

蔬 果 水 產 篇

# 靚 湯 王

美 味   簡 單   養 生



滋 味 湯 譜 超 過 5 0 0 款

李 慧 君 主 編

蔬 果 水 產 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，收錄逾五百款輕怡湯水，包羅常見的水產、蔬果及其他素食材料，按照湯水種類、食材分門別類，並附設素食標籤，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，訪問社會企業 Green Monday 的張韻兒女士，分享在素食趨勢下，湯水的潮流轉變、煲湯要訣、食材配搭，以及多個素食湯譜！讓每一位讀者在支持綠色飲食之餘，也能傳承博大精深的湯水文化，在家烹調出營養好滋味。

透過本書，希望大家享受到湯水的療愈功效，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  
16 專題 細意品嚐素湯韻味  
Green Monday 張韻兒

## 老火湯

### 蔬果類

- 南瓜**  
28 南瓜紅棗湯   
29 南瓜鯽魚湯  
29 南瓜排骨湯  
30 南瓜雪梨粟米湯  
30 百合栗子南瓜湯   
31 金銀百合南瓜排骨湯   
31 合掌瓜南瓜瘦肉湯  
32 南瓜番茄湯  
32 南瓜牛肉湯  
33 紅蘿蔔栗子南瓜湯   
**冬瓜**  
34 淡菜冬瓜陳皮鴨湯   
34 雲腿冬瓜湯

- 35 桂圓羅漢果冬瓜湯   
35 冬瓜雙果核桃湯   
36 火腿冬瓜豬骨湯  
36 薏米冬瓜老鴿湯  
37 冬瓜薏米鮮蓮杞子雞湯  
37 蓮子百合冬瓜湯   
38 冬瓜金菇瘦肉湯   
**佛手瓜** 39 佛手瓜貴妃骨湯   
39 佛手瓜蓮子百合湯  
**老黃瓜** 40 老黃瓜豬腩湯   
40 老黃瓜扁豆排骨湯   
41 老黃瓜蘆根湯   
41 老黃瓜祛濕湯   
**節瓜** 42 蓮子百合節瓜湯  
42 眉豆節瓜瘦肉湯  
43 節瓜瑤柱排骨湯  
44 金針節瓜瘦肉湯   
**涼瓜** 44 涼瓜黃豆木耳素湯   
45 涼瓜鹹菜豬骨湯 

