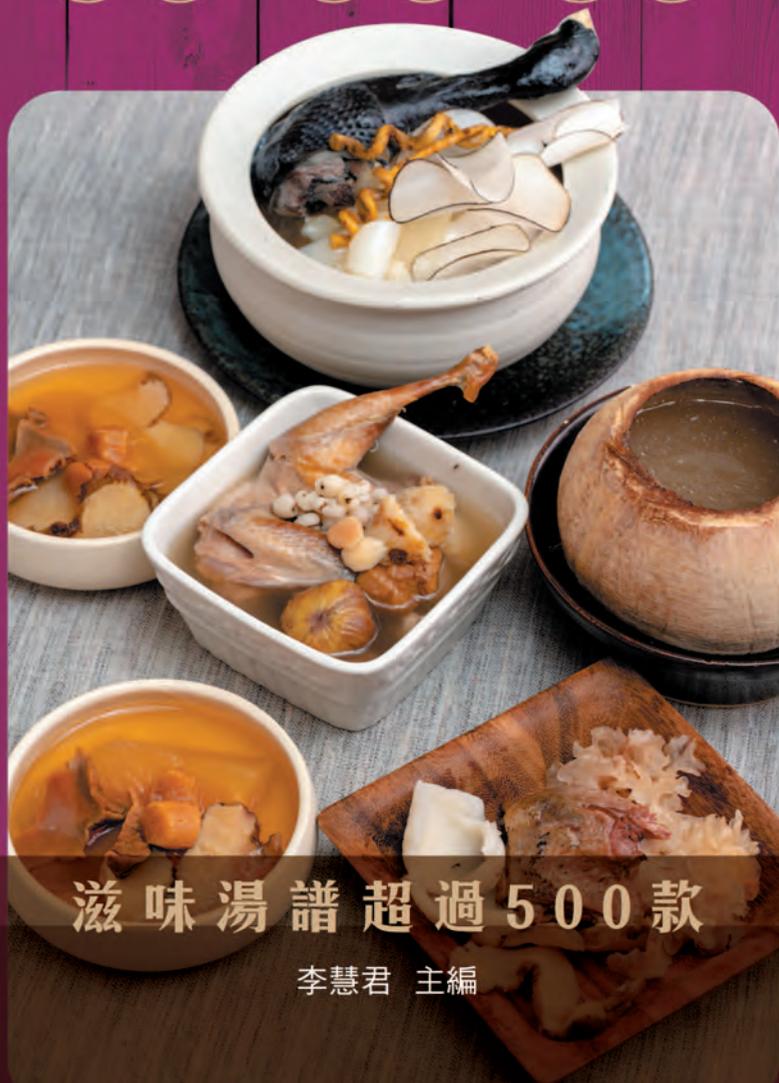


肉類乾貨篇

# 靚湯王

美味 簡單 養生



滋味湯譜超過500款

李慧君 主編

肉類乾貨篇

# 靚湯王

美味

簡單

養生



# 前言

香港人面對擠迫的居住環境、繁重的工作和各種壓力，美食佳餚成了生活的最佳慰藉，尤其是辛勞整天之後，一碗滋潤湯水，不僅能夠滿足脾胃，更讓人暖在心頭！因此，在我們的文化之中，湯水始終具有難以取代的地位。

當然，要稱得上滋味靚湯，除了色香味俱全，更重要的是配合時令、體質，由春季祛濕到夏季消暑，乃至秋冬進補；由強身健體、寧神安睡，到養顏護膚，不同食材、不同烹調方法都會帶來不一樣的口感和功效。對忙碌的都市人來說，要根據家人的不同需求，花時間構思湯水，又要經常轉換口味，確實並不容易。

有見及此，本書以「家常」為主題，收錄逾五百款滋補湯水，包羅常見的肉類、蛋、豆製品及其他乾貨材料，並按照湯水種類、食材分門別類，照顧到各種場合以及不同讀者的需要。更重要的是，一反煲湯費時、工序繁複的既定思維，書中每個湯譜都詳列烹調方法及食材配搭，讓大家輕輕鬆鬆，幾個步驟就能完成煲湯程序，掌握竅門。

另一方面，我們特設星級專題，訪問百年老店蛇王芬的第四代當家吳翠寶女士，無私分享老店歷史、燉湯要訣、食材配搭，以及多個祖傳湯譜，讓每一位讀者在了解香港重要的飲食文化、地區特色之餘，也能在家烹調出傳統好滋味。

透過本書，希望大家享受到湯水的療癒功效，對健康有所助益；同時體會和家人、伴侶一同炮製靚湯的樂趣，為這個繁忙的都市，帶來一刻的閒情以及更多的暖意。

# 目錄

- 3 前言  
18 專題 明火燉湯薈萃百年情  
蛇王芬 吳翠寶

## 目錄

### 老火湯

#### 肉類

#### 豬肉

- 30 木耳紅棗瘦肉湯  
31 核桃蓮子瘦肉湯  
31 蓮子百合煲瘦肉   
32 薏米馬蹄瘦肉湯  
32 黃芪紅藤瘦肉湯  
33 猴頭菇蓮藕蓮子瘦肉湯   
34 淮山黨參瘦肉湯  
34 霸王花無花果豬肉湯   
35 腐竹無花果豬肉湯   
35 芡實雪耳瘦肉湯  
36 羅漢果柿餅瘦肉湯

- 37 菜乾羅漢果瘦肉湯   
37 南北杏陳皮瘦肉湯  
38 參果瘦肉湯  
38 百合蜜棗豬肉湯  
39 圓肉核桃瘦肉湯  
39 木耳山楂瘦肉湯  
40 雙耳杞子瘦肉湯  
41 山楂紅棗瘦肉湯  
41 眉豆百合木耳瘦肉湯  
42 竹蔗茅根馬蹄瘦肉湯   
42 無花果百合瘦肉湯  
43 雪梨紅蘿蔔瘦肉湯  
44 花生雜豆瘦肉湯  
44 雞骨草瘦肉湯   
45 柏子仁瘦肉湯  
45 核桃淮山瘦肉湯  
46 田七海參瘦肉湯  
46 白菜瘦肉湯  
47 番石榴瘦肉湯

