

饮食文库
美食中国-06

我国著名医学科学家胡维勤审定推荐

滋补 养生汤 500例

精选420道鲜美汤品，附送80个贴心小窍门；
营养保健功效好，好喝美味人人爱。



南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

滋补养生汤500例/深圳市金版文化发展有限公司主编. —海口: 南海出版公司, 2009. 10
(美食中国)

ISBN 978-7-5442-3616-4

I. 滋… II. 深… III. 食谱—中国 IV. TS972.142

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第032942号

MEISHI ZHONGGUO(06)——ZIBU YANGSHENG TANG 500 LI

美食中国(06)——滋补养生汤500例

- 主 编 深圳市金版文化发展有限公司
责任编辑 陈正云
封面设计 朱小良
出版发行 南海出版公司 电话(0898) 66568511(出版) 65350227(发行)
社 址 海南省海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206
电子信箱 nanhaicbgs@yahoo.com.cn
经 销 新华书店
印 刷 深圳市佳信达印务有限公司
开 本 889mm×1194mm 1/24
印 张 6.5
版 次 2009年10月第2版 2009年10月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5442-3616-4
定 价 128.00元(共10册)
-

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

<http://www.ch-jinban.com>

目录

全版 饮食文库

滋补养生汤

500例



南海出版公司

CONTENTS

目录

part 1

清热解毒汤

- | | | | | | |
|-----|-----------|-----|-----------|-----|-----------|
| 007 | 常见的清热解毒食材 | | | | |
| 008 | ◆上汤娃娃菜 | 018 | ◆绿豆臭草猪肉汤 | 031 | ◆鸭肉炖魔芋 |
| | ◆冬瓜桂笋素肉汤 | | ◆葫芦煮肉丸 | | ◆绿豆鸡骨草煲乳鸽 |
| | ◆川贝母炖豆腐 | 019 | ◆腊味冬瓜汤 | 032 | ◆西瓜绿豆鹌鹑汤 |
| 009 | ◆上汤苋菜 | | ◆煲淋大芥菜 | | ◆金银蛋节瓜汤 |
| | ◆海带黄豆汤 | | ◆竹笋排骨汤 | | ◆辛夷花鹌鹑汤 |
| | ◆姜黄木瓜豆芽汤 | 020 | ◆绿豆陈皮排骨汤 | 033 | ◆芹菜根甘草汤 |
| 010 | ◆雪梨胡萝卜汤 | | ◆浓汤春菜排骨 | | ◆大碗酸菜荷包蛋 |
| | ◆菜菔子萝卜汤 | 021 | ◆酸菜煲猪骨 | | ◆丝瓜煮荷包蛋 |
| | ◆荷叶煮白萝卜 | | ◆沙葛花生猪骨汤 | 034 | ◆丝瓜咸蛋汤 |
| 011 | ◆雪菜冬瓜汤 | 022 | ◆夏枯草黄豆脊骨汤 | | ◆萝卜丝煮荷包蛋 |
| | ◆熟地丝瓜汤 | | ◆二冬生地炖脊骨 | 035 | ◆番茄皮蛋菜汤 |
| | ◆板蓝根丝瓜汤 | | ◆熟地龙骨煲冬瓜汤 | | ◆冬瓜鱼片汤 |
| 012 | ◆清热苦瓜汤 | 023 | ◆板蓝根煲猪肝 | 036 | ◆枸杞芹菜鱼片汤 |
| | ◆芥菜魔芋汤 | | ◆车前草炖猪肚 | | ◆淡豆豉粉葛鲫鱼汤 |
| | ◆去湿解毒汤 | | ◆鸳鸯白菜煲猪肺 | | ◆马鲛鱼苦瓜汤 |
| 013 | ◆清热除斑汤 | 024 | ◆鲜果炖猪肺 | 037 | ◆酸辣鱿鱼汤 |
| | ◆金针菇生地鲜藕汤 | | ◆菜干煲猪肺 | | ◆淮山内金黄鳝汤 |
| | ◆石膏汤 | | ◆车前空心菜猪肾汤 | | ◆车前田螺汤 |
| 014 | ◆白果腐竹薏苡仁汤 | 025 | ◆莲子芡实猪心汤 | 038 | ◆鸡骨草螺肉蜜枣汤 |
| | ◆防暑清咽汤 | | ◆罗汉果鸡肾汤 | | ◆板蓝根薏仁田螺汤 |
| | ◆润肌清热汤 | | ◆熟地首乌猪蹄汤 | | ◆蜜瓜螺头汤 |
| 015 | ◆水芹红枣汤 | 026 | ◆乌梅菊花炖牛腱 | 039 | ◆土茯苓煲甲鱼 |
| | ◆山楂二皮汤 | | ◆地骨皮两羊汤 | | ◆玉米须煲蚌肉 |
| | ◆枸杞叶菊花绿豆汤 | | ◆苦瓜菠萝炖鸡汤 | | ◆玉米须蛤蜊汤 |
| 016 | ◆槟榔椰奶汁 | 027 | ◆菊花水鸡汤 | 040 | ◆茵陈甘草蛤蜊汤 |
| | ◆淮山凉薯瘦肉汤 | | ◆咸鸡煲春菜 | | ◆南瓜田鸡汤 |
| | ◆牛蒡肉汤 | | ◆罗汉果鸡煲 | | ◆葛根荷叶田鸡汤 |
| 017 | ◆茱萸枸杞瘦肉汤 | 028 | ◆薄荷水鸭汤 | 041 | ◆柴胡莲子田鸡汤 |
| | ◆清补凉猪肉汤 | | ◆石韦蒸鸭 | | ◆苦瓜黄豆牛蛙汤 |
| | | | ◆鸭菇冬瓜汤 | | ◆薏仁桑枝水蛇汤 |
| | | 029 | ◆冬瓜薏米煲老鸭 | | |
| | | | ◆罗汉果炖鸭 | | |
| | | | ◆土茯苓绿豆老鸭汤 | | |
| | | 030 | ◆芋头鸭煲 | | |
| | | | ◆泡菜粉丝鸭 | | |



