

新编 广东老火靓汤

XINBIAN GUANGDONG LAOHUO LIANGTANG

邝穗编



新世纪出版社

ISBN 7-5405-2701-3



9 787540 527013 >

ISBN 7 - 5405 - 2701 - 3/TS·4

定价：全套六册 90.00 元

本 册 15.00 元



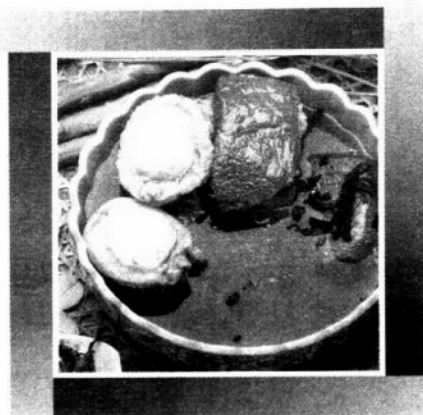
新
编

广东老火靚汤



XINBIAN GUANGDONG LAOHUO LIANGTANG

邝穗编



新世纪出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

新编广东老火靚汤/邝穗编. —广州: 新世纪出版社,
2003. 7

ISBN 7 - 5405 - 2701 - 3

I. 新… II. 邝… 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 048284 号

责任编辑: 熊 雁

责任技编: 王建慧

新编广东老火靚汤

邝 穗 编

出版发行/ 新世纪出版社 (广州市大沙头四马路 10 号)

发行电话: (020) 83790575

经 销/ 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷/ 肇庆市端州报社印刷厂

规 格/ 850 毫米 × 1168 毫米 1/32 印张 11 字数 256 千

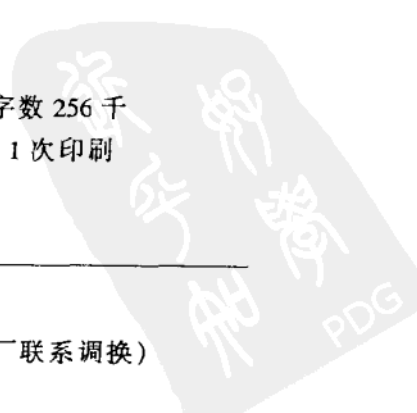
版 次/ 2003 年 7 月第 1 版 2003 年 7 月第 1 次印刷

书 号/ ISBN 7 - 5405 - 2701 - 3/TS·4

定 价/ 全套六册 90.00 元 本册 15.00 元

版权所有 违者必究

(如发现因印装质量问题而影响阅读, 请与印刷厂联系调换)



编者的话

水为生命之源。汤水对于人们身体健康极为重要。老火靚汤以炖、煲为主，使食物在水中经过较长时间的受热过程，将有效的成分大多数都溶解在水中。这样既能保持食物的原汁、原味，又易于被人体吸收，具有滋补强身、养颜、回春、美容、治病等功效。

通过汤水来补益是最好的养生之法。本书作者介绍了老火靚汤多种款式及煲炖汤水的材料和方法，读者可按照一年春、夏、秋、冬气候季节的特点，并结合男女老少身体需要的情况，选择适合的汤、羹、煲、炖等品种和款式，既欣赏鲜美的汤水，又有补益疗效。真是一举两得，男女老少适宜，合家受惠。由于此汤谱源于南粤，在部分材料的称谓、操作方法上使用了广东方言，由此给读者造成不便，敬请原谅。





