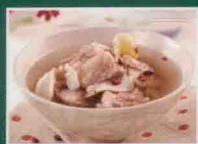


汤、羹、粥、汁

—— 养生速查全书 ——

刘建平◎编著



兼顾传统与创新
百搭出营养美味
吃得安全又健康



中国轻工业出版社



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

汤、羹、粥、汁

— 养生速查全书 —

刘建平◎编著

 中国轻工业出版社

 科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

汤、羹、粥、汁养生速查全书 / 刘建平编著. — 北京: 科学技术文献出版社, 2014.10
ISBN 978-7-5023-9468-4

I. ①汤… II. ①刘… III. ①食物养生—食谱 IV.
①R247.1 ②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第214627号

责任编辑: 付 佳 王芙洁

策划编辑: 龙志丹 责任终审: 李 洁 封面设计: 水长流文化

版式设计: 水长流文化 责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)
科学技术文献出版社 (北京复兴路15号, 邮编: 100038)

印 刷: 北京画中画印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2014年10月第1版第1次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 13

字 数: 200千字

书 号: ISBN 978-7-5023-9468-4 定价: 32.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

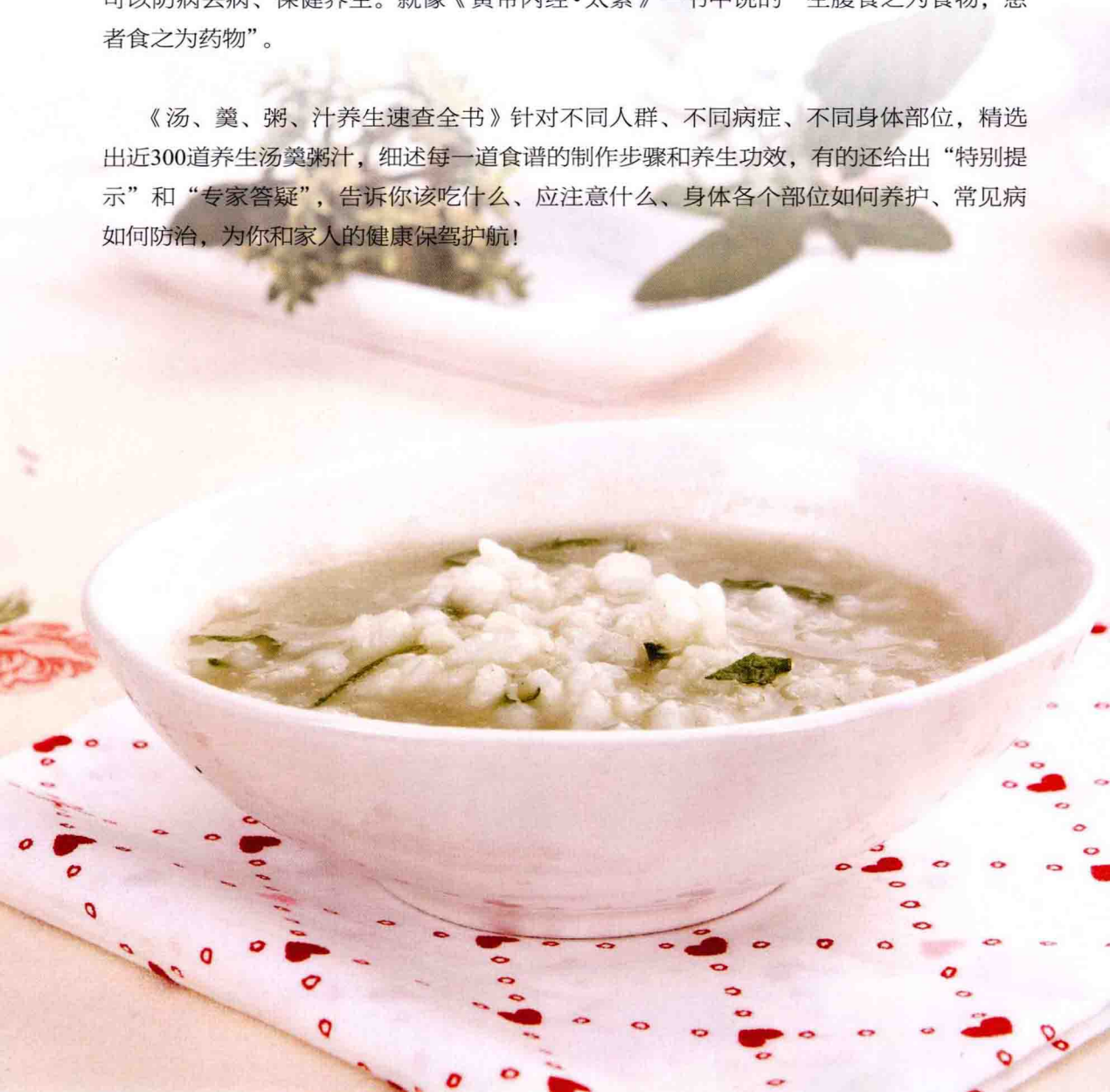
如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

