

金版



养心养生

广东靓汤



精选



◎ 史翔 主编 ◎

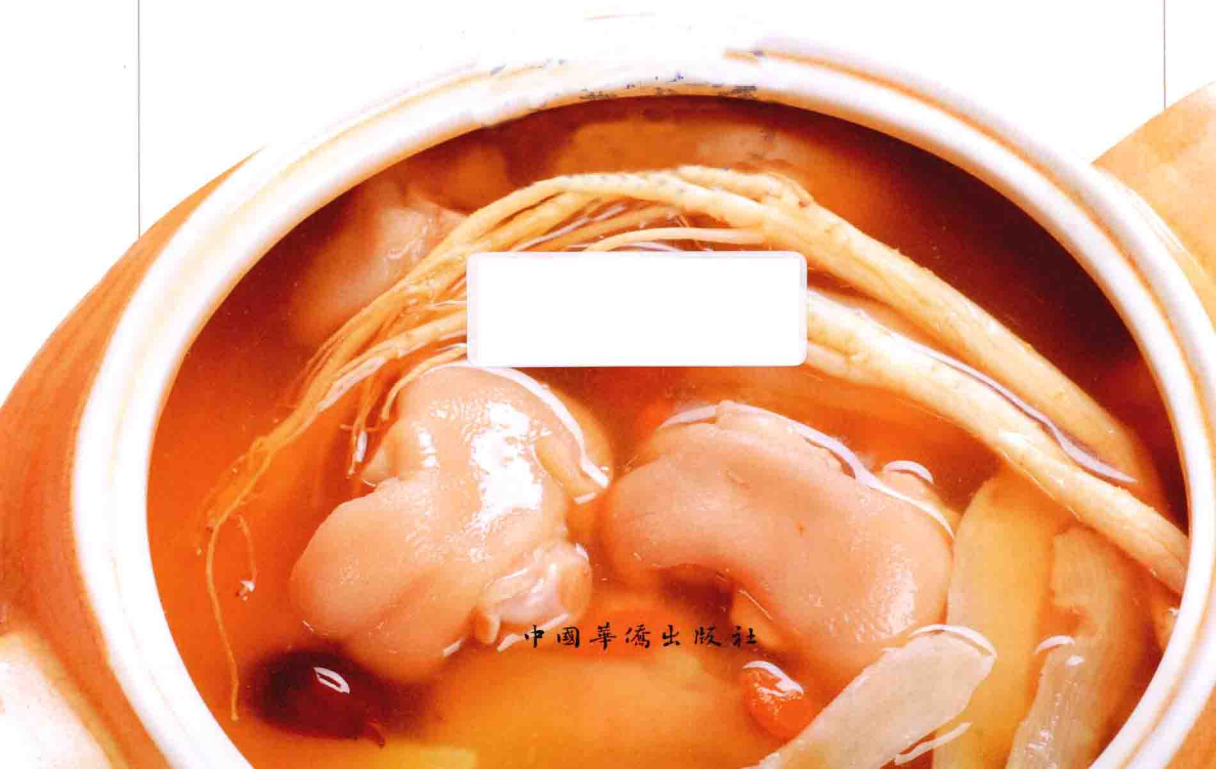
膳食养生，汤水为先，每日一碗汤，天天好滋补。广东靓汤营养充足、味道鲜美，不仅口感香润，还能有效滋补脏腑、补心安神，是您滋补强身的最佳选择。



中国华侨出版社

养心养生 广东靓汤 精选

史翔 主编



中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

养心养生广东靓汤精选 / 史翔主编. —北京: 中国华侨出版社 2013.11
ISBN 978-7-5113-4262-1

I.①养… II.①史… III.①食物养生—汤菜—菜谱—广东省 IV.①TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第277864号

养心养生广东靓汤精选

主 编: 史 翔

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 文 艾

封面设计: 韩立强

文字编辑: 宋 元

美术编辑: 潘 松

经 销: 新华书店

开 本: 720mm × 1020mm 1/16 印张: 20 字数: 390千字

印 刷: 北京市松源印刷有限公司

版 次: 2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-4262-1

定 价: 29.80元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 58815875 传 真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



