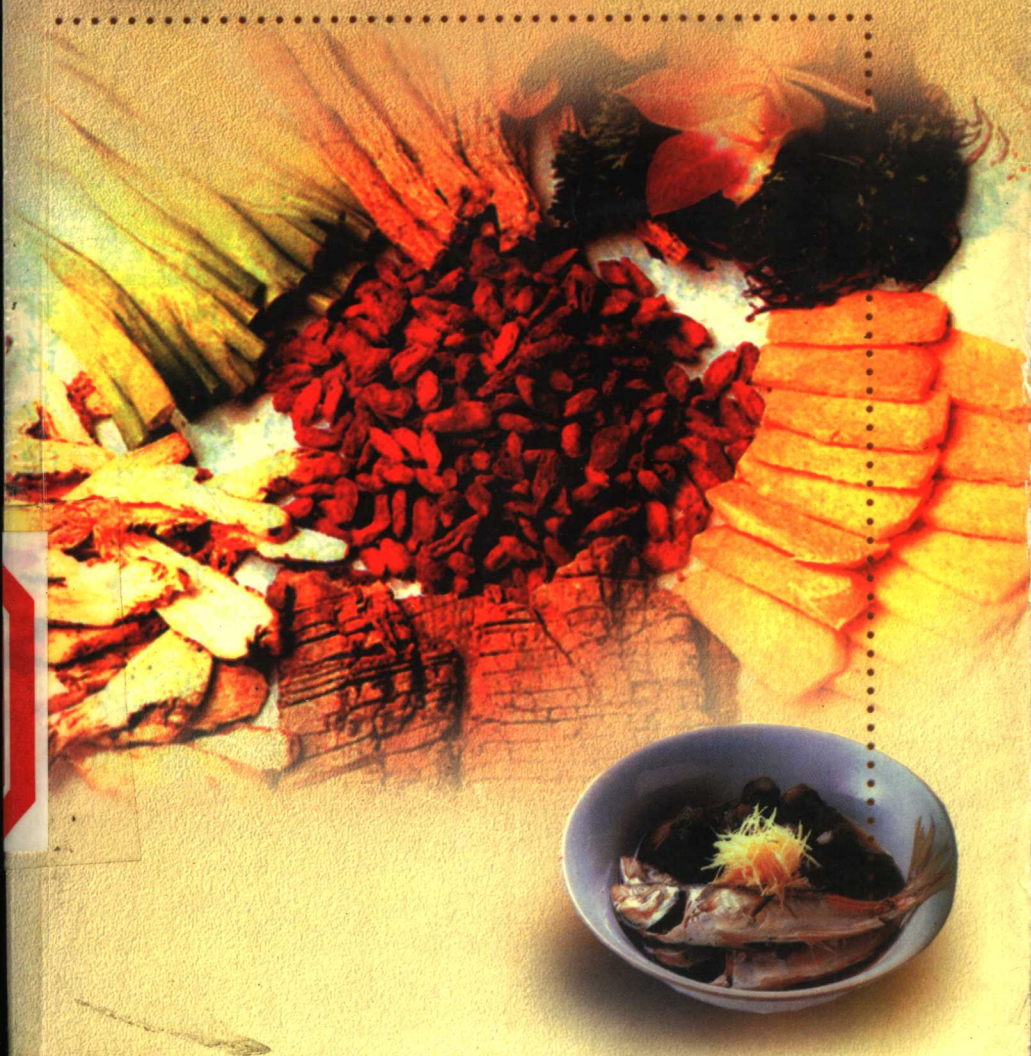


YUEGANGLAOHUOTANGDAQUAN

粤港

老火汤大全



粵港老火湯大全

梁峰紅 編

廣州出版社

责任编辑 李宝聪

责任校对 李京华

封面设计 郭 炜

书 名 粤港老火汤大全

作 者 梁峰红

出版发行 广州出版社(广州市东风中路 503 号 邮编:510045)

印 刷 佛山市粤中印刷公司(佛山市普澜东路石头)

规 格 850 毫米×1168 毫米 32 开本 14 印张

字 数 25 万

版 次 1999 年 6 月第一版

印 次 1999 年 6 月第一次

印 数 1-3000 册

书 号 ISBN7-80592-468-6/TS·51

定 价 22.00 元

(如发现印装质量问题,影响阅读,请与承印厂联系调换)

