

G U A N G D O N G L I A N G T A N G

【修订版】

广东靓汤

广东汤的特点

广东汤的烹调方法

秋季靓汤

冬季靓汤

秋冬篇

庄汉城 黎丽甜 编著



秋冬篇



广东省出版集團
广东科技出版社

G U A N G D O N G L I A N G T A N G

【修订版】

广东靓汤

江苏工业学院图书馆
藏书章

秋冬篇

庄汉城 黎丽甜 编著



广东省出版集团
广东科技出版社
· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

广东靓汤. 秋冬篇 / 庄汉城, 黎丽甜编著. —2 版. —广州: 广东科技出版社, 2007.5

ISBN 978-7-5359-4308-8

I. 广… II. ①庄…②黎… III. 汤菜—菜谱—广东省
IV. TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 024349 号

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号 邮码: 510075)

E-mail: gdkjzbb@21cn.com

http: //www.gdstp.com.cn

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷: 广东九州阳光传媒股份有限公司

(广州市增槎路 1113 号 邮码: 510435)

规 格: 850mm × 1168mm 1/32 印张 7.25 字数 150 千

版 次: 2007 年 5 月第 2 版

2007 年 5 月第 6 次印刷

印 数: 29 001~34 000 册

定 价: 15.00 元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

内 容 提 要

广东靓汤遐迩闻名并且深受人们的喜爱，煲汤和饮汤已经成为广东人饮食文化的重要组成部分。

广东靓汤是由不同原料通过合理的搭配、科学的处理和精心烹调而成的；在春、夏、秋、冬四季之中，它既能满足男女老幼的营养、保健和美容之需，又能作为请客和自奉的最佳饮品。

本书首先介绍了广东靓汤的特点、烹调方法和烹饪原料，并且选择了不同季节的不同原料组合和运用不同烹调方法制作的各种汤例，借以帮助读者领悟广东靓汤的真谛和掌握烹制广东靓汤的技术。

本书可以作为各界人士研究广东饮食文化和学习烹制广东靓汤的蓝本。



前 言

汤是广东人饮食的重要部分之一，不论男女老幼，不管春夏秋冬总离不开它。

广东人所推崇的汤是由不同的原料通过合理的搭配，科学的处理和精心的烹调制作而成的。这些汤可以给人们提供多种有利于人体消化和吸收的营养物质，既能满足人体对营养素的生理需求，又能为不同季节，不同体质和不同保健要求的人群提供所需物质，从而起到强身健体的作用。同时这些汤鲜味隽永，醇香扑鼻，有的则造型美观，色彩夺目，给人以感官上的强烈刺激和美好的享受。

烹制广东汤的原料种类繁多，有新鲜原料的畜肉类、禽肉类、水产类和果蔬类，有加工性原料的干货类、腌渍类、保健药材类。这些原料来源各异，品质不同，有的肉质细嫩，有的却是老韧难咽，有的气味芬芳，有的却是异味难闻……因此在精心选料、合理搭配的基础上，烹制广东汤要非常重视原料的科学预处理，从而达到除杂去异，留香保鲜，利于烹调的目的。原料预处理主要方法有：干货的涨发；肉类的飞水、滚、煨；鱼类的去腥增鲜等，每一步骤都细致入微，恰到好处。而烹调方法的运用是烹制广东汤的关键一步，根据广东汤的不同要求，汤料质地的不同，食用季节的不同，食用者需要与喜好的不同，而有不同的烹调方法，总体来说，烹制广东汤的方法有熬、煲、炖、汤泡、烩、滚、氽、清等。由此

观之，烹制广东汤大有学问，值得研究。然而，广东汤的制作又是具有一定的规律可循的，只要了解其规律的所在，并且用心进行实践，即使不是烹饪专业人士，也能亲手烹制出款款广东靓汤，不管是营养保健或是滋润美容都可以得偿所愿，不管是请客或是自奉都可以得心应手。

