

火候十足

。 广东味道 。

经典广式靓汤

百映传媒 · 编著



宁可食无肉，不可啖无汤

100道心水靓汤，妈妈的味道

极简 极鲜 极养人



扫码看视频
做菜更简单

张
青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

。广东味道。

火候十足

经典 广式靓汤

百映传媒·编著

 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

火候十足：经典广式靓汤/百映传媒 编著. —青岛：青岛出版社，
2016.2(广东味道)
ISBN 978-7-5552-3442-5

I. ①火… II. ①百… III. ①粤菜—汤菜—菜谱
IV. ①TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第001116号

书 名 火候十足：经典广式靓汤
编 著 百映传媒
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市海尔路182号(266061)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 0532-85814750(传真) 0532-68068026
策划组稿 周鸿媛
责任编辑 杨子涵
封面设计 毕晓郁
印 刷 青岛新华印刷有限公司
出版日期 2016年3月第1版 2016年3月第1次印刷
开 本 16开(710毫米×1010毫米)
印 张 14
书 号 ISBN 978-7-5552-3442-5
定 价 32.80元

编校印装质量、盗版监督服务电话：4006532017 053268068638
印刷厂服务电话：4008053267





好喝不过一碗 “妈子靓汤”

广东人爱喝汤，就连好友告别时，也不忘来一句“改日来我家饮碗妈子靓汤”。在许多广府人心中，最好喝的汤往往不是某位大厨烹饪的，而是妈妈最拿手的老火靓汤。

汤，是岭南饮食文化中非常重要的一部分。岭南地区气候湿热，很容易消减人们的胃口，所以“进食先饮汤”便成了广东人吃饭时的习惯。

广东人不但爱喝汤，而且对煲汤的学问甚为精通。煲汤并非绝技，而是一种来自于祖祖辈辈的传承，也是一种自然天成的习惯。广东人煲汤的意境颇似一出精心布置的戏剧，大到天气变化，小到调料添加，无不一一琢磨、深思熟虑。广东煲汤对炊具有讲究，用的是厚厚的砂锅；对时间要把握好，“煲三炖四”，直到材料软化，精华都渗入到汤水中；要注意掌控火候，大火煮滚，小火慢熬；要顺应时令的变化，春夏秋冬，功效各不相同；对药材配伍要熟悉，讲究用料，对症滋补身体……这样煲出来的汤，料头足、火候够、时间长，既原汁原味、入口甘甜，又有药补之效。

汤，作为最有家庭感的暖胃美食，它不仅包含了生活态度，也传递了温馨的亲情。本书汇聚了岭南最“浓情”的一百道经典汤品，随着汤味邀您一同探寻美食背后意蕴深长的广东汤文化。从食材选购到处理，从调味到烹饪，从搭配到功效，手把手传授让全家人都温暖幸福的广东靓汤圣经，让一碗汤成为最幸福的表达爱意的方式。

千锤百炼

老火汤

广东人喜欢喝汤，更擅长煲汤。

岭南人深谙『药食同源』的原理，

并将其充分运用于煲汤中。

当食材与药材经过几个小时的细火慢熬后，

所有的精华全都原汁原味地溶解于汤水中。

一碗汤的个中味道，喝过方能体味。

目录

CONTENTS

千锤百炼老火汤

一、百食汤为先.....	2
二、靓汤寻真味.....	3
三、精心煲制一碗靓汤.....	5

寻味地道广东汤

青橄榄炖鲍鱼	11	玉米须煲瘦肉汤	37
客家清炖猪肉汤	13	虫草花炖竹笙	39
胡椒猪肚鸡汤	15	木瓜炖排骨	41
冬瓜薏仁老鸭汤	17	茶树菇排骨汤	43
土茯苓灵芝老龟汤	19	潮汕鸽吞燕	45
桂香红枣炖花胶	21	茶树菇炖鸡	47
羊肚菇炖辽参	23	四物鸡汤	49
海马蝎子汤	25	当归黄精炖鲍鱼	51
四宝海皇汤	27	葛花苦瓜排骨汤	53
椰子炖鸡汤	29	鲜茯苓茅根炖乳鸽	55
木瓜雪蛤炖鸡	31	红烧血燕	57
松茸猴头菇炖竹丝鸡	33	金霍斛炖水鸭	59
花旗参双雪瘦肉汤	35	太极护国菜	61



