

地道广东味，口口浓香四溢，道道功效非凡
精选600道最地道、最滋补的广东靓汤

NUTRITIOUS & DELICIOUS RECIPES

最地道的

广东靓汤

140道滋补养生汤
120道补血养颜汤
100道强身健体汤

精华版

60道提神健脑汤
120道保肝护肾汤
60道养心润肺汤

著名医学科学家、国家级保健医师 **胡维勤** 推荐
国际烹饪大师、中华名厨 **陈志田** 主编



广东靓汤



陈志田 主编

图书在版编目 (CIP) 数据

广东靓汤/陈志田主编. — 长沙: 湖南美术出版社, 2012. 3

ISBN 978-7-5356-4928-7

I. ①广… II. ①陈… III. ①汤菜—菜谱—广东省
IV. ①TS972. 122

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第242095号

广东靓汤

出版人: 李小山

策划: 金版文化

主编: 陈志田

责任编辑: 李松范琳

封面设计: 景雪峰

出版发行: 湖南美术出版社

(长沙市东二环一段622号)

经销: 湖南省新华书店

印刷: 深圳市彩美印刷有限公司

(深圳市龙岗区坂田街道光雅园彩美印刷工业园)

开本: 711×1016 1/16

印张: 20

版次: 2012年3月第1版 2012年3月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5356-4928-7

定价: 29.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

邮购联系: 0755-83476130 邮编: 518000

网 址: <http://www.ch-jinban.com/>

电子邮箱: szjinban@163.com

如有倒装、破损、少页等印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。

联系电话: 0755-88833688



序言 | Preface

天天喝靓汤 滋补又强身





老火靚汤的做法层出不穷，
各种蔬菜、肉类、水产、药材巧妙搭配，
演绎出一锅锅美味热汤，
为百姓餐桌增添色彩，为生活增添暖意！



目录

序言 2



广东靓汤常识介绍

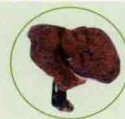


家庭煲汤的器具介绍 12
广东靓汤常用食材介绍 13
制作广东靓汤的关键 17

高汤的制作 19
老汤的制作与保存 21
煲汤小窍门 22

对症喝汤更健康 25

滋补养生汤



二子苍术瘦肉汤 28
山楂麦芽猪腱汤 28
清补凉煲瘦肉 29
干贝瘦肉汤 29
芥菜连锅汤 30
参杞香菇瘦肉汤 30
干贝黄精生熟地炖瘦肉 31
灵芝石斛鱼胶猪肉汤 31
胡萝卜花胶猪腱汤 31
芹菜金针菇响螺猪肉汤 32
木瓜银耳猪骨汤 32
粉葛红枣猪骨汤 32
双枣莲藕炖排骨 33
党参蜜枣脊骨汤 33
雪梨猪腱汤 34
双菇脊骨汤 34
鲜莲排骨汤 34
绿豆陈皮排骨汤 35
沙葛花生猪骨汤 35
人参猪蹄汤 35
猪蹄炖牛膝 36
无花果蘑菇猪蹄汤 36
猪蹄灵芝汤 36
猪皮花生眉豆汤 37

花生丁香猪尾汤 37
枸杞香猪尾汤 37
黑木耳猪尾汤 38
金银花蜜枣煲猪肺 38
猴头菇章鱼猪肚汤 39
胡椒老鸡猪肚汤 39
党参淮山猪肚汤 39
滋阴凉补猪肚汤 40
生姜肉桂炖猪肚 40
玉米圆肉煲猪胰 41
党参淮山猪胰汤 41
杏仁白菜猪肺汤 41
佛手爪银耳煲猪腰 42
冬瓜薏米猪腰汤 42
猪肠莲子枸杞汤 43
蝉花熟地猪肝汤 43
枸杞牛肉汤 43
什锦牛丸汤 44
黄芪牛肉汤 44
五加皮牛肉汤 44
牛腩炖白萝卜 45
白萝卜煲羊肉 45
清炖柠檬羊腩汤 45
淮山羊肉汤 46

胡萝卜竹蔗羊肉汤 46
橘子羊肉汤 47
银耳淮山莲子煲鸡汤 47
羊排红枣山药滋补煲 48
木瓜银耳煲白鲫 48
蛤蚧羊排汤 48
银杏青豆羊肉汤 49
节瓜鸡肉汤 49
鲜人参炖鸡 50
人参鸡汤 50
红枣炖兔肉 50
西洋菜鸡汤 51
平菇木耳鸡丝汤 51
花胶冬菇鸡脚汤 51
人参糯米鸡汤 52
黄精山药鸡汤 52
茸芪煲鸡汤 53
胡萝卜马蹄煮鸡腰 54
杜仲艾叶鸡蛋汤 54
五子鸡杂汤 55
黑枣党参鸡肉汤 56
十全大补乌鸡汤 56
鹿茸乌鸡汤 56
百合乌鸡汤 57

