

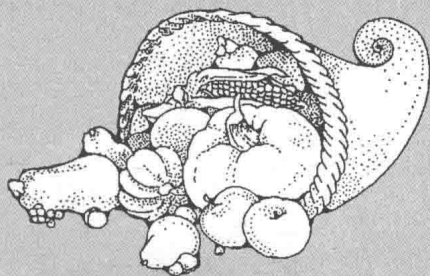
百味羹汤

邱楠 主编

你有没有试过，每天下班后，对着菜市场那几样千篇一律的食材发愁？生病犯懒不想吃炒菜，又是炒白菜，又是炒肉丝，单调和平淡让人提不起胃口……



 中国农业出版社



百味羹汤

邱楠 主编



中国农业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

百味羹汤/邱楠主编. —北京: 中国农业出版社,
2017. 1

ISBN 978-7-109-21657-0

I. ①百… II. ①邱… III. ①汤菜—菜谱 IV.
①TS972. 122

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 100827 号

中国农业出版社出版

(北京市朝阳区麦子店街 18 号楼)

(邮政编码 100125)

策划编辑 程 燕 育向荣

北京万友印刷有限公司印刷 新华书店北京发行所发行

2017 年 1 月第 1 版 2017 年 1 月北京第 1 次印刷

开本: 880mm×1230mm 1/32 印张: 13. 25

字数: 352 千字

定价: 25.00 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

主 编 邱 楠
参编人员 中 柏 韩 准 志 光 惠 平
龙 泉 金 蕾 秋 玲 孙 鹏
梅艳娜 王雪蕾 侯熙良 常方喜
孙 燕 彭 利 徐正全 刘继灵

美味营养在汤中

汤，是人们的各种食物中鲜美可口、富有营养、最容易消化的品种之一。对喜爱喝汤的人来说是“宁可无饌不可无汤”，俗语则称“有菜无汤不成席”。喝汤几乎是整个地球人的普遍爱好，汤已成为各国饮食文化的典型代表。

汤，蕴含着丰富的营养物质，各种食物的营养成分在炖制过程中充分地渗出，如人体所需的蛋白质、维生素、氨基酸、钙、磷、铁、锌等。

喝汤是最简单、实惠的保健方法。年老及体弱多病的人，餐前多喝一些含糖及高蛋白质的汤，有利于增强体质；孕妇和哺乳期的妇女则应该多喝一些富含蛋白质、维生素和矿物质的汤；健康的人多喝汤，能增强体质，提高免疫力；肥胖的人喝汤，是最科学、最实用的减肥方法，“饭前喝汤，苗条健康”。

不同的汤有不同的营养价值，俗话说药补不如食补，食补最好的方法之一就是“汤补”。

为了健康，学会做汤吧！

本书汇集了用众多食材制成的汤羹 800 多种，制作简便，风味独特，尤其适宜家庭主妇及美食爱好者烹饪参考。

目 录

美味营养在汤中

一、肉 类



西红柿肉片汤	1	橄榄肉丁螺头汤	12
海带豆腐猪肉汤	1	虫草花龙眼肉丁汤	12
海带结肉丝汤	2	西兰花肉丁汤	13
鱼腩猪肉汤	2	金针木耳肉片汤	13
清炖猪肉汤	3	肉丁鲍鱼汤	14
怀山红枣桂圆汤	3	鲍鱼百合肉丁汤	14
娃娃菜肉片汤	4	苋菜肉片汤	15
干贝肉丝汤	4	百合肉丝豆腐汤	15
肉末菠菜汤	5	黄花豆腐肉丁汤	16
红糟肉丁汤	5	黄花丝瓜肉片汤	16
豆腐肉片汤	6	丝瓜平菇肉片汤	17
西芹豆腐肉片汤	6	茭瓜肉丝汤	17
苦瓜酸菜肉片汤	7	荷兰豆肉丁汤	18
日式肉片汤	7	木瓜肉丁汤	18
苦瓜荠菜肉片汤	8	酸菜冬瓜肉丁汤	18
百合莲子肉片汤	8	水瓜猪肝肉片汤	19
平菇肉片汤	9	香菇肉片汤	20
板栗肉丁汤	9	冬瓜肉片汤	20
黄豆芽肉片汤	10	金针菇豆腐肉片汤	21
苦瓜菊花肉丁汤	10	酸菜豆花肉片汤	21
节瓜蚝豉肉丁汤	11	洋葱肉片汤	22
橄榄雪梨肉丁汤	11	薄荷猪肝肉片汤	22