前言

“无汤不上席，无汤不成宴。”在我国，喝汤是一种自古延续至今的饮食传统，不论春夏秋冬，不分男女老少，每日饮食都离不开功效各异的汤水，那一道道香浓醇美的靓汤，是餐桌上一道永恒的风景。汤品营养足，味道鲜，既有香润的口感，又有明显的调养功效，是药膳的最佳体现。法国著名烹调专家路易斯·古斯也曾在《汤谱》中写道：“汤是餐桌上的第一佳肴，汤的气味能使人恢复信心，汤的热气能使人感到宽慰。”可见汤的普及和受欢迎程度。

我国幅员辽阔，饮食习惯也不尽相同，但说到最爱喝汤，非广东人莫属。他们“宁可食无菜，不可食无汤”，对汤情有独钟，极其重视汤水的烹调艺术，而且颇有研究。广东的靓汤种类繁多，极为讲究材料和火候，可以用各种汤料和烹调方法，通过食物的巧妙搭配、火候的科学把握，针对不同的症状和需求烹制出各种不同口味、不同功效的汤品。好汤不只是滋味好，还有着大家不了解的、隐藏在浓汤之下的补身治病的秘密。喝汤是广东人传统的防病治病、扶持虚弱的自我保健方法之一。相对于单纯的食物进补，中药补益效果明显，而汤补则更易于身体吸收。因为汤中不仅包含了各种新鲜食材的补益功效，还囊括了各种药材的综合作用，能有效营养脏腑、滋润关节、补虚健体，更能防病治病。

根据中医理论，无论是荤汤还是素汤，每天一碗滋补汤便可以达到抗衰治病的效果。每个人都能根据自己的身体状况选择汤品，利用好喝又有食疗作用的汤有针对性地进行调养，达到亦食亦养、亦养亦治的目的，从而真正享受食补养生的乐趣。针对身体的不同状况，广东人用各种动植物和中药材烹制靓汤，将其丰富的营养成分渗透到汤中，这些营养成分随汤水进入人体后很容易被吸收，对人体健康非常有益。

那么，如何才能烹制出滋味纯正而又功效非凡的养生靓汤呢？本书遵循“从

生活中来”的原则，站在普通家庭日常生活的视角上，按滋补养生、补血养颜、强身健体、提神醒脑、保肝护肾、养心润肺六个方面，精心为百姓挑选了近600道具有养生保健作用的广东靓汤。

材料、调料、做法面面俱到，烹饪步骤清晰，详略得当，同时配以精美的图片，读者可以一目了然地了解靓汤的制作方法，易于操作。即使没有任何经验，也能按照书中的指导做出浓香、地道的广东靓汤。

此外，本书将传统的“以食为养”观念融入正确的煲汤方法中，介绍的每个汤品都将蔬菜、肉类、水产等食材和调料、药材巧妙搭配，力求让读者学会既滋补又地道的广东靓汤，体味从食材、药材中吸取营养精华的温馨感觉。让读者在厨房中享受生活乐趣的同时，也能学会煲一手美味又养生的靓汤，使身体保持活力四射的健康状态。



目录



制作广东靓汤的方法和技巧

- 家庭煲汤的器具介绍 002
- 广东靓汤常用食材介绍 003
- 制作广东靓汤的关键 007
- 高汤的制作 009
- 老汤的制作与保存 010
- 煲汤小窍门 011
- 对症喝汤更健康 012



滋补养生汤

- 二子苍术瘦肉汤 016
- 山楂麦芽猪腱汤 016
- 清补凉煲瘦肉 017
- 干贝山药瘦肉汤 017
- 芥菜连锅汤 018
- 参杞香菇瘦肉汤 018
- 干贝黄精生熟地炖瘦肉 019
- 灵芝石斛鱼胶猪肉汤 019
- 胡萝卜花胶猪腱汤 019
- 芹菜金针菇响螺猪肉汤 020

