广东汤王

600道广东滋补靓汤，喝出四季健康

味道鲜、营养足，口口浓香醇厚，道道功效非凡

滋补养生汤+补血养颜汤+强身健体汤+提神健脑汤+保肝护肾汤+养心润肺汤

国际烹饪大师
中华名厨 陈志田 主编

TOPPING 畅销版 EDITION





黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com



广东汤王

陈志田 主编

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社



序言 | Preface

天天喝靓汤
滋补又强身









翻开《广东汤王》，

老火靓汤的做法层出不穷，

各种蔬菜、肉类、水产、药材巧妙搭配，

演绎一锅美味热汤，

为百姓餐桌增添色彩，为生活增添暖意！







目录



广东靓汤常识介绍

家庭煲汤的器具介绍 014
广东靓汤常用食材介绍 015
制作广东靓汤的关键 022
高汤的制作.....025
老汤的制作与保存.....027
煲汤小窍门.....028
对症喝汤更健康 033

滋补养生汤

二子苍术瘦肉汤 036
山楂麦芽猪腱汤 036
清补凉煲瘦肉 037
干贝瘦肉汤.....037
芥菜连锅汤.....038
干贝黄精生熟地炖瘦肉 039
灵芝石斛鱼胶猪肉汤 039
胡萝卜花胶猪腱汤.....040
芹菜金针菇响螺猪肉汤 040
木瓜银耳猪骨汤 041
粉葛红枣猪骨汤 041
双枣莲藕炖排骨 042
党参蜜枣脊骨汤 043
雪梨猪腱汤.....043
双菇脊骨汤.....044
鲜莲排骨汤.....044
绿豆陈皮排骨汤 045
沙葛花生猪骨汤 045
人参猪蹄汤.....046
猪蹄炖牛膝.....046
无花果蘑菇猪蹄汤.....047
猪皮花生眉豆汤 048
花生丁香猪尾汤 048
枸杞香猪尾汤 049
黑木耳猪尾汤 049
金银花蜜枣煲猪肺.....050
猴头菇章鱼猪肚汤.....050
胡椒老鸡猪肚汤 051
党参淮山猪肚汤 051
滋阴凉补猪肚汤 052