- 48 蘋果百合瘦肉湯
- 48 無花果瘦肉湯 
- 49 羅漢果瘦肉湯
- 49 苦瓜蠔豉瘦肉湯
-  豬 蹄 50 雪梨雪耳響螺豬蹄湯
- 51 粉葛墨魚豬蹄湯
- 51 菜乾蜜棗豬蹄湯 
- 52 霸王花豬蹄湯
- 52 蓮藕赤小豆豬蹄湯
- 53 節瓜墨魚豬蹄湯
-  豬 手 54 紅綠豆花生豬手湯
- 54 蓮藕豬手湯 
-  豬 腳 55 昆布海藻豬腳湯
- 55 節瓜鯨魚豬腳湯 
- 56 牛大力豬腳湯
- 57 海帶花生豬腳湯
- 57 黑豆防己豬腳湯
- 58 金針薏米豬腳湯
- 58 桑寄生豬腳湯
- 59 薑醋豬腳湯 
- 60 黑芝麻豬腳湯
- 60 花生黑豆豬腳湯
- 61 栗子花生豬腳湯

 豬 脷

- 61 青木瓜黃豆豬腳湯
- 62 薏米丹參豬腳湯
- 62 花生木瓜鯨魚豬腳湯 
- 63 蘋果豬脷湯 
- 64 栗子豬脷湯
- 64 南北杏雪耳豬脷湯 
- 65 黃芪猴頭菇豬脷湯
- 65 石斛杞子豬脷湯
- 66 冬菇髮菜豬脷湯 
- 67 金針冬菇豬脷湯
- 67 紅蘿蔔椰子豬脷湯
- 68 黨參雙冬豬脷湯
- 68 清補涼豬脷湯 
- 69 青紅蘿蔔靈芝豬脷湯
-  排 骨 70 桂圓蓮子排骨湯
- 70 竹蔗茅根排骨湯 
- 71 紅棗蓮子排骨湯
- 71 羅漢果蓮子排骨湯
- 72 金銀菜排骨湯 
- 73 燕窩雪耳排骨湯
- 73 粟米鬚紅蘿蔔淮山排骨湯
- 74 白蘿蔔淡菜排骨湯
- 74 涼瓜紅豆排骨湯

- 75 燕窩百合排骨湯 
- 76 黨參淮山排骨湯
- 76 洋參淮實薏米排骨湯
- 77 花生冬菇雪耳排骨湯
- 77 田七杞子排骨湯
- 78 花生雞腳排骨湯 
- 79 猴頭菇蘿蔔排骨湯
- 79 南瓜百合雪耳排骨湯
- 80 木瓜墨魚排骨湯
- 80 黃芪黨參排骨湯
- 81 百合南瓜排骨湯
- 82 粉葛赤小豆排骨湯 
- 82 赤小豆苦瓜排骨湯
- 83 紅蘿蔔冬菇排骨湯
- 83 香菇排骨湯
- 84 海帶豬肉排骨湯
- 85 絲瓜排骨湯
- 85 老黃瓜排骨湯
- 86 銀芽排骨湯
- 86 蓮藕排骨湯
- 87 西瓜皮排骨湯
- 88 綠豆海帶排骨湯
- 88 蘋果排骨湯
- 89 黑豆紅棗排骨湯
- 89 五指毛桃排骨湯 
-  90 人參果紅蘿蔔豬骨湯
- 91 涼瓜豬骨湯
- 91 冬瓜豬骨湯
- 92 合掌瓜豬骨湯
- 92 節瓜豬骨湯
- 93 涼瓜鹹菜豬骨湯
- 94 淮山豬骨湯
- 94 木瓜花生豬骨湯
- 95 田七圓肉豬骨湯
-  96 粉葛涼粉草貴妃骨湯
- 96 羅漢果貴妃骨湯
-  97 蓮藕淡菜西施骨湯
- 97 粟米栗子甘筍西施骨湯
-  98 霸王花豬脊骨湯
- 98 土茯苓豬脊骨湯
- 99 夏枯草菊花豬脊骨湯
- 100 雞骨草煲豬脊骨
- 100 生地槐花豬脊骨湯
- 101 粉葛墨魚豬脊骨湯
- 101 粉葛綠豆豬脊骨湯
- 102 冬瓜苦瓜豬脊骨湯

