

Cook

健康生活图书编委会 编著

大厨精选

最新
版

养生汤饮

800多道具有南北特色的营养汤煲

200多例简单易做的健康饮品

精析菜品的营养功效，吃出健康好身体

一本全



震撼定价
19.90元

吉林科学技术出版社

健康 (913) 后现代生活

养生汤饮

一本全

健康生活图书编委会 编著



吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

养生汤饮一本全 / 健康生活图书编委会编著. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2009. 8
ISBN 978-7-5384-4195-6

I. 养… II. 健… III. 保健—汤菜—菜谱 IV. TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第071114号

养生汤饮一本全

编 著 健康生活图书编委会

选题策划 李 梁

责任编辑 李 梁 韩劲松 刘宏伟

封面设计 涂图工作室 张 虎

出版发行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话 / 传真 0431-85677817 85635177 85651759

85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-85630195

网 址 www.jlstp.com

制 版 长春市创意广告图文制作有限责任公司

印 刷 长春第二新华印刷有限责任公司

开 本 32

纸张规格 880mm × 1230mm

印 张 12

字 数 300千字

版 次 2009年7月第1版 2009年7月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5384-4195-6

定 价 19.90元

如有印装质量问题, 请寄出版社调换

版权所有 翻印必究





前言

foreword

汤饮是我国饮食文化的精粹，它具有平衡膳食的功效，而且还是日常膳食中最主要的烹饪技巧。

本书共分七章，分别为蔬菜类、菌类、豆制品类、水产类、畜肉类、禽肉类以及饮品。书中的汤饮配有精美的图片，详细的制作过程，科学的营养析，美观的版式、丰富的内容，满足您美味与营养的双重需求，同一食材的不同口味，让一道汤饮变得如此有滋有味，精挑细选，汇集各地经典，简单易于操作。

书中详细说明汤饮的食疗功效，常用汤饮的制作方法及营养功效，书中所选的汤饮适用妇女、儿童、中老年人各个人群选择，适合春、夏、秋、冬不同季节食用。所选汤饮均出自厨艺大家之手，并经过营养专家的认定。书中取材容易、制作简便，养生效果确切。

当潮流女生变为时尚主妇，当相知多年的爱人为您端上一道用心、用爱烹调的家常汤饮，在甜蜜恩爱顿时涌上心头的同时，也让读者体会到烹调的乐趣，其实我们所说的快乐就是这么简单。本书是讲究饮食营养、追求健康生活的家庭主妇的首选菜谱。

本书编辑过程中难免有错误和遗漏，如有您有好的意见和建议请及时通知我们，再次感谢您对本书的支持，谢谢！

健康生活图书编委会

2009年6月20日



蔬菜类

白菜

肉丸白菜粉丝汤	16
白菜叶汤	
栗子白菜杞子汤	17
大白菜素汤	
白菜豆腐汤	
白菜牛百叶汤	18
焖煮火腿白菜	
果老醉仙汤	
时令四季汤	19
培根白菜汤	
干白菜豆腐酱汤	
菜卷青豆汤	20
百菇腊肉白菜锅	
白菜地瓜果皮汤	
明虾白菜蘑菇汤	21
白菜香菇蹄花汤	
娃娃菜鲜鱼汤	
豆泡白菜汤	22
骨头白菜煲	

萝卜

冰糖萝卜汤	23
黄花菜萝卜薏米汤	
白萝卜汤	
红萝卜荸荠汤	24
萝卜牛蛙丝瓜汤	
鲍鱼萝卜汤	
萝卜青蒜牛腩汤	25
红萝卜黄豆猪肉汤	
萝卜蛤蜊汤	
双色萝卜丝汤	26
萝卜保健汤	
五色蔬菜汤	27
萝卜降压补血汤	

萝卜豆酱汤	
海带萝卜汤	
萝卜丝鸡蛋汤	
白萝卜海鲜汤	
麻辣萝卜干汤	
海米萝卜丝汤	
带鱼萝卜煲	

冬瓜

冬瓜鲤鱼汤	30
冬瓜鲜虾豌豆汤	31
珧柱冬瓜玉米汤	
冬瓜薏米墨鱼汤	
草鱼冬瓜汤	32
干贝冬瓜汤	
鸡肉炖冬瓜	
冬瓜红豆排骨汤	33
冰糖冬瓜爽	
冬瓜猪肋汤	
冬瓜鸡蛋汤	34
酸辣凉粉冬瓜汤	
里脊冬瓜汤	35
荷叶冬瓜鱼尾煲	
冬瓜荷叶瘦肉汤	
冬瓜芦笋鸽蛋汤	36
冬瓜连锅汤	
香橙冬瓜汤	
冬蓉鱼片汤	37
辣汁冬瓜汤	
金针菇鱼尾汤	
冬瓜煲汤	38
绿豆冬瓜煲寸骨	
红枣冬瓜煲龙骨	39
冬瓜八宝汤	
海鲜冬瓜羹	
绿豆冬瓜汤	40
三鲜冬瓜汤	
冬瓜红枣汤	

