

● 方敏 编著



幸福就是一碗好汤

广东

靓汤

1000 款

Canton Soup Recipes



生活·读书·旅行

BOOK

广东旅游出版社

● 方敏 编著

幸福就是一碗好汤

广东

靓汤

Canton Soup Recipes **1000** 款

幸福是什么？对我而言，幸福就是用心熬制的一碗靓汤，因为浓香的汤液已与我对家人、对朋友的爱融为一体。

生活·读书·新知

BOOK

广东旅游出版社
GUANGDONG TOURISM AND TRAVEL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

广东靓汤1000款 / 方敏编著. -- 广州 : 广东旅游出版社, 2013. 1

ISBN 978-7-80766-396-6

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第198007号

策 划: 方 敏
责任编辑: 方 敏
封面设计: 邓传志
内文设计: 邓传志 何汝清
责任校对: 李瑞苑 刘光焰
责任技编: 刘振华

广东旅游出版社出版发行

(广州市越秀区先烈中路76号中侨大厦22楼D、E单元 邮编: 510095)

邮购电话: 020-87348243

深圳市希望印务有限公司印刷

(深圳市坂田吉华路505号大丹工业园二楼)

广东旅游出版社图书网

www.tourpress.cn

787毫米×1092毫米 16开 17印张 200千字

2014年1月第1版第3次印刷

印数: 8001-12000册

定价: 38.00元

[版权所有 侵权必究]

本书如有错页倒装等质量问题, 请直接与印刷厂联系换书

幸福就是一碗好汤

Happy Soup

煲汤，在我记忆当中是件相当繁琐的家事，是师奶们的拿手绝活。妈妈是名副其实的师奶，爱好煲汤，还津津乐道“多喝汤，营养足，精神好”。记忆中妈妈总能根据一家人的体质准备好各种汤料，总能耐着性子煲上几个钟，熬成一锅热腾腾的、沁人心脾的好汤，总能让一家人喝上了瘾。

忘不了在家喝汤的那段美好的时光。因为我从小挑食，不爱吃肉，妈妈怕我没营养，不聪明，于是就经常煲汤给我喝。或许肉的精华都浓缩到汤里了，即使闻不得肉味的我，也不会太抗拒。虽然那时生活并不富裕，但妈妈总能变换着汤的口味让我着魔般地爱上喝汤，让我既补足了营养，又长好了身体。

还记得大学毕业后的那年冬天，我将独自离开老家到广州来工作。送我上车时，妈妈特地塞给我一个大暖瓶，里面是她熬夜煲好的羊肉汤，还千叮万嘱我一定要学会照顾自己，多煲点汤，补充营养，养足精神。摸着温热的暖瓶，我不以为然，觉得自己年轻得很，只要好好吃饭，不喝汤也照样过。没料到，打拼了几年，工作不但没什么成绩，身体也大不如从前了。于是，我又想起了妈妈的好，想起了煲汤的种种好，而以前喝过的老火汤只能成了“回忆”。

这或许就是师奶妈妈“住家汤”的魔力，让我回味无穷，牵挂一生。现在的我有条件有空闲去煲汤了，也买了N多教人如何煲汤的书来照葫芦画瓢。但是无论我多么努力，还是无法真实重现以前喝过的靓汤的味道，是火候不足，是搭配不合理，是耐性不够，还是我嘴巴刁了……也许改变的只是时间，美好的记忆却永远停留在了那曾经的温馨的一瞬间。

如今，这看似矜贵的老火汤其实并非遥不可及，只要花点心思，搭配好食材，掌握好火候，给几分耐性，就会有意想不到的惊喜和感动。用最科学的搭配，用最健康的做法，用最真切的爱，煲出最美味的人生，这就是我编写这本汤谱的初衷。

幸福是什么？对我而言，幸福就是用心熬制的一碗好汤，因为浓香的汤液已与我对家人、对朋友的爱融为一体。

目录

四季美味靓汤

春季平补靓汤

菜干节瓜猪骨汤	2
麦冬玉蝴蝶瘦肉汤	2
薏米木瓜瘦肉汤	3
芥菜黄豆排骨汤	4
薄荷叶厚朴猪骨汤	4
蚝豉咸酸菜猪骨汤	4
白术茯苓鲫鱼汤	5
双豆茯苓祛湿汤	6
银耳百合排骨汤	6
胡萝卜玉米鸡脚汤	6
栗子瘦肉汤	7
黄芪党参牛腩汤	8
玉米须茅根猪肚汤	8
冬瓜薏米瘦肉汤	8
香菜黄豆汤	9
虫草花莲子猪骨汤	10
鸡骨草煲猪横膈	10
马蹄甘蔗猪骨汤	10
淮山芡实百叶汤	11
参术茯苓红枣汤	12
桑枝红枣煲鸡汤	12
鱼腥草猪肺汤	12
豆腐菠菜汤	13
番茄豆腐黄鱼汤	14
杏仁西洋菜排骨汤	14
香菇薏米煲猪手	14
淡菜芡实老鸭汤	15
沙参玉竹煲猪横膈	15
浮小麦猪心汤	15
红枣眉豆排骨汤	16
谷麦芽陈肾汤	17
墨鱼眉豆猪尾汤	17
土茯苓煲龟汤	17

