

1册=10元=100道菜

- 科学的食材营养分析
- 详细的操作流程图文
- 温馨的烹饪特别提示

100道极具广东特色的经典佳肴

深圳市金版文化发展有限公司 / 主编

广东靓汤

个性地方菜

04



南海出版公司

02

图书在版编目(CIP)数据

广东靓汤 / 深圳市金版文化发展有限公司主编. —海口: 南海出版公司, 2006. 4
(个性地方菜)

ISBN 7-5442-3070-8

I. 广... II. 深... III. 汤菜—菜谱—广东省 IV. TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第143625号

GEXING DIFANGCAI (04) —— GUANGDONG LIANGTANG

个性地方菜(04) —— 广东靓汤

责任编辑 陈正云 周诗鸿

封面设计 朱小良

出版发行 南海出版公司 电话(0898) 66568511(出版) 65350227(发行)

社 址 海南省海口市海秀中路51号星华大厦5楼 邮编 570206

电子信箱 nhcbgs@0898.net

经 销 新华书店

印 刷 深圳影视电分有限公司

开 本 787mm×1092mm 1/48

印 张 10

版 次 2006年4月第1版 2006年4月第1次印刷

书 号 ISBN 7-5442-3070-8

定 价 40.00元(共4册)

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

Http://www.ch-jinban.com

广东靓汤

个性地方菜 04

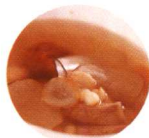


目录

CONTENTS



前言	4	银杞雪梨汤	32	〔营养分析〕白果	55
萝卜海带羊排汤	10	〔营养分析〕枸杞	33	酸菜鱿鱼汤	56
〔营养分析〕羊肉	11	杏仁菜胆猪肺汤	34	〔营养分析〕鱿鱼	57
香菜春菜鱼头汤	12	〔营养分析〕杏仁	35	香菇花生鲜蚝汤	58
〔营养分析〕鳙鱼	13	双雪木瓜猪肺汤	36	〔营养分析〕香菇	59
丝瓜木耳汤	14	〔营养分析〕银耳	37	海底椰参贝瘦肉汤	60
〔营养分析〕木耳	15	罗汉果瘦肉汤	38	〔营养分析〕海底椰	61
苦瓜海带瘦肉汤	16	〔营养分析〕罗汉果	39	一点红鱼头汤	62
〔营养分析〕苦瓜	17	玉竹天冬雪梨汤	40	〔营养分析〕一点红	63
夏枯草黄豆脊骨汤	18	〔营养分析〕玉竹	41	木瓜粉丝牛蛙汤	64
〔营养分析〕黄豆	19	苦瓜软骨汤	42	〔营养分析〕木瓜	65
无花果木耳猪肠汤	20	〔营养分析〕荸荠海蜇汤	43	兔肉紫菜豆腐汤	66
〔营养分析〕无花果	21	黄精山楂脊骨汤	44	〔营养分析〕兔肉	67
薏米瓜皮鲫鱼汤	22	〔营养分析〕黄精	45	栗子鸡脚汤	68
〔营养分析〕鲫鱼	23	酸菜支竹猪肚汤	46	〔营养分析〕栗子	69
紫菜冬瓜肉片汤	24	〔营养分析〕猪肚	47	丝瓜鱼头豆腐汤	70
〔营养分析〕冬瓜	25	牛肚补胃汤	48	〔营养分析〕丝瓜	71
冬瓜老鸭汤	26	〔营养分析〕牛肚	49	绿豆莲藕生地猪胰汤	72
〔营养分析〕鸭肉	27	芡实鲫鱼汤	50	〔营养分析〕藕	73
萝卜丝鸡蛋汤	28	〔营养分析〕芡实	51	生姜肉桂炖猪肚	74
〔营养分析〕萝卜	29	番茄马铃薯脊骨汤	52	〔营养分析〕肉桂	75
鱼腥草猪肺汤	30	〔营养分析〕西红柿	53	淮山牛奶炖猪肉	76
〔营养分析〕鱼腥草	31	莲须猪尾汤	54	〔营养分析〕山药	77