石耳肉片汤	23	漳浦肉丸汤	40
丝瓜豆浆肉丝汤	23	木耳黄瓜肉丸汤	40
丝瓜蘑菇肉丝汤	24	油菜胡萝卜肉丸汤	41
黄瓜肉丝汤	24	白菜肉卷汤	42
榨菜肉丝汤	25	银丝鲜蔬汤	42
海带肉丝汤	25	冬菜香丸汤	43
香菜木耳肉丝汤	26	咖喱肉丸汤	43
金针菇肉丝汤	26	肉丸生菜汤	44
蘑菇肉丝汤	27	清汤丸子	45
菜心木耳肉丝汤	27	豆腐肉丸汤	45
紫菜肉丝汤	28	时蔬肉丸汤	46
四宝肉丝汤	28	胡萝卜洋芋肉丸汤	46
川味泡菜肉丝汤	29	香菇黄瓜肉丸汤	47
东北酸菜肉丝汤	29	什锦鲜蔬肉丸汤	47
香菇滑肉汤	30	肉丸鱼丸双菇汤	48
川味豆芽滑肉汤	30	卷心菜肉丸汤	49
草菇滑肉汤	31	番茄豆芽肉丸汤	50
白萝卜滑肉汤	31	咖喱肉丸汤	50
野苋菜滑肉汤	32	咸肉荠菜豆腐汤	51
豆腐滑肉汤	32	河蚌咸肉豆腐汤	51
银耳枸杞滑肉汤	33	咸肉冬瓜汤	52
酸辣滑肉汤	33	咸肉丝瓜香芋汤	53
粉皮滑肉汤	34	咸肉绿豆芽汤	53
茼蒿滑肉汤	35	冬瓜毛豆咸肉汤	54
酸菜氽白肉	35	咸肉排骨萝卜汤	54
肉片酸菜粉丝汤	36	冬瓜海带咸肉汤	55
辣白菜五花肉粉条汤	36	玉米咸肉汤	55
五花肉四蔬汤	37	苦瓜酿肉汤	56
茶树菇猪肉煲	37	丝瓜酥肉汤	57
香菇肉丸汤	38	海带酥肉汤	58
冬瓜肉丸汤	38	莲子猪心汤	58
加饭肉丸汤	39	茶树菇猪心汤	59
贡丸汤	39	美颜益肤猪心汤	59

西红柿鸡蛋猪腰汤	60	木瓜黄豆猪蹄汤	77
山药猪腰汤	60	莲藕猪蹄汤	77
枸杞虫草花猪腰汤	61	酸菜猪蹄汤	78
番茄腰花汤	61	花腰豆炖猪蹄	79
腰花木耳汤	62	黄豆花生煲猪蹄	79
金针菇猪腰汤	62	海带黄豆煲猪蹄	80
菠菜猪腰汤	63	黄豆香菇煲猪蹄	80
猪腰木耳汤	63	芸豆猪蹄汤	81
芥菜凤尾菇猪腰汤	64	南瓜蹄花汤	81
桃仁黑豆猪腰汤	64	花生蹄髈汤	82
家常猪血汤	65	蹄髈萝卜汤	82
韭菜猪血汤	65	蹄髈海带汤	83
木耳猪血汤	66	山药黑木耳炖蹄髈	83
香菇猪血汤	66	鲜蔬菌菇蹄髈汤	84
猪血豆腐汤	66	竹笋蹄髈汤	84
洋参猪血豆芽汤	67	雪豆肘子汤	85
莲子猪肚汤	67	节瓜猪尾汤	85
腐竹猪肚汤	68	苦瓜猪尾汤	86
白胡椒煲猪肚汤	68	黑豆猪尾汤	86
腐竹白果猪肚汤	69	栗子红枣猪尾汤	87
肥肠豆花汤	70	茶树菇猪尾汤	87
豌豆肥肠汤	70	猪尾凤爪香菇汤	88
豆腐炖大肠	71	木瓜煲猪尾	88
五更肠旺	72	猪肝汤	89
花生香菇猪蹄汤	72	猪肝菠菜汤	89
萝卜猪蹄汤	73	番茄猪肝汤	90
花生猪蹄汤	73	黑木耳猪肝汤	91
黄豆猪蹄汤	74	番茄玉米猪肝汤	91
酸萝卜炖猪蹄	74	金针菇番茄猪肝汤	92
黄花木耳猪蹄汤	75	番茄猪肝浓汤	92
海带头猪蹄汤	75	鲜蘑猪肝汤	93
茭白猪蹄汤	76	银耳猪肝汤	93
瓜菇猪蹄汤	76	猪肝蛤蚧汤	94

