

家家可以做 人人容易学

1000

家常好汤1000样

中国烹饪协会 美食营养 专业委员会 著

10
元菜

菜品最丰富 味道最经典

用料最普通 吃法最实惠

窍门最管用 指导最细致

每天一道菜 三年不重样

北京出版社 出版集团
北京出版社

家家可以做 人人容易学

1000

家常好汤1000样



中国烹饪协会 专业会员 著



北京出版社 出版集团
北 京 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

家常好汤1000样/中国烹饪协会美食营养专业委员会著.

—北京: 北京出版社, 2005

ISBN 7-200-06278-2

I.家... II.中... III.汤菜-菜谱 IV.TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 135133 号

☐ 全案策划  唐码书业

WWW.TANGMARK.COM

☐ 责任编辑 毛白鸽

☐ 执行编辑 李思娴

☐ 装帧设计 刘 畅

家常好汤 1000 样

JIACHANG HAOTANG 1000YANG

中国烹饪协会美食营养专业委员会 著

出版 / 北京出版社出版集团

北京出版社

地址 / 北京·北三环中路 6 号

邮编 / 100011

网址 / www.bph.com.cn

发行 / 北京出版社出版集团

经销 / 新华书店

印制 / 人民美术印刷厂

版次 / 2006 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开本 / 787×1092 1/16

