

中国首创会说话的书

对病喝靓汤 食疗保健康

喝汤分人群 养生才有效

广东靓汤

怎么煲



大厨亲身示范 同步视频教你学做菜



扫一扫二维码
学做“玉米胡萝卜鸡肉汤”

——
陈志田 主编

中华名厨
国际烹饪艺术大师
权威力作

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社



广东靓汤 怎么煲

| 陈志田 主编 |

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

广东靓汤怎么煲/陈志田主编. —哈尔滨:黑龙江科学技术出版社, 2014. 7

ISBN 978-7-5388-7931-5

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第170420号

广东靓汤怎么煲

GUANGDONG LIANGTANG ZENMEBAO

主 编 陈志田

责任编辑 马远洋

封面设计 伍 丽

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001

电话: (0451)53642106 传真: (0451)53642143

网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市彩美印刷有限公司

开 本 635 mm × 1020 mm 1/16

印 张 8

字 数 80千字

版 次 2014年12月第1版 2014年12月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7931-5/TS · 544

定 价 19.90元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

Part 1 广东靓汤知识必备

家庭煲汤必备器具	002
煲出广东靓汤的关键	003
厨房煲汤“小助手”	005
学会喝广东靓汤	008



Part 2 家常食疗靓汤

清热降火	010
桑寄生连翘鸡爪汤	010
灯芯草苦瓜汤	011
粉葛鱼头汤	011
苦瓜绿豆汤	012
玉竹苦瓜排骨汤	012
西瓜翠衣排骨汤	012
藿香鲫鱼	013
桑叶海带炖黑豆	014
三冬汤	014
金银花丹参鸭汤	015
罗布麻枸杞银耳汤	016
柴胡苦瓜瘦肉汤	016
藿香金针菇牛肉丸	017
祛湿排毒	018
山楂白扁豆厚朴汤	018
玉米须薏米绿豆汤	019
萝卜牛肚煲	019
石斛冬瓜老鸭汤	020
佛手瓜薏米鸭汤	020
瓦罐莲藕汤	021
黑豆猪肝汤	022

苦瓜薏米排骨汤	022
茯苓芝麻菊花瘦肉汤	022
百合半夏薏米汤	023
薏米绿豆藕片汤	024
当归桂枝鳝鱼汤	024
麦冬地黄炖龙骨	025
调节内分泌	026
黄芪红薯叶冬瓜汤	026
北芪党参炖鹌鹑	027
木瓜银耳炖鹌鹑蛋	027
莴笋莲藕排骨汤	028
芸豆平菇牛肉汤	028
当归山药排骨汤	028
当归黄芪牛肉汤	029
菟丝子女贞子瘦肉汤	030
葛根无花果排骨汤	030
绞股蓝墨鱼瘦肉汤	031
当归三七炖鸡	032
猪皮枸杞红枣汤	032
滋补人参鸡汤	032
黄连阿胶鸡蛋黄汤	033
补血养颜	034
人参猪蹄汤	034
海底椰无花果猪骨汤	035

