



The Very Good Soup of Family
家庭靓汤

林子 编

家庭靓汤

TS972.1/43



家庭靓汤

The Very Good Soup
of Family

林子 編

广东旅游出版社

243152

(粤)新登字 08 号

家庭靓汤

林子 编

广东旅游出版社出版发行

(广州市中山一路 30 号之一)

广东省新华书店经销

肇庆新华印刷厂印刷

787×1092 毫米 32 开 7.5 印张 170 千字

1991 年 12 月第 1 版 1991 年 12 月第 1 次印刷

印数: 1——20000 册

书号: ISBN 7-80521-282-1/Z·20

定价: 3.40 元

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

愿您煲出一品靓汤 1

煲汤 ● ● ●

猪肉汤

清补凉瘦肉汤 4

节瓜蚝豉腩肉汤 4

猪蹄肉粉葛汤 5

咸菜蚝豉瘦肉汤 5

芡实莲子腩肉汤 6

冬瓜薏米瘦肉汤 6

沙参煲瘦肉汤 7

核桃煲瘦肉汤 7

老黄瓜瘦肉汤 7

绿豆煲猪蹄汤 8

八爪鱼煲粉葛汤 8

腐竹红枣瘦肉汤 9

瘦肉太子参汤 9

北芪瘦肉汤 9

海参煲猪腩汤 10

瑶柱双冬汤 10

熟地煲瘦肉汤 10

百合煲猪腩汤 11

红萝卜猪蹄汤 11

海带煲猪蹄汤 12

日月蚝煲瘦肉汤 12

圆肉莲藕猪腩汤 12

新藕猪蹄肉汤 13

葛菜猪蹄肉汤 13

蚝豉煲猪腩汤 14

莲藕红豆猪蹄汤 14

猪蹄肉金银菜汤 15

生地煲猪蹄汤 15

发菜煲猪蹄汤 15

霸王花猪肉汤 16

粉葛绿豆煲猪肉 16

莲子百合瘦肉汤 17

苹果煲瘦肉汤 17

参果瘦肉汤 18

苹果沙梨瘦肉汤	18
燕窝瘦肉汤	18
木瓜瘦肉汤	19
荷叶清热汤	19
雪耳红萝卜汤	20
青红萝卜猪脰汤	20
雪梨瘦肉汤	21
海蜇煲瘦肉汤	21
瑶柱虫草脰肉汤	22
沙虫干瘦肉汤	22
栗子脰肉汤	22
金华火腿银耳汤	23
冬瓜去湿汤	23
山斑豆腐煲瘦肉	24
芽菜冬瓜扁豆汤	24
鲜莲洋参消暑汤	25
红萝卜竹蔗茅根汤	25

猪肚汤

猪肚花生汤	28
猪肚白果汤	28
参须煲猪肚汤	28
墨鱼猪肚汤	29
荔枝猪肚汤	29
冬菇猪肚汤	30
白菜煲肚脰	30

猪杂汤

西洋菜及第汤	32
猪小肚田寸草汤	32
合掌瓜煲粉肠汤	33
及第金银菜汤	33
节瓜猪粉肠汤	34
萝卜南北杏猪肺汤	34
罗汉果白肺汤	35
金银菜白肺汤	35
百合蜜枣汤	35
瑶柱煲粉肠汤	36
昆布海藻煲猪横脰汤	36
横脰好市汤	37
粟米煲猪横脰汤	37
节瓜煲猪横脰汤	38
猪横脰煲淮山汤	38
蚝豉发菜心肉汤	39
莲藕蚝豉心肉汤	39
横脰赤豆葛汤	40
陈肾大利汤	40
金银菜大脰汤	40
青红萝卜猪脰汤	41
腐竹煲猪脰汤	41
霸王花猪脰汤	42
节瓜煲猪脰汤	42

