



NEW

快乐厨房

365



中国烹饪协会美食专家精心审定
享受《馋嘴美食》每一天

百吃不厌

营养靓汤

好学易做 简单实惠 营养保健

百姓餐桌
家庭版

龚坚 主编



延边人民出版社

中国烹饪协会 推荐

快乐厨房 365

营 百
养 吃
靓 书
汤 厌

江苏工业学院图书馆
藏书章



好学易做 简单实惠

龚 坚 主编

延边人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

现代家庭健康生活/龚坚 主编.—延吉:延边人民出版社,2007.6

(2008.10 重印)

ISBN 978-7-80698-961-6

I.现... II.龚... III.生活-知识 IV.TS796.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 096327 号

现代家庭健康生活



主 编:龚 坚

责任编辑:许正勋

责任校对:张 娟

版式设计:崔 旭

出 版:延边人民出版社

(吉林省延吉市龙谊路 363 号, <http://www.ybcbs.com>)

印 刷:北京德富泰印务有限公司

发 行:延边人民出版社

开 本:710×1000 毫米 1/16

印 张:234 字数:2500 千字

版 次:2007 年 6 月第 1 版

印 次:2008 年 10 月第 2 次印刷

书 号:ISBN 978-7-80698-961-6

定 价:423.80 元(全十三册)

版权所有 违者必究

营养靓汤

目录 CONTENTS



经典

营养靓汤

- 11 清汤蟹底翅
- 11 上汤白菜
- 12 上汤芦笋
- 12 上汤豆苗
- 13 上汤时蔬
- 13 上汤奶白菜
- 14 疙瘩汤
- 14 上汤油麦菜
- 15 豆腐鲫鱼汤
- 15 蘑菇汤
- 16 酸辣乌鱼蛋汤
- 16 酸汤肥牛
- 17 酸汤鱼水情
- 17 贵州酸汤鱼
- 18 文蛤豆腐汤
- 18 土鸡汤
- 19 桔露汤圆
- 19 乌鱼蛋汤
- 20 西湖莼菜汤
- 20 西红柿鸡蛋汤

- 21 蛎羹汤
- 21 虾皮萝卜丝汤
- 22 砂锅鱼头豆腐汤
- 22 虾仁紫菜汤
- 23 香汤鱼
- 23 冬阴功汤
- 24 蟹黄豆花
- 24 碧绿上汤鸡
- 25 雪梨百合汤
- 25 羊杂汤
- 26 浓汤鸡煲翅
- 26 浓汤鱼肚
- 27 萝卜丝鲫鱼汤
- 27 银耳雪梨汤
- 28 雨花石汤圆
- 28 鱼头豆腐汤
- 29 老母鸡汤
- 29 榨菜肉丝汤
- 29 海鲜酸辣汤
- 30 猪肝青菜汤
- 30 炖牛尾汤
- 30 竹笙青瓜汤
- 31 竹荪土鸡汤
- 31 青瓜竹荪汤
- 31 紫菜鱼丸汤
- 32 竹荪鱼丸汤
- 32 紫菜蛋花汤

- 32 竹荪鱼元汤

春季

营养靓汤

- 33 莲藕牛尾汤
- 33 灵芝蹄筋汤
- 33 茯苓白术鲫鱼汤
- 34 党参鳊鱼汤
- 34 海带鱼蓉羹
- 34 发菜鱼头汤
- 34 眉豆红枣排骨汤
- 35 木瓜去湿汤



- 35 咸蛋芥菜汤
- 35 鸡骨草瘦肉汤
- 35 苋菜蟹肉羹
- 36 粟米鱼蓉羹
- 36 郁金蜜枣排骨汤
- 36 发菜眉豆瘦肉汤

夏季

营养靓汤

- 37 节瓜金银鸭汤
- 37 白瓜牛鳊鱼汤
- 37 翠衣番茄豆腐汤
- 37 鲫鱼赤小豆汤
- 38 赤小豆鲤鱼汤
- 38 红豆莲藕汤
- 38 墨鱼节瓜汤
- 38 冬瓜芡实鸭汤
- 39 莲藕绿豆煲牛腰
- 39 豆腐芫荽黄沙蚬汤
- 39 苦瓜瘦肉汤
- 39 绿豆夏枯草煲猪骨
- 40 草菇豆腐汤
- 40 海带冬瓜瘦肉汤
- 40 豆腐凉瓜田蚬鱼汤
- 40 节瓜烧鸭羹
- 41 甜玉米猪骨汤

