

可口营养 保健易做

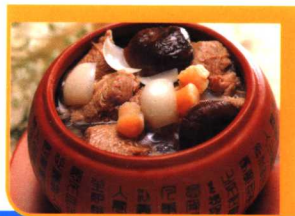
爱心家肴
Aixin Jiayao

家常

(附赠光盘)



汤煲 1000例



● 王作生 张绪华 编

● 青岛出版社



家常汤煲

1000例



JIA CHANG TANG BAO



王作生 张绪华 编
青岛出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家常汤煲1000例/王作生, 张绪华编. —青岛: 青岛出版社 2006.6
(爱心家肴)

ISBN 7-5436-3673-5

I. 家... II. ①王...②张... III. 汤煲—菜谱 IV. TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第047114号

书 名 家常汤煲1000例
编 者 王作生 张绪华
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市徐州路77号 (266071)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
责任编辑 张化新 周鸿媛
责任校对 杨子涵
摄 影 周学武 侯熙良
制 版 青岛艺鑫制版有限公司
印 刷 青岛双星华信印刷有限公司
出版日期 2006 年 6 月第 1 版, 2006 年 6 月第 1 次印刷
开 本 16开 (710×1000毫米)
印 张 24
插 页 16
字 数 400 千
书 号 ISBN 7-5436-3673-5
定 价 25.00 元 (附光盘)

青岛版图书售出后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话: (0532)85814611-8628

前言

中国的饮食文化有数千年的历史，中国菜品以其技艺精湛、花样品种繁多、色香味形器俱佳而驰誉世界。中国菜品，选料严格，加工精细，变化多端，讲究拼配艺术，注重把握火候，烹饪方法多样，菜品种类繁多。

随着人们生活水平的不断提高，人们在解决了温饱以后，更加注重吃出健康、吃出营养、吃出品味、吃出花样，提倡平衡膳食，合理营养。为满足广大家庭烹饪爱好者和年轻厨师的需要，我们精心编写了这本《家常汤煲1000例》，全书共介绍了1000余道汤品的制作。包括家常靓汤、小儿营养汤、女性瘦身汤、女性养颜汤、女性调养汤、男性强身汤、中老年滋补汤、日常养生汤及食疗保健汤等。每道汤品都讲述了用料、制作方法、特点，有的还说明了功效和注意事项。本书配有一张VCD光盘，讲解了百姓生活中最贴心的15道汤品，供大家选用。

由于水平有限，时间仓促，书中定有不妥之处，敬请广大读者指正。

编者

2006年5月

目录 CONTENTS

经典推荐

酸辣汤	1
肉丸汤	1
节瓜鲫鱼汤	2
腐竹木耳汤	2
茭瓜瘦肉汤	3
雪菜豆腐汤	3
银耳豆腐汤	4
榨菜鸡丝汤	4
冰糖湘莲	5
猪骨菠菜汤	5
蜜汁银杏	6
鱼头豆腐汤	6
虾仁鱼片羹	7
豆苗鸡肝汤	7
川芎熟地煲羊蹄	8
海带排骨汤	8
党参玉竹煲老鸡	9
海米冬瓜汤	9
香菇萝卜汤	10
萝卜蛭子汤	10
芦荟百合牛尾汤	11
甘草红花老鸭汤	11
双耳萝卜汤	12
草鱼冬瓜汤	12
美果子鸡汤	13



木瓜银耳生鱼汤	13
余乌鱼片	14
飘香猪尾煲	14
鲜虾黄芪猪展汤	15
虫草灵菇炖黄鱼	15
馄饨鸡	16
上汤蟹煲	16
冬瓜火腿煲老鸭	17
冰糖哈什蚂	17
甲鱼煲羊排	18
花生眉豆煲凤爪	18
南瓜黄鱼龙骨汤	19
鲍鱼虫草莲子羹	19
山蛇煲老鸡	20
时蔬风鹅煲	20
干锅乌鱼仔	21
奶汤全家福	21
新式佛跳墙	22
天麻炖老鸽	22
罗汉果煲猪心	23
马蹄玉米煲老鸭	23
乌鱼节瓜汤	24
秘制瓦罐鹿肉	24
酸辣粉皮汤	25
洋参巴戟炖水鱼	25
青红萝卜煲排骨	26
虫草凤爪炖螺头	26
什锦养生羹	27

