足量100道　全彩百分百

陈绪荣 编著

广东靓汤100样

最好吃的100道营养家常菜❶

营养第一
每道菜都是最有营养的家常菜

易学易做
用料都不贵，家家都能做

味道不一般
做法时有创新，味道丰富多变



全彩色
铜版纸印刷

北京出版社 出版集团
北京出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

广东靓汤100样

最好吃的100道营养家常菜❶

陈绪荣 编著

北京出版社 出版集团
北京出版社

图书在版编目（CIP）数据

广东靓汤100样／陈绪荣编著. —北京：北京出版社，2007
（最好吃的100道营养家常菜①）
ISBN 978-7-200-06787-3
Ⅰ.广… Ⅱ.陈… Ⅲ.汤菜—菜谱—广东省 Ⅳ.TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字（2007）第001558号

全案策划 唐码书业（北京）有限公司
WWW.TANGMARK.COM
责任编辑 张 浩
装帧设计 刘 畅
图片摄影 王笑飞

最好吃的100道营养家常菜①

广东靓汤100样

GUANGDONG LIANGTANG 100 YANG

陈绪荣 编著

出版 北京出版社出版集团
北 京 出 版 社
地址 北京·北三环中路6号
邮编 100011
网址 www.bph.com.cn
发行 北京出版社出版集团
经销 新华书店
印制 北京威远印刷厂
版次 2007年1月第1版 2007年1月第1次印刷
开本 787×1092 1/28
印张 1.5
字数 30千字
印数 1—20 000册
书号 ISBN 978-7-200-06787-3 / TS·180
定价 50.00元（全十册）

目录 Contents



04 / 鹌鹑枸杞杜仲汤
04 / 泥鳅河虾汤
04 / 红枣黑木耳红糖汤
05 / 红豆莲子清鸡汤
06 / 鳝鱼金针菇汤
06 / 苦瓜蛤蜊汤
07 / 蛤蜊鲫鱼汤
07 / 洋参雪梨鹌鹑汤
07 / 百合芡实汤
08 / 黑豆花生羊肉汤
08 / 木瓜花生猪尾汤
08 / 木耳红枣瘦肉汤
09 / 葶苈荔枝排骨汤
09 / 人参鸡菇汤
09 / 桂圆益智鸽蛋汤
10 / 冬菇凤爪汤
11 / 人参当归猪心汤
11 / 川芎天麻猪脑汤
11 / 枸杞羊脑炖汤
12 / 归精黑豆煲鸡汤
12 / 黑芝麻红枣甲鱼汤
12 / 黑豆黑枣塘虱汤
13 / 北芪红枣双豆汤
13 / 红豆首乌羊腩汤
14 / 首乌核桃牛腱汤
14 / 黄花菜章鱼萝卜汤
14 / 枸杞炖羊肉汤
15 / 枸杞猪肝瘦肉汤
15 / 桂圆荔枝枸杞牛肉汤
15 / 牛肝枸杞汤
16 / 枸杞菊花地黄羊腰汤
16 / 牛肉姜桂汤
17 / 桂圆枸杞甲鱼汤
17 / 黄精苍术羊肝汤
17 / 生熟地蝉花羊肝汤
18 / 黑木耳田七猪肝汤
18 / 枸杞叶紫鱼汤
18 / 柠檬薏米汤
19 / 黄豆排骨汤
20 / 羊肚牛奶汤
20 / 砂仁黄芪猪肚汤
20 / 桂圆红枣莲豆汤
21 / 淮杞牛腱汤
21 / 栗子桂花汤
21 / 兔肉汤
22 / 猪腰参芪芡实汤
22 / 白菊花鸟鸡汤
22 / 莲藕煲猪脊骨汤
23 / 甲鱼太子参汤
23 / 黄母鸡红豆汤
24 / 枸杞枣豆汤
24 / 桂圆杞黄鸽蛋汤
24 / 羊腩苁蓉汤
25 / 巴戟补肾汤
25 / 鲳鱼蚕茧汤
25 / 桂圆枣仁芡实汤
26 / 甲鱼红枣汤
26 / 枸杞鱼头汤
27 / 山药豆苗羊肉汤
27 / 淮杞红枣仔鸡汤
27 / 凤爪冬瓜益母汤
28 / 玫瑰藕粉汤
28 / 温补山瑞冬菇汤
28 / 菠菜洋葱牛肚骨汤
29 / 莲藕黑豆乳鸽汤
29 / 红枣桂圆牡蛎汤
29 / 冬虫夏草甲鱼汤
30 / 羊腿骨红枣汤
30 / 羊肉当归川芎汤
31 / 鸭三宝冬菜汤
31 / 枸杞红枣金龟汤
31 / 莲藕三红羊骨汤
32 / 瑶柱枸杞白菜汤
32 / 泥鳅豆腐汤
32 / 冬菇山药瑶柱汤
33 / 淮杞杜仲鹌鹑汤
33 / 猴头菇红腰豆汤
34 / 苦瓜荠菜汤
35 / 五香狗肉汤
35 / 狗肉黑豆汤
35 / 羊肉附子姜汤
36 / 鹿鞭汤
36 / 莲藕牛腩汤
36 / 栗子煲老鸭汤
37 / 薏米荷叶瘦肉汤
37 / 莲子牛尾汤
38 / 当归天麻羊脑汤
38 / 山药木耳汤
38 / 桂圆莲子芡实汤
39 / 黄瓜老鸭汤
39 / 蒜香羊肉豆腐煲
39 / 菜心竹笋鸡片汤
40 / 虾仁鹌鹑蛋汤
40 / 茉莉花汆鸡片清汤
41 / 甲鱼鹌鹑汤
41 / 香椿芽鳝丝汤
41 / 菠菜鱼片汤
42 / 墨鱼煲
42 / 雪菜鲫鱼汤
42 / 荷叶冬瓜薏米汤