- 41 丝瓜鱼头汤
- 41 萝卜墨鱼汤
- 41 土茯苓煲龟
- 42 大芥菜腊鸭头煲排骨
- 42 酸菜鲫鱼汤
- 42 西洋菜鲜陈肾汤
- 42 鲜陈肫生鱼汤
- 43 花旗参鲍鱼汤
- 43 丁香酸梅汤
- 43 绿豆南瓜汤
- 43 塘葛菜生鱼汤

秋季

营养靓汤

- 44 水鱼炖鱼翅
- 44 红萝卜无花果生鱼汤
- 44 川贝枇杷叶粉肠汤
- 45 虫草鸭块汤
- 45 雪蛤烧鸭羹
- 45 竹荪芙蓉汤
- 45 百合煲鲫鱼汤
- 46 百合红枣煲龟
- 46 沙参玉竹心肺汤
- 46 樱桃雪耳汤
- 46 剑花粉肠汤
- 47 葛菜罗汉果汤

- 47 南杏银耳汤
- 47 剑花猪肚汤
- 47 百合玉竹煲猪心
- 48 西洋菜百合煲生鱼
- 48 萝卜羊肉汤
- 48 菜干腊鸭汤
- 48 菜干猪骨汤
- 49 菜干鸭肾汤
- 49 南北杏菜干猪肺汤
- 49 银耳肉蓉羹
- 49 南瓜牛肉汤
- 50 燕窝贝母瘦肉汤
- 50 沙参百合煲猪肺
- 50 银耳鸽蛋汤
- 50 萝卜福寿鱼汤

冬季

营养靓汤

- 51 黑豆圆肉鱼头汤



营养靓汤

目录 CONTENTS



- 51 杞子桂圆羊脑汤
- 51 鹿肉芪枣汤
- 52 附子生姜炖狗肉
- 52 羊肉杞子汤
- 52 海参鸡肉汤
- 52 淡菜汤
- 53 八宝鸡汤
- 53 羊肉木瓜汤
- 53 参芪生鱼汤
- 53 牛蒡猪骨汤

儿童

健康靓汤

- 54 芫荽黄豆汤
- 54 小葱老姜汤
- 54 萝卜姜枣汤
- 54 菜干猪腩排骨汤
- 55 沙参玉竹煲老鸭
- 55 西洋菜百合牛腰汤
- 55 枣杏煲鸡汤
- 55 金银菜瘦肉汤
- 56 独脚金煲猪瘦肉

- 56 参芪鹌鹑汤
- 56 黄芪炖鲈鱼
- 56 麦芽山楂饮
- 57 白萝卜炖猪排骨
- 57 番茄薯仔煲牛腰
- 57 萝卜煲牛腩
- 57 南瓜红枣排骨汤
- 58 萝卜鲜陈肫汤
- 58 苹果银耳鸭肫汤
- 58 咸柠檬煲鸭
- 58 章鱼鹌鹑汤
- 59 鲍鱼莲子瘦肉汤
- 59 凤眼果煲瘦肉
- 59 淮山扁豆瘦肉汤
- 59 淮山银耳煲鸡

青少年

成长靓汤

- 60 杞子田七煲鸡汤
- 60 淮山核桃羊肉汤
- 60 沙参玉竹石头鱼汤
- 60 高丽参须鱼唇鸡汤

- 61 冬瓜煲鸡脚
- 61 荔枝煲鸭汤
- 61 木瓜牙带鱼汤
- 61 鱼头芡实汤
- 62 花旗参鲍鱼生鱼汤
- 62 黄芪煲泥鳅汤
- 62 木瓜浸鸡汤
- 62 火腿粟米羹
- 63 葱生姜丝猪红汤
- 63 潮州鸡蛋汤
- 63 桂圆淮杞猪脑汤
- 63 花生黄豆煲鸡脚
- 64 韩国泡菜
- 64 节瓜芡实鹌鹑汤
- 64 豆腐牛肉羹
- 64 栗子鸡脚排骨汤
- 65 番茄蛋角冬菇汤
- 65 花生冬菇脊骨汤