百合无花果鳊鱼汤	78	虫草百合水鸭汤	99	红萝卜雪耳螺头汤	110
〔营养分析〕 百合	79	粉葛赤小豆鲮鱼汤	99	虫草雪蛤瘦肉汤	111
二参清鸡汤	80	豆苗猪肝肉片汤	100	沙参玉竹兔肉汤	111
〔营养分析〕 鸡肉	81	丝瓜肉丸汤	100	燕窝红枣鸡丝汤	112
雪梨雪耳瘦肉汤	82	双瓜脊骨汤	101	猪骨豆腐汤	112
〔营养分析〕 梨	83	金银菜南北杏鹌鹑汤	101	鲜莲红枣炖水鸭	113
桑寄生连翘鸡脚汤	84	西洋菜猪胰汤	102	薏米绿豆排骨汤	113
〔营养分析〕 桑寄生	85	山楂麦芽猪舌汤	102	参胶枣炖鸡肉汤	114
薄荷水鸭汤	86	莲子糯米炖鲤鱼	103	党参豆芽胛骨汤	114
〔营养分析〕 鸭肉	87	川贝雪梨炖燕窝	103	白果莲子乌鸡汤	115
萝卜干蜜枣猪蹄汤	88	凤梨苦瓜鸡汤	104	海带蛤蚧排骨汤	115
〔营养分析〕 猪蹄	89	参莲汤	104	扁豆莲子鸡汤	116
鸡骨草猪胰汤	90	鲩鱼尾煲黑豆汤	105	补骨脂芡实鸭汤	116
〔营养分析〕 鸡骨草	91	黄豆猪手汤	105	莲子田鸡汤	117
沙虫汤	92	双鲜丸子汤	106	白果小排汤	117
〔营养分析〕 沙虫	93	丝瓜猪肝汤	106	芥菜咸蛋瘦肉汤	118
冬瓜排骨汤	94	黄瓜排骨小豆汤	107	牛筋大枣汤	118
〔营养分析〕 冬瓜	95	咸酸菜豆腐乳鸽汤	107	黄豆节瓜鱼尾汤	119
橄榄猪肺汤	96	核桃杜仲炖鱼肉	108	番茄红薯牛肉汤	119
野葛菜生鱼汤	97	天麻煨鸡汤	108	田七生地猪肚汤	120
黄芪猴头鸡肉汤	97	香菇花生鲜蚝汤	109	玄参生地麦冬瘦肉汤	120
红枣茯苓鲮鱼汤	98	灵芝蜜枣瘦肉汤	109		
丝瓜草菇鱼头汤	98	枸杞猪心汤	110		



前言

PREFACE

汤的历史

根据考古学家所发掘的文物表明，近东地区是世界上做汤最早的地方。约在公元前8000到公元前7000年间，那里的人就会将所栽培出来的谷物放在粗陶器中煮成汤喝。

据记载，在古希腊奥林匹克运动会上，每个参赛者都带着一头山羊或小牛到宙斯神庙中去，先放在宙斯祭坛上祭告一番，然后按照传统的仪式将羊和牛宰杀掉，并放在一口大锅中煮，煮熟的肉与非参赛者一起分而食之，但汤却留下来给运动员喝，以增强体力，说明在那个时候，人们已经知道在煮熟的食物中，汤的营养最为丰富这个道理。

“汤”（Soup）这个词的来源有两种说法，一种说法是喝汤时要发出咕嘟咕嘟的声音，呷汤时则发出“丝丝”的声音，“丝丝”的声音和“Soup”这个词的发音很相似。另一种说法是“Soup”这个词可能起源于德文“Sop”，即一种浇有肉汤或浓汤的面包。

