

4-10-13-15



四季靓汤

编著 ■ 丁树伟

1388例

养汤



世界图书出版公司
广州·上海·西安·北京



四季靓汤

1388例

易汤

图书在版编目(CIP)数据

四季靓汤 1388例 / 丁树伟编著. — 广州: 广东世界图书出版公司, 2008.9

ISBN 978-7-5062-9381-5

I. 四 … II. 丁 … III. 汤菜 — 菜谱 IV. TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 138426 号

Copyright © Guangzhou TianDi Books Ltd. 2009

版权属于广州天地图书有限公司

纵横天地网: www.tiandibooks.com

责任编辑 柯绵丽

装帧设计 黄炜瑜

排版制作 黄瑞英 黄桂玲

出版发行 广东世界图书出版公司

(广州市新港西路大江冲 25 号 邮编: 510300)

电 话 020-84469182 84460408

<http://www.gdst.com.cn> E-mail: pub@gdst.com.cn

经 销 各地新华书店

印 刷 深圳大公印刷有限公司

(深圳市南山区向南路与内环路交叉处 131 号)

规 格 760 mm × 1020 mm 1/16 350 千字 17.5 印张

版 次 2009 年 3 月第 1 版 2009 年 3 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5062-9381-5/TS · 0031

定 价 32.00 元

如发现印装质量问题, 请直接与印刷厂联系调换。

前言



在中国人的观念中，世界上什么东西最大呢？那就是“天”，人间最大的事才能被称之为“天大事”，所以古代人才有“人命关天”乃至“民以食为天”之说，把饮食看作如同人命一样重要的天大事。而在饮食文化当中，汤似乎拥有特殊的地位。人们在吃饭的时候，如果没有汤，很难吃得下。筵席如没有汤，再丰盛也不完美。

世界上，各国各民族都有自己不同的喝汤习惯，因而世界上汤的种类难以计数。法国人喜爱掺了大量洋葱的牛肉汤，汤上面还有一层烤得金黄的薄饼壳。俄罗斯人炖汤的时候喜欢加啤酒，据称啤酒可使汤味变浓变鲜。英国绅士们则乐于喝味道极浓的咖喱汤。日本人就近取材，几乎所有汤中都有富含碘的海产动植物。还有，朝鲜的蛇汤、北非的大蒜汤、苏格兰的麻雀汤、美洲的鸡肉面汤等，在香味和制作上都独具特色。

我国的汤类，具有特色者集中在长江以南。如四川的“酸菜鱼片汤”，便是一道名菜。此汤原系川江渔夫的独创，后经厨师发掘改进，其味鲜美无比，成为誉享成渝的“三绝菜”之一。其中尤以离重庆几十公里的来凤镇“酸菜鱼片汤”最为正宗。

粤港一带的肉类汤更是大有名气。这些汤多以文火慢煲而成，故其味特别鲜美。在广州曾有逸事流传：某夫妻因小事斗嘴，女方赌气回娘家。男方选精料熬上她最喜欢吃的“莲藕猪筋汤”，放在保温壶里送去，女方怒气顿消。南方几大菜系中的汤，颇具推广价值。现举一例，如南方民间广为流传的滋补汤方三元汤，由大枣、莲子、桂圆三味构成。大枣营养丰富，尤以维生素C含量丰富，在各种干鲜水果中首屈一指；莲子除有补脾功能外，还有益肾固精之效；桂圆益心脾、补气血，具有良好滋养补虚作用。三味合用，功能温补气血，养生安神，适用于体虚、产后血亏、心烦不眠、神经性健忘、惊悸、眩晕等症。其制作方法是将莲子用清水浸泡1~2小时，然后与洗净的大枣一同放锅内煎煮，最后放入桂圆，待煮至质软汤浓时，加入适量冰糖调匀，待温随意饮用。

健康的饮食，是人类提高生活质量的重要前提，专家们认为，喝汤可以开胃，促进血液循环，抗御感冒，使人获得更多的易于吸收利用的营养素，便于人的养生。有资料介绍，喝汤能防治某些地区性常发病，如北非的大蒜汤，就是为了防治毒虫叮咬而应运走红的。以姜葱红糖汤治伤风感冒，以当归生姜羊肉汤调理产后不适，应用很广，效果不错。中医古籍中记载的食疗验方，其中食药共熬的汤方很多，都具有一定的保健养生作用。美国营养学家在对6万



人的饮食状况良好与否的抽样调查分析结果是，那些营养达标者，正是经常喝高质量汤的人。

喝汤，应根据个人情况有所区别。一般说来，晨起喝肉汤最佳，其富含的脂肪和蛋白质，在人体内消化吸收可维持3~5小时，故能使人精力旺盛。中老年人，尤以患高血压症、肥胖症、糖尿病等患者，早晨，可喝黑木耳汤，将黑木耳煮软烂为佳，每餐5克~10克左右，可稀释血液黏稠度。晚餐不宜喝汤太多，否则频频夜尿令人睡不稳觉。体胖者，每餐先喝总进食量三分之一的蔬菜汤，既可满足食欲，又有利减肥。体形瘦弱者，餐后多喝点高糖高蛋白质的汤，则有利于增强体质。孕妇、哺乳期妇女及儿童更应把骨类汤作为常有的桌上餐，这是以食补钙的好办法。另外，喝汤时，不能凭喜好每天只喝一种，酸甜咸辣的多种汤类交替上桌，更能增加食欲，平衡营养。

可见，会饮汤、饮好汤，能增进健康，通过喝汤来补充人体必需的水分，那只是最起码的优越性，更重要的是，通过喝不同的汤，就能起到相应的养生保健，增加营养，强壮体质，促进新陈代谢，加强免疫功能等作用，这对老幼妇孺，或病后康复，都十分有益。本书精心挑选美味营养的汤谱，按一定的效用、类型分门别类，配以温馨的饮食营养烹调方面的小贴士，集结成册，一册在手，全家受益。





