

陳家廚坊  
CHEN'S KITCHEN

- 大師的零失敗靚湯
- 陳家兩代煲湯心得
- 拆解所有煲湯疑惑
- 教你成為煲湯高手

Master's Soup Collection

方曉嵐、陳紀臨 著

大師教路，從此煲湯無難度！

# 回家煲靚湯



附中英文食譜  
Includes recipes  
in English



# 回家煲靚湯

Master's Soup Collection

方曉嵐、陳紀臨 著



# 序 | 寧可食無肉 不可食無湯

約半年前，曉嵐對我說，她和紀臨天天忙着煲湯測試份量，事緣快要出一本湯譜了，我聽到後，開心不已，因為有「陳家廚坊」的湯譜在手，就容易應付 Maria 每日必問的 “What soup do you like tonight, ma'am?”

我，正如和很多廣東人一樣，每餐無湯不歡，這是從小養成的習慣。媽媽相信湯水很重要，配合時令，更能調節身體狀況，天時暑熱，媽媽會煲個冬瓜湯來清熱，天氣潮濕就要我們飲碗芡實佛手瓜湯祛濕，秋天乾燥要滋潤，羅漢果菜乾湯就常常飲，天氣冷就煲隻烏雞保暖。飲湯的習慣就這樣培養出來，幾十年來都改不了。

湯，是每餐的必須品。在外吃飯，飲碗例湯也覺得很順心。工人放假，情況就比較無助，通常都只開罐頭粟米湯，打隻雞蛋，一滾就算數。另一款最拿手的就是雞蛋紫菜湯，有時也會用幾粒瑤柱煲個肉片湯，草草了事！有了紀臨和曉嵐編製了這本「陳家廚坊」的大師級湯譜，相信從此我無助的情況就解決了！因為湯譜內有一項「家常滾湯」，介紹例如番茄香茅花蛤湯、木瓜牛鞭魚湯、生薑芥菜滾大魚頭，都是做法簡單而美味。嗯！看來罐頭粟米湯可以不用再入貨了。

與其說《回家煲靚湯》是本湯譜，不如說它是一個寶庫，裏面不但詳細列出多個方便快捷的家常滾湯，也包羅了各種老火湯、燉湯、素湯的煲法，健康茶水飲品也介紹了好幾款。



書中的「煲湯的疑惑」，對我來說特別有用，這一節解釋了很多煲湯時的重要知識。常聽說煲湯的材料要出水過冷河，背後的原理是甚麼？對湯的味道又有甚麼影響？放肉是要冷水下鍋還是熱水下鍋？煲雞湯時應否去皮和斬件？怎樣有效地去掉湯面的浮油？土茯苓與茯苓是否同一樣東西？用薑驅寒，要去皮還是連皮？書中都一一解說。


這些知識聽起來只是細節，但煮食是一環扣一環，每個細節都會影響味道，把這些知識加起來，就是普通的湯與一煲靚湯的分別。以往要學到這些秘訣，只能靠親朋戚友間口耳相傳，現在「陳家廚坊」清楚寫出來，大家都有機會學到。

感謝紀臨和曉嵐的心血，這本書令我每日放工回家都能夠飲到一碗靚湯，實在意義重大！多謝！

葉潔馨

資深傳媒人  
公關公司創辦人  
報章專欄作者

# 陳家靚湯




我們全家人都喜歡飲湯，父母親都是廣東人，即使曾在美國生活的日子，家中也常備湯水，有時是比較簡單快速的滾湯，更多時是煲老火湯，兩個女兒自小都會主動飲湯，現在兩個外孫女也習慣吃飯前先飲湯。飯前飲湯？對的，有國內的研究指出，飯前飲湯是一種科學的飲食方法，因為湯水不但可以潤滑腸胃，還可以刺激胃液分泌，引起食慾，當然，讓有營養的湯水先填飽部份肚子，以免吃過量，這也是很重要的啊！

父親特級校對陳夢因在他五十年代的著作《食經》中，比較少提及家常煲湯，但多次提及鮑參翅肚，首先是因為他喜歡請客，凡請客必大演身手大菜侍候；其次是因為他喜歡喝酒，白蘭地威士忌常備，父親說飲酒與飲湯兩者，當然是選飲酒，不過，當我們煲好了靚湯，他還是一定會喝的。所以，我家煲湯習慣煲到剛好每人一飯碗湯，計得很準確，喝多了會撐胃，而且一頓飲完，不會隔夜存放。

以前父親在生時，陳家宴客必有一道「下重手」的清湯翅，湯和翅分開上桌，女兒小時候稱之為吃粉絲，現在大家都很少吃翅了，也算是返樸歸真吧。因為材料足夠，我家的湯基本上不需要加鹽，或只會加少許鹽來「吊味」。孩子們回家吃飯的時候，我們比較喜歡煲一些省時簡單又好味的時令湯水，例如「五指毛桃豬腱湯」，或者「西洋菜陳腎豬蹄湯」和「青紅蘿蔔豬蹄湯」。我家兩個外孫女，都在美國長大，口味半唐番，不喜歡飲放藥材的湯水，番茄薯仔山斑魚湯，就是她們至愛的公公魚湯。





