

广东靓汤

秋冬篇

庄汉城 黎丽甜 编著



广东科技出版社



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、烹调方法和常用的烹饪原料，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、焗；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。



一、广东汤的特点

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

二、广东汤的烹调方法

- (一) 熬 5
1. 淡顶汤制法 5
2. 淡上汤制法 5
3. 淡二汤制法 6
4. 素上汤制法 6
5. 牛大汤制法 6
- (二) 煲 6
- (三) 炖 7
1. 原炖法 7
2. 分炖法 7
- (四) 汤泡 8
- (五) 焿 8
- (六) 滚 8
1. 煎滚 8
2. 清滚 9
- (七) 氽 9
- (八) 清 9

三、秋季靓汤

- (一) 炖 10





目 录



1. 鲍鱼炖老鸭 10



2. 迷你鲍翅节瓜盅 11

3. 碧玉蟹黄翅 11

4. 肘子白菜胆炖翅 12

5. 菜胆炖鱼翅 13



6. 广肚炖鸭 13

7. 花胶炖鸡脚 14

8. 雪耳炖乳鸽 14

9. 竹笙炖双鸽 15



10. 西洋参炖鹧鸪 16

11. 虫草炖鹧鸪 16

12. 鲜参炖鹧鸪 17

13. 鲜参炖龙虎 18



14. 淮杞圆肉炖麻雀 18

15. 栗子炖鹧鸪 19

16. 冬瓜田鸡盅 20

17. 冬瓜元贝炖田鸡 20



18. 原只炖水鱼 21

19. 三角炖水鱼 22

20. 杏圆炖大鳝 22



21. 清炖白鳝 23

22. 玉竹炖鱼头 24

23. 鲜人参炖竹丝鸡 24

24. 鲜草菇炖鸡球 25



25. 原盅鸡脚翼 26



26. 冬桃炖大鸭 27
27. 章鱼炖子鸭 27
28. 珍珠炖碎鸭 28
29. 虫草炖蜆鸭 28
30. 蜆鸭太和汤 29
31. 耙齿萝卜炖鲜陈肫 30
32. 北菇炖肫球 31
33. 黄芪灵芝炖猪脰 32
34. 莲子桃柱炖猪瘦肉 32
35. 淮杞炖牛鞭 32
36. 北菇炖牛蹄筋 33
37. 淮杞炖牛尾 33
38. 淮杞炖羊肉 34
39. 淮杞炖羊头蹄 34
40. 冬菇炖白果 35
41. 百合炖雪梨 36
42. 蜜汁炖银杏 36
43. 冰糖雪耳椰子盅 37
44. 桂圆杞子炖雪耳 37
45. 四宝炖果皇 38
- (二) 煲 39
1. 鲍片鹌鹑煲角螺 39
2. 海参煲鸡 40
3. 金针菇蟹肉鱼翅汤 40
4. 参须鱼唇煲鸡 41





目 录



5. 柠檬煲乳鸽 41



6. 土茯苓绿豆煲白鸽 42



7. 章鱼煲鹌鹑 42

8. 三蛇煲老鸡 43

9. 龙精虎猛 44

10. 土茯苓参杞煲乌龟 44

11. 冬菇蚝豉煲田鸡 45

12. 田鸡元贝冬菇汤 45

13. 山斑鱼豆腐煲猪瘦肉 46

14. 西洋菜蜜枣煲生鱼 46



15. 玉竹煲鲫鱼 47

16. 红豆煲鲤鱼 47

17. 补益鲤鱼汤 48

18. 粉葛煲鲮鱼 48



19. 花生淮山煲塘虱 49

20. 金银白菜咸鱼头煲豆腐 49



21. 鸡脚排骨清补凉汤 50

22. 杞子田七煲鸡 51

23. 栗子杏仁煲鸡 51

24. 冬蚝蜜枣煲雉鸡 52



25. 耙齿萝卜煲老鸭 52

26. 核桃淡菜煲番鸭 53

27. 冬瓜薏苡仁猪瘦肉汤 53

28. 支竹菜干煲猪蹄 54

29. 金银白菜煲猪蹄 54





30.猪蹄扁豆黄瓜汤	55
31.南瓜珧柱排骨汤	55
32.甜玉米煲排骨	56
33.雪梨贝杏煲猪肺	56
34.沙参玉竹煲猪肺	57
35.剑花煲猪肺	57
36.白果煲猪肚	58
37.马蹄莲子煲猪肚	59
38.甘笋淡菜煲猪腰	59
39.甘笋水马蹄煲猪横膈	60
40.淡菜煲猪横膈	60
41.苹果甘笋牛腩汤	61
42.番茄土豆牛腩汤	61
43.肥齿萝卜煲牛肚	62
44.青、红萝卜煲牛腩	62
45.参芪淮枣煲兔肉	63
46.莲合麦冬煲兔肉	63
47.椰汁双豆汤	64
48.桂圆糯米苹果粥	64
(三) 汤泡	65
1.汤泡明虾球	65
2.汤泡凤爪龙衣	65
3.汤泡响螺片	66
4.汤泡牛蛙扣	67
(四) 烩	68





