

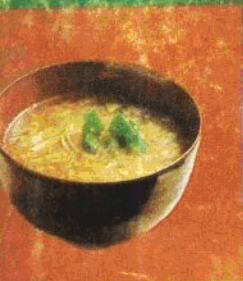
之刊叢譜食屋味珍

# 家常

# 湯水

原著：陳康仁

200種



文光出版社

## 出版說明

無論是家常便飯，或在酒樓的飲宴中，湯水都是一種不可缺少的飲品。中國人喜愛飲湯，尤其是廣東人，對於湯水更加講究。

在很多家庭中，不少人已習慣在吃飯之前，先飲一點湯來增加食慾；有些人更到了「無湯不歡」的地步。然而每天兩餐，為免重覆，對於應煲些什麼湯，有時也頗費思量。

我們的編輯組為了解決讀者的難題，特別編印了一本《家常湯水 200 種》，本書內容豐富，從用料來看可分成九大類，其中包括瓜、豬、水果、魚、豆、雞蛋、牛、菜和鴨類等，豐儉隨人，製法也簡繁兼備。讀者大可隨意選擇、各適其式。

湯水的效用除了增加食慾，幫助消化外，有些還兼有補身強體的功能。煲湯給自己的親人飲用，更能代表着一份心意。我們誠意希望本書能幫助讀者解決煲湯的難題，更希望讀者能在煲湯和飲湯中領略到生活的情趣。

## 壹、瓜類

# 目錄

### (一) 冬瓜

冬瓜雜錦湯	3
冬瓜白魚湯	4
冬瓜魚尾湯	5
冬瓜粒湯	6
冬瓜頭菜湯	7
冬瓜荷葉湯	7
冬瓜鷄湯	8
冬瓜粒雞什湯	9
三脚冬瓜湯	10
冬瓜火腿魚片湯	11
瓜粒蝦米湯	12
冬瓜紅豆湯	13
冬瓜瑤柱鴨湯	14
冬瓜火腿鴨湯	15
鵲橋湯	16

### (二) 節瓜

節瓜粉腸湯	17
柴魚節瓜湯	18
節瓜蠔豉猪肉湯	19
節瓜鹹蛋瘦肉湯	20
節瓜牛肉魚丸湯	21
鯽魚節瓜湯	22

### (三) 絲瓜

絲瓜及第湯	23
豆腐絲瓜湯	24
絲瓜肉片湯	25

# 目錄

肉丸絲瓜湯	26
絲瓜魚雲豆腐湯	27

## (四) 雜瓜

豬尾木瓜湯	28
花生木瓜湯	29
南瓜海帶湯	30
南瓜豬腺湯	31
合掌瓜肉片湯	32
黃瓜瘦肉湯	33
白瓜魚尾湯	34
涼瓜魚頭湯	35
涼瓜肉排湯	35
木瓜魚尾湯	36

## 貳、豬肉類

蓮藕豬肉湯	39
鹹菜豬肚湯	39
蠔豉豬腩湯	40
薑菜肉絲湯	41
黑木耳豬尾湯	41
東風螺豬手湯	42
肉片豆腐湯	43
酸菜肉片湯	44
蓮藕排骨湯	45
鷄蛋豬肚湯	46
河洲肉片湯	47
白果豬肚湯	48
腐竹豬肚湯	49
三絲湯	50
酸辣湯	51
肉丸清湯	52

# 目錄

## 叁、水菓類

雪梨猪肉湯	55
鴨梨保生魚湯	56
荔枝猪肚湯	56
菠蘿雞片湯	57
椰汁燉田雞湯	58
雪白木耳	58
芝麻益膚湯	59

## 肆、魚鮮類

芡荇魚片湯	63
泥鯔白菜仔湯	63
生魚片連湯	64
咖喱魚片湯	65
粉葛鯽魚湯	65
魚丸番茄湯	66
魚丸湯	67
榨菜魚湯	68
魚肉山芋丸湯	69
喜臨門	70
鱈魚湯	71
黃魚豆腐湯	72
芥菜魚片湯	73
豆腐鮮魚湯	74
生魚紅棗湯	75
粉葛鮫魚赤豆湯	75
鮫魚粉葛湯	76
魚蛋豆芽湯	77