印张 / 18

插页 / 4

字数 / 490 千字

印数 / 1—20,000 册

书号 / ISBN 7-200-06278-2/TS·77

定价: 19.80 元

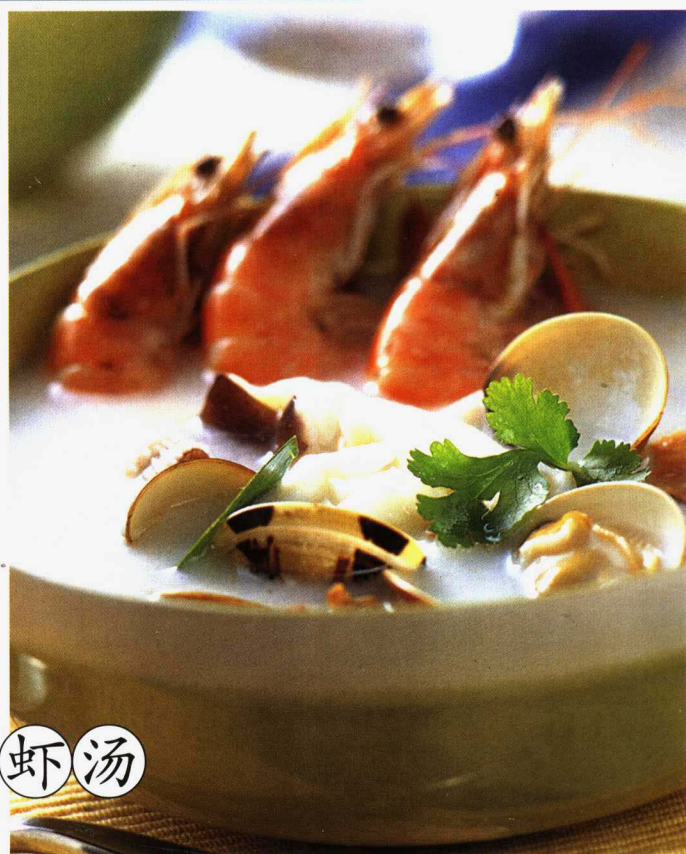
质量投诉电话 / 010—58572393

银耳莲子汤



新蜀山火锅 人人自给
1000
10元家常菜1000样

墨鱼蛤蜊鲜虾汤

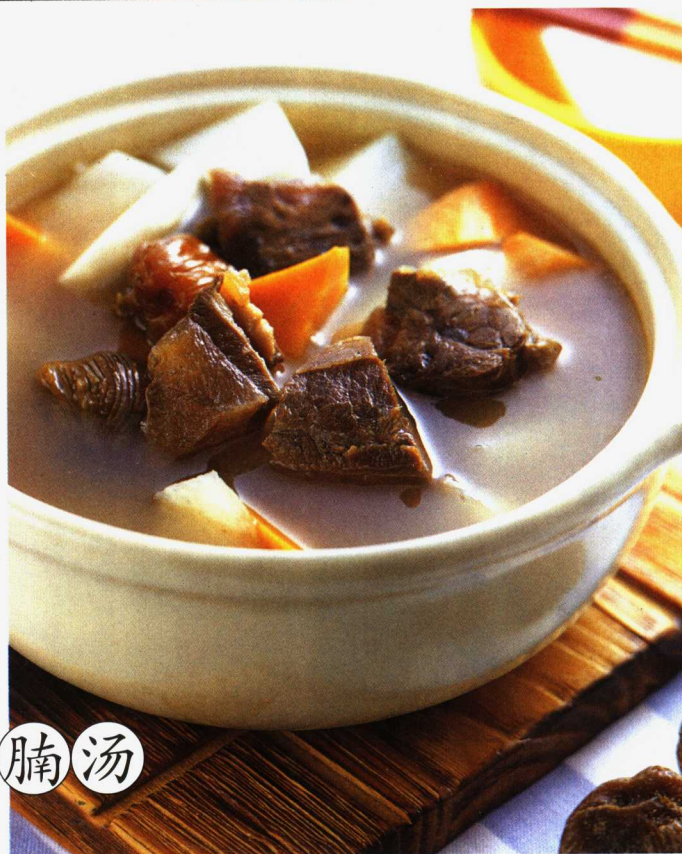
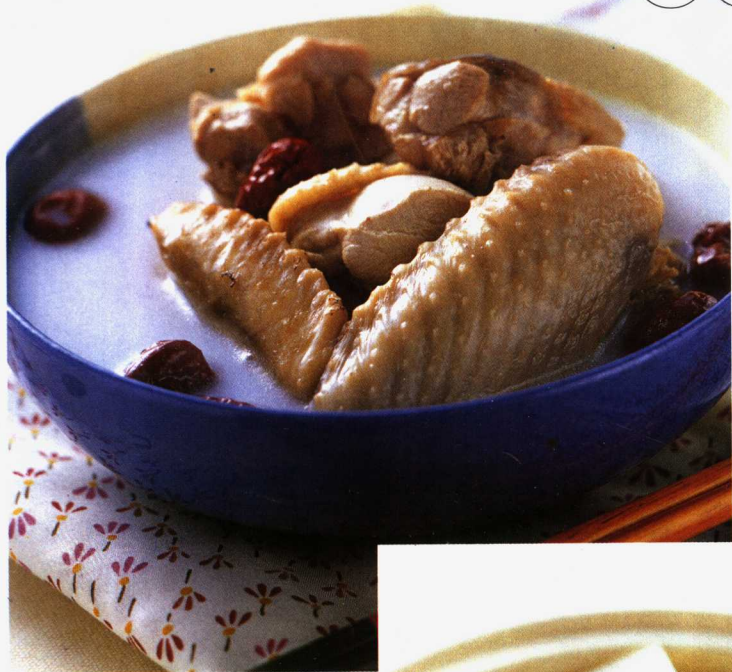


新编中国菜 1000
10元家常菜1000样

蛤蜊鲫鱼汤



红枣炖鸡汤



NEW RELEASE 1000
10元家常菜1000样

青红萝卜牛腩汤

目 录

CONTENTS

春季滋养汤

美白润肤

- 牡蛎猪爪汤 2
- 美白祛斑汤 2
- 牡蛎粉煮鸽蛋汤 2
- 白果冬瓜汤 3
- 橘皮增白汤 3
- 菜心螺片猪瘦肉汤 3
- 养颜美容汤
- 丝瓜木耳汤
- 润肤蔬菜汤
- 大枣乌鸡汤 4
- 鲜奶银耳乌鸡汤 5
- 蜜瓜螺头鸡汤 5
- 黄豆银耳鲫鱼汤 5
- 甲鱼木耳汤 5
- 白芷鲜藕汤 6
- 花旗参薏米花生汤 6

祛皱祛痘

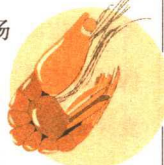
- 红枣鹌鹑蛋汤 6
- 眉豆猪皮汤
- 海带鱼头汤
- 田鸡猪腰汤
- 山楂荷叶香蕉汤 7



