



方姐◎编著  
广东旅游出版社

# 天天 家庭靓汤

500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](http://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

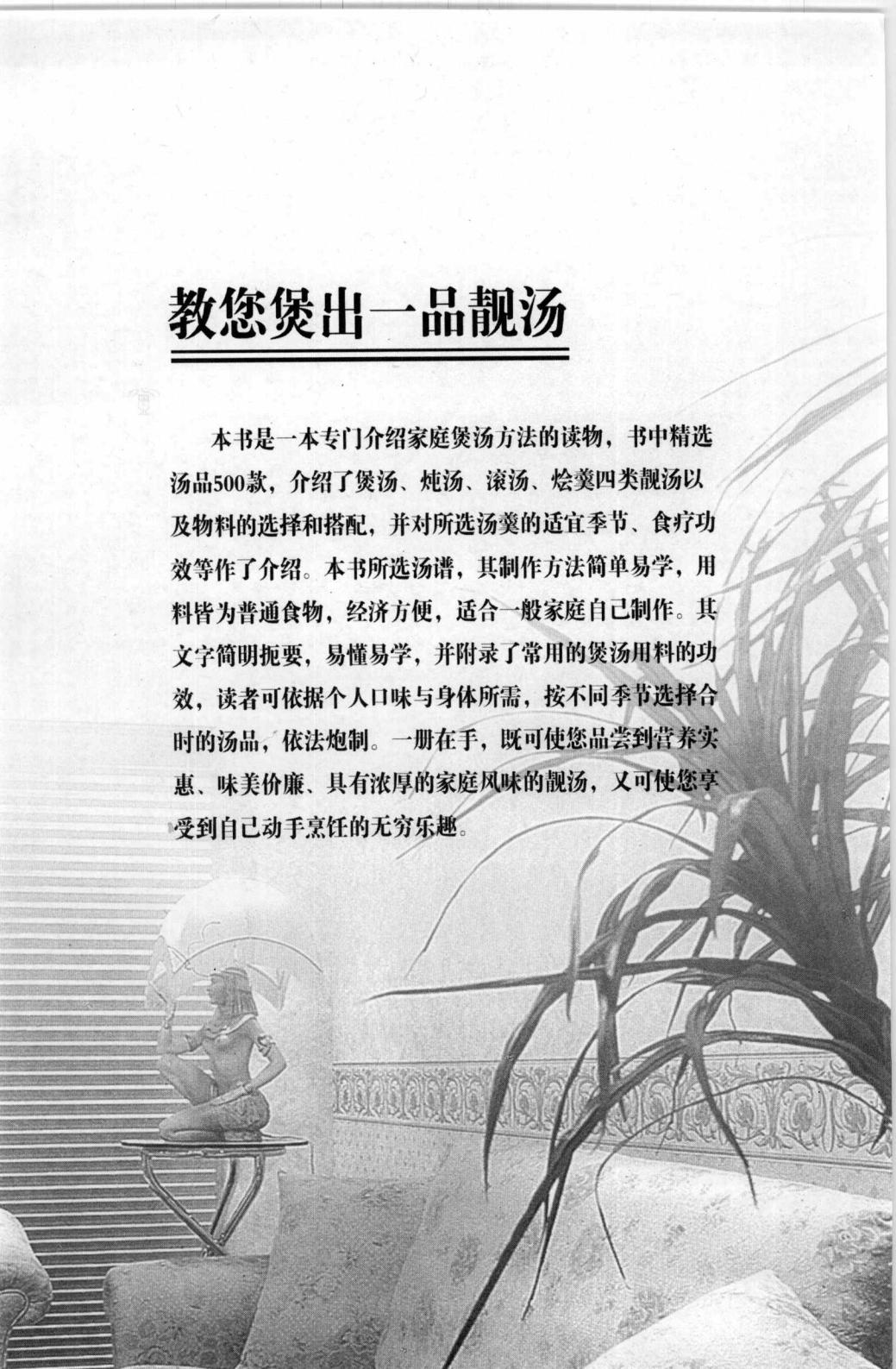
[版权所有 侵权必究]

