



新新生活系列

100%

靓美食



超值价
6.00元

广东传统老火汤

清庭解毒，

益肺润燥，

健脾开胃，

强身健体。



100% 美食

广东传统老火汤



图书在版编目 (CIP) 数据

广东传统老火汤/嘉雯主编. —广州: 广东旅游出版社, 2003. 11

(新新生活, 100%靓美食, 第2辑)

ISBN 7-80653-475-X

I. 广... II. 嘉... III. 汤菜—菜谱—广东省
IV. TS972. 122

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 103426 号

新新生活 100%靓美食

广东传统老火汤

嘉雯主编

责任编辑: 钟 萍

策 划: 嘉 雯

装帧设计: 小 云

出 版: 广东旅游出版社

(广州市中山一路 30 号之一 邮编: 510600)

发 行: 广州华典图书发行有限公司

印 刷: 广东茂名广发印刷有限公司

(广东省茂名市计星路 60 号)

开 本: 850 毫米×1168 毫米 1/32

印 张: 4

字 数: 70 千字

版 次: 2004 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 10000 册

书 号: ISBN 7-80653-475-X/TS·17

定 价: 60.00 元 (全套 10 册)

版权所有·翻印必究

(如有印刷质量问题, 可与承印厂直接联系。)

目 录

胡萝卜荸荠瘦肉汤	1
丽参沙参猪腱汤	2
冬瓜莲叶老鸭汤	3
淡菜豆腐鱼头汤	4
石狗公鱼玉竹汤	5
葛菜生鱼汤	6
淮山羊肉汤	7
乌鸡人参汤	8
咸酸菜蚝豉汤	9
冬菇鸡脚汤	10
当归姜枣羊肉汤	11
川芎牛尾汤	12
沙参玉竹雪耳汤	13
冬瓜薏米瘦肉汤	14
甘蔗蜜瓜猪腱汤	15
杞子虫草煲鸡汤	16
蜜枣猪蹄汤	17
补血养颜汤	18
参芪红枣生鱼汤	19
花胶乳鸽汤	20





广东传统老火汤

麦芽党参茯苓牛肚汤	21
芡实猪肚汤	22
枸杞菜根瘦肉汤	23
凤爪猪尾花生汤	24
江瑶柱节瓜瘦肉汤	25
大芥菜咸鱼头汤	26
珍珠笋苹果鸭心汤	27
芽菜仔豆腐汤	28
鸡肉冬瓜汤	29
竹笋西瓜皮鲤鱼汤	30
扁赤小豆节瓜汤	31
无花果南北杏猪脚汤	32
生菜豆腐汤	33
葛花扁豆淡菜汤	34
罗汉果猪肺汤	35
米心须葫芦瓜排骨汤	36
紫菜珧柱瘦肉汤	37
绿豆芽蛤蜊冬瓜皮汤	38
老黄瓜猪蹄汤	39
南杏罗汉果猪蹄汤	40
车前草猪腰汤	41
车前子红枣田螺汤	42
枯草菊花猪腱汤	43
大芥菜生地蚝豉汤	44

薏仁荸荠汤	45
荞麦白果竹丝鸡汤	46
薏米冬瓜老鸽汤	47
绿豆老鸽汤	48
西洋参冬瓜野鸭汤	49
生地木棉花瘦肉汤	50
土茯苓金钱龟汤	51
白菜牛百叶汤	52
西瓜皮荷叶海蜇汤	53
花旗参排骨汤	54
当归丽参乌鸡汤	55
葫芦茸炖冰糖	56
节瓜蜜枣瘦肉汤	57
粉葛葛菜鲮鱼汤	58
西洋菜南北杏生鱼汤	59
清热湿葛根汤	60
降压清热海带汤	61
西洋菜鸭翼汤	62
牛骨汤	63
人参茯苓炖蜂蜜	64
乌豆红枣煲塘虱	65
节瓜元贝排骨汤	66
白绿汤	67
柚子核桃肉汤	68





广东传统老火汤

鲜奶椰皇煲鸡汤	69
番茄豆腐鱼肉汤	70
热咳喉炎清化汤	71
参片肉骨汤	72
赤小豆冬瓜鲤鱼汤	73
野葛菜蜜枣瘦肉汤	74
金银菜蚝豉排骨汤	75
贝母炖鸭梨	76
鲜地粥	77
雪梨响螺煲瘦肉	78
西洋菜蜜枣煲猪腱	79
马鞭草炖猪蹄	80
鲜百合煲白菜汤	81
鹌蛋猪肚汤	82
腐竹猪肚汤	83
黑木耳猪尾汤	84
咸菜猪肚汤	85
螺片杞子汤	86
沙葛清热汤	87
鸳鸯西洋菜汤	88
鸡杂西洋菜汤	89
苦瓜蚝豉汤	90
冬瓜荷叶汤	91
鲜芦根薏米黄瓜汤	92



银芽冬瓜头菜汤	93
北菇菜干豆腐汤	94
土茯苓根猪展汤	95
味菜豆腐乳鸽汤	96
凉瓜黄豆老鸭汤	97
茅根竹蔗萝卜汤	98
红莲百合菜汤	99
百合燕窝汤	100
节瓜煲清补凉汤	101
雪耳花菇炖白菜	102
南北杏蜜枣煲苹果	103
木瓜银耳汤	104
健脾止汗汤	105
生地丹参瘦肉汤	106
玉竹桂花鸡汤	107
白菜蜜枣煲猪肺	108
杜仲猪腰汤	109
益血花菇汤	110
川芎鱼头汤	111
独脚金猪肝汤	112
养润猪脚汤	113
海参干贝汤	114
冬瓜腰片汤	115
陈皮红豆鲫鱼汤	116