汤的学问

广东人所谓的老火靚汤是指熬制时间长、火候足、味鲜美的汤食，传统上是用瓦



煲来煲，水开后放入汤料，煮沸，将火调小，慢慢熬制2~4小时而成。老火靚汤是晚餐大宴中不能少的醒神节目，也是粤人生活中最普遍的饮食。



煲老火靚汤是一门操作起来非常简单的厨艺，不过要说到配料，老火汤就是门高深的学问了。岭南地区气候湿热，长久居住，热毒、湿气侵身在所难免，而老火汤其实是源自于中医药理的食补良方。不过真正的药汤实在太苦，即使一周只喝一次就能解决问题，广州人恐怕也要成为代代相传的药罐之族了。既要取药之效，又要取入口之甘甜，于是爱吃的广州人在中药的煎熬中悟出了老火靚汤，而且评价好汤的标准词，也是“甜”、“润”之类，可见在广州人看来汤与药的意义相当。



另外，广州人为求美味，也以新鲜的材料替代一些干药引，比如猪肺，就是广州人常用的清肺汤料，常用的还有霸王花、菜干、瘦肉、猪骨等，辅料则常见北芪、党参、沙参、淮山、杞子、红枣、人参、花旗参等药材和姜片。至

于酒家则更讲究，常采用乌龟、甲鱼、乳鸽、乌鸡、蛇、鱼翅、鲍鱼、干贝或其他山珍海味。有了这样的美味，即使一周喝上两三次也不嫌多，只是有一点要记牢：不可少是原则，但也不可过量！一周的晚餐之中真正的食汤——滚汤还应该是主角。

汤的配料

来到广州，喝老火靚汤是少不了的。一些刚到广州的朋友总会感觉湿热难忍，容易上火，如果能够入乡





随俗地喝上一碗煲了几个小时的靓汤，一定会让你顿觉周身清爽。

广州喝汤的历史来源已久，这与广州湿热的气候环境有关，而且广州汤的种类会随季节转换而改变，深谙煲汤之道的广州人会告诉你，夏天喝清凉的冬瓜薏米赤小豆煲排骨汤可以降火，冬天则要喝滋补的

花旗参炖鸡祛寒。

不过，对于外地朋友来说，广州的汤水虽然好喝，但若想学会却不易。单是一锅汤水里便已是大有乾坤，莲子、百合、淮山、芡实、枸杞、红枣、各种豆类，如何将这些材料合理适量地搭配一起、发挥适当的功效可是一门大学问。别担心，时下已有配好的汤料出售，在汤料包装袋的说明书上，还标明了不同汤种的功效和煲制汤水的方法，让你大可以依葫芦画瓢，在家自制一锅美味的广州汤水。这时，不得不佩服商家精明的经营之道，让你既方便又实惠地领悟到广东饮食文化的精髓。



煲汤的器皿

“工欲善其事，必先利其器”，所以煲广东靓汤的器皿宜选择质地细腻的沙锅。现在比较新潮的是用瓦罐煲，至于炖品自然选择炖盅了。



1. 买煲时要认真看，只有起砂又光滑的才是好煲，煲中回声较大。

2. 买回来最关键要用冷水浸半天，这样可提高煲的寿命。

3. 第一次用新煲时不能用猛火，必须用文火来煲，这样才能有利于更好地发挥瓦煲的功能和延长它的使用寿命。

4. 每次煲汤时火都不能太猛，煲开了就用文火来加温，才能慢慢把煲中的精髓煲出。

煲汤小常识

煲汤在烹制上并不很繁琐，但是需要烹调的时间很长，有些耗工夫。事实上煲汤很容易，只要原料调配合理，慢慢



在火上煲着即可。水开后，改为小火慢煲，火候掌握在汤可以滚沸着即可。原料要与冷水一起下锅，这样能把原料里的蛋白质、脂肪、鲜香味等物质经加热后，充分浸出，溶于汤内，使汤鲜醇味美。如果把原料放入沸水锅中煲汤，原料外层骤受高温，表面会凝固形成一道屏障，蛋白质、鲜香物质等成分大量溶出，汤汁达不到鲜醇的程度，从而降低汤的质量。

