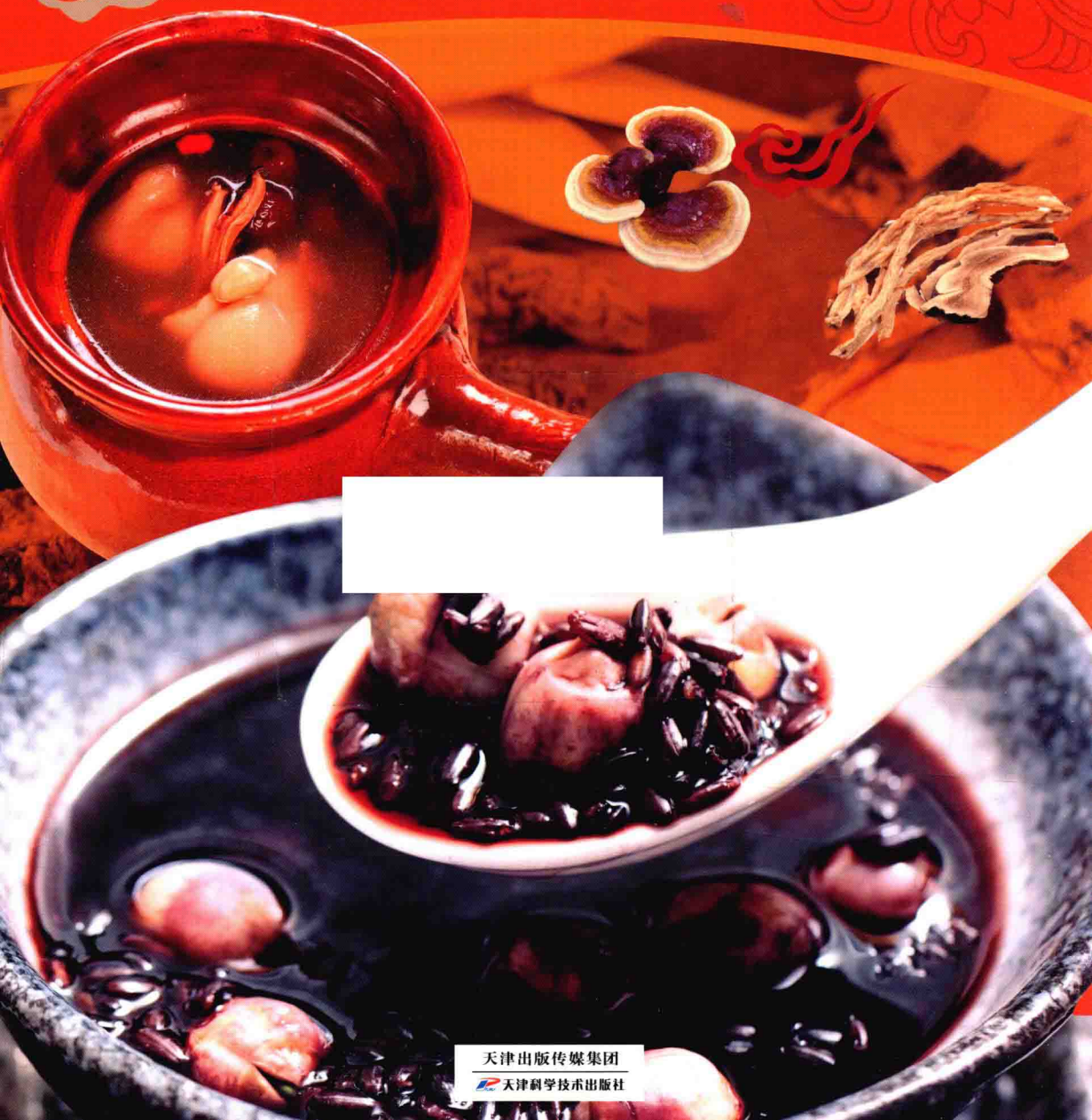


养生粥汤

大全

百味粥汤喝出家人四季健康

张明 编著



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

· 每天喝碗养生粥汤 ·

养生粥汤 大全

张明 编著



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

养生粥汤大全 / 张明编著 . — 天津 : 天津科学技术出版社 , 2014.1

ISBN 978-7-5308-8744-8

I . ① 养… II . ① 张… III . ① 粥—食物养生—食谱 ② 汤菜—食物养生—食谱
IV . ① TS972.137 ② TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 170055 号

策划编辑: 刘丽燕 张 萍

责任编辑: 孟祥刚

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

出版

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京市松源印刷有限公司印刷

开本 720 × 1 020 1/16 印张 27.5 字数 628 000

2014 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 29.80 元

前言



随

随着生活水平的日益提高，人们在享受现代科技带来的便利与舒适的同时，还承受着高强度的生活和工作压力，身体渐渐透支，出现令人担忧的亚健康状况。营养专家指出：健康的生活方式和科学的饮食疗法是调节亚健康的最佳途径。饮食养生，自古有之。最早是为帝王服务，而后逐渐传播至民间。宋代诗人陆游有“食粥”诗云：“世人个个学长年，不悟长年在目前，我得宛丘平易法，只将食粥致神仙。”张学良活到101岁，有人请教他对长寿的体验，他总结了四个字，就是“汤汤水水”。大量实践证明，粥汤养生是科学的，是实用而可信的。

粥源自中国千年传统文化，自古以来，就备受历代养生家的重视，是人们日常生活中再熟悉不过的饮食之一。随着人们饮食生活的不断丰富，粥的做法、种类、风味、口感变得多样化，营养价值也日渐丰富。恰当地喝粥，可以在一定程度上起到滋补强身、增强体质、预防疾病的作用。粥不仅自身营养丰富，更是其他营养食物的绝佳载体。任何食物与粥为伍，都会变得亲切温暖，让人百食不厌。中国的粥不仅能饱腹，而且能治病防病，强身健体。

汤是由蔬菜、肉类等慢慢熬制而成的，浓缩了各种食物的精华，喝汤可以润滑口腔和肠胃，刺激胃液分泌，帮助胃消化，促使汤中的营养成分被人体充分吸收。汤不仅滋补，还是佐餐的必备，饮食干稀搭配更有利于健康。现代人生活和工作压力大，职场应酬较多，很多人处于亚健康状态，经常喝汤，可以很好地调理身体，老年人常喝汤可缓解便秘、养生保健……女人坐月子、哺乳婴儿，病人病后调养，等等，家人都会为其熬上一碗汤。

