



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

家常汤煲

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

家常汤煲 百不厌

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

(吉林省延吉市龙道路 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

家常汤煲

目录 CONTENTS



经典家常汤煲

- 11 瘦肉鲍鱼汤
- 11 棒骨萝卜汤
- 12 扣肉煲
- 12 传统清汤
- 13 鱼香茄子煲
- 13 香菇排骨煲
- 13 咖喱牛腩煲
- 14 花生猪手煲
- 14 咸鱼鸡粒茄子煲
- 15 豆芽汤
- 15 翡翠白玉羹
- 16 海马功夫汤
- 16 海带老鸭汤
- 16 海带汤
- 17 红汤牛肉
- 17 红汤脆鹅肠
- 18 浓汤鸡煲翅
- 18 鲜人参煲乌鸡
- 19 海味什菜煲
- 19 八珍豆腐煲
- 20 滑肉丝瓜汤
- 20 红汤双脆
- 20 花旗参炖乌鸡
- 21 鸡肉丸子汤
- 21 鸡茸粟米羹

- 21 莼菜鸡丝汤
- 22 煎蛋汤
- 22 鸡汤萝卜丝
- 23 神仙老鸭煲
- 23 梅菜扣肉煲
- 24 腊味煲仔饭
- 24 猪手煲黄豆
- 25 金汤大鲍翅
- 25 开胃酸辣汤
- 26 米汤老南瓜
- 26 米汤青菜钵
- 27 奶油南瓜汤
- 27 苗家酸汤鱼火锅
- 28 牛肉汤粉
- 28 宁波汤圆
- 29 鸭血豆腐煲
- 29 麻辣牛蛙煲
- 30 甲鱼煲羊排
- 30 鳝鱼粉丝煲
- 31 牛尾汤
- 31 牛筋汤
- 32 冬瓜排骨汤
- 32 浓汤娃娃菜

- 33 清炖黄鳝
- 33 黑豆炖鼠肉
- 33 当归羊肉羹
- 34 当归补血汤
- 34 杞枣鸡蛋汤
- 34 鸡骨草瘦肉汤
- 34 金针瘦肉汤

瘦身汤

- 35 冬菇津白肉丝汤
- 35 豆腐生菜肉丝汤
- 35 萝卜茅根瘦肉汤
- 35 豆腐山斑肉片汤
- 36 豆腐黄瓜排骨汤
- 36 豆腐笋丝蟹肉汤

靓丽汤

- 33 银耳鸭蛋羹



36 鸡肉火腿鳝丝羹
36 莲子黄瓜猪脰汤
37 凤爪排骨栗子汤
37 咸蛋芥菜肉片汤
37 马齿苋塘葛瘦肉汤
37 蜜枣麦芽瘦肉汤
38 蜜枣风栗壳猪横脷汤
38 杂锦鱿鱼汤
38 豆腐海参汤
38 冬菇冬笋肉丝汤
39 鲍鱼萝卜汤
39 枝竹生地发菜汤
39 豆腐咸鱼汤
39 水蟹生地海参汤
40 雪梨响螺百合汤
40 赤豆蜜枣粉葛汤
40 牛肉苦瓜汤
40 黑豆芝麻煲塘虱鱼
41 蒜子生鱼煲粟米须
41 珧柱海带煲蚝豉汤
41 雪梨川贝炖猪肺
41 银耳枇杷汤
42 清润补汤
42 荸荠豆腐紫菜汤
42 虾米三鲜汤
42 鱼头玉竹汤
43 瘦肉番茄粉丝汤
43 虾米白菜汤
43 虾米冬瓜汤
43 虾米萝卜丝汤
44 虾子白菜汤

44 三丝鱼汤
44 豆苗大蒜鱼丸汤
44 山楂决明红枣汤
45 金针木耳瘦肉汤
45 香菇木耳淡菜汤
45 香菇木耳淡菜汤
45 紫菜冬菇肉丝汤
46 泽泻苡米瘦肉汤
46 白果枝竹胡椒猪肚汤
46 草决明杞子牛肉汤
46 黄芪鲫鱼汤
47 冬瓜苡米墨鱼汤
47 生姜酸菜墨鱼汤
47 圆肉莲子蛤肉汤
47 枸杞车前草蛋清汤
48 番茄蛋清汤
48 大白菜素汤
48 绿豆芹菜汤
48 冬瓜红枣汤
49 灵芝肉丝燕窝汤
49 珧柱冬瓜玉米汤
49 南瓜蒜茸汤
49 鲜菇肉片汤