五指毛桃牛大力煲鸡汤	18
咸肉春笋排骨汤	18
眉豆粉葛生鱼汤	18
羊肉姜桂汤	19

夏季清补靓汤

山楂莲叶猪骨汤	20
老黄瓜煲猪腩	20
冬瓜老鸭汤	21
竹蔗胡萝卜猪骨汤	22
花旗参石斛炖瘦肉	22
石斛雪梨炖水鸭	22
马蹄胡萝卜甘蔗汤	23
海带老鸭汤	23
丝瓜鱼头豆腐汤	23
冬瓜虾仁汤	24
节瓜扁豆田鸡汤	25
苦瓜鲤鱼汤	25
海底椰石斛炖瘦肉	25
苦瓜兔肉汤	26
三豆猪骨汤	27
番茄土豆猪骨汤	27
冬瓜茯苓蜆肉汤	27
冬瓜双豆薏米汤	28
土茯苓绿豆老鸭汤	28

茯苓煲龟汤	28
木瓜海底椰瘦肉汤	29
丝瓜瘦肉汤	29
墨鱼节瓜排骨汤	29
龙莲鸡蛋汤	30
冬瓜薏米老鸭汤	31
咸蛋节瓜汤	31
薏米淮山鱼头汤	31
川贝菊花炖雪梨	32
海带绿豆猪骨汤	33
芡实薏米老鸭汤	33
苦瓜黄豆排骨汤	33
节瓜鲩鱼尾汤	34
黄豆苦瓜猪骨汤	34
赤小豆粉葛鲫鱼汤	34
塘葛菜生鱼汤	35



秋季滋补靓汤

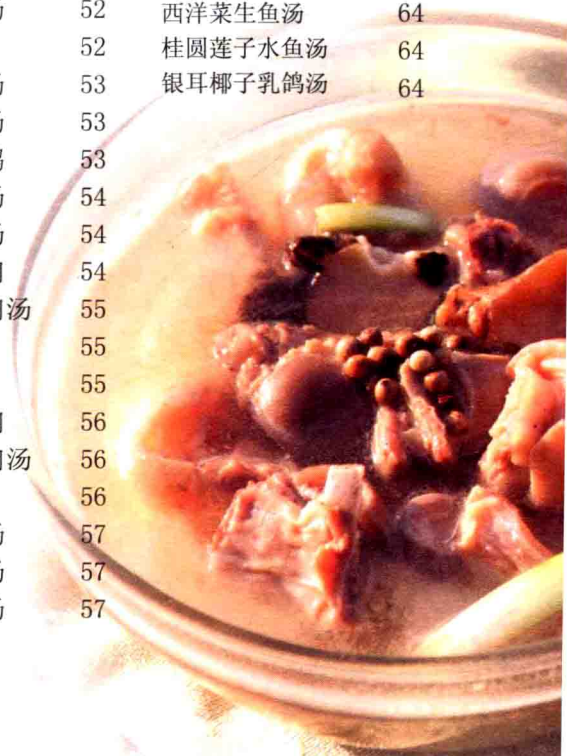
橄榄雪梨炖瘦肉	36
霸王花鳝鱼汤	36
淮山石斛炖白鳧	37
川贝党参老鸭汤	37
杏仁雪梨炖海蜇	37
粉葛鲮鱼汤	38
无花果胡萝卜生鱼汤	38
椰子煲鸡汤	38
胡萝卜冬瓜猪骨汤	39
霸王花蜜枣排骨汤	39
淮杞灵芝炖鸡	39
西洋菜猪展汤	40
百合麦冬老鸭汤	40
绿豆莲藕猪骨汤	40
菜干南北杏猪骨汤	41
油柑子木瓜瘦肉汤	41
胡萝卜玉竹鱼头汤	41
白果玉竹排骨汤	42
豆腐玉米鲫鱼汤	42
苹果蜜枣炖瘦肉	42
雪梨杏仁润肺汤	43
清心润肺汤	43
橄榄栗子鹧鸪汤	43
珧柱节瓜猪展汤	44
参麦雪梨排骨汤	44
银耳木瓜鲫鱼汤	44
沙参玉竹炖瘦肉	45
萝卜丝鲫鱼汤	45
塘葛菜猪肺汤	45
银耳杏仁猪肺汤	46
番茄薯仔牛尾汤	46
燕窝炖瘦肉	46
海底椰苹果排骨汤	47

淮山猪骨汤	47
莲子百合炖瘦肉	47
菠菜豆腐瘦肉汤	48
莲子淮山鲫鱼汤	48
花旗参海底椰响螺汤	48
淮杞山斑鱼汤	49
玉竹麦冬炖乳鸽	49
百合栗子鸡脚汤	49
淮山芡实猪肚汤	50
南北杏百合猪肺汤	50
凉瓜淮杞排骨汤	50
沙参玉竹兔肉汤	51
花生木瓜猪骨汤	51
西洋菜蜜枣瘦肉汤	51