目 录

四季老火靚汤

春季靚汤

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 豆豉姜葱豆腐汤····· (3) | 蛇舌草豆腐猪肉汤····· (9) |
| 红萝卜茺荑茅根汤····· (3) | 咸蛋芥菜肉片汤····· (10) |
| 芹菜清痘汤····· (4) | 咸鱼头豆腐汤····· (10) |
| 芹菜清伏热汤····· (4) | 罗汉天葵煲猪脷····· (11) |
| 淡豆豉粥····· (4) | 马蹄茅根煲猪肉····· (11) |
| 石仙桃清肺热粥····· (4) | 桑杏西洋菜煲猪肺····· (12) |
| 上清下逐饮····· (5) | 西洋菜鸭肫汤····· (12) |
| 西洋菜天麻汤····· (5) | 西洋菜化痰清热汤····· (12) |
| 绍菜芽菜汤····· (5) | 三汁止血汤····· (13) |
| 清肠胃热汤····· (6) | 芹菜清热利尿汤····· (13) |
| 西洋菜治鼻腔热汤····· (6) | 沙葛清热汤····· (13) |
| 淮杞椰煲乳鸽汤····· (6) | 山蓝瘦肉汤····· (14) |
| 茨实煲山斑鱼汤····· (7) | 胃热风火牙痛汤····· (14) |
| 章鱼莲藕鹿筋汤····· (7) | 木耳海参汤····· (14) |
| 腊鸭头煲白菜干····· (8) | 竹蔗茺荑汤····· (14) |
| 粉葛煲猪肉····· (8) | 橄榄杨梅汤····· (15) |
| 白菜绿豆煲猪踭汤····· (9) | 薏仁马蹄汤····· (15) |
| | 马蹄白果蛋花汤····· (15) |
| | 清润白果糖水····· (16) |

目

录



目

录

化积解热饮	(16)	葛粉清毒汤	(24)
清热湿葛根汤	(16)	葛粉清胃汤	(24)
解热通淋汤	(16)	葛根清肺汤	(25)
解暑通淋糖水	(17)	罗汉果八珍汤	(25)
百合杏仁猪肺汤	(17)	生鱼葛菜汤	(25)
热咳喉炎清化汤	(17)	润肺菜干汤	(26)
三叶清热汤	(18)	清润养肺汤	(26)
热咳润肺汤	(18)	香蕉治燥咳糖水	(26)
阴虚火旺内热汤	(18)	丝瓜粉丝汤	(26)
清肝祛黄汤	(19)	丝瓜蛋花汤	(27)
海带清热汤	(19)	南瓜冰糖水	(27)
解暑清热汤	(19)	清热祛湿茄子汤	(27)
降压清热海带汤	(19)	青红萝卜杏仁汤	(28)
马齿苋止痢汤	(20)	芹菜萝卜汤	(28)
暑热肝炎马齿苋汤	(20)	慈姑解毒汤	(28)
儿童湿热症汤水之一	(20)	芋头糖水	(28)
儿童湿热症汤水之二	(20)	番薯糖水	(29)
儿童湿热症汤水之三	(21)	双黄化热汤	(29)
儿童湿热症汤水之四	(21)	芥菜猪肺汤	(29)
润燥热留咳饮	(21)	南北杏芥兰煲猪肺	(30)
润燥黄豆肉排汤	(22)	咸榄芫荽鱼片汤	(30)
宽中化滞汤	(22)	豆豉粉葛鱼片汤	(31)
解热清滞汤	(22)	香花菜肉蛋汤	(31)
山楂核桃茶	(23)	眉豆煲猪脬	(32)
赤目头痛饮	(23)	党参煲牛脷汤	(32)
凉瓜肉排汤	(23)	北芪枣豆泥鳅汤	(33)
银耳杏仁百合汤	(23)	土茯苓赤小豆鲫鱼汤	(33)
清润红绿糖水	(24)	猪苓白果猪小肚汤	(34)



