

服薄血丸湯水篇



目錄

海參瑤柱瘦肉湯
雪梨瘦肉湯
燕窩瘦肉湯
合掌瓜煲豬肉湯
沙葛煲豬展湯
豬肉羅宋湯
八寶冬瓜粒湯
節瓜肉片鹹蛋湯
雞粒豆腐瓜湯
瑤柱豆腐雞肉羹
雞／烏雞上湯
雞蓉蛋白豆腐湯
西湖雞絲羹
鵪鶉馬蹄湯
黃花魚蛋花湯
鮭魚皮蛋湯
冬瓜馬頭魚湯
蘋果馬蹄牛鯪魚湯
山斑魚豆腐瘦肉湯
合掌瓜豆腐魚湯
粉葛鯪魚湯
蕃茄豆腐大眼雞魚湯
鹹菜滾魚尾湯
海鮮蜜瓜盅
青瓜雙鮮湯
薯仔淡菜湯
蜆肉瓜蓉羹
象拔蚌煲雞／烏雞湯
冬瓜蟹肉清湯
鮑魚煲雞湯
咖喱海鮮湯
彩虹豆腐羹
蜜瓜炖螺頭湯
瑤柱石斑豆腐羹
青瓜粉絲牛肉湯
蕃茄薯仔牛肉湯
羅宋湯
紹菜魚肉羹
節瓜四寶湯
節瓜蓉羹
錦繡瓜粒湯
一品南瓜盅
冬瓜蓉雲腿湯
粟米蛋花湯



豬

海參瑤柱瘦肉湯

材料：		湯料：		醃料：		獻汁料：	
瑤柱	2 兩	上湯	2 杯	生抽	1 茶匙	生粉	1 湯匙
海參	4 兩	清水	1 杯	糖	1/4 茶匙	胡椒粉	少許
瘦肉	2 兩	鹽	1/2 茶匙	生粉	1 茶匙	麻油	少許
韭王	2 兩	糖	1/2 茶匙	麻油	少許	水	2 湯匙
甘筍	2 兩	生抽	1 茶匙	胡椒粉	少許		

做法：

1. 瑤柱洗淨浸一小時(瑤柱水留用)，大火蒸一小時，凍後撕成幼絲。
2. 海參加薑片飛水，取出切粗條。
3. 瘦肉切絲加醃料拌勻，韭王切段，甘筍切絲。
4. 下油一湯匙爆香薑片，下湯料煮滾，將海參、瘦肉、瑤柱水加入煲滾，再放甘筍、瑤柱，大滾後拌勻獻汁料埋獻，最後灑上韭王即可。

雪梨瘦肉湯

材料：	
雪梨(去心，切塊)	2 至 3 個
甘筍	2 兩
瘦肉	4 兩

做法：

1. 將瘦肉出水過冷河。
2. 水滾後放入所有材料於煲內，以慢火煲兩小時，以鹽調味。

燕窩瘦肉湯

材料：	
燕窩	1 兩
瘦肉	4 兩

做法：

1. 燕窩用滾水焗至發大，出水過冷河；瘦肉出水過冷河。
2. 把適量水煲滾，放下豬肉，燕窩煲滾，慢火煲兩小時，下鹽調味。



合掌瓜煲瘦肉湯

材料：	
合掌瓜或節瓜	10 兩
章魚	1/2 兩
瘦肉	4 兩

做法：

1. 合掌瓜切厚件，瘦肉出水過冷河，章魚浸軟，出水過冷河。
2. 把適量水煲滾，放下瘦肉，合掌瓜，章魚煲滾，慢火煲三小時，下鹽調味。

沙葛煲豬脷湯

材料：	
沙葛	1 個
淡菜	2 兩
豬脷	4 兩
薑	1 片
蔥	1 條

做法：

1. 沙葛去皮切厚件，淡菜浸軟洗淨，爆香薑、蔥，下淡菜爆透，使去腥味，然後用熱水沖洗，豬脷出水過冷河。
2. 把適量水煲滾，放下沙葛、淡菜、豬脷煲滾，慢火煲三小時，下鹽調味。



