

第一靚湯王

編著

李慧君 胡月英 盧惠珍 陳麗文 吳洵

顧問

張群湘博士 陳佩賢

編輯

謝妙華 黃雯怡

攝影

Fanny 家家 黃家賢 David Lo Photography 幽靜

菜式示範

梁綺玲 胡月英 陳麗文 盧惠珍 梁耀文 鄭愛花

封面設計

吳明煒

版面設計

萬里機構製作部

出版

萬里機構·飲食天地出版社

香港鰂魚涌英皇道1065號東達中心1305室

電話：2564 7511 傳真：2565 5539

網址：<http://www.wanlibk.com>

發行

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

中華商務彩色印刷有限公司

出版日期

二〇一四年一月第一次印刷

版權所有·不准翻印

ISBN 978-962-14-5353-2

第34、138、208頁圖片由123rf.com提供

前言

湯水可說是廣東飲食文化中不可或缺的一環，由春天的清爽祛濕到冬天的濃郁滋補，不同食材、不同烹調方法帶來不一樣的口感和功效，最大的共通點是它承載的好滋味。

而在步伐急速的香港，許多上班族忙得沒有時間好好吃早餐、午餐，所以在工作一天後，回到家裏喝碗自家炮製的湯水，不僅能消解一天的疲勞、洗滌虛耗的心靈，久而久之也能調理身體。所以無論是獨居人士、情侶還是一家老幼，湯水一直都是傳情達意、提升健康的好方法。

本食譜當然也理解部分讀者擔心經驗不足，或者時間不夠，無法煲出靚湯，因此特選簡易湯譜，讓大家輕輕鬆鬆，幾個步驟就能完成，而且一次就能掌握竅。試過之後，就會知道其實煲湯沒有想象中那麼困難。

命名為「第一」，是因為我們為了迎合不同口味，收錄近一千三百個食譜，是現時流通食譜之冠，由最常見的蔬果、雞蛋到珍貴的人參、燕窩都一一囊括其中，並按照湯水種類、食材分門別類。另外，這是第一次將食譜分為經典、創意、有營、宴客和素食五類，照顧到各種場合以及各位讀者的需要。

為了進一步介紹湯水的好處和烹調技巧，每章都附有詳盡資料，介紹與四季對應的養生湯水、挑選與處理食材的技巧，以及各種食材的配搭宜忌。同時，我們邀請了香港大學專業進修學院副教授、香港註冊中醫師、世界中醫藥學會聯合會中醫藥膳專業委員會常委張群湘博士註明湯水的食療功效。務求在食譜數量第一外，也能夠達到「質」的第一。

專題方面，除了介紹名廚周中師傅創作的木瓜燉湯，也邀請了多位大廚分享靚湯食譜，由名貴的木瓜杏汁燉官燕到平民化的番茄薯仔清湯，由傳統的冬瓜、海底椰到新興食材蟲草花，大家必定能學得一招半式，在家炮製出頂級湯水。

希望這本典雅精美、簡潔清晰的食譜，能夠令湯水文化更加普及，同時令大家以最方便快捷的途徑，享受到為自己、為所愛的人炮製靚湯的樂趣！

目錄

- 3 前言
- 22 水果湯饅
- 24 魚湯與萬壽果
- 26 香港製造的萬壽果燉湯
- 27 足料紫砂壺燉湯
- 30 四時湯水 醫食同源
- 33 秘製無味精番茄湯



蔬果類

- 南瓜**
- 40 南瓜紅棗湯
- 41 南瓜鯽魚湯
- 41 花生南瓜排骨湯
- 41 南瓜排骨湯
- 41 南瓜雪梨粟米湯
- 41 百合栗子南瓜湯
- 41 金銀百合南瓜排骨湯
- 42 合掌瓜南瓜瘦肉湯
- 42 紅蘿蔔栗子南瓜湯
- 42 南瓜番茄湯
- 42 南瓜番茄西蘭花湯
- 42 南瓜牛肉湯
- 42 南瓜濃湯
- 43 南瓜雜錦湯
- 43 南瓜海帶湯
- 43 甜椒南瓜湯
- 43 番茄南瓜滾魚湯
- 43 滋潤南瓜湯
- 43 南瓜番茄紅腰豆湯
- 44 椰菜南瓜洋葱湯
- 45 南瓜帶子羹
- 45 紅蘿蔔南瓜魚茸羹
- 45 南瓜粟米羹
- 45 南瓜海帶雞肉湯

- 45 南瓜百合羹
- 45 南瓜海鮮羹
- 46 椰香南瓜羹
- 冬瓜**
- 46 冬瓜金菇瘦肉湯
- 46 冬瓜日月魚鴨湯
- 46 薏米冬瓜鴨湯
- 47 淡菜冬瓜陳皮鴨湯
- 47 雲腿冬瓜湯
- 47 桂圓羅漢果冬瓜湯
- 47 冬瓜雙果核桃湯
- 48 黃芪薏米冬瓜豬蹄湯
- 48 火腿冬瓜豬骨湯
- 48 冬瓜西瓜排骨湯
- 48 玉竹粟米苡冬瓜煲瘦肉
- 48 薏米冬瓜老鴿湯
- 48 冬瓜薏米鮮蓮杞子雞湯
- 49 冬瓜薏仁湯
- 49 蓮子百合冬瓜湯
- 49 美白冬瓜燉湯
- 49 瓜粒雜錦湯
- 49 百合冬瓜雞蛋湯
- 49 荷葉冬瓜湯
- 50 扁尖筍冬瓜番茄湯
- 51 紫菜冬瓜粒瘦肉粒湯
- 51 海鮮冬瓜湯
- 51 白菜冬瓜湯
- 51 粟米雪耳冬茸羹
- 52 桂花魚肉羹
- 52 魚茸薏米冬茸羹
- 52 粟米冬瓜羹
- 佛手瓜**
- 52 佛手瓜貴妃骨湯
- 52 佛手瓜蓮子百合湯
- 52 佛手瓜鯽魚湯
- 絲瓜**
- 53 金針絲瓜豬脷湯
- 53 絲瓜綠豆湯

	53	絲瓜豆腐魚片湯		61	燕窩紅蘿蔔羹
	53	雲耳絲瓜肉片湯		61	鮑魚菇三寶羹
	53	絲瓜茼蒿芽菜湯	白蘿蔔	61	白蘿蔔牛百葉湯
	53	絲瓜滑牛湯		62	白蘿蔔牛腩湯
	54	絲瓜蝦仁鴨蛋湯		63	橄欖蘿蔔瘦肉湯
	55	絲瓜豆腐羹		63	鹹魚頭蘿蔔湯
	55	絲瓜雪耳蝦仁羹		63	白蘿蔔薄荷湯
涼瓜	55	涼瓜黃豆木耳素湯		63	蘿蔔竹筴肉片湯
	55	涼瓜鹹菜豬骨湯	翠玉瓜	64	翠玉豆腐湯
	55	涼瓜蠔豉排骨湯		64	翠玉瓜雞蛋湯
	55	涼瓜草菇鯽魚湯		64	紅蘿蔔翠玉瓜羹
	56	涼瓜魚頭湯	青瓜	64	榨菜青瓜肉片湯
	56	涼瓜黃豆豬腳湯		64	青瓜鴨架湯
	56	涼瓜豆腐瘦肉湯	番茄	64	番茄洋葱羊骨湯
	56	無花果番薯涼瓜湯		65	營養雞湯
節瓜	57	蓮子百合節瓜湯		65	番茄雜菜湯
	57	眉豆節瓜瘦肉湯		65	素羅宋湯
	57	金針節瓜瘦肉湯		65	大豆芽番茄牛肉湯
	57	墨魚節瓜豬蹄湯		65	紅椒番茄湯
	58	節瓜瑤柱排骨湯		65	三絲番茄湯
	59	節瓜豬脷土茯苓湯		66	番茄芽菜排骨湯
	59	節瓜瑤柱湯		66	番茄薯仔椰菜花湯
	59	節瓜百合瘦肉湯		66	番茄勝瓜鯪魚湯
	59	節瓜鯿魚花生湯		66	番茄薯仔紅衫魚湯
	59	節瓜鹹蛋粉絲湯		67	番茄蛋白湯
	59	三寶節瓜羹		67	番茄肉丸湯
紅蘿蔔	60	紅蘿蔔黃豆海帶湯		67	番茄豆芽素湯
	60	紅蘿蔔粟米瘦肉湯		67	山楂番茄牛肉湯
	60	紅蘿蔔馬蹄瘦肉湯		68	香辣番茄濃湯
	60	紅蘿蔔柿餅瘦肉湯		69	番茄豆腐牛肉湯
	60	青紅蘿蔔豬肉湯		69	番茄蛋花羹
	60	紅蘿蔔蠶豆雪菜湯		69	番茄雞肉羹
	61	紅蘿蔔紅棗湯		69	粟米番茄羹
	61	青紅蘿蔔鯿魚湯		69	雜菜羹
	61	紅蘿蔔西芹肉片湯		69	雪耳番茄羹

目錄

老黃瓜	70	老黃瓜赤小豆瘦肉湯
	70	老黃瓜豬蹄湯
	70	老黃瓜扁豆排骨湯
	70	老黃瓜蜜棗排骨湯
	70	老黃瓜鴨湯
	70	老黃瓜蘆根湯
	71	老黃瓜祛濕湯
莧菜	71	蒜頭杞子莧菜湯
	71	蝦乾莧菜湯
	71	皮蛋莧菜湯
	71	莧菜鹹蛋茸羹
	71	莧菜豆腐羹
椰菜	72	中式羅宋湯
	73	番茄椰菜牛肉湯
金菇	73	椰菜火腿雞絲湯
	73	番茄雙菇瑤柱湯
	73	金菇海帶豆腐湯
韭菜	73	金菇雞絲濃羹
	73	金菇腐竹羹
	74	韭菜肉片湯
茄子	74	韭菜木耳羊肉湯
	74	茄子牛鯪魚湯
白菜	74	茄子雞絲辣湯
	75	白菜栗子瘦肉湯
	75	生地白菜豬蹄湯
	75	白菜蜜棗牛脷湯
	75	白菜雞湯
	76	上湯瑤柱燉菜膽
	77	豆腐冬菇白菜湯
薯仔	77	白菜仔鹹雞湯
	77	石九公白菜湯
	77	大白菜老鴨湯
	77	白菜翠玉羹
	77	蜆肉薯仔排骨湯
78	番茄薯仔排骨湯	

粟米	78	番茄薯仔牛肉湯
	78	薯仔洋葱煲木棉魚
	78	淮山雜菜湯
	78	番茄薯仔榨菜湯
	78	菠菜薯仔湯
	79	葱香薯仔羹
	79	南瓜薯仔瘦肉羹
	79	粟米冬菇排骨湯
	79	蓮子粟米冬菇湯
	79	雪梨甜粟雞湯
	79	粟米沙參玉竹瘦肉湯
西洋菜	80	紅蘿蔔粟米椰子湯
	81	栗子馬蹄粟米湯
	81	粟米雜錦菜湯
	81	燕窩竹筍粟米羹
	81	雪蛤膏雞茸粟米羹
	81	粟米海鮮羹
	81	肉茸粟米羹
	82	粒粒甜粟羹
	82	瑤柱粟米羹
	82	蘋果粟米羹
	82	蓮子粟米瘦肉羹
西洋菜	83	粟米雞茸羹
	83	素賽螃蟹羹
	83	蛋白粟米羹
	83	冬瓜粟米羹
	84	西洋菜番薯魚湯
	85	西洋菜蜜棗煲生魚
	85	西洋菜潤燥湯
	85	西洋菜生魚瘦肉湯
	85	西洋菜生魚排骨湯
	85	鴨腎豬橫脷西洋菜湯
	85	無花果西洋菜豬脷湯
蓮藕	86	八寶蓮藕湯
	86	蓮藕豬蹄湯

