

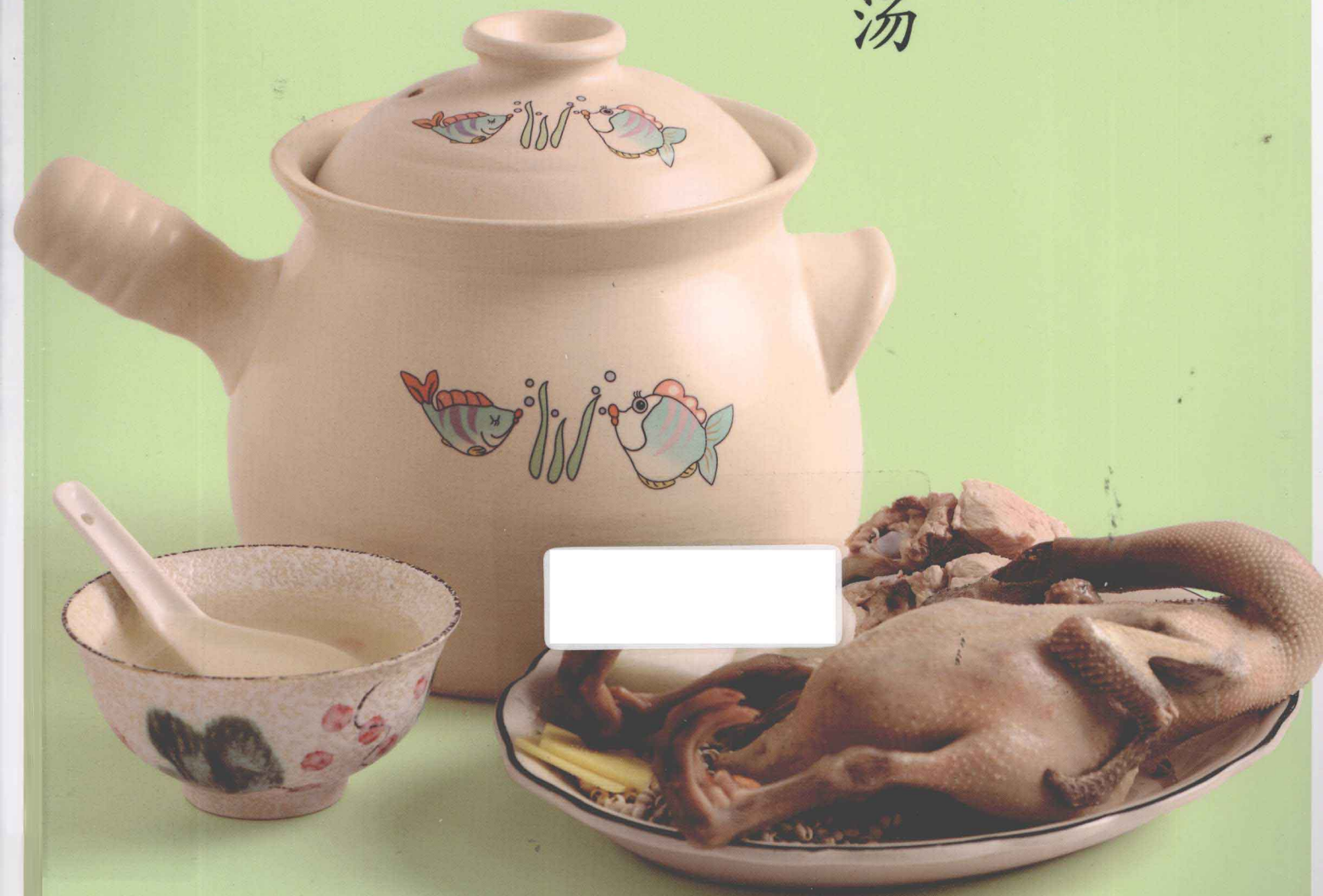
廣州靚湯

春

平補老火靚湯

策劃·編寫 犀文圖書

春生 夏長 秋實 冬藏
平補 清補 滋補 溫補



廣州靚湯

春

平補老火靚湯

策劃·編寫·犀文圖書

图书在版编目 (CIP) 数据

广州靓汤 春 / 犀文图书编写. —南京: 江苏科学技术出版社, 2012.7

ISBN 978-7-5345-9505-9

I. ①广… II. ①犀… III. ①粤菜—汤菜—菜谱
IV. ①TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第127224号

广州靓汤 春

策划·编写  犀文图书

责任编辑 樊明 葛昀

责任校对 郝慧华

责任监制 曹叶平 周雅婷

出版发行 凤凰出版传媒集团
凤凰出版传媒股份有限公司
江苏科学技术出版社

集团地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009

集团网址 <http://www.ppm.cn>

出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009

出版社网址 <http://www.pspress.cn>

经 销 凤凰出版传媒股份有限公司

印 刷 广州汉鼎印务有限公司

开 本 889mm×1 194mm 1/16

印 张 10

字 数 100 000

版 次 2012年7月第1版

印 次 2012年7月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-9505-9

定 价 32.00元