目录

四季靓汤
1388例



四季保健汤



春季

2 雪梨荸荠煲鸡脚

3 谷芽麦芽煲瘦肉 | 海皇豆腐汤 | 节瓜鲜鱿汤 | 广式龙虾汤 | 土耳其薄荷青瓜乳酪汤

4 茅根瘦肉炖海底麻雀 | 粉葛西洋菜煲鲮鱼 | 玉竹百合炖猪肺 | 曼哈顿杂烩蚬汤 | 玉米桂圆煲猪腱肉

5 乌豆煲墨鱼 | 日本花菇老鸡煲辽参 | 土豆番茄煲排骨 | 胡椒煲猪肚

6 冬瓜蓉牛肉汤 | 茅根干笋煲猪腱 | 车前草煲猪小肚 | 海带煲乳鸽

7 云腿芦笋炖翅 | 无花果霸王花煲排骨 | 枸杞猪腰汤 | 芙蓉紫菜汤 | 鲮鱼头豆腐汤

8 脱脂奶炖鸡汤 | 白菜南北杏炖猪肺 | 汆仁肉苹果煲猪腱

9 三鲜汤 | 红豆猪肉汤 | 酸菜鸡丝汤 | 党参猪尾汤 | 豆腐番茄鱼尾汤

10 白胡椒猪肚炖咸菜 | 三文鱼杂烩汤 | 板栗煲猪腰 | 半汤鱼

11 塘葛菜煲石斑鱼 | 冬瓜猪脚汤 | 菜干猪肉汤 | 白玉鸡炖翅 | 南北杏生鱼汤

12 萝卜猪心汤 | 雪耳煲鹌鹑 | 山坑螺瑶柱芡实炖瘦肉 | 眉豆乌鱼汤 | 粉葛胡萝卜猪腩汤

13 金钱瘦肉汤 | 黄瓜排骨汤 | 乌鸡菌汤 | 芥菜豆腐猪肉汤 | 桑枣牡蛎汤

14 花胶炖鸡脚 | 海底椰鲫鱼汤 | 胡椒番茄贡丸汤 | 西洋菜瑶柱汤

15 淮山党参煲猪手 | 胡萝卜炖牛腩 | 无花果玉竹炖猪肺 | 鱿鱼莲藕绿豆汤 | 山楂麦芽煲瘦肉 | 胡萝卜玉米汤

16 苹果荸荠猪腱汤 | 南瓜排骨汤 | 白果腐竹煲猪肚 | 猪舌竹蔗汤 | 非洲海底椰雪耳煲生鱼

17 猴头菇炖猪肚 | 莲藕黄豆煲筒骨 | 砂锅蹄花汤

18 猴头菇雪梨鸡汤 | 石蛤炖花胶 | 沙葛煲福寿鱼

19 木瓜排骨汤 | 鲜蚕虫红枣瘦肉煲鸡脚 | 红枣枸杞汤 | 淮杞炖乌鸡 | 木瓜花生猪腱汤

20 鲍鱼鸡骨草煲猪腱 | 蚝豉煲猪舌 | 花旗参瘦肉汤 | 莲子薏米瘦肉汤 | 白菜肉丸汤

21 红豆薏米煲猪尾 | 椰子鲍鱼炖汤 | 冬瓜柿饼猪蹄汤 | 蜜枣西洋菜煲猪肝 | 双鸡鲜汤

夏季

23 蟹肉冬菇羹 | 玉米花生猪胰汤 | 节瓜淡菜煲排骨 | 燕窝煲鸡心 | 龙利叶鸡蛋花煲瘦肉

24 健康芋丝鱼片汤 | 参芪佛手炖瘦肉 | 竹蔗百合煲鸭

25 葫芦瓜排骨汤 | 茯苓延胡索煲肉汤 | 白玉小肚玉米汤 | 双莲薏米冬瓜煲水蛇

26 夏枯草排骨汤 | 贵妃蚌大虾炖发菜冬菇 | 紫菜蘑菇生蚝汤 | 扁豆木棉花煲猪腱

27 牛蒡萝卜汤 | 粉葛绿豆慈姑煲乳鸽 | 海鲜什锦汤 | 雪耳生鱼汤 | 节瓜茯苓瘦肉汤

28 白茅根水鸭汤 | 鸭蓉腐皮汤 | 陈肾西洋菜煲响螺肉 | 金针菇海带排骨汤

29 粉葛蜜枣煲猪腱肉 | 白果扁豆猪肚汤 | 茅根玉米炖猪肚

30 红豆生鱼汤 | 玉米蚌肉汤 | 蒲公英汤 | 鸡骨草蜜枣煲鹌鹑 | 橄榄煲猪腱肉

31 平菇鳝丝汤 | 法式土豆汤

32 土茯苓绵茵陈煲猪腱肉 | 花生眉豆鸡脚汤 | 什凉猪腱汤 | 桂圆参枣猪心汤 | 稻根泥鳅汤 | 莲子百合瘦肉汤

33 鲜藕根瘦肉解暑汤 | 千斤拔猪尾汤 | 夏枯草蜜枣煲泥鳅 | 桑叶煲猪肝



目录

34

养颜黄瓜汁汤 | 黄豆猪腩汤 | 双芽腐竹鸭肾汤 | 墨鱼节瓜猪蹄汤 | 茯苓绿豆鸭肉汤 | 节瓜豆腐煲鲫鱼

35

希腊米饭汤 | 竹荪肝膏汤 | 薏米黄鳝汤 | 大蒜鱼头汤 | 柏仁猪心汤

36

红豆煲大鱼尾 | 淮山麦芽牛肚汤 | 鲜荷解暑汤

37

芡实萝卜排骨汤 | 淮杞斑鱼汤 | 生菜鲮鱼肉汤 | 荷叶冬瓜排骨汤 | 淮山益智仁煲老鸭 | 冬瓜清凉汤

38

云苓蝉蜕煲猪腱 | 百合鲍鱼汤 | 生地水蟹汤

39

白萝卜冬菇墨鱼汤 | 法国洋葱汤 | 塘葛菜鱼枣汤 | 丝瓜海蜇汤 | 膏蟹竹笙炖生翅

40

玉米萝卜脊骨汤 | 杭州龙井炖鱼翅 | 芦根桃仁瘦肉汤 | 淮山火腿煲草鸡

41

糯米绿豆煲山蛤 | 瓜豆猪蹄汤 | 木瓜花生猪骨汤 | 日式蚕豆芽菜汤 | 粉葛鲮鱼汤

42

车前草田螺煲瘦肉 | 花生核桃扇骨汤 | 鲜芦笋汤

43

石斛洋参草龟汤 | 柠檬煲鸭汤 | 崩大碗煲瘦肉 | 美式番茄奶油汤

44

苋菜双豆猪尾汤 | 薏米菜干煲猪肉 | 菜干豆腐汤 | 百页白菜汤 | 清甜雪耳汤

秋季

45

玉子牛松羹

46

枸杞雌鸡煲甲鱼 | 党参北芪炖白鳝 | 开胃牛肉杂菜汤

