## 一、广东汤的特点

饮汤是粤人饮食的一大特色，“汤”自然地成为广东饮食文化的重要组成部分。不论春、夏、秋、冬，不论男女老幼，每天的饮食几乎总离不开功效各异的汤；不论丰盛的宴会还是每天的家常便饭，也几乎离不开款款美味的汤。

### 1. 汤的功效多样，深得人心

广东人对汤情有独钟，固然与本土的自然气候特点有关：炎热的天气，汤能提供足够的水分，补充人体对水的生理需求，同时，精心制作的美味可口的汤，可以诱人食欲，因为溶解于汤中的营养物质，既可增加汤的美味，又有利于人体吸收，更能提供和补充人体所需要的养分，尤其是受天气的影响或受情绪的影响或受疾病的影响，造成胃纳较差的时候，合适的汤更备受欢迎和重视。长期的生活体验令粤人把汤看作最佳的营养品，他们的信念是“饭前一碗汤，身体最健康”，所以喝汤也就成为广东人最常用的食疗保健、健身强体的基本措施和简单方法。按照不同的季节；区别不同的性别、年龄、体质、健康状况和特殊生理需求的人群，选择饮用不同的汤，可以收到不同的功效：或者是清补滋润，或者是消暑清热，或者是强身补虚，或者是养颜美容……

需要全本请访问 www.ertongbook.com

## 2．汤的用料广泛，搭配合理

制作粤式汤用料非常广泛，既包括动物性原料、植物性原料，也包括加工性原料和矿物质原料。各类原料所包括的种类数不胜数，例如动物性原料既有畜肉类，也有禽肉类、水产类及其副产品。植物性原料既有叶菜，更有瓜、果、豆、花及食用菌类，还有多种保健防病的中药材。至于加工性原料种类更是丰富，例如动、植物原料的干制品，还有腌渍品和熏腊品等。

制作粤式汤非常讲究原料的组合搭配。首先是根据汤的功效选配原料，例如鸡汤滋味隽美，可补元气，常年饮用，令人神采飞扬，因此，鸡是最常用的滋补类汤料，但是，选择不同原料搭配而成的鸡汤，功效则各异。“红枣党参黄芪雉鸡汤”可以补气培元；“莲子雪耳母鸡汤”可以补血润脏；“冬菇木耳乌鸡汤”可以滋阴补虚，而“栗子莲子淮山茯苓公鸡汤”则可以壮阳补气。其次是按照季节及产期选配原料，可以烹出功效不同、营养互补的汤。例如在夏季，适宜饮鸭汤，如果选用肉质细嫩、味鲜的水鸭，配以夏天盛产的冬瓜、荷叶和薏苡仁煲成水鸭汤，即可制成生津消暑、滋阴养颜的靓汤；选用老鸭，配上黄瓜、薏苡仁和芡实，所得的汤滋阴润燥。另外注重原料质地与火候的搭配是制作粤式汤的又一特点，凡是肌肉纤维比较粗糙，筋、腱含量丰富的原料，就要长时间加热，或熬或煲或炖，则可制出颇具名气的老火靓汤或味道醇厚的适时炖品。如果原料品质细嫩，则可滚可烩或汤泡，获得的是鲜美可口的汤或羹。再者，选用多种汤料合烹，制得

的汤口味更醇和，营养更丰富。例如熬汤，除了以猪瘦肉为主料外，还可加入适量的老母鸡和火腿；煲生鱼汤，可加入适量的猪瘦肉；动物性原料，可配以时令的果蔬，或具有补益作用的果干、干果或可与之配伍的药材。

