

超值 靚湯王

龍里機構 · 飲食天地出版社出版

專訪

健康食材湯譜

帝苑軒：百菌百味湯姿

得龍大飯店：品嘗豆湯新味



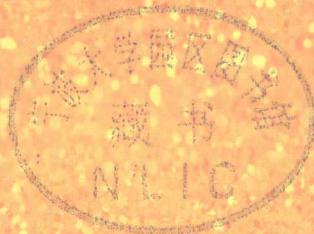
NLIC2970842245

近
1200 款
滋潤靚湯

超值

靚湯王

萬里機構 · 飲食天地出版社出版



NLIC2970842245

超值靚湯王

編著

吳洵 李慧君

顧問

張群湘博士 陳佩賢

策劃 / 編輯

謝妙華

攝影

Fanny 家家 黃家賢 David Lo Photography 幽靜

菜式示範

梁綺玲 胡月英 陳麗文 盧惠珍 梁耀文 鄭愛花

封面設計

小肥

版面設計

劉紅萍

出版

萬里機構・飲食天地出版社

香港鰂魚涌英皇道1065號東達中心1305室

電話：2564 7511 傳真：2565 5539

網址：<http://www.wanlibk.com>

發行

香港聯合書刊物流有限公司

香港新界大埔汀麗路36號中華商務印刷大廈3字樓

電話：2150 2100 傳真：2407 3062

電郵：info@suplogistics.com.hk

承印

中華商務彩色印刷有限公司

出版日期

二〇一二年九月第三次印刷

版權所有・不准翻印

ISBN 978-962-14-4739-5

前言

「湯是廣東飲食文化的全部底蘊，更是南粵男女老少們日常生活的幸福源泉。」湯水在中國有超過五千年歷史，對南方人來說，它更是生活中不可或缺的元素。

湯水有這麼重要的地位，是因為它製作需時，必須投放大量時間去預備、烹煮和調校火候，才能把尋常可見的食材，變化成一碗碗甘甜鮮美而又有益健康的湯水。而當中的材料配搭，往往要根據喝湯者的身體狀況作出調整，所以湯水傳達的，不僅是口腹方面的滿足，更包含了無限的了解、關懷與愛心。營養滋補身體、情意滋潤心靈，兩者結合，把最好的都濃縮於湯水之中，難怪在中國飲食文化裏，沒有太多食物可以取代它的地位。

當然，要數最重視湯水文化的，就非廣東人莫屬了。廣東人煲湯不僅要色香味俱全，最好還要天天新款、日日不同。可是要煲出美味湯水，湯料如何配合、過程細節如何處理均須留意。為了讓讀者輕易掌握箇中秘訣，我們特別編寫了這本《超值靚湯王》，提供近1200個湯譜，包括老火湯、燉湯、滾湯和湯羹的製法。

另一方面，不同材料本身的性味、營養和品質，絕對會影響湯水的味道和滋補效果，然而一般人較難掌握相關資料，以致出現錯配的問題，又或是面對眾多食材卻無從入手。有見及此，本書把湯譜分成肉類、水產、蔬果及乾貨四類，並精選了數十種常見食材，詳細列明其特色、性味、營養成分和選購要點，條目分明而且一目了然，讓大家根據自己的口味和需要，按圖索驥，烹調出超值靚湯。

此外，我們深深了解到湯水蘊含的情感交流，所以特設專題部分，介紹帝苑軒和得龍大飯店的健康食材湯譜。在家中收藏一本《超值靚湯王》，不僅可以隨時翻閱，為自己和親友煲出最窩心滋潤的湯水，更可以細味當中的情感，親身體會湯水文化最核心的價值。

目錄 CONTENTS

- 3 前言
- 22 健康食材湯譜
- 24 帝苑軒：百菌百味湯姿
- 30 得龍大飯店：品嚐豆湯新味



肉類

豬肉

- 38 木耳紅棗瘦肉湯
- 39 核桃蓮子瘦肉湯
- 黃芪靈芝瘦肉湯
- 黃芪紅藤瘦肉湯
- 北芪天麻瘦肉湯
- 淮山黨參瘦肉湯
- 40 芡實雪耳瘦肉湯
- 田七瘦肉湯
- 菜乾羅漢果瘦肉湯
- 霸王花蜜棗瘦肉湯
- 南北杏陳皮瘦肉湯
- 41 參果瘦肉湯
- 百合蜜棗豬肉湯
- 靈芝蜜棗瘦肉湯
- 圓肉核桃瘦肉湯
- 木耳山楂瘦肉湯
- 42 山楂紅棗瘦肉湯
- 荔枝乾瘦肉湯
- 無花果燉瘦肉
- 淮山杞子瘦肉湯
- 桂圓雪耳瘦肉湯

