

汤煲新主张

「清补祛湿篇」

编著 黄春生

# 汤煲广东



广东省出版集团  
广东经济出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

广东汤煲清补祛湿篇 / 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093729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 广 东

「 清 补 祛 湿 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或气候的变换，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》。

春天进补宜清补。

春天，细雨绵绵滋润大地，万物复苏，世界焕然一新。但这样一个生机勃勃的季节也给人们的身体带来不适。春天气候阴湿，空气的湿度高，满世界都是湿漉漉的，连人也觉得自己是湿漉漉的，而且空气流通缓慢，呼吸不顺畅，常常有气闷的感觉，最容易引起人们产生湿热、气闷、困倦、瞌睡、反应迟钝等不适症状，这个时候最适合喝一些去湿下气、提神醒脑的清补汤水，让身体的每一个细胞都能够清爽舒畅地呼吸。《广东汤煲之清补篇》为大家奉上了40款清补汤煲，让你清清爽爽呼吸春天的空气。

# 目 录 C O N T E N T S



- 米豆腐生鱼汤····· 4
- 土鸡南瓜汤····· 5
- 海带红枣煲猪手····· 6
- 清汤双色丸····· 7
- 鱼头三色汤····· 9
- 木瓜马蹄瘦肉汤····· 11
- 排骨人参汤····· 13
- 章鱼红枣煲鹌鹑····· 15
- 香菇圆肉煲鸡腿····· 16
- 鸡血枸杞煲乳鸽····· 17
- 无花果煲雪梨····· 18
- 陈皮大骨煲萝卜····· 19
- 鲜人参煲老鸡····· 21
- 猪肝青菜汤····· 23



- 冬菇凤爪煲蚝豉····· 25
- 靛煲清补汤····· 27
- 烧肉原味煲西洋菜····· 28
- 天麻煲鱼头····· 29
- 灵芝赤肉煲水鱼····· 30
- 土豆番茄牛肉汤····· 31
- 老姜煲瘦肉····· 33
- 金菇玉米煲猪手····· 35
- 花生排骨煲莲藕····· 37
- 凉瓜猪血煲鲜鱿····· 38
- 酸菜煲龙骨····· 39
- 水蛇玉竹煲老鸡····· 40
- 土茯苓煲龟汤····· 41
- 黄瓜煲鳝鱼····· 43
- 冬瓜红枣煲烧鹅····· 45

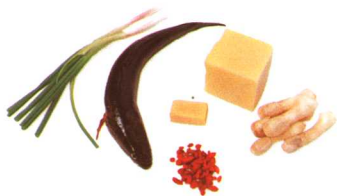
- 红沙鱼煲香芋汤····· 47
- 粉葛煲生鱼汤····· 48
- 木瓜火腩煲鱼丸····· 49
- 水蛇煲龟····· 51
- 野兔煲猪脾····· 53
- 香肉煲蛋····· 55
- 枣杏寒菌煲老鸡····· 57
- 鲜人参煲猪肚····· 58
- 玉米萝卜煲柏叶····· 59
- 蚝豉煲猪小肚····· 61
- 沙参煲心肺····· 63







