

春·平补 夏·清补 秋·滋补 冬·温补

廣州款湯

冬 Winter 营养温补

本书根据冬季的节气特点，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

冬

廣州靚湯

溫補老火靚湯

策劃·編寫 犀文圖書



前言

preface

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——汤文化的灵魂所在，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东靓汤的一大特色。广东人信奉中医中药，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，然后用小火长时间加热，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，通过炖盅外的高温和蒸汽，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、清热解毒的汤品；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。

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

冬 Winter



冬季靓汤



| | |
|------------|---|
| 冬来喝汤好进补 | 2 |
| 冬季汤补因人而异 | 3 |
| “矫枉”切勿“过正” | 4 |

禽肉类



| | |
|-----------|----|
| 田七石斛炖乌鸡 | 6 |
| 桑葚乌鸡汤 | 8 |
| 玉米椰子煲乌鸡 | 10 |
| 人参鸡汤 | 12 |
| 响螺玉竹煲鸡 | 14 |
| 黄精海参炖乳鸽 | 16 |
| 田七花桂圆肉炖乳鸽 | 18 |
| 党参黄芪乳鸽汤 | 20 |
| 红枣乌鸡汤 | 22 |
| 补血乌鸡汤 | 23 |
| 生地煲乌鸡 | 24 |
| 人参阿胶乌鸡汤 | 25 |
| 木瓜桔梗炖乌鸡 | 26 |

| | |
|-----------|----|
| 海螺肉炖乌鸡 | 27 |
| 茶树菇鱼唇煲鸡 | 28 |
| 板栗红枣煲珍珠鸡 | 29 |
| 花生仁眉豆煲鸡脚 | 30 |
| 田七鸡肉汤 | 31 |
| 肉桂煲鸡肝 | 32 |
| 茯苓地黄煲鸡 | 33 |
| 节瓜淮山莲子煲老鸭 | 34 |
| 生地黄白鸭汤 | 35 |
| 麦芽谷芽煲鸭肫 | 36 |
| 续断黄精老鸭汤 | 37 |
| 海马狗肾煲鸡 | 38 |
| 川芎炖鸭 | 39 |
| 益母草炖陈肾 | 40 |
| 天麻黄芪炖老鸽 | 41 |
| 黄芪枸杞子乳鸽汤 | 42 |
| 甘草炖鸽子 | 43 |
| 西洋参麦冬炖鹌鹑 | 44 |
| 黄芪核桃炖乌鸡 | 45 |
| 何首乌麦冬煲乌鸡 | 45 |



| | |
|----------|----|
| 青木瓜白果炖老鸡 | 46 |
| 姜墨鱼煲老鸡 | 46 |
| 鲜地虫马蹄煲土鸡 | 47 |
| 鲍鱼菇煲土鸡 | 47 |
| 海藻脊骨煲土鸡 | 48 |
| 虫草鱼肚炖水鸭 | 48 |

| | |
|-----------|----|
| 冬虫夏草煲乳鸽 | 49 |
| 鲜地虫桂圆肉煲乳鸽 | 49 |
| 冬虫夏草炖鹌鹑 | 50 |
| 桔梗党参炖鹌鹑 | 50 |

畜肉类



| | |
|----------|----|
| 莲子枸杞子猪肠汤 | 52 |
| 黄鳝煲瘦肉 | 54 |
| 扁豆炖筒子骨 | 56 |
| 灵芝蹄筋汤 | 58 |
| 姜桂猪肚汤 | 60 |
| 核桃煲猪腰 | 62 |
| 鹌鹑蛋猪肚汤 | 64 |
| 红枣煲羊胫骨 | 66 |
| 何首乌猪肝汤 | 68 |
| 益母草炖猪展 | 70 |
| 响螺墨鱼煲西施骨 | 72 |
| 参芪牛肉汤 | 74 |
| 海参羊肉汤 | 76 |
| 壮阳狗肉巴戟汤 | 78 |
| 萝卜陈皮炖羊肉 | 80 |



| | |
|-----------|----|
| 节瓜银耳章鱼煲猪展 | 82 |
| 海带海藻煲猪展 | 83 |
| 胡椒老鸽煲猪肚 | 84 |
| 核桃仁当归瘦肉汤 | 85 |
| 益母猪蹄汤 | 86 |
| 黑豆益母草瘦肉汤 | 87 |
| 海底椰玉米煲脊骨 | 88 |
| 薏米红枣煲猪蹄 | 89 |
| 土茯苓炖脊骨 | 90 |
| 祛湿豆桂圆肉煲猪腰 | 91 |
| 白胡椒煲猪肚 | 92 |
| 升麻芝麻大肠汤 | 93 |
| 当归牛尾汤 | 94 |
| 西红柿胡萝卜煲牛尾 | 95 |
| 黄精地虫煲猪蹄 | 96 |
| 白果墨鱼煲排骨 | 96 |
| 黑豆党参煲猪心 | 97 |
| 玉竹老黄瓜煲猪心 | 97 |
| 杏仁罗汉果煲瘦肉 | 98 |
| 玉米香菇煲排骨 | 98 |