- 枸杞菊花排骨汤 8

瘦身

- 蔬菜山楂汤 8
- 青苹果芦荟汤 8
- 扁豆木耳冬瓜汤
- 冬菇葫芦汤
- 冬瓜虾仁汤
- 酸菜冬瓜猪瘦肉汤 9



- 双冬木耳汤 10
- 草菇豆腐排骨汤 10
- 荸荠黄豆冬瓜汤 10
- 莲藕冬瓜扁豆汤 11
- 腐竹银杏排骨汤 11

乌发

- 黑芝麻桑椹汤 11
- 紫菜玉米眉豆汤 12
- 黑豆莲子老鸭汤 12
- 女贞首乌汤 12
- 鸡蛋首乌汤 13
- 首乌鸡汤 13
- 泽泻乌发汤 13

清肝明目

- 枸杞猪肝瘦肉汤 14
- 枸杞叶猪肝汤 14

- 玉米香菇排骨汤 15

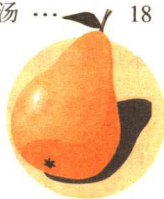
- 猪肝豆腐汤 15
- 菊花猪肝汤 15
- 苦瓜荠菜猪肉汤 15
- 鸡肝胡萝卜汤 15
- 萝卜淮山药瑶柱汤 16
- 枸杞菠菜豆腐汤 16
- 枸杞银耳冰糖汤 16

润肺止咳

- 银耳鸽蛋汤 17
- 茼蒿蛋白汤 17
- 山药杏仁玉米汤 18
- 菜干腐皮红枣汤 18

- 猪瘦肉杏仁汤

- 南瓜牛肉汤
- 燕窝雪梨汤
- 燕窝花旗参汤 19



- 蘑菇丝瓜汤 19
- 冬笋虾菜汤 20
- 橄榄萝卜汤 20
- 芥菜干汤 20
- 无花果冰糖汤 20

健胃消食

- 西红柿咸肉汤 21

白菜山药萝卜汤	21
火腿皮香菇笋菜汤	22
冬菇鸡脚汤	22
萝卜酸梅汤	23
辣椒叶鸡蛋汤	
韭姜牛奶汤	
葱枣汤	
绍菜粉丝鸡汤	24
萝卜鸡杂汤	24
青红萝卜牛腩汤	24
大蒜豆腐鱼头汤	25
塘蒿鱼头汤	25
火炭母猪血汤	25
木瓜西红柿土豆汤	25
沙参玉竹老鸭汤	26
百合冰糖蛋花汤	26

润肠通便

山楂甘笋汤	26
核桃蜂蜜汤	
桃花豆腐汤	
黑木耳芝麻汤	
茭白芹菜汤	27
甘薯芥菜黄豆汤	28
白扁豆肉片汤	28



萝卜甘笋肉汤	28
胡萝卜土豆汤	29
紫菜荸荠豆腐汤	29
木耳海参猪肚汤	29
冬菇花生白菜汤	30
槐花猪肠汤	30
麦芽党参茯苓牛肚汤	30
双豆猪瘦肉汤	31

健脾益肾

野鸭山药汤	
芡实猪肚汤	
胡椒猪肚汤	
冬瓜芥菜老鸡汤	32
党参牛排汤	32
莲藕牛腩汤	33
黄豆瑶柱兔肉汤	33
党参黄芪炖鸡汤	34
小麦石膏竹叶汤	34
芥菜双根汤	34
黑鱼冬瓜汤	34
眉豆鲫鱼汤	35
葫芦芹菜汤	35
鲫鱼豆芽汤	35
眉豆排骨汤	35



冬瓜草鱼汤	36
乌梅红枣汤	36
猪腰荸荠汤	36
鹌鹑炖汤	37

降血压 降胆固醇

芥菜西红柿汤	37
豌豆莢汤	37
海带冬瓜薏仁汤	38
荷叶冬瓜汤	38
草菇冬瓜豆腐汤	38
芦笋荸荠藕粉汤	39
芹菜红枣汤	39
竹荪冬菇萝卜汤	
玉米牛尾汤	
双花鲫鱼汤	
山楂扁豆猪腱汤	
双菇粉丝肉片汤	40



