

中国烹饪大师 高炳义 & 知名营养专家 顾奎琴 联合推荐

爱心家看
Aixinjiayao

56789

美食图书系列

营养汤煲 777



一本真正想您之所想的
“多功能”菜谱
超级好用的3种检索方式

汤煲原料
分类检索

食材功效
与搭配宜忌
检索

汤煲营养
功效检索

王作生 张燕 主编
青岛出版社

- 精选200种家常原料烹制700道营养汤煲
- 200种原料近千条搭配宜忌指导
- 300种食材、药材的营养功效分析
- 适合12类不同人群饮用，关爱大众健康
- 日常营养/儿童/女性/男性/老年人
- 排毒减肥/健脑/养胃/降糖/润肺/补血/护肝/降压



图书在版编目 (CIP) 数据

营养汤煲777/王作生, 张燕编.-青岛:青岛出版 2007.12

(爱心家肴“56789美食图书”系列)

ISBN 978-7-5436-4350-5

I.营... II.①王...②张... III.保健-汤菜-食谱 IV.TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第169250号

书 名 营养汤煲777

组织编写 爱心家肴美食文化工作室

专家顾问 高炳义 顾奎琴 杨 红

主 编 王作生 张 燕

菜品制作 邴吉和 王清强 曹 伟 史 勇 邴 慧
刘丁海 祝 敏 崔军令 张 洁

出版发行 青岛出版社

本社地址 青岛市徐州路77号 (266071)

责任编辑 张化新 周鸿媛

责任校对 杨子涵

摄 影 周学武 侯熙良 常方喜

装帧设计 青岛本色设计有限公司

漫画插图 宋晓岩

制 版 青岛艺鑫制版有限公司

印 刷 青岛海蓝印刷有限责任公司

出版日期 2007年12月第1版, 2008年4月第4次印刷

开 本 16开 (710毫米×1000毫米)

印 张 16

字 数 300千

书 号 ISBN 978-7-5436-4350-5

定 价 27.70元 (版权所有, 侵权必究)

编校质量、盗版监督电话 0532-80998671

(青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社印刷处调换。电话: 0532-80998826)

本书建议陈列类别: 美食类、生活类

中国烹饪大师 高炳义 & 知名营养专家 顾奎琴 联合推荐

爱心家看
Aixinjiayao

56789

美食图书系列

营养汤煲 777



一本真正想您之所想的
“多功能”菜谱
超级好用的3种检索方式

汤煲原料
分类检索

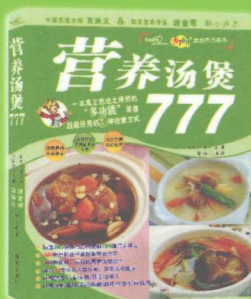
食材功效
与搭配宜忌
检索

汤煲营养
功效检索

王作生 张燕 主编
青岛出版社

- 精选200种家常原料烹制700道营养汤煲
- 200种原料近千条搭配宜忌指导
- 300种食材、药材的营养功效分析
- 适合12类不同人群饮用，关爱大众健康
- 日常营养/儿童/女性/男性/老年人
- 排毒减肥/健脑/养胃/降糖/润肺/补血/护肝/降压





一本真正想您之所想的
“多功能”菜谱
超级好用的3种检索方式

《营养汤煲777》
定价：27.70元



《家常饮品555》
定价：25.50元



《家常主食666》
定价：26.60元



《家常保健菜888》
定价：28.80元



《巧做家常菜999》
定价：29.90元

汤煲原料
分类检索

食材功效
与搭配宜忌
检索

汤煲营养
功效检索

- 精选**200**种家常原料烹制**700**道营养汤煲
- **200**种原料近千条搭配宜忌指导
- **300**种食材、药材的营养功效分析
- 适合**12**类不同人群饮用，关爱大众健康
- 日常营养/儿童/女性/男性/老年人
- 排毒减肥/健脑/养胃/降糖/润肺/补血/护肝/降压

ISBN 978-7-5436-4350-5



9 787543 643505 >

ISBN 978-7-5436-4350-5 定价：27.70元

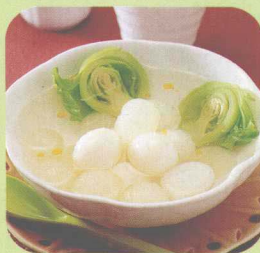
感恩5年
回馈读者

27.70元

拥有一套 **56789**
美味营养健康 常伴您左右

营养汤煲 7777

王作生 张燕 主编



青岛出版社
Qingdao Publishing House

专家简介

EXPERT INTRODUCTION



中国烹饪大师 高炳义

国际中餐大师，世界烹联国际评委，世界烹联国际饮食文化研究会委员，中国烹饪大师，高级技师，国家一级评委，国家职业技能鉴定专家，国家职业技能竞赛裁判员，中国鲁菜特级烹饪大师，国家劳动和社会保障部全国优秀裁判员，全军军需烹饪专家组专家，2004中国餐饮业年度十大人物，中央电视台“满汉全席”烹饪技术总顾问、裁判长，中国烹饪协会副会长，中国烹饪协会名厨专业委员会主任，美国中餐协会高级顾问，中国澳门中厨协会荣誉顾问，多次担任世界和全国烹饪大赛评委或裁判长。

高大师烹饪技艺精湛，创制菜品百余款，获国家专利17项；刻苦钻研烹饪理论，造诣颇高，自著专业书籍6部，共计160余万字，多次参加国际研讨会和国家级专业理论研讨会，并发表演讲和论文数篇。



知名营养专家 顾奎琴

国内知名营养专家、科普作家。1980~2000年任解放军总医院主管营养师，2000~2003年创办了中国食疗网并亲任CEO，同时担任北京润泽堂食疗医学研究院院长。现任中华自然疗法基金会主席、顾氏（北京）私人食疗会所首席专家。同时兼任：国际东方食疗药膳研究会常务理事、中国药膳研究会理事、中国营养学会会员、中国药文化研究会专家等。从事临床营养与食疗研究工作30多年，曾为多位国家领导人和党、政、军领导进行过营养保健和饮食治疗。

