

★★★★★
Life Cooking

膳食养生，汤水先行，融药膳与养生于一体
最具广东特色的滋补靓汤600道

滋补养生汤 | 补血养颜汤 | 强身健体汤
提神健脑汤 | 保肝护肾汤 | 养心润肺汤

广东靓汤

圣经

6大功效，600道最滋补、最养人的广东靓汤

保健营养大师 陈志田 主编
中华名厨

生活百科大系

大图片·高清晰

100%超值!

特大型欣赏式彩色图鉴

图书在版编目 (CIP) 数据

广东靓汤圣经/陈志田主编. — 长沙:湖南美术出版社, 2012. 3

ISBN 978-7-5356-4931-7

I. ①广… II. ①陈… III. ①汤菜—菜谱—广东省
IV. ①TS972. 122

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第242090号

广东靓汤圣经

出版人: 李小山

策划: 金鹰达

主编: 陈志田

责任编辑: 李松范琳

封面设计: 景雪峰

出版发行: 湖南美术出版社

(长沙市东二环一段622号)

经销: 湖南省新华书店

印刷: 深圳市鹰达印刷包装有限公司

(深圳市龙岗区横岗街道红棉三路189工业区鹰达工业大厦)

开本: 600×1020 1/10

印张: 32

版次: 2012年3月第1版 2012年3月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5356-4931-7