- 43 大豆芽瘦肉湯
- 靈芝菇肉茸湯
- 薑片青蒜肉片湯
- 玫瑰白菜絲瓜瘦肉湯
- 金針肉絲湯

- 44 酸辣湯
- 45 枸杞菜肉丸窩蛋湯
- 榨菜肉絲湯
- 雪裏蕪肉片湯
- 羅漢果柿餅瘦肉湯
- 金針木耳肉片湯

- 46 辣味榨菜肉絲湯
- 雪耳瘦肉羹

豬腰

- 杜仲杞子豬腰湯
- 蓮子芡實燉豬腰
- 鹿茸杞子豬腰湯

豬脰

- 47 南北杏雪耳豬脰湯
- 哈密瓜雪耳豬脰湯
- 北芪猴頭菇豬脰湯
- 石斛杞子豬脰湯
- 雞骨草豬脰湯
- 48 金針冬菇豬脰湯
- 淡竹葉豬脰湯
- 紅蘿蔔椰子豬脰湯
- 冬菇髮菜豬脰湯
- 黨參雙冬豬脰湯

豬腳

- 49 豬腳介紹
- 雪耳小白菜豬腳湯
- 黃芪淮山豬腳湯
- 燕窩蟲草豬腳湯
- 50 黃芪豬腳湯

		冬菇豬腩湯
		豬腩枸杞菜蛋花湯
		夜香花豬腩瘦肉湯
		番茄豬腩瘦肉湯
排骨	51	桂圓蓮子豬骨湯
		竹蔗茅根豬骨湯
		紅棗蓮子豬骨湯
		羅漢果蓮子排骨湯
		木瓜墨魚排骨湯
	52	花生雞腳排骨湯
	53	黃芪黃豆排骨湯
		黃芪五味子排骨湯
		黃芪茯苓排骨湯
		北芪黨參排骨湯
		燕窩百合排骨湯
	54	人參果紅蘿蔔排骨湯
		粉葛赤小豆排骨湯
		粟米鬚紅蘿蔔排骨湯
		金銀菜排骨湯
		花生芝麻核桃豬骨湯
	55	黨參排骨湯
		洋參淮實排骨湯
		花生冬菇排骨湯
		田七圓肉豬骨湯
		猴頭菇蘿蔔排骨湯
	56	南瓜百合排骨湯
		杞子圓肉燉排骨
豬筒骨		黃豆毛豆大骨湯
		蘿蔔豬筒骨湯
豬紅		酸菜豬紅湯
豬手	57	豬手介紹

		紅綠豆花生豬手湯
		蓮藕豬手湯
豬腳		高麗參黃芪豬腳湯
	58	昆布海藻豬腳湯
		節瓜鯊魚豬腳湯
		海帶花生豬腳湯
		黑豆防己豬腳湯
		金針薏米豬腳湯
	59	桑寄生豬腳湯
		薏米丹參豬腳湯
		花生木瓜鯊魚豬腳湯
		黑芝麻豬腳湯
		青木瓜黃豆豬腳湯
豬橫脷	60	金銀菜豬橫脷湯
	61	北芪薏米豬橫脷湯
		豬橫脷西洋菜湯
		霸王花豬橫脷湯
		蘿蔔蓮子豬脷湯
		冬菇雪耳煲豬橫脷
豬肚	62	淮山茯苓豬肚湯
		砂仁黃芪燉豬肚
		北芪腐竹豬肚湯
		紅棗黑棗豬肚湯
		茅根粟米鬚豬肚湯
	63	荷葉白果豬肚湯
		燕窩粟米白果豬肚湯
		腐竹白果豬肚湯
		腐竹蓮子豬肚湯
		酸菜支竹豬肚湯
	64	胡椒豬肚湯
		蓮子豬肚湯

		豬肚雙棗湯	
		芡實豬肚湯	
豬脊骨	65	蘿蔔草菇豬肚湯	
		霸王花豬脊骨湯	
		土茯苓豬脊骨湯	
		雞骨草煲豬脊骨	
		夏枯草菊花豬脊骨湯	
		生地槐花豬脊骨湯	
豬肺	66	豬肺介紹	
		雪耳豬肺湯	
		羅漢果菜乾豬肺湯	
		金銀菜杏仁豬肺湯	
	67	白果豬肺湯	
		霸王花南杏豬肺湯	
		北芪黨參豬肺湯	
貴妃骨		涼粉草粉葛貴妃骨湯	
		羅漢果貴妃骨湯	
豬心	68	太子參蓮子豬心湯	
豬腸	69	芡實瑤柱豬粉腸湯	
		栗子蓮藕豬腸湯	
豬尾		花生蓮子豬尾湯	
		黃芪芡實豬尾湯	
		花生雞腳豬尾湯	
牛肉	70	蓮子牛肉湯	
		淮山茯苓牛肉湯	
		黑豆黃芪牛肉湯	
		圓肉紅棗牛肉湯	
		牛肉粉絲湯	
	71	免治牛肉蛋花湯	
		酸菜牛肉湯	
		辣味五香牛肉湯	
		西湖牛肉羹	
		瑤柱子薑牛柳羹	
牛腩	72	牛腩介紹	