养颜茯苓核桃瘦肉汤..... 035

桂圆枸杞黄精炖鸽蛋..... 036

珍珠百合银耳汤..... 036

枸杞青蒿甲鱼汤..... 036

人参鹌鹑蛋..... 037

党参蛤蚧汤..... 038

灵芝煲猪蹄..... 038

淮山党参鹌鹑汤..... 039

当归猪皮汤..... 040

灵芝红枣瘦肉汤..... 040

莲子百合干贝瘦肉汤..... 041

养心润肺..... 042

雪梨无花果鹌鹑汤..... 042

人参玉竹莲子鸡汤..... 043

海底椰川贝鹌鹑汤..... 043

冬瓜银耳莲子汤..... 044

甲鱼百部汤..... 044

猪肝瘦肉生津汤..... 045

胡萝卜银耳汤..... 046

虫草山药排骨汤..... 046

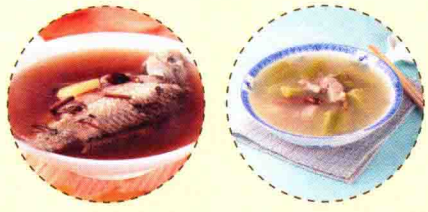
薄荷水鸭汤..... 046

白芍甘草瘦肉汤..... 047

人参糯米鸡汤..... 048

太子参桂圆猪心汤..... 048

天冬川贝猪肺汤..... 049



保肝护肾..... 050

金樱子杜仲煲猪尾..... 050

锁阳杜仲猪腰汤..... 051

夏枯草瘦肉汤..... 051

肉苁蓉熟地猪腰汤..... 052

杜仲黑豆排骨汤..... 052

海马炖猪腰..... 052

鹿茸花菇牛尾汤..... 053

首乌枸杞炖鹌鹑..... 054

固肾补腰鳗鱼汤..... 054

六味地黄鸡汤..... 054

山楂黑豆瘦肉汤..... 055

补骨脂炖牛肉..... 056

佛手瓜白芍瘦肉汤..... 056

健脾益肾汤..... 057

开胃消食..... 058

胡椒猪肚芸豆汤..... 058

酸萝卜老鸭汤..... 059

山楂黑豆甘草汤..... 059

黄花菜猪肚汤..... 060

无花果茶树菇鸭汤..... 060

霸王花炖猪肚..... 060

猴头菇山楂瘦肉汤..... 061

牛肚枳实砂仁汤..... 062

核桃陈皮苁蓉炖鸡..... 062

猴头菇煲鸡汤..... 062

山楂白扁豆韭菜汤..... 063

佛手郁金炖乳鸽..... 064

麦芽淮山煲牛肚..... 064

山药麦芽鸡汤..... 065

增强免疫力.....066

参芪三七炖鸡.....	066
猪肚黄芪杞子汤.....	067
粉葛红枣猪骨汤.....	067
白芍枸杞炖鸽子.....	068
灵芝核桃乳鸽汤.....	068
百合白果鸽子煲.....	069
太子参无花果炖瘦肉.....	070
肉苁蓉黄精骨头汤.....	070

Part 3 不同人群养生靓汤**儿童.....076**

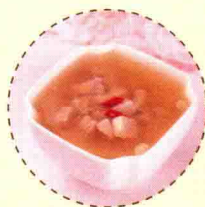
海带虾米排骨汤.....	076
佛手胡萝卜花生汤.....	077
马蹄木耳煲带鱼.....	077
土茯苓核桃瘦肉汤.....	078
远志菖蒲猪心汤.....	078
明目枸杞猪肝汤.....	078
黄豆蛤蜊豆腐汤.....	079
菌菇鸽子汤.....	080
竹荪黄花菜炖瘦肉.....	080
黄豆马蹄鸭肉汤.....	081
猴头菇炖排骨.....	082
柏子仁猪心汤.....	082
人参牛肉丸汤.....	082
小麦红枣猪脑汤.....	083
女性.....084	
红花炖牛肉.....	084
海带绿豆汤.....	085
滑子菇乌鸡汤.....	085

枸杞黑豆煲猪骨.....	070
党参猪肚汤.....	071
红枣莲藕炖排骨.....	072
虫草沙参鸽子汤.....	072
芸豆海带炖排骨.....	073
黄芪飘香猪骨汤.....	074
太子参瘦肉汤.....	074

萝卜排骨汤.....	086
淡菜海带冬瓜汤.....	086
天麻炖鸡.....	086
杨桃炖牛腱.....	087
泽兰煲墨鱼.....	088
莲藕海藻红豆汤.....	088
益母草红枣瘦肉汤.....	089
夜交藤乌鸡煲.....	090
红枣白萝卜猪蹄汤.....	090
枸杞黑豆炖羊肉.....	090
党参当归炖鳝鱼.....	091