主编出版了《现代营养全书（1~4卷）》《中华家庭药膳全书》《食疗美容手册》《吃出美丽与健康》等多部营养食疗方面的专著，多次应邀在中央电视台《健康之路·健康星》等栏目做营养健康方面的系列访谈节目，并在《健康之友》等杂志设有专栏。

两大专家坐阵

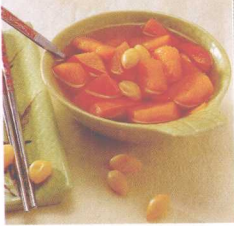
美味、营养两不误



如何使用本书

HOW TO USE THIS BOOK

无论您是第一次翻阅此书，还是 **爱心家看** *Asianjiayao* 的忠实读者，您都会发现这本书所带给您的与其他任何一本菜谱都不一样的阅读感受。对了，这是一本“非常好用的多功能菜谱”！下面让我们仔细地为您介绍一下本书的使用方法。本书的正文页面有如下一些标记：

汤煲主料	汤煲名称	汤煲辅料	汤煲的食疗效果	汤煲调料	汤煲的制作方法
	荷叶冬瓜汤 主料：冬瓜(500克)+ 荷叶(1张)	调料：姜末、盐 做法： 1. 冬瓜洗净，去皮切条。 2. 荷叶洗净，切成方块，将冬瓜条一条一条包裹好。 3. 锅内加入适量清水烧开，放入裹好荷叶的冬瓜条，加入姜末，煮至荷叶飘香，冬瓜熟软，撒适量盐调味即成。 特点：清爽可口。 功效：降血压。			
	冬瓜虾米汤 主料：冬瓜(200克)+ 虾米(20克)	辅料：胡萝卜25克 调料：盐、熟油、高汤、葱花、味精 做法： 1. 冬瓜去皮去瓤，洗净，做成球形，虾米用温水洗去灰沙。 2. 锅内放入高汤和水，在旺火上煮沸，加入冬瓜、虾米、胡萝卜和盐，煮20分钟左右，待冬瓜熟透，加入葱花、味精和熟油调匀，即可食用。 功效：利尿消肿。适用于因湿浊内蕴而导致的肥胖、血脂增高、腰膝乏力、经常食用，可以降低血脂。			
	南瓜蔬菜汤 主料：南瓜(100克)+ 胡萝卜(100克)	辅料：长豆角50克、香菇3朵、山药50克 调料：盐、鸡汁 做法： 1. 胡萝卜、南瓜去皮，切片。长豆角洗净切段。香菇去柄洗净，在菌盖上面划十字花刀。山药去皮，切厚片，用清水浸泡。 2. 将上述蔬菜放入锅中，加入适量清水，大火煮沸，改小火煮15分钟，加入盐、鸡汁调味即可。 提示：香菇应先浸泡去杂质，再洗净泥沙。			
			银杏南瓜汤 主料：南瓜(500克)+ 银杏(20克) 辅料：枸杞10克 调料：高汤、盐、淡奶 做法： 1. 将南瓜去瓤，带皮切块。 2. 枸杞、银杏洗净备用。 3. 汤锅中加适量高汤，加淡奶搅匀，烧开，放入南瓜、枸杞、银杏，调入盐，大火煮开，转小火煮40分钟即可。 功效：滋补肝肾，安神明目，补中益气。		
			绿豆南瓜汤 主料：老南瓜(500克)+ 绿豆(200克) 调料：盐 做法： 1. 绿豆用清水淘去泥沙，沥干水分，加少许盐拌匀，腌制30分钟，用清水漂净。 2. 南瓜削去表皮，挖去瓜瓤，用清水冲洗净，切成方块。 3. 锅置火上，注入清水烧沸，放入绿豆，烧开后煮约2分钟，淋入少许凉水，再继续放入南瓜块，加盖，用小火煮约30分钟，至绿豆开花时加盐，起锅盛入汤盆中即成。 功效：清暑，生津，益气。时夏日易伤暑心燥、口渴、头昏、乏力等症有一定疗效。		
			南瓜的性味功效与搭配宜忌 ● 性味功效 南瓜味甜性平，具有补中益气、润肠通便、消痰止咳、解毒杀虫之功效。常用于治疗哮喘、咳嗽、痰多、痢疾、血痢等，对糖尿病、肝硬化的、胃反、白内障、高血压等有特殊的食疗作用。 ● 搭配宜忌 ● 绿豆：补中益气，清热生津。 ● 猪肉：增加营养，有降糖作用。 ● 莲子：补中益气，清心利尿。 山药：补中益气，强肾健脾。 红豆：健胃润肠。 红枣：补中益气，收敛肺气。 ● 醋、蜂蜜：对健康不利。 菜花、菠菜、辣椒、油菜、西红柿、小白菜：破坏维生素C。 羊肉：易导致胸腹闷胀，堵塞不通。 蟹、海鱼：易导致中毒。		

本书由中国烹饪大师高炳义和知名营养专家顾奎琴担当顾问，两位专家对每道菜品的主辅料搭配、成品色香味及食用功效进行了严格的把关。总之，作者和编辑都为此书费尽了心思，就是希望读者在使用这套书时能觉得更方便、更顺手、更贴心。

虽然是一次创新，但一定有欠缺和不妥之处，望广大读者不吝赐教，以敦促我们不断改进，取得新的进步。谢谢！

超级好用的3大检索功能

帮您轻松找到自己想煲的汤!

● 功能1: 按分类查找汤煲

想给家人煲道汤喝,可是老爸喜欢喝蔬菜汤,老公要喝畜肉汤,女儿又爱喝甜汤。这时就要用到“汤煲分类检索”了,本检索按照汤煲所用主要原料进行分类和排序,家人的不同口味都可以满足!