家常湯水

# 目錄

## 伍、豆類

### (一)豆腐

豆腐石九公湯	81
豆腐魚雲湯	81
沙魷豆腐湯	82
鹹魚頭豆腐湯	82
青菜豆腐湯	83
雞丁豆腐湯	84
豆腐蝦丸湯	85
杏仁豆腐	86
鯽魚豆腐湯	87
豆腐菜心湯	87
豆腐番茄湯	88
豆腐丸子湯	89
豆腐肉片湯	90
酸味豆腐湯	91
青江菜豆腐湯	92
香菇酸辣湯	93

### (二)赤豆

鯉魚赤豆湯	94
赤小豆蜜棗湯	94
鮫魚赤豆湯	95

### (三)烏豆

烏豆塘虱湯	95
烏豆墨魚瘦肉湯	96
烏豆魚尾湯	96
黑豆猪尾湯	97

# 目錄

## (四)雜豆

紅豆鯉魚湯	97
鯉魚紅豆湯	98
扁豆瘦肉湯	98
綠豆田雞湯	99
綠豆芽豬骨湯	99
豬骨黃豆湯	100
黃豆芽肉片湯	100
芽菜牛肉湯	101
豆芽排骨湯	101
什錦豆腐湯	102

## 陸、蛋類

雞片蛋花湯	105
蠶豆蛋花湯	106
香芒蛋花湯	106
芙蓉蛋花湯	107
番茄蛋花湯	108
蟹肉蛋花湯	109
蛋豆腐湯	110
芙蓉甜湯	111
魚片蛋花湯	111
芙蓉豆腐湯	112
西紅柿蛋花湯	113

## 柒、牛肉類

牛肉西洋菜湯	117
牛肉蔬菜濃湯	118
番茄牛腩湯	119

# 目錄

牛骨湯	120
芥菜牛肉湯	121
番茄牛肉湯	121
榨菜牛肉湯	122
番茄牛尾湯	123
羅宋湯	124

## 捌、蔬菜類

### (一)西洋菜

西洋菜牛肉湯	127
西洋菜排骨湯	127
西洋菜生魚湯	128
西洋菜鴨翼湯	129
西洋菜豬蹄粉腸湯	129
西洋菜陳腎湯	130
西洋菜牛腩湯	130
雜雜西洋菜湯	131
西洋菜杏仁瘦肉湯	131
鴛鴦西洋菜湯	132
西洋菜及第湯	133
大利西財湯	134

### (二)白菜

白菜清湯	135
白菜鱸魚頭湯	135
白菜牛肉湯	136
金銀菜大腩湯	137
鮑魚菜乾湯	137
白菜豆腐湯	138



# 目錄

白菜及第湯	139
金銀白菜猪肉湯	140
猪肺杏仁白菜湯	141
白菜雞肉湯	142
乾貝津菜湯	143

## (三) 菠菜

菠菜豆腐肉片湯	144
菠菜猪脷湯	144
菠菜魚片湯	145
鯽魚菠菜湯	145

## (四) 枸杞

枸杞猪脷湯	146
雙片枸杞湯	147
枸杞肉片蛋花湯	148
石崇枸杞豆腐湯	149
枸杞鳳肝魚片湯	150
枸杞肉片鯽魚湯	151

## (五) 雜菜

髮菜猪蹄湯	152
髮菜綠豆田雞湯	152
髮菜魚片芡荳湯	153
髮菜蠔豉猪手湯	154
塘蒿三鮮湯	155
塘蒿魚片湯	156
塘蒿脷肉湯	157
芥菜肉片湯	158
芥菜鹹蛋猪肝湯	159
芥菜火鴨湯	159
芥菜雙頭湯	160

# 目錄

榨菜粉絲湯	161
榨菜肉絲湯	161
榨菜豆腐湯	162
榨菜黃豆湯	162
紹菜鴨頭湯	163
紹菜火腿湯	164
紹菜雞湯	164
生菜鮫魚球湯	165
生菜肉片湯	166
紫菜免治湯	167
紫菜肉茸湯	167
紫菜蝦米湯	168
雪菜牛肉湯	169
雪裏紅湯	170
雪裏紅筍絲湯	171
莧菜肉片湯	172
莧菜湯	172
莧菜魚滑湯	173
雪菜薯仔瘦肉湯	174