在家請客的日子，我們一定準備一煲「落足心機」炮製的靚湯。來過我家吃飯的朋友，都說這是一碗美味的「汁」。有一次，有幾個拒絕懼怕膽固醇的好朋友來我家吃飯，事先聲明要求吃杏汁白肺湯，還要加煲靚豬粉腸。我們預早一天先用四小時熬好了一鍋濃雞湯，放冰箱隔夜撇去面油。第二天，大清早便去菜市場買新鮮的粉腸、豬肺和豬肉，回家仔細清洗乾淨和汆水，把粉腸用水煮至脰過冷河，然後把各材料放入雞湯中再煲2小時，待豬肺變脰，再加入濃濃的杏汁，最後煲成六碗又香又濃的「汁」，華麗上場。這道湯水及其美味的粉腸豬肺湯渣，成為了當晚桌上的主角，幾位好友讚嘆不已，都說此湯已成絕響，在外面餐館不可能喝到這樣的湯。一煲靚湯，不只是好味道，更能顯出待客的誠意，皆大歡喜！

作為美食作家，我夫婦倆從不偏食，而日常的應酬都離不開「吃」，再加上研究的需要，我倆的「吃」成為了工作。我們有一套自創的「吃」的方法，以盡量注意身體健康。首先，除了必要的飯局應酬之外，我們晚餐吃得很少甚至不吃，很多時就是只喝一碗湯，上床睡覺時盡量讓肚子輕鬆。第二點我們覺得很重要，我也常常向老友們推薦，就是每個月都定時煲三至四次「白背木耳紅棗薑茶」當茶飲。我們絕非醫學專家，但此方我們堅持了十多年，每年身體驗查，謝天謝地心臟血管仍基本上是乾淨的，以我倆的年紀，於願足矣！

**方曉嵐 陳紀臨**

2018年，秋天

# 目錄

- 11 四季之湯水
- 15 湯料乾貨

## 煲湯的疑惑

- 17 煲湯的鍋具
- 18 隔水燉與蒸燉
- 19 為甚麼煲湯的材料要氽水過冷河？
- 20 材料氽水，冷水下鍋還是沸水下鍋？
- 21 煲老火湯和燉湯的火候和水量
- 22 怎樣去掉湯面的浮油？
- 23 怎樣選購煲湯的豬肉及排骨？
- 28 怎樣煲出乳白色的魚湯和豬骨湯？
- 28 怎樣選擇煲湯的雞？
- 29 煲湯的雞應該去皮及斬件嗎？
- 30 如何冷凍保存及解凍生鮮食材？
- 33 煲湯時怎樣下鹽調味？
- 34 煲湯時怎樣使用陳皮？
- 35 煲湯下薑的作用？
- 36 煲湯的藥材需要浸洗嗎？
- 37 怎樣清除魚類的腥味？
- 38 怎樣選購和清洗豬肺？
- 40 水鴨與番鴨
- 41 認識烏雞
- 41 鯽魚煲湯的功效
- 42 急凍響螺頭、響螺乾、螺角的分別
- 43 江珧柱和元貝
- 44 石崇魚與石狗公的分別
- 45 山斑魚煲湯的功效
- 46 生魚煲湯的功效
- 47 怎樣選購煲湯花膠和浸發花膠
- 50 水魚與山瑞
- 51 鱸魚肉的功效和貯存
- 51 生、熟薏米的分別
- 52 煲湯的豆豉家族
- 54 甚麼是夾實？
- 55 金銀葉和金銀花的分別
- 56 甚麼是五指毛桃？
- 57 甚麼是霸王花？
- 57 無花果的功效
- 58 土茯苓與茯苓的分別
- 59 甘草的功效
- 59 粉葛和葛根的分別
- 60 西洋參、黨參和太子參
- 61 甚麼是海底椰？
- 62 甚麼是沙參和玉竹？
- 63 怎樣選購淮山？
- 64 木瓜煲湯的益處
- 65 甚麼是南北杏？
- 66 甚麼是川芎和天麻？
- 66 甚麼是清補涼？
- 67 怎樣選購、清洗和烹煮蓮藕？
- 68 香茅的功效
- 69 甚麼是靚莧菜頭？
- 70 西洋菜煲湯的功效
- 70 吃紫菜真的有益嗎？
- 71 老黃瓜煲湯的功效
- 72 怎樣浸發猴頭菌？
- 72 雪耳、黑木耳和白背木耳的功效
- 74 認識竹筴（竹蓐）
- 75 認識海帶、昆布和海藻