目錄

	102	赤小豆粉葛豬脷湯		111	竹筍肉片味噌湯
	102	粉葛粟米鵪鶉湯		111	竹筍醃鮮湯
沙葛	103	沙葛瘦肉湯		111	素翅羹
	103	沙葛淡菜豬蹄湯		112	金菇竹筍肉片羹
	103	綠豆沙葛瘦肉湯		113	魚丸羹
	103	沙葛紅蘿蔔湯		113	唐芹絲瓜瘦肉湯
豆苗	104	豆苗雞蛋肉片湯		113	田園蔬菜湯
	105	豆苗蘑菇湯		113	碧綠豆腐羹
	105	豆腐乾豆苗湯	芥菜	113	芥菜牛鯪魚湯
	105	豆苗肉絲湯		113	芥菜排骨湯
	105	豆苗雞肉丸湯		114	火鴨芥菜湯
芫荽	105	芫荽白飯魚湯		114	芥菜肉片湯
	105	番茄芫荽蛋花湯		114	大芥菜番薯薑湯
芋頭	106	粉葛芋頭菜乾湯		114	芥菜魚頭湯
	106	白果芋頭魚腩湯		115	魚頭豆腐芥菜湯
	106	水鴨芋頭湯		115	芥菜鹹蛋肉片湯
	106	芋頭蝦肉湯	毛豆	115	毛豆絲瓜肉片湯
青豆	107	蓮子青豆雞湯		115	牛蒡毛豆紅蘿蔔湯
	107	雜菜豬骨湯	洋葱	116	番茄洋葱蝦皮湯
	107	青豆豬肚湯		117	洋葱湯
	107	青豆茸雞清湯	馬蹄	117	夏枯草馬蹄豬脰湯
	108	青豆肉丸羹		117	馬蹄通菜瘦肉湯
	109	蝦仁青豆羹		117	薏米馬蹄瘦肉湯
	109	粟米青豆羹		117	馬蹄雪耳鵪鶉湯
	109	蛋白青豆牛肉羹	蘆薈	117	蘆薈豬腳湯
西蘭花	109	西蘭花青口湯		118	人參果雪耳燉蘆薈
冬筍	110	二冬湯		118	南瓜蘆薈檸檬羹
	110	三鮮涼瓜湯	牛蒡	118	蘿蔔苗粟米牛蒡湯
	110	白蘿蔔冬筍羹		118	牛蒡紅蘿蔔馬蹄湯
	110	雙冬肉絲豆腐羹		119	蘿蔔牛蒡排骨湯
	110	酒釀冬筍羹		119	五菜湯
	110	雪筍湯		119	牛蒡木耳雪耳湯
竹筍	111	竹筍雞腳湯		119	牛蒡蘿蔔湯
	111	竹筍排骨湯		120	蘿蔔牛蒡蜆肉湯
	111	竹筍冬菇湯	蜜瓜	120	蜜瓜蓮子湯

	120	蜜瓜瑤柱瘦肉湯			
	120	蜜瓜杏仁瘦肉湯		紅菜頭	128 紅菜頭蘿蔔湯
	120	蜜瓜豬蹄湯		番石榴	129 番石榴瘦肉湯
	120	蜜瓜螺頭雞湯		菠蘿	129 菠蘿雞肉湯
西瓜	121	西瓜綠豆鷓鴣湯		哈密瓜	129 哈密瓜瘦肉湯
	121	西瓜皮陳皮鴨湯			129 哈密瓜雪耳瘦肉湯
	121	清潤瓜粒湯			130 哈密瓜百合瘦肉湯
	121	西瓜皮排骨湯			130 哈密瓜雜菜蝦仁湯
楊桃	121	楊桃眉豆瘦肉湯		雪梨	130 雪梨無花果瘦肉湯
	121	無花果楊桃瘦肉湯			130 雪耳雪梨豬脷湯
蘋果	122	無花果蘋果雪耳瘦肉湯			130 蘋果雪梨粟米湯
	123	黃芪雪耳蘋果湯			130 雪梨杏仁枇杷菜湯
	123	蘋果無花果豬脷湯			131 雪梨蓮藕馬蹄生地湯
	123	木耳蘋果湯			131 雪梨海蜇鷓鴣湯
	123	紅菜頭番茄蘋果湯			131 參鬚雪梨竹絲雞湯
	123	蘋果南北杏豬脷湯			131 蘋果雪梨無花果湯
	123	靈芝蘋果老鴨湯			131 香茅雪梨湯
	124	蘋果馬蹄生魚湯			131 青蘿蔔雪梨燉瘦肉
	124	蘋果南北杏生魚湯			132 川貝百合燉雪梨
	124	蘋果鴨絲羹			133 雪梨雪耳羹
海底椰	124	無花果海底椰雞湯		木瓜	133 木瓜黃芪帶魚湯
	125	海底椰無花果瘦肉湯			133 木瓜鯪魚尾湯
	125	海底椰椰子雞湯			133 木瓜雪耳豬骨湯
	125	海底椰參貝瘦肉湯			133 花生木瓜排骨湯
	125	海底椰雪梨燉竹絲雞			133 木瓜木耳瘦肉湯
椰子	126	紅蘿蔔椰子雞湯			134 木瓜雪耳豆腐湯
	127	黃耳冬菇椰子湯			135 木瓜紅棗雞腳湯
	127	鮮奶椰子雞湯			135 木瓜番薯黃豆湯
	127	雪耳椰子雞湯			135 木瓜無花果杏仁湯
	127	椰子黃豆牛脷湯			135 木瓜薏米玉竹湯
	127	椰子薯仔牛肉湯			135 木瓜生薏米杞子豬脷湯
	127	雙椰響螺鷓鴣湯			135 木瓜桑寄生湯
	128	椰子雞盅			136 海底椰木瓜鯽魚湯
	128	原隻椰子燉雞			136 木瓜魚腩湯
	128	椰子雪耳燉鷓鴣			136 南北杏燉木瓜
					136 木瓜燉魚肚

目錄

- 137 芒果 香芒蛋花湯
- 137 竹蔗 紅蘿蔔竹蔗煲馬蹄
- 137 馬蹄竹蔗茅根湯
- 137 水晶梨 水晶梨松茸雞湯



水產類

- 山斑魚**
 - 142 粉葛雙豆山斑魚湯
 - 143 雪耳木瓜山斑魚湯
 - 143 紅蘿蔔丹參山斑魚湯
 - 143 淮山黨參山斑魚湯
 - 143 金針菊花山斑魚湯
 - 143 生地圓肉山斑魚湯
 - 143 淮杞山斑魚湯
 - 144 山斑魚蒜子湯
- 魚頭**
 - 144 雙耳桂圓魚頭湯
 - 144 雪耳天麻魚頭湯
 - 144 何首烏黑豆魚頭湯
 - 144 大魚頭川芎白芷湯
 - 144 芡實魚頭湯
 - 145 花生大魚頭湯
 - 145 佛手瓜魚頭湯
 - 145 莧菜豆腐魚頭湯
 - 145 當歸天麻魚頭湯
 - 145 花生紅棗鮮魚頭湯
 - 145 川芎白芷燉魚頭
 - 146 紅棗生薑魚頭湯
 - 147 枸杞魚頭湯
 - 147 涼瓜魚頭湯
 - 147 雙色瓜魚頭湯
 - 147 燕窩魚頭羹
- 魚尾**
 - 147 鮭魚尾豆腐白菜湯
 - 147 沙參玉竹魚尾湯

- 148 太子參魚尾湯
- 148 木瓜薏米魚尾湯
- 148 花生木瓜魚尾湯
- 148 木瓜杏仁魚尾湯
- 149 鮭魚尾枸杞菜湯
- 149 木瓜雪耳魚尾湯
- 149 葫蘆瓜魚尾湯
- 149 木棉魚鹹菜湯
- 木棉魚生魚**
 - 150 雪耳川貝杏仁煲生魚
 - 150 木瓜雪耳生魚湯
 - 150 高麗參黃芪生魚
 - 150 紅棗生魚湯
 - 150 黃芪生魚湯
 - 150 雪耳蘋果生魚湯
 - 151 金針紅棗煲生魚
 - 151 冬瓜紅豆生魚湯
 - 151 無花果花旗參生魚湯
 - 151 無花果生魚湯
 - 151 杞子圓肉生魚湯
 - 151 野葛菜生魚湯
 - 152 白果腐竹生魚湯
 - 153 蔘淮生魚養胃湯
 - 153 生魚葛菜湯
 - 153 冬瓜生魚杞子豆腐湯
 - 153 豆腐生魚片湯
 - 153 鹹酸菜生魚片湯
- 鯽魚**
 - 153 川貝鯽魚湯
 - 154 泥鰍芋頭湯
 - 154 泥鰍大補湯
 - 154 泥鰍絲瓜豆腐湯
 - 154 芙蓉鰍魚羹
- 鯽魚**
 - 155 陳皮鯽魚湯
 - 155 冬瓜煲鯽魚
 - 155 糯米紅棗煲鯽魚
 - 155 靈芝瘦肉鯽魚湯

	156	蘋果雙耳鯽魚湯		164	燴黃魚羹
	157	砂仁生薑鯽魚湯	鱸魚	164	黃芪鱸魚湯
	157	大豆芽金針鯽魚湯		164	鱸魚羹
	157	玉竹無花果鯽魚湯	大地魚	165	大地魚銀芽魚滑湯
	157	太子參粟米鯽魚湯	銀魚	165	西湖銀魚羹
	158	木瓜蓮子鯽魚湯	塘虱	165	塘虱黑豆瘦肉湯
	158	淮山猴頭菇鯽魚湯		165	紅棗黃芪煲塘虱
	158	海底椰木瓜鯽魚湯		165	黑豆黑芝麻煲塘虱
	158	黃豆雪耳鯽魚湯	鱈魚	165	紫菜草菇鱈魚羹
	158	黃芪香菇鯽魚湯	桂花魚	166	碧綠桂魚羹
	158	蓮子百合鯽魚湯	白鱈	167	花旗參沙參燉白鱈
	159	葛菜豆腐鯽魚湯		167	百合淮山燉白鱈
	159	沙參玉竹鯽魚湯		167	黑豆花生燉白鱈
	159	芡實鯽魚湯	珍珠鮭魚	167	白菌珍珠鮭魚湯
	159	紅棗燉鯽魚湯	奶魚	167	番茄薯仔奶魚湯
	159	青木瓜鯽魚湯	狗肚魚	167	狗肚魚滾豆腐湯
鰻魚	159	黃芪黨參燉鰻魚	魚肚	168	魚肚雞湯
鮠魚	160	冬瓜鮠魚湯		168	魚肚排骨湯
	161	黨參鮠魚湯		168	竹筴魚肚粟米湯
	161	金菇豆腐魚片湯		168	魚肚燉螺頭
	161	金針魚片湯		169	黃芪當歸燉花膠
	161	茶瓜鮠魚片湯		169	火鴨魚肚羹
牛鰵魚	161	清補涼牛鰵魚湯		169	雞茸魚肚羹
	161	牛鰵魚芡實湯		169	粟米魚肚羹
	162	涼瓜黃豆牛鰵魚湯		170	魚肚瑤柱粟米羹
	162	淮山芡實牛鰵魚湯	日月魚	171	日月魚眉豆蓮子湯
	162	青紅蘿蔔牛鰵魚湯		171	合掌瓜日月魚瘦肉湯
	162	木瓜牛鰵魚湯		171	決明子日月魚瘦肉湯
	163	腐竹薏米牛鰵魚湯		171	青紅蘿蔔日月魚湯
鯪魚	163	赤小豆粉葛鯪魚湯	鯉魚	172	黃芪赤小豆鯉魚湯
	163	崩大碗鯪魚湯		172	鯉魚黑豆湯
	163	白蘿蔔鯪魚湯		172	當歸黃芪鯉魚湯
黃魚	164	番茄黃魚湯		172	何首烏鯉魚湯
	164	雪菜黃魚湯		172	核桃燉鯉魚
	164	莧菜黃魚羹		172	蓮子糯米燉鯉魚

目錄

黃鱔

- 173 黃芪南棗黃鱔湯
- 173 當歸黨參黃鱔湯
- 173 淮山雞內金黃鱔湯
- 173 涼瓜黃鱔羹
- 173 韭黃冬菇黃鱔羹
- 173 黑豆紅棗黃鱔湯

蝦

- 174 黃芪當歸蝦仁湯
- 174 海鮮麵豉湯
- 174 魚片蝦仁豆腐湯
- 174 黃芪淮山鮮蝦湯
- 175 茶樹菇海鮮湯
- 175 桂花蝦仁湯
- 175 蝦仁三鮮湯
- 175 絲瓜豬腩蝦皮湯
- 176 竹笙海皇羹
- 177 海皇羹

蟹

- 177 花蟹生地冬瓜湯
- 177 絲瓜水蟹湯
- 177 青蟹豆腐湯
- 177 火腿蟹肉羹
- 177 瑤柱竹笙蟹肉羹
- 178 冬瓜茸蟹肉羹
- 178 涼瓜蟹肉羹
- 178 冬茸蟹肉羹
- 178 瑤柱蟹肉貴妃羹

田雞

- 179 蓮子薏仁田雞湯
- 179 黃芪蓮子田雞湯
- 179 百合雪耳田雞湯
- 179 黃芪田七田雞湯
- 180 綠豆田雞湯
- 180 瑤柱蒜頭田雞湯
- 180 黨參田雞湯
- 180 田雞杞子湯
- 180 南瓜田雞湯

