

广东汤神余自强汤谱大全集

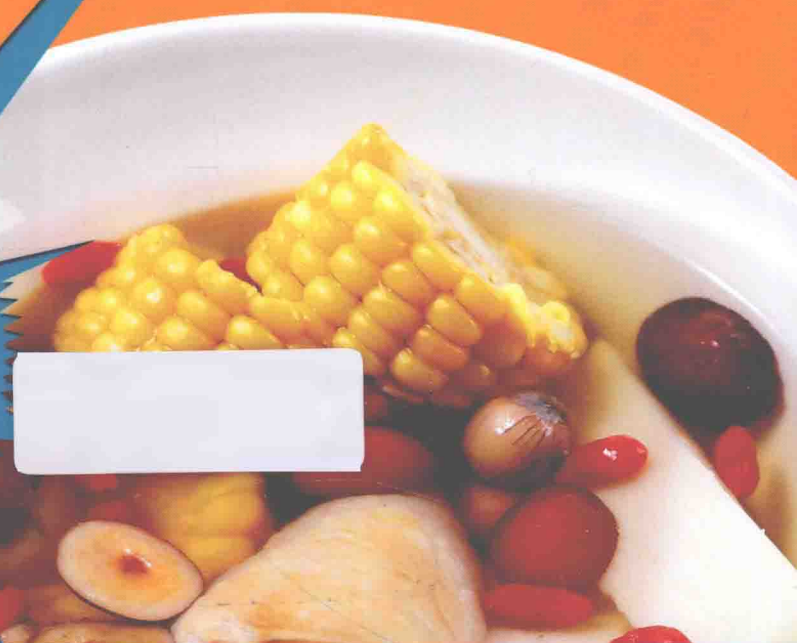
# 阿余靓汤

## 精华本

余自强 编著

精选《阿余靓汤》系列中最受欢迎的**680**款靓汤  
全部重新校订，分量更精准  
按材料分类，查阅更方便  
**45**种材料功效详解，助你秒变养生达人  
新增**30**多款对症靓汤，帮您快速恢复健康

《阿余靓汤》系列  
销量突破**30万册**  
**超值版**  
回馈读者



广东汤神余自强

南方电视台（TVS-2）王牌栏目《特搜靓汤》嘉宾主持

2010年至今，逢周一至周五19:00，每晚与观众分享一款靓汤，令节目收视率节节攀升

数次受邀登上中央电视台《健康之路》栏目讲授煲汤心得

《老人报》“十大爱心之星”

中华中医药学会“全国优秀中医健康信使”

妈妈圈  
3000万妈妈的选择  
诚意推荐阅读

**SPM**  
南方出版传媒  
广东科技出版社

广东汤神余自强汤谱大全集

# 阿余靓汤

## 精华本

余自强 编著



SPM 南方出版传媒 广东科技出版社  
· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

阿余靓汤: 精华本/余自强编著. —广州: 广东  
科技出版社, 2014. 8

ISBN 978-7-5359-5910-2

I. ①阿… II. ①余… III. ①汤菜—菜谱  
IV. ①TS972. 122

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第164463号

阿余靓汤 精华本 **ASHE LIANGTANG JINGHUABEN**

---

策 划: 丁春玲 杨敏珊

责任编辑: 杨敏珊

封面设计: 林少娟

版式设计: 意童设计室

责任校对: 黄慧怡 蒋鸣亚 盘婉薇

责任印制: 罗华之

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮政编码: 510075)

<http://www.gdstp.com.cn>

E-mail: [gdkjyxb@gdstp.com.cn](mailto:gdkjyxb@gdstp.com.cn) (营销中心)

E-mail: [gdkjzbb@gdstp.com.cn](mailto:gdkjzbb@gdstp.com.cn) (总编办)

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷: 广州市岭美彩印有限公司

(广州市荔湾区花地大道南海南工商贸易区A幢 邮政编码: 510385)

规 格: 787mm×1092mm 1/16 印张16 字数330千

版 次: 2014年8月第1版

2014年8月第1次印刷

定 价: 49.80元

---

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

# 养生从煲汤开始

汤是民间饮食中不可缺少的一部分，例如清代李渔在其《闲情偶寄·饮馔部》就称“宁可食无馐，不可饭无汤，即小菜不设，亦可使哺啜如流，无汤下饭，即美味盈前，亦有时食不下咽”。汤在中国人生活中的地位可见一斑。

在众多品类的汤中，以粤、港、澳一带常用汤水为代表的广东靓汤，因不寒不燥、不腻不滞、清润可口、鲜美醇和的特点而独树一帜，以致形成粤人“无汤不上席，无汤不成宴”的说法。

我是在广州西关长大的，所以自小就有深深的“汤情结”。在过去物资匮乏的年代，普通人家的孩子并没有条件吃什么营养品，所以母亲煲的一煲煲价廉味美的靓汤就成为我眼中无比鲜美的食物。在汤的滋养中我慢慢地长大成人，然后有了自己的事业、家庭，然而只要一有时间，我都会带着妻儿回去喝一喝母亲煲的靓汤，不只是为了重温往事，更因为它确实养人。