140494S1X101ZBW

前言

“**是**药三分毒，过食九分毒”。如今，越来越多的人喜欢通过食物来养生。中国自古以来就有“药食同源”理论。这一理论认为：许多食物既是食物也是药物，可以防病去病、保健养生。就像《黄帝内经·太素》一书中说的“空腹食之为食物，患者食之为药物”。

《汤、羹、粥、汁养生速查全书》针对不同人群、不同病症、不同身体部位，精选出近300道养生汤羹粥汁，细述每一道食谱的制作步骤和养生功效，有的还给出“特别提示”和“专家答疑”，告诉你该吃什么、应注意什么、身体各个部位如何养护、常见病如何防治，为你和家人的健康保驾护航！





《汤、羹、粥、汁养生速查全书》中的食材是最常见的五谷、蔬菜、水果、鱼肉、蛋奶，一般菜市场都可以买到。想用它们煲一锅靓汤、熬一碗羹、煮一锅滑粥或榨一杯五彩缤纷的蔬果汁，在家翻翻书、动动手，极短的时间就能实现。而且，食谱种类五花八门、做法简单明了，让你轻轻松松就拥有大厨的手艺。



目录

CONTENTS



绪论·健康活力“喝”出来

无汤不成席，喝汤也讲究…… 24

吃饭岂能无羹，美味又养生…… 26

五谷补五脏，喝粥最养人…… 28

天然蔬果汁，营养百分百…… 30

上篇 汤、羹、粥、汁帮你调养好身体



◎健脑益智

花生蹄花汤…… 34

健脑益智、扶正补虚

莲子银耳鸡汤…… 35

宁神益智、健脾养虚

阿胶鸡蛋粥…… 36

益智健脑、滋阴养血

胡萝卜菠菜苹果汁…… 36

健脑养血、益肝明目

◎健运脾气

羊肉豌豆胡萝卜汤…… 37

健脾除疴、壮阳补虚

人参莲肉汤…… 38

悦脾补气、暖身宁心

五谷皮蛋瘦肉粥…… 38

益气补虚、健脾养胃

山药黄瓜汁…… 39

健脾补虚、降脂和血

芒果柳橙汁…… 39

健脾开胃、清热安神

◎开胃增食

番茄牛肉汤…… 40

健胃消食、滋阴益气

木瓜鲤鱼汤…… 41

养胃健脾、养血益气

核桃松仁小米羹…… 42

和胃健脾、益智通肾

白术猪肚粥…… 42

补胃健脾、宽中益气

草莓绿豆粥…… 43

消积开胃、清热消暑

西瓜番茄汁…… 43

开胃生津、清热除烦

◎养心安神

猪心莲子汤…… 44

养心宁神、补气养血

桂圆排骨补心汤…… 45

强心安神、养血补虚

酸枣仁排骨汤…… 46

敛气安神、荣筋养肤

陈皮猪心汤…… 46

安神定惊、行气运脾

养心三丝羹…… 47

宁心安神、健脾养血

桂圆莲枣粥…… 48

养血宁神、增强记忆

茉莉花豆汁…… 48

养心醒脑、舒缓心绪

◎清肝明目

木耳猪肝汤…… 49

护肝明目、养血补虚

菊花银耳粥	50
平肝明目、滋阴清热	
鸡肝粥	50
护肝益目、养血益气	
绿豆粥	51
清肝降火、滋阴明目	
草莓葡萄柚汁	51
养肝明目、预防贫血	
◎滋阴润肺	
沙参猪肺汤	52
滋阴清燥、润肺养胃	
石斛猪肺汤	53
滋阴润肺、清热益气	
橄榄酸梅汤	53
生津润肺、清热解毒	
银耳肉蓉羹	54
滋阴润肺、清热健脾	
无花果马蹄粥	55
润肺止咳、滋阴降火	
红豆百合粥	56
滋阴润肺、清心安神	
蜂蜜柚子汁	56
生津润肺、开胃下食	
◎固精补肾	
羊骨羊腰汤	57
补肾益气、养精填髓	
山药枸杞狗肉汤	58
温肾助阳、散寒补气	
黑芝麻山药羹	59
强肾固精、补气益血	
栗子猪腰粥	59
补肾益气、舒胃运脾	
枸杞猪腰粥	60
补肾强腰、填精理气	
苡蓉羊肉粥	61
补肾助阳、健脾养胃	
枸杞黄豆汁	61
强肾益肝、健脾益气	

