

广东靓汤 1688例

一年四季，以汤养生
五脏六腑，喝汤保健
全家调理，老少咸宜



扫一扫，看视频

甘智荣 主编

广东人传承千
年的食补秘方

慢火煲煮沉淀
正宗岭南风味

江西科学技术出版社

广东靓汤 1688例

甘智荣 主编



江西科学技术出版社

图书在版编目（CIP）数据

广东靓汤1688例 / 甘智荣主编. — 南昌 : 江西科学技术出版社, 2017. 10

ISBN 978-7-5390-5669-2

I. ①广… II. ①甘… III. ①粤菜—汤菜—菜谱
IV. ①TS972. 122

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第217852号

选题序号: ZK2017220

图书代码: D17064-101

责任编辑: 张旭 王凯勋

广东靓汤1688例

GUANGDONG LIANGTANG 1688 LI

甘智荣 主编

摄影摄像	深圳市金版文化发展股份有限公司
选题策划	深圳市金版文化发展股份有限公司
封面设计	深圳市金版文化发展股份有限公司
出 版	江西科学技术出版社
社 址	南昌市蓼洲街2号附1号
	邮编: 330009 电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)
发 行	全国新华书店
印 刷	深圳市雅佳图印刷有限公司
尺 寸	173mm×243mm 1/16
字 数	200 千字
印 张	22
版 次	2017年10月第1版 2017年12月第2次印刷
书 号	ISBN 978-7-5390-5669-2
定 价	39.80元

赣版权登字: 03-2017-314

版权所有, 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

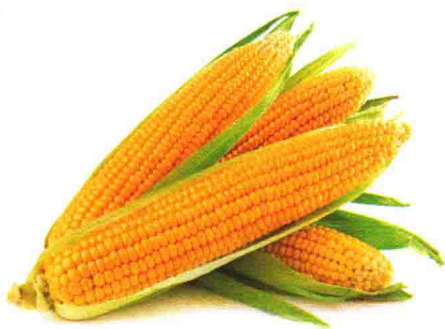


目录 CONTENTS

第 1 章

滋补广东汤，美味又营养

广东汤的传统	002
好锅具才能煮出靓汤	004
靓汤还需好药材	006
煮出地道广东靓汤的要诀	010



第 2 章

一年四季，以汤养生

春季，舒肝补血好时节

白果猪皮美肤汤	017
黄豆芽猪血汤	019
海带黄豆猪蹄汤	021
木瓜鱼尾花生猪蹄汤	023
沙参猪肚汤	025
花生煲猪尾	026
山药红枣煲排骨	027
莲子芡实瘦肉汤	029
板栗桂圆炖猪蹄	030
冬瓜鲫鱼汤	031
川芎白芷鱼头汤	033
小白菜蛤蜊汤	034
虫草红枣炖甲鱼	035
猴头菇鸡汤	036
无花果煲羊肚	037



夏季，清热消暑最重要

七宝冬瓜排骨汤	039
莲藕菱角排骨汤	040
苦瓜黄豆排骨汤	041
扁豆薏米排骨汤	042
排骨玉米莲藕汤	043
益母草红枣瘦肉汤	044
干贝冬瓜煲鸭汤	045
土茯苓绿豆老鸭汤	047
金钱草鸭汤	048
苦瓜黄豆鸡脚汤	049
莲子鲫鱼汤	050
姜丝鲈鱼汤	051
莲藕海带汤	053
海带紫菜瓜片汤	055
海带绿豆汤	057
消暑豆芽冬瓜汤	058
竹荪莲子丝瓜汤	059

秋季，滋阴润燥正当时

夏枯草猪肺汤	061
霸王花罗汉果煲猪肺	062
灵芝猪肺汤	063
白扁豆瘦肉汤	064
天冬川贝瘦肉汤	065
虫草香菇排骨汤	066
玉竹党参鲫鱼汤	067
当归羊肉羹	069
菟杞红枣炖鹌鹑	070
参芪三七炖鸡	071
海参瑶柱虫草煲鸡	072
四物乌鸡汤	073
首乌党参红枣乌鸡汤	074
枣仁黑豆养心汤	075
冬瓜虾仁汤	076





