

新健康大系

营养与保健系列

地道广式养生汤品 居家必备煲出好气色

好滋味煲汤

48 道滋补强身·补脑安神·滋养润肺煲汤

HAOZIWEI BAOTANG

朱家乐 著



2.16

50



科学出版社
www.sciencepress.com

北京市

华北水利水电学院图书馆



208735671

103-8046

内 容 简 介

集天下食货之便的广东，最擅长利用各种材料煲制因应时令的养生汤品。本书详细介绍了滋补强身、增加免疫力、美容养颜、健胃助消化、补脑安神及滋养润肺等6种功效的真味煲汤48道，让读者居家也能轻松煲个好汤。

图书在版编目(CIP)数据

好滋味煲汤：48道滋补强身、补脑安神、滋养润肺煲汤/
朱家乐著. —北京：科学出版社，2004.1
(营养与保健系列)
ISBN 7-03-012541-X
I. 好… II. 朱… III. 保健-汤菜-菜谱 IV. TS972.161
中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第108410号

书名/作者 好滋味煲汤：48道滋补强身、补脑安神、滋养润肺煲汤/朱家乐
本书中文繁体字版于2002年由“邦联文化事业有限公司”出版
中文简体字版于2003年经“邦联文化事业有限公司”
安排授权由“科学出版社”在中国内地出版发行



设计制作：腾菡图文设计公司

策划编辑：李 夏 / 文字编辑：崔汝泉 / 责任校订：朱光光
责任印制：赵德静 / 封面设计：东方上林 张 敬

2004年1月第 一 版 开本：787×1092 1/20

2004年1月第一次印刷 印张：5 1/2

印数：1-6 000 字数：77 000

定价：22.00元

(如有印装质量问题，我社负责调换)

科学出版社 出版

北京亦黄城根北街16号

邮政编码：100717

<http://www.sciencep.com>

北京华联印刷有限公司印刷

科学出版社总发行 各地新华书店经销

华北水利水电学院图书馆



208735671

TS972.16

Z850

新健康大系

营养与保健系列

好 滋 · 味 · 煲 · 汤

48道滋补强身、补脑安神、滋养润肺煲汤

朱家乐 著

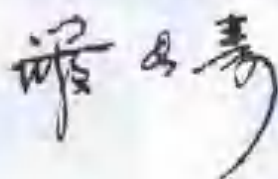


科学出版社

873567

北京

推荐序



因为职责所在和个人兴趣，多年来我一直非常关注台湾中华美食的传承与发展，除了长期参与台湾餐饮学校教育的推展，我也更寄望台湾现有的餐饮前辈能传下他们的手艺与经验。于是这些年来我与许多美食记者及厨师结为朋友，希望能从多年采访美食的记者口中认识台湾一些有个性与才艺的厨师。也因此我从天兰口中听来朱师傅的故事。

据天兰说，有个小餐馆老板，每天亲自开车买菜，买活鱼必定带着有打气马达的水缸，甚至自己选梅、晒梅、腌梅，自己腌鱼。这个故事引起我极大兴趣。因为这样的工作方式曾经是所有好师傅理所当然的本分。然而，对现在的年轻厨师来说，这已经是天方夜谭了。基于这个原因，还没面见朱师傅之前，我心里已经对朱师傅有一份亲切与敬重。不久，在天兰的引介下，我终于认识了朱师傅，也有幸见识了他的拿手好菜，后来当然也陆续品尝到他在年节特别制作的萝卜糕等精致小点。我最大的感触是，朱师傅经营的餐馆虽然不大，但他对专业的执著却值得所有后辈厨师学习。

目前，当绝大部分学习餐饮服务同学都向往五星级饭店的大环境时，朱师傅的例子或许亦可鼓励有志于餐饮服务的青年朋友往另一个空间开展。自行创业除了有更多的自主性，还可以针对特定的客户群发挥所长，行有余力还可以将自己的经验心得与各方分享。我希望有心参与餐饮行业的青年朋友们，“有为者亦若是”，也衷心地祝福朱师傅出书成功。

