

# 對症

# 靚湯

一碗好湯，  
喝出營養，  
遠離疾病！



廣東省中醫院的  
公開湯譜

郭麗娜 主編

# 對症

# 靚湯

一碗好湯，

喝出營養，

遠離疾病！

廣東省中醫院的

公開湯譜

郭麗娜主編





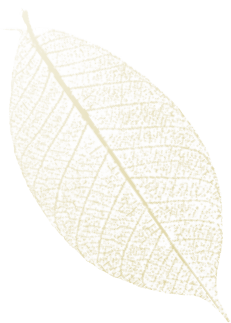
# 序

---

一方水土養一方人，北方人吃麵、南方人吃米飯，各地飲食習慣不同。在嶺南，煲湯喝湯的事情，每天在上演，特別是老一輩的傳統家庭。說到這，不得不佩服民間的智慧，老百姓的老火湯取材來自生活，將食材、藥材、草藥等經多種“排列組合”後，就有了不同功效的靚湯：有保健的，有順應四季的，還有對症某些小症狀與不適的。無法否認，這是屬於嶺南的瑰寶，更是粵人的驕傲。不是有開玩笑的說：嫁到廣東來做新婦，第一要事是學會煲湯。

香港作為粵傳統飲食文化的追隨與傳承者，老火湯這種飲食承載一抔情懷，伴隨着世世代代的香港人成長。一碗熱騰騰的湯不僅有美味，更多的是有“家”溫暖的味道。

但隨着生活改善、認識加深，以及愈來愈多人患上高血壓病、腎臟病、痛風等慢性病，老火湯的弊端也慢慢被人們認識，關注健康的人們觀點開始轉變，但始終無法割捨對湯的眷念。“民以食為天”，生病了也不例外，平常有點什麼小病小痛，多半是自己先對症煲點湯，注意飲食、休息，只是現在的年輕一輩，不再盲從老一輩的經驗，他們更相信



科學，更願意聽專業人士的意見，故此經常有人問我各種與煲湯有關的問題。確實無論在保健防病，還是輔助治病，經過改良的廣東湯還是功不可沒的。那麼問題來了，怎樣才能煲出一煲健康又美味、還能防病治病的靚湯呢？這本書可以給你答案。

本書以症狀為劃分，針對了 29 大種不同的症狀、疾病，給出對症的湯。但凡瞭解中醫的人都知道，中醫講究的是辨證論治，同一病或症狀，可以辨為不同的證，所以書中在每個對症內容下，按照不同的證或者不同表現的症狀分列小點，給出不同的對症，辨徵煲湯。條理清晰、簡單明瞭，是一本可以“拿來即用”的“湯書”。

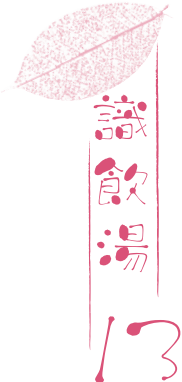
都市人工作繁忙，簡單、易獲得、操作方便是影響執行力的一個重要因素，此書所採用的都是平常容易找到、耳熟能詳的材料，而且書中配置了大量精美圖片，一目瞭然，實在不知道的也可按圖索驥。誠如廣東省中醫院呂玉波名譽院長所說：若您能在翻閱書籍同時輕鬆得到健康門道，是我們最大的快樂。這實際上正是我們所希望的，也是編寫此書的初衷。

郭麗娜



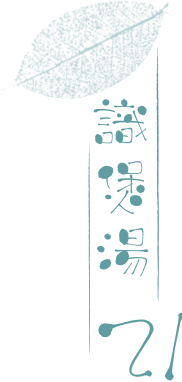
# 目錄

## 序 2



### 識飲湯 13

- 飯前喝湯還是飯後喝湯 14
- 在家喝湯還是在飯店喝湯 14
- “老火湯”的“三多三少” 15
- 多試試生滾湯 16
- 心急喝不了熱湯 16
- 喝湯好，吃肉更好 17
- 骨頭湯補鈣？差太遠 18
- 不要常吃湯泡飯 19
- 寶寶不能常喝成人湯 19
- 什麼樣的身體喝什麼樣的湯 20