## 陳家靚湯

- 76 銀耳杏汁白肺湯  
Pig Lung Soup with Apricot Kernel Juice  
and Snow Fungus
- 79 蘿蔔絲鯽魚湯  
Crucian Carp Soup with Shredded Turnip
- 82 番茄薯仔山斑魚湯  
Snakehead Fish Soup
- 84 西洋菜陳腎豬蹄湯  
Watercress Soup with Duck Gizzard and  
Pork
- 86 五指毛桃豬腱湯  
Hairy Fig Soup with Pork Shin
- 88 甘草薑茶  
Licorice and Ginger Drink
- 90 白背木耳紅棗薑茶  
White Back Wood Fungus, Jujube and  
Ginger Tea

## 閩蜜靚湯

- 93 白菌：花旗參無花果生魚湯  
Blotched Snakehead Fish Soup with  
Huaqishen and Figs
- 96 查小欣：蘋果雪梨雪耳沙參玉竹無  
花果湯  
Apple, Pear, Snow Fungus, Shashen,  
Yuzhu and Fig Soup
- 99 馬慶千睿：青紅蘿蔔消脂湯  
Healthy Soup with Green Turnip and  
Carrot



- 102 陳黃穗：響螺頭粟米紅蘿蔔煲豬骨湯  
Conch, Corn, Carrot and Pork Bone Soup
- 105 葉潔馨：芥菜豆腐黃豆排骨湯  
Leaf Mustard, Tofu, Soy Bean and  
Spare Rib Soup
- 108 龍寶細：粉葛赤小豆南扁豆鯪魚湯  
Dace, Rice Beans, Hyacinth Beans and  
Kudzu Root Soup
- 111 蕭秀香：靚莧菜頭土茯苓祛濕湯  
Spiny Amaranth and Tufulin Soup

## 家常滾湯

- 114 芫茜皮蛋魚片湯  
Fish Soup with Coriander and Preserved  
Egg
- 116 石崇魚豆腐湯  
Scorpion Fish and Tofu Soup
- 118 生薑芥菜滾大魚頭  
Fish Head Soup with Leaf Mustard and  
Ginger
- 120 枸杞菜豬肝湯  
Gouqi Leaves and Pork Liver Soup
- 122 番茄香茅花蛤湯  
Clam Soup with Tomatoes and  
Lemongrass



- 124 木瓜牛鱸魚湯  
Flathead Fish Soup with Papaya

### 老火湯

- 126 昆布海藻排骨湯  
Sparerib Soup with Kelp and Seaweed
- 128 霸王花南北杏豬腱湯  
Pork Shin Soup with Night Blooming  
Cereus and Apricot Kernels
- 130 蓮藕鯨魚豬蹄湯  
Dried Octopus Soup with Lotus Roots  
and Pork
- 132 花旗參芡實排骨湯  
Sparerib Soup with Huaqishen and  
Euryale Seeds
- 134 芡實淮山馬蹄桂圓羊肉湯  
Mutton Soup with Euryale Seeds,  
Huaishan, Water Chestnuts and Longyan
- 136 清補涼瘦肉乳鴿湯  
Qingbaoliang, Pork and Pigeon Soup
- 138 薏米陳腎冬瓜煲水鴨  
Coix Seed, Gizzard, Winter Melon and  
Teal Soup
- 141 海底椰川貝煲鱸魚肉  
Crocodile Meat Soup with Sea Coconut  
and Chuanbei
- 144 節瓜鯨魚眉豆排骨湯  
Hairy Gourd, Octopus, Black-eye Peas  
and Sparerib Soup

- 146 南瓜紅棗排骨湯  
Pumpkin, Jujube and Sparerib Soup
- 148 老黃瓜薏米赤小豆煲豬蹄湯  
Pork Shoulder Soup with Aged  
Cucumber, Coix Seeds and Rice Beans
- 150 涼瓜淡菜鹹排骨湯  
Bitter Gourd and Dried Mussel Soup  
with Spareribs
- 153 猴頭菌杞子瘦肉湯  
Monkey Head Mushroom Soup with  
Gouqi and Pork
- 156 黨參玉竹生魚湯  
Blotched Snakehead Fish Soup with  
Dangshen and Yuzhu
- 158 杏汁銀耳排骨湯  
Snow Fungus, Sparerib Soup with  
Apricot Kernel Juice
- 160 合掌瓜雪梨排骨湯  
Chayote, Pear and Sparerib Soup
- 162 響螺蓮藕眉豆磨排湯  
Conch, Lotus Roots, Black-eye Peas and  
Pork Neck Bone Soup
- 165 木瓜花生雞腳排骨湯  
Peanuts, Chicken Feet and Sparerib Soup  
with Papaya