◎调血益气	
当归三七乌鸡汤	62
调血益气、温中补虚	
阿胶牛腩胡萝卜汤	63
调养气血、补虚壮体	
太子参猪蹄汤	64
养血补气、健脾生津	
冬葵菜猪血汤	64
调血安神、益气补虚	
木耳大枣粥	65
调血活血、益气养颜	
草莓葡萄菠菜汁	65
补益气血、和胃健脾	
◎安神助眠	
当归牛肉汤	66
安神助眠、补血调气	
百合大枣猪心汤	67
宁心助眠、养血安神	
大枣核桃汤	68
安神助眠、养血益气	
柏子仁粥	68
补脾胃、养心神	
酸枣仁粥	69
镇静催眠、养心安神	
莲子糯米粥	69
养心助眠、健脾固肾	
灵芝麦片粥	70
助眠宁神、增强免疫力	
小米黄豆汁	70
补虚助眠、健脾和胃	
◎清热解毒	
金银花枸杞汤	71
清热祛风、滋补肝肾	
苹果雪梨黑鱼汤	72
清热解毒、滋阴润肺	
酸奶水果银耳羹	73
生津止渴、清热去火	
菊花粥	74
清热降火、解毒消暑	

萝卜鲜藕汁74
 清热解毒、生津消食

◎**利水消肿**

苦菜萝卜汤75
 消肿去湿、散瘀抗炎

黄芪牛肉蔬菜汤76
 行水消肿、补气升阳

苋菜牛肉羹77
 消肿化湿、抗炎强身

玉米粥77
 去湿消肿、通淋下水

薏米冬瓜粥78
 消肿除湿、清热解毒

薏米粥79
 利水消肿、健脾益气

冬瓜黄瓜汁79
 消肿解毒、清热利水

◎**减压、抗疲劳**

枸杞大枣鸡蛋汤80
 抗疲劳、健脾安神

雪菜黄鱼汤81
 解压提神、健脾和胃

鲫鱼蛋羹82
 除烦安神、温中健脾

鸡汁粥82
 缓解疲劳、补中益气

三花汁83
 舒缓心绪、醒脑安神

香瓜苹果汁83
 消除疲劳、健胃补虚

◎**增强免疫力**

人参蛤蚧汤84
 增强免疫力、益血强心

桑葚蜂蜜羹85
 增强免疫力、补肝益肾

茯苓山药薏米粥85
 增强免疫力、除湿健脾

山药红薯汁86
 增强免疫力、滋补元气

青椒白菜番茄汁86
 增强免疫力、增进食欲

猕猴桃葡萄汁87
 增强免疫力、排毒抗炎

◎**减肥瘦身**

黄瓜火腿汤88
 降脂瘦身、利水消肿

大枣兔肉汤89
 降脂减肥、补虚养身

翡翠豆腐羹89
 降脂瘦身、清热润燥

荷叶莲子薏米粥90
 降脂减肥、补脾润肺

荷叶粥91
 清热减肥、健脾活血

葡萄柚菠萝汁91
 解油腻、促消化

◎**美白养颜**

土豆玉米蘑菇汤92
 美容护肤、活血排毒

肉片苹果鱼汤93
 滋养肌肤、温中益气

莲子薏米鸡爪汤94
 美白润肤、健脾益气

果仁牛奶羹94
 抗皱去斑、润肤养颜

杏仁薏米羹95
 悦泽容颜、清热除痹

玫瑰薏米汁95
 活血散瘀、美白去斑

◎**护发养发**

三子瘦肉汤96
 美发乌发、滋阴通络

首乌黑豆牛肉汤97
 滋肾养发、生血理虚

下篇 汤、羹、粥、汁助你轻松驱百病



- ◎感冒
- 葱豉豆腐汤 100
发汗解表、解毒清热
- 洋葱番茄汤 101
抗菌消炎、散寒去湿
- 翡翠芥菜羹 101
驱寒固表、抗炎杀菌
- 薄荷粥 102
疏风散热、清心安神
- 柴胡枸杞汁 102
抗菌消炎、清热解表
- ◎咳嗽
- 银耳沙参瘦肉汤 103
滋阴清热、润肺止咳
- 紫苏姜枣汤 104
清痰利肺、暖胃散寒
- 核桃甜羹 105
镇咳平喘、补中益气
- 陈皮粥 105
止咳化痰、和胃理气
- 芥菜粥 106
宣肺去痰、散寒止咳
- 白果黄豆汁 106
止咳平喘、润肺益肾
- 荸荠雪梨汁 107
镇咳平喘、润喉清嗓
- 红茶柠檬汁 107
止咳化痰、润肺除燥
- ◎哮喘
- 海蜇荸荠羹 108
化痰平喘、清热解毒
- 柑橘橘皮羹 109
止咳定喘、健脾开胃
- 西瓜梨粥 109
润肺平喘、化湿利水
- 南瓜黄豆汁 110
润肺平喘、补中益气
- 胖大海橄榄汁 110
清热润肺、解毒利咽
- ◎咽炎
- 大枣蹄筋汤 111
利咽除烦、滋阴补虚
- 香菇肉片汤 112
清热利咽、止咳化痰
- 枇杷叶杏仁汤 112
清咽润肺、消炎止咳
- 玫瑰水梨羹 113
清火利咽、润肺止咳
- 杏粥 114
生津利咽、润肺驱毒
- 川贝雪梨汤 114
解热去火、清肺利咽
- ◎鼻炎
- 野菊白芷葱须汤 115
疏风解表、消炎通气
- 丝瓜藤瘦肉汤 116
通利鼻窍、解毒消炎
- 罗汉果糙米粥 116
解毒散肿、清热凉血
- ◎扁桃体炎
- 苋菜汁 117
凉血散瘀、清热抗炎
- 百合银耳羹 118
生津利喉、清热润肺
- 枇杷薏米粥 118
清火散热、消肿抗炎
- 莲藕雪梨汁 119
清热去燥、凉血清火
- 桑菊薄荷汁 119
利咽轻喉、疏风散热