为了让更多人士受益于广东靓汤，喜爱广东靓汤和懂得烹制广东靓汤，我们编写了本书。书中首先把广东汤的特点、汤的烹调方法和常用的主要制汤原料一一作介绍，为学习广东汤制作实例奠定基础。而广东汤实例部分则按春、夏、秋、冬不同季节，以及煲、炖、汤泡、烩、滚、余、清等不同烹调方法的顺序排列撰写，读者可以根据季节气候、时令物产、饮食习惯和自己的需求选择不同的汤料，运用不同的制法，自己动手烹制广东靓汤。书中所介绍的汤虽然没有明确标出该汤的每一原料的食疗保健功效，但实际上我们在安排书中汤例时，已经着眼于各个季节的气候特点和人体当时的生理需求和预防某些常见疾病，满足和保障人们的营养和健康这一前提。同时，这些汤例既有传统粤汤品种、高档筵席品种，也有近年来创新的中西合璧品种、日常便餐品种等。这些汤例兼顾各种口味和各种口感，既有咸鲜、微酸、微辣，也有清甜口味，但以咸鲜味为主。既有清澈如水的醇和靓汤，也有汤菜交融的羹汤，口感多样。所有汤例都是严格遵从特定的烹调法的要求，按部就班，只要按照书中步骤操作，当一款靓汤出炉时，也就意味着你已经掌握了该种烹调技法，以后可以举一反三，发挥自如，这也就是本书另一最大特点，也是我们编写本书的初衷之一，就是把制作广东汤的规律介绍给读者。



目 录

一、广东汤的特点

1. 汤的功效多样, 深得人心
2. 汤的用料广泛, 搭配合理
3. 汤的烹调讲究, 形式多样

二、广东汤的烹调方法

(一) 熬

1. 淡顶汤制法
2. 淡上汤制法
3. 淡二汤制法
4. 素上汤制法
5. 牛大汤制法

(二) 煲

(三) 炖

1. 原炖法
2. 分炖法

(四) 汤泡

(五) 烩

(六) 滚

1. 煎滚
2. 清滚

(七) 余

(八) 清

三、秋季靓汤

(一) 炖

1. 鲍鱼炖老鸭
2. 迷你鲍翅节瓜盅
3. 碧玉蟹黄翅
4. 肘子白菜胆炖翅
5. 菜胆炖鱼翅
6. 广肚炖鸭
7. 花胶炖鸡脚
8. 雪耳炖乳鸽
9. 竹笙炖双鸽
10. 西洋参炖鹌鹑
11. 虫草炖鹌鹑
12. 鲜参炖鹤鹑
13. 鲜参炖龙虎
14. 淮杞圆肉炖麻雀
15. 栗子炖鹤鹑
16. 冬瓜田鸡盅
17. 冬瓜元贝炖田鸡
18. 原只炖水鱼
19. 三脚炖水鱼
20. 杏圆炖大鳝
21. 清炖白鳢
22. 玉竹炖鱼头
23. 鲜人参炖竹丝鸡
24. 鲜草菇炖鸡球