图书如有印装质量问题, 可随时向印刷厂调换。



前言 preface

俗语有云“唱戏的腔，厨师的汤”，从古到今，汤在烹饪界都起着举足轻重的作用。广州靓汤可谓中华美食汤文化灵魂的所在，其用料尤为丰富，包括植物类食材，如菜、瓜、果、豆等；动物类食材，如畜肉、禽鸟、水产品等；加工性原料，如动植物的干制品、腌制品、熏腊品等。以水果、中药材以及名贵滋补品为原料也是广州汤煲的一大特色。广州人信奉中医中药，常用西洋参、淮山、枸杞子、芡实、薏米、莲子、沙参、玉竹、百合、杜仲等中药材煲汤。总而言之，其选材的多样性足令全国各地甚至世界人民叹为观止。

广州靓汤主要烹饪方法有熬、煲、滚、炖四种。熬：是指将原料置入冷水中大火烧沸，然后用小火长时间煮，最后调味而成鲜浓汤品。煲：是指以汤为主的烹制方法，其特点是使原料和配料的原味和有效成分充分溶解于汤水之中，从而使汤水味美香浓。滚：是一种方便快捷的烹调方法，沸水下料，滚熟即可，特点是汤清味鲜，嫩滑可口。炖：是指用一种间接加热的方法，通过炖盅外的高温和蒸汽，使盅内的汤水升至沸点，原料精华均溶于汤内，因而炖品多是原汁原味，营养价值较高。

除了用料和烹饪方法的多样性，广州人饮汤也极为讲究。春季饮汤宜平补，多饮健脾养肝、清热解毒的汤品；夏季饮汤宜清补，多饮养心利湿、消暑祛湿的汤品；秋季饮汤宜滋补，多饮养阴润肺、滋阴清润的汤品；冬季饮汤则宜温补，多饮温阳固肾、养阴益肝的汤品。

本套“广州靓汤”丛书，精选了几百款广州各式特色汤品，并根据季节性汤水的进补特点，系统地分为《广州靓汤 春》、《广州靓汤 夏》、《广州靓汤 秋》和《广州靓汤 冬》四个分册。每道汤品均从原料介绍、操作步骤、营养功效、小贴士等几个方面进行了详细介绍，图文并茂、方便易学。既可以作为居家首选的美食读本，又可作为酒店等烹饪行业厨师参考用书，其实用价值不言而喻。