鹌鹑枸杞杜仲汤

【材料】鹌鹑1只，枸杞30克，杜仲15克。

【做法】❶将鹌鹑去毛及内脏，洗净，与洗净的枸杞、杜仲一同放入沙锅内。
❷加适量水以大火煮沸后，转用小火煨熟即可。
【功效】补肾益精，健脾益气。对肾虚遗精疗效较好，也可用于腰膝酸软、性欲减退、早泄等症。

泥鳅河虾汤

【材料】活泥鳅、活河虾各100克，盐适量。

【做法】❶将泥鳅去内脏洗净；河虾清洗干净。
❷将泥鳅、河虾一同放入锅内，加适量水以小火煮熟，加盐调味即成。
【功效】祛湿解毒，补肾壮阳。适用于肾虚所致阳痿。



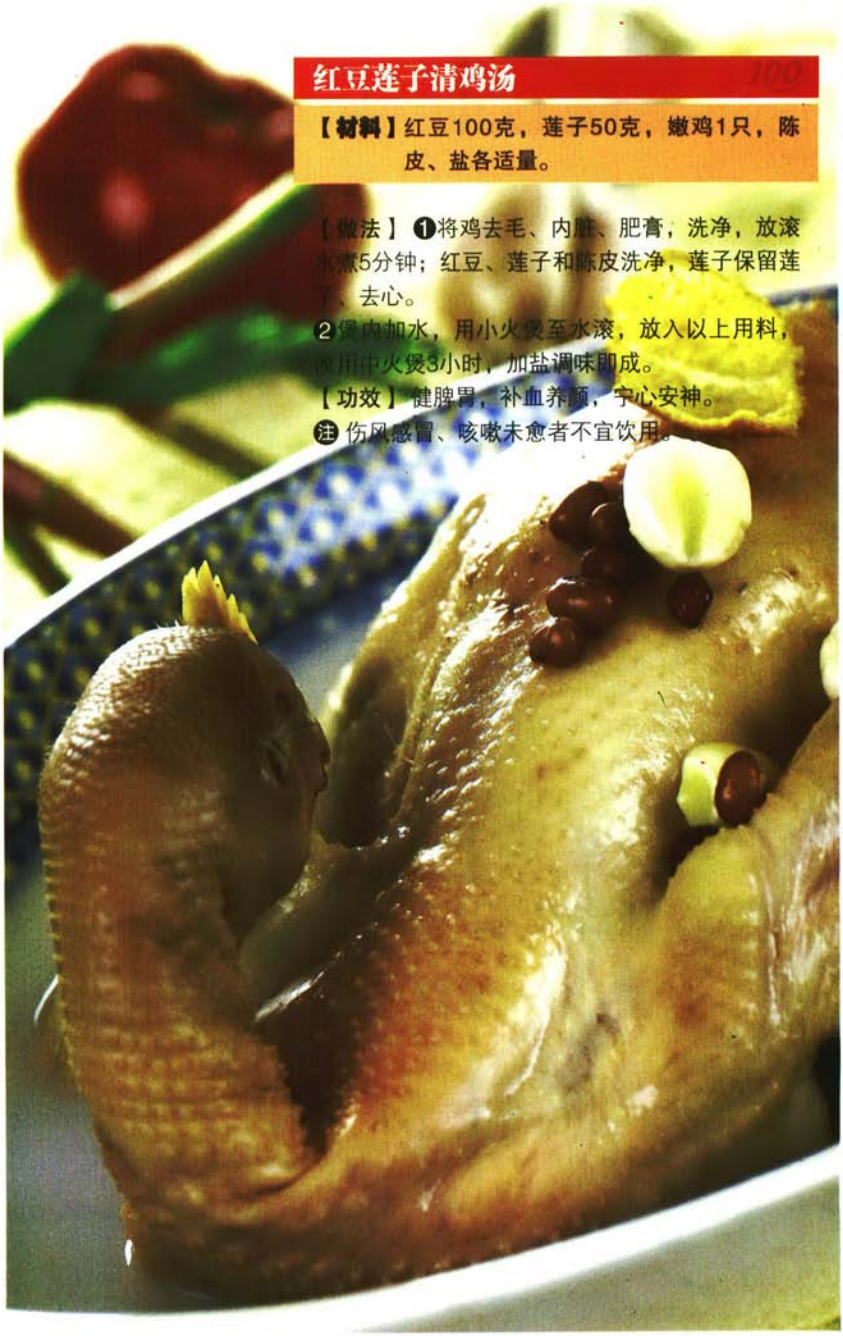


红枣黑木耳红糖汤

【材料】红枣、黑木耳各30克，红糖适量。

【做法】❶将黑木耳入水浸泡后，择洗干净；红枣洗净。
❷将黑木耳、红枣一同放入锅内，加适量水以小火煮熟，调入红糖即可。
【功效】补气生血，补虚健脾，调理月经，最适于贫血患者服用。

需要全本请访问 www.ertongbook.com



红豆莲子清鸡汤

【材料】红豆100克，莲子50克，嫩鸡1只，陈皮、盐各适量。

【做法】❶将鸡去毛、内脏、肥膏，洗净，放滚水煮5分钟；红豆、莲子和陈皮洗净，莲子保留莲子心，去心。

❷煲内加水，用小火煲至水滚，放入以上用料，改用中火煲3小时，加盐调味即成。

【功效】健脾胃，补血养颜，宁心安神。

注 伤风感冒、咳嗽未愈者不宜饮用。

鳝鱼金针菇汤

【材料】鳝鱼250克，金针菇50克，植物油、盐各适量。

【做法】❶将鳝鱼去内脏，洗净切段；金针菇洗净。

❷将鳝鱼段入热油锅内稍煸，投入金针菇，加适量水以小火煮熟，以盐调味即可。

【功效】补肾壮阳，强筋健骨，对肾虚引起的阳痿有食疗作用。



锦囊厨房 tips 1

苦瓜能生吃

把苦瓜片放入淡盐开水中浸泡5分钟，再捞起浸入冷开水，放入冰箱冷藏2个小时，使苦瓜片坚挺。苦瓜从冰箱取出后滤干水，然后蘸沙拉酱或芥末酱吃，生脆爽口。也可蘸酱麻油，加入一些辣油或糖醋，同样滋味鲜美。





