

湯湯水水

好養人

養護全家的煲湯聖經

薩巴蒂娜 主編



卷首語

請給我一碗湯

於我而言，煲湯是一件最簡單卻又最容易有成就感的廚事。

街市買極新鮮的排骨（骨頭要多，肉有點就行），回家一口大鍋煮上骨頭，再加兩三片薑、少許鹽、一小撮胡椒粉，然後搭配蓮藕或者海帶或者山藥或者白蘿蔔或者粟米，就是一煲最家常的鮮美的湯。

你若問我，廚房新手最需要學甚麼，我會告訴你，先學煲湯。

因為：

湯鮮。經過熬煮，食材的鮮美滋味滲入到湯汁中，入口都是溫柔。

湯暖。湯都是溫暖的，一碗暖湯下肚可以讓渾身都暖和起來，通體舒泰。

煲湯省事。不想煎炒烹炸的時候我就煲湯，再來鍋白飯，菜湯飯全齊了。

湯能調理滋補。食物是最養人的，夏天和冬天的湯譜迥然不同，順應天時和身體的需要採用不同的食材煲湯，這是多年流傳下來的智慧結晶。

湯給人幸福感。再沒有比一回家就看到飯桌上放着一碗湯更讓人覺得幸福的事了。縱使風雨兼程，也要回家去喝家人煲的湯。而如果是單身呢？也沒有問題，現在有很多高科技的鍋具，可以定時煲湯。一個人生活更要好好愛自己，用好看的湯碗和湯勺盛放煲給自己的湯，細細品味，讓生活充滿儀式感。