广州人推崇饮汤，多半是因为其“近可享汤靓味美之口福，远可达药食同齐之奇效”。既然如此，天南地北的人们，何不也煲上一盅？



目录 contents

春 Spring



春季靓汤



春季养生你要知	2
春季平补常见汤料	3
煮汤工具有门道	4
根据质地善用汤锅	4

禽肉类



天麻炖鸡	6
山楂鸡内金降脂汤	8
四果炖鸡	9
淡菜瘦肉煲乌鸡	10
腐竹白果猪肚炖老鸡	11
海底椰川贝炖鸡	12
玉竹黄豆炖乳鸽	13
麦冬猴头菇炖鸡	13
姜汁鸡汤	14
胡萝卜黄花菜煲鸡腿	16
茶树菇无花果煲土鸡	17

黄芪枸杞子乳鸽汤	18
干贝西洋菜炖鸳鸯肾	19
节瓜莲子煲老鸭	20
黄精祛湿豆煲乌鸡	22
石斛花胶炖老鸡	22
当归淮山炖鹌鹑	23
莲子淮山煲乳鸽	23

十全大补鸡汤	24
人参白术炖鸡	24
绿茸真菌炖水鸭	25
三七花淡菜煲鸡腿	25
鸡血藤鸡肉汤	26
花旗参猴头菇煲乳鸽	28
五指毛桃煲乌鸡	28
桂圆肉菊花煲乳鸽	29
水鸭淮山鹿筋汤	29
龟板核桃鸡骨汤	30
玉竹参果鸭肉汤	30
婆据果煲鹌鹑	31
莲子冬瓜煲乳鸽	31



赤小豆炖鹌鹑	32
罗汉果菜干鹌鹑汤	32
老鸭芡实扁豆汤	33
洋参冬瓜煲水鸭	34
桂圆肉炖鸡	35

畜肉类



紫苏冬瓜瘦肉汤	37
猪皮枸杞子红枣汤	38
海底椰苹果炖猪展	39
莲藕瘦肉汤	40
腐竹白果煲猪肚	41
南瓜猪展汤	42
通草芦根煲猪蹄	44
猪蹄汤	45
蚝豉猪胰汤	46
花旗参石斛炖猪展	47
金钱草煲猪小肚	48
木瓜花生排骨汤	49
蚝豉老黄瓜黄豆煲猪展	50
南瓜山斑鱼煲脊骨	52
鲜藕根薏米瘦肉汤	53
胡椒根白果煲猪肚	54
罗汉果青胡萝卜煲猪心	55
生熟地煲猪尾	56
火炭母猪红汤	58
青胡萝卜牛展汤	59
板栗猪腰汤	60
猪腰淮山汤	61
玉米桂圆肉煲猪胰	62



土茯苓煲瘦肉	64
鸡骨草煲猪胰	64
薏米冬瓜煲猪蹄	65
五指毛桃煲猪肚	65
泽泻薏米瘦肉汤	66
胖大海炖猪肺	67
大豆芽煲猪展	68
玉米淮杞脊骨汤	70
胡萝卜玉米煲猪胰	70
猪骨髓杜仲补腰汤	71
花生桂圆肉炖牛肉	71
独脚金煲猪胰	72
灯芯草煲牛百叶	72
南北杏煲猪肺	73
苍术茯苓炖猪肝	73
虫草花马蹄煲猪肚	74
节瓜菜干煲脊骨	75
白菜胆金针炖白肺	76

百合蜜枣炖猪肠	78
扁豆瘦肉汤	79
膨鱼鳃炖瘦肉	80
莲子薏实煲牛肚	81
炒扁豆炖瘦肉	81
胡萝卜葛根煲猪胰	82
木瓜西施骨汤	84
车前草猪腰汤	85
黄芩猪肺汤	86
腊梅花冬瓜炖猪小肚	87
猴头菇响螺猪肚汤	87
瘦肉芦根桃仁汤	88
芡实海马猪肚汤	90
玉竹无花果陈皮白肺汤	91
陈皮大骨煲萝卜	92
枸杞子无花果煲排骨	93



