

诺琳文化◎编著

春季升阳补气，夏季生津固表，
秋季降燥养生，冬季保健御寒。
煲一碗广式靓汤，养全家幸福健康。

广式

靓汤



美味家做系列



滋味悠久
煲养健康



中国纺织出版社

美味家做系列

广式靓汤

诺琳文化◎编著

常州大学图书馆
藏书章

 中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

广式靓汤 / 诺琳文化编著. ——北京: 中国纺织出版社, 2017. 1 (2017. 7 重印)

(美味家做系列)

ISBN 978-7-5180-3059-0

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 259460 号

责任编辑: 韩 婧

责任印刷: 王艳丽

装帧设计: 宋 丽 刘晓丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码: 100124

邮购电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

[http: //www.c-textilep.com](http://www.c-textilep.com)

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博: [http: //weibo.com/2119887771](http://weibo.com/2119887771)

广州培基印刷镭射分色有限公司印刷 各地新华书店经销

2017 年 1 月第 1 版 2017 年 7 月第 2 次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 14

字数: 221 千字 定价: 26.80 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

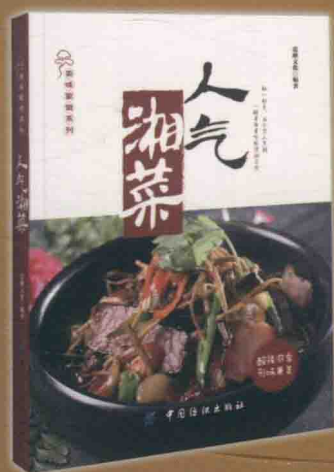
前言

喝汤，是中国饮食文化的一个重要组成部分，在日常饮食中十分普遍，而这其中，广式汤品更占举足轻重的地位。广式汤品不仅味美可口，还营养丰富，激发食欲，可作正餐，亦可佐食。汤品于餐桌上虽看似简单，但却包含保健养生的大学问，从原料的选择购买到制作过程，再到喝的方法都有讲究。饭前喝汤可湿润口腔和食道，刺激胃口以增进食欲；饭后喝汤可爽口润喉，有助于消化。中医认为，汤有健脾开胃、利咽润喉、温中散寒、补益强身等多种功效，还有预防疾病、养生保健、美容养颜等诸多作用。

但是，要煲出好汤不仅要有好的材料搭配，还需要时间，家里慢火细熬的汤虽然来得很有滋味，但可惜现在很多人忙于工作，专门煲汤大多时候只能停留在想法上。如果能有一种汤，不仅简单易学，还能按图索骥，照着葫芦画瓢，再忙也能抽点时间让自己和家人喝上靓汤，进补强体，那才是一大美事！因此，我们在中医四季养生理论基础上，结合现代人的生活方式，以内容科学、简单易学为出发点，精心编辑出版了这本《广式靓汤》，为大家奉上适应四季的健康汤饮，旨在让读者能简单快捷、轻松愉快地煲出靓汤。

《广式靓汤》精选广东最有代表性的各式家常靓汤，以健康养生和美味易做为基础出发点，根据春养肝、夏养心、秋养肺、冬养肾的中医养生理论，分别从不同季节入手，有针对性地奉献上一道道美味的广式家常靓汤。全书实用易查，让您学得迅速，适时地根据不同季节自己和家人的身体所需来选用，在家中轻松煮出带着浓浓爱心的健康好汤品，为家人送上美味和健康。





责任编辑：韩 婧

封面设计：8° 八度出版服务机构

目录



Part 1 巧做四季靓汤,

美味又营养

好汤要会喝	8
煲汤前的准备工作	9
制汤美味有诀窍	11

Part 2 春

春季汤饮可升阳补气	16
天麻乳鸽汤	17
土茯苓老龟汤	18
虫草老龟汤	18
鹌鹑汤	19
鲫鱼陈皮汤	19
莲子山药水鸭汤	20
苦瓜排骨汤	21
西洋菜肉汤	21
豆芽排骨汤	22
赤小豆沙葛汤	23
淡菜水蛇汤	23
金针菇佛手瓜肉汤	24
红豆红枣花生汤	24
竹笋银耳汤	25
虾皮南瓜汤	25
鸡骨草猪胰鲫鱼汤	26
山药炖鸡腿	26
洋葱西红柿豆腐汤	27
清热甘蔗汤	27
银耳红枣雪蛤汤	28
无花果菜干猪肉汤	29
鳗鱼冬菇鸡汤	30
西洋参红枣甲鱼汤	30
雪蛤银耳燕窝汤	31
首乌牛肉汤	31
土茯苓水蛇汤	32
罗汉果菜干瘦肉汤	33
莲荷冬瓜老鸭汤	34
西洋参山药乳鸽汤	35
黄芪枸杞炖乳鸽	35
薏苡仁瘦肉煲木瓜	36
瘦肉石龟汤	37
红豆乌鸡汤	38
鱼肚水鸭汤	39
桂圆西洋参汤	39
胡萝卜生鱼汤	40

