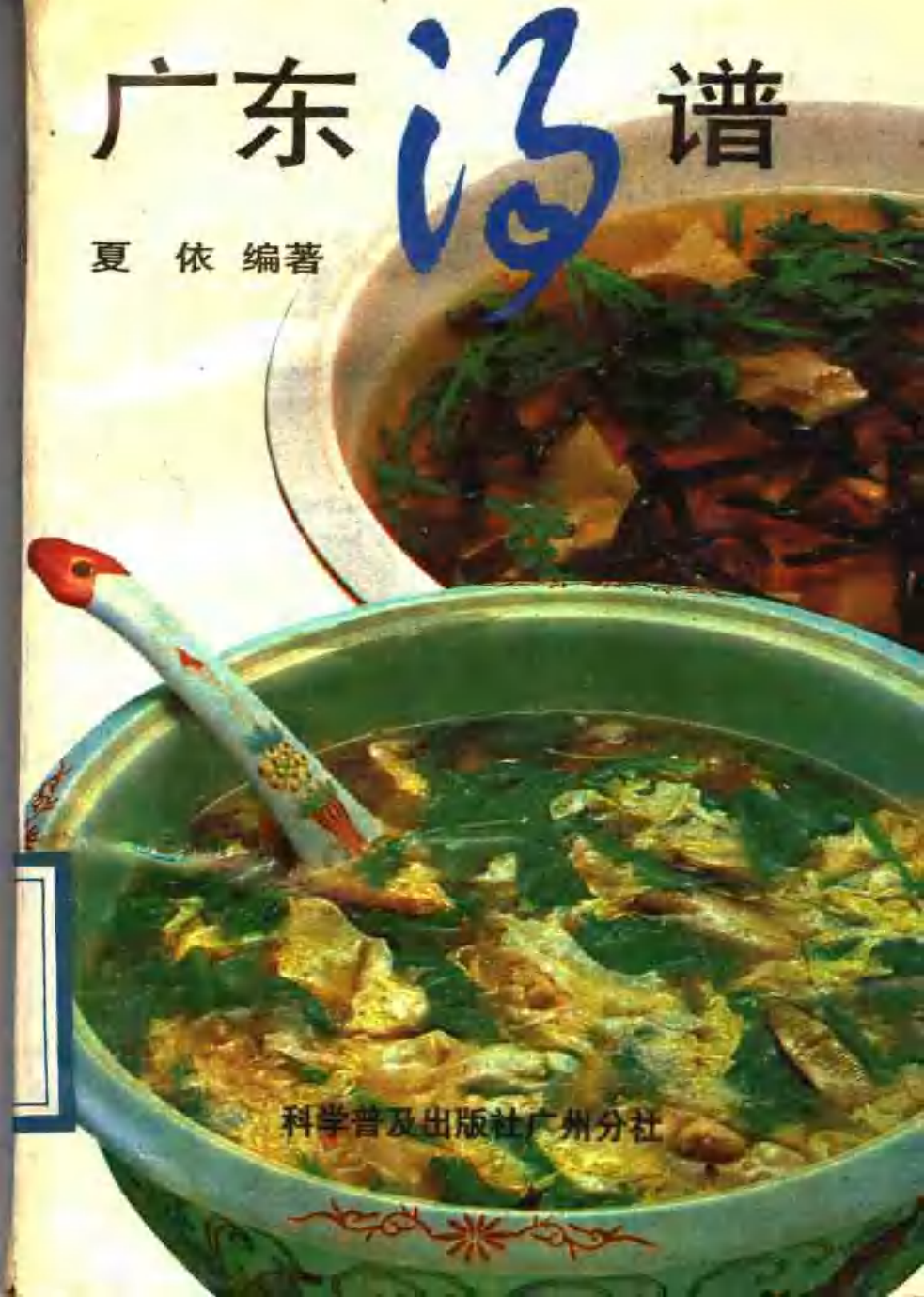


# 广东 食谱

夏 依 编著



科学普及出版社广州分社

# 广东汤谱

夏 依 编著

科学普及出版社广州分社

广东汤潜 夏 依 编著

---

科学普及出版社广州分社出版发行

(广州市应元路长堤西关第十甫3号)

