

潮式 养生靓汤

《今日靓汤》作者

『岭南汤王』

余自强专文推荐

地道潮式滋味
点滴药炖精华

源自潮汕民间的汤饮智慧
精选相宜汤材、药材
烹出**色香味养**



春夏清润
秋冬温补

清汤鲜甜
浓汤醇厚

吴奕熊◎著

南方日报出版社
NANFANG DAILY PRESS



潮式养生靓汤

吴奕熊 著



南方日报出版社

NANFANG DAILY PRESS

中国·广州

图书在版编目(CIP)数据

潮式养生靓汤 / 吴奕熊著. —广州: 南方日报出版社, 2010.12

ISBN 978-7-5491-0110-8

I. ①潮… II. ①吴… III. ①保健—汤菜—菜谱—潮州市 IV. ①TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第224955号

Copyright © 2010 Anno Domini Media Co. Ltd., Guangzhou

广州公元传播有限公司

All rights reserved 所有权利保留

图片代理:  www.fotote.com

潮式养生靓汤

作者 / 吴奕熊

责任编辑 / 阮清钰

特约编辑 / 王芳丽

装帧设计 / 林可秋

技术编辑 / 刘连英

出版发行 / 南方日报出版社 (地址: 广州市广州大道中289号)

制 作 /  广州公元传播有限公司

印 刷 / 广州市一丰印刷有限公司

规 格 / 787mm × 1092mm 1/24 6印张

版 次 / 2010年12月第1版第1次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5491-0110-8

定 价 / 19.90元

(咨询电话 : 020-38865309)



目录

序 003

无汤不成席 006

靓汤有讲究 008

清解篇

清心药汁鸭	012	莲花会鳖鱼	034
三合鱼腥茶	013	莲花薏仁龟	035
珍珠鸡菜液	014	甜杏浸河鳖	036
玉竹童子鸡	015	海蜇马蹄爽	037
雄鸡雪莲盅	016	乌雀鸡骨草	038
双花益母鸡	017	乳白猪肺汤	039
酒炖杉皮鸡	018	清冽橄榄肺	040
山鸡羚斛盅	019	猪什西洋汤	041
珍珠鸡腰子	020	藕丁猪脊汤	042
文炖荷花雀	021	春夏百利汤	043
碧螺老火汤	022	丹心一片盅	044
青榄沉角螺	023	三仙通草汤	045
田七双蟹汤	024	麦芽猪肚煲	046
水烫磨笼虾	025	九香虫牛汤	047
玉须泥鳅汤	026	陈皮老牛炖	048
三色野生斑	027	狗蹄田七锅	049
双鱼戏桑枝	028	犬脑透骨汤	050
绿菊鱼头汤	029	甜炖鹌鹑蛋	051
海带田鸡精	030	芹菇假斋汤	052
金钱草底蛙	031	海带马蹄饮	053
麦冬田鸡羹	032	薏莲七味饮	054
田鸡金稷羹	033		



序

“食在广州，味在潮汕”，在丰富多彩的中国菜肴体系中，潮州菜无疑是美誉度最高的一种。时代发展到今天，有机会品尝潮州菜的人越来越多，而潮州菜以其清、淡、巧、雅，讲求原汁原味，追求神奇配搭之特色，也获得许多人的赞赏和喜爱。在2010年上海世博会上，潮汕菜更作为中国八大菜系之一的粤菜的代表出现，可见其今非昔比的影响力。

