

四季靓汤

300

春季靓汤 补中宣气
夏季靓汤 清热祛湿
秋季靓汤 滋阴润肺
冬季靓汤 温补养阳

响螺淮山鸡 何首乌鸡蛋汤 莲子芡实

美容+滋补+强身+清润



花瘦肉鸡汤 粉葛猪蹄

例

李瑞华 主编



四季靓汤

300

美容+滋补+强身+清润



例

李瑞华 主编

CSK 湖南科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

四季靓汤 300 例 / 李瑞华 主编. -- 长沙 :
湖南科学技术出版社, 2012. 12
ISBN 978-7-5357-7449-1
I. ①四… II. ①李… III. ①汤菜—菜谱—广东省
IV. ①TS972. 122
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 240501 号

四季靓汤 300 例

主 编: 李瑞华
责任编辑: 郑 英
出版发行: 湖南科学技术出版社
社 址: 长沙市湘雅路 276 号
<http://www.hnstp.com>
邮购联系: 本社直销科 0731-84375808
印 刷: 长沙超峰印刷有限公司
(印装质量问题请直接与本厂联系)
厂 址: 宁乡县金洲新区泉洲北路 100 号
邮 编: 410600
出版日期: 2013 年 1 月第 1 版第 1 次
开 本: 710mm×1010mm 1/16
印 张: 10
书 号: ISBN 978-7-5357-7449-1
定 价: 32.00 元
(版权所有 · 翻印必究)

快乐生活 QQ 群: 225410925

前言



汤是餐桌上必不可少的，“宁可食无菜，不可食无汤”。煲汤按四季变化是有一定的讲究的。随着四季气候的变化，人体机能会随着季节变化呈现不同的特点和需求，人们需按气候特点和人体机能变化来安排饮食及活动，这样才能很好地养生保健。因此，根据春温春生、夏热夏长、秋凉秋收、冬寒冬藏的特点，人们煲汤会随季节转换而变化种类以满足各个季节中人体的需求。

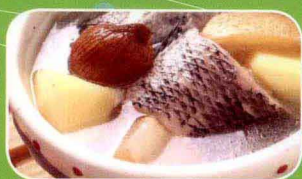
传统上煲汤是用瓦煲来熬制的，熬制时间要够长，火候要足，这样熬制出来的汤味道鲜美、回味无穷。煲汤时需等水开之后再放进汤料，猛火煲滚后将火调小，慢熬慢炖，将汤料的精华煲炖出来。在煲汤的过程中乐趣是无穷的，可以看着自己精心准备的汤料，一点一点地熬出香味，熬出营养，最后盛出来与家人朋友一起分享美味和营养，共享健康。

汤的种类繁多。汤料有肉、蛋、海鲜、蔬菜、干果、粮食、药材等，煲汤的方法更是五花八门，有熬、滚、煲、烩、炖等。不同材料煲出来的汤会有咸、甜、酸、辣等不同味道，不同的季节，要有相应的汤才能带来健康与营养。

《四季靓汤300例》向读者朋友推荐了四季适合进补的靓汤。全书集实用性、知识性、观赏性于一体，从材料、功效、制作过程、健康指南4个方面加以介绍，简单易学。读者朋友可根据个人口味及身体所需，按不同的食疗功效选择适合的材料，依法炮制，煲出一例例鲜香四溢、疗效显著的靓汤。

爱家人，爱朋友，爱健康。花些时间和心思，让汤传达爱，让爱在汤中升华！

目录



春季靓汤

11

● 莲子淮山鹌鹑汤	12
● 参枣瘦肉生鱼汤	12
● 砂仁猪肚暖胃汤	13
● 党参桂圆鲈鱼汤	13
● 人参瘦肉鹌鹑汤	14
● 莲子百合排骨汤	14
● 眉豆花生猪尾汤	15
● 红枣泥鳅汤	15
● 腐竹萝卜鲫鱼汤	16
● 沙虫干瘦肉汤	16
● 黑豆鱼头汤	17
● 淮山党参鱼头汤	17
● 腐竹酸菜猪肚汤	18
● 芡实淮山老鸽汤	18
● 腐竹花生鱼头汤	19
● 党参麦冬瘦肉汤	19
● 粉葛猪脊骨汤	20
● 赤豆桂圆鹌鹑汤	20
● 何首乌鸡蛋汤	21
● 玉竹瘦肉鲫鱼汤	21
● 茯苓北芪瘦肉汤	22
● 响螺淮山鸡汤	22
● 粉葛鲫鱼汤	23
● 黑豆红枣塘虱汤	23
● 燕窝鸡丝汤	24
● 木耳香菇排骨汤	24
● 黄豆排骨汤	25
● 花生眉豆鸡脚汤	25
● 赤豆花生鹌鹑汤	26



