一、制作广东靓汤的常用汤料

（一）动物性鲜活原料

1. 畜肉类及其副产品原料

猪上肉、五花肉、猪柳肉、猪脊肉、猪瘦肉、猪踭、猪腱、猪排骨、猪脊骨、猪手、猪脚、猪尾、猪脑、猪心、猪肝、猪腰、猪肺、猪脾、猪肚、猪横脷（猪脾）、猪蹄筋、猪肠、猪粉肠、猪血、牛柳肉、牛肉、牛腱、牛脑、牛肺、牛百叶、牛双肱、金钱肚、牛腩、牛鞭、牛骨、牛尾、牛蹄筋、牛骨髓、牛奶、羊柳肉、羊腩、带骨羊肉、羊头蹄、羊脑、带骨猫肉、带骨狗肉、带骨兔肉、带骨果狸肉、带骨鹿肉、鹿鞭、鹿脚筋、带骨芒鼠肉、驼峰。

2. 禽肉类及其副产品原料

竹丝鸡（乌鸡）、雉鸡（山鸡）、老母鸡、小母鸡（鸡项）、公鸡、鸡柳肉、鸡翼、鸡脚（凤爪）、鸡腰（凤子）、鸡肫、鸡生肠、鸡血、鸡蛋、蚬鸭、蚬鸭肉、番鸭、鸭肉、老鸭、鸭脷、鸭脚（鸭掌）、鸭肫、老白鸽、鸹白鸽（乳鸽）、白鸽蛋、鹧鸪、鹌鹑、鹌鹑蛋、桂花雀（人工饲养的禾花雀与麻雀杂交后代）。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

3．水产类原料

鳙鱼（大头鱼）、草鱼（鲩鱼）、鲮鱼、鲫鱼、鲤鱼、鲋鱼、鳃鱼、乌鱼、山斑鱼、乌鳢（生鱼）、银鱼、黄鳝、白鳝、泥鳅、塘利鱼（塘虱）、鲈鱼、石斑、大黄鱼、银鳕鱼、鲍、带子、响螺、角螺、牡蛎（鲜蚝）、蛤蜊、蛤、蚬、蚌、鱿鱼、乌贼（墨鱼）、章鱼、海蜇、海蟹、对虾、沼虾。

4．两栖类、爬行类动物原料

青蛙（田鸡，人工饲养品种）、鳖（水鱼）、乌龟、眼镜蛇、过树榕蛇、金环蛇、三索线、白花蛇、水蛇、水律蛇。

（二）动物性加工原料

燕窝、干鲍、罐头鲍、海参、鱼翅、鱼肚、鱼白、鱼唇、鲟皮、鲨鱼骨、珧柱（元贝）、雪蛤膏（蛤士蟆油）、螺片、螺头、蚝豉、淡菜、墨鱼干、章鱼干、鱿鱼干、银鱼干、虾子、虾干、火腿、浮皮、猪蹄筋（干）、牛蹄筋（干）、鹿脚筋（干）、鹿尾巴（干）、鹿鞭（干）、牛鞭（干）、板鸭（腊鸭）、腊鸭肫、咸黄花鱼头、咸蛋（味蛋）、松花蛋（皮蛋）、火鸭（烧鸭）、火鹅（烧鹅）、烧猪骨、牛肉丸、猪肉丸、鱼青丸、虾丸、鱼腐。

（三）植物性鲜活原料

1．蔬菜类原料

小白菜（白菜）、大白菜（黄芽白）、小叶芥菜（芥菜仔）、大芥菜、菜心、芥兰、生菜、茼蒿菜、菠菜、枸杞菜、西洋菜、苋菜、雍菜（通菜）、马齿苋、韭菜、韭黄、绿豆芽、黄豆芽、豆角叶、辣椒叶、芹菜、绿薄荷（香花菜）、芫荽、葱、荷叶（莲叶）、柠檬叶、甘薯（番薯）、土豆（马铃薯、薯仔）、芋、竹笋、芦笋、莲藕、慈姑、荸荠（马蹄）、洋葱、菱角、红萝卜（甘笋）、青萝卜、白萝卜、耙齿萝卜、沙葛、粉葛、薯蓣（参薯）、姜、冬瓜、节瓜（毛瓜）、凉瓜（苦瓜）、青瓜、老黄瓜、葫芦瓜、合掌瓜、水瓜、白瓜、丝瓜、南瓜（番瓜）、西红柿（番茄）、带壳小麦、玉米（粟米）、豌豆仁（青豆仁）、鲜莲子、栗子、山楂、凤眼果（苹婆）、鲜冬菇、草菇（鲜菇）、蘑菇、金针菇、平菇（凤尾菇）。