45 涼瓜蠔豉排骨湯

46 涼瓜草菇鯽魚湯 46 涼瓜魚頭湯 47 涼瓜黃豆豬腳湯 

## 蓮藕

48 蓮藕蠔豉排骨湯 48 養顏蓮藕湯 49 綠豆薏米蓮藕湯 49 蓮藕四色豆湯 

50 金針蓮藕生地瘦肉湯

50 竹笙蓮藕冬菇湯

51 八寶蓮藕湯 51 蓮藕豬蹄湯 52 蓮藕紅棗豬脊骨湯 

## 粟米

53 粟米冬菇排骨湯

53 雪梨甜粟雞湯

54 粟米沙參玉竹瘦肉湯

54 栗子馬蹄粟米湯 

## 馬鈴薯

55 番茄馬鈴薯排骨湯 

55 番茄馬鈴薯牛肉湯

56 馬鈴薯洋葱煲木棉魚

56 淮山雜菜湯 

57 雜菜雜豆豬骨湯

## 白菜

58 白菜栗子瘦肉湯

58 生地白菜豬蹄湯 

59 白菜蜜棗牛腩湯

59 白菜雞湯

60 大白菜老鴨湯

## 菠菜

60 菠菜雪耳豬潤湯

## 西洋菜

61 西洋菜蜜棗煲生魚 

61 西洋菜潤燥湯

62 西洋菜番薯魚湯 63 西洋菜生魚排骨湯 63 鴨腎豬橫脷西洋菜湯 

## 芥菜

64 芥菜排骨湯 

## 番茄

64 番茄芽菜排骨湯

## 栗子

65 栗子百合豬腳湯 65 栗子南杏煲雞 66 節瓜栗子冬菇湯 67 栗子雞腳湯 

67 栗子核桃雞腳湯

68 栗子菌菇竹絲雞湯

68 栗子老鴨湯

## 紅蘿蔔

69 紅蘿蔔粟米椰子湯 

70 紅蘿蔔馬蹄瘦肉湯

70 紅蘿蔔柿餅瘦肉湯

71 青紅蘿蔔豬肉湯 

71 紅蘿蔔蠶豆雪菜湯 

72 青紅蘿蔔鱒魚湯 

  73 橄欖蘿蔔瘦肉湯

73 白蘿蔔牛百葉湯

74 鹹魚頭蘿蔔湯

74 白蘿蔔薄荷湯 

75 白蘿蔔牛腩湯 

  76 赤小豆雪耳粉葛湯

76 黃芪粉葛排骨湯 

77 鯽魚粉葛湯

77 粉葛粟米鷓鴣湯

78 沙葛瘦肉湯 

78 沙葛淡菜豬蹄湯 

79 綠豆沙葛瘦肉湯

79 沙葛紅蘿蔔湯 

  80 粉葛芋頭菜乾湯

81 白果芋頭魚腩湯

81 水鴨芋頭湯

  82 草菇紫菜唐芹湯 

82 草菇豆腐豬骨湯

  83 中式羅宋湯 

  84 竹筍雞腳湯

84 竹筍排骨湯

  85 蘿蔔苗粟米牛蒡湯 

85 牛蒡紅蘿蔔馬蹄湯

86 蘿蔔牛蒡排骨湯

86 牛蒡木耳雪耳湯 

  87 鮮百合雪梨馬蹄湯 

88 杞子百合酸棗仁湯 

  88 八寶素湯 

  89 蜜瓜蓮子湯 

89 蜜瓜瑤柱瘦肉湯

90 蜜瓜豬蹄湯

90 蜜瓜螺頭雞湯 

  91 哈密瓜雪耳瘦肉湯

91 哈密瓜百合瘦肉湯 

  92 西瓜綠豆鷓鴣湯

93 清潤瓜粒湯 

  93 黃芪雪耳蘋果湯 

94 木耳蘋果湯

94 紅菜頭番茄蘋果湯 

95 無花果蘋果雪耳瘦肉湯

96 蘋果南北杏豬脷湯

96 蘋果馬蹄生魚湯 

  97 楊桃眉豆瘦肉湯

97 無花果楊桃瘦肉湯

- 海 底 椰** 98 海底椰無花果瘦肉湯  
 98 海底椰椰子雞湯 
- 椰 子** 99 紅蘿蔔椰子雞湯 
- 100 鮮奶椰子雞湯 
- 100 雪耳椰子雞湯
- 雪 梨** 101 雪梨無花果瘦肉湯 
- 101 雪梨杏仁枇杷葉湯
- 102 蘋果雪梨無花果湯 
- 103 雪耳雪梨豬展湯
- 103 雪梨蓮藕馬蹄湯 
- 馬 蹄** 104 紅蘿蔔竹蔗煲馬蹄 
- 104 馬蹄竹蔗茅根湯 
- 木 瓜** 105 木瓜雪耳豬骨湯 
- 105 花生木瓜排骨湯
- 106 木瓜雪耳豆腐湯 
- 107 木瓜紅棗雞腳湯
- 107 木瓜無花果杏仁湯 
- 108 木瓜薏米玉竹湯
- 108 木瓜桑寄生湯
- 109 海底椰木瓜鯽魚湯
- 水 產 類**
- 魚 頭** 110 當歸天麻魚頭湯 
- 110 何首烏黑豆魚頭湯
- 111 花生紅棗鮮魚頭湯
- 魚 尾** 111 鮭魚尾豆腐白菜湯
- 112 太子參魚尾湯
- 112 木瓜杏仁魚尾湯
- 魚 肚** 113 魚肚雞湯
- 113 魚肚排骨湯
- 山 斑 魚** 114 粉葛雙豆山斑魚湯
- 115 雪耳木瓜山斑魚湯 
- 115 紅蘿蔔丹參山斑魚湯
- 116 淮山黨參山斑魚湯 
- 116 生地圓肉山斑魚湯
- 117 淮杞山斑魚湯 
- 117 山斑魚蒜子湯
- 118 金針菊花山斑魚湯
- 鯽 魚** 119 靈芝瘦肉鯽魚湯
- 119 大豆芽金針鯽魚湯
- 120 太子參粟米鯽魚湯
- 120 淮山猴頭菇鯽魚湯
- 121 黃豆雪耳鯽魚湯 
- 121 葛菜豆腐鯽魚湯 
- 122 蘋果雙耳鯽魚湯
- 牛 鰵 魚** 123 涼瓜黃豆牛鰵魚湯