解味滋补药膳汤

- | | | | |
|-----------------|----|-----------------|-----|
| 天麻炖猪脑 | 65 | 土茯苓首乌炖竹丝鸡 | 93 |
| 杜仲炖猪腰 | 67 | 沙参玉竹炖乳鸽 | 95 |
| 生地煲排骨 | 69 | 玉竹党参煲鹧鸪 | 97 |
| 鲜人参炖竹丝鸡 | 71 | 木瓜百合炖瘦肉 | 99 |
| 无花果山楂煲鸡汤 | 73 | 木瓜炖官燕 | 101 |
| 丹参田七花旗参炖鸡 | 75 | 银杏老鸭汤 | 103 |
| 猴头菇炖水鸭 | 77 | 党参枸杞炖羊鞭 | 105 |
| 冬虫夏草炖水鸭 | 79 | 石斛红枣炖羊胎盘 | 107 |
| 人参甲鱼炖老鸽 | 81 | 党参红枣煲鹅翅 | 109 |
| 鲜人参川贝汁浸鹧鸪 | 83 | 虫草花海草炖活参 | 111 |
| 川贝鳄鱼炖鹧鸪 | 85 | 灵芝海马炖响螺 | 113 |
| 天麻炖斑鸠 | 87 | 竹丝鸡炖鹿鞭 | 115 |
| 野生灵芝炖响螺 | 89 | 红枣芡实淮山煲猪肉 | 117 |
| 金霍斛炖龟 | 91 | 老母鸡炖羊胎盘 | 119 |



探味 四时养生汤

竹蔗红萝卜马蹄猪骨汤	123
鸡骨草炖龙骨汤	125
五叶神炖老鸭	127
菠菜手打鱼丸汤	129
木棉花薏米猪骨汤	131
霸王花无花果炖猪腱	133
绵茵陈夏枯草煲鲫鱼汤	135
罗汉果桂圆炖冬瓜	137
上汤节瓜花甲王	139
崩大碗煲瘦肉汤	141
罗汉果川贝炖鹌鹑	143
海底椰炖响螺	145

粉葛生鱼猪骨汤	147
北芪枸杞乳鸽汤	149
海参鸡脚炖响螺	151
川贝银杏炖雪梨	153
萝卜膏蟹汤	155
冬瓜羊排汤	157
鹌鹑蛋鸡汤(子母会)	159
菜干猪肺汤	161
西洋参炖鹌鹑	163
五指毛桃炖龙骨汤	165



回味无穷家常汤

红杞姜丝煮豆苗	169
干贝海鲜羹	171
奶白菜炖干贝	173
沙白豆腐汤	175
萝卜丝鲫鱼汤	177
豆腐煮黄骨鱼	179
木瓜鱼头汤	181
枸杞鲈鱼汤	183
桂参大枣猪心汤	185
参芪枸杞猪肝汤	187
莲子煲猪肚汤	189
莲藕煲猪骨	191

玉米煲排骨	193
白萝卜海带排骨汤	195
香菇土鸡汤	197
黄豆炖猪手	199
花生炖猪脚	201
客家猪杂汤	203
土豆火腿煨甲鱼	205
黑豆红枣塘虱鱼汤	207
锅仔黄酒浸双宝	209
南瓜海鲜盅	211
白萝卜煲牛腩	213
广式羊肉煲	215