孕妇.....092

白术党参猪肘汤.....	092
鹌鹑淮山杜仲汤.....	093
竹荪煲鸡汤.....	093



阿胶牛肉汤.....	094
红薯板栗排骨汤.....	094
玉米须芦笋鸭汤.....	094
菠菜干贝脊骨汤.....	095
胡萝卜红枣枸杞鸡汤.....	096
杜仲灵芝银耳汤.....	096
胡萝卜鹌鹑汤.....	096
猴头菇鸡汤.....	097
黑豆莲藕鸡汤.....	098
腰豆莲藕猪骨汤.....	098
红枣猪肝冬菇汤.....	099
产妇.....	100
杜仲枸杞炖鸡.....	100
阿胶乌鸡汤.....	101
川芎白芷鱼头汤.....	101
黄花菜炖乳鸽.....	102
蘑菇炖生鱼.....	102
山楂干乌鸡汤.....	103
杜仲花生排骨汤.....	104
山药红枣猪蹄汤.....	104
凤爪黄豆补血汤.....	104
山药甲鱼汤.....	105
淡菜萝卜豆腐汤.....	106
菌菇无花果炖乌鸡.....	106
当归蚝肉淮山汤.....	107

男性.....	108
谷芽麦芽煲鸭胗汤.....	108
黄精瘦肉汤.....	109
雪莲果猪骨汤.....	109
乌鸡海马虫草花汤.....	110
人参枸杞乌龟汤.....	110
枸杞首乌鸡蛋大枣汤.....	110
牛膝佛手瓜煲猪蹄.....	111
党参豆芽尾骨汤.....	112
当归生姜羊肉汤.....	112
人参煲乳鸽.....	113
玉竹百合牛蛙汤.....	114
龙眼当归猪腰汤.....	114
何首乌黑豆煲鸡爪.....	114
灵芝茯苓炖乌龟.....	115
老年人.....	116
巴戟天猴头菇瘦肉汤.....	116
香菇炖竹荪.....	117
玉竹虫草花鹌鹑汤.....	117
南瓜百合莲藕汤.....	118
猴头菇玉米排骨汤.....	118
苦瓜黄豆排骨汤.....	118
番石榴排骨汤.....	119
降压安神汤.....	120
西洋参瘦肉汤.....	120
西洋参石斛瘦肉汤.....	121
莲子五味子鲫鱼汤.....	122
山楂灵芝香菇汤.....	122
葫芦瓜玉米排骨汤.....	122



Part 1

广东靓汤 知识必备



Guangdong Liangtang Zhishi Bibei

广东人爱汤是有名的，而广东的汤素来闻名，汤已经成为广东饮食文化的一大特点。广东靓汤的熬制极其讲究火候和原汁原味儿，细火慢熬，将原料中的精华熬出来，所以广东人爱喝汤却不爱吃汤料。味道纯正浓郁又养生，正如俗语所说，饮老火靓汤，精神百倍。

如何才能煲出美味又正宗的广东靓汤呢？

本章将为大家介绍煲广东靓汤的常用器具、煲汤秘诀等，教你煲出一锅美味靓汤！



家庭煲汤必备器具



煲汤器具对汤的味道影响非常大，每种器具都有其特色。适宜的器具能为汤增色不少。要煲出一锅美味养生的靓汤都要准备哪些器具呢？下面将为大家介绍煲汤常用的各种器具。



汤锅：汤锅是家中必备的煲汤器具之一。有不锈钢和陶瓷等不同材质，可用于电磁炉。若要使用汤锅长时间煲汤，一定要盖上锅盖慢慢炖煮，这样可以避免过度散热。

漏勺：漏勺可用于食材的余水处理，多为铝制。煲汤时可用漏勺取出余水的肉类食材，方便快捷。



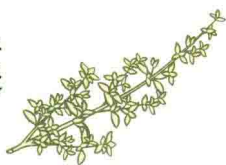
滤网：滤网是制作高汤时必须用到的器具之一。制作高汤时，常有一些油沫和残渣，滤网便可以将这些细小的杂质滤出，让汤品美味又美观。可在煲汤完成后用滤网滤去表面油沫和汤底残渣。