目 录

第一章:滋润养颜靓汤

熟地黄芪羊肉汤	(3)	草决明丹参瘦肉汤	(14)
莲子元肉汤	(3)	雪耳文蛤汤	(14)
返老还童汤	(3)	石头鱼豆腐汤	(15)
仙莲鸡肉汤	(4)	海鲜豆腐汤	(15)
鹌蛋肉圆汤	(4)	花生鸡脚汤	(16)
燕窝瘦肉汤	(5)	猪蹄筋黄豆汤	(16)
补血人参汤	(5)	王瓜根肝糊汤	(17)
北芪党参田鸡汤	(6)	冬瓜皮鲢鱼汤	(17)
金针鸡丝汤	(6)	木瓜花生大枣汤	(17)
圆肉鸡汤	(7)	猪脚茭白汤	(18)
雪蛤牛肉汤	(7)	乌鸡白凤汤	(18)
淮山鸡杂汤	(7)	腰花木耳汤	(19)
黑枣鸡脚汤	(8)	姜橘椒鱼汤	(19)
糟鱼肉丸	(9)	番茄红枣兔丝汤	(20)
黄芪鳝鱼汤	(9)	冬虫草甲鱼汤	(20)
龙莲鸡蛋汤	(10)	党参北芪田鸡汤	(21)
鸡翅汤	(10)	鸡片肝汤	(21)
人参鹿节炖乌龟汤	(11)	美润猪脚汤	(21)
腐竹红枣瘦肉汤	(11)	胡萝卜红枣猪腩汤	(22)
蝴蝶汉果猪蹄汤	(12)	冬虫草猪肘汤	(22)
竹笙汤	(12)	沙参玉竹猪肺汤	(23)
紫菜瑶柱瘦肉汤	(12)	沙参百合猪蹄汤	(23)
芹菜金菇猪肉汤	(13)	清炖鱼蹄汤	(24)
鸡肉冬瓜汤	(13)	凤爪冬菇汤	(24)
红枣芹菜汤	(14)	三七鹿筋汤	(25)
		灵芝鹌蛋汤	(25)

花生陈皮猪脚汤	(25)	银杞明目汤	(38)
眉豆猪皮汤	(26)	补眼肝泥汤	(38)
砂锅炖脚爪	(26)	雪菜黄鱼汤	(39)
辛夷玉米汤	(27)	豆腐猪肝肉片汤	(39)
冬笋雪耳汤	(27)	灯心花苦瓜汤	(40)
生鱼葛菜汤	(27)	塘蒿菜蜜枣汤	(40)
绿豆老鸭汤	(28)	鸡肝汤	(40)
瘦肉崩大碗汤	(28)	鲍鱼瘦肉汤	(41)
无花果杏仁汤	(29)	黄精杞子乌鸡汤	(41)
腐竹白果马蹄猪肚汤	(29)	桑椹瘦肉汤	(42)
杞圆荷花鱼头汤	(29)	沙苑猪肝汤	(42)
润肠苹果汤	(30)	红萝卜猪肝汤	(43)
养血润肤汤	(30)	猪腰安眩汤	(43)
菠菜银耳汤	(31)	骨髓汤	(43)
沙参百合猪腱汤	(31)	杜仲核桃生发汤(之一)	(44)
海参江瑶柱汤	(31)	杜仲核桃生发汤(之二)	(44)
雪耳南北杏鹌鹑汤	(32)	淮山鱼汤	(45)
生地红枣猪骨汤	(32)	芝麻黑豆泥鳅汤	(45)
水鸭银花汤	(33)	三乌塘虱鱼汤	(45)
节瓜薏米淡菜汤	(33)	清汤绣球鳝鱼	(46)
莲叶绿豆汤	(34)	豆麦汤	(46)
五花瘦肉汤	(34)	当归北芪猪脊髓汤	(47)
生地木棉煲瘦肉汤	(34)	人参炖乌鸡汤	(47)
三色豆煲冬瓜汤	(35)	何首乌牛肉汤	(48)
冬瓜莲叶鸭汤	(35)	猪心当归汤	(48)
甲鱼淮山汤	(36)	虫草鸡汤	(49)
苹果生鱼汤	(36)	黑豆南枣田鸡汤	(49)
猪红菠菜汤	(37)	天冬生地猪肝汤	(49)
芹菜金菇猪蹄汤	(37)	女贞子牛腱汤	(50)
西洋菜鲜陈肾汤	(37)	芝麻苓菊瘦肉汤	(50)