定价: 48.00元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

邮购联系: 0755-28631917 邮编: 518115

电子邮箱: luoy@yingdasz.com

如有倒装、破损、少页等印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。

联系电话: 0755-28650886

3



Life Cooking

广东靓汤圣经

陈志田 主编



重庆科技学院图书馆



1292224

CIS | 湖南美术出版社



序言 | Preface

天天喝靓汤 滋补又强身





翻开《广东靓汤圣经》，
老火靓汤的做法层出不穷，
各种蔬菜、肉类、水产、药材巧妙搭配，
演绎出一锅锅美味热汤，
为百姓餐桌增添色彩，为生活增添暖意！



目录

序言2



广东靓汤常识介绍



家庭煲汤的器具介绍12

广东靓汤常用食材介绍 ...13

制作广东靓汤的关键17

高汤的制作19

老汤的制作与保存21

煲汤小窍门22

对症喝汤更健康25

滋补养生汤



二子苍术瘦肉汤28

山楂麦芽猪腱汤28

清补凉煲瘦肉29

干贝瘦肉汤29

芥菜连锅汤30

参杞香菇瘦肉汤30

干贝黄精生熟地炖瘦肉 ...31

灵芝石斛鱼胶猪肉汤31

胡萝卜花胶猪腱汤31

芹菜金针菇响螺猪肉汤 ...32

木瓜银耳猪骨汤32

粉葛红枣猪骨汤32

双枣莲藕炖排骨33

党参蜜枣脊骨汤33

雪梨猪腱汤34

双菇脊骨汤34

鲜莲排骨汤34

绿豆陈皮排骨汤35

沙葛花生猪骨汤35

人参猪蹄汤35

猪蹄炖牛膝36

无花果蘑菇猪蹄汤36

猪蹄灵芝汤36

猪皮花生眉豆汤37

花生丁香猪尾汤37

枸杞香猪尾汤37

黑木耳猪尾汤38

金银花蜜枣煲猪肺38

猴头菇章鱼猪肚汤39

胡椒老鸡猪肚汤39

党参淮山猪肚汤39

滋阴凉补猪肚汤40

生姜肉桂炖猪肚40

玉米圆肉煲猪胰41

党参淮山猪胰汤41

杏仁白菜猪肺汤41

佛手爪银耳煲猪腰42

冬瓜薏米猪腰汤42

猪肠莲子枸杞汤43

蝉花熟地猪肝汤43

枸杞牛肉汤43

什锦牛丸汤44

黄芪牛肉汤44

五加皮牛肉汤44

牛腩炖白萝卜45

白萝卜煲羊肉45

清炖柠檬羊腩汤45

淮山羊肉汤46

胡萝卜竹蔗羊肉汤46

橘子羊肉汤47

银耳淮山莲子煲鸡汤47

羊排红枣山药滋补煲48

木瓜银耳煲白鲫48

蛤蚧羊排汤48

银杏青豆羊肉汤49

节瓜鸡肉汤49

鲜人参炖鸡50

人参鸡汤50

红枣炖兔肉50

西洋菜鸡汤51

平菇木耳鸡丝汤51

花胶冬菇鸡脚汤51

人参糯米鸡汤52

黄精山药鸡汤52

茸芪煲鸡汤53

胡萝卜马蹄煮鸡腰54

杜仲艾叶鸡蛋汤54

五子鸡杂汤55

黑枣党参猪肉汤56

十全大补乌鸡汤56

鹿茸乌鸡汤56

百合乌鸡汤57

当归田七炖鸡.....57	鲜人参煲乳鸽.....67	鸡块煲鱼翅.....77
西洋菜乌鸡汤.....58	四宝煲老鸽.....67	西洋参甲鱼汤.....77
椰盅乌鸡汤.....58	清补凉乳鸽汤.....68	海参甲鱼汤.....77
参麦黑枣乌鸡汤.....59	人参红枣鸽子汤.....68	五指毛桃熟地炖甲鱼.....78
田七木耳乌鸡汤.....59	洋参淮山乳鸽汤.....69	灵芝石斛甲鱼汤.....78
节瓜山药莲子煲老鸭.....60	猴头菇干贝乳鸽汤.....69	西洋参无花果甲鱼汤.....79
陈皮绿豆煲老鸭.....60	银耳鹌鹑汤.....69	灵芝土茯苓炖乌龟.....79
山药杞子老鸭汤.....60	黄芪绿豆煲鹌鹑.....70	冬瓜煲田鸡.....80
桂圆干老鸭汤.....61	菊花北芪煲鹌鹑.....70	清补凉田鸡汤.....80
佛手瓜老鸭汤.....61	赤豆薏苡炖鹌鹑.....71	绿豆莲子牛蛙汤.....80
北芪党参水鸭汤.....61	淮山党参鹌鹑汤.....71	参芪泥鳅汤.....81
莲子百合煲老鸭汤.....62	白菜干鹌鹑汤.....72	沙参泥鳅汤.....81
花胶炖老鸭汤.....62	灵芝炖鹌鹑.....72	芪枣鳝鱼汤.....81
生地老鸭汤.....62	椰子鹌鹑汤.....72	萝卜竹笋煲河虾.....82
北杏党参老鸭汤.....63	西洋菜鲤鱼汤.....73	砂锅一品汤.....82
金银花水鸭汤.....63	藿香鲫鱼.....73	鲨鱼唇炖猴头菇.....83
沙参老鸭煲.....64	眉豆木瓜银耳煲鲫鱼.....74	菊花土茯苓汤.....83
老鸭枸杞煲萝卜.....64	节瓜鲫鱼汤.....74	白果枝竹薏米汤.....83
芡实扁豆老鸭汤.....64	冬瓜生鱼汤.....74	沙参玉竹炖鲨鱼骨.....84
清炖鸭汤.....65	海底椰无花果生鱼汤.....75	党参花甲汤.....84
冬笋鸭块.....65	党参生鱼汤.....75	四物炖豆皮.....85
鸭子炖黄豆.....66	西洋参银耳生鱼汤.....75	塘虱巴戟汤.....85
西洋参百合绿豆炖鸽汤.....66	川芎白芷鱼头汤.....76	
灵芝核桃乳鸽汤.....67	淮山圆肉生鱼汤.....76	

补血养颜汤



冬瓜薏米瘦肉汤.....88	木耳海藻猪蹄汤.....95	党参排骨汤.....102
黑豆益母草瘦肉汤.....88	淮杞红枣猪蹄汤.....95	木瓜西施骨汤.....103
核桃仁当归瘦肉汤.....89	莲藕猪肉汤.....95	藕节排骨汤.....103
黑豆墨鱼瘦肉汤.....89	清补凉节瓜煲猪蹄.....96	木瓜花生排骨汤.....104
海参淡菜猪肉汤.....90	百合猪蹄汤.....97	红绿豆花生猪手汤.....105
莲藕猪腱汤.....90	黄豆猪蹄汤.....97	章鱼猪尾煲红豆.....105
益母草红枣瘦肉汤.....91	丰胸猪蹄煲.....97	虫草红枣炖甲鱼.....105
参果炖瘦肉.....91	西芹猪蹄汤.....98	丝瓜排骨汤.....106
肉苁蓉黄精鳃骨汤.....91	章鱼花生猪蹄汤.....98	木瓜排骨汤.....106
红枣白萝卜猪蹄汤.....92	佛手瓜煲猪蹄.....99	甲鱼猪骨汤.....107
墨鱼干节瓜煲猪蹄.....92	莴笋猪蹄汤.....99	银杏骨头汤.....107
猪蹄汤.....93	美容猪蹄汤.....100	净面美颜汤.....108
猪蹄凤爪冬瓜汤.....93	当归猪蹄汤.....100	西红柿炖棒骨.....108
美肤猪脚汤.....94	萝卜干蜜枣猪蹄汤.....101	驻颜汤.....109
党参炖猪手.....94	猪腱子莲藕汤.....101	莲子乌杞炖鸡蛋.....109
莲藕红枣猪蹄汤.....94	冬瓜荷叶薏米猪排骨汤.....102	健体润肤汤.....110