- 168 金銀菜蜜棗煲豬蹄  
Pork Shoulder Soup with Fresh and  
Dried Bokchoy
- 170 冬瓜薏米桃柱排骨湯  
Winter Melon and Sparerib Soup with  
Coix Seeds
- 172 沙參玉竹銀耳雞湯  
Chicken Soup with Beishashen, Yuzhu  
and Snow Fungus

### 燉湯

- 174 黑豆木耳燉豬尾  
Stewed Pig Tail with White Back Wood  
Fungus and Black Beans
- 177 青靚響螺燉烏雞  
Double Boiled Silky Chicken with Olives  
and Dried Conch
- 180 淮山杞子燉水魚  
Double Boiled Soft Shell Turtle with  
Huaishan and Gouqi
- 182 花膠響螺燉雞  
Double Boiled Chicken with Dried Fish  
Maw and Conch
- 184 川芎天麻燉大魚頭  
Double Boiled Fish Head with  
Chuanxiong and Tianma



### 素湯

- 186 腰果竹筴北菇素湯  
Cashew Nut, Bamboo Fungus and  
Mushroom Soup
- 188 茯苓薏米紅蘿蔔湯  
Fulin, Coix Seed and Carrot Soup

### 健康茶水

- 190 香茅薑茶  
Lemongrass and Ginger Tea
- 192 杞子菊花茶  
Gouqi and Chrysanthemum Tea
- 193 青橄欖薑茶  
Olive and Ginger Drink
- 194 龍眼肉杞子紅棗茶  
Longyan, Gouqi and Jujube Drink
- 196 鹹金桔紅蘿蔔蘋果水  
Salted Kumquat, Carrot and Apple Drink
- 197 南北杏雪梨水  
Pear Drink with Apricot Kernels
- 198 薏米馬蹄水  
Coix Seed and Water Chestnut Drink
- 200 度量衡換算表
- 201 鳴謝及參考文獻
- 202 作者介紹

# 銀耳杏汁白肺湯

Pig Lung Soup with  
Apricot Kernel Juice and Snow Fungus





準備時間  
Preparation  
time

20

分鐘  
minutes



烹調時間  
Cooking  
time

3

小時  
hours

## 材料

- 新鮮豬肺 1 個
- 豬腱 400 克
- 乾雪耳約 50 克
- 南北杏 180 克 (160 克南杏，20 克北杏)
- 去皮薑片 10 克
- 白醋 2 湯匙
- 鹽 1 茶匙
- 白胡椒粉 1/2 茶匙

## 傳統功效

- 潤肺養顏
- 滋補腸胃

## 做法

- 1/ 豬肺洗淨，切去喉頭不要，只要最好的肺葉部份，撕去肺葉上的薄膜，再沖洗後切成約 6 厘米大小方塊。
- 2/ 把豬肺放入一鍋冷水中，加入白醋，煮沸，大火滾 8 至 10 分鐘後撈起，用清水重複沖洗到完全沒有醋味，瀝乾備用。(請參考本書第 38 頁怎樣清洗豬肺)
- 3/ 雪耳預先浸約 1 小時至變軟，剪去硬頭，撕成小塊，洗淨，瀝乾備用。
- 4/ 南北杏洗淨，用 500 毫升清水浸 1 小時，連水放在食物攪拌機中打成杏汁，再用棉布濾去杏仁渣，只留杏仁汁。
- 5/ 豬腱洗淨，切成與豬肺相若的大小，放在一鍋冷水中，煮沸，焯 1 分鐘後撈出。
- 6/ 把薑片、豬腱、豬肺和雪耳一起放在大燉盅中，加入滾水浸過材料，封密蓋，隔水燉 2.5 小時。
- 7/ 打開燉盅，倒入煮沸的杏汁，再燉 30 分鐘。加入胡椒粉和鹽調味，即成。





西洋菜陳腎豬蹄湯

Watercress Soup with Duck Gizzard and Pork



浸泡時間  
Soaking  
time

1

小時  
hour



準備時間  
Preparation  
time

15

分鐘  
minutes



烹調時間  
Cooking  
time

2 45

小時 分鐘  
hours minutes

## 材料

- 帶皮豬腩肉 600 克
- 西洋菜 800 克
- 蜜棗 2 粒
- 乾鴨腎 2 個
- 去皮薑片 15 克
- 鹽 1 茶匙

## 做法

- 1/ 豬腩肉洗淨，原塊放冷水鍋大火煮沸，汆燙 2 分鐘，撈起沖水，瀝乾。
- 2/ 西洋菜洗淨，瀝去水；蜜棗用小刀挑開去核，備用。
- 3/ 乾鴨腎用清水浸 1 小時，備用。
- 4/ 湯鍋倒入 2.5 公升清水，放入薑、豬腩肉和乾鴨腎，大火加蓋煮沸 15 分鐘，撇去浮沫，改中小火煲 1.5 小時。
- 5/ 加入西洋菜和蜜棗，煮沸後再煮 1 小時，加鹽調味，即成。