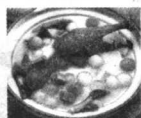
清炖甲鱼	27
百合干贝瘦肉汤	28
猴头菇珧柱炖螺头	28
苹果南北杏煲乌鸡	29
沙参大枣煲老鸡	29
党参乌鸡炖水蛇	30
乌鸡汤	30
黄豆排骨汤	31
薏米莲子鲫鱼汤	31
萝卜羊肉汤	32
沙锅鸭	32

家常靓汤

田七凉瓜炖牛蛙	33
金针菇木耳肉片汤	34
珍珠翡翠白玉汤	34
宋嫂鱼羹	35
无花果雪梨煲猪肺	35
鲫鱼番茄汤	36
四宝煲老鸽	36
腐竹煲猪肚	37
八宝鸡汤	37
干贝猪肉汤	38
玉竹川贝煲珍珠鸡	38
鸡血豆腐汤	39
牛肉汤	39
兰花丸子汤	40

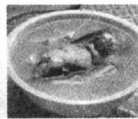


紫菜烤鸭汤	40
金针猪蹄煲	41
五彩鲜汤	41
松子玉米鹌鹑汤	42
鸡蓉玉米羹	42
酸菜鸡丝汤	43
花生羊肉猪脚汤	43
西红柿皮蛋汤	44
虾皮菠菜蛋汤	44
里脊三片汤	45
鱿鱼清汤	45
茶树菇鸭汤	46
番茄土豆牛尾汤	46
海带蛋花肉末汤	47
莲藕栗子汤	47
淡菜香菇煲瘦肉	48
黄豆芽猪血汤	48
鲍鱼百合瘦肉汤	49
里脊片黄瓜榨菜汤	49
白萝卜番茄汤	49
牛肉粉丝汤	50
鱼肚汤	50
苹果百合牛肉汤	51
冬瓜海带排骨汤	51
虾子白菜汤	52
海参豆腐羹	52
丝瓜平菇瘦肉汤	53
水煮柳肉	53



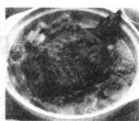
排骨玉米汤	54
青红萝卜牛腩汤	54
鲜奶鸡汤	55
清炖黄鱼	55
腰花肉片汤	56
清汤萝卜牛腩	56
党参大鳝汤	57
清汤鱿鱼片	57
清汤明骨	58
猪蹄凤爪冬瓜汤	58
牛肉羹	59
肉丝海米汤	59
金针甲鱼汤	60
酸菜煮鱼	60
银鱼蛋花汤	61
蛤蜊氽鲫鱼	61
鱼头鱼尾汤	62
白菜牛百叶汤	62
虾子豆腐鱼片汤	63
氽海参肉片	63
紫砂汽锅排骨汤	64
冬瓜薏米龙骨汤	64
清汤脆肚	65
清炖肚汤	65
酸辣肚丝汤	66
酸菜煲猪肚	66
清汤腰方	67
银汤烩肚片	67

美味腰片汤	68
冬菜腰片汤	68
氽腰片汤	69
肥肠豆沙汤	69
腰花木耳汤	70
大肠中山汤	70
海米雪菜汤	71
奶汤核桃肉	71
口蘑氽里脊片	72
火腿肉三丝汤	72
老藕炖排骨	73
清汤肉丸	73
氽丸子	74
节瓜珧柱煲蛭子王	74
黄瓜氽肉片	75
酸菜肉丝汤	75
肉丝黄豆汤	76
云耳肉丝汤	76
火腿猪骨冬瓜汤	77
清炖牛尾	77
牛脑汤	78
奶油汤	78
豆芽肉丸汤	79
鲜奶银杏炖生鱼	79
番茄土豆牛肉汤	80
酸菜牛肉汤	80



小儿营养汤

海蜇菠菜汤	81
凤尾鸽蛋汤	82
虾仁鱼片羹	82
金针菇蛋汤	83
青菜咸鸭蛋汤	83
牛骨萝卜汤	84
骨菇汤	84
凉瓜排骨汤	85
鸡丝海参汤	85
黄鱼羹	86
兔肉汤	86
清汤紫菜烩猴头蘑 ..	87
牡蛎汤	87
金针白玉汤	88
西红柿豆腐鱼丸汤 ..	88
虾米冬瓜汤	89
黑豆柏子枣仁汤	89
草菇豆腐排骨汤	89
冬笋莴苣汤	90
腐竹银杏排骨汤	90
金针木耳瘦肉汤	91
菠菜板栗鸡汤	91
富贵玉米羹	92
三丝鱼汤	92
薏米蛋片汤	93