南瓜、牛蒡

杞子南瓜汤	41
腊肉南瓜汤	
南瓜蒜蓉汤	
南瓜牛肉汤	42
南瓜玉米汤	
群菌南瓜块	43
南瓜蚬尖汤	
牛蒡红枣煲土鸡	

山药

山药炖猪肚	44
红枣桂圆山药汤	
什锦蔬菜汤	
山药赤豆汤	45
抗过敏蔬菜汤	
山药薏米牛奶锅	
山药豆腐汤	46
山药排骨汤	
山药百烩	47
山药胡萝卜鸡汤	
蟹味菇鳊鱼汤	
无花果羊杂山药汤	48
花芸豆山药羹	
芥菜山药汤	

丝瓜

丝瓜蘑菇汤	49
芥菜丝瓜瘦肉汤	
丝瓜及第汤	
丝瓜海鲜汤	50
丝瓜煲花腩	
丝瓜肉片汤	51
丝瓜粉丝汤	
丝瓜平菇瘦肉汤	

菠菜

菠菜猪肝汤	52
-------	----



海米菠菜汤	52
果蔬浓汤	53
丝豆腐菠菜汤	
菠耳汤	

莼菜

莼菜鸽蛋汤	54
西湖莼菜汤	
莼菜蛋皮羹	

地瓜

地瓜干荷兰豆汤	55
地瓜煲鲑鱼	
地瓜煲姜	
地瓜南瓜汤	56
地瓜菠菜汤	
地瓜姜汤	

番茄

番茄玉米汤	57
番茄鱼丸汤	
番茄蛋清汤	
番茄豆腐鱼丸汤	58
苦瓜番茄汤	
西梅番茄甜汤	
番茄皮蛋蓝花汤	59
番茄草菇汤	
健康蔬果汤	

芥菜

香菇煲芥菜	60
芥菜猪肚胡椒汤	
干贝芥菜汤	61
芥菜咸蛋汤	
蟹丝芥菜汤	

卷心菜

卷心菜花蛤汤	62
培根卷心菜汤	

卷心菜汤	62
------	----

苦瓜

苦瓜小鱼汤	63
凉瓜酸菜煲软骨	
苦瓜猪肚汤	

莲藕

奶汤藕块	64
莲藕炖猪尾	
莲藕竹荪冬菇汤	
红豆莲藕牛肉煲	65
莲藕红枣鲫鱼煲	
莲藕栗子汤	
莲藕瘦肉珧柱汤	66
藕片汤	
黑芝麻莲藕汤	67
小鱼莲藕蓝花汤	
毛豆莲藕汤	