苦瓜蛤蜊汤

【材料】苦瓜25克，蛤蜊500克，香油、料酒、姜、盐各适量。

【做法】❶将蛤蜊入沸水锅内煮至壳张，捞出，去壳挖肉，除净内脏，投入热油锅内爆炒，加料酒、姜、盐拌匀。

❷将苦瓜片铺入沙锅底，上面放蛤肉，加适量水，小火炖至蛤肉熟透入味，淋上香油即成。

【功效】清热化湿，乌发润肤。

蛤蜊鲫鱼汤

【材料】蛤蜊50克，鲫鱼500克，料酒、姜、葱、盐、味精、胡椒粉、香油各适量。

【做法】❶将蛤蜊洗净；鲫鱼宰杀，去骨、头、尾，取净肉；姜切片；葱切段。
❷锅内放蛤蜊、鲫鱼、料酒、姜、葱及适量水，大火烧沸，改小火炖25分钟，入盐、味精、胡椒粉，淋香油即成。
【功效】平肝潜阳，收敛固涩，美容增白。



洋参雪梨鹌鹑汤

【材料】鹌鹑6只，雪梨3个，西洋参、川贝、杏仁各15克，蜜枣、香油、盐各适量。

【做法】❶鹌鹑宰杀后去头、爪、内脏，每只斩成两半，入沸水略汆；雪梨洗净，每个切成2～3块，剜去梨心；其余用料分别洗净。
❷煲内放适量水烧开，放入以上用料，用中火煲30分钟，再改小火煲30分钟即可。
❸煲好后，取出药渣，放香油、盐调味即成。
【功效】滋润腑脏，聚精纳气。



百合芡实汤

【材料】百合30克，芡实50克，糖适量。

【做法】❶百合剥瓣洗净，芡实淘净，共入一锅内。
❷锅内加水，以小火炖煮，熟时以糖调味即可。
【功效】养阴清热，益肾固精，适用于遗精、早泄、热病后余热未清、阴虚咳嗽等症。





