

中国首套会说话的二维码互动型菜谱书

手机扫一扫
同步视频马上看

会说话的菜谱书 滋补汤羹

COOKBOOK

滋补汤羹煲，营养好味道！

保健营养大师 中华名厨 陈志田 主编



想看芸豆猪脚汤怎么做
扫一扫，跟着视频同步学



芸豆猪脚汤

滋补汤羹宝典
精选最养生保健汤羹
名厨力荐滋补美味靓汤

【精选靓汤】

养颜汤
暖心汤
养生汤

名厨。名汤。名典
养颜。养胃。养生

开胃汤
温补汤
保健汤

中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位

会说话的菜谱书

COOKBOOK

滋补汤羹

保健营养大师 中华名厨 陈志田 主编

图书在版编目(CIP)数据

滋补汤羹/陈志田主编. --北京:中国轻工业出版社, 2013. 9
(会说话的菜谱书)
ISBN 978-7-5019-9460-1

I. ①滋… II. ①陈… III. ①保健—汤菜—菜谱
IV. ①TS972. 122

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第222063号

策划编辑: 王恒中

责任终审: 孟寿萱

责任编辑: 王巧丽 张盟初

责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 深圳市雅佳图印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2013年9月第1版第1次印刷

开本: 720×1000 1/16 印张: 18

字数: 280千字

书号: ISBN 978-7-5019-9460-1 定价: 29.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

131019S1X101ZBW



♥ Part 1

营养美味，滋补汤羹

好汤需要好器具	010
巧选好食材，煲出好滋味	011
新手煲汤，必读必看	016
老火熬出好汤头，靓汤的成功 关键	017
煲汤达人煲汤高招大放送	019

水产鲜美，如何煲出鲜香嫩滑	022
滋补肉汤，如何煲出浓稠鲜香	024
营养甜汤常见食材大盘点	025
怡人甜汤，喝对了才有效	026
喝对你的养生汤	027

♥ Part 2

回归自然的纯鲜， 清淡开胃蔬菜汤

菌菇菠菜汤	030
马蹄莲子羹	031
山药薏米羹	032
蜂蜜红薯银耳羹	032
青豆腐汤	033
芥菜豆腐羹	034
双瓜汤	035
小白菜虾皮汤	036
芹菜鲜奶汤	036
香菇萝卜汤	037
文思豆腐	038

三鲜豆腐汤	039
西红柿冬瓜汤	040
土豆西红柿汤	041
苋菜豆腐汤	042
香菇芥菜汤	043
玉米胡萝卜汤	044
西红柿菠菜汤	045
南瓜虾皮汤	046
南瓜汤	047
蘑菇竹笋汤	048
菌菇丝瓜汤	049

家常罗宋汤·····	050	冬瓜金针菇汤·····	062
黄芪海带花菜汤·····	051	绿豆芽冬瓜汤·····	063
紫菜海带汤·····	052	腐竹黄瓜汤·····	064
海带冬瓜汤·····	052	油豆腐粉丝汤·····	065
土豆玉米汤·····	053	西红柿豆腐汤·····	066
平菇豆腐汤·····	054	韩式豆芽汤·····	067
素鸡蘑菇汤·····	055	酸菜芋头汤·····	068
木耳菜蘑菇汤·····	056	雪菜豆腐汤·····	068
平菇山药汤·····	057	豆腐皮丝瓜汤·····	069
青豆草菇汤·····	058	鸡汤煮千张丝·····	070
香菇豆腐汤·····	059	浓汤大豆皮·····	071
豆芽韭菜汤·····	060	什锦蔬菜汤·····	072
豆芽海带汤·····	060	玉米杂蔬汤·····	073
草菇丝瓜汤·····	061	椰香酸辣汤·····	074