需要全本请访问 www.ertongbook.com

生姜肉桂炖猪肚 053
玉米圆肉煲猪胰 053
党参淮山猪胰汤 054
杏仁白菜猪肺汤 054
佛手爪银耳煲猪腰.....055
冬瓜薏米猪腰汤 055
猪肠莲子枸杞汤 056
蝉花熟地猪肝汤 056
枸杞牛肉汤.....057
什锦牛丸汤.....057
黄芪牛肉汤.....058
五加皮牛肉汤.....058
牛腩炖白萝卜 059
白萝卜煲羊肉 059
清炖柠檬羊腩汤 060
淮山羊肉汤.....060
胡萝卜竹蔗羊肉汤.....061
橘子羊肉汤.....061
银耳淮山莲子煲鸡汤 062
羊排红枣山药滋补煲 062
银杏青豆羊肉汤 063
木瓜银耳煲白鲫 064
蛤蜊羊排汤.....064
节瓜鸡肉汤.....065
鲜人参炖鸡.....065
人参鸡汤 066
红枣炖兔肉.....066
西洋菜鸡汤.....067
平菇木耳鸡丝汤 067
花胶冬菇鸡脚汤 068
人参糯米鸡汤 068
黄精山药鸡汤 069
茸芪煲鸡汤.....069
胡萝卜马蹄煮鸡腰.....070
杜仲艾叶鸡蛋汤 070
五子鸡杂汤.....071
黑枣党参鸡肉汤 071
十全大补乌鸡汤 072
鹿茸乌鸡汤.....072
百合乌鸡汤.....073
当归田七炖鸡 073
西洋菜乌鸡汤 074
椰盅乌鸡汤.....074
参麦黑枣乌鸡汤 075
田七木耳乌鸡汤 075
节瓜山药莲子煲老鸭 076
陈皮绿豆煲老鸭 076
山药杞子老鸭汤 077
桂圆干老鸭汤 077
佛手瓜老鸭汤 078
北芪党参水鸭汤 078
莲子百合煲老鸭汤.....079
花胶炖老鸭汤 079
生地老鸭汤.....080
北杏党参老鸭汤 080
金银花水鸭汤 081
沙参老鸭煲.....081
老鸭枸杞煲萝卜 082
芡实扁豆老鸭汤 083
清炖鸭汤 083
冬笋鸭块 084
鸭子炖黄豆.....084
西洋参百合绿豆炖鸽汤 085
灵芝核桃乳鸽汤 085
鲜人参煲乳鸽.....086
四宝煲老鸽.....086
清补凉乳鸽汤 087
人参红枣鸽子汤 087
洋参淮山乳鸽汤 088
猴头菇干贝乳鸽汤 088
银耳鹌鹑汤.....089
黄芪绿豆煲鹌鹑 089
菊花北芪煲鹌鹑 090
赤豆薏芡炖鹌鹑 090
淮山党参鹌鹑汤 091
白菜干鹌鹑汤.....091
灵芝炖鹌鹑.....092
椰子鹌鹑汤.....092
西洋菜鲤鱼汤.....093
藿香鲫鱼 093
眉豆木瓜银耳煲鲫鱼 094
节瓜鲫鱼汤.....095
冬瓜生鱼汤.....095
海底椰无花果生鱼汤 096
党参生鱼汤.....096
西洋参银耳生鱼汤.....097
川芎白芷鱼头汤 097
淮山圆肉生鱼汤 098
鸡块煲鱼翅.....098
西洋参甲鱼汤.....099
海参甲鱼汤.....099
五指毛桃熟地炖甲鱼 100
灵芝石斛甲鱼汤 100

西洋参无花果甲鱼汤.....101
灵芝土茯苓炖乌龟.....101
冬瓜煲田鸡.....102
清补凉田鸡汤.....102
绿豆莲子牛蛙汤.....103
参芪泥鳅汤.....103
沙参泥鳅汤.....104
芪枣鳝鱼汤.....104
萝卜竹笋煲河虾.....105
砂锅一品汤.....106
鲨鱼唇炖猴头菇.....106
菊花土茯苓汤.....107
白果枝竹薏米汤.....107
沙参玉竹炖鲨鱼骨.....108
党参花甲汤.....108

补血养颜汤



冬瓜薏米瘦肉汤.....110
黑豆益母草瘦肉汤.....110
核桃仁当归瘦肉汤.....111
黑豆墨鱼瘦肉汤.....111
海参淡菜猪肉汤.....112
莲藕猪腱汤.....113
益母草红枣瘦肉汤.....113
参果炖瘦肉.....114
肉苁蓉黄精骶骨汤.....114
红枣白萝卜猪蹄汤.....115
墨鱼干节瓜煲猪蹄.....115
猪蹄汤.....116
猪蹄凤爪冬瓜汤.....116
美肤猪脚汤.....117
党参炖猪手.....117
莲藕红枣猪蹄汤.....118
木耳海藻猪蹄汤.....118
淮杞红枣猪蹄汤.....119
莲藕猪肉汤.....119
清补凉节瓜煲猪蹄.....120
百合猪蹄汤.....121
黄豆猪蹄汤.....121
丰胸猪蹄煲.....122
西芹猪蹄汤.....122
章鱼花生猪蹄汤.....123
佛手瓜煲猪蹄.....123
莴笋猪蹄汤.....124
美容猪蹄汤.....124
当归猪蹄汤.....125
萝卜干蜜枣猪蹄汤.....125
猪腱子莲藕汤.....126
冬瓜荷叶薏米猪排骨汤.....126
党参排骨汤.....127
木瓜西施骨汤.....127
藕节排骨汤.....128
木瓜花生排骨汤.....128
红绿豆花生猪手汤.....129
章鱼猪尾煲红豆.....129
虫草红枣炖甲鱼.....130
木瓜排骨汤.....130
丝瓜排骨汤.....131
甲鱼猪骨汤.....132
银杏骨头汤.....132
净面美颜汤.....133
西红柿炖棒骨.....133
驻颜汤.....134
莲子乌杞炖鸡蛋.....134
健体润肤汤.....135
益气润肤汤.....135
山药炖猪血.....136
木瓜汤.....136
佛手瓜炖猪蹄.....137
莲藕排骨汤.....137
黄芪猪脚汤.....138
红枣猪肝冬菇汤.....138
黄芪猪肝汤.....139
参芪枸杞猪肝汤.....139
红酒烩牛尾.....140
猪皮枸杞红枣汤.....140
大肠枸杞核桃汤.....141
苋菜头猪大肠汤.....141
竹香猪肚汤.....142
桂圆当归猪腰汤.....143

