

最好的广东汤

600道广东滋补靓汤，喝出四季健康

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

味道鲜、营养足，口口香浓醇厚，道道功效非凡



滋补!

国际烹饪大师·中华名厨
陈志田 主编



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社



最好的广东汤

| 陈志田 主编 |

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

最好的广东汤/陈志田主编. —哈尔滨:黑龙江
科学技术出版社, 2014. 5
ISBN 978-7-5388-7872-1

I. ①最… II. ①陈… III. ①粤菜—汤菜—菜谱
IV. ①TS972. 122

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第093622号

最好的广东汤

ZUIHAO DE GUANGDONGTANG

主 编 陈志田

责任编辑 徐 洋

封面设计 伍 丽

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: www.lkcbs.cn

www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市彩美印刷有限公司

开 本 711mm×1016mm 1/24

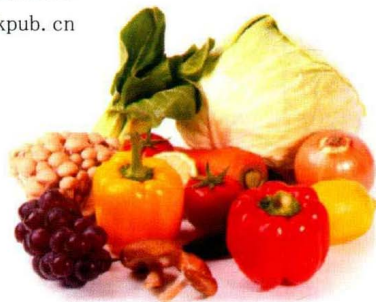
印 张 16

字 数 150千字

版 次 2014年6月第1版 2014年6月第1次印刷

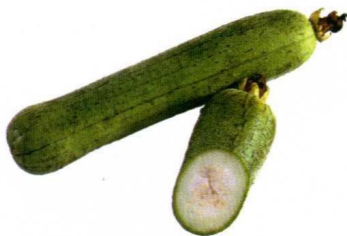
书 号 ISBN 978-7-5388-7872-1/TS·538

定 价 29.80元



【版权所有，请勿翻印、转载】

目录



广东靓汤常识介绍



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

滋补养生汤



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

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

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

补血养颜汤



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

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





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

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

提神健脑汤



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

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

保肝护肾汤



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

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



养心润肺汤



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





最好的广东汤

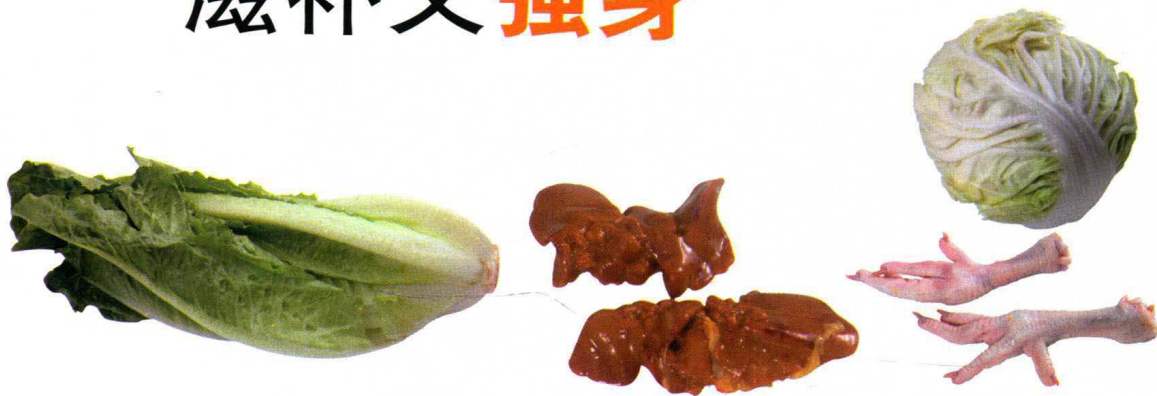
| 陈志田 主编 |

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

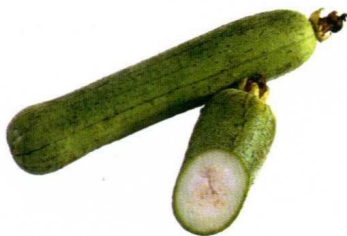




翻开《最好的广东汤》，
老火靓汤的做法层出不穷，
各种蔬菜、肉类、水产、药材巧妙搭配，
演绎一锅美味热汤，
为百姓餐桌增添色彩，为生活增添暖意！



目录



广东靓汤常识介绍



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

滋补养生汤



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

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