

老火煲好汤

细火慢炖煲出百味营养精华

中国烹饪协会美食营养专业委员会 推荐

新

膳食养生、汤水先行，老火汤不仅味道香浓，更兼养生功效。本书精选上百道老火汤，为您和家人带来口福和健康。



美食天下 第一辑

中国烹饪协会美食营养专业委员会 推荐

老火煲好汤

《美食天下》编委会 编

重庆出版集团  重庆出版社



目录 Contents

4 老火煲汤的秘诀

——慢工细火煲老汤

Part 1

家常食材 老火汤

- | | | |
|------------|------------|------------|
| 8 芋头排骨汤 | 16 苦瓜枸杞牛肉汤 | 27 香芋鸡汤 |
| 9 土豆排骨汤 | 16 莲藕牛腩汤 | 27 茶树菇老鸭煲 |
| 9 苦瓜胡萝卜猪骨汤 | 17 萝卜牛腩煲 | 28 冬瓜老鸭煲 |
| 10 苦瓜红豆排骨汤 | 17 营养牛骨汤 | 28 老鸭冬瓜荷叶煲 |
| 10 莲藕排骨汤 | 18 牛尾汤 | 29 冬瓜火腿老鸭煲 |
| 11 莲藕猪骨髓汤 | 18 茄汁牛尾煲 | 29 绿豆老鸭煲 |
| 11 玉米香菇大骨汤 | 19 砂锅羊肉汤 | 30 青萝卜老鸭汤 |
| 12 干贝海带排骨汤 | 19 山药羊肉汤 | 30 栗子老鸭汤 |
| 12 百合银耳排骨汤 | 20 白萝卜羊腩煲 | 31 酸菜鸭肉汤 |
| 12 花生红枣猪蹄汤 | 20 冬笋羊肉煲 | 31 老鸭猪肚汤 |
| 13 芸豆猪蹄煲 | 21 木瓜羊肉汤 | 32 扁尖咸肉老鸭煲 |
| 14 猪蹄茭白汤 | 21 羊骨胡萝卜汤 | 32 怀山老鸭汤 |
| 15 西芹茄子肉汤 | 22 红枣木耳羊肉汤 | 33 菜干杏仁鸭肾汤 |
| 15 萝卜葶芥肉汤 | 22 山药百合兔肉汤 | 33 鲜蘑鸭架汤 |
| | 23 兔肉南瓜汤 | 34 鹅肉冬瓜汤 |
| | 23 兔肉香菇汤 | 34 双冬鹅肉汤 |
| | 24 红枣兔肉煲 | 35 柠檬乳鸽汤 |
| | 24 西蓝花鸡汤 | 35 枸杞子乳鸽汤 |
| | 25 芦笋南瓜乌鸡汤 | 36 乳鸽薏米汤 |
| | 25 芝麻杞子乌鸡汤 | 36 白果鹌鹑汤 |
| | 26 双色老鸡汤 | 37 鱼头苦瓜汤 |

- 37 鲤鱼羊肉汤
- 38 黑豆红枣鲤鱼煲
- 38 银丝鲫鱼汤
- 39 红小豆鲫鱼汤
- 39 鲫鱼豆腐汤
- 40 木瓜草鱼尾汤
- 40 黄花银耳鱼尾汤
- 41 鲈鱼浓汤
- 41 枸杞鲈鱼汤
- 42 芥蓝黄鱼笋汤
- 42 萝卜鲢鱼汤
- 43 黄芪鳝鱼汤
- 43 河鳗白果煲
- 44 百合墨鱼仔汤
- 44 大虾炖汤
- 45 鲜虾丝瓜汤
- 45 鲜虾荸荠汤
- 46 家常鲜蟹汤
- 46 蟹黄豆腐羹
- 47 海蜇荸荠汤



- 47 蜇头瓜皮汤
- 48 响螺凤爪汤
- 48 黄花菜响螺汤
- 49 海参汤
- 49 扇贝蘑菇汤

Part 2

滋补养生 老火汤

- 50 黄精猪肘补虚煲
- 51 人参老鹅补益汤
- 51 老鸭冬瓜滋阴煲
- 52 太子参补气汤
- 52 瘦肉党参益气汤
- 53 五子乌鸡益气煲
- 53 羊肉补气养血煲
- 54 当归羊肉养血汤
- 54 当归羊肉补气汤
- 55 老姜羊肉补气煲
- 55 参芪补气益血羹
- 56 甲鱼人参补气汤
- 56 乌鸡气血双补汤
- 57 黄芪猪蹄补血汤
- 57 杜仲排骨补血汤
- 58 山药牛腩补血煲