水产类



椰皇炖鲍鱼	95
葛根脊骨煲鲮鱼	96
章鱼猪尾煲红豆	98
鱼肚翅群炖石蛤	99
膨鱼鳃海龙炖猪展	100
桑白赤小豆鲫鱼汤	101
牡蛎桑寄生汤	102
金瓜炖海中宝	103
核桃木瓜炖海斑鱼	104
淮山乌鸡炖鲜鲍	106
何首乌淮山薏米白鲢汤	107
乌鱼节瓜汤	108
绵茵陈蜜枣鲫鱼汤	110
百合枸杞子煲花甲	111
薏米淮山生鱼汤	112
眉豆木瓜银耳煲鲫鱼	114
五味子炖海参	116
三七花炖鲜台鲍	116

玉米淮山炖鱿鱼	117
板蓝根薏仁田螺汤	117
冬瓜赤小豆煲生鱼	118
鲜淮山煲山斑鱼	118
干贝鱼肚炖石蛤	119
苦瓜鲫鱼汤	120
玉米须黄芪蛭肉汤	121
玉竹百合炖海鱼	122
夏枯草瘦肉鲍鱼汤	124
苹果猪胰炖生鱼	126
葛根陈皮煲蚝豉	127
土茯苓茅根甲鱼汤	128
马蹄猪苓螺蛳汤	130
芋丝煲生鱼汤	131
胡萝卜玉竹鱼头汤	132
菠菜鲮鱼滑汤	133
海底椰银耳煲鲫鱼	134

其他类



凤城水蛇汤	137
芹菜生薏米汤	138
花生仁木瓜汤	140
节瓜粉肠汤	142
哈密瓜百合润燥汤	143
椰子黄豆炖无花果	144
绿豆银耳汤	144
大豆芽菜煲冬瓜	145
石膏豆腐菜干汤	145
南瓜海带汤	146
珍珠红枣炖水蛇	147
薏米冬瓜蛇舌草汤	148
冬瓜荷叶汤	150
猴头菇眉豆煲水蛇	151
鱼丸番茄汤	152
薄荷金银花绿豆汤	153



春季靓汤

CHUNJILIANGTANG





春季养生你要知

一年四季，春生、夏长、秋收、冬藏。春天是万物复苏的季节，是养生的最佳时机。医学上认为，春应于肝，夏应于心，秋应于肺，冬应于肾，故春天重在养肝。而养的关键就在于饮食，小到清粥咸菜，大到三煲四炖，这中间的学问你又知道多少呢？

春季饮食分“三时”

春季饮食应分为早春、仲春和晚春“三时”。早春时节，寒冬刚过，阳气上升，但天气仍是乍暖还寒。从中医“春夏养阳”的角度出发，这时要适当少吃黄瓜、冬瓜、茄子、绿豆芽等寒性食品，多吃些葱、姜、蒜等温性食品，以祛阴散寒，使春阳上升。

到了仲春时节，可适量食用红枣、蜂蜜、淮山之类滋补脾胃的食物，少吃多酸或油腻等不易消化的食品。另外，应注意多吃菠菜、芹菜、莴笋、胡萝卜、花菜、柿子椒、嫩藕、油菜、绿豆芽等黄绿色蔬菜，以补充维生素、矿物质和微量元素的不足。此时正值各种既具营养又有医疗作用的野菜繁殖生长之时，如荠菜、马齿苋、鱼腥草、竹笋等，应不失时机地多吃一点。

晚春气温日渐升高，此时应以清淡饮食为主，在适当进食优质蛋白类食物及蔬果之外，可饮用绿豆汤、红豆汤、酸梅汤以及绿茶，防止体内积热。不宜进食羊肉、狗肉、麻辣火锅以及辣椒、花椒、胡椒等大辛大热之品，以防邪热化火，引发疮疖肿痛等疾病。