part 2

补血养颜汤

043 补血养颜最好的食材

044 ◆银丝竹荪汤

◆上汤南瓜苗

045 ◆红豆粉葛

◆番茄红枣汤

046 ◆洋葱四味汤

◆菠菜忌廉汤

◆当归煮芹菜

047 ◆清补养颜汤

◆灵芝美容汤

◆调血消斑汤

048 ◆浓汤竹荪扒金菇

◆阿胶黄芪大枣汤

049 ◆炖三雪

◆草菇竹荪汤

050 ◆调经汤

◆丰胸美颜汤

◆莲藕瘦肉汤

051 ◆紫菜冬瓜肉片汤

◆胶艾瘦肉汤

◆香麻叶肉片汤

052 ◆蘑菇肉片汤

◆双丸三鲜汤

◆三丝番茄汤

053 ◆肉丸汤

◆紫菜双丸汤

◆萝卜肉丝

054 ◆苹果雪耳猪腱汤

◆淮山炖猪血

◆韭菜花炖猪血

055 ◆番茄猪肝汤

◆木瓜炖猪肚

◆红菇猪肚汤

056 ◆豌豆猪肝汤

◆参芪枸杞猪肝汤

057 ◆腐竹猪肝马蹄汤

◆双雪木瓜猪肺汤

058 ◆二参猪腰汤

◆红枣桂圆猪皮汤

◆黑豆猪皮汤

059 ◆百合红枣排骨汤

◆莲藕排骨汤

◆木瓜排骨汤

060 ◆乌鸡排骨汤

◆核桃乌发汤

061 ◆海带鸡爪煲骨头

◆花豆煲龙骨

062 ◆茶树菇煲龙骨

◆山甲煲猪蹄

◆花生蚶干炖猪蹄

063 ◆冰糖煲蹄髻

◆薏米莲子火腿汤

◆血豆海带煲猪蹄

064 ◆当归红枣牛肉汤

◆松蓉鸡

◆金华大白菜胆

065 ◆地黄乌鸡汤

◆四物鸡汤

◆杂菌萝卜炖鸡汤

066 ◆五加皮炖鸡

◆桑枝鸡汤

◆淮山当归鸡汤

067 ◆淡菜首乌鸡汤

◆银耳椰子煲鸡汤

◆丹参三七炖鸡

068 ◆白果莲子乌鸡汤

◆药材炖乌鸡汤

◆花旗参炖乌鸡

069 ◆三味炖乌鸡

◆虫草红枣乌鸡汤

◆当归田七乌鸡汤

070 ◆首乌鸡肝汤

◆枸杞鹌鹑鸡肝汤

071 ◆花生煲凤爪

◆五胡鸭

072 ◆净面美颜汤

◆艾叶煮鹌鹑

◆枸杞红枣炖鹌鹑

073 ◆枸杞蛋包汤

◆川贝五叶神炖鹌鹑

◆芹菜益母草汤

074 ◆通络美颜汤

◆番茄丝瓜蛋汤

075 ◆萝卜丝鲫鱼汤

◆黄瓜鸽蛋汤

076 ◆香菇花生鲜蚝汤