## 米豆腐生鱼汤



### 原料

米豆腐50克, 生鱼1条(约300克), 枸杞5克, 鸡腿菇15克, 生姜5克, 葱5克。

### 调料

花生油5克, 盐4克, 味精1克, 胡椒粉少许, 绍酒2克, 湿生粉少许。

### 操作要点:

生鱼血要放尽, 不然肉质不滑, 滚汤的时间不宜太久, 以免肉质老化。



**1** 米豆腐切成块, 生鱼切片, 枸杞泡透, 鸡腿菇切片, 生姜去皮切片, 葱切段。



**2** 生鱼块用湿生粉、绍酒腌好, 烧锅下油, 放入姜片、鸡腿菇, 炒几下, 注入清汤, 用中火煮开, 投入米豆腐、枸杞。



**3** 然后逐片下入生鱼片, 调入盐、味精、胡椒粉, 用中火煮6分钟, 撒入葱段即可食用。

### 营养分析

米豆腐看上去光洁平滑, 吃起来嫩滑爽口, 弹性十足。配以生鱼煲汤, 不温不燥, 是春季不可或缺的一道靓汤。





原料

鲜土鸡 100 克，老南瓜 100 克，鲜淮山 30 克，生姜 5 克，葱 5 克。

调料

花生油 5 克，盐 3 克，味精 1 克，绍酒 2 克，鸡精粉 1 克。

操作要点：

先把土鸡的味煮出来后才能加入其他原料。

营养分析

南瓜内含有维生素和果胶，果胶有很好的吸附性，能粘结和消除体内细菌毒素和其他有害物质。淮山，又名山药，味甘性平，《神农本草经》中将其列为上品，不仅能提高免疫力，还能强精固肾。



1 土鸡砍成块，老南瓜去皮去籽切块，鲜淮山去皮切片，生姜去皮切片，葱切花。



2 锅内烧水，待水开时，投入土鸡，用中火煮尽污水，捞起冲净。



3 另烧锅下油，放入姜片、土鸡，炒几下，攒入绍酒，注入清汤，用中火煮约 10 分钟，加入老南瓜、鲜淮山，调入盐、味精、鸡精粉，再滚 5 分钟，撒入葱花即可食用。

## 土鸡南瓜汤







## 海带红枣煲猪手



### 原料

水发海带100克, 红枣10克, 鲜猪手200克, 生姜10克, 葱10克。

### 调料

清汤适量, 盐5克, 味精1克, 胡椒粉少许, 鸡精粉2克, 绍酒2克。

### 操作要点:

猪手一定要用火烧尽毛, 煲出的汤才不会有猪毛腥味。



**1** 海带洗净, 猪手去尽毛, 砍成块, 生姜去皮切片, 葱切花。



**2** 锅内烧水, 待水开时投入猪手, 用中火煮尽血水, 倒出冲净。



**3** 用瓦煲一个, 加入猪手、海带、红枣、生姜、胡椒粉、绍酒, 注入清汤, 用小火煲50分钟后, 调入盐、味精、鸡精粉, 撒上葱花即可食用。

### 营养分析

猪手含丰富的胶原蛋白, 脂肪含量低, 是营养丰富的美容食品, 其性平, 味甘咸, 有补血通乳、填肾精、健腰脚、滋胃液、滑皮肤、助血脉等功效。红枣可以养血补脾、助十二经、平胃气、补中益气、增强体力。





原料

潮州鱼丸、虾丸(超市有售), 草菇10克, 红萝卜10克, 生姜10克, 葱10克。

调料

花生油3克, 盐3克, 味精1克, 胡椒粉少许, 鸡精粉1克。

操作要点:

鱼丸、虾丸一定要买潮州制作的。

营养分析

广东潮汕牛肉丸是著名的小吃, 经过手工打制, 弹性十足, 传说可以用来当乒乓球打。鱼丸和虾丸是在牛肉丸基础上发展起来的。此汤具有海鲜风味, 春日食用, 有很好的滋补功效。



