

网罗天下美味，尽享健康美食

美食大特集 1000

例

GOOD FOOD 玺 璽 主编

家常汤

滋补养生，汤水先行

1000种做法，搜罗美食菜式

千变花样，营养健康

易学易做，让您尽享美味佳肴



美食大特集
Good food collection



湖南美术出版社

网罗天下美味，尽享健康美食

美食大特集 1000

例

GOOD FOOD

家常汤

玺 璽 主编



湖南美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

家常汤1000例/玺璽主编. —长沙: 湖南美术出版社,
2008.12

(美食大特集丛书)

ISBN 978-7-5356-3073-5

I.家... II.玺... III.汤菜-菜谱IV.TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第165927号

美食大特集丛书

家常汤1000例

策 划: 犀文图书

主 编: 玺璽

责任编辑: 刘海珍 范琳 李松

出版发行: 湖南美术出版社

(长沙市东二环一段622号)

经 销: 湖南省新华书店

印 刷: 长沙湘诚印刷有限公司

(长沙市开福区伍家岭新码头95号)

开 本: 889 × 1194 1/16

印 张: 14

版 次: 2009年1月第1版 2009年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5356-3073-5

定 价: 52.00元(共二册)

【版权所有, 请勿翻印、转载】

邮购联系: 0731-4787105 邮 编: 410016

网 址: <http://www.arts-press.com/>

电子邮箱: market@arts-press.com

如有倒装、破损、少页等印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。

联系电话: 0731-4363767



目录

>> CONTENTS

>>> 家常滚汤

001 三鲜冬瓜汤	11
002 海带排骨汤	11
003 酸菜肚片汤	11
004 发菜泡肚汤	11
005 海鲜汤	11
006 蒜香肉肠汤	11
007 藕片汤	11
008 红枣龙眼蛋花汤	11
009 艾叶生姜蛋花汤	11
010 双香羊肉汤	11
011 黑枣杞菟煲鸡蛋	12
012 明目枸杞猪肝汤	12
013 白菜丸子汤	12
014 海藻荷叶竹笋汤	12
015 番茄牛肉菠菜汤	12
016 绿茶番茄汤	12
017 番茄鸡蛋汤	12
018 蛋皮饺子冬瓜汤	12
019 栗子芋头鸡汤	13
020 番茄肉丝汤	12
021 红菜汤	13
022 五色紫菜汤	13
023 海鲜茴香汤	13
024 菠菜汤	13
025 南瓜汤	13
026 丝瓜瘦肉汤	13
027 奶汁胡萝卜汤	13
028 鲜贝橙汁汤	13



029 奶汁西芹汤	13
030 天下第一鲜	13
031 酸辣汤	14
032 番茄蛋花汤	14
033 紫菜豆花羹	14
034 玉米蔬菜汤	14
035 蔬菜润肤汤	14
036 金针菇鸡丝汤	14
037 三丝汤	14
038 鲜奶白果雪梨汤	14
039 瘦肉番茄粉丝汤	14
040 豆苗大蒜鱼丸汤	14



041 青苹果芦荟汤	15
042 银芽山楂汤	15
043 黄瓜三丝汤	15
044 番茄玉米汤	15
045 玉米蔬菜蛤蜊汤	15
046 海带萝卜汤	15
047 豆腐猪红汤	15
048 酸菜鸡丝汤	15
049 五彩鲜汤	15
050 双耳萝卜汤	15
051 山药鱿鱼汤	16
052 鱼头汤	16
053 豌豆苗鸡丝汤	16
054 淡菜茼蒿汤	16
055 厦门鱼丸汤	16
056 绿叶豆腐汤	16
057 牛肉菜花汤	16
058 肉丸汤	16



059 豆腐生菜肉丝汤	16
060 萝卜蛭子汤	16
061 猪骨菠菜汤	17
062 莲子银耳菠菜汤	17
063 白萝卜番茄汤	17
064 萝卜腐竹汤	17
065 南瓜藕片汤	17
066 牛奶木瓜养颜汤	17
067 牡蛎萝卜汤	17
068 菠菜肉丸汤	17
069 清凉酸汤	17
070 香椿木耳豆腐汤	17
071 黄瓜汤	18
072 丝瓜虾皮蛋汤	18
073 虾米冬瓜汤	18
074 芽笋冬瓜汤	18
075 全冬瓜汤	18
076 酸辣鳝丝汤	18
077 山楂糕冰糖银耳汤	18
078 芒果杏仁银耳汤	18
079 黑芝麻山药丸子汤	18
080 金玉汤	18
081 冬笋茼蒿汤	19
082 清笋汤	19
083 如意白玉汤	19
084 豆腐笋丝蟹肉汤	19
085 平菇豆腐汤	19
086 草菇汤	19
087 白萝卜三鲜汤	19
088 养颜瘦身汤	19

- 089 莲花汤.....19
 090 腐竹瓜片汤.....19
 091 翡翠白玉汤.....20
 092 海带豆腐汤.....20
 093 菠菜枸杞猪肝汤.....20
 094 豆腐生菜肉丝汤.....20
 095 大白菜素汤.....20
 096 绿豆芹菜汤.....20
 097 双菇肉丝汤.....20
 098 口蘑豆芽汤.....20
 099 金针木耳瘦肉汤.....20
 100 胡辣冬笋汤.....20



- 101 板栗元宝凤球汤.....21
 102 火腿洋葱汤.....21
 103 万年青开洋汤.....21
 104 秋冬去燥汤.....21
 105 清热消肿美肌汤.....21
 106 高汤素丝.....21
 107 鲫鱼滋补汤.....21
 108 三鲜汤.....21
 109 莲花汤.....21
 110 酸菜黄桑汤.....21
 111 杞叶羊腰汤.....22
 112 青菜蛋花汤.....22
 113 烩香蕉汤.....22
 114 番茄蜜汁雪梨汤.....22
 115 鲜莲菠萝羹.....22
 116 酸辣菠萝牛肉汤.....22
 117 荔枝鸡爪汤.....22
 118 酿鲫鱼豆腐汤.....22
 119 苋菜芙蓉蛋汤.....22
 120 花生四果汤.....22
 121 菠菜丸子汤.....23
 122 农夫米汤.....23
 123 牛肉蔬菜汤.....23

- 124 莫斯科红菜汤.....23
 125 蘑菇豌豆鸡汤.....23
 126 竹笋汤.....23
 127 花生凤爪汤.....23
 128 黄酱汤.....23
 129 蟹柳蛋羹.....23
 130 鳕鱼蟹茄子清汤.....23
 131 五丝酸辣汤.....24
 132 雪菜牛肉汤.....24
 133 羊肉团鱼汤.....24
 134 三宝猪肉汤.....24
 135 牡砺汤.....24
 136 银耳鳕鱼汤.....24
 137 火腿白菜汤.....24
 138 家常鱼汤.....24
 139 玉米浓汤.....24
 140 奶油鸡蓉汤.....24
 141 奶油汤.....25
 142 紫菜虾干汤.....25
 143 五花肉荸荠汤.....25
 144 紫菜瘦肉花生汤.....25
 145 芥兰排骨汤.....25
 146 虾丸银耳汤.....25
 147 荷兰豆肉片汤.....25
 148 桔梗牛杂汤.....25
 149 培根白菜汤.....25
 150 鸡肉蘑菇毛豆汤.....25
 151 鸡汤煮芸丝.....26
 152 莴笋豆浆汤.....26
 153 干白菜豆腐酱汤.....26
 154 蟹味冬瓜银耳汤.....26
 155 榨菜肉片酸菜汤.....26
 156 奶香芹菜汤.....26
 157 鱿鱼山药汤.....26
 158 羊肉洋葱汤.....26
 159 茶树菇猪心汤.....26