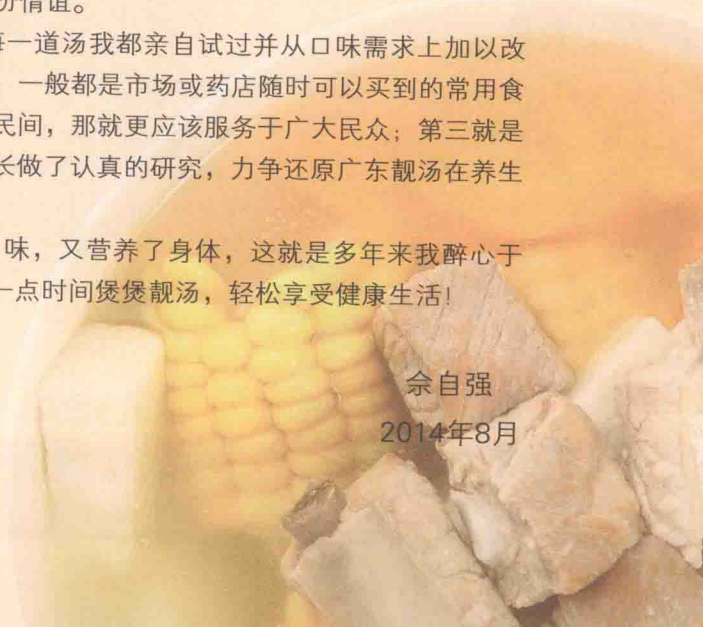
耳濡目染下，我不但喜欢喝汤、煲汤，更喜欢研究汤并尽己所能地去搜集好汤，所以才有了今天摆在各位面前的这个汤谱。与其说它是我个人的一些煲汤经验所得，还不如说它是众人智慧的结晶，因为里面既有从广东省中医院组织的“汤方收集活动”中整理出来的精华汤方，又有周遭老友、同事鼎力推荐的家常汤谱，还有一些读者提供给我的美味靓汤做法。可以说，每一道汤的来由都伴着一份感动，更收获一份情谊。

我煲汤有几个习惯，首先每一道汤我都亲自试过并从口味需求上加以改良；第二就是不会用很贵的材料，一般都是市场或药店随时可以买到的常用食材，因为我始终认为汤既然来自民间，那就更应该服务于广大民众；第三就是每道汤中的用料我都根据知识所长做了认真的研究，力争还原广东靓汤在养生保健方面的鲜明风格。

煲汤简单方便，既照顾了口味，又营养了身体，这就是多年来我醉心于此的重要原因。不要犹豫了，花一点时间煲煲靓汤，轻松享受健康生活！

余自强

2014年8月





◀ 沙参玉竹薏米  
猪蹄汤



▲ 南瓜红枣  
猪排骨汤



菊花  
鸡粒羹 ▶



▲ 淡菜芡实  
猪瘦肉汤



◀ 花生支竹  
大鱼头汤



金银菜  
猪排骨汤 ▶



# 目录

## CONTENTS

- 1 常用原材料的处理方法
- 2 常用汤料的养生功效

### 猪牛类



- 10 淮山百合猪瘦肉汤
- 10 白胡椒猪肚汤
- 10 白萝卜莲子芡实猪筒骨汤
- 11 云苓眉豆猪排骨汤
- 11 鲜淮山滚牛肉
- 11 番茄猪肝猪瘦肉汤
- 12 小麦百合炖猪瘦肉
- 12 黑豆北芪炖猪瘦肉
- 12 云苓北芪猪瘦肉汤
- 13 胡萝卜红枣猪排骨汤
- 13 百合白果猪瘦肉肉汤
- 13 芹菜头木耳猪瘦肉汤
- 14 杜仲花生牛肉汤
- 14 党参北芪牛肉汤
- 14 杜仲枸杞子牛肉汤
- 14 牛肉
- 14 淮山牛肉汤
- 15 椰子马铃薯牛肉汤
- 15 百合白果牛肉汤
- 15 北芪红枣猪排骨汤
- 15 番茄猪瘦肉汤
- 16 核桃南北杏猪瘦肉
- 16 薏米白果猪肚汤
- 16 香芹豆腐猪瘦肉汤
- 17 火麻仁南杏仁猪瘦肉汤
- 17 北芪红枣猪排骨汤
- 17 党参猪瘦肉汤
- 18 莲子银耳猪排骨汤
- 18 芥菜滚牛肉汤
- 18 石斛花胶炖猪瘦肉
- 19 赤小豆陈皮猪瘦肉汤
- 19 淮山北芪猪横膈汤
- 19 粉葛陈皮猪蹄汤
- 20 春砂仁花生猪排骨汤
- 20 花生陈皮猪蹄汤
- 20 南瓜滚牛肉汤
- 21 胡萝卜竹蔗猪排骨汤
- 21 胡萝卜猪排骨汤
- 21 西洋参芡实猪排骨汤
- 22 木瓜牛奶炖雪蛤
- 22 牛奶炖水鸭
- 22 牛奶
- 22 牛奶炖花生
- 22 牛奶红枣炖乌鸡
- 23 芋头淡菜芡实猪瘦肉汤
- 23 淮山芡实猪排骨汤
- 23 胡萝卜芡实猪排骨汤
- 24 霸王花马蹄猪排骨汤
- 24 白萝卜牛肉汤
- 24 栗子鲜莲子猪腰汤
- 25 莲子百合江珧柱猪瘦肉汤

- 25 葱花腰子汤
- 25 番薯叶滚猪肝汤
- 26 客家糯米酒煮猪腰汤
- 26 党参百合猪肺汤
- 26 百合生鱼猪瘦肉汤
- 27 崩大碗黄豆炖猪肝
- 27 南瓜滚猪肝汤
- 27 大枣淮山牛肉汤
- 28 莲藕红豆猪排骨汤
- 28 丝瓜云耳滚猪瘦肉汤
- 28 丝瓜滚猪腰汤
- 29 丝瓜滚猪肝猪瘦肉汤
- 29 枸杞子滚牛肉汤
- 29 猴头菇胡萝卜猪排骨汤
- 30 芋头淡菜猪排骨汤
- 30 桂圆百合炖猪排骨
- 30 霸王花南北杏猪肺汤