本书适应现代人对生活品质的新要求，从全新角度出发，按照不同的功能，分门别类地介绍了1000余种具有滋补养生功效的美味粥、汤。全书

共分养生粥和养生汤两大部分，每部分都根据食材及功能的不同，对各种粥、汤所需的材料、具体烹饪方法和步骤进行了逐一介绍，并且在讲解各种粥、汤烹饪过程的同时，加入了与其相关的各种贴心小提示和重点提示，令你在享受别致美味的同时，过上最健康的生活。只要选对食材，掌握好火候，寻常百姓也可做出既美味可口又滋补养生的粥、汤……文火慢功，缓缓煲来，食物的营养全都融入粥汤里，袅袅香郁之中透露出浓浓的温馨和温情，每一匙，每一餐，都能喝出营养，喝出健康，贴心的是口味，关怀的是细节。

本书内容丰富，通俗易懂，科学实用，不仅可供广大家庭及烹饪爱好者阅读使用，也可供医院的膳食、营养等部门参考。



目录

上篇 养生粥

第一章 粥是人间第一补品

- 粥膳的养生功效 2
- 选好米才能煮好粥 5
- 选好煮粥工具有门道 6
- 煮好粥，有妙方 7
- 煮粥禁忌要清楚 8
- 喝粥有讲究 9

第二章 清香爽口蔬果粥

- 白菜玉米粥 10
- 小白菜萝卜粥 10
- 芹菜红枣粥 11
- 香葱冬瓜粥 11
- 冬瓜银杏姜粥 11
- 南瓜菠菜粥 12
- 南瓜山药粥 12
- 南瓜木耳粥 12
- 豆豉葱姜粥 13
- 豆豉枸杞叶粥 13
- 豆腐南瓜粥 13
- 豆芽玉米粥 14

- 百合桂圆薏米粥 14
- 萝卜包菜酸奶粥 14
- 萝卜豌豆山药粥 15
- 胡萝卜菠菜粥 15
- 胡萝卜山药大米粥 15
- 高粱胡萝卜粥 16
- 山药鸡蛋南瓜粥 16
- 山药芝麻小米粥 16
- 莲藕糯米甜粥 17
- 绿茶乌梅粥 17
- 毛豆糙米粥 17
- 木耳枣杞粥 18
- 糯米银耳粥 18
- 茴香青菜粥 18
- 生姜红枣粥 19
- 生姜辣椒粥 19
- 双菌姜丝粥 19
- 西蓝花香菇粥 20
- 香菇枸杞养生粥 20
- 菠菜山楂粥 20
- 香菇燕麦粥 21
- 五色冰糖粥 21
- 香菇红豆粥 21

- 雪里蕻红枣粥 22
- 洋葱大蒜粥 22
- 银耳山楂粥 22
- 芋头红枣蜂蜜粥 23
- 芋头芝麻粥 23
- 香甜苹果粥 23
- 苹果萝卜牛奶粥 24
- 枸杞木瓜粥 24
- 香蕉玉米粥 24
- 梅肉山楂青菜粥 25
- 猕猴桃樱桃粥 25
- 哈密瓜玉米粥 25
- 柿饼菜粥 26



- 甜瓜西米粥 26
桂圆枸杞红枣粥 26
桂圆核桃青菜粥 27
桂圆莲芡粥 27
桂圆胡萝卜大米粥 27

第三章

滑嫩滋补肉禽蛋粥

- 肉末紫菜豌豆粥 28
猪肉玉米粥 28
萝卜橄榄粥 29
瘦肉豌豆粥 29
瘦肉虾米冬笋粥 29
瘦肉西红柿粥 30
金针菇猪肉粥 30
白菜紫菜猪肉粥 30
玉米鸡蛋猪肉粥 31
枸杞山药瘦肉粥 31
苦瓜西红柿瘦肉粥 31
鸡蛋玉米瘦肉粥 32
薏米瘦肉冬瓜粥 32
皮蛋瘦肉薏米粥 32
肉丸香粥 33
生菜肉丸粥 33
玉米火腿粥 33
猪骨稠粥 34
猪骨菜干粥 34
猪肝青豆粥 34

- 猪肝南瓜粥 35
猪肝菠菜粥 35
萝卜猪肚粥 35
猪肚槟榔粥 36
陈皮猪肚粥 36
糯米猪肚粥 36
板栗花生猪腰粥 37
猪腰枸杞大米粥 37
猪腰香菇粥 37
猪肺青豆粥 38
猪脑粥 38
猪血腐竹粥 38
香菇猪蹄粥 39
牛肉菠菜粥 39
枸杞牛肉莲子粥 39
牛筋三蔬粥 40
羊肉生姜粥 40
红枣羊肉糯米粥 40
鹌鹑蛋羊肉粥 41
皮蛋火腿鸡肉粥 41
鸡肉香菇干贝粥 41
鸡肉枸杞萝卜粥 42
香菇鸡肉包菜粥 42
鸡肉红枣粥 42
薏米鸡肉粥 43
鸡丁玉米粥 43
香菇鸡翅粥 43
家常鸡腿粥 44
鸡腿瘦肉粥 44
蛋黄鸡肝粥 44
猪肉鸡肝粥 45
鸡心红枣粥 45
鸡心香菇粥 45
鸭肉菇杞粥 46
枸杞鸽粥 46
鹌鹑瘦肉粥 46
花生蛋糊粥 47

- 鸡蛋生菜粥 47
白菜鸡蛋大米粥 47
鸡蛋洋葱粥 48
胡萝卜蛋黄粥 48
香菇双蛋粥 48

第四章

营养全面水产粥

- 鲤鱼薏米粥 49
鲫鱼玉米粥 49
香菜鲶鱼粥 50
鳊鱼糯米粥 50
猪血黄鱼粥 50
鲳鱼豆腐粥 51
蘑菇墨鱼粥 51
火腿泥鳅粥 51
淡菜芹菜鸡蛋粥 52
田螺芹菜咸蛋粥 52
鸡肉鲍鱼粥 52
虾米包菜粥 53
香葱虾米粥 53
螃蟹豆腐粥 53