百食汤为先

一方水土养育一方人。“四时皆是夏，一雨便成秋”的岭南，气候湿热，当地人最喜欢的，除了喝凉茶，便是喝汤了。

广东汤文化历史悠久。据《史书》记载：“岭南之地，暑湿所居。粤人笃信汤有清热去火之效，故饮食中不可无汤”。古时，由于岭南瘴气弥漫，长久居住，热毒、湿气侵身在所难免，人们为了应对恶劣的气候环境所带来的危害，便开始寻求解救之法。而真正的药汤实在苦口，于是人们就从中医药理的食补同源中获取灵感，将食材与药材同煮，既有了药之良效，又有了入口之甘甜，于是便诞生了“老火汤”。

老火汤是调节人体阴阳平衡的养生汤，更是辅助治疗、恢复身体的药膳汤。主要食材一般以质地比较粗老、能耐受长时间加热的荤料为主，并以大块、整料为宜，炖的温度一般保持在90~95℃，时间通常为2~4小时。熬制时间长、火候足、味鲜美，所以广东人将这种方法煮出来的汤叫做“老火汤”。

广府人的老火汤种类繁多，肉、蛋、海鲜、蔬菜、干果、粮食、药材等，无一不可入汤。煲汤的方法不拘一格，熬、滚、煲、烩、炖……各有各的精彩。由于汤料各不相同，所以汤水往往呈现出咸、甜、酸等多样的风味。

“宁可食无肉，不可啖无汤”，这是广东人的饮食习惯。进餐时，先汤后饭；点餐时，一饭一汤搭配；宴请宾客时，最先选好汤品；就连到酒楼用餐，服务员也是最先询问：要不要来一煲今日的主打靓汤？从高档酒楼到街边的快餐店，“明火例汤”“老火靓汤”的金字招牌随处可见。寻常巷陌中，但凡见到街坊提着菜篮归来，人们都会亲切地问一句“今日煲咩靓汤啊？”如同早晨问候饮茶一样，询问“喝什么汤”也成了广东人打招呼的一种方式。

有位美食家曾说：“汤是广东饮食文化的全部底蕴，更是广东省男女老少们日常生活的幸福源泉。”在广东，几乎每个女人都有一本煲汤心经。勤劳务实的广东女人乐于相夫教子，他们将对家人的关爱，融入到精心熬出的一锅汤中，在一汤一水中，细心地呵护着家庭和婚姻。





在外省人看来，煲汤无非就是将食材与水同煮。但其中区别，只有广府人才能深谙。广府人煲汤，视时节而变，视体质而调，视症状而改……煲汤，就是与天地、与人、与物之间的交流。



靓汤寻真味

顺时进补

春温、夏热、秋凉、冬寒，聪明的广东人依照四季气候的变化特点，把汤水分为了“驱寒除湿”、“消暑退热”、“滋润肠燥”和“补益强身”四种功能。在不同季节，煲不同种类的老火靓汤，能达到顺应自然变化来调理身体的效果。

在春雨绵绵的季节，煲一锅赤小豆鸡汤，既美味又有益；在炎炎夏日，来一碗西洋参冬瓜老鸭汤，清热解暑最有效；秋风阵阵，天气干燥，最适合煲一锅润肺化痰止咳的霸王花菜干猪肺汤；寒冬时节，喝一碗热乎乎的桂圆花生排骨汤最是滋补。

辨证调理

广东人认为汤水可以滋补五脏、营养六腑。不同的身体症状，就要用不同的汤水来调理。通常来说，广东人根据人的体质，将汤分为热补类、温补类、平补类和凉补类四种。

热补类的汤品适合虚弱体质，具有舒筋活血、温暖五脏的功效，通常会搭配热性的药材来增强补性，如人参、山羊肉、干姜等；温补类汤品适合于阳虚体质，症状表现为畏寒、便溏等，常用鸡肉、栗子、海参等入汤；平补类的汤品性质温和，多用桂圆、红枣、猪瘦肉等，有补气补血、消除疲劳、安定神经等保健功效；凉补类的汤品，常选用冬瓜、莲子、苦瓜等，对多汗口渴、咽干舌燥、便秘、尿赤等症状有食疗效果。