冬季温补靓汤

淮杞瘦肉乌鸡汤	52
虫草花老鸡汤	52
珧柱萝卜猪骨汤	53
麦冬灵芝排骨汤	53
桂圆杏仁炖鹧鸪	53
五指毛桃排骨汤	54
淮山干贝老鸽汤	54
太子参炖鳄鱼肉	54
无花果马蹄瘦肉汤	55
海带老鸭汤	55
萝卜牛肉汤	55
冬菇珧柱炖瘦肉	56
山楂胡萝卜羊肉汤	56
淮杞炖水鱼	56
马蹄玉米猪骨汤	57
香菇海参煲鸡汤	57
川贝杏仁水鱼汤	57

淮杞狗肉汤	58
红枣淮杞炖猪肝	58
花生黄豆煲鸡脚	58
党参黄芪炖鸡	59
虫草花胶炖水鸭	59
虫草淮山乌鸡汤	59
马蹄羊肉汤	60
珧柱木瓜老鸡汤	60
黄芪党参羊肉汤	60
沙参百合润肺汤	61
红枣淮杞炖牛肉	61
桂圆红豆老鸽汤	61
蜜枣白菜猪肺汤	62
山药栗子猪骨汤	62
山药胡萝卜排骨汤	62
蜜枣玉竹炖牛展	63
白果猪肚乳鸽汤	63
沙参玉竹鹧鸪汤	63
西洋菜生鱼汤	64
桂圆莲子水鱼汤	64
银耳椰子乳鸽汤	64



男女老幼营养靓汤

儿童聪明靓汤

黄花菜健脑汤	66
木耳香菇排骨汤	66
莲子百合猪心汤	67
红枣枸杞炖猪脑	67
雪菜黄鱼汤	67
乌梅蚕茧红枣汤	68
胡萝卜瘦肉生鱼汤	68
牛蒡胡萝卜猪骨汤	68
参芪炖鹌鹑	69
香菇胡萝卜猪骨汤	69
罗汉果菜干瘦肉汤	69
苹果雪梨猪骨汤	70
花旗参无花果炖兔肉	70
太子参淮山鲫鱼汤	70
独脚金排骨汤	71
银耳杏仁炖鹌鹑	71
剑杏猪肺汤	71
茶树菇老鸭汤	72
冬菇鸡脚瘦肉汤	72
菜干牛百叶汤	72
白果覆盆子煲猪小肚	73
玉米胡萝卜猪骨汤	73
淮山响螺排骨汤	73
独脚金瘦肉汤	74
红枣参芪炖鹌鹑	74
沙参玉竹炖乳鸽	74
萝卜排骨汤	75
猪膀胱党参槐花汤	75
枣仁栗子煲鸡汤	75

青少年成长靓汤

芥菜豆腐汤	76
鳝鱼竹笋汤	76
清补凉煲鸡汤	77
菊花鸡肝汤	77
咸蛋芥菜鱼头汤	77
芥菜螺肉汤	78
安神补脑汤	78
枣杞黄精炖鹌鹑	78
天麻炖乳鸽	79
珧柱冬瓜老鸭汤	79
番茄玉米猪肝汤	79
西红柿鸡蛋瘦肉汤	80
川芎白芷炖鱼头	80
陈肾菜干鹌鹑汤	80
蜜枣菜干猪肺汤	81
茶树菇老鸡汤	81
茼蒿猪肝鸡蛋汤	81
金针菜雪梨瘦肉汤	82
胡萝卜玉米煲猪横膈	82
菠菜猪肝汤	82
苹果百合牛腩汤	83
枸杞叶猪肝汤	83
虫草花干贝猪骨汤	83

男性强身靓汤

壮阳狗肉汤	84
石斛灵芝乌鸡汤	84
茱萸苁蓉羊肉汤	85
花旗参生鱼汤	85
海马苁蓉炖仔鸡	85
杞子田七煲鸡汤	86
萝卜玉米猪骨汤	87
柚子炖雄鸡	87
红枣鹿角胶炖鸡	87
归芪牛肉汤	88
猴头菇炖鸡	89
虫草花炖泥鳅	89
韭菜鲜虾汤	89
虫草虾仁汤	90
枣杞山药炖乳鸽	91
海马虾仁炖鸡	91
西洋参甲鱼汤	91
泥鳅虾汤	92
参茸炖乌鸡	93
枸杞桂圆炖鲍参	93
灵芝煲鸡汤	93
附片羊肉汤	94
枸杞黄精牛尾汤	95
黄芪党参炖羊肉	95
桂圆淮山牛腩汤	95
虫草煲鸭汤	96
参贝雪梨炖瘦肉	97
鸡骨草煲田螺	97
千斤拔牛大力鸡脚汤	97