## 干货类



- 32 花胶石斛乌鸡汤
- 32 花胶
- 32 花胶冬菇乌鸡汤
- 32 沙苑子花胶鸡汤
- 32 花胶海底椰鸡汤
- 33 花胶枸杞子猪排骨汤
- 33 白萝卜江珧柱凤爪汤
- 33 黑豆北芪炖乌鸡
- 34 白菜胆沙虫干猪瘦肉汤
- 34 花生章鱼干猪蹄汤
- 34 马蹄党参炖花胶
- 35 黄豆节瓜雪菜汤

- 35 白菜干无花果猪瘦肉汤
- 36 淡菜猪横膈汤
- 36 淡菜
- 36 淡菜芡实鲜淮山老鸭汤
- 36 栗子肉淡菜猪瘦肉汤
- 36 核桃仁淡菜鸡汤
- 37 鲜虾紫菜滚猪瘦肉
- 37 节瓜蚝豉猪瘦肉汤
- 37 粉葛赤小豆鲫鱼汤
- 38 紫菜滚猪瘦肉汤
- 38 虫草花核桃猪瘦肉汤
- 38 茶树菇猪瘦肉汤
- 39 沙虫干沙参猪排骨汤
- 39 节瓜淡菜鸡汤
- 39 咸菜蚝豉汤
- 40 芡实江珧柱猪瘦肉汤
- 40 江珧柱淮杞鸡汤
- 40 莲子百合江珧柱猪瘦肉汤
- 40 花胶江珧柱猪排骨汤
- 40 江珧柱
- 41 胡萝卜江珧柱牛肉汤
- 41 白菜干蜜枣腊鸭肾汤
- 41 花生支竹大鱼头汤
- 42 灵芝陈皮老鸭汤
- 42 陈皮
- 42 赤小豆陈皮猪瘦肉汤
- 42 百合陈皮鲫鱼汤
- 42 炒薏米陈皮水鸭汤
- 43 陈皮萝卜猪筒骨汤
- 43 霸王花猪瘦肉汤
- 43 潮州咸菜滚白鳧
- 44 支竹马蹄猪舌汤
- 44 金针菇响螺干猪瘦肉汤

- 44 金银菜无花果生鱼汤
- 45 无花果茶树菇炖鸡
- 45 淮山蚝豉猪排骨汤
- 45 芡实江珧柱猪瘦肉汤
- 46 淮杞响螺干乌鸡汤
- 46 **响螺干**
- 46 葫芦瓜响螺干汤
- 46 淮山响螺干猪排骨汤
- 46 花旗参响螺干猪瘦肉汤
- 47 云耳鲜淮山炖乌鸡
- 47 冬菇马蹄猪瘦肉汤
- 47 海底椰玉竹响螺干汤
- 48 花生眉豆猪尾汤
- 48 猴头菇红枣炖猪瘦肉
- 48 白萝卜墨鱼汤
- 49 海带苹果猪瘦肉汤
- 49 金针菜木耳滚鸡丝
- 50 北芪黑豆炖泥鳅
- 50 黑豆白萝卜炖羊肉
- 50 黑豆枸杞子炖鸽
- 50 **黑豆**
- 50 黑豆陈皮炖鸡
- 51 黑豆枸杞子炖鸽
- 51 白菜干无花果鸡汤
- 51 木瓜墨鱼汤
- 52 云耳淮山炖乌鸡
- 52 云耳沙参玉竹炖鸡
- 52 **云耳**
- 52 云耳橄榄炖猪瘦肉
- 52 云耳当归枸杞子炖鸡
- 53 茶树菇响螺干猪瘦肉汤
- 53 花胶炖鹌鹑
- 53 无花果章鱼干鲫鱼汤
- 54 银耳红枣猪瘦肉汤
- 54 淡菜猪横膈汤
- 55 江珧柱金银菜汤
- 55 海虾干草菇滚绿豆芽
- 56 **章鱼干**
- 56 无花果章鱼干炖鲫鱼
- 56 章鱼干莲藕炖鸡
- 56 花生章鱼干炖猪蹄
- 57 章鱼干黑豆炖猪排骨
- 57 栗子冬菇鸡汤
- 57 金针菜黄豆鸡脚汤
- 58 黑豆塘虱鱼汤
- 58 眉豆花生核桃猪排骨汤
- 58 淮山蚝豉猪炖瘦肉
- 59 冰糖红枣炖银耳
- 59 黑豆猪排骨汤
- 59 白果支竹冬瓜老鸭汤
- 60 木瓜眉豆花生章鱼干炖猪尾
- 60 眉豆花生核桃仁炖猪排骨
- 60 节瓜眉豆炖鸡脚
- 60 **眉豆**
- 61 云苓眉豆炖猪排骨
- 61 花生眉豆炖猪瘦肉
- 61 江珧柱淮杞炖鸡
- 61 柿饼百合鲫鱼汤
- 62 玉竹云苓炖草龟
- 62 **赤小豆**
- 62 赤小豆薏米陈皮炖水鸭
- 62 玉米赤小豆炖鸽
- 62 赤小豆蝎子昆布炖猪瘦肉
- 63 赤小豆陈皮炖鹌鹑
- 63 陈皮炖老鸭
- 63 青橄榄炖响螺干