土豆洋葱牛肉汤	95	白萝卜苹果牛肉汤	112
豆仁牛肉汤	95	土豆玉米牛肉汤	113
牛肉清汤	96	西红柿牛肉汤	113
胡椒牛肉汤	96	番茄牛肉粉丝汤	114
牛骨肉汤	97	土豆番茄牛腩汤	114
萝卜西芹牛肉汤	97	西红柿牛腩汤	115
番薯肥牛汤（微波炉煲制）	98	酸辣牛肉汤	116
咖喱牛肉粉丝汤	99	沙茶牛肉汤	116
辣白菜牛肉汤	99	苦瓜牛肉汤	117
蹄筋牛肚汤	100	粉丝酸菜炖牛肉	117
麻辣牛杂汤	100	花生蹄筋汤	118
牛蒡萝卜牛筋汤	101	番茄牛筋汤	118
韩式牛肉汤	101	西红柿土豆牛尾汤	119
韩式酸辣牛肉羹	102	番茄薯仔牛尾汤	119
牛尾火腿汤	102	白萝卜牛尾汤	120
洋葱豆芽牛肉汤	103	牛腩蹄筋汤锅	121
牛筋牛肉汤	104	扁豆羊肉汤	121
西式牛肉汤	104	怀山羊肉汤	122
希腊风味牛肉汤	105	老黄瓜羊肉汤	122
牛肉罗宋汤	105	白萝卜羊肉汤	123
蘑菇牛肉汤	106	鱼丸羊肉汤	123
牛肉豆腐汤（1）	106	羊肉平菇汤	124
牛肉豆腐汤（2）	107	白菜胡萝卜羊肉汤	124
肥牛金针番茄汤	107	单县羊肉汤	125
酸汤金针肥牛	108	简阳羊肉汤	126
木耳青瓜牛肉汤	109	隆昌羊肉汤	126
洋葱蘑菇牛肉汤	109	白菜粉丝羊肉汤	127
南瓜牛肉汤	110	萝卜粉丝羊丸汤	127
海带牛肉汤	110	冬瓜粉丝羊肉丸子汤	128
酸辣菠萝牛肉汤	111	羊肉酸菜粉丝汤	129
花雕牛腩萝卜锅	111	番茄羊肉汤	129
四宝牛肉汤	112	西式羊肉汤	130
		羊杂汤	131

绥德羊杂汤	131	海带排骨汤	146
内蒙羊杂汤	132	番茄排骨汤	146
驴肉汤	133	茶香栗子排骨汤	147
花菇驴肉汤	133	蛤蜊排骨汤	147
栗子驴肉汤	134	花菇玉米排骨汤	148
胡萝卜驴肉汤	134	大白菜排骨汤	149
兔肉香菇汤	135	西洋菜排骨汤	149
白蘑菇排骨汤	135	蔬菜排骨汤	150
茶树菇排骨汤	136	金针排骨汤	150
冬瓜排骨汤	136	牛蒡排骨汤	151
玉米冬瓜排骨汤	137	竹笋排骨汤	151
冬瓜玉米炖排骨汤	137	茶树菇排骨汤	152
玉米萝卜大骨汤	138	三菌排骨汤	152
番茄莲藕排骨汤	138	花旗参排骨汤	153
番茄土豆排骨汤	139	酸菜粉条排骨汤	153
排骨海带汤	139	酸菜平菇排骨汤	154
海带香菇排骨汤	140	山药排骨汤	155
花生大蒜排骨汤	140	山药胡萝卜排骨汤	155
花生莲藕排骨汤	140	山药枸杞薏仁排骨汤	156
牛蒡排骨汤	141	山药红枣排骨汤	156
排骨酥汤	141	萝卜土豆排骨汤	157
山药玉米排骨汤	142	胡萝卜猪骨汤	158
薏米冬瓜排骨汤	142	西红柿土豆扇骨汤	158
竹笋排骨汤	143	韩式猪骨汤	159
白萝卜猪骨汤	143	石锅骨头汤	159
海带冬瓜炖大骨	144	洋葱玉米牛骨汤	160
苦瓜排骨汤	144	西式牛骨汤	160
芋头排骨汤	145	越式牛骨汤	161
萝卜排骨汤	145	牛棒骨菌菇汤	162