第五章

天然营养杂粮粥

- 腊八粥 54
五色大米粥 54
葡萄干果粥 55
香菜杂粮粥 55
三豆山药粥 55
三米甜粥 56
三红玉米粥 56
三黑白糖粥 56
双豆麦片粥 57
双豆大米粥 57
四豆陈皮粥 57
小米黄豆粥 58
玉米核桃粥 58



玉米红豆薏米粥 58
玉米粉黄豆粥 59
玉米片黄豆粥 59
玉米红豆粥 59
玉米芋头粥 60
银耳双豆玉米粥 60
牛奶玉米粥 60
洋参红枣玉米粥 61
红枣玉米蜂蜜粥 61
扁豆玉米红枣粥 61
花生粥 62
花生松子粥 62
花生银耳粥 62
花生红枣大米粥 63
花生核桃芝麻粥 63
花生红豆陈皮粥 63
核桃健脑粥 64
松仁核桃粥 64
陈皮花生大米粥 64
核桃腰果杏仁粥 65
核桃莲子黑米粥 65
核桃生姜粥 65
核桃益智粥 66
桃仁枸杞甜粥 66
桃仁红米粥 66
桃仁红枣红糖粥 67
红豆核桃粥 67
红豆茉莉粥 67
红豆燕麦牛奶粥 68
红豆麦片粥 68
双豆双米粥 68
薏米绿豆粥 69
红豆腰果燕麦粥 69
绿豆莲子百合粥 69
绿豆三仁小米粥 70
黑豆山楂米粥 70
黑豆玉米粥 70

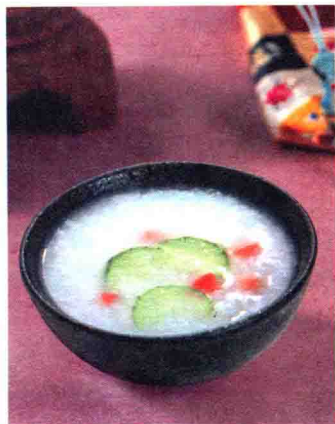


山药黑豆粥 71
糯米黑豆粥 71
桂圆黑豆姜丝粥 71
眉豆大米粥 72
陈皮眉豆粥 72
豌豆大米咸粥 72
薏米豌豆粥 73
牛奶红枣豌豆粥 73
豌豆高粱粥 73
腰果糯米甜粥 74
高粱豌豆玉米粥 74
桂圆腰豆粥 74
芝麻花生杏仁粥 75
黑米黑豆莲子粥 75
黑米红豆茉莉粥 75
芝麻麦仁粥 76
黑芝麻蜂蜜粥 76
芝麻牛奶粥 76
板栗白糖粥 77
板栗桂圆粥 77
百合板栗糯米粥 77
红薯小米粥 78
黑枣高粱粥 78
黑枣红豆糯米粥 78
红薯蛋奶粥 79
红薯玉米粥 79

红薯粥 79
莲子麦仁粥 80
莲子红米粥 80
南瓜粥 80
莲子糯米蜂蜜粥 81
红枣双米粥 81
红枣薏米粥 81

第六章 防病祛病养生粥

蔬菜蛋白粥 82
包菜芦荟粥 82
菠菜玉米枸杞粥 83
芹菜枸杞叶粥 83
丝瓜胡萝卜粥 83
黄瓜胡萝卜粥 84
双瓜糯米粥 84
冬瓜竹笋粥 84
冬瓜白果姜粥 85
南瓜百合杂粮粥 85
南瓜红豆粥 85
南瓜薏米粥 86
南瓜银耳粥 86
枸杞南瓜粥 86
豆腐山药粥 87
豆腐木耳粥 87
豆腐香菇粥 87

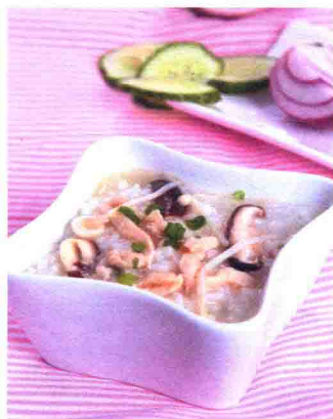


豆腐杏仁花生粥 88
西红柿桂圆粥 88
核桃红枣木耳粥 88
百合南瓜大米粥 89
扁豆山药粥 89
红枣百合核桃粥 89
红枣苦瓜粥 90
萝卜姜糖粥 90
萝卜绿豆天冬粥 90
山药菇枣粥 91
山药荔枝糯米粥 91
山药藕片南瓜粥 91
山药笋藕粥 92
山药莴笋粥 92
山药枣荔粥 92
山药枸杞甜粥 93
山药薏米白菜粥 93
莲藕糯米粥 93
莲子百合糯米粥 94
莲子桂圆糯米粥 94
莲藕豌豆粥 94
花生芦荟粥 95
牛奶芦荟稀粥 95
绿豆杨梅糯米粥 95
木耳山药粥 96
樱桃麦片大米粥 96
桂圆莲枣糯米粥 96
荔枝红枣糯米粥 97
麦仁糯米桂圆粥 97
山药冬菇瘦肉粥 97
燕窝灵芝粥 98
黄花瘦肉枸杞粥 98
鹌鹑蛋猪肉白菜粥 98
鸽蛋菜肉粥 99
银杏瘦肉粥 99
黑米瘦肉粥 99
花生猪排粥 100



美味排骨砂锅粥 100
排骨虾米粥 100
猪骨黄豆粥 101
山楂猪骨大米粥 101
香菇牛肉青豆粥 101
羊肉双色萝卜粥 102
乌鸡糯米粥 102
鸡翅大虾香菇粥 102
黄花菜瘦肉糯米粥 103
猪肉香菇粥 103
皮蛋排骨花生粥 103
鸡蛋枸杞猪肝粥 104
猪肝黄豆粥 104
莲子红枣猪肝粥 104
猪肝糯米萝卜粥 105
猪腰枸杞羊肉粥 105
猪腰黑米花生粥 105
莲芪猪心红枣粥 106
牛肉黄豆大米粥 106
生滚牛肉粥 106
牛腩苦瓜燕麦粥 107
黄豆蹄筋粥 107
羊肉南瓜薏米粥 107
桂圆羊肉粥 108
羊肾银耳粥 108
羊骨杜仲粥 108
羊骨糯米枸杞粥 109
羊肉当归黄芪粥 109