当归田七炖鸡.....	57
西洋菜乌鸡汤.....	58
椰盅乌鸡汤.....	58
参麦黑枣乌鸡汤.....	59
田七木耳乌鸡汤.....	59
节瓜山药莲子煲老鸭.....	60
陈皮绿豆煲老鸭.....	60
山药杞子老鸭汤.....	60
桂圆干老鸭汤.....	61
佛手瓜老鸭汤.....	61
北芪党参水鸭汤.....	61
莲子百合煲老鸭汤.....	62
花胶炖老鸭汤.....	62
生地老鸭汤.....	62
北杏党参老鸭汤.....	63
金银花水鸭汤.....	63
沙参老鸭煲.....	64
老鸭枸杞煲萝卜.....	64
芡实扁豆老鸭汤.....	64
清炖鸭汤.....	65
冬笋鸭块.....	65
鸭子炖黄豆.....	66
西洋参百合绿豆炖鸽汤.....	66
灵芝核桃乳鸽汤.....	67

鲜人参煲乳鸽.....	67
四宝煲老鸽.....	67
清补凉乳鸽汤.....	68
人参红枣鸽子汤.....	68
洋参淮山乳鸽汤.....	69
猴头菇干贝乳鸽汤.....	69
银耳鹧鸪汤.....	69
黄芪绿豆煲鹧鸪.....	70
菊花北芪煲鹧鸪.....	70
赤豆薏苡炖鹧鸪.....	71
淮山党参鹧鸪汤.....	71
白菜干鹧鸪汤.....	72
灵芝炖鹧鸪.....	72
椰子鹧鸪汤.....	72
西洋菜鲤鱼汤.....	73
藿香鲫鱼.....	73
眉豆木瓜银耳煲鲫鱼.....	74
节瓜鲫鱼汤.....	74
冬瓜生鱼汤.....	74
海底椰无花果生鱼汤.....	75
党参生鱼汤.....	75
西洋参银耳生鱼汤.....	75
川芎白芷鱼头汤.....	76
淮山圆肉生鱼汤.....	76

鸡块煲鱼翅.....	77
西洋参甲鱼汤.....	77
海参甲鱼汤.....	77
五指毛桃熟地炖甲鱼.....	78
灵芝石斛甲鱼汤.....	78
西洋参无花果甲鱼汤.....	79
灵芝土茯苓炖乌龟.....	79
冬瓜煲田鸡.....	80
清补凉田鸡汤.....	80
绿豆莲子牛蛙汤.....	80
参芪泥鳅汤.....	81
沙参泥鳅汤.....	81
芪枣鳝鱼汤.....	81
萝卜竹笋煲河虾.....	82
砂锅一品汤.....	82
鲨鱼唇炖猴头菇.....	83
菊花土茯苓汤.....	83
白果枝竹薏米汤.....	83
沙参玉竹炖鲨鱼骨.....	84
党参花甲汤.....	84
四物炖豆皮.....	85
塘虱巴戟汤.....	85

补血养颜汤



冬瓜薏米瘦肉汤.....	88
黑豆益母草瘦肉汤.....	88
核桃仁当归瘦肉汤.....	89
黑豆墨鱼瘦肉汤.....	89
海参淡菜猪肉汤.....	90
莲藕猪腱汤.....	90
益母草红枣瘦肉汤.....	91
参果炖瘦肉.....	91
肉苁蓉黄精鳃骨汤.....	91
红枣白萝卜猪蹄汤.....	92
墨鱼干节瓜煲猪蹄.....	92
猪蹄汤.....	93
猪蹄凤爪冬瓜汤.....	93
美肤猪脚汤.....	94
党参炖猪手.....	94
莲藕红枣猪蹄汤.....	94

木耳海藻猪蹄汤.....	95
淮杞红枣猪蹄汤.....	95
莲藕猪肉汤.....	95
清补凉节瓜煲猪蹄.....	96
百合猪蹄汤.....	97
黄豆猪蹄汤.....	97
丰胸猪蹄煲.....	97
西芹猪蹄汤.....	98
章鱼花生猪蹄汤.....	98
佛手瓜煲猪蹄.....	99
莴笋猪蹄汤.....	99
美容猪蹄汤.....	100
当归猪蹄汤.....	100
萝卜干蜜枣猪蹄汤.....	101
猪腱子莲藕汤.....	101
冬瓜荷叶薏米猪排骨汤.....	102

党参排骨汤.....	102
木瓜西施骨汤.....	103
藕节排骨汤.....	103
木瓜花生排骨汤.....	104
红绿豆花生猪手汤.....	105
章鱼猪尾煲红豆.....	105
虫草红枣炖甲鱼.....	105
丝瓜排骨汤.....	106
木瓜排骨汤.....	106
甲鱼猪骨汤.....	107
银杏骨头汤.....	107
净面美颜汤.....	108
西红柿炖棒骨.....	108
驻颜汤.....	109
莲子乌杞炖鸡蛋.....	109
健体润肤汤.....	110