## 傳統功效

- 解燥潤肺
- 潤肺下火

## Ingredients

- 600 g pork shoulder with skin
- 800 g watercress
- 2 sugared dates
- 2 dried duck gizzards
- 15 g ginger slices, peeled
- 1 tsp salt


## Method

- 1/ Rinse and put pork in a pot of cold water, bring to a boil and blanch for 2 minutes. Rinse and drain.
- 2/ Rinse watercress and drain. Pit dates.
- 3/ Soak dried duck gizzards in cold water for 1 hour.
- 4/ Put about 2.5 liters of water in a stock pot, add ginger, pork and duck gizzards, cover and bring to a boil over high heat for 15 minutes. Skim scum and froth from the surface. Reduce to medium low heat and continue to cook for 90 minutes.
- 5/ Add watercress and dates, bring to a boil and cook for 1 hour. Season with salt.



# 甘草薑茶

Licorice and Ginger Drink







準備時間  
Preparation  
time

5

分鐘  
minutes



烹調時間  
Cooking  
time

1

小時  
hour

## 材 料

- 薑 100 克
- 甘草片 20 克
- 清水 1.5 公升

## 做 法

- 1/ 薑去皮，切片。
- 2/ 把薑片及甘草片放入清水中，大火煮沸後改小火煮 1 小時，即成。

## 傳 統 功 效

- 發表驅寒
- 潤肺止咳
- 適合在秋冬季節調理寒咳及胃虛的症狀

## Ingredients

- 100 g ginger
- 20 g dried licorice slices
- 1.5 liters water

## Method

- 1/ Peel and slice ginger.
- 2/ Put ginger, licorice and water in a pot, bring to a boil over high heat. Reduce to low heat and cook for 1 hour.



# 芫茜皮蛋魚片湯

Fish Soup with Coriander and Preserved Egg



準備時間  
Preparation  
time

10

分鐘  
minutes烹調時間  
Cooking  
time

10

分鐘  
minutes

## 材 料

- 鯪魚脊肉 200 克
- 鹽 1/2 茶匙
- 胡椒粉 1/8 茶匙
- 生粉 1/2 茶匙
- 油 1 茶匙
- 皮蛋 1 個
- 芫茜 6 株
- 清水 750 毫升
- 去皮薑片 10 克
- 麻油 1/2 茶匙

## 做 法

- 1/ 鯪魚脊肉去皮，切薄片，加入鹽、胡椒粉和生粉拌勻，煮湯前加入油再拌勻。
- 2/ 皮蛋去殼，切成四塊；芫茜連頭切段，備用。
- 3/ 用大火將清水加蓋煮沸，加入皮蛋和芫茜煮 2 分鐘。
- 4/ 放下魚片沸煮 5 至 6 分鐘，加入麻油，即成。

## 傳 統 功 效

- 驅風寒
- 利尿
- 促進血液循環
- 適用於初起風寒感冒

## Ingredients

- 200 g grass carp fillet
- 1/2 tsp salt
- 1/8 tsp ground white pepper
- 1/2 tsp corn starch
- 1 tsp oil
- 1 preserved egg
- 6 stalks coriander
- 750 ml water
- 10 g ginger slices, peeled
- 1/2 tsp sesame oil

## Method

- 1/ Remove skin from the fish fillet and cut fillet into thin slices. Mix fish with salt, white pepper and corn starch, and stir in oil just before cooking.
- 2/ Shell preserved egg and cut into quarters. Cut coriander with its roots into sections.
- 3/ Bring water to a boil together with ginger over high heat, add preserved egg and coriander, and continue to boil for 2 minutes.
- 4/ Add fish and boil for 5 to 6 minutes. Stir in sesame oil.

## 薏米陳腎冬瓜煲水鴨

Coix Seed, Gizzard, Winter Melon and Teal Soup

### Ingredients

- 1 teal
- 30 g coix seeds
- 1 dried duck gizzard
- 1 section aged tangerine peel
- 150 g lean pork
- 1000 g winter melon
- 10 grains white peppercorn
- 30 g ginger slices
- 2.5 liters water
- salt for flavoring

### Method

- 1/ Clean teal, discard the tail and cut the bird into 2 halves. Rinse thoroughly and blanch for 3 minutes. Drain.
- 2/ Soak coix seeds for 1 hour, drain.
- 3/ Soak dried duck gizzard for 30 minutes, and clean.
- 4/ Soak aged tangerine peel with cold drinking water until soft, brush gently with a soft brush to clean, cut into thick strands, and save both peel and water.
- 5/ Cut pork into small chunks and blanch for 1 minute.
- 6/ Clean winter melon and remove pith and seeds. Cut melon with the skin on into large chunks.
- 7/ Crush white peppercorns.
- 8/ Put teal, coix seeds, duck gizzard, pork, white peppercorns and ginger together with 3 liters of water into a soup pot, bring to a boil, and skim scum and froth from the surface. Reduce to low heat and cook for 1.5 hours.
- 9/ Add winter melon and cook for 1 more hour. Put in aged tangerine peel with the water, cover, turn off heat and allow to rest for 5 to 10 minutes. Flavor with salt.