女性滋养靓汤

枣杞莲子排骨汤	98
花生木瓜鸡脚汤	98
花旗参炖乳鸽	99
雪梨炖燕窝	99
桂圆淮山煲鸡汤	99
健乳润肤汤	100
椰盅炖土鸡	101
当归鸭血鲤鱼汤	101
莲子麦冬兔肉汤	101
芪杞炖乳鸽	102
太子参田鸡汤	103
银耳椰子煲鸡汤	103
黄芪当归炖乌鸡	103
糯米酒红枣鸡汤	104
雪梨黄豆猪骨汤	105
红豆莲藕排骨汤	105
花胶淮杞猪骨汤	105
当归补血汤	106
黄芪炖乌鸡	107
山药百合猪蹄汤	107
清补凉鹧鸪汤	107
虫草淮山乌鸡汤	108
百合生地鸡蛋汤	109
苦瓜苹果排骨汤	109
海带木瓜猪骨汤	109
花生菜干猪骨汤	110
腐竹白果鹧鸪汤	110
眉豆玉米猪骨汤	110
花生墨鱼排骨汤	111
霸王花冬瓜猪骨汤	112
白果竹荪乌鸡汤	112
火腿瘦肉炖乳鸽	112
黄芪鱼鳔羊肉汤	113



中老年保健靓汤

黄豆猪骨汤	114	牛蒡猪骨汤	123
美味菇菌汤	114	豆腐苦瓜瘦肉汤	123
山药猪腩汤	115	椰子瘦肉乌鸡汤	124
菠菜牛骨汤	116	沙参玉竹生鱼汤	124
香菜豆腐鲈鱼汤	116	银耳杏仁炖鹧鸪	124
芡实排骨汤	116	咸蛋芥菜汤	125
黑豆炖狗肉	117	南北杏菜干陈肾汤	125
鹿角菜甲鱼汤	117	大蒜炖生鱼	125
蛤蚧冬瓜汤	117	霸王花猪骨汤	126
银耳太子参炖鹿肉	118	薏米海带猪骨汤	126
枸杞杜仲炖鹧鸪	118	冬瓜薏米兔肉汤	126
二冬炖鲍鱼	118	红薯炖排骨	127
海带排骨汤	119	菜干猪肺汤	127
丝瓜煲鸡汤	119	桑寄生巴戟天蛇肉汤	127
蜜枣玉米牛腩汤	119	紫菜兔肉汤	128
洋参燕窝炖老鸡	120	强筋健骨汤	128
冬虫草紫河车炖乌鸡	120	夏枯草鲍鱼汤	128
燕窝炖瘦肉	120	花生田七塘虱汤	129
酸菜鲫鱼汤	121	淮杞鸡脚响螺汤	129
白果银耳炖瘦肉	121	香菇瘦肉炖海参	129
茶树菇猪骨汤	121		
巴戟杜仲猪骨汤	122		
枣杞参茸炖乌鸡	122		
首乌巴戟猪腰汤	122		
粉葛鲮鱼汤	123		

目录

孕妇营养靓汤

木瓜鲈鱼汤	130
豆腐鱼头汤	130
赤小豆鲤鱼汤	131
砂仁鲫鱼汤	131
黑豆莲藕煲鸡汤	131
冬瓜羊肉汤	132
海底椰胡萝卜瘦肉汤	132
淮杞炖鹌鹑	132
冬瓜黑鱼汤	133
木耳海参猪肠汤	133
淮山莲子排骨汤	133
枸杞红枣乌鸡汤	134
花生木瓜排骨汤	134
松茸莲藕猪骨汤	134
竹荪胡萝卜排骨汤	135
香菇枣杞炖乌鸡	135
枸杞胡萝卜牛骨汤	135
花生眉豆鲤鱼汤	136
花胶虫草花炖瘦肉	136
银耳炖乳鸽	136
墨鱼炖乌鸡	137
瘦肉炖鲍鱼	137
淡菜核桃瘦肉汤	137

产妇调理靓汤

红枣木瓜鲫鱼汤	138
木瓜鸡脚猪骨汤	138
太子参炖柴鸡	139
杜仲土鸡汤	139
雪耳木瓜猪骨汤	139
黄豆煲猪手	140
归芪芝麻炖乳鸽	140
木瓜鱼尾汤	140
枸杞丝瓜鱼骨汤	141
当归花生炖土鸡	141
通草猪蹄汤	141
老姜母鸡汤	142
田七炖乌鸡	142
木瓜花生排骨汤	142
茶树菇笋干煲鸡汤	143
养颜乌鸡汤	143
黄芪炖鸡	143
木瓜炖鱼头	144
陈皮花生煲猪蹄	144
五指毛桃老鸡汤	144



不同体质健康靓汤

平和体质

枣杞党参甲鱼汤	146
绿豆莲藕牛腩汤	146
酸菜胡椒猪肚汤	147
芡实芋头老鸡汤	147
沙参玉竹猪肺汤	147

阳虚体质

当归生姜羊肉汤	148
枸杞红枣炖老鸡	148
番茄薯仔牛肉汤	149
山药胡萝卜煲鸡汤	149
清炖狗肉汤	149
附子生姜炖狗肉	150
冬虫草炖泥鳅	150
淮杞炖鹌鹑	150
当归生姜炖牛肉	151
黄芪生姜羊肉汤	151
核桃肉桂煲鸡汤	151