春天养生喝汤先行

春季喝汤宜选用较清淡、温和且扶助正气、补益元气的食物，同时还应根据不同的体质来调养。如偏于气虚的，可多选一些健脾益气的食物，如红薯、淮山、土豆、鸡蛋、鹌鹑蛋、鸡肉、鹌鹑肉、牛肉、猪瘦肉、鲜鱼、花生仁、芝麻、红枣、栗子等；偏于气阴不足的，可选一些益气养阴的食物来煲汤，如胡萝卜、豆芽、豆腐、莲藕、马蹄、百合、银耳、蘑菇、鸭蛋、鸭肉、兔肉、蛙肉、龟肉、甲鱼等。另外，春季饮食还要吃些低脂肪、高维生素、高矿物质的食物，如新鲜的荠菜、油菜、芹菜、菠菜、马兰头、枸杞子头、香椿头、蒲公英等，这对于因冬季过食膏粱厚味所致内热偏亢者，还可起到清热解暑、凉血明目、通利二便、醒脾开胃等作用。



春季平补常见汤料



淮山：含有大量人体必需的B族维生素、维生素C、蛋白质、碳水化合物和钙、铁等有益元素，是名副其实的绿色环保食品。其药性甘淡平和，具有健脾补肺、固肾益精的功效。

薏米：营养价值较高，所含的蛋白质远比米、面高；人体必需的8种氨基酸齐全，且比例接近人体需要；脂肪中含有丰富的亚油酸；所含的B族维



生素和钙、磷、铁、锌等矿物质也十分可观，而且它还具有容易被消化吸收的特点，对减轻胃肠负担、增强体质有益。

豆腐：有抗氧化的功效，能有效地预防骨质疏松、乳腺癌和前列腺癌的发生，是更年期的保护神；丰富的大豆卵磷脂有益于神经、血管、大脑的生长发育。比起吃动物性食品或鸡蛋来补养、健脑，豆腐有着极大的优势。大豆蛋白可以显著降低血浆胆固醇、



甘油三酯和低密度脂蛋白，降低血脂，保护血管细胞，有助于预防心血管疾病。

百合：富含水分，可以解渴润燥；有良好的营养滋补之功，特别是对病后体弱、神经衰弱等症大有裨益；百合可显著抑制黄曲霉素的致突变作用，临床上常用于白血病、肺癌、鼻咽癌等肿瘤的辅助治疗。常食有润肺、清心、调中的功效，可以止咳、止血、开胃、安神。



银耳：具有润肺止咳、补肾健脑、健身嫩肤的功效，擅长补益肺气，可

以提高肺组织的防御功能，提高机体的免疫能力，从而增强体质，达到抗衰老的作用。现代医学证明：银耳能提高肝脏的解毒能力，保护肝脏功能；能增强机体抗肿瘤的免疫能力；富含天然植物性胶质，长期服用可以润肤，并有祛除脸部黄褐斑、雀斑的功效；它的粗纤维有助于胃肠蠕动，减少脂肪吸收，因而也具有减肥效果。



红枣：营养相当丰富，尤其是维生素D的含量为“百果之冠”，因此，被称为“天然维生素丸”。祖国中医学认为，红枣是养血健脾的好补品，其药用价值很高。因此，在春季里，应该多吃些红枣。红枣既可生吃，亦可煲汤或制成枣粥、枣糕以及枣米饭等，以达到健脾和胃、益气养血之目的。



煮汤工具有门道

厨房常用的几类锅形

烹饪器具从器形上分为炒锅、汤锅、蒸锅、火锅等。传统厨房煮汤用具包括：汤桶、汤锅。一般来讲，除了西餐的煎盘或中餐的铛（又名饼锅、煎铛、平锅等），都可以用作煮汤工具，甚至电饭煲、微波炉以及玻璃器皿等。但是，厨房用具最好专器专用，避免互相交叉。多功能锅在使用前及使用后均要彻底清洁。