益气润肤汤	110	四物鸡汤	122	参芪枸杞鹌鹑汤	135
山药炖猪血	111	参归枣鸡汤	123	葛菜生鱼汤	135
木瓜汤	111	党参茯苓鸡汤	123	木瓜鲤鱼汤	136
佛手瓜炖猪蹄	111	熟地当归鸡汤	124	金针香菜鱼片汤	136
莲藕排骨汤	112	归芪红枣鸡汤	124	通络美颜汤	137
黄芪猪脚汤	112	椰子杏仁鸡汤	124	丰胸美颜汤	137
红枣猪肝冬菇汤	113	扁豆莲子鸡汤	125	胡萝卜鱼片汤	138
黄芪猪肝汤	113	橙子当归鸡煲	125	芡实红枣生鱼汤	138
参芪枸杞猪肝汤	113	丹参三七炖鸡	126	木瓜生鱼汤	139
红酒烩牛尾	114	补血乌鸡汤	126	北芪红枣生鱼汤	139
猪皮枸杞红枣汤	114	田七炖乌鸡	126	鲫鱼党参汤	139
大肠枸杞核桃汤	115	红枣乌鸡汤	127	鱼肚冬菇汤	140
苋菜头猪大肠汤	115	花旗参乌鸡汤	127	豆腐红枣泥鳅汤	140
竹香猪肚汤	116	四物乌鸡汤	127	丝瓜鱼头豆腐汤	141
桂圆当归猪腰汤	116	银杞鸡肝汤	128	节瓜红豆生鱼汤	141
棒骨猴头汤	117	菊花鸡肝汤	128	木瓜鲈鱼汤	142
苹果雪梨煲牛腱	117	大蒜花生凤爪汤	129	西红柿淡奶鲫鱼汤	142
当归生姜羊肉汤	117	花生香菇煲鸡爪	129	葱茭草鱼汤	143
当归红枣牛肉汤	118	板栗枸杞鸡爪汤	130	枸杞鸡肝鲫鱼汤	143
理气牛肉汤	118	花生碎骨鸡爪汤	130	北芪鲫鱼汤	143
柠檬鸡汤	119	青萝卜玉米老鸭煲	131	包菜果香肉汤	144
鸡血藤鸡肉汤	119	老鸭莴笋枸杞煲	131	毛丹银耳	144
党参炖鸡汤	119	木瓜粉丝牛蛙汤	132	醉花菇	145
板栗土鸡汤	120	银耳炖乳鸽	132	莲子山药甜汤	145
山药炖鸡汤	120	柠檬乳鸽汤	133	胡萝卜丝煮珍珠贝	146
姜汁鸡汤	121	黄精海参炖乳鸽	133	红参淮杞甲鱼汤	146
栗子红枣煲珍珠鸡	121	淮杞煲乳鸽汤	133	苦瓜炖蛤	147
客家糯米酒煮鸡汤	121	洋参炖乳鸽	134	鲜荷双瓜汤	147
田七冬菇炖鸡	122	清补养颜汤	134	党参灵芝桂圆汤	147

强身健体汤



草菇瘦肉汤	150	佛手瓜白芍瘦肉汤	155	白萝卜猪展汤	159
扁豆瘦肉汤	150	苦瓜菊花猪瘦肉汤	156	五指毛桃根煲猪蹄	160
海带海藻瘦肉汤	151	膨鱼鳃炖瘦肉	156	薏米猪蹄汤	160
蚝豉瘦肉汤	151	马齿苋杏仁瘦肉汤	157	黑木耳猪蹄汤	160
鸡骨草瘦肉汤	152	苦瓜败酱草瘦肉汤	157	粉葛豆芽猪蹄汤	161
天山雪莲金银花煲瘦肉	152	生地木棉花瘦肉汤	157	火麻仁猪蹄汤	161
玉米须瘦肉汤	153	马齿苋瘦肉汤	158	芦荟猪蹄汤	161
冬瓜瘦肉汤	153	胡萝卜猪腱汤	158	南瓜红枣煲唐排	162
茯苓芝麻菊花猪瘦肉汤	154	节瓜花生猪腱汤	158	海蜇马蹄猪排骨汤	162
三豆冬瓜瘦肉汤	154	南瓜猪展汤	159	红枣冬菇排骨汤	162
海底椰参贝瘦肉汤	155	茅根马蹄猪展汤	159	西红柿红薯排骨汤	163