鱼肉芒果咖喱汤	93
决明鱼片汤	94
木耳龙眼肉汤	94

女性瘦身汤

山楂决明红枣汤	95
全冬瓜汤	96
扁豆木耳冬瓜汤	96
干贝冬瓜汤	97
芽笋冬瓜汤	97
冬瓜豆腐蛤蜊汤	98
酸菜冬瓜瘦肉汤	98
冬瓜蛙腿汤	99
蔬菜水晶球	99
香菜黄瓜汤	100
黄瓜汤	100
腐竹瓜片汤	101
南瓜绿豆薏米汤	101
冬菇葫芦汤	102
黄芪鲫鱼汤	102
肉丁莲花汤	103
养颜瘦身汤	103
香菇豆腐汤	104
三丝汤	104
草菇汤	105
豆腐笋丝蟹肉汤	105
平菇豆腐汤	106
竹荪莲子汤	106

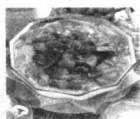
清笋汤	107
冬笋蘑菇汤	107
银丝羹	108
口蘑豆芽汤	108
西芹丝瓜萝卜汤	109
胡辣冬笋汤	109
三鲜杂烩汤	110
芋头香菇淡菜汤	110
清汤豆腐羹	111
青木瓜瘦身汤	111
口蘑鸭子汤	112
绿豆芹菜汤	112
柚皮西芹苹果汤	113
虾米白菜汤	113
海带豆腐汤	114
豆腐生菜肉丝汤	114
大白菜素汤	115
连锅汤	115
冬菇冬笋肉丝汤	116
荠菜豆腐羹	116
文丝豆腐汤	117
翡翠白玉汤	117
荸荠豆腐紫菜汤	118
牛肉罗宋蔬菜汤	118
鲍鱼萝卜汤	119
海带萝卜汤	119
玉米菠菜蛤蜊汤	120
番茄玉米汤	120



瘦肉花菜汤	121
金银花田螺汤	121
清凉酸汤	122
豆皮酸辣汤	122
一品豆腐汤	123
芝麻黑豆泥鳅汤	123
银芽山楂汤	124
螃蟹瘦肉冬瓜汤	124
菠萝芝麻枣糊	125
哈密瓜百合瘦身汤	125
青苹果芦荟汤	126
决明柠檬茶	126
洛神山楂瘦身汤	126
豆苗大蒜鱼丸汤	127
瘦肉番茄粉丝汤	127

女性养颜汤

猪皮汤	128
银芽里脊汤	129
番茄肉片胡萝卜汤..	129
红枣黑豆猪皮汤	130
菜心螺片猪瘦肉汤..	130
双豆猪蹄汤	131
茭白猪蹄除皱汤	131
大白菜猪肝汤	132
猪肝瘦肉丝瓜汤	132
麻酱腰片汤	133



杞菊排骨汤	133
大豆排骨汤	134
栗子羊肉汤	134
淮山子鸡汤	135
首乌木耳鸡片汤	135
鸡丝鳝鱼汤	136
茉莉鸡肝汤	136
美容除皱汤	137
枸杞地黄乌鸡汤	137
芝麻鸭肝汤	138
豆苗鸽肉汤	138
银耳菠萝乳鸽汤	139
西兰花鸽蛋汤	139
小鹌鹑银耳蘑菇汤..	140
海蜇猪骨汤	140
桂花兔肉汤	141
灵芝红枣鹌鹑蛋汤..	141
香菇木耳淡菜汤	142
淡菜茼蒿汤	142
酸菜墨鱼汤	143
花生豆苗黑鱼汤	143
木瓜鲤鱼汤	144
鱼头汤	144
木耳鲫鱼汤	145
番茄髭鱼汤	145
山野菜鲜鱼汤	146
山药鱿鱼汤	146
鲜豌豆虾球汤	147
蟹棒玉米芹菜汤	147



牡蛎萝卜汤	148
银耳甲鱼汤	148
五豆汤	149
双豆百合汤	149
红枣冬瓜仁汤	150
红枣香菇汤	150
红枣栗子羹	151
芝麻桃仁薏米汤	151
蔬菜润肤汤	152
腊肉南瓜藕片汤	152
玉米蔬菜汤	153
什锦蔬菜通心粉汤..	153
白萝卜番茄汤	154
莲子银耳菠菜汤	154
香椿木耳豆腐汤	155
豌豆尖笋羹	155
金玉羹	156
黑芝麻山药圆子汤..	156
柠檬番茄汁	157
杂果冰汤	157
杏肉哈密瓜汤	158
鲜樱桃甜汤	158
鲜奶白果雪梨汤	159
牛奶木瓜养颜汤	159
杏仁奶腐汤	160
核桃豆奶	160
芒果杏仁银耳汤	161
冰糖银耳雪蛤汤	161