102 杜仲豬脊骨湯

**豬筒骨** 103 黃豆毛豆豬筒骨湯

103 蘿蔔豬筒骨湯

**豬橫膈** 104 金銀菜豬橫膈湯

105 豬橫膈西洋菜湯

105 霸王花豬橫膈湯

106 蓮藕橫膈湯

106 冬菇雪耳煲豬橫膈

107 黃芪薏米豬橫膈湯

107 蘿蔔蓮子豬膈湯

**豬肚** 108 燕窩粟米白果豬肚湯

109 黃芪腐竹豬肚湯

109 紅棗黑棗豬肚湯

110 茅根粟米鬚豬肚湯

110 芡實豬肚湯

111 腐竹白果豬肚湯

112 腐竹蓮子豬肚湯

112 胡椒豬肚湯

113 蓮子豬肚湯

113 荷葉白果豬肚湯

114 芥菜豬肚湯

115 蘿蔔草菇豬肚湯

115 田螺豬肚湯

116 田寸草薏米豬肚湯

116 墨魚豬肚湯

117 霸王花豬肚湯

**豬肺** 118 雪耳豬肺湯

118 羅漢果菜乾豬肺湯

119 金銀菜杏仁豬肺湯

119 白果豬肺湯

120 霸王花南杏豬肺湯

120 黃芪黨參豬肺湯

**豬心** 121 太子參蓮子豬心湯

**粉腸** 121 鹹菜粉腸湯

122 栗子蓮藕粉腸湯

**豬尾** 123 花生蓮子豬尾湯

123 花生雞腳豬尾湯 

124 眉豆花生豬尾湯

124 杜仲巴戟豬尾湯

**牛肉** 125 圓肉紅棗牛肉湯

126 淮山茯苓牛肉湯

126 黑豆黃芪牛肉湯

**牛腩** 127 黃芪蓮藕牛腩湯

127 沙參淮山牛腩湯

128 黨參紅棗牛腩湯

**牛腩** 128 參鬚雪耳牛尾湯

牛 脷

- 129 淮山圓肉牛脷湯 
- 130 黃芪淮山牛脷湯
- 130 青紅蘿蔔牛脷湯 
- 131 核桃肉牛脷湯
- 131 黨參黃芪牛脷湯

牛 骨

- 132 淮粟牛骨湯
- 132 粟米紅蘿蔔牛骨湯

羊 肉

- 133 淮山杞子羊肉湯
- 134 薏米生薑羊肉湯
- 134 杞子老薑羊肉湯
- 135 當歸參芪羊肉湯
- 135 當歸紅棗羊肉湯

雞

- 136 參鬚雞湯 
- 137 黃芪熟地老雞湯
- 137 鹿茸雞湯
- 138 椰子雪耳煲老雞 
- 139 雜菌雞湯
- 139 冬菇紅棗雞湯
- 140 營養雞湯
- 141 冬菇雪耳雞湯
- 141 金針雲耳薑酒雞湯
- 142 圓肉田七老雞湯
- 142 薏米蜜棗雞湯

- 143 黃豆雞湯
- 144 茶樹菇排骨雞湯
- 144 蓮子百合雞湯
- 145 雪梨粟米雞湯 
- 146 椰汁鮮雞湯
- 146 黨參紅棗雞湯
- 147 雪耳海底椰煲雞湯 
- 147 黃芪圓肉老雞湯
- 148 海底椰椰子雞湯 
- 149 當歸杞子雞肉湯
- 149 荷葉雞湯
- 150 冬菇津白雞湯
- 151 銀耳雞湯
- 151 北芪桂圓雞湯
- 152 荔枝紅棗清雞湯
- 153 猴頭菇老雞湯 
- 153 生薑雞湯
- 154 鮑魚雞湯 
- 155 黃芪黨參雞腳湯
- 155 薏米花生雞腳湯
- 156 鮮蓮子百合雞腳湯
- 156 大蒜雞腳湯
- 157 青木瓜花生雞腳湯 