《附注》

日前听到朱师傅因患癌症即将结束营业，并专心养病的消息，真是震惊万分。由衷祈福朱师傅吉人天相，在家安心修养，早日康复，读者与我盼望能再次品尝他的佳肴。

推荐序

胡天南

好吃。找吃形成我写吃的原动力，从1986年起，我便在台湾的大小城镇中找寻不同风格的美味，然而却很少有一家店，甚至该说有哪一位厨师，能像朱家师傅一般，因其行事风格让我感受如此深刻。

1991年，从老饕朋友的口中得悉，中仑车站边巷有家“涎香小馆”，港式煲汤极为特殊地道，我闻香而至，第一次就被老板的手艺折服了。为了证实老板的手艺是否始终保持这样的水平，决定采访前，我又连续去了两次，还试着找这位朱老爹聊天。话家常，无意间发现这位店主兼大厨的师傅，本身就散发着吸引人的无穷魅力。

到“涎香”吃过的人，只要是常客，大概都不会反对我对老板的个人主观看法，不过如果在那儿有过不愉快用餐经验的食客，可能就不见得认同我的看法了，因为朱老爹这个人的性格分明无比，喜欢他和讨厌他绝对是两极分化的。

我常常想，认识老爹十年了，由于他的固执，我对他是既爱又气，还挟带着无限心疼与怜惜。我常常觉得，他是今之古人，尤其像是个从金庸武侠小说里跑出来的人物，率直的他一旦碰到懂吃的人，做菜就好起劲，甚至不惜血本下大功夫，只为博君一乐。

但是对于颐指气使，财大气粗的客人，老爹是半点不顾情面的，只要是正好在店中用餐，我还偶尔地扮演和事佬的角色，舒缓店家与顾客间的火药味，劝了他好几回，他总是叹了口气，然后无奈地对我说：“天兰，我是做菜的人，不是做生意的，你了解吗？”

我当然了解啊！我怎会不了解呢？他是个真正的厨艺家，他认真、执著，由衷地希望天下人都能认识食材的特色，进而了解让食物美味的真相。

中国人是个重温水养生的民族，其中广东人的煲汤门道更是居各省之冠，由朱老爹这种真正资深，满腹食经的大师掌勺，更是重品味，讲究食补，食疗读者之幸，厨房中陈列了这本《好滋味煲汤》，相信你家的餐桌从此会吸引来不少爱汤一族！



朱芳樂

入行50年来，经历过大小事，出书倒是头一遭，也没在预料之中；不过借这个机会能把所知所会的港式煲汤介绍给读者，我觉得也不枉自己身为厨师的一项使命。

从小我们广东家庭便天天喝汤，即便是很稀松平常的青菜滚汤，那时只觉得汤好喝，大人们只说多喝对身体有益，根本也没想到有什么保健养生的功效。

直到来到台湾后，竟然发现患糖尿病的人那么多，细想之下才明白，原来一个地方的饮食习惯，其实对人体的健康是有着深远影响的。

透过这本《好滋味煲汤》，我搜集了适合居家制作的汤品，有些是很传统，自古即留下来的食谱，有些则是从小母亲便常煲给我们喝的。不敢夸大每道汤一定有什么功效，因为食疗的东西并非能立竿见影，只能经由天天或是频繁地饮用，才会达到养生的目的。

作者简介



18岁入行，迄今已迈入第50个年头，为人豪爽又流露着细腻感的朱师傅，是个十足的性情中人。

从香港到台湾，他的手艺都让人印象深刻。广东菜变化多端，但朱师傅对水蒸的菜色情有独钟，经他所研发的每道蒸菜，不仅凸显出食材本身的特色，更克服了蒸法易流失香气的缺点。

1974年来台落脚，在中仑车站附近开了间“涎香小馆”。

长久以来，吸引无数闻香而至的旧雨新知。

认识朱师傅是从他的菜开始，因为爱吃他的菜，所以有机会认识他，甚至熟到以大哥称呼他。

大哥的菜就如他的人一样，坚持品质，始终如一。记得以前到他那儿吃饭，等忙完厨房里的事情，大哥总会坐下来与大家闲聊，谈天中发现大哥餐饮学问之渊博，每每让我们茅塞顿开，也不断地借机想从大哥身上多挖一些关于这类的宝贵知识，大哥从不藏私，还怕自己说得不够呢！