65 猪脑韭黄羹
65 粟米牛肉羹
66 天麻炖猪脑
66 红枣猪脑养心汤
66 百合猪脑汤
66 菊花猪脑汤
67 黄花菜香菇瘦肉汤
67 白果瘦肉汤
67 麦冬瘦肉汤
67 海带花生排骨汤
68 大排蘑菇汤
68 板栗排骨汤
68 黄豆排骨汤
68 胡萝卜土豆排骨汤
69 蘑菇排骨汤
69 黄精排骨补脑汤
69 核桃益脑汤
69 莲子猪心汤
70 杞叶猪心汤
70 丹参猪心汤
70 远志茯神炖
70 蛋黄肚丝汤

补血养颜汤

71 当归补血汤
71 椰子银耳煲鸽汤
71 芫荽猪皮羹
71 川芎当归炖甲肉

72 蜂房地丁汤
72 椰子乌鸡汤
72 木瓜海底椰瘦肉汤
72 龙莲鸡蛋汤
73 榨菜肉丝汤
73 养血美容汤
73 莲子龙眼汤
73 健乳润肤汤
74 北芪党参乌鸡汤
74 沙参玉竹生鱼汤
74 生滚水鱼汤
74 墨鱼花生排骨汤
75 银耳鸡肉汤
75 银耳鸽蛋汤
75 鲑鱼肉丸汤
75 素鸡麻油汤
76 大枣乌梅汤
76 山药玉竹白鸽汤
76 山药玉竹雁肉汤
76 甲鱼杞子女贞汤
77 党参当归羊肉汤
77 鲨鱼归芪汤
77 羊肉归芪汤
77 女贞子决明汤
78 仙鹤红枣汤
78 夏草雌鸽补益汤
78 红花乌豆塘虱汤
78 姜汁米酒蚌肉汤
79 红糖姜汤
79 荞麦白果竹丝鸡汤
79 乌豆益母草糖水

79 白果黄豆鲫鱼汤
80 泽兰水鱼汤
80 淮山羊肉汤
80 潺螺乌鸡汤
80 当归艾叶老姜汤
81 月季花汤
81 白芷牡蛎墨鱼汤
81 阿胶牛肉汤
81 芥菜汤
82 马齿苋鸡蛋汤
82 调经草汤
82 当归花草汤
82 桂枝大枣汤
83 乌鸡白凤汤
83 芹菜益母汤
83 姜枣红糖汤
83 山楂葵籽汤
84 鸡冠花鸡蛋汤
84 生姜山楂汤
84 陈皮乌鸡汤
84 玫瑰杭菊瘦肉汤
85 当归红花瘦肉汤
85 枸杞乌鸡汤



营养靓汤

目录 CONTENTS



- 85 人参乌鸡汤
- 85 灵芝乌鸡汤
- 86 黄精乌鸡汤
- 86 沙参乌鸡汤
- 86 当归乌鸡汤
- 86 当归田七炖乌鸡
- 87 红枣猪骨炖乌鸡
- 87 龙骨炖乌鸡
- 87 白果莲子乌鸡汤
- 87 参须雪梨乌鸡汤
- 88 锁阳炖乌鸡
- 88 冬瓜乌鸡汤
- 88 人参乌鸡猪肘汤
- 88 当归炖母鸡
- 89 山药母鸡汤
- 89 何首乌煲鸡
- 89 燕窝椰子炖母鸡
- 89 鹿茸公鸡汤
- 90 党参茯苓鸡腿汤
- 90 党参土鸡汤
- 90 八宝鸡汤
- 90 椰子银耳煲老鸡
- 91 黄花冬菇鸡肉汤
- 91 海带炖鸡汤
- 91 何首乌炖鸡
- 91 参茸鸡肉汤
- 92 椰子炖鸡汤

