

广东靓汤

春夏篇

庄汉城 黎丽甜 编著



广东科技出版社

广东

靓汤

春夏篇

庄汉城 黎丽甜 编著



广东科技出版社

·广州·

图书在版编目 (CIP) 数据

广东靓汤. 春夏篇/庄汉城, 黎丽甜编著. —广州:
广东科技出版社, 2001.2

ISBN 7-5359-2621-5

I. 广… II. ①庄…②黎… III. 汤菜-菜谱-广东
IV. TS972.182.65

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 50709 号

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号 邮编: 510075)

E - mail: gdkjzbb@21cn.com

出版人: 黄达全

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

排 版: 广东科电有限公司

印 刷: 广东省肇庆新华印刷有限公司

(广东省肇庆市星湖大道 邮编: 526060)

规 格: 787mm × 1 092mm 1/32 印张 8 字数 160 千

版 次: 2001 年 2 月第 1 版

2001 年 2 月第 1 次印刷

印 数: 1 ~ 10 000 册

定 价: 12.00 元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

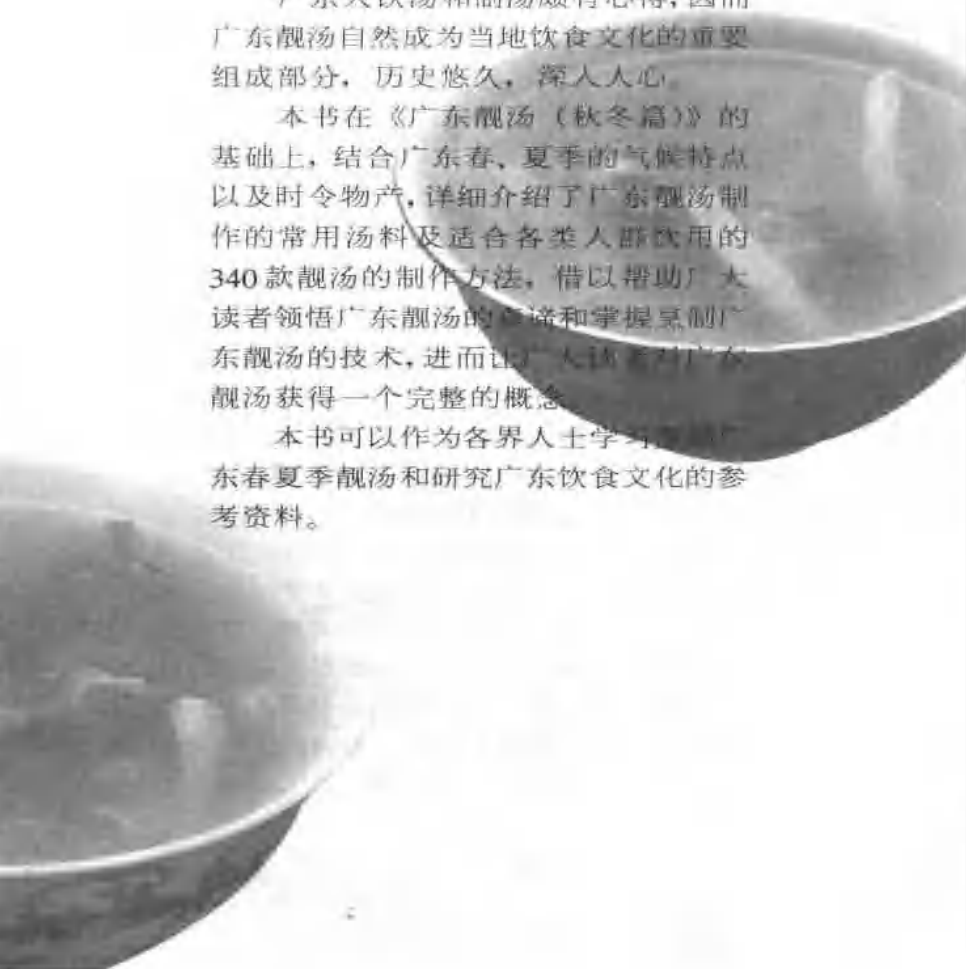


内 容 提 要

广东人饮汤和制汤颇有心得，因而广东靓汤自然成为当地饮食文化的重要组成部分，历史悠久，深入人心。

本书在《广东靓汤（秋冬篇）》的基础上，结合广东春、夏季的气候特点以及时令物产，详细介绍了广东靓汤制作的常用汤料及适合各类人群饮用的340款靓汤的制作方法，借以帮助广大读者领悟广东靓汤的真谛和掌握烹制广东靓汤的技术，进而让广大读者对广东靓汤获得一个完整的概念。