二、禽 类



鲍鱼香菇鸡汤	163	茶树菇鸡汤	163
--------------	-----	-------------	-----

红枣核桃乌鸡汤	164	十全大补乌鸡汤	180
家常鸡片汤	164	鸡肉鲜奶汤	181
米汤炖鸡	165	椰奶鸡肉汤	181
墨鱼干老鸡汤	165	鸡肉虾汤	182
清炖乌鸡汤	166	茶树菇无花果老鸭汤	182
荷叶乌鸡汤	166	白果酸萝卜老鸭汤	183
鸡丸清汤	167	老鸭冬瓜汤	183
山药蘑菇土鸡汤	167	酸萝卜老鸭汤	184
松茸鸡汤	168	老鸭肚片汤	184
萝卜土鸡汤	168	海带鸭子汤	185
鲜笋土鸡汤	169	鸭架白菜汤	185
香菇鸡汤	169	陈皮鸭汤	186
金针鸡汤	170	萝卜老鸭汤	186
麻辣鸡丝萝卜汤	170	笋干老鸭汤	187
西式鸡肉蔬菜汤	171	芋头老鸭汤	187
鸡肉蔬菜汤	172	白果老鸭汤	187
鸡肉豆腐蔬菜汤	172	川味酸菜老鸭汤	188
油菜鸡汤	173	东北酸菜老鸭汤	188
竹荪鸡汤	173	酸菜鸭架汤	189
牛蒡莲子鸡汤	174	紫菜烤鸭汤	189
大蒜鸡汤	174	虫草花老鸭汤	190
枸杞鸡汤	175	土茯苓绿豆老鸭汤	190
山药木耳鸡汤	175	香芋老鸭汤	191
响螺乌鸡汤	176	柴把鸭汤	191
椰子响螺炖鸡	176	双梅鸭汤	192
板栗煲鸡汤	176	酒酿冬笋老鸭汤	192
菠菜板栗鸡汤	177	黑豆老鸭汤	193
黄花菜板栗煲鸡汤	177	金陵鸭血粉丝汤	193
玉米板栗鸡汤	178	鸭血菠菜汤	194
猴头菇炖三黄鸡	178	鸭血豆腐粉丝汤	194
猴头菇炖老鸡汤	179	芹菜老鸭汤	195
乌鸡栗子红枣汤	179	金针炖鸭汤	195
铁观音炖鸡汤	180	鸭肝菜心汤	195