47

玉竹排骨汤 | 栗枣排骨汤 | 杜仲北芪煲牛蹄 | 山楂牛蒡汤 | 粉葛蚝豉汤

48

当归红枣煲牛尾 | 绿豆参须煲猪腱 | 雪梨炖猪腱肉 | 南北杏川贝炖鹧鸪

49

木耳枸杞煲猪肉 | 川贝瘦肉煲海雀 | 淮杞甲鱼汤

50

豆腐海带鱼片汤 | 芥菜豆腐瘦肉汤 | 冬菇杞子鱼头汤 | 高汤杏仁炖白肺 | 杏仁苡仁鸡蛋汤

51

无花果双雪煲猪蹄 | 麦冬蛤蚧汤 | 杏仁椰煲瘦肉

52

人参猪肚汤 | 冬虫草雪蛤煲瘦肉 | 萝卜牛腩汤 | 剑花蜜枣煲鹧鸪

53

百合杏仁猪肺汤 | 白果腐竹煲猪肚 | 鱼腥草煲瘦肉 | 百合参竹汤

54

南北杏川贝炖鰵鱼肉 | 蛇舌草薏米煲瘦肉 | 红花丹参鸡肉汤

55

百合洋参田鸡汤 | 首乌乌豆汤汁 | 南瓜杏仁猪肺汤 | 西洋菜罗汉果煲猪腱 | 罗汉果龙利叶炖鹧鸪

56

瑶柱瓜柚汤 | 淮山土豆牛腱汤

57

养肺清润汤 | 海参银耳汤 | 冬瓜莲果排骨汤 | 海带豆芽炖鲫鱼 | 润肺菜干汤

58

西洋菜天麻煲生鱼 | 天麻石斛猪骨汤 | 花生眉豆煲猪尾

59

海底椰煲鰵鱼爪 | 香草椰菜花汤 | 干贝冬瓜炖汤 | 凉瓜猪手汤 | 韭黄鸡丝羹

60

枸杞子牛尾汤 | 双菇竹笋汤 | 豆泡冬菇田鸡汤 | 营养泰式虾汤

61

香菱皮蛋鱼蓉羹 | 荸荠甘蔗猪骨汤 | 双色萝卜炖猪骨 | 太极海皇羹

62

墨西哥麦片鱼翅瓜汤 | 茅根竹蔗煲草羊 | 三冬清热汤

63

花旗参蛇肉汤 | 萝卜煲瘦肉筒骨 | 草鸡四宝汤 | 川贝鹧鸪炖汤 | 党参炖竹丝鸡

64

沙参玉竹炖羊肉 | 鲍丝黄耳汤 | 百合生鱼汤





65 茵陈猪骨汤 | 芝豆泥鳅汤 | 龙利叶蜜枣炖白肺

66 竹笋鲤鱼汤 | 薏米芡实玉竹煲牛肚 | 南瓜玉米煲猪骨 | 海胆玉米羹

冬季

67 蟹黄玉米羹

68 淮山酸菜鱼腩汤 | 枸杞黑枣炖羊腩 | 杞子桂圆肉煲甲鱼仔

69 肉苁蓉炖羊腰 | 樱桃雪耳汤 | 低脂咖喱青口汤

70 凉瓜蟠龙汤 | 人参补元汤 | 猴头菇三蛇汤 | 淮山土茯苓炖金钱肚

71 萝卜枸杞汤 | 五味甲鱼汤 | 香菇淡菜瘦肉汤 | 山蛇鸡血藤煲红枣

72 生胡椒煲羊蹄 | 百合红枣汤 | 淮杞虫草炖鸡

73 红枣鹿筋炖猪腱 | 百合沙参煲鳝鱼 | 川贝杏仁煲甲鱼 | 秘制酿鱼丸汤

74 四物淮芩汤 | 花菇鮑鱼汤 | 菊花王蛇汤 | 八宝海参汤

75 冬菇当归炖鸡肉 | 苦瓜羊肉汤 | 泰国海皇酸辣汤 | 鹿茸海马猪肉汤

76 石斛灵芝鸡肉汤 | 淮山灵芝炖鹿尾 | 淮杞双参汤

77 津丝肉九汤 | 花生木耳煲猪肺 | 百合沙参煲瘦肉 | 风栗排骨煲鸡脚

78 杏梨炖鸭肉 | 淮杞乌鸡煲大甲鱼

79 千斤拔牛大力煲牛骨 | 黄精杞子炖羊蹄 | 白及白术煲猪肚

80 高丽参黄芪煲排骨 | 黄豆萝卜炖猪脚 | 石斛花旗参煲草龟 | 芡实蜜枣煲山斑鱼

81 木瓜核桃炖山斑鱼 | 雪蛤瑶柱鸡汤 | 阿胶排骨汤 | 吉林雪蛤煲鹌鹑 | 竹参煲鲫鱼

82 花胶鸭丝汤 | 节瓜花生煲鲫鱼 | 一品鱼肉汤 | 雪耳燕窝汤

83 芡实猪肚煲鸽肉 | 绿豆莲藕煲牛肉 | 红豆薏米炖鲤鱼 | 鹿茸牛腱炖甲鱼

84 土豆红枣煲兔肉 | 鲈鱼肉羹 | 香附益母汤

85 海底椰雪梨瘦肉汤 | 黄瓜薏米煲猪胰 | 雪蛤红莲炖鹌鹑 | 素菜羹汤

86 桂圆鱼胶炖鸭 | 云耳鲈鱼羹 | 八珍炖鸡 | 熟地枸杞煲甲鱼 | 萝卜大枣煲猪蹄

87 灵芝山鸡炖蛇肉 | 核桃虫草蛇肉汤 | 金针菇猪手汤 | 三七川芎煲鸡

88 当归白芍煲羊肉 | 花旗参荷叶煲水鸭 | 夜来香黄花鱼羹

89 莲子芡实猪肚汤 | 人参红枣炖鲍鱼 | 鲜菇生鱼汤

90 荸荠萝卜猪肉汤 | 紫菜双丸羹 | 平菇牡蛎汤 | 瑶柱冬瓜羹

91 鲜人参甲鱼炖鱼翅 | 鹿茸枸杞煲乌鸡 | 冬瓜木耳瘦肉汤

92 黄豆香菇猪手汤 | 花生炖猪手 | 栗子核桃煲三蛇 | 雪耳蟹肉羹

93 八宝鱼头汤 | 枸杞子章鱼汤 | 玉米黄豆炖猪骨 | 冬菇苹果猪腱汤

94 菊花沙鱼羹 | 党参冬菇炖鲜鱿 | 响螺头沙虫炖鸡脚



特色调理汤

95

学生健脑

97 益智仁淮山煲鸡 | 霸王花炖鸡 | 杏圆鸡脚炖冬菇 | 核桃猪腰汤

98 五味乌鸡汤 | 灵芝花菇炖老鸡 | 土豆虾仁瘦肉汤 | 黄豆昆布鱼头汤 | 菠菜肉丸汤