◎结膜炎

冬瓜汤 120

清热解毒、疏风散热

家常萝卜汤 121

清热明目、凉血解毒

决明子粥 121

清肝明目、润肠通便

芹菜胡萝卜汁 122

清热明目、补气养血

荠菜汁 122

利肝明目、清火散热

◎青光眼

鸡肝银耳羹 123

滋阴明目、补益肝肾

山药牛肉汤 124

养肝明目、健脾益肺

酸甜蓝莓羹 124

明目清火、滋养肌肤

枸杞叶糯米粥 125

祛风明目、滋补肝肾

金橘油菜胡萝卜汁 125

清火明目、活血化痰

◎白内障

鸡肝荠菜汤 126

平肝明目、清火散热

牛奶鸡蛋汤 127

滋阴明目、养血益气

肝杞蛋羹 127

补肝明目、滋肾养虚

◎干眼症

枸杞叶猪肝汤 128

清肝明目、散热消炎

黑豆核桃羹 129

补血明目、益肾健脑

大枣山药薏米粥 129

清火明目、滋阴润肺

醪糟枸杞芋头粥 130

明目安神、解毒散瘀

胡萝卜芹菜苹果汁 131

益肝明目、补气养血

油菜芦笋橘子汁 131

清热解毒、护眼明目

◎口臭

鸡肝豆苗汤 132

消积清热、滋阴养血

银耳羹 133

清热生津、通调脾胃

鸡内金陈皮粥 133

消积滞、健脾胃

枇杷银耳粥 134

健胃润肺、止咳降气

西瓜薄荷汁 134

消炎降火、疏风散热

◎口腔溃疡

红豆薏米粥 135

清热解毒、健脾除湿

红豆山楂汁 136

活血化瘀、消积化滞

鱼腥草粥 136

清热解毒、消痈排脓

橘子梨汁 137

清热去火、消积下食

豆浆荸荠汁 137

生津润燥、补虚滋阴

◎痤疮

绿豆莲藕汤 138

滋阴养肤、活血化瘀

海带绿豆杏仁汤 139

软坚散结、清热解毒

杏仁桂花羹 139

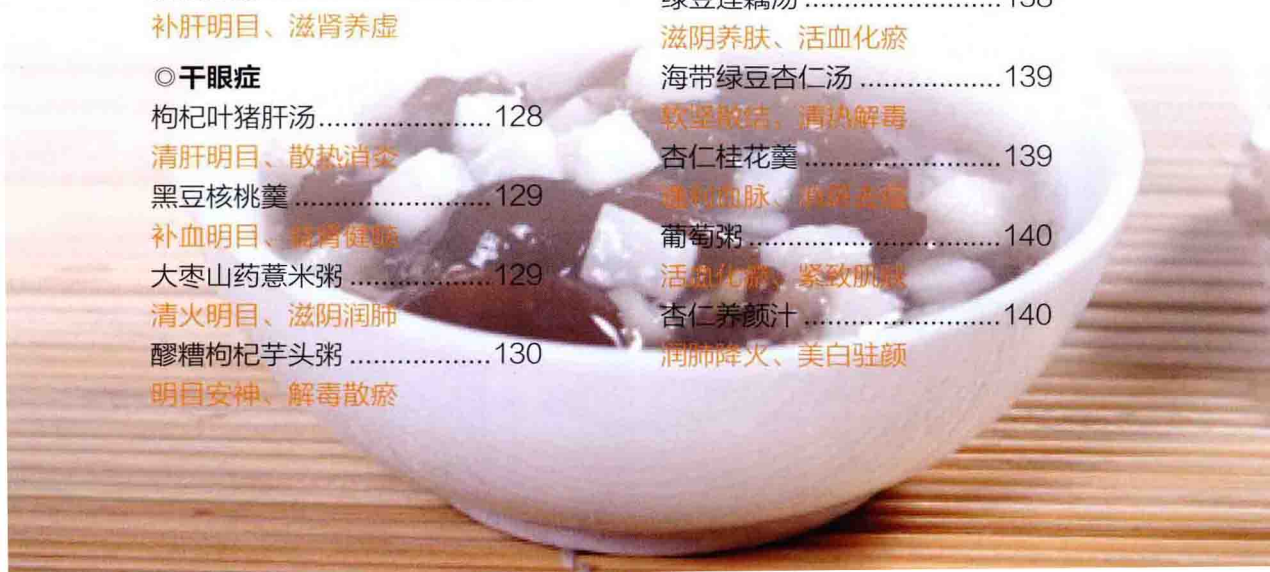
通利血脉、凉血去瘀