25. 原盅鸡脚翼	25	9. 龙精虎猛	39
26. 冬珧炖大鸭	25	10. 土茯苓参杞煲乌龟	40
27. 章鱼炖子鸭	26	11. 冬菇蚝豉煲田鸡	40
28. 珍珠炖碎鸭	26	12. 田鸡元贝冬菇汤	41
29. 虫草炖蚬鸭	27	13. 山斑鱼豆腐煲猪瘦肉	41
30. 蚬鸭太和汤	27	14. 西洋菜蜜枣煲生鱼	41
31. 耙齿萝卜炖鲜陈肫	28	15. 玉竹煲鲫鱼	42
32. 北菇炖肫球	29	16. 红豆煲鲤鱼	42
33. 黄芪灵芝炖猪脰	29	17. 补益鲤鱼汤	43
34. 莲子珧柱炖猪瘦肉	30	18. 粉葛煲鲮鱼	43
35. 淮杞炖牛鞭	30	19. 花生淮山煲塘虱	44
36. 北菇炖牛蹄筋	30	20. 金银白菜咸鱼头煲豆腐	44
37. 淮杞炖牛尾	31	21. 鸡脚排骨清补凉汤	45
38. 淮杞炖羊肉	31	22. 杞子田七煲鸡	45
39. 淮杞炖羊头蹄	32	23. 栗子杏仁煲鸡	45
40. 冬菇炖白果	32	24. 冬蚝蜜枣煲雉鸡	46
41. 百合炖雪梨	33	25. 耙齿萝卜煲老鸭	46
42. 蜜汁炖银杏	33	26. 核桃淡菜煲番鸭	47
43. 冰糖雪耳椰子盅	34	27. 冬瓜薏苡仁猪瘦肉汤	47
44. 桂圆杞子炖雪耳	34	28. 支竹菜干煲猪蹄	48
45. 四宝炖果皇	35	29. 金银白菜煲猪蹄	48
(二) 煲	35	30. 猪蹄扁豆黄瓜汤	49
1. 鲍片鹌鹑煲角螺	35	31. 南瓜珧柱排骨汤	49
2. 海参煲鸡	36	32. 甜玉米煲排骨	49
3. 金针菇蟹肉鱼翅汤	36	33. 雪梨贝杏煲猪肺	50
4. 参须鱼唇煲鸡	37	34. 沙参玉竹煲猪肺	50
5. 柠檬煲乳鸽	37	35. 剑花煲猪肺	51
6. 土茯苓绿豆煲白鸽	38	36. 白果煲猪肚	51
7. 章鱼煲鹌鹑	38	37. 马蹄莲子煲猪肚	52
8. 三蛇煲老鸭	39	38. 甘笋淡菜煲猪腰	52



39. 甘笋水马蹄煲猪横脷	53	14. 虾仁烩豆腐	67
40. 淡菜煲猪横脷	53	15. 蟹黄鳝鱼羹	67
41. 苹果甘笋牛腩汤	54	16. 凤凰烩鳝羹	68
42. 番茄土豆牛腩汤	54	17. 龙凤玉带羹	69
43. 耙齿萝卜煲牛肚	54	18. 虾蟹烩鲑鱼	69
44. 青、红萝卜煲牛腩	55	19. 苋菜蟹肉羹	70
45. 参芪淮枣煲兔肉	55	20. 蟹肉烩豆腐	70
46. 莲合麦冬煲兔肉	56	21. 蟹肉苹果酸辣羹	70
47. 椰汁双豆汤	56	22. 四色蟹黄羹	71
48. 桂圆糯米苹果粥	56	23. 鸟黄豆腐羹	72
(三) 汤泡	57	24. 紫菜烩鸡丝	72
1. 汤泡明虾球	57	25. 月季鸡丁烩青豆仁	73
2. 汤泡凤爪龙衣	57	26. 烩红鸭丝	73
3. 汤泡响螺片	58	27. 菊花烩红鸭	74
4. 汤泡牛蛙扣	59	28. 云耳火鹅羹	74
(四) 烩	59	29. 菇丝烩肚丝	75
1. 燕尔和谐	59	30. 雪耳玉液羹	75
2. 蟹黄大生翅	60	31. 什锦冬瓜粒	76
3. 鸡茸烩鱼翅	60	32. 素烩玉米羹	76
4. 蟹钳烩鱼肚	61	33. 核桃奶露	77
5. 蟹肉烩花肚	61	34. 桂花鲜栗茸	77
6. 花胶拆烩鸭鸭丝	62	35. 鲜奶薏苡仁露	78
7. 蟹黄烩鱼肚	62	(五) 滚	78
8. 蟹肉烩鱼唇	63	1. 蛇肉芦笋汤	78
9. 双蟹冬茸羹	63	2. 虾仁鲜草菇汤	78
10. 肉粒烩浮皮	64	3. 鲜虾营养汤	79
11. 菊花烩三蛇	65	4. 蛤蜊黄瓜汤	79
12. 龙虎凤大会	65	5. 紫菜墨鱼丸汤	80
13. 山斑鱼拆烩豆腐	66	6. 鳕鱼汤	80
		7. 带子鲜蚝汤	81