黑豆补脾汤	(51)	润肠清浊汤	(64)
木耳肉片汤	(51)	冬瓜陈肾鱼汤	(64)
黑芝麻猪蹄汤	(51)	红枣煲塘虱鱼汤	(64)
辛夷玉珠汤	(52)	补血养颜汤	(65)
草菇丝瓜汤	(52)	三黑甲鱼汤	(65)
云耳金针炖鱼尾汤	(53)	山楂麦芽瘦肉汤	(66)
益母草鸡蛋汤	(53)	生地木棉花瘦肉汤	(66)
生薏米汤	(53)	芙蓉海底松汤	(67)
丝瓜猪肝瘦肉汤	(54)	紫菜瑶柱瘦肉汤	(67)
冬瓜薏米瘦肉汤	(54)	海带冬瓜咸汤	(68)
乌鸡白凤汤	(55)	海带丝汤	(68)
茜草猪蹄汤	(55)	牛腩莲藕汤	(68)
龙莲鸡蛋汤	(55)	猪肝豌豆苗汤	(69)
双豆百合猪蹄肉汤	(56)	黑豆苡蓉淡菜汤	(69)
白绿汤	(56)	余羊肝片汤	(70)
黄瓜咸蛋汤	(57)	首乌肝片汤	(70)
奶油桂鱼汤	(57)	白鸭地黄汤	(70)
猪脚茭白汤	(57)	莴苣猪蹄汤	(71)
白果菊梨淡奶汤	(58)	滋润栗子鸡汤	(71)
白果腐竹猪肚汤	(58)	雅淡八宝斋汤	(72)
蜜枣猪蹄汤	(59)	霸王花大利汤	(72)
苦瓜滚鱼片汤	(59)	石狗公玉竹汤	(73)
杏仁双叶猪肺汤	(60)	北芪党参牛腱汤	(73)
葫芦瓜肉片汤	(60)	罗汉果金银菜汤	(74)
贝母肉丸汤	(61)	淮山杞子蟹汤	(74)
罗汉果猪蹄汤	(61)	鸡脚木瓜章鱼汤	(75)
粉葛葛菜鲮鱼汤	(62)	节瓜蚝豉瘦肉汤	(75)
粉葛葛菜鲮鱼汤	(62)	苹果雪耳猪腱汤	(76)
凉粉草豆腐汤	(63)	丝瓜草菇鱼头汤	(76)
葛花扁豆淡菜汤	(63)	清补凉牛鳅鱼汤	(77)

肘子百合节瓜汤	(77)
清润蜜瓜螺头汤	(78)
乌鸡冬瓜汤	(78)
清暑去湿老鸭汤	(79)
节瓜百合瑶柱汤	(79)
清润雪耳苹果鸡汤	(80)
奇异果瘦肉汤	(80)
莲藕猪手蚝豉汤	(81)
粉葛赤小豆鲮鱼汤	(81)
润燥竹蔗猪骨汤	(82)
沙参玉竹贵妃汤	(82)
椰子乌鸡汤	(83)
清热田贯草小肚汤	(83)
绿豆陈皮排骨汤	(84)
西瓜乌鸡汤	(84)
莲藕红豆牛腱汤	(85)
川贝南北杏鹧鸪汤	(85)
辣椒叶窝蛋猪肝汤	(86)
大豆芽菜猪腱汤	(86)
凉瓜牛肉汤	(87)
潺菜豆腐鱼汤	(87)
咸柠檬牛腱汤	(87)
生鱼瘦肉人参汤	(88)
老黄瓜鲜陈肾汤	(88)
消暑淡菜冬瓜汤	(89)
润肺菜干汤	(89)
八宝冬瓜汤	(90)
玉米螺头冬瓜汤	(90)
润燥银耳玉米羹	(91)
鲜人参奇异果乳鸽汤	(91)

海蜇马蹄猪腱汤	(92)
木棉鱼番茄豆腐汤	(92)
甘笋雪耳羹	(93)
青红萝卜老鸭汤	(93)

第二章:明火煲靓汤

北芪南枣黄鳝汤	(97)
蚝豉发菜排骨汤	(97)
胡椒猪肚猪粉肠汤	(98)
花胶煲鸡	(98)
莲藕牛腱汤	(99)
北芪党参水鸭汤	(99)
核桃煲猪腰	(100)
冬瓜煲鹧鸪汤	(100)
苹果淮山猪舌汤	(101)
金银菜蜜枣煲猪肺汤	(101)
苦瓜蚝豉排骨汤	(102)
白萝卜煲羊肉	(103)
罗汉果青红萝卜猪心汤	(103)
腐竹白果煲猪小肚汤	(104)
响螺墨鱼煲西施骨	(104)
红豆煲鲤鱼	(105)
金针黄豆煲猪脚	(105)
当归牛尾汤	(106)
冬瓜柿饼煲猪肘	(106)
雪耳鹧鸪汤	(107)
木瓜西施骨汤	(107)
四宝老鸽汤	(108)
雪梨南北杏猪腱汤	(108)
象拔蚌淮山老鸽汤	(109)
杂菜牛腩牛筋汤	(109)