如果你很愛一個人，就給他 / 她煲一碗充滿愛和關懷的湯吧。

家裏不能沒有廚房，廚房裏不能沒有湯。

薩巴蒂娜

2019年6月

目錄

知識篇

為愛下廚房，洗手做羹湯…10

煲湯常用的鍋具…10

煲湯食材的處理…11

煲湯的技巧…14

CHAPTER 1 成長助力湯



家常蓴菜湯

16



豆腐丸子湯

18



番茄雞蛋疙瘩湯

20



蘋果雪梨肉餅湯

22



雞蛋肉餅湯

24



豬肝菠菜湯

26



豬筒骨蘿蔔湯

28



紅蘿蔔粟米排骨湯

30



栗子山藥羊排湯

32



番茄馬鈴薯牛腩湯

34



竹筴春雞湯

36



鴨血豆腐羹

38



排骨鴿子湯

40



番茄魚片湯

42



番茄鱈魚蝦仁湯

44



絲瓜雞蛋蝦仁湯

46



絲瓜泥鯪湯

48



蝦仁豆腐蛋花湯

50

CHAPTER 2 養顏美容湯



百合蓮子湯
52



桃膠銀耳黃桃羹
54



薏米冬瓜茶
56



三紅湯
57



酒糟雞蛋湯
58



苦瓜大骨湯
59



龍眼肉餅湯
60



花生蓮藕排骨湯
62



蘋果雪梨煲豬腳
64



當歸羊肉湯
66



益母草烏雞湯
68



猴頭菇雞湯
70



黃豆雞腳湯
72



豬肚包雞湯
74



茶樹菇老鴨湯
76



黨參鴿子湯
78



烏魚肉絲湯
80



馬蹄魚肚羹
82



鯽魚豆腐湯
84

CHAPTER 3 知心愛人湯



雜菌豆腐湯
86



栗子花生瘦肉湯
88



瘦肉豬腰湯
90



黨參豬心湯
92



豬血豆腐湯
94



無花果蓮藕龍骨湯
96



海帶粟米排骨湯
98



霸王花扇骨湯
100



砂鍋牛尾湯
102



番茄燉牛肺
104



鴨血粉絲湯
106



酸菜魚頭湯
108



鯽魚菇菌湯
110



冬瓜瑤柱鱈魚湯
112



山藥泥鯽湯
114



鮮蠔豆腐味噌湯
116



梭子蟹冬瓜湯
118



冬瓜蚬肉湯
120

CHAPTER 4 延年益壽湯



白菜腐竹豆腐湯
122



紫薯百合銀耳湯
124



南瓜濃湯
125



西蘭花番茄雜菜湯
126



番茄紫菜蝦皮湯
128



芹菜葉子疙瘩湯
130



青豆豆腐羹
132



紫菜豆腐肉餅湯
134



娃娃菜木耳肉丸湯
136



三鮮蘑菇肝片湯
138



杞子菠菜豬肝湯
140



蟲草花雞湯
142



黃豆雞湯
144



冬菇銀耳乳鴿湯
146



蘿蔔絲鯽魚湯
148



蝦仁雞絲湯
150



龍脷魚芽菜湯
152

CHAPTER 5 四季養生湯



米酒水果丸子湯
154



馬蹄竹蔗飲
156



薺菜豆腐羹
158



萵筍排骨湯
160



山藥蝦仁豆腐羹
162



綠豆百合湯
164



苦瓜菇菌雞蛋湯
166



秋葵豆腐蛋花湯
168



絲瓜肉片湯
170



蘆筍蘑菇瘦肉湯
172



酸蘿蔔老鴨湯
174



雪梨蘋果銀耳湯
176



白蘿蔔豬肺湯
178



杜仲巴戟豬腰湯
180



清燉羊肉蘿蔔湯
182



西湖牛肉羹
184



雜菌雞湯
186



絲瓜蝦仁豆腐羹
188



粟米鬚冬瓜皮排骨湯
190

挑食寶寶也愛喝 蘋果雪梨 肉餅湯

🍲 簡單 ⏱ 30 分鐘

材料

蘋果 ▶ 100 克
雪梨 ▶ 100 克
豬肉 ▶ 150 克
(選肥瘦相間的為佳)

調味料

鹽 ▶ 1/2 茶匙
生粉 ▶ 2 克
白胡椒粉 ▶ 1 克

營養貼士

豬肉中蛋白質含量豐富，含有
多種氨基酸，搭配雪梨和蘋果
煮湯，除口感鮮甜外，還有潤
肺、補脾胃的效果。



做法

- 1 蘋果洗淨，削皮、去核，切大塊。
- 2 雪梨洗淨，削去外皮、去核，切大塊。
- 3 豬肉洗乾淨。
- 4 擦乾豬肉表面的水，剁成肉碎，加入生粉、白胡椒粉和一半的鹽。
- 5 把豬肉碎揉成一個個小圓餅狀。
- 6 砂鍋中加水，放入蘋果塊、雪梨塊煮開，小火煮 15 分鐘。
- 7 把豬肉碎餅加入湯水中，小火煮 5 分鐘。
- 8 撒入剩餘的鹽調味即可。

烹飪竅門

- 1 蘋果要選擇脆一點的品種，如常見的紅富士蘋果。
- 2 雪梨的潤肺效果極佳，如果沒有，也可以用鴨梨代替。

多數小朋友喜歡吃帶甜味的湯湯水水，飯前喝一碗甜絲絲的蘋果雪梨肉餅湯，讓孩子心情愉悅。燉煮後的蘋果和雪梨更加溫和，不會刺激小朋友嬌弱的腸胃。



家常的才最美味

豬筒骨 蘿蔔湯

🍲 簡單 ⌚ 2.5 小時

材料

豬筒骨▶半條(約 500 克)

白蘿蔔▶200 克

杞子▶5 克

調味料

鹽▶1/2 茶匙

薑▶10 克

營養貼士

白蘿蔔被稱為小人參，能健脾益氣，清熱化痰；骨頭中含有豐富的骨膠原。小朋友常喝這款湯，能促進生長發育，提高免疫力。



做法

- 1 將豬筒骨提前用冷水浸泡半小時。
- 2 白蘿蔔無需削皮，洗乾淨，去掉根鬚。
- 3 把白蘿蔔切成大的滾刀塊。
- 4 薑去皮，切片。
- 5 豬筒骨、薑片置於砂鍋內，加入約 2000 毫升的水至浸過食材，大火煮開，撇去浮沫。
- 6 水開後轉小火，煲 1.5 小時後加入白蘿蔔塊，用小火繼續煲 20 分鐘。
- 7 加入杞子再煮 10 分鐘。
- 8 撒鹽調味，出鍋即可。

