



方姐◎编著
广东旅游出版社

天天 家庭靓汤

100款 精选汤品 营养美味 滋补一生



方姐◎编著
广东旅游出版社

天天 家庭靓汤

图书在版编目(CIP)数据

天天家庭靓汤 / 方姐编著. —广州: 广东旅游出版社, 2007. 3
ISBN 978-7-80653-867-8

I.天... II.方... III.汤菜—菜谱 IV.TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 024659 号

广东旅游出版社出版发行

(广州市中山一路 30 号之一 邮编:510600)

深圳市希望印务有限公司印刷

(深圳坂田吉华路 505 号大丹工业园二楼)

广东旅游出版社图书网

www.tourpress.cn

邮购地址:广州市中山一路 30 号之一

联系电话:020-87347994 邮编:510600

889×1194 毫米 32 开 8.5 印张 67 千字

2007 年第 1 版第 1 次印刷

定价:16.50 元

[版权所有 侵权必究]

本书如有错页倒装等质量问题,请直接与印刷厂联系换书。

教您煲出一品靓汤

本书是一本专门介绍家庭煲汤方法的读物，书中精选汤品500款，介绍了煲汤、炖汤、滚汤、烩羹四类靓汤以及物料的选择和搭配，并对所选汤羹的适宜季节、食疗功效等作了介绍。本书所选汤谱，其制作方法简单易学，用料皆为普通食物，经济方便，适合一般家庭自己制作。其文字简明扼要，易懂易学，并附录了常用的煲汤用料的功效，读者可依据个人口味与身体所需，按不同季节选择合时的汤品，依法炮制。一册在手，既可使您品尝到营养实惠、味美价廉、具有浓厚的家庭风味的靓汤，又可使您享受到自己动手烹饪的无穷乐趣。



总 策 划：李 默
责任编辑：方 敏
封面MODEL：谭 江
封面摄影：陈永善
封面设计：张红霞
责任技编：许 佳

目录

煲汤

猪肉汤

- 清补凉瘦肉汤 (2)
- 蚝豉腩肉汤 (2)
- 粉葛猪腩肉汤 (3)
- 蚝豉咸菜瘦肉汤 (3)
- 莲子芡实腩肉汤 (4)
- 薏米冬瓜瘦肉汤 (4)
- 玉竹百合瘦肉汤 (5)
- 淮山核桃芡实瘦肉汤 (5)
- 八爪鱼粉葛腩肉汤 (6)
- 腐竹菜干瘦肉汤 (6)
- 太子参瘦肉汤 (7)
- 北芪茯苓瘦肉汤 (7)
- 瑤柱双冬汤 (8)
- 熟地煲瘦肉汤 (8)
- 西洋菜猪腩汤 (9)
- 白菜萝卜猪腩汤 (9)
- 海带绿豆猪腩汤 (10)
- 莲藕猪腩汤 (10)
- 葛菜猪腩汤 (11)
- 银耳蚝豉猪腩汤 (11)
- 红豆莲藕猪腩汤 (12)

- 金银菜猪腩汤 (12)
- 海藻生地猪腩汤 (13)
- 发菜眉豆猪腩汤 (13)
- 霸王花猪肉汤 (14)
- 绿豆粉葛猪肉汤 (14)
- 莲子百合瘦肉汤 (15)
- 苹果银耳瘦肉汤 (15)
- 参果瘦肉汤 (16)
- 燕窝川贝瘦肉汤 (16)
- 木瓜瘦肉汤 (17)
- 红萝卜猪腩汤 (17)
- 雪梨冰糖瘦肉汤 (18)
- 马蹄海蜇瘦肉汤 (18)
- 瑤柱虫草腩肉汤 (19)
- 沙虫干瘦肉汤 (19)
- 百合栗子腩肉汤 (20)
- 山斑瘦肉汤 (20)
- 鲜莲洋参消暑汤 (21)
- 甘笋花胶猪腩汤 (21)
- 猪腩肉鲜鱼头汤 (22)
- 番茄咸肉汤 (22)
- 党参麦冬瘦肉汤 (23)
- 解暑醒酒汤 (23)
- 三雪蚌花瘦肉汤 (24)
- 昆布海藻瘦肉汤 (24)