葡萄粥 140

活血化淤、紧致肌肤

杏仁养颜汁 140

润肺降火、美白驻颜



◎ 颈椎病	黄精汁	151
羊肉大枣汤	清肺益肾、健脾益气	
散寒通络、补血益气	莲藕粥	152
红豆薏米梨粥	滋阴润肺、清热化痰	
142	枇杷叶粥	152
强筋壮骨、舒筋除痹	清火润肺、和胃降逆	
绿豆海带汁	草莓汁	153
142	润肺生津、清火利咽	
清热解毒、消肿软坚	黄瓜苹果橙汁	153
◎ 胃炎	清热利肺、解毒消炎	
牛腩萝卜汤	◎ 肾炎	
143	牛骨髓蛋汤	154
健胃消食、顺气散积	补肾益气、填精补髓	
姜韭牛奶汁	瘦肉甲鱼汤	155
144	利尿护肾、消肿散结	
温胃散寒、消炎止痛	冬瓜银耳羹	156
白扁豆粥	益精养肾、利水消肿	
144	核桃虾仁粥	156
暖胃健脾、化湿止泻	温肾固精、养血助阳	
酸枣小米粥	黄精糯米粥	157
145	滋肾填精、健脾益气	
养脾健胃、养心安神	西瓜汁	158
绿豆小米汁	清热抗炎、利尿消肿	
145	绿豆汁	158
和胃益气、清热健脾	护肝利肾、清热解毒	
◎ 肝炎	◎ 乳腺炎	
茉莉花鸡片汤	芥菜魔芋汤	159
146	解毒消肿、活血化瘀	
疏肝理气、补虚强身	双耳冬瓜汤	160
泥鳅豆腐羹	通乳散结、凉血消炎	
147	仙人掌百合汤	161
清热益肝、抗菌消炎	散瘀消肿、活血解毒	
芹菜粥	蒲公英粥	161
147	清热排毒、消肿散结	
清热平肝、散瘀破结	金银花粥	162
桑葚枸杞猪肝粥	清热解毒、消痈化结	
148	紫甘蓝汁	162
清火护肝、养血生津	清热止痛、抗炎消肿	
胡萝卜梨汁		
149		
益肝明目、清肠排毒		
葡萄柚汁		
149		
护肝利尿、降脂减压		
◎ 肺炎		
沙参玉竹排骨汤		
150		
滋阴润肺、清火降燥		
雪梨核桃汤		
151		
清肺化痰、润肠通便		