治疗糖尿病 冠心病

银耳豆腐汤	41
黑木耳豆腐汤	41
黄瓜枸杞鸡蛋汤	42
玉须泥鳅汤	
党参泥鳅汤	
玉米须海带汤	



芦笋薏仁汤 43

泥鳅黄芪山药汤 43

改善睡眠

核桃桑椹芝麻汤

莲子猪心汤

黑木耳猪脑汤

百合大枣甲鱼汤

金针合欢汤 45

人参枣仁汤 46

祛风湿 止关节痛

猪蹄筋黄豆汤 46

桑枝薏仁水蛇汤 46

冬瓜薏米猪瘦肉汤 47

蝎子天麻猪脑汤 47

宽筋藤猪尾汤 48

治疗遗精阳痿

虾仁韭菜豆腐汤 48

淡菜麻雀汤 48

老鸭芡实汤 49

鹌鹑枸杞杜仲汤 49

泥鳅河虾汤 49

红枣泥鳅汤 49

调理月经

蔷薇七叶鸡蛋汤 50

当归艾叶红糖汤 50

鸡血藤黑豆汤 51

赤芍煮兔肉汤 51

牛膝炖兔肉汤 51

木耳红枣猪瘦肉汤 51

月季花冰糖汤 52

红枣黑木耳红糖汤 52

补血止血

荠菜蜜枣汤 52

藕节荷叶汤

猪肝鸡蛋汤

猪皮红枣汤

猪肝红米汤 53

猪蹄通草汤 54

治疗伤风感冒

金花蜂蜜汤 54

菊花白菜豆腐汤 54

百合啤梨白藕汤

葱白大蒜汤

大蒜姜葱汤

绿豆茶叶冰糖汤

芥菜生姜汤 56

野菊白芷葱须汤 56

银花山楂汤 56

粉葛鱼片汤 57

桑菊甘草薄荷汤 57

芦根汤 57

停泻止痢

苋菜鱼头豆腐汤 58

马齿苋蛋清汤 58

山药莲子汤 58

绿豆马齿苋猪瘦肉汤 ... 59

其他

绿豆白菜汤 59

绿豆鲜藕汤 59

佛手白芍猪瘦肉汤 60

黑豆豆腐皮汤 60

海带紫菜汤

海带排骨汤

绿菊鱼头汤

木瓜鱼尾汤 62

红花黑豆鲑鱼汤 62

黄芪猪肚汤 62

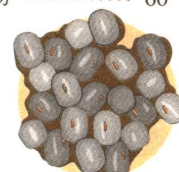
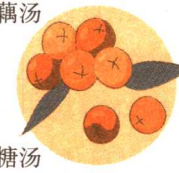
鱼头豆腐汤 62

草菇鱼头汤 63

豆腐石膏汤 63

天麻红豆鱼头汤 63

枸杞菊花排骨汤 64



夏季清热汤

解暑止渴

芒果煎汤 66

菠萝捣汁冲汤

五汁炖汤

洛神酸梅汤

冬瓜薏仁汤 67

银芽香芒青瓜汤 67

鲜冬菇豆腐水瓜汤 67

芦笋鲜莲玉米汤 68

鸡蛋莼菜淡竹汤 68

橄榄杨梅汤 69

绿豆茶叶汤 69

荷塘冲菜冬瓜汤 69

荷叶扁豆汤 69

西瓜排骨汤

绿豆麦仁汤

绿豆蜂蜜汤

瓜皮绿豆鹌鹑汤 70

苦瓜猪瘦肉汤 71

西瓜荸荠百合汤 71

西瓜薏米眉豆汤 72

绿豆老鸭汤 72

乌鸡绿豆汤 72

节瓜猪瘦肉汤 72

薯仔西红柿排骨汤 73

葛菜鲤鱼汤 73

丝瓜排骨汤 74

二瓜脊骨汤 74

冬瓜莲豆煲鲫鱼汤 74

水瓜粉丝田鸡汤 75

沙葛花生墨鱼脊骨汤 ... 75

鲜芦根薏米黄瓜汤 75

茉莉鲜莲冬瓜汤

苦瓜排骨汤

蝉蜕冬瓜汤

凉瓜苹果蜜枣汤

白果腐皮甘蔗汤 77

消暑祛湿汤 78

清热利尿

薏米海带汤 78

冬瓜荷叶猪瘦肉汤 78

绍菜芽菜汤 79

马齿苋绿豆汤 79

丝瓜灯心葱白汤 79

白糖蛋清汤 80

枸杞丝瓜汤 80

绿豆枣仁莲藕汤 80

白菜根豆芽汤 81

磨菇双豆汤

薏仁黄瓜汤

冬瓜粒杂锦汤

金针木耳雪梨汤 82

芹菜薏仁汤 82

鱼头冬瓜木耳汤 82

鱼肚冬瓜汤 83

紫菜元贝猪瘦肉汤 83

海瓜子冬瓜汤 83

天门冬鲜藕汤 84

山茱萸田螺汤 84

赤小豆鲫鱼汤 84

竹叶黑豆汤

昆布绿豆汤

白芷冬瓜汤

车前草猪小肚汤 86

通菜茅根猪瘦肉汤 86

冬瓜海带排骨汤 86

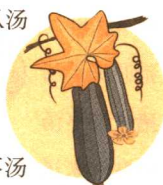
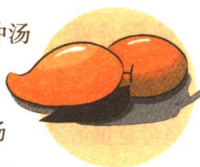
荷叶猪瘦肉汤 87