- 160 南瓜肉丸汤.....26
 161 鱼肉芒果咖喱汤.....27
 162 椒麻茄子汤.....27
 163 金针西红柿汤.....27
 164 胡萝卜杂豆汤.....27
 165 咖喱猪肉丸汤.....27
 166 罗汉笋汤.....27
 167 菠菜木耳鸡蛋汤.....27
 168 虾尾梅干菜鱼汤.....27
 169 红糟肉汤.....27
 170 辣味牛肉土豆汤.....27
 171 蛤蜊土豆疙瘩汤.....28
 172 金陵鸭血粉丝汤.....28
 173 海带紫菜瓜片汤.....28
 174 海鲜酸汤.....28
 175 苦瓜猪肚汤.....28
 176 草菇海鲜汤.....28
 177 白蘑田园汤.....28
 178 白菜母鸡汤.....28
 179 海参鹅蛋菌汤.....28
 180 酸辣球盖胗花汤.....28
 181 清汤紫菜烩猴头蘑.....29
 182 平菇白菜肉片汤.....29
 183 枸杞猪肝汤.....29
 184 牡蛎豆腐汤.....29
 185 西红柿皮蛋汤.....29
 186 菠菜猪肝汤.....29
 187 海米雪菜汤.....29
 188 鸽蛋白菜汤.....29
 189 山药杏仁玉米汤.....29
 190 里脊片黄瓜榨菜汤.....29
 191 腐竹木耳汤.....30
 192 豌豆苗豆腐汤.....30
 193 香菇萝卜汤.....30
 194 黄鱼羹.....30
 195 虾皮菠菜蛋汤.....30

- 196 榨菜肉丝汤.....30
 197 金针菇玉米冰糖羹.....30
 198 银花白玉肉片汤.....30
 199 牡蛎汤.....30
 200 虾子白菜汤.....30
 201 虾仁鱼片羹.....31
 202 竹笋香菇菠菜汤.....31
 203 鲫鱼番茄汤.....31
 204 余乌鱼.....31
 205 海参豆腐羹.....31
 206 草鱼冬瓜汤.....31
 207 茭瓜瘦肉汤.....31
 208 黄豆芽豆腐汤.....31
 209 节瓜鲫鱼汤.....31
 210 川菜余肉片.....31
 211 豆苗鸡肝汤.....32
 212 鸡胸肉滚丝瓜汤.....32
 213 鸡血豆腐汤.....32
 214 金针菇蛋汤.....32
 215 海蜇蔬菜汤.....32
 216 榨菜鸡丝汤.....32
 217 银耳豆腐汤.....32
 218 枸杞叶猪肝汤.....32
 219 凤尾鸽蛋汤.....32
 220 雪菜豆腐汤.....32
 221 虾丸蘑菇汤.....33
 222 水果莲子羹.....33
 223 肉片粉丝汤.....33
 224 紫菜烤鸭汤.....33
 225 宋嫂鱼羹.....33
 226 味噌汤.....33
 227 苦瓜瘦肉汤.....33
 228 山苦瓜鸡汤.....33
 229 火腿肉三丝汤.....33
 230 鸡丝海参汤.....33
 231 小白菜汤.....34
 232 奶汤蒲菜.....34



- 233 淮山豆腐汤.....34
 234 鸳鸯珍珠汤.....34
 235 余虾蘑海.....34
 236 芙蓉三丝汤.....34
 237 牛奶鸡蛋汤.....34
 238 蒙牛养生汤.....34
 239 蒲瓜肾片汤.....34
 240 珍珠翡翠汤.....34
 241 冬菜腰片汤.....35
 242 海带西洋菜生鱼汤.....35
 243 娃娃菜海味浓汤.....35
 244 木瓜生鱼汤.....35
 245 豆浆海鲜汤.....35
 246 木耳肉片丝瓜汤.....35
 247 清汤滑鹅球.....35
 248 西湖莼菜汤.....35
 249 红杞活鱼.....35
 250 原汤白菜心.....35
 251 丝瓜咸蛋肉片汤.....36
 252 苦瓜豆腐汤.....36
 253 泡菜豆腐汤.....36
 254 青瓜鸭嘴鱼汤.....36
 255 蒲菜肉丸汤.....36
 256 青豆蛋黄菜花汤.....36
 257 萝卜连锅汤.....36
 258 羊肉粉丝汤.....36
 259 福菜肉皮汤.....36
 260 苦笋黄花汤.....36
 261 余肝片汤.....37
 262 玉米海鲜羹.....37
 263 冰糖银耳莲子汤.....37
 264 山药芦荟炖百合.....37
 265 木瓜炖大闸蟹.....37
 266 金银蛋炖奶白菜.....37
 267 淡菜海带冬瓜汤.....37
 268 蜜瓜炖仙人掌.....37

- 269 臭菜炖猪肉.....37
 270 山药芦荟炖百合.....37
 271 白雪银耳汤.....38
 272 白果芥菜木耳汤.....38
 273 凉瓜芹菜百合汤.....38
 274 药芹银耳香菇汤.....38
 275 娃娃菜肝尖汤.....38
 276 菠萝鸡片汤.....38
 277 口蘑汤泡肚.....38
 278 老姜雪耳肉片汤.....38
 279 椰菜烟肉汤.....38
 280 酸菜肉丸汤.....38
 281 百合马蹄汤.....39
 282 木耳肉片汤.....39
 283 清汤虾丸.....39
 284 龟羊汤.....39
 285 海鲜汤.....39
 286 意大利杂菜汤.....39
 287 苦瓜鳅鱼汤.....39
 288 鲫鱼豆腐汤.....39
 289 莼菜鸡丝汤.....39
 290 冬瓜肉丸炖豆腐.....39



- 291 咖喱节瓜汤.....40
 292 肉片黄瓜汤.....40
 293 奶油草菇野米汤.....40
 294 地中海海鲜汤.....40
 295 奶油粟米汤.....40
 296 一品海皇羹.....40
 297 车螺芥菜汤.....40
 298 冬菇茭白汤.....40
 299 余玻璃肚片.....40
 300 啤酒牛肉汤.....40
 301 三鲜鱿鱼汤.....41
 302 冬瓜龙虾干贝汤.....41
 303 奶油番茄汤.....41
 304 奶油南瓜汤.....41



305 奶汤海参	41
306 黄花木耳鸡蛋汤	41
307 鸡汤鱼卷	41
308 蛤蜊西红柿汤	41
309 原汁海蛰	41
310 余鲛鱼丸子	41
311 银杞明目汤	42
312 牛油果汤	42
313 鸡肉虾汤	42
314 辣椒菠菜汤	42
315 红椒汤	42



316 荔枝核泥鳅汤	42
317 乡下浓汤	42
318 花椒火腿汤	42
319 贵族海鲜浓汤	42
320 豌豆苗瑶柱鲜虾汤	42
321 葱头大虾汤	43
322 萝卜笋丝汤	43
323 土豆牛肉汤	43
324 菠菜肉末汤	43
325 雪菜肉丝汤	43
326 鳝鱼辣汤	43
327 五香豆腐干汤	43
328 淮山鱼片汤	43
329 龙眼牛肉汤	43
330 鱼头豆腐汤	43
331 鹿茸鸡汤	44
332 菠菜蛋汤	44
333 草鱼豆腐汤	44
334 茼蒿鱼头汤	44
335 红枣桂圆生蚝汤	44
336 丝瓜鲜菇鱼尾汤	44
337 三色鱼头汤	44
338 凤梨鸡片汤	44
329 红枣鸡蛋腐竹汤	44
340 木耳猪腰汤	44

341 醋椒鸭架子汤	45
342 龙眼鸽蛋汤	45
343 香菇肉片汤	45
344 红薯姜汤	45
345 香菜鱼汤	45
346 大虾萝卜汤	45
347 乌鱼丝瓜汤	45
348 莲子猪心汤	45
349 桑椹大枣汤	45
350 二红汤	45
351 蚌肉冬瓜汤	46
352 紫菜海米蛋汤	46
353 西红柿丝瓜汤	46
354 当归鲤鱼汤	46
355 山楂橘皮海带汤	46
356 香菇瘦肉汤	46
357 牡蛎豆腐汤	46
358 南瓜杏仁汤	46
359 枸杞鲫鱼汤	46
360 仙人掌虾仁汤	46
361 牛蒡子咸鱼汤	47
362 山药豆腐汤	47
363 茉莉竹笙鸡茸汤	47
364 车前草猪腰汤	47
365 红枣白菜干豆腐皮汤	47
366 红丝线猪瘦肉汤	47
367 鸡蛋花苦瓜汤	47
368 柠檬叶猪肺汤	47
369 紫菜萝卜汤	47
370 萝卜鲫鱼汤	47
371 芥菜番薯汤	48
372 芥菜生姜汤	48
373 野葛菜生鱼汤	48
374 芥菜咸蛋汤	48
375 紫菜番茄鸡蛋汤	48
376 清热柠檬荷叶汤	48