萝卜橄榄猪骨汤	163	老鸭猪肚汤	173	山药白术羊肚汤	184
排骨苦瓜煲陈皮	163	酸菜腐竹猪肚汤	173	银杏炖鹌鹑	185
青豆党参排骨汤	164	猪肚煲米豆	174	玉竹沙参炖鹌鹑	185
黄瓜扁豆排骨汤	164	咸酸菜滚猪红汤	174	菟丝子煲鹌鹑蛋	186
香菇排骨汤	164	香菇煲猪肚汤	174	人参鹌鹑蛋	186
板栗排骨汤	165	猪肚黄芪枸杞汤	175	虫草炖乳鸽	186
猪骨黄豆芽汤	165	鲜车前草猪肚汤	175	西洋参煲乳鸽	187
玉竹三味排骨	165	胡椒猪肚汤	175	豆蔻陈皮鲫鱼羹	187
猪骨黄豆丹参汤	166	白果煲猪肚	176	砂仁陈皮鲫鱼汤	187
土豆西红柿脊骨汤	166	天麻炖鸡汤	177	山楂山药鲫鱼汤	188
粉葛薏米脊骨汤	166	冬瓜鲜鸡汤	177	黄芪山药鲫鱼汤	188
夏枯草脊骨汤	167	鸡肉白果汤	177	天麻炖鱼头	189
节瓜菜干煲脊骨	167	田七薏白鸡肉汤	178	鱼头萝卜汤	189
春砂仁花生猪扇骨汤	167	黄芪桂圆山药鸡肉汤	178	下火大芥菜咸鱼头汤	189
胡萝卜红薯猪骨汤	168	白果莲子糯米乌鸡汤	178	茼蒿鱼头汤	190
南瓜猪骨汤	168	归芪板栗鸡汤	179	枸杞党参鱼头汤	190
萝卜青榄猪肺汤	168	鲜菇鸡汤	179	草菇大鱼头汤	191
党参豆芽胛骨汤	169	鲍鱼鸡肉汤	179	川芎白芷炖鱼头	191
苋菜梗扁豆煲猪尾	169	清炖鸡汤	180	酸菜鱼片汤	192
白背叶根猪尾汤	169	参片鸡汤	180	山药鳝鱼汤	192
槐花猪肠汤	170	马蹄冬菇鸡爪汤	181	海鲜什锦汤	192
生地绿豆猪大肠汤	170	山药麦芽鸡肫汤	181	参麦泥鳅汤	193
胡萝卜玉米煲猪胰	170	大白菜老鸭汤	181	白花蛇舌草田鸡汤	193
玉米山药猪胰汤	171	虫草炖雄鸭	182	绿豆田鸡汤	193
山药枸杞猪胰汤	171	霸王花烧鸭头汤	182	山药薏米枸杞汤	194
鸡骨草夏枯草煲猪胰	172	青萝卜陈皮鸭汤	183	小鲍鱼参杞汤	194
独脚金猪胰汤	172	土茯苓绿豆老鸭汤	183	甲鱼芡实汤	195
旱莲猪肝汤	172	冬菇马蹄腊鸭汤	184	兔肉薏米煲	195
南瓜猪肝汤	173	柴胡枸杞羊肉汤	184	带鱼黄芪汤	195

提神健脑汤



香菜豆腐鱼头汤	198	原汁海蛰汤	203	雪菜大汤黄鱼	208
鱼头蒜子豆腐汤	198	皮蛋豆腐鱼尾汤	203	生姜肉桂炖虾丸	208
土鸡煨鱼头	199	海鲜豆腐汤	204	黄芪瘦肉鲫鱼汤	209
黄花鱼豆腐煲	199	酸菜豆腐鱼块煲	204	枸杞黄芪鱼块汤	209
姜丝鲈鱼汤	200	金针菇金枪鱼汤	205	土茯苓薏米蝎子汤	209
双鱼汤	200	螺肉煲西葫芦	205	大蒜豆腐鱼头汤	210
黄花鱼汤	201	豆腐草菇鲫鱼汤	206	木瓜粟米花生生鱼汤	210
五爪龙鲈鱼汤	201	苹果马蹄鲫鱼汤	206	苹果猪胰生鱼	210
清汤黄花鱼	201	苹果核桃鲫鱼汤	207	苹果红枣炖鲑鱼汤	211
冬笋海味汤	202	腐竹白果鲫鱼汤	207	苹果杏仁生鱼汤	211
莴笋蛤蜊煲	202	天麻党参炖鱼头	208	玉米须鲫鱼煲	212

西洋菜生鱼汤.....212	苹果排骨汤.....217	玉米肚仁汤.....223
天麻枸杞鱼头汤.....213	玉米胡萝卜甘蔗猪尾汤.....218	黄豆猪肚排骨鸡脚汤.....223
天麻鱼头汤.....213	玉米龙骨汤.....218	西红柿猪肝汤.....224
淮山鱼头汤.....213	玉米胡萝卜脊骨汤.....219	淮山核桃羊肉汤.....224
养颜茯苓核桃瘦肉汤.....214	核桃排骨汤.....219	杜仲核桃兔肉汤.....225
苹果瘦肉汤.....214	玉米节瓜煲排骨.....219	苹果鸡脚炖猪胰.....225
玉米哈密瓜苹果瘦肉汤.....215	千张筒骨煲.....220	天麻瘦肉猪脑汤.....225
花生大蒜排骨汤.....215	夏枯草黄豆脊骨汤.....220	玉米煲老鸭.....226
黄豆排骨汤.....215	黄豆猪手汤.....220	萝卜马蹄煲老鸭.....226
核桃排骨首乌汤.....216	香菇白菜猪蹄汤.....221	红枣薏米鸭胸汤.....227
玉米萝卜煲猪脊骨.....216	金针黄豆煲猪脚.....221	核桃煲鸭子.....227
百合红枣排骨汤.....216	玉米牛腱汤.....222	核桃芝麻乳鸽汤.....227
苦瓜黄豆排骨汤.....217	核桃煲猪腰.....222	