象拔蚌

- 180 象拔蚌冬菇雞湯

海蜇

- 181 雪梨南杏海蜇湯
- 181 海蜇紅蘿蔔馬蹄湯
- 181 海蜇蠔豉湯

蠔

- 181 黨參生蠔瘦肉湯
- 181 黨參紅棗生蠔湯
- 181 酸菜蠔仔湯

- 182 生蠔清湯

- 183 榨菜蠔仔羹

蝗子

- 183 香辣蝗子湯

螺

- 183 紅蘿蔔雪耳響螺湯

- 183 蘋果響螺雞腳湯

- 184 響螺栗子陳腎湯

- 184 田七金針響螺湯

- 184 響螺淮杞雞腳湯

- 184 鴨腎栗子響螺湯

- 184 蜜瓜螺肉竹絲雞湯

- 184 黃芪當歸響螺湯

- 185 蟲草花燉螺頭湯

- 185 雪梨雪耳響螺瘦肉湯

- 185 響螺頭淮山雞腳湯

- 185 黃芪黨參燉螺片

- 185 青欖枇杷葉燉海螺

- 185 花膠菜膽燉響螺

- 186 螺肉豆腐羹

蜆

- 186 蜆肉茵陳湯

- 186 燕窩蘆筍蜆肉湯

- 186 涼瓜蜆湯

- 187 蜆肉絲瓜肉片湯

- 187 金針蜆湯

- 187 冬瓜蝦米蜆湯

- 187 番茄榨菜蜆湯

- 188 九層塔滾蜆

- 189 冬菜冬瓜蜆湯

- 189 勝瓜豆腐蜆湯

- 189 蜆肉薏米冬茸羹

海參

- 189 蜆肉豆腐羹
- 189 粟米紅蘿蔔蜆肉羹
- 189 雪耳海參瘦肉湯
- 190 海參木耳冬菇湯
- 190 杞子瘦肉海參湯
- 190 冬菇海參湯
- 190 冬菇海參鴨湯
- 191 木耳海參排骨湯
- 191 海參木耳湯
- 191 桂圓杞子海參湯
- 191 核桃雪耳燉海參
- 192 佛跳牆
- 193 海參紅棗燉瘦肉
- 193 清湯海參
- 193 雞絲海參湯
- 193 梅子海參湯

魷魚

- 193 海參百寶羹
- 193 花生魷魚排骨湯
- 194 酸菜魷魚湯
- 194 魷魚鬚冬瓜湯
- 194 冬菇魷魚湯
- 194 沙茶魷魚羹

鮑魚

- 195 鮮鮑魚淮杞豬骨湯
- 195 猴頭菇鮑魚雞湯
- 195 鮑魚杞子瘦肉湯
- 195 鮮鮑魚豬橫脷湯
- 196 鮑魚冬菇瑤柱雞湯
- 197 花膠鮑魚雞湯
- 197 魚唇鮑片節瓜湯
- 197 鮑魚煲雞
- 197 鮑片豬肉湯
- 197 魚肚鮑魚燉鴨
- 197 鮑魚黃芪燉竹絲雞
- 198 鮑魚燉豬肚
- 198 鮑魚四寶羹

水魚

- 198 川貝燉水魚
- 198 沙參玉竹燉水魚
- 199 金針木耳燉水魚
- 199 金華火腿燉水魚
- 199 淮山杞子燉水魚
- 199 人參鹿茸燉水魚

青口

- 200 番茄青口湯
- 201 番茄紅蘿蔔青口湯
- 201 冬瓜青口湯
- 201 海鮮湯

螺頭

- 201 螺頭冬瓜雞湯
- 202 螺頭黨參瘦肉湯
- 202 木瓜螺頭雞腳湯
- 202 冬瓜螺頭豬脰湯
- 202 螺頭冬瓜薏米湯
- 202 螺頭無花果白菜湯
- 202 猴頭菇瑤柱燉螺頭
- 203 花旗參玉竹燉螺頭
- 203 海螺腰果湯
- 203 赤小豆海螺湯

墨魚

- 203 蓮子淮山墨魚湯
- 203 蓮子墨魚豬蹄湯
- 203 木瓜墨魚排骨湯
- 204 墨魚木瓜鴨湯
- 205 佛手瓜墨魚排骨湯
- 205 花生墨魚雞湯
- 205 韭菜墨魚湯
- 205 生薑酸菜墨魚丸湯

海帶

- 206 海帶酥鴨湯
- 206 海帶絲雞湯
- 206 蘋果海帶排骨湯
- 206 冬瓜海帶排骨湯
- 206 海帶豬橫脷排骨湯
- 206 海藻昆布湯
- 207 通菜海帶豆腐湯

目錄

淡菜

- 207 海帶豆腐味噌湯
- 207 蓮藕淡菜西施骨湯
- 207 蘿蔔淡菜排骨湯
- 207 淡菜南瓜湯
- 207 節瓜淡菜肉片湯



肉類

豬肉

- 212 木耳紅棗瘦肉湯
- 213 核桃蓮子瘦肉湯
- 213 黃芪靈芝瘦肉湯
- 213 黃芪紅藤瘦肉湯
- 213 黃芪天麻瘦肉湯
- 214 淮山黨參瘦肉湯
- 214 霸王花無花果湯
- 214 芡實雪耳瘦肉湯
- 214 田七瘦肉湯
- 214 菜乾羅漢果瘦肉湯
- 214 霸王花蜜棗瘦肉湯
- 215 南北杏陳皮瘦肉湯
- 215 栗子天山雪蓮瘦肉湯
- 215 參果瘦肉湯
- 215 百合蜜棗豬肉湯
- 215 靈芝蜜棗瘦肉湯
- 215 圓肉核桃瘦肉湯
- 216 木耳山楂瘦肉湯
- 216 眉豆百合木耳瘦肉湯
- 216 山楂紅棗瘦肉湯
- 216 金腿黃豆肉絲湯
- 217 竹蔗茅根馬蹄瘦肉湯
- 217 無花果百合潤肺湯
- 217 花生雜豆瘦肉湯
- 217 雞骨草瘦肉湯

- 218 猴頭菇蓮藕蓮子瘦肉湯
- 219 當歸黃芪瘦肉湯
- 219 荔枝乾瘦肉湯
- 219 無花果燉瘦肉
- 219 淮山杞子瘦肉湯
- 219 桂圓雪耳瘦肉湯
- 219 大豆芽瘦肉湯
- 220 靈芝菇肉茸湯
- 220 薑片青蒜肉片湯
- 220 玫瑰白菜絲瓜瘦肉湯
- 220 金針肉絲湯
- 221 枸杞菜肉丸窩蛋湯
- 221 榨菜肉絲湯
- 221 雪裡蕪肉片湯
- 221 酸辣湯
- 222 羅漢果柿餅瘦肉湯
- 223 金針木耳肉片湯
- 223 辣味榨菜肉絲湯
- 223 鹹菜肉絲湯
- 223 雪耳瘦肉羹
- 223 紅綠豆花生豬手湯
- 223 蓮藕豬手湯
- 224 高麗參黃芪豬腳湯
- 224 昆布海藻豬腳湯
- 224 節瓜鱈魚豬腳湯
- 224 海帶花生豬腳湯
- 225 黑豆防己豬腳湯
- 225 金針薏米豬腳湯
- 225 桑寄生豬腳湯
- 225 薏米丹參豬腳湯
- 226 花生木瓜鱈魚豬腳湯
- 226 黑芝麻豬腳湯
- 226 花生黑豆豬腳湯
- 226 花生三色豆豬腳湯
- 226 栗子花生豬腳湯

豬手

豬腳

豬腩

- 226 青木瓜黃豆豬腳湯
- 227 雪耳小白菜豬腩湯
- 227 黃芪淮山豬腩湯
- 227 燕窩蟲草豬腩湯
- 227 黃芪豬腩湯
- 227 冬菇豬腩湯

豬腰

- 227 豬腩枸杞菜蛋花湯
- 228 杞子豬腩湯
- 229 夜香花豬腩湯
- 229 番茄豬腩瘦肉湯

豬脰

- 229 杜仲杞子豬腰湯
- 229 蓮子芡實燉豬腰
- 230 鹿茸杞子豬腰湯
- 230 南北杏雪耳豬脰湯
- 230 哈密瓜雪耳豬脰湯
- 230 黃芪猴頭菇豬脰湯
- 230 石斛杞子豬脰湯
- 230 雞骨草豬脰湯
- 231 金針冬菇豬脰湯
- 231 淡竹葉豬脰湯
- 231 紅蘿蔔椰子豬脰湯
- 231 冬菇髮菜豬脰湯
- 231 黨參雙冬豬脰湯
- 231 清補涼豬脰湯
- 232 霸王花南北杏豬脰湯
- 232 南瓜瑤柱豬脰骨湯

豬腸

- 232 芡實瑤柱豬粉腸湯
- 232 栗子蓮藕豬腸湯

排骨

- 233 桂圓蓮子豬骨湯
- 233 竹蔗茅根豬骨湯
- 233 紅棗蓮子豬骨湯
- 233 羅漢果蓮子排骨湯
- 234 金銀菜排骨湯
- 235 燕窩雪耳排骨湯
- 235 粉葛薏米排骨湯

豬筒骨

- 235 粟米鬚紅蘿蔔淮山排骨湯
- 235 涼瓜紅豆排骨湯
- 236 花生芝麻百合豬骨湯
- 236 黨參淮山排骨湯
- 236 洋參淮實薏米排骨湯
- 236 花生冬菇雪耳排骨湯
- 236 田七杞子豬骨湯
- 236 猴頭菇蘿蔔排骨湯
- 237 南瓜百合雪耳排骨湯
- 237 杞子圓肉燉排骨
- 237 木瓜墨魚排骨湯
- 237 黃芪黃豆排骨湯
- 237 黃芪五味子排骨湯
- 237 黃芪茯苓排骨湯
- 238 燕窩百合排骨湯
- 239 黃芪黨參排骨湯
- 239 人參果紅蘿蔔排骨湯
- 239 花生雞腳排骨湯
- 239 粉葛赤小豆排骨湯
- 240 粟米鬚紅蘿蔔排骨湯
- 240 金銀菜無花果排骨湯
- 240 花生芝麻核桃豬骨湯
- 240 黨參排骨湯
- 240 洋參淮實排骨湯
- 240 花生冬菇排骨湯
- 241 田七圓肉豬骨湯
- 241 猴頭菇蘿蔔排骨湯
- 241 南瓜百合排骨湯
- 241 杞子圓肉燉排骨
- 241 黃豆毛豆大骨湯
- 241 蘿蔔豬筒骨湯

豬橫膈

- 242 金銀菜豬橫膈湯
- 242 黃芪薏米豬橫膈湯
- 242 豬橫膈西洋菜湯
- 242 霸王花豬橫膈湯

目錄

豬脷

- 243 蓮藕橫脷湯
243 冬菇雪耳煲豬橫脷

豬尾骨

- 243 蘿蔔蓮子豬脷湯
243 花生核桃豬尾骨湯

豬脊骨

- 244 夏枯草菊花豬脊骨湯
245 霸王花豬脊骨湯
245 土茯苓豬脊骨湯
245 雞骨草煲豬脊骨
245 生地槐花豬脊骨湯

貴妃骨

- 246 涼粉草粉葛貴妃骨湯
246 羅漢果貴妃骨湯

西施骨

- 246 粟米栗子甘筍西施骨湯

豬肺

- 246 雪耳豬肺湯
246 羅漢果菜乾豬肺湯
246 金銀菜杏仁豬肺湯
247 白果豬肺湯
247 霸王花南杏豬肺湯
247 黃芪黨參豬肺湯
247 無花果蜜棗杏仁燉豬肺

豬尾

- 247 花生蓮子豬尾湯
247 黃芪芡實豬尾湯
248 花生雞腳豬尾湯

豬紅

- 248 酸菜豬紅湯

豬心

- 248 太子參蓮子豬心湯

豬肚

- 248 淮山茯苓豬肚湯
249 砂仁黃芪燉豬肚
249 黃芪腐竹豬肚湯
249 紅棗黑棗豬肚湯
249 茅根粟米鬚豬肚湯
250 燕窩粟米白果豬肚湯
251 芡實豬肚湯
251 腐竹白果豬肚湯
251 腐竹蓮子豬肚湯
251 酸菜支竹豬肚湯

牛腩

- 251 胡椒豬肚湯
251 蓮子豬肚湯
252 荷葉白果豬肚湯
252 豬肚雙棗湯
252 蘿蔔草菇豬肚湯
252 田螺豬肚湯
253 黃芪蓮藕牛腩湯
253 沙參淮山牛腩湯
253 淮山圓肉燉牛腩
253 黨參紅棗牛腩湯

牛肉

- 254 圓肉紅棗牛肉湯
255 蓮子牛肉湯
255 淮山茯苓牛肉湯
255 黑豆黃芪牛肉湯
255 牛肉粉絲湯
256 免治牛肉蛋花湯
256 酸菜牛肉湯
256 辣味五香牛肉湯
256 西湖牛肉羹

牛尾

- 256 瑤柱子薑牛柳羹
256 參鬚雪耳牛尾湯
257 牛尾湯

牛骨

- 257 黃芪牛骨湯
257 馬鈴薯番茄牛骨湯
257 白蘿蔔牛骨燉湯
257 淮粟牛骨湯

牛脰

- 257 桂圓芡實牛脰湯
258 淮山圓肉牛脰湯
259 黃芪淮山牛脰湯
259 青紅蘿蔔牛脰湯
259 核桃肉牛脰湯
259 黨參黃芪牛脰湯
259 黑糯米煲牛脰
259 當歸淮山燉牛脰