---

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)

蚝豉腰肉汤 (2)

粉葛猪肺肉汤 (3)

蚝豉咸菜瘦肉汤 (3)

莲子芡实腰肉汤 (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)

八爪鱼粉葛猪肺肉汤 (6)

腐竹菜干瘦肉汤 (6)

太子参瘦肉汤 (7)

西北芪茯苓瘦肉汤 (7)

珧柱双冬汤 (8)

熟地煲瘦肉汤 (8)

西洋菜猪腰汤 (9)

白菜萝卜猪肺肉汤 (9)

海带绿豆猪肺肉汤 (10)

莲藕猪腰汤 (10)

葛菜猪肺肉汤 (11)

银耳蚝豉猪腰汤 (11)

红豆莲藕猪肺肉汤 (12)

(25) 香蕉蜜桔雪梨

(26) 薏苡蒸坤草叶汤

(27) 玉筋猪脚汤

(28) 豆腐蒸菜心

金银菜猪肺汤 (12)

海藻生地猪肺汤 (13)

发菜眉豆猪肺汤 (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)

红萝卜猪腰汤 (17)

雪梨冰糖瘦肉汤 (18)

马蹄海蜇瘦肉汤 (18)

珧柱虫草腰肉汤 (19)

沙虫干瘦肉汤 (19)

百合栗子腰肉汤 (20)

山斑瘦肉汤 (20)

鲜莲洋参消暑汤 (21)

甘笋花胶猪腰汤 (21)

猪腰肉鲜鱼头汤 (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)

- 雪梨猪蹄汤 (25)      白萝卜猪肺汤 (38)  
 麻仁当归猪蹄汤 (25)      罗汉果白肺汤 (38)  
 南瓜猪腿汤 (26)      金银菜白肺汤 (39)  
 淡菜紫菜瘦肉汤 (26)      百合杏仁猪肺汤 (39)  
 无花果煲瘦肉 (27)      淮杞桃柱粉肠汤 (40)  
 赤小豆老黄瓜煲猪腿 (27)      昆布海藻猪脚汤 (40)  
 山楂麦芽猪腿汤 (28)      横膈好市汤 (41)  
 花生节瓜煲猪腿 (28)      粟米猪脚汤 (41)  
 冬瓜肉丸汤 (29)      节瓜猪脚汤 (42)  
 粟米雪耳瘦肉汤 (29)      淮山莲子猪脚汤 (42)  
 苹果雪梨瘦肉汤 (30)      发菜蚝豉心肉汤 (43)  
 枇杷果核瘦肉汤 (30)      蚝豉莲藕心肉汤 (43)  
 山蓝猪瘦肉汤 (31)      赤小豆粉葛猪脚汤 (44)  
 苦瓜芥菜猪肉汤 (31)      陈肾大脚汤 (44)  
 金针菇猪脚汤 (32)      金银菜大脚汤 (45)  
**猪杂汤**      红萝卜猪脚汤 (45)  
 花生猪肚汤 (32)      马蹄腐竹猪脚汤 (46)  
 白果枝竹猪肚汤 (32)      霸王花猪脚汤 (46)  
 参须猪肚汤 (33)      节瓜猪横脚汤 (47)  
 杏仁墨鱼猪肚汤 (33)      西洋菜猪脚汤 (47)  
 荔枝猪肚汤 (34)      润肺蜜瓜汤 (48)  
 冬菇猪肚汤 (34)      腐竹白果小肚汤 (48)  
 白菜肚脚汤 (35)      八爪鱼莲藕猪脚汤 (49)  
 西洋菜及第汤 (35)      眉豆猪脚汤 (49)  
 田寸草猪小肚汤 (36)      松仁芝麻大肠汤 (50)  
 合掌瓜粉肠汤 (36)      川贝雪梨猪肺汤 (50)  
 金银菜及第汤 (37)      茯苓猪肚汤 (51)  
 节瓜珧柱粉肠汤 (37)      槐花猪脚汤 (51)  
 剑花蜜枣猪肺汤 (52)