- | | | | |
|------------|----|-------------|-----|
| 8. 泥鳅鱼滚豆腐汤 | 81 | 9. 聪明伶俐 | 96 |
| 9. 生鱼肉片汤 | 82 | 10. 鹌鹑蛋永田鸡片 | 97 |
| 10. 香菱鲮鱼球汤 | 82 | (七) 清 | 98 |
| 11. 青瓜滚鱼丸 | 83 | 1. 清汤天九翅 | 98 |
| 12. 鸡红鱼片汤 | 83 | 2. 燕盏莲蓬蛋 | 98 |
| 13. 芙蓉鱼片汤 | 84 | 3. 大虾鱼肚 | 99 |
| 14. 芥菜鱼尾汤 | 84 | 4. 清汤螺丸 | 100 |
| 15. 菜包汤 | 85 | 5. 清汤虾丸 | 100 |
| 16. 银鱼干滚豆腐 | 85 | 6. 清汤蟹丸 | 101 |
| 17. 粉丝滚鸭汤 | 86 | 7. 蟹肉清汤 | 101 |
| 18. 鲜莲鸭肉汤 | 86 | 8. 竹笙鳕鱼卷清汤 | 102 |
| 19. 红菱火鸭汤 | 87 | 9. 蟹粉狮子头 | 102 |
| 20. 豆腐腌肝汤 | 87 | 10. 白玉太极菇 | 103 |
| 21. 生菜胆肉片汤 | 88 | 11. 清汤鳔鱼丸 | 104 |
| 22. 榆耳三鲜汤 | 88 | 12. 雪耳鸽蛋汤 | 104 |
| 23. 牛肉香菇汤 | 89 | 13. 清汤锦绣蛋 | 105 |
| 24. 味蛋粉丝汤 | 89 | 14. 红梅葵花鸭 | 105 |
| 25. 番茄凉瓜汤 | 90 | 15. 荷塘飘香莲 | 106 |
| 26. 五宝素汤 | 90 | 四、冬季靓汤 | 107 |
| 27. 西米雪梨露 | 91 | (一) 炖 | 108 |
| 28. 鲜奶杏仁豆腐 | 91 | 1. 凤吞翅 | 108 |
| (六) 余 | 92 | 2. 凤吞燕 | 108 |
| 1. 鲍鱼永鸡片 | 92 | 3. 燕窝炖蚬鸭 | 109 |
| 2. 鱼白永鸡片 | 92 | 4. 燕窝炖猪脰 | 110 |
| 3. 三竹相余 | 93 | 5. 婆参炖乳鸽 | 110 |
| 4. 花好月圆 | 94 | 6. 百莲炖全鸽 | 111 |
| 5. 菊花永鲈鱼 | 94 | 7. 海参珧柱炖猪脰 | 112 |
| 6. 鲜菇永虾扇 | 95 | 8. 花胶炖蚬鸭 | 112 |
| 7. 蟹钳永竹笙 | 95 | 9. 人参麦冬炖鹌鹑 | 113 |
| 8. 桂花耳永鸭脰 | 96 | | |



