



凤凰汉竹  
出版传媒科学生活图书经典品牌  
汉竹主编  
健康爱家系列

坨坨妈

# 元气滋补汤



20,000,000 人次点击率

新浪人气美食博主

400,000 粉丝 美食作家

袁芳 编著

一碗好汤是一种力量，孩子、爱人、父母……  
为你最爱的人送上最温暖的元气。



附赠：

“为爱煮汤吧”书签

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹  
全国百佳图书出版单位



汉竹主编 · 健康爱家系列

坨坨妈

# 元气滋补汤

袁芳 / 编著



汉竹图书微博

<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线

400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹  
全国百佳图书出版单位

## 图书在版编目 (CIP) 数据

坨坨妈：元气滋补汤 / 袁芳编著. -- 南京：江苏凤凰科学技术出版社，2015.1  
(汉竹·健康爱家系列)  
ISBN 978-7-5537-0576-7

I. ①坨… II. ①袁… III. ①保健—汤菜—菜谱 IV. ① TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 248630 号



凤凰汉竹

中国健康生活图书实力品牌

## 坨坨妈：元气滋补汤

---

编 著	袁 芳
主 编	汉 竹
责任编辑	刘玉锋 姚 远 张晓凤
特邀编辑	王 杰 李 静
责任校对	郝慧华
责任监制	曹叶平 方 晨

---

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼，邮编：210009
出版社网址	<a href="http://www.pspress.cn">http://www.pspress.cn</a>
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京瑞禾彩色印刷有限公司

---

开 本	720mm × 1000mm	1/16
印 张	12	
字 数	70千字	
版 次	2015年1月第1版	
印 次	2015年1月第1次印刷	

---

标准书号	ISBN 978-7-5537-0576-7
定 价	32.80元 (附赠：“为爱煮汤吧”书签)

---

图书如有印装质量问题，可向我社出版科调换。

# 目录

Contents



## 第一章

### 坨坨妈：好汤的秘密

- 12 幸福是一碗温暖的汤
- 12 汤的种类
- 14 汤水是细熬慢炖中的爱
- 15 一口好锅是美好的开始
- 17 食材决定了汤的气质
- 18 技法是主妇的汤水哲学
- 19 水火相容方不失为一碗好汤

## 第二章

### 坨坨妈传家经典元气汤

- 23 瓦罐鸡汤 家常必备元气汤
- 25 酸萝卜老鸭汤 开胃清火温补
- 27 筒骨莲藕汤 补钙健脾胃
- 29 海带排骨汤 补碘补钙好滋味
- 31 虫草花玉米龙骨汤 清润滋补益筋骨
- 33 番茄牛腩汤 酸爽开胃益元气
- 35 鱼头萝卜汤 老少皆宜滋补汤
- 37 滑蛋鱼片汤 清爽营养高蛋白
- 39 胡萝卜羊肉汤 驱寒补气营养足
- 41 韩式参鸡汤 养元补气益身体
- 43 罗宋汤 多重营养滋味足

### 第三章



## 坨坨妈最爱的四季养生元气汤

- 47 腌笃鲜 清肺化痰益肾补脾
- 49 蒿菜黄颡鱼汤 养阳祛风益脾胃
- 51 韭菜豆芽豆腐汤 养阳益胃防春困
- 53 竹蔗马蹄甜汤 预防流感效果好
- 55 红豆薏米汤 祛湿解毒除暑热
- 57 莲子百合绿豆汤 滋阴祛火安心神
- 59 桂花酸梅汤 解暑消渴助开胃
- 61 苦瓜薄荷炖鸡 清热解毒安心神
- 63 皮蛋豆腐鳝鱼汤 凉血除湿除烦躁
- 65 雪梨南北杏炖里脊 清火润心止秋燥
- 67 川贝百合炖雪梨 化痰止咳效果好
- 69 党参黄芪乌鸡汤 补中益气固本元
- 71 滋补羊肉汤 暖身和胃补中气



## 第四章

### 孩子益智长身体元气汤

- 75 瑶柱大骨海带汤 补碘补钙益成长
- 77 秋梨苹果排骨汤 清甜滋润营养高
- 79 番茄鳕鱼浓汤 酸甜开胃高蛋白
- 81 鲜虾豆腐蛋花汤 补充蛋白质与微量元素
- 83 胡萝卜菠菜猪肝汤 补铁补肝眼睛亮
- 85 文蛤炖蛋 营养丰富高蛋白
- 87 胡萝卜红薯鲫鱼汤 调理脾胃食欲好
- 89 玉米鱼头豆腐汤 益智补钙营养高
- 91 菌菇菠菜蛭子汤 养肝补铁好营养
- 93 虾仁干贝冬瓜汤 多吃海产益大脑