99 苦瓜鲜鱿汤 | 八宝瓜粒汤 | 苦瓜凤爪汤 | 桂圆大枣炖鸡 | 枸杞子鸡蛋汤

100 滑滑蚝仔汤 | 花菇天冬煲鸡 | 无花果猴头菇炖老鸽 | 百合葛蒲汤



目录

男女保健

101 苹果猪腱炖生鱼 | 章鱼粉葛猪腱汤 | 天麻炖牛腱 | 栗子牛腱汤

102 广式豌豆汤 | 节瓜冬菇肉片汤 | 鲜参煲鲍鱼 | 黄豆淮山煲排骨 | 枸杞首乌鸡蛋汤

103 川芎白芷炖大鱼头 | 绞股蓝煲猪肉 | 豆腐苡蓉汤

104 胡萝卜土豆牛尾汤 | 节瓜蚝豉猪骨汤 | 淡菜核桃炖猪腰 | 冬菇发菜瑶柱炖猪腰

105 沙参玉竹炖鸡脚猪心 | 莲藕红豆猪腱汤 | 益智牛肉汤 | 香芋香菜煲鱼

106 核桃雪耳煲鸽肉 | 红枣生姜炖鱼头 | 桂圆猪腱炖明目鱼

107 天麻豆腐煲鱼头 | 茯神猪心汤 | 天麻炖猪脑 | 鹌蛋甲鱼汤

108 发财蚝豉煲猪腰 | 山茱萸猪腰汤 | 鲨鱼骨煲鸡 | 半夏小米排骨汤

109 淮山牛腱煲白萝卜 | 猴头菇鸡脚煲瘦肉 | 当归党参煲猪肝

110 鸡腿菇豆腐生鱼汤 | 黄豆土豆煲排骨

111 海底椰苹果煲猪腱肉 | 田七天麻炖鱼头 | 天麻沙参鱼头汤 | 核桃芡实排骨汤 | 豆腐芡实煲鱼头

112 双色萝卜煲牛腩 | 石决明猪脑汤 | 何首乌煲牛肉 | 八珍豆腐汤

113 西洋菜响螺瘦肉汤 | 海底椰鹌鹑汤 | 谷芽麦芽白果煲金钱肚 | 黄花草猪腱汤

114 麦芪瘦肉炖生蚝 | 鲜菇木瓜鱼丸汤 | 莲子百合猪腱汤 | 三色鱼头汤 | 党参红枣煲牛肉

115 双仁安神汤 | 淮山桂圆煲排骨 | 生地枸杞煲肉 | 萝卜陈皮猪骨汤 | 鲜海螺炖大鱼头

116 小麦乌豆炖猪心 | 天麻防风炖大鱼头 | 白果百合煲排骨 | 凉瓜冬菇煲鸭

117 参枣田七瘦肉汤 | 枣仁鸡蛋汤 | 桂圆香菇煲瘦肉 | 萝卜淡菜煲鱼头

118 四宝烩鸭丝羹 | 鲜菇猪肝汤 | 莲子淮山煲猪肉 | 萝卜牛百叶汤 | 杜仲淮山排骨汤

119 山楂核桃肉煲猪腱腰肉

120 金银菜生鱼煲猪肺 | 芡实南杏煲鸽肉 | 生地天冬猪腱汤 | 夏枯草煲明目鱼

121 山竹笋红枣煲鲤鱼 | 车前草猪肚汤 | 花旗参枸杞炖鸭 | 美式田园鸡肉汤

122 北芪杞子炖羊脑 | 鸡丝花胶汤 | 鸡骨草煲猪腰

123 法式菠菜汤 | 苹果雪耳煲鹌鹑 | 芡实莲子炖羊肉 | 糯米酒清炖鸡子

124 牡蛎猪腱汤 | 雪梨猪肺汤 | 天麻北芪炖牛腱

125 老姜红枣炖鲫鱼 | 当归核桃猪腱汤 | 茅根猪腰煲排骨 | 海参鹌鹑蛋汤

126 田冠草芡实煲猪小肚 | 海带葛菜煲笋壳鱼 | 桂圆乳鸽汤 | 红枣天麻炖鸡

127 肉苁蓉党参炖斑鸠 | 萝卜玉米煲猪舌 | 南北杏炖木瓜 | 清宫炖甲鱼

128 地胆头瘦肉汤 | 鹿鞭虾条炖海马 | 葵花籽炖母鸡 | 牛尾火腩汤 | 白果红枣猪肚汤

129 鲜虫草响螺炖水鸭 | 意式西兰花扇贝汤 | 当归炖羊心汤

130 熟地淮山炖驴仔肉 | 生地甲鱼汤 | 胡萝卜汤 | 龙凤呈祥汤 | 双冬煲鸭肉

131 淮杞煲珍珠鸡 | 黑枣巴戟炖牛腱 | 绍兴花雕话梅炖猪脚 | 百合玉竹瘦肉汤

132 黄芪南枣炖鹿肉 | 红枣参芪炖鸭

133 乌豆花生炖白鳢 | 绿豆海带乳鸽汤 | 巴戟肉苁蓉炖驴鞭 | 生地螃蟹汤

134 巴戟狗脊煲山雀 | 芫荽鲩鱼片汤 | 参胶鸡肉汤 | 瑶柱炖猪生肠

135 人参菟丝炖公鸡 | 鹿茸人参炖龟 | 冬虫草辽参炖斑鸠

136 百合香菇鹌鹑蛋汤 | 糯米橘皮炖鲤鱼 | 板栗白果煲鸡 | 葱姜蚌肉汤 | 黄豆淡菜炖猪脚

137 虫草辽参煲乳鸽 | 海鲜南瓜汤 | 牛肉金边粉汤



138 金针菇黄豆生鱼汤 | 星马杞子煲牛尾 | 淮山鲍鱼炖驼鸟

139 水瓜壳凤栗壳煲瘦肉 | 老鸡汤煲鱼翅 | 黄芪双参煲猪心 | 杞子黄精猪腱汤 | 花生黄豆炖排骨

140 北芪大枣黄鳝汤 | 杜仲蛇肉汤 | 瑶柱石蛤汤 | 土茯苓草龟汤 | 雌雄海马炖巴戟

141 高丽鲜陈参煲山鸡 | 锁阳肉苁蓉炖鹿尾巴

142 淮杞巴戟炖海参 | 花胶虫草甲鱼汤 | 鹿茸鲍鱼汤 | 双石炖猪心 | 脱脂奶炖雪耳

143 海底椰竹丝鸡汤 | 雪耳红枣鹌鹑汤 | 仙茅北芪煲鸡 | 双参虫草炖鲍鱼