123 青紅蘿蔔牛鰵魚湯 

124 芥菜牛鰵魚湯

124 腐竹薏米牛鰵魚湯

鯉魚

125 鯉魚黑豆湯 

125 當歸黃芪鯉魚湯 

鮫魚

126 赤小豆粉葛鮫魚湯 

126 白蘿蔔鮫魚湯

生魚

127 金針紅棗煲生魚 

128 高麗參黃芪生魚湯

128 生魚葛菜湯

129 雪耳蘋果生魚湯

129 冬瓜紅豆生魚湯

130 無花果生魚湯 

130 杞子圓肉生魚湯

131 白果腐竹生魚湯 

日月魚

132 合掌瓜日月魚瘦肉湯

132 青紅蘿蔔日月魚湯 

塘虱

133 紅棗黃芪煲塘虱 

133 黑豆黑芝麻煲塘虱

泥鰍

134 泥鰍芋頭湯

134 泥鰍大補湯

黃鱔

135 當歸黨參黃鱔湯 

135 黑豆紅棗黃鱔湯 

鮠魚

136 冬瓜鮠魚尾湯 

田雞

137 蓮子薏仁田雞湯 

137 百合雪耳田雞湯 

138 綠豆田雞湯

138 瑤柱蒜頭田雞湯

海蜇

139 雪梨南杏海蜇湯

139 海蜇紅蘿蔔馬蹄湯 

鮑魚

140 鮑魚冬菇瑤柱雞湯 

141 鮮鮑魚淮杞豬骨湯

141 猴頭菇鮑魚雞湯

142 鮑魚杞子瘦肉湯

142 鮮鮑魚豬橫脷湯

143 花膠鮑魚雞湯 

143 魚唇鮑片節瓜湯

144 鮑魚煲雞 

144 鮑片豬肉湯 

螺

145 雪梨雪耳響螺瘦肉湯 

146 紅蘿蔔雪耳響螺湯 

146 蘋果響螺雞腳湯

147 響螺栗子陳腎湯

147 蜜瓜螺肉竹絲雞湯

148 響螺頭淮山雞腳湯 

148 螺頭黨參瘦肉湯

149 螺頭無花果白菜湯 

149 赤小豆海螺湯 

墨魚

150 墨魚木瓜鴨湯

151 蓮子墨魚豬蹄湯 

151 佛手瓜墨魚排骨湯

152 花生墨魚雞湯 

魷魚

152 花生魷魚排骨湯 

海參

153 雪耳海參瘦肉湯

153 海參木耳冬菇湯

154 桂圓杞子海參湯

154 冬菇海參鴨湯

海帶

155 海帶酥鴨湯

155 冬瓜海帶排骨湯

燉湯



蔬果類

白菜 158 上湯瑤柱燉菜膽

冬瓜 159 美白冬瓜燉湯

西洋菜 159 無花果西洋菜豬脰湯 

蓮子 160 鮮蓮雪耳湯 

菇菌 160 蘑菇燉雞

雪梨

161 川貝百合燉雪梨 

162 青蘿蔔雪梨燉瘦肉 

木瓜

162 南北杏燉木瓜 

海底椰

163 海底椰參貝瘦肉湯

163 海底椰雪梨燉竹絲雞 

椰子

164 原隻椰子燉雞

164 椰子雪耳燉鷓鴣

水產類

魚頭

165 紅棗生薑魚頭湯

魚肚

166 魚肚燉螺頭

166 黃芪當歸燉花膠

生魚

167 參淮生魚養胃湯

鯽魚

167 紅棗燉鯽魚湯 

白鱈

168 百合淮山燉白鱈 

168 黑豆花生燉白鱈 

鯉魚

169 蓮子糯米燉鯉魚

170 核桃燉鯉魚

螺

170 猴頭菇瑤柱燉螺頭

171 花旗參玉竹燉螺頭

171 青欖枇杷葉燉海螺

172 花膠菜膽燉響螺

172 黃芪黨參燉螺片

- 海參 173 佛跳牆   
 174 核桃雪耳燉海參  
 174 海參紅棗燉瘦肉

- 鮑魚 175 魚肚鮑魚燉鴨  
 175 鮑魚黃芪燉竹絲雞  
 176 鮑魚燉豬肚

- 象拔蚌 176 象拔蚌冬菇雞湯

- 水魚 177 金針木耳燉水魚   
 178 川貝燉水魚  
 178 沙參玉竹燉水魚  
 179 淮山杞子燉水魚  
 179 人參鹿茸燉水魚

滾湯 

蔬果類

- 南瓜 182 番茄南瓜滾魚湯  
 183 南瓜番茄西蘭花湯   
 183 南瓜海帶雞肉湯  
 184 南瓜雜錦湯  
 184 南瓜海帶湯  
 185 南瓜粟米肉粒湯

- 186 甜椒南瓜湯 

- 186 滋潤南瓜湯

- 187 南瓜素翅湯

- 絲瓜 188 絲瓜豆腐魚片湯

- 188 雲耳絲瓜肉片湯

- 189 絲瓜蒟蒻芽菜湯 

- 189 絲瓜滑牛湯

- 190 絲瓜蝦仁鴨蛋湯

- 冬瓜 191 瓜粒雜錦湯

- 191 百合冬瓜雞蛋湯 

- 192 荷葉冬瓜湯 

- 192 紫菜冬瓜粒瘦肉粒湯 

- 193 扁尖筍冬瓜番茄湯 

- 194 海鮮冬瓜湯

- 194 白菜冬瓜湯

- 195 雜錦瓜粒湯

- 翠玉瓜 196 翠玉豆腐湯 

- 196 翠玉瓜雞蛋湯

- 蘿蔔 197 蘿蔔竹筍肉片湯

- 青瓜 197 榨菜青瓜肉片湯

- 魚翅瓜 198 魚翅瓜肉片湯

- 莧菜 199 蒜頭杞子莧菜湯 

- 199 蝦乾莧菜湯

- 200 皮蛋莧菜湯 
- 白 菜** 200 豆腐冬菇白菜湯 
- 201 白菜仔鹹雞湯
- 201 石九公白菜湯 
- 菠 菜** 202 墨魚丸菠菜湯
- 203 白飯魚菠菜湯
- 203 菠菜肉丸湯
- 204 菠菜雞蛋湯 
- 204 菠菜凍豆腐魚湯
- 205 雪耳豆腐菠菜湯 
- 205 菠菜馬鈴薯湯 
- 節 瓜** 206 節瓜鹹蛋肉片湯
- 207 節瓜鹹蛋粉絲湯 
- 涼 瓜** 207 涼瓜豆腐瘦肉湯
- 椰 菜** 208 番茄椰菜牛肉湯 
- 208 椰菜火腿雞絲湯
- 番 茄** 209 番茄豆芽素湯 
- 210 三絲番茄湯
- 210 番茄馬鈴薯椰菜花湯 
- 211 番茄蛋白湯 
- 211 番茄勝瓜鯪魚湯
- 212 番茄肉碎蛋花湯
- 213 番茄馬鈴薯紅衫魚湯 
- 213 番茄肉丸湯
- 214 大豆芽番茄牛肉湯 
- 214 山楂番茄牛肉湯
- 215 片兒湯
- 韭 菜** 216 韭菜肉片湯 
- 216 韭菜木耳羊肉湯
- 生 菜** 217 豆腐生菜肉絲湯 
- 217 生菜豆腐鯪魚湯 
- 218 生菜生蠔湯
- 218 生菜冬菇豆腐湯 
- 菇 菌** 219 雜菌豆腐湯
- 220 番茄雙菇瑤柱湯
- 220 金菇海帶豆腐湯 
- 221 絲瓜草菇肉片湯
- 221 四菇鮮湯 
- 222 番茄蘑菇雞肉湯
- 222 海帶蘑菇藕片湯 
- 223 鮮菌雞肉湯
- 豆 苗** 224 豆苗蘑菇湯 
- 224 豆腐乾豆苗湯 
- 225 豆苗肉絲湯
- 225 豆苗雞肉丸湯
- 226 豆苗雞蛋肉片湯