老火湯



# 海底椰川貝煲鱷魚肉

Crocodile Meat Soup with Sea Coconut and Chuanbei





浸泡時間  
Soaking  
time

**1**

小時  
hour



準備時間  
Preparation  
time

**15**

分鐘  
minutes



烹調時間  
Cooking  
time

**2**

小時  
hours

## 材料

- 乾鱸魚肉 175 克
- 乾海底椰片 40 克
- 瘦肉 300 克
- 陳皮 1 角
- 川貝 10 克
- 南北杏 20 克
- 去皮薑片 20 克
- 清水 3 公升
- 鹽適量

## 傳統功效

- 潤喉清熱
- 強肺平喘
- 止咳化痰
- 適合有哮喘和長期咳嗽的人士  
飲用

## 做法

- 1/ 乾鱸魚肉浸水 1 小時，洗淨剪成小塊，用沸水氽燙 1 分鐘，撈出瀝乾。
- 2/ 乾海底椰片浸水 1 小時，撈出瀝乾。
- 3/ 瘦肉切小塊，冷水下鍋，煮沸，氽 1 分鐘撈出。
- 4/ 陳皮用冷開水浸軟，用軟刷輕輕擦乾淨，切粗絲，連水備用。
- 5/ 把所有材料（除陳皮和鹽外），放入湯鍋中，注入清水煮沸，轉中小火，加蓋煲 2 小時。
- 6/ 打開蓋，放入陳皮連水，加蓋，熄火，再燜 5 至 10 分鐘，加鹽調味，即成。



### Ingredients

- 175 g dried crocodile meat
- 40 g dried sea coconut slices
- 300 g lean pork
- 1 section aged tangerine peel
- 10 g chuanbel
- 20 g apricot kernel (sweet and bitter)
- 20 g ginger slices, peeled
- 3 liters water
- salt for flavoring

### Method

- 1/ Soak dried crocodile meat for 1 hour, rinse, cut into small pieces and blanch for 1 minute. Drain.
- 2/ Soak sea coconut for 1 hour, drain.
- 3/ Cut pork into smaller pieces, put into a pot of cold water, bring to a boil and blanch for 1 minute.
- 4/ Soak aged tangerine peel with cold drinking water until soft, brush gently with a soft brush to clean, cut into thick strands, and save both peel and water.
- 5/ Put all ingredients except aged tangerine peel and salt into a soup pot, add water and bring to a boil. Reduce to medium low heat, cover and cook for 2 hours.
- 6/ Add aged tangerine peel together with water, cover, turn off heat, and rest for another 5 to 10 minutes. Flavor with salt.



# 杏汁銀耳排骨湯

Snow Fungus, Sparerib Soup with Apricot Kernel Juice







準備時間  
Preparation  
time

15

分鐘  
minutes



烹調時間  
Cooking  
time

1 45

小時 分鐘  
hour minutes

## 材料

- 排骨 600 克
- 銀耳約 50 克
- 南北杏 30 克
- 新鮮粟米 3 條
- 去皮薑片 20 克
- 清水 2 公升
- 鹽 1 茶匙

## 做法

- 1/ 排骨切小塊，洗淨，冷水下鍋煮沸，汆燙 1 分鐘，撈出瀝乾。
- 2/ 銀耳用清水浸發透，剪去硬根蒂，每朵撕開成幾塊，備用。
- 3/ 南北杏加 250 毫升清水，用高速食品攪拌機打成杏汁，用濾網隔去渣粒，備用。
- 4/ 新鮮粟米撕去外衣，切成 3 厘米段，備用。
- 5/ 煮沸 1.75 公升水，放下薑片和排骨，大火加蓋煮沸 15 分鐘，放入銀耳和粟米，煮沸後改中小火煮 1 小時；加入杏汁，再煮半小時，加鹽調味，即成。

## 傳統功效

- 潤肺止咳
- 美膚養顏

## Ingredients

- 600 g spareribs
- 50 g snow fungus
- 30 g sweet and bitter apricot kernels
- 3 ears fresh corn
- 20 g ginger slices, peeled
- 2 liters water
- 1 tsp salt

## Method

- 1/ Cut spareribs into smaller pieces, rinse. Put spareribs into a pot of cold water, bring to a boil and blanch for 1 minute. Drain.
- 2/ Soak snow fungus until soft, remove stem, and tear into several pieces.
- 3/ Rinse apricot kernels, add to 250 ml of water into a blender and blend into juice. Filter out residue.
- 4/ Cut corn into 3 cm chunks.
- 5/ Bring 1.75 liters of water to a boil, add spareribs and ginger, cover and re-boil for 15 minutes over high heat. Put in snow fungus and corn, re-boil, change to medium low heat and cook for 1 hour. Add apricot kernel juice and cook for another 30 minutes. Flavor with salt.