- 木瓜银耳猪骨汤 020
- 粉葛红枣猪骨汤 020
- 双枣莲藕炖排骨 021
- 党参蜜枣脊骨汤 021
- 雪梨猪腱汤 022
- 双菇脊骨汤 022
- 鲜莲排骨汤 022
- 绿豆陈皮排骨汤 023
- 沙葛花生猪骨汤 023
- 人参猪蹄汤 023
- 猪蹄炖牛膝 024
- 无花果蘑菇猪蹄汤 024
- 猪蹄灵芝汤 024
- 猪皮花生眉豆汤 025
- 花生丁香猪尾汤 025
- 枸杞猪尾汤 025
- 黑木耳猪尾汤 026
- 金银花蜜枣煲猪肺 026
- 猴头菇章鱼猪肚汤 027
- 胡椒老鸡猪肚汤 027
- 党参淮山猪肚汤 027
- 滋阴凉补猪肚汤 028
- 生姜肉桂炖猪肚 028
- 玉米圆肉煲猪胰 029
- 党参淮山猪胰汤 029
- 杏仁白菜猪肺汤 029
- 佛手爪银耳煲猪腰 030
- 淮山羊肉汤 030

- 猪肠莲子枸杞汤 031
- 蝉花熟地猪肝汤 031
- 枸杞瘦肉汤 031
- 什锦牛丸汤 032
- 黄芪牛肉汤 032
- 五加皮牛肉汤 032
- 牛腩炖白萝卜 033
- 白萝卜煲羊肉 033
- 清炖柠檬羊腩汤 033
- 冬瓜薏米猪腰汤 034
- 胡萝卜竹蔗羊肉汤 034
- 橘子羊肉汤 035
- 银耳淮山莲子煲鸡汤 035
- 羊排红枣山药滋补煲 036
- 木瓜银耳煲白鲫 036
- 蛤蜊羊排汤 036
- 银杏青豆羊肉汤 037
- 节瓜鸡肉汤 037
- 鲜人参炖鸡 038
- 人参鸡汤 038



红枣炖兔肉 038
西洋菜鸡汤 039
平菇木耳鸡丝汤 039
花胶冬菇鸡脚汤 039
人参糯米鸡汤 040
黄精山药鸡汤 040
苡芪煲鸡汤 041
胡萝卜马蹄煮鸡腰 042
杜仲艾叶鸡蛋汤 042
五子鸡杂汤 043
黑枣党参鸡肉汤 044
十全大补乌鸡汤 044
百合乌鸡汤 045
当归田七炖鸡 045
西洋菜乌鸡汤 046
椰盅乌鸡汤 046
参麦黑枣乌鸡汤 047
田七木耳乌鸡汤 047
节瓜山药莲子煲老鸭 048
陈皮绿豆煲老鸭 048
山药杞子老鸭汤 048
花胶炖老鸭汤 049
佛手瓜老鸭汤 049
北芪党参水鸭汤 049
薏米百合煲老鸭汤 050
桂圆干老鸭汤 050
生地老鸭汤 050
北杏党参老鸭汤 051



金银花水鸭汤 051
沙参老鸭煲 052
老鸭枸杞煲萝卜 052
芡实扁豆老鸭汤 052
清炖鸭汤 053
冬笋鸭块 053
鸭子炖黄豆 054
西洋参百合绿豆炖鸽汤 054
灵芝核桃乳鸽汤 055
鲜人参煲乳鸽 055
四宝煲老鸽 055
清补乳鸽汤 056
人参红枣鸽子汤 056
洋参淮山乳鸽汤 057
猴头菇干贝乳鸽汤 057
银耳鹌鹑汤 057
黄芪绿豆煲鹌鹑 058
菊花北芪煲鹌鹑 058
眉豆薏苡炖鹌鹑 059
淮山党参鹌鹑汤 059
白菜干鹌鹑汤 060
灵芝炖鹌鹑 060
椰子鹌鹑汤 060
西洋菜鲤鱼汤 061
眉豆木瓜银耳煲鲫鱼 062
节瓜鲫鱼汤 062
冬瓜生鱼汤 062
海底椰无花果生鱼汤 063
党参生鱼汤 063
西洋参银耳生鱼汤 063
川芎白芷鱼头汤 064
淮山圆肉生鱼汤 064
西洋参甲鱼汤 065
海参甲鱼汤 065
五指毛桃熟地炖甲鱼 066
灵芝石斛甲鱼汤 066