- 芋頭 227 芋頭蝦肉湯  
 227 泥鰍芋頭湯
- 青豆 228 青豆豬肚湯  
 228 青豆茸雞清湯
- 芥菜 229 芥菜番薯窩蛋湯  
 230 火鴨芥菜湯  
 230 芥菜鹹蛋肉片湯
- 冬筍 231 二冬湯  
 231 雪筍湯
- 竹筍 232 竹筍冬菇湯  
 232 竹筍醃鮮湯
- 水產類**
- 魚頭 233 烏豆魚頭湯  
 234 魚頭豆腐芥菜湯  
 234 枸杞魚頭湯  
 235 涼瓜魚頭湯  
 235 雙色瓜魚頭湯  
 236 潺菜鹹魚頭豆腐湯
- 魚尾 237 鮭魚尾枸杞菜湯  
 237 葫蘆瓜魚尾湯  
 238 木瓜魚尾魚頭湯
- 木棉魚 239 木棉魚鹹菜湯
- 鮭魚 239 金菇豆腐魚片湯  
 240 金針魚片湯  
 240 茶瓜鮭魚片湯
- 鯪魚 241 生菜鯪魚球湯
- 黃魚 242 番茄黃魚湯  
 242 雪菜黃魚湯
- 生魚 243 冬瓜生魚杞子豆腐湯  
 243 鹹酸菜生魚片湯
- 鯽魚 244 三鮮鯽魚湯  
 245 青木瓜鯽魚湯
- 大地魚 245 大地魚銀芽魚滑湯
- 泥鰍 246 勝瓜雜錦海鮮湯  
 247 泥鰍絲瓜豆腐湯
- 魷魚 247 酸菜魷魚湯  
 248 魷魚鬚冬瓜湯  
 248 冬菇魷魚湯
- 鱸魚 249 時菜雲吞海鮮湯
- 田雞 250 田雞杞子湯
- 蜆子 250 香辣蜆子湯
- 梭羅魚 251 蝦米粉絲梭羅魚湯
- 海參 252 杞子瘦肉海參湯  
 252 清湯海參  
 253 雞絲海參湯

蝦

- 253 梅子海參湯
- 254 蝦仁三鮮湯
- 255 魚片蝦仁豆腐湯
- 255 黃芪淮山鮮蝦湯
- 256 魚腐鮮蝦湯
- 257 桂花蝦仁湯
- 257 絲瓜豬鬃蝦皮湯
- 258 彩珠蝦球湯

蟹

- 259 花蟹生地冬瓜湯
- 259 絲瓜水蟹湯 
- 260 青蟹豆腐湯 

蠔

- 260 酸菜蠔仔湯
- 261 生蠔清湯

青口

- 262 番茄紅蘿蔔青口湯
- 262 冬瓜青口湯

墨魚

- 263 韭菜墨魚湯
- 263 生薑酸菜墨魚丸湯

蜆

- 264 九層塔滾蜆 
- 265 涼瓜蜆湯
- 265 金針蜆湯 
- 266 鮮魚蜆湯
- 267 冬瓜蝦米蜆湯
- 267 番茄榨菜蜆湯

羹 湯



蔬 果 類

南 瓜

- 270 南瓜百合羹 
- 271 南瓜粟米羹 
- 271 南瓜海鮮羹

冬 瓜

- 272 粟米雪耳冬茸羹
- 272 桂花冬瓜魚肉羹
- 273 雞蓉冬蓉羹
- 274 魚茸薏米冬茸羹
- 274 粟米冬瓜羹

絲 瓜

- 275 絲瓜豆腐羹 
- 275 絲瓜雪耳蝦仁羹

翠 玉 瓜

- 276 甘翠羹

節 瓜

- 277 三寶節瓜羹

莧 菜

- 277 莧菜豆腐羹

番 茄

- 278 粟米番茄羹 
- 279 番茄蛋花羹 
- 279 番茄雞肉羹
- 280 雜菜羹 
- 280 雪耳番茄羹 

馬 鈴 薯

- 281 南瓜馬鈴薯瘦肉羹
- 282 葱香馬鈴薯羹 

目 錄

- 粟米 282 燕窩竹筍粟米羹  
 283 雪蛤高雞茸粟米羹  
 283 肉茸粟米羹  
 284 粟米海鮮羹  
 285 粒粒甜粟羹   
 285 瑤柱粟米羹   
 286 蘋果粟米羹   
 286 粟米雞茸羹   
 287 粟米魚肚羹   
 288 冬瓜粟米羹   
 288 蛋白粟米羹   
菠菜 289 雞茸菠菜羹  
 289 翡翠羹   
 290 翡翠瑤柱羹  
百合 291 百合雙耳蛋花羹   
 291 鮮百合蘆筍羹   
蓮子 292 蓮子雪耳羹   
 292 圓肉蓮子羹   
菇菌 293 金菇竹筍肉片羹  
 294 金菇雞絲濃羹  
 294 金菇腐竹羹   
 295 粟米草菇豆腐羹   
 296 草菇豆腐羹   
 296 火腿蘑菇雞茸羹   
 297 雜菌素翅羹   
栗子 298 栗子白果羹   
 298 百合栗子羹   
青豆 299 蝦仁青豆羹  
 299 蛋白青豆牛肉羹  
 300 青豆肉丸羹  
 301 粟米青豆羹   
冬筍 301 雙冬肉絲豆腐羹  
竹筍 302 素翅羹   
芥菜 302 碧綠豆腐羹   
椰菜花 303 椰菜花瑤柱羹  
蘆薈 304 南瓜蘆薈檸檬羹   
雪梨 304 雪梨雪耳羹   
水產類  
魚肚 305 魚肚瑤柱粟米羹   
 306 雞茸魚肚羹  
鱈魚 306 紫菜草菇鱈魚羹   
黃魚 307 莧菜黃魚羹   
 307 燴黃魚羹  
石斑魚 308 竹筍海皇羹   
鱸魚 309 鱸魚羹  
泥鰱 309 芙蓉鰱魚羹  
黃鱔 310 涼瓜黃鱔羹 