益气润肤汤110
 山药炖猪血111
 木瓜汤111
 佛手瓜炖猪蹄111
 莲藕排骨汤112
 黄芪猪脚汤112
 红枣猪肝冬菇汤113
 黄芪猪肝汤113
 参芪枸杞猪肝汤113
 红酒烩牛尾114
 猪皮枸杞红枣汤114
 大肠枸杞核桃汤115
 苋菜头猪大肠汤115
 竹香猪肚汤116
 桂圆当归猪腰汤116
 棒骨猴头汤117
 苹果雪梨煲牛腱117
 当归生姜羊肉汤117
 当归红枣牛肉汤118
 理气牛肉汤118
 柠檬鸡汤119
 鸡血藤鸡肉汤119
 党参炖鸡汤119
 板栗土鸡汤120
 山药炖鸡汤120
 姜汁鸡汤121
 栗子红枣煲珍珠鸡121
 客家糯米酒煮鸡汤121
 田七冬菇炖鸡122

四物鸡汤122
 参归枣鸡汤123
 党参茯苓鸡汤123
 熟地当归鸡汤124
 归芪红枣鸡汤124
 椰子杏仁鸡汤124
 扁豆莲子鸡汤125
 橙子当归鸡煲125
 丹参三七炖鸡126
 补血乌鸡汤126
 田七炖乌鸡126
 红枣乌鸡汤127
 花旗参乌鸡汤127
 四物乌鸡汤127
 银杞鸡肝汤128
 菊花鸡肝汤128
 大蒜花生凤爪汤129
 花生香菇煲鸡爪129
 板栗枸杞鸡爪汤130
 花生碎骨鸡爪汤130
 青萝卜玉米老鸭煲131
 老鸭莴笋枸杞煲131
 木瓜粉丝牛蛙汤132
 银耳炖乳鸽132
 柠檬乳鸽汤133
 黄精海参炖乳鸽133
 淮杞煲乳鸽汤133
 洋参炖乳鸽134
 清补养颜汤134

参芪枸杞鹌鹑汤135
 葛菜生鱼汤135
 木瓜鲤鱼汤136
 金针香菜鱼片汤136
 通络美颜汤137
 丰胸美颜汤137
 胡萝卜鱼片汤138
 芡实红枣生鱼汤138
 木瓜生鱼汤139
 北芪红枣生鱼汤139
 鲫鱼党参汤139
 鱼肚冬菇汤140
 豆腐红枣泥鳅汤140
 丝瓜鱼头豆腐汤141
 节瓜红豆生鱼汤141
 木瓜鲈鱼汤142
 西红柿淡奶鲫鱼汤142
 葱茭草鱼汤143
 枸杞鸡肝鲫鱼汤143
 北芪鲫鱼汤143
 包菜果香肉汤144
 毛丹银耳144
 醉花菇145
 莲子山药甜汤145
 胡萝卜丝煮珍珠贝146
 红参淮杞甲鱼汤146
 苦瓜炖蛤147
 鲜荷双瓜汤147
 党参灵芝桂圆汤147

强身健体汤



草菇瘦肉汤150
 扁豆瘦肉汤150
 海带海藻瘦肉汤151
 蚝豉瘦肉汤151
 鸡骨草瘦肉汤152
 天山雪莲金银花煲瘦肉152
 玉米须瘦肉汤153
 冬瓜瘦肉汤153
 茯苓芝麻菊花猪瘦肉汤154
 三豆冬瓜瘦肉汤154
 海底椰参贝瘦肉汤155

佛手瓜白芍瘦肉汤155
 苦瓜菊花猪瘦肉汤156
 鲮鱼鳃炖瘦肉156
 马齿苋杏仁瘦肉汤157
 苦瓜败酱草瘦肉汤157
 生地木棉花瘦肉汤157
 马齿苋瘦肉汤158
 胡萝卜猪腱汤158
 节瓜花生猪腱汤158
 南瓜猪展汤159
 茅根马蹄猪展汤159

白萝卜猪展汤159
 五指毛桃根煲猪蹄160
 薏米猪蹄汤160
 黑木耳猪蹄汤160
 粉葛豆芽猪蹄汤161
 火麻仁猪蹄汤161
 芦荟猪蹄汤161
 南瓜红枣煲唐排162
 海蜇马蹄猪排骨汤162
 红枣冬菇排骨汤162
 西红柿红薯排骨汤163

萝卜橄榄猪骨汤 163
排骨苦瓜煲陈皮 163
青豆党参排骨汤 164
黄瓜扁豆排骨汤 164
香菇排骨汤 164
板栗排骨汤 165
猪骨黄豆芽汤 165
玉竹三味排骨 165
猪骨黄豆丹参汤 166
土豆西红柿脊骨汤 166
粉葛薏米脊骨汤 166
夏枯草脊骨汤 167
节瓜菜干煲脊骨 167
春砂仁花生猪扇骨汤 167
胡萝卜红薯猪骨汤 168
南瓜猪骨汤 168
萝卜白青榄猪肺汤 168
党参豆芽胛骨汤 169
苋菜梗扁豆煲猪尾 169
白背叶根猪尾汤 169
槐花猪肠汤 170
生地绿豆猪大肠汤 170
胡萝卜玉米煲猪胰 170
玉米山药猪胰汤 171
山药枸杞猪胰汤 171
鸡骨草夏枯草煲猪胰 172
独脚金猪胰汤 172
旱莲猪肝汤 172
南瓜猪肝汤 173

