

春·平补 夏·清补 秋·滋补 冬·温补

廣州款湯

秋

营养滋补
Autumn

本书根据秋季的节气特点，
以通俗的文字介绍了每个季节中
最适合饮用的老火汤，并对每道
汤品的材料选配、制作过程、
养生良效等内容进行了详尽的介绍，
图文并茂，简单易懂，让您的饮
食既丰富又营养，是煲出靓汤的极好
参考书。

策划·编写 犀文圖書

名师名店，权威粤厨精心制作

廣州靚湯
秋
滋補老火靚湯

策劃·編寫 犀文圖書



前言

P r e f a c e

俗语有云“唱戏的腔，厨师的汤”，从古到今，汤在烹饪界都起着举足轻重的作用。广州靓汤可谓中华美食汤文化灵魂的所在，其用料尤为丰富，包括植物类食材，如菜、瓜、果、豆等；动物类食材，如畜肉、禽鸟、水产品等；加工性原料，如动植物的干制品、腌制品、熏腊品等。以水果、中药材以及名贵滋补品为原料也是广州汤煲的一大特色。广州人信奉中医中药，常用西洋参、淮山、枸杞子、芡实、薏米、莲子、沙参、玉竹、百合、杜仲等中药材煲汤。总而言之，其选材的多样性足令全国各地甚至世界人民叹为观止。

广州靓汤主要烹饪方法有熬、煲、滚、炖四种。熬是指将原料置入冷水中大火烧沸，然后用小火长时间煮，最后调味而成鲜浓汤品。煲是指以汤为主的烹制方法，其特点是使原料和配料的原味和有效成分充分溶解于汤水之中，从而使汤水味美香浓。滚是一种方便快捷的烹调方法，沸水下料，滚熟即可，特点是汤清味鲜，嫩滑可口。炖是指用一种间接加热的方法，通过炖盅外的高温蒸汽，使盅内的汤水升至沸点，原料精华均溶于汤内，因而炖品多是原汁原味，营养价值较高。

除了用料和烹饪方法的多样性，广州人饮汤也极为讲究。春季饮汤宜平补，多饮健脾养肝、清热解暑的汤品；夏季饮汤宜清补，多饮养心利湿、消暑祛湿的汤品；秋季饮汤宜滋补，多饮养阴润肺、滋阴清润的汤品；冬季饮汤则宜温补，多饮温阳固肾、养阴益肝的汤品。

本套“广州靓汤”丛书，精选了几百款广州各式特色汤品，并根据季节性汤水的进补特点，系统地分为《广州靓汤 春》、《广州靓汤 夏》、《广州靓汤 秋》和《广州靓汤 冬》四个分册。每道汤品均从原料介绍、制作步骤、营养功效、小贴士等几个方面进行了详细介绍，图文并茂、方便易学。因而既可以作为居家首选的美食读本，又可作为酒店等烹饪行业厨师参考用书，其实用价值不言而喻。

广州人推崇饮汤，多半是因为其“近可享汤靓味美之口福，远可达药食同齐之奇效”。既然如此，天南地北的人们，何不也煲上一盅？





目录 Contents

秋 Autumn



秋季靓汤



秋季喝汤讲究多	2
秋季煲汤必备食材	3
喝汤误区	4
喝汤养生讲究多	4

禽肉类



何首乌黑豆炖老鸡	6
海带瘦肉炖老鸡	8
双莲煲老鸡	10
黄芪茯苓皮煲乌鸡	12
杏仁瘦肉煲乌鸡	14
金针川贝桂圆肉炖土鸡	16
西洋参淮山乳鸽汤	18
鱼肚黄芪乳鸽汤	20
冬虫草炖水鸭	22
鲜人参响螺煲水鸭	23
鱼胶桂圆肉炖水鸭	24
黄芪党参水鸭汤	25