本书可以作为各界人士学习烹制广东春夏季靓汤和研究广东饮食文化的参考资料。



前 言

有营养学家指出：广东人对所推崇的汤，不仅喝其汁，而且进食其料，这类汤含有不同分量的含氮浸出物，水溶性蛋白质，矿物质和多种维生素，而进食的汤料则易于消化和吸收，所以广东的汤对人体健康大有裨益。可见广东人嗜汤是一种科学的饮食方式。

为了让广东的汤文化更加发扬光大，更加深入人心，我们试图从广东汤的制作角度出发，编著了《广东靓汤》（秋冬篇）和《春夏篇》，其中《广东靓汤（秋冬篇）》一书已出版，该书总结了广东汤的特点，书中介绍了广东汤的八大烹调技法及秋冬季节汤制法 371 例。而《广东靓汤（春夏篇）》则总结了制作广东汤的常用原料及春夏季节制法 340 例。

我们刻意奉献给读者的《广东靓汤》秋冬篇和春夏篇具有两大特点：其一是比较系统地介绍了广东靓汤的烹调技法及常用的制汤原料，同时，还全面详述了烹制广东靓汤的基本规律，为读者掌握烹制广东靓汤技术打下基础，并且围绕广东靓汤的每一种烹调方法选取了多个实例，这些实例既有传统粤式汤品种和高档筵席汤菜品种，也有近年来的创新品种和日常便餐品种等；这些实例兼顾了各种口味和各种口感。同时，所有实例都列出了严格的特定的烹调步骤，使读者易学易



懂，可以举一反三，发挥自如。其二是书中根据广东靓汤的特点和一年中每一季节的气候和物产状况，以及人体相应的生理变化和需求，着眼于满足和保障食用者的营养和健康，编排了春、夏、秋、冬的汤例，读者可以根据各自的需要，各自的喜好，选择并自己动手制作款款时令靓汤。

我们真诚地希望鲜味隽永、醇香扑鼻和造型美观、色彩夺目的广东靓汤，能为增进人们的健康提供丰富的营养和美好的感官享受。我们衷心地祝愿广东靓汤——广东饮食文化的奇葩更加绚丽多彩！





一、制作广东靓汤的常用汤料

(一) 动物性鲜活原料	1
1. 畜肉类及其副产品原料	1
2. 禽肉类及其副产品原料	1
3. 水产类原料	2
4. 两栖类、爬行类动物原料	2
(二) 动物性加工原料	2
(三) 植物性鲜活原料	3
1. 蔬菜类原料	3
2. 花卉类原料	3
3. 水果类原料	3
(四) 植物性加工原料	4
(五) 保健药材	4

二、春季靓汤

(一) 炖	5
1. 鲍片炖乳鸽	5
2. 鱼翅酿鹌鹑	6
3. 鸽吞翅	6
4. 花胶炖鹧鸪	7
5. 迷尔佛跳墙	8
6. 鱼肚炖双鸽	8
7. 香露炖豉皮	9
8. 清炖双鸽	10
9. 天作之合	10
10. 淮杞炖鸡	11





目 录

-
- | | | |
|--|-------------------|----|
|  | 11. 玉液炖鸡 | 12 |
|  | 12. 水晶鸡球 | 12 |
|  | 13. 炖神仙鸭 | 13 |
|  | 14. 陈皮炖鸭 | 13 |
|  | 15. 无花果炖鸭 | 14 |
|  | 16. 西洋菜炖鲜陈肺 | 15 |
|  | 17. 雪耳百合炖猪脰 | 15 |
|  | 18. 龙俐叶炖猪脰 | 16 |
|  | 19. 章鱼炖猪脰 | 16 |
| | 20. 清炖牛肉汁 | 17 |
| | 21. 圆杞炖牛髓 | 17 |
| | 22. 清炖柠檬羊 | 18 |
| | 23. 川芎炖牛脑 | 19 |
| | 24. 鸡脚炖东山羊 | 19 |
| | 25. 清炖老猫公 | 20 |
| | 26. 鸡脚炖兔 | 20 |
| | 27. 桂圆肉炖芒鼠 | 21 |
| | 28. 淮杞炖牛鱼 | 22 |
| | 29. 黑豆炖塘虱 | 22 |
| | 30. 川芎白花炖鱼头 | 23 |
| | 31. 原盅炖北菇 | 23 |
| | 32. 原盅萝卜丸 | 24 |
| | 33. 薄皮海鲜汤 | 25 |
| | 34. 南北杏仁炖燕窝 | 25 |
| | 35. 椰青炖雪蛤膏 | 26 |