大豆芥菜猪腰汤 (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) 酱骨猪果草耳增

(10) 酱骨猪西山增

**牛羊汤** (10) 酱骨羊排豆芽增

(10) 酱骨羊排菜心增

田七片牛腹汤 (79) 酱骨羊排增

莲藕煲牛孖筋汤 (79) 酱骨羊排增

青萝卜煲牛腩汤 (80) 酱骨羊排增

芡实煲牛双连汤 (80)

西洋菜牛腹汤 (81) 酱骨羊排增

椰子煲牛肉汤 (81)

莲藕牛腩汤 (82) 酱骨羊排增

扒齿萝卜牛腩汤 (82)

淮山牛百叶汤 (83) 酱骨羊排增

芡实莲子牛尾汤 (83) 酱骨羊排增

番茄薯仔牛尾汤 (84) 酱骨羊排增

参芪牛腹汤 (84) 酱骨羊排增

红萝卜牛腹汤 (85) 酱骨羊排增

淮山马蹄羊蹄汤 (85)

参芪羊蹄汤 (86) 酱骨羊排增

萝卜羊肉汤 (86) 酱骨羊排增

咸酸菜煲牛腩汤 (87) 酱骨羊排增

补血养颜汤 (87) 酱骨羊排增

羊肉清汤 (88) 酱骨羊排增

金宝牛尾汤 (88) 长非肉豆黄增

淮杞牛腹汤 (89) 酱骨羊排增

莲藕羊肉汤 (89) 酱骨羊排增

扒齿萝卜煲牛肚 (90) 酱骨羊排增

白菜煲牛肺 (90) 酱骨羊排增

淮杞羊肉汤 (91) 酱骨羊排增

羊肉丸子冬瓜汤 (91) 酱骨蒸苦豆大

丝瓜滑牛肉汤 (92) 酱骨蒸卷猪耳木

萝卜牛百叶汤 (92) 酱骨蒸圆豆卷增

鲜美鱼羊汤 (93) 酱骨蒸姜米葱骨增

潮州葱花牛丸汤 (93) 酱骨蒸雪增豆增

**鱼汤**

蒸平翻

鲜陈肾生鱼汤 (94) 酱骨蒸姜增

赤小豆冬瓜生鱼汤 (94) 酱骨蒸耳木增金

红萝卜生鱼汤 (95) 酱骨蒸增

鸭梨煲生鱼汤 (95) 酱骨蒸增栗增

金银菜生鱼汤 (96) 酱骨蒸增豆黄

百合猪腰生鱼汤 (96) 酱骨蒸增水增

参耳生鱼汤 (97) 酱骨蒸增莲菜增

西洋菜猪骨生鱼汤 (97)

野葛菜生鱼汤 (98) 蒸骨蒸

南北杏生鱼汤 (98)