2．花卉类原料

荷花（莲花）、夜香花、茉莉花、菊花、月季花。

3．水果类原料

苹果、菠萝、荔枝、香蕉、杧果、雪梨、猕猴桃（奇异果）、椰子、橙、柠檬、竹蔗、西瓜、哈密瓜、番木瓜（木瓜）、人心果。

（四）植物性加工原料

糯米、酒酿、胡桃（核桃）、银杏（白果）、花生、眉豆、黑豆（乌豆）、黄豆、红豆、绿豆、粉丝、支竹、腐竹、豆腐、香菇（冬菇）、陈菇（草菇干）、猴头菇、云耳、榆耳、桂花耳、银耳（雪耳）、紫菜、海带、竹笙、白菜干、黄花菜、剑花（霸王花）、西米、仙翁米、马蹄粉、咸酸菜、榨菜、冬菜、桂花糖、罐装玉米仁、胡椒。

（五）保健药材

鹿茸、人参、西洋参、党参、沙参、灵芝、冬虫夏草、阿胶、黄芪、何首乌、杜仲、田七、川芎、白芷、白芍、女贞子、陈皮、玉竹、麦冬、土茯苓、贝母、杏仁、罗汉果、无花果、红枣、蜜枣、南枣、桂圆肉（龙眼肉）、枸杞子（杞子）、淮山药（淮山）、芡实、莲子、百合、薏苡仁（薏米）、赤小豆、扁豆、夏枯草、鸡骨草、龙脷叶、昆布、海藻、胡椒根、谷芽、麦芽。

二、春季靓汤

（一）炖

1. 鲍片炖乳鸽

原料：

鲍片 300 克，乳鸽 2 只，猪腿肉粒 100 克，火腿粒 25 克，姜 1 片，葱 1 条，绍酒 25 克，淡上汤 750 克，淡二汤 500 克，精盐 7.5 克，味精 9.5 克，胡椒粉 0.5 克，花生油 25 克。

制法：

（1）将乳鸽宰净，开背取出内脏，敲折翼骨和腿骨，去翼尖后与猪腿肉粒一起用沸水烫过，洗净。

（2）先把猪腿肉粒和火腿粒放入汤窝中，再放入乳鸽（腹向上）及精盐 5 克，姜、葱、味精 7.5 克，再加入沸水 750 克，绍酒 15 克，上笼用慢火炖 2 小时 30 分钟至乳鸽烩，取出。

（3）拆去乳鸽的腔骨及喉骨，去掉炖料，把原汤滤过，再把鸽和原汤放回汤窝中，鸽腹向上，再加入淡上汤及精盐 1 克、味精 2 克和胡椒粉。

（4）用油起镬，溅入绍酒 10 克，加入淡二汤及精盐 1.5 克，将鲍片滚煨 2 分钟，取出，排于汤窝内鸽面上，再炖 30 分钟便成。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

2. 鱼翅酿鹌鹑

原料：

鹌鹑 10 只，滚煨好的鱼翅 200 克，火腿肉 25 克，北菇 20 只，姜花 10 片，陈皮 10 小片，绍酒 20 克，淡上汤 1 500克，精盐 6 克，味精 3 克，胡椒粉 0.05 克，鸡油 10 克。

制法：

(1) 北菇用清水浸至软，去柄，洗净，挤去水，与鸡油拌匀。

(2) 把火腿肉切成 10 片，飞水，捞出，滤去水。

(3) 鹌鹑宰净，起全鹌鹑，酿人鱼翅。将鹌鹑颈绕过翅膀打结，飞水，去除绒毛，洗净，用针在鹌鹑上扎数针，然后分放于 10 个小炖盅内，每盅加入北菇 2 只，姜花、陈皮、火腿各 1 片。