茄子、西洋菜

椒麻茄子汤	68
清肠胃热汤	
西洋菜蜜枣汤	

土豆、西蓝花

土豆三丝清汤	69
奶汤鲜虾土豆	
土豆鲜蘑玉米汤	
土豆萝卜汤	70
芹菜叶土豆条汤	
老鸭土豆杂烩	71
土豆炖牛肉	
皮蛋蓝花汤	

百合

雪梨响螺百合汤	72
杞子百合莲花汤	
参竹百合润肺煲	

豆角

豆角菜花汤	73
豆角香芋煮海兔	
金针菇豆角汤	

青菜心、青椒

素菜汤	74
青椒肉汤	

白瓜、莴笋

白瓜咸蛋汤	75
莴笋海鲜汤	
清笋丝肉丸汤	

酸菜、蒜

酸菜鱼片	76
酸菜精肉煲猪肚	
酸菜炖鸡块	77
酸菜皮蛋汤	
酸菜五花肉汤	
酸菜什锦煲	78
酸菜余丸子	
酸菜敲虾汤	79
酸菜肉丝汤	
冰糖蒜汤	

笋、西葫芦

冬笋莴苣汤	80
胡辣冬笋汤	
罗汉笋汤	
鸡丝笋笋汤	81
三色蔬菜奶汤	
虾干粉丝葫芦汤	

芋头

银杏芋头鱼肚汤	82
芋头荸荠汤	
香芋芡实薏米汤	



野菜、荸荠、豆苗

- 蜗牛野菜汤 83
荸荠冬瓜汤
豆苗大蒜鱼丸汤

黄 瓜

- 黄瓜雪耳蜜枣汤 84
黄瓜木耳汤

节瓜、韭菜、油菜

- 金针云耳鸡汤 85
韭菜面汤
干贝油菜汤

芹 菜

- 芹菜豆腐蛤蜊汤 86
芹菜清汤
芹菜荸荠降压汤

葛菜、苋菜、豆芽

- 葛菜解暑汤 87
苋菜豆腐煲
大豆芽肉片汤

菌菇类

银耳、白菇

- 银耳鸡汤 88
银耳炖雪蛤
银耳鹌鹑蛋汤 89
鲜莲银耳汤
白蘑菇园汤

羊肚菌、猴头菇

- 一品菌王汤 90

- 山珍什菌汤
浓汤猴头菇

木耳、松蘑菌

- 香菇木耳淡菜汤 91
忘忧润燥汤
什锦三丝汤
木耳肉丝汤 92
时蔬松菌煲鸡肾

平菇、杏鲍菇

- 平菇豆腐煮冬瓜 93
平菇凤翅汤
海鲜杏鲍菇菜汤

冬菇、鹅蛋菌

- 冬菇葫芦汤 94
冬菇煲鸭
海参鹅蛋菌汤

滑子蘑、鸡油菌

- 滑菇肉片白菜汤 95
滑菇蚬子汤
板栗鸡油炖羊肉
慈菇排骨汤 96
白灵菇煲飞蟹
鲍鱼菇青笋煲双瓜

金针菇、口蘑

- 奶汁姬松茸卷 97
海马乳鸽金针汤
沙锅鹅掌炖口蘑

香菇、茶树菇、姬菇

- 柠檬香菇汤 98
茶树菇煲天梯
姬菇豆苗蛋花

蘑菇、牛肝菌

- 茄汁炖蘑菇 99
牛肝白果鲈鱼羹
牛肝玉丝汤

豆制品类

豆 腐

- 海米炖冻豆腐 100
煎豆腐汆菠菜
栗子豆腐 101
木棉豆腐蔬菜汤
豆腐汤
荸荠豆腐紫菜汤 102
八宝豆腐汤
豆腐生菜肉丝汤
红汤豆腐煲 103
豆腐咸鱼汤
双色豆腐汤
青蒜豆腐煲 104
发菜豆腐汤
大虾豆腐汤 105
豆豆汤
银耳豆腐汤
北极蔬菜汤 106
海鲜酸辣汤
八宝豆腐羹
什锦豆腐汤 107
莲蓬豆腐汤
豆腐松蘑蘑菇汤
蘑菇炖豆腐 108
干贝豆腐汤

豆腐皮、腐竹

- 酸辣豆皮汤 109
豆腐皮鸡蛋汤



双冬豆皮汤	109
菜青腐皮鸡蛋汤	110
腐竹木耳汤	
乌豆腐竹汤	
腐竹瓜片汤	111
青瓜腐竹素汤	
腐竹蛤蜊汤	

水产类



鲫鱼

奶汤蛋鲫鱼	112
鲫鱼汆豆腐	
肉苁蓉虫草煲鲫鱼	113
清燥润肠汤	
黄芪鲫鱼汤	
贴心鲫鱼汤	114
枸杞炖鲫鱼	
鲫鱼豆腐汤	
首乌大枣炖鲫鱼	115
鲫鱼炖萝卜丝汤	
双耳炖鲫鱼	
鲫鱼野菌汤	116
酸菜炖鲫鱼	
天麻鱼辨汤	117
鲤鱼黑豆汤	
鲤鱼苦瓜汤	
奶汤鲤鱼	118
青蒜鲤鱼汤	

鱼头

杞子天麻炖鱼头	119
酸椒鱼头汤	
川芎葱白鱼头汤	
豆腐芥菜鱼头汤	120
鱼头玉竹汤	
天麻川芎鱼头煲	
大蒜豆腐鱼头汤	121

冻豆腐炖鲢鱼	121
咸鱼头豆腐汤	
笋粉鱼头豆腐汤	122
萝卜枸杞鱼头煲	
青豆鱼头汤	123
鱼头萝卜煲	
腐竹鱼头煲	
鲜淮山鱼头煲	124
玉米枸杞煲鱼头	
沙茶鱼头锅	
天麻山药鱼头	125
清炖豆腐鱼头煲	
参芪鱼头煲	

鱼肉、海胆

莼菜鱼片汤	126
蚝汁滚鱼汤	
五色鱼汤	
党参鲜鱼煲	127
鱼肉胡萝卜汤	
海胆蛋黄汤	

鲈鱼、泥鳅

浓汤煮鲈鱼	128
红枣北芪炖鲈鱼	
白术健脾鲈鱼汤	
鲈鱼汤	129
鲜鱼野菜汤	
番茄鱼汤	
咖喱鲈鱼煲	130
泥鳅钻豆腐	
泥鳅虾米汤	131
泥鳅汤	
芝麻黑豆泥鳅汤	

鳝鱼

腩块鳝鱼煲	132
酸辣鳝鱼汤	
淮山玉竹炖白鳝	133
参芪鳝鱼汤	

鳝鱼辣味汤	133
-------	-----

草鱼

酸辣鱼肉羹	134
苹果炖鱼	
老黄瓜豆腐煲鱼尾	
丁香鱼片杞子汤	135
板鸭草鱼煲	
酸汁冬瓜鱼	

鲢鱼

鲢鱼丝瓜汤	136
麻辣花鲢煲	

马哈鱼

甘草白术鱼汤	137
笋泥马哈鱼羹	
笋片南瓜煮鱼汤	

八爪鱼、棒鱼

酸辣八爪鱼汤	138
香芹藕片八爪鱼汤	
贡菜草菇棒鱼汤	

甲鱼

虫草圆肉炖龟肉	139
红枣甲鱼汤	
童子甲鱼汤	
人参枸杞甲鱼汤	140
养生甲鱼汤	
枸杞淮山炖甲鱼	141
虫草人参甲鱼汤	
清炖甲鱼	
甲鱼煲仔鸡	142
辣味甲鱼煲	