◆甘草蛤蚧汤

077 ◆小鲍鱼参杞汤

◆生津补血汤



part 3

滋阴助阳汤

- 079 常见的滋阴助阳食物
- 080 ◆健体润肤汤
◆花旗参煲雪耳汤
◆海马红参炖瘦肉
- 081 ◆生蚝瘦肉汤
◆淮山茴香瘦肉汤
◆无花果猪腱汤
- 082 ◆乌豆赤肉
◆杏仁萝卜肉汤
◆蜜枣海底椰苹果汤
- 083 ◆猪肺炖萝卜
◆菜胆煮白肺
◆无花果木耳猪肠汤
- 084 ◆党参马蹄猪腰汤
◆土豆排骨汤
- 085 ◆茯苓猪骨汤
◆竹笋筒骨煲
- 086 ◆萝卜炖大骨汤
◆栗子桂圆炖猪蹄
◆苡蓉黄精骹骨汤
- 087 ◆补精益髓汤
◆杜淮花生炖猪尾
◆白汤杂碎
- 088 ◆黄芪牛肉蔬菜汤



- 089 ◆当归牛腩
◆老汤炖牛肉
◆锅仔牛丸煮淮山
- 090 ◆牛鞭汤
◆黄精牛筋煲莲子
◆三参炖三鞭
- 091 ◆红糟羊肉汤
◆当归生姜羊肉汤
◆当归羊肉汤
- 092 ◆羊肉烩菜
◆羊肉炖萝卜
- 093 ◆羊肉粉条汤
◆浓汤羊肉烩馓子
- 094 ◆木瓜煲羊肉
◆牛鞭羊肉汤
◆苡蓉寄生羊肉汤
- 095 ◆锅仔羊排
◆肉苡蓉羊肾汤
◆附子生姜炖狗肉
- 096 ◆狗肉煲萝卜
◆芡实煲家鸡
- 097 ◆金针海參鸡汤
◆巴戟羊藿鸡汤
◆六味地黄鸡汤
- 098 ◆血余炭鸡汤
◆花豆杜仲鸡汤
◆桑螵蛸红枣鸡汤
- 099 ◆肾气乌鸡汤
◆豌豆煮鸡腿
◆参麦五味乌鸡汤
- 100 ◆葫芦鸡肉汤
◆栗子鸡爪汤
◆桑寄生连翘鸡爪汤
- 101 ◆胡萝卜马蹄煮鸡腰
◆神仙老鸭煲
◆二仙鸡胗汤
- 102 ◆淮山杞子煲鸭肉
◆巴戟杞子乳鸽汤
◆枸杞黄精炖白鸽
◆杜仲鹌鹑汤



- 103 ◆茸杞红枣鹌鹑汤
◆参芪杞子鹌鹑汤
◆杜仲核桃兔肉汤
- 104 ◆竹荪蛋汤
◆寄生首乌鸡蛋汤
- 105 ◆虫草鲫鱼汤
◆黄芪鲫鱼汤
- 106 ◆塘虱补肾汤
◆黄芪炖生鱼
◆海螵蛸鱿鱼汤
- 107 ◆天门冬炖鲍鱼
◆枸杞子炖甲鱼
◆半枝莲乌龟汤
- 108 ◆灵芝土茯苓炖乌龟
◆老龟汤
◆龟鹿二仙汤
- 109 ◆补肾去湿淡斑汤
◆土茯苓薏米蝎子汤
◆响螺瑶柱炖花胶