310 韭黃冬菇黃鱔羹

**桂****花****魚** 311 碧綠桂魚羹 

**銀****魚** 312 西湖銀魚羹

**蟹** 312 火腿蟹肉羹

313 瑤柱竹笙蟹肉羹 

313 冬瓜茸蟹肉羹 

314 蟹肉魚翅瓜羹

315 涼瓜蟹肉羹 

315 瑤柱蟹肉貴妃羹

**魷****魚** 316 沙茶魷魚羹

**鮑****魚** 316 鮑魚四寶羹

**海****參** 317 韭黃瑤柱海參羹 

318 海參百寶羹

**螺** 318 螺肉豆腐羹

**蜆** 319 蜆肉豆腐羹

319 粟米紅蘿蔔蜆肉羹

## 外國湯

### 蔬果類

**南****瓜** 322 椰菜南瓜洋葱湯 

323 南瓜番茄紅腰豆湯 

323 南瓜濃湯 

324 南瓜薯茸忌廉湯

324 椰香南瓜羹 

**番****茄** 325 香辣番茄濃湯

326 羅宋湯 

326 素羅宋湯 

327 番茄洋葱蝦皮湯

328 紅椒番茄湯 

**青****瓜** 328 牛油果香蒜青瓜凍湯

**栗****子** 329 香濃栗子湯 

**洋****葱** 330 洋葱湯 

### 水產類

**海****帶** 330 海帶豆腐味噌湯 

**蟹** 331 咖喱蟹湯

**蝦** 332 冬蔭功 

332 海鮮麵豉湯

**蜆** 333 番茄周打蜆湯

**魚****頭** 334 越式酸辣魚頭湯 

**生****魚** 334 越式明火生魚湯

**青****口** 335 番茄青口湯

清熱潤肺 益氣通便

## 西洋菜番薯魚湯

### 材料

- 西洋菜 300 克（切段）
- 番薯 160 克
- 大眼雞魚 600 克
- 薑 3 片
- 水 1500 毫升
- 鹽適量

### 做法

- ① 西洋菜浸洗乾淨，番薯去皮，切大粒備用。
- ② 大眼雞魚割去內臟清洗，瀝乾水分，煎至微黃，下薑片，注入清水滾至奶白色，下番薯滾 20 分鐘，後下西洋菜滾 30 分鐘，下鹽調味即成。



健脾生肌

清熱潤燥

## 西洋菜生魚排骨湯

### 材料

- 生魚 1 條
- 西洋菜 600 克
- 排骨 300 克
- 蜜棗 5 粒
- 陳皮 1/4 塊
- 水 2000 毫升
- 鹽適量

### 做法

- ① 所有材料洗淨。
- ② 排骨斬件，汆水；陳皮浸軟，刮去瓢。
- ③ 用武火煲滾清水，加入排骨、蜜棗和陳皮，再滾後轉文火煲 30 分鐘，加入生魚和西洋菜，煲 2 小時，下鹽調味即成。

老  
火  
湯

清熱生津

健脾和胃

## 鴨腎豬橫脷西洋菜湯

### 材料

- 西洋菜 800 克
- 臘鴨腎 2 個
- 豬橫脷 1 條
- 蜜棗 5 粒
- 陳皮 1/2 塊
- 水 2000 毫升
- 鹽適量

### 做法

- ① 所有材料洗淨。
- ② 臘鴨腎用溫水浸軟，切片；陳皮浸軟，去瓢。
- ③ 豬橫脷汆水，過冷河，刮去脷苔，洗淨。
- 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。

益氣生肌 清肝明目 舒筋活絡

## 金針菊花山斑魚湯

### 材料

- 山斑魚 1 條
- 金針菜、菊花各 40 克
- 蜜棗 2 粒
- 薑 1 塊
- 水 2000 毫升
- 鹽、油各適量

### 做法

- ① 山斑魚剖好，洗淨，瀝乾；薑洗淨，切片。
- ② 金針菜、蜜棗和菊花分別洗淨，金針去硬梗，菊花用煲魚袋包好。
- ③ 燒紅油鑊，爆香薑片，將山斑魚稍煎至微黃，盛起。
- ④ 將處理好的材料放入湯煲，加水後用武火煲至滾起，改用文火煲 2 小時，下鹽調味即成。



健脾益氣 補腎降脂

## 靈芝瘦肉鮑魚湯

### 材料

- 鮑魚 450 克
- 黑靈芝 40 克
- 豬瘦肉 200 克
- 蜜棗 3 粒
- 水 2000 毫升
- 鹽、油各適量

### 做法

- ① 黑靈芝、蜜棗洗淨。
- ② 鮑魚剉淨，洗淨，瀝乾，放入燒紅油鑊，文火煎至兩面微黃，取出，以水沖淨。
- ③ 豬瘦肉切塊，汆水，沖淨。
- ④ 將處理好的材料放入煲中，加水後用武火煲滾，轉文火煲 2 小時，下鹽調味即可。

