

百姓餐桌

丛书编委会 编

YiTianYIdao
Jiachang
Tangbao



1天1道

家常汤煲

超低
震撼价

16.80元

由全国著名烹饪大师亲自精心挑选

菜品南北兼顾,做法简单实用,好学易做

每天一道新式养生汤,每天口味翻新

好吃、营养又健康



吉林科学技术出版社



丛书编委会 编

做法简单
好学易做

YiTianYIdao
Jiachang
Tangbao

1天1道

家常汤煲



吉林科学技术出版社

“百姓餐桌”丛书编委会 编

责任编辑：李 梁 王旭辉

图片摄影：许京鹭 杨跃祥 王大龙

书籍装帧：名晓设计

吉林科学技术出版社出版、发行

一天一道

家常汤煲

YITIANYIDAOJIACHANGTANGBAO



一天一道家常汤煲

社 址：长春市人民大街 4646 号

发行部电话 / 传真：0431-85677817 85635177 85651759 85651628

编辑部电话：0431-85635175

邮 编：130021

电子信箱：ll_010307@sina.com

网 址：www.jlstp.com

实 名：吉林科学技术出版社

长春市创意广告图文制作有限责任公司制版

长春新华印刷厂印刷

如有印装质量问题，可寄出版社调换

710×1000 16 开

10 印张

2007 年 5 月第 1 版

2007 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5384-1458-5

定价：16.80 元

一天一道家常汤煲

目录 CONTENTS



Part 1 蔬果类

010 菠菜火腿猪肝汤
012 白菜豆腐汤
012 菜卷青豆汤
012 荸荠豆腐紫菜汤
013 白萝卜海鲜汤
013 豆角菜花汤
014 肉片菜头汤
014 莼菜鸽蛋汤
014 西湖莼菜汤
015 豆角干贝汤
016 番茄草菇汤
016 什锦蔬菜汤
017 干白果蔬浸汁
017 五色蔬菜汤
017 腐竹瓜片汤
018 黄花菜萝卜薏米汤
019 干贝芥菜汤
019 奶汁姬松茸卷
019 杂烩蔬菜汤
020 韭菜面汤

020 虾子白菜汤
021 莼菜鸡丝汤
021 葱白大蒜汤
021 地瓜干荷兰豆汤
022 老鸭马铃薯杂烩
023 木耳汤
023 鲍鱼菇青笋煲双瓜
023 芥菜山药汤
024 山药百烩
024 绍菜粉丝汤
024 芥菜丝瓜瘦肉汤
025 开洋香菇汤
025 西梅番茄甜汤
026 干贝油菜汤
026 油菜香菇汤
026 油菜玉米汤
027 南瓜牛肉汤
028 椒麻茄子汤
028 丝瓜及第汤
029 甘麦大枣汤
029 雪梨响螺百合汤
029 冬瓜鲜虾豌豆汤

030 冬笋莴苣汤
030 胡辣冬笋汤
030 番茄玉米汤
031 奶汤藕块
031 麻辣萝卜干汤
032 银耳豆腐汤
033 干贝冬瓜汤
033 黄瓜钱豆板汤
033 海马乳鸽金针汤
034 榨菜肉片酸菜汤
034 辣味鸡汤莴笋
035 白蘑田园汤



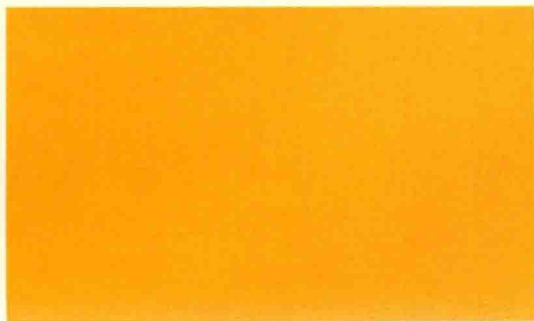
035 乌梅红枣汤
 035 腐皮白果甘蔗汤
 036 牛肉苦瓜汤
 036 干白菜豆腐酱汤
 036 马铃薯三丝清汤
 037 龙眼清凉补汤
 038 甘草莲心水果饮
 038 苹果洋葱汤
 039 一品竹荪蛋
 039 银花山楂汤
 039 香橙冬瓜汤
 040 白菜地瓜豆皮汤
 041 芋头荸荠汤
 041 银耳杏仁苹果汤
 041 番茄蜜汁雪梨汤
 042 雪梨胡萝卜汤
 042 豆腐蔬菜汤
 043 猪肉末茄条汤
 043 奶汤鲜虾马铃薯汤
 043 冬瓜芦笋鸽蛋汤