广东省新华书店经销 佛山人民印刷厂印刷

787×1092毫米 1/32开本 8.5印张 170千字

1989年11月第一版 1989年11月第一次印刷

印 数: 18,600册

---

ISBN 7-110-01285-9/TS·36

定 价: 3.70元

## 前 言

有人说：“宁可食无菜，不可食无汤。”民间还有一种说法：“饭后一碗汤，老来没内伤。”广东人喜欢饭前喝汤，说使食道通畅，增进食欲。法国一位著名厨师路汤·P·贝高易在他的《汤谱》一书中把饭前喝汤说得更美。他说：“饭前的一碗汤如同一束使人心醉的鲜花，是对生活的一种安慰，能消除人们由于紧张或不愉快带来的疲劳和忧愁。”由此种种说明饮汤对人类生活的重要，世界上好些人认为“汤是人类廉价的健康保险。”

中国人喝汤比较讲究，有汤，有羹，种类繁多，从原料分，有肉类、蛋类、水产类、蔬菜类、干果类、食用菌类、粮食类；从口味分，有咸、甜、酸、辣、酸辣；从工艺分，有煮、熬（广东叫煲）、炖、蒸；从对人体作用分，有清凉、滋润、补身等多种功能。

烹饪中的做汤和做菜一样，是属文化、文明的范畴，是我们中华民族的一份宝贵遗产，是一门非常重要的造福人类不断发展着的学问。单就制作方法，民间相传和笔者体验就有如下的一些要诀：

一、煲三、燉四、滚一滚——煲、燉、滚汤要注意时间，凡是煲汤（如冬瓜煲鸭、霸王花煲猪蹄等）必须三小时左右；凡燉汤（如水鱼燉汤、牛尾燉汤等）必须四小时左右；至于滚汤（又称煮汤、如牛肉滚白菜、虾仁蛋花汤等）

只须水开后稍煮一下（滚一滚）即可。这样做，除了营养和可口之外，还因原料不同决定时间长短，比如牛尾汤“滚一滚”根本咬不动；牛肉白菜汤若拿来煲、燉会很难合口味，一定很不好喝。

二、出水、飞水、过冷河——出水、飞水和拖水是一回事。即把材料放进沸水中稍煮一下。过冷河，是把材料煮一下捞起置于清水浸或冲洗。有的材料必须出水的，如豆角这样做可去掉毒素，许多肉类这样做可去腥，塘虱、乌鱼、鳊拖水后可去潺。出水和过冷河一样，因材料和制作要求不同而异，有营养高和味道好的作用。

三、红枣去核、果皮刮囊——红枣带核煲不易出味，而且燥热；果皮（即陈皮）须刮囊，因囊有湿热之弊。

四、水开下料、鱼煎煮汤——等水开了才下料，主要是避免材料粘底（免有焦味）。至于煮汤的鱼先煎一下，主要是除腥味和不碎烂。塘鱼煎后煮汤还会使汤呈奶白色。

五、去汤油、清汤胶、吃汤渣——汤面若有一层肥油，可用纸巾在汤面一扫而过去掉油；花胶燉鸡汤很胶，如在最后半小时才下花胶，则花胶滑，汤很清；汤渣不想浪费怎么办？肉类汤渣可用盐、酒腌咸，用来煲粥又好吃，又不浪费。

六、白镬、油镬、水镬——白镬是指不用油便煎、炒、烘材料。如猪肚白镬一煎可去异味；紫菜、沙虫白镬一烘，可脱沙去腥；大豆芽菜白镬一炒，可去青味腥味。油镬是指烧滚的油镬，水镬是指免油的煮水。