		北芪蓮藕牛腩湯	
		沙參淮山牛腩湯	
		黨參紅棗牛腩湯	
牛尾	73	淮山圓肉燉牛腩	
		參鬚雪耳牛尾湯	
		牛尾湯	
牛脰		桂圓芡實牛脰湯	
		北芪淮山牛脰湯	
	74	淮山圓肉牛脰湯	
	75	青紅蘿蔔牛脰湯	
		核桃肉牛脰湯	
		黨參北芪牛脰湯	
		黑糯米煲牛脰	
		當歸淮山燉牛脰	
牛骨	76	黃芪牛骨湯	
		馬鈴薯番茄牛骨湯	
		白蘿蔔牛骨燉湯	
羊肉		北芪桂枝羊肉湯	
		薏米生薑羊肉湯	
	77	杞子老薑羊肉湯	
		當歸參芪羊肉湯	
		雪耳藕片羊肉湯	
雞肉		黃芪熟地老雞湯	
		黃芪猴頭菇雞肉湯	
	78	椰子雪耳煲老雞	
	79	鹿茸雞湯	
		雜菌雞湯	
		冬菇紅棗雞湯	
		冬菇雪耳雞湯	
		金針雲耳薑酒雞湯	
	80	木耳杞子田七雞湯	
		圓肉田七老雞湯	
		參鬚雞湯	
		番茄薯仔鮮雞湯	

	雜菜鮮奶雞湯	
81	薏米蜜棗雞湯	
	茶樹菇排骨雞湯	
	七寶雞湯	
	蓮子百合雞湯	
	椰汁鮮雞湯	
82	黨參紅棗雞湯	
	北芪圓肉老雞湯	
	淮山蓮子燉雞	
	黃芪汽鍋雞	
	黃芪人參燉老雞	
83	龍井燉雞	
	參麥雞湯	
	野生菌燉雞湯	
	黨參黃芪燉雞	
	猴頭菇參芪燉雞	
84	鮮奶燉雞	
85	鹿茸阿膠燉雞	
	黃精杞子燉雞	
	田七紅棗燉雞	
	柚肉燉雞湯	
	黃芪薑葱燉雞	
86	龍眼肉雞片湯	
	白果蓮子燉雞	
	當歸燉雞	
	雪耳火腿雞肉湯	
	黃芪小白菜雞肉湯	
87	珍珠雞肉丸湯	
	雪耳雞茸羹	
	昆布雞腿湯	
	瑤柱蓮藕雞腿湯	
	杞子雪耳雞腩湯	
雞腿		
雞腩		
雞腳	88 雞腳介紹	
	黃芪黨參雞腳湯	

	薏米花生雞腳湯	
	蒜頭雞腳湯	
89	補血強筋雞腳湯	
	核桃芝麻雞腳湯	
	黑棗淮山雞腳湯	
	青木瓜花生雞腳湯	
	冬菇雞腳湯	
90	竹筴鮑魚雞腳湯	
	蓮子芡實竹絲雞湯	
	蓮子白果竹絲雞湯	
	鮮奶雪耳竹絲雞湯	
	北芪黨參竹絲雞湯	
91	北芪鹿尾把竹絲雞湯	
	首烏黃芪竹絲雞湯	
	黃芪淮山竹絲雞湯	
	黃芪茯苓竹絲雞湯	
	五指毛桃竹絲雞湯	
92	木瓜花生竹絲雞湯	
93	淮山蓮子竹絲雞湯	
	雪耳杞子竹絲雞湯	
	菜乾羅漢果竹絲雞湯	
	首烏黨參竹絲雞湯	
	補血竹絲雞湯	
94	冬瓜芡實竹絲雞湯	
	田七黨參燉竹絲雞	
	茶樹菇燉竹絲雞	
	黃芪竹絲雞湯	
	芡實蓮子老鴨湯	
95	北芪陳皮老鴨湯	
	冬瓜檸檬鴨湯	
	淮山杞子老鴨湯	
	香菇鴨湯	
	黨參北芪老鴨湯	
96	淮山節瓜老鴨湯	

