

สารบัญ

CONTENTS

- 10 แนะนำอุปกรณ์ที่ใช้ในการต้มซูบที่เรามีกันทุกครัวเรือน
- 11 ขั้นตอนของการทำน้ำสต็อก
- 13 ขั้นตอนการผลิตและการเก็บน้ำสต็อกสมุนไพรเข้มข้น

01 ซูบบำรุงหัวใจและปอด

- 16 ซูบหมูใส่ผักวอเตอร์เครส (Watercress) และอัลมอนต์
- 17 ซูบหมูใส่เม็ดบัว ดอกกลี๋ยแห้งและหอยเชลล์แห้ง
- 18 ซูบหมูใส่กลีบดอกกลี๋ยและลำไย
- 19 ซูบหมูใส่มะเดื่อ
- 20 ซูบหมูใส่แอปเปิลและสาลีหิมะ
- 21 ซูบตับหมูใส่แครรอตและพุทราจีน
- 22 ซูบหัวใจหมูใส่ถั่งเช่าจีน
- 23 ซูบซี่โครงหมูใส่ข้าวสาลีและชะเอมเทศ
- 24 ซูบตีนหมูใส่ถั่วดำ พุทราจีนและรากบัว
- 25 ซูบปอดหมูใส่แปะก๊วย
- 26 ซูบกระดูกสันหลังหมู (กระดูกเล้ง) ใส่เห็ดหูหนูขาว
- 27 ซูบกระดูกหมูใส่สมุนไพรโกฐขี้แมว
- 28 ซูบซี่โครงหมูใส่อัลมอนต์และมะเดื่อ
- 29 ซูบหมูใส่สมุนไพรตั้งเซียมและแบะหมิงตง
- 30 ซูบกระดูกหมูใส่ฮ้อยและแครรอต
- 31 ซูบปอดหมูใส่ดอกแก้วมังกรแห้ง
- 32 ซูบปอดหมูใส่หัวไชเท้า
- 33 ซูบปอดหมูใส่ผักกาดขาว
- 34 ซูบปอดหมูใส่หัวไชเท้าและอัลมอนต์
- 35 ซูบไส้หมูใส่ผักกาดขาว
- 36 ซูบปอดหมูใส่ผักกาดขาว
- 37 ซูบปอดหมูใส่รากหญ้าหวาน
- 38 ซูบหมูใส่มะเขือเทศและเม็ดบัว
- 39 ซูบนกพิราบใส่เนื้อมะพร้าวและเห็ดหูหนูขาว



- 40 ซุปตีนไก่ใส่มะละกอและ
ถั่วลันเตา
- 41 ซุปปลาใส่แอปเปิลและ
อัลมอนต์
- 42 ซุปซี่โครงหมูใส่ผักเขียว
และลูกเดี๋ย

- 43 ซุปกระดูกหมูใส่ดอก
แก้วมังกร
- 44 ซุปบดหมูใส่สาเล่หิมะ
และเห็ดหูหนูขาว
- 45 ซุปหมูใส่บัวหิมะและดอก
สายน้ำผึ้ง

- 46 ซุปหมูใส่ลูกตาลและ
สมุนไพรวงบัวบ้อ
- 47 ซุปปลาตะเพียนใส่
แอปเปิลและแห้ว

02 ซุปทำให้คุณดูดี

- 50 ซุปอึ่งอ่างใส่มะละกอและ
วุ้นเส้น
- 51 ซุปเนื้อหมูใส่วอลนัตและ
ตังกุย
- 52 ซุปปลิงทะเลใส่ลำไยและ
เนื้อหมู
- 53 ซุปเนื้อหมูใส่พุทราจีน
และสมุนไพรรอบิเยะบ้อเช่า
- 54 ซุปตีนไก่ใส่ผักเขียวและ
ตีนหมู
- 55 ซุปตีนหมูใส่สมุนไพรร
ดงเขียม

- 56 ซุปตีนหมูใส่เห็ดหูหนูดำ
และสาหร่ายทะเล
- 57 ซุปเนื้อหมูใส่รากบัวและ
พุทราจีน
- 58 ซุปตีนหมู (ช่วยให้
หน้าอกใหญ่ขึ้น)
- 59 ซุปตับหมูใส่ตังเขียม
หวงฉีและเก๋ากี้
- 60 ซุปตีนหมูใส่เคียมชิกและ
แตงซูกินี
- 61 ซุปเนื้อน่องหมูติดเอ็นใส่
รากบัว