### 識煲湯 21

- 老火湯、燉湯、滾湯各有風味 22
- 好鍋是煲好湯的利器 22
- 火候是好湯的關鍵 23
- 材料選擇與處理是煲好湯的第一步 24
- 藥膳湯水不要隨意亂放藥材 24
- 滾水下料還是冷水下料 25
- 讓湯變鮮美有妙招 25
- “清補涼”不能濫用 26
- 煲湯常用藥材 27



## 感冒

30

感冒初起 無法區分是風寒還是風熱感冒之時使用 31

葱白豆豉煲豆腐 31

清涕、痰白——風寒感冒，風寒感冒的外部誘因常常是着涼 32

薑糖蘇葉飲 32

痰黃——風熱感冒和風寒感冒的區別就是觀察痰的顏色，清、白的就是風寒，黃色的就是風熱感冒 33

薄荷雞蛋肉絲湯 33

暑濕——暑濕感冒 夏季大汗進入冷氣房就非常容易得暑濕感冒 34

香薷扁朴排骨湯 34

佛手瓜扁豆煲排骨湯 35

## 咳嗽

36

咳出的痰偏濃偏黃，痰量也多 38

魚腥草南北杏燉脊骨 38

魚腥草川貝桔梗燉豬肺 39

乾咳，咳不出痰，無痰 40

海底椰雪耳木瓜百合燉瘦肉 40

川貝雪梨燉豬肺 45

母杏燉甲魚湯 41

南北杏川貝燉豬脰 46

杏蘇燉豬肺 42

二冬百合燉瘦肉湯 47

霸王花南北杏煲豬肺湯 43

龍脷葉枇杷葉煲瘦肉 48

枇杷葉川貝煲瘦肉 44

沙參玉竹燉瘦肉 49

咽  
喉  
不  
適

◦ 50

普通的咽乾、咽痛，疼痛感較輕 52

羅漢果霸王花瘦肉湯 52

二冬百合煲瘦肉湯 54

無花果雪耳燉瘦肉 53

桔梗橄欖燉瘦肉 55

咽紅咽乾，而且腫熱、腫痛感特別突出 56

瓜蒌蘆根魚腥草煲豬肺湯 56

咽乾明顯，但是不痛 57

麥冬川貝雪耳燉燕窩 57

甲狀腺炎引起的咽喉異物感 58

胖大海貓爪草燉鷓鴣 58

脾  
胃  
虛  
弱

◦ 59

溫胃暖胃，針對吃不了寒涼東西的人群 61

良薑燉雞 61

良薑胡椒燉牛肚 63

金橘燉牛肉 62

健脾，祛濕 64

淮山茯苓扁豆燉瘦肉 64

布渣扁豆淮山薏米燉排骨 66

淮山土茯苓燉排骨 65

陳皮淮山蓮子煲瘦肉 67

補脾氣，不祛濕 68

淮山枸杞黨參北芪燉兔肉 68

太子參無花果煲瘦肉湯 69

消  
化  
不  
良

◦ 70

吃多了、吃太油膩導致的消化不良 72

山楂蘿蔔陳皮燉鵪鶉 72

春砂仁陳皮鯽魚湯 75

穀芽麥芽山楂燉瘦肉 73

雞內金淮山燉瘦肉 76

山楂淮山穀芽麥芽煲陳腎 74

獨腳金鷓鴣湯 77

吃得少、沒有胃口的消化不良 78

木瓜粟米花生魚湯 78

## 胃痛

◦ 79

胃寒痛——吃寒冷食物誘發疼痛或疼痛加重，用熱水袋敷一敷就會好的類型，天氣冷也容易痛的類型 81

淮山高麗參益智仁煲乳鴿 81      砂仁白果燉豬肚 83

黨參白朮益智仁煲鵪鶉湯 82      當歸生薑燉羊肉湯 84

用於胃寒痛，同時兼有益氣作用 85

黃芪砂仁豬肚湯 85      陳皮白朮燉豬肚 86

氣滯導致胃痛，多用於容易生氣、思慮過多的人群 87

佛手絲瓜滾魚片湯 87