Part
2

禽蛋类

044 番茄薯仔凤爪汤
 046 冬木耳煨仔鸡
 046 鸡肉炖冬瓜
 046 银耳炖白鸽
 047 田螺金华煲水鸭
 047 大鹅肉烩什蔬
 048 菠菜板栗鸡汤
 048 白术茯苓鸡汤
 048 山药胡萝卜鸡汤
 049 枸杞鸡肝汤
 050 凤爪排骨栗子汤
 050 当归红花鸡汤
 051 翅根鸡蛋汤
 051 百合冰糖蛋花汤
 051 首乌鸡汤
 052 清补凉鸡脚排骨汤
 052 蝶瓜鸡肉汤
 053 归圆鸡肉汤

053 猴头菇炖竹丝鸡
 053 黄芪灵芝鸡肉汤
 054 金针鸡丝汤
 054 咖喱鸡汤玉米笋
 054 栗子参鸡汤
 055 栗子炖鸡
 055 肉片油菜汤
 056 西葫芦鸡片汤
 056 北芪党参煲鸡肾
 056 鸡肉蘑菇毛豆汤
 057 番茄汤丸
 058 酸辣球盖胗花汤
 058 淮山板栗乌鸡汤
 058 竹荪甜角乌鸡汤





一天一道家常汤煲 目 录

- | | | |
|-------------|--------------|--------------|
| 059 冬瓜珧柱炖鸭 | 069 酥肉烩全蘑 | 079 猪肘油豆腐蘑菇汤 |
| 059 三豆樱桃谷鸭汤 | 070 猪蹄花生汤 | 080 板栗花生汤 |
| 060 冬瓜海带鸭骨汤 | 070 砂仁猪肚莲藕汤 | 080 花生菇耳猪肚汤 |
| 060 淮山杞子炖水鸭 | 071 菠菜猪肝汤 | 081 西兰花瘦肉汤 |
| 061 玉竹沙参心肝鹅 | 071 枸杞叶猪肝汤 | 081 花旗参瘦肉汤 |
| 061 鸽肉萝卜汤 | 071 参须玉竹猪腱汤 | 081 咖喱猪肉汤丸 |
| 061 陈皮老鸭蘑菇汤 | 072 豆腐生菜肉丝汤 | 082 肉末小马铃薯汤 |
| 062 淮山炖乳鸽 | 072 豆芽肉片汤 | 082 肉丸白菜粉丝汤 |
| 062 参须天麻乳鸽汤 | 072 黑木耳瘦肉红枣汤 | 082 黄芪瘦肉汤 |
| 062 鹌鹑莲藕汤 | 073 红绿豆珧柱瘦肉汤 | 083 茶树菇猪心汤 |
| 063 椰汁螺头鸡汤 | 073 卤肉年糕汤 | 084 腊肉南瓜汤 |
| 063 银耳银杏乌鸡汤 | 074 胡萝卜荸荠猪舌汤 | 084 羊肉大补汤 |
| 064 油茶鸽蛋汤 | 075 杜仲牛膝猪手汤 | 084 羊肉洋葱汤 |
| 064 田七木瓜仔鸡汤 | 075 黄精瘦肉汤 | 085 无花果羊杂山药汤 |
| 064 冬菇栗子鸡肉汤 | 075 芥菜凤尾菇煲猪腰 | 085 羊杂蘑菇汤 |
| 065 皮蛋冻豆腐汤 | 076 羊肉雪耳藕片汤 | 086 牛肉什蔬汤 |
| | 076 首乌羊排汤 | 086 羊肉山药青豆汤 |
| | 076 羊肉藕片汤 | 087 滋补鞭汤 |
| | 077 参竹圆肉羊心汤 | 087 辣味牛肉马铃薯汤 |
| | 077 紫菜瘦肉花生汤 | 087 丁香牛蛋汤 |
| | 078 白菜香菇蹄花汤 | 088 白果腐竹猪肚汤 |
| | 078 双豆海带猪腿肉汤 | |
| | 079 莲藕炖猪尾 | |
| | 079 田七杜仲猪腰汤 | |