- | | |
|------------------|------------------|
| 党参核桃灵芝乳鸽汤 … (34) | 夏暑消烦汤 …… (45) |
| 发菜鲮鱼汤 …… (35) | 夏暑期盗汗汤 …… (45) |
| 洋参淮山排骨汤 …… (35) | 解暑豆仁汤 …… (46) |
| 红萝卜酸梅汤 …… (35) | 双花防暑糖水 …… (46) |
| 生菜豆腐葛花煲猪肉 … (36) | 防暑消暑糖水之一 …… (46) |
| 田螺煲蚌肉汤 …… (36) | 防暑消暑糖水之二 …… (47) |
| 萝卜鸭肫汤 …… (37) | 山慈姑解暑汤 …… (47) |
| 麦芽山楂煲鸡肫 …… (37) | 豆腐黄瓜汤 …… (47) |
| 萝卜马蹄猪红汤 …… (38) | 鲜荷蜜糖水 …… (47) |
| 淮山槟榔煲猪肚 …… (38) | 蚕虫红枣汤 …… (48) |
| 淮莲人参煲鸭肫 …… (39) | 黄瓜煮蜜糖 …… (48) |
| 田七红枣生鱼汤 …… (39) | 冬瓜二仁汤 …… (48) |
| 北芪双莲煲牛腩 …… (40) | 通菜马蹄汤 …… (49) |
| 党参河车炖乌鸡 …… (40) | 百合蜂蜜饮 …… (49) |
| 兰豆马蹄髓骨汤 …… (40) | 蚕虫豆豉饮 …… (49) |
| | 解疰夏汤水之一 …… (49) |
| | 解疰夏汤水之二 …… (50) |
| | 荷瓜去暑汤 …… (50) |
| | 凉瓜木棉牛肉汤 …… (50) |
| | 冬瓜薏米煲猪小肚 …… (51) |
| | 雪菜豆腐煲响螺 …… (51) |
| | 赤小豆节瓜煲猪脷 …… (52) |
| | 薏米白果煲猪小肚 …… (52) |
| | 扁赤小豆节瓜煲田鸡 … (53) |
| | 茯苓白术煲鲫鱼 …… (53) |
| | 苍术泽泻冬瓜煲排骨 … (53) |
| | 淮山莲子煲牛百叶 …… (54) |
| | 北芪猪苓煲猪横脷 …… (54) |

目

录

夏季靓汤

- | |
|-----------------|
| 暑热烦渴汤 …… (42) |
| 祛暑热木棉花饮 …… (42) |
| 除暑排痱汤 …… (42) |
| 解暑丝瓜汤 …… (43) |
| 竹蔗杏百汁 …… (43) |
| 鲜荷解暑清热汤 …… (43) |
| 芥菜消暑汤 …… (44) |
| 葫芦草炖冰糖 …… (44) |
| 葫瓜冰糖水 …… (44) |
| 解暑醒酒汤 …… (44) |
| 解暑烦渴潮柑茶 …… (45) |



目

录

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 冬瓜薏米糖水····· (55) | 碧桃杜仲猪腰汤····· (64) |
| 绿豆土茯苓糖水····· (55) | 玉竹瘦肉汤····· (64) |
| 绿豆糖水····· (55) | 茭豉豆腐鱼头汤····· (65) |
| 生地瘦肉汤····· (55) | 白瓜咸蛋汤····· (65) |
| 金银花地丁汤····· (56) | 薤菜车前猪腰汤····· (65) |
| 绿豆甘草糖水····· (56) | 节瓜薏米黄鳝汤····· (66) |
| 金银花红豆汤····· (56) | 车前田螺汤····· (66) |
| 土茯苓龟汤····· (57) | 慈姑螺蛳汤····· (66) |
| 蒲公英粥····· (57) | 冬瓜蛭肉汤····· (67) |
| 三豆排脓汤····· (57) | 车前滑石汤····· (67) |
| 北芪杞子乳鸽汤····· (57) | 西洋参冬瓜野鸭汤····· (67) |
| 上虚下盛型汤水之一····· (59) | 白菜牛百叶汤····· (68) |
| 上虚下盛型汤水之二····· (58) | 粉葛鲮鱼汤····· (68) |
| 上虚下盛型汤水之三····· (58) | 西瓜皮荷叶海蜇汤····· (68) |
| 上虚下盛型汤水之四····· (58) | 酸甜二花茶····· (69) |
| 下虚上盛型汤水之一····· (58) | 薤白田七鸡汤····· (69) |
| 下虚上盛型汤水之二····· (59) | 白玉猪小肚汤····· (69) |
| 下虚上盛型汤水之三····· (59) | 苋菜猪肚汤····· (70) |
| 下虚上盛型汤水之四····· (60) | 麦芽参苓牛肚汤····· (70) |
| 芥菜牛肉汤····· (60) | 大蒜豆腐鱼头汤····· (70) |
| 凉瓜绿豆淡菜汤····· (60) | 竹笋瓜皮鲤鱼汤····· (71) |
| 生地冬瓜鲍鱼汤····· (61) | 桑白皮赤小豆鲫鱼汤····· (71) |
| 玫瑰白菜丝瓜煲猪肉····· (61) | 鱼腥草杏仁鸡蛋羹····· (71) |
| 木棉茯苓节瓜煲猪肉····· (61) | 南瓜田鸡汤····· (72) |
| 北芪糯米猪肚汤····· (62) | 金荞麦炖瘦肉····· (72) |
| 北芪党参乌豆汤····· (62) | 紫菜蛤肉羹····· (72) |
| 桂圆红枣泥鳅汤····· (63) | 昆布海藻蚝豉羹····· (73) |
| 虫草河车炖水鱼····· (63) | 甘草鸡蛋白羹····· (73) |