烹飪竅門

- 1 煮骨頭湯應先用大火再改小火，大火熬出骨膠原，小火煲出好味道。
- 2 杞子放得太早容易煮成黃色，影響湯色。

這是一道鮮美的家常湯，食材很常見，做法也簡單，不需要過多的調味料就能煮出鮮香的效果，飯前給孩子喝一小碗暖暖的蘿蔔湯，開胃又養身。



舒緩安神湯

百合蓮子湯

🍲 簡單 ⌚ 30 分鐘

材料

新鮮百合 ▶ 70 克
乾蓮子 ▶ 50 克
豬梅花肉 ▶ 100 克
雪梨 ▶ 約 100 克

調味料

鹽 ▶ 1/2 茶匙
生粉 ▶ 1 克
白胡椒粉 ▶ 少許

營養貼士

百合、雪梨、蓮子都有潤燥的功效、蓮子更是安心凝神的好食物，與豬肉同煮能很好地去除豬肉的腥味，使湯汁鮮甜。睡前喝一碗百合蓮子湯，能寧心安神，有助眠的功效。



做法

- 1 將蓮子去芯，用清水浸泡 2 小時備用。
- 2 雪梨洗淨，對半切開，去核，切成月牙形薄片。
- 3 百合掰開，去掉老化的部分，留下白嫩的百合肉。
- 4 豬梅花肉去皮，加生粉、白胡椒粉和少許鹽剁成肉碎。
- 5 砂鍋內加入清水，放入雪梨片、蓮子、百合煮開，小火燉 10 分鐘。
- 6 將豬肉碎捏成幾個扁扁的小圓餅，放入鍋中，煮大約 3 分鐘。
- 7 出鍋前撒鹽調味即可。

烹飪竅門

蓮子和新鮮百合都很容易煮爛，這些新鮮的食材要選用砂鍋烹煮，不能用鐵鍋等容易氧化的鍋具，否則湯色會發黑，影響食慾。



新鮮的百合和蓮子都是夏季的當季食材，煮起湯來快手又美味。每天忙忙碌碌，總有顧不上自己的時候，冰箱裏多備上幾樣食材，想喝的時候，就能馬上做出一碗好湯。



菇菌養生遠離癌症 雜菌豆腐湯

簡單 30分鐘

營養貼士

菇菌類食材鮮香柔嫩，入口綿柔，含有豐富的蛋白質、維他命、礦物質，與豆腐同煮能產生極其鮮美的香味，可謂是天然的味精。男士多吃菇菌能改善疲勞，增強免疫力。

材料

冬菇▶1朵
蘑菇▶1朵
白玉菇▶60克
嫩豆腐▶200克
芹菜▶40克
金華火腿▶20克
雞蛋▶1個
上湯▶1000毫升

調味料

香蔥▶1條
鹽▶1/2茶匙
橄欖油▶1湯匙



做法

- 1 將嫩豆腐用水沖洗淨，切成1厘米見方的小塊。香蔥洗淨，切蔥花。
- 2 菇菌分別切掉老根，洗淨，白玉菇切段，冬菇、蘑菇切成薄片。
- 3 芹菜去掉老葉，洗淨，切成1厘米長的小段。火腿切0.4厘米粗的絲。
- 4 雞蛋打入碗中，用筷子打散成蛋液。
- 5 上湯倒入鍋中，加入嫩豆腐塊、火腿絲，大火煮開後調中小火煮5分鐘。
- 6 加入冬菇片、蘑菇片、白玉菇段、芹菜段，再煮2分鐘。
- 7 淋入蛋液攪散呈蛋花狀。
- 8 加入鹽、橄欖油調味，盛出，撒蔥花即可。