- 58 田七鸡肉补血汤
- 59 芪归母鸡养血汤
- 59 党参乌鸡补血煲
- 60 乌鸡养生益气汤
- 60 苁蓉羊肉温肾汤
- 61 杜仲腰片温补汤
- 61 虫草全鸭补肾汤
- 62 乌鸡玉兰养肾汤
- 62 桂圆甲鱼健骨煲
- 63 竹荪鹅肉暖胃汤
- 63 木瓜鲤鱼养胃汤
- 64 陈皮牛肉健脾汤
- 64 黄芪鲫鱼补脾汤
- 65 天麻鲫鱼健脾汤
- 65 川芎鱼头健脾煲
- 66 虫草鸡丝保肝汤
- 66 木香黄连润肠汤
- 67 天麻猪脑益智汤
- 67 参黄排骨安神汤
- 68 羊肉益智汤
- 68 牛膝当归壮骨汤
- 69 舒心驻颜羊排汤
- 70 乌鸡附子驻颜汤
- 70 黄芪茯苓消脂汤
- 71 鹿角排骨丰胸汤
- 71 首乌猪脑乌发汤



老火煲汤的秘诀

——慢工细火煲老汤

老火汤，又称广府汤，是粤、港、澳、台湾等岭南地区常用的食补养生方。在制做老火汤时老火汤会加入中药材，慢火煲煮，火候足，时间长，既取药补之效，又取家常食材入口之甘甜，美味与健康兼收。

1 老火汤煲工具有讲究

老火汤好喝，其煲制的工具也是大有讲究的，煲老火汤的工具以陈年瓦罐煨煮效果最佳。瓦罐的通气性、吸附性好，还具有传热均匀、散热缓慢等特点。

煲制鲜汤时，瓦罐能均衡而持久地把热传递给内部原料，内部相对平衡的温度环境，有利于水分子与食物的相互渗透，这种相互渗透的时间维持得越长，汤的滋味会愈加鲜醇，食材质地也越酥烂。

2 老火汤的选材与搭配

煲老火汤的关键在于选料。制汤的原料通常为动物性原料，如鸡肉、鸭肉、猪瘦肉、猪肘子、猪骨、火腿、板鸭、鱼类、牛羊肉等。采购时应注意选择鲜味足、异味小、血污少的原料。这些动物类原料中含有丰富的蛋白质和核苷酸等，家禽肉中能溶解于水的含氮浸出物，是汤鲜味的主要来源，而且蛋白质受热后不但不会被破坏，热力还可帮助它分解，会更容易被人体吸收。

以养生为目的的老火汤讲究药食同补，食材里面还要有一些干品如药材、菌类等，还要搭配一些蔬果类食材。这些食材除了要保证新鲜，各种食材的搭配也不可忽视。很多食材之间存在着相互制约的关系。食物之间如果搭配不当，会在人体的消化吸收和代谢过程中降低营养物质的生物利用率，导致营养缺乏和代谢失常，从而引发疾病。

3 煲汤的时间与火候

煲老火汤火候的要诀是大火烧沸，小火慢煨。只有这样，才可以使食物的蛋白质浸出物等鲜香物质尽可能地溶解，使汤鲜醇味美。



至于煲汤时间，可以归结为这四个字：“煲二炖三”，即煲汤2小时，炖汤3小时。在做汤时，火不要过大，火候以保持汤沸腾为准。开锅后，小火慢煲，一般情况下鱼汤1小时左右，鸡汤、排骨汤3小时左右，如果是煲参汤，最佳时间是40分钟左右。

老火汤并不是时间越长营养越好。如果煲得时间太久，嘌呤溢出就会增多，容易引起高尿酸血症或痛风患者的痛风发作。同时煲的时间久，汤就越浓，会刺激胃酸的分泌，对于胃酸过多、胃溃疡、胃窦炎或近期有胃出血病史者不利。

4 老火汤的用水量

煲汤时水量一定要盖过全部材料，加水量不要少于喝汤分量的2倍，即如果需要煲出2碗汤，就要加4碗水。要注意水要一次性加足，不能中途添加凉水，否则减弱汤的鲜味。当原料与水共煮时，受热较均匀，在水分子对流