生地猪肝瘦肉汤	40
芡实莲枣猪肚煲	41
南瓜煲排骨	42
三鲜豆腐汤	42
苹果雪梨瘦肉汤	43
冬菇瘦肉猪胰汤	44
牡蛎豆腐汤	45
首乌红枣鸡蛋汤	46
葵花子山楂汤	46
陈皮木香鸡	47
菇笋鱼头豆腐	47
百合枸杞莲子汤	48
黑豆夏枯草汤	48
党参白鸽汤	49
决明子煲排骨	49
枸杞子红参猪心汤	50
枸杞明目开胃汤	50
枸杞炖鸽蛋	51
猴头菇乌鸡汤	51
黄芪炖鲈鱼	52
玄参猪肝汤	52
红枣猪肚汤	53
黄精枸杞鹌鹑汤	53
玉米须龟汤	54
黄精天冬乌龟汤	55
太子参百合牛蛙汤	56
西洋参甲鱼汤	56
炖酒香鱼头	57
赤小豆花生煲鲫鱼	57
鲫鱼炖双色豆腐	58
榴莲心鲫鱼汤	58
西洋菜煲生鱼汤	59
大豆鲤鱼汤	59
料酒猪肉汤	60
红薯猪肉汤	61
山药百合炖兔肉	62
桂圆黑豆肉汤	62
春笋鲫鱼汤	63
牡蛎鸡肝汤	64
菠菜鸭血豆腐汤	64
猪肝豆腐汤	65
芝麻百合炖猪心	65
山参鹌鹑汤	66
柴胡猪肝菠菜汤	66



Part 3 夏

夏季汤饮可生津固表	68
沙参玉竹银耳汤	69
紫菜香菇肉丝汤	70
胡萝卜玉米排骨汤	70
淡菜紫菜瘦肉汤	71
赤小豆煲鸡	71
雪梨瘦肉汤	72
白菜干猪肺汤	73
眉豆花生瘦肉汤	73
冬瓜健身汤	74
百合芦笋汤	74
苦瓜黄豆咸菜汤	75
芦荟竹笋汤	76
菱角红枣花生汤	76
猪骨煲莲藕	77
山楂银花汤	78
竹叶葫芦汤	78
香菇百合西蓝花汤	79
丝瓜鱼片汤	79
丝瓜豆腐汤	80
海带绿豆杏仁汤	81
扁豆香薷荷叶汤	81
杏仁银耳木瓜汤	82
荸荠木耳汤	83
白萝卜黄豆菠菜汤	83
腐竹瓜片汤	84
木耳冬瓜汤	84
薏苡仁冬瓜汤	85
冬瓜鱼头汤	85
海带绿豆排骨汤	86
南瓜绿豆汤	87
冬瓜生鱼汤	87
桑葚柠檬汤	88
木耳香菇淡菜汤	89
三豆汤	89
丝瓜芦笋肉片汤	90
太子参鲫鱼汤	91
葡萄干桂圆甜汤	91
玄参炖猪肝	92
胡萝卜荸荠甘蔗汤	92
西红柿豆芽芦笋汤	93
竹荪鸡片汤	93
白萝卜薏苡仁汤	94
海带蘑菇肉汤	94
鱼卷鸡汤	95
苹果鲜鱼汤	95
虾皮苦瓜豆腐汤	96
丝瓜冬瓜汤	97
南瓜山药汤	97
甘蔗茅根瘦肉汤	98
荷叶煮白萝卜	99
滋阴甲鱼汤	99
枸杞蒸甲鱼	100

