白菜汤	(99)
蛋醋止呕汤	(88)	虾皮香菜汤	(99)
老黄瓜煲排骨汤	(89)	猪蹄通乳汤	(99)
二莲鸡子黄汤	(89)	鲢鱼丝瓜汤	(100)
黄豆排骨汤	(89)	猪蹄排骨汤	(100)
三鲜冬瓜汤	(90)	芥菜猪蹄汤	(101)
鲤鱼头煮冬瓜汤	(90)	鲫鱼杞子汤	(101)
火腿猪骨冬瓜汤	(91)	黄花菜猪瘦肉汤	(102)
冬瓜羊肉汤	(91)	花生炖猪脚	(102)
椰子银耳煲鸽汤	(91)	清炖口蘑鸡汤	(102)
莲子提子干汤	(92)	虾皮豆腐汤	(103)
发菜眉豆排骨汤	(92)	奶油桂鱼汤	(103)
栗子煲鸡汤	(93)	河虾汤	(104)
发菜生蚝猪骨汤	(93)	蛭肉汤	(104)
鲫鱼汤	(93)	鲫鱼杏仁汤	(104)
油菜红糖汤	(94)	花生仁蹄花汤	(105)
猪腰糯米葱白汤	(94)	金针猪蹄汤	(105)
蚕豆猪骨汤	(95)	第6章 儿童保健汤谱	
冬菇鸡粒汤	(95)		(106)
羊肉汤	(95)	鲫鱼丸子汤	(107)
火腿冬瓜汤	(96)	鹌鹑蛋鸡丝汤	(107)
虾皮粉丝汤	(96)	猪肝虾仁菠菜汤	(108)
羊排粉丝汤	(97)	酸菜猪肝汤	(108)
番茄肝膏汤	(97)	番茄绿豆鹌鹑蛋汤 ...	(109)

炖鸭骨架汤····· (109)

鸭泥腐皮汤····· (110)

金钩豆芽汤····· (110)

山药羊肉汤····· (111)

清炖牛肉汤····· (111)

牡蛎金针海带汤····· (112)

萝卜墨鱼汤····· (112)

美味鱼片汤····· (113)

毛豆米豆腐汤····· (113)

冬瓜炖小肚····· (114)

发菜鸡杂汤····· (114)

苹果银耳煲鸭肾汤····· (115)

胡萝卜白糖汤····· (115)

金针香菜汤····· (116)

泥鳅汤····· (116)

鸡内金猪肝汤····· (116)

黄花蜜汤····· (117)

第7章 补益脏腑汤谱

····· (118)

补髓鲜汤····· (119)

胡椒海参汤····· (120)

刀豆猪腰汤····· (120)

银耳鹌鹑蛋汤····· (121)

玉米须龟饮····· (121)

香油龟姜汤····· (122)

核桃蚕蛹汤····· (122)

荔枝鸡肠汤····· (122)

海参龟板猪脊髓汤····· (123)

虾皮紫菜汤····· (123)

淮杞牛腰汤····· (124)

板栗绿豆鸡蛋汤····· (124)

鲤鱼红豆汤····· (124)

猪髓补肾汤····· (125)

鹿尾巴竹丝鸡汤····· (125)

巴戟海龙瘦肉汤····· (126)

板栗猪肉汤····· (126)

龙虾胡桃汤····· (126)

韭菜汁汤····· (127)

羊肉冬瓜汤····· (127)

韭菜羊肉汤····· (128)

枸杞牛冲汤····· (128)

紫菜虾皮汤····· (129)

韭黄牛奶汤····· (129)

雀肉芡实汤····· (129)

菊花猪肝汤····· (130)

冬瓜甲鱼汤····· (130)

云腿鸽子汤····· (131)

芝麻乌梅汤····· (131)

猪腰木耳汤····· (132)

鸽子鸡肉汤····· (132)

大蒜黑豆汤····· (133)

莲杞炖鸭汤····· (133)