- 64 无花果茶树菇炖鸡  
 64 茶树菇炖鹌鹑  
 64 **茶树菇**  
 64 茶树菇炖猪瘦肉  
 64 茶树菇淮杞炖水鸭  
 65 茶树菇炖陈肾  
 65 胡萝卜无花果生鱼汤  
 65 芡实淮山蚝豉老鸭汤  
 66 **银耳**  
 66 雪梨银耳炖黄骨鱼  
 66 红枣桂圆炖银耳  
 66 银耳淮山莲子炖猪排骨  
 66 木瓜炖银耳  
 67 银耳猪瘦肉汤  
 67 姬松茸猪排骨汤  
 67 莲子银耳炖雪梨  
 67 核桃仁淡菜水鸭汤  
 68 冬菇枸杞子炖乌鸡  
 68 木瓜章鱼干猪筒骨汤  
 68 淡菜滚皮蛋汤

## 水产类



- 70 红豆红枣鲤鱼汤  
 70 参芪红枣生鱼汤  
 70 北芪淮山河虾汤  
 71 红枣生姜笋壳鱼汤  
 71 韭菜滚河虾汤  
 71 韭菜滚花蛤汤  
 72 韭菜滚鲩鱼肉  
 72 白芷当归鲩鱼头汤  
 72 赤小豆冬瓜生鱼汤  
 73 胡萝卜鲫鱼汤  
 73 芦笋滚鲩鱼尾汤  
 73 生姜芥菜滚大鱼头  
 74 鲜草菇水瓜滚虾仁  
 74 小塘菜滚鲩鱼尾  
 75 鲫鱼滚荷包蛋  
 75 节瓜海蜇汤  
 75 葫芦瓜鲫鱼汤  
 76 胡萝卜玉米花生鲫鱼汤  
 76 淮杞塘虱鱼汤  
 77 云苓白菜干黄骨鱼汤  
 77 粉葛野葛菜鲫鱼汤  
 77 百合陈皮鲫鱼汤  
 78 白瓜扁豆笋壳鱼汤  
 78 淮山芡实笋壳鱼汤  
 78 **笋壳鱼**  
 78 红豆笋壳鱼汤  
 78 白菜干笋壳鱼汤  
 79 黄豆笋壳鱼汤  
 79 咸酸菜滚鱼丸  
 79 西洋菜鸭肾生鱼汤  
 79 泽兰炖水鱼  
 80 鲜牛奶鱼蓉羹  
 80 紫菜滚鱼丸  
 80 红枣泥鳅汤  
 81 绵茵陈蜜枣鲫鱼汤  
 81 节瓜花生笋壳鱼汤  
 81 西洋菜生鱼汤  
 82 玉米须花甲肉汤  
 82 豆腐滚黄骨鱼  
 82 节瓜红豆生鱼汤

- |    |           |     |           |
|----|-----------|-----|-----------|
| 83 | 番茄滚塘虱鱼    | 93  | 炒薏米陈皮水鸭汤  |
| 83 | 海蛤冬瓜汤     | 93  | 枸杞子鸡肝滚鲩鱼肉 |
| 83 | 绵茵陈蚬肉汤    | 94  | 花生眉豆鸡脚汤   |
| 84 | 豆腐鱼片羹     | 94  | 银耳红枣鸭心汤   |
| 84 | 豆腐滚笋壳鱼    | 94  | 桂圆党参鸡心汤   |
| 84 | 芦笋草菇花甲肉汤  | 95  | 灵芝陈皮老鸭汤   |
| 85 | 菠菜滚鱼丸     | 95  | 木瓜花生鸡脚汤   |
| 85 | 丝瓜草菇滚鱼丸   | 96  | 冬瓜冬菇乳鸽汤   |
| 85 | 沙参玉竹鲫鱼汤   | 96  | 陈皮绿豆老鸭汤   |
| 86 | 百合红枣龟汤    | 97  | 绿豆海带鹧鸪汤   |
| 86 | 草菇紫菜滚鲩鱼肉  | 97  | 杜仲淮山鹧鸪汤   |
| 86 | 云耳红枣黄鳝汤   | 97  | 节瓜眉豆鸡脚汤   |
| 87 | 海蜇火腿羹     | 98  | 鲜百合柿饼鹧鸪蛋汤 |
| 87 | 淮山桂圆炖水鱼   | 98  | 淮杞响螺干炖乌鸡  |
| 87 | 榴梿心鲫鱼汤    | 98  | 鹧鸪玉米汤     |
| 88 | 苦瓜滚鲩鱼片    | 99  | 海蜇雪梨鹧鸪汤   |
| 88 | 绿豆芽滚蛤蜊    | 99  | 党参淮山炖鹧鸪   |
| 89 | 鲜虾凉瓜羹     | 99  | 木瓜老鸭汤     |
| 89 | 冬瓜花蟹汤     | 100 | 淮山党参炖鸡    |
| 89 | 玉米须龟汤     | 100 | 黑豆陈皮炖鸡    |
| 90 | 泥鳅北芪猪瘦肉汤  | 100 | 菠菜滚鸡肉     |
| 90 | 花生支竹大鱼头汤  | 101 | 淮山沙参玉竹炖水鸭 |
| 90 | 枸杞子巴戟黄骨鱼汤 | 101 | 云苓黄精炖鸡    |