老鸭猪肚汤 173
酸菜腐竹猪肚汤 173
猪肚煲米豆 174
咸酸菜滚猪红汤 174
香菇煲猪肚汤 174
猪肚黄芪枸杞汤 175
鲜车前草猪肚汤 175
胡椒猪肚汤 175
白果煲猪肚 176
天麻炖鸡汤 177
冬瓜鲜鸡汤 177
鸡肉白果汤 177
田七薤白鸡肉汤 178
黄芪桂圆山药鸡肉汤 178
白果莲子糯米乌鸡汤 178
归芪板栗鸡汤 179
鲜菇鸡汤 179
鲍鱼鸡肉汤 179
清炖鸡汤 180
参片鸡汤 180
马蹄冬菇鸡爪汤 181
山药麦芽鸡肫汤 181
大白菜老鸭汤 181
虫草炖雄鸭 182
霸王花烧鸭头汤 182
青萝卜陈皮鸭汤 183
土茯苓绿豆老鸭汤 183
冬菇马蹄腊鸭汤 184
柴胡枸杞羊肉汤 184

山药白术羊肚汤 184
银杏炖鹌鹑 185
玉竹沙参炖鹌鹑 185
菟丝子煲鹌鹑蛋 186
人参鹌鹑蛋 186
虫草炖乳鸽 186
西洋参煲乳鸽 187
豆蔻陈皮鲫鱼羹 187
砂仁陈皮鲫鱼汤 187
山楂山药鲫鱼汤 188
黄芪山药鲫鱼汤 188
天麻炖鱼头 189
鱼头萝卜汤 189
下火大芥菜咸鱼头汤 189
茼蒿鱼头汤 190
枸杞党参鱼头汤 190
草菇大鱼头汤 191
川芎白芷炖鱼头 191
酸菜鱼片汤 192
山药鳝鱼汤 192
海鲜什锦汤 192
参麦泥鳅汤 193
白花蛇舌草田鸡汤 193
绿豆田鸡汤 193
山药薏米枸杞汤 194
小鲍鱼参杞汤 194
甲鱼芡实汤 195
兔肉薏米煲 195
带鱼黄芪汤 195

提神健脑汤



香菜豆腐鱼头汤 198
鱼头蒜子豆腐汤 198
土鸡煨鱼头 199
黄花鱼豆腐煲 199
姜丝鲈鱼汤 200
双鱼汤 200
黄花鱼汤 201
五爪龙鲈鱼汤 201
清汤黄花鱼 201
冬笋海味汤 202
茼蒿蛤蜊煲 202

原汁海蛰汤 203
皮蛋豆腐鱼尾汤 203
海鲜豆腐汤 204
酸菜豆腐鱼块煲 204
金针菇金枪鱼汤 205
螺肉煲西葫芦 205
豆腐草菇鲫鱼汤 206
苹果马蹄鲫鱼汤 206
苹果核桃鲫鱼汤 207
腐竹白果鲫鱼汤 207
天麻党参炖鱼头 208

雪菜大汤黄鱼 208
生姜肉桂炖虾丸 208
黄芪瘦肉鲫鱼汤 209
枸杞黄芪鱼块汤 209
土茯苓薏米蝎子汤 209
大蒜豆腐鱼头汤 210
木瓜粟米花生生鱼汤 210
苹果猪胰生鱼 210
苹果红枣炖鲩鱼汤 211
苹果杏仁生鱼汤 211
玉米须鲫鱼煲 212

西洋菜生鱼汤212
 天麻枸杞鱼头汤213
 天麻鱼头汤213
 淮山鱼头汤213
 养颜茯苓核桃瘦肉汤214
 苹果瘦肉汤214
 玉米哈密瓜苹果瘦肉汤215
 花生大蒜排骨汤215
 黄豆排骨汤215
 核桃排骨首乌汤216
 玉米萝卜煲猪脊骨216
 百合红枣排骨汤216
 苦瓜黄豆排骨汤217

苹果排骨汤217
 玉米胡萝卜甘蔗猪尾汤218
 玉米龙骨汤218
 玉米胡萝卜脊骨汤219
 核桃排骨汤219
 玉米节瓜煲排骨219
 干张筒骨煲220
 夏枯草黄豆脊骨汤220
 黄豆猪手汤220
 香菇白菜猪蹄汤221
 金针黄豆煲猪脚221
 玉米牛腱汤222
 核桃煲猪腰222

玉米肚仁汤223
 黄豆猪肚排骨鸡脚汤223
 西红柿猪肝汤224
 淮山核桃羊肉汤224
 杜仲核桃兔肉汤225
 苹果鸡脚炖猪胰225
 天麻瘦肉猪脑汤225
 玉米煲老鸭226
 萝卜马蹄煲老鸭226
 红枣薏米鸭胸汤227
 核桃煲鸭子227
 核桃芝麻乳鸽汤227