许多人都以为潮州菜中很少汤品，其实，这一菜系极其重视汤水。在传统的潮式筵席中，常常第一道菜是汤，最后一道菜也是汤，中间还有汤。我在专栏里讲煲汤的时候提到广东人“无汤不欢”，不论是老火汤还是滚汤，煲汤讲究的是顺应时令，通过不同的汤料搭配来进行日常食疗，并有“煲”、“滚”、“炖”、“汤羹”等常用的四种制作方式，而潮州菜多用“炖”和“滚”的方式。滚汤以时蔬为主，讲究清、淡、鲜；炖汤则以药入汤，自成一派，其用料之大胆、取材之随意、药理之讲究、色味之妙配，做法之多姿多彩，无不令人迷恋和惊叹，甚至连汤羹的名称都别具诗意，如“雪地观红萼”、“红妆玉美人”等等。然而，纵览坊间流传着的多种版本的潮菜食谱，其中专门讲汤水做法的似乎还未见到，如今这本《潮式养生靓汤》则可填补这一空白。

本书作者为从事潮菜多年的厨师，书中收录130多种简便汤谱，其中既有世代相传的传统汤谱，也有不见经传的民间乡野汤方；既有融合了其他菜系特色的新派汤品，又有作者自创的私房汤式，其共同的特点是美味、实效、简易，便于寻常百姓人家烹调、享用，我作为一名潮州籍的人士，十分高兴看到这本书的出版，因此特别推荐予喜爱潮州菜的读者、酒楼食肆的厨师，以及对养生和汤饮文化感兴趣的人士。

广东省中医药学会药膳委员会委员 余自强
广东省中医院中药师

滋养篇

清纯虫草雉 056
一家满堂红 057
合家老鸡锅 058
红妆玉美人 059
鱼翅老鸡锅 060
五乌延年宝 061
柠檬鹅掌汁 062
灵雀啄冬虫 063
洋参斑鸠盒 064
鹌鹑炖参竹 065
清炖石斛螺 066
石斛珍珠鲍 067
银鱼红杞盅 068
银杏小炖盅 069
徐火小鱼盅 070
清炖鳗鲡汤 071
香炖猪肠鳗 072
党参田鸡汁 073
龟裙点点红 074
砂锅龟蛇会 075
五味乌龙汤 076
水鱼炖雪莲 077

菊花天麻脑 078
杞菊聪明盅 079
猪肚孵莲子 080
黑白大骨汤 081
参芪龙骨胶 082
秋冬百利汤 083
花生双蹄汤 084
南瓜老牛盅 085
药汁牛尾汤 086
清炖淮山兔 087
滋阴小虎汤 088
鸽蛋煨燕窝 089
滋润白雪乳 090
雪地观红萼 091
银燕玉杏羹 092
冰清雪蛤膏 093
竹笙玉竹贝 094
红色小火煲 095
玉色小火煲 096
三宝粳米粥 097
益气八宝煲 098

水禽泡参汤 100
灵芝鳬龙眼 101
水炖当归鸭 102
人参田七掌 103
巴戟黄鸡雄 104
姜鸡童子汤 105
鸡参补血胶 106
乌凤红参饮 107
乌骨青丝汤 108
仙茅浸骨鞭 109
参芪炖凤爪 110
雪莲梦卿鸟 111
鹿参大春炖 112
益脑鹌鹑炖 113
鹌鹑双逐鹿 114
红参白鸽精 115
金龟元气汤 116
龙虎柠菊会 117
龙凤大呈祥 118
人参鲍鱼露 119
无鳞归参汤 120
粳米煨黄鳝 121

当归煨泥鳅 122
药汁大鲶鱼 123
川芎鱼头煲 124
圆满归心精 125
四味透心汤 126
胡椒煨猪肚 127
针菜烫猪腰 128
归参熬猪腰 129
桂肉双牛汁 130
辛热牛肚汁 131
仙童出世汤 132
狗鞭熟地汤 133
犬马声色盅 134
抗老驻颜汤 135
小虎老凤会 136
养血黄花猫 137
鹿筋五加炖 138
双胶补血饮 139
参胶安神饮 140
人参胎衣煲 141
川芎炖海参 142
黑色小火煲 143