猪腩西洋菜汤	43
好市大利汤	43
润肺蜜瓜汤	43
白果腐竹小肚汤	44
莲藕煲猪腩汤	44
眉豆煲猪腩汤	45
松子芝麻煲猪肠	45

猪手汤

粉葛猪手汤	48
金针木耳猪脚汤	48
猪手莲藕汤	48
双脚栗子百合汤	49
黄豆煲猪手汤	49
木瓜煲猪手汤	50
猪手蚝豉发菜汤	50

猪骨汤

冬菇煲猪骨汤	52
蚝豉煲猪骨汤	52
枝竹排骨汤	53
扁豆煲猪骨汤	53
霸王花煲猪骨汤	53
粟米煲猪骨汤	54
排骨煲柴鱼汤	54

赤豆煲排骨汤	54
乌豆煲排骨汤	55
青红萝卜煲排骨汤	55
花生煲排骨汤	56
老黄瓜煲烧猪骨汤	56
苹果煲排骨汤	57
西施骨煲蜜枣汤	57
银耳木瓜排骨汤	57
金银菜排骨汤	58
粉葛排骨鲫鱼汤	58
章鱼煲排骨汤	58
排骨头莲子芡实汤	59
冬瓜煲烧猪骨汤	59
排骨番茄薯仔汤	60
绿豆芽煲猪骨汤	60
粉葛赤小豆骨汤	61
节瓜瑶柱汤	61
咸菜排骨汤	61
淡菜煲排骨汤	62
凉瓜肉排汤	62
丝瓜杏仁肉排汤	63
木瓜煲猪尾汤	63
眉豆煲猪尾汤	64
花生煲猪尾汤	64
海带排骨汤	64
雪梨红萝卜猪骨汤	65
竹芋芡实骨汤	65

独脚金排骨汤 66

竹蔗甘笋猪骨汤 66

牛羊汤

田七片牛腩汤 68

莲藕煲牛仔筋汤 68

青萝卜煲牛腩汤 68

芡实煲牛双连汤 69

西菜牛腩汤 69

椰子煲牛肉汤 70

牛腩莲藕汤 70

青红萝卜煲牛骨汤 70

牛腩扒齿萝卜汤 71

淮山牛百叶汤 71

芡实牛尾汤 72

番茄薯仔牛尾汤 72

牛腩北芪党参汤 73

红枣萝卜牛腩汤 73

羊蹄马蹄汤 73

圆肉煲羊蹄汤 74

羊肉萝卜汤 74

味菜煲牛腩汤 75

补血养颜汤 75

羊肉清汤 75

金宝牛尾汤 76

淮杞牛腩汤 76

羊肉莲藕汤 77

扒齿萝卜煲牛肚 77

白菜煲牛肺 78

淮杞羊肉汤 78

鱼汤

鲜陈肾生鱼汤 80

赤小豆煲生鱼汤 80

红萝卜生鱼汤 80

鸭梨煲生鱼汤 81

生鱼金银菜汤 81

百合猪腩生鱼汤 82

参耳生鱼汤 82

生鱼西洋菜汤 83

生鱼野葛菜汤 83

生鱼罗汉果汤 84

生鱼红枣汤 84

川芎白芷鱼头汤 84

豆腐咸鱼头汤 85

木瓜鱼尾汤 85

鱼头煲黑豆汤 86

北芪党参鱼头汤 86

老黄瓜煲扁豆汤 86

花生红枣鱼头汤 87

鲮鱼粉葛汤 87

鲤鱼乌豆汤 88

鲤鱼红豆汤	88	栗子鸡汤	100
苦瓜黄豆泥鳅汤	89	三宝冬菇汤	101
黄鳝苦瓜汤	89	雪梨瑶柱鸡汤	101
冬瓜白饭鱼汤	89	鸡脚花胶汤	101
鲫鱼粉葛汤	90	童鸡北芪汤	102
鲫鱼沙参玉竹汤	90	日月蚝煲鸡脚汤	102
鲫鱼豆腐汤	91	冬菇鸡汤	103
冬瓜陈肾鱼汤	91	黑豆煲鸡脚汤	103
木瓜牛鳅鱼汤	91	冬瓜鸡汤	104
牛鳅鱼青红萝卜汤	92	童鸡响螺淮山汤	104
塘虱鱼乌豆汤	92	黄豆芫荽鸡脚汤	105
木瓜墨鱼汤	93	响螺煲花旗参汤	105
墨鱼花生汤	93	银耳蜜枣煲鸡汤	105
银耳墨鱼汤	94	北菇凤爪汤	106
鲜叶黄鱼头汤	94	老鸡红枣汤	106
圆肉淮杞塘虱鱼汤	95	甘笋煲鸡汤	107
参芪红枣生鱼汤	95	冬菇煲海蜇汤	107
塘虱味菜凉瓜汤	95	凤爪花生木瓜汤	107
萝卜煲鱼汤	96	玉竹煲鸡汤	108
沙参玉竹牛鳅鱼汤	96	童鸡太子参汤	108
栗子百合煲生鱼汤	97	柠檬鸡汤	109
红苹果生鱼汤	97	椰子鸡汤	109
鲫鱼节瓜汤	98	童鸡虫草汤	109
		莲叶煲鸡汤	110
鸡汤		老鸡猪肚胡椒粒汤	110
		猪蹄筋鸡脚汤	111
海参煲鸡汤	100	冬瓜煲竹丝鸡	111