冬季，培元强身进补佳

莲子百合排骨汤	078
党参麦冬五味子瘦肉汤	079
核桃栗子瘦肉汤	080
芥菜胡椒猪肚汤	081
山药羊肉汤	082
参蓉猪肚羊肉汤	083
田七山药牛肉汤	084
牛肉莲子红枣汤	085
淮杞鹿茸炖牛鞭	086
芡实苹果鸡爪汤	087
菌菇冬笋鹅肉汤	089
花旗参竹荪桂圆煲鸡	090
薄荷椰子杏仁鸡汤	091
人参田七炖土鸡	093
百合红枣乌龟汤	094





第3章 按需喝汤，合理滋补

健脾开胃汤

车前草猪肚汤	096
砂仁黄芪猪肚汤	097
白术党参猪肘汤	098
茶树菇猪骨汤	099
苹果红枣陈皮瘦肉汤	101
健脾利水排骨汤	102
四君子汤	103
响螺片猴头菇健脾汤	104
健脾山药汤	105
山药红枣鸡汤	106
养肝健脾神仙汤	107
小白菜虾皮汤	109
太子参淮山药鱼汤	111
红豆鲤鱼汤	113
山药枸杞兔骨汤	115
山药甲鱼汤	116

茯苓百合养胃汤	117
---------	-----

枇杷银耳汤	118
-------	-----

甘草大枣汤	119
-------	-----

补血滋养汤

阿胶猪皮汤	120
霸王花枇杷叶猪肚汤	121
葛根木瓜猪蹄汤	122
当归红枣猪蹄汤	123
花胶党参莲子瘦肉汤	124
核桃小花胶远志瘦肉汤	125
人参滋补汤	127
黄芪党参龙凤汤	129