目 录



1. 燕尔和谐 68



2. 蟹黄大生翅 68

3. 鸡茸烩鱼翅 69

4. 蟹钳烩鱼肚 69

5. 蟹肚烩果狸 70

6. 蟹肉烩花肚 71



7. 花胶拆烩蜆鸭丝 72

8. 蟹黄烩鱼肚 73

9. 蟹肉烩鱼唇 73

10. 双蟹冬茸羹 74

11. 肉粒烩浮皮 75

12. 菊花烩三蛇 75

13. 龙虎凤大会 76

14. 山斑鱼拆烩豆腐 78

15. 虾仁烩豆腐 78

16. 蟹黄鳝鱼羹 79

17. 凤凰烩鳝羹 80

18. 龙凤玉带羹 80

19. 虾蟹烩鲈鱼 81

20. 苋菜蟹肉羹 82

21. 蟹肉烩豆腐 82

22. 蟹肉苹果酸辣羹 83

23. 四色蟹黄羹 83

24. 乌黄豆腐羹 84

25. 紫菜烩鸡丝 84





26. 月季鸡丁烩青豆仁	85
27. 烩红鸭丝	86
28. 菊花烩红鸭	86
29. 云耳火鹅羹	87
30. 菇丝烩肚丝	88
31. 雪耳玉液羹	88
32. 什锦冬瓜粒	89
33. 素烩玉米羹	90
34. 核桃奶露	90
35. 桂花鲜栗茸	91
36. 鲜奶薏苡仁露	91
(五) 滚	92
1. 蛇肉芦笋汤	92
2. 虾仁鲜草菇汤	92
3. 鲜虾营养汤	93
4. 蛤蜊黄瓜汤	93
5. 紫菜墨鱼丸汤	94
6. 鳕鱼汤	95
7. 带子鲜蚝汤	95
8. 泥鳅鱼滚豆腐汤	96
9. 生鱼肉片汤	97
10. 香菱鲮鱼球汤	97
11. 青瓜滚鱼丸	98
12. 鸡红鱼片汤	98
13. 芙蓉鱼片汤	99





目 录



14. 芥菜鱼尾汤 99

15. 菜包汤 100



16. 银鱼干滚豆腐 101

17. 粉丝滚鸭汤 101

18. 鲜莲鸭肉汤 102

19. 红菱火鸭汤 102



20. 豆腐肫肝汤 103

21. 生菜胆肉片汤 104

22. 榆耳三鲜汤 104



23. 牛肉香菇汤 105

24. 味蛋粉丝汤 106

25. 番茄凉瓜汤 106

26. 五宝素汤 107



27. 西米雪梨露 107

28. 鲜奶杏仁豆腐 108

(六) 余 108



1. 鲍鱼余鸡片 108

2. 鱼白余鸡片 109

3. 三竹相余 110



4. 花好月圆 111

5. 菊花余鲈鱼 111

6. 鲜菇余虾扇 112

7. 蟹钳余竹笙 113

8. 桂花耳余鸭胗 113

9. 聪明伶俐 114





10. 鹌鹑蛋汆田鸡片	115
(七) 清	115
1. 清汤天九翅	115
2. 燕盏莲蓬蛋	116
3. 大虾鱼肚	117
4. 清汤螺丸	118
5. 清汤虾丸	118
6. 清汤蟹丸	119
7. 蟹肉清汤	120
8. 竹笙鳕鱼卷清汤	120
9. 蟹粉狮子头	121
10. 白玉太极菇	122
11. 清汤鲑鱼丸	123
12. 雪耳鸽蛋汤	124
13. 清汤锦绣蛋	124
14. 红梅葵花鸭	125
15. 荷塘飘香莲	126

四、冬季靓汤

(一) 炖	127
1. 凤吞翅	127
2. 凤吞燕	128
3. 燕窝炖蜆鸭	129
4. 燕窝炖猪脷	129
5. 婆参炖乳鸽	130
6. 百莲炖全鸽	131