- 62 ซุปตีนหมูใส่ตังกุย
- 63 ซุปตีนหมูใส่หัวไชเท้า
แห้งและพุทราจีน
เชื่อม
- 64 ซุปตีนหมูใส่ถั่วเขียว ถั่ว
แดงและถั่วลันเตา
- 65 ซุปซี่โครงหมูใส่ตังกุยและ
โกฐหัวบัว
- 66 ซุปตีนหมูใส่ว่านหาง
จระเข้
- 67 ซุปตะพาบใส่กระดูก
หมู



- | | | | | | |
|----|-----------------------------------|----|----------------------------------|----|--------------------------|
| 68 | ซูปบำรุงผิวหน้า | 71 | ซูปตีนหมูใส่พุทราจีนและหัวไชเท้า | 74 | ซูปตีนหมูใส่หัวเข่าวัว |
| 69 | ซูปที่จะทำให้คุณอ่อนเยาว์อยู่เสมอ | 72 | ซูปตีนหมูใส่หางฉี่ | 75 | ซูปตีนหมูใส่ข้าวบาร์เลย์ |
| 70 | ซูปที่ช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นให้ผิว | 73 | ซูปตีนหมูใส่ถั่วแปบ | | |

03 ซูปบำรุงตับและไต

- | | | | | | |
|----|--|----|---|----|--|
| 78 | ซูปเนื้อหมูใส่ผักเขียว | 85 | ซูปเนื้อหมูใส่รสชาติ | 92 | ซูปเซียงจีหมูใส่ผักเขียวและข้าวบาร์เลย์ |
| 79 | ซูปเนื้อหมูใส่ขึ้นฉ่ายและมะระ | 86 | ซูปซี่โครงหมูใส่แครรอตและเคียมซิก | 93 | ซูปเซียงจีหมูใส่ตั้งเซียมและสมุนไพรชาเซียม |
| 80 | ซูปเนื้อหมูใส่มันน้ำแห้งและหอยเชลล์ | 87 | ซูปซี่โครงหมูใส่เหื่อไผ่ | 94 | ซูปเซียงจีหมูใส่ตั้งเซียมและเห็ด |
| 81 | ซูปเนื้อน่องหมูติดเอ็นใส่หอยเชลล์แห้ง | 88 | ซูปเลือดหมูใส่ดอกกุยช่าย | 95 | ซูปหางหมูใส่เม็ดบัวและเคียมซิก |
| 82 | ซูปเนื้อหมูใส่เม็ดบัวและเคียมซิก | 89 | ซูปกระดูกหมูใส่มันน้ำ | 96 | ซูปกระเพาะหมูใส่สมุนไพรลูกเร่วและหางฉี่ |
| 83 | ซูปซี่โครงหมูใส่มะกล่ำตาหนู (โกยูกุเช่า) | 90 | ซูปกระดูกหมูใส่สมุนไพรโกฐขี้แมวและเทียนตง | 97 | ซูปหางหมูใส่เห็ดหลินจือ |
| 84 | ซูปกระดูกหมูใส่ถั่วแดง | 91 | ซูปกระดูกหมูใส่ขิงและกระเทียม | | |



- 98 ซุปดับหมูใส่ตังเซียมและ
เก๋ากี้
- 99 ซุปดับอ่อนหมูใส่หัวไชเท้า
เม็ดบัวและเคี่ยมซิก
- 100 ซุปเซียงจีหมูใส่ผักกาด
น้ำและผักบุ้ง
- 101 ซุปเนื้อวัวใส่สมุนไพรร
โหงวงเกียวพวย
- 102 ซุปตีนหมูใส่รากบัวและ
ถั่วดำ

- 103 ซุปเซียงจีใส่โสม
- 104 ซุปดับหมูใส่บวบ
- 105 ซุปเนื้อหมูใส่มะกล่ำ
ตาหนู
- 106 ซุปเนื้อหมูใส่โสม
ข้าวโพด
- 107 ซุปเนื้อหมูใส่ฟูลิง งา
และดอกเก็กฮวย
- 108 ซุปหมูใส่ฟักแม้วและ
สมุนไพรรอบๆ

