

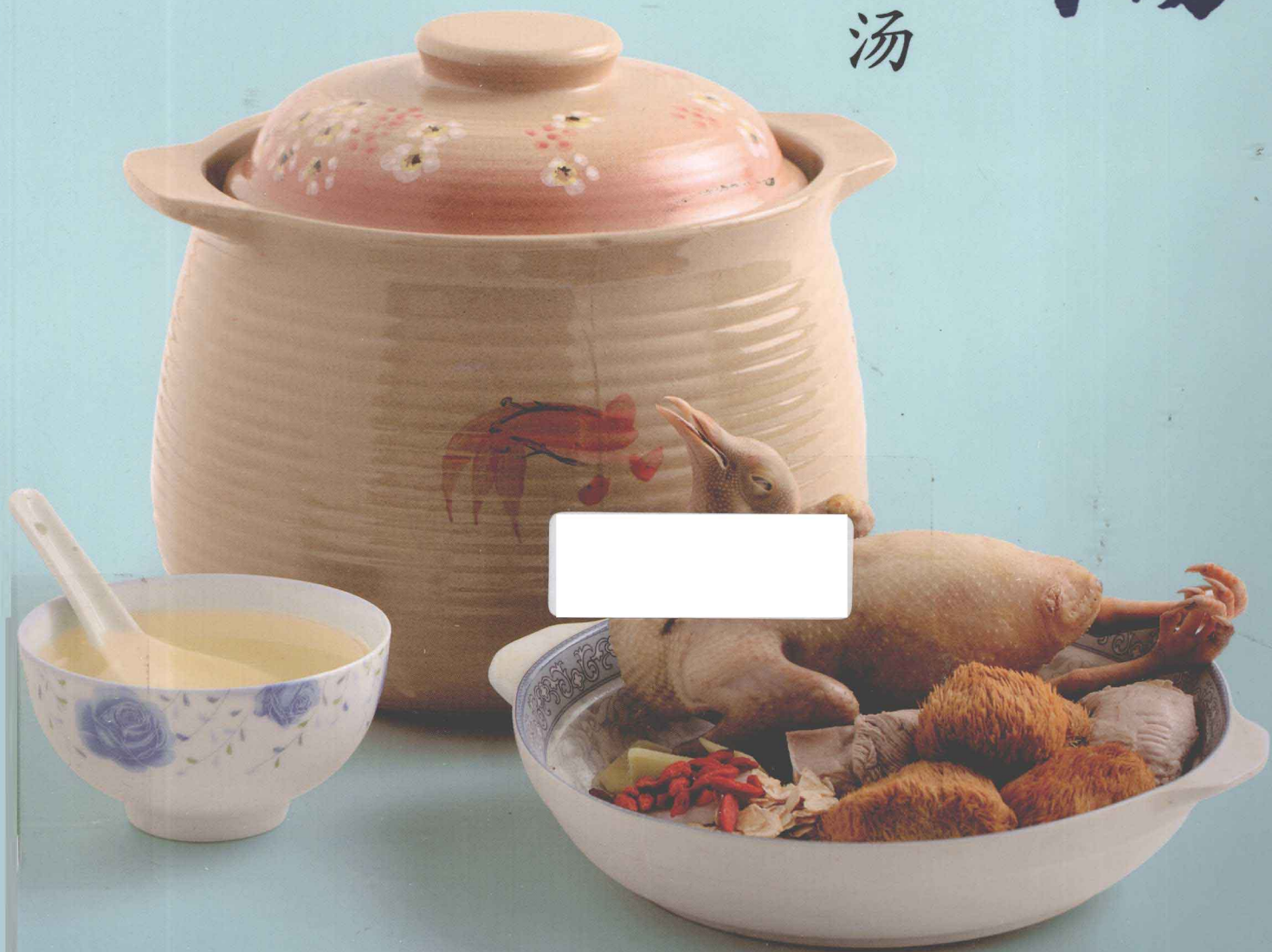
# 廣州靚湯

# 夏

清補老火靚湯

策劃·編寫 犀文圖書

春生 夏長 秋實 冬藏  
平補 清補 滋補 溫補



# 夏

# 廣州靚湯

## 清補老火靚湯

策劃 編寫 犀文圖書

## 图书在版编目 (CIP) 数据

广州靓汤 夏 / 犀文图书编写. — 南京: 江苏科学技术出版社, 2012.7

ISBN 978-7-5345-9504-2

I. ①广… II. ①犀… III. ①粤菜—汤菜—菜谱  
IV. ①TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第127226号

## 广州靓汤 夏

---

策划·编写  犀文图书

责任编辑 樊明 葛昀

责任校对 郝慧华

责任监制 曹叶平 周雅婷

---

出版发行 凤凰出版传媒集团  
凤凰出版传媒股份有限公司  
江苏科学技术出版社

集团地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009

集团网址 <http://www.ppm.cn>

出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009

出版社网址 <http://www.pspress.cn>

经 销 凤凰出版传媒股份有限公司

印 刷 广州汉鼎印务有限公司

---

开 本 889mm×1 194mm 1/16

印 张 10

字 数 100 000

版 次 2012年7月第1版

印 次 2012年7月第1次印刷

---

标准书号 ISBN 978-7-5345-9504-2

定 价 32.00元

---

图书如有印装质量问题, 可随时向印刷厂调换。