不同地区间，人们的膳食习惯各有偏重，但汤都是餐桌上必不可少的一道菜。即便是西方各国也都有自己著名的代表汤式，如俄罗斯的罗宋汤，法国的洋葱汤等。而在中国民间，素有“无汤不成席”的说法，老百姓的餐桌上，不管有多少菜，汤是一定要有的。“唱戏的腔，厨师的汤”，从这一民间俗语足见汤在菜品中的地位。不同地方的菜系中的汤水也各有特点，比如粤菜，一煲老火汤已经成了广府菜的标志性菜肴，而同属粤菜的潮州菜，其烹制汤水的工艺也具有独到之处。

岭南著名学者冼玉清教授曾写诗如此赞誉潮州菜：“烹调味尽东南美，最是工夫茶与汤”，潮州菜负有盛誉，潮州菜中的汤水更是极具地域特色，就地取材，兼容并包，无论是禽类、畜类、水产品或蔬菜瓜果，各种食材皆可入汤。

潮州菜中的汤水，一是鲜美，二是滋补。由于潮州的地理位置特殊，周边海产丰富，因此潮州菜也以烹制海鲜见长。这也是潮州菜的突出特点。常见的水产原料，如鱼、虾、螺、蚌等物，都以味道鲜美为特点，而将海鲜用在汤菜中，能体现本质原味，达到新鲜美味，使其清而不淡，鲜而不腥。

“清”和“鲜”是潮菜的重点，也体现在汤水的制作中。两者相辅相成，相形益彰。“鲜”主要是强调烹调原料要新鲜，如水产品要求鲜活，肉类、蔬菜也要新鲜。一定要保证是新鲜的食材来制汤，才能于清淡中更好地体现出新鲜原料的本味。



因此也可以看出，潮州虽处粤地，其口味却与广府菜有明显的区别。仅仅看汤水一例，广府菜中的汤多为“老火靚汤”，其原料在经过文火慢熬后，已经化为汤渣，精华都在汤水中。而潮菜中的汤多为“滚汤”，烹煮时间较短，食物煮后色泽依旧素淡，汤水则清鲜可口。

潮州菜如此重视汤水与其所处的环境有关，岭南地处亚热带，气候炎热，人们多数都习惯煲汤食用，以达到滋补清润养生的效果。另一方面，潮菜则明显有别于同属粤菜中的广府菜、客家菜，而是更多受到了闽菜的影响。如二者同样多用海鲜，也同样多汤水。这和历史上潮汕地区和福建之间的人员往来、文化交流密切是分不开的。

从健康养生的角度看，将食物做成汤，不但能烹出鲜美可口的汤汁，还能最大限度地保证食材的营养不在烹饪过程中流失，更易为人体吸收，因此，汤水可说是最体贴最健康的一种烹饪方式，也是食疗的首选。而潮式养生汤精心选料，精细制作，崇尚清鲜，讲究汤质，品尝美味的同时也满足了养生的需求，更符合了现代人所推崇的健康饮食概念。





制汤的器皿

制汤的器具包括炒锅、汤锅、炖盅、蒸锅等。实际上，甚至电饭煲、微波炉以及玻璃器皿等都可以用做煮汤工具。只是在使用功能上存在优劣。

炒锅：适用于大多数烹调方法。由于其传热较快，还具有口较大、底较小，原料不易粘连等优点，是制作汤羹菜品最佳的工具。少量或余类的汤羹适宜用炒锅制作。

汤锅：主要是用以煮制多样原料或较大原料的汤品。

蒸锅：用于蒸制面食和各种菜品的专用锅，与汤锅近似，也可以煮制较大的原料。最大的好处是受热面积大，开锅较快，适宜炖煮小型原料。

其中又以质地分为铁锅、不锈钢锅、铝锅、砂锅等，具体根据不同的食材、不同的烹饪需要加以选择。

铁锅：我国最传统的烹制器具，由于其一般没有化学物质，即使有少量析出物对人体也是完全无害的，因此是比较安全的烹饪工具。但需要注意防止生锈，铁锅生锈形成氧化铁对人体健康不利。

