

最受欢迎的养生汤

汤膳养生知识 + 煲汤技巧荟萃 + 200 道家常靓汤 + 5 种人群营养汤 + 四季养生汤

枸杞猪肝汤



猪肝富含维生素A和微量元素铁、锌、铜等。中医认为猪肝有补血健脾、养肝明目的功效。枸杞有降低血压、降低胆固醇和防止动脉硬化的作用，并能促进肝细胞的新生。枸杞和猪肝搭配，可以养肝明目、补血健脾。

银耳莲子汤



银耳具有补脾开胃、益气清肠、清肺润燥的功效，它是一种富含膳食纤维的减肥食品，还是美容食品，其富含的天然特性胶质可润肤、祛除黄褐斑、雀斑。

人参炖乌鸡



食用乌鸡可以提高免疫功能，延缓衰老，强健筋骨，对防治骨质疏松、佝偻病、女性缺铁性贫血等有明显功效。人参所含的有效成分，可镇静、抗惊厥，治疗神经衰弱，消除疲劳。人参炖乌鸡有大补气血、安神、强身的作

火腿老鸭煲

自古以来鸭子就有“长寿禽”的美誉，鸭肉性偏凉，可以消除人体内的燥热，有补阴、养肺之功效，尤其适合中老年人食用。



虫草花松茸汤

松茸是名贵的食用菌，含有蛋白质、脂肪和多种氨基酸，可防衰老、润肺补肾、提高机体免疫力；虫草花性质平和，不寒不燥，对增强和调节人体免疫功能、提高人体抗病能力有一定的作用，还有护肝益肾之功效。



蹄花煨黄豆



黄豆所含不饱和脂肪酸、皂苷、黄豆苷、生物碱能预防多种心脑血管疾病。常食黄豆可防肺癌、胃癌，因为黄豆中的维生素E、胡萝卜素、磷脂含量丰富，故可预防老年斑、老年夜盲症，增强老年记忆力。

五谷煲乳鸽



鸽肉所含的营养极易被人体吸收，是身体虚弱者的极佳营养品。鸽肉所含造血用的微量元素相当丰富，对手术后病人、贫血者有大补功能。鸽肉中还含有丰富的泛酸，对脱发、白发和未老先衰等有很好的辅助疗效。五谷煲乳鸽是补虚强身的良方。

参须枸杞炖羊肉



羊肉含有蛋白质、脂肪、钙、磷、铁等多种成分，具有滋补作用。中医认为羊肉对防治虚劳羸瘦、腰膝酸软、产后虚寒腹痛等皆有较显著的疗效，是益气补虚、温中暖下的佳品，最宜在冬天食用。

淮山大枣炖鸡



鸡肉是高蛋白、低脂肪的食品，对营养不良、畏寒怕冷、乏力疲劳、月经不调、贫血、虚弱等症有很好的食疗作用。经常食用淮山可以提高免疫力、预防高血压、降低胆固醇、利尿，还具有助消化、敛汗、止泻等作用。

莲子百合麦冬汤



百合的营养成分大部分是淀粉、蛋白质及脂肪，另外还有生物碱，是滋补佳品，具有补中益气、润肺止咳的功能，还能抗疲劳、催眠、提高免疫力。此汤具有宁心安神、润肺止咳之功效。

虫草炖水鸭



虫草是一种传统的贵滋补中药材，有调免疫系统功能、抗肿、抗疲劳、滋补、抗镇静催眠等多种功效。久咳虚喘、劳嗽咯血、阳痿遗精、腰膝酸痛者适宜常食用冬虫草，以改善病症。此汤可以补虚助阳、健身体。

羊肚菌煲鸡



羊肚菌含多种营养元素，是集营养、保健、食疗于一身的健康食材。羊肚菌炖汤食用最适宜，营养流失较少。



最受欢迎的 养生汤

 李 静◎编著



辽宁科学技术出版社

• 沈阳 •

图书在版编目(CIP)数据

最受欢迎的养生汤/李静编著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2014. 1

ISBN 978-7-5381-8324-5

I. ①最… II. ①李… III. ①保健—汤菜—菜谱
IV. ①TS972. 122

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第245908号



最受欢迎的养生汤

ZUI SHOU HUANYING DE YANGSHENG TANG



策划制作: 北京江之鸟文化 010-82942753
总策划: 周诗鸿

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 北京旭丰源印刷技术有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mm×240mm