豬肉羅宋湯

材料：			
免治瘦肉	2 兩	甘筍	1 兩半
蕃茄	1 個	鹽	1 茶匙
水	5 杯	西芹	2 條
西椒	1 個		

做法：

1. 西芹、西椒、蕃茄及甘筍切細塊。
2. 將水注入煲內，煲滾水，然後將各樣材料齊放於煲內，改慢火煲兩小時左右，調味後即可。



八寶冬瓜粒湯

材料：			
冬瓜(切粒)	12 兩	免治瘦肉	4 兩
豆腐	1 件	青豆	1/4 杯
薑	1 片	甘筍粒	1/4 杯
瑤柱(浸軟 撕幼去水)	1/2 兩	粟米粒	1/4 杯

做法：

1. 適量清水煮滾之後，把所有材料(除了豆腐之外)放入煲內。
2. 煮沸後，把豆腐粒放入湯內，再煮滾，加鹽調味即可。



節瓜肉片鹹蛋湯

材料：		瘦肉調味料：	
節瓜	1 隻	鹽	1/4 茶匙
鹹蛋	1 隻	糖	1/2 茶匙
枚柳肉	4 兩	生粉	1/2 茶匙
薑	1 片	胡椒粉	少許

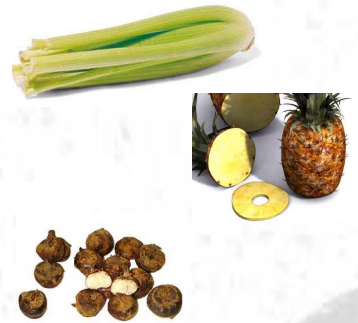
做法：

1. 節瓜去皮切厚片；枚柳肉切薄片，用調味料醃十分鐘。
2. 下油一湯匙爆香薑，加入適量水燒滾，落節瓜及鹹蛋黃滾至瓜稔及蛋黃熟，下肉片滾熟，加入鹹蛋白拌勻。

家禽

雞粒豆腐瓜湯

材料：		調味料：		獻汁料：	
雞胸肉	4兩	鹽	$\frac{1}{4}$ 茶匙	生粉	2湯匙
馬蹄粒	2湯匙	生粉	1茶匙	水	$\frac{1}{4}$ 杯
瓜粒	2湯匙	胡椒粉	少許		
水	3杯	麻油	少許		
菠蘿粒	2湯匙				
西芹粒	2湯匙				
豆腐	1件				



做法：

1. 雞胸肉切粒，加調味料拌勻。
2. 豆腐吸乾水份切粗粒。
3. 煲滾清水，放入雞肉粒、豆腐粒、馬蹄粒、西芹粒及調味料，煮至再滾起，拌勻獻汁埋獻，最後加入瓜粒及菠蘿粒攪勻上桌。

瑤柱豆腐雞肉羹

材料：		雞肉調味料：		獻汁料：	
瑤柱	$\frac{1}{2}$ 兩	鹽	$\frac{1}{8}$ 茶匙	生粉	1湯匙
薑	1片	麻油	$\frac{1}{2}$ 茶匙	水	2湯匙
雞髀肉	1兩	胡椒粉	少許		
水	3杯				
豆腐	1件(切粒)				

做法：

1. 先將瑤柱用清水浸軟去水，再加水及薑蒸半小時，去水，撕成幼絲。
2. 雞髀肉切絲，拌入調味料。
3. 水煮滾，加入瑤柱絲，雞絲及豆腐粒。
4. 注入生粉水，煮至稠即成。



雞／烏雞上湯

材料：			
雞骨	1只	蔥	1條
薑	1片	鹽	少許
瘦肉	2兩	水	8杯

做法：

1. 將全部材料放入煲中煮滾，改用慢火煮兩小時，調味。
2. 待冷卻，放冰箱。雞油凝固浮上湯面後，拂走雞油留湯待用。

雞蓉蛋白豆腐湯

材料：	醃料：	調味料：
去皮雞肉 4兩	酒 1茶匙	胡椒粉 少許
薑 1片	生粉 1茶匙	生粉 2茶匙
蛋白 1隻(拂勻)		麻油 少許
蔥 1條(切粒)		
豆腐 1件(切粒)		
芫荽 少許(切碎)		
甘筍粒 1/4杯		
上湯 4杯		