- | | |
|-------------------|-------------------|
| 黄瓜土茯苓乌蛇汤 …… (73) | 杏仁豆腐汤 …… (85) |
| 当归小豆猪肚汤 …… (74) | 杏仁雪梨煲响螺 …… (86) |
| 胡萝卜马蹄竹蔗汤 …… (74) | 洋参木瓜煲排骨 …… (86) |
| 蒲公英二花汤 …… (74) | 火蒜苋菜煲猪肉 …… (87) |
| 银花紫背天葵汤 …… (75) | 葛菜马齿苋煲猪肉 …… (87) |
| 萝卜冰糖汤 …… (75) | 车前草煲猪肉 …… (87) |
| 草石蚕田鸡汤 …… (75) | 茨实节瓜煲猪肉 …… (88) |
| 铁观音煲吴茱萸 …… (76) | 茨实红枣煲乌头鱼 …… (88) |
| 冬瓜茨实猪脰汤 …… (76) | 栗子冬瓜老鸭汤 …… (89) |
| 鸡蛋花煲苦瓜 …… (76) | 虫草桂圆炖河车 …… (89) |
| 老黄瓜薏米猪脰汤 …… (77) | 萝卜桂圆煲羊腩 …… (90) |
| 冬葵通草煲猪肉 …… (77) | 木瓜煲生鱼 …… (90) |
| 钱草薏米煲猪小肚 …… (78) | 枸杞鸡肝汤 …… (91) |
| 粟米葫芦煲排骨 …… (78) | 乌豆杞子煲猪肝 …… (91) |
| 猪苓泽泻苋菜煲猪腰 …… (79) | 芝麻苍术煲羊肝 …… (92) |
| 豆芽罗宋汤 …… (79) | 蕤仁牛肝汤 …… (92) |
| 西瓜莲子盅 …… (80) | 决明子白菜猪肉汤 …… (93) |
| 洋参煲田鸡 …… (80) | 鸡骨草煲蜜枣 …… (93) |
| 花生节瓜煲鸡脚 …… (81) | 沙参淮山煲牛腩汤 …… (93) |
| 鲜莲人参煲乌鸡 …… (81) | 雪蛤红莲鹤鹑汤 …… (94) |
| 桂圆河车煲乳鸽 …… (82) | 虫草海参乳鸽汤 …… (94) |
| 莲子巴戟煲田鸡 …… (82) | 参贝海底椰炖雪梨 …… (95) |
| 鱼唇节瓜茨实汤 …… (83) | 白背木耳汤 …… (95) |
| | 雪耳无花果鹤鹑汤 …… (96) |
| | 巴戟狗脊煲禾花雀汤 …… (97) |
| | 松子芝麻煲猪肠 …… (97) |
| | 海底椰玉竹煲响螺 …… (98) |
| | 粉葛猪脰汤 …… (98) |
| | 夏枯草瘦肉煲鲍鱼汤 …… (99) |

秋季靚汤

- | |
|-------------------|
| 茅根甘蔗猪脰汤 …… (84) |
| 云耳海参煲猪肠 …… (84) |
| 玉竹沙参雪耳煲猪脰 …… (85) |