10. 黄芪党参炖鹌鹑	113	40. 当归老姜炖羊肉	127
11. 雪蛤膏炖鸡	114	41. 归芪炖羊羔	127
12. 鹿茸炖鸡	114	42. 杞子圆肉炖羊脑	128
13. 鹿尾巴炖鸡	114	43. 归圆菊杞炖羊蹄	128
14. 鹿脚筋炖鸡脚	115	44. 芪党淮杞炖猫	129
15. 芪枣炖鹿肉	115	45. 燕窝雪耳汤	129
16. 岭南一品窝	116	46. 鹌鹑蛋炖雪蛤膏	130
17. 广虫炖四宝	117	47. 何首乌红枣蛋茶	130
18. 北菇炖白鸽	117	48. 冰糖炖雪耳	130
19. 黄芪党参圆肉炖三蛇	118	49. 苹果炖雪耳	131
20. 淮杞鸡脚炖水鱼	118	50. 南北杏仁炖万寿果	131
21. 虫草炖水鱼	119	(二) 煲	132
22. 鲜参炖石崇鱼	119	1. 西洋参鲍片煲生鱼	132
23. 白芍炖生鱼	120	2. 鲍鱼冬菇汤	132
24. 巴戟天杜仲炖鸵鸟	120	3. 猴头菇干鲍煲水鱼	133
25. 黄芪当归炖乌鸡	121	4. 海参木耳排骨汤	133
26. 女贞子圆肉炖乌鸡	121	5. 响螺党参煲猪瘦肉	134
27. 酒酿炖乌鸡	121	6. 五蛇猪瘦肉老鸡汤	134
28. 核桃淮山炖鸡	122	7. 白鸽莲藕汤	135
29. 冬菇黄芪鸡汤	122	8. 双雪蜜枣煲鹌鹑	135
30. 田七红枣炖鸡	123	9. 栗子老鸡汤	136
31. 当归党参炖鸡	123	10. 黑豆首乌煲鸡脚	136
32. 海南椰子盅	123	11. 陈皮土茯苓煲老鸭	137
33. 香菇炖鸭	124	12. 菜干蜜枣煲生鱼	137
34. 耙齿萝卜炖鸭块	124	13. 番木瓜双豆煲鲤鱼	138
35. 当归炖猪心	125	14. 莲藕章鱼煲猪肉	138
36. 胡椒炖猪肚	125	15. 黑豆煲鱼头	138
37. 罗汉果南北杏仁炖猪肺	126	16. 腊鸭头翼煲冬菇	139
38. 花生杜仲炖猪尾	126	17. 莲子芡实煲猪脰	139
39. 当归何首乌炖牛脰	127	18. 核桃鸡脚煲猪瘦肉	140

19. 蚝豉冬菇猪蹄	140	3. 汤泡鸡生肠	153
20. 苹果雪耳煲猪瘦肉	140	4. 汤泡鱼青丸	153
21. 西洋菜煲猪肉	141	(四) 烩	154
22. 慈姑煲猪蹄	141	1. 燕窝烩鸡茸	154
23. 猪蹄木耳汤	142	2. 鸽茸烩燕窝	154
24. 花生桂圆煲排骨	142	3. 海参烩猪脑	155
25. 番木瓜煲排骨	142	4. 鱼肚玉米羹	156
26. 竹蔗煲猪排骨	143	5. 蛋茸烩花肚	156
27. 莲藕煲脊骨	143	6. 什锦烩鱼唇	157
28. 青红萝卜煲排骨	144	7. 鱼唇烩火鸭丝	157
29. 甘笋红枣煲脊骨	144	8. 碧绿海皇羹	158
30. 支竹马蹄煲猪手	145	9. 碧波太极羹	158
31. 花生眉豆煲猪尾	145	10. 鹌鹑烩玉米羹	159
32. 猪尾章鱼煲番木瓜	145	11. 五彩鱼茸羹	160
33. 黄芪党参煲猪腰	146	12. 肉丝黄鳝羹	160
34. 柠檬煲猪肺	146	13. 蛋烩鱼片羹	161
35. 浮小麦煲牛腰	147	14. 鱼茸烩豆腐	161
36. 萝卜煲牛腩	147	15. 豌豆烩鸡粒	162
37. 莲子芡实煲牛肚	148	16. 鸡柳烩鱼丝	162
38. 南枣当归煲牛尾	148	17. 三丝云耳羹	163
39. 金银白菜煲牛尾	148	18. 香菇肉丝羹	164
40. 核桃淮山煲羊肉	149	19. 肉粒烩玉米	164
41. 芪党煲羊肉	149	20. 碧玉烩金珠	165
42. 滋补羊肉汤	150	21. 豆腐牛肉羹	165
43. 黑豆海参煲鹿肉	150	22. 西湖牛肉羹	166
44. 鹌鹑蛋莲子糖水(生日茶)	151	23. 牛肉甘露羹	166
45. 栗子莲子百合糖茶	151	24. 双冬烩牛丝	166
(三) 汤泡	152	25. 什锦烩牛脑	167
1. 汤泡羊柳丝	152	26. 北菇烩羊丝	167
2. 汤泡鲜虾丸	152	27. 凤凰烩玉兔	168