51 黄精山楂淡菜瘦肉汤
51 党参麦冬瘦肉汤
51 杜仲牛膝猪手汤
51 川芎葱白鱼头汤
52 杞子天麻炖鱼头
52 萝卜大蒜牛腩汤
52 虫草圆肉炖龟肉
52 圆肉杞子炖鲍鱼
53 芹菜豆腐蛤蜊汤
53 党参玉竹牡蛎汤
53 夏枯草发菜蚝豉汤
53 首乌寄生荷叶汤
54 茼蒿淡菜蛋清汤
54 鸡血藤乌骨鸡汤
54 鹿胶党参炖鸡肉
54 当归田七炖鸡

保健汤

55 清炖水鱼汤

养颜汤

50 人参田七炖鸡肉
50 黄芪灵芝鸡肉汤
50 红萝卜黄豆猪脰汤
50 芥菜丝瓜瘦肉汤



家常汤煲

目录 CONTENTS



- 55 南瓜田鸡汤
- 55 椰子鸡肉汤
- 55 仙茅雀肉汤
- 56 参芪泥鳅汤
- 56 花旗参瘦肉汤
- 56 熟附麻雀羊肉汤
- 56 鳝鱼脊骨汤
- 57 莲参圆肉猪心汤
- 57 淮山鲤鱼卵汤
- 57 花生鱼头汤
- 57 参果瘦肉汤
- 58 番茄豆腐鱼丸汤
- 58 清炖蚌肉汤
- 58 生地水蟹汤
- 58 藤菜肉汤
- 59 海参木耳猪肠汤
- 59 槐花猪肠汤
- 59 乌豆腐竹汤
- 59 参归鲳鱼汤
- 60 杜仲鹌鹑汤
- 60 乌龟肉猪肚汤
- 60 红萝卜荸荠汤
- 60 海参鸽蛋汤
- 61 清补凉鸡脚排骨汤
- 61 水蛇鸡肉汤
- 61 龙马童子鸡汤
- 61 淮参鹅肉汤

- 62 乌豆圆肉大枣汤
- 62 枸杞鸽蛋汤
- 62 大豆芽菜鱼尾汤
- 62 北芪党参鸡肉汤
- 63 淮山杞子炖田鸡
- 63 玉竹淮山兔肉汤
- 63 北芪红枣鹌鹑汤
- 63 姜枣圆肉炖黄鳝
- 64 莲子芡实沙虫汤
- 64 番茄鱼丸汤
- 64 花生大蒜排骨汤
- 64 红萝卜马铃薯猪骨汤
- 65 黄豆蚝豉猪骨汤
- 65 莲子珧柱瘦肉汤
- 65 淮山扁豆猪腰汤

滋养汤

- 66 乌龟煲粟米须汤
- 66 水蛇老鸡姜枣汤
- 66 粉葛鱼片汤
- 66 淮山水鱼补脾汤
- 67 燕窝花旗参汤
- 67 老鸭鲍鱼汤
- 67 芎芷鱼头汤

- 67 沙苑蒺藜鱼胶汤
- 68 泥鳅汤
- 68 糯稻根泥鳅汤
- 68 返老还童汤
- 68 杞鱼汤
- 69 鱼胶田鸡汤
- 69 百合大枣乌龟汤
- 69 鱼头豆腐汤
- 69 参归乌鸡汤
- 70 枸杞叶猪肝汤
- 70 益智仁猪腩汤
- 70 地胆头猪瘦肉汤
- 70 天麻煨鸡汤
- 71 首乌鸡汤
- 71 枣杞鸡汤
- 71 猪蹄筋黄豆汤
- 71 猪心当归汤
- 72 山药猪腩汤