| | |
|-----------|-----|
| 牛大力枸杞子煲猪尾 | 99 |
| 当归眉豆炖猪尾 | 99 |
| 杜仲虫草花煲排骨 | 100 |
| 石斛地虫炖猪腰 | 100 |
| 木瓜陈皮煲排骨 | 101 |
| 灵芝节瓜煲猪蹄 | 101 |
| 黄芪黑豆炖猪腰 | 102 |
| 海参木耳煲排骨 | 102 |
| 黄芪板栗炖牛肉 | 103 |
| 西洋参煲牛腩 | 103 |
| 当归姜片羊肉汤 | 104 |
| 红薯狗肉汤 | 104 |



水产类



| | |
|----------|-----|
| 黑豆鲈鱼汤 | 106 |
| 鲫鱼党参汤 | 108 |
| 归芪虾仁汤 | 110 |
| 天麻炖鱼头 | 112 |
| 松茸菌炖海星 | 114 |
| 何首乌淮山白鲢汤 | 116 |
| 黄豆芽玉竹煲生鱼 | 118 |
| 北芪红枣鳝汤 | 120 |
| 参芪红枣生鱼汤 | 121 |
| 节瓜干贝煲象拔蚌 | 122 |
| 猪展海草煲水蟹 | 123 |
| 莲藕黑豆鲈鱼汤 | 124 |
| 猪蹄响螺汤 | 125 |
| 西洋参炖海参 | 126 |
| 茶树菇煲生鱼 | 127 |

| | |
|----------|-----|
| 沙苑子鱼肚汤 | 128 |
| 泽泻带鱼汤 | 129 |
| 赤小豆草鱼汤 | 130 |
| 当归薏米鲍鱼汤 | 131 |
| 牛膝淡菜汤 | 132 |
| 金钱草鲤鱼汤 | 133 |
| 川芎黄豆煲鲜鱼尾 | 134 |
| 薏米麦冬煲鲫鱼 | 134 |
| 节瓜金银花煲鱼头 | 135 |
| 虫草花煲花蟹 | 135 |
| 牛大力红枣炖蚝豉 | 136 |
| 黄精茯苓煲蚝豉 | 136 |
| 南瓜祛湿豆煲花甲 | 137 |
| 黑豆玉竹炖虾仁 | 137 |
| 土茯苓鲫鱼汤 | 138 |
| 砂仁鲫鱼汤 | 138 |

其他类



| | |
|-----------|-----|
| 何首乌枸杞子煲鸡蛋 | 140 |
| 桑寄生煲鸡蛋 | 142 |
| 枸杞子海参鹌鹑蛋汤 | 144 |
| 气血双补汤 | 145 |
| 核桃煲蚕蛹 | 146 |
| 益智仁滋补汤 | 147 |
| 石斛麦冬煮冬瓜 | 148 |
| 赤芍银耳丝瓜汤 | 149 |
| 牵牛枸杞子汤 | 150 |
| 山楂海藻汤 | 151 |
| 薏米排毒汤 | 152 |
| 银耳蜜枣炖鹌鹑蛋 | 153 |
| 海带决明汤 | 153 |



冬 winter



冬季靓汤

DONGJILIANGTANG



冬来喝汤好进补

进入冬天，又到了进补的最佳时节，香浓的滋补汤也争先恐后地被端上了餐桌。现代医学认为，冬令进补能提高人体的免疫功能，促进新陈代谢，使畏寒的现象得到改善；冬令进补还能调节体内的物质代谢，使营养物质转化的能量最大限度地贮存于体内，有助于体内阳气的升发，为来年的身体健康打好基础。俗话说“三九补一冬，来年无病痛”，就是这个道理。但说到进补，很多人却并不知道冬天该怎么补、补什么、到底如何补才适合自己，所以在煲汤之前您最好先了解怎样才能“补”得正确，“补”得安全。