淮山枸杞子煲水鸭	26
核桃煲鸭	27
龙骨老鸭汤	28
西洋参鱼肚煲老鸡	29
淮山冬瓜鸡汤	30
丹参红花鸡肉汤	31
沙瓜祛湿豆煲老鸡	32
灵芝石斛鱼肚煲老鸡	33
银耳蜜枣煲土鸡	34
淮山鱼唇煲鸡肉	35
鱼肚炖乌鸡	36
象拔蚌淮山老鸽汤	37
四宝煲老鸽	38
三妙鹤鹑汤	39
淡菜节瓜煲番鸭	40
当归白果炖老鸭	40
南杏参地老鸭汤	41
西洋参炖鸭	41
虫草花炖鸭肾	42
当归鱿鱼炖乌鸡	42



薏米冬菇煲乌鸡	43
川贝排骨煲乌鸡	43
人参合补煲乌鸡	44
白芍当归煲鸡	44
槐花地榆煲鸡肉	45
凤凰瓜煲鸡肉	45
冬瓜胡萝卜煲咸鸡	46
菜干煲咸鸡	46
无花果排骨翅尖汤	47
银耳茉莉鸡肝汤	47
眉豆冬瓜煲老鸽	48
石参根煲老鸽	48
白果鸭梨炖鹌鹑	49
杜仲党参炖鹌鹑	49
冬瓜绿豆煲鹌鹑	50
鲍鱼角螺煲鹌鹑	50

畜肉类



黄精生熟地炖瘦肉	52
二子苍术瘦肉汤	54
金针黄豆煲猪蹄	56
橄榄胡萝卜煲猪肺	58
黄豆芽猪骨汤	60
当归黄芪南瓜炖牛肉	62
益智仁炖牛肉	64
五加皮牛肉汤	66
马蹄桔梗煲兔肉	68
土茯苓核桃瘦肉汤	70
淡菜香菇瘦肉汤	71
田七丹参煲瘦肉	72
阿胶炖瘦肉	73



海马党参煲猪展	74
人参海参煲猪展	75
绿豆山楂炖猪展	76
虫草花螺肉煲脊骨	77
淡菜黄豆煲脊骨	78
独活黑豆脊骨汤	79
何首乌骨肉汤	80
胡椒猪肚粉肠汤	81
无花果煲猪肚	82
白术白芨猪肚汤	83
猪腰杜仲巴戟汤	84
佛手瓜银耳煲猪腰	85
黑木耳花生猪肺汤	86
茅根猪肺汤	87
伸筋草炖猪蹄	88
花生黄芪猪蹄汤	89

马蹄竹蔗雪梨煲猪胰	90
枸杞子炖猪脑	91
当归姜羊肉汤	92
何首乌牛展汤	93
马铃薯红枣兔肉汤	94
党参荜茇兔肉汤	95
石斛豆蔻炖瘦肉	96
苍术桑葚煲瘦肉	96
鲜橙桂圆肉煲瘦肉	97
杜仲无花果炖瘦肉	97
核桃淡菜炖瘦肉	98
黄芪莲藕瘦肉汤	98
木瓜无花果煲猪蹄	99
黄豆麦冬煲猪蹄	99
五叶神煲猪胰	100
猴头菇玉米煲猪胰	100
莲蓬木棉花煲猪胰	101
眉豆冬瓜煲猪肚	101
木瓜蜜枣煲猪肚	102
黄豆胡萝卜煲排骨	102



灵磁石炖猪心	103
金银花煲大骨	103
巴戟祛湿豆炖牛肉	104
莲藕三红煲羊脊骨	104



水产类



冬虫草鱼肚炖甲鱼	106
土茯苓茅根甲鱼汤	108
冬虫草石斛炖鱼肚	110
芥菜蜜枣生鱼汤	112
沙参百合鳝鱼汤	114
灵芝猴头菇炖海斑鱼	116
猴头菇瑶柱炖响螺片	117
天白菇煲响螺	118
马蹄野葛菜煲生鱼	119
板栗百合煲生鱼	120