Part 3

不可抵挡的浓香味， 营养保健畜肉汤

肉丝豆腐汤·····	076	鱼腥草排骨汤·····	087
参杞香菇瘦肉汤·····	077	黄花菜腐竹排骨汤·····	088
三鲜汤·····	078	绿豆陈皮排骨汤·····	089
莲子芡实瘦肉汤·····	079	排骨海带汤·····	090
海底椰红枣瘦肉汤·····	080	海带眉豆猪骨汤·····	090
冬瓜薏米瘦肉汤·····	081	玉米排骨汤·····	091
清补凉煲瘦肉·····	082	玉米淮山猪骨汤·····	092
芹菜金针菇猪肉汤·····	083	菠萝苦瓜排骨汤·····	093
丝瓜肉片香菇汤·····	084	西洋参排骨滋补汤·····	094
雪梨猪肉汤·····	085	党参蜜枣猪骨汤·····	095
木瓜排骨汤·····	086	胡萝卜马蹄猪骨汤·····	096
玉竹板栗煲排骨·····	087	芥菜咸骨煲·····	097

冬笋筒骨汤·····	097	白果咸菜猪肚汤·····	117
冬瓜薏米猪骨汤·····	098	豆腐猪血白菜汤·····	118
冬笋猪蹄汤·····	099	番茄丸子豆腐汤·····	119
农家排骨汤·····	100	冬瓜粉丝丸子汤·····	120
花生猪蹄汤·····	100	海带丸子汤·····	121
芸豆猪脚汤·····	101	竹笋猪血汤·····	121
清补节瓜煲猪蹄·····	102	山药枸杞牛肉汤·····	122
西洋参红枣猪尾汤·····	103	白萝卜牛腩汤·····	123
红枣桂圆猪肘汤·····	104	黄豆牛肉汤·····	124
白萝卜猪肺汤·····	105	家常牛肉汤·····	125
猪肺菜干汤·····	105	萝卜枸杞牛心汤·····	126
菠菜猪肝汤·····	106	黄芪牛肉汤·····	127
枸杞叶猪肝汤·····	107	萝卜牛肉丸汤·····	128
锁阳淮山猪腰汤·····	108	浓汤香菇煨牛丸·····	128
豆芽腰片汤·····	109	芹菜牛肉丸汤·····	129
虫草山药猪腰汤·····	110	新化三合汤·····	130
猪腰枸杞汤·····	111	萝卜牛杂汤·····	131
黄芪桂圆猪心汤·····	112	小白菜氽牛肉丸汤·····	131
莲藕猪心莲子汤·····	113	龟羊汤·····	132
莲子枸杞猪肚汤·····	114	山药羊骨汤·····	133
淮山芡实猪肚汤·····	114	浓汤羊肉锅·····	134
无花果猪肚汤·····	115	羊腩炖白萝卜·····	135
党参淮山猪肚汤·····	116	单县羊肉汤·····	136



Part 4

色香味全最养人， 滋补养生禽蛋汤

西洋参土鸡汤·····	138	虫草花鸡汤·····	141
人参滋补汤·····	139	霸王别姬·····	142
清汤越鸡·····	140	板栗土鸡汤·····	143

平菇木耳鸡丝汤	144	莲子百合老鸭汤	169
鸡丝榨菜汤	144	青螺炖老鸭	170
金针菇鸡丝汤	145	虫草花鸭汤	171
菠萝鸡片汤	146	茶树菇炖老鸭	172
胡萝卜马蹄鸡肉汤	147	陈皮老鸭汤	173
香菇冬笋煲仔鸡	148	白萝卜竹荪水鸭汤	174
清肺甘蔗鸡骨汤	149	黄芪党参水鸭	175
鸡肉丝瓜汤	150	冬瓜枸杞鸭腿汤	176
平菇鸡丝虾米汤	150	西红柿鸭肝汤	177
五指毛桃炖鸡	151	竹笋鸭肠玉米汤	178
薏米炖鸡	152	太白鸭	179
当归黄芪红枣乌鸡汤	153	鸭血粉丝汤	180
香菇冬瓜鸡汤	154	鸭血豆腐汤	181
海带炖鸡	154	清补凉乳鸽汤	182
乌鸡山药汤	155	玉竹党参炖乳鸽	183
枸杞红枣乌鸡汤	156	黄山炖鸽	184
党参淮山乌鸡汤	157	天麻乳鸽汤	185
红豆乌鸡汤	158	西红柿金针菇蛋花汤	186
药膳乌鸡汤	159	西红柿鸡蛋汤	187
香菇鸡爪眉豆汤	160	紫菜蛋花汤	188
乌鸡板栗滋补汤	161	菠菜鸡蛋汤	188
菠菜鸡胗汤	162	丝瓜蛋花汤	189
苦瓜鸡肝汤	162	家常蔬菜蛋汤	190
豆芽鸡肝汤	163	榨菜蛋花汤	191
胡萝卜玉米鸡爪汤	164	咸蛋木耳菜汤	192
鸡爪苦瓜瘦肉汤	165	咸蛋芥菜汤	193
木瓜花生煲鸡爪	166	皮蛋黄瓜汤	194
玉米马蹄鸭	167	油菜瘦肉皮蛋汤	195
冬笋煲鸭	168	菠菜皮蛋汤	196
沙参玉竹老鸭汤	168		