汤勺：汤勺可用来舀取汤品，有不锈钢、塑料、陶瓷、木质等多种材质。煲汤时可选用不锈钢材质的汤勺，耐用，易保存。塑料汤勺虽然轻巧隔热，但长期用于舀取过热的汤品，可能产生有毒化学物质，不建议长期使用。



瓦罐：地道的老火靓汤煲制时多选用质地细腻的砂锅瓦罐。其保温能力强，但不耐温差变化，主要用于小火慢熬。新买的瓦罐第一次应先用来煮粥或是锅底抹油放置一天后再洗净煮一次水。经过这道开锅手续的瓦罐使用寿命更长。

煲出广东靓汤的关键



广东老火靓汤素来闻名，很多人认为做出正宗的广东老火靓汤很难。其实广东老火靓汤的制作并没有想象中难，但是要想做好一锅美味又营养兼备的广东老火靓汤，一定要注意以下七个关键。

◎ 注意主料和调味料的搭配

常用的花椒、生姜、胡椒、葱等调味料，都起去腥增香的作用，一般都是少不了的，针对不同的主料，需要加入不同的调味料。比如烧羊肉汤，由于羊肉膻味重，调料如果不足的话，做出来的汤就是涩的，这就得多加姜片和花椒了。但调料多了也有一个不好的地方，就是容易产生太多的浮沫，这就需要大家在做汤的后期自己耐心地将浮沫打掉。



◎ 选择优质合适的配料

一般来说，根据所处的季节的不同，加入时令蔬菜作为配料，比如炖酥肉汤的话，春夏季就加入菜头做配料，秋冬季就加白萝卜。对于那些比较特殊的主料，需要加特别的配料，比如，牛羊肉烧汤吃了就很容易上火，就需要加去火的配料，这时，萝卜就是比较好的选择了，二者合炖，就没那么容易上火了。

◎ 原料应冷水下锅

制作老火靓汤的原料一般都是整只整块的动物性原料，如果投入沸水中，原料表层细胞骤受高温易凝固，会影响原料内部蛋白质等物质的溢出，成汤的鲜味便会不足。煲老火靓汤讲究“一气呵成”，不应中途加水，因这样会使汤水温度突然下降，肉内蛋白质突然凝固，不能充分溶解于汤中，也有损于汤的美味。

◎ 应注意加水的比例

原料与水按1:1.5的比例组合，煲出来的汤色泽、香气、味道最佳，对汤的营养成分进行测定，汤中氨态氮（该成分可代表氨基酸）的含量也最高。



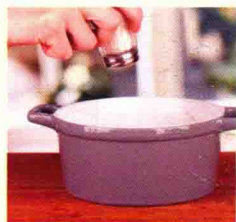
◎ 要将汤面的浮沫打净



打净浮沫是提高汤汁质量的关键。如煲猪蹄汤、排骨汤时，汤面常有很多浮沫出现，这些浮沫主要来自原料中的血红蛋白。水温达到80℃时，动物性原料内部的血红蛋白才不断向外溢出，此刻汤的温度可能已达90~100℃，这时打浮沫最为适宜。可以先将汤上的浮沫舀去，再加入少许白酒，不但可分解泡沫，又能改善汤的色、香、味。

◎ 掌握好调味料的投放时间

制作老火靓汤时常用葱、姜、料酒、盐等调味料，主要起去腥、解腻、增鲜的作用。要先放葱、姜、料酒，最后放盐。如果过早放盐，就会使原料表面蛋白质凝固，影响鲜味物质的溢出，同时还会破坏溢出蛋白质分子表面的水化层，使蛋白质沉淀，汤色灰暗。