羊肉

- 260 黃芪桂枝羊肉湯
 260 薏米生薑羊肉湯
 260 杞子老薑羊肉湯
 260 當歸參芪羊肉湯
 261 當歸紅棗羊肉湯
 261 清燉羊腩湯
 261 雪耳藕片羊肉湯

雞肉

- 261 黃芪熟地老雞湯
 262 黃芪猴頭菇雞肉湯
 262 鹿茸雞湯
 262 雜菌雞湯
 262 冬菇紅棗雞湯
 262 冬菇雪耳雞湯
 262 金針雲耳薑酒雞湯
 263 木耳杞子田七雞湯
 263 圓肉田七老雞湯
 263 番茄薯仔鮮雞湯
 263 雜菜鮮奶雞湯
 263 薏米蜜棗雞湯
 263 茶樹菇排骨雞湯
 264 參鬚雞湯
 265 椰子雪耳煲老雞
 265 七寶雞湯
 265 蓮子百合雞湯
 265 椰汁鮮雞湯
 265 黨參紅棗雞湯
 265 黃芪圓肉老雞湯
 266 雪耳海底椰煲雞湯
 266 當歸杞子雞肉湯
 266 淮山蓮子燉雞
 266 黃芪汽鍋雞
 267 黃芪人參燉老雞
 267 龍井燉雞
 267 參麥雞湯

- 267 野生菌燉雞湯
 268 鮮奶燉雞
 269 黨參黃芪燉雞
 269 猴頭菇參芪燉雞
 269 鹿茸阿膠燉雞
 269 黃精杞子燉雞
 270 田七紅棗燉雞
 270 柚肉燉雞湯
 270 黃芪薑葱燉雞
 270 龍眼肉雞片湯
 270 當歸燉雞
 270 白果蓮子燉雞
 271 雪耳火腿雞肉湯
 271 黃芪小白菜雞肉湯
 271 珍珠雞肉丸湯
 271 雪耳雞茸羹

雞腳

- 271 黃芪黨參雞腳湯
 271 薏米花生雞腳湯
 272 蒜頭雞腳湯
 272 補血強筋雞腳湯
 272 核桃芝麻雞腳湯
 272 黑棗淮山雞腳湯
 273 冬菇雞腳湯
 273 竹筴鮑魚雞腳湯
 273 花生雞腳眉豆湯
 273 千斤拔雞腳豬骨湯
 274 青木瓜花生雞腳湯
 275 栗子雞腳湯
 275 南棗合桃雞腳湯
 275 昆布雞腿湯

雞腿

- 275 瑤柱蓮藕雞腿湯
 276 木瓜花生竹絲雞湯
 276 蓮子白果竹絲雞湯
 276 鮮奶雪耳竹絲雞湯

竹絲雞

目錄

雞腩 鴨

- 276 黃芪黨參竹絲雞湯
- 276 首烏黃芪竹絲雞湯
- 276 黃芪淮山竹絲雞湯
- 277 黃芪茯苓竹絲雞湯
- 277 蟲草花竹絲雞湯
- 277 淮山蓮子竹絲雞湯
- 277 雪耳杞子竹絲雞湯
- 277 菜乾羅漢果竹絲雞湯
- 277 補血竹絲雞湯
- 278 蓮子芡實竹絲雞湯
- 279 首烏黨參竹絲雞湯
- 279 冬瓜芡實竹絲雞湯
- 279 田七黨參燉竹絲雞
- 279 茶樹菇燉竹絲雞
- 279 黃芪竹絲雞湯
- 279 杞子雪耳雞腩湯
- 280 芡實蓮子老鴨湯
- 280 黃芪陳皮老鴨湯
- 280 冬瓜檸檬鴨湯
- 280 淮山杞子老鴨湯
- 281 黨參黃芪老鴨湯
- 281 淮山節瓜老鴨湯
- 281 酸菜鴨湯
- 281 綠豆土茯苓老鴨湯
- 282 香菇鴨湯
- 283 金針紅棗陳皮鴨湯
- 283 靈芝陳皮老鴨湯
- 283 沙參百合鴨湯
- 283 雪耳杜仲燉鴨肉
- 284 蟲草黃芪水鴨湯
- 284 燉檸檬鴨
- 284 冬菜燉鴨
- 284 燕窩燉雙鴨
- 284 藥膳鴨

乳鴿

鴿

鵪鶉

鷓鴣

- 284 冬瓜薏米燉鴨
- 285 燉陳皮鴨
- 285 瑤柱冬瓜燉老鴨
- 285 紅蘿蔔鴨絲羹
- 285 杞子南棗乳鴿湯
- 285 雪耳紅棗燉乳鴿
- 285 椰青燉乳鴿
- 286 蓮子芡實老鴿湯
- 286 赤小豆冬瓜老鴿湯
- 286 淮山扁豆老鴿瘦肉湯
- 286 綠豆老鴿湯
- 287 雪耳紅棗鴿湯
- 287 雪耳鴨腎燉鴿
- 287 冬菇燉老鴿湯
- 287 黨參黃芪燉鴿
- 288 椰子雪梨鵪鶉湯
- 289 粟米馬蹄鵪鶉湯
- 289 芡實淮山鵪鶉湯
- 289 蓮子芡實鵪鶉湯
- 289 雪耳無花果鵪鶉湯
- 290 花旗參鵪鶉湯
- 290 芡實雪耳鵪鶉湯
- 290 海底椰雪梨鵪鶉湯
- 290 黃芪白朮鵪鶉湯
- 290 黃芪薏米鵪鶉湯
- 290 淮山蓮子煲鵪鶉
- 291 淮杞燉鵪鶉
- 291 馬蹄百合燉鵪鶉
- 291 糯米燉鵪鶉
- 291 猴頭菇雪耳鷓鴣湯
- 291 雪耳蓮子百合鷓鴣湯
- 291 南北杏川貝燉鷓鴣



乾貨類

人參

- 296 人參雞湯
 297 人參熟地魚尾湯
 297 人參冬菇魚尾湯
 297 人參桂圓瘦肉湯
 297 人參丹參山斑魚湯
 297 人參黑木耳紅衫魚湯
 297 人參靈芝竹絲雞湯
 298 鮮人參鮑魚燉竹絲雞
 298 人參杞子瘦肉湯
 298 人參芡實豬腰湯
 298 黃芪人參瘦肉湯
 298 人參魚肚雞肉湯
 298 鮮人參燉螺頭
 299 人參麥冬燉豬脰
 299 人參黃芪燉雞
 299 人參鮑魚雞肉燉湯
 299 人參花膠燉雞
 299 人參桂圓燉竹絲雞
 299 人參當歸燉竹絲雞
 300 人參黑糯米雞湯
 300 人參雪耳燉竹絲雞
 300 人參黃芩燉水鴨
 300 人參鮮鮑魚滾湯

花旗參

- 301 花旗參雪耳瘦肉湯
 301 花旗參蓮子木瓜湯
 301 花旗參圓肉雞湯
 301 花旗參杞子竹絲雞湯
 302 花旗參竹絲雞湯
 302 花旗參冬瓜老鴨湯
 302 花膠黨參排骨湯
 302 花旗芡實煲雞湯
 302 花旗參瘦肉湯

- 302 花旗參蓮子燉瘦肉
 303 花旗參燕窩湯
 303 花旗參紅棗燉竹絲雞
 303 花旗參石斛燉瘦肉
 303 花旗參雙雪瘦肉湯
 303 花旗參燉雞
 303 花旗參雞湯燉燕窩
 304 花旗參雪耳雪梨燉瘦肉
 305 蟲草蓮子羊肉湯
 305 蟲草黃芪瘦肉湯
 305 淮杞蟲草杜仲豬骨湯
 305 蟲草雪蛤瘦肉湯
 305 冬蟲夏草燉牛肉
 305 冬蟲夏草燉栗子
 306 冬蟲夏草燉雞
 306 花旗參蟲草水魚湯
 306 冬菇蟲草燉鮑參
 306 紅蘿蔔蟲草燉白鱈
 307 蟲草燉烏雞
 307 蓮子雪蛤膏牛脷湯
 307 雪蛤蓮子紅棗雞湯
 307 木瓜雪蛤燉竹絲雞
 308 燕窩四寶湯
 308 燕窩竹絲雞湯
 308 花旗參燕窩雞湯
 308 雪梨燕窩瘦肉湯
 308 奶白燕窩鯽魚湯
 308 燕窩冬瓜瘦肉湯
 309 鮮奶紅棗燕窩湯
 309 燕窩燉雞
 309 紅參片蓮子燉燕窩
 309 靈芝燉燕窩
 309 清湯燕窩燉鵪蛋
 309 阿膠燕窩燉雞
 310 燕窩絲瓜湯

冬蟲夏草

雪蛤膏

燕窩

目錄

蠔豉

- 311 清湯燕窩
- 311 海帶紫菜燕窩湯
- 311 豆茸燕窩羹
- 311 燕窩雞茸羹
- 312 蠔豉眉豆豬骨湯
- 312 金銀菜蠔豉豬蹄湯
- 312 蠔豉豬骨湯
- 312 青紅蘿蔔蠔豉湯
- 312 蠔豉老鴨湯

瑤柱

- 312 粉葛蠔豉陳皮湯
- 313 蓮子瑤柱瘦肉湯
- 313 瑤柱雞湯
- 313 瑤柱蓮子雞腳湯
- 313 椰菜花瑤柱羹
- 313 瑤柱蛋白肉絲羹
- 313 金銀菜瑤柱湯

花膠

- 314 首烏花膠湯
- 314 花膠象拔蚌湯
- 314 花膠黨參瘦肉湯
- 314 花膠海螺雞湯
- 314 花膠玉竹杞子湯

當歸

- 314 紅棗圓肉當歸燉素湯
- 315 猴頭菇冬菇燉當歸

鯊魚骨

- 315 鯊魚骨雞湯
- 315 鱒魚蘿蔔煲鯊魚骨
- 315 猴頭菇蘿蔔鯊魚骨湯

鴨腎

- 315 蓮子淮山燉雙腎
- 315 羅漢果鮮陳腎湯
- 316 雪耳鴨腎湯
- 317 菜乾北杏鴨腎湯
- 317 青紅蘿蔔陳腎湯
- 317 羅漢果西洋菜鴨腎湯

菜乾

- 317 羅漢果菜乾枇杷果湯
- 317 菜乾鹹魚頭豬骨湯
- 317 豆腐菜乾生魚湯

冬菇

- 318 冬菇花生雪耳湯
- 318 紅棗冬菇湯
- 318 雪菜冬菇湯
- 318 雜菌湯
- 318 瑤柱冬菇雞茸羹
- 318 魚片冬菇羹

杞子

- 319 枸杞葉杞子肉片湯
- 319 枸杞鮭魚片湯

荷葉

- 319 雪梨薏米荷葉湯
- 319 鮮荷葉檸檬排骨湯
- 319 荷葉蓮子豬骨湯
- 319 山楂麥芽荷葉湯

蓮子

- 320 竹筴蓮子湯
- 320 平補湯
- 320 蓮子木耳紅棗羅漢果湯

玉竹

- 320 沙參玉竹雞湯
- 321 玉竹沙參雪耳煲瘦肉
- 321 玉竹無花果豬肺湯
- 321 雪菜玉竹牛肉湯
- 321 蘋果玉竹魚頭湯
- 322 雪耳玉竹紅棗雞湯

粉絲

- 322 甘筍翠玉瓜粉絲湯
- 322 紫菜粉絲湯
- 322 鴨肉粉絲湯
- 322 榨菜粉絲湯
- 322 五香素翅羹

紫菜

- 323 紫菜絲瓜粟米湯
- 323 番茄紫菜蛋花湯
- 323 紫菜蝦米蛋花湯
- 323 紫菜蝦米肉碎湯
- 323 紫菜魚蛋番茄湯
- 323 紫菜節瓜肉片湯
- 324 紫菜蝦丸湯
- 325 紫菜竹筴羹
- 325 紫菜肉茸羹

豆腐

- 325 芙蓉紫菜蝦仁羹
 325 紫菜冬菇豆腐羹
 325 鹹魚頭豆腐湯
 325 木棉魚豆腐湯
 326 蘑菇雪耳豆腐湯
 326 鮮蠔豆腐湯
 326 酸菜豆腐鱈魚湯
 326 冬菇豆腐粉絲湯
 327 香菱豆腐魚茸羹
 327 生菜冬菇豆腐湯
 327 酸辣魚片豆腐羹
 327 蝦仁番茄豆腐羹
 328 太極素菜羹
 328 翡翠豆腐羹
 328 雜菌豆腐羹
 328 蟹黃豆腐羹
 328 雲腿火鴨豆腐羹
 328 番茄勝瓜豆腐羹
 329 山楂三豆素湯
 329 冬瓜綠豆保健湯
 329 昆布海藻綠豆湯
 329 冬瓜綠豆老鴨湯
 329 蓮子綠豆老鷓湯
 329 肉碎綠豆茸湯
 330 黃豆涼瓜排骨湯
 331 紅豆蓮藕牛腩湯
 331 紅豆桂圓排骨湯
 331 紅豆陳皮燉雞腿
 331 鯽魚紅豆湯
 332 黑豆鯽魚湯
 332 冬菇花生黑豆豬脊骨湯
 332 烏髮牛肉湯
 332 黑豆薏米水蛇湯
 332 花生黑豆雞腳湯
 332 黑豆蓮子雞湯