作用下，热量不断向原料内部渗透，水分子也有规律地向原料内部渗透，可溶性呈味物质就从原料内部扩散到表面，由表面再扩散到汤汁中。若中途添加凉水，汤汁的温度骤然下降，破坏了原来的均衡状态。由于温度下降，可溶性呈味物质从原料内部扩散到表面的速度减慢，原料表面因降温、突然收缩，造成表面紧密，影响了呈味物质的溶出，使汤的鲜味减弱。

5 老火汤的调料

汤中添加盐，除了调味外，还对蛋白质溶解度有影响，在把原料下凉水锅的同时，添加少量盐，可使原料中盐溶蛋白质充分溶于水中，增加汤汁浓度和营养价值，但是必须控制添加盐的量。

做汤时，如果添加大量盐，由于盐具有较大的渗透压，原料中水分会渗出来，同时盐也会向原料内部扩散，导致原料内部蛋

白质凝聚，呈味物质就难以浸出，会影响汤汁的浓度和滋味。如果放少量盐，会起到盐溶作用，低浓度盐溶液可使蛋白质表面吸附某种离子，使蛋白质颗粒表面同性电荷增加，加强了排斥作用，使蛋白质空间结构有所松弛，加强与水的结合，从而提高蛋白质的溶解度。

做汤时加入适量的葱、姜、料酒等，可除去腥、膻、臊等异味，解腻爽口，增加汤汁的鲜美滋味。但如果调料放得过多，则会影响汤本身的鲜味，使汤色既不明亮，也不美观。

6 常喝老火汤养生又健康

喝汤是一种好习惯，特别是喝老火汤。老火汤用动物食材，如乌鸡、猪骨、老鸭等熬煮，蛋白质和脂肪等溶解较多，不仅富含营养且易于消化。由于熬煮时间长，汤里溶解了大量矿物质，如钙、镁等，有很好的保健作用。

老火汤中有时会加入中药材，依据加入的食材不同，可达到强身健体、养颜美容、清补滋润等食疗功效。譬如，气血两虚者在乌鸡汤中加入当归、白芍、枸杞子等，可迅速补气补血；骨质疏松、风湿患者若在猪骨汤中加入乌豆，则可补肾活血，效果极佳，对疾病好转大有裨益。

不过，老火汤中药材的加入应咨询医生，掌握基本的中药与食物相搭法则，以免药食性味相克，损害身体健康。药材选择也要考虑个人体质，如糖尿病患者应避免当归、党参、花旗参等，因为这些药材含有糖分。

7 喝老火汤要注意的事项

老火汤虽然好喝，但要喝出健康，还需要注意以下几个方面问题：

首先，要弄清自己的体质，选择适当的老火汤。如体质为寒性体质，煲汤时不宜选用绿豆、薏米、海带、冬瓜、莲子等清热

类食物，应多喝些用当归、羊肉等温补食物煲制的老火汤。如为痛风患者，则不应喝高嘌呤老火汤，肾脏疾病患者也应避免，否则会加重肾脏负担。

喝老火汤还要看季节，依据季节不同煲不同的汤。春季养肝，喝土茯苓袪老龟可以清热解毒；夏季要解暑养心，猪骨冬瓜薏米汤、椰子煲鸡汤是不错的选择；秋季要滋润益气，可以喝西洋参煲鹤鹑、莲藕绿豆猪骨汤；冬天要保暖抗寒，可以喝花生眉豆煲猪尾、冬虫草老鸭汤等。



慢火煮制的老火汤时间长，火候足，香浓四溢。煲一锅老火汤，送给家人的不只是口福，还有健康。

家常食材老火汤



芋头排骨汤

材料：小排骨1000克、芋头100克、香菜末适量。

调料：酱油、料酒、白糖、淀粉、蒜末、盐、植物油。

做法

- 1 小排骨洗净，加酱油、淀粉腌渍，放入热油中炸片刻捞出。
- 2 芋头去皮，切四方块，热油炸至外皮发黄，捞出备用。
- 3 锅内倒油烧热，炒香蒜末，放入排骨、芋头块，加料酒、白糖、盐和水烧沸，转小火煲1小时，撒香菜末即可。