377 豆豉葱白豆腐汤	48
378 蕹菜车前猪腰汤	48
379 鳝鱼枸杞汤	48
380 鸽蛋益智汤	48
381 豆苗浓汤	49
382 当归猪血莴苣汤	49
383 鲢鱼肉丸汤	49
384 紫菜骨髓汤	49
385 海鲜黄瓜汤	49
386 白果猪肉汤	49
387 鸡丝裙带汤	49
388 干贝蘑菇汤	49
389 金针菇萝卜汤	49
390 鸡血藤木瓜豆芽汤	49
391 淡菜紫菜瘦肉汤	50
392 三七猴菇汤	50
393 豆芽蛤蜊瓜皮汤	50
394 鲜菇萝卜汤	50
395 黄瓜金针鸡蛋汤	50
396 番茄蚬子汤	50
397 紫菜蛋花汤	50
398 荸荠木耳汤	50
399 紫苋芙蓉蛋汤	50
400 三丝苋菜汤	50

家常煲汤

401 健脾栗子汤	51
402 高丽参炖鸡	51
403 人参桂圆炖猪心	51
404 萝卜炖羊肝	51
405 杜仲猪肝汤	51
406 白芍炖乳鸽	51
407 八珍蛇羹	51
408 川芎天麻炖鲈鱼	51
409 肉松决明子煲凉瓜	51
410 仔鸡大枣炖板蓝根	51



- 411 三七杞子炖乌鸡.....52
412 猴头菇炖三黄鸡.....52
413 冬瓜荷叶瘦肉汤.....52
414 人参肉桂炖乳鸽.....52
415 大枣山药炖雪耳.....52
416 太子参炖田鸡.....52
417 何首乌刺参汤.....52
418 羊肉归芪汤.....52
419 笋蘑火腿鸽子汤.....52
420 参归炖猪心.....52
421 咸鱼头煲芥菜.....53
422 冬瓜肾片汤.....53
423 当归红枣煲老鸭.....53
424 霸王花炖猪肚.....53
425 黑木耳炖猪心.....53
426 陈皮黄芪炖鸡心.....53
427 银耳太子参炖鹿肉.....53
428 豆腐猪蹄瓜菇汤.....53
429 莲子大枣芡实煲香芋.....53
430 艾叶煲鸡心.....53
431 红枣莲子炖猪肠.....54
432 车前子红枣田螺汤.....54
433 红枣绿豆炖排骨.....54
434 香菇山楂炖老鸭.....54
435 香芋马蹄煲猪手.....54
436 薏仁节瓜黄鳝汤.....54
437 胡萝卜山药炖羊腩.....54
438 凉瓜排骨汤.....54
439 土茯苓煲草龟.....54
440 冬瓜薏米煲水鸭.....54
441 黄芪杞子炖甲鱼.....55
442 芍药甘草炖生鱼.....55
443 薏仁马蹄猪肉汤.....55
444 红枣杞子炖鲫鱼.....55

- 445 黄芪煲猪肚.....55
446 山药芥菜煲猪肚.....55
447 木瓜排骨汤.....55
448 木瓜瘦肉汤.....55
449 酸菜炖老鸭.....55
450 猴头菇炖乳鸽.....55
451 牛肝菌炖乌鸡.....56
452 萝卜牛腩煲百合干.....56
453 椰子燕窝鸡肉汤.....56
454 金银蛋煲乳鸽.....56
455 白芥子炖金瓜.....56
456 麦门冬煲老鸭.....56
457 莲子冬瓜老鸭汤.....56
458 乌梅大枣银耳汤.....56
459 龙骨炖雍菜.....56



- 460 山药白果炖猪肚.....56
461 淮山杞子炖牛鞭.....57
462 沙参心肺汤.....57
463 益阳麻雀汤.....57
464 丝瓜木耳炖生鱼.....57
465 天目笋煲乳鸽.....57
466 桔梗黄豆煲猪手.....57
467 生菜炖胖头鱼.....57
468 竹蔗萝卜猪骨汤.....57
469 西洋菜煲生鱼.....57
470 乡巴佬鸡汤.....57
471 海马童鸡汤.....58
472 羊肉萝卜汤.....58
473 生鱼炖羊汤.....58
474 龙骨煲莲藕.....58
475 杞鞭壮阳汤.....58
476 羊肉鱼腩黄芪汤.....58
477 黄芪红枣炖大虾.....58
478 羊肉山药汤.....58
479 山栗炖猪腰.....58
480 芸豆炖猪腰.....58

- 481 参芪竹丝鸡汤.....59
482 杜仲肚肺汤.....59
483 安养平和汤.....59
484 巴戟炖猪肚.....59
485 牛鞭炖鸡肾.....59
486 枸杞羊肉汤.....59
487 海参鸽蛋汤.....59
488 莲子龙骨炖鸡.....59
489 西瓜皮蛋汤.....59
490 羊肾腰豆杜仲汤.....59
491 北芪杞子炖乳鸽.....60
492 老姜鸡汤.....60
493 灵芝丹参鲍鱼汤.....60
494 鸡肉清汤配小馄饨.....60
495 鸡肉杂菜汤.....60
496 辣鸡清汤配橙肉.....60
497 竹笋腌鲜肉.....60
498 木瓜鲜鲍盅.....60
499 黄芪猴头菇汤.....60
500 滋养开窍汤.....60
501 紫河车鸡汤.....61
502 栗子杏仁鸡汤.....61
503 安神润燥汤.....61
504 美容瘦身鸡汤.....61
505 白木耳滚猪肝汤.....61
506 参芪红枣生鱼汤.....61
507 田七去斑红枣汤.....61
508 木耳猪皮汤.....61
509 盐菜虾干汤.....61
510 冬瓜炖羊肉.....61
511 清热滋补汤.....62
512 枸杞黄芪乳鸽汤.....62
513 开胃除烦汤.....62
514 安神滋补汤.....62
515 壮阳强身汤.....62
516 首乌核桃鱼头汤.....62



- 517 润肺强身汤.....62
 518 丰乳补血汤.....62
 519 美肌瘦身鸡汤.....62
 520 滋阴补精汤.....62
 521 强身健体汤.....63
 522 抗老补益汤.....63
 523 芪参陈皮羊肉汤.....63
 524 补血养颜鸡汤.....63
 525 莲藕猪蹄汤.....63
 526 健胃营养汤.....63
 527 玉竹章鱼鹌鹑汤.....63
 528 益寿养生汤.....63
 529 益气宁神汤.....63
 530 长寿养颜滋补汤.....63



- 531 鲜奶白莲红豆汤.....64
 532 芝麻核桃首乌汤.....64
 533 白鸽醒脑汤.....64
 534 枸杞猪肝蛋花汤.....64
 535 润燥健脾汤.....64
 536 黑豆乌鸡汤.....64
 537 沙参玉竹水鱼汤.....64
 538 滋阴明目汤.....64
 539 灵芝益寿鸡汤.....64
 540 杞子银耳鱼片汤.....64
 541 罗汉果瘦肉汤.....65
 542 燕窝枸杞鸭心汤.....65
 543 秋冬润燥汤.....65
 544 驱寒强体汤.....65
 545 润燥补肾猪肝汤.....65
 546 淮杞莲藕牛腩汤.....65
 547 瘦身豆豉汤.....65
 548 茯苓四宝汤.....65
 549 螺香芹菜汤.....65
 550 栗子黄鱼瘦身汤.....65
 551 果香牛肉汤.....66
 552 黑豆莲藕乳鸽汤.....66

- 553 百莲福圆鸡汤.....66
 554 龙眼凤爪炖甲鱼.....66
 555 祛风散寒汤.....66
 556 红花黑豆塘虱汤.....66
 557 活血滋补鸡汤.....66
 558 金银花水鸭汤.....66
 559 补髓汤.....66
 560 复元汤.....66
 561 红枣冬青猪手汤.....67
 562 冬瓜海带鸭骨汤.....67
 563 乌骨鸡莼菜汤.....67
 564 羊杂蘑菇汤.....67
 565 田七杜仲猪腰汤.....67
 566 芡实红枣鱼汤.....68
 567 虫草鸭块汤.....67
 568 首乌羊肉汤.....67
 569 杞鞭壮阳汤.....67
 570 八宝鸡汤.....67
 571 党参天冬老鸡汤.....68
 572 鲜人参鸡汤.....68
 573 白术茯苓鸡汤.....68
 574 海马乳鸽金针汤.....68
 575 鹿筋木瓜汤.....68
 576 南瓜红枣排骨汤.....68
 577 鸽肉萝卜汤.....68
 578 羊肉雪耳藕片汤.....68
 579 鱼肚鲜虾苦瓜汤.....68
 580 首乌羊排汤.....68