## 禽蛋类



- |    |         |     |           |
|----|---------|-----|-----------|
| 92 | 咖喱鸡丝羹   | 102 | 淮杞响螺干鸡脚汤  |
| 92 | 清炖鹧鸪    | 102 | 淮山党参鹧鸪汤   |
| 92 | 牛奶炖鸡    | 102 | 兔肉炖鸡脚     |
| 93 | 桂圆百合炖鹧鸪 | 102 | 灵芝扁豆鹧鸪汤   |
|    |         | 103 | 川贝芡实鹧鸪汤   |
|    |         | 103 | 桂圆百合炖鹧鸪   |
|    |         | 103 | 绍酒姜汁煮鸡丝   |
|    |         | 104 | 冬瓜银耳去皮老鸡汤 |
|    |         | 104 | 莲子冬瓜老鸭汤   |

- |     |           |     |             |
|-----|-----------|-----|-------------|
| 104 | 三丝云耳羹     | 115 | 五彩鱼蓉羹       |
| 105 | 淮杞响螺干鸡汤   | 115 | 菜心滚猪瘦肉      |
| 105 | 柠檬乳鸽汤     | 115 | 白萝卜莲子芡实猪横脷汤 |
| 105 | 胡萝卜陈皮老鸭汤  | 116 | 莲子          |
| 106 | 鸡         | 116 | 白果莲子炖乌鸡     |
| 106 | 核桃仁淮杞鸡鲍汤  | 116 | 莲子百合江珧柱炖猪瘦肉 |
| 106 | 银耳淮山莲子鸡汤  | 116 | 莲子冬瓜炖猪排骨    |
| 106 | 清补凉鸡汤     | 116 | 莲子薏米陈皮炖水鸭   |
| 106 | 金针菜黄豆鸡汤   | 117 | 白萝卜莲子芡实炖牛肉  |
| 107 | 栗子红枣鸡汤    | 117 | 冬瓜冬菇杂锦汤     |
| 107 | 栗子南杏仁鸡汤   | 117 | 合掌瓜薏米芡实猪瘦肉汤 |
| 107 | 芥菜滚鸡肉     | 118 | 芥菜滚鲩鱼头      |
| 108 | 参枣老鸽汤     | 118 | 荷叶老冬瓜汤      |
| 108 | 鸡蛋银鱼羹     | 119 | 胡萝卜生鱼汤      |
| 109 | 陈皮绿豆老鸭汤   | 119 | 栗子鲜莲子猪腰汤    |
| 109 | 茶梗鹌鹑老鸭汤   | 119 | 白胡椒白瓜猪筒骨汤   |
| 109 | 鸡肉粉丝银芽羹   | 120 | 合掌瓜雪梨猪排骨汤   |
| 110 | 海带夏枯草炖鸽肉  | 120 | 苦瓜黄豆猪瘦肉汤    |
| 110 | 银耳红枣炖水鸭   | 120 | 猪瘦肉滚茼蒿      |
| 110 | 核桃仁炖乌鸡    | 121 | 葫芦瓜响螺干汤     |
| 111 | 枸杞子红枣鹌鹑蛋汤 | 121 | 白瓜鲫鱼汤       |
| 111 | 猴头菇炖鸡     | 121 | 玉米花生猪横脷汤    |
| 111 | 白萝卜鸡心汤    | 122 | 莲藕花生炖猪蹄     |
| 112 | 牛奶椰子炖乌鸡   | 122 | 莲藕红枣炖猪排骨    |
| 112 | 客家娘酒炖鸡    | 122 | 莲藕          |
| 112 | 榴槤心猪瘦肉乌鸡汤 | 122 | 莲藕红枣章鱼干炖猪瘦肉 |
|     |           | 122 | 莲藕绿豆炖鸽      |
|     |           | 123 | 水瓜芋头汤       |
|     |           | 123 | 节瓜玉米鲫鱼汤     |
|     |           | 124 | 节瓜蚝豉干猪瘦肉汤   |
|     |           | 124 | 苹果银耳猪瘦肉汤    |
|     |           | 124 | 鲜莲子芦笋猪排骨汤   |
|     |           | 125 | 鲜百合西洋菜生鱼汤   |

## 蔬果类



- |     |         |
|-----|---------|
| 114 | 白萝卜滚猪瘦肉 |
| 114 | 白菜咸鸡汤   |
| 114 | 番薯叶滚猪肝  |

