

家庭 新 汤



家庭靓汤

林子 编著

广东旅游出版社出版发行

(广州市中山一路30号之一 邮码510600)

中山市迪丽彩色印刷厂印刷

850×1168毫米 32开 6.625印张 6插页 170千字

1993年8月第2版 1997年1月第5次印刷

印数：58601—78800册

ISBN 7-80521-282-1

Z·20 定价：12.80元



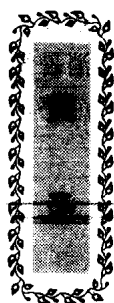
0096678

11600

愿您煲出一品靓汤

本书是一本专门介绍家庭煲汤方法的读物，书中精选汤品 425 款，介绍了煲汤、炖汤、滚汤、烩羹四类靓汤以及物料的选择和搭配，并对所选汤羹的适宜季节，食疗功效等均有介绍。本书所选汤谱，其制作方法简单易学，用料皆为普通食物，经济方便，适合一般家庭自己制作。为了方便读者，书中文字简明扼要，易懂易记，并附录了常用的煲汤用料的功效，读者可依据各人口味与身体所需，按不同季节选择合时的汤款，依法炮制。一册在手，既可使您品尝到营养实惠、味美价廉，具有浓厚的家庭风味的靓汤，又可使您享受到自己动手烹饪的无穷乐趣。

○目 录○



猪 肉 汤

- | | |
|-------------|--------------|
| (3) 清补凉瘦肉汤 | (9) 瑶柱双冬汤 |
| (3) 节瓜蚝豉腩肉汤 | (9) 熟地煲瘦肉汤 |
| (4) 猪腩肉粉葛汤 | (10) 百合煲猪腩汤 |
| (4) 咸菜蚝豉瘦肉汤 | (10) 红萝卜猪腩汤 |
| (4) 芡实莲子腩肉汤 | (10) 海带煲猪腩汤 |
| (5) 冬瓜薏米瘦肉汤 | (11) 日月蚝煲瘦肉汤 |
| (5) 沙参煲瘦肉汤 | (11) 圆肉莲藕猪腩汤 |
| (6) 核桃煲瘦肉汤 | (12) 新藕猪腩肉汤 |
| (6) 老黄瓜瘦肉汤 | (12) 葛菜猪腩肉汤 |
| (7) 绿豆煲猪腩汤 | (12) 蚝豉煲猪腩汤 |
| (7) 八爪鱼煲粉葛汤 | (13) 莲藕红豆猪腩汤 |
| (7) 腐竹红枣瘦肉汤 | (13) 猪腩肉金银菜汤 |
| (8) 瘦肉太子参汤 | (14) 生地煲猪腩汤 |
| (8) 北芪瘦肉汤 | (14) 发菜煲猪腩汤 |
| (9) 海参煲猪腩汤 | (15) 霸王花猪肉汤 |

- | | |
|---------------|---------------|
| (32) 昆布海藻煲猪腩汤 | (37) 腐竹煲猪腩汤 |
| (32) 横膈好市汤 | (37) 霸王花猪腩汤 |
| (33) 粟米煲猪横膈汤 | (38) 节瓜煲猪腩汤 |
| (33) 节瓜煲猪横膈汤 | (38) 猪腩西洋菜汤 |
| (34) 猪横膈煲淮山汤 | (38) 好市大腩汤 |
| (34) 蚝豉发菜心肉汤 | (39) 润肺蜜瓜汤 |
| (35) 莲藕蚝豉心肉汤 | (39) 白果腐竹小肚汤 |
| (35) 横膈赤豆葛汤 | (40) 莲藕煲猪腩汤 |
| (36) 陈肾大腩汤 | (40) 眉豆煲猪腩汤 |
| (36) 金银菜大腩汤 | (41) 松子芝麻煲猪肠汤 |
| (36) 青红萝卜猪腩汤 | |

猪 手 汤

- | | |
|--------------|--------------|
| (41) 粉葛猪手汤 | (43) 黄豆煲猪手汤 |
| (42) 金针木耳猪脚汤 | (43) 木瓜煲猪手汤 |
| (42) 猪手莲藕汤 | (44) 猪手蚝豉发菜汤 |
| (42) 双脚栗子百合汤 | |

猪 骨 汤

- | | |
|--------------|---------------|
| (44) 冬菇煲猪骨汤 | (46) 粟米煲猪骨汤 |
| (45) 蚝豉煲猪骨汤 | (47) 排骨煲柴鱼汤 |
| (45) 枝竹排骨汤 | (47) 赤豆煲排骨汤 |
| (46) 扁豆煲猪骨汤 | (48) 乌豆煲排骨汤 |
| (46) 霸王花煲猪骨汤 | (48) 青红萝卜煲排骨汤 |