(4) 猛火烧镬，溅入绍酒，放入淡上汤，调入精盐、味精、胡椒粉烧沸，分放于 10 个炖盅内，加盖炖 2 小时至鹌鹑烩，取出，撇去汤面浮油，弃掉陈皮，加盖原盅上席。

3. 鸽吞翅

原料：

乳鸽 1 只，发好鱼翅 150 克，火腿丝 8 克，炖料 1 份(猪腿肉粒 100 克、火腿粒 25 克，姜、葱各 15 克)，姜片 5 克，葱条 5 克，绍酒 15 克，淡上汤 1 000克，精盐 8 克，味精 5 克，胡椒粉 0.1 克，麻油 0.5 克，湿马蹄粉 3 克，

花生油 40 克。

制法：

（1）将乳鸽宰净，起全鸽。

（2）猛火烧镬，下油，溅入绍酒 5 克，放入姜片、葱条爆香，下淡上汤 200 克，把鱼翅煨过，然后用湿马蹄粉勾芡，放入胡椒粉、麻油拌匀，再加入火腿丝拌匀。将拌好的鱼翅料放入全鸽内，鸽颈绕过翅膀打结。

（3）用沸水将全鸽烫过，取出，去净鸽身上的绒毛，并在鸽身上扎数针。把鸽放入盛有炖料的炖盅内（腹部向上），加入淡上汤 800 克，调入绍酒 10 克，加入精盐、味精，加盖，上笼炖 1 小时 30 分钟。取出全鸽及炖料，把炖汤过滤。将全鸽放回炖盅中（腹部向上），倒入滤好的炖汤，加盖，封上纱纸，再炖 30 分钟即成。

4. 花胶炖鹧鸪

原料：

鹧鸪 2 只，湿花胶 450 克，炖料 1 份（猪腿肉粒 100 克，火腿粒 25 克，姜、葱各 15 克），姜、葱各 5 克，绍酒 20 克，淡上汤 1 250克，淡二汤 750 克，精盐 10 克，味精 7.5 克，胡椒粉 0.25 克，花生油 25 克。

制法：

（1）将鹧鸪宰净，开背去内脏，敲折翼骨和腿骨，与炖料中的猪腿肉粒一起用沸水烫过，去净血污和绒毛。

（2）将炖料、鹧鸪、绍酒 15 克、精盐 5 克、沸水 750 克放入炖盅里，上笼炖 2 小时 30 分钟，取出。

（3）用沸水将花胶滚过。

(4) 用油起镬，把姜、葱各 5 克煸炒至香，溅入绍酒 5 克，加入淡二汤、精盐 3 克把花胶煨过，取出，吸干水分。

(5) 将炖炝的鹧鸪取出，拆去腔骨和喉骨，去炖料，把鹧鸪放回炖盅内（腹部向上），将原汤过滤后加入炖盅中，再放入花胶、淡上汤、精盐 2 克、味精、胡椒粉再炖 30 分钟。

5. 迷尔佛跳墙

原料：

发好鲍鱼 30 克，发好鱼翅 30 克，发好花胶 30 克，发好花菇 20 克，发好海参 30 克，原粒珧柱 15 克，绍酒 5 克，淡上汤 200 克，精盐 2 克，味精 1 克，花生油 5 克。

制法：

(1) 分别将鲍鱼、鱼翅、花胶、海参、花菇滚煨后，隔起，滤干水。原粒珧柱用清水浸透，洗净。

(2) 将原料按海参、花胶、花菇、珧柱、鱼翅、鲍鱼的顺序排入紫砂炖盅内。

(3) 烧镬下油，溅入绍酒，加入淡上汤，调入精盐、味精，待汤烧沸后倒进炖盅内，加盖，上笼用中火炖 1 小时 30 分钟即成。

6. 鱼肚炖双鸽

原料：

乳鸽 2 只，发好鱼肚 300 克，炖料 1 份（猪腿肉粒 100 克，火腿粒 25 克、姜、葱各 15 克），桂圆肉 5 克，白

糯米酒 50克，姜汁酒 15克，淡上汤 750 克，淡二汤 500 克，精盐 9克，味精 3克。

制法：

(1) 将乳鸽宰净，开背去内脏，去脚，放沸水中烫过，取出，洗净。

(2) 将鱼肚切为长 6厘米、宽 3 厘米的长方形件，然后用淡二汤加姜汁酒和精盐 3 克煨过，取出，吸干水。

(3) 猪腿肉粒和火腿粒用沸水滚过。

(4) 在炖盅内放入乳鸽、炖料、桂圆肉、糯米酒、精盐 6克和沸水 750 克，加盖炖 3 小时，取出，把炖鸽原汤过滤，再把乳鸽放入炖盅中，加入过滤后的炖鸽原汤及沸淡上汤、鱼肚、味精，再炖 1 小时即成。