鸭血豆腐汤	196	红枣枸杞鸽肉汤	210
三鲜鹅肉汤	196	香菇山药鸽子汤	211
土豆鹅肉汤	197	人参当归炖鸽肉	211
老鹅炖卤干	197	北芪枸杞炖乳鸽	212
啤酒老鹅	198	猴头菇炖乳鸽	212
招牌鹅公汤	198	银耳菠萝乳鸽汤	212
清汤滑鹅球	199	四宝鸽肉汤	213
土豆萝卜鹅杂汤	200	乳鸽青菜汤	213
菠菜鸡肝粉丝汤	200	豆苗鸽肉汤	214
白菜火腿鹅煲	200	怀山枸杞乳鸽汤	214
粉条鹅肉汤	201	莲藕陈皮乳鸽汤	215
党参怀山鹌鹑汤	201	大枣鸽子汤	215
香菇冬笋鹌鹑汤	202	莲子绿豆老鸽汤	215
鹌鹑盅	202	银耳老鸽汤	216
银耳杏仁鹌鹑汤	203	土茯苓老鸽汤	216
鹌鹑银耳蘑菇汤	203	柠檬乳鸽汤	217
粉葛玉米鹌鹑汤	204	香菇枸杞乳鸽汤	217
黄花菜鹌鹑汤	204	虫草竹荪炖乳鸽 (康宁风味)	
无花果玉米鹌鹑汤	204		218
双椰响螺鹌鹑汤	205	香菇豆干炖乳鸽	218
枸杞怀山鹌鹑汤	205	当归桂圆炖鸽子	218
怀山党参鹌鹑汤	206	桑葚薏米炖鸽子	219
鹌鹑桂圆羹	206	银耳鸽子汤	219
水萝卜炖鹌鹑	206	黄芪乳鸽汤	220
翡翠鹌鹑煲	207	野菊花炖乳鸽	220
银耳鹌鹑蛋	207	绿豆鸽子汤	220
雪耳鹌鹑蛋汤	208	萝卜鸽肉汤	221
番茄鹌鹑蛋汤	208	奶汤煲乳鸽	221
双菇鹌鹑蛋汤	209	鹌鹑蛋笋片鸽子汤	222
灵芝红枣鹌鹑蛋汤	209	黄花菜炖鸽心	222
冰糖鹌鹑百合汤	210		

三、鱼 类



牛蒡鲫鱼汤	223	鲍鱼鸡汤	236
萝卜鲫鱼汤	223	鸡蛋虾仁豆腐汤	237
辣煮鲫鱼汤	224	木耳扇贝汤	237
奶白鲫鱼汤	224	清汤鲍鱼	238
豆芽鲫鱼汤	225	虾仁冬瓜汤	238
青菜豆腐鲫鱼汤	225	鲜虾菌菇汤	238
豆腐鲫鱼汤	226	竹笋海鲜汤	239
红小豆鲫鱼汤	226	丝瓜鱼片汤	239
金针菇木耳鲫鱼汤	227	酸辣鱼片羹	240
鱼头豆腐汤	227	酸汤鱼	240
咖喱鱼头豆腐汤	228	酸菜鱼	241
豆浆豆腐鱼头汤	228	杂豆鲫鱼汤	241
三文鱼头豆腐汤	229	竹笋木耳鳗鱼汤	242
鱼头鱼尾豆腐汤	229	竹笋香菇鱿鱼汤	242
红豆鲤鱼汤	230	丝瓜鳅鱼汤	243
杏仁蜜枣鲢鱼汤	230	绿豆芽菠萝鱼汤	243
冬瓜鲢鱼汤	231	豆芽青口汤	244
参须红枣炖鲈鱼	231	蛤蜊豆腐汤	244
菊花鲈鱼汤	231	韭菜虾仁汤	245
冬瓜香菇鲤鱼汤	232	荸荠海蜇汤	245
鱼尾黑豆汤	232	番茄紫菜鱼丸汤	246
菠菜鱼片汤	233	白萝卜鱼丸汤	246
银鱼菠菜羹	233	平菇鱼丸汤	247
扁鱼肉羹	234	鱼丸杂菇煲	247
白菜鲜虾汤	234	冬瓜鱼丸汤	248
冬瓜干贝汤	235	菠菜鱼丸汤	248
番茄海鲜汤	235	黑豆鲫鱼汤	249
海鲜丝瓜汤	235	鲜菇鲈鱼汤	249
鸡丝海参汤	236		