印 张: 14

字 数: 320千字

插 图: 700幅

出版时间: 2014年1月第1版

印刷时间: 2014年1月第1次印刷

责任编辑: 卢山秀 江之鸟

封面设计: 添翼设计室

责任校对: 合力

书 号: ISBN 978-7-5381-8324-5

定 价: 29.80元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502



第一章 **汤** 饮与健康

- 10 汤的营养成分
- 11 汤的保健功效
- 12 科学喝汤
- 13 辨清体质选对汤

第二章 **好** 汤好技巧

- 20 汤锅介绍
- 22 常见汤饮食材介绍
- 25 常见汤饮调料介绍
- 26 美味汤底大公开
- 27 煲汤的注意事项
- 28 煲出营养美味汤的秘诀

第三章 **家** 常靓汤

- 32 滋补老鸭炖山药
- 33 营养钙骨汤
- 33 鱼片豆腐蘑菇汤
- 33 竹荪三鲜汤
- 34 疙瘩汤
- 34 鲫鱼萝卜丝
- 35 老汤豆腐
- 36 健康素菜汤
- 36 芥菜虾仁双菇汤
- 36 海鲜汤
- 37 豆芽银鱼汤

- 37 上汤丝瓜
- 38 玉米排骨汤
- 38 竹荪鸡丝汤
- 39 西瓜皮番茄蛋花汤
- 40 鱼吮羊汤
- 40 鸡腿菇猪肝汤
- 40 菌菇肉汤
- 41 枸杞子香菇炖牛肉
- 41 芹菜豆腐鳕鱼汤
- 42 萝卜海米汤
- 43 豌豆尖豆腐汤
- 43 枸杞子丝瓜汤
- 44 芥菜草菇肉丸汤
- 44 西洋菜炖脊骨
- 44 中和汤
- 45 山药排骨汤
- 46 浓汤三丝
- 46 西蓝花香菇蟹棒汤
- 47 农家一锅鲜
- 47 土鸡四菌汤
- 47 滋补羊排汤
- 48 奶汤牛肚
- 48 苦瓜凤梨炖鸡腿
- 49 沙锅豆腐汤
- 50 韭黄蛭子汤
- 50 老豆腐鲜蚌肉
- 50 火腿老鸭煲
- 51 山药豆腐丸
- 51 西红柿鸡蛋汤
- 52 冬瓜汆丸子
- 53 肉片蔬菜汤

- 53 三鲜烩鱼糕
- 54 慈姑豆腐汤
- 54 丝瓜肉片汤
- 54 雪耳木瓜猪骨汤
- 55 香菇冬笋排骨汤
- 56 萝卜丝蛤蜊汤
- 56 蔬菜牛骨汤
- 56 小排冬瓜汤
- 57 西洋参竹荪炖老鸭
- 57 黄瓜双蛋瘦肉汤
- 58 发菜银鱼汤
- 58 香菇肉丸汤
- 59 乌鱼蛋汤
- 60 双蛋浸盖菜
- 60 玉米煲土鸡
- 61 羊杂汤
- 62 白菜粉条炖豆腐
- 62 鸭菇冬瓜汤
- 63 发菜蛋白汤
- 63 黄芪豆芽牛肉汤
- 64 茶树菇煲老鸭
- 64 鲢鱼豆腐汤
- 65 鸡腿菇炖排骨
- 66 淡菜鱿鱼蘑菇汤
- 66 竹荪香菇炖鸡爪
- 67 芥菜鸡蛋汤
- 67 一品鸡
- 68 银耳百合炖莲子
- 69 茶树菇炖鸭
- 69 鲜菇笋片汤
- 69 银鱼萝卜丝汤
- 70 银耳番茄汤
- 70 紫米腰果露
- 71 奶汤酸菜鱼
- 72 青菜芋头汤
- 72 上汤海皇娃娃菜
- 72 水果西米捞



- 73 羊杂萝卜汤
- 73 酸辣什锦汤
- 73 元宝汤
- 74 番茄豆芽排骨汤
- 75 牡蛎炖豆腐
- 75 虫草花大枣炖乳鸽
- 76 蚕豆煲瘦肉
- 76 黄颡鱼豆腐汤
- 77 万年青虾米汤
- 77 一罐香
- 78 白果煲猪肚
- 78 豆面丸子汤
- 78 上汤西洋菜
- 79 海带蛤蜊排骨汤
- 80 胡萝卜猪肝汤
- 80 土豆海带排骨汤
- 81 苦瓜小鱼汤
- 81 虾皮紫菜肉丸汤
- 82 竹荪棒骨汤
- 82 上汤时蔬
- 82 玉米马蹄棒骨汤
- 83 莲藕排骨汤
- 83 香菇豆腐汤
- 84 发菜海鲜汤
- 84 豆渣青菜钵
- 84 猪血粉丝汤
- 85 蘑菇猪腰汤
- 86 豆泡汤
- 86 西湖牛肉羹
- 87 枸杞子猪肝汤
- 88 淮山大枣炖鸡
- 88 香菇白菜魔芋汤
- 89 西瓜皮煲乌鸡汤
- 90 清炖牛尾
- 90 莼菜蘑菇汤
- 90 银鱼韭黄汤
- 91 核枣鸡汤