雞 腳

158 核桃芝麻雞腳湯

158 黑棗淮山雞腳湯

159 冬菇雞腳湯

159 花生雞腳眉豆湯 

160 蒜頭雞腳湯

161 南棗合桃雞腳湯

161 核桃花生雞腳湯

162 紅棗核桃雞腳湯

   163 蓮子白果竹絲雞湯

163 鮮奶雪耳竹絲雞湯 

164 木瓜花生竹絲雞湯 

165 首烏黃芪竹絲雞湯

165 黃芪淮山竹絲雞湯

166 黃芪茯苓竹絲雞湯

166 蟲草花竹絲雞湯

167 蓮子芡實竹絲雞湯

168 淮山蓮子竹絲雞湯

168 雪耳杞子竹絲雞湯

169 補血竹絲雞湯

169 首烏黨參竹絲雞湯 

170 五指毛桃竹絲雞湯 

171 冬瓜芡實竹絲雞湯

171 花旗參竹絲雞湯 

 鴨

172 菜乾羅漢果竹絲雞湯

173 冬瓜竹絲雞湯

173 歸黃茯苓竹絲雞湯

174 蜜瓜螺肉竹絲雞湯 

175 芡實蓮子老鴨湯

175 黃芪陳皮老鴨湯

176 冬瓜檸檬鴨湯 

176 淮山杞子老鴨湯

177 香菇鴨湯

178 淮山節瓜老鴨湯

178 酸菜鴨湯

179 綠豆土茯苓老鴨湯

179 金針紅棗陳皮鴨湯

180 蓮葉冬瓜老鴨湯

181 冬瓜薏米老鴨湯 

181 茅根生地老鴨湯

182 土茯苓煲鴨湯

182 蓮子百合老鴨湯

183 西瓜皮陳皮鴨湯

184 蓮子淮山老鴨湯

184 杞子南棗乳鴨湯

185 蓮子芡實老鴨湯 

185 赤小豆冬瓜老鴨湯

 鴿

目錄

186 蓮藕黑豆乳鴿湯

187 雪耳紅棗鴿湯

187 南北杏桂圓乳鴿湯

188 椰子雪梨鵪鶉湯

189 粟米馬蹄鵪鶉湯

189 芡實淮山鵪鶉湯

190 芡實雪耳鵪鶉湯

190 海底椰雪梨鵪鶉湯

191 雪耳無花果鵪鶉湯

192 黃芪白朮鵪鶉湯

192 黃芪薏米鵪鶉湯

193 淮山蓮子煲鵪鶉

193 冬瓜綠豆鵪鶉湯

194 淮山蓮子鵪鶉湯

195 川貝瘦肉鵪鶉湯

195 紅蘿蔔鵪鶉湯

196 雪耳蓮子百合鷓鴣湯

乾貨類

196 人參熟地魚尾湯

197 人參桂圓瘦肉湯

197 人參丹參山斑魚湯

198 人參雞湯

199 人參黑木耳紅衫魚湯

199 人參靈芝竹絲雞湯

200 人參杞子瘦肉湯

200 人參芡實豬腰湯

201 黃芪人參瘦肉湯

201 人參黑糯米雞湯

花旗參 202 花旗參雪耳瘦肉湯

202 花旗參圓肉雞湯

203 花旗參杞子竹絲雞湯

203 花旗參冬瓜老鴨湯

204 花旗參蓮子木瓜湯

205 花膠黨參排骨湯

205 花旗參瘦肉湯

冬蟲夏草 206 蟲草黃芪瘦肉湯

206 淮杞蟲草杜仲豬骨湯

鯊魚骨 207 鯊魚骨雞湯

207 鱈魚蘿蔔煲鯊魚骨

雪蛤膏 208 雪蛤蓮子紅棗雞湯

燕窩 208 燕窩四寶湯

209 燕窩竹絲雞湯

209 花旗參燕窩雞湯

210 鮮奶紅棗燕窩湯

211 雪梨燕窩瘦肉湯

- 211 燕窩冬瓜瘦肉湯
- 蠔 豉 212 蠔豉眉豆豬骨湯
- 212 金銀菜蠔豉豬踭湯 
- 213 青紅蘿蔔蠔豉湯
- 213 蠔豉老鴨湯
- 花 膠 214 首烏花膠湯
- 214 花膠黨參瘦肉湯
- 215 花膠海螺雞湯 
- 215 花膠玉竹杞子湯
- 鴨 腎 216 雪耳鴨腎湯
- 217 羅漢果鮮陳腎湯
- 217 菜乾北杏鴨腎湯 
- 218 青紅蘿蔔陳腎湯 
- 218 羅漢果西洋菜鴨腎湯 
- 荷 葉 219 雪梨薏米荷葉湯
- 219 鮮荷葉檸檬排骨湯
- 220 荷葉蓮子豬骨湯
- 220 山楂麥芽荷葉湯
- 玉 竹 221 雪耳玉竹紅棗雞湯 
- 222 沙參玉竹雞湯 
- 222 玉竹沙參雪耳煲瘦肉
- 223 玉竹無花果豬肺湯
- 瑤 柱 223 蓮子瑤柱瘦肉湯
- 224 金銀菜瑤柱湯
- 224 瑤柱雞湯 
- 蓮 子 225 竹筍蓮子湯
- 225 平補湯
- 菜 乾 226 菜乾鹹魚頭豬骨湯
- 226 豆腐菜乾生魚湯
- 黃 豆 227 黃豆涼瓜排骨湯 
- 228 黃豆排骨湯
- 228 黃芪黃豆排骨湯
- 紅 豆 229 紅豆蓮藕牛腩湯
- 229 紅豆桂圓排骨湯
- 綠 豆 230 冬瓜綠豆保健湯
- 230 昆布海藻綠豆湯 
- 231 冬瓜綠豆老鴨湯
- 231 蓮子綠豆老鴿湯 
- 黑 豆 232 黑豆排骨湯
- 233 黑豆鯽魚湯 
- 233 冬菇花生黑豆豬脊骨湯
- 234 花生黑豆雞腳湯
- 234 黑豆蓮子雞湯
- 扁 豆 235 蓮子扁豆豬骨湯
- 235 葛花扁豆淡菜瘦肉湯
- 236 芡實扁豆老鴨湯

236 紅蘿蔔粟米扁豆湯

豆腐

237 鹹魚頭豆腐湯

237 木棉魚豆腐湯

燉湯



肉類

豬肉

240 原個椰子川貝燉豬肉

241 無花果燉瘦肉

241 海參燉瘦肉

豬腰

242 蓮子芡實燉豬腰

242 鹿茸杞子豬腰湯

牛脷

243 當歸北芪燉牛脷

牛腩

244 淮山圓肉燉牛腩

羊腩

244 清燉羊腩湯

雞

245 淮山蓮子燉雞

245 黃芪汽鍋雞

246 參麥雞湯

246 黨參黃芪燉雞

247 鮮奶燉雞

248 鹿茸阿膠燉雞

248 黃精杞子燉雞

249 黃芪薑葱燉雞

249 當歸燉雞

250 白參紅棗雞湯

竹絲雞

251 田七黨參燉竹絲雞

251 茶樹菇燉竹絲雞

252 黃芪竹絲雞湯

鴨

252 蟲草黃芪水鴨湯

253 冬菜燉鴨

253 藥膳鴨

254 冬瓜薏米燉鴨

254 燉陳皮鴨

鴿

255 雪耳紅棗燉乳鴿

255 黨參黃芪燉鴿

乾貨類

人參

256 鮮人參鮑魚燉竹絲雞

257 人參麥冬燉豬脷

257 人參花膠燉雞

258 人參桂圓燉竹絲雞

258 人參黃芩燉水鴨

259 黃芪人參燉老雞

259 鮮人參燉螺頭

260 蒜頭人參燉雞

- 冬蟲夏草 261 冬蟲夏草燉牛肉  
 261 冬蟲夏草燉栗子  
 262 冬蟲夏草燉雞   
 262 花旗參蟲草水魚湯   
 263 冬菇蟲草燉鮑參  
 263 紅蘿蔔蟲草燉白鯧
- 當歸 264 紅棗圓肉當歸燉素湯  
 264 猴頭菇冬菇燉當歸
- 花旗參 265 花旗參雪耳雪梨燉瘦肉   
 266 花旗參燕窩湯   
 266 花旗參紅棗燉竹絲雞  
 267 花旗參石斛燉瘦肉  
 267 花旗參燉雞 
- 雪蛤膏 268 木瓜雪蛤燉竹絲雞
- 燕窩 268 靈芝燉燕窩   
 269 清湯燕窩燉鴿蛋  
 269 阿膠燕窩燉雞
- 滾湯 
- 肉類
- 豬肉 272 益母草豬腩肉片湯
- 273 淮山杞子瘦肉湯  
 273 桂圓雪耳瘦肉湯   
 274 大豆芽瘦肉湯  
 274 靈芝菇肉茸湯  
 275 千張鹹肉津白湯   
 276 薑片青蒜肉片湯  
 276 枸杞菜肉丸窩蛋湯  
 277 金針木耳肉片湯  
 277 節瓜淡菜肉片湯  
 278 肉碎蠔仔湯   
 279 辣味榨菜肉絲湯  
 279 鹹菜肉絲湯  
 280 鹹蛋瘦肉湯  
 280 雪耳藕片羊肉湯
- 羊肉 280 雪耳藕片羊肉湯
- 排骨 281 鹹菜排骨涼瓜湯   
 282 雪耳小白菜豬腩湯  
 282 黃芪豬腩湯  
 283 杞子豬腩湯   
 284 冬菇豬腩湯  
 284 豬腩枸杞菜蛋花湯   
 285 夜香花豬腩湯   
 285 番茄豬腩瘦肉湯
- 豬腩 282 雪耳小白菜豬腩湯  
 282 黃芪豬腩湯  
 283 杞子豬腩湯   
 284 冬菇豬腩湯  
 284 豬腩枸杞菜蛋花湯   
 285 夜香花豬腩湯   
 285 番茄豬腩瘦肉湯
- 牛肉 286 大葱牛肉豆腐湯