♥ Part 5

暖心养胃好舒畅， 鲜香美味水产汤

玉米煲鲫鱼汤·····	198	山药黄骨鱼汤·····	221
白汤鲫鱼·····	199	黄瓜泥鳅汤·····	222
胡萝卜淮山鲫鱼汤·····	200	虾米泥鳅汤·····	222
鲫鱼花生木瓜汤·····	201	丝瓜煮泥鳅·····	223
萝卜鲫鱼汤·····	202	宋嫂鱼羹·····	224
豆腐鲫鱼汤·····	202	山药鳝鱼汤·····	225
黄芪淮山鲫鱼汤·····	203	黄芪鳝鱼汤·····	226
豆腐香菇鲫鱼汤·····	204	乌鸡甲鱼汤·····	227
冬瓜鲫鱼汤·····	205	淮山枸杞甲鱼汤·····	228
当归白术鲤鱼汤·····	206	茯苓甲鱼汤·····	229
酸汤鲈鱼·····	207	清炖鹰龟·····	230
锅仔鲈鱼煮萝卜·····	208	香露河鳗·····	231
冬瓜红豆鲤鱼汤·····	208	鱼片豆腐汤·····	232
木瓜鲈鱼汤·····	209	金针菇鱼片汤·····	233
姜丝鲈鱼汤·····	210	酸菜鱼片汤·····	234
枸杞鲈鱼汤·····	211	润肺鱼片汤·····	234
木瓜红枣生鱼汤·····	212	苋菜鱼片汤·····	235
冬瓜煲生鱼·····	213	鱼头豆腐汤·····	236
山药生鱼汤·····	213	天麻鱼头汤·····	237
生鱼骨汤·····	214	西红柿鱼丸汤·····	238
西洋菜生鱼汤·····	215	鱼丸苋菜汤·····	239
虫草花黄鱼汤·····	216	双菇鱼丸汤·····	240
黄花鱼豆腐汤·····	217	鱼丸紫菜煲·····	240
雪菜黄鱼汤·····	218	清肺鱼骨汤·····	241
枸杞黄芪草鱼汤·····	219	冬笋鱼骨汤·····	242
清汤黄骨鱼·····	220	沙参鱼尾汤·····	242

鱼骨白菜汤	243
鱿鱼冬笋汤	244
海底椰鱿鱼汤	245
墨鱼猪骨汤	246
墨鱼猪肚汤	247
八爪鱼猪肚汤	248
带鱼汤	249
萝卜西红柿带鱼汤	250
银鱼枸杞苦瓜汤	251
虾丸丝瓜汤	252
鲜虾雪菜汤	253
虾仁豆腐汤	254
韭菜虾仁汤	255
虾丸紫菜汤	255
山药蟹肉汤	256
花蟹冬瓜汤	257

蛤蜊豆腐汤	258
蛤蜊菌菇汤	259
蛤蜊小白菜汤	260
花甲苦瓜汤	261
原味蛭子汤	262
白萝卜蛭子汤	262
海鲜豆腐汤	263
白菜牡蛎粉丝汤	264
牡蛎白萝卜汤	265
扇贝白玉菇豆腐汤	266
节瓜扇贝汤	267
菠菜干贝浓汤	268
干贝冬瓜竹荪汤	269
冬笋海味汤	270
虾米干贝草菇汤	271
香菇海蜇汤	272



Part 6

如丝如绵入心田，

温补养颜甜品汤

枸杞银耳汤	274
木瓜炖银耳	275
银耳雪梨汤	276
药膳银耳汤	277
莲子红枣花生汤	278
莲子百合汤	278
银耳红枣汤	279
桂圆山药红枣汤	280
桂圆银耳红枣汤	281