67

党参地黄鸭汤	101
蛇舌草半枝莲汤	102
党参黄芪煲冬瓜	103
山楂乌梅汤	103
红枣鹌鹑蛋汤	104
党参黄芪煲鸽	104
三七猪瘦肉红枣汤	105
金银花山楂汤	105
人参炖海参	106
银耳鸡蛋甜汤	106
山药虫草乌鸡汤	107
高丽参鸡汤	107
黄芪薏苡仁鹌鹑煲	108
木瓜银耳汤	108
陈皮姜味木瓜汤	109
香蕉莲子汤	109
薏苡仁绿豆饮	110
栗子玉米汤	110
百合银耳莲子汤	111
咸柠薏苡仁汤	111
莲子木耳汤	112
红枣莲子汤	112
栗子白菜鸭汤	113
排骨冬瓜汤	113
参芪冬瓜汤	114
冬瓜海带瘦肉汤	114
海参鹌鹑蛋汤	115
丝瓜榨菜粉丝肉片汤	115
牛肉西红柿洋葱汤	116
笋片猪腰汤	116
香菇黄花菜炖杏仁	117
枸杞红枣猪骨汤	118
瘦肉滋补汤	118

Part 4 秋

立秋时节养生之道	120
霸王花猪肺汤	121
鹌鹑蛋银耳汤	121
天冬益母草甲鱼汤	122
丁香乌梅汤	122
无花果雪梨煲猪肺	123
金针木耳炖牛肉	124
白菜豆腐汤	124
五味豆腐汤	125
橄榄酸梅汤	125
沙参老鸭汤	126
豆腐味噌鱼汤	127
茼蒿蛋白饮	127
莲藕大枣汤	128
萝卜橄榄瘦肉汤	128
南杏仁参地老鸭汤	129
樱桃脯银耳汤	129
猪腰豆腐汤	130
鸡蛋金银花	130





冬瓜胡萝卜排骨汤	131	牛奶椰子盅	162	肉苁蓉炖羊肾	195
南杏仁炖雪梨	132	莲子芡实枸杞煲鸭	163	核桃鹌鹑蛋炖豆腐	195
银耳百合瘦肉汤	132	首乌桂皮煲牛肉	164	广木香大肠汤	196
黄花菜鸡肉汤	133	大枣茯苓土鸡	164	鲩鱼尾木瓜汤	197
艾叶煲鸡心	133	泥鳅黄芪汤	165	猪胰淡菜汤	198
松蘑炖鹌鹑	134	鲤鱼补血汤	165	鸡肉花生煲	198
金针菇鲤鱼汤	135	樱桃银耳桂花羹	166	陈皮莲子水鸭汤	199
芹菜红枣鱼尾汤	136	当归黄芪汤	166	蛤蚧鲫鱼汤	200
柠檬叶煲猪肺	136	莲子百合瘦肉汤	167	腐竹白果猪肚汤	201
眉豆花生鸡爪汤	137	枸杞香菜炖猪心	167	当归羊肉煲	202
桂圆莲子鸡蛋汤	137	麦冬猪蹄汤	168	虫草炖鸭	202
山药炖排骨	138	黄豆猪蹄汤	168	萝卜花甲汤	203
山药海带鱼片汤	139	花生红枣炖猪蹄	169	党参羊腩萝卜汤	203
双冬炖酒香鱼头	139	生姜甜醋猪蹄汤	169	紫菀甘草汤	204
银耳木瓜炖瘦肉	140	玉竹瘦肉汤	170	海马海龙童子鸡	204
胡萝卜瘦肉银耳汤	140	Part 5 冬 171		菜心海味狮子头	205
百合乌龟汤	141	冬季喝汤养生, 保健又御寒	172	当归萝卜炖羊肉	206
红豆莲藕牛肉汤	142	核桃栗枣煲鸡	173	虫草甲鱼汤	206
苹果炖牛肉	142	莲子板栗乌鸡汤	173	泥鳅炖豆腐	207
芋头排骨海參汤	143	桂枝当归炖羊肉	174	山药鸡蛋汤	207
芥菜莲藕肉丸汤	144	四味人参饮	175	鹿茸海马煲鸡汤	208
芥菜姜汤	145	乳鸽火腿汤	175	灵芝山药鸡汤	209
排骨萝卜煮墨鱼丸	145	白萝卜炖羊肉	176	川芎丹参蛋汤	209
陈皮口蘑煲鸡肉	146	海参羊肉汤	177	鱼头豆腐汤	210
党参薏苡仁乌鸡汤	147	龟肉猪肚汤	177	双芝麻羹	210
首乌白术鸡汤	147	生姜炖牛肚	178	桂圆三七鸡汤	211
百合当归肉丝汤	148	胡萝卜牛骨汤	178	果味豆腐	211
莲子百合炖猪心	149	五味乌鸡汤	179	双蛋苋菜	212
芋头鱿鱼汤	150	栗子猪腰汤	180	莲子薏苡仁汤	212
五爪龙菊花鲢鱼汤	150	红参枸杞猪心汤	181	玉米海带结	213
扁豆薏苡仁炖鸡爪	151	木瓜甜奶羹	181	豆腐肉丸汤	213
鳗鱼鸡骨汤	151	白术黄豆鲤鱼汤	182	牛奶莲子汤	214
山药桂圆水鱼汤	152	首乌黑豆瘦肉汤	182	黑豆猪肉汤	214
川贝杏仁猪肺汤	152	杞枣黑豆排骨汤	183	木瓜薏苡仁山药汤	215
红枣无花果绿茶饮	153	天麻炖猪脑	184	黄芪党参羊肉汤	215
陈皮玉竹沙参汤	153	茯苓当归炖乌鸡	184	银芽芹菜炆蛤蜊	216
人参陈皮汤	154	砂仁黄芪炖猪肚	185	竹笋鸡蛋汤	217
甘草冬瓜杏仁汤	154	海参鸡肉汤	185	胡萝卜竹蔗茅根瘦肉汤	217
葫子竹叶汤	155	核桃牛膝牛骨汤	186	萝卜橄榄瘦肉汤	218
西洋参桂圆羹	156	羊肉复元汤	187	菠菜肉片汤	218
薏苡仁玉竹猪肺汤	156	砂仁羊肉汤	188	黑豆腐皮汤	219
川贝排骨煲	157	双鞭壮阳汤	188	小白菜草菇西红柿汤	219
灵芝银耳冰糖饮	158	冬菇炖牛肉	189	香笋火腿豆腐汤	220
甘草银杏汁	158	当归桂圆炖羊肉	190	夏枯草黑豆汤	220
三鲜鳝丝汤	159	白萝卜羊腩汤	191	制何首乌猪肺汤	221
辛夷煮鸡蛋	159	银耳鸭炖瘦肉汤	191	山药羊肉汤	221
海马鸽蛋排骨汤	160	枸杞萝卜炖羊肉	192	羊肉补血汤	222
猴头菇当归养生汤	160	当归炖鲤鱼	192	花生牛筋汤	223
莲子西米羹	161	虫草排骨鲍鱼汤	193	党参牛肉汤	223
银耳猪瘦肉苹果汤	161	白鸽益寿汤	194	清炖牛肉汤	224
首乌鸡蛋	162			杜仲猪瘦肉汤	224