红枣瘦肉生鱼汤 (99) 酱骨蒸姜增

川芎白芷鱼头汤 (99) 酱骨蒸增增

菜干咸鱼头汤 (100) 酱骨蒸增增

花生木瓜鱼尾汤 (100) 酱骨蒸姜豆增

黑豆鱼头汤 (101) 酱骨蒸姜增王增

参芪鱼头汤 (101) 酱骨蒸增米增

老黄瓜鲮鱼汤 (102) 酱骨蒸增鱼增

粉葛鲮鱼汤 (102) 酱骨蒸增豆小增

乌豆鲤鱼汤 (103) 酱骨蒸增豆增

红豆鲤鱼汤 (103) 酱骨蒸增木增

苦瓜黄豆泥鳅汤 (104) 酱骨蒸增黄增

- 苦瓜黄鳝汤 (104) 酸辣炒肉片  
 冬瓜白饭鱼汤 (105) 香辣炒白菜  
 粉葛猪骨鲫鱼汤 (105) 鲜心螺蛳粉  
 沙参玉竹鲫鱼汤 (106) 香辣炒豆皮  
 豆腐鲫鱼汤 (106) 香辣炒小葱  
 陈肾冬瓜鱼汤 (107) 香辣炒甜豆  
 花生木瓜牛膝鱼汤 (107) 香辣炒黄豆  
 黑豆塘虱鱼汤 (108) 香辣炒腊味金针  
 木瓜墨鱼汤 (108) 香辣炒紫白瓜条  
 花生墨鱼汤 (109) 香辣炒香芋  
 银耳木瓜墨鱼汤 (109) 香辣炒山楂  
 鲜荷叶黄鱼头汤 (110) 香辣炒山楂  
 淮杞圆肉塘虱鱼汤 (110) 香辣炒文蛤  
 红枣参芪生鱼汤 (111) 香辣炒绿豆  
 萝卜鱼干汤 (111) 香辣炒菜心  
 参竹牛膝鱼汤 (112) 香辣炒草鱼  
 栗子生鱼汤 (112) 香辣炒冬瓜  
 苹果红枣生鱼汤 (113) 香辣炒豆芽  
 节瓜鲫鱼汤 (113) 香辣炒青椒干豆  
 鲢鱼肉丸汤 (114) 香辣炒小葱  
 通草鲫鱼汤 (114)  
 竹笋鲤鱼汤 (115) 香辣炒田螺  
 原味鲜鱼汤 (115)  
 奶白鲫鱼汤 (116) 香辣炒蒜苔  
 花生鱼头汤 (116) 香辣炒土豆丝  
 木瓜生鱼汤 (117) 香辣炒土豆丝  
 西洋菜鸭肾生鱼汤 (117) 香辣炒青菜  
 竹笋西瓜皮鲤鱼汤 (118) 香辣炒山药  
 枸杞河鳗汤 (118) 香辣炒豆芽  
 海鳗鸡骨汤 (119) 香辣炒腊味  
 酸菜鲫鱼汤 (119) 香辣炒千张  
 丝瓜鱼头汤 (120) 香辣炒虫草  
 芫荽豆腐鲈鱼汤 (120) 香辣炒西蓝  
 豆腐凉瓜田蚊鱼汤 (121) 香辣炒腊味  
 (121) 香辣炒海螺  
**鸡汤**  
 海参老鸡汤 (121) 香辣炒玉米  
 栗子煲鸡汤 (122) 香米白萝卜  
 三宝冬菇汤 (122) 香肉丝十三白  
 雪梨珧柱鸡汤 (123) 香鱼肚黄油  
 花胶鸡脚汤 (123) 香艾草香葱  
 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) 香辣炒冬瓜  
 冬瓜煲鸡汤 (126) 香辣炒米苋  
 响螺煲鸡汤 (126) 香辣炒毛豆  
 黄豆鸡脚汤 (127) 香辣炒莲藕  
 响螺花旗参鸡汤 (127) 香辣果白萝卜  
 银耳煲鸡汤 (128) 香辣炒白菜  
 北菇凤爪汤 (128) 香辣炒螺片  
 红枣老鸡汤 (129) 香辣炒姜丝  
 甘笋煲鸡汤 (129) 香辣益脾本  
 冬菇海蜇汤 (130) 香辣木槿  
 花生木瓜凤爪汤 (130) 香辣皮  
 玉竹煲鸡汤 (131) 香辣去肉  
 太子参童鸡汤 (131) 香辣青菜