28. 六宝烩豆腐	168	21. 豆腐番茄滚牛肉	182
29. 素烩三冬	169	22. 冬菇粉丝牛肉汤	182
30. 菊花素鸭羹	170	23. 香花菜煎蛋汤	183
31. 云耳粉丝羹	170	24. 肉片茼蒿蛋白汤	183
32. 翡翠雪耳羹	171	25. 苹果杂锦甜汤	184
33. 四喜甘露羹	171	26. 雪耳桂圆汤	184
34. 鲜奶烩玉米	172	27. 山楂珍珠羹	184
35. 燕窝鲜奶露	172	(六) 余	185
36. 枣茸燕窝	173	1. 上汤浮鸭蛋	185
(五) 滚	173	2. 雪耳余鸡片	186
1. 杏圆水鱼锅	173	3. 竹笙余鱼肚	186
2. 山斑鱼滚肉片	174	4. 竹笙余鸡片	187
3. 生菜鱼丸汤	174	5. 竹笙余螺片	187
4. 虾仁豆腐鱼片汤	175	6. 雪耳余鸭掌	188
5. 什锦肉汤	175	7. 白雪映红梅	189
6. 豆腐鱼云汤	176	8. 风味鱼球余汤	189
7. 头菜鱼云汤	176	(七) 清	190
8. 蛋花鱼片汤	176	1. 燕盏鸽蛋	190
9. 菜苕滚脆肉鲩	177	2. 琵琶燕窝	190
10. 杂烩汤	177	3. 清汤蟹底翅	191
11. 锦绣雪耳汤	178	4. 清汤蟹肚	191
12. 杞圆鲜鸡锅	178	5. 月映蟾宫	192
13. 汾香鸡汤	179	6. 清汤生鱼卷	193
14. 鸡丝香菇汤	179	7. 清酿竹笙丸	193
15. 鸡皮榆耳汤	179	8. 蟹钳榆耳	194
16. 西洋菜肉丝汤	180	9. 云腿百合球	194
17. 窝蛋肉片汤	180	10. 清汤珍珠丸	195
18. 葱花腰子汤	181	11. 银泉玉琵琶	195
19. 枸杞滚猪肝	181	12. 清汤八宝鸭	196
20. 白菜烧猪骨汤	182		