- | | |
|--------------------|---------------------|
| 芡实鸡脚筋汤····· (134) | 里脊肉薏米汤····· (145) |
| 杜仲猪尾汤····· (134) | 木瓜羊肉汤····· (146) |
| 灵芝蹄筋汤····· (135) | 眉豆排骨汤····· (146) |
| 鸭肉菊花汤····· (135) | 火腿冬瓜汤····· (147) |
| 玉竹淮山兔肉汤····· (136) | 墨鱼冬瓜赤小豆汤····· (147) |
| 大蒜炖鸭汤····· (136) | 鱼头大豆汤····· (148) |
| 腰花木耳汤····· (137) | 薏米菱角汤····· (148) |
| 虾仁冬瓜海带汤····· (137) | 萝卜丝鱼汤····· (148) |
| 参枣斑鸠汤····· (137) | 豆腐鲫鱼汤····· (149) |
| 党参牛膝牛骨汤····· (138) | 香花菜鸡蛋汤····· (149) |
| 海蜇滚豆腐汤····· (138) | 薏米鸡汤····· (149) |
| 豆腐干虾仁汤····· (139) | 白果猪肚汤····· (150) |
| 狗肉鲜橘汤····· (139) | 泥鳅笋片汤····· (150) |
| 兰花鸽蛋汤····· (140) | 龙井鸡片汤····· (151) |
| 豇豆汤····· (140) | 党参田鸡汤····· (151) |
| 豆腐皮蛋汤····· (141) | 黄芪莲子田鸡汤····· (152) |
| 山芋汤····· (141) | 头脑八珍汤····· (152) |
| 鹌鹑枸杞汤····· (141) | 兔肉健脾汤····· (152) |
| 韭黄带丝汤····· (142) | 牛肉返本汤····· (153) |
| 鹌鹑党参汤····· (142) | 牛肉芪麦汤····· (153) |
| 虫草老鸭汤····· (143) | 参芪鲈鱼汤····· (154) |
| 鲳鱼当归汤····· (143) | 柚花猪肚汤····· (154) |
| 参芪乳鸽汤····· (143) | 参杞兔肉汤····· (155) |
| 淮山芡实老鸽汤····· (144) | 白术陈皮鲈鱼汤····· (155) |
| 猴头菇鸡汤····· (144) | 紫菊莲子汤····· (155) |
| 参芪雪蛤汤····· (145) | 冬菇鸡汤····· (156) |



- 沙参玉竹猪肉汤····· (156)
- 花生猪蹄筋鸡脚汤 ··· (157)
- 鲜菇肉片汤····· (157)
- 绿豆藕汤····· (157)
- 山楂红枣瘦肉汤····· (158)
- 薤菜萝卜鲜鱼汤····· (158)
- 奶油萝卜汤····· (159)
- 山药菊红汤····· (159)
- 花椒火腿汤····· (160)
- 豌豆粉丝汤····· (160)
- 香菜细粉爆鲳鱼汤 ··· (161)
- 小白菜汤····· (161)
- 鸡茸竹笋汤····· (162)
- 口蘑锅巴汤····· (162)
- 榆钱蛋汤····· (163)
- 醋蛋肉丝汤····· (163)
- 紫菜香菜汤····· (164)
- 豆腐蛋汤····· (164)
- 葵菜豆腐汤····· (164)
- 番茄蛋花汤····· (165)
- 鸡肝汤····· (165)
- 酸梅汤····· (166)
- 酸菜海蛎羹····· (166)
- 珍珠菜花汤····· (167)
- 煎泡蛋汤····· (167)
- 嫩豇豆汤····· (168)
- 鱼圆汤····· (168)
- 鲜白菜汤····· (169)
- 木耳酸菜肉丝汤····· (169)
- 牛奶花菜汤····· (170)
- 大蒜豆腐鱼头汤····· (170)
- 第8章 补益气血汤谱**
- (171)
- 红枣兔肉汤····· (172)
- 圆肉红枣羊肉汤····· (172)
- 驴肉汤····· (173)
- 红枣煨肘汤····· (173)
- 花生鱼头汤····· (173)
- 火腿菠菜汤····· (174)
- 山药兔肉汤····· (174)
- 金针粉丝排骨汤····· (175)
- 银耳鸡汤····· (175)
- 猪肝菠菜汤····· (175)
- 藕片汤····· (176)
- 红薯菠菜汤····· (176)
- 菠菜汤····· (177)
- 滋补鲫鱼汤····· (177)
- 眉豆煲猪手汤····· (178)
- 木瓜花生大枣汤····· (178)
- 鲢鱼豆腐汤····· (178)
- 鲫鱼汤····· (179)
- 排骨藕汤····· (179)