- 92 大蒜花生凤爪汤
- 92 花生煲凤爪香菇汤
- 92 红枣桂圆煲鸡心
- 93 鲜羊百合桂圆鸡心汤
- 93 银耳鸡肝汤
- 93 肉桂煲鸡肝
- 93 猴头菇黄芪炖鸡汤
- 94 银花水鸭汤
- 94 荷叶水鸭汤
- 94 党参茯苓水鸭汤
- 94 枸杞桂圆牛肉汤
- 95 红枣桂圆牛肉汤
- 95 花生牛肉汤
- 95 百合红枣牛肉羹
- 95 苹果雪梨牛腱汤
- 96 杜仲桂圆炖牛脊骨
- 96 熟地黄芪羊肉汤
- 96 胡萝卜红枣炖牛腱
- 97 川芎当归羊肉汤
- 97 当归黄芪煲羊肉
- 97 冬瓜海带猪肉汤
- 97 黑木耳红枣瘦肉汤
- 98 生地松子瘦肉汤
- 98 西洋参猪肉炖燕窝
- 98 茅根马蹄瘦肉汤
- 98 火麻仁煲瘦肉汤

补肾壮阳汤

- 99 虫草虾仁汤
- 99 龟狗汤
- 99 鹿鞭壮阳汤
- 99 芡实汤
- 100 党参全鹿汤
- 100 泥鳅虾汤
- 100 人参鹿肉汤
- 101 人参鹿尾汤
- 101 附片羊肉汤
- 101 羊肉补阳汤
- 102 羊肉虾米汤
- 102 雀蛋羊肉汤
- 102 三黑猪腩汤



102 韭籽三物汤
103 双鞭壮阳汤
103 附片狗肉汤
103 羊肉鱼鳔黄芪汤
104 鹿头汤
104 当归行血汤
104 毛豆瘦肉汤
104 山药瘦肉汤
105 灵芝瘦肉汤
105 莲子茯苓养生汤
105 四果瘦肉汤
105 补骨瘦肉汤
106 淡菜煲猪肉
106 百合蜜枣煲猪腱
106 沙参滋补汤
106 板栗排骨汤
107 牛蒡煲小排
107 核桃排骨首乌汤
107 猴头菇煲龙骨汤
107 鹿茸炖猪心
108 生地猪心汤
108 党参马蹄猪腰汤
108 人参腰片汤
108 豆芽猪腰汤
109 杜仲猪腰汤
109 板栗桂圆炖猪蹄
109 当归桂圆猪皮汤
109 覆盆子枸杞猪肚汤
110 杜仲煲猪肚
110 覆盆子白果煲猪肚
110 玉米须煲猪尾汤

110 山药花生猪尾汤
111 千斤拔狗脊煲猪尾
111 补肾牛肉汤
111 苡蓉煲牛肉
111 锁阳牛肉汤
112 牛大力煲牛肉汤
112 牛鞭母鸡汤
112 胡萝卜炖牛腱汤
112 花菜腊肉汤
113 白菜竹荪汤
113 山药煲猪肉
113 党参瘦肉汤
113 党参豆芽猪骨汤
114 玉米龙骨汤
114 海带排骨汤
114 芋头排骨汤
114 骨碎补脊骨浓汤
115 玉米胡萝卜脊骨汤
115 生姜肉桂猪肚汤
115 香菇猪肚汤
115 薏米猪肠汤
116 山药花生炖猪尾
116 菠菜猪肝汤
116 香菜猪肝汤
116 黄芪牛肉汤
117 山药枸杞牛肉汤
117 土豆牛肉汤
117 强身壮力汤
117 土豆羊肉汤
118 熟地黄芪羊肉汤
118 红枣沙参煲羊脊骨

118 当归黄芪羊肉汤
118 鹿茸枸杞乌鸡汤
119 当归黄芪乌鸡汤
119 白果乌鸡汤
119 百合当归乌鸡汤
119 鸡肉蘑菇汤
120 淡菜首乌鸡腿汤
120 黄芪煲土鸡
120 鲜菌炖土鸡
120 板栗土鸡汤