144 乌豆板栗煲鱼尾 | 乌豆杞子炖塘虱 | 淮山党参羊肉汤 | 北芪党参筋蹄汤

145 竹蔗茅根煲蛇肉 | 茅根海带生鱼汤 | 枣参煲鸡 | 巴戟锁阳羊肉汤

146 上汤猪肝菠菜芋丝 | 核桃乌豆炖猪腰 | 冬虫草煲甲鱼

147 杜仲海龙汤 | 川贝桑葚雪梨汤 | 双参猪骨汤 | 枸杞煲鲫鱼

148 淮山沙参羊肉汤 | 党参杞子龟板炖老鸭 | 腐竹白果煲猪肚 | 雪耳木瓜白鲫鱼 | 阳起石枸杞煲鸡



产妇调理

150 红豆乌鸡汤 | 当归红枣炖羊肉 | 节瓜章鱼煲龙骨 | 安神补血汤

151 四物肝片汤 | 升麻黄芪炖鸡 | 乌豆桂圆肉红枣汤 | 节瓜黄鳝汤 | 薏苡仁冬瓜煲鸭

152 金菇肉丝汤 | 肉丝鸡蛋汤 | 桂圆当归炖鸡 | 菠菜猪肝汤 | 木耳猪腱煲海参

153 番茄西芹牛尾汤 | 乌鸡补血汤 | 鸡脚炖花胶甲鱼裙 | 鲜菇凉瓜鱼汤

154 红枣冰糖炖海参 | 杞莲乌鸡汤 | 燕窝汤 | 玉竹沙参煲鸭

155 淮山杞子炖甲鱼 | 花生猪蹄汤 | 栗子芡实参鸡汤 | 猪脚黄豆汤

156 腐竹煲鱼头 | 乌豆猪骨汤 | 川芎米酒蛋汤 | 鲜甜鸡汤 | 红枣螺头煲乌鸡 | 红枣益母草汤

157 百合淮山煲鳗鱼 | 鲑鱼腩红枣炖猪脚 | 鹿茸炖山鸡

158 黄花菜猪脚汤 | 花生鲫鱼汤 | 万寿果煲鲫鱼

老年养生

159 粉葛蜜枣煲猪腱肉

160 淮杞炖猪大肠 | 金玉鹌鹑汤 | 龟羊汤 | 节瓜蜜枣煲袋鼠肉

161 乌豆腰花汤 | 火腿冬瓜汤 | 二冬瘦肉汤 | 豆腐咸鱼头汤 | 鸡骨草大生地茯苓煲草龟

162 冬瓜羊肉汤 | 清汤虾丸 | 无花果陈肾炖西洋菜 | 枸杞蜜枣煲猪肝

163 蜜枣双耳煲海狗肾 | 淮山羊肉汤 | 洋葱土豆汤 | 养心三丝汤

164 莲子煲沙虫干 | 葱枣汤 | 蚝豉茅根煲猪腱肉 | 大麦汤

165 雪花鸡汤 | 萝卜羊肉汤 | 桑白皮鲫鱼汤

166 生地脊骨煲瘦肉 | 泥鳅虾汤 | 人参鹿尾汤 | 核桃肉煲牛腱汤

167 土茯苓茄子煲猪腱肉 | 什锦猪骨汤 | 玉米鸡脚煲脊骨

168 牛肚补胃汤 | 酥油羊肺汤 | 牡蛎芦根莲子汤 | 浮小麦煲猪心 | 芝麻松子煲猪大肠

169 南瓜百合汤 | 独脚金瘦肉煲田鸡 | 龙利叶煲鸡 | 山楂升胃汤

170 羊腿肉枸杞汤 | 黄精炖猪瘦肉 | 骨碎补党参煲猪腰 | 花胶鹿筋煲海马 | 小白菜圆子汤

171 玉米须煲蚌肉 | 海底椰海星炖瘦肉 | 鱼翅淮杞汤

目录

172 首乌淮山煲鲤鱼 | 牛肉黄芪健脾汤 | 猴头菇鱼翅煲鸡 | 瑶柱杏仁芡实炖沙虫 | 肉桂猪肚汤

173 陈皮粉葛蚝豉汤 | 沙参玉竹煲兔肉 | 北杏猪肺汤 | 灵芝双枣煲水鸭

174 杏仁青萝卜煲鸡脚 | 乌药羊肉汤 | 参酒茶香鸭 | 淮参鹌鹑汤 | 牛肚苡米汤 | 参芪猪腰汤

175 山楂猪肚汤 | 虫草石斛花胶汤 | 木瓜煲鲫鱼 | 豆芽肉丝汤

176 淮山鲈鱼汤 | 茅根荸荠汤 | 响螺白菇汤 | 杜仲续断猪尾汤

189 茴香花生牛肉汤 | 枸杞萝卜羊肉汤 | 鹿茸麻雀炖牛腱 | 猴头菇黄芪炖鸡 | 火腿肉香菇炖鸡

190 杞子黑芝麻煲鸡脚甲鱼 | 肉桂鸡肝汤 | 鸡血藤当归炖驴仔肉

191 龟板海参汤 | 猴菇鹿茸炖乌鸡 | 莲子荸荠瘦肉汤 | 节瓜猪腰汤 | 夏枯草决明子煲瘦肉

192 瑶柱花胶煲鱼唇 | 红枣芡实炖土鸡 | 鸡腿菇煲生鱼汤

193 野生灵芝煲鸡 | 木耳田七煲鱼肚瘦肉 | 土豆牛腩汤 | 枸杞虫草羊肉汤

194 冬菇海马田鸡汤 | 极品佛跳墙 | 芥菜煲鱼丸 | 菜干熟地乌鸡汤 | 当归川芎排骨汤

195 田七杜仲炖鱼肚 | 淮山甲鱼汤 | 白及猪肚汤 | 金针菇蚌肉汤 | 五加皮猪筒骨汤

196 淮山北芪炖双蚝 | 猪红菠菜汤 | 田七洋参炖老鸽 | 洋参虫草鸡汤

197 黄芪枸杞猪肚汤 | 乌豆莲藕煲塘虱 | 无花果猪蹄汤 | 淮山响螺煲鸡 | 姜醋牛肚汤

198 党参北芪炖黄鳝 | 补骨脂煲猪骨 | 红萝卜虫草炖白鳝 | 参苓牛肉汤

199 黄芪红枣煲鸭肉 | 青橄榄响螺汤 | 枸杞子炖鸽肉 | 滋补砂锅鸡 | 冬虫草桂圆肉炖斑鸠

200 蜜枣北芪猪腿炖笋壳鱼 | 茅根茯苓甲鱼汤 | 高丽参阿胶炖甲鱼肉

201 鹿筋老鸡炖花胶 | 淮杞竹丝鸡汤 | 莲藕煲猪筒骨 | 乌豆黑鱼汤 | 菟丝子煲猪腱肉