广东传统老火汤

当归党参煲塘虱	117
鲛鱼骨煲乌鸡汤	118
赤小豆粉葛汤	119

胡萝卜荸荠瘦肉汤

材 料 Ingredients

猪瘦肉 500 克，胡萝卜 250 克，荸荠 250 克。

做 法 Method

①胡萝卜去皮，洗净，切厚片；荸荠去皮，洗净，切开两半。

②猪瘦肉洗净，切块，与胡萝卜、荸荠一齐放入锅内，加清水适量，文火煲 1 小时，调味供用。

功效：养阴生津，清润解热。热病后津液不足；或小儿脾虚胃热；或小儿麻疹后期，热毒未清，胃阴不足，症见渴饮，厌食。





广东传统老火汤

丽参沙参猪腱汤

材 料

Ingredients

高丽参 50 克，猪腱 20 克，沙参 50 克，陈皮 1 块，红枣 4 个。

做 法

Method

- ①高丽参（切片）、沙参分别用清水洗净。
- ②红枣洗净去核；陈皮用清水浸透洗净，备用。
- ③猪腱洗净后放入沸水中煮数分钟，捞起沥干水分，备用。

④煲内注入适量清水，猛火煲滚，然后放入全部材料，转用慢火煲 180 分钟，以少许细盐调味，即成。

功效：此汤补而不燥，对平素身体燥热火猛，而又需要进补强身之人士，此汤最为适合。养阴止咳，生津养胃。体弱多病之人，饮后更能调理内脏，转弱为强。

冬瓜莲叶老鸭汤

材料 Ingredients

冬瓜 500 克，新鲜莲叶 1 角，老鸭半只，陈皮 1 角，盐少许。

做法 Method

①冬瓜连皮，去瓤、核，洗净，切厚件；鸭半只，斩去脚，去皮、去肥膏，洗净，切去尾部，放滚水煮 10 分钟后洗干净；莲叶和陈皮洗净。

②瓦煲倒入适量清水，用猛火煲至水滚后放入冬瓜、老鸭和陈皮，用中火继续煲 3 小时，放莲叶和少许盐调味，稍沸，即可饮汤吃肉。





广东传统老火汤

淡菜豆腐鱼头汤

材 料

Ingredients

淡菜 150 克，豆腐 2 块，大鱼头 1 个，生姜 1 片，盐少许。

做 法

Method

①淡菜、豆腐、大鱼头和生姜洗净，大鱼头切成块；生姜去皮，切 1 片。

②瓦煲内倒入适量清水，用猛火煲至水滚后加入材料，改用中火煲 2 小时，加盐调味即可。

石狗公鱼玉竹汤

材 料

Ingredients

石狗公鱼 600 克，沙参 25 克，玉竹 50 克，杞子 1 汤匙，瘦肉 300 克，陈皮 3/4 个，姜 2 片，水、盐各适量。

做 法

Method

①鱼去鳞、去内脏，清洗干净，抹干水分；热锅下少许油，放入姜片，将鱼煎至两面微黄。

②沙参、玉竹、杞子洗干净；陈皮浸软刮去瓤；瘦肉飞水冲干净；

③将陈皮放入适量水内先煲滚，将各材料放入煲 10 分钟，改中火再煲 2 个半小时，下适量盐调味即成。

功效：清补，滋润。





广东传统老火汤

葛菜生鱼汤

材 料

Ingredients

鲜塘葛菜 500 克，生鱼 700 克。

做 法

Method

生鱼刮净，葛菜洗净，一齐放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煲 2 小时，调味供用。

功效：养阴清热，健脾利水。

淮山羊肉汤

材料 Ingredients

羊肉 600 克，淮山 200 克，料酒、盐、生姜、葱白、胡椒、羊肉汤各适量。

做法 Method

①将羊肉剔去筋膜，洗净，略划几刀，再入沸水锅内焯去血水；葱、姜洗净拍碎待用。

②淮山用清水浸透，切成片，与羊肉一起置于锅中，注入适量羊肉汤，放入姜、葱、胡椒、料酒，先用武火烧沸后，撇去浮沫，移文火上炖至熟烂，捞出羊肉晾凉，切成片，装入碗中，再将原汤拣去姜、葱，用盐调好味，连淮山一起倒入盛有羊肉的碗内即成。





广东传统老火汤

乌鸡人参汤

材 料

Ingredients

乌雌鸡 1 只，当归、人参、甘草、桂枝、川芎、芍药、黄芪、麦门冬各 40 克，生姜 3~5 片，大枣 1~2 粒。

做 法

Method

- ①将鸡宰杀后，去毛、翅、内脏、脚爪，洗净。
- ②当归切片炒熟；桂枝去粗皮；芍药切碎；麦门冬炒熟。
- ③各药共捣为细末，过筛。
- ④先用水煮鸡，待鸡肉熟后加入药末及生姜、大枣，待滚，去鸡肉与药渣，取鸡汤汁。