首乌黑豆五指毛桃煲鸡 130

黑豆莲藕鸡汤 131

乌鸡板栗汤 133

枸杞子炖乳鸽 135

田七黄芪煲鸡汤 136

木瓜鲤鱼汤 137

芹菜鲫鱼汤 138

桂圆大枣红豆汤 139

红枣银耳补血养颜汤 140

当归首乌红枣汤 141

益智健脑汤

五指毛桃栗子排骨汤 142

核桃花生双豆汤 143

核桃花生木瓜排骨汤 145

天麻炖猪脑汤 147

鹌鹑蛋鸡肝汤 149

黑豆核桃乌鸡汤 150

天麻乳鸽汤 151

桂圆益智鸽肉汤 153

杏仁虫草鹌鹑汤 154

核桃花生桂枣煲鱼头 155

白萝卜牡蛎汤 156

海带黄豆鱼头汤 157

家常鱼头豆腐汤 159

平菇鱼丸汤 160

麻叶生滚鱼腩汤 161

养心润肺汤

白芍甘草瘦肉汤 162





雪梨川贝无花果瘦肉汤 163

玉竹冬瓜瘦肉汤 164

玉竹杏仁猪骨汤 165

虫草山药排骨汤 166

太子参桂圆猪心汤 167

双仁菠菜猪肝汤 169

人参玉竹莲子鸡汤 170

雪梨无花果鹌鹑汤 171

海底椰川贝鹤鹑汤 172

燕窝莲子羹 173

杏仁银耳润肺汤 175

冬瓜银耳莲子汤 176

川贝枇杷汤 177

红豆红薯汤 179

鸡骨草罗汉果马蹄汤 180

罗汉果炖雪梨 181

苹果雪梨银耳甜汤 183

苹果杏仁煲无花果 184

清热祛湿汤

冬瓜薏米瘦肉汤 185

北沙参清热润肺汤 187

虾米冬瓜花菇瘦肉汤 188

瘦肉莲子汤 189

猪大骨海带汤 190

凉瓜赤小豆排骨汤 191

冬瓜荷叶薏米猪腰汤 192

金银花茅根猪蹄汤 193

土茯苓绿豆老鸭汤 194

双菇蛤蜊汤 195

苦瓜花甲汤 196

冬瓜竹荪干贝汤 197

丝瓜虾皮汤 198

薏米绿豆汤 199

白菜冬瓜汤 201





薏米炖冬瓜 203

苦瓜菊花汤 204

养肝明目汤

杜仲枸杞骨头汤 205

枸杞叶决明子肉片汤 206

苦瓜干贝煲龙骨 207

枸杞猪心汤 208

猪肝豆腐汤 209

丝瓜虾皮猪肝汤 211

丹参猪肝汤 212

明目枸杞猪肝汤 213

鹿茸花菇牛尾汤 214

养肝健脾神仙汤 215

板栗枸杞鸡爪汤 216

枸杞叶鱼片汤 217

淮山鳝鱼汤 219

茶树菇草鱼汤 221

枸杞海参汤 223

响螺怀山枸杞汤 224

第4章

因人而异，全家进补

儿童：活力成长汤

板栗龙骨汤 227

白萝卜百合芡实煲排骨 229

莲藕排骨汤 230

党参胡萝卜猪骨汤 231

青豆排骨汤 233

排骨玉米莲藕汤 234

枸杞叶猪肝汤 235

菠菜肉丸汤 236

姬松茸茶树菇鸡汤 237

枣杏煲鸡汤 238





黄豆马蹄鸭肉汤	239
瘦肉笋片鹌鹑蛋汤	241
葱豉豆腐鱼头汤	243
豆蔻陈皮鲫鱼汤	244
花生健齿汤	245
鲮鱼丸子汤	247
砂锅紫菜汤	249

中老年人：益寿养生汤

黄芪灵芝瘦肉汤	251
丹参猪心汤	252
无花果茶树菇鸭汤	253
枇杷虫草花老鸭汤	254
北杏党参老鸭汤	255
茶树菇莲子炖乳鸽	256
黄芪鲤鱼汤	257
鲫鱼黄芪生姜汤	259
清炖鱼汤	260
冬瓜蛤蜊汤	261
草菇虾米干贝汤	262
虾米白菜豆腐汤	263

阿胶淮杞炖甲鱼	264
什锦豆腐汤	265
珍珠百合银耳汤	267
枣仁鲜百合汤	269

孕产妇：滋补调养汤

红腰豆莲藕排骨汤	271
瓦罐莲藕汤	272
木瓜排骨汤	273
玉竹菱角排骨汤	274
核桃花生猪骨汤	275
莲子炖猪肚	276
花胶瑶柱冬菇鸡汤	277
胡萝卜红枣枸杞鸡汤	278
药膳乌鸡汤	279





莲子芡实牛肚汤	280
鲈鱼老姜苦瓜汤	281
苹果红枣鲫鱼汤	282
萝卜鲫鱼汤	283
鲫鱼豆腐汤	285
桂圆养血汤	287
奶香雪蛤汤	288
丝瓜豆腐汤	289



男性：强身健体汤

淮山百合排骨汤	291
薏米茶树菇排骨汤	292
茅根瘦肉汤	293
豆蔻补骨脂猪腰汤	294
莲子补骨脂猪腰汤	295
清炖猪腰汤	297
三子杜仲益肾汤	298
参归石斛鳝鱼汤	299
桑葚牛骨汤	301
奶香牛骨汤	303
黄芪红枣牛肉汤	305
胡萝卜牛肉汤	307
红腰豆鲫鱼汤	308
枸杞桂圆党参汤	309
牛蒡丝瓜汤	311



女性：养颜调理汤

虫草花瑶柱排骨汤 313

冬瓜黄豆淮山排骨汤 315

四物汤 316

益母莲子汤 317

银耳猪肝汤 319

当归生姜羊肉汤 321

莲藕核桃栗子汤 323

黑豆益母草瘦肉汤 324

淮山芡实老鸽汤 325

枣仁补心血乌鸡汤 326

茯苓笋干老鸭汤 327

黄芪红枣鳝鱼汤 329

薏米鳝鱼汤 331

人参红枣汤 333

木瓜银耳汤 335

花胶响螺海底椰汤 336

红枣冰糖雪蛤汤 337

莲子枸杞花生红枣汤 339

八珍汤 340





太子参淮山药鱼汤

第 1 章

滋补广东汤，
美味又营养



当归红枣猪蹄汤

餐桌上有一碗热气腾腾的鲜汤，常使人垂涎欲滴，特别是在冬春季，汤既能助人取暖，又能使人胃口大开。



广东汤的传统

汤是广东饮食习惯中必不可缺的部分。广东人“无汤不欢”的传统的形成主要是由于地理和气候特点。据史书记载：“岭南之地，暑湿所居。粤人笃信汤有清热去火之效，故饮食中不可无汤”。岭南地区在古代外有瘴气内有猛兽，气候又比较湿热，身体的水分比较容易