西洋参无花果甲鱼汤 067
灵芝土茯苓炖甲鱼 067
冬瓜煲田鸡 068
沙参泥鳅汤 068
绿豆莲子牛蛙汤 068
参芪泥鳅汤 069
清补田鸡汤 069
芪枣鳝鱼汤 069
萝卜竹笋煲河虾 070
砂锅一品汤 071
菊花土茯苓汤 071
白果枝竹薏米汤 071
党参花甲汤 072
四物炖豆皮 073
塘虱巴戟汤 073



补血养颜汤

冬瓜薏米瘦肉汤 076
黑豆益母草瘦肉汤 076
核桃仁当归瘦肉汤 077
黑豆墨鱼瘦肉汤 077
海参淡菜猪肉汤 078
莲藕猪腱汤 078
墨鱼干节瓜煲猪蹄 079
参果炖瘦肉 079
肉苁蓉黄精鳃骨汤 079
红枣白萝卜猪蹄汤 080
益母草红枣瘦肉汤 080
猪蹄汤 080
猪蹄凤爪冬瓜汤 081
胡萝卜猪脚汤 082
党参炖猪手 082

莲藕红枣猪蹄汤 082	莲藕排骨汤 100	红枣乌鸡汤 115
木耳海藻猪蹄汤 083	黄芪猪脚汤 100	花旗参乌鸡汤 115
淮杞红枣猪蹄汤 083	红枣猪肝冬菇汤 101	四物乌鸡汤 115
莲藕猪肉汤 083	黄芪猪肝汤 101	银杞鸡肝汤 116
清补节瓜煲猪蹄 084	参芪枸杞猪肝汤 101	大蒜花生凤爪汤 116
百合猪蹄汤 085	红酒烩牛尾 102	菊花鸡肝汤 116
黄豆猪蹄汤 085	猪皮枸杞红枣汤 102	花生香菇煲鸡爪 117
丰胸猪蹄煲 085	大肠枸杞核桃汤 102	板栗枸杞鸡爪汤 118
芹菜猪蹄汤 086	红菜头猪大肠汤 103	花生碎骨鸡爪汤 119
章鱼花生猪蹄汤 087	竹香猪肚汤 104	青萝卜玉米老鸭煲 119
莴笋猪蹄汤 087	桂圆红枣猪腰汤 104	老鸭莴笋枸杞煲 119
美容猪蹄汤 088	棒骨猴头汤 105	木瓜粉丝牛蛙汤 120
当归猪蹄汤 088	苹果雪梨煲牛腱 105	银耳炖乳鸽 120
萝卜干蜜枣猪蹄汤 088	当归生姜羊肉汤 105	柠檬乳鸽汤 121
猪腱子莲藕汤 089	当归红枣牛肉汤 106	黄精海参炖乳鸽 121
冬瓜荷叶薏米排骨汤 090	理气牛肉汤 106	淮杞煲乳鸽汤 121
党参排骨汤 091	柠檬鸡汤 107	洋参炖乳鸽 122
木瓜西施骨汤 091	鸡血藤鸡肉汤 107	清补养颜汤 122
藕节排骨汤 091	党参炖鸡汤 107	参芪枸杞鹌鹑汤 123
木瓜花生排骨汤 092	板栗土鸡汤 108	葛菜生鱼汤 123
红绿豆花生猪手汤 093	山药炖鸡汤 108	木瓜鲤鱼汤 124
章鱼猪尾煲红豆 093	姜汁鸡汤 109	金针香菜鱼片汤 124
虫草红枣炖甲鱼 093	栗子红枣煲珍珠鸡 109	通络美颜汤 125
丝瓜排骨汤 094	客家糯米酒煮鸡汤 109	丰胸美颜汤 125
木瓜排骨汤 094	田七冬菇炖鸡 110	胡萝卜鱼片汤 126
甲鱼猪骨汤 094	四物鸡汤 111	芡实红枣生鱼汤 126
银杏骨头汤 095	参归枣鸡汤 111	木瓜生鱼汤 127
净面美颜汤 096	党参茯苓鸡汤 111	黄芪红枣生鱼汤 127
驻颜汤 096	熟地当归鸡汤 112	鲫鱼党参汤 127
西红柿炖棒骨 097	归芪红枣鸡汤 112	鱼肚冬菇汤 128
莲子乌杞炖鸡蛋 097	椰子杏仁鸡汤 112	豆腐红枣泥鳅汤 128
健体润肤汤 098	扁豆莲子鸡汤 113	丝瓜鱼头豆腐汤 129
益气润肤汤 098	橙子当归鸡煲 113	节瓜红豆生鱼汤 129
山药炖猪血 099	丹参三七炖鸡 114	木瓜鲈鱼汤 130
木瓜汤 099	补血乌鸡汤 114	西红柿淡奶鲫鱼汤 130
佛手瓜炖猪蹄 099	田七炖乌鸡 114	葱茭草鱼汤 131