土豆煲羊肉粥 109
羊肉薏米萝卜粥 110
兔肉红枣粥 110
双菇鸡肉粥 110
冬菇鸡肉粥 111
红枣桂圆鸡肉粥 111
枸杞煲鸡粥 111
参鸡粥 112
红枣当归乌鸡粥 112
枸杞莲子乌鸡粥 112
山药人参鸡肝粥 113
鸭肉枸杞冬瓜粥 113
红枣鸭肉粥 113
香菇鹅肉糯米粥 114
枸杞鹌鹑粥 114
鹌鹑麦仁大米粥 114
当归鹌鹑枸杞粥 115
鸡蛋红枣醪糟粥 115
鸡蛋虾仁粥 115
白梨鸡蛋糯米粥 116
蛋花南瓜粥 116
鸡蛋萝卜小米粥 116
灵芝红枣鹌鹑蛋粥 117
银耳桂圆蛋粥 117
红枣鹌鹑蛋糯米粥 117
三宝蛋黄糯米粥 118
桂圆莲藕糯米粥 118



海参鱼片粥 118
 鱼肉鸡蛋粥 119
 鲫鱼糯米香葱粥 119
 鲫鱼红豆粥 119
 红枣鲫鱼粥 120
 鲫鱼薏米粥 120
 人参鲢鱼粥 120
 鳊鱼菊花粥 121
 美味鲈鱼大米粥 121
 鳕鱼花生猪骨粥 121
 鳗鱼猪排粥 122
 红枣带鱼糯米粥 122
 飘香鳝鱼粥 122
 鳝鱼药汁粥 123
 鳝鱼红枣粥 123
 泥鳅花生粥 123
 泥鳅芝麻粥 124
 甲鱼红枣粥 124
 龟肉核桃粥 124
 龟肉糯米粥 125
 牡蛎糙米粥 125
 虾米小米粥 125
 苡蓉虾米粥 126
 虾仁参芪粥 126
 膏蟹粥 126
 冬瓜蟹肉粥 127
 蟹肉鸡蛋粥 127
 生滚花蟹粥 127
 阿胶糯米补血粥 128
 阿胶桂圆人参粥 128
 阿胶枸杞小米粥 128
 红枣阿胶粥 129
 苡蓉羊肉粥 129
 党参红枣黑米粥 129
 党参红枣糯米粥 130
 茯苓红枣粥 130
 芦荟红枣粥 130

山药熟地大米粥 131
 红枣红参莲子粥 131
 蜜枣桂圆羹 131
 黄芪荞麦豌豆粥 132
 金樱糯米粥 132
 灵芝麦仁粥 132
 桂圆玄参粥 133
 麻仁粥 133
 四味药膳粥 133
 三豆甘草瓦罐粥 134
 人参枸杞保健粥 134
 首乌小米粥 134
 羊肉锁阳粥 135
 田七首乌葡萄粥 135
 洋参大米粥 135
 黑米党参稠粥 136
 玉米党参粥 136
 粳米五花粥 136
 当归薏米补血粥 137
 杜仲鹌鹑瓦罐粥 137
 桂圆参须粥 137
 核桃首乌枣粥 138
 黄芪红豆粥 138
 灵芝糯米粥 138
 山药鹿茸山楂粥 139
 麻雀茴香肉桂粥 139
 山药麦冬莲子粥 139
 玫瑰花鸡汤粥 140
 薏米杏仁粥 140
 沙参八宝粥 140
 首乌红枣熟地粥 141
 酸枣桂圆粥 141
 燕窝冰糖粥 141
 燕麦枸杞粥 142
 银耳红枣粥 142
 玉米须大米粥 142
 大蒜红枣糯米粥 143



红枣莲子大米粥 143
 红枣芡实糯米粥 143
 茅根冰糖粥 144
 陈皮白糖粥 144
 陈皮黄芪粥 144
 刺五加粥 145
 大米高良姜粥 145
 大米决明子粥 145
 大米竹叶汁粥 146
 大米神曲粥 146
 当归红花补血粥 146
 当归桂枝红参粥 147
 党参百合冰糖粥 147
 茯苓大米粥 147
 茯苓莲子粥 148
 枣参茯苓粥 148
 红枣杏仁粥 148
 橘皮粥 149
 莱菔子大米粥 149
 鹿茸粥 149
 麻仁葡萄粥 150
 肉桂米粥 150
 枸杞麦冬花生粥 150
 天冬米粥 151
 茉莉高粱粥 151
 枸杞茉莉花粥 151

红豆枇杷粥 152
人参枸杞粥 152
银耳玉米沙参粥 152
山药山楂黄豆粥 153
首乌红枣粥 153
细辛枸杞粥 153
燕窝杏仁粥 154
益母红枣粥 154
银耳枸杞粥 154
芋头香菇粥 155
核桃乌鸡粥 155
空心菜粥 155
黑豆瘦肉粥 156
白果瘦肉粥 156
枇杷叶冰糖粥 156
鸭腿萝卜粥 157
山楂苹果大米粥 157

香菇鸡腿粥 157
绿豆苋菜枸杞粥 158
豆芽豆腐粥 158
红枣桂圆粥 158
燕麦南瓜豌豆粥 159
山药萝卜莲子粥 159
桂圆枸杞糯米粥 159
猪肝粥 160
陈皮白术粥 160
牛奶鸡蛋小米粥 160
冬瓜鸡蛋粥 161
山药赤小豆糯米粥 161
羊肉麦仁粥 161
山药人参鸡粥 162
蛋奶菇粥 162
鲤鱼米豆粥 162
雪梨红枣糯米粥 163