# 前言 Preface

俗语有云“唱戏的腔，厨师的汤”，从古到今，汤在烹饪界都有着举足轻重的作用。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、禽肉、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、山药、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。

广州靓汤的主要烹饪方法有熬、煲、滚、炖四种。熬是指将原料置入冷水中以大火烧沸，然后用小火长时间煮，最后调味而成的烹饪方法。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 and 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，

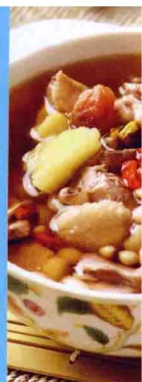
图文并茂，方便易学。因而既可以作为居家首选的美食读本，又可作为酒店等烹饪行业厨师的参考用书。

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

夏 Summer



## 夏季靓汤



夏季靓汤清心消暑	2
夏季饮食宜“清补”	3
夏季煲汤的最佳食材	4

## 禽肉类



冬瓜薏米煲水鸭	6
沙参玉竹煲老鸭	8
芡实煲老鸭	10
绿豆海带煲乳鸽	12
白果北芪炖乳鸽	14
西洋参猴头菇煲乳鸽	16
旱莲草麦冬炖乌鸡	18
人参芸豆煲老鸡	20
冬菇鸡脚花生汤	22
猴头菇木瓜煲鸡脚	24
沙参玉竹响螺煲水鸭	26
玉米煲老鸭	27
鲍鱼野鸭汤	28

石斛眉豆煲鸭	29
灵芝炖老鸡	30
响螺煲老鸡	31
沙参玉竹生地煲老鸡	32
北芪党参煲老鸡甲鱼	33
石斛西洋参炖鸡	34
川贝苹果炖土鸡	35
猴头菇三宝煲鸡	36
白果鸡肉汤	37
冬瓜鸡肉汤	38
田七花淡菜煲鸡腿	39
首乌山楂鸡肉汤	40
海底椰煲乌鸡	41
川芎田七乌鸡汤	42
椰子银耳煲老鸽	43
甘草炖鸽子	44
二冬炖鹌鹑	45
菊花北芪煲鹌鹑	46
灵芝陈皮老鸭汤	47
木瓜银耳煲老鸭	47