红枣乌鸡汤	(110)	马蹄白果瘦肉汤	(125)
苹果南北杏鹧鸪汤	(110)	黑眉豆花生猪腱汤	(125)
海参冬菇鸡汤	(111)	啤梨苹果汤	(126)
栗子煲老鸭汤	(112)	冬虫草白果鸡汤	(126)
玉米须圆肉煲猪横利	(112)	花旗参莲子瘦肉汤	(126)
冬菇凤爪花生汤	(113)	栗子红豆鱼头汤	(127)
西洋菜蜜枣鲜陈肾汤	(113)	雪梨橄榄瘦肉汤	(127)
章鱼猪尾煲红豆汤	(114)	青红萝卜金华鸭肾汤	(128)
泥鳅豆腐汤	(114)	粉葛瑶柱汤	(128)
冬虫草煲水鸭	(115)	鱼唇鲍片节瓜汤	(129)
海哲马蹄汤	(115)	昆布海底椰瘦肉汤	(129)
节瓜柴鱼花生汤	(116)	莲子眉豆日月鱼汤	(130)
黑豆煲塘虱	(116)	雪耳南枣牛腱汤	(130)
鲜奶生鱼汤	(117)	冬虫草猴头菇水鸭汤	(130)
淮山杞子煲山瑞	(117)	海参淡菜鲜鸡汤	(131)
粉葛排骨鲮鱼汤	(118)	杏仁芡实鲫鱼汤	(131)
生熟薏米煲田鸡	(118)	章鱼西洋菜猪腱汤	(132)
沙参玉竹猪腱汤	(119)	雪耳瑶柱汤	(132)
瑶柱雪蛤膏煲鸡	(119)	海底椰雪耳汤	(133)
青红萝卜煲鲫鱼汤	(120)	西施栗子汤	(133)
天麻鱼头汤	(120)	雪蛤膏牛腱汤	(134)
腰果百合汤	(121)	玉米柿饼猪腱汤	(134)
椰子双乌汤	(121)	淮山南北杏排骨汤	(135)
猴头菇玉米汤	(121)	苹果红萝卜菜干汤	(135)
发菜扁豆瘦肉汤	(122)	竹笙四果素汤	(135)
黑豆圆肉煲鸽汤	(122)	番茄马蹄瘦肉汤	(136)
莲藕象拔蚌汤	(123)	赤小豆南杏猪腱汤	(136)
木瓜百合鸡脚汤	(123)	玉米西洋菜汤	(137)
红萝卜猪腱汤	(124)	冬菇杞子鲜鸡汤	(137)
花生栗子牛腱汤	(124)	椰子淮山猪腱汤	(138)

双菇雪耳田鸡汤	(138)	花菇淮杞汤	(152)
雪梨南北杏素汤	(139)	椰青乳鸽汤	(153)
螺片杞子汤	(139)	四宝免治汤	(153)
木耳海参瘦肉汤	(140)	水蟹冬瓜汤	(153)
竹笙冬菇鸡脚汤	(140)	夏枯草猪横利汤	(154)
腐竹白果鱼尾汤	(140)	榴莲乌鸡汤	(154)
雪梨南北杏猪腱汤	(141)	昆布海藻乳鸽汤	(155)
莲藕牛腱汤	(141)	海马猪腱汤	(155)
白胡椒煮鸭汤	(142)	水鸭淮杞汤	(156)
鲩鱼尾黑豆汤	(142)	金银菜生鱼汤	(156)
苋菜蒜头肉片汤	(143)	西洋菜猪手蜜枣汤	(156)
苹果海底椰南枣汤	(143)	四宝木瓜汤	(157)
淮山乌鸡汤	(144)	眉豆淡菜猪骨汤	(158)
大白菜老火汤	(144)	鲨鱼骨瘦肉汤	(158)
螺头花旗参汤	(145)	莲子芡实珍珠鸡汤	(158)
宝鸭穿莲汤	(145)	鲜何首乌红枣鸡汤	(159)
香荔清润汤	(146)	螺头发菜汤	(159)
青红萝卜鲨鱼骨汤	(146)	蚝豉凉瓜贵妃汤	(160)
清补凉老鸡汤	(147)	杞齿萝卜牛腩汤	(160)
鱼头节瓜汤	(147)		
鲍鱼淮杞汤	(148)	第三章:港式特色汤羹	
如意吉祥汤	(148)	奄笃鲜汤	(165)
花旗参瘦肉汤	(148)	肝膏汤	(165)
猴头菇生鱼汤	(149)	酸辣汤	(166)
万寿果木棉鱼汤	(149)	竹笙鸡汤	(166)
珍珠鸡红萝卜汤	(150)	柠檬鸭汤	(167)
白果腐竹猪肘汤	(150)	降火鱼片汤	(167)
冬瓜瑶柱水鸭汤	(151)	茶香鸡汁鱼片汤	(167)
荔荷鸭汤	(151)	鱼丸莼菜汤	(168)
鲜奶乌鸡汤	(152)	山笋汤	(168)
		豆腐紫菜汤	(168)