◎ 月经不调	
豆豉羊肉汤	163
温经散寒、补阳益气	
益母草大枣汤	164
通经化瘀、滋阴活血	
首乌黑豆枣粥	165
温经止痛、活血去瘀	
桃仁粥	165
通络止痛、活血化瘀	
油菜粥	166
散血消肿、抗炎解毒	
桂圆莲枣汁	166
养心安神、益气养血	
◎ 阴道炎	
山药鱼鳔瘦肉汤	167
止带散瘀、滋阴补肾	
白果莲子乌鸡汤	168
驱毒止带、补气养血	
绿豆马齿苋瘦肉汤	169
止痒止带、清热凉血	
◎ 盆腔炎	
莲子白果山药汤	170
止带消炎、健脾化湿	
苦菜肉末粥	171
清热解毒、去瘀排脓	
木瓜百合汁	171
抗炎止带、清热排毒	
◎ 宫颈糜烂	
鱼腥草猪肺汤	172
清热解毒、滋阴清肺	
二鲜汤	173
清热去瘀、滋阴凉血	
藕粉银耳羹	173
活血散瘀、清热润燥	
◎ 前列腺炎	
薏米瓜皮鲫鱼汤	174
清热解毒、利尿消肿	

荔枝枣汤	175
消肿解毒、健脾益血	
红豆葫芦羹	175
清热解毒、利尿消肿	
◎ 阳痿	
黑豆泥鳅汤	176
填精养血、补肾壮阳	
海参粥	177
补肾益精、滋阴壮阳	
梅花栗子粥	178
温补脾肾、疏肝解郁	
◎ 关节炎	
木瓜猪蹄汤	179
去湿舒筋、抗炎排毒	
木耳三七汤	180
疏风散热、消肿止痛	
猪蹄筋黄豆汤	181
强壮筋骨、补血填精	
肉末鳝鱼羹	181
祛风通络、益气养血	
山药羹	182
强壮筋骨、益心安神	
荔枝木瓜汁	182
美白润肤、舒筋通乳	
◎ 腹泻	
芡实薏米排骨汤	183
健脾去湿、补虚止泻	
山药大枣羹	184
实便止泻、温补脾肾	
大蒜粥	184
温肠暖胃、消炎止泻	
干姜花椒粥	185
暖肠散寒、温中止痛	
八角花椒汁	185
温阳散寒、理气止痛	

◎痔疮

- 南瓜绿豆汤 186
清热去火、通便解毒
- 木耳肉片汤 187
清热润燥、通便疗痔
- 槐花粥 187
清热泻火、凉血止血
- 猕猴桃西米羹 188
清热利水、解毒散瘀
- 红薯粥 189
润肠通便、健脾益胃
- 西芹生菜汁 189
清肠利便、解毒消肿

◎高血压

- 山楂番茄汤 190
降压降脂、活血散瘀
- 杞枣芹菜汤 191
降脂降压、清心健脾
- 玉竹豆腐羹 191
清热解毒、降脂降压
- 大枣乌梅粥 192
消积散瘀、降压安眠
- 茄子粥 193
降压散血、平肝消痛
- 柠檬汁 193
降压降脂、消积下食

◎糖尿病

- 灵芝山药汤 194
降压降糖、增强免疫力
- 海米冬瓜汤 195
降糖降压、利尿消肿
- 萝卜粥 195
降糖降脂、消食顺气
- 绿豆玉竹粥 196
护肝降糖、驱热清火
- 葡萄柚菠菜汁 196
润肠利尿、降压降糖

◎高脂血症

- 苦瓜山药牛奶汁 197
活血降脂、涤热清心
- 香菇竹荪煲鸡汤 198
降脂降压、补气养阴
- 银耳山楂羹 199
和血通脉、降脂稳压
- 莴笋粥 199
降脂降压、健胃生津
- 红曲米粥 200
降脂降压、活血化痰
- 苹果菠萝汁 200
降脂降压、清热止渴

◎更年期综合征

- 麦枣桂圆羹 201
补血安神、健脾养胃
- 核桃天麻草鱼汤 202
补肝养血、定惊安神
- 香菜胡萝卜汤 203
健脾和胃、补中益气
- 栗子羊肉汤 203
补肾健脾、养血益气
- 甘麦大枣粥 204
宁心安神、宽中益气
- 银耳大枣粥 204
补脾开胃、安神除烦
- 燕麦大枣汁 205
益气养血、养心安神
- 薏米红豆汁 205
补血安神、健脾去湿