part 4

益气补虚汤

111 常见益气补虚的食材

112 ◆四果瘦肉汤

◆党参黑豆煮瘦肉

◆天麻炖猪脑

113 ◆猪肚银耳花旗参汤

◆淮山猪肚汤

◆猪肚莲子汤

114 ◆玉米淮山猪胰汤

◆党参淮山猪胰汤

◆桂圆煲猪心

115 ◆柏子仁炖猪心

◆桂参大枣猪心汤

◆火炭母炖猪大肠

116 ◆海带排骨汤

◆清炖淮山排骨

117 ◆麦枣甘草萝卜汤

◆枸杞筒骨煲

118 ◆龙骨煲

◆猪骨黄豆丹参汤

◆核桃排骨首乌汤

119 ◆龟板杜仲猪尾汤

◆黄精山楂脊骨汤

◆香菇豆芽猪尾汤

120 ◆猪尾汤

◆党参炖猪蹄

121 ◆养生滋补汤

◆腊肉娃娃菜

122 ◆豆芽牛肉汤

◆芹香牛肉丸

123 ◆参芪炖牛肉

◆阿胶牛肉汤

124 ◆滋补牛尾汤

◆锅仔萝卜牛腩

125 ◆牛肚补胃汤

126 ◆参杞羊肉汤

◆猴头鸡块汤

◆扁豆莲子鸡汤

◆麻油鸡煲

127 ◆药膳鸡汤

◆西洋参老母鸡汤

◆十全大补鸡汤

128 ◆人参糯米鸡汤

◆首乌陈皮鸡汤

◆党参茯苓鸡汤

129 ◆黄花菜炖鸡块

◆党参鸡丸子汤

◆豆蔻当归煨乌鸡

130 ◆参须雪梨乌鸡汤

◆白果莲子糯米乌鸡汤

◆雪蛤红枣乌鸡汤

131 ◆茶树菇红枣乌鸡汤

◆羚斛炖山鸡

◆合欢皮乌鸡汤

132 ◆玉米炖鸡腿

◆何首乌黑豆煲鸡爪

◆远志菖蒲鸡心汤

133 ◆笋干老鸭煲

◆沙参天门冬炖老鸭

◆奶汤草菇鸭

134 ◆上海青红枣炖鸭

◆莲子龙骨鸭汤

135 ◆老鸭焖全小鸡

◆玉参焖鸭

136 ◆浓汤八宝鸭

◆芡实扁豆老鸭汤

◆鲜莲红枣炖水鸭

137 ◆鸽肉莲子红枣汤

◆红豆花生乳鸽汤

◆莴笋焖腊鸭

138 ◆灵芝核桃乳鸽汤

◆土茯苓煲乳鸽

◆洋参炖乳鸽

139 ◆枸杞桂圆炖乳鸽

◆旋覆花乳鸽止咳汤

140 ◆党参煲乳鸽

◆杏仁鹌鹑汤

◆鹌鹑笋菇汤

◆滋补鹌鹑

141 ◆红枣炖兔肉

◆蛋丝春笋汤

◆土鸡煨鱼头

142 ◆淮山莲子炖鱼头

◆砂锅大白菜鱼膏汤

◆萝卜丝煮桂鱼

143 ◆红枣黄芪鲈鱼汤

◆黄精黑豆塘虱汤

◆党参生鱼

144 ◆豆皮鳕鱼丸汤

◆黄芪红枣煲黄鳝

◆芪枣黄鳝汤

145 ◆天花粉鳝鱼汤

◆田螺墨鱼骨汤

◆党参花甲汤

146 ◆百部知母甲鱼汤

◆沙虫汤

◆紫河车参芪汤

147 ◆黄连止咳汤

◆益气润肤汤

◆四物炖豆皮

148 附录：实用饮食窍门80例



Part 1

清热解毒汤

天气转热，加上潮湿，有的人身上瘙痒起来，并起了些小红疙瘩，而年轻人的脸上则长出了暗红色的“青春痘”。见到家人这样，那些聪明而又有食疗常识的家庭煮妇们便会选用清热、解毒、去湿的汤料来煲汤给家人喝，用以缓解这些症状。