● 萝卜竹蔗猪骨汤	26
● 黄芽白萝卜排骨汤	27
● 茯苓桑叶猪骨汤	27
● 淮山核桃瘦肉汤	28
● 萝卜蜜枣排骨汤	28
● 百合萝卜鹌鹑汤	29
● 莲子芡实猪腱汤	29
● 党参蜜枣老鸽汤	30
● 黑豆红枣鲤鱼汤	30
● 冬瓜淮山猪腰汤	31
● 猴头菇老鸡汤	31
● 淮山桂圆生鱼汤	32
● 胡椒姜蛋汤	32
● 淮山扁豆瘦肉汤	33
● 黑枣参麦乌鸡汤	33
● 银耳蜜枣鸡汤	34
● 芡实莲子瘦肉汤	34
● 莲实瘦肉猪心汤	35
● 荔枝桂圆鸡心汤	35
● 花生红豆乳鸽汤	36
● 北芪蜜枣童鸡汤	36



- 灵芝柏仁猪心汤.....37
- 当归茯苓乌鸡汤.....37
- 玉竹淮山泥鳅汤.....38
- 扁豆瘦肉汤.....38
- 香菇肋条肉片汤.....39
- 猴头菇瘦肉汤.....39
- 玉竹核桃羊肉汤.....40
- 菠菜黄鱼汤.....40
- 鳕鱼豆腐汤.....41
- 红枣黑豆排骨汤.....41
- 酸枣桂圆老鸡汤.....42
- 木瓜红枣生鱼汤.....42
- 参果蜜枣瘦肉汤.....43
- 核桃苹果鲫鱼汤.....43
- 五指毛桃猪骨汤.....44
- 茯苓淮山猪肚汤.....44
- 海参猪里脊肉汤.....45
- 何首乌黑豆鸡汤.....45
- 天麻鱼头汤.....46
- 黑豆塘虱鱼汤.....46
- 淮山枸杞猪蹄汤.....46
- 桂圆淮山鸭汤.....47
- 蛤蚧瘦肉汤.....47
- 枸杞猪心汤.....47

夏季靓汤

48

- 粉葛排骨鲫鱼汤.....49
- 冬瓜瘦肉汤.....49
- 丝瓜田鸡汤.....50
- 太子参鲈鱼汤.....50
- 粉葛赤豆鲫鱼汤.....51

- 腐竹猪骨猪肚汤.....51
- 海蜇马蹄瘦肉汤.....52
- 红枣粉葛猪骨汤.....52
- 马铃薯脊骨汤.....53
- 天麻乌鸡汤.....53
- 天门冬人参鸡汤.....54
- 雪梨苹果瘦肉汤.....54
- 麦芽鲜鸡肾汤.....55
- 生地茯苓脊骨汤.....55
- 党参灵芝瘦肉汤.....56
- 咸蛋节瓜瘦肉汤.....56
- 木瓜薏米瘦肉汤.....57
- 胡萝卜猪腱肉汤.....57
- 干贝冬瓜瘦肉汤.....58
- 番茄鹌鹑蛋汤.....58
- 丝瓜豆腐鱼头汤.....59
- 土茯苓绿豆鸭汤.....59
- 海藻生地猪蹄汤.....60
- 黄豆苦瓜排骨汤.....60
- 玉米萝卜瘦肉汤.....61