綠豆

黃豆

紅豆

黑豆

扁豆

雞蛋

鵪鶉蛋

鵪鶉蛋

鴨蛋

鹹蛋

皮蛋

- 333 黑豆節瓜雞腳湯
 333 白蓮花黑豆豬脷湯
 333 首烏黑豆牛肉湯
 333 黑豆花生排骨湯
 333 蓮子扁豆豬骨湯
 333 黃芪扁豆瘦肉湯
 334 葛花扁豆淡菜瘦肉湯
 334 芡實扁豆老鴨湯
 334 紅蘿蔔粟米扁豆湯
 334 桑寄生雞蛋米湯
 334 雪耳百合雞蛋湯
 334 何首烏黃芪雞蛋湯
 335 黃芪扁豆花雞蛋湯
 335 木耳菜心雞蛋湯
 335 酸辣蛋花湯
 335 番茄腐皮雞蛋湯
 335 圓肉蓮子雞蛋湯
 335 雪耳雞蛋竹筍湯
 336 紫菜蝦皮蛋花湯
 337 百合菊花蛋花湯
 337 三文魚蛋花羹
 337 冬菇蛋花魚肉羹
 337 雪花魚羹
 338 雪菜珍珠羹
 338 海參鵪鶉湯
 338 竹筍鵪鶉湯
 338 紫菜雪耳鵪鶉蛋湯
 338 鵪鶉蛋肉丸湯
 338 黃芪鴨蛋湯
 339 冬瓜鹹蛋肉丸湯
 339 白瓜鹹蛋湯
 339 番薯葉鹹蛋肉片湯
 339 番茄菠菜皮蛋湯
 339 香菱皮蛋魚片湯
 339 豆腐皮蛋芡菱魚片湯

Profile



Isaac 《飯局尋味——中菜篇》作者、食譜書專題作者、飲食博客及網絡食評人，在網上發表文章逾3,300篇。
Facebook 飲食專頁：<https://www.facebook.com/isaacstable>

綠色生活態度
水果湯饌

逢星期一綠色素食（Green Monday）已成時尚飲食指標，某程度上反映多菜少肉成了飲食趨勢，以瓜果為主題的湯水成了近年廚界炙手可熱食材。配合不時不吃，加上醫食同源的粵菜概念，一系列由名廚親自教授的水果湯饌，相信會為大家帶來健康驚喜。



木瓜杏汁
燉官燕



淮杞蟲草花
螺頭煲萬壽果



清熱滋陰
哈密瓜湯



百利精製
鮮茄湯肥
牛烏冬

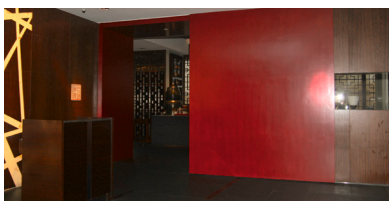


魚湯與萬壽果

早前，筆者在沙田凱悅酒店的中菜廳「沙田18」嘗過極高水準的東莞菜黃酒煮雞、東莞蟹砵和招牌烤鴨後，想不到經理推介的魚湯，竟是奶濃鮮甜，喝得出的足料美味。大廚倪師傅用魚湯配搭木瓜，加上有減低壞膽固醇效用的亞麻籽炮製健康滋潤的亞麻籽木瓜燉濃魚湯，很適合和家人分享；而另一款原隻夏威夷木瓜製作的木瓜杏汁燉官燕，就適合宴客用。



大廚倪師傅



■ 沙田18

地址：沙田澤祥街18號沙田凱悅酒店4樓
電話：3723 7932



木瓜杏汁燉官燕

材料

每位份量

木瓜1個... (約400-450克)
龍杏 90克
官燕 12克
冰糖 25克
清水(煮冰糖用)...150毫升



做法

1. 官燕以清水浸發一晚，清洗備用。
2. 冰糖加入清水中煮融。
3. 木瓜平放，然後於木瓜頂部切出長方形的木瓜肉以便倒入材料，除去木瓜瓢。
4. 把已清洗的官燕煮數分鐘，然後瀝乾水份，並倒入木瓜盅內，再將冰糖水拌入木瓜內燉45分鐘。
5. 把龍杏以攪拌器打成汁並以篩隔渣。
6. 45分鐘後，可將杏汁加入木瓜盅內，再燉5-10分鐘，即可享用。

烹調心得

1. 龍杏要先以清水浸一晚，以方便打成杏汁。
2. 必須以篩隔杏汁，直至杏汁變得幼滑，吃起來口感更細膩。

亞麻籽木瓜燉濃魚湯

材料

4-6人份量

濃魚湯材料

鯪魚 600克
薑 3片
陳皮 1/3片
清水 1200毫升

燉湯材料

木瓜 600克
硬豆腐..... 1/2盒
亞麻籽..... 10克

調味料

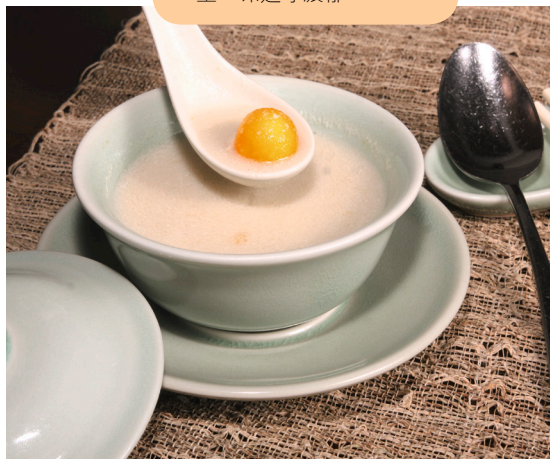
鹽 少許
胡椒粉..... 少許

烹調心得

1. 可選用半生熟的木瓜，因燉過後不會太容易變爛。
2. 魚湯若於30分鐘後還未比原來的湯濃縮至一半，就要繼續滾至剩下一半份量，味道才濃郁。

做法

1. 先把鯪魚洗淨。起油鑊煎香。
2. 將陳皮、薑、鯪魚與清水以大火滾最少30分鐘，直至魚湯濃縮一半份量並呈奶白色，熄火，並立即以篩隔去渣及魚骨。
3. 以胡椒粉及鹽調味，分成4-6碗備用。
4. 木瓜去皮及瓢，切件。
5. 豆腐洗淨後切件，與木瓜件及亞麻籽一同倒入濃魚湯內，原盅燉約1小時。



香港製造的 萬壽果燉湯

木瓜又名萬壽果、百益之果，中醫認為有健脾胃、助消化、解酒毒甚至抗癌之效，為嶺南四大名果之一。木瓜品種亦分為多類，單是中國由北至南亦有出產，除北方宣州木瓜（安徽）、廣東木瓜外，西南地區的川、雲木瓜也很普遍，而赤道線一帶出產的就最為完熟甜美；所以馬來西亞、泰國等地的木瓜也廣受歡迎，而售價亦為親民。

不過論體面的宴客酒席，就當選夏威夷木瓜，身價不菲是話題性外，更重要是手掌般大小適中，比起體型大三倍有餘的馬來西亞木瓜，更適合於用作「位上」的粵式木瓜燉湯，尤其在隆重的宴席場合上，以西餐方式招呼貴賓，每位賓客獨立享用，做法原創於名廚周中師傅。

八十年代，那年頭物流業不如今天般發達，夏威夷木瓜在市場極為罕見，身價高便只有富貴人家捨得享用，所以只有頂級酒店採用。喜歡fusion創作的周中師傅就以夏威夷木瓜代替冬瓜盅，就這樣誕生著名的「位上」萬壽果燉魚翅，成為現時流行於食界的各式原盅燉萬壽果濫觴。

當然，昔日的fusion受市場口味歡迎，保留下來便成為現代的粵式傳統燉湯之一，至於有別於現代人為了珍惜資源而少吃魚翅，於是師傅們就以不同方式炮製燉萬壽果，如筆者早前安排的「飯局」上，周中師傅亦改良以竹笙、花菇、海參等名貴食材代替魚翅，既名貴亦符合綠色飲食之道。



周中師傅監製的萬壽果燉湯。



名廚周中師傅



足料紫砂壺燉湯

老牌粵菜逸東軒向來以足料湯水著稱，尤其紫砂壺做的燉湯就更是出色，現在就請大廚分別教授讀者製作以近年流行富營養價值的蟲草花和清熱的海底椰製作兩款木瓜湯。



■ 逸東軒

地址：灣仔港灣道23號鷹君中心2樓
電話：2878 1212



行政總廚譚棟師傅

淮杞蟲草花螺頭煲萬壽果

材料

4位份量

木瓜960克
 冰鮮螺頭2隻
 蟲草花(乾)..40克
 淮山40克
 杞子8克
 豬脰640克
 雞腳6隻
 薑4片
 葱5條
 水1600毫升

做法

1. 雞腳去爪及去膜後汆水，豬脰汆水。蟲草花、淮山及杞子以清水洗淨備用。
2. 木瓜去皮去核後切角備用。燒熱鑊，下少許油爆薑、葱後，加水，滾起後放入冰鮮螺頭汆水。
3. 所有材料放入熱水，以慢火煲90分鐘。
4. 最後，以鹽調味即成。

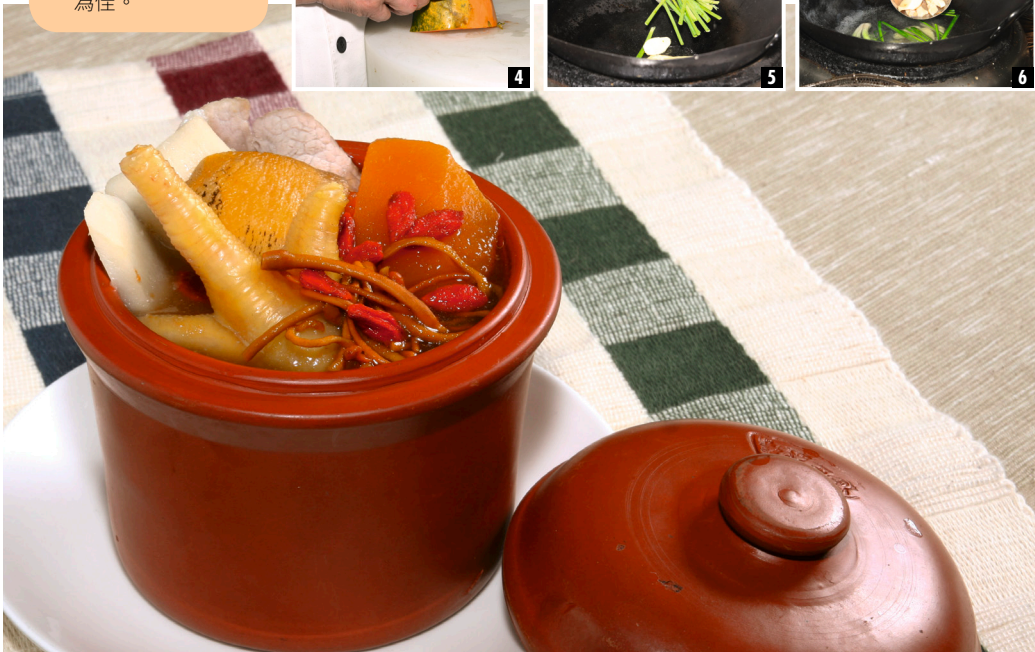
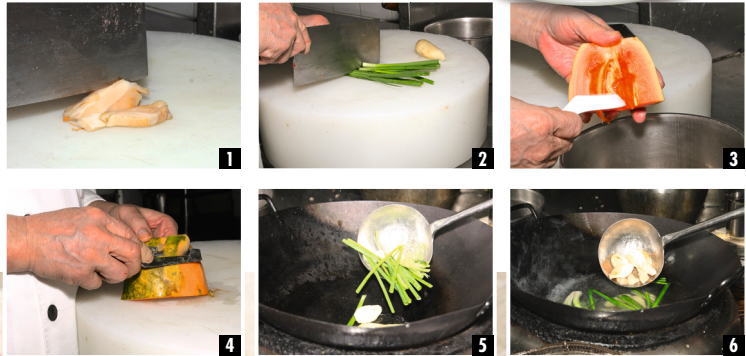