Part
3

畜肉类

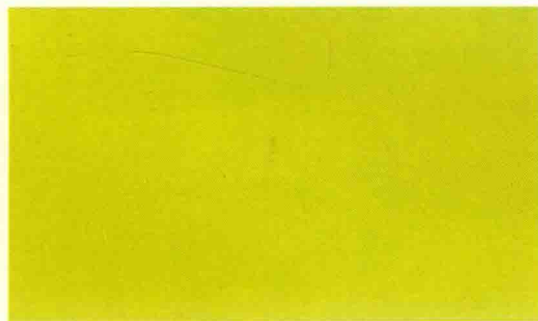
- 066 冬瓜海带排骨汤
068 金针木耳瘦肉汤
068 米露煮香芋地瓜
068 紫菜冬菇肉丝汤
069 参果炖瘦肉汤



089 苦瓜猪肚汤
089 川贝雪梨苹果猪肺汤
089 豆腐黄瓜排骨汤
090 花生大蒜排骨汤
090 芥兰排骨汤
090 排骨洋葱南瓜汤
091 陈皮猪肉汤
091 甘蓝猪肉苹果汤
092 荷兰豆肉片汤
092 萝卜马铃薯猪骨汤
092 冬瓜猪肋汤
093 凉瓜排骨老人头汤
093 凤菇莲花汤
094 老干妈一品香
094 猪肉白菜汤
095 猪小肚白玉汤
095 杞菊决明瘦肉汤

095 猪蹄筋黄豆汤
096 水煮猪肚汤
096 桔梗牛杂汤
096 一品菌王汤
097 牛肉莲藕黄豆汤
098 苏泊牛肉
098 香茶鸽蛋牛肉汤
098 雪菜牛肉汤
099 孜然牛肉蔬菜汤
099 牛肉番茄汤
100 兔肉山珍汤
100 人参鹿茸杞鞭汤
101 榆耳煲鹿鞭
101 鹿筋木瓜汤
101 淮山芡实海马鹿肉汤
102 石斛参须牛尾汤
102 四季豆心管汤

102 鹿肉卷心菜烩马铃薯
103 牛筋花生汤
103 西洋菜蚝豉猪胰汤
104 牛肉口蘑雪豆汤
105 参芪肉丸萝卜汤
105 花生牛肉汤
105 肉丸鲜贝蔬菜汤
106 兔肉香芋汤
106 草决明杞子牛肉汤
106 牛肉萝卜豌豆汤



一天一道家常汤煲

目录



- 107 金针木耳猪胰汤
- 107 沙参牛肉萝卜百合汤
- 108 烧汁鸽蛋牛肉汤
- 108 黑豆小麦猪腰汤
- 109 牛筋腊肉汤
- 109 萝卜青蒜牛腩汤
- 109 猪腰菜花汤