202 杞子肉苁蓉炖仔公鸡猪腱 | 红豆煲鸡肾汤 | 枸杞猪腰汤



营养健身汤

177

滋补强身

178 酸辣脑花羹 | 香芋萝卜猪手汤

179 猴头菇煲瘦肉 | 口蘑奶汤 | 冬笋雪菜黄鱼汤 | 夏枯草瘦肉炖鲍鱼

180 板栗香菇乌鸡汤 | 双参煲竹丝鸡 | 冬菇鸡丝汤 | 枸杞金针菇煲猪肉 | 笋菇老鸭汤

181 杞子何首乌鸡脚炖塘虱鱼 | 茅根冬菇瘦肉汤 | 苦瓜花菇煲凤爪

182 杞豆鲤鱼汤 | 沙参玉竹煲瘦肉 | 黄豆莲藕煲鱼头 | 无花果陈肾煲山斑鱼

183 金樱子大枣煲鲫鱼 | 冬瓜鸡肉汤 | 笋片火腿汤 | 茯苓麦冬煲肉 | 东北双宝炖猪腱黄鳝 | 苦瓜梅菜猪骨汤

184 玉竹雪梨煲鹌鹑 | 萝卜荸荠猪骨汤 | 韭菜肉片汤 | 丁香鸡肉汤 | 参麦煲瘦肉

185 淮山洋参煲乳鸽 | 火腿柠檬猪手汤 | 菜胆花胶炖生翅 | 椰青鳄鱼炖生翅

186 北芪党参炖鹿肉 | 荸荠木瓜瘦肉汤 | 芡实羊胫骨汤 | 花胶炖鸡脚

187 鸡腿菇淮山汤 | 鲜虫草煲水鸭 | 天冬牛筋汤 | 燕窝鸡肉汤

188 日本花菇鲜鲍炖海鲜 | 双参冬菇水鸭汤 | 人参天麻牛筋汤



203 玉米萝卜羊骨汤 | 黄芪牛尾汤 | 归枣牛肉汤
| 淮山田鸡汤 | 瑶柱玉米羹

204 清炖肚子鸡 | 补骨脂羊肚汤 | 双果排骨汤
| 天麻炖鱼头

205 大蒜豆腐鱼头汤 | 天麻鱼肚煲鸡 | 天麻炖乳
鸽 | 茯苓猪手汤

206 萝卜丝炖白鲫鱼 | 参杞蚝豉煲鸡脚 | 黄豆枸
杞生鱼汤 | 参杞猪脊骨汤 | 肉苁蓉鲤鱼汤

207 红枣虫草甲鱼汤 | 海带紫菜燕窝汤 | 桂圆肉
瑶柱炖山斑鱼 | 天冬桂圆煲鸽肉

208 参芪乳鸽汤 | 原只木瓜炖燕窝 | 天麻气锅鸡
炖翅 | 川芎玉竹排骨汤

209 核桃肉煲猪腰 | 红枣黄芪泥鳅汤 | 海带猪
肉煲蟹 | 虫草炖鸽汤 | 冬瓜百合花甲汤

210 雷耳虾仁瘦肉汤 | 枣麦猪肉汤 | 阿胶炖鹿
肉 | 鹌鹑罗汉煲八珍

211 鲜虫草桂圆肉炖野生雀 | 白芷川芎鱼头汤
| 荸荠冬菇煲蹄筋 | 雪梨竹蔗猪骨汤 | 百合
沙参瘦肉汤

212 糖水泡参炖金丝燕窝 | 玉米老鸭汤 | 墨鱼响
螺猪骨汤 | 无花果猪肚汤

213 花胶花菇煲鹅掌 | 乌鱼节瓜汤 | 双芽鸭脆汤
| 鲜人参炖鸽肉

🌊 清热排毒 🌊

215 苦瓜鲫鱼汤 | 参地柚皮老鸭汤 | 参贝海底椰
炖雪梨 | 凉瓜蚝豉煲排骨

216 北芪菊花煲鹌鹑 | 绿豆南瓜汤 | 雪菜黄鱼汤
| 海带绿豆煲乳鸽 | 蔗梨二花汤

217 扁豆香薷汤 | 鲜芦根炖冰糖 | 节瓜江瑶柱汤
| 粉葛煲鲮鱼 | 茅根冬瓜瘦肉汤

218 豆腐虾仁蛋汤 | 金银菜蚝豉炖猪肺 | 白果猪
肚汤 | 老豆腐煲咸鱼头

219 鸡骨草炖猪腱 | 粉葛萝卜煲猪腩 | 霸王花瘦
肉汤 | 莱节瓜猪骨汤 | 百合汤

220 老黄瓜豆腐煲鲩鱼尾 | 老苦瓜蜜枣煲泥鳅田
鸡 | 红豆冬瓜汤 | 老鸽象拔蚌汤

221 排骨木耳菜汤 | 益母草花胶汤 | 青红萝卜炖
瘦肉 | 冬瓜鲜荷汤 | 生地乌豆煲三蛇

222 豆芽猪骨汤 | 南北杏煲鹌鹑 | 沙葛海带煲鹌
鹑 | 薄荷绿豆薏苡仁汤

223 莲藕绿豆煲猪腱 | 无花果霸王花瘦肉汤 | 苦
瓜猪腱肉汤 | 龙凤蝎子汤

224 红豆鲮鱼汤 | 双花冰杏煲猪腱 | 雪耳黄瓜汤
| 罗汉果川贝鹌鹑汤

225 参枣鸡脚炖生鱼 | 冬菇雪耳瘦肉汤 | 塘葛菜
煲生鱼 | 木瓜蜜枣炖生鱼

226 老黄瓜煲排骨 | 西洋菜粉肠汤 | 莱节瓜猪
骨汤 | 雪耳椰肉煲鸽 | 南北杏猪肺汤

227 老鸽煲双花 | 白菜胆金针菜炖猪肺汤 | 花胶
炖石蛤 | 眉豆节瓜粉肠汤 | 陈皮粉葛蚝豉汤

228 土茯苓水蛇煲龟 | 苹果鸡脚生鱼汤 | 冬瓜薏
米煲鸡 | 参螺煲竹丝鸡

🌊 美容养颜 🌊

229 养颜滋补鸡脚汤

230 乌蛇茯苓黄瓜煲瘦肉 | 冰糖湘莲 | 番茄萝卜
汤 | 蒲菜奶汤 | 美味蚌肉汤

231 奶汤核桃肉 | 桂圆香汁炖官燕 | 花旗参炖雀
肉 | 竹笋香菇汤

232 何首乌杞子炖乌鸡 | 四季雪花羹 | 虾仁茶叶汤

233 雪梨百合猪骨汤 | 乌鱼冬瓜汤 | 乌豆桂圆红
枣汤 | 胡萝卜猪肝汤 | 双色豆腐汤 | 阿胶白
芍炖牛肝脊肉

234 原只泰国木瓜炖原只雪蛤 | 去湿美白汤 | 莲