### 3．汤的烹调讲究，形式多样

在刻意选配原料的基础上，精心而讲究的烹调也是粤式汤成功之所在。所谓精心烹调，表现在对原料的预处理；运用不同的火候和进行适当的调味。首先是原料的预处理，由于制汤所用原料种类繁多，原料的组织结构，成分含量，气味特点千差万别，要获得口味醇和，口感良好，气味芬芳，营养丰富的款款靓汤，必须对原料进行预处理。例如汤料为干货原料，如鲍、参、翅、肚、燕窝、雪耳、莲子、百合等必须按原料的性质，作相应的涨发处理。对鲜活的汤料，如禽、畜或鱼类原料，经宰杀、洗涤、分档取料后，通常还要利用各种方法驱除原料特有的异味，并增加原料的鲜味和香味，比如对原料采取腌制或飞水或滚煨等方法。其次是火候的运用也非常讲究，含丰富结缔组织的禽、畜类原料，如老母鸡、猪蹄筋、牛腩等，往往采用熬法或煲法，经三四小时慢火加热，直至汤料酥软、烩烂，汤水香浓味美。原汁原味、滋补营养的汤，大都经过炖制获得。如要求口感爽脆，汤味清淡，制作快捷方便，则应选择肉质细嫩，新鲜美味的原料，采用滚、汆、汤泡和清等方法烹制。倘若要求口感细腻、汤菜交融，则可以通过烩法制得羹汤。至于汤的口味更是丰富多样，咸鲜、清甜、微酸、微辣各显特色。咸鲜是粤式汤

的主要味型，在这一复合味中，鲜是根本，通过选用新鲜、富含鲜味的原料，采用各种预处理方法，剔除杂味、异味，突出原料的鲜味，并施以适量的咸味，让成品鲜味更醇和更浓烈，可谓匠心独运。

总而言之，广东人既热衷于饮汤，又擅长于烹制各种靓汤，因而汤是粤菜的重要组成部分，也是广东饮食文化的一大特色。

## 二、广东汤的烹调方法

### （一）熬

把洗净的肉料放入较多量的冷水中，猛火烧沸，然后用慢火长时间（大约 4小时）加热，调味后形成鲜浓的汤的烹调方法称为熬。

熬法烹制所得的汤，经调味可作汤直接饮用，也可不调味成为中间产品，称为淡汤，供其他烹调方法使用。

为了方便读者查阅，在此先把各种淡汤的制法作集中介绍。

#### 1．淡顶汤制法

（1）把猪瘦肉 1 900 克，开背老光鸭 800 克，去皮生斩火腿 300 克，洗净，飞水，捞起。

（2）在洗净的汤煲中放入清水4 200克烧沸，下猪瘦肉、老鸡和火腿，猛火烧滚，撇去汤面上的浮沫后转用慢火熬约 4 小时，再将汤用干净白布过滤，制得淡顶汤 3 000克。