Part 4

水产类

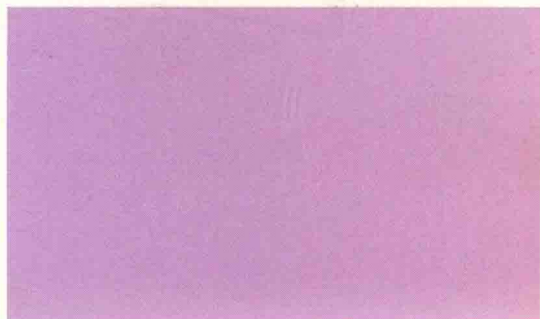
- | | | |
|--------------|-------------|-------------|
| 110 海胆蛋黄汤 | 117 娃娃菜鲜鱼汤 | 126 小龙虾汤 |
| 112 银芽白菜蛎黄汤 | 117 鲤鱼苦瓜汤 | 126 酸辣虾尾汤 |
| 112 甘草白术鱼汤 | 117 生姜酸菜墨鱼汤 | 127 青苹果鲜虾汤 |
| 112 墨鱼油菜汤 | 118 牡蛎白菜年糕汤 | 127 鲜虾卷心菜辣汤 |
| 113 参芪泥鳅汤 | 118 墨鱼仔烧肉汤 | 127 草果陈皮青鱼汤 |
| 113 豆芽鱼尾汤 | 119 牛蛙山药汤 | 128 闸蟹兰花汤 |
| 114 参归鲳鱼汤 | 119 白灵菇煲飞蟹 | 128 上汤飞蟹 |
| 114 刀鱼煮南瓜 | 119 海鲜烩菌 | 128 清汤蟹味菇 |
| 115 玉米菠菜蛤蜊汤 | 120 田螺汤 | 129 萝卜牛蛙丝瓜汤 |
| 115 海参汤 | 120 明虾白菜蘑菇汤 | 129 富贵海鲜汤 |
| 115 海参菜豆腐丸子汤 | 120 三色虾球汤 | 130 蟹羹汤 |
| 116 冬瓜莲豆煲鲫鱼汤 | 121 蟹丝芥菜汤 | 130 党参银耳牛蛙汤 |
| | 121 芒果珍珠雪蛤 | 131 豆腐笋丝蟹肉汤 |
| | 122 鳕鱼酱汤 | |
| | 122 银鳕鱼木瓜汤 | |
| | 122 鱼肉芒果咖喱汤 | |
| | 123 天麻川芎鱼头煲 | |
| | 124 鱼肉豆腐汤 | |
| | 124 银杏芋头鱼肚汤 | |
| | 124 松茸青笋烩鱼肚 | |
| | 125 杂锦鱿鱼汤 | |
| | 125 香辣鱿鱼汤 | |



131 螃蟹瘦肉冬瓜汤
131 黄芪鲫鱼汤
132 草菇海鲜汤
133 补肾蛤蚧汤
133 丁香鱼片杞子汤
133 鲍鱼萝卜汤
134 贡菜草菇棒鱼汤
134 鱼汤氽北极贝
135 鲜虾丝瓜鱼汤
135 八爪榆黄莲藕汤
135 泡菜鲳鱼汤
136 兰花蛭肉汤
136 萝卜蛤蜊汤
136 海虹西葫芦汤
137 银鱼茼蒿汤
137 百合大枣乌龟汤
138 杞龟汤
138 鱿鱼山药汤
139 香菇鱼翅羹
139 极品珍菌佛跳墙
139 香芹藕片八爪鱼汤
140 五彩海参汤
141 豆角香芋煮海兔
141 虫草圆肉炖龟肉

141 鲜带子红辣汤
142 鲜带子蔬菜汤
142 鳕鱼薯块洋葱汤
143 柠檬红鲳鱼汤
143 鲩鱼冬瓜汤
143 童子甲鱼汤
144 天麻鱼辫汤
144 鲈鱼汤
144 螃蟹鱼肚冬瓜汤
145 凤爪枸杞水鱼汤
145 清炖水鱼汤
146 返老还童汤
146 淮山杞子炖田鸡
147 蜗牛野菜汤
147 水煮喇叭小龙虾
147 莴笋海鲜汤
148 三丝鱼汤
149 鲜鱼野菜汤
149 花生鱼头汤
149 紫菜滑蛋汤
150 鱼肉胡萝卜汤
150 鱼羊鲜汤
150 虾尾梅干菜鱼汤
151 鱼头豆腐汤