竹絲雞

鴨

乳鴿

鴿

- 酸菜鴨湯
金針紅棗陳皮鴨湯
靈芝陳皮老鴨湯
沙參百合鴨湯
97 綠豆土茯苓老鴨湯
雪耳杜仲燉鴨肉
蟲草北芪水鴨湯
燉檸檬鴨
冬菜燉鴨
98 燕窩燉雙鴨
99 藥膳鴨
冬瓜薏米燉鴨
燉陳皮鴨
瑤柱冬瓜燉老鴨
紅蘿蔔鴨絲羹
100 **乳鴿介紹**
響螺乳鴿湯
杞子南棗乳鴿湯
參芪蟲草燉乳鴿
101 靈芝燉乳鴿
椰青燉乳鴿
雪耳紅棗燉乳鴿
蓮子芡實老鴿湯
黃芪黨參老鴿湯
102 赤小豆冬瓜老鴿湯
綠豆老鴿湯
淮山扁豆老鴿瘦肉湯
薏米冬瓜老鴿湯
陳皮雪耳燉鴿
103 雪耳鴨腎燉鴿
黃芪黨參燉老鴿
冬菇燉老鴿湯
人參雲苓燉老鴿
花旗參百合燉乳鴿

鵪鶉

鷓鴣

- 104 雪耳無花果鵪鶉湯
105 芡實淮山鵪鶉湯
粟米馬蹄鵪鶉湯
蓮子芡實鵪鶉湯
椰子雪梨鵪鶉湯
芡實雪耳鵪鶉湯
106 海底椰雪梨鵪鶉湯
北芪薏米鵪鶉湯
黃芪白朮鵪鶉湯
淮山蓮子煲鵪鶉
淮杞燉鵪鶉
107 **鷓鴣介紹**
猴頭菇雪耳鷓鴣湯
雪耳蓮子百合鷓鴣湯
南北杏川貝燉鷓鴣



水產類

魚頭

- 110 雙耳桂圓魚頭湯
雪耳天麻魚頭湯
何首烏黑豆魚頭湯
大魚頭川芎白芷湯
芡實魚頭湯
111 花生大魚頭湯
佛手瓜魚頭湯
莧菜豆腐魚頭湯
當歸天麻魚頭湯
花生紅棗鮮魚頭湯
112 紅棗生薑魚頭湯
113 川芎白芷燉魚頭
枸杞魚頭湯
燕窩魚頭羹

魚尾		鯪魚尾豆腐白菜湯
		沙參玉竹魚尾湯
	114	太子參魚尾湯
		木瓜薏米魚尾湯
		花生木瓜魚尾湯
		木瓜杏仁魚尾湯
魚肚		鯪魚尾枸杞菜湯
	115	魚肚介紹
		魚肚雞湯
		粟米栗子魚肚湯
		竹筴魚肚粟米湯
	116	魚肚燉螺頭
山斑魚		田七燉花膠
		黃芪當歸燉花膠
		雞茸魚肚羹
		粟米魚肚羹
	117	雪耳木瓜山斑魚湯
		紅蘿蔔丹參山斑魚湯
泥鰱		淮山黨參山斑魚湯
		粉葛雙豆山斑魚湯
		生地圓肉山斑魚湯
	118	金針菊花山斑魚湯
	119	泥鰱芋頭湯
		泥鰱大補湯
木棉魚		泥鰱絲瓜豆腐湯
		芙蓉鰱魚羹
		木棉魚鹹菜湯
	120	鯽魚介紹
		木瓜蓮子鯽魚湯
		淮山猴頭菇鯽魚湯
鯽魚		蘋果雙耳鯽魚湯
	121	黃豆雪耳鯽魚湯
		黃芪香菇鯽魚湯
		蓮子百合鯽魚湯

		葛菜豆腐鯽魚湯
		沙參玉竹鯽魚湯
	122	海底椰木瓜鯽魚湯
	123	陳皮鯽魚湯
		冬瓜煲鯽魚
		糯米紅棗煲鯽魚
		靈芝瘦肉鯽魚湯
		砂仁生薑鯽魚湯
	124	大豆芽金針鯽魚湯
		玉竹無花果鯽魚湯
		太子參粟米鯽魚湯
		紅棗燉鯽魚湯
鯪魚		青木瓜鯽魚湯
	125	鯪魚介紹
		赤小豆粉葛鯪魚湯
		崩大碗鯪魚湯
		白蘿蔔鯪魚湯
	126	清補涼牛鰱魚湯
牛鰱魚		牛鰱魚芡實湯
		涼瓜黃豆牛鰱魚湯
		淮山芡實牛鰱魚湯
		青紅蘿蔔牛鰱魚湯
	127	木瓜牛鰱魚湯
		番茄黃魚湯
黃魚		雪菜黃魚湯
		莧菜黃魚羹
		燴黃魚羹
	128	冬瓜鯪魚湯
	129	金菇豆腐魚片湯
		金針魚片湯
鯪魚		茶瓜鯪魚片湯
		青豆豆腐鯪魚羹
		西湖銀魚羹
	130	白果腐竹生魚湯