汤羹类的专著目前仍很少，冒昧编写，志在引玉，错漏难免，盼读者、专家多指正。

编写者

# 目 录

## 鱼 汤

- |             |      |              |      |
|-------------|------|--------------|------|
| 生鱼蘋果汤……………  | (2)  | 砂锅竹笋鲤鱼汤…………  | (12) |
| 生鱼洋参汤……………  | (2)  | 北芪党参鱼头汤…………  | (12) |
| 生鱼生菜汤……………  | (3)  | 酸笋鱼尾汤……………   | (13) |
| 鲜陈肾生鱼汤…………  | (3)  | 草菇豆腐鱼尾汤…………  | (13) |
| 红萝卜生鱼汤…………  | (4)  | 龙须菜鱼尾汤……………  | (14) |
| 参耳生鱼汤……………  | (4)  | 黄鱼鸡蛋汤……………   | (14) |
| 百合猪腰生鱼汤………… | (5)  | 苋菜黄鱼汤……………   | (15) |
| 西洋菜蜜枣生鱼汤…   | (5)  | 粉葛排骨鲫鱼汤…………  | (15) |
| 西洋菜无花果生鱼汤   | (6)  | 甘笋牛鞭鱼汤……………  | (16) |
| 西洋菜鱼片汤…………… | (6)  | 莲子茨实鲤鱼汤…………  | (16) |
| 杞圆凤爪水鱼汤………… | (7)  | 醋椒鱼汤……………    | (17) |
| 淮山白鸽鱼唇汤………… | (7)  | 金针水鱼汤……………   | (17) |
| 鱼肚白菜汤……………  | (8)  | 咖喱鱼头汤……………   | (18) |
| 木瓜牛鞭鱼汤…………… | (8)  | 塘虱乌豆汤……………   | (18) |
| 花生鱼头汤……………  | (9)  | 元肉淮杞塘虱鱼汤…    | (19) |
| 鱼头浓汤……………   | (9)  | 银耳墨鱼汤……………   | (19) |
| 心薯鱼头汤……………  | (10) | 木瓜墨鱼汤……………   | (20) |
| 川芎白芷鱼头汤………… | (10) | 冬瓜陈肾鱼汤……………  | (20) |
| 花生红枣鱼头汤……   | (11) | 粉葛鲛鱼汤……………   | (21) |
| 黄鳢苦瓜汤……………  | (11) | 黑豆塘虱鱼汤……………  | (21) |
|             |      | 猪脑鱼云汤……………   | (21) |
|             |      | 大鱼(鲢鱼)葱汤………… | (22) |

苦瓜黄豆泥鳅汤…… (22)

肉片鱼肚汤…… (23)

金银菜双头汤…… (23)

## 猪肉汤

罗汉果猪蹄汤…… (25)

老黄瓜猪蹄汤…… (25)

心薯猪蹄汤…… (26)

红萝卜猪蹄汤…… (26)

葛菜猪蹄汤…… (27)

莲藕绿豆猪蹄汤…… (27)

莲藕章鱼猪蹄汤…… (28)

发菜猪蹄汤…… (28)

龙眼肉猪蹄汤…… (29)

淮山节瓜猪蹄汤…… (29)

蚝豉猪蹄汤…… (30)

象拔蚌猪蹄汤…… (30)

莲子猪腰汤…… (31)

尧柱猪腰汤…… (31)

川贝猪腰汤…… (32)

生榄猪腰汤…… (32)

冬虫草猪腰汤…… (33)

金银菜猪腰汤…… (33)

沙参玉竹炖猪腰…… (34)

生地猪腰汤…… (34)

猪腰西洋菜汤…… (35)

田七瘦肉汤…… (35)

海蜇瘦肉汤…… (36)

腐竹红枣瘦肉汤…… (36)

海马瘦肉汤…… (37)

北芪瘦肉汤…… (37)

雪蛤羔瘦肉汤…… (38)

耙子萝卜瘦肉汤…… (38)

海哲瘦肉汤…… (39)