151 番茄豆腐鱼丸汤
152 虫草人参甲鱼汤
153 大豆芽沙丁鱼汤
153 百合扇贝蘑菇汤
153 粽叶梭鱼汤
154 芦笋鱿鱼汤
154 蔬菜球鱿鱼汤
155 鱼肚鸡汤
155 鱼肚鲜虾苦瓜汤
155 番茄鱼汤



百姓餐桌

丛书编委会 编

做法简单
好学易做

YiTianYIdao
Jiachang
Tangbao

1天1道

家常汤煲



吉林科学技术出版社

“百姓餐桌”丛书编委会 编

责任编辑：李 梁 王旭辉

图片摄影：许京鹭 杨跃祥 王大龙

书籍装帧：名晓设计

吉林科学技术出版社出版、发行

一天一道

家常汤煲

YITIANYIDAOJIACHANGTANGBAO



一天一道家常汤煲

社 址：长春市人民大街 4646 号

发行部电话 / 传真：0431-85677817 85635177 85651759 85651628

编辑部电话：0431-85635175

邮 编：130021

电子信箱：ll_010307@sina.com

网 址：www.jlstp.com

实 名：吉林科学技术出版社

长春市创意广告图文制作有限责任公司制版

长春新华印刷厂印刷

如有印装质量问题，可寄出版社调换

710×1000 16 开

10 印张

2007 年 5 月第 1 版

2007 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5384-1458-5

定价：16.80 元

一天一道家常汤煲

自序



中华饮食文化博大精深、源远流长，在世界上享有很高的声誉。中国人讲究吃，不仅仅是一日三餐，解渴充饥，吃在国人心中早已演变成一种文化。每一道精美肴饌讲究的都是“色香味形意养”，色是视觉的颜色盛宴，香是嗅觉的连绵悠长，味是品尝的美味享受，形是形态的精雕细琢，意则是意境的回味无穷，最后一个“养”字，把“药食同源”的理念点透，回归了饮食文化的根本，道出了现代饮食的精髓。

俗话说，“民以食为天”，饮食文化已经在人们的日常生活中得到了很大的普及和弘扬。“吃什么”，这恐怕是大多数人需要每天面对的一个问题，选择合理而且适合自己的食材，当然很重要，但人们对于每天所食用的食物是否属于科学合理的膳食搭配却不甚了解。“怎么做”，很多人的饮食还在不断的重复自己从小养成的饮食习惯，殊不知食材的合理搭配和正确的烹饪对于饮食是最重要的一个环节。忙碌的上班族、优雅的主妇、退休闲适的老人、茁壮成长的孩子，每个人都希望能有适合自己且营养美味的食谱，本系列书籍的出版，解决了困扰您的“吃什么”和“怎么做”的两大难题，帮助您在忙碌的生活、学习、工作之余，轻松找到适合您和您家人、朋友的精心搭配、营养美味的菜谱。

清代李渔在他的《闲情偶寄·饮馔部》中提到，“汤即羹之别名也”，“养生之法，食贵能消；饭得羹而即消，其理易见。故善养生者，吃饭不可不羹”。古语又曰，“宁可食无肉，不可食无汤”，自古以来，在中国人的餐桌上，汤始终占据着不可替代的位置。它不仅是养人的补品，还能帮助消化，增加食欲。因此，即使在美食家的眼中，汤也是他们心目中的美味佳肴。我国大江南北种类繁多的风味名汤，其花色口味之多，不胜枚举。本书所列汤菜，均是日常饮食生活当中汤菜精品，按不同功效索引，美味可口，营养滋补，一定为您提供丰富的选择，引导您走向正确的养生之道。

一天一道家常汤煲

目录 CONTENTS



Part 1 蔬果类

- 010 菠菜火腿猪肝汤
- 012 白菜豆腐汤
- 012 菜卷青豆汤
- 012 荸荠豆腐紫菜汤
- 013 白萝卜海鲜汤
- 013 豆角菜花汤
- 014 肉片菜头汤
- 014 莼菜鸽蛋汤
- 014 西湖莼菜汤
- 015 豆角干贝汤
- 016 番茄草菇汤
- 016 什锦蔬菜汤
- 017 干白果蔬浸汁
- 017 五色蔬菜汤
- 017 腐竹瓜片汤
- 018 黄花菜萝卜薏米汤
- 019 干贝芥菜汤
- 019 奶汁姬松茸卷
- 019 杂烩蔬菜汤
- 020 韭菜面汤