黑豆花生羊肉汤

【材料】羊肉750克，黑豆50克，花生仁（带衣）50克，木耳25克，红枣10颗，姜、香油、盐各适量。

【做法】❶羊肉洗净，斩成大块，用开水煮约5分钟，漂净；其余用料用温水稍浸后淘洗干净；红枣去核；花生仁洗净。

❷煲内放适量水烧开，入以上用料，小火煲3小时，去药渣，用香油、盐调味即成。

【功效】补气补血、健脾养胃。



木瓜花生猪尾汤

【材料】猪尾4根，木瓜（半熟）500克，花生仁50克，莲子25克，芡实5克，香油、盐各适量。

【做法】❶猪尾去毛，刮洗干净，斩中段，入沸水煮5分钟，漂净；木瓜削皮去瓤，切成大块；花生仁、莲子、芡实分别淘洗干净。

❷煲内放适量水烧至水开，将以上用料放入，大火煲30分钟，改中火煲2小时，再用小火煲30分钟，取出药渣，放香油、盐调味即成。

【功效】促进消化，补血养颜。

注 孕妇慎用。



木耳红枣瘦肉汤

【材料】猪瘦肉250克，黑木耳30克，红枣6颗，盐适量。

【做法】❶将黑木耳用水浸发，剪去蒂，洗净；猪瘦肉洗净，切块；红枣去核，洗净。

❷把全部用料放入锅内，加水适量，大火煮沸后，改小火煲2小时，加盐调味供用。