柠檬鸡翼汤 (132) 鲜青凤梨  
椰子煲鸡汤 (132) 鲜莲藕芋头  
冬虫草煲鸡汤 (133) 鲜长鱼瓜丝  
莲叶煲鸡汤 (133) 鲜瘦猪腰子  
胡椒粒猪肚老鸡汤 (134) 鲜黑木耳  
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) 鲜杏李桃  
首乌茯苓白术鸡汤 (136) 鲜白萝卜  
薤白三七鸡肉汤 (137) 鲜苦参党参  
归黄乌鸡汤 (137) 鲜桑叶紫苏  
鸡粒香芋芡实汤 (138) 鲜脚趾  
  
(141) 鲜猪童子肚  
**鸭汤** (141) 鲜鸭脚  
  
(141) 鲜鸭脚  
冬瓜鸭肾汤 (138) 鲜鸭脚首尾  
冬瓜薏米煲鸭汤 (139) 鲜鸭脚  
百合莲子煲鸭汤 (139) 鲜鸭脚  
罗汉果鲜陈肾汤 (140) 鲜鸭脚豆黄  
田七白果煲鸭汤 (140) 鲜鸭脚  
西洋菜鲜陈肾汤 (141) 鲜鸭脚  
柠檬老鸭汤 (141) 鲜凤梨  
章鱼煲老鸭汤 (142) 鲜海螺  
水鸭益脑汤 (142) 鲜海螺  
鹿筋水鸭汤 (143) 鲜海螺  
陈皮鸭汤 (143) 鲜凤梨木半夏  
圆肉老鸭汤 (144) 鲜海螺  
西洋菜鸭翼汤 (144) 鲜海螺

土茯苓煲鸭汤 (145) 鲜猪瘦肉  
黄芽白煲鸭汤 (145) 鲜莲藕白瓜  
燕窝煲鸭心汤 (146) 鲜鱼肚骨髓葛根  
绿豆老鸭汤 (146) 鲜莲藕竹蔗  
红萝卜烧鸭汤 (147) 鲜莲藕  
馄饨鸭汤 (147) (141) 鲜猪瘦肉  
老黄瓜煲老鸭汤 (148) 鲜猪瘦肉  
金银菜腊鸭爪翼汤 (148) 金针酿豆黑  
冬瓜白果煲鸭汤 (149) 鲜莲藕木瓜  
香菇煲鸭汤 (149) (141) 鲜墨鱼  
当归煲鸭汤 (150) 鲜墨鱼木耳  
扁豆山楂鸭肾汤 (150) 长豆黄山楂  
陈皮灵芝老鸭汤 (151) 鲜瘦肉  
豆腐菜干腊鸭头汤 (151) 上清参  
冬菜鸭肝汤 (152) (111) 鸡毛菜小菜  
虫草蚬鸭汤 (152) (111) 鲜鱼肚半夏  
北杏参地老鸭汤 (153) 鲜毛芋头  
薏仁绿豆老鸭汤 (153) 金玉枣丝瓜  
菜干鸭肾蜜枣汤 (154) 鲜莲藕  
酸萝卜老鸭汤 (154) (111) 鲜次肉  
豆腐 (141) 鲜磨草  
**田鸡汤** (155) (111) 鲜莲藕  
  
(111) 鲜鱼肚利湿  
冬菇田鸡汤 (155) (111) 鲜鱼肚  
带子田鸡汤 (155) (111) 鲜火腿  
椰子煲田鸡汤 (156) (111) 鲜鱼肚  
合掌瓜田鸡汤 (156) 金玉枣  
淮山田鸡汤 (157) 鲜淮山  
绿豆田鸡汤 (157) (111) 鲜绿豆