子百合红豆沙

235 苹果清润甜汤 | 五色紫菜汤 | 生鸡蛋红枣炖
鸡春生肠 | 麦冬阿胶炖兔肉

236 冬瓜干贝汤 | 姜丝猪肝汤 | 雪耳枸杞羹 | 当
归红枣牛心顶煲枚肉 | 莲藕红豆汤



目录

237

苡仁海带猪骨汤 | 天山雪莲炖猪腱 | 鲜奶榴
莲炖燕窝 | 安神补血汤

238

芋瓜泥鳅汤 | 乌豆红枣煲生鱼 | 桂圆炖蛋 | 雪耳
鸡汤 | 猪皮蹄筋红枣汤 | 灵芝蜂蜜雪耳羹

239

海皇煲仔翅 | 双冬鹌鹑汤 | 清鸡汤鲍翅 | 灵
芝茯苓煲草龟

240

雪耳木瓜鱼尾汤 | 冬瑶清汤炖鱼翅 | 腐竹白
果煲猪肚 | 灯心草鸭肉汤 | 蚝豉排骨苦瓜汤

241

党参北芪煲鸭 | 茶树菇鱼唇汤 | 冬蓉蟹肉燕
窝羹

242

石斛田七炖鸡 | 冬瑶鸡肉炖翅 | 椰子玉米竹
丝鸡汤 | 淮山玉竹炖鸡

243

葱苡仁当归鲍鱼汤 | 雪耳海底椰鲫鱼汤 | 鱼
翅酸辣汤 | 萝卜枸杞猪骨汤

244

莲藕红豆章鱼汤 | 霸王花杏仁煲瘦肉 | 玉竹
苹果排骨汤 | 红枣木耳汤

245

苹果黄豆生鱼汤 | 板栗淮山炖鸡 | 原只木瓜
炖翅 | 白果玉竹猪肚汤 | 香菇鸡脚蚝豉汤

246

淮芪鳗鱼汤 | 养颜芝麻汤 | 芦荟苹果汤 | 红
莲炖雪蛤 | 冬瓜萝卜排骨汤

瘦身健体

248

冬瓜田鸡汤 | 酸辣汤 | 番茄豆腐蛋花汤 | 绿
豆海带瘦肉汤

249

白菜丸子汤 | 冬瓜莲蓬煲老鸭 | 海米萝卜
汤 | 无花果黄豆猪腱汤 | 海带绿豆汤

250

芦笋浓汤 | 一品豆腐汤 | 冬瓜瘦肉汤 | 金银
花茯苓老鸡煲 | 节瓜虾米豆腐汤



251

淡菜节瓜汤 | 家常豆腐汤 | 牛乳燕窝汤 | 金
钱口蘑汤 | 银丝酸菜鳝鱼汤

252

肉片粉丝汤 | 鸡丝双冬羹 | 荷叶翠衣瘦肉汤
| 家常四宝汤 | 海带鱼头豆腐汤 | 海参鹌蛋汤

253

荷叶西瓜皮煲山雀 | 双味鸡汤 | 窝蛋鹿松羹
| 冬瓜虾肉汤 | 牛肚枳壳砂仁汤

254

雪耳赤芍丝瓜汤 | 雪菜豆腐鱼汤 | 茄汁牛尾
汤 | 鲜荷瘦肉汤 | 麦冬石斛冬瓜汤 | 冬瓜煲
鲫鱼

255

葱苡仁川芎炖鸭 | 什锦海参羹 | 八宝果羹
| 早莲草乌鸡汤

256

海藻山楂煲瘦肉 | 扁豆猪骨炖汤 | 菠菜鲑鱼
汤 | 海带冬瓜瘦肉汤

附录

257

中式汤水

263

西式汤水





四季保健汤

「三分医治，七分调养。」喝汤养生，「体虚者能补虚，年迈者能扶弱，有病者可防治。」
「智者之养生也，必须顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔，如是则邪辟不生，长生久视。」





春

季

春养于肝，春天阳气初生，内应肝脏，应根据春季的特性，因势利导，应用升补之法，注意养阳，充分调动人体的阳气，使气血调和。

食养原则

春季饮食以辛甘、清淡为主，多吃优质蛋白质类食物、新鲜的时令蔬菜和水果，以补充维生素、无机盐和微量元素的不足，防止体内积热，少吃肥肉等高脂肪食物。饮汤以平补为主，汤水以清热、利湿、解毒为宜。

有营食物

“春宜甘平”，少吃酸味食物，多吃甜食，以防肝旺克脾，宜选用滋阴养血、性味甘平或有清肝作用的食物：茯苓、大枣、山药、扁豆、蜂蜜、小麦、薏苡仁、莲子、枸杞子、莲子、胡萝卜、菠菜、桂圆、桑葚、黑芝麻。

养生提醒

在药养上，注重护肝健脾，做好春季常见病的预防与康复。宜多吃温性食物，适当少吃寒性食物，以祛阴散寒，使春阳上升。不宜进食羊肉、狗肉、麻辣等大热之品，少吃油腻生冷之物，以保护脾胃。

春季的气候变化较大，尤其是早春变化更大。常有寒潮来袭，多出现乍寒乍暖的情况。再加上人体的皮肤抵抗力开始减弱，当此之时，气温骤变无常，应及时避风做好防寒保暖的功夫。



雪梨荸荠煲鸡脚

材料 鸡脚 500 克，瘦肉 100 克，雪梨 3 个（约 500 克），荸荠肉 8 粒，清水适量，上等冰糖 15 克。

制作

1. 雪梨切去开核刮瓤，洗净。
2. 洗净的荸荠、瘦肉、鸡脚连同雪梨加上冰糖放入煲内，加上清水猛火煲至水滚，转慢火煲 2 小时即可饮用。

TIPS 雪梨可生津、润燥、清热、化痰；荸荠可开胃消食；冰糖能润燥，与可舒筋活络的鸡脚、健脾补益的瘦肉相配伍，有助清热化痰、健脾消积、益气通络，对关节疼痛、活动不利、口干舌燥有一定的疗效。