蔬菜汤	8
菌豆汤	8
甜汤	9
畜肉汤	9
禽蛋汤	10
水产汤	11

目录 CONTENTS

1. 蔬菜汤

- [155] 大白菜汤
- [156] 奶油白菜/莲藕汤
- [157] 果汁白菜心/红醋汤
- [158] 干白豆腐煲汤/鲜白菜汤
- [159] 奶汁白菜
- [160] 红汁娃娃菜/银香蔬菜汤
- [161] 莲子银耳羹汤/野山菜汤
- [162] 菠菜鸡蛋汤/翡翠白玉汤
- [163] 白萝卜海带汤/白萝卜香菇汤
- [164] 清汤萝卜菜/萝卜豆腐汤
- [165] 鲜皮粉萝卜汤/小人参
- [166] 养身汤
- [167] 香煎片胡萝卜汤/西红柿
- [168] 西红柿豆腐汤/西红柿皮蛋汤
- [169] 五彩鲜汤/马铃薯玉米浓汤
- [170] 大萝卜汤
- [171] 山药百合汤/煮山药素汤
- [172] 山楂山药羹/黑芝和山药子汤
- [173] 山药杏仁玉米汤
- [174] 山药枸杞汤/玉米蔬菜汤
- [175] 玉米香菇汤/腐乳玉米菜/山楂
- [176] 玉米粥汤
- [177] 香芋尖尖菜汤/莲藕竹笋
- [178] 冬菇汤
- [179] 核桃仁豆腐汤/绿豆豆腐汤/三鲜
- [180] 豆腐汤
- [181] 连藕五宝/八宝冬瓜汤
- [182] 莲子冬瓜汤/清汤素鸡煲
- [183] 芽笋冬瓜汤
- [184] 麻豆木耳冬瓜汤/豉仁冬瓜汤
- [185] 荷叶冬瓜汤/冬瓜虾米汤/南瓜
- [186] 蔬菜汤
- [187] 银香南瓜汤/绿豆南瓜汤
- [188] 南瓜蒜蓉汤/丝瓜汤/丝瓜煮
- [189] 虾仁
- [190] 黄瓜煲鱼汤/黄瓜蛋汤



- [221] 土豆菠菜汤/金盏地菜
- [222] 三丝菠菜羹/油菜香菇汤
- [223] 咸蛋芥菜汤/芥菜枸杞汤
- [224] 黄花菜羹汤/海米海带汤
- [225] 游动仙人掌/蘑菇炖菜汤
- [226] 炖菜海菜羹
- [227] 芜菁菜羹汤/红苋菜羹
- [228] 姜韭牛奶羹/风味蛋羹汤
- [229] 双耳萝卜汤

2. 菌豆汤

- [481] 香菇萝卜汤
- [482] 香菇红菜汤/草菇汤
- [483] 清汤蘑菇/蘑菇炖豆腐
- [484] 黄豆芽蘑菇汤/白蘑菇四汤
- [485] 平菇豆腐汤/平菇蛋汤/浓汤
- [486] 猴头菇
- [487] 金针菇豆腐汤/三丝汤
- [488] 茉莉银耳汤/清笋汤/银耳羹
- [489] 夏令三冬汤/裙带冬笋汤
- [490] 四丝汤/竹笋黄鱼汤
- [491] 口蘑竹笋汤/豌豆羹汤
- [492] 青豌豆汤/绿豆芹菜羹汤/四宝
- [493] 素汤
- [494] 黄豆芽菜羹汤/口蘑豆腐汤
- [495] 银芽山楂汤/辣椒豆腐羹汤/长寿豆腐羹
- [496] 山椒白萝卜/日式豆腐



- [621] 银耳豆腐汤/荠菜豆腐羹/雪梨
- [622] 豆腐汤
- [623] 苦瓜豆腐汤/竹笋豆腐汤
- [624] 木耳豆腐汤/香椿木耳豆腐汤
- [625] 连蓬豆腐汤
- [626] 荷兰豆煮豆腐干/绿叶豆腐羹
- [627] 牛肝菌玉丝汤/豆腐羹汤/红
- [628] 白豆腐汤
- [629] 紫豆腐羹汤/腐竹瓜片汤
- [630] 大豆羹汤/腐竹木耳汤/蔬菜
- [631] 肉联汤
- [632] 海带菜羹汤/脆汁鱼肚炖木瓜
- [633] 山楂决明红菜汤/荔枝豆腐汤
- [634] 李芹菜菜羹汤



3. 甜汤

- [711] 大枣萝卜汤
- [712] 蜜汁肉桂水果汤/金盏玉盏
- [713] 山药炖南瓜
- [714] 柠檬香露汤/酒酿银耳
- [715] 龙眼银耳汤/银耳羹羹/冰糖
- [716] 银耳桃羹羹

- [751] 银耳杏仁雪梨汤/燕窝炖银耳
- [752] 银耳羹羹/芝麻杏仁羹羹
- [753] 连藕羹羹
- [754] 灵芝红鸭羹羹/金针菇
- [755] 玉米糖羹
- [756] 百合绿豆汤/五豆汤/美白
- [757] 去斑汤
- [758] 车前子赤豆甜羹/桂花赤豆汤
- [759] 黑豆桂圆红菜汤/百合丝汤
- [760] 菠萝羹羹
- [761] 菠萝羹羹
- [762] 烩梨羹羹/香菇蜜汁雪梨汤
- [763] 银耳梨片汤/雪梨银耳百合汤
- [764] 仙桃甜汤/薄荷桃脯烩香燕汤
- [765] 冰爽银耳木瓜/木瓜苹果汤
- [766] 芒果杏仁银耳汤/樱桃羹羹
- [767] 樱桃甜汤
- [768] 巧克力什锦水果球/杂果冰汤
- [769] 草莓山楂汤/香橙冬瓜汤/酒酿
- [770] 葡萄羹
- [771] 青苹果羹汤/西米苹果羹
- [772] 龙眼清润补汤/红枣百合
- [773] 雪梨汤/姜枣枣糖汤
- [774] 冰糖糊羹/莲子百合红豆沙汤
- [775] 莲子桂圆汤/莲子人参汤/银耳
- [776] 莲子羹