做法:

1. 雞肉切碎。
2. 用醃料醃雞蓉半小時，煮滾上湯，放薑片、甘筍粒，煮幾分鐘，加雞蓉、豆腐，再煮2、3分鐘，加調味料、蔥、芫荽、蛋白，待滾即成。

西湖雞絲羹

材料：	雞肉調味料：	獻汁料：
雞髀肉 1兩	鹽 1/8茶匙	生粉 1湯匙
芫茜 少許(切碎)	酒 1/2茶匙	水 2湯匙
上湯 3杯	薑汁 1/4茶匙	
蛋白 1隻(拂勻)	麻油 1/2茶匙	
	胡椒粉 少許	

做法:

1. 雞髀肉切絲，拌入調味料，醃半小時。
2. 上湯燒滾，放入雞絲，加蓋煮滾後，改用慢火。加入蛋白拌勻，注入生粉水，煮至稠。灑上芫茜，待滾即成。

鵪鶉馬蹄湯

材料：
鵪鶉 1隻
馬蹄 5兩
瘦肉 4兩



做法：

1. 洗乾淨鵪鶉和瘦肉，飛水後再沖乾淨。
2. 馬蹄去皮，清洗乾淨，每個切開一半。
3. 燒滾適量水，放入所有材料於煲內，水滾後改用慢火煲2 1/2小時，下鹽調味即成。



黃花魚蛋花湯

材料：		調味料：	
黃花魚	10 兩	鹽	1/4 茶匙
芫茜	少許	薑	2 片
上湯	2 杯	蔥	2 棵
甘筍花	數片	酒	1/2 茶匙
蛋白	1 隻	生粉	1 茶匙
清水	2 杯		

做法：

1. 黃花魚用調味料搽勻魚身。
2. 煲滾上湯和清水將所有材料加入煲滾，最後倒下蛋白拌勻，灑上芫茜。



鯪魚皮蛋湯

材料：		魚肉調味料：	
鯪魚肉	4 兩	鹽	1/4 茶匙
蔥	1 棵	胡椒粉	少許
芫茜	少許	生油	少許
薑	1 片		
皮蛋	1 隻		

做法：

1. 芫茜及蔥洗淨，切成小段。
2. 皮蛋沖淨去殼切件備用。
3. 魚肉洗乾淨切薄片，並加入調味料拌勻略醃。
4. 燒滾一鍋水，加入皮蛋，薑片，魚肉，待水再滾起時，加入芫茜，蔥後熄火，便可飲用。

冬瓜馬頭魚湯

材料：	
冬瓜	12 兩
薑	2 片
鮮馬頭魚	10 兩

做法：

1. 起鑊，略煎香馬頭魚，放入魚袋待用。
2. 冬瓜去皮切塊，洗淨。
3. 燒滾一窩水，放入魚，冬瓜及薑片，水滾後，由旺火轉回慢火煲約兩小時，以鹽調味便可。
4. (魚類可選用紅衫魚，大眼雞魚，山班魚，鯪魚，牛鯪魚。)
*(蕃茄魚湯的煮法相同)

蘋果馬蹄牛鯪魚湯

材料：	
牛鯪魚	10 兩
蘋果	2 個
馬蹄	8 粒
豬脷	4 兩
清水	適量

做法：

1. 牛鯪魚剖好，洗淨，抹乾，用油煎至金黃。
2. 蘋果去皮，去心，切件。
3. 豬脷飛水，洗淨。
4. 煲滾清水，加入各材料，以大火煲半小時，轉中火煲一小時，下適量鹽調味。



山班魚豆腐瘦肉湯

材料：	
山班魚	10 兩
豆腐	1 件(切塊)
薑	1 片
瘦肉	2 兩(切片)

做法：

1. 將山班魚去腸臟洗淨，然後將魚兩面略煎。
2. 肉片洗淨，出水待用。
3. 待水煲沸後，放入魚，豆腐，肉片及薑，慢火煲一至兩小時，以鹽，胡椒粉調味。

(紅衫魚豆腐湯，大眼雞魚豆腐湯，鯪魚豆腐湯等製法同上)