◎ 掌握好火候

大火：大火是以汤中央“起菊心——像一朵盛开的大菊花”为度，每小时消耗水量约20%。煲老火汤，主要是以大火煲开、小火煲透的方式来烹调。

小火：小火是以汤中央呈“菊花心——像一朵半开的菊花心”为准，耗水量约每小时10%。肉类原料经不同的传热方式受热以后，由表面向内部传递，称为原料自身传热。一般肉类原料的传热能力都很差，大都是热的不良导体。但由于原料性能不一，传热情况也不同。在烧煮大块鱼、肉时，应先用大火烧开，小火慢煮，原料才能熟透入味，并达到杀菌消毒的目的。此外，原料体中还含有多种酶，酶的催化能力很强，它的最佳活动温度为30~65℃，温度过高或过低其催化作用就会变得非常缓慢或完全丧失。因此，要用小火慢煮，以利于酶在其中进行分化活动，使原料变得软烂。利用小火慢煮肉类原料时，肉内可溶于水的肌溶蛋白、肌肽肌酸等会被溶解出来。这些含氮物浸出得越多，汤的味道越浓，也越鲜美。另外，小火慢煮还能保持原料的纤维组织不受损，使菜肴形体完整。同时，还能使汤色澄清，醇正鲜美。如果采取大火猛煮的方法，肉类表面蛋白质会急剧凝固、变性，并不溶于水，含氮物质溶解过少，鲜香味降低，肉中脂肪也会溶化成油，使皮、肉散开，挥发性香味物质及养分也会随着高温而蒸发掉。还会造成汤水耗得快、原料外烂内生、中间补水等问题，降低菜品质量。

厨房煲汤“小助手”



煲汤是需要技巧的，掌握煲汤的小窍门，会为你省下很多心思。下面汇集的各类煲汤小窍门，相信对你煲好一锅美味的汤有很大的帮助！

◎ 煲汤时要善用原汤、老汤

煲汤时要善用原汤、老汤，没有原汤就没有原味。例如，炖排骨前将排骨放入开水锅内氽水时所用之水，就是原汤。如嫌其浑浊而倒掉，就会使排骨失去原味，如将这些水煮开除去浮沫污物，用此汤炖排骨，才能真正炖出原味。



◎ 炖各种肉类的快熟法则

下面介绍几种肉类的炖法，使你可以在短时间内吃到香喷喷的炖肉。

炖牛肉：炖牛肉时可用干净的白布包一些茶叶同煮，这样牛肉易烂，而且有特殊的香味。

炖猪肉：可以往锅中放一些山楂。

炖羊肉：在水中放一些食碱。

◎ 煲骨头汤的小窍门

因为骨头中的类黏肮物质最为丰富，如牛骨、猪骨等，可把骨头砸碎，按1：5的比例加水小火慢煮。切忌用大火猛烧，也不要中途加冷水，因为那样会使骨髓中的类黏肮不易溶解于水中，从而影响食效。



◎ 骨汤增钙的诀窍

熬骨汤时若加进少量的食醋，可大大增加骨中钙质在汤水中的溶解度，成为真正的多钙补品。用清水熬骨汤，只能从骨的钙质——羟基磷灰石中“熬出”几十毫克的钙离子，因羟基磷灰石极难溶解于水，而加入食醋，食醋可与骨中的钙起化学反应，生成较易溶解的醋酸钙，其溶解度是未加食醋时骨钙的一万六千多倍。



◎ 煲腔骨防止骨髓流失的窍门

煲腔骨汤时，如果煲的时间稍长，其中的骨髓就会流出，导致营养流失，而煲的时间过短，腔骨中的营养素又不能充分溶解到汤中。能不能找到一个两全其美的办法呢？为防止骨髓流出来，可用生白萝卜块堵住腔骨的两头，这样骨髓就流不出来了。

◎ 炖老鸡四法

- ①在炖老鸡的汤里，放入一两把黄豆同煮，鸡肉易烂。
- ②老鸡宰杀前，先灌一汤匙醋然后再杀，用慢火炖煮，可烂得快些。
- ③在炖老鸡的汤里放几粒凤仙花子或三四个山楂，也可加快烂熟。
- ④但凡老的鸡、鸭、鹅都很难煮酥烂，只需取猪胰一块，切碎后与老禽同烹煮，就容易煮熟烂，而且汤鲜入味。

