

汤煲火锅新主张

「凉补消暑篇」

编著 黄春生

汤煲广东



广东省出版集团
广东新华出版社

图书在版编目(CIP)数据

广东汤煲凉补消暑篇 / 黄春生编著. —广州: 广东经济出版社,
2004. 9

(汤煲火锅新主张)

ISBN 7-80677-832-2

I. 广… II. 黄… III. 汤菜—菜谱—广东省 IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第093727号

出版 发行	广东经济出版社(广州市环市东路水荫路11号5楼)
经销	广东新华发行集团
印刷	广州伟龙印刷制版有限公司 (广州沙河沙太路银利街工业村一幢)
开本	787毫米×1092毫米 1/16
印张	4
版次	2004年9月第1版
印次	2004年9月第1次
印数	1~10 000册
书号	ISBN 7-80677-832-2/TS·64
定价	全套定价: 100.00元 本册定价: 20.00元

如发现印装质量有问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市合群一马路111号省图批107号

电话: (020) 83780718 83790316 邮政编码: 510100

邮购地址: 广州市东湖西路永胜中沙4—5号6楼 邮政编码: 510100

(广东经世图书发行中心) 电话: (020) 83781210

图书网站: <http://www.gebook.com>

• 版权所有 翻版必究 •



汤 煲 火 锅 新 主 张

汤 煲

「凉 补 消 暑 篇」

黄 春 生 编 著

广东省出版集团
广东经济出版社



前言

QIANYAN

广东人煲汤用料精细讲究，总是根据身体的不同需要，根据气候的变换，让汤式千变万化。广东汤煲因其香浓美味、营养价值高、食用功效好而闻名全国。想学广东人煲汤？想一尝广东汤的滋味？来看看我们为大家精选的这一套《广东汤煲》吧。根据汤煲的不同功效，我们把这套书分为《清补祛湿篇》、《凉补消暑篇》、《滋补润燥篇》和《温补驱寒篇》。

夏天进补宜凉补。

有人认为夏天天气热不宜进补，其实夏天身体消耗营养更多，更需要进补。夏天高温持续，睡觉不踏实，吃饭也不香，被折腾得面容憔悴，没精打采。其实这还只是表面现象，炎热的天气还会导致体液失调、代谢紊乱、脾胃退化、人体各器官协调功能失去平衡等等。夏天进补的原则就是清淡开胃、消暑解热、营养丰富，《广东汤煲之凉补消暑篇》就为大家介绍了40款适合夏天饮用的凉补汤煲。轻轻松松煲一锅好汤，给全家带来好胃口、好身体，一本书就叫你逍遥过夏不用愁。

目 录 C O N T E N T S



柠檬火腿煲猪手汤·····	4
花菇凉瓜煲鸡腿·····	5
黄豆白玉煲猪肚·····	6
肉丝海带汤·····	7
黄瓜鳝鱼汤·····	9
大芥菜鱼腩汤·····	11
淮山猪腩汤·····	13
毛瓜枸杞煲猪胰·····	15
三鲜清热汤·····	16
冬瓜煲双丸·····	17
夏令鲜热汤·····	18
金龟木瓜煲排骨·····	19
响螺片煲凤爪·····	21
黄豆木瓜汤·····	23



车前枸杞煲海带·····	24
凉瓜煲金银鸭·····	25
竹蔗萝卜煲瘦肉·····	27
板鸭煲冬瓜·····	29
银耳枸杞煲瘦肉·····	31
椰青煲老鸽·····	32
玉竹白果煲猪肚·····	33
蚝鼓煲鱼腩·····	34
杏枣煲田鸡汤·····	35
香芋红萝卜煲猪手·····	37
响螺片煲鹌鹑·····	39
节瓜红枣煲烧鹅·····	41
苹果番茄煲牛腩·····	43
响螺淮杞煲瘦肉·····	44
鱿鱼凉瓜煲鸡脚·····	45