椰子煲鸽汤 (169) 鲜椰去骨冬

南北杏仁乳鸽汤 (170) 鲜田鸡去骨南

(81) 鲜猪嫩金菜支

鲍鱼汤 (171) 鲜海螺壳淡贝肉

(81) 鲜皮薄耳雪

淮杞鲍鱼汤 (170) 干杞去核淮

淮山鲍鱼汤 (171) 淮果芋头武进

番鸭鲍鱼汤 (171) 鲜番鸭丝肉

花旗参煲鲍鱼汤 (172) 鲜花旗参

菜干鲍鱼汤 (172) 鲜菜干淮浙

瘦肉鲍鱼汤 (173) 鲜瘦肉八果箬叟

(81) 鲜瘦肉罗汉干淮羊

水鱼汤 (174) 鲜带皮雄鱼

(81) 鲜海带淮大葱胡葱

太子参水鱼汤 (173) 干太子参水

杞圆凤爪水鱼汤 (174) 鲜杞圆凤爪

金针木耳水鱼汤 (174) 鲜金针四

圆肉淮山水鱼汤 (175) 鲜圆肉淮山水

(81) 鲜淮山淮粉百合

杂类 (81) 鲜血菜菜苔

(81) 鲜豆芽干蒜瓣青

鱿鱼薯仔汤 (175) 鲜鱿鱼山药肉薯仔

(81) 鲜圆瓜藤葛

鲜荷莲藕汤 (176) 鲜荷莲藕

(81) 鲜荷莲藕

金银菜双头汤 (176) 鲜金银菜

(81) 鲜青菜香油

珧柱双冬汤 (177) 鲜珧柱双冬

(81) 鲜淡菜薯仔

莲子木瓜汤 (178) 鲜莲子木瓜

(81) 鲜莲子姜芦荟

赤小豆粉葛汤 (178) 鲜赤小豆粉葛

(81) 鲜蜜豆根藤

发菜田鸡汤 (158) 鲜发菜去腥味

党参田鸡汤 (158) 鲜党参去腥味

太子参百合田鸡汤 (159) 鲜太子参去腥味

## 鹌鹑汤

百合萝卜鹌鹑汤 (159) 鲜百合去腥味

红枣瘦肉鹌鹑汤 (160) 鲜红枣去腥味

节瓜芡实鹌鹑汤 (160) 鲜节瓜去腥味

银耳蜜枣鹌鹑汤 (161) 鲜银耳去腥味

雪梨银耳鹌鹑汤 (161) 鲜雪梨去腥味

白菜煲鹌鹑汤 (162) 鲜白菜去腥味

川贝鹌鹑汤 (162) 鲜川贝去腥味

健脾开胃鹌鹑汤 (163) 鲜健脾去腥味

## 鸽汤

淮山鱼唇白鸽汤 (163) 鲜淮山去腥味

银耳百合煲鸽汤 (164) 鲜银耳去腥味

绿豆生地煲鸽汤 (164) 鲜绿豆去腥味

淮山圆肉老鸽汤 (165) 鲜淮山去腥味

参枣老鸽汤 (165) 鲜参枣去腥味

冬瓜煲鸽汤 (166) 鲜冬瓜去腥味

银耳乳鸽汤 (166) 鲜银耳去腥味

响螺乳鸽汤 (167) 鲜响螺去腥味

莲子煲鸽汤 (167) 鲜莲子去腥味

灯心花乳鸽汤 (168) 鲜灯心花乳鸽去腥味

花旗参煲鸽汤 (168) 鲜花旗参去腥味

清补凉乳鸽汤 (169) 鲜鸽去腥味

- 冬瓜去湿汤 (179) 鲜鸽蛋干瘦  
清热去湿田螺汤 (180) 鲜杏仁淮山  
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) 鲜嫩田菜尖  
番茄蛋角冬菇汤 (194) 鲜嫩田卷草  
豆腐芫荽黄沙蚬汤 (195) 合百参干太

## 炖汤

- 冬菇珧柱炖瘦肉汤 (198) 鲜珧柱瘦肉  
三宝炖翅汤 (198)  
淮杞炖水鱼汤 (199)  
菜心炖鹌鹑蛋汤 (199)  
虫草茨菰炖羊肉汤 (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)