## 慢性胃炎

◦ 88

胃陰虛——胃鏡表現為萎縮性胃炎，口乾，大便乾 90

石斛花膠燉瘦肉 90

消化不良、脾胃虛弱 91

猴頭菇陳皮生薑煲豬脷 91

脾胃虛寒、食少易胃痛的慢性胃炎 92

春砂仁五指毛桃豬肚湯 92

## 便秘

◦ 93

中老年人，難拉出，拉出的大便乾 95

當歸肉苁蓉燉豬紅 95

氣虛，很努力地憋才能拉出大便，大便不乾，老人家和小朋友較常見 96

五指毛桃燉雞 96

吃了熱氣的東西後大便乾，拉完肛門有灼熱感，大便很臭，健壯的大男人居多 97

蘆薈燉排骨 97

大  
便  
溏  
泄

。 98

脾胃虛弱導致拉肚子，大便稀軟不成形，這種大便往往不臭 100

蓮子淮山茯苓薏米煲水鴨 100      三豆薏米煲鯽魚 101

清熱為主，大便很臭，以4、5、6月居多 102

馬齒莧綠豆煲水鴨湯 102      馬齒莧芡實鯽魚湯 103

小  
便  
不  
利

。 104

利尿，針對尿不痛、一點點尿出 106

金錢草粟米鬚瘦肉湯 106      燈芯竹葉燉兔肉 108

車前子綠豆煲瘦肉 107

縮尿，針對夜尿頻繁 109

白果覆盆子豬小肚湯 109

月  
經  
不  
調

。 110

痛經 112

益母草紅棗燉瘦肉 112

艾葉當歸煲烏雞 114

益母草玄胡煲烏雞湯 113

鬱金白芍燉豬脰 115

月經量少 116

藥膳雞爪 116

阿膠當歸燉烏雞 117

貧  
血

。 118

針對貧血，以益氣補血為主 120

黨參當歸豬肝湯 120

豬肝補血湯 123

雞血藤黨參煲烏雞 121

核桃圓肉魚肚煲 124

黨參黃芪當歸羊肉湯 122

肥

胖

125

肥胖且沒有精神 127

淮山茯苓豆腐湯 127

黨參北芪雞絲燉冬瓜 128

濕熱型肥胖者，常常出汗黏膩，有口氣 129

西瓜皮荷葉滾絲瓜 129

海帶苦瓜煲豬骨 130

青

春

痘

131

青春痘多，滿臉通紅且油光滿面者 133

海帶薏米冬瓜湯 133

桃花丹參燉雞湯 135

綠豆燉鵪肉 134

皮

膚

乾

燥

136

皮膚繃緊、乾燥瘙癢 138

沙參玉竹麥冬雪耳燉瘦肉 138

江珧柱花膠煲海馬 139

眼

乾

眼

澀

140

肝腎虧虛，有腰膝酸軟、視物不清的中老年人 142

三子明目湯 142

女貞子枸杞燉烏雞 143

年輕人，包括夜貓族用眼過度 144

枸杞葉豬肝湯 144

桑葉枸杞滾豬肝湯 145

肝

氣

鬱

結

146

情緒不佳、煩躁易怒或鬱悶難舒 148

佛手延胡香附豬肝湯 148

柴胡白芍燉瘦肉 149

失眠、

多夢

- 身體虛弱、心悸失眠，有養心功效 152
- 麥冬蓮子百合棗仁燉豬心 152      靈芝百合蓮子燉瘦肉 156
- 小麥百合燉豬心 153      蟲草花百合棗仁芡實煲水鴨 157
- 小麥花旗參石斛煲竹絲雞 154      首烏藤煲烏雞湯 158
- 太子參麥冬柏子仁燉豬心 155