	131	雪耳川貝杏仁煲生魚 木瓜雪耳生魚湯 高麗參北芪生魚 紅棗生魚湯 北芪生魚湯			黃芪淮山鮮蝦湯 茶樹菇海鮮湯
	132	金針紅棗煲生魚		140	蝦仁三鮮湯
	133	冬瓜紅豆生魚湯 無花果花旗參生魚湯 無花果生魚湯 杞子圓肉生魚湯 野葛菜生魚湯		141	絲瓜豬腩蝦皮湯 海皇羹 竹笙海皇羹 花蟹生地冬瓜湯 絲瓜水蟹湯
塘虱	134	塘虱黑豆瘦肉湯 紅棗黃芪煲塘虱 黑豆黑芝麻煲塘虱 鱸魚羹 北芪黨參燉鰻魚	蟹	142	青蟹豆腐湯 火腿蟹肉羹 瑤柱竹笙蟹肉羹 冬瓜茸蟹肉羹 涼瓜蟹肉羹
鱸魚			鮑魚	143	鮑魚介紹 鮮鮑魚淮杞豬骨湯 猴頭菇鮑魚雞湯 鮑魚杞子瘦肉湯
鰻魚	135	黃鱔介紹 北芪南棗黃鱔湯 當歸黨參黃鱔湯 淮山雞內金黃鱔湯		144	鮮鮑魚豬橫脷湯 花膠鮑魚雞湯 魚唇鮑片節瓜湯 鮑魚冬菇瑤柱雞湯 鮑魚煲雞
黃鱔	136	涼瓜黃鱔羹 韭黃冬菇黃鱔羹 花旗參沙參燉白鱔 百合淮山燉白鱔 黑豆花生燉白鱔		145	鮑片豬肉湯 魚肚鮑魚燉鴨 鮑魚北芪燉竹絲雞 鮑魚燉豬肚 鮑魚四寶羹
白鱔				146	番茄青口湯
鯉魚	137	黃芪赤小豆鯉魚湯 鯉魚黑豆湯 當歸黃芪鯉魚湯 何首烏鯉魚湯 核桃燉鯉魚	青口	147	番茄紅蘿蔔青口湯 冬瓜青口湯 海鮮湯 黨參生蠔瘦肉湯 酸菜蠔仔湯
	138	蓮子糯米燉鯉魚		148	生蠔清湯
	139	黃芪當歸蝦仁湯 海鮮麵豉湯 魚片蝦仁豆腐湯	蠔		

日月魚	149	榨菜蠔仔羹
		日月魚眉豆蓮子湯
		合掌瓜日月魚瘦肉湯
		決明子日月魚瘦肉湯
蜆		青紅蘿蔔日月魚湯
	150	蜆介紹
		蜆肉茵陳湯
		燕窩蘆筍蜆肉湯
		涼瓜蜆湯
	151	蜆肉絲瓜肉片湯
		金針蜆湯
		冬瓜蝦米蜆湯
		番茄榨菜蜆湯
		九層塔滾蜆
	152	冬菜冬瓜蜆湯
		蜆肉薏米冬茸羹
海參		蜆肉豆腐羹
		雪耳海參瘦肉湯
		海參木耳冬菇湯
	153	杞子瘦肉海參湯
		冬菇海參湯
		冬菇海參鴨湯
		木耳海參排骨湯
		海參木耳湯
	154	佛跳牆
	155	核桃雪耳燉海參
		清湯海參
		雞絲海參湯
		梅子海參湯
		海參百寶羹
	156	螺介紹
		紅蘿蔔雪耳響螺湯
螺		蘋果響螺雞腳湯
		響螺栗子陳腎湯