◎ 煲汤无骨头渣的方法

骨头汤虽好喝，可汤中有骨头渣却难免，给人带来不便。想要没有骨头渣，可用手工钢锯把骨头锯断。锯前在需要锯断的地方用菜刀把肉切开，用钢锯直接锯骨头，可以按所需长度去锯。用钢锯锯起来又轻巧又快速，一般四根猪蹄约3分钟就可以锯成理想的最佳长度。用钢锯锯骨头，没有一点骨渣，仅有极少的骨末。锯得越小，骨油溢出越多，汤也会越煮越鲜。



◎ 炖鸡不要先放盐

炖鸡如果先放盐，会直接影响到鸡肉、鸡汤的口味、特色及营养素的保存。这是因为鸡肉含水分较高，有的高达65%~90%，而食盐具有脱水作用，如果在炖制时先放盐，使鸡肉在盐水中浸泡，组织中的细胞水分向外渗透，蛋白质被凝固，鸡肉组织明显收缩变紧，影响营养向汤中溶解，妨碍汤汁的浓度和质量，使炖熟后的鸡肉变硬、变老，汤无香味。因此，炖鸡时正确放盐法是，将炖好的鸡汤降温至80~90℃时，再加适量的盐，这样鸡汤及肉质口感最好。

◎ 什么鱼最适合做汤

鱼汤，素以鲜美为贵，而用于做汤的鱼以鳊鱼、鲫鱼味道最佳。鳊鱼和鲫鱼都是淡水鱼类，肉嫩、质细、营养价值高、出汤率高，特别适合病人、老人和产妇食用。

◎ 煲鱼汤三法

①先将鲜鱼去鳞、除内脏，清洗干净，放到开水中烫三四分钟捞出来，然后放进烧开的汤里，再加适量的葱、姜、盐，改小火慢煮，待出鲜味时，离火，滴上少许香油即可。

②将洗净的鲜鱼放入油锅中煎至两面微黄，然后冲入开水，并加葱、姜，先用旺火烧开，再放小火煮熟即可。

③将洗净的鲜鱼控去水分备用。锅中放油，用葱段、姜片炆锅并煸炒一下，待葱变黄、出香味时，冲入开水，旺火煮沸后，放进鱼，旺火烧开，再改小火煮熟即可。



◎ 汤太咸怎么补救

很多人都有过这样的经历，做汤过程中，一不小心盐放多了，汤变得太咸。硬着头皮喝吧，实在难入口，倒掉吧，又可惜，怎么办呢？只要用一个小布袋，里面装进一把面粉或者大米，放在汤中一起煮，咸味很快就会被吸收进去，汤自然就变淡了。也可以把一个洗净去皮的生土豆放入汤内煮5分钟，汤亦可变淡。



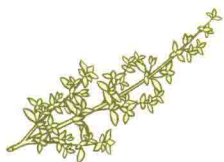
◎ 汤太油怎么补救

有些含脂肪多的原料煮出来的汤特别油腻，遇到这种情况，一种办法是使用市面上卖的滤油壶，把汤中过多的油分滤去。如果手头上没有滤油壶，可采用第二种办法，将少量紫菜置于火上烤一下，然后撒入汤内，紫菜可吸去过多油脂。

◎ 鲜橘皮煲汤减少油腻感

煮肉汤或排骨汤时，汤面往往会浮起一层厚厚的油，喝汤时油腻感也很重。如果在煲汤时放入几块新鲜橘皮，就可以大量吸收油脂，汤喝起来就没有油腻感，而且味道棒极了。

学会喝广东靓汤



光学会煲出一锅美味营养的老火汤还不够，还要“会”喝汤。有些人爱喝汤，却不“会”喝汤，不仅不营养，甚至会伤身。要想喝汤喝出营养、喝出健康，这其中大有学问。

◎ 饭前喝汤

正确的喝汤法是饭前先喝几口汤，将口腔、食管先润滑一下，以减少干硬食物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。但是饭前喝汤不宜太多。过多喝汤，把胃撑得鼓鼓的，吃饭就没有了食欲。此外，大量汤水会把胃液稀释，影响正常消化。