制作要点 荸荠肉要果大，结实，雪梨最好用天津鸭梨。





谷芽麦芽煲瘦肉



材料 谷芽、麦芽、神曲各15克，瘦肉250克，清水适量。

制作

将所有材料洗净，连同清水置于瓦煲内加盖，猛火煲至水滚转慢火煲1.5小时。

TIPS 本汤是常用的家庭健脾消滞之法，有补脾开胃、助消化之功效，对脘腹胀满、宿食不化有很好的疗效。

制作要点 药材不妨预先浸泡半小时，煲出来的汤效果很好。



海皇豆腐汤



材料 鲜鱼片160克，虾仁120克，扇贝6粒，小塘菜4棵，硬豆腐2块，水3杯。腌料：盐、糖各1/2茶匙，胡椒粉适量。调味料：盐1/2茶匙，胡椒粉适量。

制作

1. 鱼片、虾仁、扇贝洗净，抹干水分，加入腌料腌5~10分钟。豆腐洗净切件，小塘菜洗净切段。

2. 将水注入锅内，水开时下鱼片、虾仁、扇贝和豆腐，烧约5分钟后放入小塘菜，最后加盐调味即成。

TIPS 豆腐含丰富蛋白质和钙质，有助于指甲坚硬、亮泽。

厨房小妙招

煎鱼怎样不粘锅

1. 先把锅烧热，然后用一块生姜擦一遍，再放油煎鱼，可使鱼不粘锅底。2. 先把鱼涂上打好的生鸡蛋，然后再放入热油锅内，也可使鱼不粘锅。



节瓜鲜鱿汤

材料 节瓜400克，鱿鱼150克，眉豆20克，金针菇30克，姜、精盐各5克。

制作

1. 眉豆、金针菇浸泡洗净，节瓜削皮切块，鱿鱼去杂洗净。
2. 砂煲加水适量，放入节瓜、鱿鱼、眉豆、金针菇、姜，猛火煮滚后，转小火煲2小时，加盐调味即可。

TIPS 节瓜有消解脾胃蕴热、利尿之功效，可用于预防流行性感冒。



广式龙虾汤

材料 龙虾1只，番茄2个，洋葱半个，蒜蓉、橄榄油各2匙，盐、黑胡椒各适量。

制作

1. 龙虾洗净，斩小件，沥干；番茄洗净切块，洋葱去皮，切粒。
2. 下油爆香洋葱、蒜蓉，加水煮开，放入龙虾，转小火煲半小时，滤取汁加入番茄，煲20分钟，入龙虾、盐、黑胡椒，即成。

制作要点 选购靓龙虾要注意头胸与壳甲之间的空隙，空隙较小表示较为鲜活生猛。



土耳其薄荷青瓜乳酪汤

材料 脱脂清鸡汤3杯，低脂乳酪1/2杯，白米1/3杯，青瓜1/3条，鸡蛋1只；红椒1/2只，盐1/3茶匙，薄荷叶1片。

制作

1. 青瓜洗净切粒，鸡蛋打散备用；洗净白米，沥干水备用。薄荷叶、红椒洗净切碎。

2. 将清鸡汤注入锅内烧开，放入白米同煮，待烧开后转中火煮约15分钟。将乳酪和蛋放入大碗内，用打蛋器搅匀。

3. 将鸡蛋乳酪加入米饭鸡汤内，转慢火煮约10分钟，不断搅拌至汤变浓。加青瓜粒，煮5分钟。最后加盐调味，撒上薄荷碎和红椒碎在汤面便可。

TIPS 乳酪是一种钙质丰富的美颜食物，含钙量与牛奶差不多。1杯250毫升的牛奶含钙约300毫克，而1盒180克的乳酪就有钙质约282毫克。



茅根瘦肉炖海底麻雀

材料 茅根 15 克，瘦肉 200 克，海底麻雀 50 克，清水 4 杯。

制作

1. 茅根、海底麻雀洗净。
2. 将洗净的瘦肉及茅根、海底麻雀置于炖盅内，加清水加盖，隔水猛火煮 10 分钟，转慢火炖 2 小时，加盐调味即可。

TIPS 茅根清心润肺，海底麻雀补肺益气、去痰止咳，此汤对小儿经常喉咙发炎、上呼吸道感染所引起的咳嗽有较好的功效。

制作要点 加入两粒蜜枣同煲，汤品清甜好喝。

粉葛西洋菜煲鲮鱼

材料 鲮鱼 1 条，粉葛 350 克，西洋菜 100 克，姜、精盐各 5 克。

制作

1. 西洋菜择洗净，粉葛洗净切块，鲮鱼宰杀洗净，切段，入油锅煎至两面微黄。
2. 瓦煲加水适量，放入鲮鱼、粉葛、西洋菜、姜，大火煮开，转慢火煲 2 小时，调味食用。

TIPS 此汤解毒清热，生津止渴。

玉竹百合炖猪肺

材料 玉竹 20 克，百合 30 克，猪肺 400 克，红枣 15 克，枸杞子 10 克，精盐 5 克。

制作

1. 玉竹、百合洗净，猪肺剖洗干净，切件飞水。
2. 将玉竹、百合、猪肺、红枣、枸杞子放入炖盅中，加水适量，隔水炖 2 小时即成。

TIPS 本汤养阴润肺，益气养血，清心安神。

曼哈顿杂烩蚬汤

材料 水 2 杯，蚬（连壳）300 克，瘦肉末 30 克，土豆 200 克，洋葱 1/2 个，脱脂奶 1 杯，低脂奶油 1/4 杯，植物牛油 2 茶匙，橄榄油 1 茶匙，生粉 1 茶匙，盐 1/3 茶匙。调味料：盐 1 茶匙，百里香草少许，黑胡椒少许，香草少许。

制作

1. 蚬刷洗外壳，以清水泡约半小时；土豆去皮洗净切粒，洋葱去衣切粒；猪肉末加盐搅拌，腌片刻。烧开 1 杯清水，放入蚬煮 4~5 分钟至蚬壳打开，取出蚬肉，切粒备用。
2. 将余下 1 杯水烧开，加入土豆煮约 3~5 分钟。
3. 烧热橄榄油，下猪肉、洋葱，爆炒 3~5 分钟。
4. 加入脱脂奶和土豆粒，不断搅拌，待烧开后，转慢火煮约 5 分钟。
5. 将生粉和植物牛油混合，徐徐拌入土豆汤内，再将低脂奶油和百里香草加入同煮，烧开后，转慢火煮 5~10 分钟。
6. 最后加入蚬肉煮 2 分钟，然后加香草、盐和黑胡椒调味即成。

TIPS 蚬含大量维生素 B₁₂，能增强集中力和记忆力，其铁质亦很丰富，可帮助预防缺铁性贫血。

制作要点 香辛料香气愈强，被认为是愈好，因一经食用后，会刺激口中的黏膜，有增加唾液、促进胃部消化的功效，亦有助增进消化及吸收。

玉米桂圆煲猪腱肉

材料 玉米 600 克，猪腱肉 500 克，桂圆 15 克，姜、精盐各适量。

制作

1. 玉米切件，猪腱肉切块，飞水。
 2. 瓦锅加水适量，放入玉米、猪腱肉、桂圆、姜，用文火煲 2 小时，加盐调味饮用。
- TIPS** 本汤理气健胃，益智宁心，有助于延缓衰老，增强记忆力。