西葫芦韭菜粥 163
洋葱豆腐粥 163
蛋黄山药粥 164
洋葱青菜肉丝粥 164
河虾鸭肉粥 164

下篇 养生汤

第一章 养生汤的制作 方法和技巧

家庭煲汤的器具介绍 166
高汤的制作 166
老汤的制作与保存 168
煲汤小窍门 169
对症喝汤更健康 170

第二章 养心润肺汤

甘麦红枣瘦肉汤 172
西洋菜北杏瘦肉汤 173
双杏煲瘦肉 173

百合桂圆瘦肉汤 173
无花果瘦肉汤 174
党参麦冬瘦肉汤 175
霸王花瘦肉汤 176
西红柿莲子咸肉汤 176
莲子猪心汤 176



猪心虫草汤 177
桂参红枣猪心汤 177
西洋参芡实排骨汤 177
黑豆红枣莲藕猪蹄汤 178
冬瓜柿饼煲猪蹄 178
罗汉果猪蹄汤 178
银耳猪骨汤 179
萝卜炖大骨汤 180
猪骨玉米汤 180
甘蔗胡萝卜猪骨汤 180
无花果杏仁排骨汤 181
胡萝卜排骨汤 181
南北杏无花果煲排骨 181
生地煲龙骨 182

麦枣甘草排骨汤 183
 甘蔗猪骨汤 183
 猪肺炖白萝卜 183
 菜叶猪肺汤 184
 猪肺雪梨银耳汤 184
 大芥菜南北杏猪肺汤 184
 霸王花蜜枣猪肺汤 185
 霸王花猪肺汤 185
 白果猪肺汤 186
 金银菜猪肺汤 186
 白萝卜杏仁猪肺汤 186
 猪肺白菜胡萝卜煲 187
 鸡骨草养肺汤 187
 甜草猪肺汤 187
 南杏白萝卜炖猪肺 188
 菜干猪肺汤 188
 雪梨竹蔗煲猪胰 189
 金银菜猪肠汤 189
 无花果煲猪肚 189
 胡萝卜红枣猪肝汤 190
 玉竹红枣煲鸡汤 190
 板栗南杏鲜鸡汤 190
 木瓜花生鸡爪汤 191
 鲜百合鸡心汤 191
 枸杞鹌鹑鸡肝汤 191
 冬瓜干贝老鸭汤 192
 椰子肉银耳煲老鸽 192
 百合银杏鸽子煲 192
 白萝卜炖牛肉 193
 黄芪羊肉汤 193
 蜜枣白菜羊肺汤 194
 无花果章鱼干鲫鱼汤 194
 马蹄百合生鱼汤 194
 冬瓜鲫鱼汤 195
 甘草蛤蜊汤 195
 核桃沙参姜汤 196
 木耳炖田鸡 196

第三章 补血养颜汤

冬瓜薏米瘦肉汤 197
 黑豆益母草瘦肉汤 198
 海参淡菜猪肉汤 198
 莲藕猪肉汤 198
 核桃仁当归瘦肉汤 199
 黑豆墨鱼瘦肉汤 199
 益母草红枣瘦肉汤 200
 驻颜汤 200
 参果炖瘦肉 201
 墨鱼干节瓜煲猪蹄 201
 猪蹄汤 201
 红枣白萝卜猪蹄汤 202
 木耳海藻猪蹄汤 202
 淮杞红枣猪蹄汤 202
 胡萝卜猪脚汤 203
 党参炖猪手 203
 莲藕红枣猪蹄汤 203
 猪蹄凤爪冬瓜汤 204
 清补节瓜煲猪蹄 204
 美容猪蹄汤 205
 章鱼花生猪蹄汤 205
 莴笋猪蹄汤 205
 百合猪蹄汤 206
 黄豆猪蹄汤 206
 丰胸猪蹄煲 206
 当归猪蹄汤 207
 萝卜干蜜枣猪蹄汤 207

黄芪猪脚汤 207
 红绿豆花生猪手汤 208
 芹菜猪蹄汤 208
 佛手瓜炖猪蹄 208
 猪腱子莲藕汤 209
 莲藕猪腱汤 209
 木瓜花生排骨汤 209
 党参排骨汤 210
 木瓜西施骨汤 210
 藕节排骨汤 210
 银杏骨头汤 211
 木瓜排骨汤 211
 甲鱼猪骨汤 211
 西红柿炖棒骨 212
 丝瓜排骨汤 212
 冬瓜荷叶薏米排骨汤 212
 莲藕排骨汤 213
 肉苁蓉黄精鳃骨汤 213
 棒骨猴头汤 213
 章鱼猪尾煲红豆 214
 山药炖猪血 214
 红菜头猪大肠汤 214
 红枣猪肝冬菇汤 215
 黄芪猪肝汤 215
 参芪枸杞猪肝汤 215
 竹香猪肚汤 216
 桂圆红枣猪腰汤 216
 猪皮枸杞红枣汤 217
 大肠枸杞核桃汤 217
 莲子枸杞炖鸡蛋 217
 虫草红枣炖甲鱼 218
 木瓜汤 218
 健体润肤汤 218
 红酒烩牛尾 219
 苹果雪梨煲牛腱 219
 当归生姜羊肉汤 219
 当归红枣牛肉汤 220



理气牛肉汤 220
 柠檬鸡汤 221
 鸡血藤鸡肉汤 221
 党参炖鸡汤 221
 板栗土鸡汤 222
 山药炖鸡汤 222
 田七冬菇炖鸡 222
 姜汁鸡汤 223
 栗子红枣煲珍珠鸡 223
 客家糯米酒煮鸡汤 223
 四物鸡汤 224
 参归枣鸡汤 224
 党参茯苓鸡汤 224
 扁豆莲子鸡汤 225
 橙子当归鸡煲 225
 熟地当归鸡汤 226
 归芪红枣鸡汤 226
 椰子杏仁鸡汤 226
 丹参三七炖鸡 227
 补血乌鸡汤 227
 田七炖乌鸡 227
 红枣乌鸡汤 228
 花旗参乌鸡汤 228
 四物乌鸡汤 228
 银杞鸡肝汤 229
 大蒜花生凤爪汤 229
 菊花鸡肝汤 229
 花生香菇煲鸡爪 230