山楂糕冰糖银耳汤..162
 一品香菌汤 162
 美肤乌发汤 163
 冰糖珍珠燕窝汤 163
 奶汤蹄筋 164
 红枣炖肘 164
 花生炖猪蹄 165
 大枣牛肝汤 165
 羊肉洋葱汤 166
 银耳银杏乌鸡汤 166
 泡菜鳕鱼汤 167
 枸杞海参汤 167
 胡萝卜鱼肚汤 168
 菠菜猪肝汤 168

女性调养汤

妇科病食疗汤

枸杞炖兔肉169
 桑葚远志茶170
 百草霜红糖饮170
 旱莲藕萝卜饮170
 雪梨荸荠枸杞饮171
 木耳生地血余饮171
 豆浆韭汁饮171
 龟鱼子鸡汤172
 山楂金花饮172
 丹参黄芪饮172



牡蛎肉汤173
 黑豆红花饮173
 牛膝炖猪蹄173
 川芎白芷鱼头汤174
 泽兰炖甲鱼174
 黑枣煲猪蹄175
 茅根牛膝煲墨鱼.....175
 玉米须茶176
 丝瓜饮176
 夏枯草菊花茶176
 芡实薏米煮老鸭.....177
 米酒煮蚌肉177
 乌梅茶177
 白果黄芪乌鸡汤.....178
 山药莲子汤178

孕妇保健汤

补血饮179
 阿胶鸡蛋汤179
 茅根鸡180
 枸杞牛腱180
 莲子百合蛋黄汤181

产妇保健汤

鸡血藤萝卜煲牛腩..181
 豆腐猪蹄汤182
 红枣莲藕猪蹄汤182
 花生衣红枣汁183
 黑鱼汤183



男性强身汤

蛤肉百玉汤 184
 甘蔗汤 185
 猪腰菜花汤 185
 白果莲子汤 186
 羊肉大补汤 186
 香菇红枣汤 187
 乌鸡炖乳鸽 187
 酸枣开胃汤 188
 孜然牛肉蔬菜汤 188
 荠菜双根汤 189
 蚕豆素鸡汤 189
 油菜香菇汤 190
 四丝汤 190
 南瓜牛腩汤 191
 杞子南瓜汤 191
 银芽白菜蛭黄汤 192
 黄豆芽紫菜汤 192
 荸荠芹菜降压汤 193
 牛筋花生汤 193
 菱角汤 194
 枸杞枣豆汤 194
 党参牛排汤 195
 苏泊牛肉 195
 山药兔肉汤 196
 滋补鞭汤 196
 杞子瘦肉强身汤 197



黄豆榨菜排骨汤	197
猪舌雪菇汤	198
肉末茄条汤	198
丸子黄瓜汤	199
鲜美猪腰汤	199
胡椒猪肚汤	200
笋片大麦羊肚汤	200
生地羊肾汤	201
豆腐羊肉汤	201
黄豆珧柱兔肉汤	202
鸭蛋瘦肉汤	202
狗肉黑豆汤	203
山药胡萝卜鸡汤	203
参杞烧肚片	204
鹌鹑莲藕汤	204
菜心虾仁鸡片汤	205
羊肉鱼鳔黄芪汤	205
鲳鱼蚕茧汤	206
鱼片香汤	206
乌豆鲤鱼汤	207
腐竹甲鱼汤	207
鲤鱼酸汤	208
虾尾梅干菜鱼汤	208
冬瓜草鱼汤	209
虾仁韭菜豆腐汤	209
泥鳅河虾汤	210
青苹果鲜虾汤	210
益肾壮阳汤	211

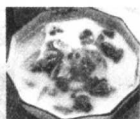


鲜螺酸笋汤	211
补阳汤	212
海参鹅蛋菌汤	212
黄瓜煲墨鱼	213
螃蟹瘦肉汤	213
壮阳狗肉汤	214
枸杞牛鞭汤	214
芝麻核桃汤	215
冬瓜鳖裙羹	215
甲鱼汤	216
淡菜煨白鹅	216
墨鱼蛤蜊鲜虾汤	217
杜仲腰花	217
山药猪浮汤	218
枸杞牛肉汤	218
清余蛎子醒酒汤	219
甲鱼补肾汤	219
芡实炖老鸭	220
枸杞炖白鲢	220
口蘑野兔	221
土茯苓猪骨汤	221
莲子猪肉汤	222
海参扒鲍鱼	222
山药鳗鲡汤	223
补阴蛤蜊汤	223