合掌瓜豆腐魚湯

材料：	
合掌瓜	6 兩
鮮泥鯪	10 兩
豆腐	1 件
薑	2 片

做法：

1. 先將泥鯪去腸臟洗淨，然後將魚兩面略煎待用。
2. 合掌瓜切角塊。
3. 預備適量水加入薑片煲沸，加入魚、豆腐、合掌瓜滾半小時，以鹽、糖調味。



粉葛鯪魚湯

材料：	
粉葛	8 兩(切片)
鯪魚	10 兩
瘦肉	4 兩(切片)
薑	2 片
馬蹄	8 粒

做法：

1. 將鯪魚除腸臟，洗淨，並將兩面煎香待用。
2. 瘦肉洗淨，出水。
3. 待水沸後，將所有材料加入煲內，慢火煮約兩小時，以鹽調味。



蕃茄豆腐大眼雞魚湯

材料：	
蕃茄	6 兩
大眼雞魚	10 兩
薑	1 片
豆腐	1 件

做法：

1. 蕃茄切件去核；大眼雞魚剝去皮，洗淨抹乾，煎黃鑊起。
2. 爆薑、蕃茄、豆腐，加入適量水煲滾，放下魚煲至出味，下鹽調味。



鹹菜滾魚尾湯

材料：	
鯪魚尾	10 兩
鹹酸菜	4 兩
板豆腐	1 件(切件)
薑	1 片

做法：

1. 鹹酸菜洗淨切件。鯪魚尾洗淨抹乾，用少許鹽醃十分鐘。
2. 下油少許，放下魚尾，用油煎至兩面微黃色後鑊起，爆薑，加入適量水燒滾，放下鹹酸菜、鯪魚尾、豆腐，待魚尾滾出味即可。

海鮮

海鮮蜜瓜盅

材料：		湯料：	
石斑粒	4 兩	上湯	2 杯
帶子	4 粒	生抽	1 茶匙
甘筍粒	2 湯匙	鹽	1/8 茶匙
蜜瓜	1 個	胡椒粉	少許
西芹	2 湯匙		



做法：

1. 蜜瓜切 1/4 頂部做蓋，挖去果籽及少許果肉，將果肉切粒待用。
2. 石斑粒飛水，帶子飛水後切粗粒。
3. 煲滾湯料，將石斑粒、帶子、甘筍、西芹，加入煲滾，倒入蜜瓜盅內，再加入蜜瓜粒即成。

青瓜雙鮮湯

材料：		蝦調味料：		青蠔調味料：		湯調味料：		汁料：	
青瓜	8 兩	鹽	1/4 茶匙	胡椒粉	少許	鹽	適量	滾油	適量
中蝦	4 兩	糖	1/3 茶匙	麻油	少許	胡椒粉	適量	生抽	適量
青蠔	4 兩	蛋白	少許			麻油	適量	胡椒粉	適量
粉絲	1/2 兩	胡椒粉	少許						

做法：

1. 青瓜在頭、尾兩端切二厘米，互磨幾下，把瓜沖淨，然後斜切成長片。
2. 中蝦肉用生粉擦淨，在水喉下沖片刻，吸乾水分加入調味拌勻，置放在雪櫃內。
3. 青蠔用粗鹽擦洗，用水沖淨，用薑蔥飛水，略沖。
4. 燒滾四杯水，下油、粉絲、青蠔先滾五分鐘。
5. 下青瓜和蝦肉，待滾，改用中火再滾三分鐘。
6. 把步驟 4 和 5 的材料撈起，淋上汁料。
7. 下調味在湯內拌勻。

薯仔淡菜湯

材料：	
薯仔	10 兩
淡菜	3 兩
薑	1 片
蔥	2 條

做法：

1. 淡菜浸透洗淨。下油爆薑、蔥，下淡菜爆香鑊起，用熱水沖洗，使去油。薯仔去皮切件。
2. 把適量水煲滾，放下淡菜、薯仔，慢火煲四十分鐘至一小時，下鹽調味。

蜆肉瓜蓉羹

材料：	蜆肉調味料：	獻汁料：
冬瓜 10 兩	鹽 1/4 茶匙	生粉 1 1/2 茶匙
蜆肉 4 兩	薑汁 少許	馬蹄粉 1 茶匙
上湯 2 杯	麻油 少許	麻油 少許
韭王 1/2 兩		胡椒粉 少許
蛋白 1 隻		