板栗枸杞鸡爪汤 230
 花生碎骨鸡爪汤 231
 青萝卜玉米老鸭煲 231
 老鸭莴笋枸杞煲 231
 净面美颜汤 232
 木瓜粉丝牛蛙汤 233
 银耳炖乳鸽 233
 柠檬乳鸽汤 234
 黄精海参炖乳鸽 234
 淮杞煲乳鸽汤 234
 洋参炖乳鸽 235
 参芪枸杞鹌鹑汤 235
 清补养颜汤 236
 丰胸美颜汤 236
 通络美颜汤 236
 木瓜鲤鱼汤 237
 胡萝卜鱼片汤 238
 葛菜生鱼汤 238
 金针香菜鱼片汤 238
 木瓜生鱼汤 239
 黄芪红枣生鱼汤 239
 鲫鱼党参汤 239
 节瓜红豆生鱼汤 240
 丝瓜鱼头豆腐汤 240
 芡实红枣生鱼汤 241
 鱼肚冬菇汤 241
 豆腐红枣泥鳅汤 241
 木瓜鲈鱼汤 242
 西红柿淡奶鲫鱼汤 242
 北芪鲫鱼汤 242
 葱苣草鱼汤 243
 枸杞鸡肝鲫鱼汤 243
 包菜果香肉汤 243
 毛丹银耳汤 244
 醉花菇 244
 莲子山药甜汤 244
 红参淮杞甲鱼汤 245

胡萝卜丝煮珍珠贝 245
 苦瓜炖蛤 245

第四章 保肝护肾汤

芹菜苦瓜瘦肉汤 246
 干贝冬笋瘦肉羹 247
 海马干贝猪肉汤 247
 节瓜蚝豉瘦肉汤 247
 淡菜瘦肉汤 248
 干贝腱肉汤 248
 莲子百合芡实排骨汤 248
 灵芝红枣瘦肉汤 249
 莲子芡实瘦肉汤 249
 板栗蜜枣汤 250
 鸡骨草排骨汤 250
 虫草花党参猪肉汤 250
 四果瘦肉汤 251
 红豆猪骨汤 251
 竹荪排骨汤 252
 花豆煲龙骨 253
 猪排骨炖洋葱 253
 青胡萝卜芡实排骨汤 253
 板栗无花果排骨汤 254
 霸王花猪脊骨汤 254
 黑豆排骨汤 254
 西红柿土豆脊骨汤 255
 海马排骨汤 255
 海马龙骨汤 255
 二冬生地炖龙骨 256
 姜蒜龙骨汤 257
 板栗猪腰汤 257
 翡翠人参腰片汤 258
 人参猪腰汤 258
 党参马蹄猪腰汤 258
 二参猪腰汤 259
 芥菜腰片汤 260





木瓜车前草滚猪腰汤 260
 猪腰山药汤 261
 白果覆盆子猪肚汤 261
 淮山猪肚汤 261
 春砂仁北芪猪肚汤 262
 白果猪肚汤 262
 芡实煲猪肚汤 262
 灵芝炖猪尾 263
 杜仲巴戟猪尾汤 263
 莲子芡实猪尾汤 264
 萝卜莲子芡实猪胰汤 264
 莲子补骨脂猪腰汤 264
 车前空心菜猪腰汤 265
 丝瓜猪肝汤 265
 枸杞叶猪肝汤 265
 党参枸杞猪肝汤 266
 猪肝炖五味子五加皮 266
 大豆蹄花汤 266
 莲藕黑豆猪蹄汤 267
 板栗桂圆炖猪蹄 267
 韭菜花炖猪血 267
 耙齿萝卜牛腩汤 268
 滋补牛肉汤 268
 麦芽山药煲牛肚 268
 参芪炖牛肉 269
 萝卜牛腱汤 269
 桑葚牛骨汤 270
 牛筋汤 270

马蹄红枣牛骨汤 270
 枸杞山药牛肉汤 271
 莲子芡实薏米牛肚汤 271
 牛鞭汤 271
 胡萝卜煲牛尾 272
 灯芯花莲子牛百叶汤 272
 鹿茸川芎羊肉汤 273
 当归羊肉汤 273
 肉苁蓉莲子羊骨汤 273
 羊排鲫鱼山药煲 274
 菊花羊肝汤 274
 胡萝卜山药羊肉煲 274
 山药羊排煲 275
 黑豆牛蒡炖鸡汤 275
 灵芝山药杜仲汤 275
 巴戟黑豆汤 276
 海马虾仁童子鸡 276
 六味地黄鸡汤 276
 巴戟淫羊藿鸡汤 277
 桑螵蛸红枣鸡汤 277
 玉米海底椰鸡肉汤 277
 海马炖土鸡 278
 鲍鱼老鸡干贝煲 278
 杜仲寄生鸡汤 278
 花豆杜仲鸡汤 279
 板栗冬菇鲜鸡汤 279
 栗子蜜枣煲鸡汤 279
 淡菜首乌鸡汤 280
 乌鸡冬瓜汤 280
 山药枸杞乌鸡汤 281
 枸杞牛肉乌鸡汤 281
 板栗猴头菇乌鸡汤 281
 板栗乌鸡煲 282
 决明鸡肝苋菜汤 282
 山药熟地乌鸡汤 282
 桑寄生连翘鸡爪汤 283
 板栗鸡爪汤 283

板栗花生鸡爪汤 284
 何首乌黑豆煲鸡爪 284
 狗脊熟地乌鸡汤 284
 鹿茸炖乌鸡 285
 海马党参枸杞炖乳鸽 286
 茯苓鸽子煲 286
 山药芡实老鸽汤 287
 淡菜枸杞煲老鸽 287
 天麻黄精炖老鸽 287
 四宝炖乳鸽 288
 竹笋鸭肠玉米汤 288
 杜仲鹌鹑汤 288
 菟杞红枣炖鹌鹑 289
 海底椰贝杏鹌鹑汤 289
 鹌鹑笋菇汤 289
 肉桂茴香炖雀肉 290
 茸杞红枣鹌鹑汤 290
 海马炖寿龟 291
 枸杞炖甲鱼 291
 老龟汤 291
 海马党参鸡爪炖甲鱼 292
 黄芪鳝鱼汤 292
 党参鳝鱼汤 292
 土茯苓鳝鱼汤 293
 鳝鱼苦瓜枸杞汤 293
 枸杞水蛇汤 293
 胡萝卜鱿鱼煲 294
 水蛇瘦肉汤 294
 三参炖三鞭 294