- | | |
|--------------------|--------------------|
| 火腿白菜汤····· (180) | 糯米红枣汤····· (192) |
| 青豆田鸡汤····· (180) | 红枣猪胰汤····· (193) |
| 沙锅鲜鱼汤····· (181) | 火腿鳊鱼汤····· (193) |
| 鸡血豆腐汤····· (181) | 酒蒸童子鸡汤····· (194) |
| 花菜鸡蛋汤····· (182) | 鸡块白菜汤····· (194) |
| 慈姑扣鸡汤····· (182) | 冬菇红枣汤····· (195) |
| 荷花豆腐汤····· (183) | 莲藕牛腩汤····· (195) |
| 鸡杂黄瓜汤····· (183) | 脱骨鸭汤····· (196) |
| 红枣猪皮汤····· (184) | 菜心肉丸汤····· (196) |
| 红枣冬瓜肉丸汤····· (184) | 冬菇牛肉汤····· (197) |
| 蘑菇红参肉丸汤····· (185) | 荔枝红枣汤····· (197) |
| 冬瓜小排汤····· (185) | 三鲜酸辣豆腐汤····· (198) |
| 西红柿排骨汤····· (186) | 三鲜蛋饺汤····· (198) |
| 白菜丸子汤····· (186) | 鸡茸汤····· (199) |
| 芋艿鸭块汤····· (186) | 青圆鸡丝汤····· (199) |
| 鸡片芦笋汤····· (187) | 蚕豆牛肉汤····· (200) |
| 豆瓣滑肉汤····· (187) | 枸杞肉片汤····· (200) |
| 木耳肉片汤····· (188) | 奶油芹菜汤····· (201) |
| 花生米牛肉汤····· (188) | 羊肚羹····· (201) |
| 雪蛤牛肉汤····· (189) | 芪枣黄鳝汤····· (202) |
| 葡萄鳝鱼汤····· (189) | 海带排骨汤····· (202) |
| 肉片汤····· (190) | 草菇木耳汤····· (203) |
| 南瓜红枣排骨汤····· (190) | 豆腐肉丸汤····· (203) |
| 羊肉鱼汤····· (191) | 南瓜鲜花瘦肉汤····· (204) |
| 清炖羊肉汤····· (191) | 冬菇牛肉汤····· (204) |
| 肥母鸡汤····· (192) | 参芪红枣生鱼汤····· (205) |

花生鱼头汤·····	(205)
栗子鸡汤·····	(206)
牛蹄筋红枣汤·····	(206)
黄芪猴头鸡汤·····	(206)
黄芪红枣汤·····	(207)
浮小麦羊肚汤·····	(207)
参枣百合田鸡汤·····	(208)
大枣绿豆汤·····	(208)
菠菜猪肝瘦肉汤·····	(208)
乳鸽炖绿豆·····	(209)

第9章 滋阴生津汤谱

·····	(210)
沙参玉竹老鸭汤·····	(211)
玉竹炖鹌鹑·····	(211)
玉竹锅粬汤·····	(212)
红萝卜马蹄瘦肉汤·····	(212)
番茄豆腐鱼丸汤·····	(213)
西洋菜蜜枣生鱼汤·····	(213)
太子参百合田鸡汤·····	(214)
川贝雪梨猪肺汤·····	(214)
罗汉果西洋菜猪肉汤 ·····	(215)
罗汉果猪肺汤·····	(215)
杏仁川贝水鱼汤·····	(215)
栗子百合猪手汤·····	(216)
白菜干腐皮红枣汤·····	(216)