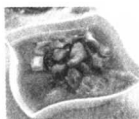
奶汁驴肉煲	225
櫻橘哈什蚂	225
牛髓真菌汤	226
玉米须猪肚汤	226
虾仁鱼片羹	227
虫草人参炖乌鸡	227
沙锅蟹粉狮子头	228
苦瓜肉排煲	228
一品小圆子	229
草鱼冬瓜汤	229
清汤牡丹大虾	230
浓汤银杏风味肚	230
烟肉腐竹河鳗煲	231
羊排蛤蜊炖鲫鱼	231
鲍鱼海鲜四宝	232
扁尖咸肉老鸭沙锅..	232
银杏羊宝浓汤	233
萝卜银针野兔汤	233
麻辣鲤鱼	234
海鲜羊排煲	234
鸡煲翅	235
沙锅鸭	235
牛髓猪红煲	236
猪皮红枣汤	236
莲藕竹荪冬菇汤	237
明炉雪菜黄花鱼	237
海皇豆腐煲	238
银丝鲜虾	238

中老年滋补汤

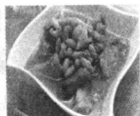
猪瘦肉杏仁汤	224
--------------	-----



西湖银鱼羹	239
八宝滋补鸡煲	239
白果小排汤	240
酸辣牛脑汤	240
丹参炖蹄花	241
火炭母猪血汤	241
排骨煨老藕	242
清炖黄牛肉	242
蘑菇猪肉汤	243
沙锅牛尾汤	243
番茄肝膏汤	244
鲍鱼汤	244
牛肉土豆汤	245
排骨薏米黄瓜汤	245
降压解郁汤	246
花生米牛肉汤	246
荷叶冬瓜汤	247
红枣木耳羊肉汤	247
白绿降压补血汤	248
黄芪白菜羊丸子汤	248
竹荪冬菇萝卜汤	249
酸菜黄豆牛腩汤	249
海参芹菜鸭肉汤	250
双花鲫鱼汤	250
夏枯草瘦肉汤	251
菠菜猪血汤	251
清燥润肠汤	252
杏桂银耳冬菇汤	252

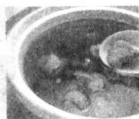


木耳海参猪肚汤	253
赤小豆莲子鸡清汤	253
莲子元肉蛋汤	254
荸荠荔枝排骨汤	254
猪胰山药汤	255
甘薯芥菜黄豆汤	255
海南椰煲鸡	256
白滑豆腐生鱼汤	256
二参玉竹瘦肉汤	257
猪腱冬瓜汤	257
白果腐竹猪肚汤	258
白术鲈鱼健脾汤	258
沙参玉竹老鸭汤	259
大排蘑菇汤	259
山楂麦芽鸭肾汤	260
大蒜豆腐鱼头汤	260
杭白菊猪肝汤	261
口蘑肝膏汤	261
桂圆枸杞水鱼汤	262
山楂甘笋汤	262
金针章鱼萝卜汤	263
高丽参珍珠汤	263
雪耳枸杞鸡肝汤	264
北芪党参龙凤汤	264
木瓜牛骨汤	265
萝卜羊肾海带汤	265
党参泥鳅汤	266
银耳豆腐汤	266
女贞黑枣牛腰汤	266



日常养生汤

童子甲鱼汤	267
仙桃甜汤	268
返老还童汤	268
三鲜益血汤	269
天麻杞子鱼头汤	269
马铃薯玉米浓汤	270
香菇鱼翅羹	270
海红西葫芦汤	271
红枣牛肉汤	271
大虾豆腐汤	272
长寿菜洋葱汤	272
浓汤猴头菇	273
益气养生汤	273
甘蓝猪肉苹果汤	274
冬瓜珍贝汤	274
金针菇豆角汤	275
香干二菇汤	275
花生眉豆淡菜汤	276
牛肉胡萝卜汤	276
花蛤清汤	277
鱼乡家常炖	277
绿豆茶汤	278
冬瓜海带排骨汤	278
银芽白菜蛎黄汤	279
益寿鸡浓汤	279
鱼头豆腐汤	280