36.双皮奶	26
37.姜汁炖奶	27
(二) 煲	27
1.干鲍珧柱煲老鸡	27
2.鲍鱼莲子煲猪瘦肉	28
3.红炖鱼翅	29
4.珧柱冬菇煲猪瘦肉	30
5.沙参玉竹煲蹄筋	30
6.螺头煲猪瘦肉	31
7.鹿筋煲鸡脚	31
8.贝母杏仁煲鹧鸪	32
9.参芪栗子老鸡汤	32
10.栗莲淮苡煲公鸡	33
11.雪耳罗汉果煲老鸡	33
12.雉鸡煲冬菇	34
13.胡椒根煲老母鸡	34
14.椰子煲白鸽	35
15.莲藕红豆煲鹧鸪	36
16.谷芽麦芽煲鸭肫	36
17.淮山莲子煲水鱼	37
18.椰子黄豆煲田鸡	37
19.甘笋无花果生鱼汤	38
20.生鱼葛菜汤	38
21.西洋菜鸭肫煲生鱼	39
22.淮杞苹果煲生鱼	39





目 录

23. 淮杞煲山斑鱼	40
24. 桂圆淮杞煲塘虱	41
25. 黄芪泥鳅鱼汤	41
26. 百合煲鲫鱼	42
27. 粉葛煲鲫鱼	42
28. 赤小豆煲鲤鱼	43
29. 莲子芡实煲鲤鱼	44
30. 小麦黑豆煲鲜蚝	44
31. 猪瘦肉煲雪耳	45
32. 雪耳木耳煲猪脷	45
33. 淮杞煲猪手	46
34. 甘笋排骨汤	46
35. 土豆番茄排骨汤	47
36. 猪横脷玉米汤	47
37. 白菜煲猪肚脷	48
38. 精神爽利	48
39. 蚝豉煲猪脷	49
40. 夏枯草煲猪横脷	50
41. 桂圆糯米粥	50
42. 番薯糖水	51
(三) 汤泡	51
1. 汤泡鸡球	51
2. 汤泡猪肚仁	52
3. 汤泡鸭掌	52
4. 汤泡牛肉丸	53





(四) 烩	54
1. 鸡丝燕盏羹	54
2. 燕盏鹌鹑羹	55
3. 鲍鱼烩鸡丝	56
4. 蝴蝶海参羹	56
5. 鸡茸海参羹	57
6. 海参烩肉丸	58
7. 珧柱烩鱼翅	59
8. 鸡丝烩鱼翅	59
9. 鸡茸鱼肚羹	60
10. 花胶烩火鹤丝	60
11. 花胶烩果子狸	61
12. 鸡茸雪蛤膏	62
13. 蛋茸烩浮皮	63
14. 珧柱烩鹌鹑	63
15. 鸡丝冬菇羹	64
16. 鸡粒玉米羹	64
17. 元贝鸡丝甘露羹	65
18. 咖喱鸡丝羹	66
19. 渔人得利	66
20. 万事胜意	67
21. 金玉满堂	68
22. 牛茸烩豆腐	68
23. 蛋茸烩羊脑	69
24. 韭黄鱼腐羹	69





目 录



25. 鲜奶鱼茸羹 70



26. 碧玉锦绣羹 70

27. 虾子烩豆腐 71

28. 金华银鱼羹 71

29. 鲜虾薯茸西施羹 72



30. 苹果烩甘露 73

31. 杏仁鲜奶露 73

32. 山楂鲜奶露 74

33. 长寿仙翁露 74

(五) 滚 75



1. 山斑鱼滚豆腐汤 75

2. 白饭鱼滚韭菜汤 75

3. 苋菜鲫鱼汤 76



4. 渔翁撒网 76

5. 三鲜滚汤 77

6. 鲜草菇鱼丸豆腐汤 78



7. 紫菜墨鱼丸汤 78

8. 香菱鱼片汤 79

9. 桃柱猪瘦肉豆腐汤 79



10. 火腿菠菜汤 80

11. 紫菜肉片汤 81

12. 磨菇肉片汤 81

13. 番茄猪肝猪瘦肉汤 82



14. 味蛋肉片汤 82

15. 蛋花肉丝汤 83



16. 三丝豆腐汤	83
17. 猪柳肉豆腐汤	84
18. 排骨萝卜汤	84
19. 枸杞叶猪杂汤	85
20. 猪红酸菜汤	85
21. 冬菇粉丝牛肉汤	86
22. 牛肉杂菜汤	87
23. 淡菜皮蛋汤	87
24. 番茄蛋花汤	88
25. 雪耳鹌蛋汤	88
26. 川味酸辣汤	89
27. 碌皮汤圆	90
28. 莲子蛋茶	90
(六) 余	91
1. 脆球余鸽蛋	91
2. 榆耳余鸡片	91
3. 鸡片余鹌蛋	92
4. 蘑菇余凤子	93
5. 鱼白余鸡片	93
6. 如意大利	94
7. 笔笋竹笙余鸭胸	95
8. 路路顺利	96
9. 松江映瑞雪	96
10. 鲜草菇余鱼青丸	97
(七) 清	98