● 黄瓜红枣老鸭汤·····	61
● 墨鱼粉葛脊骨汤·····	62
● 薏米冬瓜鸭汤·····	62
● 冬瓜干贝鸭汤·····	63
● 马蹄竹蔗瘦肉汤·····	63
● 冲菜冬瓜瘦肉汤·····	64
● 白瓜咸蛋瘦肉汤·····	64
● 冬瓜绿豆乌鸡汤·····	65
● 冬瓜赤豆排骨汤·····	65
● 霸王花猪骨汤·····	66
● 冬瓜红枣鸡汤·····	66
● 绿豆海带猪蹄汤·····	67
● 八爪鱼猪腱汤·····	67
● 莲蓬荷叶鸡汤·····	68
● 节瓜眉豆排骨汤·····	68
● 冬瓜薏米瘦肉汤·····	69
● 狗肝菜瘦肉汤·····	69
● 芥菜咸蛋瘦肉汤·····	70
● 荷叶绿豆田鸡汤·····	70
● 薏米绿豆老鸭汤·····	71
● 冬瓜绿豆鹌鹑汤·····	71
● 水瓜粉丝田鸡汤·····	72
● 苦瓜冬瓜脊骨汤·····	72
● 苦瓜赤豆排骨汤·····	73
● 节瓜排骨汤·····	73
● 蚝豉苦瓜瘦肉汤·····	74
● 马齿苋瘦肉汤·····	74
● 夏枯草脊骨汤·····	75
● 无花果瘦肉汤·····	75
● 番薯叶山斑鱼汤·····	76
● 双杏丝瓜排骨汤·····	76

● 苦瓜黄豆田鸡汤·····	77
● 藻带绿豆排骨汤·····	77
● 苦瓜瘦肉汤·····	78
● 芦荟猪蹄汤·····	78
● 潺菜鲩鱼汤·····	79
● 黄豆脊骨汤·····	79
● 绿豆芽排骨汤·····	80
● 黄瓜扁豆排骨汤·····	80
● 苦瓜猪骨生鱼汤·····	81
● 赤豆冬瓜生鱼汤·····	81
● 苦瓜芹菜瘦肉汤·····	82
● 鲜车前草猪肚汤·····	82
● 萝卜玉米脊骨汤·····	83
● 黄瓜赤豆猪骨汤·····	83
● 海带绿豆排骨汤·····	84
● 丝瓜豆腐鲫鱼汤·····	84
● 冬瓜荷叶田鸡汤·····	85
● 黄瓜扁豆猪腱汤·····	85
● 马蹄薏仁瘦肉汤·····	85
● 墨鱼粉葛猪蹄汤·····	86
● 霸王花烧鸭头汤·····	86
● 黑枣桂圆鸡蛋汤·····	86





秋季靓汤

87

- 山楂扁豆鸭肾汤·····88
- 百合莲子瘦肉汤·····88
- 银耳鹌鹑蛋汤·····89
- 椰肉田鸡排骨汤·····89
- 莲子瘦肉鹌鹑汤·····90
- 蜜枣雪梨鹌鹑汤·····90
- 虫草花雪蛤汤·····91
- 百合苹果瘦肉汤·····91
- 茅根雪梨猪肺汤·····92
- 玉竹蜜枣生鱼汤·····92
- 菜干脊骨生鱼汤·····93
- 鲜百合田鸡汤·····93
- 海参田七瘦肉汤·····94
- 大白菜老鸭汤·····94
- 苹果银耳瘦肉汤·····95
- 莲藕猪踭肉汤·····95
- 灵芝蜜枣老鸭汤·····96
- 雪梨苹果生鱼汤·····96
- 哈密瓜瘦肉汤·····97
- 玉竹红枣鸡汤·····97

- 菜干鸭肾瘦肉汤·····98
- 花生木瓜排骨汤·····98
- 杏仁百合猪肺汤·····99
- 节瓜瘦肉鹌鹑汤·····99
- 白果猪肺汤·····100
- 火麻仁猪踭肉汤·····100
- 田寸草猪肚汤·····101
- 枸杞鲤鱼汤·····101
- 白菜干鹌鹑汤·····102
- 麦冬玄参瘦肉汤·····102
- 雪梨川贝猪肺汤·····103
- 木瓜鲈鱼汤·····103
- 野葛菜生鱼汤·····104
- 胡萝卜猪踭汤·····104
- 菜干腐竹瘦肉汤·····105
- 鱼腥草脊骨汤·····105
- 金银菜猪肺汤·····106
- 百合马蹄生鱼汤·····106
- 首乌熟地猪蹄汤·····107
- 杏仁苹果生鱼汤·····107
- 莲藕排骨猪腱汤·····108
- 淡菜紫菜瘦肉汤·····108
- 百合柿饼鸡蛋汤·····109
- 海底椰鹌鹑汤·····109
- 马蹄海蜇排骨汤·····110
- 罗汉果猪肺汤·····110
- 香菇马蹄鸡脚汤·····111
- 杏仁萝卜猪肺汤·····111
- 粉葛猪踭肉汤·····112
- 沙参玉竹鱼尾汤·····112
- 红枣莲藕猪蹄汤·····113