淮山鹌鹑汤	280
山药胡萝卜鸡汤	281
枸杞瘦肉强身汤	281
龟肉党参汤	282
燕窝滋养汤	282
天麻老鸡汤	283
奶油萝卜汤	283
人参汤	284
牛肉番茄汤	284
鲤鱼雪梨汤	285
竹笋豆腐羹	285
山药百烩	286
海米南瓜蛋汤	286
鸡肉海鲜汤	287
山茶西芹丝瓜汤	287
芥菜瘦肉汤	288
兔肉山珍汤	288
海参银耳汤	289
银杏蔬菜汤	289
豆角干贝汤	290
龙虾番茄汤	290
巧克力什锦水果球..	291
苹果莲藕清凉汤	291
牛肉姜汤	292
草莓甜心汤	292
烩羊杂汤	293
雪梨百合响螺汤	293
黑豆排骨汤	294



羊肉大补汤	294
双豆牛肉强筋汤	295
皮蛋冻豆腐汤	295
冰糖佛手羹	296
姜橘土豆汤	296
小人参养身汤	297
酸菜豆瓣汤	297
八宝醒酒汤	298
清心绿豆汤	298
大枣萝卜汤	299
绿豆南瓜汤	299
香菇冬瓜汤	300
茉莉银耳汤	300
虫草老鸡炖甲鱼	301
百合桂圆羹	301
一青二白汤	302
寒菌冬苕菜汤	302
银耳蜜橘羹	303
橘莲羹	303
酸辣五蓉汤	304
枸杞鸡蛋汤	304

食疗保健汤

保肝养胃汤

土茯苓煲草龟	305
芹菜红枣月季花汤..	306
荸荠芹菜降压汤	306
红枣花生赤豆汤	307
佛手延附猪肝汤	307



干贝当归炖乌鸡	308
沙参螺头煲乳鸽	308
垂盆草橘皮汁	309
鸡血木耳豆腐汤	309
复方垂盆草汁	310
银花莲子羹	310
茵陈对座饮	311
三花减肥茶	311
郁金佛手蜜饮	311
桂圆红枣汤	312
丹参红花汁	312
枸杞煲乌龟	313
麦芽山楂茶	313
蜂蜜甘草陈皮汤	314
莲子龙须猪肉汤	314
蒲公英豆汁	315
二皮红枣鲤鱼汤	315
赤小豆牛肉汤	316
茵陈蚬肉汤	316
山药莲子汤	317
浮小麦蝉枣汤	317
半枝莲田螺汤	318
鲤鱼归芪汤	318
鲫鱼猪苓汤	319
花生赤豆茅根汤	319
葱枣汤	320
半夏陈皮甘草汤	320
决明子蔬菜汤	321



桂圆银耳汤	321
黑木耳芝麻汤	322
藿香仙果汤	322
蜂蜜香油汤	323
茭白芹菜汤	323
五花芍草饮	324
东风菜甜枣汤	324
马齿苋蛋清汤	325
桑菊甘草薄荷汤	325
消滞饮	326
大枣鳖甲汤	326
消黄茶	327
百合冰糖蛋花汤	327
牡蛎丹参饮	328
蛇舌草泄肝茶	328
板蓝根大青叶茶	329
玉米须内金红枣汤	329

降糖补肾汤

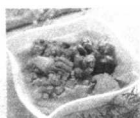
人参莲子羹	330
参芪山药汤	330
鲜人参天麻乳鸽汤	331
杜仲海马龙骨汤	331
大枣核桃炖羊腰	332
巴戟杜仲炖牛宝	332
鱼鳔炖猪蹄	333
猪腰冬瓜汤	333
冬瓜草鱼汤	334
当归墨鱼汤	334



鸽子虫草煲	335
砂仁腰条汤	335
鲫鱼黄芪生姜汤	336
栗子炖羊肉	336
淮杞水鱼汤	337
枳壳槟榔汤	337
首乌炖海参	338
银耳核桃糖茶	338
黄瓜枸杞鸡蛋汤	338

养心润肺汤

枣耳羹	339
胖大海枸杞羹	339
橄榄白萝卜汤	340
百合银耳羹	340
山药杏仁玉米汤	341
桂圆肉乌鸡补血汤	341
霸王花银杏煲猪展	342
当归北芪三蛇汤	342
冰糖燕窝羹	343
丝瓜花蜜茶	343
五汁饮	344
心肺炖花生	344
杏仁萝卜肺	345
蘑菇冬瓜汤	345
黄芪橘皮茶	346
参竹心肺汤	346
鸡蛋牛奶香蕉汁	347
松菇豆腐汤	347
灵芝半夏厚朴茶	348