## 第五章

### 老人延年益寿元气汤

- 97 天麻炖土鸡 降压明目止头晕
- 99 山楂桑葚麦仁汤 活血滋阴祛胸闷
- 101 百合莲子猪心汤 补心清火效果好
- 103 罗汉果炖银耳 滋阴润肺止久咳
- 105 鲶鱼豆腐汤 强筋壮骨易消化
- 107 蛤肉冬瓜煲老鸭 滋阴补肾消水肿
- 109 鳊鱼黄瓜汤 健脾补肾益中气
- 111 猴头菇竹荪排骨汤 补虚益气保肝肾
- 113 红枣淮山南瓜汤 和胃调气助消化



## 第六章

### 男性补肾益精元气汤

- 117 胡萝卜牛尾汤 补肾益气壮骨汤
- 119 花生红枣牛筋汤 强筋壮骨抗疲劳
- 121 鲍鱼砂锅鸡 养阴平肝固肾精
- 123 冬笋枸杞子猪肝汤 益肝滋肾补气血
- 125 荷叶杜仲猪腰汤 补益肝肾泄湿浊
- 127 芡实白果鸽子汤 固肾涩精止虚泄
- 129 玉米淮山蚌肉汤 解毒除热消痔疾
- 131 黑豆鲤鱼汤 补肾益阴祛肺燥
- 133 紫苏田螺汤 行气利尿消水肿
- 135 巴戟杜仲炖牛鞭 补肾壮阳祛风湿



## 第七章

### 女人美颜焕肤元气汤



- 139 冰糖炖燕窝 滋阴养颜肌肤好
- 141 木瓜燕窝炖雪蛤 润肺滋阴抗衰老
- 143 桃胶皂角米炖银耳 滋阴养颜补胶原蛋白
- 145 木瓜杏仁炖牛奶 丰胸美颜更漂亮
- 147 百合莲子炖银耳 宁气安神养容颜
- 149 桂圆红枣红糖汤 补气养血止痛经
- 151 蜜枣薏米百合汤 排毒祛痘效果好
- 153 冬瓜荷叶薏米汤 清脂纤体更苗条
- 155 藏红花黑豆红糖汤 活血化瘀治痛经
- 157 藏红花山药红枣汤 经期烦恼一扫光



## 第八章

### 孕产妇补益元气汤



- 161 虫草花乌鸡炖海参 滋阴养血静气安胎
- 163 红枣山药水鸭汤 清火滋阴补胎气
- 165 阿胶桂圆红枣汤 养血安胎效果好
- 167 砂仁鲫鱼汤 止吐醒胃安胎儿
- 169 党参黄芪鲫鱼汤 补虚培元益胎气
- 171 土豆番茄鸡肉汤 开胃和气止孕吐
- 173 三七人参汽锅鸡 产后止血补气血
- 175 藏红花南瓜排骨汤 行气活血产后化瘀
- 177 木瓜红枣鲫鱼汤 下奶好帮手
- 179 黄豆煲猪蹄 外婆传下来的下奶汤
- 181 当归土鸡汤 益气补血又下奶
- 183 通草乌鱼汤 利水消肿下奶
- 185 丝瓜鲶鱼汤 通乳催乳效果好
- 187 什锦豆腐汤 营养全面母乳好





汉竹主编 · 健康爱家系列

坨坨妈

# 元气滋补汤

袁芳 / 编著



汉竹图书微博

<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线

400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹  
全国百佳图书出版单位

# 为爱煮汤吧

一汤一饭、一食一味，虽然是一日三餐中最平凡的生活，却是我们最重要的人生态度。

家人之间的爱，付出多少就能得到多少。一碗好汤，是我们能付出的最简单也最真挚的情感。

为爱煮汤吧，给最爱的自己，也给自己最爱的人。





# 前言

总在抱怨时间不够，总在抱怨越来越忙  
走在路上也总是行色匆匆的人们，会否有一天能慢下来  
不再简单地以速食快餐打发肠胃  
而是沏一壶清茶、做几道佳肴、煲一锅好汤  
轻嚼慢咽、细细品味  
人生的乐趣，更多的不在功成名就，而在懂得享受  
纵有良田万顷，不过日食三斗  
纵有广厦万间，不过夜宿一床  
身外之物，生不带来、死不带走  
只有身体是自己的，唯有健康才能乐享一世  
写这本书，是为了那些和我一样忙碌在工作与家庭之间的人们  
再忙，也要记得照顾自己；再累，也要记得关爱家人  
抽一点时间，守一炉文火，细心慢炖一锅好汤  
给自己也给家人最滋润的爱与温暖  
四季回转，岁月如流  
若总有一碗好汤相伴，我相信我们会更有力地笑着走下去！