雪梨猪肺汤 (25)

麻仁当归猪肺汤 (25)

南瓜猪脘汤 (26)

淡菜紫菜瘦肉汤 (26)

无花果煲瘦肉 (27)

赤小豆老黄瓜煲猪脘 (27)

山楂麦芽猪脘汤 (28)

花生节瓜煲猪脘 (28)

冬瓜肉丸汤 (29)

粟米雪耳瘦肉汤 (29)

苹果雪梨瘦肉汤 (30)

枇杷果核瘦肉汤 (30)

山蓝猪瘦肉汤 (31)

苦瓜芥菜猪肉汤 (31)

猪杂汤

花生猪肚汤 (32)

白果枝竹猪肚汤 (32)

参须猪肚汤 (33)

杏仁墨鱼猪肚汤 (33)

荔枝猪肚汤 (34)

冬菇猪肚汤 (34)

白菜肚脘汤 (35)

西洋菜及第汤 (35)

田草草猪小肚汤 (36)

合掌瓜粉肠汤 (36)

金银菜及第汤 (37)

节瓜珧柱粉肠汤 (37)

白萝卜猪肺汤 (38)

罗汉果白肺汤 (38)

金银菜白肺汤 (39)

百合杏仁猪肺汤 (39)

淮杞珧柱粉肠汤 (40)

昆布海藻猪脘汤 (40)

横膈好市汤 (41)

粟米猪脘汤 (41)

节瓜猪脘汤 (42)

淮山莲子猪脘汤 (42)

发菜蚝豉心肉汤 (43)

蚝豉莲藕心肉汤 (43)

赤小豆粉葛猪脘汤 (44)

陈肾大脘汤 (44)

金银菜大脘汤 (45)

红萝卜猪脘汤 (45)

马蹄腐竹猪脘汤 (46)

霸王花猪脘汤 (46)

节瓜猪横脘汤 (47)

西洋菜猪脘汤 (47)

润肺蜜瓜汤 (48)

腐竹白果小肚汤 (48)

八爪鱼莲藕猪脘汤 (49)

眉豆猪脘汤 (49)

松仁芝麻大肠汤 (50)

川贝雪梨猪肺汤 (50)

芡实猪肚汤 (51)

槐花猪肠汤 (51)

剑花蜜枣猪肺汤 (52)

大豆芹茺猪腰汤 (52)
木耳海参猪肚汤 (53)
党参桂圆猪心汤 (53)
排骨薏米煲猪横膈 (54)
白茅根雪梨猪肺汤 (54)

猪手汤

粉葛猪手汤 (55)
金针木耳猪脚汤 (55)
莲藕猪手汤 (56)
鲜栗鸡脚猪手汤 (56)
黄豆煲猪手汤 (57)
木瓜煲猪手汤 (57)
发菜蚝豉猪手汤 (58)

猪骨汤

冬笋排骨汤 (58)
蚝豉花生猪骨汤 (59)
枝竹排骨汤 (59)
扁豆芡实猪骨汤 (60)
霸王花煲猪骨汤 (60)
粟米鸡脚猪骨汤 (61)
柴鱼节瓜排骨汤 (61)
赤小豆冬瓜排骨汤 (62)
乌豆煲排骨汤 (62)
花生木瓜排骨汤 (63)
老黄瓜煲烧猪骨汤 (63)

银耳苹果排骨汤 (64)
淮山西施骨汤 (64)
银耳木瓜排骨汤 (65)
金银菜排骨汤 (65)
粉葛鲫鱼排骨汤 (66)
节瓜章鱼排骨汤 (66)
莲子百合排骨头汤 (67)
冬瓜鸡脚烧猪骨汤 (67)
番茄薯仔排骨汤 (68)
绿豆芽煲猪骨汤 (68)
赤小豆粉葛猪骨汤 (69)
珧柱节瓜肉排汤 (69)
咸菜排骨汤 (70)
淡菜排骨汤 (70)
凉瓜肉排汤 (71)
杏仁丝瓜肉排汤 (71)
木瓜煲猪尾汤 (72)
花生眉豆猪尾汤 (72)
花生海带排骨汤 (73)
雪梨红萝卜猪骨汤 (73)
芡实竹芋排骨汤 (74)
独脚金排骨汤 (74)
竹蔗红萝卜猪骨汤 (75)
润燥黄豆肉排汤 (75)
粉葛陈皮猪骨汤 (76)
合掌排骨蜜枣汤 (76)
补脾益气四神汤 (77)
茶树菇煲脊骨汤 (77)
五指毛桃猪骨汤 (78)