287 牛肉粉絲湯

287 免治牛肉蛋花湯 

288 洋葱牛肉湯 

289 酸菜牛肉湯

289 辣味五香牛肉湯

290 魚丸牛肉湯

乾貨類

 291 清湯燕窩 

291 海帶紫菜燕窩湯

 292 枸杞豬脷湯 

293 枸杞葉杞子肉片湯

293 枸杞鮫魚片湯

 294 蘿蔔牛腩湯 

 295 蓮子木耳紅棗羅漢果湯

 295 蘑菇瑤柱湯

 296 雞酒 

 297 甘筍翠玉瓜粉絲湯

297 紫菜粉絲湯

298 鴨肉粉絲湯

298 榨菜粉絲湯 

299 豆腐卜雪菜粉絲湯

 300 紫菜絲瓜粟米湯

300 紫菜蝦米肉碎湯 

301 紫菜魚蛋番茄湯

301 紫菜節瓜肉片湯

302 紫菜蝦丸湯 

 303 冬菇豆腐粉絲湯

303 蘑菇雪耳豆腐湯

304 鮮蠔豆腐湯

304 酸菜豆腐鱈魚湯

305 鹹酸菜豆腐湯

 306 紫菜雪耳鵪鶉蛋湯

306 鵪鶉蛋肉丸湯

 307 紫菜蝦皮蛋花湯 

308 桑寄生雞蛋米湯

308 木耳菜心雞蛋湯

309 酸辣蛋花湯 

309 番茄腐皮雞蛋湯

310 圓肉蓮子雞蛋湯

310 雪耳雞蛋竹筍湯

 311 雞球大蝦時菜湯

 312 番茄菠菜皮蛋湯

312 豆腐皮蛋芫荽魚片湯 

 313 燕窩絲瓜湯

 314 白瓜鹹蛋湯

314 番薯葉鹹蛋肉片湯 

315 冬瓜鹹蛋肉丸湯 

## 羹 湯



### 肉類

#### 豬肉

318 酸辣湯

319 雪耳瘦肉羹

319 菠菜豬肉羹

#### 牛肉

320 豆腐牛肉羹

321 西湖牛肉羹

321 瑤柱子薑牛柳羹

#### 雞肉

322 雞肉雪蛤粟米羹

323 番茄雞肉羹

323 咖喱雞肉羹

#### 鴨肉

324 烤鴨肉羹

325 紅蘿蔔鴨絲羹

### 乾貨類

#### 瑤柱

325 瑤柱蛋白肉絲羹

#### 燕窩

326 豆茸燕窩羹

326 燕窩雞茸羹

#### 紫菜

327 紫菜竹筴羹

327 芙蓉紫菜蝦仁羹

#### 豆腐

328 水云豆腐羹

329 紫菜冬菇豆腐羹

329 香菱豆腐魚茸羹

330 酸辣魚片豆腐羹

330 蝦仁番茄豆腐羹

331 草菇豆腐羹

332 太極素菜羹

332 翡翠豆腐羹

333 雜菌豆腐羹

333 雲腿火鴨豆腐羹

334 冬菇蛋花魚肉羹

334 雪花魚羹

335 素賽螃蟹羹

335 雪菜珍珠羹

### 雞蛋

益氣潤肺 清咽健胃

## 參果瘦肉湯

### 材料

- 太子參 40 克
- 無花果 40 克
- 豬瘦肉 300 克
- 蜜棗 5 粒
- 水 2000 毫升
- 鹽適量

### 做法

- ① 材料洗淨，瀝乾水分。無花果切片。
- ② 豬瘦肉切塊，汆水，洗淨。
- ③ 煲內加水，放入太子參、無花果、豬瘦肉及蜜棗，武火煲滾，再轉文火煲 1.5 小時，下鹽調味即可。

### TIPS

所謂「太子參」，其實並非人參的一種，而是一種石竹科多年生草本植物「異葉假繁縷」的塊根，中醫認為它味甘、微苦，性平，有補氣、生津之效。

肉類  
豬  
肉

清熱潤肺 益氣生津

## 百合蜜棗豬肉湯

### 材料

- 鮮百合 80 克
- 豬瘦肉 400 克
- 蜜棗（去核）6 粒
- 水 2000 毫升
- 鹽適量

### 做法

- ① 材料洗淨，瀝乾水分。
- ② 鮮百合分成瓣。
- ③ 豬瘦肉切塊，汆水，洗淨，瀝乾。
- ④ 將百合、蜜棗、豬瘦肉放入滾水中煲滾，文火煲 1.5 小時後，下鹽調味，即可。

補腎固精 養心益血

## 圓肉核桃瘦肉湯

### 材料

- 豬瘦肉 180 克
- 圓肉、核桃各 15 克
- 淡菜 12 克
- 薑 3 片
- 水 2000 毫升
- 鹽適量

### 做法

- ① 材料洗淨，瀝乾水分。豬瘦肉切塊，汆水，洗淨。
- ② 淡菜揀去雜質。
- ③ 薑去皮。
- ④ 水滾後將洗淨的材料放入煲內，滾後用文火煲約 1.5 小時，下鹽調味。

消食化積 養血安神 健脾益氣

## 木耳山楂瘦肉湯

### 材料

- 豬瘦肉 300 克
- 山楂 30 克
- 木耳 1 朵
- 烏梅 4 粒
- 紅棗 10 粒
- 水 2000 毫升
- 鹽適量

### 做法

- ① 材料洗淨，瀝乾水分。紅棗去核。
- ② 木耳浸軟，剪成小朵。
- ③ 豬瘦肉切塊，汆水，洗淨。
- ④ 把處理好的材料放入煲內，加清水，用武火煲滾後，改用文火繼續煲 1 小時，調味即成。