體質虛弱

- 老少咸宜，強身健體 161
- 蟲草花燉瘦肉 161
- 口乾心煩、皮膚乾燥 162
- 淮山枸杞花膠燉老鴿 162      花旗參麥冬燉鮮雞 164
- 沙參麥冬燉甲魚 163
- 久病大病、神疲乏力、聲短懶言 165
- 北芪黨參大棗燉生魚 165      北芪圓棗燉雞 167
- 黨參淮山燉鵪鶉 166      黨參淮山白朮燉烏雞 168

頭痛頭暈

- 頭部受風寒後疼痛 171
- 天麻川芎燉大魚頭 171
- 容易頭暈眼花、疲倦的頭痛 172
- 北芪當歸燉雞 172

暑熱

- 夏季天氣濕熱，感覺沒力氣、不想吃飯、口乾口渴、汗多而黏、尿短尿少 175
- 木棉花薏米扁豆瘦肉湯 175      荷葉冬瓜燉水鴨 179
- 土茯苓薏米煲草龜 176      大青葉鮮藕燉瘦肉 180
- 節瓜扁豆田雞湯 177      白茅根竹蔗煲豬骨 181
- 涼瓜蠔豉燉排骨 178
- 暑熱後出汗過多，導致自身感覺非常疲倦 182
- 黨參北芪雞絲冬瓜湯 182

畏手

夏天怕吹冷氣，冬天被子難暖 185

冷足

人參靈芝烏雞湯 185

鹿茸人參燉雞 188

、不

巴戟天肉蓯蓉羊肉湯 186

當歸黨參熟地羊肉湯 189

溫

肉蓯蓉核桃煲羊肉 187

腰

經常感覺腰膝酸軟無力 192

膝無

巴戟天牛膝燉瘦肉 192

千斤拔杜仲煲豬尾 195

酸力

杜仲黃芪燉瘦肉 193

杜仲桑寄生燉豬腰 196

軟

肉蓯蓉燉羊肉 194

鹿筋雞腳湯 197

風關

關節症狀如“天氣預報” 200

濕節

木瓜伸筋草豬蹄湯 200

、不

桑寄生杜仲燉烏雞 201

利

牛大力土茯苓瘦肉湯 202

跌

肌肉、骨骼有外傷 205

打

田七寬筋藤煲雞湯 205

田七黨參燉烏雞 208

損

田七當歸燉田雞 206

田七燉豬腳筋 209

傷

山楂田七燉豬脰 207

巴戟天續斷燉羊肉 210

白髮脫髮

211

過度疲勞、壓力大或大病以後出現白髮脫髮 213

黃芪枸杞燉瘦肉 213

杜仲首烏羊肉湯 216

首烏紅棗燉烏雞 214

四烏補益湯 217

三子燉豬腰 215

黑豆首烏煲烏雞 218

高血壓

219

有腰膝酸軟、耳鳴耳聾的高血壓人群 221

絞股藍杜仲脊骨湯 221

經常情緒暴躁，容易面紅耳赤的高血壓人群 222

夏枯草決明子煲瘦肉湯 222

合併有高血脂或肥胖的高血壓人群 223

葛根金針芹菜煲豬脰 223

冠心病

224

有舌暗、唇色瘀暗、面色暗的冠心病人群 226

鮮山楂燉鴨肫 226

海帶木耳肉片湯 228

太子參丹參燉瘦肉 227

腫瘤

229

胃癌 231

猴頭菇北芪燉雞 231

疾病過程中出現口乾咽乾 232

石斛麥冬燉水鴨 232

天花葛根燉水鴨 233

一般腫瘤人群 234

姬松茸無花果煲瘦肉 234

靈芝燉兔肉 235

索引（按筆畫順序） 236

# 識飲湯

俗話說「飯前喝湯，苗條健康；飯後喝湯，越喝越胖」，現代人當然傾向在飯前喝湯了。飯前喝上幾口湯，能增強飽腹感，降低食慾，減少隨之攝入的食物量；而飯後再喝湯容易導致營養過剩，造成肥胖。不過，如果想用喝湯代替米飯等主食來達到減肥的效果，就不是健康的減肥方式了。