美味家做系列

广式靓汤

诺琳文化◎编著

 中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

广式靓汤 / 诺琳文化编著. ——北京: 中国纺织出版社, 2017. 1 (2017. 7 重印)

(美味家做系列)

ISBN 978-7-5180-3059-0

I. ①广… II. ①诺… III. ①粤菜—汤菜—菜谱

IV. ① TS972. 122

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 259460 号

责任编辑: 韩 婧

责任印刷: 王艳丽

装帧设计: 宋 丽 刘晓丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码: 100124

邮购电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博: <http://weibo.com/2119887771>

广州培基印刷镭射分色有限公司印刷 各地新华书店经销

2017 年 1 月第 1 版 2017 年 7 月第 2 次印刷

开本: 710 × 1000 1/16 印张: 14

字数: 221 千字 定价: 26.80 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

前言

喝汤，是中国饮食文化的一个重要组成部分，在日常饮食中十分普遍，而这其中，广式汤品更占举足轻重的地位。广式汤品不仅味美可口，还营养丰富，激发食欲，可作正餐，亦可佐食。汤品于餐桌上虽看似简单，但却包含保健养生的大学问，从原料的选择购买到制作过程，再到喝的方法都有讲究。饭前喝汤可湿润口腔和食道，刺激胃口以增进食欲；饭后喝汤可爽口润喉，有助于消化。中医认为，汤有健脾开胃、利咽润喉、温中散寒、补益强身等多种功效，还有预防疾病、养生保健、美容养颜等诸多作用。

但是，要煲出好汤不仅要有好的材料搭配，还需要时间，家里慢火细熬的汤虽然来得很有滋味，但可惜现在很多人忙于工作，专门煲汤大多时候只能停留在想法上。如果能有一种汤，不仅简单易学，还能按图索骥，照着葫芦画瓢，再忙也能抽点时间让自己和家人喝上靓汤，进补强体，那才是一大美事！因此，我们在中医四季养生理论上，结合现代人的生活方式，以内容科学、简单易学为出发点，精心编辑出版了这本《广式靓汤》，为大家奉上适应四季的健康汤饮，旨在让读者能简单快捷、轻松地愉快煲出靓汤。