棒骨猴头汤.....143
苹果雪梨煲牛腱 144
当归生姜羊肉汤 144
当归红枣牛肉汤 145
理气牛肉汤.....145
柠檬鸡汤 146
鸡血藤鸡肉汤 146
党参炖鸡汤.....147
板栗土鸡汤.....147
山药炖鸡汤.....148
姜汁鸡汤 148
栗子红枣煲珍珠鸡.....149
客家糯米酒煮鸡汤.....149
田七冬菇炖鸡 150
四物鸡汤 150
参归枣鸡汤.....151
党参茯苓鸡汤 151
熟地当归鸡汤 152
归芪红枣鸡汤 152
椰子杏仁鸡汤 153
扁豆莲子鸡汤 153
丹参三七炖鸡 154
补血乌鸡汤.....154
橙子当归鸡煲 155
田七炖乌鸡.....156
红枣乌鸡汤.....156
花旗参乌鸡汤 157
四物乌鸡汤.....157
银杞鸡肝汤.....158
菊花鸡肝汤.....158
大蒜花生凤爪汤 159
花生香菇煲鸡爪 159
板栗枸杞鸡爪汤 160
花生碎骨鸡爪汤 160
青萝卜玉米老鸭煲.....161
老鸭莴笋枸杞煲 161
木瓜粉丝牛蛙汤 162
银耳炖乳鸽.....162
柠檬乳鸽汤.....163
黄精海参炖乳鸽 163
淮枸煲乳鸽汤 164
洋参炖乳鸽.....164
清补养颜汤.....165
参芪枸杞鹧鸪汤 165
葛菜生鱼汤.....166
木瓜鲤鱼汤.....166
金针香菜鱼片汤 167
通络美颜汤.....167
胡萝卜鱼片汤.....168
芡实红枣生鱼汤 169
丰胸美颜汤.....169
木瓜生鱼汤.....170
北芪红枣生鱼汤 170
鲫鱼党参汤.....171
鱼肚冬菇汤.....171
豆腐红枣泥鳅汤 172
丝瓜鱼头豆腐汤 172
节瓜红豆生鱼汤 173
木瓜鲈鱼汤.....173
西红柿淡奶鲫鱼汤.....174
葱荽草鱼汤.....174
枸杞鸡肝鲫鱼汤 175
北芪鲫鱼汤.....175
包菜果香肉汤 176
毛丹银耳 176
醉花菇.....177
莲子山药甜汤 177
胡萝卜丝煮珍珠贝.....178
红参淮杞甲鱼汤 178