菜胆鸡煲鲍翅 112

鸭汤

百合莲子煲鸭汤 114

鲜莲冬瓜鸭汤 114

冬瓜煲鸭肾汤 115

罗汉果鲜陈肾汤 115

鲜陈肾青红萝卜汤 ... 116

田七煲鸭汤 116

西洋菜鲜陈肾汤 116

柠檬老鸭汤 117

章鱼煲老鸭汤 117

水鸭益脑汤 118

水鸭鹿筋汤 118

陈皮鸭汤 119

老鸭淮山汤 119

西洋菜鸭翼汤 119

土伏苓煲鸭汤 120

黄芽白煲鸭汤 120

燕窝煲鸭心汤 121

老鸭绿豆汤 121

陈皮鸭肾汤 121

烧鸭萝卜汤 122

蚬鸭虫草汤 122

老黄瓜煲老鸭汤 122

腊鸭爪翼金银菜汤 ... 123

冬瓜白果煲鸭汤 123

香菇米鸭汤 124

当归鸭汤 124

山楂扁豆鸭肾汤 125

灵芝陈皮老鸭汤 125

腊鸭头豆腐菜干汤 ... 126

田鸡汤

鲜冬菇煲田鸡汤 128

合掌瓜煲田鸡汤 128

椰子煲田鸡汤 129

带子田鸡汤 129

田鸡淮山汤 129

田鸡绿豆汤 130

田鸡发菜汤 130

田鸡党参汤 131

鹌鹑汤

百合鹌鹑汤 134

红枣煲鹌鹑汤 134

节瓜煲鹌鹑汤 135

银耳煲鹌鹑汤 135

雪梨煲鹌鹑汤 136

白菜煲鹌鹑汤 136

川贝鹌鹑汤 137

健脾开胃鹌鹑汤 137

鸽汤

淮山白鸽鱼唇汤 140

百合煲鸽汤 140

绿豆煲鸽汤 140

淮山芡实老鸽汤 141

老鸽参枣汤 141

冬瓜煲鸽汤 142

乳鸽银耳汤 142

乳鸽响螺汤 143

莲子煲鸽汤 143

薏米扁豆乳鸽汤 144

花旗参鸽汤 144

清补凉乳鸽汤 144

椰子煲鸽汤 145

鲍鱼汤

淮杞螺头汤 148

淮山煲鲍鱼汤 148

鲍鱼番鸭汤 148

花旗参煲鲍鱼汤 149

鲍鱼菜干汤 149

蜆鸭鲍鱼汤 150

鲍鱼瘦肉汤 150

水鱼汤

水鱼太子参汤 152

杞圆凤爪水鱼汤 152

金针水鱼汤 152

杂类汤

薯仔鱿鱼汤 156

鲜荷煲莲藕汤 156

金针菜双头汤 156

瑶柱煲双冬汤 157

薯仔淡菜汤 157

木瓜素汤 157

赤小豆煲粉葛汤 158

冬瓜素汤 158

煲老冬瓜汤 159

清热去湿田螺汤 159

发菜金银蚝汤 160

鹌鹑腩肉汤 160

雪耳生仁汤 161

炖汤

冬菇炖瑶柱汤 165

三宝炖翅 165

原炖凤吞翅	166
淮杞炖水鱼	166
竹笋炖鹌鹑蛋汤	167
虫草炖羊肉	167
炖牛尾汤	168
洋参北芪炖牛腩	168
清炖牛腩汤	168
苹果瘦肉炖生鱼汤 ...	169
蜆鸭炖鲍鱼汤	169
香茜炖鸭汤	169
瑶柱冬瓜炖鸭	170
花胶炖水鸭	170
淮杞竹丝鸡	171
淮杞海参炖鸡	171
草菇炖鸡翼汤	171
冬虫草炖白鸽汤	172
燕窝炖鸽汤	172
香露炖鸽汤	173
双鸽炖鱼翅	173
燕窝炖鹌鹑汤	174
淮杞凤爪炖山瑞	174
三宝炖北菇	175
四宝炖冬瓜	175
咸菜炖大鳢	176
上汤瑶柱炖菜胆汤 ...	176
消暑冬瓜盅	176
陈皮炖田鸡	177