目

录



沙参玉竹雪耳汤····· (99)	田七炖鱼肚····· (112)
海底椰洋参响螺汤····· (100)	燕窝椰子炖鸡····· (113)
无花果海底椰生鱼汤·· (100)	雪蛤牛肉汤····· (113)
茅根雪梨煲猪肺汤····· (101)	红花乌豆煲塘虱····· (114)
莲藕乌豆煲乳鸽汤····· (101)	淮杞莲藕牛腩汤····· (114)
藿灯凉瓜猪肉汤····· (102)	白萝卜煲羊腩汤····· (115)
石榴肉片汤····· (102)	冰糖洋参炖燕窝····· (115)
乌梅沙鲮豆腐汤····· (103)	万寿果煲生鱼汤····· (116)
茅根雪梨猪肺汤····· (103)	鸡血藤煲过山乌····· (116)
萝卜生菜煲猪肉····· (104)	芫荽鲈鱼汤····· (116)
花生田七煲塘虱····· (104)	芥菜番薯姜汤····· (117)
生地臭草蚝豉汤····· (105)	紫苏苹果汤····· (117)
粟米小蓟猪小肚汤····· (105)	辛荑花蛋汤····· (118)
马蹄木耳带鱼汤····· (105)	紫苏防风茼蒿汤····· (118)
芝麻杞子乌鸡汤····· (106)	苍耳辛荑芥菜煲猪肉·· (119)
早莲仙鹤排骨汤····· (106)	青瑯杏仁煲田鸡汤····· (119)
洋参花果生鱼汤····· (107)	红豆乌鸡补血汤····· (120)
生地绿豆煲鲍鱼····· (107)	竹蔗金笋猪骨汤····· (120)
当归北芪猪脊髓汤····· (108)	栗子凤爪排骨汤····· (120)
绿豆薏米猪大肠汤····· (108)	芡实银杏小肚汤····· (121)
兰豆腐腐泥鳅汤····· (109)	松子芝麻煲猪肠····· (121)
紫灵芝煲山瑞····· (109)	参芪红枣煲生鱼····· (122)
鸡骨金钱草煲猪肉····· (110)	芪党当归羊肉汤····· (123)
田基王煲猪肝汤····· (110)	灵芝陈皮老鸭汤····· (123)
杞子炖金钱龟····· (111)	花果南杏排骨汤····· (124)
	虫草海底椰煲蛇汤····· (124)
	红枣党参煲牛展汤····· (124)
	当归姜枣羊肉汤····· (125)
	党参莲藕煲猪蹄····· (125)

冬季靓汤

淮杞巴戟炖海参····· (112)



- | | |
|---------------------|---------------------|
| 淮山芡实猪腰汤····· (126) | 淮杞鹿筋煲乳鸽····· (135) |
| 北芪圆肉老鸡汤····· (126) | 芡实白果猪小肚汤····· (135) |
| 芪党黑豆汤····· (127) | 莲子黑豆煲羊肉····· (136) |
| 海底椰杏仁煲鳄鱼····· (127) | 巴戟莲藕煲脊髓····· (136) |
| 白胡椒炖田鸡····· (128) | 北芪核桃炖牛鞭····· (137) |
| 虫草核桃炖猪胎····· (128) | 虾蛤牛子汤····· (137) |
| 川贝雪梨煲蛤蚧····· (129) | 栗子杜仲乳鸽汤····· (138) |
| 罗汉果煲鹌鹑····· (129) | 鸡血藤煲过山风····· (138) |
| 竹蔗红萝卜猪骨汤····· (130) | 猪脚筋宽筋藤汤····· (139) |
| 沙参玉竹煲水鱼····· (130) | 黑豆煲蛇汤····· (139) |
| 虫草黄精牛骨汤····· (131) | 冬青猪脚汤····· (139) |
| 白菜煲猪肺····· (131) | 千斤拔煲牛仔筋····· (140) |
| 白萝卜羊腩汤····· (132) | 黑豆莲藕煲乳鸽····· (140) |
| 无花果排骨汤····· (132) | 党参当归煲羊肉····· (141) |
| 红枣冬青煲猪脚····· (132) | 淮杞鹿茸炖牛鞭····· (141) |
| 木耳辣椒猪腰汤····· (133) | 虫草煲果子狸····· (142) |
| 黑豆桂圆煲羊肉····· (133) | 红豆黄精煲乌鸡····· (142) |
| 莲藕煲猪蹄····· (134) | 北芪当归炖猪脑····· (143) |
| 杞子鹿茸炖乌鸡····· (134) | 白萝卜煲羊腩汤····· (143) |

目

录

每晚老火靚汤

- | | |
|--------------------|-----------------|
| 片汤····· (147) | 粉丝汤····· (148) |
| 灶汤····· (147) | 薏米汤····· (149) |
| 珍珠汤 (一)····· (148) | 面丝汤····· (149) |
| 珍珠汤 (二)····· (148) | 清汤面汤····· (150) |