虫草花炖水鸭	48
冬瓜煲老鸭	48
二冬老鸭汤	49
银耳淮山莲子鸡汤	49
山楂瘦肉炖乌鸡	50
老椰子炖乌鸡	50

## 畜肉类



节瓜章鱼煲猪展	52
红枣萝卜猪蹄汤	54
罗汉果煲猪肺	56
雪梨甘蔗煲猪肺	58
绿豆胡萝卜煲猪肘	60
胡萝卜马蹄煲脊骨	62
车前草煲猪小肚	64
石仙桃猪肚汤	66
牛筋汤	68
赤小豆莲藕章鱼煲猪展	70
雪梨南北杏煲猪展	71
雪梨海底椰煲猪展	72
南北杏木瓜猪展汤	73
天山雪莲金银花煲瘦肉	74
苦瓜败酱草瘦肉汤	75
西洋菜北杏瘦肉汤	76
节瓜蚝豉瘦肉汤	77
杏仁苏梗瘦肉汤	78
板栗红枣排骨汤	79
雪梨猪骨汤	80
南北杏无花果煲排骨	81
南瓜红枣煲唐排	82



青胡萝卜煲排骨	83
祛湿豆南瓜煲脊骨	84
黑木耳猪尾汤	85
木瓜猪尾汤	86
金银花蜜枣煲猪肺	87
无花果雪梨煲猪肺	88
生姜杏仁猪肺汤	89
雪梨木瓜煲猪肺	90
黄芪枸杞子猪肚汤	91
腐竹白果猪肚汤	92
鸡骨草夏枯草煲猪胰	93
胡萝卜玉米煲猪胰	94
苹果淮山猪胰汤	95
老黄瓜猪胰汤	96
毛冬青煲猪蹄	97
萝卜无花果煲猪蹄	98
鸡血藤猪蹄汤	98
黄精灵芝煲猪蹄	99
当归萝卜煲猪心	99
柏子仁炖猪心	100
海带无花果煲脊骨	100

玉米淡菜煲脊骨	101
沙瓜虫草花煲猪蹄	101
祛湿豆炖猪肚	102
白果苦瓜炖猪肚	102
淮山枸杞子炖猪脑	103
桑叶枸杞子猪肝汤	103
南芪杜仲猪尾汤	104
莲子芡实薏米牛肚汤	104

## 水产类



鲜果煲山斑鱼	106
冬苋菜鲫鱼汤	108
鲜地虫薏米煲螺肉	110
杏仁木瓜煲螺肉	112
蘑菇冬瓜煲生鱼	114
清补凉煲山斑鱼	116
雪梨煲生鱼	117
西洋菜生鱼汤	118
板栗百合煲生鱼	119
木瓜银耳煲白鲫	120



清补凉白鲫鱼汤	121
葛根鲫鱼汤	122
赤小豆鲮鱼汤	123
鸡骨草葛根煲猪胰鲮鱼	124
芥菜土豆鲮鱼丸汤	125
青榄炖响螺	126
冬瓜煲海螺肉	127
香菜豆腐鱼头汤	128
芥菜咸蛋鱼头汤	129
田七花炖鲜鲍	130
生地蜜枣肉蟹汤	131
生地煲蟹	132
香菇瘦肉牡蛎汤	133
丝瓜豆芽豆腐鱼尾汤	134
牛大力炖螺肉	135
清补凉鱼头汤	135
祛湿豆鲫鱼汤	136
淮山蜜枣煲白鲫	136

番茄豆腐鱼丸汤	137
木瓜黄芪生鱼汤	137
番薯叶山斑鱼汤	138
香菇木耳墨鱼汤	138

## 其他类



黄精益气汤	140
三仁香菇汤	142
三果滋润汤	144
夏令清补凉汤	145
冬瓜赤小豆汤	146
红花生姜豆腐汤	147

益母草煲鸡蛋	147
冰花南北杏燕窝汤	148
冬菇豆腐水瓜汤	148
海带海藻黄豆汤	149

大芥菜番薯枸杞子汤	149
马齿苋薏米黑木耳汤	150
丹参决明枸杞子汤	150
哈密瓜百合润燥汤	151
金银花淡竹叶汤	151
葛根绿豆慈姑汤	152
金银花萝卜汤	152
鱼腥草绿豆汤	153
藿香薏米西瓜汤	153