- 020 虾子白菜汤
- 021 莼菜鸡丝汤
- 021 葱白大蒜汤
- 021 地瓜干荷兰豆汤
- 022 老鸭马铃薯杂烩
- 023 木耳汤
- 023 鲍鱼菇青笋煲双瓜
- 023 芥菜山药汤
- 024 山药百烩
- 024 绍菜粉丝汤
- 024 芥菜丝瓜瘦肉汤
- 025 开洋香菇汤
- 025 西梅番茄甜汤
- 026 干贝油菜汤
- 026 油菜香菇汤
- 026 油菜玉米汤
- 027 南瓜牛肉汤
- 028 椒麻茄子汤
- 028 丝瓜及第汤
- 029 甘麦大枣汤
- 029 雪梨响螺百合汤
- 029 冬瓜鲜虾豌豆汤

- 030 冬笋莴苣汤
- 030 胡辣冬笋汤
- 030 番茄玉米汤
- 031 奶汤藕块
- 031 麻辣萝卜干汤
- 032 银耳豆腐汤
- 033 干贝冬瓜汤
- 033 黄瓜钱豆板汤
- 033 海马乳鸽金针汤
- 034 榨菜肉片酸菜汤
- 034 辣味鸡汤莴笋
- 035 白蘑田园汤



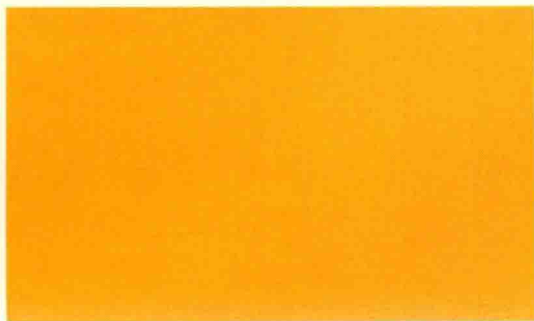
035 乌梅红枣汤
 035 腐皮白果甘蔗汤
 036 牛肉苦瓜汤
 036 干白菜豆腐酱汤
 036 马铃薯三丝清汤
 037 龙眼清凉补汤
 038 甘草莲心水果饮
 038 苹果洋葱汤
 039 一品竹荪蛋
 039 银花山楂汤
 039 香橙冬瓜汤
 040 白菜地瓜豆皮汤
 041 芋头荸荠汤
 041 银耳杏仁苹果汤
 041 番茄蜜汁雪梨汤
 042 雪梨胡萝卜汤
 042 豆腐蔬菜汤
 043 猪肉末茄条汤
 043 奶汤鲜虾马铃薯汤
 043 冬瓜芦笋鸽蛋汤

Part
2

禽蛋类

044 番茄薯仔凤爪汤
 046 冬木耳煨仔鸡
 046 鸡肉炖冬瓜
 046 银耳炖白鸽
 047 田螺金华煲水鸭
 047 大鹅肉烩什蔬
 048 菠菜板栗鸡汤
 048 白术茯苓鸡汤
 048 山药胡萝卜鸡汤
 049 枸杞鸡肝汤
 050 凤爪排骨栗子汤
 050 当归红花鸡汤
 051 翅根鸡蛋汤
 051 百合冰糖蛋花汤
 051 首乌鸡汤
 052 清补凉鸡脚排骨汤
 052 蝶瓜鸡肉汤
 053 归圆鸡肉汤