不锈钢锅：具有美观大方，轻便耐用，耐高温、不易生锈等优点，基本无化学物质析出。

铝锅：传热快、不易生锈、易清洗。但是长期使用铝锅，对人身极为不利，容易引起老年痴呆等症。



砂锅：绝大多数原料都可以用砂锅来制作汤羹。有质地细、结实、耐热、不宜破碎等优点。保温能力强。其特殊的质地还能少量吸附和释放食物味道，是煲汤的首选，由于不耐温差变化，主要用于小火慢熬。

汤材

日常使用的制汤原料，根据来源的不同，可以分为动物性原料、植物性原料、矿物性原料。

动物性原料多为畜类、禽类以及水产类，植物性原料则包括蔬菜瓜果以及常见的中草药材等。为了健康营养以及烹制出的汤水能够尽量鲜美，应选择新鲜食物为原料，这是因为食物储存时间过长，可能会引起食物变质。即便是对人体相对无害的变质，例如新鲜度变化，某些营养素的消耗等，都可能导致汤水的味道发生改变，因此在条件许可的情况下，即使食物没有发生有害于健康的质变，也应选用新鲜的、色香味俱佳的食物。

汤煮的时间越长就越有益？

汤的烹饪时间主要由温度和原料种类决定，并不是越久越好。不同的汤，烹制时间也不一样，生活中的汤可分成只要滚开即可上桌的滚汤和烹调时间长达



3～4小时的老火汤。

滚汤有生滚和煎滚两种，生滚多用于一般肉类，能使菜肴汤清味鲜；煎滚则是先煎后滚，多用于鱼类，有去腥增鲜作用，还可使汤浓色白。

老火汤的时间要更长一些，对火候的要求也更严格。俗话说“煲三炖四”，意即煲汤要3个小时，炖汤则要4个小时。总体而言，滚汤具有汤清、味鲜的特点。而煲汤和炖汤则经过文火久熬，滋味浓厚。

从养生的角度来看，应该根据不同时令来选择不同的汤水，如炎夏时节，人体火气旺盛，再喝老火汤就顶不住，而来一份鲜美的滚汤，则刚好能解暑消夏。到了秋冬季节，煮一锅老火汤，则可以给予人体需要的滋润，对身体大有好处。

饭前喝汤好还是饭后喝汤好？

饭前喝汤，可以滋润口腔、咽喉、食道，有助于食物顺利下咽，防止消化道黏膜被干硬食物刺激、伤害。调查发现，有饭前喝汤习惯的人，他们的消化系统也较为健康。

在夏季，进正餐前适当饮一点汤，能起到开胃的作用。在冬日，则能起到暖身的作用。

此外，先饮汤的话，还可以适当地减少食量，避免摄入过多热量引起发胖。也不必担心是否会有营养摄取不足的问题，因为动物性原料制作的汤中存在大量的脂肪和营养物质，都能够提供给人体必需的热量。





清|解|篇

潮
式
养
生
靚
汤



清心药汁鸭

原料 光鸭 半只（约500克） 蒲公英 9克 郁金 9克
夏枯草 9克

调料 盐 适量 生姜 2片 冰糖 1颗 麻油 数滴

- ① 先将蒲公英、郁金、夏枯草投入砂锅，加清水3～4碗，用文火约煲30分钟。
- ② 除去药渣，滤出药汁，待用。
- ③ 将鸭肉斩块，投入砂锅，同时倒入药汁，放入生姜，用文火煲至肉熟烂。
- ④ 加入盐和冰糖调味，食用时再放数滴麻油。

汤辛中带
甘，味微涩。

功 蒲公英味甘苦，性寒，可清热解毒，消痈散结，利湿通淋；郁金味苦辛，性寒，能活血止痛，行气解郁，清心凉血，利胆退黄；夏枯草味苦辛，性寒，可清火明目。此三药与肉鸭合炖，对高血压、目赤肿痛、头痛、咽喉肿痛等均有缓解作用。