- 91 萝卜鸡蛋汤
- 92 甲鱼乌鸡汤
- 93 茶树菇炖排骨
- 93 青豆香菇烩豆腐
- 94 沙锅粉丝杂菌汤
- 94 香菇玉米排骨汤
- 94 咖喱田园时蔬
- 95 枸杞子炖老鸽
- 95 丝瓜烩酥肉
- 96 沙锅豆腐
- 96 锅仔浓汤鳗鱼丸
- 97 山药炖鸡
- 97 青菜番茄鸡蛋汤
- 97 沙锅鱼头汤
- 98 虫草花山药老鸡汤
- 99 拆骨肉炖白菜



- 99 鸭血豆腐羹
- 99 老鸭汤
- 100 虫草花汽锅鸡
- 100 山菌淮山汤
- 101 美容猪蹄汤
- 102 浓汤芹菜萝卜丝
- 102 浓汤香菇炖豆腐
- 103 醪糟汤
- 103 笋干炖排骨
- 103 香菜皮蛋鱼片汤
- 104 鸡汁萝卜
- 104 鸡丝翅
- 105 玉米核桃排骨汤
- 106 鸡汤野山菌
- 106 青苹果炖山斑鱼
- 107 西红柿牛腩汤
- 107 鸭舌乌鱼蛋片
- 108 干贝银丝汤
- 108 浓汤珍菌
- 108 丝瓜煎蛋汤



- 109 韭黄珧柱汤
- 109 小芋头炖牛腩
- 110 浓汤一品菌
- 110 鸡汁煎豆腐
- 110 时蔬豆腐汤
- 111 天麻野菜汤
- 111 土鸡粉丝煲
- 112 浓汤萝卜炖丸子
- 112 蟹味菇鸡蛋汤
- 112 养生乌鸡汤
- 113 沙锅豆腐排骨汤
- 113 山药牛蒡炖猪蹄
- 114 清炖甲鱼
- 114 美味豆腐汤
- 114 银耳莲子汤
- 115 杂菌炖土鸡
- 116 虫草炖水鸭
- 116 猪肚乌鸡汤
- 117 菌汤
- 117 南瓜百合汤
- 117 竹筒香菌肉汤
- 118 薄荷牛蹄筋
- 118 海龙海马炖老鸭
- 118 皮蛋豆腐羹
- 119 虫草花炖水鸭
- 119 滋补老鸡汤

- 127 香蕉橘子糖
- 128 白菜豆腐牛肉汤
- 128 翡翠汤
- 128 核桃白果汤
- 129 茼菜豆腐汤
- 129 鳕鱼番茄浓汤
- 130 大枣鱼汤
- 130 鲜果西米露
- 130 奶酪蛋汤
- 131 鸡蛋番茄疙瘩汤
- 132 番茄金针猪肝汤
- 132 黑木耳丸子汤
- 132 豆腐番茄紫菜汤
- 133 蘑菇奶油浓汤
- 133 虾皮清炖豆腐
- 134 猪肉蘑菇豆腐汤
- 135 豆腐番茄紫菜汤
- 135 豆腐鲫鱼汤
- 135 煮鱼饼
- 136 三文鱼洋葱汤
- 136 牛奶白菜叶汤
- 136 云耳鹌鹑蛋

老年人

- 137 三鲜煲排骨
- 138 红豆枸杞子泥鳅汤
- 138 苦瓜黄豆煲排骨
- 139 海带黄豆汤

第四章



同人群营养汤

儿童

- 122 豌豆苗汤
- 123 鹌鹑蛋汤
- 123 山药鲑鱼汤
- 124 南瓜百合汤
- 124 淮山牛奶炖猪肉
- 124 西兰花奶油汤
- 125 百合大枣排骨汤
- 125 冬瓜肉丸汤
- 126 浓汁鱼丸汤
- 126 胡萝卜疙瘩汤
- 127 虾仁豆腐汤



- 139 美味鲜菇汤
- 140 竹笋鸡汤
- 141 黄豆糙米鸡汤
- 141 花菇煲排骨



- 142 桂圆莲子汤
- 142 奶汤枸杞子山药
- 142 乌梅菊花炖牛肉
- 143 粉葛鲫鱼汤
- 143 花菇花生煲凤爪
- 144 淡菜海带猪骨汤
- 144 南瓜猪蹄汤
- 145 山药炖鸡
- 146 玉米煲鲫鱼汤
- 146 肉片豆腐汤
- 146 黄颡鱼炖豆腐