《广式靓汤》精选广东最有代表性的各式家常靓汤，以健康养生和美味易做为基础出发点，根据春养肝、夏养心、秋养肺、冬养肾的中医养生理论，分别从不同季节入手，有针对性地奉献上一道道美味的广式家常靓汤。全书实用易查，让您学得迅速，适时地根据不同季节自己和家人的身体所需来选用，在家中轻松煮出带着浓浓爱心的健康好汤品，为家人送上美味和健康。



目录



Part 1 巧做四季靓汤,

美味又营养

- 好汤要会喝 8
煲汤前的准备工作 9
制汤美味有诀窍 11

Part 2 春

- 春季汤饮可升阳补气 16

- 天麻乳鸽汤 17
土茯苓老龟汤 18
虫草老龟汤 18
鹌鹑汤 19
鲫鱼陈皮汤 19
莲子山药水鸭汤 20
苦瓜排骨汤 21
西洋菜肉汤 21
豆芽排骨汤 22
赤小豆沙葛汤 23
淡菜水蛇汤 23
金针菇佛手瓜肉汤 24
红豆红枣花生汤 24
竹笋银耳汤 25
虾皮南瓜汤 25
鸡骨草猪胰鲫鱼汤 26
山药炖鸡腿 26
洋葱西红柿豆腐汤 27
清热甘蔗汤 27
银耳红枣雪梨汤 28
无花果菜干猪肉汤 29
鳗鱼冬菇鸡汤 30
西洋参红枣甲鱼汤 30
雪蛤银耳燕窝汤 31
首乌牛肉汤 31
土茯苓水蛇汤 32
罗汉果菜干瘦肉汤 33
莲荷冬瓜老鸭汤 34
西洋参山药乳鸽汤 35
黄芪枸杞炖乳鸽 35
薏苡仁瘦肉煲木瓜 36
瘦肉石龟汤 37
红豆乌鸡汤 38
鱼肚水鸭汤 39
桂圆西洋参汤 39
胡萝卜生鱼汤 40

- 生地猪肝瘦肉汤 40
芡实莲枣猪肚煲 41
南瓜煲排骨 42
三鲜豆腐汤 42
苹果雪梨瘦肉汤 43
冬菇瘦肉猪胰汤 44
牡蛎豆腐汤 45
首乌红枣鸡蛋汤 46
葵花子山楂汤 46
陈皮木香鸡 47
菇笋鱼头豆腐 47
百合枸杞莲子汤 48
黑豆夏枯草汤 48
党参白鸽汤 49
决明子煲排骨 49
枸杞子红参猪心汤 50
枸杞明目开胃汤 50
枸杞炖鸽蛋 51
猴头菇乌鸡汤 51
黄芪炖鲈鱼 52
玄参猪肝汤 52
红枣猪肚汤 53
黄精枸杞鹌鹑汤 53
玉米须龟汤 54
黄精天冬乌龟汤 55
太子参百合牛蛙汤 56
西洋参甲鱼汤 56
炖酒香鱼头 57
赤小豆花生煲鲫鱼 57
鲫鱼炖双色豆腐 58
榴莲心鲫鱼汤 58
西洋菜煲生鱼汤 59
大豆鲤鱼汤 59
料酒猪肉汤 60
红薯猪肉汤 61
山药百合炖兔肉 62
桂圆黑豆肉汤 62
春笋鲫鱼汤 63
牡蛎鸡肝汤 64
菠菜鸭血豆腐汤 64
猪肝豆腐汤 65
芝麻百合炖猪心 65
山参鹌鹑汤 66
柴胡猪肝菠菜汤 66



