



# 戏戏· 戏心慢炖 一碗汤

戏戏 / 著

春夏秋冬总有一碗**靓汤**温暖你  
慢享煲汤生活中的悠闲和自得……



汤水之爱 .....

创意滋补老火汤：时间慢熬出的住家好味

清爽省时快手汤：15分钟就可以喝到好喝的汤水

悠闲花果美容汤：一期一会的花果，最高的礼遇就是——吃掉它

浙江出版联合集团  
浙江科学技术出版社



戏戏·  
戏心慢炖   
一碗汤

戏戏 / 著

图书在版编目(CIP)数据

戏戏·戏心慢炖一碗汤 / 戏戏著. —杭州: 浙江科学技术出版社, 2014.3

ISBN 978-7-5341-5932-9

I. ①戏… II. ①戏… III. ①汤菜—菜谱  
IV. ①TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 017037 号

书 名 戏戏·戏心慢炖一碗汤  
著 者 戏 戏

---

出版发行 浙江科学技术出版社

杭州市体育场路 347 号 邮政编码:310006

联系电话:0571-85058048

浙江出版联合集团网址:<http://www.zjcb.com>

图文制作 杭州兴邦电子印务有限公司

印 刷 杭州丰源印刷有限公司

经 销 全国各地新华书店

---

开 本	787 × 1092	1/16	印 张	10
字 数	138 000			
版 次	2014 年 3 月第 1 版	2014 年 3 月第 1 次印刷		
书 号	ISBN 978-7-5341-5932-9	定 价	38.00 元	

---

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题,本社负责调换)

责任编辑 王 群 刘 丹  
责任校对 王巧玲

责任美编 金 晖  
责任印务 徐忠雷



戏戏·  
戏心慢炖   
一碗汤

戏戏 / 著

图书在版编目(CIP)数据

戏戏·戏心慢炖一碗汤 / 戏戏著. —杭州: 浙江科学技术出版社, 2014.3  
ISBN 978-7-5341-5932-9

I. ①戏… II. ①戏… III. ①汤菜—菜谱  
IV. ①TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 017037 号

书 名 戏戏·戏心慢炖一碗汤  
著 者 戏 戏

---

出版发行 浙江科学技术出版社

杭州市体育场路 347 号 邮政编码:310006

联系电话:0571-85058048

浙江出版联合集团网址:<http://www.zjcb.com>

图文制作 杭州兴邦电子印务有限公司

印 刷 杭州丰源印刷有限公司

经 销 全国各地新华书店

---

开 本	787×1092 1/16	印 张	10
字 数	138 000		
版 次	2014 年 3 月第 1 版	2014 年 3 月第 1 次印刷	
书 号	ISBN 978-7-5341-5932-9	定 价	38.00 元

---

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题,本社负责调换)

责任编辑 王 群 刘 丹

责任美编 金 晖

责任校对 王巧玲

责任印务 徐忠雷



双喜



## ◎ 汤水之爱 Tangshuizhiai

读万卷书，行万里路。

时不时放下一切，毫无负担地出发去行行走走，看看外面的世界，才可以抛弃自己那些坐井观天的偏见和成见，得到别样的全新的感受来丰富自己的经验。要有对比，才能知道自己有多幸福。

若非连续两年在大热天去北方旅行，我断不会知道北方的夏天如此清爽，大中午顶着烈日走在街上，丝毫没有汗流浹背、头晕目眩的感觉，甚至觉得轻松爽朗。而在南方，雨水会一直不停地下，正当你为这连绵不断的雨水感到气馁时，骄阳逮到一点机会就从云层后面露出半张脸，日头在上面热辣辣地晒着，地下的水汽争先恐后地升腾着，人就感觉像是在一个大蒸笼中的馒头，动弹不得，负面情绪膨胀、膨胀再膨胀……以前还不自觉，正是有了鲜明对比，我才能够深刻理解南方的瘴气是多么霸道。

瘴气，并不是特指某种气体，而是指南方山林中的恶浊之气，能致人疾病的有毒气体，故《岭外代答》中说：“南方凡病，皆谓之瘴。”瘴气是一种无形无踪的病源。根据野史记载，最初秦国南征，很多北方士兵来到岭南后，都有上吐下泻、水土不服的症状，据查正是因为岭南地区气候湿热，多瘴气，把秦国士兵折腾得够呛；明代伟大的旅行家徐霞客，慕名到了桂东南的大容山脚下，四度欲行却因为瘴气冲天引起身体不适，只好怅然离去……