72 鱼腥草猪肺汤
72 补阳乳鸽汤
72 枸杞鸡肝汤
73 八宝鸡汤
73 猪骨髓补腰汤
73 何首乌牛肉汤
73 葱白大蒜汤
74 芦根汤
74 野菊白芷葱须汤
74 银花山楂汤
74 绿豆茶叶冰糖汤
75 马兰草汤
75 芹菜红枣汤
75 人参枣仁汤
75 木耳汤
76 人参莲肉汤
76 甘麦大枣汤
76 鸡血藤黑豆汤
76 乌梅红枣汤
77 葱枣汤
77 绍菜粉丝汤
77 香芒黄花汤
77 百合冰糖蛋花汤

清热汤

78 昆布海藻黄豆汤
78 咸鱼头豆腐汤

78 鲢鱼冬瓜汤
78 牛鳅鱼排骨汤
79 胜瓜豆腐鱼头汤
79 木耳海参汤
79 海带清热汤
79 葛菜解暑汤
80 降压清热海带汤
80 凤爪枸杞水鱼汤
80 冬瓜莲豆煲鲫鱼汤
80 节瓜花生鲛鱼汤
81 双豆海带猪腿肉汤
81 西洋菜蚝豉猪胰汤
81 冬瓜海带排骨汤
81 淮莲参杞猪心汤
82 红萝卜马蹄猪舌汤
82 黑豆北芪羊肚汤
82 椰子淮杞母鸡汤
82 番茄薯仔凤爪汤
83 蜜枣菜干乌鸡汤
83 节瓜小豆煲鸭汤
83 山楂莲淮双肾汤
83 四子连环乳鸽汤
84 瓜皮绿豆鹌鹑汤
84 参圆莲实鹌鹑汤
84 白果腐竹猪肚汤
84 菜干木耳猪肺汤
85 玉米淮杞脊骨汤
85 莲合薏实猪尾汤
85 黄精灵芝蹄筋汤
85 菜干豆腐腊鸭头汤

86 冬瓜瑶柱双肾汤
86 淮山党参羊肉汤
86 参竹莲实牛尾汤
86 莲果双肾牛肚汤
87 莲实淮合猪肚汤
87 黑豆小麦猪腰汤
87 淮杞圆肉鹌鹑汤
87 小豆木瓜凤爪汤
88 芥菜牛肉汤
88 苦瓜猪瘦肉汤
88 丝瓜猪瘦肉汤
88 荷叶猪瘦肉汤
89 绿豆老鸭汤
89 西瓜排骨汤
89 白菜牛百叶汤
89 西洋参冬瓜野鸭汤
90 黄瓜土茯苓乌蛇汤
90 冬瓜粒杂锦汤
90 丝瓜及第汤
90 冬瓜荷叶瘦肉汤
91 冬瓜猪肋汤
91 白瓜咸蛋汤



家常汤煲

目录 CONTENTS



- 91 薤菜车前猪腰汤
- 91 火炭母猪红汤
- 92 车前草猪小肚汤
- 92 齿菹菜头猪大肠汤
- 92 荞麦白果竹丝鸡汤
- 92 薤白三七鸡肉汤
- 93 白玉猪小肚汤
- 93 莲藕排骨汤
- 93 归圆鸡肉汤
- 93 三莲鸡肉汤
- 94 金针鸡丝汤
- 94 银芽香芒青瓜汤
- 94 土茯苓萆薢合掌汤
- 94 芦笋鲜莲粟米汤
- 95 鲜芦根薏米黄瓜汤
- 95 茉莉鲜莲冬瓜汤
- 95 鲜冬菇豆腐水瓜汤
- 95 腐皮白果甘蔗汤
- 96 芹菜清汤
- 96 芹菜清伏热汤
- 96 绍菜芽菜汤
- 96 清肠胃热汤
- 97 西洋菜治鼻腔热汤
- 97 西洋菜化痰清热汤
- 97 芹菜清热利尿汤
- 97 竹蔗芡菱汤