墨鱼

清汤蟹味菇	143
草菇海鲜汤	



生姜酸菜墨鱼汤	143	牛筋海参煲	154	螃蟹瘦肉汤	163
玫瑰墨鱼汤	144	清炖鸡参汤		河蟹煲冬瓜	164
墨鱼油菜汤		胡椒海参汤	155	鲜蟹煲	
烩汤		山东海参		生地水蟹汤	165
鲳鱼		酸菜炖梅鱼		蟹黄三丝羹	
参归鲳鱼汤	145	鳊鱼、胖头鱼		飞蟹粉丝煲	
柠檬红鲳鱼汤		奶汤萝卜鳊鱼	156	贝	
泡菜鲳鱼汤		乳奶鱼卷		百合扇贝蘑菇汤	166
鲑鱼、梭鱼		沙锅鱼头		干贝百叶汤	
三鲜鲑鱼汤	146	鳕鱼、鲑鱼		鸡蓉干贝	
清笋鲑鱼		银鳕鱼木瓜汤	157	蛤 蜊	
鲑鱼山药汤	147	鲑鱼炖豆腐		圆肉莲子蛤肉汤	167
鲑鱼芦笋汤		四喜鲑鱼汤		蛤蜊海鲜汤	
粽叶梭鱼汤		黄 鱼		蛤蜊丝瓜汤	
鲍鱼、比目鱼		奶汤黄鱼	158	牡 蛎	
萝卜鲍鱼汤	148	黄鱼雪菜汤		乌鸡白凤汤	168
竹荪淮杞鲍鱼煲		鱼 肚		牡蛎豆腐白菜叶	
清汤鲍鱼		鱼肚鸡汤	159	牡蛎萝卜汤	169
清汤鲍鱼丸	149	鱼肚鲜虾苦瓜汤		牡蛎白菜年糕汤	
桂圆肉杞子炖鲍鱼		香菇青笋鱼肚汤		党参玉竹牡蛎汤	
鲜虾丝瓜鱼汤		红油鱼肚	160	海 带	
鱼翅、青鱼		清汤炸肚		豆芽海带豆腐汤	170
雪花鱼翅	150	松蓉青笋烩鱼肚		炆菜花海带结	
蟹黄鱼翅		虾		降压清热海带汤	171
鱼翅土鸡煲	151	青苹果鲜虾汤	161	海带清热汤	
三鲜鱼翅汤		三色虾球汤		海带芽什蔬汤	
草果陈皮青鱼汤		海鲜烩菌		畜肉类	
海参、梅鱼		双虾丝瓜水晶粉	162	猪 肉	
酸菜海参汤	152	酸辣虾尾汤		梅干菜番茄猪肉汤	172
海参枸杞鸽蛋煲		益肾壮阳汤		砂煲独圆	
玉枣海参		蟹		黄芪瘦肉汤	173
富贵海鲜汤	153	螃蟹瘦肉冬瓜汤	163		
宫廷酸辣汤		螃蟹鱼肚冬瓜汤			
海参汤					



党参麦冬瘦肉汤	173	猪五花肉	金针排骨汤	198	
冬菇冬笋肉丝汤			苦瓜排骨汤		
冬菇津白肉丝汤	174	咖喱猪肉汤丸	186	排骨酥汤	199
黑木耳瘦肉红枣汤		节瓜蚝豉猪肉汤		蒜味排骨汤	
红绿豆珧柱瘦肉汤		黄精瘦肉汤		腰豆煲排骨	
蜜枣麦芽瘦肉汤	175	五花肉萝卜花生汤	187	粟米炖排骨	200
瘦肉花菜汤		五花肉荸荠汤		蔬菜排骨汤	
珧柱海带煲蚝豉汤		白肉血肠		凉瓜黄豆煲排骨	201
参果瘦肉汤	176	沙锅三鲜	188	杞菊排骨汤	
花旗参瘦肉汤		酥肉炖珍菌		蜜枣莲藕炖排骨	
淮山扁豆猪肉汤		清炖狮子头	189	苦瓜陈皮煲排骨	202
红枣木瓜猪肉煲	177	红烧肉炖海带		排骨玉米汤	
丸子汤		墨鱼仔烧肉汤		彩玉煲排骨	
凤菇莲花汤				豆腐黄瓜排骨汤	203
金针木耳瘦肉汤	178	猪腱子肉		芥蓝排骨汤	
沙锅酥松肉		西蓝花瘦肉汤	190	玉米核桃煲排骨	
莲子珧柱瘦肉汤		生地黄芩猪腱汤		排骨炖酸菜	204
什锦蒸炖丸子	179	川贝罗汉果煲腱子肉		排骨焖山药	
荷兰豆肉片汤		参须玉竹猪腱汤	191	番茄排骨汤	205
黄瓜黄豆猪肉煲		红糟猪肉汤		豆芽煲排骨	
咸酸菜蚝豉汤	180	莲藕马蹄猪腱汤		海参排骨煲	
芦笋鱿鱼汤					
瘦肉番茄粉丝汤		猪排骨		猪 蹄	
米露煮香芋地瓜	181	胡萝卜桂圆炖排骨	192	杜仲牛膝猪蹄汤	206
银耳杏仁百合汤		哈密瓜红枣煲排骨		雪梨猪蹄汤	
杞菊决明瘦肉汤		老干妈一品香	193	花菇山药猪蹄汤	
竹笙莲藕冬菇汤	182	时菜紫金骨		花生煲猪蹄	207
海带炖肉		花生大蒜排骨汤		康乐猪蹄汤	
降压明目汤	183	冬瓜排骨汤	194	猪蹄筋黄豆汤	
柚皮冬瓜汤		红萝卜土豆猪骨汤		玉米猪蹄煲	208
青木瓜白果猪肉煲		墨西哥炖排骨		罗汉果煲猪蹄	
薏米栗子汤	184	山楂荷叶煲排骨	195	灵芝炖猪蹄	209
百叶油豆腐镶肉汤		排骨元葱南瓜汤		百合炖猪蹄	
二参玉竹瘦肉汤		番茄排骨冬瓜汤		红枣莲藕猪蹄汤	
紫菜瘦肉花生汤	185	凉瓜排骨山菌汤	196	黄豆猪蹄汤	210
甘蓝猪肉苹果汤		排骨炖白菜		泡萝卜炖猪蹄	
肉末小土豆汤		海带排骨汤	197	花生猪蹄汤	
		排骨萝卜汤		猪蹄冬瓜汤	211
		排骨黄豆汤		猪蹄煲花生红枣	