老黄瓜猪肘汤	(169)
章鱼节瓜猪肘汤	(169)
霸王花猪肚汤	(169)
牛尾汤	(170)
凤爪冬菇汤	(170)
半月沉江	(171)
菠菜薯茸汤	(171)
荷兰豆杂菜汤	(172)
南瓜杂菜汤	(172)
红萝卜忌廉汤	(173)
芦笋忌廉汤	(173)
豆腐蟹肉忌廉汤	(173)
青贝南瓜忌廉汤	(174)
带子西兰花忌廉汤	(174)
缅甸鱼粉汤	(175)
三文鱼鱼头汤	(175)
冬菇功汤	(176)
酥皮海鲜汤	(176)
罗宋汤	(177)
菠菜羹	(177)
碗仔“翅”	(178)
夜香龙鱼羹	(178)
蛇羹	(179)
红萝卜燕窝羹	(179)
北芪花花旗参炖牛腱	(179)
苹果南北杏炖鸡	(180)
奇异果人参炖乌鸡	(180)
榴梿炖乌鸡	(180)
椰青炖鸽	(181)
火踵神仙鸭	(181)

淮杞炖水鱼	(182)
花旗参炖生鱼	(182)
竹笙炖鹧鸪鱼翅	(182)
竹筒节瓜炖包翅	(183)
鲜人参川贝炖鳄鱼肉	(183)

第四章:港式滋补、补益汤水

一、滋补养颜

滋阴养颜汤(之一)	(187)
滋阴养颜汤(之二)	(187)
滋阴养颜汤(之三)	(187)
补血养颜汤	(188)
龟苓润肤汤	(188)
丹参健肤汤	(188)
长寿健美汤	(189)
养颜丝瓜汤	(189)
护肤逐疹汤(之一)	(189)
护肤逐疹汤(之二)	(190)
护肤逐疹汤(之三)	(190)
滋补益发汤	(190)
养阴润喉汤	(191)

二、增肥减瘦

鳗鲡黑豆增肥汤	(191)
骨髓增肥汤	(191)
老鸭增肥汤	(192)
温补增肥汤	(192)
消滞减肥汤	(192)
温脾减肥汤	(193)
清润减肥汤	(193)

三、滋补心

莲子安心汤	(193)	蛤蚧补肾汤	(202)
焦术安心汤	(194)	滋养强壮汤	(203)
宁神益心汤	(194)	水鸭鱼肚汤	(203)
牛心补心汤	(194)	五皮益肾汤	(203)
补心汤	(195)	鲤鱼益肾汤	(204)
子鸭补心汤	(195)	腰润补肾汤	(204)
四、益肝胆		滋阴益肾汤	(204)
温胆泥鳅汤	(195)	固肾运脾汤	(205)
柔肝顺气汤	(196)	培元补肾汤	(205)
保肝汤	(196)	补气滋阴汤	(205)
滋阴防眩汤	(196)	甲鱼益肾汤	(206)
疏肝益气汤	(197)	补肾益气汤	(206)
柔肝汤(之一)	(197)	益智缩泉汤	(206)
柔肝汤(之二)	(197)	七、益脾、胃	
红枣逐疸汤	(198)	黑豆补脾汤	(207)
五、滋补肺		龟肉汤阴汤	(207)
洋参乌鸡汤	(198)	北芪承气汤	(207)
雪耳滋肺汤	(198)	荔枝瘦肉汤	(208)
上滋下补汤	(199)	润肠汤(之一)	(208)
梨汁润肺汤	(199)	润肠汤(之二)	(208)
洋参鲍鱼润肺汤	(199)	薏仁愈癌汤	(209)
润肺梨贝汤	(200)	润肠苹果汤	(209)
铁肺汤	(200)	健胃愈癌汤	(209)
顺气汤	(200)	润肠汤	(210)
补肺纳肾汤	(201)	健胃平呃汤	(210)
滋润清音汤	(201)	羊肉暖胃汤	(210)
海蜇润肺汤	(201)	承气润肠汤	(211)
老鸭滋肺汤	(202)	祛滞益胃汤	(211)
六、补肾		元气益胃汤	(211)
补肾栗子汤	(202)	滋润益胃汤	(212)