常见的清热解毒食材

生活不够规律，出现便秘是常见的问题。所以，清肠排毒已经成为最热门的话题。俗话说，药补不如食补，常吃一些具有排毒功能的食品，帮助清理体内垃圾，会有意想不到的好处。在此特别推荐几种排毒功能最强的食物以及食用方法，帮你清肠排毒。

绿豆：绿豆具有清热解毒、除湿利尿、消暑解渴的功效，多喝绿豆汤有利于排毒、消肿。

红薯：红薯所含的纤维质松软易消化，可促进肠胃蠕动，有助排便。

燕麦：燕麦能滑肠通便，配合纤维促进肠胃蠕动，发挥通便排毒的作用。

薏仁：薏仁可促进体内血液循环、水分代谢，发挥利尿消肿的效果，有助于改善水肿型肥胖。

小米：小米不含麸质，不会刺激肠道壁，是属于比较温和的纤维质，容易被消化，因此适合搭配排毒餐食用。

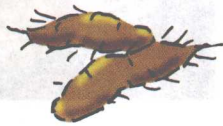
糙米：糙米就是全米，保留米糠，有丰富的纤维，具吸水、吸脂作用及相当的饱足感，能整肠通便，有助于排毒。

红豆：红豆可增加肠胃蠕动，减少便秘，促进排尿。可在睡前将红豆用电饭煲炖煮浸泡一段时间，隔天将无糖的红豆汤水当开水喝，能有效促进排毒。

胡萝卜：胡萝卜对改善便秘很有帮助，也富含β-胡萝卜素，可中和毒素。新鲜的胡萝卜排毒效

果比较好，因为它能清热解毒，润肠通便、打成汁再加上蜂蜜、柠檬汁，既好喝又解渴，也有利排毒。

淮山：淮山可整顿消化系统，减少皮下脂肪堆积，避免肥胖，而且增强免疫功能。



苦瓜：苦瓜中存在一种具有明显抗癌生理活性的蛋白质，这种蛋白质能够激发体内免疫系统防御功能，增加免疫细胞的活性，消除体内的有害物质。

芦笋：芦笋含多种营养素，所含的天门冬素与钾有利尿作用，能排除体内多余的水分，有利排毒。

洋葱：洋葱能促进肠胃蠕动，加强消化能力，且含有丰富的硫，和蛋白质结合的情形最好，对肝脏特别有益，因此有助于排毒。

莲藕：莲藕的利尿作用，能促进体内废物快速排出借此净化血液。

白萝卜：萝卜有很好的利尿效果，所含的纤维素也可促进排便，利于减肥。



牛蒡：牛蒡可促进血液循环、新陈代谢，并有调整肠道功能的效果，所含的膳食纤维可以保有水分、软化粪便，有助排毒、消除便秘。

红薯叶：红薯叶纤维质地柔细、不苦涩，容易有饱足感，又能促进胃肠蠕动、预防便秘。



上汤娃娃菜

原材料 娃娃菜、火腿、皮蛋、黄瓜、豌豆各适量

调味料 高汤150克，盐、味精各5克，生抽10克

制作方法

1. 娃娃菜洗净，入盐开水中烫熟；火腿、皮蛋、黄瓜洗净，切丁；豌豆洗净。
2. 锅内加入高汤煮开，入火腿、皮蛋、黄瓜、豌豆烧开，加入盐、味精、生抽调味。将上汤倒入娃娃菜上即可。

冬瓜桂笋素肉汤

原材料 素肉块35克，冬瓜100克，桂竹笋100克

调味料 清水600毫升，黄柏10克，知母10克，盐2克，香油5毫升

制作方法

1. 素肉块放入清水中浸泡至软化，取出挤干水分备用。
2. 全部药材放入棉布袋与清水600毫升置入锅中，以小火煮沸。
3. 再加入素肉块、冬瓜、桂竹笋混合煮沸，约2分钟后关火，加入盐、香油，取出棉布袋即可食用。