车前草芹菜汤 87

车前梗米葱白汤 87

美白润肤

蜂蜜冬瓜汤 88



樱桃甜汤 88

雪蛤银耳汤 88

蛤蟆油牛奶汤 89

牡蛎茯苓汤 89

茯苓鹌鹑蛋汤 89

珍珠燕窝汤

杏仁豆腐汤

消斑美白汤

白木耳冰糖汤 90

红绿豆花生猪手汤 90

哈密瓜银耳猪瘦肉汤 ... 91

红萝卜银耳螺头汤 91

丝瓜芽菜豆腐鱼尾汤 ... 92

苦瓜炖蛤汤 92

祛皱祛痘

鸡皮骨架美容汤 92

玫瑰藕粉汤

香菇鱼头汤

百合藻带汤

冰糖百合汤 93

荷叶冬瓜薏仁汤 93

海带清热汤 94

薏仁荷叶瘦肉汤 94

夏枯草黄豆脊骨汤 94

水鸭银花汤 94

菠菜煮田螺汤 95

节瓜薏米核桃汤 95

瘦身

荷叶山楂汤 95

绿豆海带汤 96

金银花煮田螺汤

女贞子炖海带

金针菜响螺汤

何首乌煮蛤蚧汤

西芹生菜豆腐鱼尾汤 ... 97

冬瓜豆腐蛤蚧汤 97

乌发

章鱼莲藕黑豆栗子汤 ... 98

芝麻苓菊猪瘦肉汤 98

清肝明目

菊花土鸡汤 99

蜆肉西红柿南瓜汤 99

女贞子炖鲈鱼 99

佛手柑败酱草汤 100

夏枯草黑豆汤 100

珍珠草猪肝汤 100

鸡骨草猪肉汤 101

润肺止咳

银耳莲子汤 101

银耳甜汤 101

丝瓜猪瘦肉汤 102

枇杷冰糖汤

白瓜咸蛋汤

酸菜蚝豉汤

虫草玉竹水鱼汤 103

竹蔗淮山汤 103

门冬炖冬瓜汤 103

蟹生地汤 104

热咳喉炎清化汤 104

健胃消食

鸭舌笋菇汤 104

芦笋丝瓜肉片汤 105

老菜脯油菜炖鸡汤 105

西红柿萝卜凤爪汤 105

豆腐鱼尾汤

清润猪瘦肉汤

白果腐竹猪肚汤

节瓜花生鲛鱼汤 107

火腿脚爪汤 108

佛手瓜核桃猪瘦肉汤 ... 108

莲藕栗鸭架汤 108

润肠通便

西芹丝瓜萝卜汤 109

大芥菜番薯汤 109



芦笋玉米西红柿汤 110

乳蛋汤 110

韭菜豆芽猪红汤 110

红萝卜豆腐烧猪骨汤 ... 110

芦荟猪蹄汤 111

无花果木耳猪肠汤 111

萝卜干蜜枣猪蹄汤 112

鲜霸王花烧鸭头汤 112

酸菜粉肠汤

木耳海参汤

花菇栗子海蜇汤

咸鱼头豆腐汤 113

健脾益肾

冬瓜火腿汤 114

丝瓜及第汤 114

甘蔗梢红花汤

白皮鲈鱼汤

翠苋银鱼鸡丝汤

山茱萸煮蛤蜊汤 115

醋煮鲤鱼汤 116

降血压 降胆固醇

莼菜冰糖汤 116

苦瓜豆腐汤 116

莼菜冬笋香菇汤 117

西芹茄子猪瘦肉汤 117

荠菜蛋花汤 117

西红柿芹菜汤 117

海带淡菜节瓜汤 118

丝瓜牡蛎汤

鸡冠花蛋汤

海蜇冬瓜汤

鲩鱼冬瓜汤 119

治疗糖尿病 冠心病

苦瓜茶叶汤 119

改善睡眠

牛奶蜂蜜汤 120

治疗遗精阳痿

塘鲤鱼子汤 120

墨鱼蛤蜊鲜虾汤 120

甲鱼猪脊汤 121

黄鳝金针菜汤 121

调理月经

鱼鳔蛋汤 121

益母草煮田螺汤 121

赤芍炖淡菜汤 122

补血止血

节瓜小豆煲鸭汤 122

金针鸡丝汤 123

沙参玉竹节瓜汤 123

鸡肫心肝划水汤 124

白茅根田螺汤 124

鲜藕茅根汤 124

治疗伤风感冒

白菜牛百叶汤 124

西洋参冬瓜野鸭汤 125

芥菜牛肉汤 125

