

美好的一天离不开一碗好汤
煲一碗好汤，让家人天天回家吃饭

经典 广东汤

秋画图文工作室 / 编著

1200款



★ 地道广东
民间汤谱 ★
★ 正宗广式
养生精华 ★



SPM 南方出版传媒 广东人民出版社

经典
广东汤
1200款

秋画图文工作室 / 编著

SPM 南方出版传媒 广东人民出版社

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

经典广东汤1200款 / 秋画图文工作室编著. —广州: 广东人民出版社, 2018.7 (2019.3重印)

ISBN 978-7-218-13002-6

I. ①经… II. ①秋… III. ①粤菜—汤菜—菜谱 IV. ①TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第139009号

Jingdian Guangdongtang 1200 Kuan

经典广东汤1200款

秋画图文工作室 编著

 版权所有 翻印必究

出 版 人: 肖风华

策划编辑: 王湘庭

责任编辑: 王湘庭

封面设计: 钱国标

内文排版: 友间文化

责任技编: 周 杰

出版发行: 广东人民出版社

地 址: 广州市大沙头四马路10号 (邮政编码: 510102)

电 话: (020) 83798714 (总编室)

传 真: (020) 83780199

网 址: <http://www.gdpph.com>

印 刷: 广州市浩诚印刷有限公司

开 本: 787毫米×1092毫米 1/16

印 张: 16 字 数: 250千

版 次: 2018年7月第1版 2019年3月第2次印刷

定 价: 45.00元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社 (020-32449105) 联系调换。

售书热线: 020-34229121



广东人无汤不成宴，无汤不上席，广东人爱喝汤，是由气候、地理、风俗文化以及营养观等多种因素决定的。汤饮，在某种程度上，代表的是广东人的一种生活方式与盼头，是一种家的温馨感。

随着人们生活水平的不断提高，吃饭必喝汤的饮食习惯受到越来越多人的推崇，汤饮已经成了餐桌上不可或缺的一道菜品。

汤水润喉易食，营养丰富又易于消化，可以调节胃口，增进食欲，补充身体需要的水分。更重要的是，它不单单是丰富餐桌、调节口味的食物，更是能够调理身体的一碗“名贵药膳”。

本书精选了多款广东养生汤饮，这些汤饮适合每一个普通人饮用。同时，我们又做了更细致更有针对性的分类，除了帮助不同人群和不同健康状况的煲汤爱好者迅速找到适合自己家人的汤之外，我们还按一年24个节气分类，给出了这些节气最适宜的汤饮养生方。