不同人喝不同汤

不同人群对营养的需求是不一样的，不同汤对人体产生的作用也是不一样的，所以不同体质的人亦应喝不同成分的汤水，才能收到食疗的功效。

通常来说，儿童处于身体发育的阶段，对营养的需求比成人多，尤其是对蛋白质的需求。动物性食品的主要营养成分是蛋白质，所以，小孩子比较适合喝用鱼、鸡或猪肉煲的汤。而且，他们经常会有胃口不佳、消化不良等症状，这就需要对症调理，选用谷麦芽陈肾汤、黄豆煲鱼骨、无花果瘦肉汤等汤品，可以达到清热健脾、消积食的功效。

俗话说“家有一老如有一宝”，随着年纪的增大，老年人的身体机能逐渐衰弱，因此更需要通过汤水给身体补充营养。平时可以喝一些养心安神的天麻安神鱼头汤、疏通血管的海带木耳肉汤，宁心安神的百合莲子羹等。每日餐前，还应多喝一些清淡的汤，这样可以降低血液的黏稠度，减少心血管疾病的风险，比如西红柿蛋花汤、紫菜汤、冬瓜汤、豆腐汤、菠菜汤等。

现代的职场女性，不仅工作忙碌，而且还要照顾家庭，经常会感觉身心疲惫。要想改善身体状态，并让机体保持活力，就需要经常煲汤进补。睡眠不佳、气色不好时，适合喝冬虫草老龟汤；四物汤、红枣乌鸡汤益气滋阴，对改善月经不调有良好的功效；四季皆宜的西洋参甲鱼汤，对于工作繁忙、压力大的女性特别适合；而黄豆猪蹄汤、鲫鱼豆腐汤、红枣当归汤对于产妇大补元气、促进乳汁分泌则有裨益。

随着生活节奏的加快，男人的压力越来越大，所以更需要滋补。汤就是最适宜的补品。莲藕绿豆猪骨汤，有健脾开胃、舒肝利胆的作用；莲子芡实瘦肉汤养心安神，能缓解工作压力和改善失眠等症状；苁蓉寄生羊肉汤、核桃杜仲炖猪腰、杜仲党参乳鸽汤，对于补肾壮阳、强健筋骨有显著的功效。





老火汤之所以回味无穷，全在于广东人的匠心独运。在当地人看来，精选一只锅、不辞辛劳地处理食材、熟稔那些煲汤的秘诀、耐心地等待几个小时……都是理所当然的事情。因为只有这样极致地追求，才能煲出最美味、最贴家人心窝的一碗汤。



精心煲制一碗靓汤

选好锅，煲好汤

在广东人看来，一锅不可煲百汤。因为每种锅都有不同的属性特点，所以，根据煲制的需要来选锅显得十分重要。

砂锅

砂锅适用于煲汤或较长时间的炖汤，其特点是能够将食材本身的美味完全释放出来。砂锅的保温性极好，即便关火后也能够最大程度地保持汤水的鲜美和温度。

瓦锅

瓦锅的通气性、吸附性好，还具有传热均匀、散热缓慢等特点，耐热、耐冷程度都比砂锅要强一些。它相对平衡的环境温度，有利于水分子与食物的相互渗透，使鲜香成分容易溶出，食品的质地也容易酥烂。而且瓦锅的容量大，更适合一家人共享。

紫砂汤煲

这种锅具有耐酸碱、锅体气孔透气且不渗水的特点，而且锅体导热均匀，在高温下不会与煲中食材发生任何化学反应。其最大优点是可提高煲内食材的pH值，有利于人体碱性健康体质的形成。