7. 香露炖窪皮

原料：

窪皮 (指龙窪皮) 250 克，猪瘦肉 150 克，花菇 50 克，姜 2 片，玫瑰露酒 15 克，淡上汤 1 250克，精盐 6 克，味精 3 克，胡椒粉 0.1 克，鸡膏 10 克。

制法：

(1) 窪皮用清水浸 4小时，用沸水焗 1小时，去鳞及残肉，洗净，再用沸水焗 2 小时，洗净，切为长 4 厘米、宽 2 厘米的“日”字形件。

(2) 把猪瘦肉切成大方粒，飞水。

(3) 花菇用清水浸软，去柄，洗净，挤干水。把花菇放入炖盅中，下鸡膏及少量沸水炖 15 分钟。

(4) 把花菇及炖花菇原汁放入炖盅中，再加入窪皮、

猪瘦肉和姜片。

(5) 烧镬，溅酒，下淡上汤，调入精盐、味精、胡椒粉，烧沸后倒入炖盅内。加上盅盖，炖至窪皮烩 (约 2 小时)。取出，弃去姜片，撇去汤面浮油，原盅上席。

8. 清炖双鸽

原料：

白鸽 2 只 (重约 600 克)，姜片 5 克，绍酒 10 克，精盐 7 克，淡上汤 750 克。

制法：

(1) 把白鸽放血后，放入约 70℃的热水中烫过，脱净毛，开背去内脏，洗净，用刀背敲折翼骨和脚骨，放入沸水中烫过，取出，拔干净小毛。

(2) 把鸽放入炖盅中 (胸向上)，加入姜片、绍酒和开水 500 克，加盖，上笼炖 1 小时，取出，撇去汤面浮油，调入精盐，加入烧沸的淡上汤，加盖，上笼，再炖 1 小时即成。

9. 天作之合

原料：

乳鸽 2 只，沙参 15 克，玉竹 15 克，莲子 50 克，百合 50 克，冬菇 25 克，姜 2 片，陈皮 3 克，糯米酒 50 克，淡上汤 1 250克，精盐 8 克。

制法：

(1) 将沙参、玉竹、百合洗净放入炖盅。冬菇水发后洗净，去柄，挤干水，放入炖盅。莲子水发后去衣和心，

洗净放入炖盅内。

（2）陈皮用水泡软，刮去瓤，洗净。

（3）将乳鸽宰净，去脚，开背去内脏，敲折翼骨、腿骨，然后飞水，洗净放入炖盅内（腹部向上），把姜片和陈皮放在乳鸽上。

（4）把淡上汤烧沸，下糯米酒、精盐，然后把汤倒入炖盅中，加盖上笼，炖至乳鸽焖，取出，丢掉姜片、陈皮即成

10. 淮杞炖鸡

原料：

鸡项 1 只（重约 1 250 克），猪瘦肉 50 克，淮山药 15 克，枸杞子 10 克，东江纯白糯米酒 50 克，精盐 6 克，味精 3 克。

制法：

（1）将淮山药洗净，用清水浸泡片刻。枸杞子洗净。

（2）把鸡项宰净，从背部中央切开（刀口不要太大），去内脏及四柱骨，另在鸡胸中央开 1 小孔，鸡头经过背部由胸部小孔处穿出。把处理好的鸡放入沸水中稍滚，洗净，取出，吊干水。

（3）把猪瘦肉洗净，切为 3 件，放入沸水中烫过。

（4）把鸡、猪瘦肉、淮山药、枸杞子、糯米酒、精盐放入炖盅内，加入沸水 1 000 克，加盖炖 2 小时，取出，下味精调味。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