山药五宝甜汤	282
红腰豆雪梨汤	283
红豆年糕汤	283
牛奶木瓜甜汤	284
百合炖雪梨	285
冰糖木瓜	286
木瓜莲子百合汤	287
木瓜西米汤	288

会说话的菜谱书

COOKBOOK

滋补汤羹

保健营养大师 中华名厨 陈志田 主编

图书在版编目(CIP)数据

滋补汤羹/陈志田主编. —北京:中国轻工业出版社, 2013. 9
(会说话的菜谱书)
ISBN 978-7-5019-9460-1

I. ①滋… II. ①陈… III. ①保健—汤菜—菜谱
IV. ①TS972. 122

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第222063号

策划编辑: 王恒中 责任终审: 孟寿萱
责任编辑: 王巧丽 张盟初 责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 深圳市雅佳图印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2013年9月第1版第1次印刷

开本: 720×1000 1/16 印张: 18

字数: 280千字

书号: ISBN 978-7-5019-9460-1 定价: 29.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

131019S1X101ZBW



♥ Part 1

营养美味，滋补汤羹

好汤需要好器具	010
巧选好食材，煲出好滋味	011
新手煲汤，必读必看	016
老火熬出好汤头，靓汤的成功 关键	017
煲汤达人煲汤高招大放送	019

水产鲜美，如何煲出鲜香嫩滑	022
滋补肉汤，如何煲出浓稠鲜香	024
营养甜汤常见食材大盘点	025
怡人甜汤，喝对了才有效	026
喝对你的养生汤	027

♥ Part 2

回归自然的纯鲜， 清淡开胃蔬菜汤

菌菇菠菜汤	030
马蹄莲子羹	031
山药薏米羹	032
蜂蜜红薯银耳羹	032
青豆豆腐汤	033
芥菜豆腐羹	034
双瓜汤	035
小白菜虾皮汤	036
芹菜鲜奶汤	036
香菇萝卜汤	037
文思豆腐	038

三鲜豆腐汤	039
西红柿冬瓜汤	040
土豆西红柿汤	041
苋菜豆腐汤	042
香菇芥菜汤	043
玉米胡萝卜汤	044
西红柿菠菜汤	045
南瓜虾皮汤	046
南瓜汤	047
蘑菇竹笋汤	048
菌菇丝瓜汤	049

家常罗宋汤·····	050	冬瓜金针菇汤·····	062
黄芪海带花菜汤·····	051	绿豆芽冬瓜汤·····	063
紫菜海带汤·····	052	腐竹黄瓜汤·····	064
海带冬瓜汤·····	052	油豆腐粉丝汤·····	065
土豆玉米汤·····	053	西红柿豆腐汤·····	066
平菇豆腐汤·····	054	韩式豆芽汤·····	067
素鸡蘑菇汤·····	055	酸菜芋头汤·····	068
木耳菜蘑菇汤·····	056	雪菜豆腐汤·····	068
平菇山药汤·····	057	豆腐皮丝瓜汤·····	069
青豆草菇汤·····	058	鸡汤煮千张丝·····	070
香菇豆腐汤·····	059	浓汤大豆皮·····	071
豆芽韭菜汤·····	060	什锦蔬菜汤·····	072
豆芽海带汤·····	060	玉米杂蔬汤·····	073
草菇丝瓜汤·····	061	椰香酸辣汤·····	074



Part 3

不可抵挡的浓香味， 营养保健畜肉汤

肉丝豆腐汤·····	076	鱼腥草排骨汤·····	087
参杞香菇瘦肉汤·····	077	黄花菜腐竹排骨汤·····	088
三鲜汤·····	078	绿豆陈皮排骨汤·····	089
莲子芡实瘦肉汤·····	079	排骨海带汤·····	090
海底椰红枣瘦肉汤·····	080	海带眉豆猪骨汤·····	090
冬瓜薏米瘦肉汤·····	081	玉米排骨汤·····	091
清补凉煲瘦肉·····	082	玉米淮山猪骨汤·····	092
芹菜金针菇猪肉汤·····	083	菠萝苦瓜排骨汤·····	093
丝瓜肉片香菇汤·····	084	西洋参排骨滋补汤·····	094
雪梨猪肉汤·····	085	党参蜜枣猪骨汤·····	095
木瓜排骨汤·····	086	胡萝卜马蹄猪骨汤·····	096
玉竹板栗煲排骨·····	087	芥菜咸骨煲·····	097