对于像大哥这样肚子里有墨水，表达能力又棒的厨师，除了是绝佳的采访对象外，想找他出书的也大有人在，只不过都被大哥一一婉拒。年中时，大哥病倒了，在休养的那段日子，我们终于有机会和大哥谈定，出一本关于港式煲汤的食谱，因为以大哥的丰富资历及满腹食经，这本《好滋味煲汤》绝对实用有料。

港式煲汤的变化多达上百道，广东人依据时令制作各种煲汤来滋补养生，像夏天会煲消暑解热的汤，秋天喝些润肺的煲汤，冬天则服用补血、补气的饮品。然而也因为广东地区特殊的发展与优良的天然环境，才在日后衍生出广及民间的食补习惯。

制作这本书时，面临某些食材购买不易的困难，同时又考虑饮食方面的一些微差异等问题，所以去粗取精，最后提供了48道煲汤。这些煲汤都是港人平日居家时常饮用的，有些甚至是大哥从小喝到大的，取材方便，制作上又不会太困难，非常适合一般家庭动手煲一煲。

至于内容分类上，我们共分成滋补强身、增加免疫力、美容养颜、健胃助消化、滋养润肺、补脑安神等六部分，选用的食材有海鲜、肉类、家禽、蔬菜、水果及中药材等组合变化，每道煲汤皆原汁原味，鲜香浓郁，经常饮用，可收滋补健身的功效。

最后还要感谢在拍照过程中，朱大嫂与朱大姐的鼎力帮忙，因恰巧大哥在拍照那几天身体不舒服，多亏她们二位的支援，不然这本《好滋味煲汤》也无法顺利出书呢！

目 录

- 2 推荐序/严长寿
- 3 推荐序/胡天兰
- 4 自序
- 5 煲汤手记
- 8 揭开煲汤的面纱
- 10 有关煲汤的故事
- 12 煲汤的利器 ▶ 沙锅



滋补·强身篇

- 14 响螺头炖鸡
- 16 田七煲鸡
- 18 莲藕煲牛腩
- 20 双莲章鱼煲猪蹄膀
- 22 老树桑枝煲猪腱
- 24 莲子煲牛尾
- 26 鲜鱼煲汤
- 28 淮山芡实螺头汤
- 30 北耆党参当归炖土鸡
- 32 花旗参炖鸡
- 34 红小豆煲鲤鱼公
- 36 杜仲煲排骨



健胃·助消化篇

- 38 青胡萝卜煲鸭肾
- 40 红豆冬瓜煲排骨
- 42 淮山芡实莲子煲牛腱
- 44 白果腐皮煲猪肚
- 46 胡椒姜煲猪肚
- 48 咸鱼头豆腐
- 50 莲藕煲红豆
- 52 冬瓜煲扁豆
- 54 青木瓜排骨汤
- 56 罗汉果瘦肉汤



滋养·润肺篇

- 58 西洋菜煲鸭肾
- 60 无花果杏仁煲猪腱



- 62 菜干蜜枣杏仁煲猪肺
- 64 萝卜丝鲫鱼汤
- 66 冬瓜煲老鸭
- 68 雪梨南北杏瘦肉汤
- 70 佛手瓜枇杷叶橘饼汤
- 72 绿豆煲牛蛙
- 74 苋菜子煲猪肉
- 76 荷叶冬瓜汤



美容养颜篇

- 92 乌豆煲鲫鱼汤
- 94 苹果杏仁煲猪肉
- 96 南瓜米豆汤
- 98 雪耳雪梨无花果



增强免疫力篇

- 78 淮山杞子元肉炖鸡
- 80 北菇煲鸡脚
- 82 清保凉煲猪蹄膀
- 84 莲杞桂圆煲猪肉
- 86 玉米须胡萝卜汤
- 88 苦瓜黄豆黑木耳汤
- 90 米豆蚝干煲鸡脚