#### 2．淡上汤制法

（1）把猪瘦肉 950 克，开背老光鸡 400 克，去皮生斩火腿 150 克，洗净，飞水，捞起。

（2）在洗净的汤煲中放入清水4 200克烧沸，下猪瘦

需要全本请访问 www.ertongbook.com

肉、老鸡和火腿，猛火烧滚，撇去汤面上的浮沫后转用慢火熬约 4 小时，再将汤用干净白布过滤，制得淡上汤 3 000克。

### 3．淡二汤制法

取熬顶汤后的汤料，加沸水3 300克，用慢火熬 1 小时，制得淡二汤3 000克。

### 4．素上汤制法

（1）把 500 克黄豆芽洗净，滤干水，姜件 5 克洗净，拍裂，葱条 5 克洗净。

（2）猛火烧镬，下豆油 5 克把黄豆芽炒透，加入沸水 1 500克，猛火烧滚，下姜件、葱条烧滚后，转用慢火熬 2 小时即成素上汤。

### 5．牛大汤制法

（1）把牛骨 250 克洗净，放入烘炉中烤 4 小时至微黄色，牛肉 250 克洗净放入沸水中滚 10 分钟。

（2）芹菜 50 克洗净切段，甘笋 50 克洗净切成厚片，洋葱 50 克洗净对切成两半。把洋葱、甘笋炒香。

（3）在汤煲中放入清水 1 500克，再放入牛肉、牛骨、芹菜、洋葱、甘笋和香叶 2 片烧滚，慢火熬至骨焖肉散，得汤 500 克，加入焦糖水 25 克调匀即成。

## （二）煲

把处理好的汤料放入盛有较大量的水（沸水或冷水）

的陶制汤煲中，猛火烧沸，慢火长时间（3小时左右）加热至汤浓料烩，调味成为成品的烹调方法称作煲。

### （三）炖

把经初步处理后的大块或整体的原料，放入炖盅内，加入较多量的沸淡汤或沸水，加盖，置于高温的水蒸气或沸水中，用中慢火较长时间（4小时左右）加热至原料烩，调味成菜的烹调方法称作炖。

根据操作程序的不同，炖可分为原炖法和分炖法两类。

#### 1．原炖法

将经初步处理后的所有原料放入炖盅内，加盖，置于蒸笼或沸水中，用中慢火加热 4小时左右，调味成为汤菜的方法称原炖法。

原炖法可得鲜美浓郁的汤，但汤较混浊，颜色较深。

#### 2．分炖法

把主料和副料分别炖好，取出合并，放入炖盅中，将主、副料重新造型，加入过滤后的原汤，调味，加盖再炖至汤热即成，这种烹调方法称分炖法。

分炖法所得的汤清，味浓，色鲜，香醇。此法可根据各种原料的性质，采用不同的火候，使各种原料炖后烩软适度且利于造型，常用于名贵炖品的烹制。

### （四）汤泡

把经过刀工处理后的肉料，放入微沸的二汤中，用中火加热，浸泡至刚刚熟，然后把肉料放入有料头垫底的汤窝中，淋入已调味并烧沸的上汤而成菜的烹调方法称作汤泡。

用汤泡法烹制所得的汤菜，具有汤味清鲜、肉料爽滑的特点。

### （五）烩

将经刀工处理和初步熟处理后的原料放进较多量的汤中，调味，用中火加热至微沸，推芡而成菜的烹调方法称为烩。其所得的汤具有一定稠度，广东人称之为羹。

### （六）滚

将经刀工处理后的原料，置于滚沸的淡汤或水中加热至熟，调味而成为汤菜的烹调方法称为滚。

用滚法烹制所得的汤，具有味鲜、肉滑的特点。

根据烹调过程操作程序的不同，滚法可分为煎滚和清滚两大类。

#### 1．煎滚

主料经腌制并煎透后，加入沸淡汤或水，加热至熟，调味成菜的烹调方法称为煎滚法。

煎滚法常用于烹制鱼汤，所得的汤色乳白，味鲜浓。

### 2．清滚

把经刀工处理后的原料投入已调味并烧沸的汤水中，猛火加热，滚沸至料熟而成为汤菜的烹调方法称清滚法。

清滚的汤，汤鲜而清，主料嫩滑。

## （七）汆

把经初步熟处理后的主料，放于已滚煨的而且排列整齐的汆汤料面上，再淋入已调好味的滚沸的上汤而成菜的烹调方法称为汆。

汆汤具有汤味清鲜，肉料嫩滑，造型美观等特点。

## （八）清

将主料烹熟后排入汤窝中，加料头，淋上调好味的沸汤而成为汤菜的烹调方法称作清。

清汤常以干货原料为主料，其汤鲜、肉滑，是较高档的汤。

## 三、秋季靓汤

### （一）炖

#### 1. 鲍鱼炖老鸭

原料：

水发鲍鱼 200克，光老鸭 1只（重约 900克），猪瘦肉 100克，瘦火腿 25克，姜片 2.5克，白酒 25克，精盐 5克，花生油 500克（耗油 25克）。

制法：

（1）在老鸭背部开刀，取出内脏，洗净，起去四柱骨，用刀背在颈部捶 3～4下，在鸭胸部开 1个小洞，将鸭头由背部穿入胸部，露出外面，把处理好的鸭放入沸水中滚过，取出。