冬笋筒骨汤·····	097	白果咸菜猪肚汤·····	117
冬瓜薏米猪骨汤·····	098	豆腐猪血白菜汤·····	118
冬笋猪蹄汤·····	099	番茄丸子豆腐汤·····	119
农家排骨汤·····	100	冬瓜粉丝丸子汤·····	120
花生猪蹄汤·····	100	海带丸子汤·····	121
芸豆猪脚汤·····	101	竹笋猪血汤·····	121
清补节瓜煲猪蹄·····	102	山药枸杞牛肉汤·····	122
西洋参红枣猪尾汤·····	103	白萝卜牛腩汤·····	123
红枣桂圆猪肘汤·····	104	黄豆牛肉汤·····	124
白萝卜猪肺汤·····	105	家常牛肉汤·····	125
猪肺菜干汤·····	105	萝卜枸杞牛心汤·····	126
菠菜猪肝汤·····	106	黄芪牛肉汤·····	127
枸杞叶猪肝汤·····	107	萝卜牛肉丸汤·····	128
锁阳淮山猪腰汤·····	108	浓汤香菇煨牛丸·····	128
豆芽腰片汤·····	109	芹菜牛肉丸汤·····	129
虫草山药猪腰汤·····	110	新化三合汤·····	130
猪腰枸杞汤·····	111	萝卜牛杂汤·····	131
黄芪桂圆猪心汤·····	112	小白菜氽牛肉丸汤·····	131
莲藕猪心莲子汤·····	113	龟羊汤·····	132
莲子枸杞猪肚汤·····	114	山药羊骨汤·····	133
淮山芡实猪肚汤·····	114	浓汤羊肉锅·····	134
无花果猪肚汤·····	115	羊腩炖白萝卜·····	135
党参淮山猪肚汤·····	116	单县羊肉汤·····	136



Part 4

色香味全最养人， 滋补养生禽蛋汤

西洋参土鸡汤·····	138	虫草花鸡汤·····	141
人参滋补汤·····	139	霸王别姬·····	142
清汤越鸡·····	140	板栗土鸡汤·····	143

平菇木耳鸡丝汤	144	莲子百合老鸭汤	169
鸡丝榨菜汤	144	青螺炖老鸭	170
金针菇鸡丝汤	145	虫草花鸭汤	171
菠萝鸡片汤	146	茶树菇炖老鸭	172
胡萝卜马蹄鸡肉汤	147	陈皮老鸭汤	173
香菇冬笋煲仔鸡	148	白萝卜竹荪水鸭汤	174
清肺甘蔗鸡骨汤	149	黄芪党参水鸭	175
鸡肉丝瓜汤	150	冬瓜枸杞鸭腿汤	176
平菇鸡丝虾米汤	150	西红柿鸭肝汤	177
五指毛桃炖鸡	151	竹笋鸭肠玉米汤	178
薏米炖鸡	152	太白鸭	179
当归黄芪红枣乌鸡汤	153	鸭血粉丝汤	180
香菇冬瓜鸡汤	154	鸭血豆腐汤	181
海带炖鸡	154	清补凉乳鸽汤	182
乌鸡山药汤	155	玉竹党参炖乳鸽	183
枸杞红枣乌鸡汤	156	黄山炖鸽	184
党参淮山乌鸡汤	157	天麻乳鸽汤	185
红豆乌鸡汤	158	西红柿金针菇蛋花汤	186
药膳乌鸡汤	159	西红柿鸡蛋汤	187
香菇鸡爪眉豆汤	160	紫菜蛋花汤	188
乌鸡板栗滋补汤	161	菠菜鸡蛋汤	188
菠菜鸡胗汤	162	丝瓜蛋花汤	189
苦瓜鸡肝汤	162	家常蔬菜蛋汤	190
豆芽鸡肝汤	163	榨菜蛋花汤	191
胡萝卜玉米鸡爪汤	164	咸蛋木耳菜汤	192
鸡爪苦瓜瘦肉汤	165	咸蛋芥菜汤	193
木瓜花生煲鸡爪	166	皮蛋黄瓜汤	194
玉米马蹄鸭	167	油菜瘦肉皮蛋汤	195
冬笋煲鸭	168	菠菜皮蛋汤	196
沙参玉竹老鸭汤	168		