枸杞鸡肝鲫鱼汤 131

北芪鲫鱼汤 131

包菜果香肉汤 132

毛丹银耳汤 132

醉花菇 132

莲子山药甜汤 133

红参淮杞甲鱼汤 134

胡萝卜丝煮珍珠贝 134

苦瓜炖蛤 135

鲜荷双瓜汤 135

党参灵芝桂圆汤 135



强身健体汤

草菇瘦肉汤 138

扁豆瘦肉汤 138

海带海藻瘦肉汤 139

蚝豉瘦肉汤 139

鸡骨草瘦肉汤 140

天山雪莲金银花煲瘦肉 140

玉米须瘦肉汤 141

冬瓜瘦肉汤 141

茯苓芝麻菊花瘦肉汤 142

三豆冬瓜瘦肉汤 142

海底椰参贝瘦肉汤 143

佛手瓜白芍瘦肉汤 143

苦瓜菊花瘦肉汤 144

鲮鱼鳃炖瘦肉 144

马齿苋杏仁瘦肉汤 145

苦瓜败酱草瘦肉汤 145

生地木棉花瘦肉汤 145

胡萝卜猪腱汤 146

马齿苋瘦肉汤 146

节瓜花生猪腱汤 146

南瓜猪展汤 147

茅根马蹄猪展汤 147

白萝卜猪展汤 147

五指毛桃根煲猪蹄 148

薏米猪蹄汤 148

黑木耳猪蹄汤 148

粉葛豆芽猪蹄汤 149

火麻仁猪蹄汤 149

芦荟猪蹄汤 149

南瓜红枣煲猪排 150

海蜇马蹄排骨汤 150

红枣冬菇排骨汤 150

西红柿红薯排骨汤 151

萝卜橄榄猪骨汤 151

排骨苦瓜煲陈皮 151

青豆党参排骨汤 152

黄瓜扁豆排骨汤 152

香菇排骨汤 152

板栗排骨汤 153

猪骨黄豆芽汤 153

玉竹三味排骨 153

猪骨黄豆丹参汤 154

土豆西红柿脊骨汤 154

粉葛薏米脊骨汤 154

夏枯草脊骨汤 155

节瓜菜干煲脊骨 155

春砂仁花生猪扇骨汤 155

胡萝卜红薯猪骨汤 156

南瓜猪骨汤 156

白萝卜青榄猪肺汤 156

党参豆芽胛骨汤 157

苋菜梗扁豆煲猪尾 157

白背叶根猪尾汤 157

槐花猪肠汤 158

生地绿豆猪大肠汤 158

胡萝卜玉米煲猪胰 158

玉米山药猪胰汤 159

山药枸杞猪胰汤 159

鸡骨草夏枯草煲猪胰 160

独脚金猪胰汤 160

旱莲猪肝汤 160

南瓜猪肝汤 161

老鸭猪肚汤 161

酸菜腐竹猪肚汤 161

猪肚煲米豆 162

咸酸菜滚猪红汤 162

香菇煲猪肚汤 162

猪肚黄芪枸杞汤 163

鲜车前草猪肚汤 163

胡椒猪肚汤 163

白果煲猪肚 164

天麻炖鸡汤 165

冬瓜鲜鸡汤 165

鸡肉白果汤 165

田七薤白鸡肉汤 166

黄芪桂圆淮山鸡肉汤 166

白果莲子糯米乌鸡汤 166

归芪板栗鸡汤 167

鲜菇鸡汤 167

鲍鱼鸡肉汤 167

清炖鸡汤 168

参片鸡汤 168

马蹄冬菇鸡爪汤 169