牛蒡猪骨汤 (78)

牛羊汤

田七片牛展汤 (79)

莲藕煲牛仔筋汤 (79)

青萝卜煲牛腩汤 (80)

芡实煲牛双连汤 (80)

西洋菜牛展汤 (81)

椰子煲牛肉汤 (81)

莲藕牛腩汤 (82)

扒齿萝卜牛腩汤 (82)

淮山牛百叶汤 (83)

芡实莲子牛尾汤 (83)

番茄薯仔牛尾汤 (84)

参芪牛展汤 (84)

红萝卜牛展汤 (85)

淮山马蹄羊蹄汤 (85)

参芪羊蹄汤 (86)

萝卜羊肉汤 (86)

咸酸菜煲牛腩汤 (87)

补血养颜汤 (87)

羊肉清汤 (88)

金宝牛尾汤 (88)

淮杞牛展汤 (89)

莲藕羊肉汤 (89)

扒齿萝卜煲牛肚 (90)

白菜煲牛肺 (90)

淮杞羊肉汤 (91)

羊肉丸子冬瓜汤 (91)

丝瓜滑牛肉汤 (92)

萝卜牛百叶汤 (92)

鲜美鱼羊汤 (93)

潮州葱花牛丸汤 (93)

鱼汤

鲜陈肾生鱼汤 (94)

赤小豆冬瓜生鱼汤 (94)

红萝卜生鱼汤 (95)

鸭梨煲生鱼汤 (95)

金银菜生鱼汤 (96)

百合猪展生鱼汤 (96)

参耳生鱼汤 (97)

西洋菜猪骨生鱼汤 (97)

野葛菜生鱼汤 (98)

南北杏生鱼汤 (98)

红枣瘦肉生鱼汤 (99)

川芎白芷鱼头汤 (99)

菜干咸鱼头汤 (100)

花生木瓜鱼尾汤 (100)

黑豆鱼头汤 (101)

参芪鱼头汤 (101)

老黄瓜鲮鱼汤 (102)

粉葛鲮鱼汤 (102)

乌豆鲤鱼汤 (103)

红豆鲤鱼汤 (103)

苦瓜黄豆泥鳅汤 (104)

苦瓜黄鳝汤 (104)
 冬瓜白饭鱼汤 (105)
 粉葛猪骨鲫鱼汤 (105)
 沙参玉竹鲫鱼汤 (106)
 豆腐鲫鱼汤 (106)
 陈肾冬瓜鱼汤 (107)
 花生木瓜牛鳅鱼汤 (107)
 黑豆塘虱鱼汤 (108)
 木瓜墨鱼汤 (108)
 花生墨鱼汤 (109)
 银耳木瓜墨鱼汤 (109)
 鲜荷叶黄鱼头汤 (110)
 淮杞圆肉塘虱鱼汤 (110)
 红枣参芪生鱼汤 (111)
 萝卜鱼干汤 (111)
 参竹牛鳅鱼汤 (112)
 栗子生鱼汤 (112)
 苹果红枣生鱼汤 (113)
 节瓜鲫鱼汤 (113)
 鲢鱼肉丸汤 (114)
 通草鲫鱼汤 (114)
 竹笋鲤鱼汤 (115)
 原味鲜鱼汤 (115)
 奶白鲫鱼汤 (116)
 花生鱼头汤 (116)
 木瓜生鱼汤 (117)
 西洋菜鸭肾生鱼汤 (117)
 竹笋西瓜皮鲤鱼汤 (118)
 枸杞河鳗汤 (118)

海鳗鸡骨汤 (119)
 酸菜鲫鱼汤 (119)
 丝瓜鱼头汤 (120)
 茼蒿豆腐鲈鱼汤 (120)
 豆腐凉瓜田蚊鱼汤 (121)