053 猴头菇炖竹丝鸡
 053 黄芪灵芝鸡肉汤
 054 金针鸡丝汤
 054 咖喱鸡汤玉米笋
 054 栗子参鸡汤
 055 栗子炖鸡
 055 肉片油菜汤
 056 西葫芦鸡片汤
 056 北芪党参煲鸡肾
 056 鸡肉蘑菇毛豆汤
 057 番茄汤丸
 058 酸辣球盖胗花汤
 058 淮山板栗乌鸡汤
 058 竹荪甜角乌鸡汤





一天一道家常汤煲 目 录

- | | | |
|-------------|--------------|--------------|
| 059 冬瓜珧柱炖鸭 | 069 酥肉烩全蘑 | 079 猪肘油豆腐蘑菇汤 |
| 059 三豆樱桃谷鸭汤 | 070 猪蹄花生汤 | 080 板栗花生汤 |
| 060 冬瓜海带鸭骨汤 | 070 砂仁猪肚莲藕汤 | 080 花生菇耳猪肚汤 |
| 060 淮山杞子炖水鸭 | 071 菠菜猪肝汤 | 081 西兰花瘦肉汤 |
| 061 玉竹沙参心肝鹅 | 071 枸杞叶猪肝汤 | 081 花旗参瘦肉汤 |
| 061 鸽肉萝卜汤 | 071 参须玉竹猪腱汤 | 081 咖喱猪肉汤丸 |
| 061 陈皮老鸭蘑菇汤 | 072 豆腐生菜肉丝汤 | 082 肉末小马铃薯汤 |
| 062 淮山炖乳鸽 | 072 豆芽肉片汤 | 082 肉丸白菜粉丝汤 |
| 062 参须天麻乳鸽汤 | 072 黑木耳瘦肉红枣汤 | 082 黄芪瘦肉汤 |
| 062 鹌鹑莲藕汤 | 073 红绿豆珧柱瘦肉汤 | 083 茶树菇猪心汤 |
| 063 椰汁螺头鸡汤 | 073 卤肉年糕汤 | 084 腊肉南瓜汤 |
| 063 银耳银杏乌鸡汤 | 074 胡萝卜荸荠猪舌汤 | 084 羊肉大补汤 |
| 064 油茶鸽蛋汤 | 075 杜仲牛膝猪手汤 | 084 羊肉洋葱汤 |
| 064 田七木瓜仔鸡汤 | 075 黄精瘦肉汤 | 085 无花果羊杂山药汤 |
| 064 冬菇栗子鸡肉汤 | 075 芥菜凤尾菇煲猪腰 | 085 羊杂蘑菇汤 |
| 065 皮蛋冻豆腐汤 | 076 羊肉雪耳藕片汤 | 086 牛肉什蔬汤 |
| | 076 首乌羊排汤 | 086 羊肉山药青豆汤 |
| | 076 羊肉藕片汤 | 087 滋补鞭汤 |
| | 077 参竹圆肉羊心汤 | 087 辣味牛肉马铃薯汤 |
| | 077 紫菜瘦肉花生汤 | 087 丁香牛蛋汤 |
| | 078 白菜香菇蹄花汤 | 088 白果腐竹猪肚汤 |
| | 078 双豆海带猪腿肉汤 | |
| | 079 莲藕炖猪尾 | |
| | 079 田七杜仲猪腰汤 | |

Part
3

畜肉类

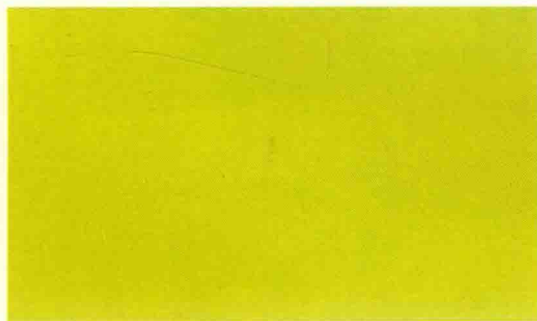
- 066 冬瓜海带排骨汤
068 金针木耳瘦肉汤
068 米露煮香芋地瓜
068 紫菜冬菇肉丝汤
069 参果炖瘦肉汤