汤羹粥汁对症养生速查索引



代表汤



代表羹



代表粥



代表汁

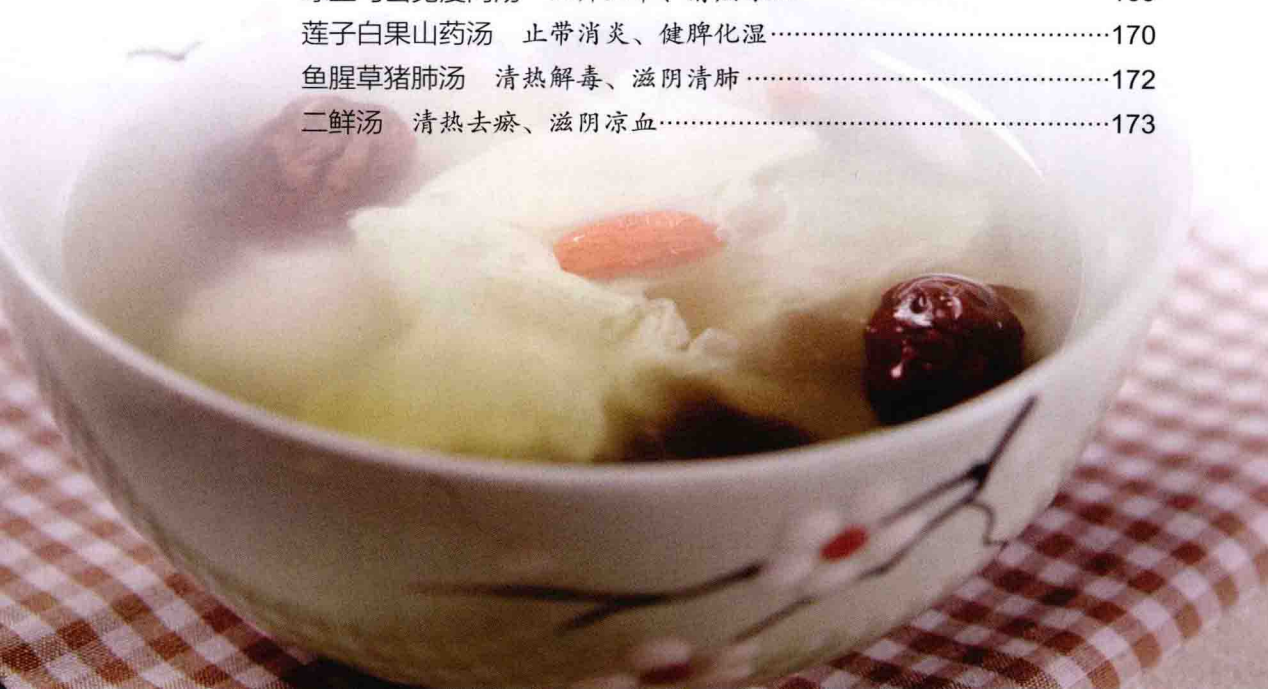
汤

- 花生蹄花汤 健脑益智、扶正补虚····· 34
- 莲子银耳鸡汤 宁神益智、健脾养虚····· 35
- 羊肉豌豆胡萝卜汤 健脾除痞、壮阳补虚····· 37
- 人参莲肉汤 悦脾补气、暖身宁心····· 38
- 番茄牛肉汤 健胃消食、滋阴益气····· 40
- 木瓜鲤鱼汤 养胃健脾、养血益气····· 41
- 猪心莲子汤 养心宁神、补气养血····· 44
- 桂圆排骨补心汤 强心安神、养血补虚····· 45
- 酸枣仁排骨汤 敛气安神、荣筋养肤····· 46
- 陈皮猪心汤 安神定惊、行气运脾····· 46
- 木耳猪肝汤 护肝明目、养血补虚····· 49
- 沙参猪肺汤 滋阴清燥、润肺养胃····· 52
- 石斛猪肺汤 滋阴润肺、清热益气····· 53
- 橄榄酸梅汤 生津润肺、清热解毒····· 53
- 羊骨羊腰汤 补肾益气、养精填髓····· 57
- 山药枸杞狗肉汤 温肾助阳、散寒补气····· 58
- 当归三七乌鸡汤 调血益气、温中补虚····· 62
- 阿胶牛腩胡萝卜汤 调养气血、补虚壮体····· 63
- 太子参猪蹄汤 养血补气、健脾生津····· 64
- 冬葵菜猪血汤 调血安神、益气补虚····· 64
- 当归牛肉汤 安神助眠、补血调气····· 66
- 百合大枣猪心汤 宁心助眠、养血安神····· 67
- 大枣核桃汤 安神助眠、养血益气····· 68
- 金银花枸杞汤 清热祛风、滋补肝肾····· 71
- 苹果雪梨黑鱼汤 清热解毒、滋阴润肺····· 72