鸡汤

海参老鸡汤 (121)
 栗子煲鸡汤 (122)
 三宝冬菇汤 (122)
 雪梨珧柱鸡汤 (123)
 花胶鸡脚汤 (123)
 北芪童鸡汤 (124)
 日月蚝煲鸡脚汤 (124)
 冬菇鸡汤 (125)
 红枣首乌鸡脚汤 (125)
 冬瓜煲鸡汤 (126)
 响螺煲鸡汤 (126)
 黄豆鸡脚汤 (127)
 响螺花旗参鸡汤 (127)
 银耳煲鸡汤 (128)
 北菇凤爪汤 (128)
 红枣老鸡汤 (129)
 甘笋煲鸡汤 (129)
 冬菇海蜇汤 (130)
 花生木瓜凤爪汤 (130)
 玉竹煲鸡汤 (131)
 太子参童鸡汤 (131)

柠檬鸡翼汤 (132)

椰子煲鸡汤 (132)

冬虫草煲鸡汤 (133)

莲叶煲鸡汤 (133)

胡椒粒猪肚老鸡汤 (134)

鸡脚猪蹄筋汤 (134)

冬瓜乌鸡汤 (135)

冬菇鸡脚汤 (135)

核桃花生鸡脚汤 (136)

首乌茯苓白术鸡汤 (136)

薤白三七鸡肉汤 (137)

归黄乌鸡汤 (137)

鸡粒香芋芡实汤 (138)

鸭汤

冬瓜鸭肾汤 (138)

冬瓜薏米煲鸭汤 (139)

百合莲子煲鸭汤 (139)

罗汉果鲜陈肾汤 (140)

田七白果煲鸭汤 (140)

西洋菜鲜陈肾汤 (141)

柠檬老鸭汤 (141)

章鱼煲老鸭汤 (142)

水鸭益脑汤 (142)

鹿筋水鸭汤 (143)

陈皮鸭汤 (143)

圆肉老鸭汤 (144)

西洋菜鸭翼汤 (144)

土茯苓煲鸭汤 (145)

黄芽白煲鸭汤 (145)

燕窝煲鸭心汤 (146)

绿豆老鸭汤 (146)

红萝卜烧鸭汤 (147)

馄饨鸭汤 (147)

老黄瓜煲老鸭汤 (148)

金银菜腊鸭爪翼汤 (148)

冬瓜白果煲鸭汤 (149)

香菇煲鸭汤 (149)

当归煲鸭汤 (150)

扁豆山楂鸭肾汤 (150)

陈皮灵芝老鸭汤 (151)

豆腐菜干腊鸭头汤 (151)

冬菜鸭肝汤 (152)

虫草蚬鸭汤 (152)

北杏参地老鸭汤 (153)

薏仁绿豆老鸭汤 (153)

菜干鸭肾蜜枣汤 (154)

酸萝卜老鸭汤 (154)

田鸡汤

冬菇田鸡汤 (155)

带子田鸡汤 (155)

椰子煲田鸡汤 (156)

合掌瓜田鸡汤 (156)

淮山田鸡汤 (157)

绿豆田鸡汤 (157)



发菜田鸡汤 (158)
党参田鸡汤 (158)
太子参百合田鸡汤 (159)

鹌鹑汤

百合萝卜鹌鹑汤 (159)
红枣瘦肉鹌鹑汤 (160)
节瓜芡实鹌鹑汤 (160)
银耳蜜枣鹌鹑汤 (161)
雪梨银耳鹌鹑汤 (161)
白菜煲鹌鹑汤 (162)
川贝鹌鹑汤 (162)
健脾开胃鹌鹑汤 (163)

鸽汤

淮山鱼唇白鸽汤 (163)
银耳百合煲鸽汤 (164)
绿豆生地煲鸽汤 (164)
淮山圆肉老鸽汤 (165)
参枣老鸽汤 (165)
冬瓜煲鸽汤 (166)
银耳乳鸽汤 (166)
响螺乳鸽汤 (167)
莲子煲鸽汤 (167)
灯心花乳鸽汤 (168)
花旗参煲鸽汤 (168)
清补凉乳鸽汤 (169)

椰子煲鸽汤 (169)
南北杏仁乳鸽汤 (170)