- | | |
|------------|--------------|
| (68) 金宝牛尾汤 | (69) 扒齿萝卜煲牛肚 |
| (68) 淮杞牛腩汤 | (69) 白菜煲牛肺 |
| (69) 羊肉莲藕汤 | (70) 淮杞羊肉汤 |

鱼 汤

- | | |
|--------------|---------------|
| (70) 鲜陈肾生鱼汤 | (79) 鲤鱼红豆汤 |
| (71) 赤小豆煲生鱼汤 | (79) 苦瓜黄豆泥鳅汤 |
| (71) 红萝卜生鱼汤 | (79) 黄鳝苦瓜汤 |
| (71) 鸭梨煲生鱼汤 | (80) 冬瓜白饭鱼汤 |
| (72) 生鱼金银菜汤 | (80) 鲫鱼粉葛汤 |
| (72) 百合猪腰生鱼汤 | (81) 鲫鱼沙参玉竹汤 |
| (73) 参耳生鱼汤 | (81) 鲫鱼豆腐汤 |
| (73) 生鱼西洋菜汤 | (81) 冬瓜陈肾鱼汤 |
| (74) 生鱼野葛菜汤 | (82) 木瓜牛鳊鱼汤 |
| (74) 生鱼罗汉果汤 | (82) 牛鳊鱼青红萝卜汤 |
| (74) 生鱼红枣汤 | (83) 塘虱鱼乌豆汤 |
| (75) 川芎白芷鱼头汤 | (83) 木瓜墨鱼汤 |
| (75) 豆腐咸鱼头汤 | (84) 墨鱼花生汤 |
| (76) 木瓜鱼尾汤 | (84) 银耳墨鱼汤 |
| (76) 鱼头煲黑豆汤 | (85) 鲜叶黄鱼头汤 |
| (76) 北芪党参鱼头汤 | (85) 圆肉淮杞塘虱鱼汤 |
| (77) 老黄瓜煲扁豆汤 | (85) 参芪红枣生鱼汤 |
| (77) 花生红枣鱼头汤 | (86) 塘虱味菜凉瓜汤 |
| (78) 鲛鱼粉葛汤 | (86) 萝卜煲鱼汤 |
| (78) 鲤鱼乌豆汤 | (87) 沙参玉竹牛鳊鱼汤 |



煲汤

清补凉瘦肉汤

用料：瘦肉 250 克（5 两），生熟薏米 10 克（2 钱），莲子 5 克（1 钱），百合 5 克（1 钱），淮山 10 克（2 钱），玉竹 5 克（1 钱），芡实 5 克（1 钱）。