中老年 养生保健靓汤

121 归芪鸡汤
121 茶树菇脊骨汤
121 海参汤
121 茼蒿豆腐鲈鱼汤
122 五指毛桃猪骨汤



营养靓汤

目录 CONTENTS



- 122 银杞明目汤
- 122 银耳鸽蛋汤
- 122 鲜莲银耳汤
- 123 黄连阿胶鸡子黄汤
- 123 人参莲肉汤
- 123 响螺淮杞童鸡汤
- 123 黄芪桂圆童鸡汤
- 124 十全大补汤
- 124 田鼠黄精汤
- 124 首乌鸡汤
- 124 牛肉归芪汤
- 125 鹿筋淮杞水鸭汤
- 125 人参群鲜汤
- 125 黄芪猴头菇汤
- 125 美味野菌汤
- 126 党参淮杞斑鸠汤
- 126 冰糖麻雀汤
- 126 芪杞乳鸽汤
- 126 人参桂圆鹌鹑汤
- 127 燕窝乳鸽汤
- 127 圆肉炖牛肉汤
- 127 党参北芪鳝鱼汤
- 127 山瑞蚬鸭汤
- 128 糯米酒红枣鸡汤
- 128 无花果兔肉汤
- 128 海参淮杞鸡汤
- 128 豆蔻草果乌鸡汤

- 129 清炖木耳香菇
- 129 腊鸭冬菇汤
- 129 清汤鲍鱼
- 129 肉片柿子汤
- 130 海蜇马蹄汤
- 130 紫菜兔肉汤
- 130 双耳汤
- 130 冬瓜草鱼汤
- 131 玉米须龟汤
- 131 海带决明汤
- 131 芹菜红枣汤
- 131 柳叶汤
- 132 海蜇荸荠汤
- 132 鲍鱼竹荪汤
- 132 冰糖炖海参
- 132 鲜蘑豆腐汤
- 133 山楂乌梅饮
- 133 红花绿茶饮
- 133 山楂核桃饮
- 133 灵芝蹄筋汤
- 134 黄芪黑鱼片
- 134 山楂炖牛肉
- 134 参枣炖蘑菇
- 134 麦冬山楂炖甲鱼
- 135 羊肉木瓜汤
- 135 天麻炖猪脑
- 135 乌龟血炖冰糖

- 135 雁肉汤
- 136 鳝鱼辣汤
- 136 杜仲乳鸽汤
- 136 清炖乌蛇
- 136 雪凤鹿筋汤
- 137 淮山黄连花粉汤
- 137 淡菜猪横脷汤
- 137 三丝鱼翅羹
- 137 葛根玉竹瘦肉汤
- 138 猪胰止渴汤
- 138 土茯苓炖猪骨
- 138 山药炖猪肚
- 138 老桑枝煲鸡
- 139 辣椒炖蛇肉
- 139 归参山药炖猪腰
- 139 猪脊髓煲莲藕
- 139 南杏川贝鹌鹑汤
- 140 党参杞子老鸽汤
- 140 灵芝黄芪炖肉
- 140 鲍鱼芦笋汤