	157	田七金針響螺湯
		響螺淮杞雞腳湯
		鴨腎栗子響螺湯
		蜜瓜螺肉竹絲雞湯
		黃芪當歸響螺湯
	158	雪梨雪耳響螺瘦肉湯
	159	響螺頭淮山雞腳湯
		北芪黨參燉螺片
		青欖枇杷葉燉海螺
		花膠菜膽燉響螺
		螺肉豆腐羹
	160	螺頭冬瓜雞湯
螺頭	161	螺頭黨參瘦肉湯
		木瓜螺頭雞腳湯
		冬瓜螺頭豬脰湯
		螺頭冬瓜薏米湯
		螺頭無花果白菜湯
	162	猴頭菇瑤柱燉螺頭
		花旗參玉竹燉螺頭
		雪梨南杏海蜇湯
海蜇		海蜇紅蘿蔔馬蹄湯
		海蜇蠔豉湯
	163	核桃淡菜排骨湯
		蓮藕淡菜西施骨湯
		蘿蔔淡菜排骨湯
		淡菜南瓜湯
		節瓜淡菜肉片湯
	164	墨魚介紹
		蓮子淮山墨魚湯
		蓮子墨魚豬蹄湯
		木瓜墨魚排骨湯
	165	墨魚木瓜鴨湯
墨魚		佛手瓜墨魚排骨湯
		花生墨魚雞湯

		韭菜墨魚湯
		生薑酸菜墨魚丸湯
海帶	166	海帶酥鴨湯
	167	海帶絲雞湯
		蘋果海帶排骨湯
		冬瓜海帶排骨湯
		海帶豬橫膈排骨湯
		海帶豆腐湯
魷魚	168	花生魷魚排骨湯
		酸菜魷魚湯
		魷魚鬚冬瓜湯
		冬菇魷魚湯
		沙茶魷魚羹
鱸魚肉	169	鱸魚肉介紹
		靈芝淮杞鱸魚肉湯
		川貝海底椰鱸魚肉湯
象拔蚌		象拔蚌冬菇雞湯
蜆子	170	香辣蜆子湯
田雞		蓮子薏仁田雞湯
		黃芪蓮子田雞湯
		百合雪耳田雞湯
		黃芪田七田雞湯
	171	綠豆田雞湯
		瑤柱蒜頭田雞湯
		黨參田雞湯
		田雞杞子湯
		南瓜田雞湯
水魚	172	金針木耳燉水魚
	173	川貝燉水魚
		沙參玉竹燉水魚
		金華火腿燉水魚
		淮山杞子燉水魚
		人參鹿茸燉水魚



蔬果類

冬瓜	176	冬瓜金菇瘦肉湯
	177	冬瓜日月魚鴨湯
		薏米冬瓜鴨湯
		淡菜冬瓜陳皮鴨湯
		雲腿冬瓜湯
		桂圓羅漢果冬瓜湯
	178	冬瓜雙果核桃湯
		黃芪薏米冬瓜豬蹄湯
		火腿冬瓜豬骨湯
		冬瓜西瓜排骨湯
		玉竹粟米苡冬瓜煲瘦肉
	179	瓜粒雜錦湯
		百合冬瓜雞蛋湯
		荷葉冬瓜湯
		美白冬瓜燉湯
		白菜冬瓜湯
	180	扁尖筍冬瓜番茄湯
	181	海鮮冬瓜湯
		粟米雪耳冬茸羹
		桂花魚肉羹
		魚茸薏米冬茸羹
		粟米冬瓜羹
南瓜	182	南瓜介紹
		南瓜雪梨粟米湯
		百合栗子南瓜湯
		南瓜鯽魚湯
	183	南瓜紅棗湯
		金銀百合南瓜排骨湯
		南瓜排骨湯
		花生南瓜排骨湯
		合掌瓜南瓜瘦肉湯

	184	紅蘿蔔栗子南瓜湯
	185	南瓜牛肉湯
		南瓜濃湯
		南瓜雜錦湯
		南瓜海帶湯
		甜椒南瓜湯
	186	番茄南瓜滾魚湯
	187	椰菜南瓜洋葱湯
		南瓜番茄紅腰豆湯
		南瓜帶子羹
		紅蘿蔔南瓜魚茸羹
		南瓜粟米羹
	188	南瓜百合羹
	189	南瓜海鮮羹
		椰香南瓜羹
佛手瓜		佛手瓜貴妃骨湯
		佛手瓜蓮子百合湯
		佛手瓜鯽魚湯
絲瓜	190	絲瓜介紹
		金針絲瓜豬脰湯
		絲瓜綠豆湯
		絲瓜豆腐魚片湯
	191	雲耳絲瓜肉片湯
		絲瓜蝦仁鴨蛋湯
		絲瓜茼蒿芽菜湯
		絲瓜滑牛湯
		絲瓜豆腐羹
	192	絲瓜雪耳蝦仁羹
涼瓜	193	涼瓜黃豆木耳素湯
		涼瓜鹹菜豬骨湯
		涼瓜蠔豉排骨湯
		涼瓜草菇鯽魚湯
		涼瓜魚頭湯
	194	涼瓜黃豆豬腳湯