煲汤火候的掌握

一般说的煲汤，多指长时间的熬煮，此时火候就是它成功的唯一要件。煲的诀窍在：武火煲滚，文火煲透。

武火：武火是以汤中央





“起菊心——像一朵盛开的大菊花”为度，每小时消耗水量约20%。煲老火汤，主要是以武火煲滚、文火煲透的方式来烹调。

文火：文火是以汤中央呈“菊花心——像一朵半开的菊花心”为准，耗水量约每小时10%，如此煲制，便不会出错。

至于煲汤时间，有个口诀就是“煲三”“炖四”。因为煲与炖是两种不同的烹饪方式。煲是直接



将锅子放于炉上焖煮，约煮三小时以上；炖是以隔水蒸熟为原则，时间约为四小时以上。煲会使汤汁愈来愈少，食材也较易于酥软散烂；炖汤则是原汁不动，汤头较清不混浊，食材也会保持原状，软而不烂。

如何计算煮汤的水量

一般家庭煮汤，最常碰到的问题就是不知如何计算水量、时间、材料和火候，现用一个简单的换算公式，与大家一起来煲好汤。

1. 在家煲老火汤，基本水量可以家中饮汤的人数乘以每人所要喝的碗数计算出来。譬如：家中有四人，每人想喝两碗汤，共计八碗（每碗约220毫升），水量就是1760毫升。

2. 依预定煲煮时间，乘以每小时的10%（把煲煮时间中会蒸发掉的水量也加进去），加上基本水量即为每次煲汤所



需的总水量，这样煲出来的汤足够每人喝两碗。

例如：煮1小时的水量是 1760×1.1

煮2小时的水量是 1760×1.2

煮3小时的水量是 1760×1.3

要诀：因为长时间煲煮会使水量越煮越少，所以要在基本水量之外增加10%，避免中途加水，以免破坏汤料的鲜美。

3. 快手滚氽汤与羹汤，由于是利用短时间快煮，汤水不会很容易蒸发掉，所以水量只要以喝汤人数的总和乘以100.8%即可。

例如：家中有四人，每人喝两碗汤，共计八碗，每碗约220毫升，总共为1760毫升，因此煮汤的水量即是1760毫升乘以100.8%，约为1775毫升的水，如此加入材料快煮后，即可得



到每人喝两碗汤的量。

4. 隔水蒸炖的汤，由于水分不会蒸发掉，因此直接以喝汤人数乘以每人碗数，总量一比一即可。

例如：家中四人，每人喝两碗汤，共计八碗，每碗约220毫升，共计1760毫升。因此隔水炖汤的总水量即是1760

毫升，炖出来的汤亦是每人两碗。



个性地方菜 04 广东靓汤 Guangdong liangtang

萝卜海带羊排汤

调味料 盐适量

原材料 羊排骨250克、白萝卜250克、水发海带丝50克



羊肉 Mutton

养生分析



羊肉是我国人们主要食用的肉类之一，也是冬季进补佳品。食用羊主要有绵羊和山羊两种。绵羊是我国的主要品种，多为皮、毛、肉兼用型，肉质丰满而鲜美，为上等肉用羊。绵羊肉肌纤维细而嫩，肌间脂肪较少，膻味较淡。山羊多为皮、肉兼用型，皮质厚，肉呈较淡的暗红色，膻味较浓，肉质略逊于绵羊。

【营养师温馨提示】

羊肉性味苦、甘、大热、无毒，入脾、肾两经，为益气补虚、温中暖下之佳品，对虚劳羸瘦、腰膝酸软、产后虚寒腹痛、寒疝等皆有较显著的温中补虚之功效，其营养极其丰富，含有

蛋白质、脂肪、钙、磷、铁等多种成分，且肉嫩味美。羊肉具有温补作用，最宜在冬天食用。但羊肉性温热，常吃易上火。肝炎病人忌吃羊肉，过多食用会加重肝脏负担、加重病情，而且羊肉有补虚、益气血等功效，所以感冒期间的人要避免吃大补的羊肉，身体虚弱及脾胃虚寒者适宜食用。