【功效】本汤能养血止血，主治血虚型月经量多、眩晕、月经色淡、漏下不绝、身体虚弱、面色苍白、食欲减退、缺血性贫血、产后贫血等症。

荸荠荔枝排骨汤

【材料】荸荠100克，荔枝肉50克，红枣10颗，排骨250克，姜、盐各适量。



【做法】❶排骨洗净，投入沸水锅，再投入姜片，转小火炖煮。

❷荸荠削皮、对切成半；荔枝肉剥成瓣状备用。

❸排骨汤煮1小时后，放荸荠、荔枝肉、红枣，调小火继续煮30分钟，加盐调味即成。

【功效】辅助治疗肺虚、肾阳虚、咳喘、背寒腰冷、尿频遗精等症。

人参鸡菇汤

【材料】母鸡1只，人参15克，金针菇25克，料酒、盐各适量。



【做法】❶将鸡去毛及内脏后洗净；人参洗净装鸡腹内；金针菇洗净。

❷上料同放大沙锅内，加水、料酒，用大火煮沸，改小火煨至鸡肉酥烂，加盐调味即成。

【功效】补气养阴，安神益智。

桂圆益智鸽蛋汤

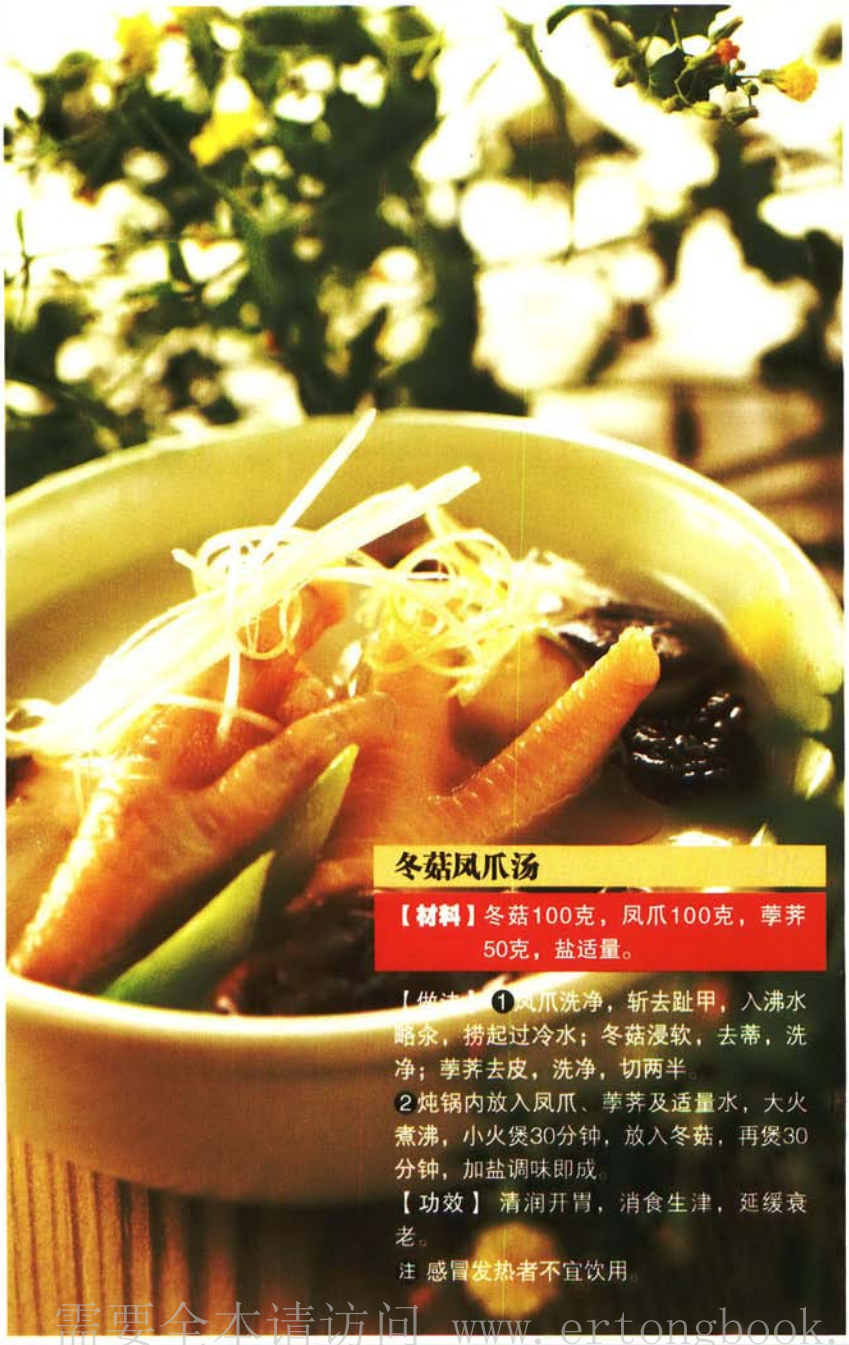
【材料】桂圆肉、枸杞各50克，益智仁10克，鸽蛋4个，乳鸽1只，陈皮、盐各适量。