土豆排骨汤

材料：排骨400克、土豆4个、番茄2个。

调料：盐。

做法

- 1 排骨洗净，剁成块；土豆去皮，洗净；番茄洗净，去皮，每个切成四份。
- 2 锅内加入适量清水，烧沸后下排骨块、土豆，用大火烧沸后改小火煲约2小时，再加番茄滚几滚，最后加入盐调味即可。

{ 话说这碗汤 }

●用新鲜鸡、鸭、排骨等炖汤，必须待水开后下锅；用盐腌过的肉、鸡、火腿等炖汤，则需冷水下锅。



苦瓜胡萝卜猪骨汤

材料：猪骨400克，苦瓜、胡萝卜各200克，蜜枣、黄豆各适量。

调料：盐、姜片。

做法

- 1 猪骨先焯水，去除血水。
- 2 黄豆用清水洗净后放入温水中泡涨；苦瓜洗净，去瓤，切成3厘米长的段；胡萝卜洗净，切厚块。
- 3 锅置火上，倒入适量水烧沸后，放入猪骨、黄豆、姜片，煲1小时。
- 4 加入苦瓜段、胡萝卜块和蜜枣煮30分钟，最后放盐调味即可。



苦瓜红豆排骨汤

材料：苦瓜200克、红小豆100克、排骨500克。

调料：姜片、盐。

做法

- 1 排骨斩段洗净，入沸水中焯烫5分钟，捞起；红小豆洗净，浸泡4小时。
- 2 苦瓜洗净、去瓤并切厚片，用盐腌片刻，再用清水浸泡洗净，以去除苦味。
- 3 将清水煮沸，将苦瓜片、红小豆、排骨、姜片和盐放入砂锅大火煮沸，转小火煲2小时，用盐调味即可。



莲藕排骨汤

材料：猪排骨400克、莲藕200克。

调料：葱段、姜片、料酒、胡椒粉、盐、味精。

做法

- 1 猪排骨洗净，剁块；莲藕去皮，洗净切块。
- 2 锅内加水煮沸，放姜片、葱段、料酒、猪排骨块，焯去血水，捞出洗净，沥水。
- 3 锅置火上，倒入适量清水，放入剩余姜片、猪排骨块、藕块煮沸，转小火煲约2小时，加盐、味精、胡椒粉调味即可。



玉米香菇大骨汤

材料: 猪腔骨500克、玉米棒300克、香菇20克。

调料: 盐、鸡精、香菜、姜片。

做法

- 1 猪腔骨洗净剁块，放入沸水锅中焯去血水除腥；玉米棒洗净切段；香菜切段；香菇泡发，洗净切块。
- 2 锅中倒入适量清水，放入腔骨块、玉米段、香菇块、姜片，用大火煮沸，转小火煲约1.5小时，加盐、鸡精调味，撒上香菜段即可。

莲藕猪骨髓汤

材料: 猪骨髓、莲藕各100克，红枣20克。

调料: 盐、味精、料酒、葱段、姜片、植物油、高汤。

做法

- 1 猪骨髓入沸水焯烫后捞出备用；莲藕洗净，去皮，切成条，泡在水中；红枣去核洗净备用。
- 2 锅内倒油烧热，炒香葱段、姜片，加高汤，下猪骨髓、莲藕条、红枣、盐、料酒，小火炖至熟，加味精调味即可。





干贝海带排骨汤

材料: 猪排骨400克、海带150克、水发干贝30克。

调料: 葱段、姜片、盐、料酒。

做法

- 1 海带泡发，洗净，切菱形片；猪排骨洗净，剁成段，入沸水锅中焯去血水除腥，捞出冲净，沥水；干贝洗净。
- 2 锅中加水，放入排骨块、海带片、葱段、姜片、料酒煮沸后放干贝，转小火煲1.5小时，拣去姜片、葱段，放盐即可。

{ 话说这碗汤 }

● 如果使用冰鲜排骨，一定要完全解冻后再入锅，否则会影响排骨的口感。

百合银耳排骨汤

材料: 排骨400克、鲜百合100克、银耳200克、高汤1000毫升。

调料: 盐、味精、香油、葱段、姜块。

做法

- 1 排骨洗净剁成段，放入沸水中焯烫后捞出，冲净浮沫，沥干；银耳泡发、去蒂洗净，撕成小朵；鲜百合洗净，掰成瓣，放入沸水中焯烫片刻备用。
- 2 锅内放高汤、排骨段、葱段、姜块煮沸，再煲50分钟至熟，放银耳、百合煲20分钟，加盐、味精调味，淋入香油即可。