鲍鱼汤

淮杞鲍鱼汤 (170)
淮山鲍鱼汤 (171)
番鸭鲍鱼汤 (171)
花旗参煲鲍鱼汤 (172)
菜干鲍鱼汤 (172)
瘦肉鲍鱼汤 (173)

水鱼汤

太子参水鱼汤 (173)
杞圆凤爪水鱼汤 (174)
金针木耳水鱼汤 (174)
圆肉淮山水鱼汤 (175)

杂类

鱿鱼薯仔汤 (175)
鲜荷莲藕汤 (176)
金银菜双头汤 (176)
珧柱双冬汤 (177)
淡菜薯仔汤 (177)
莲子木瓜汤 (178)
赤小豆粉葛汤 (178)
双冬汤 (179)

冬瓜去湿汤 (179)

清热去湿田螺汤 (180)

发菜金银蚝汤 (180)

川贝芡实鹧鸪汤 (181)

雪耳花生汤 (181)

海参里脊汤 (182)

海龙马苹果汤 (182)

肉丝针菇汤 (183)

丝瓜虾米蛋汤 (183)

清汤全家福 (184)

罗汉果八珍汤 (184)

车前子红枣田螺汤 (185)

南瓜海带汤 (185)

滋阴降火清肝热汤 (186)

粤式酸辣汤 (186)

冬瓜荷叶汤 (187)

四宝上汤 (187)

老冬瓜荷叶解暑汤 (188)

百合柿饼鸽蛋汤 (188)

菠菜猪血汤 (189)

雪蛤莲子红枣鸡汤 (189)

鱼肚瘦肉淮山虫草汤 (190)

莲藕双圆汤 (190)

洋葱海鲜汤 (191)

蟹香疙瘩汤 (191)

萝卜丝蛤蜊汤 (192)

美味野菌汤 (192)

葱花姜丝猪红汤 (193)

潮州鸡蛋汤 (193)

咸蛋芥菜汤 (194)

番茄蛋角冬菇汤 (194)

豆腐茼蒿黄沙蚬汤 (195)

炖汤

冬菇珧柱炖瘦肉汤 (198)

三宝炖翅汤 (198)

淮杞炖水鱼汤 (199)

菜心炖鹧鸪蛋汤 (199)

虫草苁蓉炖羊肉汤 (200)

淮杞炖牛尾汤 (200)

洋参北芪炖牛腩汤 (201)

苹果瘦肉炖生鱼汤 (201)

蚬鸭炖鲍鱼汤 (202)

香茜炖鸭汤 (202)

珧柱冬瓜炖鸭汤 (203)

花胶炖水鸭汤 (203)

淮杞炖竹丝鸡汤 (204)

淮杞海参炖鸡汤 (204)

笋菇炖鸡翼汤 (205)

冬虫草炖白鸽汤 (205)

燕窝炖鸽汤 (206)

菇腿炖鸽汤 (206)

双鸽炖鱼翅汤 (207)

燕窝炖鹧鸪汤 (207)

淮杞凤爪炖山瑞汤 (208)

三宝炖北菇汤 (208)

四宝炖冬瓜汤 (209)



咸菜炖大鳊汤 (209)
 珧柱火腿炖菜胆汤 (210)
 清炖猪肚汤 (210)
 陈皮炖田鸡汤 (211)
 凤爪响螺炖瘦肉汤 (211)
 双冬珧柱炖田鸡汤 (212)
 鸡脚炖羊肉汤 (212)
 鲜人参炖鹌鹑汤 (213)
 淮杞炖生鱼汤 (213)
 银耳炖乳鸽汤 (214)
 节瓜炖金银鸭汤 (214)
 清炖老母鸡汤 (215)
 淮杞炖猪脑汤 (215)
 淮杞炖兔肉汤 (216)
 消暑冬瓜盅汤 (216)
 鸡肉炖燕窝汤 (217)
 当归炖猪心汤 (217)
 参芪炖山瑞汤 (218)
 椰子炖田鸡汤 (218)
 香露炖花菇 (219)
 火腿白菜炖汤 (219)
 清炖燕窝汤 (220)
 海参炖瘦肉 (220)
 参果炖瘦肉 (221)
 肉苁蓉海参炖瘦肉 (221)
 鱼胶圆肉炖水鸭 (222)
 桑杏炖猪肺 (222)
 芝麻酱炖鸡 (223)
 树花炖土鸡 (223)