- 581 莲藕栗子汤.....69
 582 地黄羊肉汤.....69
 583 银耳银杏乌鸡汤.....69
 584 花生羊肉猪脚汤.....69
 585 青红萝卜牛腩汤.....69
 586 百合白果牛肉汤.....69
 587 菜心螺片瘦肉汤.....69
 588 番茄土豆牛尾汤.....69

- 589 鲫鱼炖羊汤.....69
 590 杨桃猪肉汤.....69
 591 骨菇汤.....70
 592 淮山老鸭汤.....70
 593 白菜牛百叶汤.....70
 594 鲜奶炖鸡汤.....70
 595 牛肉罗宋蔬菜汤.....70
 596 芡实鱼头汤.....70
 597 鲍鱼百合瘦肉汤.....70
 598 排骨玉米汤.....70
 599 萝卜海带排骨汤.....70



- 600 苹果百合牛肉汤.....70
 601 百果煲猪肚.....71
 602 柠檬煲鸡汤.....71
 603 黄芪桂圆老鸡汤.....71
 604 红豆双耳汤.....71
 605 清炖甲鱼.....71
 606 金针煲猪蹄.....71
 607 黄芪红枣乌龟汤.....71
 608 牛骨萝卜汤.....71
 609 黄豆排骨汤.....71
 610 萝卜羊肉汤.....71
 611 沙玉猪心汤.....72
 612 红枣金针菇汤.....72
 613 百合猪蹄汤.....72
 614 四宝鸽肉汤.....72
 615 莲藕黄豆排骨汤.....72
 616 淮杞红枣鱼头汤.....72
 617 兔肉汤.....72
 618 苹果沙梨瘦肉汤.....72
 619 泡椒鱼头汤.....72
 620 木瓜煲猪尾.....72
 621 小鹌鹑银耳蘑菇汤.....73
 622 洋参无花果鱼汤.....73
 623 银耳菠萝乳鸽汤.....73
 624 栗子羊肉汤.....73

- 625 杞菊排骨汤.....73
 626 双豆猪蹄汤.....73
 627 红枣莲藕猪蹄汤.....73
 628 淮杞玉竹鲜蚝汤.....73
 629 红枣黑豆猪皮汤.....73
 630 腐竹银杏排骨汤.....73



- 631 冰糖银耳雪蛤汤.....74
 632 草菇豆腐排骨汤.....74
 633 冬菇葫芦汤.....74
 634 灵芝瘦肉汤.....74
 635 干贝冬瓜汤.....74
 636 扁豆木耳冬瓜汤.....74
 637 芝麻桃仁薏米汤.....74
 638 双豆百合汤.....74
 639 五豆汤.....74
 640 木瓜红枣生鱼汤.....74
 641 十全健高排骨汤.....75
 642 四物鸡.....75
 643 薏米淮山排骨汤.....75
 644 咸橄榄牛肉汤.....75
 645 鲍鱼珧柱煲老鸡.....75
 646 豆苗鸽肉汤.....75
 647 大豆排骨汤.....75
 648 淮山生地羊肉汤.....75
 649 茭白猪蹄除皱汤.....75
 650 荸荠豆腐紫菜汤.....75
 651 红枣当归木耳汤.....76
 652 美颜汤.....76
 653 瘦肉鸡汤.....76
 654 薏仁百合排骨汤.....76
 655 虫草枸杞鲍鱼汤.....76
 656 凤爪黄豆补血汤.....76
 657 山药海带鲫鱼汤.....76
 658 红枣牛肉汤.....76
 659 益智干贝青菜.....76
 660 桂圆莲子汤.....76
 661 萝卜淮山瑶柱汤.....77
 662 菊花苹果素汤.....77
 663 猴头菇红腰豆汤.....77
 664 沙参玉竹老鸭汤.....77
 665 木瓜芡实枸杞汤.....77
 666 佛手瓜核桃莲子汤.....77
 667 黄豆银耳鲫鱼汤.....77
 668 枸杞田鸡猪腰汤.....77
 669 花旗参薏米花生汤.....77
 670 鲜奶银耳乌鸡汤.....77
 671 腐竹芡实红腰豆汤.....78
 672 荔枝干贝老鸭汤.....78
 673 椰子黄豆牛肉汤.....78
 674 沙参玉竹节瓜汤.....78
 675 紫菜玉米眉豆汤.....78
 676 莲子鲍鱼瘦肉汤.....78
 677 黑豆玉竹薏米鸭汤.....78
 678 章鱼莲藕黑豆栗子汤.....78
 679 蚬肉番茄南瓜汤.....78
 680 金针章鱼萝卜汤.....78
 681 当归枣仁猪心汤.....79
 682 番茄荸荠猪骨汤.....79
 683 粉葛银耳赤小豆汤.....79
 684 雪梨冬瓜杏仁汤.....79
 685 腐竹百果鹌鹑汤.....79
 686 金针木耳雪梨汤.....79
 687 当归参芪猪心汤.....79
 688 甘薯芥菜黄豆汤.....79
 689 西瓜荸荠百合汤.....79
 690 海带木瓜百合汤.....79
 691 黑芝麻红豆鹌鹑汤.....80
 692 冬菇花生白菜汤.....80
 693 霸王花冬瓜扁豆汤.....80
 694 竹蔗淮山汤.....80
 695 海底椰栗子汤.....80
 696 油甘子木瓜汤.....80



- 697 川芎白芷瘦肉汤.....80
 698 橄榄栗子鹌鹑汤.....80
 699 黄豆芽蚝豉汤.....80
 700 凉瓜苹果蜜枣汤.....80
 701 虾仁海带冬瓜汤.....81
 702 单县羊肉汤.....81
 703 栗子淮山雪蛤膏汤.....81
 704 木瓜番茄土豆汤.....81
 705 节瓜薏米核桃汤.....81
 706 枸杞雪梨汤.....81
 707 菜心螺片瘦肉汤.....81
 708 黄豆芽炖猪排汤.....81
 709 北芪红枣双豆汤.....81
 710 清炖鹌鹑.....81



- 711 陈皮莲肉煲水鸭汤.....82
 712 杏仁猪肺汤.....82
 713 木瓜猪脚汤.....82
 714 鱼头鲜羊琼浆汤.....82
 715 西红柿排骨汤.....82
 716 冬瓜燕.....82
 717 扁鹊调养汤.....82
 718 淮山鳖肉汤.....82
 719 润肺霸王花枇杷叶猪肺汤.....82
 720 当归炖鸡汤.....82
 721 腐竹白果猪肚汤.....83
 722 益气羊肉汤.....83
 723 牛蒡山楂瘦身汤.....83
 724 地胆头瘦肉汤.....83
 725 安龙三合汤.....83
 726 鲳鱼补血汤.....83
 727 雪耳鸭肾汤.....83
 728 腐竹白果鹌鹑汤.....83
 729 土茯苓炖龟汤.....83
 730 白菜鱼腩汤.....83
 731 白胡椒煨猪肚.....84
 732 萝卜甘蔗马蹄汤.....84

- 733 人参麦门冬鸡汤.....84
 734 百合枸杞鸡蛋汤.....84
 735 芡实莲子龟肉汤.....84
 736 山竹汤.....84
 737 虫草虾仁汤.....84
 738 蕤仁猪肝汤.....84
 739 蕤仁肉煲牛肝.....84
 740 木瓜海底椰排骨汤.....84
 741 三子猪肺汤.....85
 742 红花黑豆汤.....85
 743 茶树菇排骨汤.....85
 744 人参姜黄鳖甲汤.....85
 745 桑寄生首乌鸡蛋汤.....85
 746 罗汉果瘦肉汤.....85
 747 山楂莲叶排骨汤.....85
 748 鱼腥草炖猪肚.....85
 749 陈皮猪腰汤.....85
 750 胡椒黄鳝汤.....85
 751 雪花鸡汤.....86
 752 高良姜胡椒猪肚汤.....86
 753 乌龟肉猪肚汤.....86
 754 龙眼萝卜羊腩汤.....86
 755 黄芪龙眼老鸡汤.....86
 756 山药羊肉汤.....86
 757 红枣冬青猪脚汤.....86
 758 黄芪乌龟汤.....86
 759 猴头菇炖海参.....86
 760 海带炖猪肉.....86