山药麦芽鸡肫汤 169

大白菜老鸭汤 169

虫草炖雄鸭 170

霸王花烧鸭头汤 170

青萝卜陈皮鸭汤 171

土茯苓绿豆老鸭汤 171

冬菇马蹄老鸭汤 172

柴胡枸杞羊肉汤 172

山药白术羊肚汤 172
银杏炖鹌鹑 173
玉竹沙参炖鹌鹑 173
菟丝子煲鹌鹑蛋 174
人参鹌鹑蛋 174
虫草炖乳鸽 174
西洋参煲乳鸽 175
鱼头萝卜汤 175
砂仁陈皮鲫鱼汤 175
山楂山药鲫鱼汤 176
黄芪山药鲫鱼汤 176
天麻红枣炖鱼头 177
豆蔻陈皮鲫鱼羹 177
芥菜咸鱼头汤 177
茼蒿鱼头汤 178
枸杞党参鱼头汤 178
酸菜鱼片汤 179
山药鳝鱼汤 179
海鲜什锦汤 179
草菇大鱼头汤 180
川芎白芷炖鱼头 180
参麦泥鳅汤 181
白花蛇舌草田鸡汤 181
绿豆田鸡汤 181
山药薏米枸杞汤 182
小鲍鱼参杞汤 182
甲鱼芡实汤 183
兔肉薏米煲 183
带鱼黄芪汤 183



香菜豆腐鱼头汤 186

鱼头蒜子豆腐汤 186
土鸡煨鱼头 187
黄花鱼豆腐煲 187
姜丝鲈鱼汤 188
双鱼汤 188
黄花鱼汤 189
五爪龙鲈鱼汤 189
清汤黄花鱼 189
冬笋海味汤 190
莴笋蛤蜊煲 191
原汁海蛰汤 191
皮蛋豆腐鱼尾汤 191
海鲜豆腐汤 192
酸菜豆腐鱼块煲 192
金针菇金枪鱼汤 192
螺肉煲西葫芦 193
豆腐草菇鲫鱼汤 194
苹果马蹄鲫鱼汤 194
苹果核桃鲫鱼汤 195
腐竹银杏鲫鱼汤 195
天麻党参炖鱼头 196
雪菜大黄鱼汤 196
生姜肉桂炖虾丸 196
黄芪瘦肉鲫鱼汤 197
枸杞黄芪鱼块汤 197
土茯苓薏米蝎子汤 197
大蒜豆腐鱼头汤 198
木瓜玉米花生生鱼汤 198
苹果猪胰生鱼汤 198
苹果红枣炖鲩鱼汤 199
苹果杏仁生鱼汤 199
玉米须鲫鱼煲 200
西洋菜生鱼汤 200
天麻枸杞鱼头汤 201
天麻鱼头汤 201
淮山鱼头汤 201

养颜茯苓核桃瘦肉汤 202
苹果瘦肉汤 202
玉米哈密瓜苹果瘦肉汤 203
花生大蒜排骨汤 203
黄豆排骨汤 203
核桃排骨首乌汤 204
玉米萝卜煲猪脊骨 204
百合红枣排骨汤 204
苦瓜黄豆排骨汤 205
苹果排骨汤 205
玉米胡萝卜甘蔗猪尾汤 206
玉米龙骨汤 207
玉米胡萝卜脊骨汤 207
玉米节瓜煲排骨 207
干张筒骨煲 208
夏枯草黄豆脊骨汤 208
香菇黄豆猪手汤 208
香菇白菜猪蹄汤 209
金针黄豆煲猪脚 209
玉米牛腱汤 210
核桃煲猪腰 210
玉米猪肚汤 211
黄豆猪肚排骨鸡脚汤 211
西红柿猪肝汤 212
淮山核桃羊肉汤 212
杜仲核桃兔肉汤 213
苹果鸡脚炖猪胰 213
天麻瘦肉猪脑汤 213