猪蹄花生汤	211	参芪肉丸萝卜汤	221	牛腱子肉	
猪 骨		牛肉萝卜汤	222	萝卜海带煲牛肉	235
党参煲猪骨	212	牛肉核桃汤		萝卜辣味牛肉煲	
花生板栗猪骨		水煮牛肉片		木耳牛腱汤	
无花果龙骨煲	213	牛肉苦瓜汤	223	牛 腩	
胡萝卜土豆骨头汤		卤肉年糕汤		萝卜炖牛肉	236
棒骨蘑菇汤		雪菜牛肉汤		牛腩炖海带	
猪 肚		牛肉口蘑雪豆汤	224	沙参牛肉萝卜百合汤	237
瓦罐肚条	214	牛肉什蔬汤		烧汁鸽蛋牛肉汤	
白果肚汤		苏泊牛肉		牛腩四宝	
白玉猪小肚汤		牛肉莲藕黄豆汤	225	萝卜牛肉炖	238
清汤一品鲜	215	蔬菜牛肉汤		莲藕煨牛腩	
水煮猪肚汤		枸杞淮山药炖牛肉		芝麻茴香煲牛腩	
砂仁猪肚莲藕汤		牛肉粉丝汤	226	牛 尾	
淮山煲猪肚	216	牛肉花生汤		石斛参须牛尾汤	239
酸辣猪肚汤		苹果百合牛肉汤		五色牛尾汤	
猪 肝		牛肉鸭蛋汤	227	牛尾煲莲藕	
当归补血汤	217	清汤小牛肉		淮杞煲牛尾	240
枸杞叶猪肝汤		酸辣牛肉汤	228	牛尾萝卜汤	
玉竹沙参心肝鹅		牛肉山药汤		番茄海带煲牛尾	
猪 腰		花生牛肉汤	229	牛 肚	
黑豆小麦猪腰汤	218	海带炖牛肉块		黄芪炖牛肚	241
芥菜凤尾菇煲猪腰		辣味牛肉土豆汤		桔梗牛杂汤	
桃仁炖猪腰		牛肉杂菜汤	230	薏米炖牛肚	
猪 心		土豆牛肉煲		羊 肉	
丹参龙眼猪心汤	219	黑豆炖牛肉汤		糊辣羊肉煲	242
猪心当归汤		牛肉粒土豆汤	231	腐竹羊肉煲	
参蓉猪心煲		美颜芝麻牛肉汤		羊肉藕片汤	243
牛 肉		香茶鸽蛋牛肉汤		十补羊肉煲	
罗宋汤	220	牛蹄筋		山楂萝卜羊肉煲	
花生莲藕牛肉煲		什锦烩蹄筋	232	枸杞山药炖羊肉	244
南瓜肉丸汤	221	丝瓜牛筋煲		萝卜羊肉汤	
草决明杞子牛肉汤		牛筋腊肉汤	233	羊肉鱼汤	
		牛膝炖蹄筋		养生茄汁羊肉	245
		牛筋花生汤	234		
		牛筋炖双萝			
		咖喱牛筋煲			
		酸辣蹄筋汤			