补脑·安神篇

- 100 天麻炖猪脑
- 102 川芎白芷炖鱼头
- 104 玉竹杞子桂圆煲鱼头
- 106 莲子百合煲牛蛙
- 108 圆肉核桃汤



揭开煲汤的面纱

煲汤是广东人饮食中非常特别的一项汤品，从自家饭桌到餐馆筵席上，总见它扮演着称职的角色。

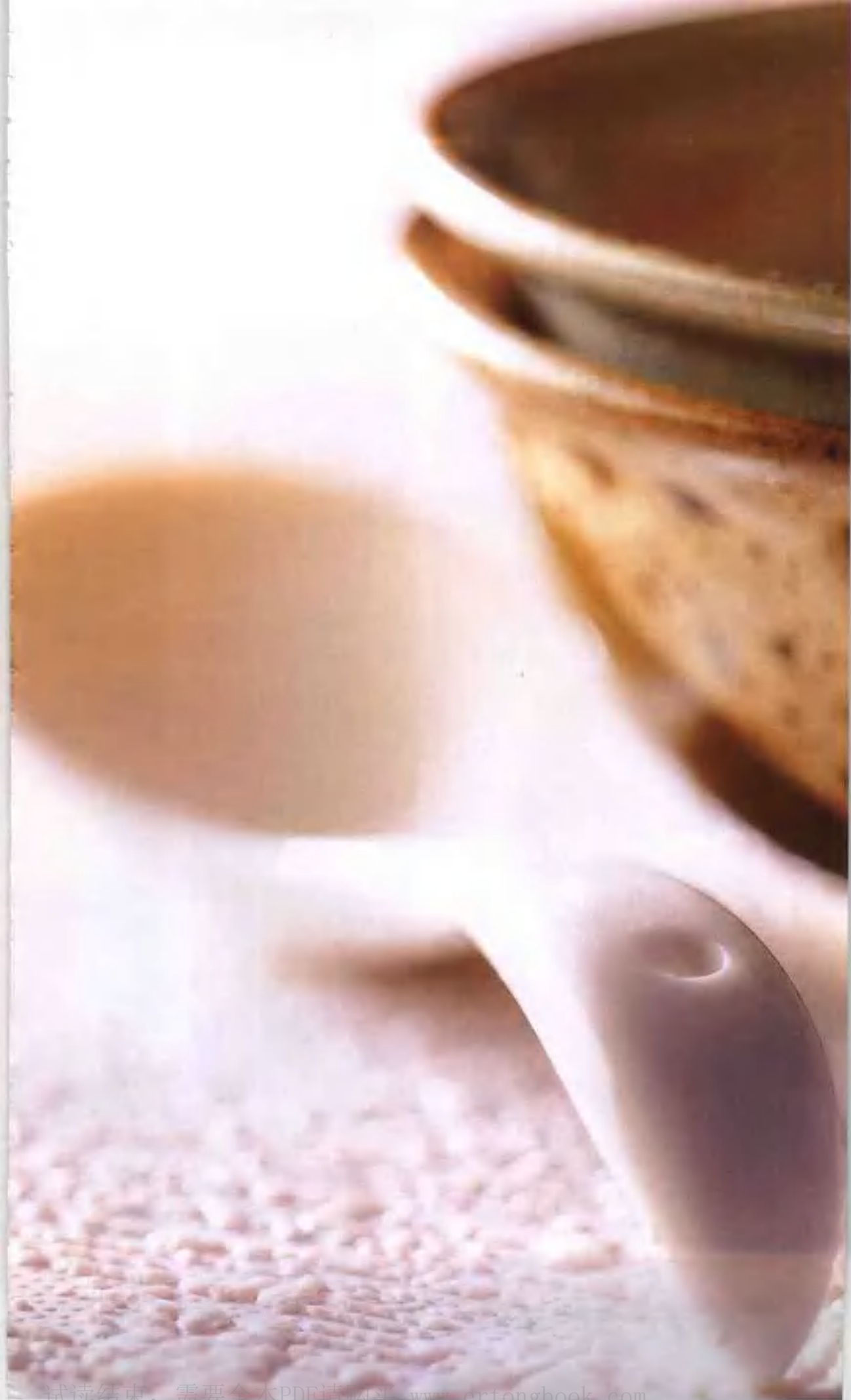


而他们依据时令制作各种煲汤来滋补养生，像夏天会煲消暑解热的汤，秋天喝些润肺的煲汤，冬天则服用补血、补气的饮品。当然还有一些增加免疫力、养颜美容的煲汤也颇具特色。

究竟煲汤的魅力何在？又为什么叫煲汤呢？

且听我们细数道来。







广东人爱喝汤，可说到了“宁可食无菜，不可饮无汤”的地步。而他们所喝的“煲汤”，拜港剧中常出现“喝个煲汤……”之类的台词所赐，让人耳熟能详。一般广东菜馆里贩卖的“例汤”也属于这种汤品。

但究竟什么叫煲汤，又为何老广的日常饮食总是和它如影随形呢？据许多文献资料的记载与港厨们所提供的经验，大致可归纳出以下几个说法。



有关煲汤的故事

天下食货在广东

第一是广东得天独厚的地理环境，地跨亚热带和热带，北回归线横贯中部，气候温和，夏长冬短，四季常青。北依五岭，多丘陵山地，聚集各式山珍野味；中部的珠江平原和东部的潮汕平原，被称为鱼米之乡，土地肥沃，盛产稻谷鱼虾，水果等物产。南临南海，海岸线较长，各种海鲜渔获产量丰富；再加上广东是中国最早的通商口岸，各地商船往来频繁，当然也带来了不计其数的食材。所以，自古广东便集天下之食货，无论是想到的、想不到的，或是别处看不到、买不到的东西，来这里寻宝绝对不让人空手而回。

餐饮兴盛名厨汇集