金针菇枸杞瘦肉汤·····	46
番茄牛肉汤·····	47
原盅西红柿汤·····	49
凉瓜黄豆猪肚汤·····	51
银耳南杏山楂汤·····	53
白果墨鱼煲猪肚·····	55
白果雪梨煲排骨·····	57
海带花生瘦肉汤·····	59
凉瓜鱼片汤·····	61
木耳菜排骨汤·····	62
节瓜瘦肉开洋汤·····	63





柠檬火腿煲猪手汤



原料

鲜柠檬1个，火腿15克，猪手150克，冬菇15克，生姜10克，葱10克。

调料

猪骨汤适量，盐5克，味精1克，胡椒粉少许，米酒2克。

操作要点：

猪手在煲之前，要烧皮，去净毛，煲出的汤才不会有毛腥味。



1 鲜柠檬切成圆片，火腿切片，猪手去净毛，洗净砍成块，冬菇洗净，生姜去皮切片，葱切段。



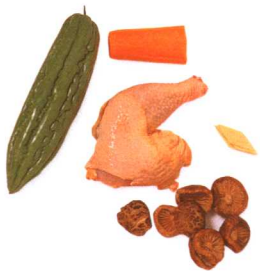
2 锅内烧水，下入猪手，用中火煮8分钟至血水尽时，捞起冲净待用。



3 用瓦煲一个，加入猪手、火腿、冬菇、柠檬、生姜、葱，注入猪骨汤、米酒，用小火煲1.5小时后，去掉姜、葱，调入盐、味精、胡椒粉，再煲20分钟即可。

营 养 分 析

柠檬的维生素C含量丰富，有清热解暑、健脾利尿的功能，并有减肥的作用。每百克火腿肉中，含热能528千卡，含蛋白质30.29克，脂肪26.28克，灰分8.57克，磷777.5毫克、铁3毫克、钾673毫克、钙88毫克、盐6.96克，水分23克，并含有18种氨基酸——其中8种是人体不能自行合成的必需氨基酸。此汤夏季多饮有益。



原料

花菇 50 克，凉瓜 100 克，鸡腿 200 克，红萝卜 50 克，生姜 10 克。

调料

清汤适量，盐 5 克，味精 5 克，绍酒 2 克，胡椒粉少许。

操作要点：

花菇内有沙，要洗净，鸡腿要买老点的。

营养分析

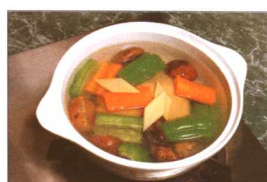
生嫩凉瓜苦寒性重，熟凉瓜则性质温和，而干品即凉瓜干更是常用的清热中药，是一味消暑、明目、解毒的良药。花菇滋阴润肺。合而为汤，夏季饮用为佳。



① 花菇泡透洗净，凉瓜去籽切件，鸡腿去尽表皮细毛，红萝卜去皮切件，生姜去皮切片。



② 锅内烧水，待水开时，投入鸡腿、凉瓜，用中火煮四五分钟，倒出冲尽。



③ 把鸡腿、花菇、凉瓜、红萝卜、生姜放入瓦煲内，注入清汤，加盖，置于火上，用小火煲 1.5 小时后，调入盐、味精、绍酒、胡椒粉，再煲 15 分钟即可。

花菇凉瓜煲鸡腿





黄豆白玉煲猪肚



原料

泡黄豆20克, 嫩冬瓜100克, 猪肚100克, 枸杞5克, 生姜5克, 葱10克。

调料

清汤适量, 盐4克, 味精2克, 白糖1克, 胡椒粉少许, 绍酒2克。

操作要点:

猪肚不能买冰冻的, 以新鲜的为佳, 同时猪肚要反复清洗几次, 去尽异味。



1 泡黄豆洗净, 冬瓜去籽去皮切厚片, 猪肚洗净切片, 生姜去皮切片, 葱切段。



2 用瓦煲一个, 加入猪肚、生姜、葱、泡黄豆, 注入清汤、绍酒, 用中火煲至猪肚八成烂。



3 再加入冬瓜、枸杞煲30分钟, 然后调入盐、味精、白糖、胡椒粉, 煲透即可食用。

营 养 分 析

冬瓜不仅是佳蔬, 而且还是一味良药。冬瓜具有清热解毒、除胀去湿、消暑降温、止咳化痰等功效, 常用于治疗暑热、痔疮等症。黄豆含有多种营养成分, 尤以蛋白质的含量最为丰富, 是增加植物蛋白质的主要食物, 它还含有丰富的脂肪、维生素和矿物质。



原料

瘦肉 50 克，海带丝 100 克，红萝卜 20 克，生姜 5 克，葱 5 克。

调料

花生油 3 克，盐 3 克，味精 1 克，白糖 1 克，鸡精粉 1 克，鸡油少许，湿生粉少许。

操作要点：

瘦肉在锅内时间不宜太久，否则肉质会老化。

营养分析

海带营养丰富，是一种富含碘、钙、铜、锡等多种微量元素的海藻类食物，可保护上皮细胞免受氧化。海带几乎不含脂肪而含大量纤维素、褐藻胶质及多种人体必需的微量元素，所以有“长寿菜”的美名，有化痰、清热、降压、降低血液粘稠度等功效。



1 红萝卜、瘦肉切成中等粗细的丝，海带丝切成段，生姜去皮切片，葱切花。



2 瘦肉用湿生粉抓匀，以保滑嫩，用锅烧开水，把海带丝、红萝卜丝烫一下，倒出待用。



3 另起锅烧开，下入花生油、生姜片，注入清汤，待汤开时，下入海带丝、红萝卜丝、瘦肉丝，调入盐、味精、白糖、鸡精粉，用中火滚 5 分钟，淋入少许鸡油，撒上葱花，盛入汤碗即可食用。

肉丝海带汤





黄 瓜 鳝 鱼 汤



原 料

黄瓜 100 克, 鳝鱼肉 (杀好的) 150 克, 泡黄豆 30 克, 生姜 10 克。

调 料

花生油 6 克, 清汤适量, 盐 4 克, 味精 2 克, 胡椒粉少许, 绍酒 2 克。

操 作 要 点

鳝鱼一定要买新鲜的; 出锅前的火一定要大, 滚出的汤才会浓香。

制 作 过 程



1 黄瓜去籽切片, 鳝鱼肉切片, 泡黄豆洗净, 生姜去皮切片。



2 锅内烧水, 待水开时, 投入鳝鱼肉, 用火煮尽血水, 倒出冲净。



3 另烧锅下油, 放入姜片、鳝鱼片炒香, 加入绍酒, 注入清汤, 下入黄瓜、黄豆, 用中火煮 6 分钟后, 调入盐、味精、胡椒粉, 改用大火滚 5 分钟即可食用。

营 养 分 析

黄瓜味甘性寒, 可清热解毒, 含水量为 96%~98%, 脆嫩清香, 味道鲜美, 它还含有葡萄糖、木糖、果糖、维生素 C、A、B₂、E 及多种氨基酸、纤维素、绿原酸等成分。

夏季的鳝鱼圆肥丰满, 肉嫩鲜美, 营养丰富, 不仅食味好, 而且具有较全面的滋补功能, 民间还有“夏令黄鳝赛人参”之说。在炎热的夏天, 饮此汤会使您顿感舒适, 神清气爽。