140 地草瘦肉汤

解压舒缓汤

141 茯苓瘦肉汤

141 荷叶瘦肉汤

141 芦根车前汤

141 豆芽瘦肉汤

142 茄子瘦肉汤

142 苍术冬瓜猪肉汤

142 哈密百合汤

142 南瓜海带汤

143 苦瓜酸菜瘦肉汤

143 黄瓜瘦肉汤

143 马蹄生津汤

143 山楂瘦肉汤

144 干贝节瓜汤

144 牛土蚯瘦肉汤

144 玫瑰瘦肉汤

144 山楂降压汤

145 夏枯草菊花猪肉汤

145 桑叶茅根瘦肉汤

145 鸡骨草煲肉

145 萝卜腊肉汤

146 苦瓜海带瘦肉汤

146 大头菜煲肉

146 毛豆瘦肉汤

146 紫菜肉丝汤

147 葫芦瘦肉汤

147 橄榄瘦肉汤

147 双雪瘦肉汤

147 海带瘦肉汤

148 牛蒡猪肉汤

148 马齿苋杏仁瘦肉汤

148 玄参生地麦冬瘦肉汤

148 连翘瘦肉汤

149 芹菜苦瓜瘦肉汤

149 茅根瘦肉汤

149 瓠瓜咸蛋汤

149 莲子咸肉汤

150 百合桂圆瘦肉汤

150 山药沙葛瘦肉汤

150 茶树菇炖肉

150 杏仁煲猪腱

151 银耳西洋参煲猪腱

151 苹果银耳猪腱汤

151 冬瓜火腿汤

151 玄参麦冬瘦肉汤

152 芥菜瘦肉汤

152 玉米须煲肉

152 甘蔗茅根瘦肉汤

152 芥菜猪肉汤

153 沙参玉竹百合瘦肉汤

153 罗汉果龙利叶瘦肉汤

153 粉丝瘦肉汤

153 海底椰参贝瘦肉汤

154 杏仁萝卜猪腱汤

154 莲子百合瘦肉汤

154 腐竹排骨汤

154 黄瓜排骨汤

155 木瓜花生排地骨汤

155 海带绿豆排骨汤

155 粉葛脊骨汤

155 白芍排骨汤

156 绿豆陈皮排骨汤

156 芦笋排骨汤

156 竹荪排骨汤

156 豆腐排骨汤

157 节瓜香菇排骨汤

157 香菇木耳排骨汤

157 海带绿豆排骨汤

157 苦瓜排骨汤

158 葛花苦瓜排骨汤

158 生地茯苓脊骨汤

158 川贝脊骨汤

158 黄精山楂脊骨汤

159 冬瓜脊骨汤

159 田七脊骨汤

159 黄豆脊骨汤

159 生地槐花脊骨汤

160 川贝炖猪骨

160 猪骨玉米汤

160 猪骨豆腐汤

160 粟须炖猪蹄



中国烹饪协会 **推荐**

快乐厨房 365

营养靓汤
百吃不厌



好学易做 简单实惠

龚 坚 主编

延边人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

现代家庭健康生活/龚坚 主编.—延吉:延边人民出版社,2007.6

(2008.10 重印)

ISBN 978-7-80698-961-6

I.现... II.龚... III.生活-知识 IV.TS796.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 096327 号

现代家庭健康生活



主 编:龚 坚

责任编辑:许正勋

责任校对:张 娟

版式设计:崔 旭

出 版:延边人民出版社

(吉林省延吉市龙谊路 363 号, <http://www.ybcbs.com>)

印 刷:北京德富泰印务有限公司

发 行:延边人民出版社

开 本:710×1000 毫米 1/16

印 张:234 字数:2500 千字

版 次:2007 年 6 月第 1 版

印 次:2008 年 10 月第 2 次印刷

书 号:ISBN 978-7-80698-961-6

定 价:423.80 元(全十三册)

版权所有 违者必究

营养靓汤

目录 CONTENTS



经典

营养靓汤

- 11 清汤蟹底翅
- 11 上汤白菜
- 12 上汤芦笋
- 12 上汤豆苗
- 13 上汤时蔬
- 13 上汤奶白菜
- 14 疙瘩汤
- 14 上汤油麦菜
- 15 豆腐鲫鱼汤
- 15 蘑菇汤
- 16 酸辣乌鱼蛋汤
- 16 酸汤肥牛
- 17 酸汤鱼水情
- 17 贵州酸汤鱼
- 18 文蛤豆腐汤
- 18 土鸡汤
- 19 桔露汤圆
- 19 乌鱼蛋汤
- 20 西湖莼菜汤
- 20 西红柿鸡蛋汤

- 21 蛎羹汤
- 21 虾皮萝卜丝汤
- 22 砂锅鱼头豆腐汤
- 22 虾仁紫菜汤
- 23 香汤鱼
- 23 冬阴功汤
- 24 蟹黄豆花
- 24 碧绿上汤鸡
- 25 雪梨百合汤
- 25 羊杂汤
- 26 浓汤鸡煲翅
- 26 浓汤鱼肚
- 27 萝卜丝鲫鱼汤
- 27 银耳雪梨汤
- 28 雨花石汤圆
- 28 鱼头豆腐汤
- 29 老母鸡汤
- 29 榨菜肉丝汤
- 29 海鲜酸辣汤
- 30 猪肝青菜汤
- 30 炖牛尾汤
- 30 竹笙青瓜汤
- 31 竹荪土鸡汤
- 31 青瓜竹荪汤
- 31 紫菜鱼丸汤
- 32 竹荪鱼丸汤
- 32 紫菜蛋花汤