其次，广东因开发得早，早自秦朝时，秦始皇便遣55万人南迁，广东菜因而受到中原文化的影响。三国至南北朝时，中国一再分裂，战乱频仍，岭南地区因较安定，汉人纷纷南移，广东菜一再受到中原饮食的影响，烹调技术不断提升。南宋以后，经济重心南移，海上对外贸易更为兴旺，商业繁荣下，自然带动周边的产业，餐饮即是其中受惠者之一；来自各省的厨师纷纷投入这个市场，各具特色的餐馆食肆林立，还包括外来的饮食也相继传入。明清时期，广东腹地逐步得到开发，并出现一些很有活力的城市，商贾云集，食肆兴隆，民间饮食丰盛。清代中叶，广东开始进入鼎盛时期，“吃在广东”这个美名也不脛而走；也因广东汇集了天下知名且手艺出众的厨师们，许多进补的食物才因此被研发而流传下来。

饕客注重养生需求

第三是满足饕客的挑剔需求，广东与福建一带向来是海外移民最多的省份，这些不畏海上险恶、个性坚毅、吃苦耐劳的先民，在异域赚了钱后，念念不忘回馈故里，把辛苦赚来的钱寄回家乡，除改善家人的平日生活外，有能力者还会兴建洋房借此炫耀财富，这些建筑无形中为海外心酸奋斗更留下一个



最佳的历史痕迹：走访金门可看到一些美轮美奂的洋房建筑，便是在这样的时代背景下所遗留的产物。

然而在广东却有着迥然不同的情况，这些年纪轻轻就离家打拼的人，心里有着落叶归根的传统观念。于是到了老年便纷纷返回家乡养老；对于这群早年轻历大风大浪，吃遍山珍海味的人而言，这时他们最注重的即是养生的问题。不过这一来可苦了那些掌厨的厨师们，因为要制作出兼顾养生与美味的食物，若非通晓各类食材的特性，取其相生而非相克的组合，对一般只有三五年资历的厨师而言，是绝对做不来的；所以有句诨语形容：“做广东师傅二十年，等于半个中医师。”这些资深的厨师绞尽脑汁，擅用当地丰盛的食材、中药，才研发出众多能满足饕客们的养生菜色。