黄 瓜 鳝 鱼 汤



大芥菜鱼腩汤



原料

大芥菜100克, 草鱼腩100克, 鸡腿菇20克, 红枣10克, 生姜10克。

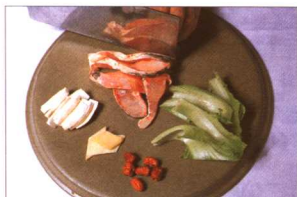
调料

花生油5克, 清汤适量, 盐4克, 味精1克, 白糖2克, 绍酒2克, 胡椒粉少许, 食用碱水1克。

操作要点

鱼腩要新鲜, 同时要煎透, 调味不宜过早, 否则汤汁不白反而有腥味。

制作过程



1 大芥菜改成片, 草鱼腩切成块, 鸡腿菇切成片, 生姜去皮切片。



2 锅内烧水, 待水开时, 加入碱水, 投入大芥菜, 用中火煮至青绿, 去掉部分苦味, 倒出冲透。



3 另烧锅下油, 放入姜片、鱼腩煎片刻, 攒入绍酒, 注入清汤, 加入大芥菜、红枣、鸡腿菇, 用大火滚透, 调入盐、味精、白糖、胡椒粉, 再滚35分钟即可食用。

营养分析

芥菜营养丰富, 富含蛋白质、脂肪、碳水化合物和钙、磷、铁等矿物质, 加工后质地脆嫩, 香气横溢, 滋味鲜美。芥菜味甘苦辛, 性凉, 入肺经, 可解表、利气、祛痰, 有清热退火的功效。





淮山猪腩汤



原料

鲜淮山 100 克、猪腩 150 克、鸡腿菇 15 克、丝瓜 30 克、生姜 10 克。

调料

花生油 5 克、清汤适量、盐 5 克、味精 2 克、胡椒粉少许、绍酒 2 克。

操作要点

猪腩在锅内的时间不宜过久，以免老化，汤质要清。

制作过程



1 鲜淮山去皮切片，猪腩切薄片，鸡腿菇切片，丝瓜去皮、去籽切片，生姜去皮切片。



2 锅内烧水，待水开时，投入猪腩片，用大火快速烫片刻，捞起待用。



3 另烧锅下花生油，放入姜片、猪腩片，攪入绍酒，注入清汤，加入鲜淮山、鸡腿菇、丝瓜，调入盐、味精、白糖、胡椒粉，用大火滚透，即可食用。

营养分析

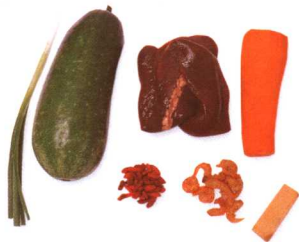
淮山又名山药，富含淀粉、蛋白质、人体所需的多种氨基酸和维生素。中医认为，淮山具有健脾、润肺、固肾、益精之功能。猪腩则有清热、润肺、润燥、利肠的功效。



淮山猪腩汤



毛瓜枸杞煲猪胰



原料

毛瓜 100 克，枸杞 5 克，猪胰 1 条，红萝卜 50 克，生姜 10 克，葱 10 克，干虾肉 20 克。

调料

清汤适量，盐 4 克，味精 1 克，胡椒粉少许，黄酒 2 克。

操作要点

毛瓜不宜太嫩，否则容易煮烂；猪胰要切得稍厚点。

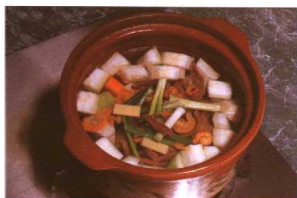
制作过程



1 毛瓜去皮去籽切块，猪胰切片，红萝卜去皮切块，生姜去皮切片，葱切段，干虾肉泡透。



2 锅内烧水，用中火烧沸，投入猪胰片，烫至硬身时，捞起用凉水冲净。



3 用瓦煲一个，加入毛瓜、猪胰、枸杞、红萝卜、生姜、葱、干虾肉，注入清汤、黄酒，加盖，用小火煲 1.5 小时后，去掉葱，调入盐、味精、胡椒粉，再煲 15 分钟即可。

营养分析

猪胰性平、味甘，有补脾益肺、润燥消渴的功效，能治脾胃虚热、肺痿咳嗽等症。毛瓜含水分较多，有消暑清热的作用。



毛瓜枸杞煲猪胰