阴虚体质

薏米芡实老鸭汤	152
熟地黄炖瘦肉	152
山药排骨汤	153
秋梨冰糖炖燕窝	153
海参炖老鸡	153
沙参玉竹水鸭汤	154
莲子百合炖瘦肉	154
淮山甲鱼汤	154
枣杞桑葚鹌鹑汤	155
石斛参芝炖乌鸡	155
番茄猪肝瘦肉汤	155

气虚体质

枣杞胡萝卜排骨汤	156
党参炖乳鸽	156
人参莲子炖瘦肉	157
山药炖土鸡	157
西洋参猪蹄汤	157
土豆炖牛肉	158
黄芪炖童子鸡	158
人参炖乌鸡	158
栗子鸡脚猪骨汤	159
茯苓党参猪骨汤	159
香菇红薯猪骨汤	159

痰湿体质

薏米扁豆老鸽汤	160
玉竹杏仁炖鹌鹑	160
五指毛桃党参猪骨汤	161
茯苓麦冬炖土鸡	161
合掌瓜鱼尾汤	161
丝瓜瘦肉汤	162
赤小豆鲤鱼汤	162
玉米海带猪骨汤	162
海米冬瓜粉丝汤	163
萝卜老鸭汤	163
清润养颜汤	163

湿热体质

陈皮冬瓜老鸭汤	164
皮蛋黄瓜汤	164
橄榄猪肺汤	165
田园蔬菜猪骨汤	165

冬瓜蚌肉汤	165
火腿芦笋海蜇汤	166
火腿娃娃菜汤	166
绿豆萝卜猪骨汤	166
杏仁雪梨螺肉汤	167
丝瓜泥鳅汤	167
玉米赤小豆煲鸡汤	167

血瘀体质

山楂红糖汤	168
川芎黑豆炖瘦肉	168
当归田七炖乌鸡	169
山楂萝卜猪蹄汤	169
玫瑰红花瘦肉汤	169
生地墨鱼排骨汤	170
三七丹参炖瘦肉	170
花旗参田七炖老鸡	170
党参术苓煲猪横膈	171
覆盆子芡实猪小肚汤	171
双冬瘦肉炖鲍鱼	171

气郁体质

黄花菜瘦肉鹌鹑汤	172
海带萝卜猪骨汤	172
红枣山楂牛肉汤	173
玫瑰红枣炖乳鸽	173
双花银耳鸡肝汤	173
甘麦红枣排骨汤	174
鲜柠檬煲鸡汤	174
蜜枣陈皮老鸭汤	174
枣杞瘦肉生鱼汤	175
首乌鲤鱼汤	175
黄耳太子参炖鹿肉	175

目录

特色滋补靓汤

特禀体质

- | | | | | | |
|----------|-----|-----------|-----|----------|-----|
| 乌梅归芪排骨汤 | 176 | 赤小豆陈皮鸡汤 | 182 | 百合杏仁鹅肉汤 | 198 |
| 浮小麦鲍鱼羊肚汤 | 176 | 柏子仁双耳炖猪心 | 182 | 川贝母炖猪肺 | 199 |
| 人参炖老鸡 | 177 | 枣仁百合枸杞汤 | 183 | 胡萝卜菜干排骨汤 | 200 |
| 黄芪灵芝炖瘦肉 | 177 | 红枣莲子排骨汤 | 184 | 海蜇炖猪肺 | 200 |
| 枣杞炖土鸡 | 177 | 黄精玉竹蹄筋汤 | 184 | 青萝卜老鸭汤 | 200 |
| 莲子糯米炖乌鸡 | 178 | 双参炖猪心 | 184 | 猴头菇煲鸡汤 | 201 |
| 山药排骨汤 | 178 | 泥鳅炖豆腐 | 185 | 橄榄萝卜鲍鱼汤 | 202 |
| 豆腐炖泥鳅 | 178 | 桂圆莲子猪骨汤 | 186 | 川贝百合炖鹌鹑 | 202 |
| 燕窝炖瘦肉 | 179 | 西洋参炖瘦肉 | 186 | 西洋菜生鱼汤 | 202 |
| 太子参炖瘦肉 | 179 | 枣杞山药乳鸽汤 | 186 | 蚝豉瘦肉汤 | 203 |
| 首乌黑豆乌鸡汤 | 179 | 黑豆鲤鱼汤 | 187 | 雪梨杏仁田鸡汤 | 204 |
| 淮杞冬虫草炖土鸡 | 180 | 苹果雪梨生鱼汤 | 188 | 土冬虫草猪肺汤 | 204 |
| 香菇栗子母鸡汤 | 180 | 咸柠檬老鸭汤 | 188 | 桑杏猪肺汤 | 204 |
| 红枣山药猪腰汤 | 180 | 枸杞黄豆生鱼汤 | 188 | 芡实鱼头汤 | 205 |
| | | 大蒜芡实鲤鱼汤 | 189 | 沙参川贝炖鹌鹑 | 206 |
| | | 玉竹章鱼炖鹌鹑 | 190 | 生姜葱白陈皮汤 | 206 |
| | | 砂仁豆蔻鲫鱼汤 | 190 | 萝卜鲍鱼汤 | 206 |
| | | 淮山芡实猪骨汤 | 190 | 蜜枣剑花瘦肉汤 | 207 |
| | | 淮山鸡内金鳝鱼汤 | 191 | 沙参麦冬排骨汤 | 207 |
| | | 党参黄精猪肚汤 | 192 | 豆腐山斑鱼瘦肉汤 | 207 |
| | | 茯苓双豆猪骨汤 | 192 | 杏仁炖猪肺 | 208 |
| | | 花生木瓜鸡脚汤 | 192 | 枸杞萝卜炖鸭肝 | 209 |
| | | 胡椒猪小肚汤 | 193 | 鸡冠花蚌肉汤 | 209 |
| | | 五指毛桃乌鸡汤 | 194 | 淮杞石斛响螺汤 | 209 |
| | | 扁豆薏米田鸡汤 | 194 | | |
| | | 陈皮眉豆猪骨汤 | 194 | | |
| | | 桂圆淮杞炖猪脑 | 195 | | |
| | | 节瓜鲫鱼汤 | 196 | | |
| | | 眉豆茯苓猪骨汤 | 196 | | |
| | | 赤小豆玉米须生鱼汤 | 196 | | |
| | | 百合淮山鳗鱼汤 | 197 | | |
| | | 鲜土茯苓乳鸽汤 | 198 | | |
| | | 陈皮灵芝老鸭汤 | 198 | | |