健脾益氣 開胃通乳 利濕清熱

## 大豆芽金針鮑魚湯

### 材料

- 鮑魚 1 條
- 大豆芽 300 克
- 金針 20 克
- 芫荽 4 條
- 薑 1 塊
- 水 2000 毫升
- 鹽、油各適量

### 做法

- ① 大豆芽洗淨，去根；芫荽洗淨，切段；金針用水浸發，去硬梗，洗淨；薑洗淨，切數片。
- ② 鮑魚剉好，洗淨，用少許油起鑊，爆香薑片，將鮑魚稍煎至微黃。
- ③ 鮑魚入煲內，加入水、大豆芽及金針，煲 1 小時後，再放入芫荽，最後下鹽調味即成。



補肝益腎

健脾潤肺

化痰定喘

# 白果腐竹生魚湯



## 材料

- 生魚 600 克
- 腐竹 80 克
- 豬瘦肉 80 克
- 白果 20 粒
- 陳皮 1 角
- 水 2500 毫升
- 鹽、油各適量

## 做法

- ① 白果去殼、去衣、去芯，洗淨；腐竹洗淨，浸軟；陳皮浸軟，刮去瓢。
- ② 生魚去潺洗淨，瀝乾，放入燒紅油鑊，文火煎至兩面微黃。
- ③ 豬肉切塊，汆水，洗淨，瀝乾。
- ④ 煲中加陳皮和水燒滾，放入生魚、白果、豬肉，待滾後煲 2 小時，再放入腐竹煲滾，下鹽調味即可。



水

產

類

日

月

魚

塘

虱

健脾益氣 清熱潤肺

## 合掌瓜日月魚瘦肉湯

### 材料

- 合掌瓜 600 克
- 豬瘦肉 300 克
- 日月魚 120 克
- 南北杏 20 克
- 蜜棗 3 粒
- 水 2000 毫升
- 鹽適量

### 做法

- ① 所有材料洗淨。
- ② 合掌瓜切塊；豬瘦肉汆水；日月魚浸軟；陳皮浸軟，去瓢。
- ③ 用武火煲滾清水，加入所有材料（鹽除外），再滾後轉文火煲 2 小時，下鹽調味。

健脾胃 養肝腎

## 青紅蘿蔔日月魚湯

### 材料

- 青、紅蘿蔔各 300 克
- 日月魚 150 克
- 豬瘦肉 200 克
- 薑 2 片
- 水 3000 毫升
- 酒 1 茶匙
- 鹽適量

### 做法

- ① 材料洗淨，瀝乾水分。
- ② 青、紅蘿蔔去皮，切塊；豬瘦肉汆水，過冷河。
- ③ 加水入瓦煲內，用武火煲滾，加入所有材料（鹽除外），再滾後轉文火煲 2.5 小時，下鹽調味即成。

蔬

果

類

雪

梨

木

瓜

海

底

椰

健脾益氣 潤肺和胃

## 青蘿蔔雪梨燉瘦肉



### 材料

- 青蘿蔔 1 條
- 雪梨 1 個
- 紅棗（去核）4 粒
- 豬瘦肉 200 克
- 薑 1 片
- 沸水 1000 毫升
- 鹽適量

### 做法

- ① 青蘿蔔去皮，切厚件；雪梨去皮，去芯，切厚塊。
- ② 紅棗、薑分別洗淨。
- ③ 豬瘦肉切塊，汆水，洗淨。
- ④ 材料放入燉盅，注入沸水，加蓋，隔水以文火燉 2 小時，以鹽調味，即可。

補腎壯骨 潤肺止咳

## 南北杏燉木瓜

### 材料

- 木瓜 1 個
- 南、北杏 1 湯匙
- 沸水 750 毫升
- 鹽適量

### 做法

- ① 木瓜去皮去籽，切小塊。
- ② 南、北杏浸透，洗淨。
- ③ 將木瓜、南杏、北杏放入燉盅內，加沸水，蓋上盅蓋，隔水用文火燉 1 小時，下鹽調味即可。

### TIPS

南、北杏有止咳潤肺功能。

健脾益氣 潤肺止咳

## 海底椰參貝瘦肉湯

### 材料

- 海底椰 150 克
- 花旗參 10 克
- 川貝 10 克
- 豬瘦肉 450 克
- 蜜棗 3 粒
- 沸水 750 毫升
- 鹽適量

### 做法

- ① 海底椰、蜜棗分別洗淨。
- ② 花旗參洗淨，切片；川貝洗淨，打碎。
- ③ 豬瘦肉切塊，汆水，洗淨。
- ④ 將以上材料放入燉盅，注入沸水，加蓋，隔水以文火燉 1.5 小時，下鹽調味即可。

### TIPS

正宗的海底椰源自非洲塞舌耳群島所出產的椰果，如今市場上所見多為代替品，是以泰國或東南亞一帶的糖棕果實代替，食療效果當然有雲泥之別。

補益肝腎 潤肺生津

## 海底椰雪梨燉竹絲雞

### 材料

- 海底椰 20 克
- 竹絲雞（光雞）1/2 隻
- 豬瘦肉 80 克
- 雪梨 1 個
- 薑 3 片
- 沸水 1500 毫升
- 鹽適量

### 做法

- ① 竹絲雞洗淨，斬件，汆水洗淨。
- ② 豬瘦肉切件，汆水，洗淨。
- ③ 海底椰、薑片洗淨；雪梨取肉，一切四，洗淨。
- ④ 材料加適量沸水，放入燉盅，加蓋，文火燉 2 小時，下鹽即可飲用。

燉湯

健脾益氣 消暑補腎

## 瓜粒雜錦湯

### 材料

- 冬瓜 1200 克
- 豬瘦肉 200 克
- 蝦仁 120 克
- 叉燒 40 克
- 青豆 40 克
- 冬菇 4 朵
- 雞蛋 2 隻
- 水 1000 毫升
- 鹽適量