全书配有大量精美的图片，一定能够满足您对健康的需求，带给你烹调的乐趣与美的享受。

用一碗汤调理出健康好身体，愿本书能够帮助你成为煲汤达人。

前言





目录



CONTENTS

01



第一章 001

汤汤水水最养生

广东人餐桌常见汤水 /002

煲汤前的准备工作 /003

煲汤的基本步骤 /004

煲汤常用的调味料 /005

不可不知的高汤 /006

煲汤小常识 /007

正确喝汤，功效加倍 /008

这样喝汤对健康无益 /009

02



第二章 011

一碗养生汤，养出全家健康

儿童补钙 /012

黄豆海带鱼头汤 /013

山药排骨汤 /013

草鱼炖豆腐 /014

豆腐红薯粉汤 /014

什锦牛骨汤 /015

牛奶炖豆腐 /015

蚕豆冬瓜豆腐汤 /016

猪骨炖萝卜 /016

虾皮紫菜汤 /016

儿童补铁 /017

海带萝卜汤 /018

海带鸭血汤 /018

西红柿猪肝汤 /019

西红柿玉米鸡肝汤 /019

茼蒿猪肝鸡蛋汤 /020

虾仁萝卜紫菜汤 /020

菠菜猪肝汤 /021

虾仁豆腐汤 /021

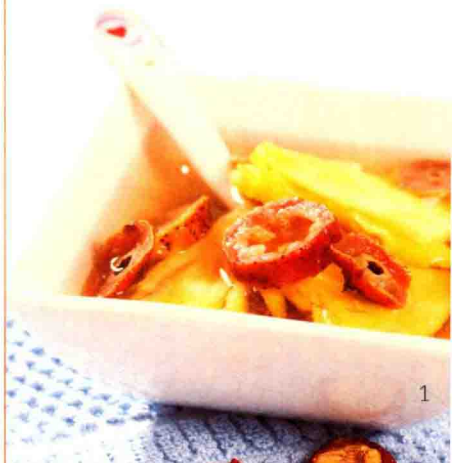
儿童补锌 /022

鳕鱼金针菇汤 /023

薏米莲子猪肝汤 /023

蛤蜊莴笋汤 /024

海带牡蛎汤 /024





西红柿萝卜汤 /024

奶油蘑菇汤 /025

双耳牡蛎汤 /025

栗子炖鸡 /026

胡萝卜栗子鸡腿汤 /026

青少年增高 /027

虾皮豆腐汤 /028

鱿鱼汤 /028

腱子肉炖银耳 /029

黑芝麻大骨汤 /029

棒骨莴笋汤 /030

鹌鹑蛋龙骨汤 /030

大骨桂圆汤 /031

鸡腿白菜炖豆腐 /031

虾仁豆腐汤 /031

青少年健脑 /032

香菇鸡汤 /033

海带花生排骨汤 /033

雪菜鱼片汤 /034

鲫鱼汤 /035

鹌鹑蛋桂圆汤 /035

核桃仁猪骨汤 /036

鲜虾草菇汤 /036

鲫鱼豆腐汤 /037

花生冬菇猪蹄汤 /037

孕早期（1~3个月） /038

紫菜豆腐汤 /039

萝卜炖羊肉 /039

红白豆腐汤 /040

鸡汤豆腐小白菜 /040

黄豆芽蘑菇汤 /041

土豆炖鸡 /041

开胃鱼片 /042

榛蘑炖笋鸡 /042

孕中期（4~7个月） /043

黄瓜银耳汤 /044

木耳猪血汤 /044

菠菜瘦肉丸子汤 /045

枸杞苋菜汤 /045

香菇菜叶粉丝汤 /046

白菜粉丝汤 /046

鸡肝豆苗汤 /047

木瓜炖乳鸽 /047

蘑菇炖豆腐 /048

孕晚期（8~10个月） /049

笋片炖豆腐 /050

木耳冬瓜汤 /050

红枣黑豆炖鲤鱼 /051

赤豆排骨汤 /051

冬瓜鲤鱼汤 /051

冬瓜肉丸汤 /052

干贝海带冬瓜汤 /052

冬瓜海带肉汤 /053

味噌汤 /053

产后补血 /054

红豆红枣乌鸡汤 /055

豆腐山药猪血汤 /055

花生红枣莲藕汤 /055

素笋耳汤 /056

黑豆红枣汤 /056

黑木耳豆腐汤 /057

胡萝卜炖牛腩 /057





红枣黑木耳汤 /058

羊血汤 /058

产后催乳 /059

花生炖猪蹄 /060

鲜鸡汤 /060

百合木瓜煲 /061

栗子炖乌鸡 /061

金针黄豆排骨汤 /062

瓠子炖猪蹄 /062

黄花菜肉片汤 /063

花菇炖鸡 /063

产后减重 /064

田七红枣炖鸡 /065

莲藕炖排骨 /065

冬瓜玉米汤 /066