- | | | | |
|------------------|-------|-----------------|-------|
| 润肠清浊汤(之一) | (212) | 鹤鹑补阳汤 | (222) |
| 润肠清浊汤(之二) | (212) | 羊肉温阳汤 | (222) |
| 黄鳝温脾汤 | (213) | 羊卵升阳汤 | (222) |
| 益胃姜桂汤 | (213) | 老鸽补阳汤 | (223) |
| 润肺猪肺汤 | (213) | 甲鱼滋补汤 | (223) |
| 八、补益眼耳鼻、喉 | | 十、妇女滋补 | |
| 三子益明汤 | (214) | 产后补养汤 | (223) |
| 滋阴明目汤 | (214) | 产后补益汤 | (224) |
| 滋阴益视汤 | (214) | 灵脂调经汤 | (224) |
| 滋阴通窍汤 | (215) | 滋阴祛湿汤(之一) | (224) |
| 明目猪肝汤 | (215) | 滋阴祛湿汤(之二) | (225) |
| 明目益肝补肾汤 | (216) | 益母调经汤 | (225) |
| 明目补中汤 | (216) | 益母调闭汤 | (225) |
| 滋阴聪敏汤 | (216) | 益母润肠汤 | (226) |
| 荔枝滋润汤 | (217) | 固肾双蛸汤 | (226) |
| 九、滋补强身 | | 滋阴润喉汤 | (226) |
| 老鸡三蛇汤 | (217) | 养阴补气汤 | (227) |
| 滋阴水鸭花胶汤 | (217) | 催乳汤 | (227) |
| 淮山螺头鸡脚汤 | (218) | 忘忧猪蹄汤 | (227) |
| 生鱼滋补汤 | (218) | 河蟹助产汤 | (228) |
| 榛子补脾汤 | (218) | 归地补经汤 | (228) |
| 消暑绿豆汤 | (219) | 补血调经汤 | (228) |
| 瘦肉大枣汤 | (219) | 成孕益母汤 | (229) |
| 花生润血汤 | (219) | 健胃降逆汤 | (229) |
| 温补甲鱼汤 | (220) | 健脾渗湿汤 | (229) |
| 温补止汗汤 | (220) | 安胎饮 | (230) |
| 田鸡益补汤 | (220) | 补肾乌鸡汤 | (230) |
| 素菜营养汤(之一) | (221) | 补血升宫汤 | (230) |
| 素菜营养汤(之二) | (221) | 山瑞卸宫汤 | (231) |
| 羊肉补中汤 | (221) | 产后滋补汤 | (231) |

木耳益阴汤	(231)	白饭鱼汤	(240)
十一、小儿保健		滋润舒筋汤	(240)
军丑化积汤	(232)	乌鸡逐湿汤	(241)
培元理中汤	(232)	补骨虾壳汤	(241)
醒胃汤	(232)	猪骨黄瓜汤	(241)
儿童健身汤(之一)	(233)	滋润骨火汤	(242)
儿童健身汤(之二)	(233)	十五、补血养颜类	
儿童醒胃汤	(233)	补血红汤圆	(242)
绿豆清热汤	(234)	补血人参汤	(242)
十二、益智安眠		养颜莲藕汤	(243)
滋润安眠汤	(234)	何首乌牛肉汤	(243)
补虚安眠汤	(234)	鸡丝黄花汤	(244)
宁神益智汤	(235)	菠菜猪肝汤	(244)
燕窝益智汤	(235)	猪红菠菜汤	(245)
水鸭益脑汤	(235)	番茄红花汤	(245)
核桃补脑汤	(236)	莲子福圆汤	(245)
羊肉养神汤	(236)	红苋瘦肉汤	(246)
花雀益智汤	(236)	川芎哈蚬汤	(246)
补脑益智汤	(237)	返老还童汤	(247)
海马益眠汤	(237)	美润猪脚汤	(247)
十三、血压高低之调整滋补		冰糖燕窝羹	(247)
冬瓜生津汤	(237)	鳝鱼养血汤	(248)
蕉皮益脑汤	(238)	香菇鸡蓉玉米羹	(248)
清补汤	(238)	猪心当归汤	(248)
滋补升压汤	(238)	净血黑豆汤	(249)
北芪调压汤	(239)	水鸭银花汤	(249)
十四、补筋骨		虫草鸡汤	(249)
补肾益髓汤	(239)	十六、明目健脑类	
鹿筋补骨汤	(239)	圆牛肉汤	(250)
牛七舒筋汤	(240)	芡实鱼头汤	(250)