4. 畜肉汤

- [951] 美味果菜羹/鲜奶玉液
- [952] 鲜奶白果羹汤/独品牛奶羹
- [953] 羊奶山药羹
- [954] 冰糖银耳雪梨汤/燕窝汤
- [955] 莲子桂圆羹汤/桂圆鸡蛋羹
- [956] 海菜芽菜羹汤

5. 禽蛋汤

- [957] 白菜猪肉炖粉条
- [958] 猪肚肉汤/山珍海味虎头肉
- [959] 培根卷心菜汤/肉末茄菜汤
- [960] 瘦肉香菇粉汤/五花肉炖芋头
- [961] 肉丸汤
- [962] 酸菜冬瓜羹汤/肉末菜羹汤
- [963] 丝瓜猪瘦肉汤
- [964] 丝瓜牛蒡羹汤
- [965] 青苹果羹汤/西米苹果羹
- [966] 柠檬羹
- [967] 榨菜肉丝汤/雪耳肉末羹
- [968] 蘑菇猪肉羹
- [969] 木耳肉片汤/黑木耳大菜汤
- [970] 银耳肉片汤/莲花汤/黄花菜
- [971] 猪肉羹
- [972] 黄花菜羹汤/银芽里脊汤
- [973] 豆腐生肉羹汤/酸辣汤
- [974] 海带炖猪肉/青笋瘦肉汤
- [975] 苹果羹羹/苹果羹羹
- [976] 苹果羹羹/苹果羹羹
- [977] 苹果羹羹/苹果羹羹
- [978] 苹果羹羹/苹果羹羹
- [979] 苹果羹羹/苹果羹羹
- [980] 苹果羹羹/苹果羹羹
- [981] 苹果羹羹/苹果羹羹
- [982] 苹果羹羹/苹果羹羹
- [983] 苹果羹羹/苹果羹羹
- [984] 苹果羹羹/苹果羹羹
- [985] 苹果羹羹/苹果羹羹
- [986] 苹果羹羹/苹果羹羹
- [987] 苹果羹羹/苹果羹羹
- [988] 苹果羹羹/苹果羹羹
- [989] 苹果羹羹/苹果羹羹
- [990] 苹果羹羹/苹果羹羹
- [991] 苹果羹羹/苹果羹羹
- [992] 苹果羹羹/苹果羹羹
- [993] 苹果羹羹/苹果羹羹
- [994] 苹果羹羹/苹果羹羹
- [995] 苹果羹羹/苹果羹羹
- [996] 苹果羹羹/苹果羹羹
- [997] 苹果羹羹/苹果羹羹
- [998] 苹果羹羹/苹果羹羹
- [999] 苹果羹羹/苹果羹羹



目录

CONTENTS

1. 蔬菜汤

- [15] 大白菜素汤
- [16] 奶油白菜 / 连锅汤
- [17] 果汁白菜心 / 红颜汤
- [18] 干白菜豆腐酱汤 / 虾子白菜汤 / 奶汁焯白菜
- [19] 红花汁娃娃菜 / 银杏蔬菜汤
- [20] 莲子银耳菠菜汤 / 虾片菠菜汤
- [21] 菠菜鸡蛋汤 / 翡翠白玉汤



- [22] 土豆菠菜汤 / 金菇烩发菜
- [23] 三丝发菜羹 / 油菜香菇汤
- [24] 咸蛋芥菜汤 / 芥菜枸杞汤
- [25] 黄花菜蛋汤 / 海米雪菜汤
- [26] 游动仙人掌 / 蘑菇莼菜汤 / 莼菜海鲜羹
- [27] 苋菜芙蓉蛋汤 / 红苋菜鱼羹
- [28] 姜韭牛奶羹 / 风味蛋菜汤 / 双耳萝卜汤

- [29] 白萝卜海带汤 / 白萝卜番茄汤
- [30] 清汤萝卜燕菜 / 萝卜豆腐汤
- [31] 虾皮粉丝萝卜汤 / 小人参养身汤

- [32] 香蕉片胡萝卜汤 / 西红柿海带汤
- [33] 西红柿豆腐羹 / 西红柿皮蛋汤
- [34] 五彩鲜汤 / 马铃薯玉米浓汤 / 大麦土豆汤

- [35] 山药百合汤 / 煮山药素汤
- [36] 山楂山药羹 / 黑芝麻山药圆子汤 / 山药杏仁玉米汤

- [37] 山药枸杞汤 / 玉米蔬菜汤
- [38] 玉米番茄汤 / 富贵玉米羹 / 山楂玉米须汤

- [39] 香芋芡实薏米汤 / 莲藕竹荪冬菇汤

- [40] 核桃仁莲藕汤 / 绿豆藕汤 / 三鲜益血汤

- [41] 莲藕五目芋 / 八宝冬瓜汤

- [42] 莲子冬瓜汤 / 清汤素燕窝 / 芽笋冬瓜汤

- [43] 扁豆木耳冬瓜汤 / 苡仁冬瓜汤

- [44] 荷叶冬瓜汤 / 冬瓜虾米汤 / 南瓜蔬菜汤

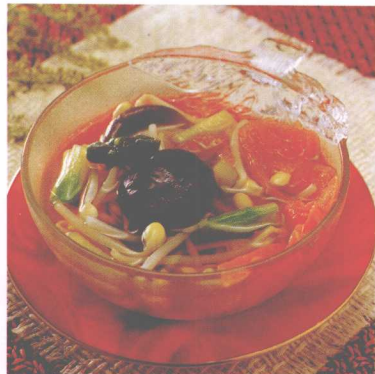
- [45] 银杏南瓜汤 / 绿豆南瓜汤

- [46] 南瓜蒜蓉汤 / 丝瓜汤 / 丝瓜煮虾仁

- [47] 黄瓜墨鱼汤 / 黄瓜蛋汤

2. 菌豆汤

- [48] 香菇萝卜汤
- [49] 香菇红枣汤 / 草菇汤
- [50] 清汤蘑菇 / 蘑菇炖豆腐
- [51] 黄豆芽蘑菇汤 / 白蘑田园汤
- [52] 平菇豆腐汤 / 平菇蛋汤 / 浓汤猴头菇
- [53] 金针菇豆角汤 / 三丝汤
- [54] 茉莉银耳汤 / 清笋汤 / 银丝羹
- [55] 夏令三冬汤 / 胡辣冬笋汤
- [56] 四丝汤 / 竹荪黄瓜汤
- [57] 口蘑竹荪汤 / 豌豆荚汤
- [58] 青豌豆汤 / 绿豆芹菜汤 / 四宝素汤
- [59] 黄豆芽紫菜汤 / 口蘑豆芽汤
- [60] 银芽山楂汤 / 辣椒豉豉煮豆腐 / 长寿豆腐羹
- [61] 山椒白玉锅 / 日式豆腐