流失，这影响了在广东生活的人们的胃口和食物吸收，长期生活在此处容易上火内热，于是当地人就地取材，以汤水解暑热湿毒，煲汤后由此演变而来。因此，长久以来，广东人喝汤煲汤都是遵守自然与人的养生规律，根据身体的变化，喝汤调理。

广东人煲汤不同其他地方，首先对炊具有讲究，用的是厚厚的砂锅。汤则慢慢煲，煮熟后还要小火焖四五小时，认为这样煲出的汤才能原汁原味。广东人煲汤，喜欢在汤里加各种药材，那是因为广东人把汤煲当作了药膳的一种，在享受美味的同时得到食疗的效果。例如，广东人煲汤常用枸杞红枣，是因为枸杞可以明目，而红枣可以补血，等等。

不同的时令煲不同的汤：养胃的、去湿气的、下火的，夏季的冬瓜排骨、冬季的土鸡茶树菇，花旗参、贝母、红枣，他们放入不同的药材，一道道汤料煲出不同口味的汤。广东人吃饭时汤是必不可少的，并通常饭前喝汤，而越到土生土长的广东人家，越能喝到地道的口味。

在材料处理上，都有很大讲究，如肉类，基本是会用开水烫一次，清掉血水，药材也通常用温水泡开。有一点要注意，煲汤的水，一般是先煮开，然后才放材料。很多时候，有些人是直接放冷水和煲料一起煮，其实广东人很少这样做。

在时间的控制方面，并不是所有的汤是煲得久才有益，这要看材料，有些药材在煮的

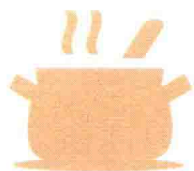
过程中，有一定的时间要求，比如龟板等，要熬久一点才有药效。

广东汤的又一个特点是不喜欢像别的地方大多下各种调味料，通常只加一点点的盐提味。因为汤煲会把各种肉的骨头里的鲜味熬制出来，如果再加别的调味料反而影响汤的鲜甜。

汤是营养品和水的结合物，饭前喝一碗，既可以补充水分，让人胃口大开，又利于人体的消化和吸收。

中医认为空腹喝汤能起到驱赶寒气、荡涤胃肠、疏通肠道等功效；现代医学研究也证明餐前先喝汤有利于保护胃黏膜，刺激胃液和胃酸分泌，有利于消化吸收，还可以减肥。但是，汤味虽好，也不要煲太久，那样会破坏好多营养成分，损失一些微量元素，反倒对身体产生不利影响。





好锅具才能煮出靓汤

砂锅

砂锅是一种砂质陶土为材料的锅具，没有上釉的称为瓦锅，保温效果好，可以保持食物的美味。由于砂锅的口一般比煲锅大，可以用来料理体积大的食材。砂锅的透气性好，煲出来的汤浓郁醇香，但是容易裂开，使用寿命短，因此要注意保养，切忌用大火。



瓦罐

瓦罐是由不易传热的石英、长石、黏土等原料配合成的陶土经过高温烧制而成，其通气性、依附性好，还具有传热均匀、散热缓慢等特点。煨制鲜汤时，瓦罐能均衡而持久地把外界热能传递给内部原料，煨出的汤滋味就越醇，食品质地越酥烂。



高压锅

使用高压锅煲汤时，温度可达 120°C ，食物中的部分维生素和烟酸因不耐高温会损失很多，但蛋白质、脂肪以及淀粉的损失极小，加工后更便于人体吸收。高压锅最大的优点就是迅速、效率高，适合时间宝贵的上班族。