做法：* 把瘦肉放落滚水中煮 5 分钟，取出洗净。

* 洗净全部清补凉配料。

* 把适量的清水煲滚，放入全部材料，煲 3 小时，汤成用盐、生抽调适味即可。

此汤清甜滋补，有去湿开胃，除痰健肺等温和清凉功效，特别适宜身体瘦弱，虚不受补者饮用，是夏秋季节的合时汤水。

节瓜蚝豉腩肉汤

用料：刀头大的节瓜 750 克（1 斤半），中等蚝豉 50 克（1 两），猪腩肉 300 克（6 两），红枣 4 粒，八爪鱼干 50 克（1 两）。

做法：* 购买刀头大的节瓜最好，用刀将节瓜轻轻刮去青皮，原个洗净。

* 温水浸开蚝豉；八爪鱼干浸开，洗净。

* 猪腩肉放落滚水中煮 5 分钟，取出洗净。

* 红枣去核洗净。

* 把适量清水煲滚，先下节瓜、猪腩肉、八爪鱼干、红枣等煲约 1 小时，再入蚝豉，煲至猪腩肉够稔为止，汤成调味即可。

此汤能清热降火，解暑生津，健脾止渴，适合夏天饮用。

猪蹄肉粉葛汤

用料：猪蹄肉 500 克（1 斤），粉葛 650 克（1 斤 3 两），赤小豆 50 克（1 两），蜜枣 4 粒。

做法：* 粉葛去皮洗净，横切片。

* 猪蹄肉放落滚水中煮 5 分钟，取出洗净。

* 洗净赤小豆、蜜枣。

* 把适量清水煲滚，先放入粉葛、赤小豆、蜜枣煲 1 小时半，然后加入猪蹄肉同煲至稔，下盐调味即可。

此汤在秋燥季节饮用是最理想的，有清积热，清润之益处。

咸菜蚝豉瘦肉汤

用料：瘦肉 250 克（半斤），生晒蚝豉 100 克（2 两），咸酸菜梗 100 克（2 两）。

做法：* 瘦肉洗净切片，滴干水。

* 蚝豉略浸；咸菜洗净切片。

* 把适量清水煲滚，放入瘦肉、蚝豉、咸菜猛火煲滚后，改用慢火煲 2 小时，汤成试味后下盐调味即可。

此汤滋阴、降火。

芡实莲子膳肉汤

用料：芡实、莲子、百合共 150 克（3 两），猪膳肉 400 克（8 两），猪横膈 1 条，蜜枣 3 个。

做法：* 将猪膳肉原块洗净，猪横膈原条洗净。

- * 洗净芡实、莲子、百合，蜜枣去核。
- * 把适量清水煲滚，先放入猪腱肉、猪横脷、芡实、莲子、蜜枣煲约 2 小时，后放百合同煲至好，汤成下盐调味即可。

此汤滋补中气，健肺养颜，健脾胃，养神平压，一年四季都合饮用。

冬瓜薏米瘦肉汤

用料：冬瓜 1000 克（2 斤），瘦肉 400 克（8 两），蚝豉 3 粒，薏米 50 克（1 两），果皮 1/6 个。

做法：* 冬瓜洗净，连皮切大件。

* 瘦肉放落滚水中，煮 5 分钟，取起洗净。

* 蚝豉洗净，用清水浸半小时。

* 薏米洗净，放落滚水中，煮 5 分钟，捞起过冷河。

* 果皮浸软，刮去瓢洗净。

* 把适量之水煲滚后，放下冬瓜、瘦肉、蚝豉、薏米、果皮煲滚，改用慢火煲 3 小时半，下盐调味即可。

此汤适宜身体燥热且困湿，风湿骨痛、肠胃不适、双脚浮肿，肝热黄疸、小便不利者饮用。

沙参煲瘦肉汤

用料：瘦肉 400 克（8 两），百合 50 克（1 两），沙参 10 克（2 钱），玉竹 25 克（5 钱）。

做法：* 沙参、百合、玉竹洗净。

* 瘦肉放落滚水中，煮 5 分钟，取起洗净。

* 把适量之水煲滚，放下沙参、玉竹、百合、瘦肉煲滚，慢火煲 3 小时半，下盐调味。

此汤有养阴、润肺、止咳之功效。

核桃煲瘦肉汤

用料：淮山 25 克（5 钱），芡实 50 克（1 两），核桃 100 克（2 两）（有衣合桃较好），猪腩肉 400 克（8 两），姜 1 片。

做法：* 核桃、芡实、淮山洗净，隔干水。

* 猪腩肉放落滚水中，煮 5 分钟，取起洗净。

* 把适量之水煲滚，放下猪腩、核桃、淮山、芡实、姜煲滚，再慢火煲 3 小时，下盐调味。

此汤健强脾胃、滋肾固精，补气养血。

老黄瓜瘦肉汤

用料：老黄瓜 1500 克（2 斤半），瘦肉 400 克（8 两），赤小豆 100 克（2 两），蜜枣 4 粒，陈皮 1 小块。

做法：* 选购黄澄澄皮色之老黄瓜，洗净切边去瓜瓢，切成大件。

* 瘦肉原块洗净；赤小豆也洗净。

* 陈皮浸软，洗净刮去瓢。

* 把适量之清水煲滚，放入老黄瓜、瘦肉、赤小豆、蜜枣、陈皮，同煲 2 小时，汤成调味即可。

此汤适合暑热天饮用，能清热、解暑、止渴、利尿。

绿豆煲猪脾汤

用料：猪脾400克（8两），绿豆75克（1两半），沙葛250克（半斤），果皮1/4个。

做法：* 绿豆洗净，滴干水；果皮浸软，刮去瓢洗净。

* 沙葛去皮切厚块。

* 猪脾出水过冷河。

* 把适量清水煲滚，下猪脾、绿豆、沙葛、果皮煲滚，再慢火煲4小时，下盐调味。

此汤清热解毒。

八爪鱼煲粉葛汤

用料：粉葛500克（1斤），八爪鱼50克（1两），猪脾肉400克（8两），蜜枣4粒，果皮1/6个。

做法：* 粉葛去皮洗净，切件。

* 果皮浸软，刮去瓢洗净；蜜枣洗净。

* 八爪鱼用清水浸半小时，洗净。

* 猪脾放落滚水中，煮5分钟，取起洗净。

* 把适量之水煲滚，放下粉葛、八爪鱼、猪脾、蜜枣、果皮煲滚，再慢火煲4小时，下盐调味。

此汤清热解毒，生津止渴。

腐竹红枣瘦肉汤

用料：腐竹50克（1两），菜干75克（1两半），红枣10粒，瘦