烹飪竅門

各種菇菌可以靈活替換，比如金針菇、蟹味菇、杏鮑菇都可以用來煮湯。如果沒有上湯，可以用濃湯寶。芹菜可以換成青菜、紅蘿蔔之類。取材多變，鮮味不改。

菇菌的鮮味比味精要鮮美得多。一些常見的菇菌類價格不貴，購買也方便，大超市裏甚至專門售賣菇菌拼盤。用菇菌代替味精，簡單烹煮，就能得到一碗珍饈，鮮濃可口。



潤肺解毒 延年益壽 無花果蓮藕 龍骨湯

簡單 2 小時

材料

龍骨（豬脊骨）▶ 500 克
蓮藕▶ 200 克
無花果乾▶ 6 個

調味料

薑▶ 10 克
杞子▶ 5 克
鹽▶ 1/2 茶匙

營養貼士

無花果乾中含有蛋白酶等，能促進消化，潤腸道，是愛煲湯的廣東人最愛的食材之一。常喝無花果湯有清心潤肺之效。



1



2



3



4



5



6



7



8

做法

- 1 龍骨切成 10 大塊，沖洗淨。
- 2 將龍骨冷水入鍋，煮至水滾即關火。
- 3 撈出龍骨，用溫水沖去血沫備用。
- 4 蓮藕去皮，洗淨，切成約 30 克重的塊。無花果乾、杞子洗乾淨，薑切片。
- 5 燉鍋中加入約 2000 毫升的水，放入龍骨塊、蓮藕塊、薑片，大火煮開後改小火煲 1 小時。
- 6 加入無花果乾，再煲半小時。
- 7 最後 5 分鐘加入杞子同煲。
- 8 出鍋前撒入鹽調味即可。

烹飪竅門

選擇燉湯的蓮藕有訣竅——蓮藕有七孔和九孔之分。切開蓮藕看截面，七孔的蓮藕澱粉含量高，口感軟糯，適合煲湯；九孔藕口感偏脆嫩，汁水多，適合涼拌或清炒。

無花果是很好吃的水果，新鮮的無花果可以直接吃，也可以用來做成各種點心，還可以曬乾後用來煲湯。無花果乾有清熱解毒的功效，跟蓮藕、花生同煲，湯汁醇厚。



家常快手好湯

娃娃菜 木耳肉丸湯

簡單 30分鐘

材料

娃娃菜▶150克
乾木耳▶10克
豬肉▶300克
杞子▶3克

調味料

鹽▶1/2茶匙
薑片▶5克
白胡椒粉▶少許
生粉▶1克

營養貼士

娃娃菜中含有豐富的維他命、膳食纖維和天然的抗氧化劑，豬肉中含有豐富的蛋白質、鐵。老年人消化能力變差，常喝這個湯能提升腸道活力，提高身體的免疫力。



做法

- 1 黑木耳提前1小時泡發，洗淨瀝乾，撕成片。娃娃菜洗淨，切成1厘米寬的條。
- 2 豬肉洗乾淨，切成1厘米見方的塊狀。
- 3 豬肉放入攪拌機中，加入鹽、薑片、生粉、白胡椒粉和1茶匙清水。
- 4 攪拌成細膩的肉碎備用。
- 5 鍋中加入1湯碗清水，大火煮開。
- 6 加入娃娃菜條、木耳、杞子，中小火煮5分鐘。
- 7 借助手部虎口位置將肉碎擠成丸子狀，擠入湯中，煮熟。
- 8 撒入鹽調味即可出鍋。

烹飪竅門

- 1 豬肉儘量選三分肥、七分瘦的，這樣做出來的肉丸子很香。
- 2 豬肉中加入生粉，做出的肉丸會更嫩。



老年人可以適當吃些肉食，肉食的油膩程度要儘量輕，品類要單一，儘量精細化，防止腸胃負擔過重。肉類搭配蔬菜食用，可增加營養，幫助消化。



春寒料峭不覺冷（春季）

馬蹄竹蔗飲

簡單 40 分鐘

材料

竹蔗 ▶ 400 克
馬蹄 ▶ 60 克
鮮白茅根 ▶ 30 克
紅蘿蔔 ▶ 50 克

調味料

紅糖 ▶ 20 克
蜂蜜 ▶ 50 克

營養貼士

竹蔗、白茅根都有清熱下火的作用，蜂蜜滋陰潤燥，紅蘿蔔中的維他命能滋潤皮膚。這道糖水可潤肺去火，非常適合濕冷的春季時飲用。



做法

- 1 將竹蔗對半剖開，切成 5 厘米長的條狀備用。
- 2 馬蹄削去外皮，對半切開。
- 3 紅蘿蔔洗淨，對半切開，再切成 2 厘米長的小段。
- 4 白茅根洗乾淨，切成 3 厘米長的小段。
- 5 鍋中加水，大火燒開。
- 6 水開後加入竹蔗條、馬蹄、白茅根段、紅蘿蔔段，轉小火煮 40 分鐘。
- 7 最後 5 分鐘加入紅糖煮至溶化。
- 8 待溫度降至不燙嘴的程度後加入蜂蜜攪勻即可。