- 761 罗汉果猪肺菜干汤.....87
 762 淡菜猪蹄汤.....87
 763 苏叶鸡蛋汤.....87
 764 海带生地绿豆瘦肉汤.....87
 765 芪归猴头菇鸡汤.....87
 766 罗汉果猪肉汤.....87
 767 雪梨银耳川贝汤.....87
 768 苦瓜炖猪瘦肉.....87



- 769 玉竹淮山鸽汤.....87
 770 乌鸡滋补汤.....87
 771 茯苓山药排骨汤.....88
 772 核桃仁杜仲瘦肉汤.....88
 773 柏子仁灵芝猪心汤.....88
 774 当归枸杞瘦肉汤.....88
 775 丝瓜猪蹄汤.....88
 776 平菇羊血汤.....88
 777 冬菇当归肉片汤.....88
 778 白芷栗子鸡肉汤.....88
 779 海带排骨汤.....88
 780 姜归羊肉汤.....88
 781 人参蛤蚧鸡骨汤.....89
 782 白术苦参猪肚汤.....89
 783 生姜枸杞羊肉汤.....89
 784 当归龟肉羊肉汤.....89
 785 桂圆羊肉汤.....89
 786 鹿茸鸡肉汤.....89
 787 薏米木瓜瘦肉汤.....89
 788 麦冬生地墨鱼汤.....89
 789 黄芪黑豆羊肚汤.....89
 790 灵芝黄芪瘦肉汤.....89
 791 荷叶瘦肉汤.....90
 792 芝麻枸杞牛展汤.....90
 793 人参当归猪腰汤.....90
 794 党参枸杞猪肚汤.....90
 795 淮山大蒜羊肉汤.....90
 796 萝卜红枣羊肉汤.....90
 797 陈皮冬瓜瘦肉汤.....90
 798 大茴香狗肉汤.....90
 799 海参肝胰汤.....90
 800 丁香双尾瘦肉汤.....90
 801 黄芪虾仁汤.....91
 802 生地莲藕瘦肉汤.....91
 803 玉竹瘦肉汤.....91
 804 阿胶鹿茸鸡项汤.....91

- 805 北芪当归鱼翅汤.....91
 806 薏米绿豆南瓜汤.....91
 807 芡实淮山兔肉汤.....91
 808 甘蔗茅根瘦肉汤.....91
 809 枸杞沙参羊肾汤.....91
 810 花旗参田七鸡汤.....91
 811 荷梗薄荷薏米汤.....92
 812 山楂陈皮瘦肉汤.....92
 813 雪菜黄豆节瓜汤.....92
 814 雪梨麻黄瘦肉汤.....92
 815 枯草菊花猪争汤.....92
 816 赤小豆苹果鸭汤.....92
 817 百合淮山猪展汤.....92
 818 无花果杏仁汤.....92
 819 牛腩莲藕汤.....92
 820 芋头米粉汤.....92
 821 茨实冬瓜猪展汤.....93
 822 荷叶薏米田鸡汤.....93
 823 冬瓜茯苓蛭肉汤.....93
 824 芥菜生姜鱼头汤.....93
 825 灯芯葫芦猪肉汤.....93
 826 菊花丝瓜猪胰汤.....93
 827 冬瓜薏米猪小肚汤.....93
 828 金钱薏米猪小肚汤.....93
 829 老黄瓜煲排骨汤.....93
 830 枳具子菱角汤.....93



- 831 淮山枸杞乌鸡汤.....94
 832 荸荠甘蔗萝卜汤.....94
 833 知母银耳甲鱼汤.....94
 834 人参猪脊髓汤.....94
 835 南豆花竹叶荷瓜汤.....94
 836 苹果核桃鲫鱼汤.....94
 837 瓜皮扁豆海蜇汤.....94
 838 鲜荷赤小豆汤.....94
 839 淮山豆瓜猪展汤.....94
 840 红枣茅根猪小肚汤.....94

- 841 豆豉粉葛鱼片汤.....95
 842 木棉牛肉汤.....95
 843 首乌枸杞鸡汤.....95
 844 芡实节瓜猪肉汤.....95
 845 马齿苋猪肉汤.....95
 846 黄芪红枣鳝鱼汤.....95
 847 夏枯草菊花瘦肉汤.....95
 848 田七乌鸡汤.....95
 849 黄芪枸杞鸡汤.....95
 850 天冬枸杞老鸭汤.....95
 851 高丽参田七鸡汤.....96
 852 党参黄芪冬瓜鸡汤.....96
 853 黄芪党参瘦肉汤.....96
 854 木耳香菇排骨汤.....96
 855 草菇豆腐鲫鱼汤.....96
 856 芡实薏米野鸭汤.....96
 857 参芪冬瓜鸡汤.....96
 858 薏米黄豆瘦肉汤.....96
 859 参芪瘦肉汤.....96
 860 淮参瘦肉汤.....96
 861 无花果猪腿汤.....97
 862 红枣生姜牛肉汤.....97
 863 海参公鸡汤.....97
 864 萝卜羊肉汤.....97
 865 雪莲花鸡汤.....97
 866 荸荠萝卜瘦肉汤.....97
 867 红枣猪蹄汤.....97
 868 椰子银耳煲老鸡.....97
 869 水果排骨汤.....97
 870 苦瓜玉竹排骨汤.....97
 871 小茴香芝麻牛肉汤.....98
 872 杏仁陈皮蛤蚧汤.....98
 873 山楂桂花萝卜汤.....98
 874 辣椒雪耳瘦肉汤.....98
 875 当归生姜羊肉汤.....98
 876 芫荽豆腐鱼头汤.....98

- 877 八角胡椒牛肉汤.....98
 878 胡椒党参羊肚汤.....98
 879 红枣冬菇鸡汤.....98
 880 花椒茄根乌鸡汤.....98
 881 鸡血藤煲乌蛇.....99
 882 桂圆莲子鸡蛋汤.....99
 883 茯苓乌蛇黄瓜汤.....99
 884 薏米节瓜黄鳝汤.....99
 885 赤小豆鲫鱼汤.....99
 886 玉竹核桃羊肉汤.....99
 887 鲜荷冬瓜汤.....99
 888 白木耳红枣猪肝汤.....99
 889 蜜枣胡椒猪肚汤.....99
 890 甘草肉桂牛肉汤.....99



- 891 葫芦肾片汤.....100
 892 核桃茯苓瘦肉汤.....100
 893 冬瓜蚌肉陈皮汤.....100
 894 车前红枣田螺汤.....100
 895 西瓜皮竹笋鲤鱼汤.....100
 896 淮山牛蒡萝卜汤.....100
 897 苋菜蜜枣猪肚汤.....100
 898 参芪鳅鱼汤.....100
 899 白果荞麦竹丝鸡汤.....100
 900 扁豆田鸡汤.....100
 901 沙参猪心肺汤.....101
 902 菜干蜜枣腊鸭肫汤.....101
 903 苳荻花椒鲤鱼汤.....101
 904 萝卜杏仁牛肺汤.....101
 905 麦冬参梨瘦肉汤.....101
 906 二果猪肺汤.....101
 907 莲子百合瘦肉汤.....101
 908 薏苡仁里脊肉汤.....101
 909 金钱草银花瘦肉汤.....101
 910 玉米汁鲫鱼汤.....101
 911 菊花鸡肉汤.....102
 912 蜜枣剑花猪肺汤.....102



- 913 荸荠海蜇汤.....102
 914 紫菜马蹄豆腐羹.....102
 915 蜜枣排骨鲍鱼汤.....102
 916 淮山猪尾巴骨汤.....102
 917 夏枯草沙参猪瘦肉汤.....102
 918 罗汉果葛菜生鱼汤.....102
 919 沙参杞枣老鸭汤.....102
 920 虫草沙参猪肉汤.....102
 921 茯苓猪肉汤.....103
 922 熟地党参羊肉汤.....103
 923 绿豆茯苓老鸭汤.....103
 924 萝卜煲羊腩汤.....103
 925 木瓜银耳排骨汤.....103
 926 党参栗子兔肉汤.....103
 927 塘葛菜猪肉汤.....103
 928 扁赤小豆节瓜汤.....103
 929 银耳百合鸽蛋汤.....103
 930 西洋菜猪肺汤.....103