- 西洋参瘦肉汤·····113
- 木瓜花生鱼尾汤·····114
- 川贝瘦肉鹌鹑汤·····114
- 太子参芡实肉汤·····115
- 双杏菜干猪蹄汤·····115
- 清补瘦肉汤·····116
- 木瓜雪梨猪肺汤·····116
- 萝卜干猪蹄汤·····117
- 桂圆杏仁乳鸽汤·····117
- 霸王花猪蹄肉汤·····118
- 杏仁菜干猪肺汤·····118
- 花生核桃鸡脚汤·····119
- 沙参玉竹瘦肉汤·····119
- 鸡骨草田螺汤·····120
- 木瓜银耳鲫鱼汤·····120
- 桑葚瘦肉猪腰汤·····121
- 栗子百合猪腱汤·····121
- 雪梨百合猪肺汤·····122
- 红枣百合鹌鹑汤·····122
- 香菇红枣排骨汤·····122
- 海底椰瘦肉汤·····123
- 雪梨猪蹄汤·····123
- 百合桂圆瘦肉汤·····123

- 花生丁香猪尾汤·····127
- 砂仁瘦肉汤·····128
- 枸杞淮山乌鸡汤·····128
- 白芷川芎鱼头汤·····129
- 淮山党参猪肚汤·····129
- 淮山枸杞乳鸽汤·····130
- 莲子芡实猪肚汤·····130
- 芝麻核桃乳鸽汤·····131
- 花胶淮山鸭汤·····131
- 淡菜鲫鱼汤·····132
- 莲子雪蛤鸡汤·····132
- 桑寄生鸡蛋汤·····133
- 黑米双枣鸡蛋汤·····133
- 豆芽韭菜猪血汤·····134
- 黑米桑葚鸡蛋汤·····134
- 双豆芝麻泥鳅汤·····135
- 首乌蜜枣鸡蛋汤·····135
- 核桃蜜枣猪肺汤·····136
- 牛大力脊骨汤·····136

冬季靓汤

124

- 双菇猪脊骨汤·····125
- 蚝干瘦肉汤·····125
- 北芪红枣鲈鱼汤·····126
- 白菜瘦肉汤·····126
- 虫草花瘦肉鸡汤·····127





● 蜜枣银耳乳鸽汤	137
● 霸王花猪肺汤	137
● 花生鸡脚猪蹄汤	138
● 香菇猪肚汤	138
● 萝卜花胶猪腱汤	139
● 花生巴戟猪蹄汤	139
● 桑寄生鸡脚汤	140
● 豨莶草脊骨汤	140
● 何首乌茯苓鸡汤	141
● 双参田七鸡汤	141
● 雪蛤红枣乌鸡汤	142
● 宽筋藤猪尾汤	142
● 鸡骨草猪横脷汤	143
● 香菇花胶鸡脚汤	143
● 黄豆红枣鸡脚汤	144
● 南瓜牛肉汤	144
● 桂圆杏仁鸡脚汤	145
● 栗子花生鸡脚汤	145
● 巴戟天猪尾汤	146
● 肉苁蓉乳鸽汤	146
● 枸杞鸡蛋汤	147
● 南北杏鹌鹑汤	147
● 桑叶双杏猪肺汤	148
● 节瓜花生猪腱汤	148
● 桂圆肉猪腰汤	149
● 金银花瘦肉汤	149
● 蛤蚧鹌鹑汤	150
● 核桃猪腰汤	150
● 海参瘦肉汤	151
● 蚝干瘦肉汤	151

● 杜仲猪腰汤	152
● 芡实西洋参鸽汤	152
● 蜜枣淮山排骨汤	153
● 石斛枸杞瘦肉汤	153
● 薏米猪脊骨汤	154
● 干贝猪腱肉汤	154
● 夜明砂鸡肝汤	155
● 栗子瘦肉生鱼汤	155
● 椰子鸡汤	156
● 红枣猪肚老鸡汤	156
● 灵芝瘦肉汤	157
● 淮山瘦肉老鸭汤	157
● 当归羊肉汤	158
● 赤小豆泥鳅汤	158
● 双参蜜枣瘦肉汤	159
● 莲子桂圆老鸽汤	159
● 太子参麦冬猪心汤	159
● 南瓜猪腱肉汤	160
● 墨鱼杏仁猪肚汤	160
● 巴戟瘦肉海参汤	160