（2）将猪瘦肉洗净，切为 5块，飞水。

（3）把老鸭和猪瘦肉放入炖盅内，加入沸水1 250克、姜片、白酒、精盐，加盖，上笼炖 2小时，取出，去掉姜片及猪瘦肉。

（4）将鲍鱼用斜刀切成厚约 0.5厘米的片。

（5）把鲍片放入沸水中飞水，取出，滤干。

（6）将瘦火腿切成 5粒，洗净。

（7）把鲍鱼片、瘦火腿粒放入炖鸭的盅内，加盖，再炖 1小时至鲍鱼片焗，原盅上席。

## 2. 迷你鲍翅节瓜盅

原料：

发好鲍鱼 250 克，发好鱼翅 250 克，鸡肉 200 克，虾仁 200 克，鲜草菇 150 克，改好节瓜盅 10 个，姜 2 片，葱 1 条，绍酒 15 克，淡二汤 1 500克，淡上汤 1 500 克，精盐 11 克，花生油 45 克。

制法：

（1）把鲍鱼、鸡肉、鲜草菇分别切粒。

（2）用油起镬，溅入绍酒 5 克，放入淡二汤 500 克、精盐 1 克，再放入鲍鱼，把鲍鱼煨透，倒出滤去水。

（3）用油起镬，溅入绍酒 5 克，放入淡二汤 500 克、精盐 1 克，再放人鱼翅，把鱼翅煨透，倒出吸干水。

（4）用油起镬，把姜片、葱条爆香，溅入绍酒 5 克，加入淡二汤 500 克、精盐 1 克，再放入鲜草菇，把鲜草菇煨透，倒出吸干水。

（5）节瓜盅飞水后，用清水漂冷，分别放入 10 个小炖盅内，然后把以上处理好的各种原料及鸡肉粒、虾仁等分 10 份，放入节瓜盅内。

（6）把镬洗净，放入淡上汤，调入精盐 8 克，待汤烧滚后，分别放入节瓜盅内，然后隔水炖 40 分钟，原盅上席。

## 3. 碧玉蟹黄翅

原料：

冬瓜 1 500克，发好鱼翅 400 克，蟹黄 100 克，火腿丝

需要全本请访问 www.ertongbook.com

10克，姜片、葱条各 10克，绍酒 20克，淡顶汤 1 500克，淡上汤1 000克，精盐 15克，味精 5克，白糖 2克，胡椒粉 1克，花生油 750克（耗油 50克）。

制法：

（1）冬瓜去皮，去瓤，改成直径约为 2.5厘米，高约 1.2厘米的棋子形件，并用沸水滚过。

（2）猛火烧镬，加油，加入姜、葱，溅入绍酒 10克，放入淡上汤 750克、精盐 7克，把冬瓜件煨过，取出冬瓜件分放入 10个小炖盅内。

（3）烧滚淡上汤 250克，放人鱼翅煨过，隔起，分放入每个小炖盅内，再把火腿丝放在鱼翅上。

（4）把淡顶汤烧滚，调入精盐 8克，味精、白糖、胡椒粉，去掉汤面的泡沫，把汤分放入每个小炖盅内，加盖，上笼，炖 30分钟，取出。

（5）将蟹黄拉油，隔起，分放入小炖盅内，加盖，用纱纸封口，上笼，再炖 10分钟即成。

### 4．肘子白菜胆炖翅

原料：

干鱼翅片 250克，火腿肘子 800克，白菜胆 12棵，姜 2片，葱 2条，绍酒 15克，淡二汤 500克，淡上汤 1 250克，精盐 10克，白糖 2克，胡椒粉 0.5克，麻油 0.1克，花生油 15克。