- 32 竹荪鱼元汤

春季

营养靓汤

- 33 莲藕牛尾汤
- 33 灵芝蹄筋汤
- 33 茯苓白术鲫鱼汤
- 34 党参鳊鱼汤
- 34 海带鱼蓉羹
- 34 发菜鱼头汤
- 34 眉豆红枣排骨汤
- 35 木瓜去湿汤



- 35 咸蛋芥菜汤
- 35 鸡骨草瘦肉汤
- 35 苋菜蟹肉羹
- 36 粟米鱼蓉羹
- 36 郁金蜜枣排骨汤
- 36 发菜眉豆瘦肉汤

夏季

营养靓汤

- 37 节瓜金银鸭汤
- 37 白瓜牛鳊鱼汤
- 37 翠衣番茄豆腐汤
- 37 鲫鱼赤小豆汤
- 38 赤小豆鲤鱼汤
- 38 红豆莲藕汤
- 38 墨鱼节瓜汤
- 38 冬瓜芡实鸭汤
- 39 莲藕绿豆煲牛腰
- 39 豆腐芫荽黄沙蚬汤
- 39 苦瓜瘦肉汤
- 39 绿豆夏枯草煲猪骨
- 40 草菇豆腐汤
- 40 海带冬瓜瘦肉汤
- 40 豆腐凉瓜田蚊鱼汤
- 40 节瓜烧鸭羹
- 41 甜玉米猪骨汤

- 41 丝瓜鱼头汤
- 41 萝卜墨鱼汤
- 41 土茯苓煲龟
- 42 大芥菜腊鸭头煲排骨
- 42 酸菜鲫鱼汤
- 42 西洋菜鲜陈肾汤
- 42 鲜陈肫生鱼汤
- 43 花旗参鲍鱼汤
- 43 丁香酸梅汤
- 43 绿豆南瓜汤
- 43 塘葛菜生鱼汤

秋季

营养靓汤

- 44 水鱼炖鱼翅
- 44 红萝卜无花果生鱼汤
- 44 川贝枇杷叶粉肠汤
- 45 虫草鸭块汤
- 45 雪蛤烧鸭羹
- 45 竹荪芙蓉汤
- 45 百合煲鲫鱼汤
- 46 百合红枣煲龟
- 46 沙参玉竹心肺汤
- 46 樱桃雪耳汤
- 46 剑花粉肠汤
- 47 葛菜罗汉果汤

- 47 南杏银耳汤
- 47 剑花猪肚汤
- 47 百合玉竹煲猪心
- 48 西洋菜百合煲生鱼
- 48 萝卜羊肉汤
- 48 菜干腊鸭汤
- 48 菜干猪骨汤
- 49 菜干鸭肾汤
- 49 南北杏菜干猪肺汤
- 49 银耳肉蓉羹
- 49 南瓜牛肉汤
- 50 燕窝贝母瘦肉汤
- 50 沙参百合煲猪肺
- 50 银耳鸽蛋汤
- 50 萝卜福寿鱼汤

冬季

营养靓汤

- 51 黑豆圆肉鱼头汤



营养靓汤

目录 CONTENTS



- 51 杞子桂圆羊脑汤
- 51 鹿肉芪枣汤
- 52 附子生姜炖狗肉
- 52 羊肉杞子汤
- 52 海参鸡肉汤
- 52 淡菜汤
- 53 八宝鸡汤
- 53 羊肉木瓜汤
- 53 参芪生鱼汤
- 53 牛蒡猪骨汤

儿童

健康靓汤

- 54 芫荽黄豆汤
- 54 小葱老姜汤
- 54 萝卜姜枣汤
- 54 菜干猪腩排骨汤
- 55 沙参玉竹煲老鸭
- 55 西洋菜百合牛腰汤
- 55 枣杏煲鸡汤
- 55 金银菜瘦肉汤
- 56 独脚金煲猪瘦肉