四、蔬菜菌菇类



火腿玉米羹	250	香菇豆腐汤	265
番茄芹菜汤	250	香菇韭菜煎蛋汤	265
芥菜山药羹	251	椰浆蘑菇浓汤	266
木耳绿豆薏仁汤	251	竹荪黄瓜汤	266
奶油西兰花汤	252	竹笋香菇汤	267
沙茶鱿鱼羹	252	鸡蛋香菇韭菜汤	267
酸辣魔芋羹	253	金针菇酸辣汤	268
泰式椰子汤	253	豆腐泡菜汤	268
菌菇豆苗汤	254	豆腐酸菜粉丝汤	269
韩式泡菜汤	254	泡酸菜粉丝汤	269
榨菜鸡丝汤	255	虾仁酸菜粉丝汤	270
奶油蘑菇汤	255	酸辣豆腐汤	270
奶油南瓜汤	256	榨菜肉丝酸辣汤	271
黄花菜豆皮汤	256	什菇汤	271
素丸汤	257	金针平菇鸡蛋汤	272
日本豆腐羹	257	鲜蘑番茄汤	272
莫斯科红菜汤	258	口蘑芥菜羹	273
菜干胡萝卜猪骨汤	258	茶树菇排骨汤	273
美味酸辣汤	259	火腿洋葱汤	274
酸辣豆腐羹	259	青豆汤	274
酸辣发菜羹	260	清汤豆腐羹	275
椰香南瓜羹	260	八宝豆腐汤	275
西式南瓜汤	261	白菜海带豆腐煲	276
海带香菇芦笋汤	261	粉丝白菜煲	276
冬瓜金针菇汤	262	豆腐丸子汤	277
金钱口蘑汤	262	豆腐丸子棒菜汤	278
菌菇玉米汤	263	红白豆腐汤	278
木耳芦笋蘑菇汤	263	黄豆海带汤	279
豆苗蘑菇汤	264	黄豆芽榨菜汤	279
鲜蘑番茄汤	264	毛豆丝瓜汤	279

豌豆尖豆腐汤	280
白菜粉丝汤	280
菠菜鸡蛋汤	281
韭黄海带丝汤	281
罗宋汤	282
什锦蔬菜汤	282
清炖莲藕汤	283
砂锅白菜粉条汤	283
蔬果养生汤	284
西兰花培根汤	284
皮蛋黄瓜汤	285
冬瓜胡萝卜山楂汤	285
芋头豆腐鲜虾汤	286
洋葱胡萝卜浓汤	286

番茄鱼丸汤	287
番茄胡萝卜羹	287
田园蔬菜汤	288
香菇豆腐汤	288
番茄皮蛋汤	289
木耳菜心鸡蛋汤	289
韩国辣酱豆腐汤	290
胡辣汤	290
家常豆花汤	291
奶油玉米浓汤	292
虾皮紫菜汤	292
大酱汤	293
花蟹冬瓜汤	293
香菇豆芽猪尾汤	294

五、滋补类



双耳鹌蛋羹	295
莲子黄花汤	295
地黄乌鸡汤	296
参芪鸽肉汤	296
党参黄芪炖鸡汤	296
人参黄芪乌鸡汤	297
枸杞百合鸽子汤	297
海带枸杞排骨汤	298
花生红枣猪蹄汤	298
羊肉怀山苁蓉汤	299
莲子百合鸡汤	300
银耳雪梨炖瘦肉	300
罗汉果杏仁猪肺汤	300
沙参玉竹猪肺汤	301
桑杏炖猪肺	302
当归党参瘦肉汤	302

茯苓芝麻瘦肉汤	302
党参麦冬瘦肉汤	303
无花果瘦肉汤	303
山药羊肉汤	304
人参羊肉汤	304
杜仲炖鸡	305
火腿炖双鸽	305
北芪党参炖羊肉	305
南北杏川贝炖鹧鸪	306
红萝卜竹蔗煲猪肉汤	306
猪蹄皮冻	306
醋姜猪蹄汤	307
黑木耳红枣汤	307
枸杞红枣花生汤	308
黑木耳猪肝汤	308
苹果鲜鱼汤	308