- [62] 银耳豆腐汤/荠菜豆腐羹/雪菜豆腐汤
- [63] 苦瓜豆腐汤/竹笋豆腐汤
- [64] 木耳豆腐汤/香椿木耳豆腐汤/莲蓬豆腐汤
- [65] 荷兰豆煮豆腐干/绿叶豆腐羹
- [66] 牛肝菌玉丝汤/豆腐蛋黄汤/红白豆腐汤
- [67] 蚕豆素鸡汤/腐竹瓜片汤
- [68] 大酱海带汤/腐竹木耳汤/蔬菜润肤汤
- [69] 海带紫菜汤/鲍汁鱼肚烩木瓜
- [70] 山楂决明红枣汤/荔枝扁豆汤/荸荠芹菜降压汤



3. 甜汤

- [71] 大枣萝卜汤
- [72] 蜜汁肉桂水果汤/金玉羹/红枣山药炖南瓜
- [73] 柠檬香菇汤/酒酿银耳
- [74] 龙眼银耳汤/银耳蜜羹/冰糖银耳橘瓣羹

- [75] 银耳杏仁雪梨汤/燕窝炖银耳
- [76] 银耳薏米羹/芝麻桃仁薏米汤/莲藕栗子汤
- [77] 灵芝红枣鹌鹑蛋汤/金针菇玉米冰糖羹
- [78] 百合绿豆汤/五豆汤/美白去斑汤
- [79] 车前子赤豆甜羹/桂花赤豆汤
- [80] 黑豆桂圆红枣汤/百合丝瓜汤/菠萝莲子羹
- [81] 菠萝羹/鲜莲菠萝羹
- [82] 烩黄梨羹/番茄蜜汁雪梨汤
- [83] 银耳梨片汤/雪梨银耳百合汤
- [84] 仙桃甜汤/薄荷桃脯/烩香蕉汤
- [85] 冰爽银耳木瓜/木瓜苹果汤
- [86] 芒果杏仁银耳汤/樱桃蚕豆羹/樱桃甜汤
- [87] 巧克力什锦水果球/杂果冰汤
- [88] 草莓山楂汤/香橙冬瓜汤/酒酿葡萄羹
- [89] 青苹果芦荟汤/西米苹果羹
- [90] 龙眼清凉补汤/红枣百合雪耳汤/姜椒枣糖汤
- [91] 冰糖湘莲/莲子百合红豆沙汤
- [92] 莲子桂圆汤/莲子人参汤/银耳莲子羹

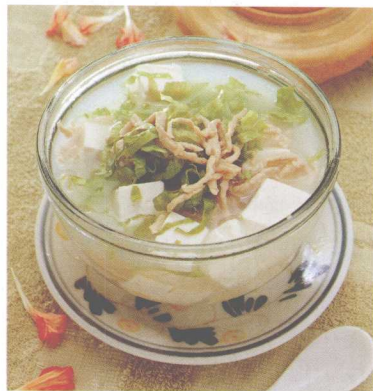


- [93] 果味粟米羹/鲜奶玉液
- [94] 鲜奶白果雪梨汤/独蒜牛奶羹/羊奶山药羹
- [95] 冰糖银耳雪蛤汤/燕窝汤
- [96] 莲子桂圆鸡汤/桂圆鸡蛋汤/海蜇荸荠芹菜汤

4. 畜肉汤

- [97] 白菜猪肉炖粉条
- [98] 清补肉汤/山珍海味虎头肉
- [99] 培根卷心菜汤/肉末茄条汤
- [100] 瘦肉番茄粉丝汤/五花肉炖芋头/肉丸汤
- [101] 酸菜冬瓜瘦肉汤/苦瓜荠菜猪肉汤
- [102] 丝瓜肉片汤/丝瓜猪瘦肉汤/丝瓜平菇瘦肉汤
- [103] 茭瓜瘦肉汤/里脊片黄瓜榨菜汤
- [104] 榨菜肉丝汤/雪耳肉末羹/蘑菇猪肉汤
- [105] 木耳肉片汤/黑木耳大枣汤
- [106] 银耳瘦肉汤/莲花汤/黄花菜猪肉汤
- [107] 黄花菜健脑汤/银芽里脊汤
- [108] 豆腐生菜肉丝汤/酸辣汤
- [109] 海带炖猪肉/青苣瘦肉汤
- [110] 苹果雪耳瘦肉汤/杏仁苹果瘦肉汤/芒果陈皮瘦肉汤
- [111] 莲子芡实猪肉汤/莲子百合猪肉汤
- [112] 板栗猪肉汤/薏米百合瘦肉汤/蛤蜊荠菜肉丸汤

- [113] 苹果雪梨排骨汤/山药排骨汤
 [114] 南瓜红枣排骨汤/消暑排骨汤
 [115] 凉瓜排骨汤/排骨薏米黄瓜汤
 [116] 排骨蘑菇汤/排骨玉米汤/大豆排骨汤
 [117] 杞菊排骨汤/草菇豆腐排骨汤
 [118] 板栗玉米排骨汤/冬笋筒骨煲/葱炖猪蹄