# 1 飯前喝湯還是飯後喝湯

飯前先來兩碗湯，是很多廣東人的飲食習慣。喝湯真的是這麼簡單的一件事嗎？即使是飯前喝湯還是飯後喝湯這樣的時間問題也讓很多人很糾結。

對一般人來說，如果只是喝那麼一小碗湯，飯前喝還是飯後喝其實也不必太糾結，關鍵是看你喝多少以及身體狀況，要以感覺舒適為度。如果你喝得多，喝上個三四碗的，就會沖淡胃酸，把胃裏的位置佔據了，再吃下肉類和主食等，很容易出現因消化不良引起的胃痛胃脹。

如果是一些經常會感到胃脹、噯酸、燒心的人，這類人消化不好，飯前喝湯更不利於食物的消化吸收，所以應該飯後喝。

# 2 在家喝湯還是在飯店喝湯

有些人經常在外吃飯，總忘不了點上一煲心水湯水，甚至會對某家飯店的湯水情有獨鍾，時不時地約上三五好友喝上一次。飯店的湯水確實美味，但越是口感好的湯，嘌呤、脂肪越高。而且飯店裏的美味湯水加了一些家常湯水所不常用到的雞精、味精等進行調製，以增加鮮味，雖然留住了你的心，但並不比家裏的湯水更有益你的胃。所以，喝湯還是儘量在家喝，家裏的食材更令人放心。尤其是高血壓、高血脂、肥胖症患者，飯店裏的湯偏高的鈉含量，對健康很不利。



### 3 “老火湯”的“三多三少”

香港人喝湯講究多，喜歡喝老火湯。“老火湯”的“老”主要指的是“火候”，一般大眾普遍認為湯水煲得越久，營養精華析出越多，味道也更香醇。為了一鍋老火湯，主婦們常常會花上好幾個小時去用心守候，守出一份對家人濃濃的親情。

可就是這已流傳了幾百上千年的老火湯，卻與近些年高血壓、高血脂、高血糖等富貴病患者人數激增扯上了關係。專家通過調查研究發現，老火湯存在飽和脂肪“三多三少”的問題，“三多”是嘌呤多、飽和脂肪油脂多、有害成分多；“三少”是維他命少、蛋白質少、微量元素少。這是因為老火湯煲的時間一般都在三個小時以上，煲的時間越久，嘌呤溢出得就越高，肉類的蛋白質變性得就越厲害，維他命破壞得也越多。

嘌呤多會引起高尿酸血症，嚴重者會導致痛風發作。油脂多會增加心血管的發病率，如高血脂、冠心病、中風等，還會影響食物消化。

當然，我們並不是要丟棄老火湯這一習俗，老火湯不僅美味，也有相應的養生功效。只是不要多煲，一週煲上一次兩次就夠了。想天天喝湯，我們還可以用滾湯代替，又方便又快捷，一樣有養生功效。



## 4 多試試生滾湯

不用天天喝老火湯，可以把喝老火湯的習慣改為喝生滾湯或中火湯，既能滿足日常營養需求，也可以餐餐喝。生滾湯是最簡便快捷的，只需在水滾後加入材料煮 5~10 分鐘；中火湯時間稍長，視材料情況，製作時間約半小時。

喝慣了老火湯的可能覺得生滾湯、中火湯味道不夠濃郁鮮甜，只要在製作時搭配好食材是可以解決這個問題的。如果在材料裏放上一點紅蘿蔔或馬蹄，湯會甜一些；如果放上一些菇類，也可以提升湯的鮮味。