保肝护肾汤



芹菜苦瓜瘦肉汤230
 干贝冬笋瘦肉羹230
 海马干贝猪肉汤231
 节瓜蚝豉瘦肉汤231
 淡菜瘦肉汤232
 干贝腱肉汤232
 莲子百合芡实排骨汤232
 莲子芡实瘦肉汤233
 灵芝红枣瘦肉汤233
 板栗蜜枣汤234
 鸡骨草排骨汤234
 虫草花党参猪肉汤235
 泽泻薏米瘦肉汤235
 四果瘦肉汤236
 黑豆猪骨汤236
 花豆煲龙骨237
 猪排骨炖洋葱237
 青胡萝卜芡实猪排骨汤238
 板栗无花果排骨汤238
 霸王花猪脊骨汤238
 竹荪排骨汤239
 黑豆排骨汤239
 二冬生地炖龙骨240
 西红柿土豆脊骨汤240
 海马龙骨汤241
 海马排骨汤241
 姜蒜龙骨汤242

板栗猪腰汤242
 翡翠人参腰片汤243
 人参猪腰汤243
 二参猪腰汤244
 人参腰片汤244
 党参马蹄猪腰汤245
 木瓜车前草滚猪腰汤245
 猪腰山药汤246
 白果覆盆子猪肚汤246
 淮山猪肚汤246
 春砂仁北芪猪肚汤247
 白果猪肚汤247
 芡实煲猪肚汤247
 灵芝炖猪尾248
 杜仲巴戟猪尾汤248
 莲子芡实猪尾汤249
 萝卜莲子芡实猪胰汤249
 莲子补骨脂猪腰汤249
 车前空心菜猪腰汤250
 丝瓜猪肝汤250
 枸杞叶猪肝汤250
 党参枸杞猪肝汤251
 猪肝炖五味子五加皮251
 大豆蹄花汤252
 莲藕黑豆猪蹄汤252
 板栗桂圆炖猪蹄253
 韭菜花炖猪血253

耙齿萝卜牛腩汤254
 滋补牛肉汤254
 麦芽山药煲牛肚255
 参芪炖牛肉255
 萝卜牛腱汤256
 桑葚牛骨汤256
 牛筋汤257
 马蹄红枣牛骨汤257
 枸杞山药牛肉汤258
 莲子芡实薏米牛肚汤258
 牛鞭汤258
 胡萝卜煲牛尾259
 灯芯花莲子牛百叶汤259
 鹿茸川芎羊肉汤260
 当归羊肉汤260
 肉苁蓉莲子羊骨汤260
 羊排鲫鱼山药煲261
 菊花羊肝汤261
 胡萝卜山药羊肉煲262
 山药羊排煲262
 黑豆牛蒡炖鸡汤263
 灵芝山药杜仲汤263
 巴戟黑豆汤263
 巴戟淫羊藿鸡汤264
 海马虾仁童子鸡264
 桑螵蛸红枣鸡汤265
 六味地黄鸡汤265

海马炖土鸡	266
鲍鱼老鸡干贝煲	266
杜仲寄生鸡汤	267
玉米海底椰鸡肉汤	267
花豆杜仲鸡汤	268
板栗冬菇鲜鸡汤	268
栗子蜜枣煲鸡汤	268
淡菜首乌鸡汤	269
乌鸡冬瓜汤	269
山药枸杞乌鸡汤	270
枸杞花螺乌鸡汤	270
板栗猴头菇乌鸡汤	270
板栗乌鸡煲	271
决明鸡肝苣菜汤	271
山药熟地乌鸡汤	271
桑寄生连翘鸡爪汤	272
何首乌黑豆煲鸡爪	272

板栗鸡爪汤	273
板栗花生鸡爪汤	273
鹿茸炖乌鸡	274
狗脊熟地乌鸡汤	274
海马党参枸杞炖乳鸽	275
茯苓鸽子煲	275
山药芡实老鸽汤	276
淡菜枸杞煲老鸽	276
天麻黄精炖老鸽	276
四宝炖乳鸽	277
竹笋鸭肠玉米汤	277
杜仲鹌鹑汤	278
菟杞红枣炖鹌鹑	278
海底椰贝杏鹌鹑汤	278
鹌鹑笋菇汤	279
苡杞红枣鹌鹑汤	279
肉桂茴香炖雀肉	280

灵芝茯苓炖乌龟	280
海马炖寿龟	281
枸杞炖甲鱼	281
老龟汤	282
海马党参鸡爪炖甲鱼	282
黄芪鳝鱼汤	283
党参鳝鱼汤	283
土茯苓鳝鱼汤	283
鳝鱼苦瓜枸杞汤	284
枸杞水蛇汤	284
胡萝卜鱿鱼煲	285
水蛇瘦肉汤	285
三参炖三鞭	286
虫草海马炖鲜鲍	286
虫草海马四宝汤	287
龙骨牡蛎炖鱼汤	287