家常炖盅

- 931 咸菜炖白鳝.....104
 932 冬虫夏草炖老雄鸭.....104
 933 土茯苓炖鱼.....104
 934 鲜参炖乌鸡.....104
 935 柏子仁炖猪心.....104
 936 干贝猪肉汤.....104
 937 滋阴嫩肤汤.....104
 938 天麻川芎鱼头汤.....104
 939 凉瓜炖冬菇汤.....104
 940 椰盅鸡球汤.....104
 941 北芪虫草鹌鹑汤.....105
 942 人参茯苓鱼肚汤.....105
 943 冬菇萝卜南杏猪肺汤.....105



- 944 绿豆萝卜炖排骨.....105
945 麦冬阿胶羊肺汤.....105
946 胡椒猪展老鸭汤.....105
947 肉桂生姜猪肚汤.....105
948 玉竹沙参山斑鱼汤.....105
949 木瓜凤爪汤.....105
950 山药炖猪脑.....105



- 951 虫草鲍参汤.....106
952 赤小豆陈皮鲤鱼汤.....106
953 熟参丝炖猪脊髓.....106
954 高丽参瘦肉汤.....106
955 红豆花生鹌鹑汤.....106
956 川贝雪梨猪肺汤.....106
957 山药枸杞炖牛肉.....106
958 金荞麦炖瘦肉汤.....106
959 雪耳洋参炖燕窝.....106
960 淮山沙参百合炖猪肺.....106
961 北芪炖鲈鱼.....107
962 银杏莲肉炖乌鸡.....107
963 阿胶瘦肉汤.....107
964 莲子芡实瘦肉汤.....107
965 熟地首乌兔肉汤.....107
966 鹌鹑炖花胶.....107
967 枸杞冬菇鸡脚汤.....107
968 鲜奶乌鸡汤.....107
969 花旗参燕窝瘦肉汤.....107
970 虫草淮山瘦肉汤.....107
971 红枣炖兔肉.....108
972 百合枸杞甲鱼汤.....108
973 阿胶牛肉汤.....108
974 五味人参猪脑汤.....108
975 杞子桂圆猪脑汤.....108
976 巴戟炖猪大肠.....108
977 参麦黑枣乌鸡汤.....108

- 978 天麻枸杞炖猪脑.....108
979 红枣北芪炖鲈鱼.....108
980 虫草甲鱼汤.....108



- 981 豆蔻草果炖竹丝鸡.....109
982 绿豆萝卜炖排骨.....109
983 火龙银耳雪梨汤.....109
984 党参北芪鹌鹑汤.....109
985 川芎白芷鱼头汤.....109
986 乌贼骨炖猪皮.....109
987 枸杞鹿茸乌鸡汤.....109
988 花旗参水鸭汤.....109
989 杞子炖羊脑.....109
990 百合荸荠乌鸡汤.....109
991 花胶炖水鸭汤.....110
992 党参炖大鳝.....110
993 炖鳗鳝.....110
994 清炖水鱼.....110
995 牛奶鲫鱼汤.....110
996 杞子炖羊脑.....110
997 赤小豆炖鹌鹑.....110
998 归参炖乌鸡.....110
999 冬虫夏草炖龟肉.....110
1000 冰糖泡参炖燕窝.....110