【做法】❶将乳鸽洗净，去毛、内脏；桂圆肉、益智仁、枸杞和陈皮分别洗净；鸽蛋隔水蒸熟，去壳。

❷煲内加适量水，先用小火煲至水开，然后放入以上全部用料，待水再沸，改用中火煲约3小时，加盐调味即可。

【功效】宁心安神，益精明目，补脑益智。经常饮用可以防止视力早衰、智力衰退。



冬菇凤爪汤

【材料】冬菇100克，凤爪100克，荸荠50克，盐适量。

【做法】❶凤爪洗净，斩去趾甲，入沸水略汆，捞起过冷水；冬菇浸软，去蒂，洗净；荸荠去皮，洗净，切两半。

❷炖锅内放入凤爪、荸荠及适量水，大火煮沸，小火煲30分钟，放入冬菇，再煲30分钟，加盐调味即成。

【功效】清润开胃，消食生津，延缓衰老。

注 感冒发热者不宜饮用。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

人参当归猪心汤

【材料】人参3克，当归6克，猪心1副，盐适量。

【做法】❶猪心剖开、洗净；人参、当归分别研粗末，填入猪心内。
❷上料放沙锅中加适量水用小火炖熟，加盐调味即成。

【功效】补心益气，养血增智，辅助治疗久病体虚、盗汗或自汗、记忆力衰退。





川芎天麻猪脑汤

【材料】川芎、天麻各30克，猪脑2副，红枣、姜、盐各适量。

【做法】❶将猪脑浸入水中，去表面薄膜、红筋，洗净，放沸水中稍滚；川芎、天麻、红枣洗净；姜去皮，切两半。
❷将上述用料全部放入炖锅，加沸水适量，用小火炖4小时，加盐调味成。

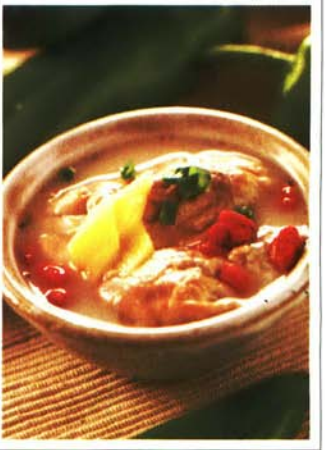
【功效】祛风止痛，补肾益智，强壮身体。若有久病头痛、头晕、体虚、头目不清、记忆力减退等症状，可用本品做食疗。