## 滚汤

(203) 豆腐肉片蛋羹

(233) 豉蓉蒸海豆

(233) 豉蓉鱼米羹

(226) 酸笋滚鱼头汤

(226) 番茄滚塘虱鱼汤

(227) 咸鱼头芥菜汤

(227) 草菇滚鱼肉汤

(228) 火腿滚海蜇汤

(228) 咸酸菜滚肉片汤

(229) 芥菜滚大头鱼汤

(229) 莲藕塘虱鱼汤

(230) 芽菜滚瘦肉汤

(230) 番茄薯仔滚鱼尾汤

(231) 粉丝滚鸡杂汤

(231) 蘑菇滚鸡肉汤

(232) 紫菜鱼饺汤

(232) 虾米雪菜汤

(233) 咸酸菜滚鱼尾汤

(233) 冬瓜鱼肉汤

(234) 生菜生鱼汤

(234) 番薯鱼头汤

## 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)

- 咸菜炖大鳝汤 (209)  
 珠柱火腿炖菜胆汤 (210)  
 清炖猪肚汤 (210)  
 陈皮炖田鸡汤 (211)  
 凤爪响螺炖瘦肉汤 (211)  
 双冬珠柱炖田鸡汤 (212)  
 鸡脚炖羊肉汤 (212)  
 鲜人参炖鹧鸪汤 (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)

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) (ES) 鲜斛大肚菜羹

韭黄鱼唇羹 (248) (ES) 韭菜粉丝腿大肚汤

木耳肉丝羹 (249) (ES) 香菇粉丝滑肉

塘蒿鲜虾羹 (249) (ES) 塘蒿田螺滑虾羹

豆腐三丝羹 (250) (ES) 豆腐肉丝滑虾羹

豆腐黄鱼羹 (250) (ES) 豆腐田螺滑黄鱼

发菜鱼蓉羹 (251) (ES) 白肉羊肚脚滑

银耳鱼肉羹 (251) (ES) 银耳海参卷心菜

豆苗牛肉羹 (252) (ES) 豆苗毛肚滑牛

韭黄黄鳝羹 (252) (ES) 韭菜片肚滑黄

西湖牛肉羹 (253) (ES) 西湖螺金针滑青

椰菜粟米羹 (253) (ES) 椰菜片滑粟米

韭黄鸡丝羹 (254) (ES) 韭菜粉丝滑鸡丝

韭黄叉烧羹 (254) (ES) 韭菜叉烧滑叉烧

冬笋烧鸭羹 (255) (ES) 冬笋爪冬笋滑

猪肚海参羹 (255) (ES) 猪肚燕肚肉滑

燕窝鸡丝羹 (256) (ES) 燕窝蛋滑田螺

鲫鱼火腿羹 (256) (ES) 鲫鱼山药苦参

火腿粟米羹 (257) (ES) 火腿田螺干贝

(ES) 海苔咸蛋香

(ES) 香秧菜白萝卜

(ES) 燕窝燕麦粥

(ES) 肉丝酸菜汤

(ES) 肉丝炒果盒

(ES) 肉丝炒蛋滑蕃薯肉

(ES) 腊味丸肉圆豌豆

(ES) 腊味粉丝杏鲍

(ES) 豆豉滑麻花

(ES) 青豆豉汁树

### 羹类

(ES) 美容霸王四

(ES) 燕窝燕菜羹

(ES) 美丽羹

(ES) 美丽燕面羹

(ES) 美丽鱼翅羹

### 羹类

(ES) 美容霸王四

(ES) 燕窝燕菜羹

(ES) 美丽羹

(ES) 美丽燕面羹

(ES) 美丽鱼翅羹

# 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。

### 蚝豉腿肉汤

**用料：**节瓜 750 克，中等蚝豉 50 克，猪腿肉 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。  
\* 猪腿肉放入滚水中煮 5 分钟，取出洗净。  
\* 红枣去核洗净。  
\* 把适量清水煲滚，先下节瓜、猪腿肉、八爪鱼干、红枣等煲约 1 小时，再入蚝豉煲至猪腿肉熟烂，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。