調味料

鹽適量

烹調貼士

1. 以爆過的薑及葱為冰鮮螺頭汆水可辟腥味。
2. 蟲草花以金黃色、帶光澤及比較粗身為佳。



川貝海底椰燉萬壽果

材料

4人份量

木瓜 640克
海底椰 160克
川貝 30克
豬脰 640克
雞腳 6隻
陳皮 1塊
水 1600毫升

調味料

鹽 適量

做法

1. 雞腳去爪及去膜後汆水，豬脰汆水，海底椰、川貝及陳皮以清水洗淨備用。
2. 木瓜去皮去核後切角備用。
3. 所有材料放入熱水，以慢火燉120分鐘。
4. 最後以鹽調味。

烹調貼士

1. 陳皮愈陳愈香，10年以上的陳皮比較珍貴，可選用5年陳皮，陳皮以有光澤及帶濃郁陳皮香為佳。
2. 川貝以松貝為優，應選擇質堅實、顆粒均勻整齊及質地堅硬的川貝，而且色澤須潔白、帶光澤及足粉性。



醫食同源 四時湯水



說到湯水款式，廣東人變化最多，尤其舊日廣府一帶的富紳着重醫食同源，故每家的御用廚師都會按季節而為主子度身訂造合時湯水，春天着重補氣去濕、夏天着重消暑補充元氣、秋天滋潤養生、冬天進補，所採用的食材皆以時令為主。

原籍順德的「滿福樓」總廚，筆者不時也會來品嚐他的手勢，除了以紮實廚功見稱的順德砂鍋菜和譽滿食壇的人氣叉燒外，其實主廚出品的四季湯水亦同樣出色。

近年氣候轉變，夏天來得炎熱，尤其是三伏天就更是中暑的高峰期，師傅就以當時得令的冬瓜，配以龍骨、米鴨及荷葉作成消暑清熱的冬瓜湯，出了冬瓜甜味，荷葉的清香亦為清熱開胃；至於春天適宜的哈密瓜湯，以哈密瓜作湯水相信是源於鄧肇堅爵士，又名「爵士湯」，不過此湯難度在於加哈密瓜放湯的時間，太早加會令哈密瓜糊爛，湯濁而無味，太遲下的話湯則失去果香，今次大廚就和讀者分享哈密瓜湯的竅門。



■ 滿福樓

地址：港島灣仔港灣道1號萬麗海景酒店3樓
電話：2584 6971

清熱滋陰哈密瓜湯

材料

4-6人份量

哈密瓜..... 1個
老雞..... 960克
赤肉..... 960克
雞腳..... 10隻
薑..... 20克
陳皮..... 8克

調味料

鹽..... 適量
糖..... 適量

做法

1. 哈密瓜切件去核。
2. 老雞、赤肉及雞腳汆水備用。
3. 在大湯盅中加6小碗水，待水煲滾後下老雞、赤肉、雞腳、陳皮及薑煲3小時。
4. 下哈密瓜以慢火煲1小時，以鹽及糖調味即成。



化痰止咳海底椰湯

材料

4-6人份量

海底椰..... 320克
豬脰..... 1280克
雞腳..... 10隻
紅棗..... 10粒
薑..... 20克
陳皮..... 8克

做法

1. 豬脰及雞腳汆水備用。
2. 在大湯盅中加6小碗水，待水煲滾後下豬脰、雞腳、紅棗、海底椰、陳皮及薑用慢火煲3小時，以鹽及糖調味即成。



調味料

鹽..... 適量
糖..... 適量

消暑清熱冬瓜湯

材料

4-6人份量

冬瓜 640克
鴨 1隻
龍骨 960克
雞腳 10隻
生薏米 8克
熟薏米 80克
荷葉乾 10克
薑 20克
陳皮 8克

調味料

鹽 適量
糖 適量

做法

1. 鴨斬件。鴨、龍骨及雞腳汆水備用。
2. 在大湯盅中加6小碗水，待水煲滾後下冬瓜、鴨件、龍骨、雞腳、薑、陳皮、生熟薏米及乾荷葉。
3. 待湯再次煲滾後，以慢火煲3小時，下鹽及糖調味即成。



滋陰養顏健脾雪梨湯

材料

4-6人份量

雪梨 6個
雪耳(已浸發) .. 120克
紅棗 8粒
老雞 960克
龍骨 960克
雞腳 10隻
薑 20克
陳皮 8克

調味料

鹽 適量
糖 適量

做法

1. 雪梨切件去核。
2. 老雞、龍骨及雞腳汆水備用。
3. 使用大湯盅，加6碗水，待水煲滾後下老雞、龍骨、雞腳、紅棗、薑、陳皮及雪耳。
4. 待湯再次煲滾後，以慢火煲3小時，下雪梨以慢火煲1小時，以鹽及糖調味即成。





秘製

無味精番茄湯

維他命豐富的番茄香港人很受落，簡單如番茄煎紅衫魚、滑蛋煮番茄也是廣受歡迎的家常菜，筆者亦很喜歡到港式茶餐廳「打躉」，不時亦會發現一些與番茄有關的小吃頗有趣。不過若論最常吃的，就非番茄湯麵莫屬，尤其大冷天就很喜歡到上環的茶餐廳「百利冰室」，歎一碗濃濃的港式番茄烏冬，稠濃又富滿滿的茄香，可說是代表香港的平民美食之一。



說到半世紀歷史的「百利冰室」，本店在西灣河已有半世紀歷史，第一代主理人波哥對出品以嚴謹著稱，亦善以番茄製作懷舊菜式，舊日的港式名物番茄焗牛腩飯，他亦會先炒香飯底，再配上鮮番茄汁與牛腩一起焗，做法一絲不苟，效果非坊間煮好飯再淋汁的出品可媲美。

而在上環新店推出的番茄湯烏冬，亦認真地用上茄膏和鮮番茄煮成湯底，取茄膏的色和濃度及鮮番茄的鮮甜而成。筆者嘗試問過不同餐廳師傅，他們卻秘而不談做法，怕教識徒弟無師傅，但波哥卻不介意分享入廚心得，並且化繁為簡，教授讀者在家製作無味精番茄湯的秘訣，以下兩款食譜相信會為大家帶來健康的驚喜。



百利冰室

地址：上環文咸東街22-26號
柏廷坊高層地下
電話：3575 9896

百利精製鮮茄湯肥牛烏冬

材料

4位份量

牛骨 2條
肥牛片 100克
新鮮番茄.. 2個
紅蘿蔔 5片
白菜仔 80克
椰菜花 80克
檸檬 2片
烏冬 1包
香葉 適量
香草 適量

調味料

茄汁 1湯匙
鹽 少許
糖 少許

做法

番茄湯

1. 洗淨及切碎鮮番茄。
2. 將切碎的番茄、檸檬、香葉、牛骨加入鍋，加水，加入茄汁，大火煲至滾起，離火浸約1/2小時，按口味加鹽及糖。

煮烏冬

1. 烏冬灼熟備用。
2. 番茄湯落鑊，加入紅蘿蔔片、白菜仔及椰菜花煮滾，最後加入肥牛片，灼熟上碗。
3. 將烏冬放入碗即成。



番茄薯仔清湯

材料

4-6人份量

番茄 3個
薯仔 2個
紅蘿蔔 1條
排骨 320克
雞骨 160克
檸檬 1/8個

調味料

糖 適量

做法

1. 排骨及雞骨洗淨，汆水後隔水，再放入清水熬煮。
2. 紅蘿蔔切片，薯仔去皮切粒，放入排骨雞骨湯內熬煮，加入番茄及檸檬，按口味加入糖調味，即可享用。

小貼士

以排骨和雞骨同時熬製清湯，令味道更有層次。







蔬果類

近年愈來愈流行綠色飲食的熱潮，即使不是素食者，許多人也因為健康、環保等理由，而實行多菜少肉的習慣。的確，蔬果往往含有豐富的維他命、植物纖維、胡蘿蔔素等營養成分，而且脂肪和膽固醇的含量較低，特別適合長者和心血管病患者。另外，香港天氣濕熱，蔬果的口感清新，部分更帶有自然的甘甜味道，只要配搭得宜，簡簡單單的材料就能變化出怡人湯水。

蔬果類



春天健脾：煲蔬果湯的好處

在春天的冷空氣走後，暖空氣迅速回轉，令濕度增加。在這種濕度高的環境下，很多人都會犯「春困」，以致有頭重感、腹滿腹脹、食慾不振等徵狀，不單影響睡眠質素、容易發脾氣、惰性增強，更會令人體內分泌紊亂，導致情緒低落，影響正常生活和工作。

面對這些問題，中國人一向有「想要

祛濕，就先健脾」的對應方法，所以宜吃具有健脾作用的食物，例如性平味甘或甘溫之物，以及營養豐富、容易消化的平補食品等，當中包括不少蔬果，如蓮藕、栗子、扁豆、紅蘿蔔、馬鈴薯、洋蔥等。加上蔬果色澤亮麗，春意盎然，而蔬果湯水清淡回甘的味道，讓人感覺將春天喝進了身體。

如何選擇新鮮蔬果？

應盡量購買時令和本地農場出品的蔬果，因為進口的蔬果一般會經過化學品處理，以延長其貯存時間。本地蔬果不用經長途運輸，所以更新鮮、有更高營養價值，又可減低碳排放，確保飲食安全之餘又環保。

選購蔬果的時候，不用刻意挑選外觀肥美、毫無昆蟲咬痕的，因為正常的蔬果都會被咬過，有機的就更加明顯，如果外表太完整，很可能是下了太多農藥。此外，如果蔬果表面留有藥斑或不正常的化學藥品氣味，便不應該購買。

然而，表皮破損得比較嚴重，甚至是已經潰爛變質的蔬果，微生物較易侵入，

亦不宜購買。最好是選擇表皮較為乾淨與乾爽的蔬果，切開後如果發現有潰爛的部分就要切掉，要是潰爛部分較大就必須整個扔掉。

另外，除非是特別的改良品種，否則盡量不要選擇體型過大或過小的蔬果，因為太大的味道會不夠，水分也比較少，而太小的就是營養不良，生長得不好，或是裏面已經開始腐爛。

在選購的時候，最好是把蔬菜提起，看看有沒有大量水分流出，如果有可能就是經過泡水處理的「發水菜」。而蔬果在吸收水分的同時，也會吸收很多有害物質，所以亦不建議選擇。

如何處理及保存蔬果？

在處理蔬果方面，除了要清除表面的灰塵和昆蟲外，更重要的是洗掉可能殘留的農藥，因此把蔬菜用水充分清洗後，應該再浸泡幾分鐘甚至是更長時間。有些人會用清潔劑清洗蔬果，但殘留的清潔劑也會引起健康問題，所以並不建議使用。

在清洗過程中，建議先去除蔬菜的葉，用水沖洗根部，將泥沙清除，再用水浸泡

10-20 分鐘，最後用水沖洗 2-3 次，這樣能有效去除農藥。至於根莖或瓜類如馬鈴薯、南瓜等，可用軟刷清洗乾淨。如果是青椒等有果蒂或凹陷部分的蔬果，比較容易累積農藥，應先切掉再用水沖洗。而水果的皮雖然含有比較高的營養價值，但農藥殘留量也高，進食前必須徹底清潔，也不宜經常連皮食用。

蔬果配搭宜忌

紅蘿蔔	馬鈴薯	粟米
 <p>味甘，性平，有健脾和胃、補肝明目、清熱解毒、壯陽補腎、降氣止咳等功效，可用於腸胃不適、便秘等症狀。</p>	 <p>味甘，性平無毒，有健脾和胃、益氣調中、通利大便等功效，可用於脾胃虛弱、消化不良、腸胃不和等症狀。</p>	 <p>味甘、性平，有開胃利膽、通便利尿、軟化血管、延緩細胞衰老的功效，可用於高血壓、高血脂、動脈硬化等症狀。</p>
<p>紅蘿蔔配豆芽或蜜糖可以排毒；配淮山可以健胃補脾；配菠菜可預防中風；配大米可改善胃腸功能。</p>	<p>配醋可分解有毒物質；配牛肉能促進酸鹼平衡，保護胃黏膜；配豆角可除煩潤燥，防止急性腸胃炎、嘔吐腹瀉。</p>	<p>配雞蛋防止膽固醇過高；配鴿肉防治神經衰弱；配松仁益壽養顏；配西蘭花健脾益胃，助消化；配淮山有助吸收營養。</p>
<p>配醋會破壞胡蘿蔔素；配紅棗降低營養價值；配酒會產生毒素，引致肝病。</p>	<p>配香蕉會令面部長斑；配番茄、柿子會導致食慾不佳、消化不良；配石榴會引起中毒。</p>	<p>配田螺會引致中毒；配紅薯會造成腹脹。</p>