- 98 橄榄杨梅汤
- 98 热咳喉炎清化汤
- 98 清肝热祛黄汤
- 98 马齿苋止痢汤

润燥汤

- 99 鲤鱼黑豆汤
- 99 西洋菜生鱼汤
- 99 粉葛鲛鱼汤
- 99 清润响螺汤
- 100 润肠肺生津补血汤
- 100 补肾蛤蚧汤
- 100 淮山玉竹白鳝汤
- 100 清炖蚌肉汤
- 101 杞子淮山水鱼汤
- 101 参麻鲍鱼汤
- 101 瘦肉海参汤
- 101 生地水蟹汤
- 102 淮参田鸡汤
- 102 咸酸菜蚝豉汤
- 102 苹果雪梨生鱼汤
- 102 番茄豆腐鱼丸汤
- 103 赤豆粉葛鲛鱼汤

- 103 降压明目汤
- 103 秋燥去骨大汤
- 103 清燥润肠汤
- 104 参耳益胃汤
- 104 洋参雪梨鹌鹑汤
- 104 参芪淮枣鹌鹑汤
- 104 节瓜蚝豉猪腱汤
- 105 金针木耳猪胰汤
- 105 双莲红豆猪心汤
- 105 花生菇耳猪肚汤
- 105 莲藕章豆猪舌汤
- 106 参竹圆肉羊心汤
- 106 黑豆参竹母鸡汤
- 106 节瓜豆乌鸡汤
- 106 精合鲍鱼水鸭汤
- 107 精合鲍鱼水鸭汤
- 107 桑杏汤



107 枇杷叶蜜枣汤
107 罗汉果柿饼汤
108 菠耳汤
108 香蕉冰糖汤
108 白果菊梨淡奶汤
108 甜菊灵芝汤

补益汤

109 凤爪螺片汤
109 水鱼炖参汤
109 塘虱二乌汤
109 粉葛鲤鱼汤
110 泥鳅鱼瘦肉汤
110 章鱼猪脚姜汤
110 淮山百合鳗鱼汤
110 龟肉滋阴凉血汤
111 生蚝海藻汤
111 生蚝桑寄生汤
111 茵陈蚬肉汤
111 枸杞清汤
112 知母鲍鱼汤
112 草决明海带钩藤汤
112 川芎鱼头汤
112 黑豆鲤鱼汤
113 赤小豆鲫鱼汤
113 荠菜参肉汤
113 鲤鱼茶醋汤

113 鳊鱼冬瓜汤
114 千金鲤鱼汤
114 牡蛎敛精汤
114 龟肉红枣汤
114 泥鳅虾肉汤
115 团鱼汤
115 附片鲤鱼汤
115 补肾鲤鱼汤
115 苹果百合膳汤
116 枸杞肝肉姜蛋汤
116 香花菜滚猪肝汤
116 菠菜火腿猪肝汤
116 红丝线玉竹猪肺汤
117 桑椹灵芝猪心汤
117 莲藕煲猪脊骨汤
117 南瓜牛肉汤
117 雪蛤牛肉汤
118 当归碎补牛尾汤
118 番茄薯仔牛尾汤
118 淮杞蕤仁牛肝汤
118 补肾壮阳牛鞭汤
119 番茄薯仔牛骨汤
119 淮杞参芪兔肉汤
119 粟米豌豆兔肉汤
119 花生羊肉猪脚汤
120 杞子炖羊肉汤
120 羊肉萝卜汤
120 附子当归羊肉汤
120 核桃杞子羊脑汤
121 鸡茸粟米汤

121 芙蓉豆腐汤
121 北菇冬笋鹅掌汤
121 北菇陈皮老鸭汤
122 冬菇花胶光鸭汤
122 胡椒咸菜老鸭汤
122 玉竹海参老鸭汤
123 豆芽鲜莲老鸭汤
123 鸭蛋瘦肉汤
123 北菇竹笙水鸭汤
123 鲍鱼杞子水鸭汤
124 花旗参炖水鸭汤
124 松子粟米鹌鹑汤
124 淮杞杜仲鹌鹑汤
124 洋参燕窝鹌鹑汤
125 灵芝虫草鹌鹑汤
125 杏仁陈皮鹌鹑汤
125 丽参鹿茸乳鸽汤
125 猴头八珍乳鸽汤
126 冬菇花胶双鸽汤
126 凤片鸽蛋菜心汤
126 圆肉益智鸽蛋汤
126 淮杞羊肉汤
127 羊头羊蹄淮杞汤