夏 Summer



# 夏季靓汤

XIAJILIANGTANG



## 夏季靓汤清心消暑

夏季是天地万物生长、葱郁茂盛的时期。大自然阳光充沛，热力充足，万物都借助这一自然趋势加速生长。长夏（农历6月，阳历7~8月间）是人体脾气最旺盛、消化吸收力最强之时，然而，由于天气炎热，很多人都吃不下喝不下，因此，夏季饮食是一门大学问，懂得如何利用食材进行科学地调理显得尤为重要。

酷热的夏天使人体出汗过多，损耗了大量体液，并消耗了各种营养物质，很容易感到身体乏力和口渴。这是一种耗气伤阴的表现，会影响到脾胃功能，引起食欲减退和消化功能下降，因此不少人在夏季表现为气虚或气阴两虚。根据中医虚则补气的原则，夏天也应该注意进补。

夏天进补，以清补、健脾、祛暑、化湿为原则，一般以清淡的滋补食品为主，如冬瓜炖鸭子是夏天食补之佳品。另外，如猪瘦肉、鲜瓜果、芡实、绿豆等食品都是夏天用以清补的食疗佳品。

### 喝汤趁热

在夏日，相比冰爽的冷冻食品，炖汤的热气腾腾让很多人望而却步，殊不知，夏天喝汤才是王道。人的肠胃温度一般与外界形成反差，即外在觉得热得大汗淋漓的时候，其实内部的肠胃则处于一个低温状态，此时进食一些温度偏低的冷冻食物则会加重对肠胃的刺激，而热汤是夏天养生的秘诀之一。

### 汤中添果蔬，解暑又清香

夏季汤品的制作有简单和复杂之分，但看似简单的汤却在夏季中有着不俗的降暑功效，不可小觑。汤水仿佛天生就是令人轻松的食物，或者在餐前，或者在餐后，无伤大雅，又必不可少。在这炎热的夏季，用料简单、普普通通的一锅汤水或者就是一顿饭的全部。

解暑的清凉之汤有很多，最简单的是用各种水果熬成汤，然后放凉，在其中挤上几滴柠檬叶子的汁。柠檬有一种凉爽的口感，水果自然也是微甜，很多女孩子热衷于做这种汤。除此之外，我们最常见的解暑汤还有很多，简单的如素菜汤，复杂的如老火汤，都需要细细的心情来打理。



## 夏季饮食宜“清补”

营养专家表示,夏季营养物质的补充,应以清淡、滋阴食品为主,也就是我们常说的“清补”。对一般人而言,在盛夏时节,特别是在暑期,最需要做的是将身体内的积热、积湿清除干净,而无需专门吃各种补药补品。民间素有“大暑老鸭汤胜补药”的说法,能起到“滋五脏之阴,清虚劳之热,补血行水,养胃生津,止嗽息惊”之神奇功效,从某种意义上而言,鸭肉是暑天不可多得的滋补上品。