1 草菇洗净切片, 红萝卜去皮切花片, 生姜去皮切花片, 葱切段。

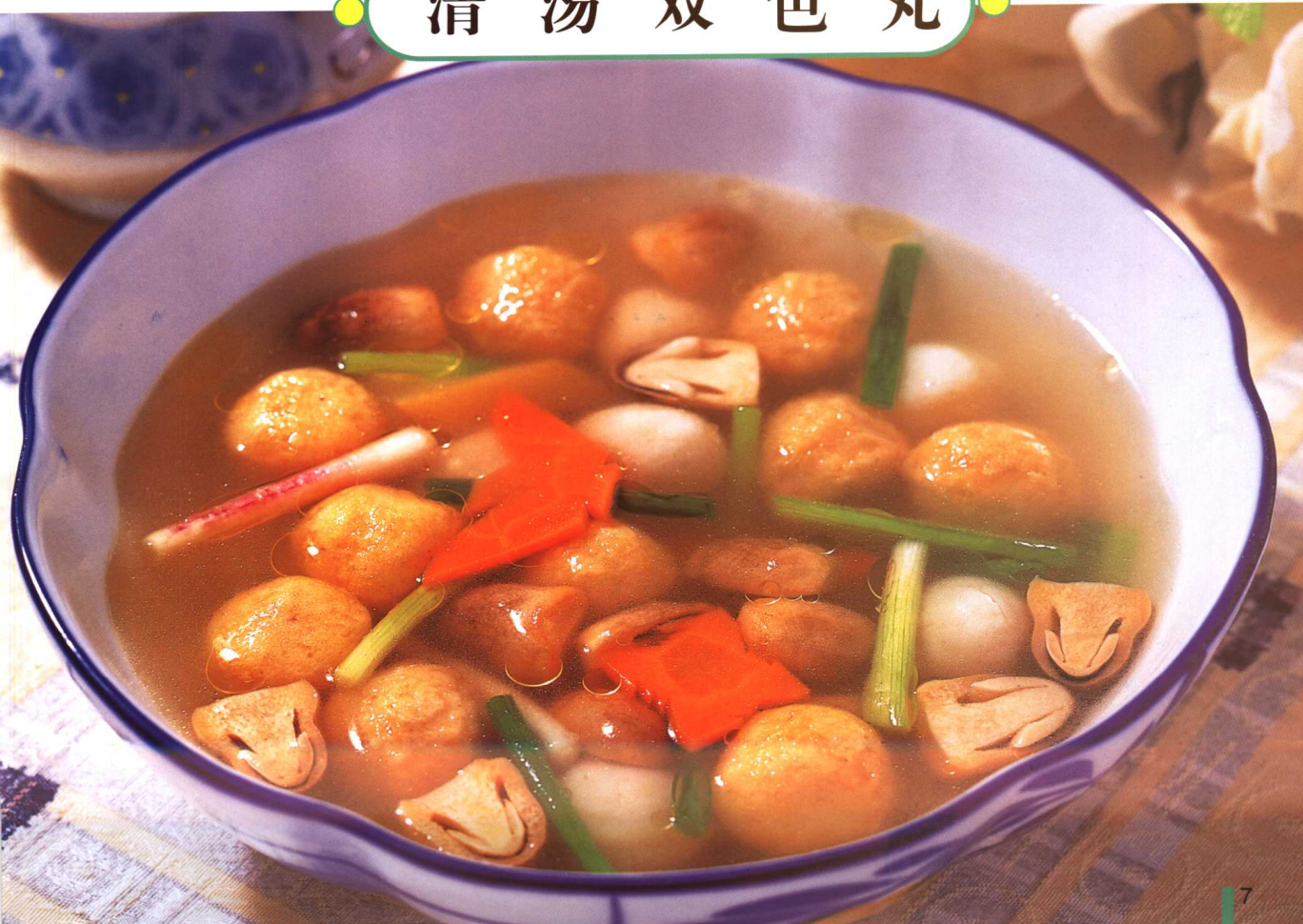


2 烧锅下油, 放入姜片、草菇、红萝卜, 炒片刻, 注入清汤。



3 然后投入鱼丸、虾丸、葱段, 调入盐、味精、胡椒粉、鸡精粉, 用中火烧透, 盛入汤碗内即可食用。

清汤双色丸









# 鱼头三色汤



## 原料

鲜鱼头1个，冬菇10克，红萝卜20克，白豆腐50克，生姜5克，葱5克。

## 调料

花生油4克，盐3克，味精1克，胡椒粉少许，黄酒2克。

## 操作要点

此汤不宜过早调入盐，否则汤不白，同时鱼头要煎透，不然有腥味。

## 制作过程



**1** 鱼头去净鳃、鳞，冬菇去蒂，红萝卜去皮切片，白豆腐切块，生姜去皮切片，葱切段。



**2** 锅内加油，放入姜片、鱼头，用小火煎至稍黄，攒入黄酒，注入清汤，用中火滚。



**3** 待滚至汤白时，加入冬菇、红萝卜、白豆腐，调入盐、味精、胡椒粉、葱段，3分钟后起锅盛入汤碗内即可食用。

## 营养分析

现代科学研究发现，鱼头内有两种含量丰富的不饱和脂肪酸，即DHA和EPA。这两种不饱和脂肪酸对清理和软化血管、降低血脂以及健脑、延缓衰老都有好处。



鱼头三色汤





# 木瓜马蹄瘦肉汤



**原料** 本地木瓜1个，马蹄15克，瘦肉65克，草菇30克，生姜5克，葱10克。

**调料** 花生油5克，盐4克，味精1克，鸡精粉2克，清鸡汤适量。

**操作要点** 要先把瘦肉煮出味，然后才能下入木瓜，汤质才会清甜而不浑。

## 制作过程



**1** 本地木瓜去皮去籽切厚片，马蹄切片，瘦肉切片，草菇切片，生姜去皮切片，葱切段。



**2** 烧锅下花生油，待油热时，放入姜片、瘦肉、草菇、马蹄，煸炒至瘦肉变白时注入清鸡汤，用中火烧开。



**3** 再加入木瓜、葱段，调入盐、味精、鸡精粉，用大火烧透即可食用。

## 营养分析

木瓜性温味酸，平肝和胃，舒筋络，活筋骨，降血压。马蹄营养丰富，淀粉含量高，其中含蛋白质1.5%、脂肪0.1%、糖类21%，还含胡萝卜素、硫胺素、核黄素等。春日饮用此汤，神清气爽。