家常汤煲

目录 CONTENTS



- 127 杞子牛鞭汤
- 127 双乌汤
- 127 荔枝牛鞭汤
- 128 莲子芡实猪肚汤
- 128 鸡蛇北芪汤
- 128 葱豉黄酒汤
- 128 苏杏汤
- 129 甘草生姜汤
- 129 葱豉汤
- 129 生姜紫苏汤
- 129 姜葱汤
- 130 姜茶汤
- 130 葱茶汤
- 130 五味汤
- 130 水芹叶汤

降压汤

- 131 玉米须炖蚌肉
- 131 冰糖炖海参
- 131 马兰炖猪心
- 131 平菇炖鸡
- 132 老鼠筋炖肉
- 132 苦菜炖猪肉
- 132 清炖海鳗肉丸

- 132 玉米须炖猪肉
- 133 花蝴蝶根炖鸡
- 133 合掌消千斤拔炖肉
- 133 地锦炖猪蹄
- 133 百部炖猪蹄
- 134 三角风炖猪蹄
- 134 天麻炖猪脑
- 134 山药枸杞子炖猪脑
- 134 川芎白芷炖鱼头
- 135 金荞麦炖瘦肉
- 135 清炖蚌肉
- 135 红枣鹿蹄筋
- 135 天麻炖鱼头
- 136 猪脑鱼头炖北芪
- 136 椰子炖鸡
- 136 淮山杞子炖猪脑
- 136 杜仲蜜枣炖猪腰
- 137 田七炖鸡
- 137 胡椒炖猪肚
- 137 川芎白芷炖猪脑
- 137 花生杜仲炖猪尾
- 138 粟米须淮山炖横膈
- 138 胡椒根炖牛筋
- 138 浮小麦北芪炖羊肚
- 138 海参炖瑶柱瘦肉
- 139 白芍炖生鱼
- 139 冬瓜炖草鱼

- 139 鸡肉炖鹿筋
- 139 山胡椒根炖猪蹄

滋阴汤

- 140 黄芪炖鹌鹑
- 140 胎盘猪瘦肉炖蘑菇
- 140 大蒜炖野鸭
- 140 大蒜炖鳖肉
- 141 山药炖猪肚
- 141 山药炖羊肚
- 141 山樱子炖肉皮
- 141 圆肉党参炖猫肉
- 142 芪桂炖山甲
- 142 淮杞巴戟炖海参
- 142 胡椒炖老鸭
- 142 猴头菇炖竹丝鸡
- 143 红枣炖蚕蛹



143 冬菇栗子鸡肉汤
143 淮山炖乳鸽
143 玉竹炖鹧鸪
144 参果炖瘦肉汤
144 红枣马蹄炖兔肉
144 白参炖鹧鸪
144 鸡肝炖燕窝
145 蚌肉炖老鸭
145 淮山玉竹炖白鳢
145 清炖木瓜
145 独脚金炖猴肉
146 菜胆炖鸡
146 胡椒炖米鸭
146 鲍鱼炖鸡
146 田螺金华炖水鸭
147 鸡炖翅
147 四宝蟠龙鳝
147 杞子黑豆炖鲤鱼
147 鲜人参炖乌鸡
148 淮杞圆肉炖草羊
148 冬瓜瑶柱炖鸭
148 糯米炖鸡
148 清炖香露鸡
149 沙参炖鸭
149 花胶炖水鸭
149 淮山杞子炖水鸭
149 北芪党参炖乳鸽
150 燕窝炖猪服蜜枣
150 核桃炖牛脑
150 薏米炖牛肚

150 黑豆炖牛骨髓
151 乌豆炖塘虱鱼
151 淮山杞子炖珍珠肉
151 黄精炖鱼
151 枸杞炖鲫鱼
152 青蛤炖鱼
152 口蘑炖兔肉
152 黄芪炖带鱼
152 栗子炖鸡