红枣莲子木瓜汤 /066

酒酿鱼汤 /067

木瓜豆仁汤 /067

蔬果浓汤 /068

红豆鲤鱼汤 /068

荷叶冬瓜汤 /069

痛经 /070

胡萝卜阿胶肉汤 /071

益母草红枣汤 /071

鲢鱼丝瓜汤 /071

红糖姜汤 /072

参枣当归炖鸡 /072

丝瓜肉汤 /073

姜枣汤 /073

黄芪排骨汤 /074

当归鱼汤 /074

月经不调 /075

益母草煮鸡蛋 /076

山楂红糖饮 /076

百合墨鱼汤 /077

墨鱼生姜汤 /077

黑豆汤 /078

鲜荷丝瓜螺片汤 /078

双红煲乌鸡 /078

花生墨鱼猪蹄汤 /079

醪糟蛋花汤 /079

更年期综合征 /080

黄芪枸杞炖乳鸽 /081

莲子百合炖银耳 /081

鱿鱼排骨煲 /082

腰花木耳笋片汤 /082

洋葱花椰菜汤 /082

玉米菜花汤 /083

香蕉汤 /083

海带豆芽汤 /084

枸杞炖甲鱼 /084

男性调理前列腺 /085

杏仁红枣汤 /086

芡实莲子薏米汤 /086

西红柿苹果糯米汤 /087

黄瓜豆腐汤 /087

丝瓜豆腐汤 /088

泥鳅炖豆腐 /088

花生炖猪蹄 /089

海带玉米须汤 /089

男性补肾壮阳 /090

黑豆炖羊肉 /091

莲子猪腰汤 /091

鸡蛋香菇韭菜汤 /092

西红柿海带汤 /092

何首乌炖排骨 /093

鱿鱼豆腐汤 /093

红枣泥鳅汤 /093

杜仲猪腰汤 /094

鸽肉山药汤 /094

老年人防健忘 /095

山药枸杞炖猪脑 /096

核桃猪腰汤 /096

草菇莴笋汤 /097

紫菜豇豆汤 /097

虾丸蛋皮汤 /098

百合芝麻炖猪脑 /098

干贝玉米汤 /099

首乌炖猪脑 /099

老年人健体益寿 /100

黄豆海带鱼头汤 /101

鳊鱼豆腐汤 /101

芡实淮山炖排骨 /102

五豆养生汤 /102

芝麻鲫鱼汤 /103

薏米丸子汤 /103

淮山芡实薏米汤 /104

芸豆煲鸽子 /104

山药炖羊腩 /105

胸闷 /112

桂圆莲子猪心汤 /113

红枣银耳汤 /113

鲜蔬疙瘩汤 /114

绿豆大蒜汤 /114

百合芝麻猪心汤 /115

情绪低落 /116

黄花菜泥鳅汤 /117

百合莲藕汤 /117

冬瓜百合蛤蜊汤 /118

香蕉玉米浓汤 /118

百合水蜜桃甜汤 /119

感冒 /120

雪梨汤 /121

姜丝萝卜汤 /121

龙眼姜枣汤 /122

薏米扁豆汤 /122

西红柿荠菜肉丸汤 /123

牛奶木瓜汤 /123

萝卜牛肉丸汤 /124

天门冬萝卜汤 /124

手脚冰凉 /125

人参核桃饮 /126

红糖红枣姜汤 /126

当归生姜炖羊肉 /127

03

第三章 107

汤饮调理亚健康

失眠 /108

大枣莲子桂圆汤 /109

水果莲子甜汤 /109

百合冰糖蛋花汤 /110

百麦安神汤 /110

鲜奶冰糖炖蛤蜊 /111

黄花菜莲藕汤 /111





口腔溃疡 /128

豆芽鸡蛋汤羹 /129

苦瓜豆腐汤 /130

香菇油菜汤 /130

雪梨苹果炖肉 /131

瓜皮玉米须汤 /131

便秘 /132

萝卜汤 /133

红薯红枣汤 /133

豆角炖排骨 /134

苦瓜白萝卜汤 /134

萝卜蜂蜜饮 /135

贫血 /136

红绿皮蛋汤 /137

猪血菠菜汤 /137

猪肝咸鸭蛋汤 /138

蛤蜊汤 /138

胡萝卜柿饼瘦肉汤 /139

骨枣汤 /139

头晕 /140

芥菜羊肉汤 /141