炒锅

一般有铁锅、铜锅、复合金属锅、无烟锅等。炒锅适用于大多数烹调方法。有单边带柄（把）的、单边带耳的、双耳的、柄耳合一的等。不论炒锅的底深还是浅，除了无烟锅特殊的双层底外，一般的炒锅都有双层底和单层底之分。单层底炒锅质地相对较薄，加之圆底，传热较快，是制作汤羹菜品最佳的工具。用炒锅煮汤，适宜少量或杂类的汤羹。炒锅口较大、底相对较小，原料入水，不易粘连。

汤锅

主要是用于煮制多样原料或制品的大中型烹饪锅。与中餐汤锅类似的西餐烹饪器具是汤桶和少司锅。其中汤桶是筒形、平底、双耳、不锈钢矮锅，主要用于制汤；少司锅是圆形、平底，有长柄和盖，一般深7~15厘米，主要用于制作少司。汤锅是煮较大原料的好器具。

蒸锅

用于蒸制面食和各种菜品的专用锅，主要包括带箅式、架笼式和连体式。带箅式蒸锅为高腰锅，内有1~2个笼箅，除掉笼箅与汤锅近似，也可以煮制较大的原料。架笼式蒸锅，一般家用常见的是2~3层，底层平底，上两层自带蒸箅，每层均有双耳。用其底层煮汤，最大的好处是受热面积大，开锅较快，适宜炖煮小型原料。

火锅

家用电火锅是煮汤较为环保的一种器具，适用于各类汤品的制作。



根据质地善用汤锅

煮汤用的容器按质地分有铁锅、不锈钢锅、沙锅、铝锅、铜锅等，还有一些特别的，如石锅、纸锅等。因为不同的食材所含的营养素不同，在烹制器具上也需要加以选择，以便更好地保持食材的营养素和汤品色泽。

铁锅

如今人们提倡用铁锅烹制菜品，但不是所有的原料都适合选用铁锅烹制。因为铁锅会与某些原料发生反应，生成对人体不利的有害物质。新铁锅使用前要先炙锅，就是将锅清洗干净后用油涮一次，最后再重新注油烧1~2次，使油浸锅，以除去铁器的异味，防止使用的过程中生锈。铁锅烧干时不宜浇凉水，防止炸裂。

铝锅

铝锅的优点是传热快、不易生锈、易清洗。但是长期使用铝锅，对人体极为不利，容易引起老年痴呆症等。

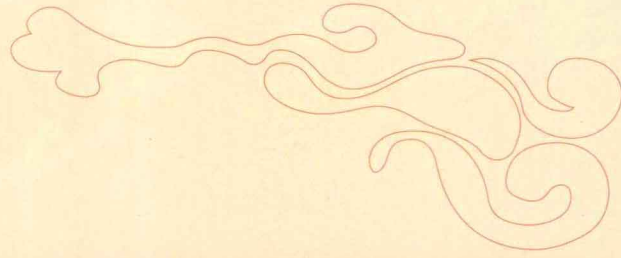
沙锅

沙锅分为白沙锅、黑沙锅和紫沙锅。白沙锅有两种：一种是传统的白沙锅，一种是新型耐高温的沙锅。形态有盆形、高桩形、矮墩形等几种。新型耐高温的白沙锅比起传统沙锅，拥有质地细、结实、耐热、不易破碎等优点。这里的耐高温是相对的，再好的沙锅，其主要制锅原料均属陶土，皆不可干烧。由于沙锅的特殊质地，它有吸附嘌呤的能力，可以减少嘌呤对身体的损害，因此沙锅成为了专一的制汤工具，同时也是应用最早的烹饪器具之一。绝大多数原料都可以用沙锅来制作汤羹。沙锅虽然传热慢，但是它却可以在一定时间内保持汤羹的温度。

玻璃锅

绝大多数玻璃器皿均为平底，因其通透的特点，最适合煮制汤羹。色泽鲜艳的果蔬是玻璃锅的最佳拍档。玻璃锅按其制作工艺不同，其锅的耐热程度也不同，从120℃到400℃不等，或许更高。简单地说，越耐热的越安全，最好的甚至可以用来炒菜。普通的玻璃锅只可用于微波炉的加热，好一些的可以在火上加热。使用玻璃锅宜选用电磁炉，因电磁炉的温度可以控制，能够最大限度地保证玻璃锅的安全。