Part 3 夏

67

夏季汤饮可生津固表	68
沙参玉竹银耳汤	69
紫菜香菇肉丝汤	70
胡萝卜玉米排骨汤	70
淡菜紫菜瘦肉汤	71
赤小豆煲鸡	71
雪梨瘦肉汤	72
白菜干猪肺汤	73
眉豆花生瘦肉汤	73
冬瓜健身汤	74
百合芦笋汤	74
苦瓜黄豆咸菜汤	75
芦荟竹笋汤	76
菱角红枣花生汤	76
猪骨煲莲藕	77
山楂银花汤	78
竹叶葫芦汤	78
香菇百合西蓝花汤	79
丝瓜鱼片汤	79
丝瓜豆腐汤	80
海带绿豆杏仁汤	81
扁豆香薷荷叶汤	81
杏仁银耳木瓜汤	82
荸荠木耳汤	83
白萝卜黄豆菠菜汤	83
腐竹瓜片汤	84
木耳冬瓜汤	84
薏苡仁冬瓜汤	85
冬瓜鱼头汤	85
海带绿豆排骨汤	86
南瓜绿豆汤	87
冬瓜生鱼汤	87
桑葚柠檬汤	88
木耳香菇淡菜汤	89
三豆汤	89
丝瓜芦笋肉片汤	90
太子参鲫鱼汤	91
葡萄干桂圆甜汤	91
玄参炖猪肝	92
胡萝卜荸荠甘蔗汤	92
西红柿豆芽芦笋汤	93
竹荪鸡片汤	93
白萝卜薏苡仁汤	94
海带蘑菇肉汤	94
鱼卷鸡汤	95
苹果鲜鱼汤	95
虾皮苦瓜豆腐汤	96
丝瓜冬瓜汤	97
南瓜山药汤	97
甘蔗茅根瘦肉汤	98
荷叶煮白萝卜	99
滋阴甲鱼汤	99
枸杞蒸甲鱼	100

党参地黄鸭汤	101
蛇舌草半枝莲汤	102
党参黄芪煲冬瓜	103
山楂乌梅汤	103
红枣鹌鹑蛋汤	104
党参黄芪煲鸽	104
三七猪瘦肉红枣汤	105
金银花山楂汤	105
人参炖海参	106
银耳鸡蛋甜汤	106
山药虫草乌鸡汤	107
高丽参鸡汤	107
黄芪薏苡仁鹌鹑煲	108
木瓜银耳汤	108
陈皮姜味木瓜汤	109
香蕉莲子汤	109
薏苡仁绿豆饮	110
栗子玉米汤	110
百合银耳莲子汤	111
咸柠薏苡仁汤	111
莲子木耳汤	112
红枣莲子汤	112
栗子白菜鸭汤	113
排骨冬瓜汤	113
参芪冬瓜汤	114
冬瓜海带瘦肉汤	114
海参鹌鹑蛋汤	115
丝瓜榨菜粉丝肉片汤	115
牛肉西红柿洋葱汤	116
笋片猪腰汤	116
香菇黄花菜炖杏仁	117
枸杞红枣猪骨汤	118
瘦肉滋补汤	118

Part 4 秋

119

立秋时节养生之道	120
霸王花猪肺汤	121
鹌鹑蛋银耳汤	121
天冬益母草甲鱼汤	122
丁香乌梅汤	122
无花果雪梨煲猪肺	123
金针木耳炖牛肉	124
白菜豆腐汤	124
五味豆腐汤	125
橄榄酸梅汤	125
沙参老鸭汤	126
豆腐味噌鱼汤	127
茼蒿蛋白饮	127
莲藕大枣汤	128
萝卜橄榄瘦肉汤	128
南杏仁参地老鸭汤	129
樱桃脯银耳汤	129
猪腰豆腐汤	130
鸡蛋金银花	130