- [119] 猪蹄炖苦瓜/猪蹄瓜菇汤
 [120] 山珍烩蹄膀/豌豆炖猪蹄/猪蹄煲黑豆
 [121] 豆腐白菜猪蹄汤/黄豆花生猪手汤
 [122] 茭白猪蹄除皱汤/红枣莲藕猪蹄汤/双豆猪蹄汤
 [123] 羊奶炖猪蹄/红枣煨猪肘
 [124] 红枣黑豆猪皮汤/柚衣黄豆猪尾煲/板栗煲尾骨
 [125] 猪肝豆腐汤/荠菜猪肝汤
 [126] 菊花猪肝汤/参枣猪肝汤/猪肝羹
 [127] 白果腐竹猪肚汤/麻酱腰片汤

- [128] 栗子核桃猪腰汤/杏仁萝卜猪肺汤/翠塘猪肺锅
 [129] 山药枸杞炖猪脑/天麻猪脑羹
 [130] 人参桂圆炖猪心/猪心红枣汤/五更肠旺
 [131] 鹌蛋猪血汤/酸辣菠萝牛肉汤
 [132] 果香牛肉汤/番茄黄豆炖牛肉/南瓜牛肉汤
 [133] 清炖萝卜牛肉/双参沙锅牛腩
 [134] 胡萝卜炖牛肉/苏泊牛肉
 [135] 口蘑牛肉羹/浓汤菌菇煨牛丸
 [136] 百合红枣牛肉羹/菊花清汤牛肉面
 [137] 牛肉海带汤/土豆焖牛腩
 [138] 茄汁黄豆牛腩/香草膳/黑豆牛尾煲
 [139] 鲍汁牛尾刺参/海参鲍鱼牛尾汤
 [140] 胡萝卜炖牛尾/牛肚汤
 [141] 牛百叶萝卜汤/枸杞牛肝汤
 [142] 牛肝杞蓁汤/锅仔山珍牛骨髓/奶汤猴头牛骨髓
 [143] 羊肉大补汤/酸奶烩羊肉



- [144] 羊肉柿子汤/白菜羊肉丸子汤/草果羊肉汤
 [145] 羊肉山药汤/豌豆炖羊头
 [146] 大麦羊肉汤/薏米羊肉汤/羊肉奶羹
 [147] 三羊开泰/羊肉虾羹
 [148] 蒙山全羊汤/葱头萝卜羊骨汤/羊排冬瓜汤
 [149] 纸锅鱼羊鲜/蚝香兔肉煲
 [150] 枸杞炖兔肉/淮山兔肉补虚汤/山楂炖兔肉
 [151] 滋补兔肉炖品/兔肉山珍汤
 [152] 胡萝卜炖狗肉/黑豆红枣炖狗肉



5. 禽蛋汤

- [153] 清炖鸡
 [154] 百合乌鸡参汤/布袋鸡
 [155] 汽锅鸡/八宝鸡汤
 [156] 参芪鸡汤/黄花菜炖母鸡/玉米冬瓜土鸡汤
 [157] 鲜奶炖鸡汤/清汤冬瓜鸡

- [158] 香菇土鸡汤 / 群菇炖小鸡 /
茶树菇炖鸡
- [159] 海南椰煲鸡汤 / 柚子肉炖鸡



- [160] 葡萄柚炖鸡 / 龙眼鸡汤 / 清蒸
人参鸡
- [161] 鲜人参炖鸡 / 冬虫夏草
炖小鸡
- [162] 猪脑炖老鸡 / 三鲜汤
- [163] 沙锅野鸡 / 木瓜海带乌鸡汤
- [164] 天下第一羹 / 奶汤鸡脯 /
鸡豆花
- [165] 烩鸡糕 / 菠菜鸡粥
- [166] 芥菜鸡丸 / 酸菜鸡丝汤
- [167] 榨菜鸡丝汤 / 鸡蓉玉米羹
- [168] 黄瓜余鸡片 / 洋葱味噌汤
- [169] 凤片烩银耳 / 银耳枸杞
鸡块汤
- [170] 凤凰余牡丹 / 翠玉鸡丝汤 /
菠萝鸡片汤
- [171] 绿衣鸡肉汤 / 椰汁杞枣炖
母鸡
- [172] 椰子鸡 / 鸡丝海参汤
- [173] 蘑菇炖鸡 / 山药胡萝卜
鸡汤
- [174] 柠檬煲鸡汤 / 冬菇凤爪汤 /
黄豆香菇凤爪汤

- [175] 黑豆鸡爪汤 / 荔枝鸡爪汤
- [176] 鸡脚鲍鱼 / 鸡肝汤 / 香菇
鸡肝汤
- [177] 银耳鸡肝汤 / 豆苗鸡肝汤
- [178] 酸辣蛋花汤 / 榨菜蛋花汤 /
荠菜鸡蛋汤
- [179] 三七藕汁蒸蛋 / 丝瓜虾米
蛋汤
- [180] 银耳蛋汤 / 海米紫菜蛋汤 /
蛋花瓜皮汤
- [181] 金针菇蛋汤 / 神仙鸭
- [182] 清炖麻鸭 / 沙参玉竹老鸭汤 /
罐焖鸭块
- [183] 青鸭羹 / 口蘑鸭块汤
- [184] 八宝鸭 / 雪梨鸭汤 / 栗子煲
老鸭
- [185] 馄饨鸭子 / 鲜人参煲老鸭
- [186] 鸭肉海参汤 / 银杏炖鸭条 /
烩烤鸭丝
- [187] 什锦鸭羹 / 清汤鸭舌
- [188] 烩鸭四宝 / 清炖鹅酥 / 鲜人参
炖老鸽
- [189] 百合炖鸽 / 鸽包翅
- [190] 乳鸽银耳汤 / 枸杞山药煲鸽 /
灵芝炖乳鸽
- [191] 豆苗鸽肉汤 / 冬瓜芥菜鸽蛋汤
- [192] 沙锅鹌鹑块 / 五圆鹌蛋 / 鸡汁
燕窝