春 Spring



禽 肉 类

QINROULEI





天麻炖鸡

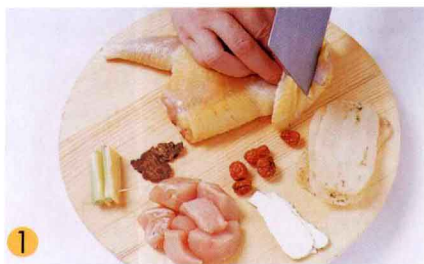


原料

天麻	10克	玉竹	10克
鸡	450克	姜	3克
猪展	150克	葱	3克
枸杞子	5克	盐	3克
淮山	10克	鸡精	5克
沙参	10克		

营养功效

此汤补血、祛湿、行气、活血，用于病后虚弱、产后血虚头昏、眩晕反复发作。



天麻

Tian ma

[食物题解]

天麻为兰科天麻属多年生寄生植物，又名赤箭、定风草、水洋芋等，是一种名贵药材，须与蜜环菌共生，喜生于凉爽湿润、疏松肥沃、腐殖质多的砂质土壤中，主产于云南、四川、贵州、陕西，尤以云南昭通产者质优，所产的天麻个大、肥厚、色黄白，呈半透明状，质坚实。可用来炖肉汤或鸡汤。

[食物营养]

天麻含天麻甙、天麻甙元、天麻醚甙、派立辛、香草醇、β-甾醇、对羟基苯甲醛、柠檬酸、琥珀酸等人体所需的营养成分，是一种富含多种营养成分、药食两用的纯天然保健食品。天麻除含淀粉、蛋白质、脂肪外，还含有丰富的维生素、钙、磷、铁、钾、镁等微量元素。

[食疗功效]

天麻性平味甘，无毒。李时珍在《本草纲目》中对天麻的功效作了归纳性的论述：“久服天麻益气力，肥健，增年消臃肿，下肢满，寒疝下血；主治风湿、四肢痠挛，瘫痪不遂；小儿风痫、惊气，助阳气，补五劳七伤；风虚眩晕头痛，通血脉，开窍，服食无忌。”现代医学研究证明，天麻能平肝息火、益气、镇惊安神、止晕、活血祛风湿、降血脂、降血压、软化血管、增强血管弹性，新鲜野生天麻用于美容，可使皮肤细嫩，容光焕发。

制作步骤

1. 鸡洗净，猪展斩件，天麻洗净。
2. 锅烧水至沸，放入鸡、猪展汆去血渍，倒出用水洗净。
3. 猪展、天麻、鸡、枸杞子、淮山、沙参、玉竹、姜、葱装入炖盅内，加清水炖2小时，调入盐、鸡精即可食用。

小贴士

天麻药用部分是地下块茎，呈长椭圆形、略扁、稍皱缩略弯曲，一端有红色或棕色的残留茎，另一端有圆脐状的根痕，通常每块长6~10厘米，直径2~5厘米。表面黄白色或淡黄棕色，多纵皱，质坚硬，切开断面平坦，无纤维点，呈半透明角质状，有光泽，味微苦带甜，嚼之有黏性。

山楂鸡内金降脂汤



鸡内金
Ji nei jin

[食物题解]

鸡内金，别名鸡肫皮、鸡黄皮、鸡食皮、鸡素子、鸡合子，是雉科动物鸡的干燥砂囊内膜。为不规则的长椭圆形的片状物，有明显的波浪式皱纹，长约五厘米，宽约三厘米，表面金黄色、黄褐色或黄绿色，老鸡的鸡内金则微黑。质薄脆，易折断，断面呈胶质状，有光泽。

[食物营养]