养心润肺汤



西洋菜北杏瘦肉汤	290
甘麦红枣瘦肉汤	290
莲子百合干贝煲瘦肉	291
双杏煲瘦肉	291
百合桂圆瘦肉汤	292
无花果瘦肉汤	292
苹果雪梨瘦肉汤	293
莲子猪心汤	293
西红柿莲子咸肉汤	294
核桃沙参姜汤	294
麦枣甘草排骨汤	295
木耳炖田鸡	295
猪心虫草汤	296
桂参红枣猪心汤	296
黑豆红枣莲藕猪蹄汤	297
罗汉果猪蹄汤	297
银耳猪骨汤	298
冬瓜柿饼煲猪蹄	298
生地煲龙骨	299
西洋参芡实排骨汤	299
无花果杏仁排骨汤	300
胡萝卜排骨汤	300
南北杏无花果煲排骨	300

萝卜炖大骨汤	301
猪骨玉米汤	301
党参麦冬瘦肉汤	302
甘蔗胡萝卜猪骨汤	302
霸王花猪骨汤	303
甘蔗猪骨汤	303
霸王花猪肺汤	304
霸王花蜜枣猪肺汤	304
猪肺炖白萝卜	305
大芥菜南北杏猪肺汤	305
白果猪肺汤	306
金银菜猪肺汤	306
白萝卜杏仁猪肺汤	306
南杏白萝卜炖猪肺	307
菜干猪肺汤	307
猪肺白菜胡萝卜煲	308
鸡骨草养肺汤	308
菜叶猪肺汤	309
猪肺雪梨银耳汤	309
白菜白菜干猪粉肠汤	309
甜草猪肺汤	310
无花果煲猪肚	310
胡萝卜红枣猪肝汤	310

雪梨竹蔗煲猪胰	311
白萝卜炖牛肉	311
黄芪羊肉汤	312
蜜枣白菜羊肺汤	312
冬瓜干贝老鸭汤	313
玉竹红枣煲鸡汤	313
板栗南杏鲜鸡汤	313
木瓜花生鸡爪汤	314
鲜百合鸡心汤	314
百合银杏鸽子煲	315
椰子肉银耳煲老鸽	315
白果炖乳鸽	316
红豆花生乳鸽汤	316
枸杞鹌鹑鸡肝汤	317
虫草杏仁鹌鹑汤	317
川贝鹌鹑汤	317
海底椰银耳煲鲫鱼	318
无花果章鱼干鲫鱼汤	318
甘草蛤蜊汤	318
冬瓜鲫鱼汤	319
马蹄百合生鱼汤	319



广东靓汤



陈志田 主编



序言 | Preface

天天喝靓汤 滋补又强身





老火靚汤的做法层出不穷，
各种蔬菜、肉类、水产、药材巧妙搭配，
演绎出一锅锅美味热汤，
为百姓餐桌增添色彩，为生活增添暖意！



目录

序言 2



广东靓汤常识介绍

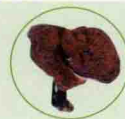


家庭煲汤的器具介绍 12
广东靓汤常用食材介绍 13
制作广东靓汤的关键 17

高汤的制作 19
老汤的制作与保存 21
煲汤小窍门 22

对症喝汤更健康 25

滋补养生汤



二子苍术瘦肉汤 28
山楂麦芽猪腱汤 28
清补凉煲瘦肉 29
干贝瘦肉汤 29
芥菜连锅汤 30
参杞香菇瘦肉汤 30
干贝黄精生熟地炖瘦肉 31
灵芝石斛鱼胶猪肉汤 31
胡萝卜花胶猪腱汤 31
芹菜金针菇响螺猪肉汤 32
木瓜银耳猪骨汤 32
粉葛红枣猪骨汤 32
双枣莲藕炖排骨 33
党参蜜枣脊骨汤 33
雪梨猪腱汤 34
双菇脊骨汤 34
鲜莲排骨汤 34
绿豆陈皮排骨汤 35
沙葛花生猪骨汤 35
人参猪蹄汤 35
猪蹄炖牛膝 36
无花果蘑菇猪蹄汤 36
猪蹄灵芝汤 36
猪皮花生眉豆汤 37

花生丁香猪尾汤 37
枸杞香猪尾汤 37
黑木耳猪尾汤 38
金银花蜜枣煲猪肺 38
猴头菇章鱼猪肚汤 39
胡椒老鸡猪肚汤 39
党参淮山猪肚汤 39
滋阴凉补猪肚汤 40
生姜肉桂炖猪肚 40
玉米圆肉煲猪胰 41
党参淮山猪胰汤 41
杏仁白菜猪肺汤 41
佛手爪银耳煲猪腰 42
冬瓜薏米猪腰汤 42
猪肠莲子枸杞汤 43
蝉花熟地猪肝汤 43
枸杞牛肉汤 43
什锦牛丸汤 44
黄芪牛肉汤 44
五加皮牛肉汤 44
牛腩炖白萝卜 45
白萝卜煲羊肉 45
清炖柠檬羊腩汤 45
淮山羊肉汤 46