- 虫草海马炖鲜鲍 295
虫草海马四宝汤 295
龙骨牡蛎炖鱼汤 295

第五章 提神健脑汤

- 香菜豆腐鱼头汤 296
鱼头蒜子豆腐汤 297
土鸡煨鱼头 297
黄花鱼豆腐煲 297
姜丝鲈鱼汤 298
双鱼汤 298
黄花鱼汤 298
五爪龙鲈鱼汤 299
清汤黄花鱼 299
冬笋海味汤 299
莴笋蛤蜊煲 300
原汁海蛰汤 300
皮蛋豆腐鱼尾汤 300
海鲜豆腐汤 301
酸菜豆腐鱼块煲 301
金针菇金枪鱼汤 301
螺肉煲西葫芦 302
苹果核桃鲫鱼汤 302
腐竹银杏鲫鱼汤 302
苹果马蹄鲫鱼汤 303
豆腐草菇鲫鱼汤 303
天麻党参炖鱼头 304
雪菜大黄鱼汤 304
生姜肉桂炖虾丸 304
黄芪瘦肉鲫鱼汤 305
枸杞黄芪鱼块汤 305
土茯苓薏米蝎子汤 305
大蒜豆腐鱼头汤 306
木瓜玉米花生生鱼汤 306
苹果猪胰生鱼汤 306
玉米须鲫鱼煲 307



- 苹果杏仁生鱼汤 307
苹果红枣炖鲈鱼汤 308
西洋菜生鱼汤 308
天麻枸杞鱼头汤 308
天麻鱼头汤 309
淮山鱼头汤 309
养颜茯苓核桃瘦肉汤 309
苹果瘦肉汤 310
玉米哈密瓜苹果瘦肉汤 311
花生大蒜排骨汤 311
黄豆排骨汤 311
核桃排骨首乌汤 312
玉米萝卜煲猪脊骨 312
百合红枣排骨汤 312
苦瓜黄豆排骨汤 313
苹果排骨汤 313
玉米胡萝卜甘蔗猪尾汤 313
玉米龙骨汤 314
玉米胡萝卜脊骨汤 314
玉米节瓜煲排骨 314
干张筒骨煲 315
夏枯草黄豆脊骨汤 315
香菇黄豆猪手汤 315
香菇白菜猪蹄汤 316
金针黄豆煲猪脚 316
玉米牛腱汤 317
核桃煲猪腰 317
黄豆猪肚排骨鸡脚汤 317
玉米猪肚汤 318

- 西红柿猪肝汤 318
淮山核桃羊肉汤 318
杜仲核桃兔肉汤 319
苹果鸡脚炖猪胰 319
天麻瘦肉猪脑汤 319
萝卜马蹄煲老鸭 320
玉米煲老鸭 320
红枣薏米鸭胸汤 321
核桃煲鸭子 321
核桃芝麻乳鸽汤 321

第六章 强身健体汤

- 扁豆瘦肉汤 322
马齿苋杏仁瘦肉汤 323
苦瓜败酱草瘦肉汤 323
生地木棉花瘦肉汤 323
草菇瘦肉汤 324
海带海藻瘦肉汤 324
蚝豉瘦肉汤 325
天山雪莲金银花煲瘦肉 326
鸡骨草瘦肉汤 327
玉米须瘦肉汤 327
茯苓芝麻菊花瘦肉汤 328
鳊鱼鳃瘦肉 328
三豆冬瓜瘦肉汤 329
冬瓜瘦肉汤 330
海底椰参贝瘦肉汤 331
佛手瓜白芍瘦肉汤 331
苦瓜菊花瘦肉汤 332
胡萝卜猪腱汤 333
马齿苋瘦肉汤 333
节瓜花生猪腱汤 333
南瓜猪展汤 334
茅根马蹄猪展汤 334
白萝卜猪展汤 334
五指毛桃根煲猪蹄 335

薏米猪蹄汤 335
黑木耳猪蹄汤 335
粉葛豆芽猪蹄汤 336
火麻仁猪蹄汤 336
芦荟猪蹄汤 336
南瓜红枣煲猪排 337
海蜇马蹄排骨汤 337
红枣冬菇排骨汤 337
西红柿红薯排骨汤 338
萝卜橄榄猪骨汤 338
排骨苦瓜煲陈皮 338
青豆党参排骨汤 339
黄瓜扁豆排骨汤 339
香菇排骨汤 339
板栗排骨汤 340
猪骨黄豆芽汤 340
玉竹三味排骨 340
猪骨黄豆丹参汤 341
土豆西红柿脊骨汤 341
粉葛薏米脊骨汤 341
夏枯草脊骨汤 342
节瓜菜干煲脊骨 342
春砂仁花生猪扇骨汤 342
胡萝卜红薯猪骨汤 343
南瓜猪骨汤 343
白萝卜青榄猪肺汤 343
党参豆芽氹骨汤 344
苋菜梗扁豆煲猪尾 344
白背叶根猪尾汤 344
槐花猪肠汤 345
生地绿豆猪大肠汤 345
胡萝卜玉米煲猪胰 345
山药枸杞猪胰汤 346
玉山草猪胰汤 346
鸡骨草夏枯草煲猪胰 347
独脚金猪胰汤 347
旱莲猪肝汤 347

南瓜猪肝汤 348
老鸭猪肚汤 348
酸菜腐竹猪肚汤 348
猪肚煲米豆 349
咸酸菜滚猪红汤 349
香菇煲猪肚汤 349
猪肚黄芪枸杞汤 350
鲜车前草猪肚汤 350
胡椒猪肚汤 350
白果煲猪肚 351
天麻炖鸡汤 352
冬瓜鲜鸡汤 352
鸡肉白果汤 352
田七薤白鸡肉汤 353
黄芪桂圆淮山鸡肉汤 353
白果莲子糯米乌鸡汤 353
清炖鸡汤 354
归芪板栗鸡汤 355
鲜菇鸡汤 355
鲍鱼鸡肉汤 355
参片鸡汤 356
马蹄冬菇鸡爪汤 357
山药麦芽鸡肫汤 357
大白菜老鸭汤 357
虫草炖雄鸭 358
霸王花烧鸡头汤 358
土茯苓绿豆老鸭汤 359
青萝卜陈皮鸭汤 359
冬菇马蹄老鸭汤 360
柴胡枸杞羊肉汤 360
山药白术羊肚汤 360
银杏炖鹌鹑 361
玉竹沙参炖鹌鹑 361
菟丝子煲鹌鹑蛋 362
人参鹌鹑蛋 362
虫草炖乳鸽 362
西洋参煲乳鸽 363