13. 肇城清汤扣肉 197

附 肇庆扣肉制法 197

14. 什锦清汤牛百叶 198

15. 清汤芦笋 198

附 录 201

一、原料的初步加工 202

(一) 植物性原料的初加工 202

1. 剪菜苎 202

2. 菜胆的加工 202

(二) 动物的宰杀 202

1. 鸡 202

2. 鸭 203

3. 白鸽 203

4. 鹌鹑 203

5. 蚬鸭 203

6. 猫 203

7. 兔 203

8. 蛇 203

二、干货涨发 204

1. 鲍 204

2. 海参 204

3. 散翅(骨翅) 204

4. 鱼肚(棉花肚, 常以雌蟹肚作原料) 204

5. 鱼白 205

6. 燕窝 205

7. 猪蹄筋 205

8. 牛蹄筋 206

9. 冬菇 206

10. 猴头菇 206

11. 雪(银)耳 206

12. 竹笙 206

三、原料刀工处理 207

1. 鸡球 207

2. 肫球 207

3. 虾球 207

4. 姜花 207

5. 笋花 207

6. 指甲片 207

7. 起全鸭(鸡、鸽、鹌鹑) 207

四、原料的初步熟处理 208

1. 飞水 208

2. 烩 208

3. 拉油 208

五、半成品及部分常用品的制作 208

1. 制虾胶 208

2. 制鱼青 209

3. 制鱼青丸 209

4. 制墨鱼胶 209

5. 制猪肉滑 210

6. 煲红鸭 210

7. 拆鸭掌 210

8. 姜汁酒制法 211

9. 湿马蹄粉制法 211

10. 代红鸭汤制法 211

11. 淡上汤制法 211

12. 淡二汤制法 211



13. 焦糖水制法	211	24. 花旗参	214
六、原料腌制	211	25. 燕盏	214
1. 腌虾仁	211	26. 鹿尾巴	214
2. 腌牛肉片	212	27. 驼峰	214
3. 腌爽肚片	212	28. 鱼白	214
七、粤菜原料方言选释	212	29. 天九翅	214
1. 甘笋	212	30. 浮皮	214
2. 丝瓜青	212	31. 光鸡	214
3. 番茄	212	32. 鸡项	215
4. 土豆	212	33. 鸡腰	215
5. 白菌	212	34. 鸡生肠	215
6. 陈菇	212	35. 鸡膏	215
7. 北菇	212	36. 蛋清	215
8. 花菇	213	37. 蛇壳	215
9. 竹笙	213	38. 塘虱	215
10. 银杏	213	39. 猪手	215
11. 雪耳	213	40. 腩肉 (枚肉)	215
12. 圆肉	213	41. 牛双肱	215
13. 青豆仁	213	42. 牛百叶	215
14. 银针	213	43. 金钱肚	215
15. 凉瓜	213	44. 食碱	216
16. 番木瓜	213	45. 食粉	216
17. 翅针	213	46. 枧水	216
18. 珧柱	213	47. 包尾油	216
19. 番鸭	213	48. 薏苡仁	216
20. 生鱼	214	49. 黄芪	216
21. 婆参	214	50. 仙翁米	216
22. 雪蛤膏	214	51. 水鱼	216
23. 鹿筋	214	52. 胜瓜	216

汤为广东饮食文化之精髓，其种类繁多，各具特色。广东汤不仅是一道菜，更是一种文化。它讲究火候，注重食材的搭配，追求汤的鲜美和营养。广东汤的种类繁多，如老火靓汤、生滚汤、羹汤等，每一种都有其独特的风味和制作方法。

广东汤的特点



一、广东汤的特点

广东汤的特点主要体现在以下几个方面：首先，广东汤讲究火候，通常需要经过长时间的熬制，以充分释放食材的营养和风味。其次，广东汤注重食材的搭配，通常会加入各种中药材和新鲜蔬菜，以达到滋补养生的效果。最后，广东汤的口感鲜美，汤汁浓郁，是广东饮食文化的重要组成部分。

饮汤是粤人饮食的一大特色,“汤”自然地成为广东饮食文化的重要组成部分。不论春、夏、秋、冬,不论男女老幼,每天的饮食几乎总离不开功效各异的汤;不论丰盛的宴会还是每天的家常便饭,也几乎离不开款款美味的汤。

1. 汤的功效多样,深得人心

广东人对汤情有独钟,固然与本土的自然气候特点有关:炎热的天气,汤能提供足够的水分,补充人体对水的生理需求,同时,精心制作的美味可口的汤,可以诱人食欲,因为溶解于汤中的营养物质,既可增加汤的美味,又有利于人体吸收,更能提供和补充人体所需要的养分,尤其是受天气的影响或受情绪的影响或受疾病的影响,造成胃纳较差的时候,合适的汤更备受欢迎和重视。长期的生活体验令粤人把汤看作最佳的营养品,他们的信念是“饭前一碗汤,身体是健康”,所以喝汤也就成为广东人最常用的食疗保健、强身强体的基本措施和简单方法。按照不同的季节;区别不同的性别、年龄、体质、健康状况和特殊生理需求的人群,选择饮用不同的汤,可以收到不同的功效:或者是清补滋润,或者是消暑清热,或者是强身补虚,或者是养颜美容……

2. 汤的用料广泛,搭配合理

制作粤式汤用料非常广泛,既包括动物性原料、植物性原料,也包括加工性原料和矿物质原料。各类原料所包括的种类数不胜数,例如动物性原料既有畜肉类,也有禽肉类型、水产类及其副产品。植物性原料既有叶菜,更有瓜、果、豆、花及食用菌类,还有多种保健防病的中药材。至于加工性原料种类更是丰富,例如动、植物原料的干制品,还有腌渍品和熏腊品等。