### TIPS

山楂有消食化滯、收斂止瀉的功效。它的味道甘酸，又含有多種維他命和礦物質，尤以維他命 B 雜、維他命 C、鐵和鈣含量為高，是理想的煲湯物料。



消食化積

養血安神

健脾益氣

## 山楂紅棗瘦肉湯

### 材料

- 豬瘦肉 300 克
- 山楂 30 克
- 紅棗（去核）10 粒
- 水 2000 毫升
- 鹽適量

### 做法

- ① 材料洗淨，瀝乾水分。紅棗去核。
- ② 豬瘦肉切塊，汆水，洗淨。
- ③ 把山楂、紅棗和豬瘦肉放入煲內，加清水，用武火煲滾後，改用文火繼續煲 1.5 小時，下鹽調味即成。

健脾益氣

消腫活血

## 眉豆百合木耳瘦肉湯

### 材料

- 豬瘦肉 300 克
- 眉豆 60 克
- 鮮百合 2 個
- 黑木耳 2 朵
- 紅棗（去核）4 粒
- 薑片 3 片
- 陳皮 1 角
- 水 2000 毫升
- 調味料
- 鹽適量

### 做法

- ① 材料洗淨，瀝乾水分。黑木耳浸透去蒂，切塊。陳皮浸透，去瓢。鮮百合分成瓣。
- ② 豬瘦肉汆水，洗淨。
- ③ 所有材料放入煲內加水同煲至滾，轉文火煲 1.5 小時，下鹽調味即可。



清熱生津

養肝和胃

## 竹蔗茅根馬蹄瘦肉湯

### 材料

- 豬瘦肉 320 克
- 竹蔗 10 條（短）
- 茅根 20 克
- 馬蹄 15 粒
- 紅蘿蔔 1 條
- 粟米 1 條
- 芫荽 3 棵
- 水 2000 毫升
- 鹽適量

### 做法

- ① 材料洗淨，瀝乾水分。
- ② 紅蘿蔔去皮切塊；馬蹄去皮；粟米切段；竹蔗切段。
- ③ 豬瘦肉汆水，洗淨。
- ④ 所有材料放入煲內同煲至大滾，轉文火煲 1.5 小時，下鹽調味即可。

肉類  
豬  
肉

益氣養陰

潤肺止咳

## 無花果百合瘦肉湯

### 材料

- 豬瘦肉 180 克
- 無花果 5 粒
- 百合 5 克
- 南北杏 6 克
- 清水 1000 毫升
- 鹽適量

### 做法

- ① 材料洗淨，瀝乾水分。
- ② 豬瘦肉汆水。
- ③ 將所有材料加入適量清水，煲約 2 小時，下鹽調味即可。

清熱明目血

降糖降脂

# 涼瓜鹹菜豬骨湯

## 材料

- 涼瓜 600 克
- 鹹菜 160 克
- 黃豆 300 克
- 豬骨 600 克
- 清水 2000 毫升

## 做法

- ① 材料洗淨，瀝乾水分。
- ② 涼瓜去瓢，切件。鹹菜去根和葉，擦乾水分後切粒。
- ③ 豬骨汆水過冷。
- ④ 將以上材料加入清水同煲至沸滾，再以中慢火繼續煲約 2 小時，加適量鹽調味即成。



開胃健脾

利水祛濕

## 粉葛墨魚豬脊骨湯

### 材料

- 豬脊骨 800 克
- 墨魚乾 80 克
- 粉葛 500 克
- 陳皮 1/2 塊
- 薑 2 片
- 蜜棗 3 粒
- 水 3000 毫升
- 鹽適量

### 做法

- ① 所有材料洗淨；墨魚乾浸發；粉葛去皮，切塊；陳皮浸軟，去瓢。
- ② 豬脊骨斬件，汆水，過冷河，瀝乾水分。
- ③ 用武火煲滾水，加入所有材料，再滾後轉文火煲 3 小時，下鹽調味。

老  
火  
湯

生津止渴

清熱解毒

## 粉葛綠豆豬脊骨湯

### 材料

- 豬脊骨 800 克
- 粉葛 500 克
- 綠豆 50 克
- 南北杏 20 克
- 蜜棗 2 粒
- 水 2500 毫升
- 鹽適量

### 做法

- ① 所有材料洗淨；粉葛去皮，切塊；綠豆浸泡 1 小時。
- ② 豬脊骨斬件，汆水，過冷河，瀝乾水分。
- ③ 用武火煲滾水，加入所有材料，再滾後轉文火煲 2 小時，下鹽調味。

健脾益氣 養肝明目

## 黃芪淮山牛脰湯

### 材料

- 牛脰 300 克
- 黃芪、淮山各 30 克
- 黨參、杞子各 20 克
- 紅棗（去核）5 粒
- 生薑 2 片
- 水 2000 毫升
- 鹽適量

### 做法

- ① 所有材料洗淨。
- ② 牛脰汆水。
- ③ 把黃芪、淮山、黨參、杞子和紅棗放入鍋中，加入清水，用武火煲滾。
- ④ 加入牛脰和生薑，用武火煲滾，轉文火煲 2 小時，下鹽調味。

健脾益氣 強筋壯骨 潤肺養肝

## 青紅蘿蔔牛脰湯

### 材料

- 牛脰 600 克
- 紅蘿蔔 300 克
- 青蘿蔔 150 克
- 南北杏 20 克
- 紅棗（去核）10 粒
- 水 2000 毫升
- 鹽適量

### 做法

- ① 所有材料洗淨。
- ② 牛脰切塊，汆水。
- ③ 青、紅蘿蔔去皮，切塊。
- ④ 用武火煲滾清水，加入所有材料，再滾後轉文火煲 2 小時，下鹽調味。

補益肝腎 強筋壯骨 益氣和胃

## 茶樹菇排骨雞湯

### 材料

- 光雞 1 隻
- 排骨 200 克
- 茶樹菇 30 克
- 蜜棗 4 粒
- 杞子 10 克
- 薑 1 塊
- 水 3000 毫升
- 鹽適量

### 做法

- ① 材料洗淨，瀝乾水分。
- ② 雞剖洗淨，斬塊，汆水；排骨斬塊，汆水，洗淨。
- ③ 茶樹菇剪成段。
- ④ 將材料全部放入煲內，注入清水，武火燒滾，轉文火慢煲 2 小時，下鹽調味即可。