凤爪螺头圆肉汤	178
田鸡瑶柱炖瓜脯	178
鸡脚炖草羊	179
鲜人参炖鹌鹑	179
糯米炖鲤鱼	180
淮杞炖生鱼	180
银耳炖双鸽	180
节瓜炖金银鸭	181
清炖老母鸡	181
淮杞炖猪脑	182
淮杞炖兔肉	182
清炖猪肚	182
清炖燕窝	183
参芪炖山甲	183
芪党当归炖猪心	184
北芪党参炖山瑞	184
椰子炖田鸡汤	185

滚汤 ● ● ●

酸笋滚鱼头瘦肉汤 ...	189
豆腐滚咸鱼头汤	189
番茄滚塘虱鱼汤	189
苹果滚鱼汤	190
海蜇滚豆腐汤	190
咸酸菜滚肉片汤	191
大眼鱼滚芥菜汤	191

塘虱鱼滚莲藕汤	191
豆腐滚鸭骨汤	192
冲菜滚大豆芽汤	192
番茄薯仔滚鱼尾汤 ...	193
粉丝滚芙翅汤	193
磨菇滚鸡汤	193
鱼蛋紫菜汤	194
雪菜虾米汤	194
鲜虾榨菜红萝卜汤 ...	195
咸酸菜滚鱼尾汤	195
剥皮鱼豆腐汤	195
火鸭芥菜汤	196
生鱼生菜汤	196
心薯鱼头汤	197
猪横脷津菜汤	197

烩羹 ● ● ●

四宝海参羹	201
发菜鲜虾羹	201
海蜇羹	202
番茄海鲜羹	202
鱼唇烧鸭羹	203
鲜粟米牛肉羹	203
鸡茸豆腐羹	204
粟米鱼茸羹	204
蟹瑶燕窝羹	204

雪耳鱼云羹	205
鲜茄牛肉羹	205
火鸭节瓜羹	206
银耳肉茸羹	206
苋菜鸡茸羹	207
韭黄猪脑羹	207
瑶柱鱼翅羹	208
冬瓜茸羹	208
蛋花猪皮羹	209
菊花元贝羹	209
粉丝腿茸银芽羹	209
苹果杏仁豆腐羹	210
鱼肚鸡茸羹	210
玉液琵琶燕窝羹	210
鱼翅三丝羹	211
瑶柱韭菜羹	211
虾仁豆腐羹	211
白菜鸡茸羹	212
燕窝鹌鹑蛋羹	212
鱼唇羹	212
豆腐肉丝羹	213
塘蒿豆腐羹	213
白菜鸡茸羹	213
豆腐三丝羹	214
豆腐黄鱼羹	214
鱼茸发菜羹	214
鱼肉发菜羹	215

牛肉豆苗羹	215
黄鳝韭黄羹	215
牛肉西湖羹	216
粟米椰菜羹	216
鸡丝韭黄羹	216
叉烧豆腐韭黄羹	217
烧鸭冬笋羹	217
鸡茸奶油羹	217
瑶柱鱼翅羹	218

海参冬笋羹	218
火腿鸡丝燕窝羹	218
鲫鱼肚羹	219
豆腐鸡血羹	219
粟米鱼肚羹	220
陈皮黄鳝羹	220

附：常用煲汤料的效用	223
------------------	-----

一、煲汤

把适量的清水煲滚，放入处理好的材料，猛火煲滚后，再改用中火或慢火，煲约2小时至3小时不等，视材料而定，此汤称之为煲汤。

煲汤的材料是以肉料配上药材或蔬菜、干货为主，此法炮制的汤水，男女均合，老少咸宜。

煲汤最关键的是要一次加足水，最好是加滚水，中途切忌添加冷水，而盐一定要最后放，以免蛋白质凝固，不易溶解出来。

一 靈 魔

大器，修持的秘訣，與人施，聚變本新而量變時
惟小已至極小，上世變，火對火，火中取法再，向聚變
而變，伏火海而戰，火高博博，等不
伏費千，真龍為林燕生，頭持肉，以受特修而變
宜為也，含似女，水而治，以救世，生
新味要後，水與水，一變是，而變，是而變
原以，故曰，最真，一變而，不命，而變，而變，中，水
不此，而變，不，而變，而變

猪肉汤

京2千蛋 (野2) 京01米葱燕主 (野2) 京025肉真 (特限)
育王 (野2) 京010蛋 (野1) 京2合百 (野1)

(野1) 京2京天 (野1) 京2

的衣出題 书分2卷中水野燕并肉野燕 (式)

林野燕并肉野燕 (式)

猪肉汤