### 醃料

- 生粉、鹽、糖各 1/2 茶匙

### 做法

- ① 所有材料洗淨。
- ② 豬瘦肉切粒，用醃料醃 10 分鐘。
- ③ 冬瓜去皮，切粒；冬菇浸軟，去蒂切粒；叉燒切粒；雞蛋拌勻。
- ④ 用武火煲滾清水，加入冬瓜、冬菇，煲 10 分鐘，加入豬瘦肉、蝦仁、叉燒和青豆，煲 10 分鐘，加入蛋液，拌勻成蛋花，下鹽調味。

清熱解暑 潤肺滋陰

## 百合冬瓜雞蛋湯

### 材料

- 冬瓜 100 克
- 鮮百合 30 克
- 雞蛋 1 隻
- 水 600 毫升
- 鹽適量

### 做法

- ① 鮮百合分瓣，洗淨；冬瓜洗淨，去皮，去瓢，切片。
- ② 雞蛋打勻。
- ③ 燒滾水，將百合、冬瓜煮 10 分鐘，加入雞蛋液打成蛋花，加鹽即可。

### TIPS

百合有養陰潤肺、止咳平喘的療效。

滾湯



清熱降火 養陰利腸

## 雪耳豆腐菠菜湯

### 材料

- 菠菜 100 克
- 雪耳、荷蘭豆各 50 克
- 豆腐 2 件
- 薑 1 片
- 水、米酒各適量
- 油、鹽各適量

### 做法

- ① 雪耳浸軟，去蒂，洗淨；荷蘭豆撕去筋膜，以鹽水氽水，過冷河後瀝乾。
- ② 菠菜洗淨，氽水，過冷河後瀝乾，切成茸；薑洗淨。
- ③ 豆腐洗淨，吸乾水分，切片。
- ④ 起油鑊，爆香薑片，煎香豆腐，攞酒，放入雪耳及荷蘭豆，加水煮 20 分鐘，再加入菠菜茸煮滾，以鹽調味即可。

益氣 養血 降脂

## 菠菜馬鈴薯湯

### 材料

- 菠菜 300 克
- 馬鈴薯 240 克
- 上湯 1000 毫升
- 油適量
- 鹽適量
- 糖適量

### 做法

- ① 馬鈴薯去皮，洗淨，切小塊，浸在溫開水中。
- ② 菠菜洗淨，切段。
- ③ 燒熱上湯，加入油、鹽和糖，下馬鈴薯煮 1/2 小時，再加入菠菜煮至變軟，翻滾即可。

滾湯



生津止渴

解暑祛濕

# 節瓜鹹蛋肉片湯

## 材料

- 節瓜 600 克
- 瘦豬肉 200 克
- 鹹蛋 2 隻
- 薑 1 塊
- 清水 2 公升

## 醃料

- 薑汁 1 湯匙
- 紹興酒 1 茶匙
- 鹽、糖各 1/2 茶匙
- 生粉、油各 1 茶匙

## 做法

- ① 瘦豬肉洗淨，切片，加入醃料拌勻。
- ② 節瓜用小刀刮皮，洗淨，切塊。
- ③ 節瓜、清水和薑同置鍋中以大火煮 20 分鐘。
- ④ 加入瘦豬肉煮 10 分鐘，打入鹹蛋煮改中火煮 10 分鐘，熄火，燜 5 分鐘，即成。

## TIPS

節瓜可用筷子刮皮，不應削皮，否則節瓜的味道會變得不夠嫩滑。



蔬

果

類

節

瓜

涼

瓜

健脾益氣

助陽養陰

## 蝦仁三鮮湯

### 材料

- 蝦仁 80 克
- 豬肉片 40 克
- 魚片 40 克
- 上湯 1200 毫升

### 醃料

- 雞蛋 1 隻
- 生粉 1 湯匙

### 調味料

- 米酒 2 茶匙，鹽、胡椒粉各少許

### 做法

- ① 雞蛋打勻。
- ② 蝦仁、豬肉片、魚片分別洗淨，用醃料拌勻。
- ③ 鍋內放入上湯，煮滾，放入蝦仁、豬肉片、魚片，燒滾後略煮片刻，加入調味料即成。



補腎健脾 清熱生津

## 魚片蝦仁豆腐湯

### 材料

- 魚肉、蝦仁各 200 克
- 豆腐 2 件，菜心 120 克
- 水 1500 毫升，鹽適量

### 醃料

- 油、鹽各 1 茶匙
- 胡椒粉 1/4 茶匙
- 糖 1/2 茶匙

### 做法

- ① 豆腐切件，煎香，撈起；菜心洗淨。
- ② 魚肉、蝦仁洗淨，魚肉切片，和蝦仁用醃料拌勻醃 10 分鐘。
- ③ 燒滾水，將魚肉、蝦仁、豆腐放入鍋中煮滾，菜心放入煮熟，下鹽調味即成。

### TIPS

皮膚敏感者少飲。

助陽開胃 益氣養血

## 黃芪淮山鮮蝦湯

### 材料

- 鮮蝦 120 克
- 黃芪、淮山各 30 克
- 當歸、杞子各 15 克
- 桔梗 6 克
- 薑 3 片
- 油、鹽、水各適量

### 做法

- ① 黃芪、淮山、當歸、杞子、桔梗分別洗淨，稍浸泡，入滾水煲，武火煲滾，改為文火煲約 40 分鐘，取其湯汁。
- ② 鮮蝦洗淨，剪去蝦頭，去殼。
- ③ 薑片洗淨。
- ④ 起油鑊，放入湯汁，加入鮮蝦仁、薑片同滾至熟，調入油、鹽便可食用。