目

录

家常面汤·····	(150)	荷花豆腐汤·····	(163)
柳叶面汤·····	(151)	白滑豆腐汤·····	(163)
猫耳面汤·····	(151)	鸡蛋豆腐汤·····	(164)
鸳鸯面汤·····	(152)	海米豆腐汤·····	(164)
渍菜粉汤·····	(152)	虾仁豆腐汤·····	(165)
银丝奶汤·····	(153)	木樨豆腐汤·····	(165)
蚕豆瓣汤·····	(153)	口袋豆腐汤·····	(166)
雪菜蚕豆汤·····	(153)	珍珠豆腐汤·····	(166)
金球银丝汤·····	(154)	金银豆腐汤·····	(167)
金珠疙瘩汤·····	(154)	蚝油豆腐汤·····	(167)
萝卜虾干面汤·····	(155)	素丝豆腐汤·····	(167)
三鲜鱼丸汤·····	(155)	冬菇豆腐汤·····	(168)
豆腐汤·····	(155)	蚌肉豆腐汤·····	(168)
砂锅豆腐·····	(156)	崩山豆腐汤·····	(169)
豆腐酱汁·····	(157)	全丝酸辣汤·····	(169)
美宫豆腐·····	(157)	鸡血豆腐汤·····	(169)
三美豆腐·····	(158)	菠菜豆腐汤·····	(170)
梨花豆腐·····	(158)	白菜豆腐汤·····	(170)
豆腐皮汤·····	(159)	酸辣豆腐汤·····	(171)
豆腐参汤·····	(159)	榨菜豆腐汤·····	(171)
豆腐酱汁·····	(160)	腰片豆腐汤·····	(171)
东坡豆腐·····	(160)	肉丝豆腐汤·····	(172)
冻豆腐汤·····	(160)	葱姜豆腐汤·····	(172)
一品豆腐汤·····	(161)	油豆腐细粉汤·····	(173)
清汤豆腐桃·····	(161)	雪里红豆腐汤·····	(173)
菊花豆腐汤·····	(162)	清汤五丝豆腐·····	(174)
石耳豆腐汤·····	(162)	竹笙余豆腐片·····	(174)



- | | |
|---------------------------|---------------------------|
| 毛豆米豆腐汤····· (175) | 沙参玉竹煲老鸭汤····· (186) |
| 莲蓬竹笙豆腐汤····· (175) | 节瓜金银鸭汤····· (186) |
| 芥菜鱼尾豆腐汤····· (176) | 腊鸭煲冬菇汤····· (187) |
| 海米菠菜豆腐汤····· (176) | 萝卜煲鲜陈肫汤····· (187) |
| 七彩什锦砂锅····· (177) | 苹果银耳煲鸭肫汤····· (187) |
| 松蘑豆腐清汤····· (177) | 大芥菜腊鸭头煲排骨汤
····· (188) |
| 鲜香菇豆腐汤····· (178) | 椰子银耳煲鸽汤····· (188) |
| 滑子水蘑菇酱汤····· (178) | 北芪杞子煲乳鸽汤····· (189) |
| 豆腐小海带酱汤····· (178) | 柠檬乳鸽汤····· (189) |
| 滑子水蘑菇豆腐白酱汤
····· (179) | 南杏川贝鹧鸪汤····· (189) |
| 炸豆腐芽菜酱汤····· (179) | 章鱼煲鹧鸪汤····· (190) |
| 炸豆腐小海带白酱汤·· (179) | 鲍鱼莲子煲瘦肉汤····· (190) |
| 凤眼果煲鸡汤····· (180) | 双耳猪脰汤····· (191) |
| 杞子田七煲鸡汤····· (180) | 发菜煲瘦肉汤····· (191) |
| 淮山银耳煲鸡汤····· (181) | 葫芦瓜煲瘦肉汤····· (192) |
| 海参煲鸡汤····· (181) | 枸杞银耳瘦肉汤····· (192) |
| 枣杏煲鸡汤····· (181) | 夏枯草煲瘦肉汤····· (192) |
| 高丽参须鱼唇鸡汤····· (182) | 凤眼果煲瘦肉汤····· (193) |
| 清补凉煲鸡脚排骨汤·· (182) | 淮山扁豆煲瘦肉汤····· (193) |
| 潺螺煲乌鸡汤····· (183) | 海蜇煲瘦肉汤····· (193) |
| 北芪党参煲乌鸡汤····· (183) | 合掌瓜煲猪跖汤····· (194) |
| 响螺片淮杞鸡脚汤····· (183) | 生地犀牛皮煲猪跖汤·· (194) |
| 冬菇煲鸡脚汤····· (184) | 金针黄豆煲猪跖汤····· (194) |
| 咸柠檬煲鸭汤····· (184) | 节瓜煲猪跖汤····· (195) |
| 荔枝煲鸭汤····· (185) | 菜干腐竹煲猪跖汤····· (195) |
| 青萝卜煲鸭汤····· (185) | 罗汉果煲猪跖汤····· (196) |
| 冬荷煲老鸭汤····· (185) | 昆布海藻猪跖汤····· (196) |