089 苦瓜猪肚汤
089 川贝雪梨苹果猪肺汤
089 豆腐黄瓜排骨汤
090 花生大蒜排骨汤
090 芥兰排骨汤
090 排骨洋葱南瓜汤
091 陈皮猪肉汤
091 甘蓝猪肉苹果汤
092 荷兰豆肉片汤
092 萝卜马铃薯猪骨汤
092 冬瓜猪肋汤
093 凉瓜排骨老人头汤
093 凤菇莲花汤
094 老干妈一品香
094 猪肉白菜汤
095 猪小肚白玉汤
095 杞菊决明瘦肉汤

095 猪蹄筋黄豆汤
096 水煮猪肚汤
096 桔梗牛杂汤
096 一品菌王汤
097 牛肉莲藕黄豆汤
098 苏泊牛肉
098 香茶鸽蛋牛肉汤
098 雪菜牛肉汤
099 孜然牛肉蔬菜汤
099 牛肉番茄汤
100 兔肉山珍汤
100 人参鹿茸杞鞭汤
101 榆耳煲鹿鞭
101 鹿筋木瓜汤
101 淮山芡实海马鹿肉汤
102 石斛参须牛尾汤
102 四季豆心管汤

102 鹿肉卷心菜烩马铃薯
103 牛筋花生汤
103 西洋菜蚝豉猪胰汤
104 牛肉口蘑雪豆汤
105 参芪肉丸萝卜汤
105 花生牛肉汤
105 肉丸鲜贝蔬菜汤
106 兔肉香芋汤
106 草决明杞子牛肉汤
106 牛肉萝卜豌豆汤



一天一道家常汤煲

目录



- 107 金针木耳猪胰汤
- 107 沙参牛肉萝卜百合汤
- 108 烧汁鸽蛋牛肉汤
- 108 黑豆小麦猪腰汤
- 109 牛筋腊肉汤
- 109 萝卜青蒜牛腩汤
- 109 猪腰菜花汤

Part 4

水产类

- | | | |
|--------------|-------------|-------------|
| 110 海胆蛋黄汤 | 117 娃娃菜鲜鱼汤 | 126 小龙虾汤 |
| 112 银芽白菜蛎黄汤 | 117 鲤鱼苦瓜汤 | 126 酸辣虾尾汤 |
| 112 甘草白术鱼汤 | 117 生姜酸菜墨鱼汤 | 127 青苹果鲜虾汤 |
| 112 墨鱼油菜汤 | 118 牡蛎白菜年糕汤 | 127 鲜虾卷心菜辣汤 |
| 113 参芪泥鳅汤 | 118 墨鱼仔烧肉汤 | 127 草果陈皮青鱼汤 |
| 113 豆芽鱼尾汤 | 119 牛蛙山药汤 | 128 闸蟹兰花汤 |
| 114 参归鲳鱼汤 | 119 白灵菇煲飞蟹 | 128 上汤飞蟹 |
| 114 刀鱼煮南瓜 | 119 海鲜烩菌 | 128 清汤蟹味菇 |
| 115 玉米菠菜蛤蜊汤 | 120 田螺汤 | 129 萝卜牛蛙丝瓜汤 |
| 115 海参汤 | 120 明虾白菜蘑菇汤 | 129 富贵海鲜汤 |
| 115 海参菜豆腐丸子汤 | 120 三色虾球汤 | 130 蟹羹汤 |
| 116 冬瓜莲豆煲鲫鱼汤 | 121 蟹丝芥菜汤 | 130 党参银耳牛蛙汤 |
| | 121 芒果珍珠雪蛤 | 131 豆腐笋丝蟹肉汤 |
| | 122 鳕鱼酱汤 | |
| | 122 银鳕鱼木瓜汤 | |
| | 122 鱼肉芒果咖喱汤 | |
| | 123 天麻川芎鱼头煲 | |
| | 124 鱼肉豆腐汤 | |
| | 124 银杏芋头鱼肚汤 | |
| | 124 松茸青笋烩鱼肚 | |
| | 125 杂锦鱿鱼汤 | |
| | 125 香辣鱿鱼汤 | |