冬令进补应顺应自然，注意养阳，以滋补为主，这样才能“补”得正确。根据中医“虚则补之，寒则温之”的原则，在膳食中应多吃温性、热性特别是温补肾阳的食物进行调理，以提高机体的耐寒能力。冬季食补，应进食富含蛋白质、维生素和易于消化的食物，可选粳米、籼米、玉米、小麦、黄豆、豌豆等谷豆类，韭菜、香菜、大蒜、萝卜、黄花菜等蔬菜，羊肉、狗肉、牛肉、鸡肉及鳝鱼、鲤鱼、鲢鱼、带鱼、虾等肉食，橘子、椰子、菠萝、荔枝、桂圆等水果。

冬季是一年中寒冷的季节，万物处于封藏状态，是一年中最适合饮食调理与进补的时期，此时补才能“补”得安全。此时人体新陈代谢处于较为“低迷”的状态，皮肤汗腺由疏松转为致密。传统医学认为，这一时期“五脏属肾”，饮食宜多食温辛，以补肾阳。故常用食疗原料包括牛肉、羊肉、狗肉、桂圆、红枣和樱桃肉等。



冬季汤补因人而异

因人们的年龄、性别、职业体质等差异很大，在选择冬季进补的方案时，应因人而异。如形体偏瘦、性情急躁、易于激动者，应以“淡补”为主，采用滋阴增液、养血生津的食材煲汤，禁用辛辣等食物；而形体丰腴、肌肉松弛者，宜采用甘温食物，忌用寒湿、冷腻、辛凉的食物；以脑力工作为主者，宜多进食有益心、脾、肾三脏的食物，如富含蛋白质、维生素和微量元素的蛋类、海产品、新鲜的蔬果等，以使思维敏捷，精力充沛，减少因用脑过度引发的疲倦、失眠等各种证候。关于冬季汤补，男女也有所区别。

男性重在健脾和胃——冬令进补，男性通常补肾气虚和肾阴虚，但针对这两种症状的补药易伤脾胃，消化及吸收都不太容易。男性进补前，最好先加强脾胃功能，如此，进补之药才不会遇上脾胃“漏斗”，防止补而无效甚至反加重脾胃疾病。一般而言，男性进补讲究健脾、和胃、消道、化食。

女性重在抗衰老——女性担负生育使命，元气不足，就容易造成人体衰老。女性进补的“开路药”要从增强吸收饮食中的营养入手，使之充分滋养全身脏器和皮肤腠理。人的抗衰老能力增强了，生命力随之增强，面色红润、健康，皮肤就会有弹性、有光泽。





“矫枉”切勿“过正”

冬令进补可平衡阴阳，但进食过多高热量的食品会导致胃肺火盛，表现为上呼吸道、扁桃腺、口腔黏膜炎症或便秘、痔疮等，给生活带来种种不便。因此，进补的时候尤其要注意是否符合进补的条件，虚则补，不虚则正常饮食就可以了。同时应分清滋补品的性能和适用范围，还可附带再吃些性冷的食物，如萝卜、松花蛋等。

为防止进补后出现不耐受反应，最好先作引补，即底补，如用芡实、红枣、花生仁加红糖炖服，或服姜羊肉大枣汤，以调整好脾胃功能。引补后再吃滋补品，这样不但可以增加滋补效力，而且不会发生虚不受补的情况。

喝汤也有很多学问，掌握好科学的喝汤方法，才能达到强身补体的目的。人们喝汤有一些习惯性误区。譬如喝太烫的汤，这是非常不好的习惯，人的口腔、食道、胃黏膜最高只能忍受60℃的温度，超过此温度则会造成黏膜烫伤。虽然烫伤后人体温表有自行修复的功能，但反复损伤极易导致上消化道黏膜恶变，调查显示，喜喝烫食者食道癌高发。

饭后喝汤也是一种有损健康的吃法。最后喝下的汤会把原来已被消化液混合得很好的食糜稀释，势必影响食物的消化吸收。如果在饭前先喝几口汤，将口腔、食道先润滑一下，就可以减少干硬食品对消化道黏膜的不良刺激，并促进消化腺分泌，起到开胃的作用。

吃汤泡米饭的习惯也是有百害而无一利，这样会使自己的消化功能减退，甚至导致胃病。汤与饭混在一起吃，食物在口腔中没有被嚼烂，就与汤一道进了胃里，舌头上的味觉神经没有得到充分刺激，胃和胰脏产生的消化液不多，并且还被汤冲淡，如此一来，吃下去的食物就很难得到良好的吸收了。





禽 肉 类

QINROULEI





田七石斛炖乌鸡



原料

| | | | |
|-----|------|----|----|
| 乌鸡 | 1只 | 姜片 | 3克 |
| 瘦肉 | 150克 | 葱段 | 3克 |
| 田七 | 10克 | 盐 | 5克 |
| 石斛 | 5克 | 鸡精 | 5克 |
| 枸杞子 | 5克 | | |