胡萝卜竹蔗羊肉汤 46
橘子羊肉汤 47
银耳淮山莲子煲鸡汤 47
羊排红枣山药滋补煲 48
木瓜银耳煲白鲫 48
蛤蚧羊排汤 48
银杏青豆羊肉汤 49
节瓜鸡肉汤 49
鲜人参炖鸡 50
人参鸡汤 50
红枣炖兔肉 50
西洋菜鸡汤 51
平菇木耳鸡丝汤 51
花胶冬菇鸡脚汤 51
人参糯米鸡汤 52
黄精山药鸡汤 52
茸芪煲鸡汤 53
胡萝卜马蹄煮鸡腰 54
杜仲艾叶鸡蛋汤 54
五子鸡杂汤 55
黑枣党参鸡肉汤 56
十全大补乌鸡汤 56
鹿茸乌鸡汤 56
百合乌鸡汤 57

当归田七炖鸡.....	57
西洋菜乌鸡汤.....	58
椰盅乌鸡汤.....	58
参麦黑枣乌鸡汤.....	59
田七木耳乌鸡汤.....	59
节瓜山药莲子煲老鸭.....	60
陈皮绿豆煲老鸭.....	60
山药杞子老鸭汤.....	60
桂圆干老鸭汤.....	61
佛手瓜老鸭汤.....	61
北芪党参水鸭汤.....	61
莲子百合煲老鸭汤.....	62
花胶炖老鸭汤.....	62
生地老鸭汤.....	62
北杏党参老鸭汤.....	63
金银花水鸭汤.....	63
沙参老鸭煲.....	64
老鸭枸杞煲萝卜.....	64
芡实扁豆老鸭汤.....	64
清炖鸭汤.....	65
冬笋鸭块.....	65
鸭子炖黄豆.....	66
西洋参百合绿豆炖鸽汤.....	66
灵芝核桃乳鸽汤.....	67

鲜人参煲乳鸽.....	67
四宝煲老鸽.....	67
清补凉乳鸽汤.....	68
人参红枣鸽子汤.....	68
洋参淮山乳鸽汤.....	69
猴头菇干贝乳鸽汤.....	69
银耳鹧鸪汤.....	69
黄芪绿豆煲鹧鸪.....	70
菊花北芪煲鹧鸪.....	70
赤豆薏苡炖鹧鸪.....	71
淮山党参鹧鸪汤.....	71
白菜干鹧鸪汤.....	72
灵芝炖鹧鸪.....	72
椰子鹧鸪汤.....	72
西洋菜鲤鱼汤.....	73
藿香鲫鱼.....	73
眉豆木瓜银耳煲鲫鱼.....	74
节瓜鲫鱼汤.....	74
冬瓜生鱼汤.....	74
海底椰无花果生鱼汤.....	75
党参生鱼汤.....	75
西洋参银耳生鱼汤.....	75
川芎白芷鱼头汤.....	76
淮山圆肉生鱼汤.....	76

鸡块煲鱼翅.....	77
西洋参甲鱼汤.....	77
海参甲鱼汤.....	77
五指毛桃熟地炖甲鱼.....	78
灵芝石斛甲鱼汤.....	78
西洋参无花果甲鱼汤.....	79
灵芝土茯苓炖乌龟.....	79
冬瓜煲田鸡.....	80
清补凉田鸡汤.....	80
绿豆莲子牛蛙汤.....	80
参芪泥鳅汤.....	81
沙参泥鳅汤.....	81
芪枣鳝鱼汤.....	81
萝卜竹笋煲河虾.....	82
砂锅一品汤.....	82
鲨鱼唇炖猴头菇.....	83
菊花土茯苓汤.....	83
白果枝竹薏米汤.....	83
沙参玉竹炖鲨鱼骨.....	84
党参花甲汤.....	84
四物炖豆皮.....	85
塘虱巴戟汤.....	85

补血养颜汤



冬瓜薏米瘦肉汤.....	88
黑豆益母草瘦肉汤.....	88
核桃仁当归瘦肉汤.....	89
黑豆墨鱼瘦肉汤.....	89
海参淡菜猪肉汤.....	90
莲藕猪腱汤.....	90
益母草红枣瘦肉汤.....	91
参果炖瘦肉.....	91
肉苁蓉黄精鳃骨汤.....	91
红枣白萝卜猪蹄汤.....	92
墨鱼干节瓜煲猪蹄.....	92
猪蹄汤.....	93
猪蹄凤爪冬瓜汤.....	93
美肤猪脚汤.....	94
党参炖猪手.....	94
莲藕红枣猪蹄汤.....	94

木耳海藻猪蹄汤.....	95
淮杞红枣猪蹄汤.....	95
莲藕猪肉汤.....	95
清补凉节瓜煲猪蹄.....	96
百合猪蹄汤.....	97
黄豆猪蹄汤.....	97
丰胸猪蹄煲.....	97
西芹猪蹄汤.....	98
章鱼花生猪蹄汤.....	98
佛手瓜煲猪蹄.....	99
莴笋猪蹄汤.....	99
美容猪蹄汤.....	100
当归猪蹄汤.....	100
萝卜干蜜枣猪蹄汤.....	101
猪腱子莲藕汤.....	101
冬瓜荷叶薏米猪排骨汤.....	102