◎ 汤要慢慢喝

慢速喝汤会给食物的消化吸收留出充足的时间，感觉到吃饱了时，就是吃得恰到好处时；而快速喝汤，等你意识到吃饱了时，可能摄入的食物已经超过了所需要的量。

◎ 太烫的汤不能喝

喝太烫的汤百害而无一利。人的口腔、食管、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。虽然烫伤后人体有自行修复的功能，但反复损伤又反复修复极易导致上消化道黏膜恶变。有调查结果显示，喜喝烫食者食管癌发病率较高。最科学健康的喝法，是饮用50℃以下的汤。

◎ 喝汤也要吃汤渣

有人认为，用各种主辅原料煮的汤，尤其是煨的时间长的汤，汤很浓、味很鲜，汤中的渣嚼之乏味，人们以为营养成分都到汤里去了，故只喝汤而不吃渣。有人做过实验，用鱼、鸡、牛肉等高蛋白食物煮6小时后，看上去汤已经发白，并且很浓，但蛋白质的溶出率却只有6%~15%，即还有85%以上的蛋白质仍留在渣中。显然，只喝汤不吃渣是极大的浪费。其实，经过长时间烧煮的汤，其汤剩下的渣中蛋白质已被充分水解，结构变得疏松，口感虽然不太好，但其中的肽类、氨基酸更利于人体的消化吸收。因此，应将汤与渣物一起吃下去。

Part 2

家常 食疗靓汤



Jiachang Shiliao Liangtang

广东靓汤是粤人每天膳食中不可或缺的开胃、滋补佳品，极具广府的地方饮食特色。养生界流行“食补胜过药补，食疗胜过药疗”的理念。广东靓汤正是以这句话为标准，同时也融入了地方特色口感，注重食材的精细搭配，在烹饪方法上也颇为讲究。本章主要介绍了几类食疗效果非常显著的家常广东靓汤，是您和家人必备的健康食汤指南。



清

热

降

火

饮食指导

①平时多饮水，注意多吃含维生素的蔬菜、水果，保持大便不干燥，小便不混浊。另外，少食热性水果以及易上火的食物。

②少喝酸甜饮料，少吃辛辣刺激性、油腻性的食物。

③注意劳逸结合，保持乐观积极的生活态度和平和的心理状态，是降火的最佳良药。

饮食宜忌

√ 宜吃食物：绿豆、薏仁、红豆、小米、番茄、蘑菇、黄瓜、苦瓜、冬瓜、胡萝卜、芹菜、黑木耳、杏仁、苦菜、银耳、甘蔗、苹果、葡萄、芒果、柚子等。

✗ 忌吃食物：荔枝、橘子、菠萝、桂圆等热性水果，糯米、芥菜、香菜、辣椒、韭菜、蒜苗、雀肉、鹅肉、羊肉、狗肉、牛肉、黄鳝、油炸鸡、炸油条等易上火的食物。



桑寄生连翘鸡爪汤



【原料】桑寄生15克，连翘15克，蜜枣2颗，鸡爪350克，姜片少许

【调料】盐2克，鸡粉2克

【做法】①洗净的鸡爪切去爪尖，再斩成块。

②锅中注入适量清水烧开，倒入鸡爪搅散，煮至沸。

③将汆煮好的鸡爪捞出，沥干水分，装盘待用。

④砂锅中倒入适量清水烧开，倒入汆过水的鸡爪，放入洗净的桑寄生、连翘，加入蜜枣、姜片，盖上盖，用小火煮40分钟，至食材熟透。

⑤揭开盖，放入少许盐、鸡粉搅拌片刻，至食材入味。

⑥盛出煮好的汤料，装入碗中即可。