归参瘦肉羊肝汤	210	杞子花胶炖老鸡	218	鹿鞭炖鸡	229
马齿苋猪肝汤	210	花生墨鱼猪骨汤	219	冬虫草炖鹌鹑	229
石决明鲍鱼汤	210	枣杞木瓜生鱼汤	219	红枣黑豆鲤鱼汤	229
章鱼眉豆猪骨汤	211	美容猪皮汤	219	杞子瘦肉炖鲍鱼	230
双豆海带排骨汤	211	桂圆莲子猪骨汤	220	干贝虫草花排骨汤	230
赤小豆粉葛鲮鱼汤	211	莲子红豆土鸡汤	220	枣杞鲈鱼汤	230
沙参玉竹老鸭汤	212	玉竹花生猪蹄汤	220	灵芝炖乳鸽	231
归参山药炖猪心	213	八宝美容汤	221	红枣乌鸡炖甲鱼	231
红枣人参炖兔肉	213	香菇凤爪猪手汤	221	首乌黑豆炖排骨	231
党参莲藕猪蹄汤	213	杏仁木瓜鲫鱼汤	221	益寿鸽蛋汤	232
阿胶炖鸡	214	花旗参木瓜排骨汤	222	口蘑炖母鸡	232
核桃天麻草鱼汤	214	花生木瓜鸡脚汤	222	鲜蘑豆腐汤	232
玉竹苹果炖鱼头	214	薏米煲猪蹄	222	灵芝双耳瘦肉汤	233
枸杞淮山炖猪脑	215	香菇花胶炖鸡脚	223	薏米炖鸡	233
芥蓝鱼片汤	215	茅根甘蔗猪骨汤	223	海参木耳排骨汤	233
金针菇豆腐鱼头汤	215	鲜土茯苓煲龟汤	223	茶树菇玉米排骨汤	234
补脑益智汤	216	牡蛎豆腐汤	224	紫菜虾皮蛋花汤	234
百合银耳排骨汤	216	冬瓜蚌肉汤	224	海带绿豆煲鸡汤	234
美白润肤汤	216	绿豆茯苓老鸭汤	224	大蒜煲鸭汤	235
红枣莲子猪尾汤	217	绿豆生地老鸽汤	224	木耳红枣瘦肉汤	235
木瓜花生排骨汤	217	鸡骨草煲猪横膈	225	麦冬洋参乌鸡汤	235
冬菇黄豆猪蹄汤	217	扁豆薏米老鸭汤	225	枸杞熟地甲鱼汤	236
胡萝卜白鲫汤	218	何首乌猪肝汤	225	灵芝石斛猪骨汤	236
红枣枸杞乌鸡汤	218	首乌羊肉生发汤	226	虫草花核桃瘦肉汤	236
		杞子黑豆炖羊肉	226	豆腐菜干咸鱼头汤	237
		天冬生地猪肝汤	226	红枣苹果鲫鱼汤	237
		当归黑豆老鸡汤	227	补血汤	237
		何首乌牛肉汤	227	螺肉猪蹄汤	238
		鹿茸川芎羊肉汤	227	莲子板栗猪腰汤	238
		淮山鹿茸炖乌鸡	228	当归火麻仁猪脬汤	238
		海参羊肉汤	228		
		芝麻核桃煲鸡汤	228		