【烹饪特别提示】

羊肉不宜与醋同用，因为羊肉性热，能益气补虚，而醋中含蛋白质、糖、维生素、醋酸及多种有机酸，性温，醋宜与寒性食物搭配，不宜搭配与热性的羊肉。吃羊肉时要搭配凉性和甘平性的蔬菜，才能起到清凉、解毒、去火的作用。

【烹饪方法】

可炒、烤、炖、蒸、煮、熏、爆、涮等，还可做成腊肉。

【适用量】

每次50克。



做法



1



2



3

萝卜洗净切成丝，海带丝洗净，切羊排骨加水煮沸，撇去浮沫，加入黄酒、姜丝，用小火煮90分钟；再加入萝卜丝，再煮5~10分钟，加盐，下海带丝、味精，煮沸即可。

个性地方菜 04 广东靓汤 Guangdong liangtang

香菜春菜鱼头汤



调味料 花生油10毫升、姜2片

原材料 鳙鱼头450克、春菜250克、香菜30克





【营养师温馨提示】

鳊鱼味甘，性温，能起到暖胃、补虚、化痰、平喘的作用，适用于脾胃虚寒、痰多、咳嗽等症状。胖头鱼含有人体自身难以合成的不饱和脂肪酸、氨基酸、脑白金及人体所必需的

优质蛋白质、钙、铁、磷等营养元素以及增强人类记忆的微量元素。另外，鳊鱼头的温补效果很好，还能起到治疗耳鸣、头晕目眩的作用。专家发现，鱼体内的两种不饱和脂肪酸，即二十二碳六烯酸(DHA)和二十碳五烯酸(EPA)对清理和软化血管、降低血脂以及健脑、延缓衰老都非常有好处。DHA和EPA在鱼油中的含量要高于鱼肉，而鱼油又相对集中在鱼头内。由此可见，多吃鱼头对人体健康是大大有益的。鳊鱼头可补脑，亦可用于为产妇增乳，有助于新生儿、婴儿的健康发育。

【烹饪特别提示】

鳊鱼的鱼胆有毒。鱼胆胆汁含有组织胺、胆盐及氰化物，可损害脑、心、肝、肾等脏器。

【适用量】

一次100克。



鳊鱼，又名花鲢、胖头鱼，属鲤科，鲢亚科。鳊鱼分布于中国中部、东部和南部地区的江河中。鳊鱼栖息于江河湖泊的中上层，以食各类浮游生物为主，是我国主要的淡水经济鱼类。鳊鱼与青鱼、草鱼、鲢鱼一起合称为我国“四大家鱼”，属高蛋白、低脂肪、低胆固醇鱼类，头大而肥，肉质雪白细嫩。

