



豆果美食
dougou.com

宅与路上 / 著

遵循春生、夏长、秋收、冬藏的养生法则，
煲出一锅鲜香四溢、老少皆宜的滋补靓汤！

四季靓汤

喝出
STI LIANGTANG
HECHU SHUIRUNJIANKANG
水润健康

新浪博客 1000万 点击量

美食名博博主

80道简单易做、滋润补益的靓汤食谱

让你在最正确的时间喝到最营养的汤水

中国妇女出版社



四季靓汤

喝出

SIJI LIANGTANG
HECHUSHUIRUNJIANKANG

水润健康

宅与路上 / 著

中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

四季靓汤喝出水润健康 / 宅与路上著. —北京:
中国妇女出版社, 2015.2
(新手下厨房. 第2季)
ISBN 978-7-5127-0973-7

I. ①四… II. ①宅… III. ①汤菜—菜谱 IV.
①TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第274117号

四季靓汤喝出水润健康

作 者: 宅与路上 著
选题策划: 宋 文
责任编辑: 宋 文
封面设计: 吴晓莉 陈 光
责任印制: 王卫东
出版发行: 中国妇女出版社
地 址: 北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010
电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)
网 址: www.womenbooks.com.cn
经 销: 各地新华书店
印 刷: 北京楠萍印刷有限公司
开 本: 170×240 1/16
印 张: 11.25
字 数: 120千字
版 次: 2015年2月第1版
印 次: 2015年2月第1次
书 号: ISBN 978-7-5127-0973-7
定 价: 35.00元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

前言

食疗养生，汤水先行。春生、夏长、秋收、冬藏，只有遵循自然法则，才能养出水润健康！

本书共收录了80道汤谱，根据四季不同的节气特点，因时、因地、因材施教。汤谱以广东老火汤为主，辅以快手生滚汤和滋补糖水，食材常见，简单易学。即使是厨房新手，只要依法炮制，也能煲出一锅鲜香四溢、老少皆宜的滋补靓汤。

广东老火汤多以肉类和药材搭配，功效因药材的不同而不同。肉类在汤中的作用主要是中和药味而又不改变药性，同时还能补充蛋白质和能量，强身健体。下面统一介绍本书经常用到的肉类食材，而药材部分则在每一篇汤谱中再作介绍。

龙骨：也称“脊骨”，指猪脊椎部位的骨头。特点为少油，适合搭配绝大部分老火汤。

扇骨：即猪的肩胛骨，是猪背上肩膀下的那块骨头。特点为几乎无油，适合搭配绝大部分老火汤。



排骨：也称“肋排”。特点为油脂稍多，可以搭配喜油的食材。

筒骨：也称“腿骨”。特点为富含骨髓和油脂，广东老火汤中用得比较少。

猪蹄：也称“猪手”或“猪脚”，最好选不带肘子的那一块。特点为富含丰富的胶原蛋白，有美容的功效。

瘦肉：少油，常用梅肉、里脊肉或猪展肉。特点为口感滑嫩，常用于炖盅类的滋补汤。

鸡：首选1千克左右的整只土鸡，多搭配补益类药材。

鸭：首选老鸭，多搭配滋阴类药材。

鱼：鱼头、鲮鱼、鲫鱼等均可。

关于煲汤的时间

广东传统老火汤通常要煲3小时以上。现代科学研究表明，炖煮时间越长，从食材中溢出的嘌呤就越多，因此家庭煲汤宜控制在2小时左右。如果时间充裕，煲好汤后可以关火不开盖地焖1小时，汤味更香浓。

关于汤的颜色

广东老火汤讲究清而不淡、浓而不浊，汤色因药材不同而相异。除部分加了如山药、莲子等高淀粉食材的汤会呈现较为浓稠的汤色，大部分汤的汤色都比较清。

关于汤渣

广东人把煲汤后的食材称为汤渣，老火汤的汤渣通常丢弃不要。其实，很多营养物质都在汤渣中，尤其是在肉类食材中。因此，我提倡适当缩短煲汤的时间，这样就不会失去食材的口感，汤中除药材外，其余食材都可以食用了。

关于汤煲的选择

广东传统汤煲选用老式高身窄口的砂锅。随着厨具的发展，许多新式砂锅造型别致、色彩明快，还有诸如铸铁锅等新派汤锅。读者不必过于纠结锅的选择，只要保温性能、密封性能都较好的锅具就可以。为了清晰展现锅内食材以及添加过程，在拍摄本书的照片时，我使用了宽口砂锅和高身窄口砂锅相结合的方式。