凤爪枸杞煲猪脑 /141

鸡丝豌豆汤 /142

八宝鲜鸡汤 /142

莲子桂圆猪脑汤 /143

鱼头豆腐汤 /143

头痛 /144

天麻川芎鱼头汤 /145

花生猪蹄汤 /145

小麦红枣猪脑汤 /146

菊花汤 /146

天麻炖猪脑 /147

消化不良 /148

山楂红枣饮 /149

冬瓜猪蹄煲 /149

莲子枸杞山楂汤 /150

山楂汤 /150

山楂金银花汤 /151

胃痛不适 /152

木瓜鲩鱼尾汤 /153

山药土豆莲子汤 /153

猴头菇煲乌鸡 /154

山药腰片汤 /154

红枣莲子鸡蛋汤 /155

食欲不振 /156

菠萝山楂汤 /157

西红柿鸡蛋汤 /157

奶香芹菜汤 /158

豆芽海带鲫鱼汤 /158

开胃蔬菜汤 /159

西红柿洋葱汤 /159

疲乏无力 /160

核桃牛肉汤 /161

双参炖肉 /161

苦瓜牛肉汤 /162

西蓝花浓汤 /162

排骨炖黄豆 /163

黄豆玉米炖猪手 /163

眼睛干涩 /164

菊花红枣汤 /165

黑芝麻泥鳅汤 /165

胡萝卜瘦肉汤 /166

枸杞桂圆鸽蛋汤 /166

胡萝卜鸡肝汤 /167

核桃枸杞菊花汤 /167



第四章 169

二十四节气养生汤饮

立春 /170

美味三鲜汤 /171

大葱猪骨汤 /171

薏米冬瓜瘦肉汤 /172

青红萝卜炖肉 /172

雨水 /173

韭菜鸭血汤 /174

姜丝鸭蛋汤 /174

香菇炖鸡 /175

香菇木耳汤 /175

惊蛰 /176

海带栗子排骨汤 /177

马蹄空心菜汤 /177

枸杞牛肉汤 /178

竹笋香菇汤 /178

春分 /179

红小豆煲南瓜 /180

鸡汤白菜 /180

韭菜虾仁汤 /181

大蒜豆腐鱼头汤 /181

清明 /182

百合马蹄排骨汤 /183

夏枯草黑豆汤 /183

菠菜洋葱猪骨汤 /184

谷雨 /185

排骨西红柿汤 /186

海带结炖肉 /186

西红柿鸡蛋燕麦汤 /187

黄花菜猪肝汤 /187

立夏 /188

莲子香菇豆干汤 /189

苹果蔬菜汤 /189

鸡丝金针芦笋汤 /190

玉米萝卜汤 /190

小满 /191

苦瓜红椒皮蛋汤 /192

冬瓜赤豆汤 /192

莲藕瘦肉汤 /193

豆芽豆腐汤 /193

芒种 /194

陈皮绿豆煲老鸭 /195

黄瓜木耳汤 /195

绿豆鸡蛋汤 /196

草菇丝瓜汤 /196

夏至 /197

苹果雪耳炖瘦肉 /198

茅根鸭肉汤 /198

兔肉健脾汤 /199

老鸭白果红枣汤 /199

小暑 /200

西瓜皮蛋花汤 /201

鸭子汤 /201

三鲜鳝鱼汤 /202

老黄瓜排骨汤 /202

大暑 /203

西瓜薏米汤 /204

陈皮冬瓜汤 /204

绿豆南瓜汤 /205

鲜蘑豆腐汤 /205

立秋 /206

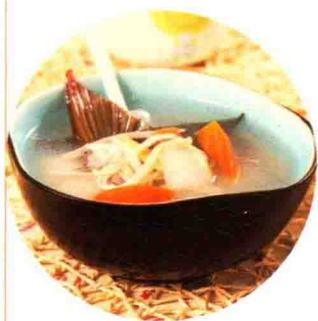
苦瓜炖排骨 /207

绿豆薏米鸭汤 /207

川贝雪梨猪肺汤 /208

苦瓜黑鱼汤 /208





处暑 /209

玉米南瓜炖排骨 /210

绿豆芽芒果黄瓜汤 /210

银耳鱼尾汤 /211

百合麦冬汤 /211

白露 /212

沙参玉竹煲老鸭 /213

牛奶杏仁炖银耳 /213

马蹄黄豆冬瓜汤 /214

秋分 /215

双黑泥鳅汤 /216

百合炖雪梨 /216

莲子百合炖肉 /217

寒露 /218

冬瓜鱼尾汤 /219

木耳炖豆腐 /219

鱼片鸡蛋葱花汤 /220

南北杏丝瓜汤 /220