冬葵子生鱼汤	121
灯心草煲鲫鱼	122
独脚金鲫鱼汤	123
何首乌鲤鱼汤	124
赤小豆薏米鲤鱼汤	125
乳鸽肉甲鱼汤	126
白芷鱼头汤	127
黑豆鱼尾汤	128
木瓜银耳煲鱼尾	129
章鱼节瓜煲花蟹	130
黑豆甘草黑鱼汤	131
黄芪芡实鲈鱼汤	132
桑寄生芦根煲黄鳝	133
芡实黑豆煲蚝豉	134
霸王花马蹄煲鳗鲡	134
冬虫草炖海螺肉	135
红莲麦冬煲海螺肉	135
节瓜花生煲生鱼	136
桔梗枸杞子煲生鱼	136
黑木耳金针煲九肚鱼	137

金银花煲鱼尾	137
粉葛益母草煲鲫鱼	138
小麦眉豆炖淡菜	138

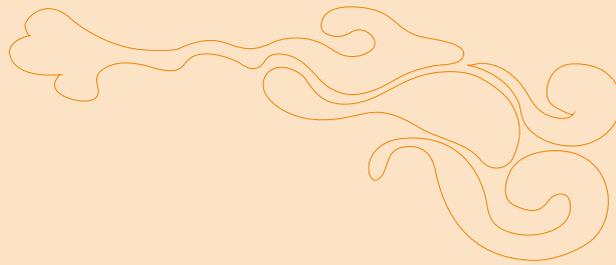
其他类



麦冬清肺汤	140
陈皮醋煮花生	142
忍冬红花百合汤	144
菠菜人参汤	145
制首乌炖黑豆	146
枸杞子紫菜鸡蛋汤	147
杜仲茅根黑豆汤	148
当归黄芪健脾汤	149
西洋参银耳炖燕窝	150
灵芝强身汤	151
绞股蓝红枣汤	152
艾叶煲鸡蛋	153
百仁安眠汤	153



秋 Autumn



秋季靓汤

QIUJILIANGTANG





秋季喝汤讲究多

一般说来，秋季养生可以分为初秋、中秋和晚秋三个阶段。

初秋之时，食物宜减辛增酸，以养肝气。古代医学家认为，秋季草木零落，气清风寒，人体容易受疾病的侵扰，故此时宜进食滋补的食物以生气。

中秋气候干燥，人体容易疲乏，此时应多吃新鲜少油的食物，其次，还应多吃含维生素和蛋白质较多的食物。现代医学认为，秋燥症应多食含维生素 A、B 族维生素、维生素 C、维生素 E 类营养素的食物，如胡萝卜、藕、梨、蜂蜜、芝麻、木耳等，以养血润燥，提高抗秋燥、抗病的能力。

晚秋季节，心肌梗塞发病率明显增高。专家指出，秋冬季节之交为心肌梗塞发病的高峰期。高血压病人在秋冬之交血压往往要较夏季的血压增高 20 毫米汞柱左右，因此容易造成冠状动脉循环的障碍。此时，日常饮食中注意多摄入含蛋白质、镁、钙丰富的食物，既可有效地预防心脑血管疾病，也可预防脑血管意外的发生。

秋季喝汤宜荤素搭配。秋季宜收不宜散，应注意荤素搭配。秋燥易伤津液，引起咽、鼻、唇干燥及干咳、声嘶、皮肤干裂、大便燥结等燥症。因此，秋季在饮食上宜多选甘寒滋润之品，如百合、银耳、淮山、梨、藕、鸭肉、柿子、芝麻等，以润肺生津、养阴清燥。秋季饮食除了以酸、润为主之外，还须注意的是，虽然夏季刚过，暑气消退，人们食欲普遍增加，但是此时不宜过多进补，以免饮食过度，伤及肠胃。