6. 水产汤

- [193] 鱼片香汤
- [194] 醋椒鲈鱼汤 / 浓汤裙菜煮鲈鱼 /
雪菜黄豆炖鲈鱼
- [195] 芦笋蒸鲈鱼 / 冬瓜海带
煮鲈鱼
- [196] 黑头鱼炖豆腐 / 豆浆炖
黑头鱼
- [197] 黄鱼羹 / 双冬黄鱼汤
- [198] 莼菜黄鱼羹 / 南瓜黄鱼龙骨汤 /
虫草灵菇炖黄鱼
- [199] 黄鱼炖乌鱼 / 黑木耳
鲳鱼汤
- [200] 茼蒿炖带鱼 / 鲨鱼羹 / 清炖
鲨鱼
- [201] 海水豆腐炖海鳗 / 海鳗汤



- [202] 海鳗鸡骨汤 / 鳗鱼炖豆腐
- [203] 鱼片小火锅 / 余鳕鱼
- [204] 小白菜熬鲈鱼 / 芋儿鱼
- [205] 酸梅炖梭鱼 / 参芪鲤鱼汤

[206] 酸汤鲤鱼/山药扁豆鲤鱼汤/
冬瓜鲤鱼

[207] 鲤鱼羹/黑豆鲤鱼汤



[208] 赤豆鲤鱼/鲤鱼炖豆腐/菊花
火锅鱼片

[209] 二皮红枣鲤鱼汤/鲤鱼
山楂汤

[210] 香菜皮蛋浸鲤鱼/宋嫂鱼羹

[211] 海鲜鱼面/苹果炖草鱼

[212] 清炖鲫鱼/蛋奶鲫鱼汤/生姜
鲫鱼汤

[213] 节瓜鲫鱼汤/牡蛎鲫鱼汤

[214] 鲫鱼菠菜羹/番茄鲫鱼汤/
山药鲫鱼汤

[215] 鲫鱼菜花羹/香菇鲫鱼汤

[216] 鲫鱼豆蔻汤/豆芽鲫鱼汤/
鲫鱼豆腐汤

[217] 魔芋豆腐煲鲫鱼/羊排炖
鲫鱼

[218] 奶汤鲫鱼/蛤蜊炖鲫鱼/砂仁
鲫鱼汤

[219] 鲢鱼丸子汤/枸杞炖
白鲢鱼

[220] 八珍大鱼头/酸汤鱼腰

[221] 鱼头炖豆腐/清汤鱼丸

[222] 番茄鳝鱼汤/鸡丝鳝鱼汤

[223] 白滑豆腐石头鱼/煎余
银鱼

[224] 海蛤墨鱼汤/墨鱼蛤蜊鲜虾汤/
三鲜椰子盅

[225] 木瓜银耳炖生鱼汤/余乌鱼

[226] 胡萝卜乌鱼汤/苹果生鱼汤/
金针章鱼萝卜汤

[227] 紫菜鱼片汤/清汤鱼条

[228] 鱼头豆腐汤/玫瑰野菌煨
鱼头

[229] 香菜鱼肚羹/莲子鱼尾汤

[230] 白扒鱼翅/海米黄瓜豆腐汤

[231] 虾仁韭菜豆腐汤/三鲜
豆腐羹

[232] 白菜虾仁汤/大虾豆腐汤/
青苹果鲜虾汤

[233] 西红柿炖梭蟹/蟹肉烩
豆花

[234] 玉米须枸杞鲍鱼汤/鲍鱼
竹笋汤/蘑菇鲍鱼汤

[235] 瘦肉鲍鱼汤/花蛤清汤

[236] 蛤肉小白菜/补阴蛤蜊汤/
韭菜煮蛤蜊肉

[237] 海菜炖石蛤蜊/番茄蛤蜊

[238] 苦瓜炖蛤蜊/文蛤蜊炖豆腐/
蛤肉百玉汤

[239] 菜心螺片瘦肉汤/雪梨百合
响螺汤

[240] 生余牡蛎/银芽白菜蛎黄汤/
蛎黄炖豆腐

[241] 生余小蛭/萝卜蛭子汤

[242] 海红西葫芦汤/淡菜
黄瓜汤

[243] 蜇头汤/海蜇菠菜汤

[244] 海蜇荸荠汤/海参首乌
红枣汤/鲜笋炖海参

[245] 银耳乌龙汤/海参蛋清豆腐

[246] 海参猪肝汤/清炖甲鱼/山药
桂圆炖甲鱼

[247] 牛尾甲鱼/冬虫夏草炖甲鱼



食材功效与搭配宜忌检索

蔬菜类

- [17] 大白菜的性味功效与搭配宜忌
- [19] 白果的性味功效与食用宜忌 / 菠菜的性味功效
- [21] 菠菜的搭配宜忌
- [23] 油菜的性味功效与搭配宜忌
- [25] 芥菜的性味功效与搭配宜忌
- [27] 红苋菜的性味功效与食用宜忌
- [29] 黄花菜的性味功效与搭配宜忌
- [31] 白萝卜的性味功效与搭配宜忌
- [33] 西红柿的性味功效与搭配宜忌
- [35] 土豆的性味功效与搭配宜忌
- [37] 山药的性味功能与搭配宜忌
- [39] 玉米的性味功效与搭配宜忌
- [41] 莲藕的性味功效与搭配宜忌
- [43] 冬瓜的性味功效与搭配宜忌
- [45] 南瓜的性味功效与搭配宜忌
- [47] 丝瓜的性味功效与搭配宜忌
- [63] 雪菜的性味功效
- [73] 胡萝卜的性味功效与搭配宜忌
- [101] 芋头的性味功效、搭配宜忌与食用宜忌
- [103] 茭瓜的性味功效与搭配宜忌



- [105] 榨菜的性味功效与搭配宜忌
- [167] 酸菜的性味功效与食用宜忌
- [169] 黄瓜的性味功效与搭配宜忌

菌豆类

- [49] 香菇的性味功效与搭配宜忌



- [51] 蘑菇（白蘑菇）的性味功效与搭配宜忌
- [53] 平菇的性味功效与搭配宜忌
- [55] 银耳的性味功效与食用宜忌
- [57] 笋的性味功效与搭配宜忌
- [59] 赤豆的性味功效与搭配宜忌 / 绿豆的性味功效与食用宜忌
- [61] 豆腐的搭配宜忌
- [63] 豆腐的性味功效
- [65] 黑木耳的性味功效与搭配宜忌
- [67] 蚕豆的性味功效与搭配宜忌 / 腐竹的性味功效
- [69] 木瓜的性味功效与搭配宜忌
- [75] 桂圆的性味功效与食用宜忌 / 橘子的性味功效与搭配宜忌