做法：

1. 冬瓜削皮，用幼磨磨成瓜蓉，加入半湯匙油拌勻。
2. 蜆肉加調味拌勻，用油略炒片刻備用。
3. 韭王洗淨，抹乾，切成小段。
4. 燒熱煲，下薑片爆香(薑片取出不要)。
5. 傾入上湯，待滾，傾入冬瓜蓉，用大火煮五分鐘。
6. 把獻汁拌勻，慢慢傾入步驟 5 的上湯。
7. 待獻汁微滾，下蜆肉和適量鹽。
8. 傾入蛋白，拌勻，灑上韭王和麻油，便可供食。



象拔蚌煲雞／烏雞湯

材料：	
去皮雞／烏雞	1/2 隻
乾象拔蚌	2 兩
薑	2 片
蔥	1 條

做法：

1. 乾象拔蚌用清水浸半小時，用薑蔥出水；雞洗淨，出水過冷河。
2. 把適量水煲滾，放下雞、象拔蚌及薑一片煲滾，慢火煲三小時半，下鹽調味。

冬瓜蟹肉清湯

材料：	調味料：
熟蟹肉 4 兩	鹽 1/4 茶匙
冬瓜 8 兩	胡椒粉 少許
雞／烏雞湯 2 杯	
芫茜碎 少許	

做法：

1. 冬瓜放入雞湯內煲滾，慢火滾至一半份量，加入調味料拌勻。
2. 冬瓜粒、芫茜碎、熟蟹肉一起加入湯內即成。



鮑魚煲雞湯

材料：	
去皮雞肉 4 兩	
鮑魚 1 個	
火腿 1 兩	
薑 2 片	

做法：

1. 鮑魚切件，用薑、蔥出水。雞出水過冷河。
2. 把適量水燒滾，放下火腿、薑、雞煲滾，慢火煲三小時，下鮑魚再煲二十分鐘，下鹽調味。

咖喱海鮮湯

材料：					
蜆肉	4 隻	石斑肉	1 兩	魚骨湯	3 杯
青口	4 隻	薑	4 片	雜菜(青豆粟米)	1/2 杯
魷魚	1 兩	脫脂奶	1 杯	西芹薯仔粒)	
龍脷柳	1 兩片	咖喱粉	3 茶匙	菜油	少許



做法：

1. 魚骨湯加雜菜煲約半小時，隔渣備用。
2. 菜油炒香薑片、咖喱粉，注入魚湯、脫脂奶及海鮮，慢火滾熟，下鹽調味即成。

彩虹豆腐羹

材料：		獻汁料：	
石斑粒	1 兩	生粉	1/2 湯匙
帶子粒	1 兩	水	3 湯匙
豆腐	1 兩		
蛋	1 隻		
黃、紅椒絲	各 1/4 隻		
雞/烏雞湯	2 杯		

做法：

1. 豆腐及雞蛋拌勻，蒸熟，切粒備用。
2. 海鮮粒飛水，瀝乾。
3. 煮滾雞湯，放入各料，落獻攪勻即成。



蜜瓜炖螺頭湯

材料：			
螺肉	8 兩	豬脰	4 兩
蜜瓜	1 斤	皺皮瓜	2 兩
雞肉	4 兩	上湯	3 杯

做法：

1. 蜜瓜半個挖空起肉，保留瓜盅。
2. 雞肉、豬脰及角螺拖水，連同上湯、蜜瓜肉煲二小時。
3. 煲好的湯放入蜜瓜盅內，加入皺皮瓜再炖一小時，下鹽調味即成。

瑤柱石斑豆腐羹

材料：				石斑肉調味料：		湯料：	
節瓜	1 杯切粒	油	2 茶匙	鹽	1/8 茶匙	鹽	1/2 茶匙
瑤柱	1/2 兩	水	3 杯	生粉	1/8 茶匙	生粉	1 湯匙
蕃茄	切粒 1/8 茶匙	酒	1 茶匙	麻油	少許	水	2 湯匙
水	2 1/2 杯	豆腐	1 件切粒				
石斑肉	2 兩						