秋季煲汤必备食材



菊花：用菊花泡茶，气味芳香，可消暑、生津、祛风、润喉、养目、解酒。菊花羹是将菊花与银耳、莲子煮或蒸成羹食，加入少许冰糖，食之可去烦热、利五脏、治头晕目眩。

百合：有补肺、润肺、清心、安神、消除疲劳和润燥止咳的作用。



莲子：既能祛余暑，又能滋补强身，是秋天适时补品。



淮山：其特点是补而不滞，不热不燥，任何人都适合食用。



莲藕：生藕能清热，生津，止渴；熟藕能健脾，开胃，益血，故有“暑天宜生藕，秋凉宜熟藕；生食宜鲜嫩，熟食宜壮老”的说法。

黄鳝：入秋食鳝对调节人体血糖有一定的作用。



板栗：有健脾养胃、补肾强骨的作用。

核桃：能补肾固精、温肺定喘，又能益气养血、润燥润肠。



花生：深秋后花生成熟，可将鲜花生仁研碎冲汤服或水煮煎服，但不宜炒食。



红枣：秋季的红枣是滋阴润燥、益肺补气的清补食品，如果能与银耳、百合、淮山共同煨食，效果更好。

此外，秋季润燥还适合食用梨、马蹄、海蜇、胡萝卜、芥菜、平菇、海带、番茄、兔肉，进补则适宜食用黄芪、人参、沙参、枸杞子、何首乌等。



喝汤误区

取汤而弃肉：错！一般人认为营养都集中在汤里，煲好的汤就只能喝汤，里面的肉类、中药就弃之不吃了，其实这大错特错了。营养学家近年来发现，无论煲汤的时间有多长，肉类的营养也不能完全溶解在汤里，因此喝汤后还要吃适量的肉。另外，中药的味道比较怪异，让人难以接受，一般人都敬而远之，但有些中药价值昂贵，营养丰富，不应该无故丢弃。

煲参汤的时间越长越好：错！老人的习惯通常是将参类早早地放到汤里，一煲就是2~3个小时，认为这样才能将人参的营养都溶于汤中。其实，参类中含有一种人参皂甙，如果煮得时间过久，就会分解，失去其营养价值，因此，煲参汤的最佳时间是40分钟左右。



喝汤养生讲究多

喝汤谁都会，可是你知道究竟是应该在餐前喝汤还是在餐后喝汤吗？这可是很有讲究的！

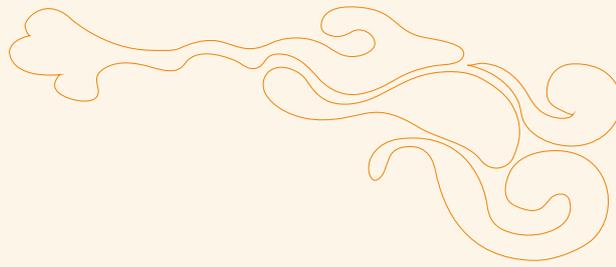
老话说“饭前先喝汤，胜过良药方”，这话是颇有道理的。

吃饭的时候，食物经由口腔、咽喉、食道最后到胃，好比经过一条通道。吃饭前先喝几口汤，等于给这条通道加了点“润滑剂”，使食物能顺利下咽，防止干硬食物刺激消化道黏膜。吃饭时，中途不时进点汤水也有助于食物的稀释和搅拌，从而有益于胃肠对食物的消化和吸收。若饭前不喝汤，吃饭时也不进汤水，则饭后会因胃液的大量分泌使体液丧失过多而产生口渴，到这时才喝水，反而会冲淡胃液，影响胃肠对食物的消化和吸收。

专家认为，养成饭前及吃饭时进点汤水的习惯可以减少食道炎、胃炎等的发生。他们同时还发现，那些常喝各种汤、牛奶和豆浆的人，消化道最易保持健康状态。

当然，饭前喝汤并不是说喝得越多越好。一般情况下，中晚餐前以半碗汤为宜，早餐前可适当多些，这是因为一夜睡眠后，人体水分损失较多。进汤时间以饭前20分钟左右为好，吃饭时也可缓慢少量进汤，切忌“狂饮”。

秋 Autumn



禽 肉 类

QINROULEI





何首乌黑豆炖老鸡



原料

何首乌	10克	姜	5克
老鸡	400克	葱	5克
猪展肉	300克	盐	4克
黑豆	50克	鸡精	3克
枸杞子	5克		

营养功效

此汤有养血补虚、滋养调中、利水解毒的功效，对于感冒、发热、女性产后肉痛、肉寒湿痹、婴儿湿疹等有显著疗效。



1



2



3



何首乌

He shou wu

[食物题解]