目 录



7. 海参珧柱炖猪脰 132



8. 花胶炖蜆鴨 132

9. 人参麦冬炖鹧鸪 133

10. 黄芪党参炖鹧鸪 134

11. 雪蛤膏炖鸡 134

12. 鹿茸炖鸡 135

13. 鹿尾巴炖鸡 135

14. 鹿脚筋炖鸡脚 136

15. 芪枣炖鹿肉 136

16. 岭南一品窝 137

17. 广虫炖四宝 138

18. 北菇炖白鸽 139

19. 黄芪党参圆肉炖三蛇 140

20. 淮杞鸡脚炖水鱼 140

21. 虫草炖水鱼 141

22. 鲜参炖石崇鱼 142

23. 白芍炖生鱼 142

24. 巴戟天杜仲炖鸵鸟 143

25. 黄芪当归炖乌鸡 143

26. 女贞子圆肉炖乌鸡 143

27. 酒酿炖乌鸡 144

28. 核桃淮山炖鸡 144

29. 冬菇黄芪鸡汤 145

30. 田七红枣炖鸡 145

31. 当归党参炖鸡 146





- 32.海南椰子盅 146
- 33.香菇炖鸭 147
- 34.肥齿萝卜炖鸭块 147
- 35.当归炖猪心 148
- 36.胡椒炖猪肚 148
- 37.罗汉果南北杏仁炖猪肺 149
- 38.花生杜仲炖猪尾 150
- 39.当归何首乌炖牛腰 150
- 40.当归老姜炖羊肉 150
- 41.归芪炖羊羔 151
- 42.杞子圆肉炖羊脑 151
- 43.归圆菊杞炖羊蹄 152
- 44.芪党淮杞炖猫 153
- 45.燕窝雪耳汤 153
- 46.鹌鹑蛋炖雪蛤膏 154
- 47.何首乌红枣蛋茶 154
- 48.冰糖炖雪耳 155
- 49.苹果炖雪耳 155
- 50.南北杏仁炖万寿果 156
- (二) 煲 156
- 1.西洋参鲍片煲生鱼 156
- 2.鲍鱼冬菇汤 157
- 3.猴头菇干鲍煲水鱼 157
- 4.海参木耳排骨汤 158
- 5.响螺党参煲猪瘦肉 159





目 录



6.五蛇猪瘦肉老鸡汤 159



7.白鸽莲藕汤 160

8.双雪蜜枣煲鹌鹑 160

9.栗子老鸡汤 161

10.黑豆首乌煲鸡脚 161

11.陈皮土茯苓煲老鸭 162

12.菜干蜜枣煲生鱼 163

13.番木瓜双豆煲鲤鱼 163

14.莲藕章鱼煲猪肉 164

15.黑豆煲鱼头 164

16.腊鸭头翼煲冬菇 165

17.莲子芡实煲猪脰 165

18.核桃鸡脚煲猪瘦肉 166

19.蚝豉冬菇煲猪蹄 166

20.苹果雪耳煲猪瘦肉 167

21.西洋菜煲猪肉 167

22.慈姑煲猪蹄 168

23.猪蹄木耳汤 168

24.花生桂圆煲排骨 169

25.番木瓜煲排骨 169

26.竹蔗煲猪排骨 170

27.莲藕煲脊骨 170

28.青红萝卜煲排骨 171

29.甘笋红枣煲脊骨 171

30.支竹马蹄煲猪手 172





- 31.花生眉豆煲猪尾 172
- 32.猪尾章鱼煲番木瓜 173
- 33.黄芪党参煲猪腰 173
- 34.柠檬煲猪肺 174
- 35.浮小麦煲牛膈 174
- 36.萝卜煲牛腩 175
- 37.莲子芡实煲牛肚 175
- 38.南枣当归煲牛尾 176
- 39.金银白菜煲牛尾 176
- 40.核桃淮山煲羊肉 177
- 41.芪党煲羊肉 177
- 42.滋补羊肉汤 178
- 43.黑豆海参煲鹿肉 178
- 44.鹌鹑蛋莲子糖水（生日茶） 179
- 45.栗子莲子百合糖茶 180
- （三）汤泡** 180
- 1.汤泡羊柳丝 180
- 2.汤泡鲜虾丸 181
- 3.汤泡鸡生肠 181
- 4.汤泡鱼青丸 182
- （四）烩** 182
- 1.燕窝烩鸡茸 182
- 2.鸽茸烩燕窝 183
- 3.海参烩猪脑 184
- 4.鱼肚玉米羹 185