强身健体汤

草菇瘦肉汤.....180
扁豆瘦肉汤.....180
海带海藻瘦肉汤 181
蚝豉瘦肉汤.....181
鸡骨草瘦肉汤.....182
天山雪莲金银花煲瘦肉 182
玉米须瘦肉汤.....183
冬瓜瘦肉汤.....184
茯苓芝麻菊花猪瘦肉汤 184
三豆冬瓜瘦肉汤 185
海底椰参贝瘦肉汤.....185
佛手瓜白芍瘦肉汤.....186
苦瓜菊花猪瘦肉汤.....186
膨鱼鳃炖瘦肉 187
马齿苋杏仁瘦肉汤.....187
苦瓜败酱草瘦肉汤.....188
生地木棉花瘦肉汤.....188
马齿苋瘦肉汤.....189
胡萝卜猪腱汤.....189
节瓜花生猪腱汤 190
南瓜猪展汤.....190
茅根马蹄猪展汤 191
白萝卜猪展汤.....191
五指毛桃根煲猪蹄.....192
薏米猪蹄汤.....192
黑木耳猪蹄汤.....193
粉葛豆芽猪蹄汤 193
南瓜红枣煲唐排 194
火麻仁猪蹄汤.....195
芦荟猪蹄汤.....195
海蜇马蹄猪排骨汤.....196
红枣冬菇排骨汤 196
西红柿红薯排骨汤.....197
萝卜橄榄猪骨汤 197
排骨苦瓜煲陈皮 198
青豆党参排骨汤 198
黄瓜扁豆排骨汤 199
香菇排骨汤.....199
板栗排骨汤.....200
猪骨黄豆芽汤.....200
玉竹三味排骨.....201
猪骨黄豆丹参汤 201
土豆西红柿脊骨汤.....202
粉葛薏米脊骨汤 202
夏枯草脊骨汤.....203
节瓜菜干煲脊骨 203
春砂仁花生猪扇骨汤 204
胡萝卜红薯猪骨汤.....204
南瓜猪骨汤.....205
白萝卜青榄猪肺汤.....206
党参豆芽骶骨汤 206
苋菜梗扁豆煲猪尾.....207
白背叶根猪尾汤 207
槐花猪肠汤.....208
生地绿豆猪大肠汤.....208
胡萝卜玉米煲猪胰.....209
玉米山药猪胰汤 209
山药枸杞猪胰汤 210
鸡骨草夏枯草煲猪胰 210
独脚金猪胰汤.....211
旱莲猪肝汤.....211
南瓜猪肝汤.....212
老鸭猪肚汤.....212
酸菜腐竹猪肚汤 213
猪肚煲米豆.....213
咸酸菜滚猪红汤 214
香菇煲猪肚汤.....214
猪肚黄芪枸杞汤 215
鲜车前草猪肚汤 215
胡椒猪肚汤.....216
白果煲猪肚.....216
天麻炖鸡汤.....217
冬瓜鲜鸡汤.....217
鸡肉白果汤.....218
田七薤白鸡肉汤 218
黄芪桂圆山药鸡肉汤 219
白果莲子糯米乌鸡汤 219
归芪板栗鸡汤.....220
鲜菇鸡汤 220
鲍鱼鸡肉汤.....221
清炖鸡汤 221
参片鸡汤 222
马蹄冬菇鸡爪汤 222
山药麦芽鸡肫汤 223

需要全本请访问 www.ertongbook.com

大白菜老鸭汤.....223
虫草炖雄鸭.....224
霸王花烧鸭头汤.....224
青萝卜陈皮鸭汤.....225
土茯苓绿豆老鸭汤.....225
冬菇马蹄腊鸭汤.....226
柴胡枸杞羊肉汤.....226
银杏炖鹧鸪.....227
山药白术羊肚汤.....228
玉竹沙参炖鹌鹑.....228
菟丝子煲鹌鹑蛋.....229
人参鹌鹑蛋.....229
虫草炖乳鸽.....230
西洋参煲乳鸽.....230
豆蔻陈皮鲫鱼羹.....231
砂仁陈皮鲫鱼汤.....231
山楂山药鲫鱼汤.....232
黄芪山药鲫鱼汤.....232
天麻炖鱼头.....233
鱼头萝卜汤.....233
下火大芥菜咸鱼头汤.....234
茼蒿鱼头汤.....234
枸杞党参鱼头汤.....235
草菇大鱼头汤.....235
川芎白芷炖鱼头.....236
酸菜鱼片汤.....236
山药鳝鱼汤.....237
海鲜什锦汤.....237
参麦泥鳅汤.....238
白花蛇舌草田鸡汤.....238
绿豆田鸡汤.....239
山药薏米枸杞汤.....239
小鲍鱼参杞汤.....240
甲鱼芡实汤.....240