枸杞猪肝汤	309	参枣鱼汤	324
洋参猪血豆芽汤	309	石耳鸡汤	324
当归土鸡汤	310	花菇鹿茸牛尾汤	325
生地党参瘦肉汤	310	枸杞羊肉汤	325
生地麦冬排骨汤	310	羊肉枸杞怀山药汤	326
川贝蜜枣排骨汤	311	参须枸杞炖羊肉	326
生地木棉花瘦肉汤	311	红枣当归羊肉汤	327
戟仲海龙瘦肉汤	312	羊肉归芪汤	327
杜仲巴戟炖猪腰	312	山药归精羊肉汤	328
元肉洋参炖猪腰	313	党参枣杞羊肉汤	328
四神猪肚汤	313	栗子羊肉汤	329
芡实猪肚汤	314	当归羊肉汤	329
甘菊猪肚汤	314	首乌芝麻羊肉汤	330
杜仲核桃猪尾汤	315	团鱼羊肉汤	330
续断杜仲煲猪尾	315	苹果怀杞鲜鱼汤	331
杜仲山楂猪肚汤	316	归圆炖鸡	331
人参莲子汤	316	当归生姜羊肉汤	332
猪蹄参竹汤	316	双香羊肉汤	332
天麻炖鸡汤	317	人参当归炖猪心	333
甘蔗雪梨汤	317	黑豆当归猪心汤	333
生地茯苓鸡腿汤	318	剑花猪蹄汤	333
土茯苓骨头汤	318	参杞龟羊汤	334
乌鸡枣杞汤	319	苡蓉羊汤	334
十珍乌鸡汤	319	核桃杜仲首乌羊肉汤	335
枣杞乳鸽汤	320	荸荠羊蹄筋汤	335
霸王花煲猪骨	320	参芪玉米排骨汤	336
当归猪骨汤	321	参归排骨汤	336
天麻鸡汤	321	红枣山药炖羊排	337
天麻菊花兔肉汤	322	归芪春笋乌鸡汤	337
鹌鹑枸杞汤	322	花旗参炖水鸭	338
灵芝枸杞乌鸡汤	323	冬虫草炖水鸭	338
芪苓当归乌鸡汤	323	参芪首乌鸭汤	339
双乌归精汤	323	莲藕老鸭汤	339

姜母鸭汤	339	栗子百合排骨汤	354
沙参玉竹老鸭汤	340	滋润益补汤	355
冬瓜芡实老鸭汤	341	洋参玉竹乌鸡汤	355
枸杞田七水鸭汤	341	双菇芪杞排骨汤	356
鱼腥草水鸭汤	341	五行汤	356
石斛竹荪老鸭汤	342	山药紫荆皮汤	356
黑豆柏子枣仁汤	342	鸡骨草蜜枣瘦肉汤	357
当归黄精鲍鱼汤	343	莲子猪肚汤	357
天麻鱼头汤	343	黑豆萝卜羊排汤	358
八珍炖乌鸡	344	通草猪蹄汤	358
银耳杏仁鹌鹑汤	344	桂圆枣杞乌鸡汤	359
鸭肾陈皮瘦肉汤	345	当归生姜羊肉汤	359
小麦枣芪瘦肉汤	345	枸杞当归花旗参鲫鱼汤	360
当归黄芪鳝鱼羹	346	甲鱼大枣养颜汤	360
鳝鱼养血汤	346	天麻甲鱼汤	361
白术黑豆鱼汤	347	酒炖甲鱼	361
党参莲子鲤鱼汤	347	山药桂圆甲鱼汤	362
天麻炖鲤鱼	347	双耳甲鱼汤	362
芪鳔羊肉汤	348	菠萝苦瓜汤	363
芪菇鸡汤	348	黑豆黄芪党参汤	363
芪杞乳鸽汤	349	怀杞丹参乌鸡汤	364
天麻煨鸡汤	349	玉竹川芎猪肝汤	364
鹿鞭炖鸡	350	海带参芪排骨汤	365
决明子猪排汤	350	芪参归杞乌鸡汤	365
白芍炖乳鸽	351	杏鲍菇鸡腿汤	366
佛耳草鲤鱼汤	351	山药参杞野鸭汤	366
核桃天麻炖草鱼	351	药膳排骨汤	367
核桃墨鱼汤	352	首乌番茄鸭肝汤	367
芡芷天麻鱼头汤	352	猪肝枸杞鸡蛋汤	368
当归猪骨汤	353	牛筋血藤骨脂汤	368
灵芝黑豆莲藕汤	353	银耳薏仁冬瓜汤	368
花椒怀杞瘦肉汤	354	猪肉参枣汤	369
腐竹银杏猪肚汤	354	百合鸡蛋汤	369