图书在版编目 (C I P) 数据

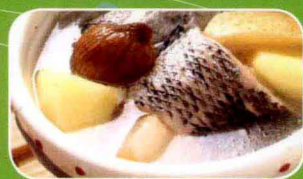
四季靓汤 300 例 / 李瑞华 主编. -- 长沙 :
湖南科学技术出版社, 2012. 12
ISBN 978-7-5357-7449-1
I. ①四… II. ①李… III. ①汤菜—菜谱—广东省
IV. ①TS972. 122
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 240501 号

四季靓汤 300 例

主 编: 李瑞华
责任编辑: 郑 英
出版发行: 湖南科学技术出版社
社 址: 长沙市湘雅路 276 号
<http://www.hnstp.com>
邮购联系: 本社直销科 0731-84375808
印 刷: 长沙超峰印刷有限公司
(印装质量问题请直接与本厂联系)
厂 址: 宁乡县金洲新区泉洲北路 100 号
邮 编: 410600
出版日期: 2013 年 1 月第 1 版第 1 次
开 本: 710mm×1010mm 1/16
印 张: 10
书 号: ISBN 978-7-5357-7449-1
定 价: 32.00 元
(版权所有 · 翻印必究)

快乐生活 QQ 群: 225410925

前言



汤是餐桌上必不可少的，“宁可食无菜，不可食无汤”。煲汤按四季变化是有一定的讲究的。随着四季气候的变化，人体机能会随着季节变化呈现不同的特点和需求，人们需按气候特点和人体机能变化来安排饮食及活动，这样才能很好地养生保健。因此，根据春温春生、夏热夏长、秋凉秋收、冬寒冬藏的特点，人们煲汤会随季节转换而变化种类以满足各个季节中人体的需求。

传统上煲汤是用瓦煲来熬制的，熬制时间要够长，火候要足，这样熬制出来的汤味道鲜美、回味无穷。煲汤时需等水开之后再放进汤料，猛火煲滚后将火调小，慢熬慢炖，将汤料的精华煲炖出来。在煲汤的过程中乐趣是无穷的，可以看着自己精心准备的汤料，一点一点地熬出香味，熬出营养，最后盛出来与家人朋友一起分享美味和营养，共享健康。

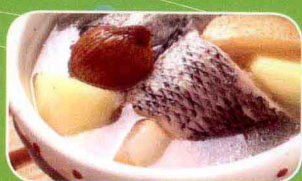
汤的种类繁多。汤料有肉、蛋、海鲜、蔬菜、干果、粮食、药材等，煲汤的方法更是五花八门，有熬、滚、煲、烩、炖等。不同材料煲出来的汤会有咸、甜、酸、辣等不同味道，不同的季节，要有相应的汤才能带来健康与营养。

《四季靓汤300例》向读者朋友推荐了四季适合进补的靓汤。全书集实用性、知识性、观赏性于一体，从材料、功效、制作过程、健康指南4个方面加以介绍，简单易学。读者朋友可根据个人口味及身体所需，按不同的食疗功效选择适合的材料，依法炮制，煲出一例例鲜香四溢、疗效显著的靓汤。

爱家人，爱朋友，爱健康。花些时间和心思，让汤传达爱，让爱在汤中升华！



目录



春季靓汤

11

- 莲子淮山鹌鹑汤.....12
- 参枣瘦肉生鱼汤.....12
- 砂仁猪肚暖胃汤.....13
- 党参桂圆鲈鱼汤.....13
- 人参瘦肉鹌鹑汤.....14
- 莲子百合排骨汤.....14
- 眉豆花生猪尾汤.....15
- 红枣泥鳅汤.....15
- 腐竹萝卜鲫鱼汤.....16
- 沙虫干瘦肉汤.....16
- 黑豆鱼头汤.....17
- 淮山党参鱼头汤.....17
- 腐竹酸菜猪肚汤.....18
- 芡实淮山老鸽汤.....18
- 腐竹花生鱼头汤.....19
- 党参麦冬瘦肉汤.....19
- 粉葛猪脊骨汤.....20
- 赤豆桂圆鹌鹑汤.....20
- 何首乌鸡蛋汤.....21
- 玉竹瘦肉鲫鱼汤.....21
- 茯苓北芪瘦肉汤.....22
- 响螺淮山鸡汤.....22
- 粉葛鲫鱼汤.....23
- 黑豆红枣塘虱汤.....23
- 燕窝鸡丝汤.....24
- 木耳香菇排骨汤.....24
- 黄豆排骨汤.....25
- 花生眉豆鸡脚汤.....25
- 赤豆花生鹌鹑汤.....26