南瓜紅棗湯

功效：益氣養血 4-6

材料：南瓜1個，紅棗(去核)60克，南杏30克，北杏10克，水2000毫升，鹽適量

做法

1. 南瓜洗淨，去皮，去籽，切成塊狀。
2. 紅棗、南杏、北杏洗淨。
3. 煲中放入適量水，水滾後加入處理好的材料，文火煲約2小時後，下鹽調味即可。



南瓜鯽魚湯

老火湯 宴客

材料：南瓜500克，鯽魚1條，豬瘦肉100克，南北杏1湯匙，蜜棗3粒，薑2片，水3000毫升，鹽、油各適量

做法

1. 鯽魚剖好，洗淨，抹乾水分；薑洗淨。
2. 燒熱鑊，用油爆香薑片，加入鯽魚，煎至兩面呈金黃色，盛起。
3. 豬瘦肉洗淨，切塊，汆水。
4. 南瓜去皮、去籽，切大件；南北杏、蜜棗洗淨。
5. 用武火煲滾水，加入處理好的材料，再滾後轉文火煲2小時，下鹽調味。

4-6

功效：益氣補脾，潤肺止咳

花生南瓜排骨湯

老火湯 創意

材料：花生仁100克，南瓜200克，排骨300克，水2000毫升，鹽適量

做法

1. 材料洗淨，瀝乾水分。
2. 花生仁以水浸1小時；南瓜去皮、去瓢，切塊。
3. 排骨斬件，汆水，過冷河。
4. 煲內加水，用武火煲滾，加入處理好的材料，再滾後轉文火煲2小時，下鹽調味。

4-6

功效：補腎壯骨，益陰養血

南瓜排骨湯

老火湯 有營

材料：南瓜600克，排骨400克，水2000毫升，鹽適量

做法

1. 南瓜去皮，去瓢，洗淨，切大塊。
2. 排骨汆水，除去血水，洗淨。
3. 煲內注入適量水，加入處理好的材料，煲滾後轉文火煲2小時，下鹽調味，即可。

4-6

功效：補腎壯骨，補中益氣

南瓜雪梨粟米湯

老火湯 有營

材料：南瓜600克，豬瘦肉300克，雪梨3個，粟米2條，水2000毫升，鹽適量

做法

1. 所有材料洗淨。豬瘦肉汆水。
2. 南瓜去皮，去籽，切塊；雪梨去芯，切塊；粟米切段。
3. 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。

4-6

功效：健脾益氣，潤肺和胃

百合栗子南瓜湯

老火湯 素食

材料：南瓜600克，栗子肉、鮮百合各100克，乾百合40克，粟米1條，紅棗10粒，水2000毫升，鹽適量

做法

1. 所有材料洗淨。
2. 南瓜去皮，去籽，切塊；粟米切段；紅棗去核。
3. 用武火煲滾清水，加入栗子、乾百合、粟米和紅棗，煲15分鐘，轉文火煲1小時，加入其他材料，再煲30分鐘，下鹽調味。

4-6

功效：健脾補腎，潤肺安神

金銀百合南瓜排骨湯

老火湯

經典

材料：南瓜、排骨各600克，乾百合40克，鮮百合120克，紅棗(去核)5粒，水2000毫升，鹽適量

做法

1. 將乾百合、紅棗洗淨；鮮百合洗淨，撕成一瓣瓣；南瓜去皮，去瓢，洗淨，切塊。
2. 排骨斬件，洗淨，汆水，過冷河。
3. 將乾百合、排骨及紅棗加入水煲滾，再以文火煲約1小時。
4. 放入南瓜煲20分鐘至熟，加入鮮百合，以武火滾2分鐘，以鹽調味即可。

4-6

功效：健脾和胃，補腎壯骨

合掌瓜南瓜瘦肉湯

老火湯 創意

材料：合掌瓜1個，豬瘦肉250克，南瓜200克，蜜棗3粒，南北杏2湯匙，水、鹽各適量

做法

1. 將材料洗淨。
2. 豬瘦肉汆水，洗淨。
3. 合掌瓜、南瓜去皮，南瓜去瓢，切大塊。
4. 煲內加水，用武火煲滾，加入合掌瓜、豬瘦肉、蜜棗和南北杏，再滾後轉文火煲1小時，加入南瓜，再煲30分鐘，下鹽調味。

4-6

功效：健脾和胃，潤肺疏肝

紅蘿蔔栗子南瓜湯

老火湯

經典

材料：南瓜500克，紅蘿蔔300克，栗子肉200克，豬瘦肉250克，蜜棗4粒，水2500毫升，鹽適量

做法

1. 材料洗淨，瀝乾水分；豬瘦肉汆水，過冷河。
2. 紅蘿蔔去皮，切件；南瓜去皮、去瓢，切件。
3. 煲內加水，用武火煲滾，加入處理好的材料，再滾後轉文火煲3小時，下鹽調味即成。

4-6

功效：健脾補中，調養肝腎

南瓜番茄湯

老火湯 創意

材料：南瓜200克，番茄3個，紅豆40克，陳皮1/4角，豬脷300克，水1.5公升

調味料：鹽適量

做法

1. 南瓜去皮，切厚件。番茄去皮，切件。
2. 紅豆洗淨，瀝乾。
3. 豬脷汆水。
4. 將所有材料加水放煲內，煲滾1小時，轉文火煲1/2小時，下調味料即可。

4-6

功效：健脾益氣，理氣和胃

南瓜番茄西蘭花湯

老火湯 素食

材料：南瓜300克，番茄200克，西蘭花100克，水2000毫升，鹽適量

做法

1. 所有材料洗淨；南瓜去瓢，切塊；番茄去蒂，切塊；西蘭花切成小朵。
2. 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。

4-6

功效：健脾和胃，降脂降壓。

南瓜牛肉湯

燉湯 有營

材料：南瓜600克，牛肉300克，薑2片，沸水1500毫升，鹽適量

做法

1. 南瓜洗淨，去皮，去瓢，切塊；薑洗淨，略拍。
2. 牛肉洗淨，切塊，汆水。
3. 將牛肉與薑放入燉盅內，加沸水，蓋好，隔水文火燉1.5小時，加入南瓜再燉1/2小時，下鹽調味即可。

4-6

功效：補中益氣，強筋壯骨

南瓜濃湯

滾湯 有營

材料：南瓜600克，洋蔥1/2個，麵粉1/2湯匙，牛油15克，鮮奶100毫升，上湯1500毫升，胡椒粉、鹽各適量

做法

1. 南瓜洗淨，取肉切塊；洋蔥洗淨，切絲。
2. 南瓜、洋蔥和上湯一起煮滾，煮至南瓜軟身，取出洋蔥和南瓜塊，湯留用。
3. 南瓜塊以攪拌機打成茸。
4. 將牛油煎熱，加少量上湯調開，加入南瓜茸和麵粉，煮一會兒後再倒入鮮奶，煮滾，加入胡椒粉和鹽調味。

4-6

功效：健脾益氣，降脂降壓

Tips 火熱盛者不宜飲。

南瓜雜錦湯

滾湯 有營

材料：南瓜600克，蝦仁80克，急凍帶子8隻，豆腐1件，草菇150克，紅甜椒、青甜椒各1/2個，芫荽碎1湯匙，上湯1000毫升，鹽適量

做法

1. 南瓜去皮、去瓢，切塊，蒸15分鐘，壓爛，加250毫升上湯煮成茸。
2. 紅甜椒與青甜椒去籽，洗淨，切粒。豆腐切粒，與蝦仁、帶子及草菇分別汆水過冷河，瀝乾。
3. 煮滾剩餘的上湯，放入上面的材料，待滾後撒上芫荽碎，下鹽調味即成。

Tips 皮膚敏感者不宜。

4-6

功效：健脾開胃，清熱養陰

南瓜海帶湯

滾湯 有營

材料：南瓜400克，乾海帶30克，豬瘦肉100克，薑3片，水1200毫升，鹽適量

做法

1. 豬瘦肉洗淨，切片。
2. 海帶浸軟，洗淨，切條；南瓜去皮，去籽，洗淨，切塊；薑洗淨。
3. 用武火煲滾水，加入處理好的材料，再滾後轉文火煲40分鐘，下鹽調味即成。

功效：健脾益氣，軟堅降壓

4-6

甜椒南瓜湯

滾湯 素食

材料：南瓜600克，青甜椒100克，上湯1500毫升，鹽、油各適量

做法

1. 南瓜洗淨，取肉，切粗絲；青甜椒洗淨，去蒂、去籽，切粗絲。
2. 南瓜用少量鹽醃2分鐘，沖淨，瀝乾。
3. 燒熱油鑊，下甜椒絲、鹽略炒，下南瓜絲，加入上湯燒滾，至南瓜煮軟，下鹽調味即可。

Tips 體內熱盛者少飲。

4-6

功效：健脾益氣，開胃降脂

番茄南瓜滾魚湯

滾湯 有營

材料：番茄2個，南瓜、梭羅魚各300克，薑2片，水1500毫升，鹽、油各適量

做法

1. 梭羅魚去鱗剖淨，洗淨，瀝乾，起油鑊，煎香。
2. 將煎香的梭羅魚放入煲魚湯袋內，紮好。
3. 南瓜切開，取肉，洗淨，切件；番茄洗淨，切件，去核；薑洗淨。
4. 鍋內煮滾水，放入煲魚湯袋、番茄、南瓜及薑片，用中火煮1/2小時，湯滾後將煲魚湯袋取出，下鹽調味即成。

功效：健脾益氣，開胃生津

4-6

Tips 皮膚敏感者少飲。

滋潤南瓜湯

滾湯 創意

材料：南瓜300克，粟米2條，甘筍1條，蜜棗3粒，西施骨450克，水2000毫升，鹽適量

做法

1. 西施骨洗淨，汆水。
2. 甘筍洗淨，去皮，切件。粟米切段。
3. 南瓜洗淨，去瓢，連皮切件。
4. 粟米、甘筍、蜜棗、西施骨放煲內，加水煲滾，轉文火煲1.5小時，再將南瓜件放下煲20分鐘，下鹽調味即可。

4-6

功效：健脾益氣，開胃益智

南瓜番茄紅腰豆湯

滾湯 素食

材料：南瓜600克，番茄150克，紅腰豆30克，薑4片，水適量，鹽少許

做法

1. 材料洗淨。
2. 南瓜、番茄去皮，去籽，切塊；紅腰豆用水煮脛。
3. 把南瓜、番茄和薑放入攪拌機，加水，拌打成漿。
4. 把南瓜番茄漿煮滾，加入紅腰豆和鹽，拌勻即成。

功效：補中益氣，清熱生津

4-6

椰菜南瓜洋葱湯

功效：健脾開胃，降脂降壓 4-6

材料：椰菜、小南瓜、洋葱各 1/2 個，牛油 1 茶匙，上湯 750 毫升，鮮奶 100 毫升，水 250 毫升，油、鹽和胡椒粉各少許

做法

1. 南瓜取肉，洗淨，切粒；椰菜及洋葱分別洗淨，切粒。
2. 燒熱油鑊，下洋葱炒軟，撒下胡椒粉，加入南瓜、椰菜炒香，加上湯及水煮至材料變軟。
3. 將以上步驟的材料以攪拌機打成茸，加入鮮奶，於鍋中煮熟，下鹽調味即可。



南瓜帶子羹

羹 創意

材料：南瓜200克，蝦50克，帶子3粒，上湯1500毫升，鹽、胡椒粉各適量

芡汁料：馬蹄粉、水各4湯匙

做法

1. 所有材料洗淨。
2. 南瓜去皮，去瓢，切絲；蝦去殼留尾，汆水；帶子汆水，切薄片；芡汁料拌勻。
3. 用武火煲滾上湯，加入南瓜，煲至熟透，加入蝦和帶子，煲10分鐘，勾芡，下鹽和胡椒粉調味。

●
4-6功效：
補腎壯陽，健脾和胃

紅蘿蔔南瓜魚茸羹

羹 有營

材料：紅蘿蔔、南瓜各200克，鮭魚腩1塊，薑2片，葱1條，上湯1000毫升，鹽、胡椒粉各適量

芡汁料：生粉3湯匙，水2湯匙

做法

1. 材料洗淨，瀝乾水分。
2. 紅蘿蔔去皮，切塊；南瓜去皮，去瓢，切塊；葱切段。
3. 紅蘿蔔和南瓜隔水蒸熟，壓成茸。
4. 魚腩加上薑片、葱段，隔水蒸熟，拆肉。
5. 用武火煲滾上湯，加入其他材料，再滾後轉文火煲5分鐘，加入鹽、胡椒粉和生粉水，拌至濃稠即成。

●
4-6功效：
養肝明目，健脾益氣

南瓜粟米羹

羹 素食

材料：南瓜250克，粟米粒120克，上湯750毫升，鹽適量，水300毫升

芡汁料：生粉3湯匙，水2湯匙

做法

1. 粟米粒洗淨，瀝乾。
2. 南瓜取肉，洗淨，切成小塊，隔水蒸軟，放攪拌機中加水300毫升打成南瓜茸。
3. 煮滾上湯，加入南瓜茸、粟米粒煮滾，勾芡，下鹽調味即成。

●
4-6功效：
補中益氣，健脾和胃

南瓜海帶雞肉湯

滾湯 有營

材料：南瓜300克，海帶40克，雞胸肉240克，清水1.5公升

醃料：蠔油2湯匙，鹽、糖各少許，麻油少許，胡椒粉少許

調味料：鹽適量

做法

1. 南瓜洗淨，去瓢，切塊；海帶浸軟後洗淨切段。
2. 雞肉絞碎，用醃料醃片刻。
3. 鍋內加入清水，下南瓜，海帶煲1/2小時，後下絞碎雞肉，滾片刻至熟，下鹽調味即成。