保肝护肾汤



芹菜苦瓜瘦肉汤.....230	板栗猪腰汤.....242	耙齿萝卜牛腩汤.....254
干贝冬笋瘦肉羹.....230	翡翠人参腰片汤.....243	滋补牛肉汤.....254
海马干贝猪肉汤.....231	人参猪腰汤.....243	麦芽山药煲牛肚.....255
节瓜蚝豉瘦肉汤.....231	二参猪腰汤.....244	参芪炖牛肉.....255
淡菜瘦肉汤.....232	人参腰片汤.....244	萝卜牛腱汤.....256
干贝腱肉汤.....232	党参马蹄猪腰汤.....245	桑葚牛骨汤.....256
莲子百合芡实排骨汤.....232	木瓜车前草滚猪腰汤.....245	牛筋汤.....257
莲子芡实瘦肉汤.....233	猪腰山药汤.....246	马蹄红枣牛骨汤.....257
灵芝红枣瘦肉汤.....233	白果覆盆子猪肚汤.....246	枸杞山药牛肉汤.....258
板栗蜜枣汤.....234	淮山猪肚汤.....246	莲子芡实薏米牛肚汤.....258
鸡骨草排骨汤.....234	春砂仁北芪猪肚汤.....247	牛鞭汤.....258
虫草花党参猪肉汤.....235	白果猪肚汤.....247	胡萝卜煲牛尾.....259
泽泻薏米瘦肉汤.....235	芡实煲猪肚汤.....247	灯芯花莲子牛百叶汤.....259
四果瘦肉汤.....236	灵芝炖猪尾.....248	鹿茸川芎羊肉汤.....260
黑豆猪骨汤.....236	杜仲巴戟猪尾汤.....248	当归羊肉汤.....260
花豆煲龙骨.....237	莲子芡实猪尾汤.....249	肉苁蓉莲子羊骨汤.....260
猪排骨炖洋葱.....237	萝卜莲子芡实猪胰汤.....249	羊排鲫鱼山药煲.....261
青胡萝卜芡实猪排骨汤.....238	莲子补骨脂猪腰汤.....249	菊花羊肝汤.....261
板栗无花果排骨汤.....238	车前空心菜猪腰汤.....250	胡萝卜山药羊肉煲.....262
霸王花猪脊骨汤.....238	丝瓜猪肝汤.....250	山药羊排煲.....262
竹荪排骨汤.....239	枸杞叶猪肝汤.....250	黑豆牛蒡炖鸡汤.....263
黑豆排骨汤.....239	党参枸杞猪肝汤.....251	灵芝山药杜仲汤.....263
二冬生地炖龙骨.....240	猪肝炖五味子五加皮.....251	巴戟黑豆汤.....263
西红柿土豆脊骨汤.....240	大豆蹄花汤.....252	巴戟淫羊藿鸡汤.....264
海马龙骨汤.....241	莲藕黑豆猪蹄汤.....252	海马虾仁童子鸡.....264
海马排骨汤.....241	板栗桂圆炖猪蹄.....253	桑螵蛸红枣鸡汤.....265
姜蒜龙骨汤.....242	韭菜花炖猪血.....253	六味地黄鸡汤.....265

海马炖土鸡	266	板栗鸡爪汤	273	灵芝茯苓炖乌龟	280
鲍鱼老鸡干贝煲	266	板栗花生鸡爪汤	273	海马炖寿龟	281
杜仲寄生鸡汤	267	鹿茸炖乌鸡	274	枸杞炖甲鱼	281
玉米海底椰鸡肉汤	267	狗脊熟地乌鸡汤	274	老龟汤	282
花豆杜仲鸡汤	268	海马党参枸杞炖乳鸽	275	海马党参鸡爪炖甲鱼	282
板栗冬菇鲜鸡汤	268	茯苓鸽子煲	275	黄芪鳝鱼汤	283
栗子蜜枣煲鸡汤	268	山药芡实老鸽汤	276	党参鳝鱼汤	283
淡菜首乌鸡汤	269	淡菜枸杞煲老鸽	276	土茯苓鳝鱼汤	283
乌鸡冬瓜汤	269	天麻黄精炖老鸽	276	鳝鱼苦瓜枸杞汤	284
山药枸杞乌鸡汤	270	四宝炖乳鸽	277	枸杞水蛇汤	284
枸杞花螺乌鸡汤	270	竹笋鸭肠玉米汤	277	胡萝卜鱿鱼煲	285
板栗猴头菇乌鸡汤	270	杜仲鹌鹑汤	278	水蛇瘦肉汤	285
板栗乌鸡煲	271	菟杞红枣炖鹌鹑	278	三参炖三鞭	286
决明鸡肝苋菜汤	271	海底椰贝杏鹌鹑汤	278	虫草海马炖鲜鲍	286
山药熟地乌鸡汤	271	鹌鹑笋菇汤	279	虫草海马四宝汤	287
桑寄生连翘鸡爪汤	272	苴杞红枣鹌鹑汤	279	龙骨牡蛎炖鱼汤	287
何首乌黑豆煲鸡爪	272	肉桂茴香炖雀肉	280		