提神健脑汤



香菜豆腐鱼头汤.....242
鱼头蒜子豆腐汤.....242
土鸡煨鱼头.....243
黄花鱼豆腐煲.....244
姜丝鲈鱼汤.....244
双鱼汤.....245
黄花鱼汤.....245
五爪龙鲈鱼汤.....246
清汤黄花鱼.....246
冬笋海味汤.....247
莴笋蛤蜊煲.....247
原汁海蛏汤.....248
皮蛋豆腐鱼尾汤.....248
海鲜豆腐汤.....249
酸菜豆腐鱼块煲.....249
金针菇金枪鱼汤.....250
螺肉煲西葫芦.....250
豆腐草菇鲫鱼汤.....251
苹果马蹄鲫鱼汤.....251
苹果核桃鲫鱼汤.....252
腐竹白果鲫鱼汤.....252
天麻党参炖鱼头.....253
雪菜大汤黄鱼.....253
生姜肉桂炖虾丸.....254
黄芪瘦肉鲫鱼汤.....254
枸杞黄芪鱼块汤.....255
土茯苓薏米蝎子汤.....255
大蒜豆腐鱼头汤.....256
木瓜粟米花生生鱼汤.....256
苹果红枣炖鲩鱼汤.....257
苹果猪胰生鱼.....258
苹果杏仁生鱼汤.....258
玉米须鲫鱼煲.....259
西洋菜生鱼汤.....259
天麻枸杞鱼头汤.....260
天麻鱼头汤.....260
淮山鱼头汤.....261
养颜茯苓核桃瘦肉汤.....261
苹果瘦肉汤.....262

玉米哈密瓜苹果瘦肉汤 262
花生大蒜排骨汤 263
黄豆排骨汤.....263
核桃排骨首乌汤 264
玉米萝卜煲猪脊骨.....264
百合红枣排骨汤 265
苦瓜黄豆排骨汤 265
苹果排骨汤.....266
玉米胡萝卜甘蔗猪尾汤 266
玉米龙骨汤.....267
玉米胡萝卜脊骨汤.....267
核桃排骨汤.....268
玉米节瓜煲排骨 268
千张筒骨煲.....269
夏枯草黄豆脊骨汤.....269
香菇白菜猪蹄汤 270
金针黄豆煲猪脚 271
黄豆猪蹄汤.....271
玉米牛腱汤.....272
核桃煲猪腰.....272
玉米肚仁汤.....273
黄豆猪肚排骨鸡脚汤 273
西红柿猪肝汤 274
淮山核桃羊肉汤 274
杜仲核桃兔肉汤 275
苹果鸡脚炖猪胰 275
天麻瘦肉猪脑汤 276
玉米煲老鸭.....276
萝卜马蹄煲老鸭 277
红枣薏米鸭胸汤 277
核桃煲鸭子.....278
核桃芝麻乳鸽汤 278

保肝护肾汤



芹菜苦瓜瘦肉汤 280
干贝冬笋瘦肉羹 281
海马干贝猪肉汤 281
节瓜蚝豉瘦肉汤 282
淡菜瘦肉汤.....282
干贝腱肉汤.....283
莲子百合芡实排骨汤 283
莲子芡实瘦肉汤 284
灵芝红枣瘦肉汤 284
板栗蜜枣汤.....285
鸡骨草排骨汤 285
虫草花党参猪肉汤.....286
泽泻薏米瘦肉汤 286
四果瘦肉汤.....287
黑豆猪骨汤.....287
花豆煲龙骨.....288
猪排骨炖洋葱 288
青胡萝卜芡实猪排骨汤 289
板栗无花果排骨汤.....289
霸王花猪脊骨汤 290
竹荪排骨汤.....290
黑豆排骨汤.....291
二冬生地炖龙骨 291
西红柿土豆脊骨汤.....292
海马龙骨汤.....292
海马排骨汤.....293
姜蒜龙骨汤.....293
翡翠人参腰片汤 294
板栗猪腰汤.....295
人参猪腰汤.....295
二参猪腰汤.....296
人参腰片汤.....296
党参马蹄猪腰汤 297
木瓜车前草滚猪腰汤 297
猪腰山药汤.....298
白果覆盆子猪肚汤.....298
淮山猪肚汤.....299
春砂仁北芪猪肚汤.....299
白果猪肚汤.....300
芡实煲猪肚汤 300
灵芝炖猪尾.....301
杜仲巴戟猪尾汤 301