苦菜萝卜汤	消肿去湿、散瘀抗炎	75
黄芪牛肉蔬菜汤	行水消肿、补气升阳	76
枸杞大枣鸡蛋汤	抗疲劳、健脾安神	80
雪菜黄鱼汤	解压提神、健脾和胃	81
人参蛤蚧汤	增强免疫力、益血强心	84
黄瓜火腿汤	降脂瘦身、利水消肿	88
大枣兔肉汤	降脂减肥、补虚养身	89
土豆玉米蘑菇汤	美容护肤、活血排毒	92
肉片苹果鱼汤	滋养肌肤、温中益气	93
莲子薏米鸡爪汤	美白润肤、健脾益气	94
三子瘦肉汤	美发乌发、滋阴通络	96
首乌黑豆牛肉汤	滋肾养发、生血理虚	97
葱豉豆腐汤	发汗解表、解毒清热	100
洋葱番茄汤	抗菌消炎、散寒去湿	101
银耳沙参瘦肉汤	滋阴清热、润肺止咳	103
紫苏姜枣汤	清痰利肺、暖胃散寒	104
大枣蹄筋汤	利咽除烦、滋阴补虚	111
香菇肉片汤	清热利咽、止咳化痰	112
枇杷叶杏仁汤	清咽润肺、消炎止咳	112
川贝雪梨汤	解热去火、清肺利咽	114
野菊白芷葱须汤	疏风解表、消炎通气	115
丝瓜藤猪肉汤	通利鼻窍、解毒消炎	116
冬瓜汤	清火解毒、疏风散热	120
家常萝卜汤	清热明目、散血解毒	121
山药牛肉汤	养肝明目、健脾益肺	124



鸡肝荠菜汤	平肝明目、清火散热	126
牛奶鸡蛋汤	滋阴明目、养血益气	127
枸杞叶猪肝汤	清肝明目、散热消炎	128
鸡肝豆苗汤	消积清热、滋阴养血	132
绿豆莲藕汤	滋阴养肤、活血化瘀	138
海带绿豆杏仁汤	软坚散结、清热解毒	139
羊肉大枣汤	散寒通络、补血益气	141
牛腩萝卜汤	健胃消食、顺气散积	143
茉莉花鸡片汤	疏肝理气、补虚强身	146
沙参玉竹排骨汤	滋阴润肺、清火降燥	150
雪梨核桃汤	清肺化痰、润肠通便	151
牛骨髓蛋汤	补肾益气、填精补髓	154
瘦肉甲鱼汤	利尿护肾、消肿散结	155
芥菜魔芋汤	解毒消肿、活血化瘀	159
双耳冬瓜汤	通乳散结、凉血消炎	160
仙人掌百合汤	散瘀消肿、活血解毒	161
豆豉羊肉汤	温经散寒、补阳益气	163
益母草大枣汤	通经化瘀、滋阴活血	164
山药鱼鳔瘦肉汤	止带散瘀、滋阴补肾	167
白果莲子乌鸡汤	驱毒止带、补气养血	168
绿豆马齿苋瘦肉汤	止痒止带、清热凉血	169
莲子白果山药汤	止带消炎、健脾化湿	170
鱼腥草猪肺汤	清热解毒、滋阴清肺	172
二鲜汤	清热去瘀、滋阴凉血	173



薏米瓜皮鲫鱼汤	清热解毒、利水消肿	174
荔枝枣汤	消肿解毒、健脾益血	175
黑豆泥鳅汤	填精养血、补肾壮阳	176
木瓜猪蹄汤	去湿舒筋、抗炎排毒	179
木耳三七汤	疏风散寒、消肿止痛	180
猪蹄筋黄豆汤	强壮筋骨、补血填精	181
芡实薏米排骨汤	健脾去湿、补虚止泻	183
南瓜绿豆汤	清热去火、通便解毒	186
木耳肉片汤	清热润燥、通便疗痔	187
山楂番茄汤	降压降脂、活血散瘀	190
杞枣芹菜汤	降脂降压、清心健脾	191
灵芝山药汤	降压降糖、增强免疫力	194
海米冬瓜汤	降糖降压、利尿消肿	195
香菇竹荪煲鸡汤	降脂降压、补气养阴	198
核桃天麻草鱼汤	补肝养血、定惊安神	202
香菜胡萝卜汤	健脾和胃、补中益气	203
栗子羊肉汤	补肾健脾、养血益气	203

羹

核桃松仁小米羹	和胃健脾、益智通肾	42
养心三丝羹	宁心安神、健脾养血	47
银耳肉蓉羹	滋阴润肺、清热健脾	54
黑芝麻山药羹	强肾固精、补气益血	59
酸奶水果银耳羹	生津止渴、清热去火	73
苋菜牛肉羹	消肿化湿、抗炎强身	77
鲫鱼蛋羹	除烦安神、温中健脾	82
桑葚蜂蜜羹	增强免疫力、补肝益肾	85
翡翠豆腐羹	降脂瘦身、清热润燥	89
果仁牛奶羹	抗皱去斑、润肤养颜	94
杏仁薏米羹	悦泽容颜、清热除痹	95