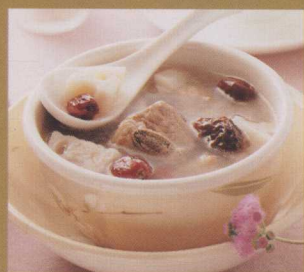
养心润肺汤



西洋菜北杏瘦肉汤	290	萝卜炖大骨汤	301	雪梨竹蔗煲猪胰	311
甘麦红枣瘦肉汤	290	猪骨玉米汤	301	白萝卜炖牛肉	311
莲子百合干贝煲瘦肉	291	党参麦冬瘦肉汤	302	黄芪羊肉汤	312
双杏煲瘦肉	291	甘蔗胡萝卜猪骨汤	302	蜜枣白菜羊肺汤	312
百合桂圆瘦肉汤	292	霸王花猪骨汤	303	冬瓜干贝老鸭汤	313
无花果瘦肉汤	292	甘蔗猪骨汤	303	玉竹红枣煲鸡汤	313
苹果雪梨瘦肉汤	293	霸王花猪肺汤	304	板栗南杏鲜鸡汤	313
莲子猪心汤	293	霸王花蜜枣猪肺汤	304	木瓜花生鸡爪汤	314
西红柿莲子咸肉汤	294	猪肺炖白萝卜	305	鲜百合鸡心汤	314
核桃沙参姜汤	294	大芥菜南北杏猪肺汤	305	百合银杏鸽子煲	315
麦枣甘草排骨汤	295	白果猪肺汤	306	椰子肉银耳煲老鸽	315
木耳炖田鸡	295	金银菜猪肺汤	306	白果炖乳鸽	316
猪心虫草汤	296	白萝卜杏仁猪肺汤	306	红豆花生乳鸽汤	316
桂参红枣猪心汤	296	南杏白萝卜炖猪肺	307	枸杞鹌鹑鸡肝汤	317
黑豆红枣莲藕猪蹄汤	297	菜干猪肺汤	307	虫草杏仁鹌鹑汤	317
罗汉果猪蹄汤	297	猪肺白菜胡萝卜煲	308	川贝鹌鹑汤	317
银耳猪骨汤	298	鸡骨草养肺汤	308	海底椰银耳煲鲫鱼	318
冬瓜柿饼煲猪蹄	298	菜叶猪肺汤	309	无花果章鱼干鲫鱼汤	318
生地煲龙骨	299	猪肺雪梨银耳汤	309	甘草蛤蜊汤	318
西洋参芡实排骨汤	299	白菜白菜干猪粉肠汤	309	冬瓜鲫鱼汤	319
无花果杏仁排骨汤	300	甜草猪肺汤	310	马蹄百合生鱼汤	319
胡萝卜排骨汤	300	无花果煲猪肚	310		
南北杏无花果煲排骨	300	胡萝卜红枣猪肝汤	310		



Introductions of Guangdong Soup



零基础煲汤 × 大厨献巧技



广东靓汤常识介绍



快速入门

全面介绍煲广东靓汤的常识



所谓“宁可食无馐，不可饭无汤”，
老火靓汤是广东饮食文化的重要组成部分，
多年来深受人们的喜爱。

如何才能制作出美味又正宗的广东靓汤呢？
本章将为大家介绍制作广东靓汤的常用食材、
常用煲汤器具、煲汤的秘诀及关键，
以及如何喝汤才能更健康等常识。



家庭煲汤的器具介绍

煲汤都要准备哪些器具呢？下面将为大家介绍煲汤常用的各种器具。

汤锅

汤锅是家中必备的煲汤器具之一。有不锈钢和陶瓷等不同材质，可用于电磁炉。若需要使用汤锅长时间煲汤，一定要盖上锅盖慢慢炖煮，这样可以避免过度散热。



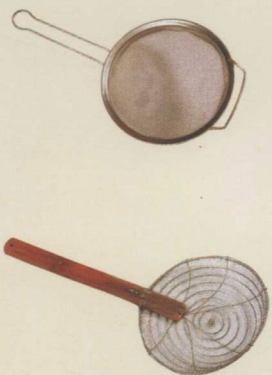
漏勺

漏勺可用于食材的余水处理，多为铝制。煲汤时可用漏勺取出余水的肉类食材，方便快捷。



滤网

滤网是制作高汤时必须用到的器具之一。制作高汤时，常有一些油沫和残渣，滤网便可以将这些细小的杂质滤出，让汤品美味又美观。可在煲汤完成后用滤网滤去表面油沫和汤底残渣。



汤勺

汤勺可用来舀取汤品，有不锈钢、塑料、陶瓷、木质等多种材质。煲汤时可选用不锈钢材质的汤勺，耐用，易保存。塑料汤勺虽然轻巧隔热，但长期用于舀取过热的汤品，可能产生有毒化学物质，不建议长期使用。



瓦罐

地道的老火靓汤煲制时多选用质地细腻的砂锅瓦罐，其保温能力强，但不耐温差变化，主要用于小火慢熬。新买的瓦罐第一次应先用来煮粥或是锅底抹油放置一天后再洗净煮一次水。经过这道开锅手续的瓦罐使用寿命更长。



广东靓汤常用食材介绍

制作广东靓汤必须选择鲜味充足的食材。汤的鲜味成分主要来自食物中的核苷酸、氨基酸、鸟苷酸、酰胺、肽、有机酸等物质，而这些成分在动物性食材中含量较为丰富。猪肉、猪骨、猪蹄、牛肉、羊肉、鸡肉、鸭肉等，下面将为大家详细。

1 猪肉

营养功效：猪肉含蛋白质、脂肪、碳水化合物、磷、钙、铁、维生素B₁、维生素B₂、烟酸等成分。猪肉味苦性微寒，有小毒，入脾、肾经，有滋养脏腑、滑润肌肤、补中益气、滋阴养胃之功效。