枸杞叶猪肝汤	(251)	燕窝瘦肉汤	(261)
桑叶猪肝汤	(251)	菜干腐皮汤	(261)
鱼头豆腐汤	(251)	红枣南瓜汤	(262)
苦瓜瘦肉汤	(252)	竹叶瘦肉汤	(262)
青箱子鱼片汤	(252)	蚌花瘦肉汤	(262)
珍珠救盲汤	(253)	红丝线瘦肉汤	(263)
补眼肝泥汤	(253)	柠檬叶猪肺	(263)
川芎鱼头汤	(253)	生姜芥菜汤	(263)
鹿茸鸡汤	(254)	马蹄薤菜汤	(264)
红萝卜猪肝汤	(254)	鹌鹑除痰汤	(264)
骨髓汤	(254)	枸杞菜芦笋汤	(264)
灯芯花苦瓜汤	(255)	枇杷叶蜜枣汤	(264)
鸡肝汤	(255)	杏仁白肺汤	(265)
老鸭淮山汤	(255)	十八、强心降压类	
水鸭健脑汤	(256)	海带降压汤	(266)
独脚金猪肝汤	(256)	芡实蒸蛋羹	(266)
桑椹瘦肉汤	(256)	牛膝降压汤	(267)
鲍鱼瘦肉汤	(257)	元参红枣汤	(267)
十七、健肺除痰类		冬菇鸡汤	(267)
猪肺止咳汤	(257)	猪腰安眩汤	(268)
鸽蛋雪蛤汤	(257)	海蜇马蹄汤	(268)
紫苏瘦肉汤	(258)	黄耆鸡汤	(268)
橘红鹌鹑汤	(258)	猪心莲子汤	(269)
猪肝猪肚汤	(259)	海参干贝汤	(269)
紫菀猪肺汤	(259)	益血花菇汤	(269)
罗汉果柿饼汤	(259)	粉葛洋参汤	(270)
猪横利淡菜汤	(260)	强心贝鸭汤	(270)
瘦肉杏仁汤	(260)	生地玄参汤	(271)
红萝卜红枣汤	(260)	海藻瘦肉汤	(271)
玉竹瘦肉汤	(261)	虾米海带汤	(272)

- | | | | |
|-----------------|-------|------------------|-------|
| 五味降压汤 | (272) | 里脊肉薏米汤 | (282) |
| 三鲜降压汤 | (272) | 杜仲猪腰汤 | (283) |
| 莲藕清血汤 | (273) | 马蹄羊蹄汤 | (283) |
| 向日葵花托红枣汤 | (273) | 王瓜根肝糊汤 | (283) |
| 十九、开胃健脾类 | | 双参瘦肉汤 | (284) |
| 猪肚黄芪汤 | (273) | 白背叶根猪骨汤 | (284) |
| 酸梅汤 | (274) | 凤尾草海带汤 | (284) |
| 牛腩莲藕汤 | (274) | 冬瓜鲩鱼汤 | (285) |
| 芥菜汤 | (274) | 江瑶柱瘦肉汤 | (285) |
| 鲜鱼木瓜汤 | (275) | 沙苑蒺藜鱼胶汤 | (285) |
| 燕窝鸭心汤 | (275) | 瑶柱粉肠汤 | (286) |
| 鲢鱼淮杞汤 | (276) | 莲子芡实汤 | (286) |
| 生鱼葛菜汤 | (276) | 茵陈蜆肉汤 | (286) |
| 浮小麦羊肚汤 | (276) | 米须汤 | (287) |
| 芫荽黄豆汤 | (277) | 旱莲草红枣汤 | (287) |
| 胡椒老鸡汤 | (277) | 生蚝瘦肉汤 | (287) |
| 健脾栗子汤 | (277) | 生蚝桑寄生汤 | (288) |
| 健胃萝卜汤 | (278) | 黑豆圆肉大枣汤 | (288) |
| 杂锦瓜粒汤 | (278) | 花胶田鸡汤 | (288) |
| 杜仲咸鱼汤 | (279) | 补肾燕窝羹 | (289) |
| 香菇牛奶汤 | (279) | 二十一、强精壮阳类 | |
| 槐花猪肚汤 | (279) | 牡蛎敛精汤 | (290) |
| 西湖莼菜汤 | (280) | 泥鳅汤 | (290) |
| 瓜皮赤小豆汤 | (280) | 滋阴补阳汤 | (290) |
| 糯米炮壳汤 | (280) | 鸡精汤 | (291) |
| 参枣老鸽汤 | (281) | 蛤蚧鹌鹑汤 | (291) |
| 蘑菇瘦肉汤 | (281) | 猪尾花生汤 | (291) |
| 二十、益肝补肾类 | | 清蒸人参汤 | (292) |
| 绿豆理肝汤 | (281) | 龙虎际会汤 | (292) |
| 冬瓜腰片汤 | (282) | 海松子蛋汤 | (293) |