成年女性

- 147 雪梨炖乌鸡
- 148 玫瑰养颜羹
- 148 青苹果炖生鱼
- 149 上汤菌王汤
- 149 上汤西蓝花
- 150 蛤蜊时蔬豆腐汤
- 150 美味粉丝煲
- 150 蟹黄雪蛤羹
- 151 黄豆猪蹄汤
- 151 双枣莲藕炖排骨
- 152 三菌白玉丸汤
- 152 西米雪耳莲子炖木瓜
- 153 白果莲子炖乌鸡
- 153 珧柱排骨煲节瓜
- 154 青菜煲螃蟹
- 154 清汤炖白菜
- 154 鲜鱿煨萝卜丝
- 155 木瓜枸杞子炖雪蛤
- 155 咸骨芥菜煲
- 155 银耳花生浆

成年男性

- 156 五谷煲乳鸽
- 157 萝卜炖羊肉
- 157 蛤蜊脆笋煲老鸭

- 158 蔬菜牛肉汤
- 158 鲜中鲜
- 158 竹荪鱼丸汤
- 159 浓汤野山菌
- 159 腰花木耳汤
- 160 海马枸杞汤
- 160 西洋参虫草花炖肉
- 160 黄芪鱼头汤
- 161 海鲜干丝浓汤
- 162 萝卜丝大虾
- 163 番茄牛尾汤
- 163 西湖牛肉羹
- 164 虫草炖海参
- 164 人参猪腰汤
- 164 雪菜煮黄鱼

孕产妇

- 165 菌菇排骨汤
- 166 白菜姜丝猪肝汤



- 166 金色豆腐羹
- 166 白汁煮鱼头
- 167 黑木耳猪肝汤
- 167 银丝鲫鱼汤
- 168 香菇鸡汤
- 169 杂菌萝卜炖鸡汤
- 169 私房萝卜汤
- 170 水果银耳汤
- 170 黑木耳大枣炖猪蹄
- 171 玉米萝卜炖排骨
- 171 鱼头汤
- 172 青豆大枣炖排骨
- 172 生煲酿豆腐
- 172 蹄花煨黄豆
- 173 红糖大蒜煮黑豆
- 173 金针菇炖鸡
- 174 白菜香菇海米汤

- 174 双木鲤鱼汤
- 175 黄芪糯米炖鲈鱼
- 175 益母草木耳汤

第五章



四季养生汤

春季

- 178 莲子百合麦冬汤
- 179 生地土茯苓脊骨汤
- 179 米豆煲猪肚
- 180 淡菜汤
- 180 蔬菜鱼肉汤
- 180 香菜豆腐鱼头汤
- 181 海带羊排汤
- 182 西洋菜炖陈肾
- 182 榨菜猪腰汤
- 183 板栗乌鸡汤
- 183 参枣猪心汤
- 184 鲜蘑排骨汤
- 184 沙参玉竹兔肉汤
- 185 粉葛银鱼汤
- 186 菠菜猪肝汤
- 186 芦笋炖鲍鱼
- 186 马蹄胡萝卜煲猪骨
- 187 猴头黄芪鸡汤
- 188 白菜猪心汤
- 188 黑豆炖排骨
- 189 黑豆牛肉汤
- 189 淮山香菇鸡汤

夏季

- 190 扁豆黄瓜煲排骨
- 191 平菇豆腐汤
- 191 杏仁豆腐
- 192 什锦丝瓜汤



- 192 鳕鱼皮蛋羹
- 192 薏米炖菱角
- 193 莲藕菱角排骨汤
- 194 番茄瘦肉大枣汤
- 194 绿豆杏仁猪蹄汤
- 195 莼菜汤
- 195 黑枣苹果排骨汤
- 195 苦瓜菠萝炖鸡
- 196 皮蛋鱼片汤
- 196 杏仁白菜猪肺汤
- 197 绿豆陈皮煲排骨
- 198 冬瓜乌鸡汤
- 198 莲藕黑豆猪蹄汤
- 198 丝瓜粉丝牛蛙汤
- 199 菠菜豆腐羹
- 199 绿豆莲藕炖瘦肉
- 200 柠檬大枣炖鲈鱼
- 200 扁豆莲子鸡汤
- 201 银耳椰汁鸡汤
- 201 玉米胡萝卜炖排骨
- 202 大酱汤
- 202 荷兰豆马蹄芹菜汤
- 202 苦瓜香菜皮蛋汤