炖盅

炖盅的优势在于能完好地保存食材的营养成分，而且炖出的汤水原汁原味，十分清澈，尤其适用于炖煮珍贵的食材，如参类、鲍鱼类食材。但炖汤比煲汤花费的时间要更长一些。



电炖盅

电炖盅是煲汤工具里面最现代化的一种，在使用上没有太多禁忌，同时也能针对不同食材来设定时间。它内置的加热程序会自动将后续的工作都搞定，相对来说比较省心。

煮法不一，味道大不同

广东人煲汤，少则一个小时，多则三四个小时，这往往与烹制的方式有关。同样的食材，当使用不同的方式烹调时，便会呈现出不一样的风味。

煲

广东老火汤的烹制方式就“煲”。煲汤做法简便，是将食材与清水放进汤煲中直接加热，这样易使汤汁浓郁，让味道和养分大部分都渗入汤水中。食用时把汤里面的料捞起，先喝汤，再把汤料配以生抽、葱姜丝、辣椒丝调成的蘸料一起食用。



熬

熬汤所需要的时间比较久，汤汁比较浓，多用于制作高汤。一般是选用动物性食材，如大骨、鸡、鸭等，加水煮至熟烂，汤汁充分入味即可。



炖

炖汤是采用隔水加热法，把食材与清水放入炖盅，盖上盅盖，置于一大锅内（锅内的水量低于炖盅，以水沸时不溢进炖盅为宜）。食用时，汤和料一起食用。



煮

煮汤是一般家庭中最常用的方法，多用于制作清汤。将食材放入烧开的沸水中煮开后，用中火将食物煮熟即可。蔬菜、鲜嫩的鱼肉片最适合用这种方式滚汤。

蒸

蒸汤是将食材和清水放入大碗中，放在蒸笼内，利用水蒸气的热度将汤水和食材蒸至熟透。这种烹制方式最能保持食物原味，汤汁也更清鲜。



口口相传的煲汤秘诀

煲一锅好喝的老火汤并不容易，但是，掌握了其中的一些窍门，却能令你迅速提升煲汤的成功几率。

原材料要新鲜

鲜汤的关键就在于制汤的原料。动物性原料含有丰富的蛋白质和核苷酸等，是鲜味的重要来源。采购时，应选择鲜味足、异味小、血污少的。鱼、畜、禽杀死后3~5小时内最新鲜，此时它们含有的各种酶能使蛋白质、脂肪等分解为人体易于吸收的氨基酸、脂肪酸，味道也最好。

肉类煲前先氽水

用鸡、鸭、排骨、内脏等肉类煲汤时，要先将肉在开水中氽一下。这样不仅可以除去血水，还能去除一部分脂肪，避免汤过于肥腻。

鱼要先煎

煲鱼汤时，要先用油将鱼的两面煎一下，使鱼皮结一层壳，这样就不易碎烂了，而且还不会有腥味。还可以切几片生姜与鱼同煎，熬出来的汤就会呈现出奶白色。



煲汤药材需冲洗

煲药材汤前，最好以冷水稍微冲洗一下药材，但千万不可冲洗过久，以免药材中的水溶性成分流失。此外，中药材一次不要买太多，免得用不完，放久以后会发霉走味。

冷水下料

冷水下料是指将肉类、骨头类食材和冷水同时加热，这样做有利于食材里的蛋白质、脂肪等营养充分释放，也能使汤水味道更鲜美。

加水量有学问

经研究发现，原料与水分别按1:1、1:1.5、1:2等不同的比例煲汤，汤的色泽、香气、味道大有不同，以1:1.5时最佳。而汤中钙、铁的含量，以原料与水1:1的比例时为最高。



中途不加水

煲汤时最好一次性将水加足，中途不要加水。如有加水的必要，一定要加开水，切记不能加冷水。因为冷水会使肉类变硬，也会影响汤水清澈度。

不宜多添调味料

煲汤时忌过多地放入葱、姜、料酒等调料，以免影响食材本身的原汁原味。也忌过早放盐，因为早放盐会使肉中的蛋白质凝固，让汤色发暗，浓度不够，外观不美。