花生红枣猪蹄汤

材料：花生仁100克、红枣10克、猪蹄2个。

调料：盐。

做法

- 1 将花生仁、红枣用水泡1小时，捞出；猪蹄处理干净，剁成块。
- 2 锅置火上，放入适量清水，加入花生仁、红枣、猪蹄块，用大火煮沸后再用小火煲1小时至熟烂，放入适量盐调味即可。

{ 话说这碗汤 }

● 做汤时如果不小心放多了盐，可用干净的布包上些面粉或生土豆片、大米，放到锅内煮，汤中的盐分就会被吸收，汤味道就淡了。

芸豆猪蹄煲

材料：猪蹄400克、芸豆100克、枸杞子10克、清汤1500毫升。

调料：葱段、姜块、料酒、盐、味精。

做法

- 1 猪蹄洗净，拔除余毛，刮除表面杂物，斩成六块，焯水捞出，洗去浮沫；芸豆用温水泡软；枸杞子洗净用温水泡软。
- 2 砂锅倒入适量清汤，放猪蹄块、葱段、姜块、料酒，大火煮沸后转小火煲2小时，放芸豆煲1小时，放枸杞子、盐稍煮，加味精即可。





猪蹄茭白汤

材料：猪蹄2只、茭白块100克、鲜汤1000毫升。

调料：料酒、葱段、姜片、盐、味精。

做法

- 1 猪蹄放水泡30分钟，拔净残毛，刮至皮白，斩成小块，焯水洗净，加料酒、葱段、姜片，蒸至熟烂。
- 2 锅内放入猪蹄块、料酒、葱段、

姜片、鲜汤煮沸，撇去浮沫，加茭白块烧煮。

- 3 起锅时加盐、味精调味，拣去葱段、姜片即可。

★ 话说这碗汤 ★

● 挑选茭白时以茭肉肥大，新鲜肉嫩，肉色洁白，带甜味者为好。

西芹茄子肉汤

材料：西芹150克、茄子200克、猪瘦肉100克，红枣15克。

调料：姜片、盐。

做法

- 1 将西芹择洗净，切段；茄子去皮洗净，切块；猪瘦肉洗净，切片；红枣洗净，去核。
- 2 砂锅内注入适量清水烧沸，放入西芹段、茄子块、瘦肉片、红枣、姜片。
- 3 大火煮沸后转小火煲约1小时，加盐调味即可。

{ 话说这碗汤 }

● 荸荠外皮和内部都有可能附着较多的细菌和寄生虫，一定要洗净煮透后方可食用。



萝卜荸荠肉汤

材料：胡萝卜250克、荸荠150克、猪腿肉200克。

调料：盐、味精。

做法

- 1 胡萝卜洗净，切成段；荸荠去皮，洗净；猪腿肉洗净，切块。
- 2 将胡萝卜段、荸荠、猪腿肉块一起放入汤锅内，加入适量清水，大火煮沸后，转小火煲2小时，加盐、味精调味即可。

★ 话说这碗汤 ★

● 荸荠中富含磷，有利于骨骼的发育，同时还可促进体内糖、蛋白质、脂肪的代谢。



苦瓜枸杞牛肉汤

材料：牛肉200克、苦瓜100克、枸杞子10克。

调料：植物油、盐、味精、干辣椒。

做法

- 1 苦瓜洗净，去瓢，切条；枸杞子泡洗干净备用。
- 2 牛肉洗净，切块，焯水，再放入清水锅中煲2小时。
- 3 锅内倒油烧热，煸香辣椒，加苦瓜条、枸杞子翻炒，然后倒入牛肉块锅中，与牛肉同煲5分钟，加盐、味精调味即可。

莲藕牛腩汤

材料：牛腩350克，莲藕200克，蜜枣、红小豆各适量。

调料：姜末、盐。

做法

- 1 牛腩洗净，切大块，去肥脂，焯烫，取出过凉，洗净，沥干；莲藕洗净，去节和皮，切大块；红小豆、蜜枣洗净。
- 2 牛腩块、莲藕块、红小豆、蜜枣、姜末放入锅中，加适量清水，大火煮沸，转小火煲3小时，加盐调味即可。

{ 话说这碗汤 }

● 此汤具有益气开胃之功效。牛腩补脾益气、养血强身、营养丰富。莲藕旺血生津，可增强此汤补虚之功效。