鱼头萝卜汤 363
砂仁陈皮鲫鱼汤 363
黄芪山药鲫鱼汤 364
山楂山药鲫鱼汤 364
天麻红枣炖鱼头 365
豆蔻陈皮鲫鱼羹 365
芥菜咸鱼头汤 365
茼蒿鱼头汤 366
枸杞党参鱼头汤 366
酸菜鱼片汤 366
山药鳝鱼汤 367
海鲜什锦汤 367
草菇大鱼头汤 367
参麦泥鳅汤 368
川芎白芷炖鱼头 368
绿豆田鸡汤 369
白花蛇舌草田鸡汤 369
山药薏米枸杞汤 370
小鲍鱼参杞汤 370
甲鱼芡实汤 370
带鱼黄芪汤 371
兔肉薏米煲 371

第七章 滋补养生汤

清补凉煲瘦肉 372
二子苍术瘦肉汤 373
山楂麦芽猪腱汤 373
干贝黄精生熟地炖瘦肉 374
灵芝石斛鱼胶猪肉汤 374
胡萝卜花胶猪腱汤 374
干贝山药瘦肉汤 375
芥菜连锅汤 376
参杞香菇瘦肉汤 377
芹菜金针菇响螺猪肉汤 377
木瓜银耳猪骨汤 377
粉葛红枣猪骨汤 378



双枣莲藕炖排骨 378
 党参蜜枣脊骨汤 378
 雪梨猪腱汤 379
 双菇脊骨汤 379
 鲜莲排骨汤 379
 绿豆陈皮排骨汤 380
 沙葛花生猪骨汤 380
 人参猪蹄汤 380
 猪蹄炖牛膝 381
 无花果蘑菇猪蹄汤 381
 猪蹄灵芝汤 381
 猪皮花生眉豆汤 382
 花生丁香猪尾汤 382
 枸杞猪尾汤 382
 黑木耳猪尾汤 383
 金银花蜜枣煲猪肺 383
 猴头菇章鱼猪肚汤 383
 党参淮山猪肚汤 384
 滋阴凉补猪肚汤 384
 生姜肉桂炖猪肚 385
 玉米圆肉煲猪胰 385
 党参淮山猪胰汤 385
 杏仁白菜猪肺汤 386
 佛手瓜银耳煲猪腰 386
 淮山羊肉汤 386
 猪肠莲子枸杞汤 387
 蝉花熟地猪肝汤 387
 枸杞瘦肉汤 387
 什锦牛丸汤 388
 黄芪牛肉汤 388
 五加皮牛肉汤 388
 牛腩炖白萝卜 389
 白萝卜煲羊肉 389
 清炖柠檬羊腩汤 389
 冬瓜薏米猪腰汤 390
 胡萝卜竹蔗羊肉汤 390
 橘子羊肉汤 390

银耳淮山莲子煲鸡汤 391
 羊排红枣山药滋补煲 391
 木瓜银耳煲白鲫 391
 蛤蚧羊排汤 392
 银杏青豆羊肉汤 392
 节瓜鸡肉汤 392
 鲜人参炖鸡 393
 人参鸡汤 393
 红枣炖兔肉 393
 西洋菜鸡汤 394
 平菇木耳鸡丝汤 394
 花胶冬菇鸡脚汤 394
 黄精山药鸡汤 395
 人参糯米鸡汤 395
 苡芪煲鸡汤 396
 黑枣党参鸡肉汤 397
 五子鸡杂汤 397
 胡萝卜马蹄煮鸡腰 398
 十全大补乌鸡汤 399
 西洋菜乌鸡汤 399
 椰盅乌鸡汤 399
 当归田七炖鸡 400
 参麦黑枣乌鸡汤 400
 田七木耳乌鸡汤 400
 节瓜山药莲子煲老鸭 401
 陈皮绿豆煲老鸭 401
 山药杞子老鸭汤 401
 花胶炖老鸭汤 402
 佛手瓜老鸭汤 402
 北芪党参水鸭汤 402
 薏米百合煲老鸭汤 403
 桂圆干老鸭汤 403
 生地老鸭汤 403
 北杏党参老鸭汤 404
 金银花水鸭汤 404
 沙参老鸭煲 405
 老鸭枸杞煲萝卜 405

芡实扁豆老鸭汤 405
 清炖鸭汤 406
 冬笋鸭块 407
 鸭子炖黄豆 408
 西洋参百合绿豆炖鸽汤 408
 灵芝核桃乳鸽汤 409
 鲜人参煲乳鸽 409
 四宝煲老鸽 409
 人参红枣鸽子汤 410
 清补乳鸽汤 410
 洋参淮山乳鸽汤 411
 猴头菇干贝乳鸽汤 411
 银耳鹌鹑汤 411
 黄芪绿豆煲鹌鹑 412
 菊花北芪煲鹌鹑 412
 眉豆薏苡炖鹌鹑 413
 淮山党参鹌鹑汤 413
 白菜干鹌鹑汤 414
 灵芝炖鹌鹑 414
 椰子鹌鹑汤 414
 西洋菜鲤鱼汤 415
 眉豆木瓜银耳煲鲫鱼 416
 节瓜鲫鱼汤 416
 冬瓜生鱼汤 416
 海底椰无花果生鱼汤 417
 党参生鱼汤 417
 西洋参银耳生鱼汤 417
 川芎白芷鱼头汤 418
 淮山圆肉生鱼汤 418
 西洋参甲鱼汤 419
 海参甲鱼汤 419
 五指毛桃熟地炖甲鱼 419
 灵芝土茯苓炖甲鱼 420
 西洋参无花果甲鱼汤 421
 灵芝石斛甲鱼汤 421
 冬瓜煲田鸡 421