老人是最適合喝生滾湯和中火湯的，但有些老人認為火候不夠，湯會寒涼，在湯中加兩三片生薑就可以解決這個問題了。

## 5 心急喝不了熱湯

湯水的香味最能勾起人的食慾了，聞到家裏那股四溢的香味，心癢癢的。終於煲夠火候了，一揭開蓋子，有人就迫不及待盛上一碗滾燙的湯去大快朵頤，一邊被燙得直伸舌頭，一邊還是要往嘴裏送。

別急，這樣滾燙的湯會造成你的黏膜損傷；因為人體口腔、食道、胃黏膜最高能耐受的溫度在攝氏 60 度左右，超過這個溫度不僅黏膜損傷，長期愛喝熱湯還會增加患食道癌的風險。所以不妨多等一會，等湯稍涼再喝。

喝湯的速度也不能太快，太快了，等你意識到吃飽了，可能早已吃過了量，容易導致肥胖。細品慢飲，是一種多麼美妙的享受啊！還能給食物充裕的消化吸收時間，產生飽腹感，不容易發胖。

## 6 喝湯好，吃肉更好

“吃肉不如喝湯”，這是因為人們普遍誤認為肉的精華都跑到肉湯裏去了，所以肉湯才有那麼濃郁的鮮味，而肉就味同嚼蠟，不好吃，當然也沒什麼營養。

科學分析，肉湯的鮮味來自於肉類，經水煮後一些含氮浸出物溶於湯內，尤其是煲的時間越久，這種浸出物就越多，湯味也越鮮美。其實，這種鮮味只能滿足人的口感，並不能滿足人的營養需求。食物中的大部分蛋白質還是呈凝固狀態存留在肉裏，即使是煲2個小時以上的湯，湯中的蛋白質含量也只有肉中的10%左右，其餘的都留在“肉渣”中了。

“肉渣”的營養成分還是不少的。其實肉渣也可以很美味，也可以變成一道道菜餚，省錢。方法很簡單，買的時候可以挑一些肉質比較嫩的部位，也就是煮完還很滑的部位，這個問問肉檔老闆就知道了。其次還是要減少熬湯時間，煮中火湯，美味健康，湯渣還不會很柴。最後可以根據菜餚需要，把肉弄成絲、片或塊，和其他瓜、菜一起炒，或者弄點自己喜歡的醬料打個汁也已經很好吃了。方法多種多樣，動動腦筋動動手就行啦！



## 7 骨頭湯補鈣？差太遠

有些人聽過中醫的這麼一句話：“以形補形。”就是說吃什麼補什麼。這麼說就以偏概全了，喝骨頭湯就不一定能補多少鈣，如果想用這種方式補鈣，還是趁早打消這種念頭吧！特別是家中小孩有缺鈣症狀表現的父母們。



骨頭中的鈣能溶解在湯裏的量是很少的。有人做過試驗，用 10 公斤排骨熬成豬骨湯，湯中的鈣量還不足 150 毫克。一碗骨頭湯含有 2~3 毫克鈣。算下來，一天幾百碗骨頭湯才能滿足人體一天對鈣的需求。

只有離子狀態的鈣才能被人體吸收，而骨頭裏的鈣大多不溶於水或者難溶於水。有人認為，煲湯時放一點醋能析出更多鈣質，這也起不了多少作用。

如果真的需要補鈣，喝牛奶的效果就好多了。另外，芝士、大豆及其製品、綠葉蔬菜、芝麻醬等含鈣量也豐富，可以考慮用它們代替骨頭湯。

## 8 不要常吃湯泡飯

湯泡飯是將飯泡在湯裏一起吃，很多人喜歡這樣吃，尤其是一些小孩子，不僅好吃，還一下子就吞下去了，又快又省事。這種吃法千萬別養成習慣，因為沒有經過咀嚼的食物會增加胃的消化負擔，長期下來將引發胃病。所以吃湯泡飯不如在飯前喝幾口湯潤滑腸胃，或者將米飯煮得鬆軟一點。