# 合掌瓜雪梨排骨湯

Chayote, Pear and Sparerib Soup



浸泡時間  
Soaking  
time

**30**  
分鐘  
minutes



準備時間  
Preparation  
time

**15**  
分鐘  
minutes



烹調時間  
Cooking  
time

**2**  
小時  
hours

## 材料

- 排骨 600 克
- 合掌瓜 600 克
- 雪梨 2 個
- 乾元貝 20 克
- 清水 2.5 公升
- 鹽 1/2 茶匙

## 做法

- 1/ 把排骨洗淨，放入冷水鍋中煮沸，余水 1 分鐘撈出，取出沖水過冷河。
- 2/ 乾元貝用水浸 30 分鐘。
- 3/ 把排骨和元貝連水放入湯鍋內，加入 2.5 公升清水，加蓋煮沸，轉小火煮 1 小時。
- 4/ 把合掌瓜削去皮，切開兩邊，挖去瓤，切成約 1.5 厘米的大小。雪梨連皮洗淨，去芯，切塊。
- 5/ 把合掌瓜和雪梨塊加入排骨湯中，加蓋再煮沸，轉小火煮 1 小時，加鹽調味，即成。

## 傳統功效

- 解熱降火
- 潤肺生津
- 適合夏天及秋天飲用

## Ingredients

- 600 g spareribs
- 600 g chayote
- 2 pears
- 20 g small dried scallops
- 2.5 liters water
- 1/2 tsp salt

## Method

- 1/ Rinse spareribs, add to cold water in a pot, bring to a boil and blanch for 1 minute. Rinse and drain.
- 2/ Soak dried scallops for 30 minutes.
- 3/ Place spareribs together with dried scallops (together with water) and 2.5 liters of water into a stock pot, cover, bring to a boil, reduce to low heat and cook for 1 hour.
- 4/ Clean and peel chayote and cut into 1.5 cm cubes. Core the pears and cut into chunks.
- 5/ Add chayote and pears to the soup, cover and bring to a boil. Reduce to low heat and cook for 1 hour. Flavor with salt.

# 青欖響螺燉烏雞

Double Boiled Silky Chicken with  
Olives and Dried Conch

燉湯





浸泡時間  
Soaking  
time

**30**  
分鐘  
minutes



準備時間  
Preparation  
time

**15**  
分鐘  
minutes



烹調時間  
Cooking  
time

**2.5**  
小時  
hours

青橄欖  
Green  
olive



## 材 料

- 急凍響螺頭 250 克
- 鹽 1 茶匙
- 生粉 1 茶匙
- 乾淮山 50 克
- 烏雞 1 隻 (約 800 克)
- 瘦肉 100 克
- 新鮮青橄欖 10 粒
- 去皮薑片 20 克
- 紹酒 1 湯匙
- 沸水適量
- 鹽適量 (調味用)

## 功 效

- 清咽祛痰
- 滋補潤肺
- 四季皆宜飲用

## 做 法

- 1/ 急凍響螺頭解凍後，用鹽和生粉洗擦乾淨，切件，用沸水汆燙 1 分鐘，再過冷水。
- 2/ 淮山用水滾 30 分鐘後沖洗，瀝乾。
- 3/ 烏雞去頭，斬開四大件，洗淨。
- 4/ 瘦肉切成四塊，和烏雞一起冷水下鍋，煮沸後再汆燙 1 分鐘，撈出沖水，瀝乾。
- 5/ 青橄欖洗淨，用菜刀背拍裂。
- 6/ 取一大燉盅，放入所有材料包括薑片和紹酒，注入沸水至浸過所有材料或至燉盅容量的 80%。
- 7/ 蓋上燉盅封好，放入蒸鍋中，隔水大火燉 2.5 小時，取出加鹽調味，即成。



### Ingredients

- 250 g conch meat (frozen)
- 1 tsp salt
- 1 tsp corn starch
- 50 g dried huaishan
- 1 pc silky chicken (about 800 g)
- 100 g lean pork
- 10 pc fresh green olives
- 20 g ginger slices, peeled
- 1 tbsp Shaoxing wine
- boiling water
- salt for flavoring

### Method

- 1/ Defrost conch meat and clean with salt and corn starch, cut into slices, and blanch for 1 minute. Rinse and drain.
- 2/ Soak huaishan for 30 minutes, rinse and drain.
- 3/ Discard chicken head and neck, and cut body into four pieces. Rinse.
- 4/ Cut pork into 4 pieces, and put into a pot of cold water together with chicken. Bring to a boil and blanch for 1 minute. Rinse and drain.
- 5/ Rinse and crush olives.
- 6/ Put all the ingredients together with ginger and wine into a stew container, add boiling water to cover the ingredients, or at least to 80% of the container's capacity.
- 7/ Cover and steam over high heat for 2.5 hours. Flavor with salt.