- 鹿茸水鸭汤 (293)
- 何首乌鲤鱼汤 (293)
- 首乌鸡汤 (294)
- 山药鱼片汤 (294)
- 鹿筋水鸭汤 (294)
- 肉苁蓉豆豉汤 (295)
- 补肠乳鸽汤 (295)
- 鲤鱼精汤 (296)
- 枸杞龟汤 (296)
- 补腰猪髓汤 (296)
- 当归牛尾汤 (297)
- 二十二、祛风除湿类**
- 牛膝杜仲汤 (297)
- 凤爪防己汤 (297)
- 咸鱼头豆腐汤 (298)
- 独活黑豆汤 (298)
- 木瓜生鱼尾汤 (298)
- 天香炉瘦肉汤 (299)
- 瘦肉红花菜汤 (299)
- 荷叶冬瓜汤 (299)
- 鲩鱼冬瓜汤 (300)
- 慈菇瘦肉汤 (300)
- 鲫鱼利水汤 (300)
- 蚕豆瘦肉汤 (301)
- 黄豆鸡脚汤 (301)
- 风湿调补汤 (301)
- 黑豆猪蹄汤 (302)
- 瘦肉骨碎补汤 (302)
- 三蛇搜风汤 (302)
- 猪蹄筋黄豆汤 (303)
- 热姜汤 (303)
- 猪蹄牛膝汤 (303)
- 冬瓜生鱼汤 (304)
- 二十三、清热解毒类**
- 海带海藻汤 (304)
- 牛蒡子咸鱼汤 (304)
- 百合蜜枣汤 (305)
- 西洋菜蜜枣汤 (305)
- 清补凉汤 (305)
- 地胆头瘦肉汤 (306)
- 绿豆马齿苋汤 (306)
- 无花果杏仁汤 (306)
- 大飞扬草豆腐汤 (307)
- 雪梨瘦肉汤 (307)
- 丝瓜瘦肉汤 (307)
- 紫菜瘦肉汤 (308)
- 绿豆老鸭汤 (308)
- 芥菜蜜枣汤 (308)
- 清热荷叶汤 (309)
- 二十四、杂类**
- 鸡肝熟地汤 (309)
- 玉米须横利汤 (309)
- 莲子榄仁汤 (310)
- 葱姜片儿汤 (310)
- 豆腐鲤鱼汤 (310)
- 桃仁牛血汤 (311)
- 生蚝海藻汤 (311)
- 薏仁绿豆汤 (311)
- 桑椹子猪横利汤 (312)
- 辣椒叶煮鸡蛋汤 (312)

- | | | | |
|-------------------|-------|-----------------|-------|
| 鲍鱼海参汤 | (312) | 赤小豆炖鲤鱼 | (326) |
| 白兰花瘦肉汤 | (313) | 赤小豆冬瓜煲生鱼 | (326) |
| 止鼻鼾汤 | (313) | 丝瓜消暑化痰通络汤 | (326) |
| 甘草小麦汤 | (313) | 红枣红糖煮南瓜 | (327) |
| 冬虫草瘦肉汤 | (314) | 萝卜消滞解酒汤 | (327) |
| 母子平安汤 | (314) | 海带海藻煲黄豆 | (328) |
| 第五章:补养、清热汤 | | 淡豆豉葱白煲豆腐 | (328) |
| 辛夷花煲鸡蛋 | (317) | 马齿苋绿豆汤 | (328) |
| 花旗参炖鸡汤 | (317) | 马蹄金笋汤 | (329) |
| 肉桂炖鸡肝 | (317) | 土茯苓煲乌龟 | (330) |
| 鸡蛋甜豆浆 | (318) | 白芨炖燕窝 | (330) |
| 鸡鸭清志汤 | (318) | 玉米须煲蚌肉 | (330) |
| 沙参玉竹煲老鸭 | (318) | 鸡骨草煲田螺 | (331) |
| 谷芽麦芽煲鸭肫 | (319) | 田鸡炖淮山 | (331) |
| 老鸭炖蒜头 | (319) | 栗子煲鸡汤 | (331) |
| 水鸭补气汤 | (319) | 栗子煲糖水 | (332) |
| 黄精炖猪瘦肉 | (320) | 栗子扁豆糊 | (332) |
| 莲子百合煲瘦肉 | (320) | 木瓜生姜煲米醋 | (332) |
| 夏枯草煲瘦肉 | (320) | 当归生姜炖羊肉 | (333) |
| 无花果煲猪瘦肉 | (321) | 芎归炖穿山甲肉 | (333) |
| 蜗牛煲瘦肉 | (322) | 芎归屈头鸡 | (333) |
| 白果覆盆子煲猪小肚 | (322) | 何首乌当归煲鲤鱼 | (334) |
| 猪肺汤 | (322) | 白果腐竹煲猪肚 | (334) |
| 南杏桑白煲猪肺 | (323) | 胡椒煲猪肚 | (335) |
| 川贝雪梨煲猪肺 | (323) | 胡椒根煲蛇肉 | (335) |
| 勒菟菜煲猪大肠 | (323) | 淮山杞子炖猪脑 | (336) |
| 韭菜煮蛤蜊肉 | (324) | 猪脑补脑汤 | (336) |
| 川芎白芷炖鱼头 | (324) | 天麻炖猪脑 | (337) |
| 粉葛煲鲮鱼 | (325) | 杞子、巴戟羊肉煲 | (337) |
| 砂仁蒸鲫鱼 | (325) | 杞子炖牛鞭 | (337) |