莲子芡实猪尾汤 302
萝卜莲子芡实猪胰汤 302
莲子补骨脂猪腰汤.....303
车前空心菜猪腰汤.....303
丝瓜猪肝汤.....304
枸杞叶猪肝汤.....304
党参枸杞猪肝汤 305
大豆蹄花汤.....306
猪肝炖五味子五加皮 307
莲藕黑豆猪蹄汤 307
板栗桂圆炖猪蹄 308
韭菜花炖猪血.....308
耙齿萝卜牛腩汤 309
滋补牛肉汤.....309
麦芽山药煲牛肚 310
参芪炖牛肉.....310
萝卜牛腱汤.....311
桑葚牛骨汤.....311
牛筋汤.....312
马蹄红枣牛骨汤 312
枸杞山药牛肉汤 313
莲子芡实薏米牛肚汤 313
牛鞭汤.....314
胡萝卜煲牛尾.....314
灯芯花莲子牛百叶汤 315
鹿茸川芎羊肉汤 316
当归羊肉汤.....316
肉苁蓉莲子羊骨汤.....317
羊排鲫鱼山药煲 317
菊花羊肝汤.....318
胡萝卜山药羊肉煲.....318
山药羊排煲.....319
黑豆牛蒡炖鸡汤 319
灵芝山药杜仲汤 320
巴戟黑豆汤.....320
巴戟淫羊藿鸡汤 321
海马虾仁童子鸡 321
桑螵蛸红枣鸡汤 322
六味地黄鸡汤.....322
海马炖土鸡.....323
鲍鱼老鸡干贝煲 323
杜仲寄生鸡汤.....324
玉米海底椰鸡肉汤.....324
花豆杜仲鸡汤.....325
板栗冬菇鲜鸡汤 325
栗子蜜枣煲鸡汤 326
淡菜首乌鸡汤.....326
乌鸡冬瓜汤.....327
山药枸杞乌鸡汤 327
枸杞花螺乌鸡汤 328
板栗猴头菇乌鸡汤.....328
板栗乌鸡煲.....329
决明鸡肝苋菜汤 330
山药熟地乌鸡汤 330
桑寄生连翘鸡爪汤.....331
何首乌黑豆煲鸡爪.....331
板栗鸡爪汤.....332
板栗花生鸡爪汤 332
鹿茸炖乌鸡.....333
狗脊熟地乌鸡汤 333
海马党参枸杞炖乳鸽 334
茯苓鸽子煲.....334
山药芡实老鸽汤 335
淡菜枸杞煲老鸽 335
天麻黄精炖老鸽 336
四宝炖乳鸽.....336
竹笋鸭肠玉米汤 337
杜仲鹌鹑汤.....337
菟杞红枣炖鹌鹑 338
海底椰贝杏鹌鹑汤.....338
鹌鹑笋菇汤.....339
茸杞红枣鹌鹑汤 339
肉桂茴香炖雀肉 340
灵芝茯苓炖乌龟 340
海马炖寿龟.....341
枸杞炖甲鱼.....341
老龟汤.....342
海马党参鸡爪炖甲鱼 342
黄芪鳝鱼汤.....343
党参鳝鱼汤.....343
土茯苓鳝鱼汤.....344
鳝鱼苦瓜枸杞汤 344
胡萝卜鱿鱼煲.....345
枸杞水蛇汤.....346
水蛇瘦肉汤.....346
三参炖三鞭.....347
虫草海马炖鲜鲍 347
虫草海马四宝汤 348
龙骨牡蛎炖鱼汤 348