冬瓜胡萝卜排骨汤	131	牛奶椰子盅	162	肉苁蓉炖羊肾	195
南杏仁炖雪梨	132	莲子芡实枸杞煲鸭	163	核桃鹌鹑蛋炖豆腐	195
银耳百合瘦肉汤	132	首乌桂皮煲牛肉	164	广木香大肠汤	196
黄花菜鸡肉汤	133	大枣茯苓土鸡	164	鲮鱼尾木瓜汤	197
艾叶煲鸡心	133	泥鳅黄芪汤	165	猪胰淡菜汤	198
松蘑炖鹌鹑	134	鲤鱼补血汤	165	鸡肉花生煲	198
金针菇鲤鱼汤	135	樱桃银耳桂花羹	166	陈皮莲子水鸭汤	199
芹菜红枣鱼尾汤	136	当归黄芪汤	166	蛤蚧鲫鱼汤	200
柠檬叶煲猪肺	136	莲子百合瘦肉汤	167	腐竹白果猪肚汤	201
眉豆花生鸡爪汤	137	枸杞香菜炖猪心	167	当归羊肉煲	202
桂圆莲子鸡蛋汤	137	麦冬猪蹄汤	168	虫草炖鸭	202
山药炖排骨	138	黄豆猪蹄汤	168	萝卜花甲汤	203
山药海带鱼片汤	139	花生红枣炖猪蹄	169	党参羊腩萝卜汤	203
双冬炖酒香鱼头	139	生姜甜醋猪蹄汤	169	紫菀甘草汤	204
银耳木瓜炖瘦肉	140	玉竹瘦肉汤	170	海马海龙童子鸡	204
胡萝卜瘦肉银耳汤	140	Part 5 冬 171		菜心海味狮子头	205
百合乌龟汤	141	冬季喝汤养生, 保健又御寒	172	当归萝卜炖羊肉	206
红豆莲藕牛肉汤	142	核桃栗枣煲鸡	173	虫草甲鱼汤	206
苹果炖牛肉	142	莲子板栗乌鸡汤	173	泥鳅炖豆腐	207
芋头排骨海参汤	143	桂枝当归炖羊肉	174	山药鸡蛋汤	207
芥菜莲藕肉丸汤	144	四味人参饮	175	鹿茸海马煲鱼汤	208
芥菜姜汤	145	乳鸽火腿汤	175	灵芝山药鸡汤	209
排骨萝卜煮墨鱼丸	145	白萝卜炖羊肉	176	川苡丹参蛋汤	209
陈皮口蘑煲鸡肉	146	海参羊肉汤	177	鱼头豆腐汤	210
党参薏苡仁乌鸡汤	147	龟肉猪肚汤	177	双芝麻羹	210
首乌白鸡汤	147	生姜炖牛肚	178	桂圆三七鸡汤	211
百合当归肉丝汤	148	胡萝卜牛骨汤	178	果味豆腐	211
莲子百合炖猪心	149	五味乌鸡汤	179	双蛋苋菜	212
芋头鱿鱼汤	150	栗子猪腰汤	180	莲子薏苡仁汤	212
五爪龙菊花鲢鱼汤	150	红参枸杞猪心汤	181	玉米海带结	213
扁豆薏苡仁炖鸡爪	151	木瓜甜奶羹	181	豆腐肉丸汤	213
鳗鱼鸡骨汤	151	白术黄豆鲤鱼汤	182	牛奶莲子汤	214
山药桂圆水鱼汤	152	首乌黑豆瘦肉汤	182	黑豆猪肉汤	214
川贝杏仁猪肺汤	152	杞枣黑豆排骨汤	183	木瓜薏苡仁山药汤	215
红枣无花果绿茶饮	153	天麻炖猪脑	184	黄芪党参羊肉汤	215
陈皮玉竹沙参汤	153	茯苓当归炖乌鸡	184	银芽芹菜炆蛤蜊	216
人参陈皮汤	154	砂仁黄芪炖猪肚	185	竹笋鸡蛋汤	217
甘草冬瓜杏仁汤	154	海参鸡肉汤	185	胡萝卜竹蔗茅根瘦肉汤	217
胡子里叶汤	155	核桃牛膝牛骨汤	186	萝卜橄榄瘦肉汤	218
西洋参桂圆羹	156	羊肉复元汤	187	菠菜肉片汤	218
薏苡仁玉竹猪肺汤	156	砂仁羊肉汤	188	黑豆腐皮汤	219
川贝排骨煲	157	双鞭壮阳汤	188	小白菜草菇西红柿汤	219
灵芝银耳冰糖饮	158	冬菇炖牛肉	189	香笋火腿豆腐汤	220
甘草银杏汁	158	当归桂圆炖羊肉	190	夏枯草黑豆汤	220
三鲜鳝丝汤	159	白萝卜羊腩汤	191	制何首乌猪肺汤	221
辛夷煮鸡蛋	159	银耳鸭肫瘦肉汤	191	山药羊肉汤	221
海马鸽蛋排骨汤	160	枸杞萝卜炖羊肉	192	羊肉补血汤	222
猴头菇当归养生汤	160	当归炖鲤鱼	192	花生牛筋汤	223
莲子西米羹	161	虫草排骨鲍鱼汤	193	党参牛肉汤	223
银耳猪瘦肉苹果汤	161	白鸽益寿汤	194	清炖牛肉汤	224
首乌鸡蛋	162			杜仲猪瘦肉汤	224