关于药材的购买及其他

本书所用广式煲汤药材均为最常见的药材，可在市场、超市、药店购买，也可通过电商购买。

本书中汤的量如无特别说明，均为3~4人份。

本书中用到的炖盅，如无特殊说明均为4寸小炖盅，适合单人食用。如果人多可同时用多个小炖盅或选用一个较大的炖盅，食材应按比例加量。

本书中的1块姜约为15克。

本书中的汤匙及小匙见图片。





煲老火靚汤的小窍门

...001

春

益气汤水 003

百合莲子炖瘦肉	...005
菜干咸骨汤	...007
党参炖瘦肉	...009
牛蒡排骨汤	...011
冬菇桂圆炖瘦肉	...013
胡萝卜玉米猪骨汤	...015
翡翠丸子汤	...017
番茄金针汤	...019
野生红菇汤	...021
雪豆蹄花汤	...023
茶树菇煲鸡汤	...025
花旗参煲鸡汤	...027
椰子炖鸡	...029
石斛老鸭汤	...031
粉葛鲫鱼汤	...033
鱼头豆腐汤	...035
海鲜疙瘩汤	...037
香滑豆腐汤	...039
番薯糖水	...041
红枣银耳莲子羹	...043

夏

消暑汤水 045

霸王花煲猪骨汤	...047
川贝母蜜枣炖瘦肉	...049
苦瓜黄豆排骨汤	...051
青龙白虎汤	...053
清补凉炖瘦肉	...055
丝瓜滑肉汤	...057
薏米龙骨汤	...059
五指毛桃煲筒骨汤	...061
榴莲煲鸡汤	...063
冬瓜薏米老鸭汤	...065
蛤蜊豆腐汤	...067
酸辣鲫鱼汤	...069
海米冬瓜汤	...071
红苋菜汤	...073
番茄蛋花浓汤	...075
番茄蔬菜浓汤	...077
花旗参炖雪梨	...079
茅根竹蔗马蹄糖水	...081
酸梅汤	...083
杨枝甘露	...085

秋

防燥汤水 087

板栗排骨汤	...089
海带猪骨汤	...091
罗汉果炖龙骨	...093
鸡骨草煲猪骨汤	...095
莲藕筒骨汤	...097

墨鱼干煲排骨汤	...099
生地熟地汤	...101
无花果菜干猪展汤	...103
竹蔗马蹄猪骨汤	...105
花生猪尾汤	...107
木瓜雪耳瘦肉汤	...109
黄花菜煲鸡汤	...111
姬松茸煲鸡汤	...113
土茯苓老鸭汤	...115
鸭血粉丝汤	...117
火腿豆腐汤	...119
杂菌豆腐汤	...121
薏米红豆汤	...123
芒果西米捞	...125
南北杏银耳炖雪梨	...127

冬

滋补汤水 129

虫草花桂圆炖瘦肉	...131
红枣当归排骨汤	...133
苹果炖瘦肉	...135
碗仔翅	...137
西洋菜煲猪骨汤	...139
腌笃鲜	...141
山药莲子汤	...143
萝卜丝煮螃蟹	...145
胡椒猪肚包鸡	...147
罗宋汤	...149
山药煲鸡汤	...151
竹荪煲鸡汤	...153
五指毛桃煲鸡汤	...155

酸萝卜老鸭汤	…157
虫草花炖海参	…159
萝卜丝鲫鱼汤	…161
剁椒芋子汤	…163
酸辣蘑菇汤	…165
酒酿蛋花汤	…167
红枣黄芪糖水	…169

煲老火靚汤的小窍门

★绝大部分肉类食材需要在放入汤锅前焯水，去除血水和污物，煲出来的汤会更清甜。

★黄酒可以有效去腥，如果家里没有可以换成料酒或其他酒。

★在汤中加少许醋可以让更多的钙溶于汤中，而且煲出来的汤并不会有酸味。

★在汤中一定不要加太多盐，并且一定要留到最后放。先加盐会使肉紧缩、变硬。

★如果觉得老火汤中的肉类食材不够咸，可蘸鲜味生抽食用。





春

益气汤水

春季肝气最旺，而肝气旺则容易导致脾胃虚弱。因此，春季煲汤宜选择健脾益气之食材。





百合莲子 炖瘦肉



特点和功效

莲子酥而不烂，百合清香回甜，因而此汤能够滋阴润燥、清心安神，适合全家经常饮用。

食材和用量

瘦肉…………… 50克
新鲜百合……… 1个
干莲子…………… 15粒

生姜…………… 1片
盐…………… 1/4小匙

步骤

- ① 去掉新鲜百合的根部后将其掰散，冲洗干净。
- ② 干莲子冲洗干净后略为浸泡。
- ③ 瘦肉洗净后切小粒。
- ④ 瘦肉凉水入锅焯水，水开后撇去浮沫。
- ⑤ 将焯水后的瘦肉捞出，如果浮沫较多可用温水洗净。
- ⑥ 将所有食材放入炖盅，加热水至九分满。
- ⑦ 盖上炖盅的盖子，置于炖锅中。在炖锅中加足量热水，大火烧开后转中火炖约2小时，加盐调味即可。

靓汤 秘籍

★ 如果没有新鲜百合，可用干百合代替，但要提前浸泡2小时以上。