- 109 ซุปหน่อไม้ที่ขึ้นในฤดู
หนาวใส่เนื้อสัตว์ทะเล
- 110 ซุปเนื้อหมูใส่มะระและ
ดอกเก็กฮวย
- 111 ซุปซี่โครงหมูใส่
แมงกะพรุนและเห็ด

04 ซุปบำรุงร่างกายแบบโบราณดั้งเดิม

- 114 ซุปเนื้อหมูใส่ข้าวบาร์เลย์
และช่วยข้าว
- 115 ซุปเนื้อหมูใส่หอยเชลล์
- 116 ซุปเนื้อหมูใส่ผักกาดเขียว
- 117 ซุปเนื้อหมูใส่ตังเซียมและ
เห็ดหอม

- 118 ซุปหางหมูใส่เก๋ากี้
- 119 ซุปเนื้อหมูใส่เห็ดหลินจือ
และกระเพาะปลา
- 120 ซุปหนังหมูใส่ถั่วลิสงและ
ถั่วดำ
- 121 ซุปกระเพาะหมูใส่เห็ด
หัวลิงและหมึก

- 122 ซุปเซียงจีหมูใส่ฟักแม้ว
และเห็ดหูหนูขาว
- 123 ซุปกระเพาะหมู
- 124 ซุปดับอ่อนหมูใส่ข้าวโพด
และลำไย
- 125 ซุปเนื้อไก่ใส่แดงชุกินี



- 126 ซุปเนื้อไก่ใส่เห็ดหูหนูขาว
ช่วยชีวิตและเม็ดบัว
- 127 ซุปเนื้อไก่ใส่โสม

- 128 ซุปเนื้อแกะใส่หัวไชเท้า
- 129 ซุปเนื้อหมูใส่สาหร่าย
คอมบุและสาหร่ายทะเล

05 ซุปที่จะช่วยให้คุณแข็งแรงยิ่งขึ้น

- 132 ซุปกระดูกหมูใส่ตังเซียม
และถั่วดอก
- 133 ซุปเนื้อหมูใส่เห็ดฟาง
- 134 ซุปเนื้อหมูใส่ถั่วแปบ
- 135 ซุปเนื้อหมูใส่หอยแมลงภู่
- 136 ซุปเนื้อหมูใส่ถั่วและฟัก
เขียว
- 137 ซุปปลาตะเพียนใส่
ขานจาและช่วยชีวิต
- 138 ซุปซี่โครงหมูใส่พุทราจีน
แดงและเห็ดหอม

- 139 ซุปตีนหมูใส่เมล็ดกัญชง
- 140 ซุปเนื้อหมูใส่เหงือกปลา
กระเบน
- 141 ซุปซี่โครงหมูใส่แตงกวา
และถั่วแปบ
- 142 ซุปซี่โครงหมูใส่เกาลัด
- 143 ซุปซี่โครงหมูใส่เห็ดหอม
- 144 ซุปกระดูกหมูใส่ถั่วเหลือง
และสมุนไพรดันเฉิน
- 145 ซุปตีนหมูใส่รากมะเดื่อ
ขน

- 146 ซุปหัวปลาใส่สมุนไพรร
เทียงมั่ว
- 147 ซุปเนื้อวัวใส่หางฉี่



06 ซุปบำรุงสมอง

150 ซุปปลาใส่ผักสลัดน้ำ

151 ซุปหัวปลาใส่ผักชีและ
เต้าหู้

152 ซุปปลาใส่เต้าหู้และผัก
ทองเปรี้ยว

153 ซุปปลา 2 อย่าง

154 ซุปปลาตะเพียนใส่ฟอง
เต้าหู้ แปะก๊วย

155 ซุปปลาจวด

156 ซุปหัวปลาใส่น้ำไก่

157 ซุปปลาตะเพียนใส่เต้าหู้
และเห็ดฟาง

158 ซุปซี่โครงหมูใส่ถั่วลิสง
และกระเทียม

159 ซุปหัวปลาใส่ตังเซียม
และเตียงมั่ว

160 ซุปปลาตะเพียนใส่
แอปเปิลและวอลนัต