绿豆海带瘦肉汤…… (39)

雪梨银耳瘦肉汤…… (40)

田螺瘦肉汤…… (40)

梅肉丸子汤…… (41)

黑豆猪手汤…… (41)

栗子猪尾汤…… (42)

莲子茨实猪尾汤…… (42)

合桃猪肉汤…… (43)

金菇肉片汤…… (43)

津菜猪肉汤…… (44)

紫菜肉片汤…… (44)

田螺肉丁汤…… (45)

霸王花猪肉汤…… (45)

火烩蹄筋汤…… (46)

金针木耳猪蹄汤…… (46)

珧柱双冬汤…… (47)

脆笃鲜汤…… (47)

咸菜洋葱汤…… (48)

咸菜瘦肉蚝豉汤…… (48)

## 牛肉汤

- 清补凉牛双连汤…… (50)  
淮山杞子牛腰汤…… (50)  
淮山杞子牛鞭汤…… (51)  
粟米牛肉汤…… (51)  
红枣牛肉汤…… (52)  
牛骨杂菜汤…… (52)  
杞子萝卜牛腩汤…… (53)  
莲藕牛腩汤…… (53)  
蕃茄牛肉丸汤…… (54)  
牛肉冬菇汤…… (54)  
生菜牛肉汤…… (55)  
白菜牛百页汤…… (55)  
甘笋牛尾汤…… (56)  
椰子牛尾汤…… (56)  
蕃茄薯仔牛肉汤…… (57)  
梭多牛肚汤…… (57)  
辣椒牛肉汤…… (58)  
蕃茄牛肉汤…… (58)  
牛肉芥菜汤…… (59)  
牛尾红汤…… (59)  
红豆牛尾汤…… (60)  
小白菜双丸汤…… (60)  
白菜牛肉汤…… (61)  
白菜牛肉丸汤…… (61)  
雪菜牛肉汤…… (62)

## 鸡 汤

- 淮杞响螺鸡脚汤…… (64)  
雪梨瑶柱鸡汤…… (64)  
红枣鸡汤…… (65)  
黄豆芫荽鸡脚汤…… (65)  
鲜奶火腿鸡汤…… (66)  
栗子鸡脚汤…… (66)  
椰子鸡汤…… (67)  
鱼翅鸡汤…… (67)  
蜜枣鸡汤…… (68)  
黑枣鸡脚汤…… (68)  
青红萝卜鸡脚汤…… (69)  
凤爪冬菇汤…… (69)  
洋葱鸡汤…… (70)  
鸡翅汤…… (70)  
三脚白菜汤…… (71)  
芪枣参竹丝鸡汤…… (71)  
鹿尾艸竹丝鸡汤…… (72)  
竹丝鸡炖淮杞汤…… (72)  
鸡肉杂锦尤鱼汤…… (73)  
人参北芪鸡汤…… (73)  
北菇凤爪汤…… (74)  
鸡茸豆花汤…… (74)  
栗子鸡汤…… (75)  
鸡茸菜花汤…… (75)  
梭多鸡汤…… (76)

鸡项银耳汤……………(77)  
冬菇鸡汤……………(77)  
白制鸡脑汤……………(78)  
屈头鸡汤……………(78)  
香菇鸡汤……………(79)  
菜远鸡片汤……………(79)  
冬瓜鸡汤……………(80)  
鸡杂芹菜汤……………(80)  
荷叶莲子鸡肉汤……(81)  
莲叶红枣鸡汤……(81)

### 鸭、鸽汤

老鸭薏米汤……………(83)  
百合老鸭汤……………(83)  
荷莲八宝鸭汤……(83)  
扁尖芋仔鸭汤……(84)  
柠檬老鸭汤……………(85)  
甘笋鸭肾汤……………(85)  
胡椒老鸭汤……………(86)  
花胶水鸭汤……………(86)  
腊鸭冬菇汤……………(87)  
薏仁老鸽汤……………(87)  
淮山茨实老鸽汤……(87)