●
4-6功效：
健脾益氣，軟堅散結

南瓜百合羹

羹 素食

材料：南瓜250克，鮮百合100克，水600毫升，鹽適量

調味料：鹽1/3茶匙，麻油適量

芡汁料：生粉3湯匙，水2湯匙(分2次用)

做法

1. 南瓜洗淨，取肉，切薄片，隔水蒸熟，放攪拌機中攪打成茸。鮮百合分瓣，洗淨，隔水蒸熟，放攪拌機中攪打成茸。
2. 燒滾一鍋水300毫升，加入南瓜茸煮20分鐘，勾芡，下鹽、麻油調味。
3. 燒滾另一鍋水300毫升，加入百合茸煮20分鐘，勾芡，下鹽、麻油調味。
4. 兩種羹分別倒進湯碗成太極形狀，即可。

●
4-6功效：
健脾益氣，養陰寧神

南瓜海鮮羹

羹 宴客

材料：南瓜300克，蝦仁、蟹肉各50克，蜆肉30克，生粉水2湯匙，麻油1茶匙，上湯、鹽各適量

做法

1. 將材料洗淨。
2. 南瓜取肉，切薄片，加入上湯，用武火煲滾，轉慢火煮15分鐘，待涼後用攪拌機打成南瓜湯。
3. 把南瓜湯用武火煲滾，加入蝦仁、蟹肉和蜆肉，再滾後轉文火煮10分鐘，勾芡，下鹽調味，淋上麻油即成。

●
4-6功效：
健脾和胃，補腎利水

椰香南瓜羹

羹 素食

冬瓜

材料：南瓜300克，紅蘿蔔200克，西芹50克，番茄、洋蔥各1個，椰漿1/3量杯，胡椒粉1/3茶匙，水、鹽各適量

做法

1. 將材料洗淨。
2. 南瓜取肉，切片；紅蘿蔔去皮，切粒；西芹、番茄和洋蔥切粒。
3. 用武火煲滾水，加入紅蘿蔔、西芹、番茄和洋蔥，再滾後轉文火煲30分鐘，去渣留湯。
4. 雜菜湯放涼，加入南瓜，用攪拌機打成南瓜湯，用文火煲滾，加入椰漿，再滾後下胡椒粉和鹽調味。

功效：健脾和胃，降脂降壓

冬瓜金菇瘦肉湯

老火湯

經典

材料：冬瓜600克，金菇100克，豬瘦肉150克，水2000毫升，鹽適量

做法

1. 將材料洗淨。
2. 冬瓜連皮切塊；金菇切去根部。
3. 豬瘦肉，汆水，洗淨。
4. 煲內加水，用武火煲滾，加入其他材料（鹽除外），再滾後轉文火煲2小時，下鹽調味即可。

功效：清熱解暑，健脾益氣

冬瓜日月魚鴨湯

老火湯

經典

材料：冬瓜600克，薏米、日月魚各40克，光鴨1/2隻，蜜棗2粒，薑2片，陳皮1角，水3000毫升，鹽適量

做法

1. 光鴨洗淨，去皮，斬大件，汆水；冬瓜連皮洗淨，切塊。
2. 日月魚用水稍浸；薏米、薑洗淨；陳皮浸軟，刮去瓢，洗淨。
3. 材料放入瓦煲內，加水後用武火煲滾，再改用文火煲2小時，下鹽調味。

功效：調和脾胃，解暑祛濕，滋陰補腎

Tips 脾胃虛寒者不宜多飲。

薏米冬瓜鴨湯

老火湯

有營

材料：薏米50克，冬瓜750克，光鴨1隻，薑1塊，水2000毫升，鹽適量

做法

1. 光鴨洗淨，斬件，汆水，洗淨。
2. 冬瓜去瓢，洗淨，連皮切成大塊；薏米洗淨；薑洗淨，略拍。
3. 將材料放入瓦煲，放入水，武火煲滾，轉文火煲2小時，下鹽即可。

功效：健胃補虛，解暑祛濕

淡菜冬瓜陳皮鴨湯

老火湯

經典

材料：淡菜、薏米各80克，冬瓜600克，陳皮1角，光鴨1隻，水2000毫升，鹽適量

做法

1. 淡菜浸軟，洗淨；冬瓜連皮洗淨，切塊。
2. 薏米、陳皮洗淨，陳皮浸軟，刮去瓢。
3. 光鴨洗淨，汆水10分鐘，沖淨。
4. 將處理好的全部材料放入煲中，加水煮滾後文火煲2小時，撇去浮油，下鹽調味即可。

4-6

功效：健胃補腎，解暑祛濕

雲腿冬瓜湯

老火湯

宴客

材料：金華火腿40克，冬瓜、豬骨各300克，上湯450毫升，胡椒粉、鹽各適量

做法

1. 豬骨斬大件，汆水，洗淨。
2. 金華火腿先煮熟取出，待涼再切片；冬瓜去皮、去瓢，洗淨，切塊。
3. 煲內加適量水，煮滾，放豬骨、金華火腿及上湯，先煮10分鐘，再放入冬瓜同煮入味，煲至冬瓜熟軟，下鹽，撒胡椒粉即成。

4-6

功效：補腎壯骨，清熱解暑

桂圓羅漢果冬瓜湯

老火湯

素食

材料：冬瓜600克，羅漢果1個，圓肉20克，水1500毫升，鹽適量

做法

1. 冬瓜洗淨，連皮切大塊。
2. 羅漢果、圓肉洗淨。
3. 注入適量水於煲內，加入圓肉、羅漢果及冬瓜，滾後改以文火煲約2小時，下鹽調味即成。

4-6

功效：清熱解暑，養血潤肺

冬瓜雙果核桃湯

老火湯

素食

材料：冬瓜400克，白果10粒，無花果4粒，核桃40克，水2000毫升，鹽適量

做法

1. 材料洗淨，瀝乾水分。
2. 冬瓜連皮切塊。
3. 用武火煲滾水，加入處理好的材料，再滾後轉文火煲1.5小時，下鹽調味。

4-6

功效：清熱生津，潤肺化痰

黃芪薏米冬瓜豬蹄湯

老火湯 有營

材料：黃芪20克，薏米40克，冬瓜600克，豬蹄200克，水2500毫升，鹽適量

做法

1. 豬蹄肉洗淨，入大滾水中煮10分鐘，取出，沖淨。
2. 洗淨黃芪、薏米；冬瓜洗淨，去瓢，連皮切大塊。
3. 將處理好的材料入煲，加水後用武火煲滾，轉文火煲2小時，下鹽調味即可。

Tips 中醫認為黃芪味甘，性溫，這個湯水具補中益氣、健脾除濕之效。

4-6

功效：補中益氣，祛濕健脾

火腿冬瓜豬骨湯

老火湯 創意

材料：熟火腿75克，冬瓜250克，豬骨600克，葱2條，薑3片，水適量，米酒、鹽各少許

做法

1. 冬瓜洗淨，切成長條薄片；葱、薑洗淨。
2. 豬骨斬件，汆水，洗淨。
3. 把豬骨、葱、薑放入煲內，加入適量水用武火煮滾，撇去浮油，加入米酒，改用文火煲2小時。
4. 待湯汁醇厚時，撈出豬骨及葱薑，放入冬瓜，再煮3分鐘即熟，下鹽調味，盛入大湯碗，覆上火腿片即可。

4-6

功效：補腎壯骨，清熱解暑

冬瓜西瓜排骨湯

老火湯 創意

材料：冬瓜、西瓜、排骨各500克，蜜棗5粒，水適量，鹽少許

做法

1. 材料洗淨，瀝乾水分。
2. 冬瓜、西瓜連皮切大塊；排骨斬件，汆水，過冷河。
3. 用武火煲滾水，加入處理好的材料，再滾後轉文火煲2小時，下鹽調味即成。

4-6

功效：清熱生津，補腎壯骨

玉竹粟米苡冬瓜煲瘦肉

老火湯 經典

材料：生薏米40克，粟米苡、玉竹各20克，冬瓜600克，豬瘦肉300克，薑2片，水2500毫升，鹽適量

做法

1. 生薏米浸透洗淨；冬瓜、玉竹、粟米苡、薑分別洗淨，冬瓜切厚件。
2. 豬瘦肉洗淨，於滾水中煮5分鐘，撈起瀝乾。
3. 煲中置水，武火煲滾，放入處理好的材料，以文火煲2小時，下鹽調味即可。

4-6

功效：潤肺止咳，生津利尿，健脾益氣

薏米冬瓜老鴿湯

老火湯 宴客

材料：薏米40克，芡實20克，冬瓜600克，老鴿2隻，陳皮1角，水2500毫升，鹽適量

做法

1. 老鴿剖淨，斬件，汆水5分鐘。
2. 冬瓜去瓢，洗淨，連皮切大塊；薏米、芡實、陳皮洗淨，陳皮浸透，刮去瓢。
3. 瓦煲內倒入水，武火燒滾，放入處理好的材料，改文火繼續煲2小時，下鹽調味即可。

4-6

功效：調補肝腎，益氣養血，解暑祛濕

冬瓜薏米鮮蓮杞子雞湯

老火湯 宴客

材料：雞1隻，冬瓜600克，薏米40克，杞子20克，鮮蓮子40克，鮮淮山80克，薑3片，水2.5公升

調味料：鹽適量

做法

1. 雞去內臟，洗淨汆水。
2. 冬瓜洗淨，去瓢，連皮切塊。
3. 鮮蓮子去芯，洗淨。鮮淮山去皮，切塊，洗淨浸水。
4. 將所有材料放煲內，加水同煲至滾轉文火煲1.5小時，下鹽調味即可。

4-6

功效：清熱解暑，健脾祛濕

冬瓜薏仁湯

老火湯 有營

材料：冬瓜600克，排骨600克，蠔豉60克，薏仁、芡實各20克

調味料：鹽適量

做法

1. 冬瓜去瓢，留皮清洗，切塊備用。
2. 排骨汆水，蠔豉浸透，清理蠔殼。
3. 把所有材料和清水注入湯鍋，大火煲20分鐘，轉慢火煲1.5小時，下鹽調味即成。

4-6

功效：消脂養顏，健脾祛濕

蓮子百合冬瓜湯

老火湯 素食

材料：冬瓜800克，蓮子40克，鮮百合40克，陳皮1/4塊，水2500毫升，鹽適量

做法

1. 所有材料洗淨；冬瓜去瓢，切大塊；蓮子浸1小時，去芯；陳皮浸軟，去瓢。
2. 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。

4-6

功效：解暑和中，養心安神。

美白冬瓜燉湯

燉湯 有營

材料：冬瓜300克，薏米1/2量杯，豬脊骨4塊，杞子10克，沸水、鹽各適量

做法

1. 材料洗淨，瀝乾水分。
2. 冬瓜連皮切小塊；薏米浸1小時；杞子浸20分鐘。
3. 豬脊骨汆水，盛起沖淨，瀝乾水分。
4. 把處理好的材料加入燉盅內，注入沸水，蓋上蓋，用慢火隔水燉2小時，下鹽即成。

4-6

功效：祛濕輕身

瓜粒雜錦湯

滾湯 有營

材料：冬瓜1200克，豬瘦肉200克，蝦仁120克，叉燒、青豆各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。

4-6

功效：健脾益氣，消暑補腎

百合冬瓜雞蛋湯

滾湯

經典

材料：鮮百合30克，冬瓜100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. 燒滾一鍋水，將百合、冬瓜煮10分鐘，加入雞蛋液打成蛋花，加鹽即可。

4-6

功效：清熱解暑，潤肺滋陰

Tips 百合有養陰潤肺、止咳平喘的療效。

荷葉冬瓜湯

滾湯 素食

材料：鮮荷葉1張，冬瓜500克，薑2片，水1000毫升，鹽適量

做法

1. 荷葉洗淨，撕碎。
2. 冬瓜洗淨，去皮，去瓢，切片；薑洗淨。
3. 荷葉片、冬瓜片、薑片放煲中，加水適量，煮滾後棄去荷葉，下鹽調味即成。

4-6

功效：清熱，解暑，祛濕

Tips 胃寒者不宜多喝。

扁尖筍冬瓜番茄湯

功效：清熱解暑，開胃生津

4-6

材料：扁尖筍6棵，冬瓜400克，番茄3個，水1000毫升，白酒1茶匙，鹽、麻油各適量

做法

1. 扁尖筍洗淨，浸15分鐘，瀝乾水分。
2. 冬瓜去皮、去籽，洗淨，切塊；番茄去蒂，洗淨，切塊。
3. 用武火煲滾水，加入扁尖筍，再滾後轉文火煲10分鐘，加入冬瓜、番茄和鹽，煮5分鐘，淋上麻油即可飲用。