目 录

1. 清汤燕盏	98
2. 清汤鲍丸	99
3. 什锦乌石参	99
4. 清汤鱼翅丸	100
5. 鲜草菇丝瓜鸡汤	101
6. 龙穿凤翼	101
7. 潮州大鱼丸	102
8. 清汤春卷	103
9. 上汤爽口肉丸	104
10. 出水芙蓉鸭	105
11. 东湖春晓	106

三、夏季靓汤

(一) 炖	107
1. 包翅炖鸡	107
2. 参肚炖乳鸽	107
3. 婆参炖鸭	108
4. 夏日天香	109
5. 珧柱田鸡节瓜盅	110
6. 淮杞炖乳鸽	110
7. 绿豆炖乳鸽	111
8. 扁豆炖鹌鹑	111
9. 椰盅炖田鸡	112
10. 冬瓜炖田鸡	113
11. 太史田鸡	113
12. 杏圆炖水鱼	114





13. 鸡脚炖水鱼 115
14. 冬菇炖水鱼 116
15. 上茯苓炖龟 116
16. 大虾炖土魷 117
17. 咸菜炖白鱈 118
18. 清炖鱘鱼头 118
19. 牛奶炖鸡 119
20. 香露炖鸡 119
21. 先兆丰年 120
22. 荔荷炖大鸭 121
23. 八宝炖全鸭 121
24. 冬瓜炖鸭 122
25. 柠檬炖鸭 123
26. 薏苡仁炖全鸭 123
27. 宝鸭穿莲 124
28. 草菇炖鸭掌 125
29. 冬瓜炖脆球 125
30. 八宝冬瓜盅 126
31. 白玉藏珍 127
32. 咸菜炖猪肚 128
33. 冬瓜排骨酥汤 129
34. 原盅冬瓜丸 129
35. 原盅炖鲜草菇 130
36. 双菇鲜荷汤 131
37. 三元妃子茶 132





目 录

	(二) 煲	133
	1. 鱼翅煲火腿	133
	2. 淮杞煲螺片鸡脚	133
	3. 墨鱼猪蹄节瓜汤	134
	4. 猴头菇煲鲨鱼骨	134
	5. 黄芪杞子煲乳鸽	135
	6. 椰子雪耳煲白鸽	135
	7. 洋参百合煲老鸽	136
	8. 沙葛黑豆煲鹧鸪	136
	9. 瓜皮绿豆煲鹧鸪	137
	10. 眉豆节瓜煲田鸡	138
	11. 绿豆煲田鸡	138
	12. 冬瓜煲田鸡	139
	13. 荷叶薏苡仁田鸡汤	139
	14. 水蛇煲鸡汤	140
	15. 花螺煲竹丝鸡	140
	16. 黄芪党参煲乌鸡	141
	17. 凤眼果煲鸡	141
	18. 淮山药雪耳煲鸡	142
	19. 双冬鸡脚汤	143
	20. 冬瓜荷叶煲鸭	143
	21. 节瓜赤小豆煲老鸭	144
	22. 白果薏苡仁煲老鸭	144
	23. 冬瓜薏苡仁煲番鸭	145
	24. 赤小豆煲生鱼	145





25. 黄芪南枣煲黄鳝 146
26. 甘笋沙葛煲鲫鱼 147
27. 无花果煲猪脷 147
28. 葫芦瓜煲猪瘦肉 148
29. 夏枯草煲猪瘦肉 148
30. 淮山药扁豆煲猪瘦肉 148
31. 海蜇猪瘦肉汤 149
32. 金针黄豆煲猪蹄 149
33. 合掌瓜煲猪蹄 150
34. 老黄瓜煲猪蹄 150
35. 双豆海带煲猪脷 151
36. 昆布海藻煲猪横膈 151
37. 玉米猴头菇煲猪横膈 152
38. 菜干蜜枣煲猪肺 152
39. 白菜煲牛肺 153
40. 荷叶煲冬瓜 154
41. 传统绿豆沙 154
42. 绿豆薏苡仁糖水 154
- (三) 汤泡** 155
1. 汤泡生鱼皮 155
2. 汤泡脆球 155
3. 汤泡牛百叶 156
- (四) 烩** 157
1. 鸡茸烩官燕 157
2. 燕液烩冬茸 157