养心润肺汤



西洋菜北杏瘦肉汤.....350
甘麦红枣瘦肉汤.....350
莲子百合干贝煲瘦肉.....351
双杏煲瘦肉.....352
百合桂圆瘦肉汤.....352
无花果瘦肉汤.....353
苹果雪梨瘦肉汤.....353
莲子猪心汤.....354
西红柿莲子咸肉汤.....354
核桃沙参姜汤.....355
麦枣甘草排骨汤.....355
木耳炖田鸡.....356
猪心虫草汤.....356
桂参红枣猪心汤.....357
罗汉果猪蹄汤.....357
黑豆红枣莲藕猪蹄汤.....358
银耳猪骨汤.....359
冬瓜柿饼煲猪蹄.....359
生地煲龙骨.....360
西洋参芡实排骨汤.....360
无花果杏仁排骨汤.....361
胡萝卜排骨汤.....361
南北杏无花果煲排骨.....362
萝卜炖大骨汤.....362
猪骨玉米汤.....363
党参麦冬瘦肉汤.....363
甘蔗胡萝卜猪骨汤.....364
甘蔗猪骨汤.....364
霸王花猪骨汤.....365
霸王花猪肺汤.....366
霸王花蜜枣猪肺汤.....366
猪肺炖白萝卜.....367
大芥菜南北杏猪肺汤.....367
白果猪肺汤.....368
金银菜猪肺汤.....368
白萝卜杏仁猪肺汤.....369
南杏白萝卜炖猪肺.....369
猪肺白菜胡萝卜煲.....370
菜干猪肺汤.....371
鸡骨草养肺汤.....371
菜叶猪肺汤.....372
猪肺雪梨银耳汤.....372
白菜白菜干猪粉肠汤.....373
甜草猪肺汤.....373
无花果煲猪肚.....374
胡萝卜红枣猪肝汤.....374
雪梨竹蔗煲猪胰.....375
白萝卜炖牛肉.....375
黄芪羊肉汤.....376
蜜枣白菜羊肺汤.....376
冬瓜干贝老鸭汤.....377
玉竹红枣煲鸡汤.....377
板栗南杏鲜鸡汤.....378
木瓜花生鸡爪汤.....378
鲜百合鸡心汤.....379
椰子肉银耳煲老鸽.....379
百合银杏鸽子煲.....380
白果炖乳鸽.....381
红豆花生乳鸽汤.....381
枸杞鹌鹑鸡肝汤.....382
虫草杏仁鹌鹑汤.....382
川贝鹌鹑汤.....383
海底椰银耳煲鲫鱼.....383







广东靓汤常识介绍

全面介绍煲广东靓汤的常识所谓“宁可食无馔，不可饭无汤”，老火靓汤是广东饮食文化的重要组成部分，多年来深受人们的喜爱。如何才能制作出美味又正宗的广东靓汤呢？本章将为大家介绍制作广东靓汤的常用食材、常用煲汤器具、煲汤的秘诀及关键，以及如何喝汤才能更健康等常识。

家庭煲汤的器具介绍

煲汤都要准备哪些器具呢？下面将为大家介绍煲汤常用的各种器具。

1 汤锅

汤锅是家中必备的煲汤器具之一。有不锈钢和陶瓷等不同材质，可用于电磁炉。若要使用汤锅长时间煲汤，一定要盖上锅盖慢慢炖煮，这样可以避免过度散热。

2 瓦罐

地道的老火靓汤煲制时多选用质地细腻的砂锅瓦罐，其保温能力强，但不耐温差变化，主要用于小火慢熬。新买的瓦罐第一次应先用来煮粥或是锅底抹油放置一天后再洗净煮一次水。经过这道开锅手续的瓦罐使用寿命更长。