三子猪肺汤	348
双耳汤	349
海参银耳汤	349
二冬二母茶	350
鲫鱼百合柿饼汤	350
枇杷叶茶	351
百合花鸡蛋汤	351
三子养亲茶	352
豆芽猪蹄汤	352
百合红枣汤	353
百合党参猪肺汤	353
川贝枇杷茶	354
百合枇杷汤	354
萝卜冬瓜汤	355
银耳鸽蛋汤	355
红枣甘麦汤	356
三耳冰糖汤	356
燕窝花旗参汤	357
川贝母止咳汤	357
宣肺止咳茶	358
杏仁麻黄豆腐	358
止咳喘茶	358

减脂降压汤

海参羊肉汤	359
香蕉茶	359
气虚心悸茶	360
苦参茶	360
核桃山楂茶	361



强腰膝茶	361
大蓟薏根茶	362
龙胆菊槐茶	362
绿豆香蕉汁	363
石决明煲牡蛎肉	363
荠菜荸荠芹菜汤	364
茼蒿鸡蛋汤	364
海带冬瓜苡仁汤	365
苡仁海带鸡蛋汤	365
西湖莼菜汤	366
狗肉枸杞山药汤	366
荷叶冬瓜汤	367
杞仲鹌鹑汤	367
西瓜芹菜汁	368
柿饼红枣山萸汤	368
虾米海带汤	369
清汤平菇	369
鲜蘑豆腐陈皮汤	370
二冬汤	370
番茄冬瓜汁	371
虫草羊肉汤	371
里脊肉薏米汤	372
柠檬番茄汁	372
菊花羊肝补血汤	373
香菜海蜇头汤	373
芦笋荸荠藕粉汤	374
豌豆荚汤	374
消暑降压汤	375



清火降压汤	375
荸荠海蜇饮	376
海带草决明茶	376
鸡蛋紫草汤	377
山楂桃仁橘皮汤	377
龙眼莲芡茶	377
补血健脑汤	
鲜人参胡萝卜牛尾汤 .	378
高丽参鸽汤	378
鸡血藤生地茶	379
芍药山楂甘草茶	379
参芪茉莉花茶	380
龙眼枸杞茶	380
山楂荷叶茶	380
黄芪枸杞驴肉汤	381
二鸡人参汤	381
人参大枣猪肉汤	382
鹌鹑归参汤	382
枸杞羊骨黑豆汤	383
黑木耳鲳鱼汤	383
黄花菜大枣茶	384
当归黄芪鳝鱼羹	384
黄芪猪肝汤	385
海参豆腐煲	385
猪皮茅根汤	386
归鳖红枣汤	386
核桃蜂蜜汤	387
节瓜珧柱煲鲜鲍	387
桑葚桂圆饮	388

花生汤	388
芡实乌骨鸡	388
菊花枣仁桂圆汤	389
核桃桂圆芝麻汤	389
党参阿胶饮	389
鸽蛋益智汤	390
白鸽醒脑汤	390
鱼云豆腐汤	391
水鸭健脑汤	391
芡实鱼头汤	392
老鸭淮山汤	392
桑葚瘦肉汤	393
川芎鱼头汤	393
发菜香菇瘦肉汤	394
健脑汤	394
山药莲子汤	395
金针鸡汤	395
鲷鱼汤	396
补血乌鸡汤	396
补血当归鸭	397
养血鲈鱼汤	397
炖鳗鱼	398
麻油鸡汤	398



酸辣汤

原料

豆腐100克,鸡蛋1个,猪瘦肉50克,菠菜梗、水发木耳、水发玉兰片各15克,香菜、花椒油、水淀粉、酱油、白胡椒、香油、植物油、葱、高汤、醋、味精各适量。

制作

- (1) 豆腐、猪瘦肉、水发木耳、玉兰片均切成丝,白胡椒用刀拍碎。
- (2) 将四丝下入开水中焯一下。菠菜梗洗净切成段,香菜、葱洗净切末。
- (3) 白胡椒入油锅炸一下,捞出,用葱末爆锅,注入高汤,放入四丝和菠菜梗,加入味精、酱油,烧开后用水淀粉勾芡,甩上鸡蛋花,出锅前放入醋、花椒油、香油、香菜末即成。