现代药理研究认为，鸡内金主要含有胃激素、角蛋白、氨基酸等成分，有增加胃液分泌量和胃肠消化能力，加快胃的排空速率等作用，是一种很常用的中药。

[食疗功效]

用于改善饮食积滞，小儿疳积。本汤有较强的消食化积作用，并能健运脾胃，广泛用于米、面、薯、芋、肉食等各种食滞证。病情较轻者，单用研末服有效。若改善遗精，可与芡实、菟丝子、莲肉等同用。若改善尿频，多与桑螵蛸、覆盆子、益智仁等同用。



原料

山楂	20克	瘦肉	500克	盐、鸡精	各适量
鸡内金	1只	生姜	3片		



制作步骤

1. 将山楂、鸡内金洗净，瘦肉洗净、切块，生姜切片。
2. 用锅把水烧开，放入瘦肉氽去血渍，再捞出洗净。
3. 将山楂、鸡内金、瘦肉、生姜片一起放入沙锅内，加入适量清水，大火煲开后，改小火煲约2小时，加盐、鸡精调味即可食用。

营养功效

山楂消食化痰，降脂减肥；鸡内金健脾消食，消积化石。此汤能调理脾胃，导食消积，降脂减肥。



小贴士

患胆结石、膀胱结石者，若颗粒不大或泥沙性结石，用开水冲服生鸡内金粉，每次3克，每日3次，一个月内有显著效果。



鸡肉

J i r o u

[食物题解]

鸡肉是雉科动物家鸡的肉，属家禽类，又名烛夜。因为鸡被饲养杂交的原因，品种很多，形体大小、毛色不一。整只鸡除去毛与爪甲，几乎无一不能烹饪料理或入药。鸡肉除了鸡皮、鸡油含脂肪高之外，所含的多为不饱和脂肪，加上鸡肉含蛋白质丰富，符合“高蛋白、低脂肪”的优质营养条件。鸡可供药用的诸如鸡肉、鸡血、鸡头、鸡脑、嗦囊、翅羽、鸡内金（砂囊的内壁）、鸡肝、鸡胆、鸡肠、鸡蛋、雄鸡唾液等等，其中许多是家庭平时常用的食材。

[食物营养]

从营养价值来分析，每百克鸡肉含有水分74克、蛋白质22克、钙13毫克、磷190毫克、铁1.5毫克等。鸡肉也含有丰富的维生素A，尤其小鸡鸡肉含量特别多，另还含有维生素C、维生素E等。鸡肉不但含脂肪量低，且所含的脂肪多为不饱和脂肪酸，是小儿、中老年人、心血管疾病患者、病中病后虚弱者理想的蛋白质食品。

[食疗功效]

鸡肉性温味甘，主治功用十分广泛，不但温中益气、补精添髓、强筋健骨、活血调经，对虚劳、消瘦、水肿、病后虚弱、久病体虚、健康调理、产妇补养等效果显著。



原料

苹果、雪梨	各 250 克	无花果	50 克	姜	5 克	鸡精	4 克
鸡	450 克	木瓜	450 克	葱	5 克		
猴头菇	50 克	猪展	300 克	盐	3 克		

制作步骤

1. 鸡肉洗净、斩成件，苹果、雪梨切开、洗净。
2. 沙锅内加适量清水，放入鸡块、猪展，大火煮沸，汆去血水，洗净。
3. 鸡块、猪展、雪梨、苹果、木瓜、无花果、猴头菇、姜、葱放入炖盅内，注入清水，炖2.5小时，调入盐、鸡精即可食用。



营养功效

此汤温中益气、补精添髓。春天食用能除体毒、养肝健脾。

小贴士 Tips

新鲜老鸡可以从以下几个方面判定：(1) 眼球饱满。(2) 皮肤有光泽。(3) 外表微干或稍微湿润，不黏手。(4) 手指压后凹陷立即恢复。(5) 气味正常。(6) 煮沸后肉汤透明，脂肪团聚于表面，有香味。