3 滤网

滤网是制作高汤时必须用到的器具之一。制作高汤时，常有一些油沫和残渣，滤网便可以将这些细小的杂质滤出，让汤品美味又美观。可在煲汤完成后用滤网滤去表面油沫和汤底残渣。

4 汤勺

汤勺可用来舀取汤品，有不锈钢、塑料、陶瓷、木质等多种材质。煲汤时可选用不锈钢材质的汤勺，耐用，易保存。塑料汤勺虽然轻巧隔热，但长期用于舀取过热的汤品，可能产生有毒化学物质，不建议长期使用。



广东靓汤常用食材介绍

制作广东靓汤必须选择鲜味充足的食材。汤的鲜味成分主要来自食物中的氨基酸、有机酸等物质，而这些成分在动物性食材中含量较为丰富。下面将为大家详细介绍。

1 猪肉

营养功效：猪肉含蛋白质、脂肪、碳水化合物、磷、钙、铁、维生素B_1、维生素B_2、烟酸等成分。猪肉味苦性微寒，有小毒，入脾、肾经，有滋养脏腑、滑润肌肤、补中益气、滋阴养胃之功效。

选购窍门：选购猪肉时，要选择肌肉有光泽、红色均匀，不黏手，嗅之气味正常的新鲜猪肉。

煲汤技巧：煲猪肉汤最好用小火慢炖，这样炖出来的猪肉汤原汁原味，而且更富有营养。

2 猪骨

营养功效：猪骨含大量蛋白质、脂肪、维生素以及磷酸钙、骨胶原、骨黏蛋白等。猪骨有补脾、润肠胃、生津液、丰机体、泽皮肤、补中益气、养血健骨的功效。儿童常喝骨头汤能及时补充生长发育所必需的骨胶原等物质，增强骨髓造血功能。

选购窍门：应挑选富有弹性、其肉呈红色的新鲜猪骨。

煲汤技巧：煲骨头汤前一定要先将猪骨入沸水锅中氽去血水。煲汤时，如果在汤内放点醋，可促进骨头中的蛋白质及钙、磷、铁等矿物质的溶解。此外，醋还可以防止食物中的维生素被破坏，使汤的营养价值更高，味道更鲜美。



3 猪蹄

营养功效：猪蹄含较多的脂肪和碳水化合物，并含有维生素A、维生素D、维生素E、维生素K及钙、磷、铁等。猪蹄具有补虚弱、填肾精等功效，对延缓衰老和促进儿童生长发育具有特殊作用，对老年人神经衰老等症有良好的改善作用。

选购窍门：要选择肉色红润均匀、洁白有光泽、肉质紧密的新鲜猪蹄。



煲汤技巧：煲猪蹄汤时先用大火烧开，继续用大火烧20分钟，可以使汤色发白。

4 猪肺

营养功效：猪肺含蛋白质、脂肪、维生素B_1、维生素B_2、钙、磷、铁、烟酸等营养成分，具有补肺、止咳、止血的功效。

选购窍门：要选择颜色稍淡的新鲜猪肺，不要购买红色的，因为充血的猪肺炖出来会发黑。

煲汤技巧：先将切块后的猪肺同姜片炒香，再放入汤煲中加水煮沸，再加些蔬菜，如白萝卜、白菜干等同煲至熟即可。

5 猪肚

营养功效：猪肚富含蛋白质、脂肪、维生素A、维生素E以及钙、钾、镁、铁等元素，具有补虚损、健脾胃的功效。

选购窍门：要选购黄白色的、手摸劲挺、黏液多、肚内无块和颗粒、弹性足的猪肚。

煲汤技巧：煲猪肚汤时加入适量生姜可以有效地去除腥味。

6 牛肉

营养功效：牛肉含蛋白质、脂肪、维生素B_1、维生素B_2、钙、磷、铁等营养成分，还含有多种特殊的成分，如肌醇、黄嘌呤、次黄质、牛磺酸、氨基酸等。牛肉味甘性温平，无毒，有补中益气、滋养脾胃、强健筋骨、化



需要全本请访问 www.ertongbook.com