做法：

1. 先將瑤柱用清水浸軟去水，再加水及薑蒸半小時，去水，撕成幼絲。
2. 石斑肉洗淨，抹乾，拌入調味料。
3. 油 2 匙放入煲中，燒熱，放入節瓜及蕃茄炒熟，灑酒，加入熱水，待滾 2 分鐘。
4. 水煮滾，加入瑤柱絲、石斑肉及豆腐粒。
5. 注入生粉水，煮至稠即成。

牛

青瓜粉絲牛肉湯

材料：		牛肉調味料：	
青瓜	10斤	鹽	$\frac{1}{4}$ 茶匙
粉絲	1兩	糖	$\frac{1}{2}$ 茶匙
牛肉	4兩	生粉	$\frac{1}{2}$ 茶匙
薑	1片	胡椒粉	少許

做法：

1. 豆腐及雞蛋拌勻，蒸熟，切粒備用。
2. 青瓜刨皮洗淨，切厚片；粉絲浸軟切短度；牛肉切薄片，用調味料醃十分鐘。
3. 下半湯匙，爆香薑，加入適量水燒滾，落青瓜，粉絲煮滾，下牛肉滾熟，落鹽調味。



蕃茄薯仔牛肉湯

材料：		牛肉調味料：	
牛肉	4兩	生抽	1茶匙
蕃茄	2個	糖	$\frac{1}{2}$ 茶匙
薯仔	3兩	生粉	1湯匙
薑	1片	生油	$\frac{1}{2}$ 茶匙

做法：

1. 薯仔去皮，切小塊。蕃茄洗淨切成小塊。
2. 牛肉洗淨，出水後切片，並加調味料拌勻。
3. 燒熱鑊，下少量油，慢火爆薑片，加薯仔同炒片刻，注入適量清水，大火煮滾，再加入蕃茄、牛肉，待再滾後，下適量鹽、糖調味。

羅宋湯

材料：		調味料：			
牛肉	4兩	粟米	2兩	胡椒粉	少許
西芹	2條	檸檬	2片去核	鹽	少許
蕃茄	2個	茄膏	3安士		
青椒	2隻	麵粉	$3\frac{1}{2}$ 湯匙		

做法：

1. 牛肉切件，放落滾入水中煮五分鐘，取起洗淨。
2. 青椒去核切粗條；蕃茄去核切件；西芹切粗條。
3. 下油 $\frac{1}{2}$ 湯匙，爆香西芹、青椒後鑊起。
4. 下油1湯匙，爆香茄膏，落麵粉炒勻，逐少加水兩杯煮成稀糊狀，放入煲內，加入西芹、蕃茄、青椒、牛肉、粟米、檸檬、水8杯及調味，煲滾後，慢火煲 $2\frac{1}{2}$ 小時，試味即成。



其他

紹菜魚肉羹

材料：	瘦肉調味：	調味料：
瘦肉 3兩	鹽 1/8茶匙	鹽 1茶匙
魚蓉 3兩	生抽 1/2湯匙	糖 1/2茶匙
炒香油蔥 1大湯匙	生粉 1茶匙	生粉 1湯匙
紹菜 3兩		麻油 1/2茶匙

做法：

1. 紹菜切絲。
2. 瘦肉切絲，加入調味料拌勻，將魚蓉、炒香油蔥與肉絲混合，用力攪拌均勻。
3. 水煮滾，加入紹菜絲煮片刻，投入裹上魚蓉的肉絲，調味後再煮滾即成。

節瓜四寶湯

材料：	醃料：	調味料：
節瓜 10兩	鹽 1/2茶匙	鹽 適量
帶子 2兩	糖 3/4茶匙	胡椒粉 適量
魚柳 3兩	生粉 2/3茶匙	
蛋白 2隻	蛋白 少許	
薑 2片	胡椒粉 少許	
	麻油 少許	



做法：

1. 節瓜刮皮，切厚片。
2. 帶子用生粉擦洗，沖淨，魚柳洗淨，切件；把兩者用吸水紙吸乾水分，加入醃料拌勻，置放在雪櫃半小時。
3. 燒熱煲，下油少許，爆香薑片，下節瓜略炒。
4. 傾入四杯水，待滾，把帶子和魚柳放入，不要移動，待兩者煮均熟，才好拌動。
5. 下蛋白，拌勻，試味，下適量調味料即成。