制法：

（1）将干鱼翅片用清水浸 12小时，洗净后放入有竹笪垫底的瓦煲内，加入沸水慢火煲 5小时。

(2) 用油起镬，将姜片、葱条爆香，溅入绍酒，加入淡二汤和精盐 1 克，放入洗净的鱼翅煨过，取出吸干水。

(3) 把白菜胆洗净，飞水，另外，把火腿肘子用沸水滚过，取出洗净。

(4) 把鱼翅、火腿肘子、白菜胆放入炖盅内，加入烧滚的淡上汤，调入精盐 9 克、白糖、胡椒粉和麻油，加盖，用纱纸封口，隔水炖 3 小时即成。

### 5. 菜胆炖鱼翅

原料：

滚煨好的金勾鱼翅 120 克，白菜胆 150 克，金华火腿片 20 克，淡上汤 300 克，精盐 3 克，味精 1 克，花生油 5 克。

制法：

(1) 将白菜胆飞水，捞起，滤干水，放入炖盅内。另外，火腿片用沸水滚过，取出，放在菜胆上，然后放上金勾鱼翅。

(2) 烧镬下油，放入淡上汤，调入精盐、味精，烧滚后，放进炖盅内，加盖，用猛火炖约 1 小时 30 分钟便成。

### 6. 广肚炖鸭

原料：

光鸭 1 只（重约 750 克），发好广肚 250 克，姜片 10 克，葱条 10 克，绍酒 20 克，淡二汤 500 克，淡上汤 1 750 克，精盐 9 克，味精 3 克，胡椒粉 0.5 克，花生油 25 克。

制法：

(1) 光鸭开背去内脏，敲折翼骨和腿骨，放入沸水中飞水，取出洗净，放入炖盅内，加入绍酒 15 克、精盐 7 克、味精 3 克、姜片 5 克、葱条 5 克、淡上汤，加盖炖 2 小时，取出，撇去汤面上浮油，撒上胡椒粉。

(2) 广肚切件，用沸水滚过。用油起镬，放入姜片 5 克、葱条 5 克爆香，溅入绍酒 5 克，放入淡二汤，精盐 2 克把广肚煨过，取出挤干水，放入炖鸭盅内，加盖再炖 30 分钟即成。

### 7. 花胶炖鸡脚

原料：

湿花胶 450 克，鸡脚 12 对，姜、葱各 10 克，绍酒 15 克，淡上汤 750 克，淡二汤 750 克，精盐 10 克，味精 7.5 克，花生油 25 克。

制法：

(1) 将鸡脚趾尖斩去，敲折脚骨，用沸水略滚过，隔起，放进炖盅内，加姜、葱各 5 克、味精、绍酒 10 克、精盐 6 克、沸水 750 克，炖 3 小时，去掉姜、葱，撇去汤面浮油，加入淡上汤。

(2) 将花胶放入沸水中滚过。

(3) 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 4 克，再放入花胶，把花胶煨过，取出，吸干水分，放进炖好的鸡脚里再炖 30 分钟。

### 8. 雪耳炖乳鸽

原料：

白鸽 2 只，猪瘦肉 100 克，大方粒火腿 25 克，干雪耳 25 克，姜 2 片，葱 2 条，绍酒 25 克，淡上汤 750 克，淡二汤 500 克，精盐 12 克，味精 5 克，花生油 15 克。

制法：

(1) 将白鸽宰净，开背，去内脏，敲折翼骨和腿骨。

(2) 把猪瘦肉切为大方粒，用沸水烫过，放入炖盅内，再加入火腿粒、白鸽（腹部向上）。姜、葱放在鸽胸上，加入绍酒 15 克、精盐 7 克、开水 750 克，炖至白鸽近熄时取出，倒出炖鸽原汤，拆掉白鸽腔骨和喉骨，拣出姜、葱和肉料，炖鸽原汤过滤。把鸽和炖鸽原汤放入炖盅内，再加入淡上汤。