### 猪杂汤

白果尧柱猪肚汤……(89)  
腐竹猪肚汤……………(89)  
胡椒猪肚汤……………(90)

酸辣猪肚汤……………(91)  
莲花肚汤……………(91)  
猪肚花生汤……………(92)  
百合猪肺汤……………(92)  
金银菜猪肺汤……(93)  
无花果猪肺汤……(93)  
无花果猪肺汤……(94)  
生熟薏米猪小肚汤…(94)  
腐竹白果马蹄猪肚汤  
……………(95)  
腰肝豆苗汤……………(96)  
南北杏猪肺汤……(96)  
芥菜猪肝汤……………(97)  
猪横脷菜汤……………(97)  
生滚腰肝汤……………(98)  
红萝卜猪肝汤……(98)  
木瓜猪杂汤……………(99)  
枸杞窝蛋猪肝汤……(99)  
莲藕粉肠汤……………(100)  
枸杞猪肝汤……………(100)

### 排骨汤

海带排骨汤……………(102)  
大豆芽排骨汤……(102)  
黄豆肉排汤……………(103)  
发菜排骨汤……………(103)  
木瓜银耳排骨汤……(104)

金銀菜排骨汤……………(104)  
 鱈魚排骨汤……………(104)  
 甘笋排骨汤……………(105)  
 青萝卜排骨汤……………(105)  
 赤小豆排骨汤……………(106)  
 木耳排骨汤……………(106)  
 凉瓜黄豆排骨汤……………(107)  
 冬菇排骨汤……………(107)  
 白菜排骨汤……………(108)  
 笋莴排骨汤……………(108)  
 栗子排骨汤……………(109)  
 莲藕排骨汤……………(109)  
 大豆芽菜排骨汤……………(110)  
 红瑶柱排骨汤……………(110)  
 青红萝卜排骨汤……………(111)

## 蟹 汤

麦片蛋花汤……………(113)  
 莼菜鸡蛋汤……………(113)  
 草菇窝蛋汤……………(114)  
 枸杞蛋花汤……………(114)  
 青豆鹌鹑蛋汤……………(115)  
 青瓜蛋花汤……………(115)  
 紫菜蛋汤……………(115)  
 家常蛋汤……………(116)  
 草菇蛋花汤……………(116)  
 猪腰鹌鹑蛋汤……………(117)

酸笋咸蛋汤……………(117)  
 煎鸡蛋汤……………(118)  
 鸡蛋豆腐肉片汤……………(118)  
 枸杞蛋花汤……………(118)  
 黄瓜咸蛋汤……………(119)  
 虾肉鹌鹑蛋汤……………(119)  
 肉丝蛋花汤……………(120)  
 火腿蛋花汤……………(120)

## 虾、蟹汤

豆苗虾丸汤……………(122)  
 咸菜虾肉汤……………(122)  
 椰汁虾仁汤……………(123)  
 琼花虾仁汤……………(123)  
 黄瓜水蟹汤……………(124)  
 灰粉肉蟹汤……………(124)

## 鮑、参、燕、翅汤

虾肉海参汤……………(126)  
 玉液琵琶燕……………(126)  
 鸡丝会燕窝……………(126)  
 豆苗海参汤……………(127)  
 蚕豆鮑鱼汤……………(127)  
 鮑鱼三丝汤……………(128)  
 淮山杞子鮑鱼汤……………(128)

## 药材汤

参果瘦肉汤……………(130)