其他

西洋菜萝卜汤 126

菱角汤 126

小豆木瓜凤爪汤 126

蒜苗鹅血豆腐汤 127

荠菜丝瓜鸭血汤 127

龙井鲫鱼清汤

清肝热祛黄汤

赤小豆鲤鱼汤

香菜豆腐鱼头汤 128

丝瓜虾仁枸杞汤 129

鲫鱼汤 129

土豆西红柿排骨汤 130

丝瓜豆腐金针汤 130

玉米参芪排骨汤 130



秋季润燥汤

清热润燥

- 西红柿皮蛋汤 132
- 西红柿土豆汤 132
- 蘑菇菠菜汤 133
- 银耳冬菇猪胰汤 133
- 腐竹芡实红腰豆汤 133
- 海带木瓜百合汤 134
- 霸王花冬瓜扁豆汤 134
- 青红萝卜鲫鱼汤 134

美白润肤

- 蛤蟆油煮猪胰汤 134
- 白芨红枣炖猪肚 135
- 蛤蚧鲫鱼汤 135
- 红枣冬瓜仁汤 135
- 莲子菠菜银耳汤 136
- 菊花雪梨淡奶汤
- 柠檬薏米汤
- 白菊花乌鸡汤
- 椰子黄豆牛肉汤 137
- 枸杞鱼头汤 137
- 白芷鱼肚汤 137
- 鲫鱼豆腐萝卜汤 138
- 枸杞燕窝汤 138



祛皱祛痘

- 甲鱼鹌鹑汤 138
- 菊花苹果素汤 139

瘦身

- 玉米须冬瓜皮汤 139
- 海带决明汤 139
- 柚皮西芹苹果汤 139
- 黄豆木瓜薏米汤 140

乌发

- 党参首乌汤 140
- 何首乌黑豆汤 140
- 何首乌炖猪爪 141

清肝明目

- 枸杞雪梨汤 141
- 菊花乌鸡汤 141
- 枸杞西红柿鸡蛋汤 142
- 白木耳鱼肚汤 142
- 鲍鱼汤 142
- 红枣花生冰糖汤 143
- 菠萝苦瓜汤 143

润肺止咳

- 雪梨川贝汤 143
- 苹果川贝汤 143
- 冬瓜皮蜂蜜汤 143

- 罗汉果柿饼汤 144

- 木瓜猪瘦肉汤

- 萝卜牛百叶汤

- 雪梨冬瓜杏仁汤

- 柠檬叶猪肺汤 145

- 南北杏仁鹌鹑汤 145

- 海带黄豆节瓜汤 146

- 百合柿饼鸽蛋汤 146

- 参麦雪梨猪瘦肉汤 146

- 川贝雪梨猪肺汤 147

- 焯菜萝卜猪肺汤 147

- 剑花蜜枣猪肺汤

- 老鸽汤

- 菜干鸭肾瘦肉汤

- 海带雪梨西红柿汤 149

- 雪梨猪肘肉汤 149

- 白茅根雪梨猪肺汤 149

- 雪梨南杏猪瘦肉汤 150

- 萝卜干鸡腰蜜枣汤 150

- 太子参百合猪瘦肉汤 ... 150

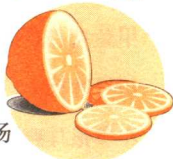
- 银耳润补汤 150

- 白果南杏生鱼汤 151

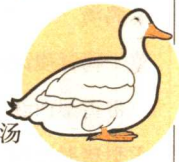
- 天门冬炖乌鸡汤 151

- 蜜枣白菜羊肺汤 151

- 鲫鱼百合冰糖汤 152



黄精枸杞炖乌鸡汤	152
甲鱼炖香菇汤	153
川贝冰糖汤	153
洋参银耳燕窝汤	153
太子参百合田鸡汤	153
桑杏汤	154
西红柿荸荠猪骨汤	154
白果鸽蛋汤	155
虫草猪肺杏仁汤	155
银耳杏贝鸽子汤	155
川贝枇杷猪肺汤	156
党参麦冬猪瘦肉汤	156
竹笋火腿汤	
沙参心肺汤	
北杏参地老鸭汤	
洋参雪梨鹌鹑汤	158
枇杷叶蜜枣汤	158
香蕉百合银耳汤	159
金橘茶叶汤	159
猪肚蜜粉汤	159
苹果雪梨生鱼汤	159
八爪鱼莲藕赤小豆汤	160
健胃消食	
决明子蔬菜汤	160