(3) 雪耳用清水浸透，去除基部硬块，然后用沸水滚过。

(4) 猛火烧镬，加油，溅入绍酒 10 克，加入淡二汤、精盐 2 克和雪耳，把雪耳煨 2 分钟，捞起，滤去水，把雪耳放入炖鸽盅内，调入精盐 3 克，味精，加盖再炖 1 小时。

### 9. 竹笙炖双鸽

原料：

白鸽 2 只，猪瘦肉 100 克，火腿 25 克，湿竹笙 75 克，姜 2 片，葱 2 条，绍酒 25 克，淡上汤 750 克，淡二汤 500 克，精盐 10 克，味精 5 克，花生油 15 克。

制法：

(1) 将猪瘦肉洗净切为大方粒，飞水至熟，取出洗净。火腿洗净切为大方粒，然后把猪瘦肉粒、火腿粒放入

炖盅内。

(2) 把白鸽宰净，开背，去内脏，敲折翼骨和腿骨，飞水后取出洗净。

(3) 把白鸽（腹部向上）放入炖盅，姜片、葱条放在鸽腹上，加入沸水 750 克、绍酒 15 克、精盐 8克，炖至白鸽近烩时取出，倒出炖鸽原汤，拆去白鸽的腔骨和喉骨，去掉姜、葱及肉料，把炖鸽原汤过滤，然后把白鸽和炖鸽原汤放回炖盅内，再加入淡上汤。

(4) 竹笙切段，用沸水滚二次，洗净后挤干水。

(5) 用油起镬，溅入绍酒 10 克，放入淡二汤、精盐 2 克把竹笙煨透，取出竹笙，洗净，挤干水，把竹笙放入炖盅内，再炖 15分钟即成。

### 10. 西洋参炖鹧鸪

原料：

鹧鸪 1 只（重约 400 克），火腿 50 克，西洋参 40 克，姜 2片，绍酒 15 克，精盐 4 克。

制法：

(1) 把鹧鸪宰净，去内脏，飞水洗净。

(2) 火腿洗净后，切为大方粒，用沸水滚过。

(3) 将西洋参洗净。

(4) 把鹧鸪、火腿方粒、姜片、西洋参、绍酒放入炖盅内，加入沸水 750 克，调入精盐，加盖炖 4 小时即成。

### 11. 虫草炖鹧鸪

原料：

鹧鸪 2 只，冬虫夏草 15 克，炖料 1 份（猪腿肉粒 100 克，大火腿粒 25 克，姜、葱各 15 克），绍酒 15 克，淡上汤1 250克，精盐 6克，味精 5 克，胡椒粉 0.25 克。

制法：

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

(2) 将炖料、鹧鸪、绍酒、精盐、开水 750 克放入炖盅里，上笼炖至鹧鸪烩（约炖 2 小时 30 分钟）。

(3) 将冬虫夏草放进另一炖盅内，加入开水 100 克，炖透。

(4) 把炖烩的鹧鸪取出，拆去腔骨和喉骨，去炖料，再把鹧鸪放入炖盅内（腹部向上），将炖鹧鸪的原汤过滤后放入炖盅内，加入淡上汤、味精、胡椒粉及炖过的冬虫夏草和炖虫草原汁，再炖 40 分钟便可上席。

## 12. 鲜参炖鹌鹑

原料：

鹌鹑 4 只，猪瘦肉 100 克，火腿 25 克，鲜人参 60 克，姜 2 片，葱 2 条，绍酒 25 克，精盐 8 克，花生油 10 克。

制法：

(1) 鲜人参洗净后，放入蒸笼内蒸至软，切片留用。

(2) 将猪瘦肉、火腿洗净后，均切为大方粒，把猪瘦肉粒飞水。

(3) 把鹌鹑宰净，开背，去内脏，每只鹌鹑斩为 4 件，用沸水飞水。用油起镬，放入姜片、葱条，溅入绍酒

需要全本请访问 www.ertongbook.com