秋季

- 203 丹参黄豆猪骨汤
- 204 虫草鸡汤
- 204 黄花炖瘦肉
- 205 霸王花马蹄煲排骨
- 205 马蹄胡萝卜煲猪骨
- 206 山楂排骨汤
- 206 川贝炖鹧鸪
- 206 罗汉果煲猪肺
- 207 百合莲子炖鹌鹑蛋
- 208 参杞猪心汤
- 208 冬瓜老鸭汤
- 208 芡实山药莲子汤
- 209 淮山玉米排骨汤
- 209 绿豆海带汤
- 210 参麦泥鳅汤
- 210 川贝炖雪梨
- 210 蜜橘银耳汤
- 211 丝瓜猪肝汤



- 212 绿豆瘦肉汤
- 212 银耳雪梨煲鸭
- 212 玉竹麦冬炖雪梨
- 213 冬瓜薏米牛蛙汤
- 213 大枣马蹄炖兔肉
- 214 沙参玉竹煲猪肺
- 214 党参灵芝猪心汤

冬季

- 215 天麻人参炖鱼头
- 216 大骨炖萝卜
- 216 冬菇豆芽猪尾汤
- 216 香菇人参炖豆皮
- 217 滋补汤
- 217 桂圆萝卜羊肉汤
- 218 冬瓜冬笋冬菇汤
- 218 豆腐海带鱼尾汤
- 219 鹿茸土桶鸡
- 219 茅根土茯苓炖猪肉
- 220 虫草花松茸汤
- 221 猴头菇煲排骨
- 221 灵芝淮山炖鸡
- 222 六味地黄鸡汤
- 222 杞子鹿茸炖乌鸡
- 222 山药羊肉汤
- 223 羊肚菌煲鸡
- 223 人参炖乌鸡
- 224 木耳血藤大枣汤
- 224 参须枸杞子炖羊肉
- 224 麦枣萝卜排骨汤



最受欢迎的 养生汤

 李 静◎编著



辽宁科学技术出版社

• 沈阳 •

图书在版编目(CIP)数据

最受欢迎的养生汤/李静编著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2014. 1

ISBN 978-7-5381-8324-5

I. ①最… II. ①李… III. ①保健—汤菜—菜谱
IV. ①TS972. 122

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第245908号



最受欢迎的养生汤

ZUI SHOU HUANYING DE YANGSHENG TANG



策划制作: 北京江之鸟文化 010-82942753
总 策 划: 周诗鸿

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印 刷 者: 北京旭丰源印刷技术有限公司

经 销 者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mm×240mm

印 张: 14

字 数: 320千字

插 图: 700幅

出版时间: 2014年1月第1版

印刷时间: 2014年1月第1次印刷

责任编辑: 卢山秀 江之鸟

封面设计: 添翼设计室

责任校对: 合力

书 号: ISBN 978-7-5381-8324-5

定 价: 29.80元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502



第一章 汤饮与健康

- 10 汤的营养成分
- 11 汤的保健功效
- 12 科学喝汤
- 13 辨清体质选对汤

第二章 好汤好技巧

- 20 汤锅介绍
- 22 常见汤饮食材介绍
- 25 常见汤饮调料介绍
- 26 美味汤底大公开
- 27 煲汤的注意事项
- 28 煲出营养美味汤的秘诀

第三章 家常靓汤

- 32 滋补老鸭炖山药
- 33 营养钙骨汤
- 33 鱼片豆腐蘑菇汤
- 33 竹荪三鲜汤
- 34 疙瘩汤
- 34 鲫鱼萝卜丝
- 35 老汤豆腐
- 36 健康素菜汤
- 36 芥菜虾仁双菇汤
- 36 海鲜汤
- 37 豆芽银鱼汤

- 37 上汤丝瓜
- 38 玉米排骨汤
- 38 竹荪鸡丝汤
- 39 西瓜皮番茄蛋花汤
- 40 鱼吮羊汤
- 40 鸡腿菇猪肝汤
- 40 菌菇肉汤
- 41 枸杞子香菇炖牛肉
- 41 芹菜豆腐鳕鱼汤
- 42 萝卜海米汤
- 43 豌豆尖豆腐汤
- 43 枸杞子丝瓜汤
- 44 芥菜草菇肉丸汤
- 44 西洋菜炖脊骨
- 44 中和汤
- 45 山药排骨汤
- 46 浓汤三丝
- 46 西蓝花香菇蟹棒汤
- 47 农家一锅鲜
- 47 土鸡四菌汤
- 47 滋补羊排汤
- 48 奶汤牛肚
- 48 苦瓜凤梨炖鸡腿
- 49 沙锅豆腐汤
- 50 韭黄蛭子汤
- 50 老豆腐鲜蚌肉
- 50 火腿老鸭煲
- 51 山药豆腐丸
- 51 西红柿鸡蛋汤
- 52 冬瓜余丸子
- 53 肉片蔬菜汤