- |     |            |     |             |
|-----|------------|-----|-------------|
| 125 | 莲藕红枣猪筒骨汤   | 136 | 节瓜眉豆鸡脚汤     |
| 125 | 木瓜银耳猪排骨汤   | 136 | 节瓜          |
| 126 | 栗子         | 136 | 节瓜鲫鱼猪瘦肉汤    |
| 126 | 水鸭栗子肉汤     | 136 | 节瓜沙虫干汤      |
| 126 | 栗子肉南杏仁鸡汤   | 137 | 小塘菜滚豆腐干     |
| 126 | 栗子肉马铃薯猪排骨汤 | 137 | 白瓜扁豆鲫鱼汤     |
| 126 | 栗子肉枸杞子羊肉汤  | 137 | 节瓜薏米黄鳝汤     |
| 127 | 参芪栗子肉鸡汤    | 138 | 白萝卜丝炖猪排骨    |
| 127 | 莲藕鲤鱼汤      | 138 | 栗子炖鸡        |
| 127 | 番茄马铃薯猪排骨汤  | 138 | 大豆芽滚蚬肉      |
| 128 | 菜心滚鲩鱼尾     | 139 | 节瓜鲫鱼汤       |
| 128 | 美容白果羹      | 139 | 白瓜滚泥鳅       |
| 129 | 西洋菜蜜枣猪瘦肉汤  | 139 | 杨桃芥菜汤       |
| 129 | 竹蔗胡萝卜猪筒骨汤  | 140 | 苦瓜黄豆猪排骨汤    |
| 129 | 茼蒿鸡蛋滚猪瘦肉   | 140 | 芫荽滚鲩鱼片      |
| 130 | 葫芦瓜滚鲫鱼     | 140 | 茼蒿滚牛肉片      |
| 130 | 杨桃雪梨牛肉汤    | 141 | 番薯叶滚咸蛋      |
| 131 | 猪瘦肉滚菠菜     | 141 | 丝瓜草菇滚鸡肉     |
| 131 | 白菜蜜枣滚猪肝    | 142 | 苹果银耳南杏仁猪瘦肉汤 |
| 131 | 雪梨桂圆猪瘦肉汤   | 142 | 青苹果红枣生鱼汤    |
| 132 | 木瓜         | 142 | 苹果          |
| 132 | 木瓜银耳炖猪排骨   | 142 | 苹果雪梨猪排骨汤    |
| 132 | 木瓜炖水鸭      | 143 | 苹果鲫鱼汤       |
| 132 | 木瓜黄豆炖猪蹄    | 143 | 苹果马蹄鲫鱼汤     |
| 132 | 木瓜炖鸡       | 143 | 玉米胡萝卜猪排骨汤   |
| 133 | 苹果马蹄鲫鱼汤    | 144 | 顺德家乡“四宝汤”   |
| 133 | 菜心滚鱼丸      | 144 | 椰子淮杞炖鸡鲍     |
| 134 | 老生姜滚芥菜     | 144 | 鲜莲子鲜淮山猪瘦肉汤  |
| 134 | 西兰花鱼片汤     | 145 | 香花菜滚煎蛋      |
| 134 | 南瓜红枣猪排骨汤   | 145 | 莲蓬大芎汤       |
| 135 | 粉葛猪蹄汤      | 145 | 胡萝卜马铃薯猪排骨汤  |
| 135 | 韭菜鱼丸羹      | 146 | 柚子无花果猪瘦肉汤   |
| 136 | 节瓜红豆花生笋壳鱼汤 | 146 | 双雪蚌花猪瘦肉汤    |

- 147 玉米鲜淮山猪排骨汤
- 147 榴梿心猪排骨汤
- 147 白萝卜羊肉汤
- 148 白萝卜鲩鱼尾汤
- 148 白萝卜莲子芡实猪横脷汤
- 148 白萝卜
- 148 白萝卜枸杞子乌鸡汤
- 148 白萝卜牛肉汤
- 149 白萝卜莲子淮山羊肉汤
- 149 番茄生姜滚鱼丸
- 149 椰子炖鹧鸪
- 150 柚子炖鸡
- 150 番茄黄骨鱼汤
- 150 金银菜猪排骨汤
- 151 合掌瓜红三鱼汤
- 151 生地冬瓜鲍鱼汤
- 151 雪梨西瓜皮猪排骨汤
- 152 雪梨南杏仁炖猪瘦肉
- 152 玉米牛肉汤
- 152 猪排骨淡菜节瓜汤
- 153 菱角花生猪排骨汤
- 153 莲藕鲤鱼汤
- 153 莲藕红豆猪排骨汤
- 154 雪梨炖鸽
- 154 银耳雪梨炖加州杏仁
- 154 雪梨
- 154 橄榄雪梨炖海螺肉
- 154 雪梨桂圆炖猪瘦肉
- 156 白背叶根猪排骨汤
- 156 芡实薏米炖鸡脚
- 157 白果扁豆猪肚汤
- 157 土茯苓龟汤
- 157 葫芦瓜灯心花猪瘦肉汤
- 158 淮山芡实章鱼汤
- 158 淮山白术羊肚汤
- 158 淮山百合猪瘦肉汤
- 158 淮山
- 158 鲜莲子鲜淮山薏米猪瘦肉汤
- 159 淮山芡实鲩鱼尾汤
- 159 通草猪蹄汤
- 159 莲子百合鲜鲍鱼汤
- 160 苍术冬瓜猪排骨汤
- 160 丹参田七猪排骨汤
- 161 土茯苓猪瘦肉汤
- 161 猫爪草猪瘦肉汤
- 161 辛夷花滚鸡蛋
- 162 玉竹沙参水鸭汤
- 162 玉竹百合猪瘦肉汤
- 162 沙参玉竹猪排骨汤
- 162 玉竹
- 162 胡萝卜玉竹马蹄大鱼头汤
- 163 崩大碗猪瘦肉汤
- 163 夏枯草黄豆猪横脷汤
- 164 百合
- 164 党参百合炖猪肺
- 164 金针菇鲜百合炖鳗鱼
- 164 川贝百合炖雪梨
- 164 红枣莲子百合炖雪梨
- 165 鲜淮山鲜百合炖猪瘦肉
- 165 生地淮山薏米猪瘦肉汤
- 165 合欢金针解郁汤