既有瘴气，我有汤水。南方虽然湿热难耐，但却得天独厚地拥有丰富的中草药资源和四时花果。喉咙痛、感冒缠身、口臭、牙痛、腹泻、便秘，这些对岭南人来讲都是些经常性的小毛病，实在无足挂齿。无论是数九寒天，还是炎炎夏日，土生土长的岭南人固执地相信，这些小问题只需要回家喝一碗妈妈煲的老火靓汤就可以搞定。汤是美味的，喝下去是温暖的——与其说岭南人喝的是一碗老火汤，不如说喝的是一剂抚慰心灵的良药，一份被宠爱的温情。



不要小看眼前的一小碗汤水,之前要准备的功夫绝对不简单——猪肚要用粗盐反复搓洗,猪脑要耐心挑走每一条血筋,猪肺要经过九九八十一次灌水冲撞、挤压、清除所有杂质,更要有一双火眼金睛在上千上百家海味干货铺里找到最新鲜的瑶柱、虾干、响螺头,正宗的新会陈皮、广西桂枝、云南火腿,没经过漂白的淮山片、桂圆、红枣,再以武火济文火煨,花上大半日时间和心力,才得出这一碗温润益补的老火汤,绝对是一丝不苟的点滴精华。

有心有闲的周末,我希望你一定要发挥自己的小宇宙学一学煲传统的老火汤,用时间去换取的心情寄托是替代不了的浓情幸福。如果实在是懒惰又真是觉得时间宝贵,那就来个简单无难度的丝瓜滑蛋汤、鱼片香菜汤、清香鸡杂汤,介乎两者之间又有实验精神的,跟我一起拈花摘果来做一些实验作品花果汤水、茶水汤……一箸食、一瓢饮,有心、有为,始终才是为食之道。

借用苏东坡的名言,宁可食无肉,不可居无汤,实在觉得没有汤汤水水可饮的日子比没有饭吃更可怜,因为汤汤水水是一种已经渗透到骨头里的爱。

戏 戏

2013年12月





# 目录



煲汤那些事儿 1 每个主妇都有一个高汤秘密	11
煲汤那些事儿 2 停不了的民间信仰	14
煲汤那些事儿 3 时间是一种迷信	16
煲汤那些事儿 4 美好的开始	18
煲汤那些事儿 5 压箱底儿的戏戏叮咛	20

---

## 第一篇 创意滋补老火汤 时间慢熬出的住家好味

神秘的诱惑 藏红花南瓜排骨浓汤	24
小民的笃信 甲鱼炖鸡	26
甘心配角 沙虫排骨芸豆汤	28
过生日,长尾巴 番茄牛尾汤	30
我信你才怪 泥鳅黄豆汤	32
良药非苦口 板栗淮山炖乌鸡	34
质朴的安慰 菜远猪骨汤	36
极品将养 灵芝黄芪炖斑鸠	38
学会自爱 红枣当归猪肚汤	40
老火陈情 头菜鸭肾猪脚汤	42
听妈妈的话 带皮冬瓜煲老鸭	44
新丁驾到 墨鱼红豆排骨汤	46



返璞归真 当归西蓝花鱼头汤	48
正气能量 冬虫夏草炖鹧鸪	50
低调之美 淡菜虫草花炖鸡	52
格调这东西 松茸炖鸡	54
故乡原味的觉醒 红椎菌炖尾笼骨	56
进补到底 红皮花生炖排骨	58
牛牛总动员 牛腩牛蒡汤	60
理想传奇 椰香腊鸭土豆汤	62
秋天的味道 秋葵炖鸡汤	64
悠然度夏 鲜莲炖水鸭	66
吃啥补啥 天麻炖猪脑	68
逆袭有理 猪横脷炖淮山	70
食之自由 新鲜玉竹炖鸡	72
美食减压 红枣兔肉汤	74
我爱饭豆 猪脚眉豆汤	76
素美食健身季 南极冰笋鸡汤	78
有降有升 海底椰炖牛骨	80

美丽的秘密 安神桂圆乳鸽汤	82
酒香浓浓 甜酒排骨汤	84
时间的功力 雪梨煲猪肺	87



## 第二篇 清爽省时快手汤 15分钟就可以喝到好喝的汤水

特殊味觉的消暑汤 清香鸡杂汤	90
纠结的爱 泰式冬阴功汤	92
鱼的娱乐精神 鱼腐煮豌豆尖	94
自己最爱 毛蟹白菜汤	96
适时而食 花蟹苦瓜汤	98
一物降一物 豌豆螺肉汤	100
顺其自然 车螺苦瓜汤	102
冬食萝卜之清雅 鲜汤浸萝卜丝	104
生活美学 泥丁猪肉汤	106
宝贝爱吃 碧绿鱼丸汤	108
平淡日子的小欢乐 酸辣牛肉浓汤	110
蛋的温度 虾皮滑蛋丝瓜汤	112
盍家汤靓 鲜鱼豆腐冬瓜汤	114
美味无分贵贱 壮乡羊杂汤	117