虫草花胶白鸽汤……(130)  
水鱼花胶汤……(130)  
党参田鸡汤……(131)  
田七党参牛尾汤……(131)  
洋参瘦肉汤……(132)  
鹧鸪花胶汤……(132)  
虫草羊肉汤……(132)  
巴戟杞子羊肉汤……(133)  
当归羊肉汤……(133)  
田鸡淮山汤……(134)  
水鱼淮山汤……(134)  
猪横脷淮山汤……(135)  
淮山杞子山瑞汤……(135)  
巴戟杜仲牛鞭汤……(136)  
淮杞斑鸠汤……(136)  
淮杞海参鸡汤……(136)  
淮杞豹狸汤……(137)  
巴戟款蛇汤……(137)  
党参大鳝汤……(138)  
带子田鸡汤……(138)  
银耳鹧鸪汤……(138)  
淮杞鹧鸪汤……(139)  
花胶鸽汤……(139)  
清补凉鸽汤……(140)  
雪蛤羔鸽汤……(140)  
银耳杞子鸽汤……(141)  
南枣当归羊肉汤……(141)

红枣老羌羊肉汤……(142)  
南北杏仁鹧鸪汤……(142)  
心薯果皮鹧鸪汤……(143)  
花胶蜆鸭三蛇汤……(143)  
杞子鱼汤……(144)  
洋参北芪汤……(144)

### 豆腐汤

菠菜豆腐汤……(146)  
豆腐咸鱼头汤……(146)  
鱼丸豆腐汤……(147)  
海鲜豆腐汤……(147)  
蚕豆豆腐汤……(148)  
猪肉蕃茄豆腐汤……(148)  
鸡蛋豆腐汤……(149)  
塘虱鱼豆腐汤……(149)  
三鲜豆腐汤……(150)  
豆腐猪肝肉片汤……(150)  
茼蒿豆腐牛肉汤……(151)  
鲤鱼豆腐汤……(151)  
豆腐鱼片汤……(152)  
塔菇菜豆腐牛肉汤……(152)  
奶鱼豆腐汤……(153)  
豆腐狗肚鱼汤……(153)  
豆腐鲫鱼汤……(154)  
雪菜豆腐汤……(154)  
丝瓜豆腐汤……(155)

豆腐酸辣汤……………(155)

## 蔬菜汤

白菜肝肉汤……………(157)

泥鳅鱼白菜汤……………(157)

白菜鱼骨汤……………(158)

白菜粉丝鱼滑汤……………(158)

白菜芙蓉汤……………(159)

白菜红霞鱼汤……………(159)

白菜鱼头汤……………(160)

白菜烧猪骨汤……………(160)

生菜猪肝汤……………(161)

生菜鱼尾汤……………(161)

清白菜汤……………(162)

白菜鱼饺汤……………(162)

生菜鱼丸汤……………(163)

生菜鱼饺汤……………(163)

生菜鱼蛋汤……………(164)

生菜瘦肉汤……………(164)

冬菜生菜汤……………(165)

生菜滑肉汤……………(165)

芥菜烧鸭汤……………(166)

芥菜豆腐泥鳅汤……………(166)

芥菜鱼头汤……………(167)

芥菜牛肉汤……………(167)

芥菜沙鳗汤……………(168)

芥菜珍肝汤……………(168)

芥菜冬菇汤……………(169)

芥菜雪耳汤……………(169)

福寿鱼芥菜汤……………(170)

冬瓜肉碎汤……………(170)

冬瓜鱼头汤……………(171)

冬瓜牛奶鱼汤……………(171)

海带冬瓜甜汤……………(172)

冬瓜老鸭汤……………(172)

冬瓜薏米汤……………(173)

西洋菜牛肉汤……………(173)

西洋菜鸡杂汤……………(174)

西洋菜木棉鱼汤……………(174)

西洋菜鱼片汤……………(175)

西洋菜鲫鱼汤……………(175)

磨菇豆苗瘦肉汤……………(176)

草菇丝瓜汤……………(176)

草菇瘦肉汤……………(177)

塔菇菜鸡丸汤……………(177)

大豆芽菜蚝豉汤……………(178)

大豆芽菜猪红汤……………(178)

大豆芽菜鱼片汤……………(179)

大豆芽菜肉片汤……………(179)

菠菜鱼汤……………(180)

火腿冬瓜汤……………(180)

冬瓜莲叶鸭汤……………(181)