- 萝卜竹蔗猪骨汤.....26
- 黄芽白萝卜排骨汤.....27
- 茯苓桑叶猪骨汤.....27
- 淮山核桃瘦肉汤.....28
- 萝卜蜜枣排骨汤.....28
- 百合萝卜鹌鹑汤.....29
- 莲子芡实猪腱汤.....29
- 党参蜜枣老鸽汤.....30
- 黑豆红枣鲤鱼汤.....30
- 冬瓜淮山猪腰汤.....31
- 猴头菇老鸡汤.....31
- 淮山桂圆生鱼汤.....32
- 胡椒姜蛋汤.....32
- 淮山扁豆瘦肉汤.....33
- 黑枣参麦乌鸡汤.....33
- 银耳蜜枣鸡汤.....34
- 芡实莲子瘦肉汤.....34
- 莲实瘦肉猪心汤.....35
- 荔枝桂圆鸡心汤.....35
- 花生红豆乳鸽汤.....36
- 北芪蜜枣童鸡汤.....36



- 灵芝柏仁猪心汤.....37
- 当归茯苓乌鸡汤.....37
- 玉竹淮山泥鳅汤.....38
- 扁豆瘦肉汤.....38
- 香菇肋条肉片汤.....39
- 猴头菇瘦肉汤.....39
- 玉竹核桃羊肉汤.....40
- 菠菜黄鱼汤.....40
- 鳕鱼豆腐汤.....41
- 红枣黑豆排骨汤.....41
- 酸枣桂圆老鸡汤.....42
- 木瓜红枣生鱼汤.....42
- 参果蜜枣瘦肉汤.....43
- 核桃苹果鲫鱼汤.....43
- 五指毛桃猪骨汤.....44
- 茯苓淮山猪肚汤.....44
- 海参猪里脊肉汤.....45
- 何首乌黑豆鸡汤.....45
- 天麻鱼头汤.....46
- 黑豆塘虱鱼汤.....46
- 淮山枸杞猪蹄汤.....46
- 桂圆淮山鸭汤.....47
- 蛤蚧瘦肉汤.....47
- 枸杞猪心汤.....47

- 腐竹猪骨猪肚汤.....51
- 海蜇马蹄瘦肉汤.....52
- 红枣粉葛猪骨汤.....52
- 马铃薯脊骨汤.....53
- 天麻乌鸡汤.....53
- 天门冬人参鸡汤.....54
- 雪梨苹果瘦肉汤.....54
- 麦芽鲜鸡肾汤.....55
- 生地茯苓脊骨汤.....55
- 党参灵芝瘦肉汤.....56
- 咸蛋节瓜瘦肉汤.....56
- 木瓜薏米瘦肉汤.....57
- 胡萝卜猪腱肉汤.....57
- 干贝冬瓜瘦肉汤.....58
- 番茄鹌鹑蛋汤.....58
- 丝瓜豆腐鱼头汤.....59
- 土茯苓绿豆鸭汤.....59
- 海藻生地猪蹄汤.....60
- 黄豆苦瓜排骨汤.....60
- 玉米萝卜瘦肉汤.....61