壮阳汤

153 鸡肾参炖鸡
153 冬虫夏草炖黄雀
153 杞子炖牛鞭
153 杜仲炖鱼
154 水鱼炖淮山杞子
154 苁蓉菟丝炖猪腰
154 三子炖猪腰汤
154 虫草杜仲炖海虾
155 枸杞沙苑炖鸡子
155 人参炖三鞭
155 胡桃枸杞子炖鹿肉
155 紫河车炖鹿胎
156 鹿尾鞭炖鸡
156 鹿茸炖鸡
156 淮山杞子炖牛睾

丸
156 杜仲炖羊腰
157 淮杞炖鹿肉
157 淮山炖鳖
157 女贞子当归炖乌鸡
157 鹿茸炖羊肾
158 鹿茸炖驴鞭
158 鹿茸炖甲鱼
158 鹿茸炖球花
158 锁阳炖鹿鞭
159 补骨脂炖羊小肚
159 补骨脂炖狗肉
159 肉苁蓉炖羊肾
159 苁蓉菟丝炖鲈鱼
160 菟丝子炖鹿肉
160 巴戟炖猪大肠
160 仙茅炖鸡肉
160 仙茅炖童子鸡



中国烹饪协会 **推荐**

快乐厨房 365

家常汤煲
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

(吉林省延吉市龙道路 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

家常汤煲

目录 CONTENTS



经典家常汤煲

- 11 瘦肉鲍鱼汤
- 11 棒骨萝卜汤
- 12 扣肉煲
- 12 传统清汤
- 13 鱼香茄子煲
- 13 香菇排骨煲
- 13 咖喱牛腩煲
- 14 花生猪手煲
- 14 咸鱼鸡粒茄子煲
- 15 豆芽汤
- 15 翡翠白玉羹
- 16 海马功夫汤
- 16 海带老鸭汤
- 16 海带汤
- 17 红汤牛肉
- 17 红汤脆鹅肠
- 18 浓汤鸡煲翅
- 18 鲜人参煲乌鸡
- 19 海味什菜煲
- 19 八珍豆腐煲
- 20 滑肉丝瓜汤
- 20 红汤双脆
- 20 花旗参炖乌鸡
- 21 鸡肉丸子汤
- 21 鸡茸粟米羹

- 21 莼菜鸡丝汤
- 22 煎蛋汤
- 22 鸡汤萝卜丝
- 23 神仙老鸭煲
- 23 梅菜扣肉煲
- 24 腊味煲仔饭
- 24 猪手煲黄豆
- 25 金汤大鲍翅
- 25 开胃酸辣汤
- 26 米汤老南瓜
- 26 米汤青菜钵
- 27 奶油南瓜汤
- 27 苗家酸汤鱼火锅
- 28 牛肉汤粉
- 28 宁波汤圆
- 29 鸭血豆腐煲
- 29 麻辣牛蛙煲
- 30 甲鱼煲羊排
- 30 鳝鱼粉丝煲
- 31 牛尾汤
- 31 牛筋汤
- 32 冬瓜排骨汤
- 32 浓汤娃娃菜