	195	涼瓜豆腐瘦肉湯
		無花果番薯涼瓜湯
翠玉瓜		翠玉豆腐湯
		翠玉瓜雞蛋湯
		紅蘿蔔翠玉瓜羹
老黃瓜	196	老黃瓜介紹
		老黃瓜赤小豆瘦肉湯
		老黃瓜豬蹄湯
		老黃瓜扁豆排骨湯
	197	老黃瓜蜜棗排骨湯
		老黃瓜鴨湯
		老黃瓜蘆根湯
		老黃瓜祛濕湯
節瓜		蓮子百合節瓜湯
	198	節瓜瑤柱排骨湯
	199	眉豆節瓜瘦肉湯
		金針節瓜瘦肉湯
		墨魚節瓜豬蹄湯
		節瓜百合瘦肉湯
		節瓜鯿魚花生湯
	200	節瓜瑤柱湯
	201	蓮子百合節瓜湯
		節瓜鹹蛋粉絲湯
		三寶節瓜羹
青瓜		榨菜青瓜肉片湯
		青瓜鴨架湯
紅蘿蔔	202	青紅蘿蔔鯿魚湯
	203	紅蘿蔔黃豆海帶湯
		紅蘿蔔粟米瘦肉湯
		紅蘿蔔馬蹄瘦肉湯
		紅蘿蔔柿餅瘦肉湯
		青紅蘿蔔豬肉湯
	204	紅蘿蔔蠶豆雪菜湯
		紅蘿蔔紅棗湯

		紅蘿蔔西芹肉片湯
		燕窩紅蘿蔔羹
		鮑魚菇三寶羹
白蘿蔔	205	白蘿蔔介紹
		白蘿蔔牛腩湯
		鹹魚頭蘿蔔湯
		白蘿蔔薄荷湯
	206	橄欖蘿蔔瘦肉湯
		白蘿蔔牛百葉湯
		蘿蔔竹筴肉片湯
番茄		番茄洋葱羊骨湯
		營養雞湯
	207	大豆芽番茄牛肉湯
		紅椒番茄湯
		三絲番茄湯
		番茄芽菜排骨湯
		番茄薯仔椰菜花湯
	208	番茄豆芽素湯
	209	香辣番茄濃湯
		山楂番茄牛肉湯
		番茄豆腐牛肉湯
		番茄蛋花羹
		番茄雞肉羹
	210	粟米番茄羹
	211	雜菜羹
		雪耳番茄羹
椰菜		中式羅宋湯
		番茄椰菜牛肉湯
		椰菜火腿雞絲湯
生菜	212	生菜介紹
		豆腐生菜肉絲湯
		生菜豆腐鯪魚湯
		生菜生蠔湯
白菜	213	白菜栗子瘦肉湯

		生地白菜豬蹄湯
		白菜蜜棗牛腩湯
		白菜雞湯
		大白菜老鴨湯
	214	上湯瑤柱燉菜膽
	215	豆腐冬菇白菜湯
		石九公白菜湯
		白菜仔鹹雞湯
		白菜翠玉羹
粟米		粟米冬菇排骨湯
	216	紅蘿蔔粟米椰子湯
	217	蓮子粟米冬菇湯
		雪梨甜粟雞湯
		粟米雜錦菜湯
		燕窩竹筴粟米羹
		雪蛤膏雞茸粟米羹
	218	粟米海鮮羹
	219	肉茸粟米羹
		粒粒甜粟羹
		瑤柱粟米羹
		蘋果粟米羹
		蓮子粟米瘦肉羹
	220	粟米海鮮羹
		素賽螃蟹羹
		蛋白粟米羹
韭菜		韭菜肉片湯
		韭菜木耳羊肉湯
龍脷菜	221	龍脷菜介紹
		龍脷菜百合鷓鴣湯
		龍脷菜蜜棗瘦肉湯
		龍脷菜椰子燉螺頭
莧菜	222	蒜頭杞子莧菜湯
		蝦乾莧菜湯
		皮蛋莧菜湯