## 清润药材类



- 156 土茯苓芡实猪瘦肉汤

166 蕤仁肉猪肝汤  
 166 苦瓜五叶神猪排骨汤  
 166 老黄瓜云苓猪排骨汤  
 167 菊花鸡粒羹  
 167 生地天冬猪肝汤  
 167 枸杞子冬菇鸡脚汤  
 168 沙参玉竹鲫鱼汤  
 168 淮山沙参鸽汤  
 168 沙参  
 168 沙参百合猪肺汤  
 168 沙参玉竹老鸭汤  
 169 沙参玉竹薏米猪蹄汤  
 169 菊花瓣滚鲩鱼头  
 169 槐花猪瘦肉猪排骨汤  
 170 合欢花猪肝汤  
 170 党参百合猪肺汤  
 170 玉竹沙参水鸭汤  
 171 木棉花炖鸡肉  
 171 车前子花甲肉汤  
 171 葛花炒扁豆淡菜猪瘦肉汤  
 172 火麻仁南杏仁炖猪瘦肉  
 172 冰糖银耳南北杏炖雪梨  
 172 白萝卜南杏仁炖猪肺  
 172 杏仁  
 172 栗子肉南杏仁炖猪排骨  
 173 核桃仁南北杏炖水鸭  
 173 炙百部红枣乳鸽汤  
 173 千斤拔杜仲猪尾汤  
 174 土茯苓  
 174 土茯苓草龟汤  
 174 土茯苓鲫鱼汤  
 174 土茯苓鹌鹑汤  
 174 陈皮土茯苓绿豆老鸭汤



175 鲜土茯苓马蹄猪瘦肉汤  
 175 苍术云苓炖猪肝  
 175 生地木棉花猪瘦肉汤  
 176 五指毛桃  
 176 五指毛桃猪排骨汤  
 176 五指毛桃花生眉豆鸡脚汤  
 176 五指毛桃猪蹄汤  
 176 五指毛桃玉米老母鸡汤  
 177 麦芽淮山牛肉汤  
 177 清补凉乳鸽汤  
 178 海藻蚝豉猪瘦肉汤  
 178 绵茵陈蜜枣猪瘦肉汤  
 178 糯稻根泥鳅汤  
 179 田七薤白鸡汤  
 179 淮山薏米沙参牛肉汤  
 179 芡实莲子猪瘦肉汤  
 180 太子参玉竹炖猪瘦肉  
 180 太子参北芪红枣炖羊肉  
 180 太子参枸杞子炖水鸭  
 180 太子参  
 180 太子参虫草花炖猪瘦肉  
 181 太子参无花果猪瘦肉汤  
 181 夏枯草决明子猪瘦肉汤  
 181 天麻炖猪脑  
 182 胡萝卜麦冬炖猪横膈  
 182 麦冬沙参炖猪肺

- 182 石斛麦冬炖猪排骨  
 182 麦冬炖鸡  
 182 麦冬  
 183 独脚金猪排骨汤  
 183 银耳淮山莲子鸡汤  
 184 西洋参  
 184 西洋参枸杞子炖鹌鹑  
 184 西洋参莲子百合炖鹧鸪  
 184 西洋参炖乌鸡  
 184 西洋参芡实炖水鸭  
 185 西洋参百合绿豆炖鸽  
 185 葛花扁豆淡菜猪瘦肉汤  
 185 玉竹百合猪瘦肉汤  
 186 薏米陈皮炖水鸭  
 186 淮山薏米沙参炖牛肉  
 186 薏米  
 186 芡实薏米炖鸡脚  
 186 薏米冬菇炖猪蹄  
 187 薏米知母炖鹌鹑  
 187 车前子猪瘦肉汤  
 187 淮山芡实鲫鱼汤  
 188 蝎子淮山云苓炖猪排骨  
 188 云苓莲子百合炖水鸭  
 188 石斛云苓炖草龟  
 188 云苓  
 188 西洋参云苓白术炖牛肉  
 189 云苓北芪炖猪瘦肉  
 189 五指毛桃猪蹄汤  
 189 蝎子淮山云苓猪瘦肉汤  
 189 赤小豆陈皮炖鹧鸪  
 190 沙参玉竹薏米猪蹄汤  
 190 夏枯草菊花猪瘦肉汤  
 190 蛇舌草绵茵陈鲫鱼汤

## 滋补药材类



- 192 灵芝乌鸡炖羊胎盘  
 192 灵芝  
 192 灵芝炖鸡  
 192 灵芝枸杞子炖猪蹄  
 192 灵芝云苓炖草龟  
 193 党参北芪牛肉汤  
 193 核桃淮山芡实炖猪瘦肉  
 193 太子参虫草花炖猪瘦肉  
 194 虫草花  
 194 虫草花淮杞炖鸽  
 194 虫草花西洋参炖鸡  
 194 虫草花参芪炖水鸭  
 194 虫草花核桃仁炖猪瘦肉  
 194 虫草花炖鹌鹑  
 195 北芪黑豆泥鳅汤  
 195 何首乌鲜鸡汤  
 195 牛膝北芪猪蹄汤  
 196 太子参石斛猪瘦肉汤  
 196 桑葚子猪筒骨汤  
 196 浮小麦黑豆猪排骨汤  
 197 天麻川芎炖大鱼头  
 197 石斛麦冬猪瘦肉汤  
 198 核桃仁补骨脂炖猪腰  
 198 核桃仁淮杞炖鸡  
 198 核桃仁海马炖猪瘦肉  
 198 核桃仁  
 198 核桃仁炖猪排骨  
 199 核桃仁红枣炖猪尾  
 199 莲子补骨脂猪腰汤  
 199 淮山白术羊肚汤