玉米煲老鸭 214
萝卜马蹄煲老鸭 214
红枣薏米鸭胸汤 215
核桃煲鸭子 215
核桃芝麻乳鸽汤 215



保肝护肾汤

芹菜苦瓜瘦肉汤 218
干贝冬笋瘦肉羹 218
海马干贝猪肉汤 219
节瓜蚝豉瘦肉汤 219
淡菜瘦肉汤 220
干贝腱肉汤 220
莲子百合芡实排骨汤 220
莲子芡实瘦肉汤 221
灵芝红枣瘦肉汤 221
板栗蜜枣汤 222
鸡骨草排骨汤 222
虫草花党参猪肉汤 222
泽泻薏米瘦肉汤 223
四果瘦肉汤 224
红豆猪骨汤 224
花豆煲龙骨 225
猪排骨炖洋葱 225
青胡萝卜芡实排骨汤 226
板栗无花果排骨汤 226
霸王花猪脊骨汤 226
竹荪排骨汤 227
黑豆排骨汤 227
西红柿土豆脊骨汤 228
海马排骨汤 228
二冬生地炖龙骨 229

海马龙骨汤 229
姜蒜龙骨汤 230
板栗猪腰汤 230
翡翠人参腰片汤 231
人参猪腰汤 231
二参猪腰汤 232
党参马蹄猪腰汤 232
芥菜腰片汤 233
木瓜车前草滚猪腰汤 233
猪腰山药汤 234
白果覆盆子猪肚汤 234
淮山猪肚汤 234
春砂仁北芪猪肚汤 235
白果猪肚汤 235
芡实煲猪肚汤 235
灵芝炖猪尾 236
杜仲巴戟猪尾汤 236
莲子芡实猪尾汤 237
萝卜莲子芡实猪胰汤 237
莲子补骨脂猪腰汤 237
车前空心菜猪腰汤 238
丝瓜猪肝汤 238
枸杞叶猪肝汤 238
党参枸杞猪肝汤 239
猪肝炖五味子五加皮 239
大豆蹄花汤 240
莲藕黑豆猪蹄汤 241
板栗桂圆炖猪蹄 241
韭菜花炖猪血 241
耙齿萝卜牛腩汤 242
滋补牛肉汤 242
麦芽山药煲牛肚 242
参芪炖牛肉 243
萝卜牛腱汤 244
桑葚牛骨汤 245
牛筋汤 245

马蹄红枣牛骨汤 245
枸杞山药牛肉汤 246
莲子芡实薏米牛肚汤 246
牛鞭汤 246
胡萝卜煲牛尾 247
灯芯花莲子牛百叶汤 247
鹿茸川芎羊肉汤 248
当归羊肉汤 248
肉苁蓉莲子羊骨汤 248
羊排鲫鱼山药煲 249
菊花羊肝汤 249
胡萝卜山药羊肉煲 250
山药羊排煲 250
黑豆牛蒡炖鸡汤 251
灵芝山药杜仲汤 251
巴戟黑豆汤 251
巴戟淫羊藿鸡汤 252
桑螵蛸红枣鸡汤 252
海马虾仁童子鸡 253
六味地黄鸡汤 253
海马炖土鸡 254
鲍鱼老鸡干贝煲 254
杜仲寄生鸡汤 254
玉米海底椰鸡肉汤 255
花豆杜仲鸡汤 256
板栗冬菇鲜鸡汤 256
栗子蜜枣煲鸡汤 256
淡菜首乌鸡汤 257
乌鸡冬瓜汤 257
山药枸杞乌鸡汤 258
枸杞牛肉乌鸡汤 258
板栗猴头菇乌鸡汤 258
板栗乌鸡煲 259
决明鸡肝苋菜汤 259
山药熟地乌鸡汤 259
桑寄生连翘鸡爪汤 260

板栗鸡爪汤 260
 板栗花生鸡爪汤 261
 何首乌黑豆煲鸡爪 261
 鹿茸炖乌鸡 262
 狗脊熟地乌鸡汤 262
 海马党参枸杞炖乳鸽 263
 茯苓鸽子煲 263
 山药芡实老鸽汤 264
 淡菜枸杞煲老鸽 264
 天麻黄精炖老鸽 264
 四宝炖乳鸽 265
 竹笋鸭肠玉米汤 265
 杜仲鹌鹑汤 266
 菟杞红枣炖鹌鹑 266
 海底椰贝杏鹌鹑汤 266
 鹌鹑笋菇汤 267
 茸杞红枣鹌鹑汤 267
 肉桂茴香炖雀肉 268
 海马炖寿龟 269
 枸杞炖甲鱼 269
 老龟汤 270
 海马党参鸡爪炖甲鱼 270
 黄芪鳝鱼汤 271
 党参鳝鱼汤 271
 土茯苓鳝鱼汤 271
 鳝鱼苦瓜枸杞汤 272
 枸杞水蛇汤 273
 胡萝卜鱿鱼煲 273
 水蛇瘦肉汤 273