### TIPS

皮膚敏感者少飲。

滾湯



疏風行氣

清熱利濕

## 九層塔滾蜆



### 材料

- 蜆 400 克
- 九層塔 100 克
- 薑 3 片
- 水 1250 毫升
- 鹽和油各適量

### 做法

- ① 九層塔、薑洗淨，瀝乾。
- ② 用淡鹽水浸泡蜆，使其吐淨沙泥，洗淨。
- ③ 在鍋中加入水和薑，武火煮滾，下蜆煮至開口後，下九層塔，加入鹽和油便可。

水

產

類

蜆



清熱 解毒 利濕

## 涼瓜蜆湯

### 材料

- 涼瓜 400 克
- 蜆 400 克
- 葱段 1 湯匙
- 薑 3 片
- 上湯 1250 毫升
- 鹽、麻油各少許

### 做法

- ① 涼瓜洗淨，刮去瓢，切片；葱、薑洗淨。
- ② 蜆浸泡淡鹽水中，使其吐出泥沙，洗淨。
- ③ 油鑊爆香薑、葱，放入上湯，加入涼瓜片、蜆，煮 15 分鐘至熟，下鹽及淋上麻油即可。

### TIPS

皮膚敏感者不宜多飲。

滋陰 益氣 利濕 寬胸

## 金針蜆湯

### 材料

- 大蜆 16 隻
- 金針 60 克
- 金菇 80 克
- 葱 1 條
- 鹽、麻油各 1/2 茶匙
- 水適量

### 做法

- ① 用淡鹽水浸泡蜆，使其吐淨沙泥，洗淨；葱洗淨，切段。
- ② 金針洗淨，剪去硬梗；金菇洗淨，切去根部，瀝乾。
- ③ 燒滾水，下蜆、金針和金菇，滾至蜆張開口後，加入葱段，下鹽調味，淋麻油即可。

### TIPS

皮膚敏感者不宜多飲。

滾湯



健脾和胃 消脂降壓

## 雜菜羹

### 材料

- 番茄、馬鈴薯各 100 克
- 椰菜 100 克
- 紅蘿蔔 50 克
- 洋葱 30 克
- 生粉水 2 湯匙
- 麻油 1 茶匙
- 胡椒粉 1/3 茶匙
- 上湯、鹽各適量

### 做法

- ① 將材料洗淨。
- ② 番茄、馬鈴薯去皮，切塊。
- ③ 紅蘿蔔去皮，和椰菜分別切絲；洋葱切粒。
- ④ 用武火煲滾上湯，加入以上材料，再滾後轉文火煮 20 分鐘，加入胡椒粉和鹽，勾芡，淋上麻油即成。

健胃消食 滋陰潤燥

## 雪耳番茄羹

### 材料

- 雪耳 30 克，番茄 4 個
- 杞子 1 湯匙
- 上湯 1000 毫升
- 鹽適量

### 做法

- ① 雪耳浸發，去蒂，洗淨，摘小朵；杞子洗淨。
- ② 番茄洗淨，汆水，去皮，切粒。
- ③ 燒滾一鍋上湯，加入雪耳、杞子及番茄粒煮 20 分鐘，勾芡，下鹽調味即可。

### 芡汁料

- 生粉 2 湯匙，水 3 湯匙

健脾益氣

開胃生津

# 南瓜馬鈴薯瘦肉羹

## 材料

- 馬鈴薯 1 個
- 豬瘦肉 150 克
- 南瓜 80 克
- 洋蔥 1/2 個
- 上湯、水各 500 毫升
- 鹽、油各適量

## 芡汁料

- 生粉 2 湯匙
- 水 3 湯匙

## 做法

- ① 豬瘦肉、南瓜肉和馬鈴薯肉均洗淨，切成粒；洋蔥切條。
- ② 南瓜、馬鈴薯加上湯煮熟。
- ③ 燒熱油鑊，下豬瘦肉、洋蔥炒熟，再加入南瓜、馬鈴薯繼續炒香，加水煮滾，勾芡，下鹽調味。



羹  
湯

健脾益氣 生津止渴

# 香辣番茄濃湯

## 材料

- 番茄 1 個，龍脷柳 2 片
- 蒜茸 1/2 茶匙
- 辣椒茸 1/3 茶匙
- 橄欖油 1 茶匙
- 上湯 1500 毫升

## 調味料

- 豆瓣醬、白酒各 1 湯匙
- 番茄醬 2 湯匙

## 做法

- ① 將番茄及龍脷柳洗淨，番茄切片。
- ② 燒熱鑊，下橄欖油爆香蒜茸，加入龍脷柳，煎香兩面。
- ③ 番茄略炒，略煮後加入白酒和辣椒茸，倒入部分上湯，煮 5 分鐘後加入豆瓣醬和番茄醬，拌勻後加入餘下的上湯，再滾即成。



蔬果水產篇

# 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**

何秋雲

**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 978-962-14-6868-0



萬里機構



萬里 Facebook



本書以水產、蔬果及其他素食材料為主題，收錄超過500款滋味湯譜，無論是老火湯、燉湯、滾湯、羹、外國湯，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款輕怡湯水
- ◆ 包羅五大靚湯種類
- ◆ 分析湯水食療功效
- ◆ 特別收錄煲湯貼士



網上書店



超閱網  
Superbookcity.com

ISBN 978-962-14-6868-0



9 789621 468680



聯合出版集團

HK\$98.00

Published in Hong Kong

建議上架分類：食譜