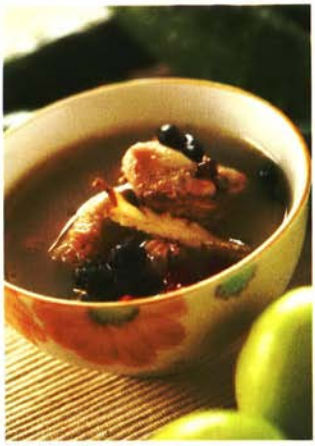
枸杞羊脑炖汤

【材料】枸杞50克，羊脑1副，料酒、姜、盐各适量。

【做法】❶将羊脑洗净，枸杞漂净，共放沙锅内。
❷加适量水，放入料酒及姜，以小火炖熟，加盐调味即可。

【功效】辅助治疗因用脑过度及精髓不足所致的头晕耳鸣、头脑空痛、记忆力差和小儿智力发育不良。





归精黑豆煲鸡汤

【材料】当归50克，黄精50克，黑豆50克，红枣4颗，姜5克，嫩鸡1只，盐适量。

【做法】❶鸡洗净，去毛、内脏、肥膏，入沸水略汆；当归、黄精洗净，切片；红枣去核，洗净；姜洗净，去皮切片。

❷将黑豆放入炒锅中，不加油，炒至豆衣裂开，洗净，沥水。煲内烧滚水，下用料，中火煲3小时，加盐调味即成。

【功效】健脾开胃，补血养颜、强健身体。

注 感冒发热、燥热咳嗽者禁用。



黑芝麻红枣甲鱼汤

【材料】黑芝麻50克，红枣10颗，黑豆100克，甲鱼1只，姜、盐各适量。

【做法】❶甲鱼洗净，去内脏；黑豆干炒，至豆衣裂开；黑芝麻干炒，至出香味；红枣洗净，去核；姜洗净去皮，切片。

❷煲内烧滚水，下全部用料，改中火煲3小时，加盐调味即成。

【功效】乌须黑发，补血养颜，滋阴降火，防脱发和须发早白。



黑豆黑枣塘虱汤

【材料】黑豆50克，黑枣10克，塘虱500克，植物油、姜、盐各适量。

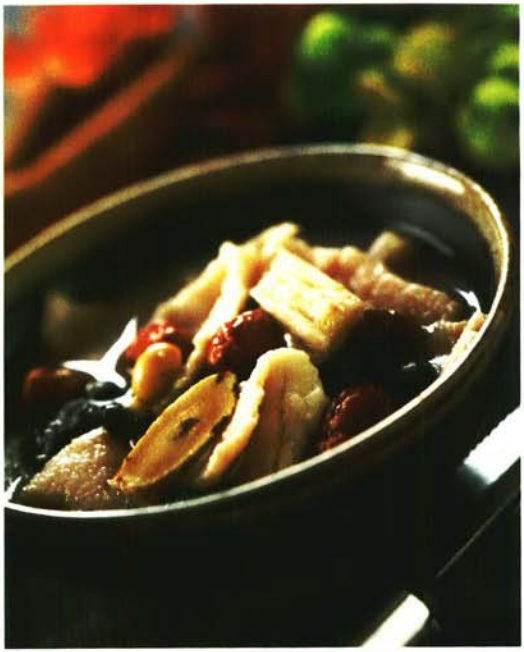
【做法】❶将黑豆、黑枣洗净。

❷热锅，下植物油、姜，将塘虱两面煎至金黄色。

❸煲内加水，煮沸后加入以上用料，煲滚后改用小火煲3小时，加盐调味即成。

【功效】适用于须发早白、枯黄、易脱落等症。

注 外感发热、湿热内盛者慎用。



北芪红枣双豆汤

【材料】北芪10克，红枣3颗，红豆15克，黑豆15克，猪瘦肉150克，盐适量。

【做法】❶红枣去核洗净；北芪、红豆和黑豆洗净。❷猪瘦肉洗净后汆烫，再冲洗干净。❸煲内置适量水，烧沸放入北芪，红枣、红豆、黑豆和猪瘦肉，大火滚后改小火煲约2小时，下盐调味即成。

【功效】主治贫血及用脑过度引起的白发。

锦囊厨房 Tips 2

夏天为什么要多吃冬瓜



冬瓜富含胡萝卜素、多种维生素、粗纤维和钙、磷、铁等微量元素，且钾盐含量高，钠盐含量低，对于需要低钠食物的高血压、肾病、浮肿等患者，尤为适合。三伏天经常吃些冬瓜，不但解渴消暑、利尿，还可预防长疔疮。

红豆首乌羊腩汤

【材料】红豆100克，何首乌50克，羊腩300克，姜、红枣、盐各适量。

【做法】❶将羊腩放入滚水煮5分钟，洗净，切厚片；红豆和何首乌洗净；姜、红枣洗净，姜去皮、切片，红枣去核。❷煲内加水，用小火煲至水滚，放入以上用料，改用中火煲3小时，加盐调味即成。