功效

营养丰富全面,钙、铁含量高,开胃健脾。



家常靓汤

肉丸汤

原料

熟肉丸100克,冬瓜150克,香菜末、清汤、精盐、味精、花椒油各适量。

制作

- (1) 冬瓜去皮洗净,切成厚片。
- (2) 锅上火,倒入清汤,放入冬瓜、肉丸烧沸,待肉丸煮透,用精盐、味精调味,撒上香菜末,淋入花椒油,出锅即成。

功效

鲜香清淡,肉丸鲜嫩适口,山东风味。此汤含有蛋白质、维生素及碳水化合物等多种营养素。冬瓜有清热解暑、化痰生津、除烦止渴、利尿消肿等功效。



家常靓汤

节瓜鲫鱼汤

原料

节瓜500克, 鲫鱼400克, 大蒜、生姜、精盐、味精、香油、花生油各适量。

制作

- (1) 鲫鱼去鳞、鳃、内脏, 洗净。节瓜刮去外皮, 去瓢洗净, 切成片。大蒜、生姜去皮洗净, 切成丝。
- (2) 锅置火上, 放入花生油烧热, 放入鲫鱼, 将两面各煎一下, 推至一边, 下蒜、姜丝爆锅, 加入适量清水烧沸, 倒入节瓜片, 煮至鱼熟烂, 加入精盐、味精、香油调味即成。

功效

益气清暑, 强心补脑, 补益脾胃, 生津止渴, 润肠通便, 利尿消肿。



家常靓汤

腐竹木耳汤

原料

腐竹150克, 水发黑木耳100克, 花生油、香油、精盐、味精、水淀粉、生姜、葱、清汤各适量。

制作

- (1) 将腐竹放在盆内, 加入开水泡至无硬心时捞出, 切成3~4厘米长的段。生姜、葱洗净, 切成末。
- (2) 黑木耳洗净, 摘成小朵。
- (3) 炒锅中放入花生油烧热, 下入葱末、姜末略炒, 放入腐竹、黑木耳煸炒几下, 倒入清汤烧沸后改小火慢炖3分钟, 加入精盐、味精, 转大火收汁, 用水淀粉勾芡, 淋入香油即成。

功效

补气, 健胃, 润燥, 利水消肿。



家常靓汤

茭瓜瘦肉汤

原料

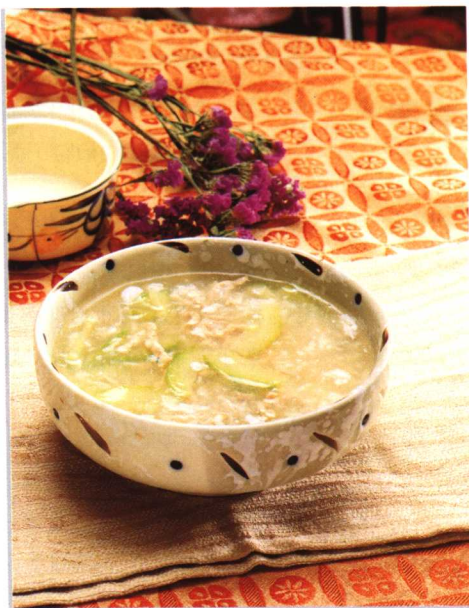
猪瘦肉 100 克，茭瓜 150 克，鸡蛋 2 个，精盐、味精、香油、葱、生姜、淀粉、花生油各适量。

制作

- (1) 茭瓜削去外皮，洗净，切成片。猪瘦肉切成丝。葱、生姜洗净，切成末。鸡蛋磕入碗内，打散成蛋糊。
- (2) 炒锅置火上，放入花生油烧热，下入葱末、姜末煸香，倒入瘦肉丝、茭瓜片煸炒，放入适量水，烧沸后用淀粉勾芡，淋入蛋糊，加入精盐、味精、香油调味即成。

功效

此汤含有丰富的蛋白质、钙、磷、铁、维生素及矿物质，具有补益肾阴、清热解毒、润燥消渴的作用。



家常靓汤

雪菜豆腐汤

原料

咸雪菜 100 克，内酯豆腐 1 盒，鲜汤、葱花、精盐、味精、香油、花生油各适量。

制作

- (1) 咸雪菜切成末，放入清水中泡去咸味，捞出挤干水分。豆腐切成小块。
- (2) 汤锅置火上，加入花生油烧热，下入雪菜末煸炒出香味，倒入鲜汤、豆腐块烧沸，烧至豆腐浮起时，撇去浮沫，加入葱花、精盐、味精、香油推匀即成。

功效

雪菜鲜脆，豆腐滑嫩。此汤含有蛋白质、钙及维生素，有补钙、生肌、润肠胃、增进食欲之功效。



家常靓汤