霜降 /221

燕窝梨汤 /222

蚕豆百合鲤鱼汤 /222

鹌鹑百合汤 /223

红枣莲子汤 /223

立冬 /224

胡萝卜炖羊肉 /225

冬笋鲫鱼汤 /225

灵芝鹌鹑蛋汤 /226

豆芽青椒丝汤 /226

小雪 /227

木瓜羊肉鲜汤 /228

黄豆鱼头汤 /228

白萝卜炖牛腩 /229

罗宋汤 /229

大雪 /230

山药炖排骨 /231

枸杞红枣鸡杂汤 /231

山药炖兔肉 /232

冬笋豆腐汤 /232

冬至 /233

山楂炖牛肉 /234

香菇乌鸡汤 /234

杜仲排骨汤 /235

萝卜葱花鲫鱼汤 /235

小寒 /236

羊肉粉丝汤 /237

麻辣牛杂汤 /237

牛肉杂蔬汤 /238

白胡椒煲猪肚汤 /238

大寒 /239

西红柿鱼丸瘦肉汤 /240

菠菜牛肋骨汤 /240

红米猪肝汤 /241

清炖羊肉 /241

附录 242

富含各类营养素的代表食物 /242

汤汤水水最养生

随着生活水平的提升，一碗靓汤，已成为我们餐桌上不可或缺的营养佳品。怎样煲汤，怎样喝汤，可以最大限度让汤饮在兼顾美味的同时，滋养我们的身体呢？





广东人餐桌 常见汤水



鸡汤

营养与功效

1. 鸡肉中的一些氨基酸溶解在汤里，有利于消化吸收，适合消化能力较弱的人群。
2. 鸡汤中的脂肪能加快咽喉部及支气管黏膜的微循环，对治疗支气管炎和感冒有一定的效果。
3. 鸡汤是气血虚弱者和产后体弱者的营养佳品，正常人食用能补充营养，增进食欲。

羊肉汤

营养与功效

1. 羊肉性热、味甘，是适宜于冬季进补及补阳的佳品。将羊肉煮熟后，吃肉喝汤，可以治疗五劳七伤及肾虚阳痿等，并有温中去寒、温补气血、通乳治带等功效。
2. 羊肉汤还有健脑明目的功效，尤其适合老年人和神经衰弱者饮用；它有壮身补血的功效，最宜病愈大补者常食。

猪骨汤

营养与功效

1. 猪骨含有一定量的钙质，将其砸碎加醋熬汤，有助于钙质溶解在汤中，给小儿喝可以预防佝偻病。
2. 猪骨还含有骨胶原类黏蛋白和弹性硬蛋白，具有抗老化作用。人衰老的根本原因在于骨髓功能的衰退，而骨髓老化是由于缺乏类黏肽和骨胶原，所以常食骨汤有助于缓解人体组织的老化，达到壮骨美容的效果。

牛肉汤

营养与功效

1. 牛肉含有丰富的维生素B₆和水溶性营养物质，经过长时间炖煮才能慢慢释放到汤中，它们能参与胃酸的生成。因此，每天喝一小碗炖好的牛肉汤，比吃牛肉更能养胃。
2. 牛肉是高蛋白、低脂肪的食物，其营养极易被少年儿童、老年人、孕妇消化吸收，是适合全家食用的宝贵食材。

蔬菜汤

营养与功效

1. 新鲜蔬菜中含有大量的钾、钠、钙、镁和叶绿素，这些物质溶于汤中，饮用后可使体液保持正常的弱碱性状态，能防止血液酸化从而减少疾病发生。
2. 经常适量喝些菜汤，还能让人体内细胞里沉积的污染物和毒素等随大小便排出体外。

鱼汤

营养与功效

1. 鱼汤能补充钙质，也能明显提高睡眠质量，特别适合因神经紧张和压力而难以入睡的脑力劳动者食用。
2. 鱼汤中所含对人体有害的胆固醇仅为畜禽的1/5~1/3，特别是鱼汤含有大量生物活性物质，这类物质可有效地预防失眠及心血管疾病。



煲汤前的 准备工作

不少人以为煲汤就是将材料放入锅中，加水炖熟那么简单。其实，广东人煲汤特别讲究，要煲出美味可口且能真正起到强身健体、防病治病作用的汤，其中的学问特别大。

① 选择食材

用来煲汤的食材非常丰富，主要包括五谷类、肉类、果蔬类这3大类。五谷类有花生、黑豆、黄豆等；肉类有牛、羊、猪骨、鸡、鸭、生鱼等；果蔬类就更多了，如苹果、木瓜、西红柿、胡萝卜等。不同的食材有不同的食疗效果，最好根据自身的需要选择恰当的食材。