党参排骨汤.....	102
木瓜西施骨汤.....	103
藕节排骨汤.....	103
木瓜花生排骨汤.....	104
红绿豆花生猪手汤.....	105
章鱼猪尾煲红豆.....	105
虫草红枣炖甲鱼.....	105
丝瓜排骨汤.....	106
木瓜排骨汤.....	106
甲鱼猪骨汤.....	107
银杏骨头汤.....	107
净面美颜汤.....	108
西红柿炖棒骨.....	108
驻颜汤.....	109
莲子乌杞炖鸡蛋.....	109
健体润肤汤.....	110

益气润肤汤 110
 山药炖猪血 111
 木瓜汤 111
 佛手瓜炖猪蹄 111
 莲藕排骨汤 112
 黄芪猪脚汤 112
 红枣猪肝冬菇汤 113
 黄芪猪肝汤 113
 参芪枸杞猪肝汤 113
 红酒烩牛尾 114
 猪皮枸杞红枣汤 114
 大肠枸杞核桃汤 115
 苋菜头猪大肠汤 115
 竹香猪肚汤 116
 桂圆当归猪腰汤 116
 棒骨猴头汤 117
 苹果雪梨煲牛腱 117
 当归生姜羊肉汤 117
 当归红枣牛肉汤 118
 理气牛肉汤 118
 柠檬鸡汤 119
 鸡血藤鸡肉汤 119
 党参炖鸡汤 119
 板栗土鸡汤 120
 山药炖鸡汤 120
 姜汁鸡汤 121
 栗子红枣煲珍珠鸡 121
 客家糯米酒煮鸡汤 121
 田七冬菇炖鸡 122

四物鸡汤 122
 参归枣鸡汤 123
 党参茯苓鸡汤 123
 熟地当归鸡汤 124
 归芪红枣鸡汤 124
 椰子杏仁鸡汤 124
 扁豆莲子鸡汤 125
 橙子当归鸡煲 125
 丹参三七炖鸡 126
 补血乌鸡汤 126
 田七炖乌鸡 126
 红枣乌鸡汤 127
 花旗参乌鸡汤 127
 四物乌鸡汤 127
 银杞鸡肝汤 128
 菊花鸡肝汤 128
 大蒜花生凤爪汤 129
 花生香菇煲鸡爪 129
 板栗枸杞鸡爪汤 130
 花生碎骨鸡爪汤 130
 青萝卜玉米老鸭煲 131
 老鸭莴笋枸杞煲 131
 木瓜粉丝牛蛙汤 132
 银耳炖乳鸽 132
 柠檬乳鸽汤 133
 黄精海参炖乳鸽 133
 淮杞煲乳鸽汤 133
 洋参炖乳鸽 134
 清补养颜汤 134

参芪枸杞鹌鹑汤 135
 葛菜生鱼汤 135
 木瓜鲤鱼汤 136
 金针香菜鱼片汤 136
 通络美颜汤 137
 丰胸美颜汤 137
 胡萝卜鱼片汤 138
 芡实红枣生鱼汤 138
 木瓜生鱼汤 139
 北芪红枣生鱼汤 139
 鲫鱼党参汤 139
 鱼肚冬菇汤 140
 豆腐红枣泥鳅汤 140
 丝瓜鱼头豆腐汤 141
 节瓜红豆生鱼汤 141
 木瓜鲈鱼汤 142
 西红柿淡奶鲫鱼汤 142
 葱茭草鱼汤 143
 枸杞鸡肝鲫鱼汤 143
 北芪鲫鱼汤 143
 包菜果香肉汤 144
 毛丹银耳 144
 醉花菇 145
 莲子山药甜汤 145
 胡萝卜丝煮珍珠贝 146
 红参淮杞甲鱼汤 146
 苦瓜炖蛤 147
 鲜荷双瓜汤 147
 党参灵芝桂圆汤 147

强身健体汤



草菇瘦肉汤 150
 扁豆瘦肉汤 150
 海带海藻瘦肉汤 151
 蚝豉瘦肉汤 151
 鸡骨草瘦肉汤 152
 天山雪莲金银花煲瘦肉 152
 玉米须瘦肉汤 153
 冬瓜瘦肉汤 153
 茯苓芝麻菊花猪瘦肉汤 154
 三豆冬瓜瘦肉汤 154
 海底椰参贝瘦肉汤 155

佛手瓜白芍瘦肉汤 155
 苦瓜菊花猪瘦肉汤 156
 鲮鱼鳃炖瘦肉 156
 马齿苋杏仁瘦肉汤 157
 苦瓜败酱草瘦肉汤 157
 生地木棉花瘦肉汤 157
 马齿苋瘦肉汤 158
 胡萝卜猪腱汤 158
 节瓜花生猪腱汤 158
 南瓜猪展汤 159
 茅根马蹄猪展汤 159

白萝卜猪展汤 159
 五指毛桃根煲猪蹄 160
 薏米猪蹄汤 160
 黑木耳猪蹄汤 160
 粉葛豆芽猪蹄汤 161
 火麻仁猪蹄汤 161
 芦荟猪蹄汤 161
 南瓜红枣煲唐排 162
 海蜇马蹄猪排骨汤 162
 红枣冬菇排骨汤 162
 西红柿红薯排骨汤 163