三参炖三鞭 274
 虫草海马炖鲜鲍 274
 虫草海马四宝汤 274
 龙骨牡蛎炖鱼汤 275

养心润肺汤

西洋菜北杏瘦肉汤 278
 甘麦红枣瘦肉汤 278
 双杏煲瘦肉 279
 甘麦红枣瘦肉汤 279
 百合桂圆瘦肉汤 280
 无花果瘦肉汤 280
 苹果雪梨瘦肉汤 281
 莲子猪心汤 281
 西红柿莲子咸肉汤 282
 核桃沙参姜汤 282
 麦枣甘草排骨汤 282
 木耳炖田鸡 283
 猪心虫草汤 284
 桂参红枣猪心汤 285
 黑豆红枣莲藕猪蹄汤 285
 罗汉果猪蹄汤 285
 银耳猪骨汤 286
 生地煲龙骨 286
 冬瓜柿饼煲猪蹄 287
 西洋参芡实排骨汤 287
 无花果杏仁排骨汤 288
 胡萝卜排骨汤 288
 南北杏无花果煲排骨 288
 萝卜炖大骨汤 289
 猪骨玉米汤 289
 党参麦冬瘦肉汤 290

甘蔗胡萝卜猪骨汤 290
 甘蔗猪骨汤 291
 霸王花瘦肉汤 291
 霸王花猪肺汤 292
 猪肺炖白萝卜 292
 霸王花蜜枣猪肺汤 293
 大芥菜南北杏猪肺汤 293
 白果猪肺汤 294
 金银菜猪肺汤 294
 白萝卜杏仁猪肺汤 294
 南杏白萝卜炖猪肺 295
 菜干猪肺汤 295
 猪肺白菜胡萝卜煲 296
 鸡骨草养肺汤 296
 菜叶猪肺汤 297
 猪肺雪梨银耳汤 297
 金银菜猪肺汤 297
 甜草猪肺汤 298
 无花果煲猪肚 298
 胡萝卜红枣猪肝汤 298
 雪梨竹蔗煲猪腩 299
 白萝卜炖牛肉 299
 黄芪羊肉汤 300
 蜜枣白菜羊肺汤 300
 冬瓜干贝老鸭汤 301
 玉竹红枣煲鸡汤 301
 板栗南杏鲜鸡汤 301
 木瓜花生鸡爪汤 302
 鲜百合鸡心汤 302
 百合银杏鸽子煲 302
 椰子肉银耳煲老鸽 303
 枸杞鹌鹑鸡肝汤 304
 无花果章鱼干鲫鱼汤 304
 甘草蛤蚧汤 304
 冬瓜鲫鱼汤 305
 马蹄百合生鱼汤 305

制作广东靓汤的方法和技巧



零基础煲汤大厨献巧技快速入门

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

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



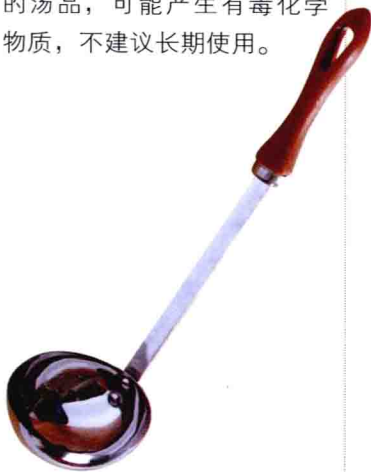
滤网

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。

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，而且更富营养。



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。



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。

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。



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。

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。



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。

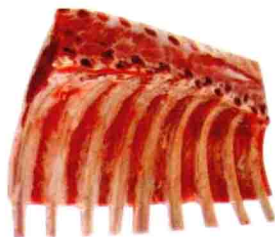


羊骨

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：羊骨剁块后要先汆去血水和血沫，再入锅中



用大火炖 2 个小时便可。

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，待鸡肉表面产生一层光亮的薄膜再下锅煮，味道更美；先将水烧开后，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。





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。

煲汤技巧：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。



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。



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。



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。

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，而且不会有腥味。



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。