川贝母炖豆腐

原材料 豆腐300克，川贝母25克

调味料 冰糖适量

制作方法

1. 川贝母打碎或研成粗米状；冰糖亦打碎。
2. 豆腐放炖盅内，上放川贝母、冰糖，盖好，隔滚水文火炖约1小时，即可。



上汤苋菜

原材料 苋菜250克，皮蛋1个，咸蛋1个，肉末20克

调味料 盐5克，味精3克，蒜5克

制作方法

1. 苋菜洗净，皮蛋去壳切粒，咸蛋煮熟切粒，蒜去皮拍碎。
2. 锅中加水烧开，下入苋菜、油、盐稍焯后，捞出装入碗中。
3. 将肉末炒香，加入上汤、蒜、皮蛋、咸蛋、盐、味精，烧开后浇在苋菜上即可。



海带黄豆汤

原材料 水发海带150克，黄豆50克

调味料 葱15克，盐5克，味精2克

制作方法

1. 将海带洗净切成丝，黄豆用温水泡8小时捞出，葱择洗净切花。
2. 锅中注入适量水烧沸，下入黄豆煮至熟烂，调入盐。
3. 加入海带丝煮入味，撒上葱花，调入味精即可。



姜黄木瓜豆芽汤

原材料 姜黄10克，木瓜10克，黄豆芽250克

调味料 猪油适量，盐6克

制作方法

1. 将姜黄、木瓜洗净。
2. 姜黄、木瓜放入砂锅内，煎汁去渣。
3. 汤汁内放入黄豆芽、猪油同煮，熟后再加食盐。





雪梨胡萝卜汤

原材料 雪梨1个，胡萝卜1个

调味料 盐5克

制作方法

1. 雪梨去皮、去核；胡萝卜去皮切成小块。
2. 再将雪梨、胡萝卜一起入锅中加水煮开。
3. 待熟后，调入盐即可。

莱菔子萝卜汤

原材料 猪尾骨400克，萝卜1条，莱菔子15克，玉米1根

调味料 盐3克

制作方法

1. 猪尾骨洗净斩件，以滚水氽烫，捞出。
2. 锅中加清水煮滚，下入莱菔子、猪尾骨同煮约15分钟。
3. 将萝卜、玉米切块同入续煮至熟，加盐即可。



荷叶煮白萝卜

原材料 荷叶2张，白萝卜500克

调味料 料酒10克，姜5克，葱10克，盐3克，味精2克，芝麻油15克

制作方法

1. 将荷叶洗净，切片；白萝卜洗净，切成块；姜切片；葱切段。
2. 将荷叶、白萝卜、姜、葱同放炖锅内，加入料酒，加水1800毫升。
3. 水烧热，炖煮40分钟，入盐、味精、芝麻油即可。



雪菜冬瓜汤

原材料 冬瓜250克，雪菜60克

调味料 盐5克，味精、香油适量

制作方法

1. 将冬瓜切成3厘米长、1厘米宽的块，洗净；雪菜洗净切末备用。
2. 将冬瓜块放入沸水锅中煮4分钟捞出，冷水过凉。
3. 锅置旺火上，倒入高汤，放入冬瓜和雪菜末，烧开后撇去浮末，加盐、味精，盖上盖烧2分钟左右，淋上香油即成。



熟地丝瓜汤

原材料 熟地30克，丝瓜250克

调味料 盐6克，味精5克，香油、姜、葱、蒜各适量

制作方法

1. 将丝瓜洗净，去皮，切片备用；姜切丝；葱切末；蒜切片。
2. 将熟地洗净，加水用火煎1小时，去渣留汁备用。
3. 锅内加水适量，放入丝瓜片、姜丝、葱末、蒜片，大火烧沸，改用文火煮3~5分钟，兑入熟地汁，再煮沸，调入盐、味精、香油即成。