## 玖、鴨肉類

鮑魚規鴨湯	177
陳皮鴨腎湯	178
砂鍋鴨湯	179
鮑魚鴨肉湯	180

壹

# 瓜類

家常湯水

皇

賦

蘇子瞻詩

## 冬粒雜錦湯

用 料：	冬 瓜	1 斤半
	冬 菇	2 兩
	叉 燒	3 兩
	瘦 肉	4 兩
	鮮 蝦	2 兩
	鷄 蛋	2 隻
	鮮鷄肝	1 副

- 製 法：(1)冬瓜去皮，洗淨切粒。  
(2)冬菇用清水浸軟，去蒂切粒。  
(3)瘦肉及鷄肝洗淨後切粒。  
(4)鮮蝦洗淨去殼，視乎蝦的大小，決定是否要切。  
(5)鷄蛋攪勻待用。  
(6)放入鑊中，大約半鑊水便夠，先將水燒滾。然後放冬菇、冬瓜，滾至將熟時，便放瘦肉、叉燒、蝦肉，最後放鷄肝，跟着倒下雞蛋便成。

## 冬瓜白魚湯

用 料：白飯魚 8兩  
冬 瓜 1斤  
瘦 肉 8兩  
蠔 豉 6—8粒

- 製 法：(1)白飯魚洗淨後，先用鑊煎至微黃，有香味。  
(2)冬瓜洗淨後去皮，切成粒狀。  
(3)瘦肉洗淨後，切成塊狀。  
(4)蠔豉用清水浸後洗淨。  
(5)將所有材料一齊放落煲內。如怕白飯魚多骨鯁喉，可先將魚放入紗布袋內，然後才放落煲。  
(6)加6碗清水落煲。  
(7)煲2小時半，湯呈牛奶色。  
(8)加鹽調味便成。

## 冬瓜魚尾湯

用 料：鮫魚尾 約6兩  
冬 瓜 12兩  
薑 2片

- 製 法：(1)魚尾起鱗後，用清水洗淨，然後用布將魚尾抹乾，再用鹽抹過。
- (2)冬瓜洗淨後切塊。
- (3)用鹽油起鑊，先放入薑片。
- (4)跟着再放入魚尾，煎片刻。
- (5)然後將已煎過的魚尾及薑片，轉入瓦煲內。
- (6)加入清水6碗。
- (7)煲滾後，便將冬瓜放入煲內。
- (8)然後再煲至大滾便成。

## 冬瓜粒湯

用 料：	冬 瓜	半斤
	瘦 肉	4 兩
	蝦 米	少許
	瑤 柱	2 粒
	冬 菇	3 塊
	薑	2 片

- 製 法：
- (1)將冬瓜去皮，切成粒狀。
  - (2)瘦肉洗淨後，亦切成粒狀。
  - (3)蝦米和瑤柱用清水浸半小時。
  - (4)冬菇用清水浸軟後，去蒂切粒。
  - (5)起油鑊，將瘦肉爆香，同時放薑片，並加少許紹酒。
  - (6)加入6碗清水於鑊內。
  - (7)跟着將蝦米、冬菇及瑤柱放入鑊。然後用慢火煮30分鐘。
  - (8)最後加入冬菇粒。再煮半小時，然後加鹽調味便成。



# 瓜

家常湯水

## 冬瓜頭菜湯

用 料：冬 瓜 1 斤  
頭 菜 3 片

- 製 法：(1)冬瓜去皮，洗淨後切成塊狀。  
(2)頭菜用清水稍浸。  
(3)將7碗清水放入煲內。  
(4)然後放入冬瓜及頭菜。  
(5)放妥材料後，先用猛火將湯水煲至大滾。  
(6)然後再用中火，大約煲30分鐘便成。  
(7)由於頭菜帶鹹味，煲湯後，湯水已有鹹味，所以只需要加入少許幼鹽便可以。

## 冬瓜荷葉湯

用 料：鮮荷葉 2 塊  
冬 瓜 1 斤半  
瘦 肉 8 兩

- 製 法：(1)將荷葉用清水洗淨。  
(2)冬瓜洗淨後，連皮切成塊狀。  
(3)瘦肉洗淨後，切成塊狀。  
(4)將所有材料弄妥後，一齊放入湯煲內。  
(5)加6碗清水入煲內。  
(6)煲2小時便成。  
(7)加鹽調味便可飲用。