- 53 三鲜烩鱼糕
54 慈姑豆腐汤
54 丝瓜肉片汤
54 雪耳木瓜猪骨汤
55 香菇冬笋排骨汤
56 萝卜丝蛤蜊汤
56 蔬菜牛骨汤
56 小排冬瓜汤
57 西洋参竹荪炖老鸭
57 黄瓜双蛋瘦肉汤
58 发菜银鱼汤
58 香菇肉丸汤
59 乌鱼蛋汤
60 双蛋浸盖菜
60 玉米煲土鸡
61 羊杂汤
62 白菜粉条炖豆腐
62 鸭菇冬瓜汤
63 发菜蛋白汤
63 黄芪豆芽牛肉汤
64 茶树菇煲老鸭
64 鲶鱼豆腐汤
65 鸡腿菇炖排骨
66 淡菜鱿鱼蘑菇汤
66 竹荪香菇炖鸡爪
67 荠菜鸡蛋汤
67 一品鸡
68 银耳百合炖莲子
69 茶树菇炖鸭
69 鲜菇笋片汤
69 银鱼萝卜丝汤
70 银耳番茄汤
70 紫米腰果露
71 奶汤酸菜鱼
72 青菜芋头汤
72 上汤海皇娃娃菜
72 水果西米捞



- 73 羊杂萝卜汤
73 酸辣什锦汤
73 元宝汤
74 番茄豆芽排骨汤
75 牡蛎炖豆腐
75 虫草花大枣炖乳鸽
76 蚕豆煲瘦肉
76 黄颡鱼豆腐汤
77 万年青虾米汤
77 一罐香
78 白果煲猪肚
78 豆面丸子汤
78 上汤西洋菜
79 海带蛤蜊排骨汤
80 胡萝卜猪肝汤
80 土豆海带排骨汤
81 苦瓜小鱼汤
81 虾皮紫菜肉丸汤
82 竹荪棒骨汤
82 上汤时蔬
82 玉米马蹄棒骨汤
83 莲藕排骨汤
83 香菇豆腐汤
84 发菜海鲜汤
84 豆渣青菜钵
84 猪血粉丝汤
85 蘑菇猪腰汤
86 豆泡汤
86 西湖牛肉羹
87 枸杞子猪肝汤
88 淮山大枣炖鸡
88 香菇白菜魔芋汤
89 西瓜皮煲乌鸡汤
90 清炖牛尾
90 莼菜蘑菇汤
90 银鱼韭黄汤
91 核枣鸡汤

- 91 萝卜鸡蛋汤
92 甲鱼乌鸡汤
93 茶树菇炖排骨
93 青豆香菇烩豆腐
94 沙锅粉丝杂菌汤
94 香菇玉米排骨汤
94 咖喱田园时蔬
95 枸杞子炖老鸽
95 丝瓜烩酥肉
96 沙锅豆腐
96 锅仔浓汤鳗鱼丸
97 山药炖鸡
97 青菜番茄鸡蛋汤
97 沙锅鱼头汤
98 虫草花山药老鸡汤
99 拆骨肉炖白菜



- 99 鸭血豆腐羹
99 老鸭汤
100 虫草花汽锅鸡
100 山菌淮山汤
101 美容猪蹄汤
102 浓汤芹菜萝卜丝
102 浓汤香菇炖豆腐
103 醪糟汤
103 笋干炖排骨
103 香菜皮蛋鱼片汤
104 鸡汁萝卜
104 鸡丝翅
105 玉米核桃排骨汤
106 鸡汤野山菌
106 青苹果炖山斑鱼
107 西红柿牛腩汤
107 鸭舌乌鱼蛋片
108 干贝银丝汤
108 浓汤珍菌
108 丝瓜煎蛋汤



- 109 韭黄珧柱汤
- 109 小芋头炖牛腩
- 110 浓汤一品菌
- 110 鸡汁煎豆腐
- 110 时蔬豆腐汤
- 111 天麻野菜汤
- 111 土鸡粉丝煲
- 112 浓汤萝卜炖丸子
- 112 蟹味菇鸡蛋汤
- 112 养生乌鸡汤
- 113 沙锅豆腐排骨汤
- 113 山药牛蒡炖猪蹄
- 114 清炖甲鱼
- 114 美味豆腐汤
- 114 银耳莲子汤
- 115 杂菌炖土鸡
- 116 虫草炖水鸭
- 116 猪肚乌鸡汤
- 117 菌汤
- 117 南瓜百合汤
- 117 竹筒香菌肉汤
- 118 薄荷牛蹄筋
- 118 海龙海马炖老鸭
- 118 皮蛋豆腐羹
- 119 虫草花炖水鸭
- 119 滋补老鸡汤