### 不同年龄段的喝汤原则

人的身体气血盛衰及脏腑功能,会随着年龄增长而发生不同变化,故不同年龄阶段有不同的食养原则。

少儿: 生理机能旺盛而脾气不足,且饮食不知自制,故宜食用健脾消食的汤品。

青壮年: 精力旺盛,无需进补特别滋补的药膳,注意饮食均衡,及时补充身体所需营养即可,同时要讲究劳逸结合,作息规律。

老年人: 生机减退,气血不足,脏腑渐衰,多表现出脾胃虚弱、肾气不足,故宜多食健脾补肾、益气养血之物。





# 夏季煲汤的最佳食材



**冬瓜：**其味清淡爽口，实为清暑佳品，煮汤、炒菜皆宜，用冬瓜、薏米、百合、莲子与鸭同炖，能消暑热，开胃食。

**金银花：**将金银花与菊花同用能解暑热、清脑明目，配上山楂能助消化、通血脉，加入蜂蜜则可添营养。这样搭配气味甜酸，实为夏季进补佳品。



**枇杷：**含有丰富的甲种维生素、糖、钙、镁等元素，营养价值很高。枇杷中所含的有机酸能刺激消化腺分泌，对增进食欲、帮助消化吸收、止渴解暑有相当的作用。



**橄榄：**富含钙质，鲜果酥脆可口，初吃时味涩，细嚼后生津，回味无穷。橄榄营养丰富，含有蛋白质、脂肪、碳水化合物钙、磷、铁及维生素C等。

**绿豆：**酷暑盛夏，喝点绿豆汤，可消暑解渴。倘若误食有毒食物时，绿豆还可用来解毒。夏天还可用来绿豆芽来煲汤，其汤清凉下火，常吃对身体大有裨益。



**西洋参：**性凉而补，能扶正气、降火、生津液、除烦倦。酷暑盛夏，炎热多汗会损耗正气，损耗人体的阴津，伤阴生虚火，出现疲乏倦怠、心烦意乱等症状，可在汤料里添加西洋参，其补虚抗乏效果显著。



**鸭肉：**性凉味甘，无毒，入肺、肾经，有大补虚劳、清肺解热、滋阴补血、定惊解毒、消水肿的功效。鸭肉一般人都可以食用，尤其适合体热、上火、食少、便秘和有水肿的人食用，夏季食用效果尤佳。



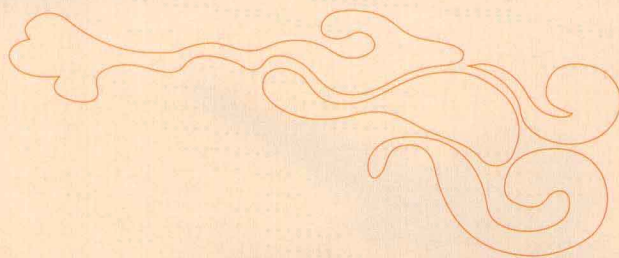
**番茄：**既是水果，又是佳蔬，生熟皆可食，且可补充人体所需的维生素C。配上鱼丸，就可以煲一道营养开胃的鱼丸番茄汤，食之生津止渴，健胃消食。

**无花果：**除含有人体必需的多种氨基酸、维生素、矿物质外，还含有柠檬酸、延胡索素、琥珀酸、奎宁酸、脂肪酶、蛋白酶等多种成分，具有很好的食疗功效。现代医学证实，无花果不仅能促进食物的消化，促进食欲，还具有润肠通便的功效。



**苦瓜：**富含蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、胡萝卜素、粗纤维、苦瓜素以及钙、磷、铁等。苦瓜有消炎退热、解劳乏、清心明目的功效。苦瓜中含有生理活性蛋白质和维生素B<sub>17</sub>，对癌细胞有较强的杀伤力，经常食用能提高人体免疫功能。





# 禽 肉 类

## QINROULEI





# 冬瓜薏米煲水鸭



## 原料

冬瓜	500 克	猪展	150 克
薏米	50 克	姜	5 克
芡实	10 克	盐	5 克
水鸭	500 克	鸡精	5 克
龙骨	250 克		

## 营养功效

此汤有强筋骨、健脾胃、消肿、去风湿、清热等功效，还有利尿消炎、镇痛等疗效。



1



2



3



薏 米  
Yi mi

## [食物题解]

薏米属禾本植物，又名薏仁、六谷米、苡仁、米仁、水玉米、菩提子、胶念珠等。薏米是我国古老的食药皆佳的粮种之一。民间对薏米早有认识，并视其为名贵中药，在药膳中应用很广泛，被列为宫廷膳食之一。