- 随手可得女人汤 肉饼丝瓜汤 119
- 当信春茶比酒香 鳕鱼茶汤煮 122
- 天下第一鲜 鱼羊鲜 124
- 盛夏最爱野草汤 肉末雷公根汤 126
- 温婉家常 奶香鲫鱼萝卜汤 128
- 夏日进补时 鱼头牛蒡汤 130
- 提高一个新鲜度 鲫鱼肉末丝瓜汤 132
- 微小见真爱 番茄蛤肉滑蛋汤 134

### 第三篇 悠闲花果美容汤 一期一会的花果,最高的礼遇就是——吃掉它

- 五星汤水 杨桃鱼汤 138
- 并不只是形式之美 菠萝苦瓜鸡汤 140
- 爱心延续 川贝雪梨炖鸡 142
- 宠爱自己 银耳苹果红糖水 144
- 缓解焦躁之选 金银花炖猪展 146
- 清音润嗓健康饮 鸡蛋花罗汉果饮 148
- 相生相克 石黄皮荔枝排骨汤 150
- 秋天范儿 菊杞猪肝明目汤 152
- 似火夏日的云淡风轻 马蹄田鸡凉瓜盅 154
- 微酸已经是最好 酸沙梨排骨汤 156
- 唇齿留香 菠萝蜜炖鲜陈肾 159





## · 煲汤那些事儿 1

# 每个主妇都有一个高汤秘密

---

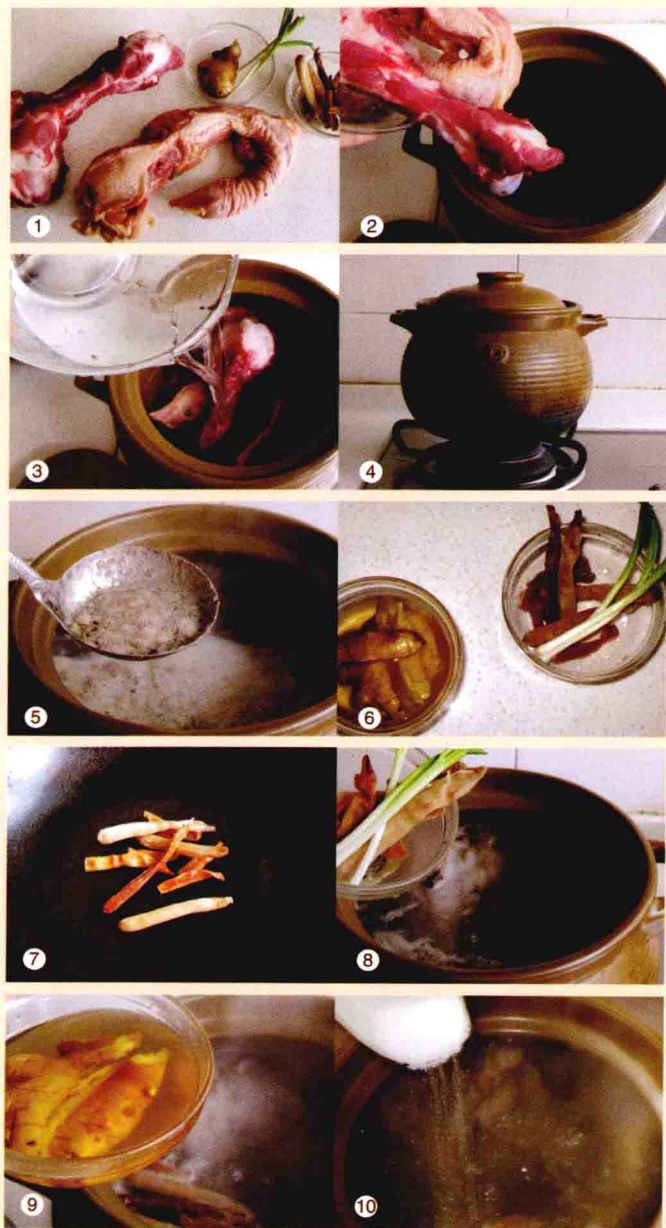
高汤就像是武林高手隐藏起来的不为人知的绝世武功，平时在厨房或冰箱的某个角落低调地存在，但如果在烹制省时快手汤或花果鲜汤的时候来上一小勺高汤，往往是画龙点睛的一笔。高汤是平常的，又是神秘的，一锅表面漂着几点油花泛着诱人金黄色调的高汤，恐怕动用十二个联邦调查员联手侦查，也未必能得知其中秘密。因为高汤是沉默的，那些高调推销自己的高汤，肯定不是真正的好高汤，地道、优质的高汤都是在角落里不动声色地炖着。