健脾益氣 養陰潤燥

## 蓮子百合雞湯

### 材料

- 光雞 1 隻
- 蓮子、百合各 20 克
- 沙參、玉竹各 20 克
- 淮山 20 克
- 水 2500 毫升
- 鹽適量

### 做法

- ① 雞剖洗淨，斬件，汆水，洗淨。
- ② 蓮子、百合、沙參、玉竹、淮山分別洗淨。
- ③ 雞件與其他材料一起入煲武火燒滾，文火煲 2 小時，下鹽調味即可。

益 腎 和 中      除 熱 解 毒

## 雪梨粟米雞湯

### 材 料

- 芝麻雞 900 克
- 雪梨 600 克
- 粟米 2 條
- 豬瘦肉 300 克
- 清水 1800 毫升

### 做 法

- ① 材料洗淨，瀝乾水分。
- ② 雪梨切塊，去芯。粟米去衣，切塊。
- ③ 雞汆水。瘦肉洗淨，切塊，汆水。
- ④ 煲滾清水，放入雞、豬瘦肉和粟米煲 15 分鐘後轉慢火煲約 1 小時，放入雪梨煲 45 分鐘，下適量鹽調味即可享用。



潤肺養神

健胃補血

## 紅棗核桃雞腳湯

### 材料

- 雞腳 3 對
- 豬瘦肉 120 克
- 紅棗（去核）40 克
- 核桃肉 40 克
- 陳皮 1 角
- 水 2500 毫升
- 鹽適量

### 做法

- ① 材料洗淨，瀝乾水分。
- ② 核桃肉、豬瘦肉分別汆水；陳皮浸軟，去瓢。
- ③ 雞腳洗淨，汆水，去皮，切去腳趾。
- ④ 用武火煲滾水，加入所有材料，再滾後轉文火煲 2 小時，下鹽調味。

肉

類

雞

腳

竹

絲

雞



健脾益腎 除濕止帶

## 蓮子白果竹絲雞湯

### 材料

- 竹絲雞 1 隻
- 蓮子、白果各 20 克
- 淮山、薏仁各 20 克
- 眉豆 20 克
- 水 2000 毫升
- 胡椒粉、酒、鹽各適量

### 做法

- ① 所有材料洗淨；蓮子去芯；白果去殼，去芯。
- ② 竹絲雞劃好，洗淨，把蓮子、淮山、薏仁、眉豆、白果放入竹絲雞肚內紮好。
- ③ 把竹絲雞放入鍋內，加入清水、酒和胡椒粉，用武火煲滾後，轉文火煲 2 小時，下鹽調味。

滋陰益氣 潤肺養顏

## 鮮奶雪耳竹絲雞湯

### 材料

- 竹絲雞 1 隻
- 豬瘦肉 200 克
- 百合、雪耳各 20 克
- 鮮奶 150 毫升
- 薑 2 片
- 水 2000 毫升
- 鹽適量

### 做法

- ① 所有材料洗淨；竹絲雞、豬瘦肉分別汆水。
- ② 雪耳浸軟，切去硬蒂，洗淨後撕成小朵。
- ③ 用武火煲滾清水，加入竹絲雞、豬瘦肉、百合和雪耳，再滾後轉文火煲 2.5 小時。加入鮮奶，再滾後下鹽調味，即可飲用。

滋陰潤燥 益氣養血

## 花膠海螺雞湯

### 材料

- 老雞 1 隻
- 海螺肉 500 克
- 花膠 100 克
- 杞子 40 克
- 圓肉 5 粒
- 紅棗（去核）5 粒
- 水 2500 毫升
- 薑、蔥適量（氽水用）
- 鹽適量

### 做法

- ① 材料洗淨；雞斬件，氽水，再洗淨。
- ② 花膠浸軟，加入薑、蔥煮 30 分鐘，過冷河，切件。海螺肉洗刷乾淨，氽水 3 分鐘，取出後再洗淨。
- ③ 煲內放入水，用武火煲滾，加入全部材料（鹽除外），再滾後轉文火煲 3 小時，下鹽調味。

潤膚養顏 調和肝脾

## 花膠玉竹杞子湯

### 材料

- 豬瘦肉 300 克
- 花膠 100 克
- 玉竹、杞子、淮山各 10 克
- 蜜棗 3 粒
- 水 3000 毫升
- 薑、蔥各適量（氽水用）
- 鹽適量

### 做法

- ① 材料洗淨，瀝乾水分。
- ② 花膠浸軟，以薑蔥氽水；豬瘦肉切塊，氽水，過冷河。
- ③ 把處理好的所有材料放入煲內，加水，用武火滾 10 分鐘，轉文火煲 2 小時，下鹽調味。

健脾和胃 潤肺止咳

## 雪耳鴨腎湯

### 材料

- 豬瘦肉 200 克
- 臘鴨腎 4 個
- 雪耳 20 克
- 水 2000 毫升
- 鹽適量

### 做法

- ① 雪耳浸泡，去硬蒂，摘小朵，洗淨；臘鴨腎洗淨，用溫開水稍浸泡，切厚片。
- ② 豬瘦肉切塊，汆水，洗淨。
- ③ 雪耳、臘鴨腎放煲內，加水，煲滾，加入豬瘦肉，煲至 2 小時後加鹽調味即可。



健脾益氣

## 淮山蓮子燉雞

### 材料

- 光雞 1 隻
- 蓮子 80 克
- 淮山 40 克
- 薑 2 片
- 沸水 2000 毫升
- 鹽適量

### 做法

- ① 材料洗淨，瀝乾水分。
- ② 蓮子去芯。
- ③ 雞劏好，切塊，洗淨，加入薑片氽水。
- ④ 把所有材料放入燉盅內，加入沸水，蓋上蓋，隔水用武火煮沸後，轉文火燉 2 小時，下鹽調味即成。