- [77] 灵芝的性味功效
- [79] 青豆的性味功效与搭配宜忌 / 黑豆的性味功效与搭配宜忌
- [81] 菠萝的性味功效与搭配宜忌 / 人参的性味功效与搭配宜忌
- [83] 梨的性味功效与搭配宜忌
- [85] 香蕉的性味功效与搭配宜忌 / 桃子的性味功效与搭配宜忌
- [87] 樱桃的性味功效与搭配宜忌 / 西瓜的性味功效与搭配宜忌
- [89] 草莓的性味功效与搭配宜忌 / 荸荠的性味功效与搭配宜忌
- [91] 红枣的性味功效与食用宜忌
- [93] 莲子的性味功效与搭配宜忌
- [95] 雪蛤的性味功效 / 燕窝的性味功效与搭配宜忌
- [107] 绿豆芽的性味功效与食用宜忌
- [109] 苹果的性味功效与搭配宜忌
- [111] 无花果的性味功效与搭配宜忌 / 芡实的性味功效
- [113] 百合的性味功效 / 枸杞的性味功效与搭配宜忌
- [115] 薏米的性味功效
- [117] 菊花的性味功效 / 草菇的性味功效
- [121] 豌豆的性味功效与食用宜忌 / 花生的性味功效与食用宜忌
- [137] 海带的性味功效与搭配宜忌
- [151] 山楂的性味功效与搭配宜忌
- [155] 西洋参的性味功效
- [157] 仙鹤草的性味功效与食用宜忌

- [159] 柚子的性味功效 / 椰子的性味功效与食用宜忌
- [161] 冬虫夏草的性味功效与食用宜忌
- [175] 荔枝的性味功效与搭配宜忌
- [179] 三七的性味功效与食用宜忌
- [217] 黄豆芽的性味功效与食用宜忌
- [229] 鸡腿菌的性味功效与搭配宜忌

畜肉类

- [99] 猪肉的性味功效与搭配宜忌
- [119] 猪蹄的性味功效与食用宜忌
- [123] 羊奶的性味功效与食用宜忌
- [125] 猪尾的性味功效 / 猪皮的性味功效
- [127] 猪肝的搭配宜忌
- [129] 猪脑的性味功效和食用宜忌 / 猪腰的性味功效和食用宜忌
- [131] 猪心的性味功效 / 猪血的性味功效与搭配宜忌
- [133] 牛肉的搭配宜忌
- [135] 牛肉的性味功效与食用宜忌
- [139] 牛尾的性味功效与食用宜忌
- [141] 牛肝的性味功效与搭配宜忌
- [143] 羊肉的性味功效与搭配宜忌
- [149] 兔肉的性味功效与搭配宜忌

禽蛋类

- [77] 鹌鹑蛋的性味功效
- [155] 乌鸡的性味功效与食用宜忌

- [157] 土鸡的性味功效
- [163] 野鸡的性味功效与搭配宜忌
- [165] 鸡肉的搭配宜忌
- [175] 鸡爪的性味功效
- [177] 鸡肝的性味功效与食用宜忌
- [181] 鸡蛋的搭配宜忌
- [185] 鸭肉的性味功效与搭配宜忌
- [189] 鹅肉的性味功效 / 鸽肉的性味功效与搭配宜忌
- [191] 鸽蛋的性味功效与食用宜忌



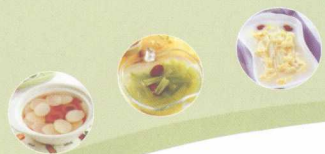
水产类

- [115] 珧柱的性味功效
- [147] 虾米的性味功效与搭配宜忌
- [171] 海蜇头的性味功效与食用宜忌
- [195] 鲈鱼的性味功效
- [199] 黄鱼的性味功效与搭配宜忌
- [201] 带鱼的性味功效与搭配宜忌
- [203] 海鳗的性味功效 / 鳕鱼的性味功效与搭配宜忌
- [205] 鲱鱼的性味功效与食用宜忌 / 梭鱼的性味功效

- [207] 鲤鱼的搭配宜忌 (宜)
- [209] 鲤鱼的搭配宜忌 (忌)
- [211] 鳊鱼的性味功效 / 草鱼的性味功效
- [213] 鲫鱼的搭配宜忌 (宜)
- [215] 鲫鱼的搭配宜忌 (忌)
- [219] 鲢鱼的搭配宜忌
- [223] 鳙鱼的搭配宜忌
- [225] 鲑鱼的性味功效 / 墨鱼的性味功效
- [227] 生鱼的性味功效
- [229] 鱼肚的性味功效与食用宜忌
- [231] 虾的搭配宜忌
- [233] 蟹的搭配宜忌
- [235] 鲍鱼的性味功效与搭配宜忌
- [237] 蛤蜊的性味功效与搭配宜忌
- [239] 海螺的性味功效
- [241] 牡蛎的性味功效 / 蛏子的性味功效
- [243] 海蜇的性味功效与食用宜忌
- [245] 海参的性味功效与搭配宜忌
- [247] 甲鱼的性味功效与食用宜忌



1. 蔬菜汤



大白菜素汤

主料：大白菜(200克)+ 蒜苗(30克)

调料 | 盐

做法 |

1. 大白菜洗净，切粗丝。
2. 蒜苗去根须，洗净切段。
3. 汤煲中倒入适量清水煮沸，放入大白菜、蒜苗段，煮熟后放盐调味即成。

功效 | 利尿；通便，瘦身。白菜中的膳食纤维能刺激肠胃蠕动，有助于排出肠胃中的食物残渣和体内残留的毒素。