何首乌是一种多年生的藤本植物，在现代植物分类学上属蓼科，李时珍在《本草纲目》中把它归入蔓草类。它根细长，末端膨大成粗壮块根，外色黑褐，内色红紫，夏秋开花，花色黄白。何首乌多生于山野石隙、墙角和旷地上，在我国很多地区都能寻找到它的踪迹。

[食物营养]

何首乌含有较多的卵磷脂，而卵磷脂是构成神经组织，特别是脑脊髓的主要成分，同时也是构成血球及其他细胞膜的重要原料。此外，何首乌中含有较多的蒽醌衍生物，具有促进肠蠕动、降低血中胆固醇、抗衰防老的作用。

[食疗功效]

中医文献中早就有“何首乌能止心痛、益气血、乌须发、悦颜色、长筋骨、益精髓、延年不老”的记载。中医学认为，何首乌的根味苦甘涩，具有补肝、益精血功能，主治血虚头晕、遗精腰酸等病症。生的何首乌在中医学上称为“鲜首乌”，能润燥通便，还能治疗疮疖瘙痒、痈疽肿毒。何首乌的地上茎称作“夜交藤”或“首乌藤”，具有养心安神的功效，对虚烦不眠、多梦等症均有良好疗效。此外，何首乌对金黄色葡萄球菌、痢疾杆菌、人型结核杆菌等也有显著的抑制作用。

制作步骤

1. 何首乌、黑豆洗净，老鸡斩件，猪展肉切块，姜去皮、切片，葱切段。
2. 锅内烧水至水开后，放入老鸡、猪展肉汆去血渍，捞出洗净。
3. 老鸡、猪展肉、何首乌、黑豆、姜、葱、枸杞子放入炖盅，加入适量清水，炖 2.5 小时，调入盐、鸡精即可食用。

小贴士 Tips

炖老鸡易烂法：宰杀老鸡前，先捏开鸡嘴灌进 1 汤匙醋，然后再杀，炖时在锅中放几颗山楂或加进 1 ~ 2 把黄豆与鸡同煮，就会使老鸡烂得快。



海带瘦肉炖老鸡



原料

海带	150 克	枸杞子	5 克
老鸡	300 克	盐	6 克
泡黄豆	50 克	鸡精	3 克
猪瘦肉	50 克		
姜	10 克		

营养功效

此汤是秋季润肤、乌发的保健食品。



海 带

Hai dai

[食物题解]

海带是一种在低温海水中生长的大型海生褐藻植物。海带营养丰富，含有较多的碘质、钙质，有治疗甲状腺肿大之功效，故有“长寿菜”、“海上之蔬”、“含碘冠军”的美誉。

[食物营养]

海带具有一定的药用价值，是甲状腺机能低下者的最佳食品；含有大量的甘露醇，可防治肾功能衰竭、老年性水肿、药物中毒等。海带中的优质蛋白质和不饱和脂肪酸，对心脏病、糖尿病、高血压有一定的防治作用。海带胶质能促使体内的放射性物质随同大便排出体外，从而减少放射性物质在人体内的积聚，也减少了放射性疾病的发生几率。常食海带可令秀发润泽乌黑。

[食疗功效]

中医认为，海带性味咸寒，具有软坚、散结、消炎、平喘、通行利水、祛脂降压等功效，并对防治矽肺病有较好的功效。

制作步骤

1. 老鸡砍成块，猪瘦肉切成块，海带洗净、切丝，姜去皮、切片。
2. 锅内烧水至水开后，放入老鸡、猪瘦肉氽去血渍，捞出洗净。
3. 取炖盅，加入老鸡、猪瘦肉、泡黄豆、海带、枸杞子、姜，加入适量清水，加盖炖3小时，调入盐、鸡精即可食用。

小贴士 Tips

秋季饮食的一个重要原则就是润燥，因为秋季天气干燥，人体容易出现缺水的情况，进而出现口鼻目干、皮肤粗糙等症状。老鸡与海带同炖，具有补虚、益气、软坚散结、润肤乌发的功用，亦可治疗胸闷不舒、咳嗽、气急、烦躁和淋巴结、甲状腺弥漫性肿大。