烹飪竅門

- 1 竹蔗可以用甘蔗代替；白茅根若沒有，也可以不加。
- 2 蜂蜜一定要等溫度降下來後再放進去，以免其中的營養素被高溫破壞。

馬蹄竹蔗飲是常見的一款甜味熱飲，做法不難，取材簡單，在初春乍暖還寒的日子裏喝上一杯，甜蜜又溫暖。



濃湯更有濃情（秋季）

白蘿蔔 豬肺湯

簡單 2 小時

材料

白蘿蔔 ▶ 200 克
豬肺 ▶ 400 克
甜杏仁 ▶ 15 克
乾百合 ▶ 15 克

調味料

薑 ▶ 5 克
鹽 ▶ 1/2 茶匙

營養貼士

豬肺益肺氣，能緩解喉嚨不適；
蘿蔔可清火生津，消食化痰。
這個湯非常適合秋季喝。



做法

- 1 將豬肺灌入清水，反覆沖洗 5 次。
- 2 洗乾淨的豬肺切成 0.3 厘米厚的片狀，薑切片。乾百合用清水浸泡後洗淨。
- 3 鍋中加冷水，放入豬肺、薑片，煮開。
- 4 將煮好的豬肺撈出，再次清洗乾淨。
- 5 將白蘿蔔洗乾淨，切成拇指大小的長條。
- 6 湯鍋內放入豬肺、薑片、甜杏仁、百合和適量的清水，大火煮開後轉小火煲 1 小時。
- 7 加入白蘿蔔條再煮半小時。
- 8 撒入鹽調味即可。

烹飪竅門

- 1 豬肺清洗的時候要反覆灌水沖洗，直到豬肺顏色發白才算洗乾淨。
- 2 豬肺清洗起來麻煩，一次可以多洗一些，放到冰箱裏凍起來，隨吃隨取。

豬肺處理起來比較麻煩，外面的豬肺湯好喝卻不一定乾淨。自家動手精心處理的豬肺，用小火慢慢煨上，煮出的湯中豬肺柔韌美味，蘿蔔清潤甘甜，對經常用嗓的朋友特別有益。



慢火滋補湯（冬季）

粟米鬚冬瓜皮排骨湯

簡單 2小時

材料

粟米鬚▶10克
冬瓜皮▶60克
豬肋排▶300克

調味料

鹽▶1/2茶匙
薑▶5克

營養貼士

冬瓜皮中的營養素甚至比冬瓜中更豐富，粟米鬚則含有大量的鹼性物質。老年人常喝這道湯，可以消除水腫，降血壓。



做法

- 1 豬肋排洗淨，用淡鹽水浸泡半小時。
- 2 冬瓜皮洗淨，切成0.4厘米厚的片。
- 3 粟米鬚洗淨，瀝乾。薑切片。
- 4 電燉鍋加入所有食材和薑片，添加足量的清水至浸過食材。
- 5 蓋上蓋子，慢燉2個小時。
- 6 取出撒入鹽調味即可。

烹飪竅門

冬瓜可以選綠皮冬瓜，與肋排一起煲湯。用電燉鍋來做，省時省心，湯色也清澈，營養和香味都不流失。

粟米鬚、冬瓜皮，雖然看起來不起眼，但其營養價值比粟米和冬瓜本身還要高，而且對老年人特別有益處。這個湯味道鮮美，營養豐富，老年人多喝也無妨。



湯湯水水 好養人



作者
薩巴蒂娜

責任編輯
陳芷欣

美術設計
陳翠賢

排版
劉葉青

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：(852) 2150 2100
傳真：(852) 2407 3062
電郵：info@suplogistics.com.hk

承印者
美雅印刷製本有限公司

出版日期
二零一九年十一月第一次印刷

版權所有 · 不准翻印
All rights reserved.
Copyright© 2019 Wan Li Book Company Limited.
ISBN 978-962-14-7145-1

本書香港繁體版經青島出版社有限公司授權出版。