- 33 清炖黄鳝
- 33 黑豆炖鼠肉
- 33 当归羊肉羹
- 34 当归补血汤
- 34 杞枣鸡蛋汤
- 34 鸡骨草瘦肉汤
- 34 金针瘦肉汤

瘦身汤

- 35 冬菇津白肉丝汤
- 35 豆腐生菜肉丝汤
- 35 萝卜茅根瘦肉汤
- 35 豆腐山斑肉片汤
- 36 豆腐黄瓜排骨汤
- 36 豆腐笋丝蟹肉汤

靓丽汤

- 33 银耳鸭蛋羹



36 鸡肉火腿鳝丝羹
36 莲子黄瓜猪脰汤
37 凤爪排骨栗子汤
37 咸蛋芥菜肉片汤
37 马齿苋塘葛瘦肉汤
37 蜜枣麦芽瘦肉汤
38 蜜枣风栗壳猪横膈汤
38 杂锦鱿鱼汤
38 豆腐海参汤
38 冬菇冬笋肉丝汤
39 鲍鱼萝卜汤
39 枝竹生地发菜汤
39 豆腐咸鱼汤
39 水蟹生地海参汤
40 雪梨响螺百合汤
40 赤豆蜜枣粉葛汤
40 牛肉苦瓜汤
40 黑豆芝麻煲塘虱鱼
41 蒜子生鱼煲粟米须
41 珧柱海带煲蚝豉汤
41 雪梨川贝炖猪肺
41 银耳枇杷汤
42 清润补汤
42 荸荠豆腐紫菜汤
42 虾米三鲜汤
42 鱼头玉竹汤
43 瘦肉番茄粉丝汤
43 虾米白菜汤
43 虾米冬瓜汤
43 虾米萝卜丝汤
44 虾子白菜汤

44 三丝鱼汤
44 豆苗大蒜鱼丸汤
44 山楂决明红枣汤
45 金针木耳瘦肉汤
45 香菇木耳淡菜汤
45 香菇木耳淡菜汤
45 紫菜冬菇肉丝汤
46 泽泻苡米瘦肉汤
46 白果枝竹胡椒猪肚汤
46 草决明杞子牛肉汤
46 黄芪鲫鱼汤
47 冬瓜苡米墨鱼汤
47 生姜酸菜墨鱼汤
47 圆肉莲子蛤肉汤
47 枸杞车前草蛋清汤
48 番茄蛋清汤
48 大白菜素汤
48 绿豆芹菜汤
48 冬瓜红枣汤
49 灵芝肉丝燕窝汤
49 珧柱冬瓜玉米汤
49 南瓜蒜茸汤
49 鲜菇肉片汤

51 黄精山楂淡菜瘦肉汤
51 党参麦冬瘦肉汤
51 杜仲牛膝猪手汤
51 川芎葱白鱼头汤
52 杞子天麻炖鱼头
52 萝卜大蒜牛腩汤
52 虫草圆肉炖龟肉
52 圆肉杞子炖鲍鱼
53 芹菜豆腐蛤蜊汤
53 党参玉竹牡蛎汤
53 夏枯草发菜蚝豉汤
53 首乌寄生荷叶汤
54 茼蒿淡菜蛋清汤
54 鸡血藤乌骨鸡汤
54 鹿胶党参炖鸡肉
54 当归田七炖鸡

保健汤

55 清炖水鱼汤

养颜汤

50 人参田七炖鸡肉
50 黄芪灵芝鸡肉汤
50 红萝卜黄豆猪脰汤
50 芥菜丝瓜瘦肉汤



家常汤煲

目录 CONTENTS



- 55 南瓜田鸡汤
- 55 椰子鸡肉汤
- 55 仙茅雀肉汤
- 56 参芪泥鳅汤
- 56 花旗参瘦肉汤
- 56 熟附麻雀羊肉汤
- 56 鳝鱼脊骨汤
- 57 莲参圆肉猪心汤
- 57 淮山鲤鱼卵汤
- 57 花生鱼头汤
- 57 参果瘦肉汤
- 58 番茄豆腐鱼丸汤
- 58 清炖蚌肉汤
- 58 生地水蟹汤
- 58 藤菜肉汤
- 59 海参木耳猪肠汤
- 59 槐花猪肠汤
- 59 乌豆腐竹汤
- 59 参归鲳鱼汤
- 60 杜仲鹌鹑汤
- 60 乌龟肉猪肚汤
- 60 红萝卜荸荠汤
- 60 海参鸽蛋汤
- 61 清补凉鸡脚排骨汤
- 61 水蛇鸡肉汤
- 61 龙马童子鸡汤
- 61 淮参鹅肉汤

- 62 乌豆圆肉大枣汤
- 62 枸杞鸽蛋汤
- 62 大豆芽菜鱼尾汤
- 62 北芪党参鸡肉汤
- 63 淮山杞子炖田鸡
- 63 玉竹淮山兔肉汤
- 63 北芪红枣鹌鹑汤
- 63 姜枣圆肉炖黄鳝
- 64 莲子芡实沙虫汤
- 64 番茄鱼丸汤
- 64 花生大蒜排骨汤
- 64 红萝卜马铃薯猪骨汤
- 65 黄豆蚝豉猪骨汤
- 65 莲子珧柱瘦肉汤
- 65 淮山扁豆猪腰汤