Part 5

暖心养胃好舒畅， 鲜香美味水产汤

玉米煲鲫鱼汤	198	山药黄骨鱼汤	221
白汤鲫鱼	199	黄瓜泥鳅汤	222
胡萝卜淮山鲫鱼汤	200	虾米泥鳅汤	222
鲫鱼花生木瓜汤	201	丝瓜煮泥鳅	223
萝卜鲫鱼汤	202	宋嫂鱼羹	224
豆腐鲫鱼汤	202	山药鳝鱼汤	225
黄芪淮山鲫鱼汤	203	黄芪鳝鱼汤	226
豆腐香菇鲫鱼汤	204	乌鸡甲鱼汤	227
冬瓜鲫鱼汤	205	淮山枸杞甲鱼汤	228
当归白术鲤鱼汤	206	茯苓甲鱼汤	229
酸汤鲈鱼	207	清炖鹰龟	230
锅仔鲈鱼煮萝卜	208	香露河鳗	231
冬瓜红豆鲤鱼汤	208	鱼片豆腐汤	232
木瓜鲈鱼汤	209	金针菇鱼片汤	233
姜丝鲈鱼汤	210	酸菜鱼片汤	234
枸杞鲈鱼汤	211	润肺鱼片汤	234
木瓜红枣生鱼汤	212	苋菜鱼片汤	235
冬瓜煲生鱼	213	鱼头豆腐汤	236
山药生鱼汤	213	天麻鱼头汤	237
生鱼骨汤	214	西红柿鱼丸汤	238
西洋菜生鱼汤	215	鱼丸苋菜汤	239
虫草花黄鱼汤	216	双菇鱼丸汤	240
黄花鱼豆腐汤	217	鱼丸紫菜煲	240
雪菜黄鱼汤	218	清肺鱼骨汤	241
枸杞黄芪草鱼汤	219	冬笋鱼骨汤	242
清汤黄骨鱼	220	沙参鱼尾汤	242

鱼骨白菜汤·····	243	蛤蜊豆腐汤·····	258
鱿鱼冬笋汤·····	244	蛤蜊菌菇汤·····	259
海底椰鱿鱼汤·····	245	蛤蜊小白菜汤·····	260
墨鱼猪骨汤·····	246	花甲苦瓜汤·····	261
墨鱼猪肚汤·····	247	原味蛭子汤·····	262
八爪鱼猪肚汤·····	248	白萝卜蛭子汤·····	262
带鱼汤·····	249	海鲜豆腐汤·····	263
萝卜西红柿带鱼汤·····	250	白菜牡蛎粉丝汤·····	264
银鱼枸杞苦瓜汤·····	251	牡蛎白萝卜汤·····	265
虾丸丝瓜汤·····	252	扇贝白玉菇豆腐汤·····	266
鲜虾雪菜汤·····	253	节瓜扇贝汤·····	267
虾仁豆腐汤·····	254	菠菜干贝浓汤·····	268
韭菜虾仁汤·····	255	干贝冬瓜竹荪汤·····	269
虾丸紫菜汤·····	255	冬笋海味汤·····	270
山药蟹肉汤·····	256	虾米干贝草菇汤·····	271
花蟹冬瓜汤·····	257	香菇海蜇汤·····	272



Part 6

如丝如绵入心田， 温补养颜甜品汤

枸杞银耳汤·····	274	山药五宝甜汤·····	282
木瓜炖银耳·····	275	红腰豆雪梨汤·····	283
银耳雪梨汤·····	276	红豆年糕汤·····	283
药膳银耳汤·····	277	牛奶木瓜甜汤·····	284
莲子红枣花生汤·····	278	百合炖雪梨·····	285
莲子百合汤·····	278	冰糖木瓜·····	286
银耳红枣汤·····	279	木瓜莲子百合汤·····	287
桂圆山药红枣汤·····	280	木瓜西米汤·····	288
桂圆银耳红枣汤·····	281		