準備時間  
Preparation  
time

**5**  
分鐘  
minutes



烹調時間  
Cooking  
time

**1**  
小時  
hour

# 鹹金桔 紅蘿蔔 蘋果水

Salted Kumquat,  
Carrot and Apple Drink

## 材料

- 鹹金桔 10 粒
- 紅蘿蔔 1 條
- 蘋果 2 個
- 冰糖 50 克
- 清水 2 公升

## 做法

- 1/ 鹹金桔開邊去核，紅蘿蔔削皮後切 1 厘米厚片，每個蘋果削皮去芯後切成四塊。
- 2/ 把所有材料放在鍋內，加 2 公升水，煮沸，轉小火煮約 1 小時即成。

## 傳統功效

- 清咽祛痰
- 清補潤肺

## Ingredients

- 10 salted kumquat
- 1 carrot
- 2 apples
- 50 g rock sugar
- 2 liters water

## Method

- 1/ Half each kumquat and remove pits. Peel and cut carrot into 1 cm slices. Peel and core each apple, and cut into 4 pieces.
- 2/ Put all ingredients into a large pot together with 2 liters of water, bring to a boil, reduce to low heat and cook for about 1 hour.

# 南北杏雪梨水

Pear Drink with Apricot Kernels

## 材 料

- 南北杏 100 克
- 雪梨（或豐水梨）2 個
- 冰糖 40 克
- 清水 1.5 公升

## 做 法

南北杏用水清洗，雪梨洗淨去芯後切四大塊，連冰糖一起放入湯鍋內，加 1.5 公升水，煮沸後轉小火煮 1 小時即成。

## 功 效

- 潤肺養顏
- 解燥熱



準備時間  
Preparation  
time

**10**  
分鐘  
minutes



烹調時間  
Cooking  
time

**1**  
小時  
hour

## Ingredients

- 100 g mixed sweet and bitter apricot kernels
- 2 pears
- 40 g rock sugar
- 1.5 liters water

## Method

Rinse apricot kernels, clean and core the pears, cut the fruit into 4 quarters, put into a large pot together with rock sugar and 1.5 liters of water, bring to a boil, reduce to low heat and continue to cook for 1 hour.





# 回家煲靚湯

# Master's Soup Collection

作者  
陳家廚坊  
方曉嵐、陳紀臨

Author  
Chan's Kitchen  
Diora Fong, Keilum Chan

策劃/編輯  
譚麗琴

Project Editor  
Catherine Tam

攝影  
梁紹權

Photographer  
Leung Sai Kuen

美術設計  
羅啟善

Design  
Nora Chung

出版者  
萬里機構出版有限公司  
香港鰂魚涌英皇道1065號  
東達中心1305室

Publisher  
Wan Li Book Company Limited  
Room 1305, Eastern Centre, 1065 King's Road,  
Quarry Bay, Hong Kong.

電話

Tel: 2564 7511

傳真

Fax: 2565 5539

電郵

Email: [info@wanlibk.com](mailto:info@wanlibk.com)

網址

Web Site: <http://www.wanlibk.com>

<http://www.facebook.com/wanlibk>



萬里機構



萬里 Facebook

發行者  
香港聯合書刊物流有限公司  
香港新界大埔汀蘭路36號  
中華商務印刷大廈3字樓

Distributor  
SUP Publishing Logistics (HK) Ltd.  
3/F., C&C Building, 36 Ting Lai Road,  
Tai Po, N.T., Hong Kong

電話

Tel: 2150 2100

傳真

Fax: 2407 3062

電郵

Email: [info@suplogistics.com.hk](mailto:info@suplogistics.com.hk)

承印者  
中華商務彩色印刷有限公司

Printer  
C & C Offset Printing Co., Ltd.

出版日期  
二零一八年十一月第一次印刷

Publishing Date  
First print in November 2018

版權所有 · 不准翻印

All rights reserved.  
Copyright©2018 Wan Li Book Company Limited  
Published in Hong Kong  
ISBN 978-962-14-6828-4

煲湯不是煲藥，  
飲湯不是飲藥。  
用愛心煲出美味有益的湯水，  
守護你和家人的幸福和健康！



超級網  
superbookcity.com

ISBN 978-962-14-6828-4



9 789621 468284



聯合出版集團

HK\$98.00

Published in Hong Kong

誠遠上海分庫：倉庫