11. 玉液炖鸡

原料：

净光鸡 1 只（重约 600 克），章鱼 50 克，姜件 1 件，鲜牛奶 500 克，淡上汤 1 000 克，绍酒 10 克，精盐 6 克。

制法：

（1）章鱼用清水浸软，洗净，切成长条形件。

（2）光鸡洗净，放入沸水中烫过，取出，洗净，放入炖盅内（腹部朝上），章鱼放在鸡的四周，加入绍酒、沸淡上汤、精盐、姜件，加盖炖 2 小时至鸡烩。

（3）整盅取出炖鸡，弃掉姜件，撇去汤面浮油，加入鲜牛奶，加盖再炖 20 分钟即成。

12. 水晶鸡球

原料：

鸡肉 400 克，火腿肉 25 克，鸡蛋清 10 克，北菇 50 克，姜花 2 克，姜 2 片，葱 2 条，绍酒 25 克，淡二汤 400 克，淡上汤 1 250 克，精盐 7 克，味精 3 克，湿马蹄粉 20 克，花生油 25 克。

制法：

（1）将鸡肉洗净，片成厚片后，轻力于表面剞上花纹，再切成长方形件。在鸡球中加入鸡蛋清拌匀，再加入湿马蹄粉拌匀，然后飞水至刚熟。

（2）北菇水发后，去柄，洗净，飞水。用油起镬，溅入绍酒 10 克，下姜片、葱条爆香，放入淡二汤及精盐 1 克把北菇煨过，取出，挤干水，与鸡球一起放入汤窝内。

(3) 把火腿肉切成“日”字形薄片，飞水后放入汤窝内。

(4) 烧热镬，溅入绍酒 15 克，下淡上汤、姜花、精盐 6 克、味精，烧沸后淋在鸡球等料上，撒去汤面浮油，加盖，上笼用中火炖 20 分钟即成。

13. 炖神仙鸭

原料：

净光鸭 1 只 (重约 750 克)，扇形笋花 1 件，郊菜 1 条，姜件 1 件，淡上汤 1 250 克，绍酒 15 克，精盐 6 克，味精 3 克，胡椒粉 0.05 克。

制法：

(1) 光鸭开背，敲折四柱骨，洗净，放入沸水中烫过，取出，洗净。

(2) 把光鸭放入炖盅内 (腹部向上)，加入沸淡上汤、绍酒、姜件，加盖炖 3 小时至鸭焖，取出，去掉姜件和汤面浮油，下精盐、味精调味。

(3) 把笋花、郊菜炟熟，捞起，把笋花放在炖鸭旁，郊菜放在鸭腹上，撒上胡椒粉即成。

14. 陈皮炖鸭

原料：

红鸭 1 只 (重约 750 克)，陈皮 8 克，郊菜 1 条，淡上汤 750 克，红鸭汤 750 克，精盐 2 克，味精 4 克，老抽 6 克，胡椒粉 0.1 克。

制法：

(1) 陈皮用清水浸软，刮去瓤，洗净，切成丝。郊菜炟熟。

(2) 红鸭开背放入炖盅内，加入沸水 500 克，加盖炖 3 小时至鸭烩，取出整盅炖鸭，加入烧沸的淡上汤和红鸭汤，调入精盐、味精、老抽，放入陈皮丝，加盖，再炖 15 分钟，取出炖盅，撇去汤面上的浮油，撒上胡椒粉，把炟熟的郊菜放在鸭上便成。

15. 无花果炖鸭

原料：

光鸭 1 只 (重约 1 000 克)，无花果 25 克，姜、葱各 5 克，绍酒 15 克，淡上汤 750 克，沸水 1 000克，精盐 6 克，味精 5克，老抽 10克，胡椒粉 0.5 克，花生油 1 000 克 (耗油 75 克).