冬瓜鸭肾汤……………(181)

海带冬瓜咸汤……………(182)

菠菜鱼片汤……………(182)  
菠菜鱼皮汤……………(182)  
菠菜忌廉汤……………(183)  
菠菜银鱼汤……………(183)  
苋菜牛肉汤……………(184)  
蒜茸苋菜汤……………(184)  
马齿苋菜汤……………(185)  
草菇苋菜汤……………(185)  
淡菜毛瓜汤……………(186)  
黄牙肉瑶柱汤……………(186)  
节瓜淡菜汤……………(187)  
节瓜冲菜汤……………(187)  
白瓜牛肉汤……………(188)  
塘蒿鱼头汤……………(188)  
葫芦瓜肉片汤……………(189)  
黄牙肉鱼蛋汤……………(189)  
塘蒿牛肉汤……………(190)  
潺菜石九公汤……………(190)  
韭菜狗肚鱼汤……………(191)  
潺菜汤……………(191)  
芹菜肾球汤……………(192)  
带子豆苗汤……………(192)  
鸡蛋杂菜汤……………(193)  
丝瓜鱼片汤……………(193)  
葫芦瓜肉片汤……………(194)  
丝瓜猪肝瘦肉汤……………(194)  
白菜牛肉汤……………(195)

豆角叶肉片汤……………(195)  
辣椒叶猪肝汤……………(196)  
紫菜粉丝汤……………(196)  
紫菜鱼蛋汤……………(197)  
香花菜猪肝汤……………(197)  
夜香瓜粒汤……………(198)  
雪菜虾米汤……………(198)  
雪菜鱼尾汤……………(199)  
银耳木瓜汤……………(199)  
木瓜猪蹄汤……………(200)  
水瓜肉片汤……………(200)  
水瓜瘦肉汤……………(201)  
水瓜鱼尾汤……………(201)  
枸杞鱼片汤……………(202)  
莲藕鱼头汤……………(202)  
茶瓜鱼片汤……………(203)  
炸菜粉丝汤……………(203)  
合掌瓜章鱼汤……………(204)  
咸菜鱼汤……………(204)  
咸酸菜鱼尾汤……………(205)  
咸菜牛肝汤……………(205)  
马铃薯西米汤……………(206)  
马铃薯鱿鱼汤……………(206)  
马铃薯淡菜汤……………(207)  
莲藕猪手章鱼汤……………(207)  
蚝豉莲藕汤……………(208)

## 蕃茄汤

- 罗宋汤……………(210)  
草菇肉饼汤……………(210)  
蕃茄补血汤……………(211)  
粟米忌廉汤……………(211)  
蕃茄蛋花汤……………(212)  
蕃茄虾米汤……………(212)  
蕃茄土豆牛肉汤……(213)  
蕃茄大眼鱼汤……………(218)  
蕃茄椰菜牛腩汤……(214)  
蕃茄蛋花汤……………(214)  
蕃茄沙鲛鱼汤……………(215)  
蕃茄牛肉丸汤……………(215)  
蕃茄牛尾汤……………(216)  
蕃茄乌鱼汤……………(216)  
蕃茄鸡丝汤……………(217)  
蕃茄豆腐肉丸汤……(217)

## 萝卜汤

- 青红萝卜枣汤……………(219)  
羊肉萝卜汤……………(219)  
鲜虾榨菜胡萝卜汤…(220)  
烧鸭萝卜汤……………(220)  
萝卜鲜陈肾汤……………(221)  
青红萝卜鲜陈肾汤…(221)  
红萝卜生鱼汤……………(222)

- 萝卜鸭肾汤……………(222)  
榨菜肉丝萝卜汤……(223)  
耙子萝卜鸭汤……………(223)