燉湯

健脾益氣 養肝明目

## 黃芪汽鍋雞

### 材料

- 光雞 1 隻
- 黃芪 30 克
- 杞子 5 克
- 生薑 5 片
- 蔥段 2 湯匙
- 紹酒 120 毫升
- 水 1000 毫升
- 鹽適量

### 做法

- ① 所有材料洗淨。
- ② 光雞切塊，氽水。
- ③ 把雞放入汽鍋中，把其他材料鋪在雞上，加入適量清水，用武火隔水燉 2 小時，下紹酒和鹽調味。

健脾益氣

養陰生津

## 參麥雞湯

### 材料

- 雞肉 200 克
- 麥冬 4 克
- 人參片 4 克
- 五味子 2 克
- 沸水 1000 毫升
- 鹽適量

### 做法

- ① 雞肉切塊，汆水，洗淨。
- ② 藥材洗淨，用煲魚袋裝好，紮緊，備用。
- ③ 材料放燉盅內，注入沸水，加蓋，隔水以文火燉 2 小時，下鹽調味即成。

### TIPS

五味子有斂肺滋腎、寧心安神的功效。可用於久嗽虛喘、津少口渴、體虛多汗的情況。

健脾益氣

滋陰養血

## 黨參黃芪燉雞

### 材料

- 光雞 1 隻
- 黨參 40 克
- 黃芪 40 克
- 紅棗（去核）5 粒
- 沸水 2000 毫升
- 鹽適量

### 做法

- ① 材料洗淨，瀝乾水分。
- ② 光雞斬件，汆水，洗淨。
- ③ 黨參、黃芪切段。
- ④ 雞件放入燉盅內，加適量沸水，放入其他材料，加蓋，隔水以文火燉 2.5 小時，下鹽調味。

### TIPS

黨參能強心健胃，黃芪可補脾胃，配合肉類燉湯，最宜虛不受補者飲用。

益氣養陰

健脾開胃

## 清湯燕窩



### 材料

- 火腿 10 克
- 冬菇 10 克
- 燕窩 5 克
- 上湯 1000 毫升
- 紹酒 2 湯匙
- 鹽 1 茶匙
- 胡椒粉 1/2 茶匙

### 做法

- ① 材料洗淨，瀝乾水分。火腿切絲；冬菇浸軟，去蒂，切絲。
- ② 燕窩用清水浸 6 小時，除去小毛及雜質，用篩瀝乾水分。
- ③ 用武火煲滾上湯，加入燕窩，轉文火煲 15 分鐘，盛起，置碗中待用。
- ④ 把火腿和冬菇加入上湯中，加入紹酒、鹽和胡椒粉拌勻後倒入碗中即可。

滋陰清熱

化痰散結

## 海帶紫菜燕窩湯

### 材料

- 豆腐 250 克
- 鮮海帶、紫菜各 25 克
- 燕窩 5 克
- 薑 3 片、蔥段 1 湯匙
- 水 1000 毫升
- 鹽適量

### 做法

- ① 所有材料洗淨；豆腐切塊。
- ② 燕窩用清水浸 6 小時，除去小毛及雜質，用篩瀝乾水分，隔水燉 20 分鐘。
- ③ 海帶沖去泥沙，隔水蒸 30 分鐘，取出切絲。
- ④ 用武火煲滾清水，加入鮮海帶、紫菜、薑片和蔥段，再滾後轉文火煲 30 分鐘，加入豆腐和燕窩，煲 10 分鐘，下鹽調味即成。

滾湯



補 肝 養 血

明 目 清 熱

## 枸杞豬潤湯

### 材 料

- 枸杞 450 克
- 豬潤 200 克
- 杞子適量
- 薑 3 片，雞蛋 2 隻
- 清水 2000 毫升
- 鹽 1/2 茶匙

### 醃 料

- 薑汁 1 湯匙
- 紹興酒 1 茶匙
- 生粉 1 茶匙
- 油 1 茶匙
- 鹽 1/2 茶匙
- 糖 1/2 茶匙

### 做 法

- ① 枸杞洗淨，摘葉，留梗備用。杞子略浸。
- ② 豬潤洗淨，切片，加入醃料拌勻。
- ③ 枸杞梗、薑片和清水同置煲中煮 15 分鐘，取出枸杞梗。
- ④ 加入半份豬潤煮 10 分鐘，取出棄去。
- ⑤ 放入枸杞葉、豬潤和杞子煮滾，熄火，加入雞蛋便成。



乾

貨

類

杞

子

肉類乾貨篇

# 靚湯王

**主編**

李慧君

**作者**

胡月英 盧惠珍 陳麗文 何美好

**編輯**

謝妙華

**美術設計**

Nora Chung

**排版**

葉青

**攝影**

Fanny 家家 黃家賢  
David Lo Photography  
輝 幸浩生

**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

電話：2564 7511

傳真：2565 5539

電郵：info@wanlibk.com

網址：http://www.wanlibk.com

http://www.facebook.com/wanlibk

**發行者**

香港聯合書刊物流有限公司

香港新界大埔汀麗路36號

中華商務印刷大廈3字樓

電話：2150 2100

傳真：2407 3062

電郵：info@suplogistics.com.hk

**承印者**

中華商務彩色印刷有限公司

香港新界大埔汀麗路36號

**出版日期**

二零一八年十一月第一次印刷

版權所有 · 不准翻印

All rights reserved.

Copyright ©2018 Wan Li Book  
Company Limited.

Published in Hong Kong.

ISBN 978-962-14-6867-3



萬里機構



萬里 Facebook



本書以肉類、蛋、豆製品及其他乾貨材料為主題，收錄超過500款滋味湯譜，無論是老火湯、燉湯、滾湯、羹，做法一樣簡潔明瞭，並附上食療功效和煲湯貼士，讓大家輕易找到適合自己的美味靚湯。務求一本湯譜，滿足你對滋味、簡單、養生的三大要求！

- ◆ 星級專訪名廚靚湯
- ◆ 逾500款滋補湯水
- ◆ 包羅四大靚湯種類
- ◆ 分析湯水食療功效
- ◆ 特別收錄煲湯貼士



超閱網  
Superbookcity.com

ISBN 978-962-14-6867-3



9 789621 468673



聯合出版集團

HK\$98.00

Published in Hong Kong

建議上架分類：食譜