虽然高汤无非都是用棒骨加鸡骨架做底，但每一个家庭主妇都有自己的高汤秘密：有些人要用高贵的云腿，有些人要用平凡的蘑菇……而我认为，用海洋干货吊汤最为鲜美，我的高汤里一定要放入北部湾独有的沙虫干，光想想就知道它足以勾吊出令人窒息的鲜味。

## 如何吊出一锅鲜掉眉毛的高汤

**食材** 猪棒骨1根、鸡骨架1个、沙虫干10条、香葱2根、生姜一大块

**调料** 盐10克、米酒或料酒20克



### 做法

- 1 准备好食材。
- 2 把棒骨和鸡骨架分别用流动的清水清洗干净，放到事先准备好的汤锅里。吊高汤最好用沙锅，因为沙锅在文火慢炖的时候导热均匀，更容易入味。
- 3 往锅里倒入适量的清水，水量要适中，不能过多也不能过少，但必须没过食材表面。
- 4 盖上汤锅盖，大火煮开。
- 5 改中火开盖滚煮5分钟，撇去所有溢出来的浮沫，调成小火慢炖。
- 6 此时可以将大块生姜拍松，倒入米酒或料酒浸泡。
- 7 沙虫干剪去沙尾，另取炒锅，开小火，慢慢把沙虫焙香。
- 8 将焙香的沙虫干放到汤里。
- 9 倒入生姜和酒。
- 10 加入盐，小火慢炖5个小时。吊制高汤的时间一定要长，这样才能让食材的鲜味尽情地挥发到汤中。

## 戏戏叮咛

吊高汤的材料并没有标准,手边有什么材料就用什么材料,比如将猪骨换成牛骨、将鸡骨架换成鸭骨架都可以,甚至单用棒骨吊制也是可以的。

沙虫干煲汤非常鲜美,但一定要去除干净沙尾,否则会影响高汤味道。

吊一次高汤非常耗时,所以最好一次多吊一些,然后把高汤用保鲜盒装起来,放到冰箱冷冻,随吃解冻使用。

你也可以利用家里的冰格或做蛋糕的模具,将高汤分成一小份一小份,放冰箱冷冻,每次按所需分量取用。



## 温馨提示

吊好的高汤在煮面条、煮丸子汤、煮馄饨、连汤带料的一锅鲜、上汤时蔬及本书中的15分钟快手汤水中都能起到积极的无可取代的重要作用。





## · 煲汤那些事儿 2

# 停不了的民间信仰

南方雨水多，正当你为这连绵不断的雨水感到气馁时，南方的骄阳逮到一点机会就从云层后面露出半张脸，那才叫狰狞。日头在上面热辣辣地晒着，地下的水汽争先恐后地升腾着，整个城市就像一个大蒸笼。广府人屈大均在《广东新语》中曾提到“岭南之地，愆阳所积，暑湿所居”，暑湿就是这种滋味了。岭南人把这种暑湿称为湿热、瘴气，别小看瘴气，为什么唐玄奘去印度取经，宁可绕远翻过火焰山也不愿意就近穿越南方丛林，就是因为南方的这种瘴气可以杀人于无形。

一方水土养一方人，既有瘴气，我有汤水！每个传统岭南人家里都有一位会煲汤的女人，知冷知热，懂得按季节安排汤品：夏秋两季要清润，淡而不腻；冬春两季要清补，香而浓郁。很多岭南女人煲汤的经验都是来自家庭传统的沿袭，喝什么汤水有什么疗效都是信手拈来，比如老爷子痰多咳嗽要喝南北杏菜炖猪肺，大孙子脾虚厌食要喝土茯苓眉豆煲排骨，小女儿青春期烦躁、生暗疮要喝黄豆苦瓜煲田鸡……虽不至于汤到病除，但是阴阳五行，相生相克的养生道理，每一个岭南人都会随口念出一串：田七养心，黄芪补气，当归活血，桂圆安神，天麻益脑，杜仲补肾，生地、熟地疗效各不同……

因此，假如你没有像岭南女孩一样从小接受将药材入汤的熏陶，煲汤最保险的做法就是选择最当季的食材，冬天多喝板栗淮山汤，夏天多喝冬瓜豆腐汤，而春天应该多喝野菜汤，那秋天就最适合喝一盅润喉止咳的川贝冰糖炖雪梨啦！