滚汤

酸笋滚鱼头汤 (226)
 番茄滚塘虱鱼汤 (226)
 咸鱼头芥菜汤 (227)
 草菇滚鱼肉汤 (227)
 火腿滚海蜇汤 (228)
 咸酸菜滚肉片汤 (228)
 芥菜滚大头鱼汤 (229)
 莲藕塘虱鱼汤 (229)
 芽菜滚瘦肉汤 (230)
 番茄薯仔滚鱼尾汤 (230)
 粉丝滚鸡杂汤 (231)
 蘑菇滚鸡肉汤 (231)
 紫菜鱼饺汤 (232)
 虾米雪菜汤 (232)
 咸酸菜滚鱼尾汤 (233)
 冬瓜鱼肉汤 (233)
 生菜生鱼汤 (234)
 番薯鱼头汤 (234)

烩羹

四宝海参羹 (236)
 银芽燕窝羹 (236)
 海蜇羹 (237)
 番茄海鲜羹 (237)
 烧鸭鱼唇羹 (238)

鲜粟牛肉汤羹 (238)

豆腐鸡蓉羹 (239)

粟米鱼蓉羹 (239)

燕窝蟹珧羹 (240)

蒸鲫鱼蛋羹 (240)

牛肉鲜茄羹 (241)

银耳肉蓉羹 (241)

苋菜鸡蓉羹 (242)

韭黄猪脑羹 (242)

粉丝鱼翅羹 (243)

雪耳鱼头羹 (243)

蛋花猪皮羹 (244)

菊花珧柱羹 (244)

粉丝银芽羹 (245)

笋肉鲜虾羹 (245)

鱼翅三丝羹 (246)

韭菜珧柱羹 (246)

豆腐虾仁羹 (247)

白菜鸡蓉羹 (247)

珍珠燕窝羹 (248)

韭黄鱼唇羹 (248)

木耳肉丝羹 (249)

塘蒿鲜虾羹 (249)

豆腐三丝羹 (250)

豆腐黄鱼羹 (250)

发菜鱼蓉羹 (251)

银耳鱼肉羹 (251)

豆苗牛肉羹 (252)

韭黄黄鳝羹 (252)

西湖牛肉羹 (253)

椰菜粟米羹 (253)

韭黄鸡丝羹 (254)

韭黄叉烧羹 (254)

冬笋烧鸭羹 (255)

猪肚海参羹 (255)

燕窝鸡丝羹 (256)

鲫鱼火腿羹 (256)

火腿粟米羹 (257)

煲汤

(bao tang)

较耗时间的烹制方法

旺火烧沸，慢火长时间加热

汤水味美香浓



猪肉汤

清补凉瘦肉汤

用料：瘦肉 250 克，薏米 10 克，莲子 5 克，百合 5 克，淮山 10 克，玉竹 5 克，芡实 5 克。

做法：* 把瘦肉放入滚水中煮 5 分钟，取出洗净。

* 洗净全部清补凉配料。

* 把适量的清水煲滚，放入全部材料煲 3 小时，汤成用盐、生抽调味即可。

功效：清甜滋补，有去湿开胃，祛痰健肺等温和清凉功效，特别适宜身体瘦弱，虚不受补者饮用，是夏秋季节的合时汤水。

蚝豉腩肉汤

用料：节瓜 750 克，中等蚝豉 50 克，猪腩肉 300 克，红枣 4 粒，八爪鱼干 50 克。

做法：* 购买刀头大的节瓜最好，用刀将节瓜轻轻刮去青皮，洗净。

* 温水浸开蚝豉；八爪鱼干浸开，洗净。

* 猪腩肉放入滚水中煮 5 分钟，取出洗净。

* 红枣去核洗净。

* 把适量清水煲滚，先下节瓜、猪腩肉、八爪鱼干、红枣等煲约 1 小时，再入蚝豉煲至猪腩肉熟烂，汤成调味即可。

功效：清热降火，解暑生津，健脾止渴，适合夏季饮用。