栗子羊肉汤	245
羊肉山药汤	
淮山枸杞煲羊肉	246
沙茶羊肉煲	

羊 腩

家常羊肉炉	247
参须红枣羊腩煲	
清炖羊肉	
羊腩炖胡萝卜	248
羊肉冬瓜汤	
胡萝卜炖羊腩	

羊肚、羊腿

淮山煲羊肚	249
萝卜羊肚煲	
鳖羊补肾煲	

羊排、羊腰

羊排粉丝汤	250
三酱羊排煲	
羊肉大补汤	251
首乌羊排汤	
鹿茸炖羊腰	

禽肉类

鸡 肉

核桃炖鸡	252
百果鸡煲	
四补鸡	253
高丽参炖鸡	
阿胶黄芪子鸡煲	
黄芪灵芝鸡肉汤	254
冬菇栗子鸡肉汤	
枣杞鸡汤	
桂圆红枣鸡煲	255

天麻煨鸡汤	
肉片油菜汤	
茄汤焗香鸡	256
美味鸡羹	
鸡汤芸豆丝	257
归圆鸡肉汤	
极品珍菌佛跳墙	
人参鲍鱼炖土鸡	258
人参田七炖鸡肉	
三莲鸡肉汤	
绍菜粉丝汤	259
天麻老鸡汤	
田七木瓜仔鸡汤	
爽口鸡片	260
生熟地煲竹丝鸡	
番茄汤丸	261
栗子炖鸡	
糯米炖鸡	
猴头菇炖竹丝鸡	262
滋补鸡汤	
家鸡香芋豆腐	
归参炖母鸡	263
火腿白菜土鸡煲	
栗子参鸡汤	
蒜头鸡汤	264
五珍养生鸡	
百合土鸡汤	265
咖喱鸡汤玉米笋	
当归红花鸡汤	
薏米冬瓜炖土鸡	266
龙马全子鸡	
鲜山药土鸡汤	
菜胆炖鸡	267
菠萝苦瓜鸡汤	
金针鸡肉汤	
竹笋香菇鸡汤	268
香菇滑鸡煲	
菊花老鸡汤	269
杏仁煲鸡	269

平菇煨鸡汤	
四川鸡汤	270
凉粉三黄鸡	
酸菜鸡丝汤	271
鸡蓉奶油羹	
八宝老鸡煲精肉	
桂圆炖鸡肉	272
鲜奶燕窝鸡煲	
虫草鸡	
枸杞三七鸡汤	273
桂圆煲仔鸡	
干笋煲土鸡	
淮山莲子炖鸡	274
淮山党参煲土鸡	

鸡 脯 肉

强身黄芪鸡汤	275
花香银耳汤	
首乌木耳鸡片汤	
鸡脯竹笋汤	276
茶花鸡片汤	
莼菜鸡丝汤	277
西葫芦鸡片汤	
开洋香菇汤	
鸡丝发菜汤	278
鸡蓉豆花汤	
鸡脯莼菜汤	279
龙井鸡片汤	
鸡汤烩菜青	

鸡 翅

白梨红枣煲鸡翅	280
雪梨鸡翅煲	
罗汉果翅根鸡蛋汤	281
菠菜板栗鸡汤	
白术茯苓鸡汤	



乌 鸡

大补药膳乌鸡煲	282
参归乌鸡汤	
芦笋南瓜乌鸡汤	
乌鸡莼菜汤	283
人参阿胶炖乌鸡	
十全大补乌鸡煲	
红豆莲藕炖乌鸡	284
野菌乌鸡汤	
血蛤乌鸡煲	285
玉竹杞子乌鸡汤	
山药莲子煲乌鸡	
冬菇腐竹马蹄煲乌鸡	286
蜜枣菜干乌鸡汤	
红枣杞子乌鸡汤	
银耳银杏乌鸡汤	287
大枣乌鸡煲	
罗汉果炖乌鸡	
无花果炖乌鸡	288
土豆炖乌鸡	
榴莲红枣乌鸡汤	289
党参黑豆煲乌鸡	
淮杞煲乌鸡	
莲子煲乌鸡	290
人参乌鸡汤	
黑豆乌鸡汤	

鸡 爪

首乌黑豆煲鸡脚	291
核桃花生煲凤爪	
花生红豆煲鸡爪	
三鲜烩	292
黄瓜火腿炖凤爪	
凤爪红萝卜汤	293
凤爪排骨栗子汤	
凤爪冬瓜汤	

鸡 腿

鸡肉蘑菇毛豆汤	294
鸡肉西兰花汤	
杜仲栗子鸡汤	
大蒜鸡煲	295
神农百草山药鸡锅	
参枣鸡煲	
鸡菇一锅鲜	296
鸡肉萝卜煲	

鸡 肾、鸡 胗

北芪党参煲鸡肾	297
西洋菜煲鸡肾	
淮山火腿炖鸡胗	

鸭 肉

猪火腿煲米鸭	298
陈皮老鸭蘑菇汤	
胡椒炖老鸭	
当归补虚煲	299
鲜柠檬煲鸭汤	
笋干老鸭煲	
桂花鸭煲	300
茶树菇老鸭煲	
芡实炖老鸭	301
当归鸭	
蚌肉炖老鸭	
川芎鸭	302
冬虫草羊煲水鸭	
姜母鸭	
鲜山药煲水鸭	303
口蘑炖鸭	
四珍煲老鸭	
冬瓜绿豆老鸭煲	304
土豆煲鸭肉	
菊花老鸭汤	305
口蘑鸭子	
沙参玉竹老鸭汤	

荔芋香鸭煲	306
酸菜煲肥鸭	
黄芪烤鸭豆腐锅	307
良姜煲鸭汤	
银杏黄瓜煲水鸭	
鱼丸鸭肉汤	308
酸汤鸭	

鸭 骨、鸭 肝

鲜笋卤鸭汤	309
冬瓜海带鸭骨汤	
首乌鸭肝汤	

鹅 肉、鹌 鹑

枸杞桂圆炖鹅肉	310
桂圆山药炖鹅	
鹌鹑煲	
鹌鹑莲藕汤	311
虫草鹌鹑	
红枣桂圆炖鹌鹑	
鹌鹑煲海带	312
人参枸杞炖鹌鹑	

鸽 子

鹿茸片老鸽汤	313
淮山炖乳鸽	
淮山瘦肉煲乳鸽	
三套鸡	314
党参乳鸽汤	
参须天麻乳鸽汤	315
杏仁银耳炖乳鸽	
黄芪枸杞炖乳鸽	
核桃百合煲乳鸽	316
银杏大枣煲乳鸽	
黄瓜乳鸽煲	317
人参枸杞煲家鸽	
鸳鸯鸽汤	