## [食物营养]

薏米的营养价值较高，所含的蛋白质远比米、面高。人体必需的 8 种氨基酸齐全，且比例接近人体需要。脂肪中含有丰富的亚油酸；所含的 B 族维生素和钙、磷、铁、锌等矿物质也十分可观。而且它还具有容易被消化吸收的特点，对减轻肠胃负担、增强体质有益。

## [食疗功效]

薏米含有药用价值很高的薏醇、 $\beta$ - $\gamma$  两种谷甾醇，这些特殊成分是薏米具有防癌作用的奥秘所在。因此，它被誉为“世界禾本植物之王”，在欧洲，它又被称为“生命健康之禾”，在日本则被列为防癌食品。薏米还是一种美容食品，常食可以保持人体皮肤光泽细腻，消除粉刺、斑雀、老年斑、妊娠斑、蝴蝶斑，对脱屑、痤疮、皲裂、皮肤粗糙等都有良好疗效。经常食用薏米对慢性肠炎、消化不良等症也有效果。

## 制作步骤

1. 龙骨、猪展、水鸭斩件，薏米、芡实洗净，冬瓜切件。
2. 用锅烧水至水开，放入龙骨、猪展、水鸭氽去血渍，倒出洗净备用。
3. 用沙锅装水，放入水鸭、龙骨、猪展、薏米、芡实、冬瓜、姜，大火煲开后，改用小火爆 2 小时，调入盐、鸡精即可食用。

## 小贴士 Tips

自制薏米百合粥：将适量薏米、百合淘洗后用温水浸泡 20 分钟，红枣洗净。三者放入锅中加水煮开后转小火煮至薏米开花，汤稠即成。经常服用此粥对老年性水肿、脾虚腹泻、风湿痹痛、肺病等症有很好的疗效，还能防治癌症。





# 沙参玉竹煲老鸭



## 原料

沙参	20克	姜	2片
玉竹	20克	盐、鸡精	各适量
老水鸭	1只		
瘦肉	100克		
红枣	5克		

## 营养功效

此汤滋补效果很好，适用于治疗肺阴虚、久咳不愈，对肺结核引起的低热、干咳、心烦口渴和慢性气管炎，老年糖尿病或病后体虚、津亏肠燥引起的便秘等症有一定的疗效。



沙参  
Sha shen

## 【食物题解】

沙参俗名珊瑚菜，有南沙参与北沙参之分。通常所说的沙参是指北沙参。北沙参是伞形科植物珊瑚菜的干燥根，多生于海边、沙滩，主产于山东、河北等省。药材呈细长圆柱形，表面淡黄白色，粗糙。质坚硬而脆，断面角质样，气特异，夏秋两季采挖，洗净经沸水烫后，去皮，晒干即得。

## 【食物营养】

北沙参能提高T细胞比值，提高淋巴细胞转化率，升高白细胞，增强巨噬细胞功能，延长抗体存在时间；提高B细胞比值，提高人体免疫功能。北沙参可增强正气，减少疾病，预防癌症的产生。

## 【食疗功效】

具有养阴清肺、益胃生津的功效。主治燥伤肺阴之干咳痰少、咽干鼻燥、肺病阴虚之久咳嗽血、热伤胃阴之口渴舌干、食欲不振。



## 制作步骤

1. 老水鸭去毛、内脏，斩件；瘦肉洗净，切块；沙参、玉竹、红枣洗净。
2. 用锅烧水至水开，放入鸭肉、瘦肉氽去血渍，倒出洗净备用。
3. 将鸭肉、瘦肉、沙参、玉竹、红枣、姜一起放入沙锅内，加入清水适量，大火煲开后，用小火煲2小时，加盐、鸡精调味即可食用。

## 小贴士 Tips

水鸭为水禽，性寒凉，适宜体热上火者食用，特别是有低热、虚弱、食少便干、水肿、盗汗、遗精症状及女子月经少、咽干口渴者。而体质虚弱或受凉引起的少食、腹部冷痛、腹泻清稀、痛经者以不吃为宜。