选购窍门：选购猪肉时，要选择肌肉有光泽、红色均匀，不黏手，嗅之气味正常的新鲜猪肉。



煲汤技巧：煲猪肉汤最好用小火慢炖，这样炖出来的猪肉汤原汁原味，而且更富有营养。

有特殊作用，对老年人神经衰老等症有良好的改善作用。

选购窍门：要选择肉色红润均匀、洁白有光泽、肉质紧密的新鲜猪蹄。

煲汤技巧：煲猪蹄汤时先用大火烧开，继续用大火烧20分钟，可以使汤色发白。



4 猪肺

营养功效：猪肺含蛋白质、脂肪、维生素B₁、维生素B₂、钙、磷、铁、烟酸等营养成分，具有补肺、止咳、止血的功效。

选购窍门：要选择颜色稍淡的新鲜猪肺，不要购买红色的，因为充血的猪肺炖出来会发黑。

煲汤技巧：先将切块后的猪肺同姜片炒香，再放入汤煲中加水煮沸，再加些蔬菜，如白萝卜、白菜干等同煲至熟即可。



2 猪骨

营养功效：猪骨含大量蛋白质、脂肪、维生素以及磷酸钙、骨胶原、骨黏蛋白等。猪骨有补脾、润肠胃、生津液、丰机体、泽皮肤、补中益气、养血健骨的功效。



儿童常喝骨头汤能及时补充生长发育所必需的骨胶原等物质，增强骨髓造血功能。

选购窍门：应挑选富有弹性、其肉呈红色的新鲜猪骨。

煲汤技巧：煲骨头汤前一定要先将猪骨入沸水锅中氽去血水。煲汤时，如果在汤内放点醋，可促进骨头中的蛋白质及钙、磷、铁等矿物质的溶解。此外，醋还可以防止食物中的维生素被破坏，使汤的营养价值更高，味道更鲜美。

5 猪肚

营养功效：猪肚富含蛋白质、脂肪、维生素A、维生素E以及钙、钾、镁、铁等元素，具有补虚损、健脾胃的功效。

选购窍门：要选购黄白色的、手摸劲挺、黏液多、肚内无块和颗粒、弹性足的猪肚。

煲汤技巧：煲猪肚汤时加入适量生姜可以有效地去除腥味。



3 猪蹄

营养功效：猪蹄含较多的脂肪和碳水化合物，并含有维生素A、维生素D、维生素E、维生素K及钙、磷、铁等。猪蹄具有补虚弱、填肾精等功效，对延缓衰老和促进儿童生长发育具

6 牛肉

营养功效：牛肉含蛋白质、脂肪、维生素B₁、维生素B₂、钙、磷、铁等营养成分，

还含有多种特殊的成分，如肌醇、黄嘌呤、次黄质、牛磺酸、氨基酸等。牛肉味甘性温平，无毒，有补中益气、滋养脾胃、强健筋骨、化痰息风、止渴止涎之功效。



选购窍门：新鲜牛肉有光泽，肌肉红色均匀，肉的表面微干或湿润，不黏手。

煲汤技巧：炖牛肉时，将一小撮用纱布包好的茶叶同时放入锅中，与肉同煮，牛肉很快就能炖熟炖烂，并且不会影响牛肉的味道。或者在切好的牛肉块上涂干芥末，放置几小时后用冷水洗净再炖，牛肉也容易熟烂。如果煮时再放一些酒或醋，会更快煮烂。

7 羊肉

营养功效：羊肉含有丰富的蛋白质、脂肪，还含有维生素B₁、维生素B₂及矿物质钙、磷、铁、钾、碘等。羊肉气味苦、甘，大热，无毒，入脾、肾经，为益气补虚、温中暖下之品，对虚劳羸瘦、腰膝酸软、产后虚寒腹痛、寒疝等皆有较显著的补益功效。



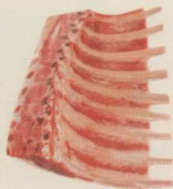
选购窍门：新鲜羊肉肉色鲜红而均匀，有光泽，肉质细而紧密，有弹性，外表略干，不黏手。

煲汤技巧：炖羊肉时，在锅里放点食碱，羊肉便很容易煮烂。

8 羊骨

营养功效：羊骨中含有磷酸钙、碳酸钙、骨胶原等成分。其性温味甘，有补肾、强筋的作用，对再生不良性贫血、筋骨疼痛、腰软乏力、白浊、淋痛、久泻、久痢等病症有补益功效。

选购窍门：选购羊骨时，一定要选择肉色鲜红而且均匀，有光泽，肉细而紧密，有弹性，外表略干，不黏手，气味新鲜，无其他异味的新鲜羊骨。



煲汤技巧：羊骨剁块后要先氽去血水和血沫，再入锅中用大火炖2个小时便可。

9 鸡肉

营养功效：鸡肉富含蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素B₁、维生素B₂、烟酸、钙、磷、铁、钾、钠、氯、硫等营养成分，有温中益气、补精填髓、益五脏、补虚损的功效。冬季多喝些鸡汤可提高自身免疫力。