● 饮品类 ●

茶

◆ 薄荷

- 排毒净化茶 318
清除胀气茶
薄荷甘草茶
提神茶

◆ 陈皮、橙子

- 陈皮姜茶 319
化痰止咳茶
柳橙红茶
什锦水果红茶

◆ 芙蓉花、枸杞子、桂花

- 芙蓉美颜茶 320
养颜花果茶
杞菊茶
桂花醒胃茶

◆ 甘草、何首乌、核桃

- 甘草盐茶 321
甘草调压茶
乌龙山楂茶
绿茶核桃饮

◆ 荷叶、黄花菜、姜

- 荷叶升麻茶 322
荷叶去火茶
黄花止吐茶
疏风散寒茶

◆ 红茶

- 清神茶 323
健胃补血茶
红茶饴糖饮
水果红茶
健康活力饮 324
夏日清凉饮
壮骨茶
酷夏解暑茶

◆ 花茶、芦荟

- 三花茶 325
温肺止咳茶
调理茶
芦荟美容茶

◆ 黄芪、藿香

- 养血滋润茶 326
大乃汤
藿香茯苓茶
香妃茶

◆ 金银花

- 清热解毒茶 327
清火开胃茶
青叶凉血茶
三花抗老茶

◆ 菊花

- 七彩菊花茶 328
消脂瘦身茶
明目消脂茶
消脂降压茶
菊花山楂茶 329
散热降压茶
龙井菊花茶
杭菊降压茶
菊花茶 330
双花保健茶
菊花养目茶
女儿茶