木瓜马蹄瘦肉汤





## 排骨人参汤



## 原料

鲜排骨100克，鲜人参10克，枸杞2克，凉瓜50克，生姜5克。

## 调料

花生油3克，盐4克，味精1克，白糖1克，鸡精粉1克。

## 操作要点

烧汤时火不宜大，以免汤质不清。

## 制作过程



**1** 鲜排骨砍成小块，鲜人参洗净，凉瓜去籽切圈，生姜去皮切片。



**2** 锅内烧水，待水开时，投入排骨、凉瓜，用中火煮片刻，捞起冲净。



**3** 烧锅下油，放入姜片爆香，注入清汤，加入排骨、人参、枸杞、凉瓜，用中火煮10分钟后，调入盐、味精、白糖、鸡精粉，再滚5分钟，盛入汤碗内即可食用。

## 营养分析

春天是补充营养的好时机。排骨含钙、磷较丰富，而人参古时就被当作灵丹妙药，其强身健体的功效实在非同凡响。排骨和人参的组合，乃是补充营养的最佳选择。



排骨人参汤





# 章鱼红枣煲鹌鹑



## 原料

干章鱼 50 克，红枣 10 克，鹌鹑 2 只，党参 5 克，冬菇 25 克，生姜 10 克，葱 10 克。

## 调料

盐 5 克，味精 1 克，绍酒 2 克，胡椒粉少许，清汤适量。

## 操作要点

章鱼的皮要去掉，汤要一次加够。

## 制作过程



**1** 干章鱼去皮，用温水泡软洗净切块，鹌鹑砍成块，党参切段，冬菇洗净，生姜切片，葱捆成把。



**2** 烧锅加水，待水开时，下入鹌鹑，用中火煮 3 分钟，煮尽血水，捞起待用。



**3** 在瓦煲内加入干章鱼、鹌鹑、红枣、党参、冬菇、生姜、葱，注入清汤、绍酒、胡椒粉，加盖，用小火煲 2 小时后，去掉葱，调入盐、味精，再煲 30 分钟即可。

## 营养分析

章鱼性平、味甘咸，鹌鹑肉营养价值高，有“动物人参”的美称，含有丰富的蛋白质、脂肪、无机盐及维生素，所含的热量比鸡肉高出数倍，具有健脾开胃的作用。



章鱼红枣煲鹌鹑