豆苗	223	莧菜鹹蛋茸羹
		莧菜豆腐羹
		豆苗雞蛋肉片湯
		豆苗蘑菇湯
		豆腐乾豆苗湯
蓮藕	224	豆苗肉絲湯
		豆苗雞肉丸湯
		蓮藕紅棗豬脊骨湯
		八寶蓮藕湯
		蓮藕豬蹄湯
	225	蓮藕蠔豉排骨湯
		蓮藕雪耳湯
		養顏蓮藕湯
		蓮藕紅豆牛肉湯
		綠豆薏米蓮藕湯
薯仔	226	蓮藕綠豆生地湯
		金針蓮藕生地瘦肉湯
		竹筴蓮藕冬菇湯
		芡實蓮藕豬骨湯
		紅棗蓮藕豬手湯
	228	蓮藕墨魚豬蹄湯
		糯米釀藕雞腳湯
		蜆肉薯仔排骨湯
		番茄薯仔排骨湯
		番茄薯仔牛肉湯
粉葛	229	薯仔洋葱煲木棉魚
		番茄薯仔榨菜湯
		菠菜薯仔湯
		葱香薯仔羹
		南瓜薯仔瘦肉羹
粉葛	231	赤小豆雪耳粉葛湯
		黃芪粉葛排骨湯
		鯽魚粉葛湯
		赤小豆粉葛豬脬湯

沙葛	232	粉葛粟米鴨鵝湯
		沙葛介紹
		沙葛瘦肉湯
菠菜	233	沙葛淡菜豬蹄湯
		綠豆沙葛瘦肉湯
		菠菜雪耳豬脬湯
		菠菜雪耳湯
		白飯魚菠菜湯
	234	菠菜肉丸湯
		菠菜雞蛋湯
		墨魚丸菠菜湯
		菠菜凍豆腐魚湯
		雪耳豆腐菠菜湯
西洋菜	235	菠菜牛肉羹
		雞茸菠菜羹
		翡翠羹
		翡翠瑤柱羹
		西洋菜生魚瘦肉湯
	237	西洋菜生魚排骨湯
		鴨腎豬橫脷西洋菜湯
		杏汁西洋菜生魚湯
		西洋菜無花果瘦肉湯
		羅漢果西洋菜豬脬湯
茄子	238	西洋菜蜜棗煲生魚
		無花果西洋菜豬脬湯
		茄子牛鯪魚湯
		茄子雞絲辣湯
芹菜	239	芹菜介紹
		唐芹絲瓜瘦肉湯
		田園蔬菜湯
芥菜	240	碧綠豆腐羹
		芥菜排骨湯
		芥菜牛鯪魚湯
		火鴨芥菜湯

金菇		芥菜肉片湯					夏枯草馬蹄豬脰湯
		大芥菜番薯薑湯					馬蹄通菜瘦肉湯
	241	芥菜魚頭湯		牛蒡	250		薏米馬蹄瘦肉湯
		魚頭豆腐芥菜湯					蘿蔔苗粟米牛蒡湯
		番茄雙菇瑤柱湯					牛蒡紅蘿蔔馬蹄湯
芋頭		金菇雞絲濃羹					蘿蔔牛蒡排骨湯
		金菇腐竹羹					五菜湯
	242	粉葛芋頭菜乾湯					蘿蔔牛蒡蜆肉湯
	243	白果芋頭魚腩湯		冬筍	251		二冬湯
		水鴨芋頭湯					三鮮涼瓜湯
草菇		芋頭蝦肉湯					白蘿蔔冬筍羹
		草菇紫菜唐芹湯					雙冬肉絲豆腐羹
		草菇豆腐豬骨湯					酒釀冬筍羹
	244	椰奶草菇雞湯		百合	252		鮮百合雪梨馬蹄湯
	245	絲瓜草菇肉片湯			253		杞子百合酸棗仁湯
蓮子		豆腐草菇魚頭湯					三鮮鯽魚湯
		四菇鮮湯					百合雙耳蛋花羹
		草菇豆腐羹					鮮百合蘆筍羹
		粟米草菇豆腐羹		青豆			蓮子青豆雞湯
	246	蓮子介紹			254		雜菜豬骨湯
蘑菇		腐竹無花果豬肉湯					青豆豬肚湯
		蓮子百合煲瘦肉					蝦仁青豆羹
		鮮蓮子百合雞腳湯					粟米青豆羹
	247	蓮子蠶豆瘦肉湯					蛋白青豆牛肉羹
		鮮蓮雪耳湯			255		青豆肉丸羹
馬蹄		蓮子雪耳羹		栗子			八寶素湯
		桂花蓮子羹					栗子百合豬腳湯
		圓肉蓮子羹					栗子蓮藕葡萄乾湯
	248	蘑菇燉雞					栗子雪耳鯽魚湯
		番茄蘑菇雞肉湯			256		節瓜栗子冬菇湯
		蘑菇鮑魚湯			257		百合栗子排骨湯
		海帶蘑菇藕片湯					栗子南杏煲雞
		火腿蘑菇雞茸羹					栗子核桃雞腳湯
	249	馬蹄介紹					栗子菌菇竹絲雞湯