制法：

(1) 光鸭去内脏，在背部用刀划一个“十”字，切去翼尖、鸭嘴和尾臊，敲折翼骨和腿骨。

(2) 在鸭身上均匀地涂上老抽，晾干。把油烧至 240℃, 放入鸭，先炸腹部，后炸背部，炸至鸭身呈大红色时取起，放进铁汤罅里浸过，以除去鸭身上的油。

(3) 无花果浸透洗净，放进炖盅内，将洗净的炸鸭也放入炖盅内，加入绍酒、姜、葱、精盐、沸水，加盖，上笼，将鸭炖至烩 (约炖 2 小时)，取出，原汤过滤，去掉姜、葱，拆去鸭的腔骨和喉骨，然后将鸭腹向上放回炖盅中，加入原汤、沸淡上汤、无花果、味精、剩余的老抽、胡椒粉，再炖 30 分钟。

16. 西洋菜炖鲜陈肫

原料：

西洋菜 750 克，干鸭肫（陈肫）3 个，鲜鸭肫 3 个，绍酒 15 克，淡上汤 750 克，沸水 750 克，精盐 5 克，味精 7.5 克，花生油 75 克。

制法：

(1) 把西洋菜洗净，放进加入 25 克花生油的沸水中炟熟，取出，用清水漂冷，放进汤窝内，加入绍酒 10 克、精盐、味精、花生油 25 克及沸水 750 克，把西洋菜炖透。

(2) 用沸水把干鸭肫滚透，再用清水漂净，然后放入清水中浸透，取出，切成薄片，盛于碗中，再加清水蒸透。

(3) 将鲜鸭肫切为两半，剥去肫衣，分切成 4 件，然后用横直刀刻出花纹，再用沸水把肫花滚熟，取出，用清水漂洗。

(4) 猛火烧镬，下油，放入鲜肫花，溅入绍酒 5 克，炒透，取出。

(5) 把处理好的肫片和肫花放在西洋菜面上，加入淡上汤及炖西洋菜的原汤 750 克，调入味精、精盐，用慢火再炖 30 分钟。

17. 雪耳百合炖猪腰

原料：

猪腰 400 克，雪耳 10 克，百合 20 克，沙参 15 克，蜜枣 4 枚，精盐 6 克。

制法：

（1）雪耳先用清水涨发，洗净，撕成小朵，然后放入沸水中滚过，倒出，滤去水。

（2）把百合洗净，再用清水浸片刻。

（3）把沙参、蜜枣洗净。

（4）把猪腰洗净，放入沸水中飞水，取出。

（5）把猪腰、雪耳、沙参、百合、蜜枣放入炖盅内，加入沸水 900 克，加盖，炖 3 小时，用精盐调味。

18. 龙脷叶炖猪腰

原料：

猪腰 400 克，干龙脷叶 30 克，南杏仁 30 克，北杏仁 10 粒，蜜枣 6 枚，精盐 5 克。

制法：

（1）将龙脷叶洗净，滤去水。

（2）把南、北杏仁放入沸水中滚片刻，放凉后去衣。蜜枣洗净。

（3）把猪腰洗净，放入沸水中飞水，取出，洗净，滤去水。

（4）把猪腰、龙脷叶、南杏仁、北杏仁、蜜枣放入炖盅内，加入沸水 750 克，加盖炖 3小时，去龙脷叶，放入精盐调味。

19. 章鱼炖猪脷

原料：

干章鱼 75 克，猪脷 500 克，白菜胆 750 克，绍酒 15

克，淡上汤 750 克，沸水 750 克，精盐 7.5 克，味精 7.5 克，花生油 25 克。

制法：

(1) 白菜胆用沸水略烫后，漂过冷水，排入汤窝中，加入沸水 750 克、绍酒 10 克、精盐 5 克、味精 5 克，炖 2 小时。

(2) 章鱼用水浸透，再用沸水滚熟，捞起，切成段，加清水 100 克炖透。

(3) 用沸水把猪腩烫过，刮去腩苔，滚熟后切成厚片，再用清水 150 克，加绍酒 5 克、精盐 2.5 克、味精 2.5 克炖透。

(4) 将白菜胆放进汤窝内，然后放进猪腩、章鱼及炖各料的原汤和沸淡上汤、花生油再炖 30 分钟。

20. 清炖牛肉汁

原料：

鲜牛肉 150 克，姜片 5 克，精盐 1.5 克。

制法：

(1) 将牛肉洗净，剁成茸。

(2) 将牛肉茸、姜片放入小炖盅中，加入沸水 150 克，加盖并用纱纸封口，上笼炖 2 小时，取出，调入精盐便成。

21. 圆杞炖牛髓

原料：

牛骨髓 400 克，牛肉 200 克，桂圆肉 25 克，枸杞子

需要全本请访问 www.ertongbook.com