板蓝根丝瓜汤

原材料 板蓝根20克，丝瓜250克

调味料 精盐适量

制作方法

1. 将板蓝根洗净；丝瓜洗净，连皮切片，备用。
2. 砂锅内加水适量，放入板蓝根、丝瓜片。
3. 大火烧沸，再改用文火煮15分钟至熟，去渣，加入精盐调味即可。





清热苦瓜汤

原材料 苦瓜400克

调味料 盐3克，香油适量

制作方法

1. 苦瓜洗净、去子，切成小块。
2. 锅中加水，放入苦瓜煮成汤，调入盐，淋上香油即可。

芥菜魔芋汤

原材料 芥菜300克，魔芋200克

调味料 姜丝3克，盐2克

制作方法

1. 芥菜去叶，择洗干净，切成大片；魔芋洗净，切片。
2. 锅中加适量清水，加入芥菜、魔芋及姜丝，用大火煮沸，转中火煮至芥菜熟软，加盐调味即可。



去湿解毒汤

原材料 扁豆50克，土茯苓50克，大黄瓜1条

调味料 陈皮10克，老姜3片，盐适量，水1000毫升

制作方法

1. 将扁豆、土茯苓、陈皮清洗干净；大黄瓜去皮，切片备用。
2. 将老姜及以上材料加水，以大火煮滚后转小火煲约1小时，再加盐调味即可。



清热除斑汤

原材料 绿豆30克，杏仁30克，百合30克，猪蹄膀450克

调味料 盐适量，水2000毫升

制作方法

1. 将绿豆、杏仁、百合洗净；猪蹄膀砍成块，余烫后捞起备用。
2. 将以上所有材料放入煲中，注入水，以文火煲至豆类 and 蹄膀软烂。
3. 加盐调味即可。



金针菇生地鲜藕汤

原材料 金针菇10克，生地5克，鲜藕200克

调味料 盐3克

制作方法

1. 金针菇以清水洗净，沥干。
2. 莲藕削皮，洗净，切块，放入锅中，加1200毫升水，以大火煮开，转小火续煮20分钟。
3. 加入金针菇、生地，续煮3分钟，起锅前加盐调味即可。



石膏汤

原材料 绿豆、石膏各50克，知母、金银花各15克

调味料 盐适量

制作方法

1. 先将绿豆、石膏加1000毫升水，煮至绿豆开裂后，加入知母和金银花。
2. 再共煎15分钟调味即可。





白果腐竹薏苡仁汤

原材料 白果15克，腐竹100克，陈皮10克，薏苡仁50克，黑枣5枚

调味料 精盐少许

制作方法

1. 白果去壳取肉，用滚水浸去外层薄膜；薏苡仁和陈皮分别用清水浸透，洗干净，备用。
2. 腐竹洗净，切短段；黑枣用清水洗干净，
3. 水烧开，放入白果肉、陈皮、薏苡仁和黑枣，待水再滚起，煲2小时，放腐竹，再煲30分钟左右。



防暑清咽汤

原材料 甘草5克，胖大海10克，玄参、天麻各15克

调味料 白糖适量

制作方法

1. 将玄参、天麻、甘草洗净放入砂锅内。
2. 加清水煮沸15分钟后离火。
3. 加入白糖，最后加入洗净的胖大海，凉后放入冰箱，食用时取出即可。



润肌清热汤

原材料 熟地20克，紫草根25克，山楂25克

调味料 冰糖适量，水1000毫升

制作方法

1. 将中药材洗净后，切碎并捣研成粗末状，混合均匀。
2. 中药加水以大火煮滚再以小火煎约1小时，取汁加冰糖调味即可。



水芹红枣汤

原材料 水芹200克，红枣120克

调味料 冰糖适量

制作方法

1. 将水芹清洗干净，切成长段待用。
2. 把红枣放入温水中浸泡片刻捞出，逐枚去核，清洗干净待用。
3. 将水芹、红枣一起放入砂锅内，加适量水，置于火上，先用大火煮沸，再改用文火熬煮30分钟，放入冰糖，转为小火稍煮片刻，起锅装碗。



山楂二皮汤

原材料 山楂片20克，陈皮20克，冬瓜皮30克

调味料 白糖20克

制作方法

1. 将山楂片洗净。
2. 陈皮、冬瓜皮洗净，切块备用。
3. 锅内加水适量，放入山楂片、陈皮、冬瓜皮，文火煮沸15~20分钟，去渣取汁，调入白糖即成。



枸杞叶菊花绿豆汤

原材料 枸杞叶100克，菊花15克，绿豆30克

调味料 冰糖适量

制作方法

1. 将绿豆洗净，用清水浸约半小时；枸杞叶、菊花洗净。
2. 把绿豆放入锅内，加清水适量，大火煮沸后，文火煮至绿豆烂。
3. 加入菊花、枸杞叶、冰糖，再煮5~10分钟即可。