此外，或许因为广东位处亚热带，天气较热，于是易消化的汤水遂成为大众比较喜爱的保健食膳。久而久之，广东煲汤就奠定其独一无二的进补养生地位了。

进补观念其来有自

不过谈到为什么会有养生进补这个观念，可溯及中国仍属农业社会时，春耕秋收，夏耘冬藏，经过一年由春至夏这秋等忙碌工作，无论男女皆消耗过多的体力，营养方面也不能尽然兼顾。所以到了冬天这个休养生息的季节，为了提醒大家注意健康，于是从立冬开始到冬至这段期间，便展开“冬令进补”，一方面可恢复消耗的体力；二来可养精蓄锐，储备明年春耕时的气力；再则，传统中国医学也指出，“补”是指对人体“阴阳气血”或“脏器”之虚损，不足，加以调和的治疗法。而《饮膳正要》一书记载，凡菜皆有药，无药不是菜。广东菜肴作料中有药由来已久，视寒、热、燥、湿等气候，依古法的疗食，用药物予以调节，无论家庭主妇或外头食肆都会为家人及客人“荐其时食”。所以像早晚金风送爽，但白天仍感夏日暑热的秋日，身体的大肠和肺部特别敏感，饮食方面以润燥清热的汤水为主；而食肆里春季不会卖“什锦冬瓜盅”，夏天自然也不提供“清炖北菇”。

煲汤面面观

所谓“煲”即是指用沙锅来烹调食物，而“煲”这个说法与用法算是广东菜专有。煲汤就是把食材先处理好，加适量的水，加热至熟，而加热至熟还可分炖与煲两种方式：“炖”是采用隔水加热法，把食材与清水放入沙锅里，盖上锅盖，置于一大锅内（锅内的水量低于沙锅，以水沸时不溢进沙锅为宜）。隔水炖法可使原料及汤汁的受热稳定，菜肴鲜香味不易流失，汤汁则清澈如水。此外，在炖的过程中不需再加水，若以一碗水的量，炖好时分量也是一碗；而且食材虽炖至熟烂，但形体却很完整，肉质的口感也较不干瘦又软嫩，吃时是连料带汤一起食用。也因为炖汤有原汁原味的特色，滋补性比煲汤强，一般广东人大半在中秋到冬至这段期间饮用，多是在饭前喝。

“煲”则是将食材与清水放进沙锅中直接加热，做法虽然简便，但成菜的效果不如隔水炖法。而且在煲的过程里，因汤汁不断地蒸发，还必须视状况添加水分。但切记得加开水，而非冷水，不然锅中的温度骤降，会影响煲汤的品质。另外，这种直接加热的方式，易让汤汁的颜色较混浊，食材也因久煮，形状多半糜烂掉，且味道都渗入汤汁里，口感既涩又无味；所以食用时，都会把里头的料捞起，只喝汤不吃料，多在饭后饮用，滋补性不及炖汤，广东人几乎天天都喝。



无论是炖汤还是煲汤，都属于重火工的汤品。关于火候的要求便非常严格。通常港式的汤水可依火候的时间长短，分成只要滚开后即可上桌的滚汤和烹调长达3—4个钟头以上的煲汤。

而火候方面，由大火、中火到小火这三个漫长的阶段，都各有其肩负的任务。大火的目的在于将食材与汤汁烧滚，把温度控制在沸点，以利在转中火时，温度不至下降太低。接下来的中火主要是要将食材的味道逼出，透过至少1个钟头以上的炖或煲制的时间，各种原料的味道渐渐释出，令汤汁更为鲜美。最后的小火所花的时间最长，往往需2个小时，甚至更久，凭借恒温让食材彻底软化。

食材选用变化多端

至于在选用的食材方面，海鲜肉品家禽，蔬菜水果，中药材等，价格从便宜到昂贵的，可拿来煲汤的种类之多，令人眼花缭乱。不过香港因占地利之便，各种食货齐全，像鲮鱼干、响螺头、霸王花、菜干、米豆、老树桑枝等较特别的干货及中药材都较易买到，也难怪煲汤能有那么多的变化。