◆ 绿茶、萝卜

- 巧梅消斑饮 331
健胃去疾茶
大黄茶
绿茶川冬饮
发汗解表茶 332
清凉解热茶
橘红止咳茶
芝麻茶
生葱茶 333
绿茶芝麻饮

- 乌发茶 333
健脾消渴茶
荷叶减重茶 334
暖脾补中茶
萝卜护心茶
萝卜止咳茶

◆ 玫瑰花

- 玫瑰花茶 335
美白抗老茶
玫瑰茄花茶
纤体瘦身茶

◆ 薰衣草

- 美颜明目茶 336
闲花活力饮
舒压薄荷茶
平衡身心茶
薰衣草舒压茶 337
镇定去痛茶
花草入眠茶
薰衣草安眠茶

◆ 枣、薏仁

- 红茶大枣饮 338
蜜枣轻体茶
红枣茶
活血养肝茶
补血养心茶 339
龙眼莲子茶
薏仁美腿茶
驱虫抗毒茶

◆ 茉莉花、藕

- 众花消脂茶 340
绿森林苦茶
茉莉健胃茶
健脾开胃茶

◆ 牛奶、千日红

- 牛奶绿茶 341
润白雪奶红茶
牛奶强心茶
千日红茶



◆苹果、葡萄

- 熟女养颜茶 342
苹果红茶
补心果茶
绿茶葡萄

◆山楂、水蜜桃

- 山楂减重茶 343
茯苓解毒茶
山楂化淤茶
水蜜桃茶

◆桃花、乌龙茶、向日葵

- 桃花美容茶 344
桃花消斑饮
乌龙抗压茶
向日葵去寒茶

◆白术、百部、冰糖、陈醋

- 乌龙白术茶 345
百部绿茶
洋甘菊茶
陈醋茶

◆川贝母、椿白皮、当归、冬瓜

- 川贝母甘草茶 346
椿白皮饮
当归调经茶
美白去斑茶

◆蜂蜜、红花、梨、龙眼

- 芙蓉红酒茶 347
红花活血茶
止咳消炎茶
龙眼健脾茶

果汁

◆菠萝、甘蔗

- 美白防晒鲜果汁 348
简单提神果汁
芦荟卷心菜汁
椰林风情

热带风情

- 349 紫色玫瑰
四色果汁
菠萝芹菜汁
薄荷鲜奶蜜
350 菠萝蛋白汁
甘蔗姜汁
胡萝卜蜜汁

◆草莓

- 351 雪白雪红汁
清热去火草莓汁
草莓综合果汁
鲜红香醇果汁

◆橙子

- 352 柠檬嫩肤滋养汁
甜梦蜜汁
金黄美容汁
蕉橙润肠汁

◆番茄

- 353 番茄青椒苹果汁
番茄牛奶汁
甜椒除斑果汁
芦笋青椒番茄汁
354 番茄黄瓜西芹汁
纤活番茄汁
番茄橘子汁
黄瓜芹菜汁

◆胡萝卜

- 355 胡萝卜香瓜汁
胡萝卜苦瓜汁
胡萝卜枸杞汁
胡萝卜菠菜汁
356 胡萝卜牛奶健康果汁
胡萝卜柑橘汁
胡萝卜芹菜汁
胡萝卜番茄汁

◆黄瓜

- 357 二瓜汁
黄瓜柠檬汁

大黄瓜汁

小黄瓜柳丁汁

◆橘子

- 358 橘子白萝卜汁
双子排毒汁
排毒润肠果汁
菠菜橘子汁

◆苹果

- 359 芦荟苹果汁
排毒滋养果汁
芦荟菠萝苹果汁
综合蔬菜汁
360 卷心菜菠萝汁
香梨苹果美容汁

苹果生菜汁

苹果玉兰花

防电脑果汁

苹果胡萝卜汁

油菜苹果汁

青青汁

◆葡萄、桃

余味葡萄汁

美肤果汁

芦笋苹果葡萄汁

葡萄酒汁

平衡血糖健康汁

苹果葡萄奶汁

三鲜蜜汁

滋养润肺雪梨汁

◆西瓜

菠萝西瓜美颜汁

四瓜汁

去痰果汁

梨乳汁

◆香蕉

香蕉冰沙

果醋麦芽汁

香奶活力饮

豆沙香蕉酸奶



◆荔枝、芦笋

- 滋养开胃汁 366
荔枝汁
西芹芦笋柠檬汁
芦笋汁

◆萝卜、芒果

- 白萝卜油菜汁 367
双萝芹菜汁
靓丽青春果汁
芒果椰子果汁

奶昔咖啡

◆白兰地、薄荷

- 白兰地咖啡 368
甘醇冰咖啡
樱桃白兰地咖啡
薄荷咖啡

◆冰淇淋、冰糖

- 微风拂海冰咖啡 369
香草冰淇淋咖啡
欧风咖啡
浓郁热咖啡

◆草莓

- 草莓荔枝奶昔 370
冰草莓奶昔
利咽生津奶昔
草莓香橙奶昔

◆橙子、蜂蜜

- 助消化奶昔 371
香橙香草冰淇淋
纤体咖啡
唯一咖啡

◆菠萝、番茄

- 超强免疫力奶昔 372
菠萝芒果奶昔
菠萝酸奶汁
减脂奶昔

◆蛋黄

- 蛋黄玉桂粉咖啡 373
七彩蛋黄咖啡
别样咖啡
甜甜咖啡

◆猕猴桃

- 缓解压力冰咖啡 374
多C奶昔
排毒奶昔
猕猴桃香蕉神奇奶昔

◆木瓜

- 木瓜美肤奶昔 375
木瓜酸奶汁
抑制黑色素奶昔
鲜黄奶昔

◆柠檬、牛奶

- 美容补血奶昔 376
综合冰咖啡
休闲冰咖啡
咖啡奶

◆苹果、樱桃

- 苹果香橙奶昔 377
苹果柠檬汁咖啡
樱桃咖啡奶
口感咖啡

◆葡萄

- 养颜奶昔 378
葡萄草莓奶昔

- 葡萄粒咖啡 378
紫葡萄咖啡

◆西瓜

- 补湿奶昔 379
排毒养颜奶昔
润喉奶昔
护心奶昔

◆香蕉

- 香蕉奶冰咖啡 380
香蕉蜂蜜奶昔
保湿补水奶昔
香蕉巧克力冰咖啡

◆可可、荔枝

- 可可糖冰咖啡 381
可可蛋黄咖啡
健美皮肤冰咖啡
荔枝奶昔

◆芒果、奶油

- 芒果鲜橙冰咖啡 382
多果奶昔
芒果椰汁奶昔
香酒冰咖啡

◆黄瓜、黄桃、山楂

- 润肠奶昔 383
黄瓜奶昔
好肌肤奶昔
酸甜活力冰咖啡

◆咖啡

- 冰红茶咖啡 384
冰水浓咖啡
浪漫冰花
红玫瑰冰咖啡



肉丸白菜粉丝汤

原料：猪肉150克，小白菜1棵，粉丝1把。

调料：葱1根，姜3片，干生粉、精盐各1小匙，香油1/2小匙，胡椒粉1大匙。

做法：

- 1 葱洗净，姜去皮，均切末，加猪肉和调料拌匀，用手搓成小肉丸备用。
- 2 小白菜洗净，切段；粉丝泡软捞出，沥干水分，备用。
- 3 锅中倒入半锅水和调料煮开，放入小肉丸煮熟，加入小白菜和粉丝煮熟，再加入调料调匀，盛出前淋上香油即可。

功效

猪肉可提供血红素（有机铁）和促进铁吸收的半胱氨酸，能改善缺铁性贫血。



白菜叶汤

原料：净白菜叶2片，虾干10克。

调料：葱末10克，猪化油1小匙，牛奶3大匙，精盐1/2小匙，味精少许，高汤4杯。

做法：

- 1 将白菜叶切成2厘米宽、4厘米长的条；虾干择去杂质，用温水浸泡30分钟后捞出待用。
- 2 汤锅置火上，放入猪化油，待猪化油烧热，放入虾干炒片刻，即下葱末炆锅，然后放入高汤、白菜叶、精盐、味精，待汤开，过一会儿，放入牛奶，待汤再开，撇去浮沫，起锅盛入汤碗内即成。

功效

秋冬季节空气特别干燥，寒风对人的皮肤伤害极大。白菜中含有丰富的维生素C、维生素E，多吃白菜，可以起到很好的护肤和养颜效果。