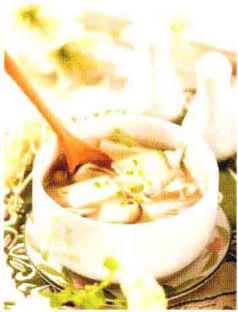
001 三鲜冬瓜汤

原料：冬瓜500克，水发冬菇、罐头冬笋各100克，瘦肉50克。

调料：鲜汤、精盐、菜油适量，姜片少许。

做法：1. 冬瓜、冬笋切片；冬菇去蒂，切成薄片。

2. 锅置旺火上，倒油烧热，放入冬瓜微炒，掺入鲜汤煮熟，下冬笋片、冬菇同煮至冬瓜熟，加放精盐调味起锅，入汤盆上桌即可。



002 海带排骨汤

原料：排骨 300克，海带 200克。

调料：盐 1大匙，姜 30克。

做法：1. 海带放入水中浸泡15分钟，捞出。

2. 放入滚水中氽烫，捞出，沥干水分；姜洗净，去皮，切丝。

3. 排骨洗净，切小块，放入滚水氽烫，去除血水，捞出，沥干。

4. 锅中倒入6杯水，放入排骨用小火煮20分钟，加入海带及姜煮软，再加调味料调匀即可。

003 酸菜肚片汤

原料：猪肚 300克，酸菜 100克，胡萝卜 50克。

调料：米酒 1大匙，盐 1小匙，葱 1根。

做法：1. 猪肚用盐揉搓，去除黏液，用清水冲净，放入滚水氽烫，捞出，待凉，刮去黄色硬皮，切片备用。

2. 酸菜洗净，切丝；胡萝卜去皮，洗净，切丝；葱洗净，切段。

3. 锅中倒入3杯水煮开，放入猪肚、葱及米酒煮开。

4. 加入酸菜、胡萝卜煮至熟，再加盐调匀即可。

004 发菜泡肚汤

原料：猪肚尖350克，发菜15克。

调料：白酱油20克，绍酒15克，味精3克，鸡汤500克，芝麻油10克。

做法：1. 猪肚尖用清水泡30分钟取出，切片，下入沸水锅中氽热捞出沥水。

2. 肚尖用绍酒10克拌匀略腌；发菜用清水泡5分钟，挤干水分，下入沸水锅内氽一下捞出，用绍酒5克、味精1.5克腌渍入味。

3. 将鸡汤烧开，加白酱油、味精调匀，冲入肚尖、发菜碗内，淋上芝麻油即成。

005 海鲜汤

原料：大虾4只，鱼柳30克，青口肉30克，蜆肉20克。

调料：橄榄油1汤匙，蒜蓉少许，洋葱粒1汤匙，香叶1/2片，番茄汁250毫升，白酒50毫升，鱼上汤150毫升，红辣椒粉少许，盐和胡椒粉适量。

做法：1. 以橄榄油炒香洋葱粒及蒜蓉，加入香叶，放入大虾，煮至外壳转色，加入其他海鲜料。

2. 加入白酒，待酒精蒸发后，加入番茄汁及鱼上汤。

3. 加入红辣椒粉，约煮5分钟或至海鲜已熟。

4. 以盐及胡椒粉调味，将汤盛入汤碗内即可。

006 蒜香肉肠汤

原料：面包4~6片，杏仁片15克，高维苏猪肉肠50克。

调料：蒜蓉少许，橄榄油1/2汤匙，盐及胡椒粉适量，上汤300毫升。

做法：1. 以橄榄油炒香蒜蓉，加入杏仁片和已去边的面包，加入上汤。

2. 将汤料放入磨碎机内磨成蓉，然后放回锅内，煮滚，以盐及胡椒粉调味。

3. 高维苏猪肉肠用刀切成薄片，放在油锅中煎香。

4. 最后将肠片放在汤中即可。

007 藕片汤

原料：生藕400克，干冬菇20克，瘦肉50克。

调料：白糖10克，猪油100克，精盐4克，味精2克，葱末、姜丝、料酒各5克。

做法：1. 猪肉洗净，切成薄片，放入大碗内，用葱末、姜丝、料酒和少许精盐兑汁浸泡5分钟；冬菇浸泡洗净；藕洗净削皮，切成象眼片。

2. 将汤锅置火上，放油烧热，先将猪肉片煸炒片刻。

3. 下藕片同炒，加入适量清水，同时下冬菇、料酒、糖，烧开后加入盐和味精调味即可。



008 红枣龙眼蛋花汤

原料：红枣10颗，龙眼肉25克，当归10克，鸡蛋2个。

调料：不需要调料。

做法：1 将红枣、龙眼肉、当归加水适量煮至沸腾。

2. 打入鸡蛋即可。

009 艾叶生姜蛋花汤

原料：艾叶15克，鸡蛋2个。

调料：姜5片。

做法：1. 艾叶用过滤袋装好，与姜片一起放入锅内煮至沸腾。

2. 打入鸡蛋，再煮3分钟。

010 双香羊肉汤

原料：香附10克，小茴香15克，羊肉50克。

调料：米酒适量，生姜3片，葱3根。

做法：1. 将药材用过滤包包好；羊肉切薄片备用；葱切段备用。

2. 将药材包、羊肉和姜片放入锅内煮汤。

3. 等羊肉煮熟后，加入葱段，并淋上米酒调味即可。

→ 011 黑枣杞菟煲鸡蛋

原料：黑枣10颗，枸杞子25克，菟丝子15克，鸡蛋1个。

调料：冰糖适量。

做法：1. 锅内放入少许冷水，加入枸杞子、布袋包好的菟丝子、黑枣和鸡蛋煮15分钟。

2. 将鸡蛋捞起，剥壳，放入汤锅内再煮3分钟。

3. 水煮滚，依个人喜好加入冰糖即可。

→ 012 明目枸杞猪肝汤

原料：枸杞子25克，菊花25克，石斛50克，猪肝150克，带骨鸡胸肉适量，菠菜150克。

调料：盐、胡椒粉、香油各适量，葱1根，姜3片，姜丝少许。

做法：1. 猪肝切片，氽烫去除血水；鸡胸肉洗净，氽烫备用；菠菜、葱切段备用。

2. 药材放入纱布袋内，与鸡胸肉、5碗水一起放入锅内，小火熬煮20分钟制成高汤。

3. 锅内放入葱、姜爆香，先放入高汤，用大火煮滚，再加入猪肝、菠菜和姜丝一起煮滚。

→ 013 白菜丸子汤

原料：小白菜500克，猪肉100克，细粉丝50克。

调料：料酒、葱末、精盐各5克，味精2克，姜末3克，鸡蛋清1个，高汤适量。

做法：1. 小白菜洗净切开，在热油锅中略炒盛出；猪肉剁成肉馅。

2. 将肉馅加少许葱末、姜末、鸡蛋清、精盐、味精搅匀，挤成丸子，下开水锅中氽熟取出。

3. 汤锅置火上，下入高汤和余下的精盐、味精、料酒，开锅后下入丸子和小白菜、细粉丝，汤开起锅，盛入汤碗中即成。



→ 014 海藻荷叶竹笋汤

原料：海藻10克，荷叶5克，竹笋1支。

调料：盐适量。

做法：1. 海藻、荷叶用过滤袋包好，洗净备用；竹笋洗净，切丝备用。

2. 锅内加水约4~5碗，放入药袋和笋丝，用中火煮20分钟，加盐调味即可。

→ 015 番茄牛肉菠菜汤

原料：熟牛肉250克，鸡汤2500克，土豆、菠菜各500克，葱头2个，胡萝卜2块，鸡蛋4个，番茄酱150克。

调料：芝麻油、盐、胡椒面、花椒粒、醋、辣椒、熟芝麻各少许。

做法：1. 葱头切丝；熟牛肉切片；鸡蛋煮熟，去皮，竖切一半；菠菜切成小段；土豆切块。

2. 炒锅下葱头煸出香味，放胡萝卜块加花椒粒焖半熟时，放番茄酱，制成汤码。

3. 锅内放入鸡汤，投入土豆块、胡萝卜块焖熟，加入汤码、胡萝卜和调料，放入牛肉片、菠菜段，煮开即可。

→ 016 绿茶番茄汤

原料：高级绿茶1~2克，番茄50~150克。

调料：不需其他调料。

做法：1. 番茄洗净，用开水烫后去皮，捣碎，和绿茶混合置于汤碗内。

2. 立即冲入沸水400毫升即成。

→ 017 番茄鸡蛋汤

原料：番茄250克、鸡蛋2个。

调料：花生油、盐、味精、葱、姜、香菜、高汤各适量。

做法：1. 番茄洗净，去皮切成小块。

2. 葱姜切丝，香菜洗净切成小段。

3. 鸡蛋磕入碗内打匀，炒锅注油烧热，下葱姜丝炆锅，加入高汤，烧开后下入番茄块、鸡蛋液搅匀，加盐、味精调味，撒上香菜即可出锅。

→ 018 蛋皮饺子冬瓜汤

原料：虾仁、猪肉馅各200克、冬瓜300克，鸡蛋三个。

调料：香菜、香油、盐、鸡精、料酒、水淀粉、胡椒粉、葱、姜各适量。

做法：1. 将冬瓜切成粗条，香菜切段，虾仁剁碎和猪肉馅一起放入器皿中，加一个蛋清、葱姜末、盐、鸡精、料酒、胡椒粉、香油搅拌均匀；

2. 取一小碗，打入鸡蛋，加淀粉、盐搅匀，锅热后逐个煎成圆薄皮，中间放馅包成饺子状。

3. 锅置火上倒入油，放入葱煸出香味后加适量水，倒入冬瓜，依次加盐、料酒、鸡精、胡椒粉调味，大火烧开后放入饺子煮熟，撒上香菜即可。

→ 019 栗子芋头鸡汤

原料：栗子300克，芋头50克，土鸡腿2只。

调料：精盐1/2小匙，绍酒1大匙，香油数滴。

做法：1. 栗子入沸水中氽烫，冲凉。芋头切块，放入热油锅中煎至微黄。

2. 鸡腿去骨头、切块，放入沸水中氽烫。

3. 将所有原料、调料放入锅内，加水烧沸，再改用慢火煮约20分钟即可。



→ 020 番茄肉丝汤

原料：番茄150克，猪肉100克。

调料：花生油、料酒、味精、盐、香油、葱末、姜丝各适量。

做法：1. 将猪肉洗净，切成肉丝，放碗内备用，番茄洗净去皮，切成小块。

2. 炒锅注油烧至四成热，下葱末和姜丝炆锅，随即放入清汤和肉丝，旺火烧开，放入番茄块，烧开后，淋入香油，加味精调味，起锅即成。