夏季靓汤

48

- 粉葛排骨鲫鱼汤.....49
- 冬瓜瘦肉汤.....49
- 丝瓜田鸡汤.....50
- 太子参鲈鱼汤.....50
- 粉葛赤豆鲫鱼汤.....51





● 黄瓜红枣老鸭汤	61
● 墨鱼粉葛脊骨汤	62
● 薏米冬瓜鸭汤	62
● 冬瓜干贝鸭汤	63
● 马蹄竹蔗瘦肉汤	63
● 冲菜冬瓜瘦肉汤	64
● 白瓜咸蛋瘦肉汤	64
● 冬瓜绿豆乌鸡汤	65
● 冬瓜赤豆排骨汤	65
● 霸王花猪骨汤	66
● 冬瓜红枣鸡汤	66
● 绿豆海带猪踭汤	67
● 八爪鱼猪腱汤	67
● 莲蓬荷叶鸡汤	68
● 节瓜眉豆排骨汤	68
● 冬瓜薏米瘦肉汤	69
● 狗肝菜瘦肉汤	69
● 芥菜咸蛋瘦肉汤	70
● 荷叶绿豆田鸡汤	70
● 薏米绿豆老鸭汤	71
● 冬瓜绿豆鹌鹑汤	71
● 水瓜粉丝田鸡汤	72
● 苦瓜冬瓜脊骨汤	72
● 苦瓜赤豆排骨汤	73
● 节瓜排骨汤	73
● 蚝豉苦瓜瘦肉汤	74
● 马齿苋瘦肉汤	74
● 夏枯草脊骨汤	75
● 无花果瘦肉汤	75
● 番薯叶山斑鱼汤	76
● 双杏丝瓜排骨汤	76

● 苦瓜黄豆田鸡汤	77
● 藻带绿豆排骨汤	77
● 苦瓜瘦肉汤	78
● 芦荟猪蹄汤	78
● 潺菜鲩鱼汤	79
● 黄豆脊骨汤	79
● 绿豆芽排骨汤	80
● 黄瓜扁豆排骨汤	80
● 苦瓜猪骨生鱼汤	81
● 赤豆冬瓜生鱼汤	81
● 苦瓜芹菜瘦肉汤	82
● 鲜车前草猪肚汤	82
● 萝卜玉米脊骨汤	83
● 黄瓜赤豆猪骨汤	83
● 海带绿豆排骨汤	84
● 丝瓜豆腐鲫鱼汤	84
● 冬瓜荷叶田鸡汤	85
● 黄瓜扁豆猪腱汤	85
● 马蹄薏仁瘦肉汤	85
● 墨鱼粉葛猪踭汤	86
● 霸王花烧鸭头汤	86
● 黑枣桂圆鸡蛋汤	86





秋季靓汤

87

- 山楂扁豆鸭肾汤·····88
- 百合莲子瘦肉汤·····88
- 银耳鹌鹑蛋汤·····89
- 椰肉田鸡排骨汤·····89
- 莲子瘦肉鹌鹑汤·····90
- 蜜枣雪梨鹌鹑汤·····90
- 虫草花雪蛤汤·····91
- 百合苹果瘦肉汤·····91
- 茅根雪梨猪肺汤·····92
- 玉竹蜜枣生鱼汤·····92
- 菜干脊骨生鱼汤·····93
- 鲜百合田鸡汤·····93
- 海参田七瘦肉汤·····94
- 大白菜老鸭汤·····94
- 苹果银耳瘦肉汤·····95
- 莲藕猪蹄肉汤·····95
- 灵芝蜜枣老鸭汤·····96
- 雪梨苹果生鱼汤·····96
- 哈密瓜瘦肉汤·····97
- 玉竹红枣鸡汤·····97

- 菜干鸭肾瘦肉汤·····98
- 花生木瓜排骨汤·····98
- 杏仁百合猪肺汤·····99
- 节瓜瘦肉鹌鹑汤·····99
- 白果猪肺汤·····100
- 火麻仁猪蹄肉汤·····100
- 田寸草猪肚汤·····101
- 枸杞鲤鱼汤·····101
- 白菜干鹌鹑汤·····102
- 麦冬玄参瘦肉汤·····102
- 雪梨川贝猪肺汤·····103
- 木瓜鲈鱼汤·····103
- 野葛菜生鱼汤·····104
- 胡萝卜猪蹄汤·····104
- 菜干腐竹瘦肉汤·····105
- 鱼腥草脊骨汤·····105
- 金银菜猪肺汤·····106
- 百合马蹄生鱼汤·····106
- 首乌熟地猪蹄汤·····107
- 杏仁苹果生鱼汤·····107
- 莲藕排骨猪腱汤·····108
- 淡菜紫菜瘦肉汤·····108
- 百合柿饼鸡蛋汤·····109
- 海底椰鹌鹑汤·····109
- 马蹄海蜇排骨汤·····110
- 罗汉果猪肺汤·····110
- 香菇马蹄鸡脚汤·····111
- 杏仁萝卜猪肺汤·····111
- 粉葛猪蹄肉汤·····112
- 沙参玉竹鱼尾汤·····112
- 红枣莲藕猪蹄汤·····113