【功效】健脾补血，养心安神，强壮身体，防白发、脱发。

注 皮肤生疮、暗疮多者慎用。





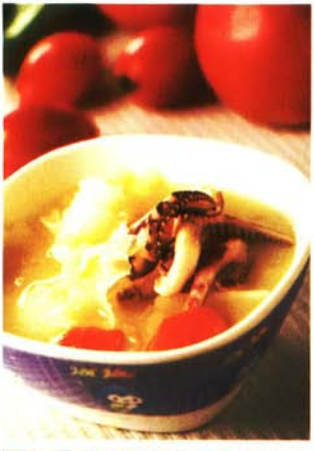
首乌核桃牛腱汤

【材料】何首乌50克，黑芝麻50克，牛腱肉300克，核桃10个，红枣、姜、盐各适量。

【做法】❶将核桃去壳取肉，保留核桃衣；黑芝麻放锅中，小火炒香；姜去皮，切两半，何首乌、红枣和牛腱洗净。

❷煲内置沸水将上述用料放入，用中火煲至牛腱肉熟透，以盐调味即成。

【功效】补益肝肾，乌发润肤。



黄花菜章鱼萝卜汤

【材料】黄花菜19克，银耳19克，章鱼干75克，猪瘦肉300克，青萝卜225克，胡萝卜300克，姜、盐各适量。

【做法】❶黄花菜和银耳用水浸片刻，洗净；章鱼干浸软后，洗净；猪瘦肉洗净，汆烫后再冲净；青萝卜和胡萝卜去皮，洗净，切厚块。

❷煲内置适量水，煮沸放入黄花菜、银耳、章鱼干、猪瘦肉、青萝卜、胡萝卜和姜片，大火煮滚后改小火煲约2小时，加盐调味即成。

【功效】清热，降火，明目。



枸杞炖羊肉汤

【材料】枸杞50克，羊髀（羊大腿）肉600克，桂圆肉25克，姜、红枣、料酒、盐各适量。

【做法】❶羊髀肉切块，放入开水中煮5分钟，捞起，洗净，沥干；枸杞、桂圆肉、姜和红枣分别用水浸透，洗净备用。

❷炖锅内加水，放入全部用料及料酒，加盖，隔水炖4小时，加盐调味即成。

【功效】补血养肝，明目安神，强壮身体，常饮可补益肾气，增强机体御寒能力。

枸杞猪肝瘦肉汤



【材料】枸杞叶、梗共30克，猪肝、猪瘦肉各50克，酱油、盐各适量。

【做法】❶猪肝洗净，切片；猪瘦肉洗净，切片，用酱油、盐腌10分钟；枸杞叶洗净；枸杞梗折短（或扎成2小扎），洗净。

❷把枸杞梗放入炖锅内，加水适量，小火煲至梗出味，捞起不用。放入枸杞叶煮沸后，再投入猪肝、猪瘦肉煮至熟，加盐调味食用。

【功效】养肝，清肝，明目。可调养肝阴，清泄肝热，是家庭常用饮品。

桂圆荔枝枸杞牛肉汤



【材料】牛肉125克、桂圆肉6克、荔枝肉6克、枸杞20克，盐适量。

【做法】❶将牛肉洗净，切块。

❷煲内加适量水，煮沸，放进牛肉块和枸杞。

❸大火烧沸后，加进桂圆肉、荔枝肉，调成小火煲煮1小时。待牛肉熟软后，加盐调味即成。

【功效】开胃益脾，养肝明目。

牛肝枸杞汤



【材料】牛肝200克，枸杞适量。

【做法】❶将牛肝洗净，去筋膜，切片。

❷将牛肝与枸杞同入炖锅内，加水适量，以小火炖煮，煮至肝熟即成。

【功效】补肝养血，益肾明目。

枸杞菊花地黄羊腰汤

【材料】枸杞、山药各10克，杭菊花20克，熟地黄20克，羊腰100克。

【做法】❶将羊腰剖成两半，挑去白脂膜，洗净，切片；其他用料洗净。
❷将上述用料放入炖锅内，加水，小火煮沸后，改小火煮2小时即可。

【功效】养肝明目，补肾益精，对老花眼、肝肾亏损、视物昏朦、腰酸耳鸣、眼睛干涩、夜尿频繁、口干口渴、眩晕眼花均有疗效。



锦囊厨房 tips 3

枸杞的功效



中医认为，枸杞补肝益肾、益精明目。现代医学研究发现，枸杞大致功效有：降血脂、血压，保肝护肝；增强非特异性免疫力，抗衰老；促进造血功能，降血糖，抗疲劳；抗突变、肿瘤；增强胃肠功能。



牛肉姜桂汤

【材料】牛肉250克，姜、肉桂、小茴香、胡椒粉、料酒、盐各适量。

【做法】❶将肉桂、小茴香装入纱布袋内扎口。
❷牛肉洗净切薄片，与姜同入沙锅内，加水煮沸后放入料酒、药袋，以小火煨至牛肉将熟时，捞去药袋，加盐，再煨至肉烂，以胡椒粉调味即可。

【功效】补脾益气，养血强筋，辅助治疗慢性肝炎。

需要全本请访问 www.ertongbook.com