- 56 参芪鹌鹑汤
- 56 黄芪炖鲈鱼
- 56 麦芽山楂饮
- 57 白萝卜炖猪排骨
- 57 番茄薯仔煲牛腰
- 57 萝卜煲牛腩
- 57 南瓜红枣排骨汤
- 58 萝卜鲜陈肫汤
- 58 苹果银耳鸭肫汤
- 58 咸柠檬煲鸭
- 58 章鱼鹌鹑汤
- 59 鲍鱼莲子瘦肉汤
- 59 凤眼果煲瘦肉
- 59 淮山扁豆瘦肉汤
- 59 淮山银耳煲鸡

青少年

成长靓汤

- 60 杞子田七煲鸡汤
- 60 淮山核桃羊肉汤
- 60 沙参玉竹石头鱼汤
- 60 高丽参须鱼唇鸡汤

- 61 冬瓜煲鸡脚
- 61 荔枝煲鸭汤
- 61 木瓜牙带鱼汤
- 61 鱼头芡实汤
- 62 花旗参鲍鱼生鱼汤
- 62 黄芪煲泥鳅汤
- 62 木瓜浸鸡汤
- 62 火腿粟米羹
- 63 葱生姜丝猪红汤
- 63 潮州鸡蛋汤
- 63 桂圆淮杞猪脑汤
- 63 花生黄豆煲鸡脚
- 64 韩国泡菜
- 64 节瓜芡实鹌鹑汤
- 64 豆腐牛肉羹
- 64 栗子鸡脚排骨汤
- 65 番茄蛋角冬菇汤
- 65 花生冬菇脊骨汤



65 猪脑韭黄羹
65 粟米牛肉羹
66 天麻炖猪脑
66 红枣猪脑养心汤
66 百合猪脑汤
66 菊花猪脑汤
67 黄花菜香菇瘦肉汤
67 白果瘦肉汤
67 麦冬瘦肉汤
67 海带花生排骨汤
68 大排蘑菇汤
68 板栗排骨汤
68 黄豆排骨汤
68 胡萝卜土豆排骨汤
69 蘑菇排骨汤
69 黄精排骨补脑汤
69 核桃益脑汤
69 莲子猪心汤
70 杞叶猪心汤
70 丹参猪心汤
70 远志茯神炖
70 蛋黄肚丝汤

72 蜂房地丁汤
72 椰子乌鸡汤
72 木瓜海底椰瘦肉汤
72 龙莲鸡蛋汤
73 榨菜肉丝汤
73 养血美容汤
73 莲子龙眼汤
73 健乳润肤汤
74 北芪党参乌鸡汤
74 沙参玉竹生鱼汤
74 生滚水鱼汤
74 墨鱼花生排骨汤
75 银耳鸡肉汤
75 银耳鸽蛋汤
75 鲑鱼肉丸汤
75 素鸡麻油汤
76 大枣乌梅汤
76 山药玉竹白鸽汤
76 山药玉竹雁肉汤
76 甲鱼杞子女贞汤
77 党参当归羊肉汤
77 鲨鱼归芪汤
77 羊肉归芪汤
77 女贞子决明汤
78 仙鹤红枣汤
78 夏草雌鸽补益汤
78 红花乌豆塘虱汤
78 姜汁米酒蚌肉汤
79 红糖姜汤
79 荞麦白果竹丝鸡汤
79 乌豆益母草糖水

79 白果黄豆鲫鱼汤
80 泽兰水鱼汤
80 淮山羊肉汤
80 潺螺乌鸡汤
80 当归艾叶老姜汤
81 月季花汤
81 白芷牡蛎墨鱼汤
81 阿胶牛肉汤
81 芥菜汤
82 马齿苋鸡蛋汤
82 调经草汤
82 当归花草汤
82 桂枝大枣汤
83 乌鸡白凤汤
83 芹菜益母汤
83 姜枣红糖汤
83 山楂葵籽汤
84 鸡冠花鸡蛋汤
84 生姜山楂汤
84 陈皮乌鸡汤
84 玫瑰杭菊瘦肉汤
85 当归红花瘦肉汤
85 枸杞乌鸡汤

补血养颜汤

71 当归补血汤
71 椰子银耳煲鸽汤
71 芫荽猪皮羹
71 川芎当归炖甲肉