另外，煲好汤的关键是所选食材要新鲜。新鲜并不是传统的“肉吃鲜杀，鱼吃跳”的时鲜。现在所说的“鲜”，是指鱼、畜、禽死后的3~5小时，此时鱼、畜或禽肉的各种酶使蛋白质、脂肪等分解为人体易于吸收的氨基酸和脂肪酸，味道也最好。

② 搭配食材

许多食物已有固定的搭配模式，使营养素起到互补作用，即餐桌上的黄金搭配，如香菇炖鸡、海带肉汤、百合莲子汤等。食材搭配得好，营养便会加分，搭配得不好，反而影响健康，所以煲汤时要选择适合搭配在一起食用的食材。需要注意的是，为使汤的口味醇正，一般不用多种动物食材同煨。

③ 选择锅具

熬汤时最好选用陶锅和砂锅（土锅），这样的锅散热较均匀，容易保住材料的原味。当然砂锅需选择质地细腻的，劣质砂锅的瓷釉中含有少量铅，煮酸性食物时容易溶解出来，有害健康。

如果没有陶锅或砂锅，也可以选择不锈钢锅，但不提倡使用铝锅，因为铝锅在长时间熬煮过程中会产生对人体有害的化学物质，所以少用为好。

④ 选择调味料

煲汤的调料虽多，但不可胡乱搭配、添加，否则不仅影响口感，还会影响食物本身的营养。

砂锅





煲汤的 基本步骤



Step 1. 选好食材和容器

不要将食材随便组合后胡乱一炖，如果要加入药材，最好事先查询药理作用和配伍宜忌等。

Step 2. 处理好各种食材

干货类要提前发好，荤腥的食材都需要事先过一遍沸水，如鲜肉等，在开始煲汤时要处理至看不到血水的熟度。

Step 3. 弄清先后次序

先将水烧开再开始下食材，还是先放材料后加水烧开，一般情况下都可以，不用分先后。倘若遇上食材的软硬度等差别较大，可以酌情先后，如冬瓜、胡萝卜、豆腐等，可以在肉汤的滋味出来后再添加。去腥的姜片和烧酒等材料，也应该提前添加。

Step 4. 配水要合理

水温的变化、用水量的多少，对汤的风味有着直接的影响。用水量通常是煲汤的主要食材重量的3倍，同时应使食材与冷水一起受热，即不直接用沸水煲汤，也不中途加冷水，以使食材的营养物质缓慢地逸出，最终达到汤色清澈的效果。

Step 5. 控制好火候

煲汤火候的最基本要诀是，放入食材后水一开就需要关小火，大沸大滚烧太久会破坏食材的营养，汤汁随水蒸气浪费也很多。用小火长时间慢炖，可使食材的蛋白质浸出物等鲜香物质尽可能地溶解出来，使汤鲜醇味美。

Step 6. 最后加调料

如果有需要给汤加点葱、盐等调料，最好在关火前几分钟加入，特别是盐，过早放入会破坏肉质，汤色也会偏暗。

煲汤时，
调味品的使用顺序

1. 咸鲜味汤品：一品鲜酱油、料酒、鸡精、盐依次放入。
2. 鲜辣味汤品：葱末、虾油、辣酱、盐依次放入。
3. 酸辣味汤品：醋、红辣椒、胡椒粉、盐、香油、葱、姜依次放入。
4. 香辣味汤品：辣豆瓣酱、蒜蓉、葱末、姜末、酱油、盐、白糖、味精依次放入。
5. 五香味汤品：八角、桂皮、小茴香、花椒、白芷粉、盐、葱、姜依次放入。
6. 咖喱味汤品：姜黄粉、芫荽、白胡椒、肉豆蔻、辣椒、丁香、月桂叶、姜末、盐、料酒依次放入。
7. 甜酸味汤品：番茄酱、白糖、醋、柠檬汁、盐、料酒、葱、姜依次加入。
8. 葱椒味汤品：洋葱、大葱、红辣椒末、盐、鸡精、料酒、香油依次加入。
9. 麻辣味汤品：麻椒、干辣椒、辣酱、熟芝麻、料酒、盐、味精依次加入。
10. 酱香味汤品：豆豉、盐、鸡精、葱油、姜末、蒜末、黑胡椒依次放入。