灵芝陈皮老鸭汤·····	(217)
鹌鹑玉竹瘦肉汤·····	(217)
桑白皮地骨皮猪肺汤 ·····	(217)
雪梨南杏仁海蜇汤·····	(218)
柠檬叶猪肺汤·····	(218)
菠菜银耳汤·····	(218)
淡菜紫菜瘦肉汤·····	(219)
百合红枣煲龟汤·····	(219)
蚝肉汤·····	(220)
梅花汤·····	(220)
甲鱼鸡肉汤·····	(220)
莲米里脊汤·····	(221)
黑枣猪蹄汤·····	(221)
甘蔗荸荠汤·····	(222)
马蹄银花汤·····	(222)
罗汉果柿饼汤·····	(222)
燕窝银耳汤·····	(223)
冰糖银耳汤·····	(223)
梨汁冰糖汤·····	(224)
冬菇荸荠汤·····	(224)
鹅肉补阴汤·····	(224)
无花果雪耳汤·····	(225)
木耳鸭蛋汤·····	(225)
玉米西瓜香蕉汤·····	(226)
鲜莲银耳汤·····	(226)





柠檬乳鸽汤····· (227)	干贝汤····· (238)
南瓜豆腐汤····· (227)	苦笋丸子汤····· (239)
蒜头鸭块汤····· (227)	山药大枣汤····· (239)
黄瓜鸡蛋汤····· (228)	南瓜尖奶汤····· (240)
菠菜鸡蛋汤····· (228)	番茄皮蛋汤····· (240)
青红萝卜排骨汤····· (229)	竹蔗红萝卜排骨汤 ····· (241)
月季竹荪汤····· (229)	豌豆苗汤····· (241)
杏梨汤····· (230)	百合绿豆汤····· (242)
第10章 清热解毒汤谱 ····· (231)	五味排骨降压汤····· (242)
白菜绿豆芽汤····· (232)	槐花猪肠汤····· (243)
金针红糖汤····· (232)	菱肉汤····· (243)
荞麦白糖饮····· (232)	豆浆莴笋汤····· (243)
冬瓜鲤鱼汤····· (233)	杏菊汤····· (244)
大豆芽蚬肉汤····· (233)	红白豆腐汤····· (244)
萝卜肉片汤····· (234)	鸡冠花蛋汤····· (245)
西瓜鸡汤····· (234)	芹菜汤····· (245)
黑豆凤爪汤····· (235)	兔肉汤····· (245)
黄豆芽蘑菇汤····· (235)	翠衣绿豆汤····· (246)
腊鸭煲冬菇汤····· (235)	丝瓜木耳汤····· (246)
芥菜鸡蛋汤····· (236)	番茄绿豆鹌鹑蛋汤 ····· (247)
冬菜豆芽汤····· (236)	番茄皮蛋汤····· (247)
丝瓜汤····· (237)	鱼丸橘瓣汤····· (248)
橄榄萝卜汤····· (237)	绿豆冬瓜汤····· (248)
余鸭心汤····· (237)	鲤鱼苦瓜汤····· (249)
清炖鸭肉汤····· (238)	

菊花鸡蛋花汤····· (249)	空心菜荸荠汤····· (252)
冬瓜蛋花汤····· (249)	奶汤鲫鱼汤····· (252)
咸蛋芥菜汤····· (250)	大芥菜咸鱼头汤····· (253)
藕片汤····· (250)	胡萝卜马蹄竹蔗汤 ····· (253)
草菇莴笋汤····· (251)	双花萝卜汤····· (254)
荷叶冬瓜汤····· (251)	蒲公英二花汤····· (254)
菊花鸡肝汤····· (252)	