## 豆 汤

- 红苕鱼汤……………(225)  
红豆排骨汤……………(225)  
赤小豆鲤鱼汤……………(226)  
雪菜蚕豆汤……………(226)  
眉豆排骨汤……………(227)  
扁豆瘦肉汤……………(227)  
眉豆红枣汤……………(228)  
绿豆由鸽汤……………(228)  
蚝豉眉豆汤……………(229)  
酸梅绿豆汤……………(229)  
赤小豆红枣汤……………(230)  
五色豆汤……………(230)  
青鲍眉豆汤……………(230)

## 清润汤

- 罗汉果生鱼汤……………(232)  
生鱼野苣菜汤……………(232)  
木棉花汤……………(233)  
牛大力汤……………(233)  
昆布海藻汤……………(234)  
霸王花果汤……………(234)  
槐花猪大肠汤……………(235)

酸梅汤……………(235)

苹果雪梨汤……………(236)

甘麦大枣汤……………(236)

## 羹

四式海参羹……………(238)

白发齐眉羹……………(238)

鸡茸烩鱼肚羹……………(239)

什锦冬瓜羹……………(239)

黄豆鱼腐羹……………(240)

杏仁苹果豆腐羹……………(240)

豆腐虾仁羹……………(241)

三丝豆腐羹……………(241)

苏州肉丝豆腐羹……………(242)

鸡茸白菜羹……………(242)

东坡白菜羹……………(243)

塘蒿豆腐羹……………(243)

鱼唇羹……………(244)

发菜鱼茸羹……………(244)

发菜鱼肉羹……………(245)

豆苗牛肉羹……………(245)

西湖牛肉羹……………(246)

韭黄黄鳝羹……………(246)

韭黄义烧豆腐羹……………(247)

椰菜粟米羹……………(247)

竹丝鸡烩五蛇羹……………(248)

元贝菊花羹……………(249)

银芽粉丝烩茸羹……………(249)

猪皮蛋花羹……………(240)

冬瓜茸羹……………(240)

韭黄鸡丝羹……………(251)

鸡红豆腐羹……………(251)

鸡茸豆腐羹……………(252)

冬笋烧鸭羹……………(252)

三丝鱼翅羹……………(253)

奶油鸡茸羹……………(253)

冬瓜滑肉羹……………(254)

韭黄瑶柱羹……………(254)

鱼翅瑶柱羹……………(255)

冬笋海参羹……………(255)

珍珠燕窝羹……………(256)

鲫鱼肚羹……………(256)

芙蓉燕窝羹……………(257)

鸡肉火腿燕窝羹……………(257)

# 鱼 汤

也许是海洋占地球的十分之七面积的缘故，海洋的产品——鱼，成为人类重要的副食。

鱼种类繁多，除营养丰富之外，不同的鱼对人体有不同的（或叫特殊的）作用：

生鱼（北方叫乌鱼）健脾、去湿、利水、消肿、生肌。

鳝鱼煲红枣汤有助伤口愈合之功效。

塘虱旺血，配以防党或黑豆煲汤，可治贫血、头眩。

粉葛鲮鱼汤可去湿、清热、下火。

水鱼（北方称甲鱼）配以药材煲汤，滋阴补肾。

大头鱼头汤，配以药材，以形补形，还可治头痛。

西洋菜鱼片汤清热、清音、下火，演员喉痛、声哑，常煲此汤。

## 生鱼苹果汤

用料：苹果四个，生鱼一条（约350克），猪腰250克。

做法：①将每个苹果切为几件，去心洗净。

②将猪腰放落滚水中煮几分钟，捞起。

③生鱼去鳞及肠，洗净，抹干水，下少许油，精煎铲起。

④把适量之水煲滚，放下苹果、生鱼、猪腰，煲滚，慢火煲3小时，下盐调味。

## 生鱼洋参汤

用料：生鱼一条，约350克，红枣10粒，洋参25克，清水适量。

做法：①生鱼去鳞及内脏，洗净，用少许油、盐煎一煎。

②红枣去核，洋参切片。

③清水适量煲滚，加入鱼、红枣、洋参，旺火煲，稍后用文火煲2小时，汤成可得四碗左右。