菜干

此外，煲汤注重的是原汁原味，往往不添加任何调味品。单取各类食材的味道交融在一起，便产生了绝佳的美味，最多在起锅前加点盐调味而已。值得一提的是，煲汤常会运用一些干货，因它们经煲制后，更能增添汤汁的鲜美；而蜜枣、红枣、无花果等是取代糖分的天然食材，亦更加符合煲汤保健养生的食疗效果。



沙锅是用高土和沙烧制而成，很适合炖、焖、煨等烹调手法，所制成的菜肴汤鲜质醇，原汁原味，风味浓郁。

煲汤的利器 ▶ 沙锅

沙锅的质地与形式

为什么沙锅要加沙子呢？据说单用陶土做成的锅子表面光滑，毛细孔比较细；而加了沙子的陶土所烧出来的锅子，表面是粗糙的，因而毛细孔较粗大，



所以容易吸收汤汁的味道。这么一来，在下回烹调时，毛细孔所吸收上次的汤汁味道，就会被释放出来，与正在烹调的汤味相互融合，使得每一回用沙锅炖煮出来的菜肴越来越美味。

沙锅的形状有钵式、深罐式、浅盆式等种类。钵式为带盖、无耳，上半釉或全釉，外底均无釉，用于烹制沙锅鸡、清炖狮子头；广东称沙煲，有的带手把，多制作煲仔菜及煲汤。深罐式有的带耳把，有的双耳可安装提环，多拿来制作汤菜。浅盆式在北方比较常见，又称沙锅浅儿、沙浅儿。

沙锅的使用与禁忌

新买回来的沙锅不能马上拿来使用，要先经过除味的过程，以后烹调时才不会有异味。以下介绍几种除味方式：

第一，利用萝卜头、芹菜头、葱尾等一些不要的蔬菜，放入沙锅中，加八分满的水及两大匙的面粉，不加盖，用大火煮开10分钟后，倒掉杂物；再用两汤匙的菜叶，加八分满的水，不加盖，滚开10分钟后即可。

第二，用洗米水浸泡沙锅内壁一个晚上，让淀粉质渗入沙锅的细缝中，使其毛细孔更为紧密，以免产生细纹造成漏水。

另外，使用沙锅时要注意，绝不能空锅干烧，需要加一定量的汤汁；也不可将冷锅猛然置于强烈的大火上，否则锅易炸裂。如果在烹调的过程中需加水，也一定要加开水或温水，以免冷水与锅内温度差距过大，导致沙锅因常受热胀冷缩的影响而有破裂之虞。

沙锅的材质特殊，清洗时不能像洗一般锅子，趁着热时油污比较容易处理，反倒要等到沙锅冷了之后，再来清洗，而且不能用洗洁剂浸泡，避免污水渗入沙锅的毛细孔中，怎么洗也洗不掉。洗好的沙锅要等到水分完全晾干才可收起来，不然它可是会长满黑斑霉菌的！





滋补·强身 篇



Xiang luo tou dun ji

响螺头炖鸡



功效

滋补·强身

响螺头炖鸡



材料

土鸡.....1只 酒.....少许
干响螺头.....75克 姜.....3片



做法

1. 将鸡洗净，用盐将全身抹一次，用水冲掉，沥干备用。
2. 响螺头先泡水2小时待发，再充分洗净。
3. 准备一只内锅，将所有食材放入，加水盖过食材。
4. 先用大火以隔水加热法炖煮，待水开后转中火炖半小时，再转小火续炖3~4小时即可。

厨师妙法

- ◇ 干响螺头略带咸味，所以此汤可以不再放盐，但也可随喜好自行调味。
- ◇ 鸡的内部若有红色污秽部位，一定要清除干净，汤才会更清甜。
- ◇ 外锅的水若在炖的途中干掉，可加热水再续炖，千万不要加冷水。



保健百科

响螺，味甘性凉，有明目、清热之效，所以这汤能利水生津、滋阴补血。