- 127 香蕉橘子糖
- 128 白菜豆腐牛肉汤
- 128 翡翠汤
- 128 核桃白果汤
- 129 苋菜豆腐汤
- 129 鳕鱼番茄浓汤
- 130 大枣鱼汤
- 130 鲜果西米露
- 130 奶酪蛋汤
- 131 鸡蛋番茄疙瘩汤
- 132 番茄金针猪肝汤
- 132 黑木耳丸子汤
- 132 豆腐番茄紫菜汤
- 133 蘑菇奶油浓汤
- 133 虾皮清炖豆腐
- 134 猪肉蘑菇豆腐汤
- 135 豆腐番茄紫菜汤
- 135 豆腐鲫鱼汤
- 135 煮鱼饼
- 136 三文鱼洋葱汤
- 136 牛奶白菜叶汤
- 136 云耳鹌鹑蛋

老年人

- 137 三鲜煲排骨
- 138 红豆枸杞子泥鳅汤
- 138 苦瓜黄豆煲排骨
- 139 海带黄豆汤

第四章



同人群营养汤

儿童

- 122 豌豆苗汤
- 123 鹌鹑蛋汤
- 123 山药鲑鱼汤
- 124 南瓜百合汤
- 124 淮山牛奶炖猪肉
- 124 西蓝花奶油汤
- 125 百合大枣排骨汤
- 125 冬瓜肉丸汤
- 126 浓汁鱼丸汤
- 126 胡萝卜疙瘩汤
- 127 虾仁豆腐汤



- 139 美味鲜菇汤
- 140 竹笋鸡汤
- 141 黄豆糙米鸡汤
- 141 花菇煲排骨



- 142 桂圆莲子汤
- 142 奶汤枸杞子山药
- 142 乌梅菊花炖牛肉
- 143 粉葛鲫鱼汤
- 143 花菇花生煲凤爪
- 144 淡菜海带猪骨汤
- 144 南瓜猪蹄汤
- 145 山药炖鸡
- 146 玉米煲鲫鱼汤
- 146 肉片豆腐汤
- 146 黄颡鱼炖豆腐

成年女性

- 147 雪梨炖乌鸡
- 148 玫瑰养颜羹
- 148 青苹果炖生鱼
- 149 上汤菌王汤
- 149 上汤西蓝花
- 150 蛤蜊时蔬豆腐汤
- 150 美味粉丝煲
- 150 蟹黄雪蛤羹
- 151 黄豆猪蹄汤
- 151 双枣莲藕炖排骨
- 152 三菌白玉丸汤
- 152 西米雪耳莲子炖木瓜
- 153 白果莲子炖乌鸡
- 153 珧柱排骨煲节瓜
- 154 青菜煲螃蟹
- 154 清汤炖白菜
- 154 鲜鱿煨萝卜丝
- 155 木瓜枸杞子炖雪蛤
- 155 咸骨芥菜煲
- 155 银耳花生浆

成年男性

- 156 五谷煲乳鸽
- 157 萝卜炖羊肉
- 157 蛤蜊脆笋煲老鸭

- 158 蔬菜牛肉汤
- 158 鲜中鲜
- 158 竹荪鱼丸汤
- 159 浓汤野山菌
- 159 腰花木耳汤
- 160 海马枸杞汤
- 160 西洋参虫草花炖肉
- 160 黄芪鱼头汤
- 161 海鲜干丝浓汤
- 162 萝卜丝大虾
- 163 番茄牛尾汤
- 163 西湖牛肉羹
- 164 虫草炖海参
- 164 人参猪腰汤
- 164 雪菜煮黄鱼

孕产妇

- 165 菌菇排骨汤
- 166 白菜姜丝猪肝汤



- 166 金色豆腐羹
- 166 白汁煮鱼头
- 167 黑木耳猪肝汤
- 167 银丝鲫鱼汤
- 168 香菇鸡汤
- 169 杂菌萝卜炖鸡汤
- 169 私房萝卜汤
- 170 水果银耳汤
- 170 黑木耳大枣炖猪蹄
- 171 玉米萝卜炖排骨
- 171 鱼头汤
- 172 青豆大枣炖排骨
- 172 生煲酿豆腐
- 172 蹄花煨黄豆
- 173 红糖大蒜煮黑豆
- 173 金针菇炖鸡
- 174 白菜香菇海米汤