目

录



新编广东老火靚汤谱

- 老黄瓜煲猪踭汤…………… (196)
- 慈姑煲猪踭汤…………… (197)
- 圆肉花生排骨汤…………… (197)
- 海参木耳煲排骨汤……… (197)
- 南瓜红枣排骨汤…………… (198)
- 竹蔗红萝卜猪骨汤……… (198)
- 白菜猪腩煲排骨汤……… (199)
- 芫荽黄豆排骨汤…………… (199)
- 猪脊骨煲莲藕汤…………… (199)
- 双红排骨汤…………… (200)
- 青红萝卜排骨汤…………… (200)
- 木瓜煲排骨汤…………… (200)
- 粟米煲排骨汤…………… (201)
- 眉豆煲猪手汤…………… (201)
- 苋菜梗煲猪尾汤…………… (201)
- 淡菜煲猪横脷汤…………… (202)
- 蚝豉烧肉汤…………… (202)
- 杞子芡实煲粉肠汤……… (203)
- 白果煲猪肚汤…………… (203)
- 霸王花煲猪肺汤…………… (204)
- 沙参玉竹煲猪心猪肺汤
…………… (204)
- 参芪猪腰汤…………… (205)
- 苹果煲牛腩汤…………… (205)
- 西洋菜百合煲牛腩汤… (205)
- 番茄薯仔煲牛腩汤……… (206)
- 萝卜煲牛腩汤…………… (206)
- 青萝卜煲牛腩汤…………… (206)
- 当归南枣煲牛尾汤……… (207)
- 莲藕煲牛尾汤…………… (207)
- 淮杞牛肝汤…………… (208)
- 淮山核桃羊肉汤……… (208)
- 红萝卜无花果煲生鱼汤
…………… (208)
- 生鱼煲葛菜汤…………… (209)
- 西洋菜百合煲生鱼汤… (209)
- 鲜陈肫煲生鱼汤……… (210)
- 赤小豆冬瓜煲生鱼汤… (210)
- 黑豆圆肉鱼头汤……… (210)
- 发菜鱼头汤…………… (211)
- 咸鱼头白菜豆腐汤……… (211)
- 百合煲鲫鱼汤…………… (212)
- 粉葛煲鲫鱼汤…………… (212)
- 淮杞煲塘虱鱼汤……… (213)
- 赤小豆煲鲤鱼汤……… (213)
- 党参莲子煲鲤鱼汤……… (214)
- 沙参玉竹煲石头鱼汤… (214)
- 淮山杞子煲山斑鱼汤… (214)
- 白瓜煲泥鳅鱼汤……… (215)
- 黄芪煲泥鳅鱼汤……… (215)
- 木瓜煲牙带鱼汤……… (216)
- 火腿煲鱼翅汤…………… (216)
- 鲍鱼煲萝卜汤…………… (217)
- 花旗参鲍鱼生鱼汤……… (217)
- 鲍鱼鹌鹑煲角螺汤……… (217)
- 萝卜煲墨鱼汤…………… (218)