选购窍门：新鲜的鸡肉肉质紧密，颜色呈干净的粉红色且有光泽；鸡皮呈米色，并有光泽和张力，毛囊突出。



煲汤技巧：鸡肉与药膳同煮，营养更全面。带皮的鸡肉含有较多的脂肪，所以较肥的鸡应该去掉鸡皮再烹制。鸡杀好后放5~6小时左右，待鸡肉表面产生一层光亮的薄膜再下锅煮，味道更美；先将水烧开，再放鸡肉，炖的汤更鲜；用盐腌渍过的鸡肉，冷水时放进锅炖好些。另外，鸡汤在食用前才放盐味更鲜。

10 乌鸡

营养功效：乌鸡含有人体不可缺少的赖氨酸、蛋氨酸和组氨酸，有相当高的滋补药用价值。乌鸡还富含具有极高滋补药用价值的黑色素，有滋阴、补肾、养血、添精、益肝、退热、补虚作用，能调节人体免疫功能和抗衰老。

选购窍门：选购乌鸡时，以骨和肉都是黑色的为佳。



煲汤窍门：乌鸡连骨（砸碎）熬汤，滋补的效果最佳。炖煮时最好不用高压锅，使用砂锅小火慢炖最好。

11 鸭肉

营养功效：鸭肉富含蛋白质、B族维生素、维生素E以及铁、铜、锌等矿物质，具有养胃滋阴、清肺解热、大补虚劳、利水消肿的功效。

选购窍门：要选择肌肉新鲜、脂肪有光泽的鸭肉。



煲汤技巧：炖鸭的时间须在2小时以上，因为这样汤料的味才能熬出来。此外，炖老鸭

时，为了使老鸭熟烂得快，可将几只螺蛳一同入锅烹煮，任何陈年老鸭也会炖得酥烂。

12 鸽子

营养功效：鸽子肉富

含维生素A、维生素B₁、维生素B₂、维生素E及造血用的微量元素，具有补肾、益气、养血的功效。女性常食鸽肉，可调补气血、提高性欲。



选购窍门：优质鸽肉有光泽，脂肪洁白；劣质鸽肉肉色稍暗，脂肪无光泽。

煲汤技巧：鸽子入锅后，要改用小火慢慢炖至肉酥。此外，鸽子汤的味道非常鲜美，不必放太多调味料。

13 鹌鹑

营养功效：鹌鹑富含蛋白质、卵磷脂、维生素A、维生素B₁、维生素B₂、维生素P以及铁、钙、磷等元素，具有

补五脏、益精血、温肾助阳的功效。鹌鹑肉中的维生素P有防治高血压及动脉硬化的功效。



选购窍门：好的鹌鹑胸肉肥厚，羽毛齐全而有光。

煲汤技巧：鹌鹑切块后放入热油锅中与姜丝同炒片刻，再倒入汤煲中慢火煲3个小时。

14 生鱼

营养功效：生鱼含有不饱和脂肪酸、氨基酸、优质蛋白质、钙、铁、磷等营养元素，以及增强人类记忆的微量元素。生鱼具有补气血、健脾胃之功效，可强身健体、延缓衰老。



选购窍门：应挑选体表光滑、黏液少的生鱼。

煲汤技巧：煲生鱼汤前，最好先将生鱼两面煎一下，这样可让鱼皮定结，再放入锅中煲就不易碎烂了，而且还不会有腥味。

15 鱼头

营养功效：富含蛋白质、碳水化合物、脂肪、多种维生素、组织蛋白酶A、组织蛋白酶B、组织蛋白酶C、钙、铁、磷、谷氨酸等成分，常吃鱼头有提神健脑、增强免疫力的功效。

选购窍门：一定要选购新鲜的鱼头。



煲汤技巧：煲鱼头汤前，要先将鱼头对半切开，再放入锅中慢火煮至沸腾。

16 鲫鱼

营养功效：鲫鱼富含蛋白质、脂肪、钙、铁、锌、磷等营养元素及多种维生素，可补阴血、通血脉、补体虚，还有益气健脾、利水消肿、清热解毒等功效。

鲫鱼肉中富含极高的蛋白质，而且易于被人体



所吸收，氨基酸含量也很高，所以对促进智力发育、降低胆固醇和血液黏稠度、预防心脑血管疾病有明显作用。

选购窍门：鲫鱼要买身体扁平、颜色偏白的，肉质会很嫩。新鲜的鲫鱼眼略凸，眼球黑白分明，眼面发亮。

煲汤技巧：鲫鱼洗净后放入锅中煲至熟，火候要掌握好，且时间不宜太长，否则鱼肉太烂影响口感。此外，可在锅内滴入几滴鲜奶，不仅可令汤中鱼肉白嫩，而且汤的滋味更为鲜美。

17 鲤鱼

营养功效：鲤鱼营养价值很高，特别是含有极为丰富的优质蛋白质，而且容易被人体吸收，利用率高达98%，可供给人体必需的氨基酸。



鲤鱼肉中还含有大量的氨基乙磺酸，具有增强人体免疫力的作用，同时又是促进婴儿视力、大脑发育必不可少的营养成分。

选购窍门：鲤鱼体呈纺锤形、青黄色，