滋养汤

- 66 乌龟煲粟米须汤
- 66 水蛇老鸡姜枣汤
- 66 粉葛鱼片汤
- 66 淮山水鱼补脾汤
- 67 燕窝花旗参汤
- 67 老鸭鲍鱼汤
- 67 芎芷鱼头汤

- 67 沙苑蒺藜鱼胶汤
- 68 泥鳅汤
- 68 糯稻根泥鳅汤
- 68 返老还童汤
- 68 杞鱼汤
- 69 鱼胶田鸡汤
- 69 百合大枣乌龟汤
- 69 鱼头豆腐汤
- 69 参归乌鸡汤
- 70 枸杞叶猪肝汤
- 70 益智仁猪腩汤
- 70 地胆头猪瘦肉汤
- 70 天麻煨鸡汤
- 71 首乌鸡汤
- 71 枣杞鸡汤
- 71 猪蹄筋黄豆汤
- 71 猪心当归汤
- 72 山药猪腩汤



72 鱼腥草猪肺汤
72 补阳乳鸽汤
72 枸杞鸡肝汤
73 八宝鸡汤
73 猪骨髓补腰汤
73 何首乌牛肉汤
73 葱白大蒜汤
74 芦根汤
74 野菊白芷葱须汤
74 银花山楂汤
74 绿豆茶叶冰糖汤
75 马兰草汤
75 芹菜红枣汤
75 人参枣仁汤
75 木耳汤
76 人参莲肉汤
76 甘麦大枣汤
76 鸡血藤黑豆汤
76 乌梅红枣汤
77 葱枣汤
77 绍菜粉丝汤
77 香芒黄花汤
77 百合冰糖蛋花汤

清热汤

78 昆布海藻黄豆汤
78 咸鱼头豆腐汤

78 鲢鱼冬瓜汤
78 牛鳅鱼排骨汤
79 胜瓜豆腐鱼头汤
79 木耳海参汤
79 海带清热汤
79 葛菜解暑汤
80 降压清热海带汤
80 凤爪枸杞水鱼汤
80 冬瓜莲豆煲鲫鱼汤
80 节瓜花生鲛鱼汤
81 双豆海带猪腿肉汤
81 西洋菜蚝豉猪胰汤
81 冬瓜海带排骨汤
81 淮莲参杞猪心汤
82 红萝卜马蹄猪舌汤
82 黑豆北芪羊肚汤
82 椰子淮杞母鸡汤
82 番茄薯仔凤爪汤
83 蜜枣菜干乌鸡汤
83 节瓜小豆煲鸭汤
83 山楂莲淮双肾汤
83 四子连环乳鸽汤
84 瓜皮绿豆鹌鹑汤
84 参圆莲实鹌鹑汤
84 白果腐竹猪肚汤
84 菜干木耳猪肺汤
85 玉米淮杞脊骨汤
85 莲合薏实猪尾汤
85 黄精灵芝蹄筋汤
85 菜干豆腐腊鸭头汤

86 冬瓜瑶柱双肾汤
86 淮山党参羊肉汤
86 参竹莲实牛尾汤
86 莲果双肾牛肚汤
87 莲实淮合猪肚汤
87 黑豆小麦猪腰汤
87 淮杞圆肉鹌鹑汤
87 小豆木瓜凤爪汤
88 芥菜牛肉汤
88 苦瓜猪瘦肉汤
88 丝瓜猪瘦肉汤
88 荷叶猪瘦肉汤
89 绿豆老鸭汤
89 西瓜排骨汤
89 白菜牛百叶汤
89 西洋参冬瓜野鸭汤
90 黄瓜土茯苓乌蛇汤
90 冬瓜粒杂锦汤
90 丝瓜及第汤
90 冬瓜荷叶瘦肉汤
91 冬瓜猪肋汤
91 白瓜咸蛋汤