- |     |            |     |            |
|-----|------------|-----|------------|
| 200 | 海马         | 209 | 红枣当归炖鸽     |
| 200 | 海马石斛炖猪排骨   | 209 | 麦冬炖全鸡      |
| 200 | 百合石菖蒲炖海马   | 209 | 桂圆百合炖水鸭    |
| 200 | 海马红枣炖羊肉    | 209 | 西洋参银耳生鱼汤   |
| 200 | 海马栗子肉炖鹧鸪   | 210 | 金樱根炖鸡      |
| 200 | 海马花胶炖鹧鸪    | 210 | 核桃海马猪瘦肉汤   |
| 201 | 桑寄生芦根黄鳝汤   | 211 | 参芪栗子鲜鸡汤    |
| 201 | 川芎白芷炖鱼头    | 211 | 三子炖猪腰      |
| 201 | 桑螵蛸猪筒骨汤    | 211 | 淮山核桃仁羊肉汤   |
| 202 | 石斛倒扣草炖猪瘦肉  | 212 | 桂圆         |
| 202 | 玉竹云苓炖草龟    | 212 | 桂圆北芪炖鹧鸪    |
| 202 | 覆盆子白果猪腰汤   | 212 | 桂圆炖鸡       |
| 203 | 田七桂圆牛肉汤    | 212 | 桂圆炖银耳      |
| 203 | 黄精党参乌鸡汤    | 212 | 云苓黄精炖猪瘦肉   |
| 204 | 北芪         | 212 | 桂圆党参炖鸡     |
| 204 | 北芪炖水鱼      | 213 | 花生杜仲猪尾汤    |
| 204 | 参芪红枣炖牛肉    | 213 | 冬虫草炖水鸭     |
| 204 | 归芪红枣炖鸽     | 213 | 肉苁蓉莲子羊肉汤   |
| 204 | 天麻北芪鹿肉炖花胶  | 214 | 淮山燕窝乳鸽汤    |
| 205 | 北芪淮山炖乌鸡    | 214 | 沙苑子花胶汤     |
| 205 | 石斛花胶炖猪排骨   | 214 | 党参莲子鲤鱼汤    |
| 205 | 桑葚子薏米白鸽汤   | 215 | 党参玉竹兔肉汤    |
| 206 | 淮山云苓水蛇汤    | 215 | 党参麦冬兔肉汤    |
| 206 | 淮山牛肉笋壳鱼汤   | 216 | 春砂仁炖鸡      |
| 207 | 毛冬青菟丝子猪瘦肉汤 | 216 | 春砂仁北芪炖牛肉   |
| 207 | 骨碎补猪腰汤     | 216 | 春砂仁花生炖猪排骨  |
| 207 | 火麻仁当归猪瘦肉汤  | 216 | 春砂仁        |
| 208 | 北芪红枣炖猪排骨   | 216 | 春砂仁炖猪瘦肉    |
| 208 | 红枣         | 217 | 春砂仁炖牛肉     |
| 208 | 红枣云耳炖生鱼    | 217 | 红枣泥鳅猪瘦肉汤   |
| 208 | 红枣栗子肉炖羊肉   | 217 | 杜仲黑豆补骨脂牛肉汤 |
| 208 | 红枣淮山炖兔肉    | 218 | 党参花胶炖猪瘦肉   |



- 218 北杏仁参地老鸭汤  
 218 田七宽筋藤鸡汤  
 219 虫草花太子参炖猪横膈  
 219 独活黑豆猪瘦肉汤  
 219 北芪红枣黄鳝汤  
 220 石斛  
 220 石斛云苓炖草龟  
 220 石斛野菊花炖水鸭  
 220 石斛麦冬炖猪瘦肉  
 220 石斛花胶炖猪排骨  
 221 太子参石斛炖猪瘦肉  
 221 春砂仁北芪猪肚汤  
 221 淮山党参鹌鹑汤  
 221 党参天冬炖鸡  
 222 灵芝蜜枣猪瘦肉汤  
 222 松子仁猪瘦肉汤  
 222 西洋参炖鸡  
 223 肉苁蓉菟丝子猪腰汤  
 223 猴头菇白果猪瘦肉汤  
 224 玉竹沙参炖鹌鹑  
 224 党参淮山玉竹炖乳鸽

## 对症靓汤



### 开胃消滞靓汤

- 226 马蹄猪排骨猪瘦肉汤  
 226 白萝卜鲩鱼尾汤  
 226 苹果银耳鸭肾汤  
 227 木瓜鲩鱼尾汤

### 清热祛火靓汤

- 227 消暑五豆汤

- 228 灯心花苦瓜汤  
 228 白菜干粉葛猪排骨汤  
 228 胡萝卜竹蔗马蹄茅根水  
 229 三花薏米炒扁豆猪瘦肉汤

### 预防便秘靓汤

- 229 柏子仁炖猪心  
 230 松子仁黑芝麻猪瘦肉汤  
 230 菠菜滚猪红  
 231 罗汉果腊鸭肾西洋菜汤  
 231 核桃仁炖猪排骨  
 231 云苓黑芝麻猪瘦肉汤

### 预防感冒靓汤

- 232 淡豆豉葱白滚豆腐  
 232 冬瓜薏米陈皮猪瘦肉汤  
 232 青橄榄滚姜葱

### 止咳靓汤

- 233 芥菜大豆芽滚猪瘦肉  
 233 辛夷花炖猪肺  
 234 白菜干蜜枣牛肉汤  
 234 橘红鹌鹑汤  
 235 白及龟板猪横膈汤  
 235 青橄榄白萝卜猪瘦肉汤  
 235 龙脷叶黄豆炖鲫鱼  
 236 青天葵马蹄猪瘦肉汤  
 236 咸橄榄芦根汤  
 236 桑叶滚鸡蛋

### 助睡眠靓汤

- 237 鲜百合桂圆猪瘦肉汤  
 237 云苓金针菜猪瘦肉汤  
 238 百合莲子猪横膈汤  
 238 银耳鸭心汤  
 239 燕窝炖莲子  
 239 虫草花酸枣仁炖水鸭