营养功效

乌鸡肉质细嫩、味鲜可口、营养丰富，对人体极具滋补功效，是高级营养滋补品，尤其适宜女性饮用。佐以田七、石斛、枸杞子同炖，滋补效果更好。



乌鸡
Wu ji

[食物题解]

乌鸡又名乌骨鸡、药鸡。《本草纲目》记载：“乌骨鸡，有白毛乌骨者，黑毛乌骨者，斑毛乌骨者，有骨肉俱乌者，肉白骨乌者。但观鸡舌黑者，则肉骨俱乌，入药更良。……肝肾之病宜用之。男用雌，女用雄。妇人方科有乌鸡丸，治妇人百病。煮鸡至烂和药，或并骨研用之。”

[食物营养]

现代医学研究表明，乌鸡含有丰富的黑色素、蛋白质、B族维生素等。乌鸡的血清蛋白和r-球蛋白含量均明显高于普通鸡。每100克乌鸡肉中含氨基酸量高于普通鸡25倍，含铁元素比普通鸡高45倍。

[食疗功效]

乌鸡性味甘、平，入肝、肾经，具有补血益阴，退热除烦的功效。适用于羸弱盗汗、身倦食少、消渴咽干、五脏烦热及肌肉消瘦等阴亏血少、内热郁生之症。乌鸡入血调经，是妇科良药。可改善妇女虚劳所致的月经不调、腰膝酸软等疾病，对妇女白带症、不育症、产后虚损均有良效。

制作步骤

1. 先将乌鸡洗净，瘦肉斩件，田七、石斛、枸杞子洗净。
2. 用锅烧开水，放入乌鸡、瘦肉氽去血渍，捞出用水洗净。
3. 将乌鸡、瘦肉、枸杞子、田七、石斛、姜片、葱段放入炖盅内，加清水炖2小时，调入盐、鸡精即可食用。

小贴士 Tips

田七分春、秋两季采收，以“春七”品质为佳，个大、体重、色好，坚实而不空泡。头数越少的田七价值越高。用田七花加工的田七花精，是凉血润燥，治疗青春痘的良药。田七如能与肉、鸡煲汤，其效用倍增。



桑葚乌鸡汤



原料

| | | | |
|-----|-------|----|-------|
| 桑葚 | 10 克 | 乌鸡 | 300 克 |
| 党参 | 20 克 | 姜 | 3 克 |
| 红枣 | 5 克 | 葱 | 3 克 |
| 枸杞子 | 3 克 | 盐 | 5 克 |
| 猪展 | 150 克 | 鸡精 | 5 克 |

营养功效

乌鸡性平味甘，有益补肝肾、滋阴养血的功能；桑葚是止咳润肺化痰的良药。此汤很适合体弱贫血的女性食用。



桑 葚

Sang shen

[食物题解]

桑葚，为桑科落叶乔木桑树的成熟果实，又叫桑果、桑葚子、乌葚、桑枣。摘其成熟的鲜果食用，味甜汁多，因此它也是人们常食的水果之一。2000 多年前，桑葚已是皇帝御用的补品。桑葚很早就被作为水果食用和中药材应用，无论是传统医学还是现代医学都视桑葚为防病保健之佳品。

[食物营养]

其营养是苹果的 10 倍，葡萄的 4 倍。常吃能显著提高人体免疫力，能延缓衰老、美容养颜。桑葚果汁被医学专家誉为“二十一世纪的最佳健康食品”。

[食疗功效]

中医认为桑葚味甘酸，性微寒，入心、肝、肾经，为滋补强壮、养心益智佳果。其具有补血滋阴、生津止渴、润肠等功效，主治阴血不足而致的头晕目眩、耳鸣心悸、烦躁失眠、腰膝酸软、须发早白、口干、大便干结等症。

制作步骤

1. 先将猪展、乌鸡斩件，桑葚、党参、红枣、枸杞子洗净，葱切段，姜去皮切片。
2. 用锅烧开水，放入猪展、乌鸡汆去血渍，捞出洗净。
3. 将乌鸡、猪展、桑葚、党参、红枣、枸杞子、姜、葱放入炖盅内，加入清水炖 2 小时，调入盐、鸡精即可食用。

小贴士 Tips

桑葚分红桑葚、黑桑葚和白桑葚三种。选购时以个大、肉厚、糖性大者为佳。桑葚容易霉蛀，应置放于干燥处保存。桑葚容易被虫蛀，因此在市场上出售的一般都被喷过药，因此在食用前一定要用清水漂洗干净，否则有可能导致药物中毒。