三合鱼腥茶

清解篇

013

味道略腥，
口感清甘。

原料 鸭舌 90克
猪小排骨 90克
鱼腥草 90克

调料 生姜 1片
盐 适量

- ① 鱼腥草洗净，用纱布包裹、扎紧。
- ② 鸭舌、猪小排骨洗净，猪排斩成块，与鱼腥草、生姜同时放入砂锅，加入适量清水。先用武火，继用文火，煲至鸭舌软烂为止。
- ③ 除去鱼腥草渣，调入盐后，即可食用。



功

鱼腥草味辛，性寒；鸭舌味甘，性微寒。二

效

者合煲可收清热解毒、利尿消肿、止热痢、生肌敛疮、化骨喉毒之功用。

珍珠鸡菜液



原料 珍珠鸡 1只（约500克）
珍珠菜 50克 红萝卜 1根

调料 盐 3克 料酒 50毫升 葱 2根
生姜 2片

- ❶ 珍珠菜洗净后，加入适量清水，用一砂锅先熬出汤汁。除去菜渣，滤出汤汁，待用。
- ❷ 将珍珠鸡斩成块，用沸水氽去血秽后，装入炖盅，加入盐。
- ❸ 用红萝卜挖出8个球形圆粒，放于鸡块上面。
- ❹ 倒入适量沸水和药汁，约炖1小时至肉熟烂即可。

功 珍珠鸡味甘，性温；珍珠菜味辛涩，性平；红萝卜味辛甘，性凉。本品能温中益气，固精益髓，活血化淤，调经消肿，消食化痰，清热解毒，对食积不消、咳嗽多痰、脘痛腹胀、虚劳消瘦等症有明显缓解作用。

红绿相映，
汤清味美。



玉竹童子鸡

清解篇

015

原料 童子鸡 1只 玉竹 5克

调料 味精、盐 各3克

- ① 童子鸡宰杀后，除去脚爪、尾臊和内脏，抽去头颈骨（留皮）。
- ② 光鸡用沸水飞水后，洗净其血秽，将其腹部向上，放入炖盅。
- ③ 加入味精、盐，适量冷开水，隔水炖至八成成熟时，再投入玉竹，继续炖至鸡肉酥烂为止。
- ④ 食用前除去玉竹。

汤色银白，
味道鲜清。

功 童子鸡味甘，性温；玉竹味
效 甘，性微寒。二者相互配
合，能清肺阴，除肺燥，
祛痰咳，消虚渴，有固
精益气、生津止渴之功
效，对肺热燥咳、胃热
烦渴、体虚纳少、泄泻
水肿、崩带漏下、产后
乳少等症均有疗效。



雄鸡雪莲虫

- 1 夏枯草、鸡矢藤洗净，投入砂锅，加入清水4~5碗，用文火煲约1小时。
- 2 除去药渣，滤出药汁，盛入炖盅，待用。
- 3 光公鸡除去内脏、脚爪和尾臊，洗净，斩成方块，投入炖盅。雪莲用纱布扎包，同时投入。
- 4 调入盐和冰糖，上笼炖1小时左右，至肉烂即成。
- 5 食时滴下麻油。可分多次食用。



甜味微涩，
甜嫩带辛。

原料 光公鸡 1只
夏枯草 18克
鸡矢藤 6克
雪莲 6克

调料 盐 适量
冰糖 1粒
麻油 数滴

功 夏枯草味苦辛，性寒，可清火明目、散结消肿；鸡矢藤味甘而微苦，性微寒，可消食和胃，化痰止咳、解毒止痛；雪莲味苦辛，性大热。此三药与公鸡合炖，能安五脏，祛邪气，止狂燥，解消渴，降血压，并可解除关节疼痛、无名肿痛等。