玉米豆苗汤	160
虾仁粉皮汤	
饴糖姜枣汤	
海米萝卜汤	
蒜头猪肚花生汤	162
红枣炖鸡汤	162
山楂麦芽鸭肾汤	162
卷心菜牛肉汤	163
西红柿豆腐鱼丸汤	163
炒糙米汤	163
山楂冬瓜薏米汤	164
燕麦米糠汤	164



润肠通便

杏桂银耳冬菇汤	164
菠菜汤	164
蜂蜜香油汤	165
柏子仁炖猪心汤	165
菠菜猪血汤	165
清燥润肠汤	166

健脾益肾

花生芪枣牛腱汤	166
黑豆花生羊肉汤	166
木瓜花生猪尾汤	167
猴头菇竹丝鸡汤	167

冬莲荷叶鹌鹑汤	168
猪腰刀豆汤	168
红萝卜淡菜猪腰汤	168
乌鸡炖乳鸽汤	169
黄芪枸杞乳鸽汤	169
菟丝枸杞麻雀汤	170
杜仲猪瘦肉蹄筋汤	170
鲤鱼冬瓜汤	
黑鱼葛菜汤	
清润响螺汤	
胡萝卜鱼肚汤	
枸杞海参汤	171
猪瘦肉海参汤	172
枸杞洋参白糖汤	172



降血压 降胆固醇

苦瓜菊花汤	172
山楂橘皮甜汤	173
冬瓜金针菇鱼尾汤	173
冬瓜玉米汤	173

治疗糖尿病 冠心病

山楂桃仁橘皮汤	173
萝卜紫菜汤	174
番薯叶赤豆玉米汤	174
三七鸽肉汤	174
南瓜绿豆汤	175

改善睡眠

淮山药玉竹白鱗汤 175

甜菊灵芝汤 175

治疗遗精阳痿

百合芡实汤 176

白果莲子汤 176

调理月经

豆腐红糖汤 177

红糖枣姜汤 177

山楂红糖葵花子汤 177

阿胶当归鲍鱼汤 177

鲢鱼鸡蛋汤 178

补血止血

莲藕三红羊骨汤 178

西洋菜猪脊骨汤 179

马兰鸭蛋汤 179

当归红枣煲鸭汤 180

猪皮汤

猪肝黄芪汤

猪蹄当归汤

猪腱节瓜鹌鹑汤 181

鲤鱼黑豆汤 181

三七藕蛋汤 182

桂圆莲子芡实汤 182



治疗伤风感冒

芦根金银花薄荷汤 182

薄荷甘草汤 183

消炎止痛

乌梅麦冬蜂蜜汤 183

扁豆莲薏汤 183

石榴鸡汁汤 184

治疗耳聋耳鸣

麻雀猪肉汤

杜仲猪肾汤

猪腰木耳汤

石菊钩藤猪肝汤 184

牛毛白通枸杞汤 185

苦瓜白糖汤 185

其他

抗衰老蔬菜汤

忘忧润燥汤

秋后还元汤

白芷炖鹌鹑汤 186



冬季补益汤

补脑益智

桂菊枣仁汤 188

人参鸡菇汤 188

桂圆肉益智鸽蛋汤 188

川芎天麻炖猪脑汤 189

人参当归猪心汤 189

当归天麻羊脑汤 189

枸杞羊脑炖汤 190

美白润肤

海米糙米萝卜丝汤 190

核桃牛奶煮豆浆 191

栗子玉米猪瘦肉汤 191

红枣百合凤翅汤 191

红枣乌鸡雪蛤汤 192

红枣莲子鸡腿汤 192

笋鸡银芽汤 193

南瓜蘑豆牛肉汤 193

蛤蜊汤 194

赤小豆牛肚汤 194

猪皮麦冬胡萝卜汤 195

紫河红枣炖鸡汤 195

猪肋骨豆腐汤 196

泡菜鳕鱼汤 196

祛皱祛痘

益母草黑豆鸡蛋汤 197

红枣归圆猪皮汤 197

瘦身

- 柚皮薏米冬瓜汤 198
海带豆腐汤 198
薏米绿豆猪瘦肉汤 199
雪梨木瓜猪瘦肉汤 199
青木瓜牛肉汤
菠萝苦瓜鸡汤
牛肉罗宋蔬菜汤



乌发

- 归精黑豆煲鸡汤 201
芝麻红枣水鱼汤 202
黑豆黑枣塘虱汤 202
北芪党参黑豆汤 202
北芪红枣双豆汤 203
黑芝麻当归汤 203
赤小豆首乌羊腩汤 203
首乌核桃牛腱汤 204