- | | |
|---------------------|---------------------|
| 墨鱼煲节瓜汤····· (218) | 蘑菇瘦肉汤····· (231) |
| 核桃煲墨鱼汤····· (219) | 胜瓜滚肉片汤····· (231) |
| 北芪南枣煲黄鳝汤····· (219) | 马齿苋菜肉片汤····· (232) |
| 水蛇煲鸡汤····· (220) | 豆角叶滚瘦肉汤····· (232) |
| 土茯苓煲龟汤····· (220) | 瑶柱肉碎豆腐汤····· (232) |
| 百合红枣煲龟汤····· (221) | 番茄猪肝瘦肉汤····· (233) |
| 凤吞燕····· (221) | 白菜烧猪骨汤····· (233) |
| 归参炖鸡····· (222) | 香花菜滚猪肝汤····· (234) |
| 凤爪炖鹿脚筋汤····· (222) | 辣椒叶滚猪肝汤····· (234) |
| 花胶炖水鸭····· (223) | 火腿菠菜汤····· (235) |
| 冬菇炖双鸽····· (223) | 水瓜滚牛肉汤····· (235) |
| 天麻杞子炖猪脑····· (224) | 苋菜滚牛肉汤····· (235) |
| 杞子炖羊脑····· (224) | 南瓜牛肉汤····· (236) |
| 川芎白芷炖鱼头····· (224) | 蚕豆滚牛肉汤····· (236) |
| 椰盅炖田鸡····· (225) | 胜瓜滚鲩鱼尾汤····· (237) |
| 冬瓜炖田鸡汤····· (225) | 大豆芽菜滚鱼尾汤····· (237) |
| 水鱼炖鱼翅····· (226) | 鲩鱼尾滚冬瓜汤····· (237) |
| 虫草炖水鱼汤····· (226) | 咸蛋节瓜滚鱼尾汤····· (238) |
| 黄芪南枣炖鹿肉····· (227) | 夜香花鱼片汤····· (238) |
| 西瓜鸡汤····· (227) | 马齿苋滚鱼尾汤····· (239) |
| 冬瓜滚烧鸭汤····· (228) | 酸笋滚鱼尾汤····· (239) |
| 冬菇滚田鸡汤····· (228) | 大鱼头滚豆腐汤····· (240) |
| 田鸡滚冬瓜汤····· (229) | 苋菜滚鲫鱼汤····· (240) |
| 芥菜咸蛋肉片汤····· (229) | 牛奶鱼汤····· (240) |
| 紫菜肉片汤····· (229) | 葫芦瓜滚鱼汤····· (241) |
| 苦瓜滚肉片汤····· (230) | 水瓜滚鱼汤····· (241) |
| 马蹄薤菜滚肉片汤····· (230) | 潺菜石九公鱼汤····· (242) |

目

录



目

录

狗肚鱼滚韭菜汤····· (242)	芥菜煲白皮白肉番薯汤 ····· (248)
合掌瓜滚鱼汤····· (242)	冬瓜滚冲菜汤····· (249)
鲜菇鱼丸豆腐汤····· (243)	大豆芽菜滚蚬肉汤····· (249)
豆腐鱼片汤····· (243)	茉莉花鸡粒羹····· (249)
黄鱼汤····· (244)	雪蛤膏烧鸭羹····· (250)
银鱼滚韭菜汤····· (244)	紫菜鸡丝羹····· (250)
泥鳅鱼滚冬瓜汤····· (245)	香菇肉丝羹····· (251)
豆腐滚山斑鱼汤····· (245)	豆腐牛肉羹····· (251)
咸鱼头滚节瓜汤····· (246)	鹌鹑烩粟米羹····· (252)
芥菜滚鸡蛋汤····· (246)	虾仁豆腐羹····· (252)
香花菜滚煎蛋汤····· (246)	蟹肉苋菜羹····· (253)
淡菜皮蛋汤····· (247)	烩鳝羹····· (253)
辣椒叶鸡蛋汤····· (247)	粟米素羹····· (254)
茼蒿菜鸡蛋白汤····· (248)	
瑶柱双冬汤····· (248)	

补益老火靚汤

补血回春靚汤

补血圆肉汤圆····· (257)	猪红菠菜汤····· (259)
鳝鱼养血汤····· (257)	番茄红花汤····· (259)
养颜莲藕汤····· (257)	莲子福圆汤····· (260)
何首乌牛肉汤····· (258)	红苋菜瘦肉汤····· (260)
冬虫草鸡汤····· (258)	川芎蛤蚧汤····· (260)
菠菜猪肝汤····· (258)	返老还童汤····· (261)
	美容猪脚汤····· (261)
	冰糖燕窝羹····· (261)
	补血人参汤····· (262)