再到喝的方法都有讲究。
料的选择购买到制作过程
含低餐可的中的常饮食中十分
的一个重要组成部
喝汤，是中国饮食文化
从原却包于味美轻重具日



巧做四季靓汤，美味又营养

Part 1



好汤要会喝

俗话说：“饭前喝汤，苗条健康；饭后喝汤，越喝越胖。”我国古代便有了先饮汤后吃饭的习惯，诸多膳食古籍都将汤羹列在第一位，进餐时先上汤后上菜。《黄帝内经》中有“邪气留于上焦，上焦闭而不通，已食若饮汤，卫气留久于阴而不行，故卒然多卧焉”的记载，意思就是：邪气停留在上焦，使上焦闭阻，气行不通畅，若在吃饱后再饮汤水，使卫气在阴分停留时间较长，而不能外达于阳分，人就会突然嗜睡了。



饭前饮汤的好处

1. 若人在饥饿的状态下，持续进食一段时间，不论进食多少，到了适当的时间，大脑便反应出已经吃饱。如果是先饮汤的话，汤进入到胃肠后，大脑的食欲中枢神经便会自然地默认已经开始进食，进餐时便会减少食量，避免摄入过多热量而导致发胖。

2. 在炎热的夏季或其他食欲不佳的状态下，适当饮汤有开胃的作用。在寒冷的冬季，适当饮汤能起到暖身的作用。

3. 吃饭前喝点汤，能够滋润口腔、咽喉，有助于吃饭时食物顺利下咽，防止干硬的食物刺激到消化道黏膜。

喝汤也要吃肉

很多人在喝汤的时候，只喝汤而不吃汤料，尤其是以各种动物性食物为原料制作而成的汤品。如鸡汤，在经过了一定时间的煮制，原料中会析出一些水溶性小分子物质，如维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C 等，但鸡肉中有很大一部分营养物质仍然保留在原料中，而只喝汤、不吃肉会浪费很多营养素。尽管汤的营养丰富，但也不可一次饮用过多，要因人而异。喝汤吃主料时，可根据自己的口味来选择花椒盐、姜醋汁、生抽蒜汁等调味汁，喝完汤后用主料蘸着吃，非常美味。



煲汤前的准备工作

选材的关键是新鲜，但并不是指传统的“肉吃鲜杀，鱼吃跳”的时鲜。煲汤所用的新鲜材料，是指鱼、畜、禽杀死后3~5小时，这时的鱼、畜或禽肉的肉质鲜美，富含易于被人体吸收的氨基酸、脂肪酸，味道最好。煲汤时，原料可以选择低脂肪食物，如瘦肉、鲜鱼、虾米、去皮鸡肉或鸭肉、兔肉、冬瓜、丝瓜、萝卜、魔芋、西红柿、紫菜、海带、绿豆芽等，这些都是很好的低脂肪汤料。汤中的食材应按汤的不同功效和个人的身体状况而定，如身体火气旺盛，应选择清火类的食材，如绿豆、海带、冬瓜、莲子等；若身体寒气过盛，那就应该选择滋补类的食材，如桂圆、红枣等，不能放生地等相冲的食材。煲汤用水最好选择矿泉水，用鸡、鸭、排骨等肉类食材煲汤时，应将肉放入开水中氽一下，这样不仅可以除去血水，减掉一部分脂肪，煲出来的汤也会更清爽。鸡汤、豆腐鱼头汤、菜干汤、冬瓜排骨汤等都非常适合春季饮用。

煲汤要选对器具

清代袁枚的《随园食单》中有记载：“古人云：‘美食不如美器。’斯语也。大抵物贵者器宜大，物贱者器宜小。煎炒宜盘，汤羹宜碗；煎炒宜铁铜，煨煮宜砂罐。”意思就是，煮汤器具无论是古代精美的还是现代简洁的，不管是贵重的还是廉价的，只要是适合原料特点、符合烹饪手段的就是最好的。

制作鲜汤以陈年瓦罐煨煮较好。瓦罐是用不易传热的石英、长石、黏土等原料混合而成的陶土经过高温烧制而成，透气性和吸附性好，传热均匀、散热缓慢。煨制鲜汤时，瓦罐能均衡而持久地将外界的热传递给内部原料，相对平衡的环境温度有利于水分子与食物的相互渗透，这种相互渗透的时间维持得越长，鲜香成分溶出得越多，汤的滋味越鲜醇，食物的质地越酥烂。

制汤用锅按器形分类

烹饪所用的器具，从器形上分为炒锅、汤锅、蒸锅、火锅等。传统厨房煮汤用具包括汤桶、汤锅。一般来讲，除了西餐要用的煎盘或中餐的铛，都可以用作煮汤工具，甚至电饭煲、微波炉以及玻璃器皿等也可用来煮汤。厨房用具最好专器专用，避免相互交叉。多功能锅在使用前及使用后均要彻底清洁。