節瓜蓉羹

材料：		蝦調味料：		瓜調味料：		獻汁料：	
節瓜	10 兩	鹽	$\frac{1}{3}$ 茶匙	鹽	$\frac{1}{3}$ 茶匙	生粉	3 茶匙
中蝦肉	3 兩	蛋白	1 茶匙	薑汁	少許	清水	3 湯匙
金華火腿	1 $\frac{1}{2}$ 兩	胡椒粉	少許	胡椒粉	少許		
薑	2 片	麻油	少許				
乾蔥	1 粒	生粉	$\frac{2}{3}$ 茶匙				
上湯	2 杯						

做法：

1. 節瓜刮皮，用幼磨成瓜蓉，瓜蓉加半湯匙油拌勻。
2. 中蝦肉用生粉擦洗，沖片刻，抹乾，加入調味。置放雪櫃內半小時後取出。
3. 放入薑蔥片，煮三分鐘，取出沖洗。
4. 金華火腿用暖水略浸，切成幼蓉。
5. 燒熱油，把瓜蓉略炒，先取出待用。再炒蝦肉，取出備用。
6. 傾入上湯，待滾，放入薑蔥片、瓜蓉、蝦肉、火腿，便可供食。

錦繡瓜粒湯

材料：		石斑肉調味料：		雞肉調味料：		調味料：	
冬瓜	8 兩	胡椒粉	少許	鹽	$\frac{1}{2}$ 茶匙	鹽	適量
節瓜	2 兩	油	少許	糖	$\frac{3}{4}$ 茶匙	麻油	適量
石斑肉	2 兩	蛋白	少許	生粉	$\frac{2}{3}$ 茶匙	胡椒粉	適量
雞肉	4 兩	鹽	$\frac{1}{4}$ 茶匙	胡椒粉	少許		
洋火腿	1 兩						
粟米粒	2 兩						
上湯或清雞湯	1 罐						
薑	2 片						

做法：

1. 冬瓜削皮，切粒；節瓜削皮，去瓢，切幼粒。
2. 石斑肉用生粉擦過，在水喉沖五分鐘，抹乾，加入調味拌勻，置放在雪櫃內半小時以上。
3. 雞肉去油脂，切粒，用水沖淨，盛乾，加入調味拌勻。
4. 燒熱油，炒雞肉和蝦，取出備用。
5. 燒熱油少許，爆香薑片，下粟米粒、火腿粒、上湯和三杯水，用中火煲滾，改用慢火煲十分鐘。
6. 下雞肉、石斑肉和調味拌勻，待滾，便可供食。



一品南瓜盅

材料：		調味料：	
南瓜一個	約4斤	鹽	$\frac{2}{3}$ 茶匙
鮮雞肉	3兩	胡椒粉	少許
清雞湯	1公升		
瑤柱	4粒		
粟米	$\frac{1}{2}$ 杯		
薑	1片		

做法：

1. 將南瓜挖肉去瓢，做成南瓜盅。
2. 全部材料切片，飛水，瀝乾，放入盅內。
3. 煮滾清雞湯，下調味料，注入盅內，合上瓜蓋，隔水蒸至脰即成。



冬瓜蓉雲腿湯

材料：	
清雞火腿上湯	1罐
去皮冬瓜	1斤
雲腿絲	少許

做法：

1. 冬瓜放入上湯內，慢火煮至入味，待冷，放入攪拌機內打成蓉。
2. 煮滾冬瓜蓉，下鹽調味，灑入雲腿絲即成。

粟米蛋花湯

材料：			
免治瘦肉	1兩	粟粉	$\frac{1}{2}$ 茶匙
油	$\frac{1}{2}$ 茶匙	雞蛋	1隻
粟米蓉	$\frac{1}{2}$ 杯	水	$\frac{1}{2}$ 杯

做法：

1. 免治瘦肉用少許油及粟粉醃片刻。
2. 先將水注滿煲，水滾後放肉末和粟米蓉，再滾便放調味料，盛湯前才將雞蛋打散放於湯內。