亚健康调理靓汤

- | | | | |
|-----------|-----|----------|-----|
| 黄精桂圆炖乳鸽 | 240 | | |
| 淮杞海参炖鸡 | 240 | | |
| 参芪炖黄鳝 | 241 | | |
| 杜蓉猪腰汤 | 241 | | |
| 花旗参炖母鸡 | 241 | | |
| 金针黄豆排骨汤 | 242 | | |
| 桂圆莲子炖乳鸽 | 242 | | |
| 首乌黑豆炖排骨 | 242 | | |
| 桂圆猪骨炖鱼头 | 243 | | |
| 五味子鲈鱼汤 | 243 | | |
| 莲子百合炖猪心 | 243 | | |
| 川芎白芷炖猪脑 | 244 | 红枣桂圆猪心汤 | 251 |
| 党参莲子炖老鸡 | 244 | 甘麦大枣汤 | 251 |
| 当归黑豆猪心汤 | 244 | 酸枣仁汤 | 252 |
| 莲子百合炖乳鸽 | 245 | 百合莲子红枣汤 | 252 |
| 酸枣仁排骨汤 | 245 | 鲜菇瘦肉汤 | 252 |
| 归参淮山猪心汤 | 245 | 陈皮银耳炖乳鸽 | 253 |
| 玉竹黄精猪心汤 | 246 | 白术陈皮鲈鱼汤 | 253 |
| 酸枣仁夏枯草瘦肉汤 | 246 | 香菇木耳淡菜汤 | 253 |
| 桂圆桑葚兔肉汤 | 246 | 豆腐鲫鱼汤 | 254 |
| 红枣黑豆猪心汤 | 247 | 核桃墨鱼排骨汤 | 254 |
| 金针菜银耳猪肝汤 | 247 | 海蜇马蹄瘦肉汤 | 254 |
| 百合老鸭汤 | 247 | 白菜蘑菇瘦肉汤 | 255 |
| 黄精玉竹煲羊心 | 248 | 虾仁鸡丝菠菜汤 | 255 |
| 鹿茸山药炖乌鸡 | 248 | 豆腐菜干咸鱼头汤 | 255 |
| 松茸海参炖乳鸽 | 248 | 蜜枣菜干老鸭汤 | 256 |
| 苹果黄鱼汤 | 249 | 天麻炖老鸡 | 256 |
| 土豆炖牛肉 | 249 | 百合红枣龟肉汤 | 256 |
| 红枣小麦猪脑汤 | 249 | 花旗参炖鹌鹑 | 257 |
| 灵芝桂圆瘦肉汤 | 250 | 黄芪黑豆牛肉汤 | 257 |
| 桂圆莲子炖母鸡 | 250 | 当归首乌煲鸡汤 | 257 |
| 金针菇豆腐鱼头汤 | 250 | 当归黄芪羊肉汤 | 258 |
| 双耳炖猪脑 | 251 | 滋补水鸭汤 | 258 |
| | | 淮山螺肉煲鸡汤 | 258 |
| | | 酸萝卜老鸭汤 | 259 |
| | | 陈皮玉竹羊肉汤 | 259 |
| | | 苦瓜咸菜鱼头汤 | 259 |
| | | 番茄羊肉汤 | 260 |
| | | 石斛麦冬炖瘦肉 | 260 |
| | | 蜜枣百合猪蹄汤 | 260 |



四季美味靓汤



春季平补靓汤

春季饮食要掌握一个原则：根据气温变化，食物由温补、辛甘逐渐转为清淡养阴之品。早春饮食取温避凉。

早春应适当吃些春笋、香椿、莴笋、香菜、菠菜、黄豆芽、韭菜等偏于温补的蔬菜，不能一味食用人参等温热补品，以免春季气温逐渐上升，加重身体内热，损伤到人体正气；应少食黄瓜、冬瓜、茄子、绿豆等凉性食物。

仲春饮食宜辛甘。适当进食山药、红枣、蜂蜜、芹菜等平补脾胃的食物，同时注意摄取足量的维生素，以提高机体免疫力；少食酸性食物，以免伤及脾胃。

晚春饮食宜清补。可以适当选择甘蔗汁、荠菜、百合、螺肉、鸭肉、苦瓜、紫菜、海带、绿豆等平补食物；少食辛辣、黏冷、肥腻之物。



菜干节瓜猪骨汤

【材料】 节瓜1个，白菜干50克，猪脊骨300克，瘦肉100克，蜜枣2个，陈皮1小块，生姜2片，盐适量。

【做法】 ①菜干用清水浸软，洗净切段。节瓜去皮，洗净切粗块。蜜枣略洗。陈皮洗净，浸软。②猪脊骨洗净斩块。瘦肉洗净切小块。将两者分别“飞水”。③除节瓜外，将所有材料同放入汤煲内，加足量清水，先大火烧开，改小火煲1.5小时，再下节瓜煲30分钟，下盐调味。

【功效】 《本草纲目拾遗》记载：“节瓜止渴生津，驱暑，健脾，利大小肠。”民间常以节瓜煨汤，能使小便通畅，帮助消除疲劳，保持身体健康。此汤甘醇清润可口，有解困除燥、健脾生津之效，且有清热解毒祛烦闷的作用，是春困时老少皆宜的家庭靓汤。