# 目录

Contents



## 第一章

### 坨坨妈：好汤的秘密

- 12 幸福是一碗温暖的汤
- 12 汤的种类
- 14 汤水是细熬慢炖中的爱
- 15 一口好锅是美好的开始

- 17 食材决定了汤的气质
- 18 技法是主妇的汤水哲学
- 19 水火相容方不失为一碗好汤

## 第二章

### 坨坨妈传家经典元气汤

- 23 瓦罐鸡汤 家常必备元气汤
- 25 酸萝卜老鸭汤 开胃清火温补
- 27 筒骨莲藕汤 补钙健脾胃
- 29 海带排骨汤 补碘补钙好滋味
- 31 虫草花玉米龙骨汤 清润滋补益筋骨
- 33 番茄牛腩汤 酸爽开胃益元气
- 35 鱼头萝卜汤 老少皆宜滋补汤
- 37 滑蛋鱼片汤 清爽营养高蛋白
- 39 胡萝卜羊肉汤 驱寒补气营养足
- 41 韩式参鸡汤 养元补气益身体
- 43 罗宋汤 多重营养滋味足

### 第三章



## 坨坨妈最爱的四季养生元气汤

- 47 腌笃鲜 清肺化痰益肾补脾
- 49 蒿菜黄颡鱼汤 养阳祛风益脾胃
- 51 韭菜豆芽豆腐汤 养阳益胃防春困
- 53 竹蔗马蹄甜汤 预防流感效果好
- 55 红豆薏米汤 祛湿解毒除暑热
- 57 莲子百合绿豆汤 滋阴祛火安心神
- 59 桂花酸梅汤 解暑消渴助开胃
- 61 苦瓜薄荷炖鸡 清热解毒安心神
- 63 皮蛋豆腐鳝鱼汤 凉血除湿除烦躁
- 65 雪梨南北杏炖里脊 清火润心止秋燥
- 67 川贝百合炖雪梨 化痰止咳效果好
- 69 党参黄芪乌鸡汤 补中益气固本元
- 71 滋补羊肉汤 暖身和胃补中气



## 第四章

### 孩子益智长身体元气汤

- 75 瑶柱大骨海带汤 补碘补钙益成长
- 77 秋梨苹果排骨汤 清甜滋润营养高
- 79 番茄鳕鱼浓汤 酸甜开胃高蛋白
- 81 鲜虾豆腐蛋花汤 补充蛋白质与微量元素
- 83 胡萝卜菠菜猪肝汤 补铁补肝眼睛亮
- 85 文蛤炖蛋 营养丰富高蛋白
- 87 胡萝卜红薯鲫鱼汤 调理脾胃食欲好
- 89 玉米鱼头豆腐汤 益智补钙营养高
- 91 菌菇菠菜蛭子汤 养肝补铁好营养
- 93 虾仁干贝冬瓜汤 多吃海产益大脑



## 第五章

### 老人延年益寿元气汤

- 97 天麻炖土鸡 降压明目止头晕
- 99 山楂桑葚麦仁汤 活血滋阴祛胸闷
- 101 百合莲子猪心汤 补心清火效果好
- 103 罗汉果炖银耳 滋阴润肺止久咳
- 105 鲶鱼豆腐汤 强筋壮骨易消化
- 107 蛤肉冬瓜煲老鸭 滋阴补肾消水肿
- 109 鳅鱼黄瓜汤 健脾补肾益中气
- 111 猴头菇竹荪排骨汤 补虚益气保肝肾
- 113 红枣淮山南瓜汤 和胃调气助消化



## 第六章

### 男性补肾益精元气汤

- 117 胡萝卜牛尾汤 补肾益气壮骨汤
- 119 花生红枣牛筋汤 强筋壮骨抗疲劳
- 121 鲍鱼砂锅鸡 养阴平肝固肾精
- 123 冬笋枸杞子猪肝汤 益肝滋肾补气血
- 125 荷叶杜仲猪腰汤 补益肝肾泄湿浊
- 127 芡实白果鸽子汤 固肾涩精止虚泄
- 129 玉米淮山蚌肉汤 解毒除热消痔疾
- 131 黑豆鲤鱼汤 补肾益阴祛肺燥
- 133 紫苏田螺汤 行气利尿消水肿
- 135 巴戟杜仲炖牛鞭 补肾壮阳祛风湿





## 第七章 女人美颜焕肤元气汤



- 139 冰糖炖燕窝 滋阴养颜肌肤好
- 141 木瓜燕窝炖雪蛤 润肺滋阴抗衰老
- 143 桃胶皂角米炖银耳 滋阴养颜补胶原蛋白
- 145 木瓜杏仁炖牛奶 丰胸美颜更漂亮
- 147 百合莲子炖银耳 宁气安神养容颜
- 149 桂圆红枣红糖汤 补气养血止痛经
- 151 蜜枣薏米百合汤 排毒祛痘效果好
- 153 冬瓜荷叶薏米汤 清脂纤体更苗条
- 155 藏红花黑豆红糖汤 活血化瘀治痛经
- 157 藏红花山药红枣汤 经期烦恼一扫光