→ 021 红菜汤

原料：卷心菜20克，土豆50克，鸡蛋1个，牛高汤适量，胡萝卜30克，圆葱碎5克，西芹碎5克。

调料：盐2克，胡椒粉0.3克，橄榄油15克，番茄酱10克，西米旦5克。

做法：1. 在煎盘中倒入橄榄油，下圆葱碎，西芹碎，番茄酱炒出香味。

2. 再加入胡萝卜、土豆、番茄、牛高汤、卷心菜。

3. 烧开后加入盐、胡椒粉调味，熟后装盘，淋上西米旦即可。

→ 022 五色紫菜汤

原料：紫菜60克，熟猪肉30克，水发冬菇30克，胡萝卜30克，水发玉兰片30克，豌豆苗100克。

调料：胡椒粉、味精、精盐、高汤、熟鸡油各适量。

做法：1. 胡萝卜煮熟切片；熟猪肉片薄片；冬菇切片；紫菜发开。

2. 豌豆苗煮熟放入汤碗，放入紫菜。汤锅放高汤，下熟肉片、水发玉兰片、水发冬菇、红胡萝卜片，煮熟加调料，盛入汤碗内即成。



→ 023 海鲜茴香汤

原料：小茴香30克，小章鱼4个，奶汁20克，圆葱碎5克，西芹碎5克，牛奶1袋。

调料：盐2克，白胡椒粉0.8克，橄榄油10克，鱼高汤适量，奶油10克。

做法：1. 将小章鱼洗净焯熟，煎盘中放入少量橄榄油、奶油、圆葱碎、西芹碎、炒出香味。

2. 再加入牛奶、奶汁、小茴香、鱼高汤一起用小火煮。

3. 待汤汁浓度适合时加入盐、胡椒粉调味即可，最后加入小章鱼。

→ 024 菠菜汤

原料：菠菜汁150克，圆葱碎5克，西芹碎5克。

调料：盐2克，意大利香料1克，鸡高汤适量，胡椒粉0.4克，橄榄油15克，奶油10克。

做法：1. 将煎盘中倒入橄榄油、奶油，烧热后下圆葱碎、西芹碎炒出香味。

2. 再加入菠菜汁和鸡高汤、意大利香料，小火炖制10分钟。

3. 最后加盐、胡椒粉调味即可。

→ 025 南瓜汤

原料：熟南瓜150克，水100克，圆葱碎5克，西芹碎5克，蔬菜高汤适量。

调料：盐2克，糖1克，白胡椒粉0.4克，西米旦4克，干面包5克，橄榄油15克，奶油10克。

做法：1. 将熟南瓜蒸熟后加水、糖、盐用粉碎机粉碎成浓汁。

2. 煎盘中倒入橄榄油、奶油，加入圆葱碎、西芹碎炒出香味，再加入粉碎好的南瓜浓汁和蔬菜高汤，小火炖15分钟后。

3. 加入盐、糖、白胡椒粉调味，装盘放上西米旦，撒上炸面包丁即可。

→ 026 丝瓜瘦肉汤

原料：猪瘦肉100克，丝瓜500克。

调料：水适量，盐、味精各适量，生姜1片。

做法：1. 丝瓜去皮，洗净，削角形；猪瘦肉洗净，切薄片，用调味料腌10分钟。

2. 丝瓜、姜片放入开水锅内，文火煲沸几分钟。

3. 再放入猪瘦肉煮至熟，调味即可。



→ 027 奶汁胡萝卜汤

原料：胡萝卜120克，牛奶适量，圆葱碎5克，西芹碎5克，口蘑10克。

调料：蒜2克，西米旦4克，胡椒粉0.4克，奶油10克。

做法：1. 煎盘中倒入橄榄油、奶油，下圆葱碎、西芹碎炒香，加入粉碎后的胡萝卜、浓汁与牛奶。

2. 烧开后用小火炖制10分钟左右，最后放入蒜、胡椒粉调味。

3. 成熟后装入盘中，点缀上口蘑片和西米旦即可。

→ 028 鲜贝橙汁汤

原料：鲜贝肉100克，鲜橙汁30克，奶油10克，圆葱碎5克，西芹碎5克。

调料：罗勒1克，盐2克，胡椒粉0.3克，糖0.5克，鱼高汤适量。

做法：1. 将鲜贝肉用水焯至熟透备用。

2. 煎盘中放入奶油、圆葱碎、西芹碎炒出香味，加入橙汁与鲜贝、鱼高汤、罗勒用小火加热烧沸。

3. 最后用糖、盐、胡椒粉调味后，将熟鲜贝肉放入盘中即可。

→ 029 奶汁西芹汤

原料：奶油10克，圆葱碎5克，西芹碎5克，牛奶1袋，奶汁20克。

调料：橄榄油适量，盐2克，白胡椒粉0.3克，番茄沙司10克。

做法：1. 将煎盘中倒入橄榄油、奶油，烧热后下圆葱碎、西芹碎炒出香味。

2. 加入奶汁和牛奶，顺着一个方向慢慢搅动。

3. 待汤汁浓度适合时加入盐、白胡椒粉、番茄沙司调味即可。

→ 030 天下第一鲜

原料：蛤蜊300克，羊肉馅700克，香菇末100克，笋末100克。

调料：盐、味精、胡椒粉、姜末、葱花、上汤、色拉油各适量。

做法：1. 将香菇末、笋末加入羊肉馅中，加入盐、味精调味后摔打上劲，挤成小丸子，放入沸水中煮熟。

2. 将蛤蜊放入沸水中焯洗干净。

3. 炒锅上火，加油烧热，将姜、葱爆香，烹入上汤，放入蛤蜊、羊肉丸煮熟后，加胡椒粉调味即可。

031 酸辣汤

原料：豆腐、火腿、冬菇、水发海参、水发鱿鱼、猪瘦肉、鸡蛋各适量。

调料：葱花、淀粉、植物油、胡椒粉、醋、精盐、鸡汤各适量。

做法：1. 将豆腐、冬菇、海参、鱿鱼分别切成细丝。

2. 将猪瘦肉切成细丝氽熟，与豆腐丝、冬菇丝、海参丝、鱿鱼丝一起放入锅内，加鸡汤、盐、酱油用旺火烧沸，去浮沫，用湿淀粉勾芡，加打散的鸡蛋液制成汤。

3. 将胡椒粉、醋、植物油、葱花放入汤碗内，冲入制好的鸡丝汤即成。

032 番茄蛋花汤

原料：番茄1个，鸡蛋2个。

调料：肉汤适量，盐2茶匙，胡椒粉少许、葱花少许。

做法：1. 番茄切片；鸡蛋打散。

2. 将肉汤烧开后，放入番茄煮3分钟。

3. 改小火，倒入蛋液，加入盐，撒上葱花、胡椒粉即可。



033 紫菜豆花羹

原料：紫菜、豆花、鸡蛋、枸杞各适量。

调料：湿淀粉、盐、味精、胡椒粉、清汤各适量。

做法：1. 将紫菜浸泡洗净，切成碎粒；豆花切成小方粒。

2. 锅内加清汤烧沸，放入紫菜、豆花煮熟，加入盐、味精、胡椒粉调味，用湿淀粉勾芡。

3. 将鸡蛋清打散倒入锅内搅匀，装入玻璃食器内，撒上枸杞即成。

034 玉米蔬菜汤

原料：熟玉米棒1个，土豆1个，青椒1个，鲜蘑菇100克，胡萝卜半根。

调料：精盐、鸡精各适量，高汤8碗。

做法：1. 熟玉米棒切段；土豆去皮切块；青椒洗净去籽、切块；胡萝卜去皮切块；鲜蘑菇去蒂洗净，撕成条。

2. 沙锅中倒入高汤，放入所有原料煮熟，加精盐，鸡精煮至入味即可。

035 蔬菜润肤汤

原料：银耳25克，海带结100克，丝瓜1根，荸荠6个，西兰花250克，玉竹35克，天门冬15克。

调料：精盐、香油各适量。

做法：1. 银耳泡软，去除黄色硬蒂；海带结洗净；丝瓜洗净，去皮切块；荸荠去皮，洗净；西兰花洗净，切小块备用。

2. 锅中倒入适量水，加入所有材料(西兰花除外)煮20分钟，再加入西兰花续煮5分钟，起锅前加入精盐、香油调味即可。

036 金针菇鸡丝汤

原料：金针菇100克，豌豆苗15克，熟鸡丝50克。

调料：鸡清汤、熟鸡油、味精、绍酒、精盐姜汁各适量。

做法：1. 将金针菇切去根部洗净；豌豆苗洗净；鸡肉切丝。

2. 将汤锅置旺火上，倒入鸡清汤，下熟鸡丝、金针菇，烧沸。

3. 放绍酒、精盐、豌豆苗、姜汁煮熟，盛入大汤碗内，淋上熟鸡油即成。



037 三丝汤

原料：香菇10只，扁尖6根，嫩笋1只。

调料：精盐，香油各适量。

做法：1. 香菇用冷水泡发洗净，熬汤，捞出香菇切细丝；嫩笋、扁尖洗净后均切成细末。

2. 将香菇、嫩笋和扁尖装入汤碗内，加精盐调味，再冲入香菇汤，上屉蒸透。

3. 将三丝汤取出，淋香油即成。

038 鲜奶白果雪梨汤

原料：雪梨2个，鲜牛奶250克，白果10颗。

调料：蜂蜜、白砂糖、湿淀粉各适量。

做法：1. 雪梨去皮、核，切成小滚刀块；白果取肉，洗净备用。

2. 锅内放适量清水，放入梨块，白果煮熟。

3. 加入蜂蜜，牛奶搅匀，用白砂糖调味，以湿淀粉勾芡，装盘即成。

039 瘦肉番茄粉丝汤

原料：猪瘦肉100克，番茄100克，粉丝50克。

调料：葱、姜、上汤、精盐、味精、料酒、香油各适量。

做法：1. 瘦肉、番茄、葱、姜洗净后分别切成细丝。

2. 粉丝用温水泡发。

3. 炒锅上火，加入上汤烧开，放入粉丝、葱姜丝，烹入料酒烧开，再加入肉丝、番茄丝，待汤再次沸腾后加精盐、味精调味，速起锅，淋上香油即可。

040 豆苗大蒜鱼丸汤

原料：鱼胶50克，豆苗250克。

调料：大蒜2粒，植物油、精盐各适量。

做法：1. 将鱼胶搅打上劲，制成鱼丸。

2. 豆苗洗净；大蒜去皮洗净，拍烂。

3. 起油锅烧热，放拍烂的大蒜煸炒出香味，加适量清水煮沸后放入鱼丸，鱼丸煮熟后放豆苗稍煮，加适量精盐调味即成。