麦冬玉蝴蝶瘦肉汤

【材料】 猪腱子肉150克，麦冬、玉蝴蝶各10克，南杏仁10粒，北杏仁5粒，桑叶20克，蜜枣2个，生姜2片，盐适量。

【做法】 ①猪腱子肉洗净切小块，“飞水”。②桑叶、玉蝴蝶及麦冬用清水洗净。南杏仁、北杏仁分别洗净。蜜枣略洗。③将所有材料同放入汤煲内，加适量清水，先大火烧沸，改小火煲1.5小时，下盐调味。

【功效】 猪肉有补虚强身、滋阴润燥、丰肌泽肤的作用。玉蝴蝶有清肺利咽、疏肝和胃的效果。麦冬能养阴生津，润肺清心。桑叶能疏散风热，清肺润燥。南杏仁和北杏仁均有润肺止咳的功效。此汤能润肺平喘，对呼吸道过敏者有不错的食疗功效。



薏米木瓜瘦肉汤

【材料】 瘦肉250克，青木瓜1个，薏米20克，淮山、玉竹各10克，盐适量。

【做法】 ①瘦肉洗净、切块后“飞水”。青木瓜洗净，去皮、籽，切瓣。薏米、玉竹、淮山分别洗净。

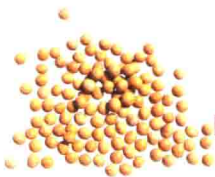
②除木瓜外，砂锅内放入所有材料，加足量清水，先大火煲滚，改小火煲1小时，下木瓜再煲30分钟，下盐调味。

【功效】 瘦肉能补中益气，强身健体，滋阴润燥。常食木瓜能平肝和胃，舒筋活络，增强体质。薏米有利水消肿、健脾去湿、清热排脓等功效。淮山有补脾养胃、生津益肺、聪耳明目的功效。玉竹有养阴润燥、生津止渴的作用。此汤有补脾去湿、清心润肺的功效。

【知多D】 “飞水”也称“焯水”、“出水”，即把食材放到开水锅中略滚后捞起。“飞水”既可减少蔬菜营养成分的流失，保持其青绿鲜艳的色泽，又能使骨头、猪肚、牛百叶等动物性食材去除血污，消除或减少异味。



芥菜黄豆排骨汤



【材料】排骨300克，大芥菜250克，黄豆50克，珧柱1小把，冬菇3朵，生姜2片，大蒜2瓣，盐适量。

【做法】①排骨洗净斩块，“飞水”。黄豆洗净，用清水浸泡3小时。冬菇去蒂，洗净对半切。珧柱洗净。大蒜拍扁去衣，洗净。大芥菜洗净，将茎与叶分别撕开。②除大芥菜的叶外，将所有材料同放入汤煲内，加足量清水，先大火烧沸，改小火煲1.5小时，再下芥菜叶煮一会，下盐调味。

【功效】芥菜含有大量的抗坏血酸，是活性很强的还原物质，参与机体重要的氧化还原过程，能增加大脑中氧含量，激发大脑对氧的利用，有提神醒脑、解除疲劳的作用。黄豆有健脾宽中、润燥消水、清热解毒、益气的功效。排骨含有大量磷酸钙、骨胶原、骨黏蛋白，是补脑强身的佳品。此汤能健脾益气，补髓养阴，润肠通便，缓解疲劳。



薄荷叶厚朴猪骨汤



【材料】猪脊骨300克，薄荷叶50克，厚朴15克，玉米1个，生姜2片，盐适量。

【做法】①猪脊骨洗净斩块，“飞水”。薄荷叶、厚朴分别用清水洗净。玉米洗净斩段。②将所有材料同放入汤煲内，加足量清水，先大火烧沸，改小火煲1.5小时，下盐调味。

【功效】此汤能消炎镇痛、下气利水、平喘，对春季皮肤过敏者有不错的食疗功效。薄荷叶有透疹止痒、消炎镇痛的功效，配合厚朴，也就是厚朴树的卷筒状树皮，可以下气平喘；再加上利水的玉米，三者一起入汤烹制，可以有效地减轻换季时许多皮肤上的过敏症状。

蚝豉咸酸菜猪骨汤

【材料】猪脊骨300克，咸酸菜250克，干蚝豉100克，生姜2片。

【做法】①猪脊骨洗净斩块，“飞水”。咸酸菜洗净切大片，用清水浸泡30分钟。干蚝豉用清水浸软，洗净沥干水。②将所有材料同放入汤煲内，加足量清水，先大火烧沸，改小火煲约1.5小时。如嫌味淡可下盐调味。

【功效】咸酸菜是潮州特产，用大芥菜腌制而成，能开胃利膈，杀菌治寒腹痛。除了味酸促进食欲，咸酸菜还富含粗纤维，能促进肠壁蠕动，防止大便干燥，稀释肠道的毒素。猪脊骨能壮筋骨，益气力，补虚。蚝豉能滋阴潜阳，补肾益精，软坚散结，化痰，除虚热。此汤甘香味浓，能滋阴降火，健脾开胃。