- 174 双木鲤鱼汤
- 175 黄芪糯米炖鲈鱼
- 175 益母草木耳汤

第五章



四季养生汤

春季

- 178 莲子百合麦冬汤
- 179 生地土茯苓脊骨汤
- 179 米豆煲猪肚
- 180 淡菜汤
- 180 蔬菜鱼肉汤
- 180 香菜豆腐鱼头汤
- 181 海带羊排汤
- 182 西洋菜炖陈肾
- 182 榨菜猪腰汤
- 183 板栗乌鸡汤
- 183 参枣猪心汤
- 184 鲜蘑排骨汤
- 184 沙参玉竹兔肉汤
- 185 粉葛银鱼汤
- 186 菠菜猪肝汤
- 186 芦笋炖鲍鱼
- 186 马蹄胡萝卜煲猪骨
- 187 猴头黄芪鸡汤
- 188 白菜猪心汤
- 188 黑豆炖排骨
- 189 黑豆牛肉汤
- 189 淮山香菇鸡汤

夏季

- 190 扁豆黄瓜煲排骨
- 191 平菇豆腐汤
- 191 杏仁豆腐
- 192 什锦丝瓜汤



- 192 鳕鱼皮蛋羹
- 192 薏米炖菱角
- 193 莲藕菱角排骨汤
- 194 番茄瘦肉大枣汤
- 194 绿豆杏仁猪蹄汤
- 195 莼菜汤
- 195 黑枣苹果排骨汤
- 195 苦瓜菠萝炖鸡
- 196 皮蛋鱼片汤
- 196 杏仁白菜猪肺汤
- 197 绿豆陈皮煲排骨
- 198 冬瓜乌鸡汤
- 198 莲藕黑豆猪蹄汤
- 198 丝瓜粉丝牛蛙汤
- 199 菠菜豆腐羹
- 199 绿豆莲藕炖瘦肉
- 200 柠檬大枣炖鲑鱼
- 200 扁豆莲子鸡汤
- 201 银耳椰汁鸡汤
- 201 玉米胡萝卜炖排骨
- 202 大酱汤
- 202 荷兰豆马蹄芹菜汤
- 202 苦瓜香菜皮蛋汤

秋季

- 203 丹参黄豆猪骨汤
- 204 虫草鸡汤
- 204 黄花炖瘦肉
- 205 霸王花马蹄煲排骨
- 205 马蹄胡萝卜煲猪骨
- 206 山楂排骨汤
- 206 川贝炖鹧鸪
- 206 罗汉果煲猪肺
- 207 百合莲子炖鹌鹑蛋
- 208 参杞猪心汤
- 208 冬瓜老鸭汤
- 208 芡实山药莲子汤
- 209 淮山玉米排骨汤
- 209 绿豆海带汤
- 210 参麦泥鳅汤
- 210 川贝炖雪梨
- 210 蜜橘银耳汤
- 211 丝瓜猪肝汤



- 212 绿豆瘦肉汤
- 212 银耳雪梨煲鸭
- 212 玉竹麦冬炖雪梨
- 213 冬瓜薏米牛蛙汤
- 213 大枣马蹄炖兔肉
- 214 沙参玉竹煲猪肺
- 214 党参灵芝猪心汤

冬季

- 215 天麻人参炖鱼头
- 216 大骨炖萝卜
- 216 冬菇豆芽猪尾汤
- 216 香菇人参炖豆皮
- 217 滋补汤
- 217 桂圆萝卜羊肉汤
- 218 冬瓜冬笋冬菇汤
- 218 豆腐海带鱼尾汤
- 219 鹿茸土桶鸡
- 219 茅根土茯苓炖猪肉
- 220 虫草花松茸汤
- 221 猴头菇煲排骨
- 221 灵芝淮山炖鸡
- 222 六味地黄鸡汤
- 222 杞子鹿茸炖乌鸡
- 222 山药羊肉汤
- 223 羊肚菌煲鸡
- 223 人参炖乌鸡
- 224 木耳血藤大枣汤
- 224 参须枸杞子炖羊肉
- 224 麦枣萝卜排骨汤



第一章

汤饮与健康

“宁可食无肉，不可食无汤”，“无汤不上席，无汤不成宴”，“食疗食养，以汤为先”，这些俗语都佐证着汤在饮食中的重要性。汤饮不仅味美，还与人体健康息息相关，它能增进食欲、润滑肠胃、有利消化、补充水分、强身健体、预防疾病。