做法



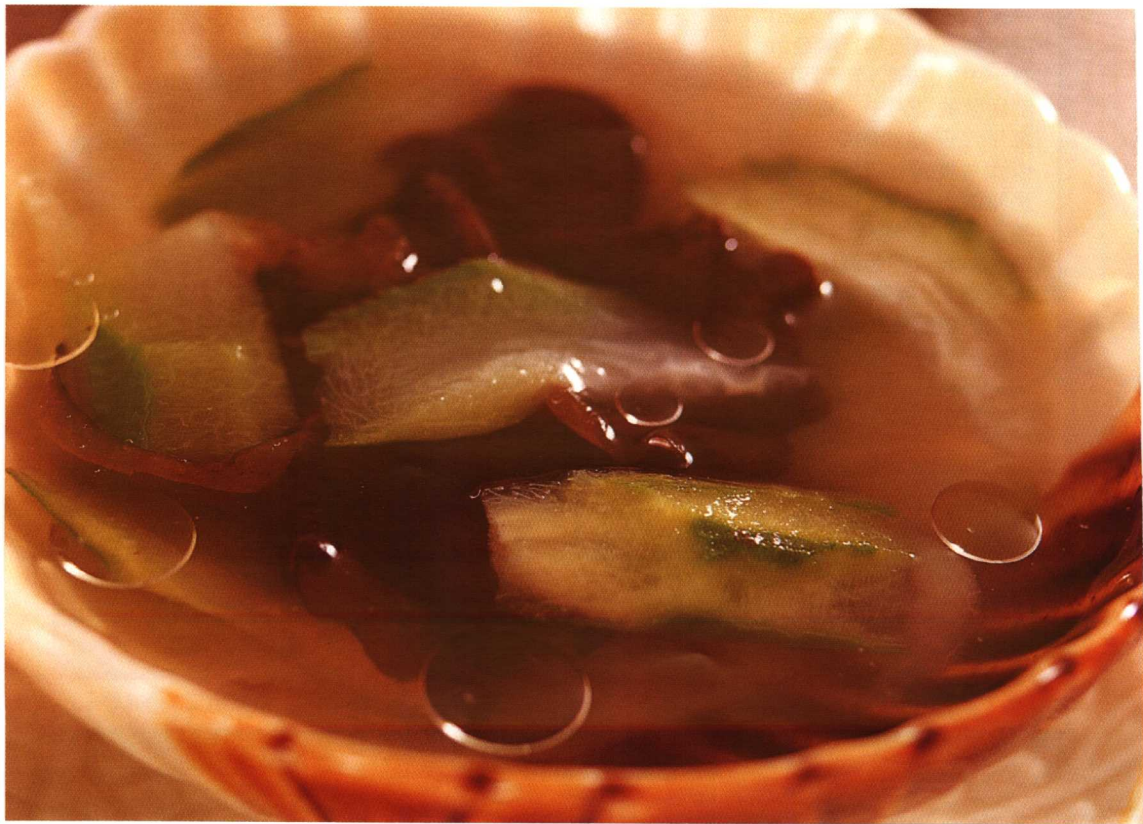
将香菜、春菜洗净，切长段，鱼头烧锅下花生油，姜片，将鱼头两面煎至金黄色，加入沸水1000毫升，加入香菜、春菜稍滚，调味即可。去鳃，剖开，用盐腌2小时，洗净；武火煮沸，小火煲20分钟；

个性地方菜 04 广东靓汤 Guangdong liangtang

丝瓜木耳汤

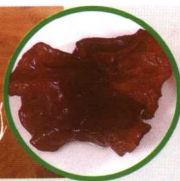
调味料 盐4克、味精1克、胡椒粉1克

原材料 丝瓜300克、水发木耳50克



木耳 *Dried black fungus*

养生分析



【营养师温馨提示】

黑木耳营养丰富，除含有大量蛋白质、糖类、钙、铁及钾、钠、少量脂肪、粗纤维、维生素B₁、维生素B₂、维生素C、胡萝卜素等人体所必需的营养成分外，还含有卵磷脂、脑磷脂、

鞘磷脂及麦角甾醇等。美国科学家研究发现，常吃黑木耳可抑制血小板凝聚，降低血液中胆固醇的含量，对冠心病、动脉硬化、脑心血管病颇为有益，并有一定的抗癌作用。黑木耳中的胶质，还可将残留在人体消化系统内的灰尘杂质吸附聚集，排出体外，有清涤肠胃作用。黑木耳营养价值较高，味道鲜美，蛋白质含量甚高，被称之“素中之荤”，是一种营养颇丰的食品。既可作菜肴甜食，还可防治糖尿病，可谓药食兼优。

【原材料选购】

选用色泽黑褐、质地柔软者。

【烹饪特别提示】

丝瓜不宜煮得太久，否则口感不佳。



木耳，俗称黑木耳，真菌，担子菌纲，木耳科代表种。子实体略呈耳形，黑褐色，有光木耳和毛木耳之分，湿润时半透明，干燥时革质，生于枯死的阔叶树枝干上。



做法



1

将丝瓜刮洗干净，对剖两半切片；



2

将木耳去蒂，淘洗干净，撕成片状；



3

锅中加入清水1000毫升，烧开后，放入丝瓜，盐，胡椒粉，煮至丝瓜断生时，下木耳略煮片刻，放味精搅匀，盛入汤盆中即可。