清肝明目

- 金针章鱼萝卜汤 204
枸杞炖羊肉汤 204
枸杞肝肉鸡蛋汤 205
桂圆荔枝枸杞牛肉汤 ... 205
牛肝枸杞汤 206
枸杞菊花地黄羊肾汤 ... 206

- 牛肉姜桂汤 206
蘑菇猪肉汤 207
桂圆枸杞水鱼汤 207
黄精苍术羊肝汤 207
生熟地蝉花羊肝汤 208
银杞明目汤 208
黑木耳田七猪肝汤 208
枸杞叶紫鱼汤 209
枸杞天麻肉片汤 209

润肺止咳

- 豆腐冬菇栗子汤 210
姜枣甘草汤 210
猪肉雪里蕻冬粉汤 210
萝卜羊肉汤 211
凤爪螺片汤 211
柠檬叶牡蛎肉骨汤 211
冬虫淮山药乌鸡汤 212
人参香柚土鸡汤 212
附子杏仁羊肉汤
五味子黑豆汤
橄榄栗子鹌鹑汤
人参橘皮汤 214
核桃淮山药蛤蚧汤 214
冬苋菜豆腐汤 214



- 橘红白果乳鸽汤 215

健胃消食

- 胡椒姜蛋汤 215
胡椒根羊肚汤 215
荔枝干砂仁猪瘦肉汤 ... 216
南瓜猪脚汤 216
姜橘椒鱼汤 217
大麦羊肉汤 217
羊肉萝卜荷兰豆汤 217
松子玉米鹌鹑汤 218
白胡椒猪肚汤 218
酸菜腐皮猪血汤 218
莼菜豆腐汤 219
鸭肉腌瓜汤
谷芽汤
土豆汤
猴头菇汤 220
木耳辣椒煲猪腱汤 220
胡椒咸菜老鸭汤 221
橙汁秋葵排骨汤 221
木耳胡萝卜酸辣牛肉汤 · 221
羊血豆腐皮汤 222
大肠木耳汤 222
润肠通便
芝麻核桃汤 222



健脾益肾

黄豆排骨汤 223

芙蓉豆腐汤 223

羊肚牛奶汤 224

砂仁黄芪猪肚汤 224

桂圆红枣莲豆汤 225

淮杞牛腱汤

栗子桂花汤

兔肉汤

猪腰参芪芡实汤 226

地黄饴糖鸡汤 226

莲藕煲猪脊骨汤 226

菜心虾仁鸡片汤 227

水鱼太子参汤 227

苹果百合牛肉汤 227

黄母鸡赤豆汤

羊蹄汤

豆腐羊肉汤

鸭蛋猪瘦肉汤 229

海参牛膝羊腰汤 229

干贝枸杞白菜汤 229

荠菜参肉汤 230

菇淮发菜炖瑶柱 230

淮杞杜仲鹌鹑汤 230

猴头菇红腰豆汤 231

龙马巴戟固肾汤 231

五香狗肉汤 231

狗肉黑豆汤 232

羊肉附子生姜汤 232

羊肉海米汤

鹿鞭汤

双鞭壮阳汤

花生羊肉猪脚汤 233

补肾鲤鱼汤 234

枸杞羊肉汤 234

南瓜牛腩汤 234

降血压 降胆固醇

莲藕竹荪冬菇汤 235

红枣木耳羊肉汤 235

黄耆白菜腐皮羊丸子汤 ... 236

海参芹菜鸭肉汤 236

木耳黄豆薏米汤 237

酸菜黄豆牛腩汤 237

冬菇清汤 237

冬菇黄豆白菜汤 237

治疗糖尿病 冠心病

水鱼炖淮杞汤 238

参芪山药汤 238

萝卜羊肾海带汤 238

改善睡眠

赤小豆莲子清鸡汤 239

荸荠荔枝排骨汤 239

黑豆柏子枣仁汤 240

祛风湿 止关节痛

北芪党参龙凤汤 240

鹿脚筋花生汤 240

木瓜牛骨汤 241

花生鸡脚节瓜汤 241

治疗遗精阳痿

枸杞枣豆汤 241

桂圆杞黄鸽蛋汤 242

羊肉苁蓉汤

巴戟补肾汤

鲳鱼蚕茧汤

桂圆枣仁芡实汤 243

淮杞红枣鸡子汤 243

枸杞牛鞭汤 244

山药豆苗羊肉汤 244

调理月经

甲鱼红枣汤 244

凤爪冬瓜益母汤 245

丽参鹿茸乳鸽汤 245