另外，小孩吞咽功能不是很發達，經常吃湯泡飯，由於吞咽速度快，容易使湯汁米粒嗆入氣管，造成危險。故囫圇吞棗的壞習慣不但不利於健康，也是難以改正的生活態度。

## 9 寶寶不能常喝成人湯

“老廣”煲湯講究藥食同源，湯中常放有各種藥材，由於一次煲的量都是全家人的量，所以家人總是一起喝，連寶寶也不例外。這種大人喝的湯，寶寶是不適合喝的。

中醫認為寶寶為“稚陰稚陽之體”，飲食不宜太補，常用的溫陽、補血、補氣的藥材不要亂給寶寶喝。如果要給寶寶煲湯，可以用健脾胃的中藥，調理好寶寶的脾胃，寶寶的體質就好了。常用的健脾胃藥材有淮山、芡實、蓮子、茯苓、太子參、黨參、穀芽、麥芽、山楂等，給寶寶煲湯時分量不用太多。

## 10 什麼樣的身體喝什麼樣的湯

喝湯要根據身體的具體情況來選擇，要因人而異，因體質而異，因當時的症狀和需要而異，並且要適可而止，不要盲目亂喝，要改變一家人不辨體質地同喝一鍋藥膳湯的現象。

生活中過多攝入油、鹽是引發高血壓的主要原因。高血壓患者不要喝比較肥膩的老火湯，肥胖、高血糖、高血脂患者也一樣。煲湯常用的淮山、馬鈴薯、青紅蘿蔔、栗子、蓮子、眉豆等高澱粉質的食物對於糖尿病人來說應該替代一部分的主食，若把它們當菜吃，會不利於血糖的控制。南方人常用海鮮煲老火湯，所含的高嘌呤是引發痛風的元兇。老火湯含有的大量嘌呤會使痛風患者的病情加重，腰酸腿又痛，所以痛風患者不宜喝。嘌呤要依靠腎臟來排解，故慢性腎功能不全患者應儘量避免喝老火湯。老年人腎功能有所下降，營養需求不高，也應少喝老火湯。喝湯時還要根據自身或是家裏人的體質選擇合適的湯底，火氣比較旺盛的人可選擇清熱的湯底，如冬瓜、蓮子等；寒氣過盛的人可選擇比較補的參類湯底。





# 識 煲 湯



一般用冷水煲湯，湯就會是鮮的；用武火燒沸後再用文火煲出來的湯，湯就會是清的，這已經達到了煲湯的基本要求。可是有些人不小心放多了鹽，好好的一鍋湯難以入口，怎麼辦呢？此時可以把麵粉或大米縫在小布袋裏，放進湯中一起煮，鹽分就會被吸收進去，湯自然就變淡了；還可以放入一個洗淨的生薯仔，煮上幾分鐘，湯也能變淡。有些食材煲出來的湯比較油膩，如果想讓它變爽一點，可以將少量紫菜放在火上烤一下，然後撒入湯內，油膩感會減很多。

# 1 老火湯、燉湯、滾湯各有風味。

湯一般有三種製作方式：煲湯、燉湯和滾湯。製作方法不一樣，味道和適用性也不一樣。

煲湯一般是食材放入砂鍋煮沸後，再用文火煲 1~1.5 小時。這是比較常見的煲湯方法，湯味比較濃郁、鮮甜，一年四季都可以用這種方式煲湯。

燉湯是將食材和藥材放入燉盅，蓋要密封，隔水猛火燉，一般要燉 1.5~2 小時。燉湯能有效彙聚食材精華，連湯的香氣也一起保留在燉盅內，因此做出來的燉品原汁原味，營養價值較高。秋冬季可多喝燉湯，病後恢復期喝燉湯滋補效果也很好。

滾湯是將鍋中的水煮沸，倒入食材，食材煮熟就可以吃了。這種方法在 30 分鐘左右即可搞掂，有的甚至只要幾分鐘，方便快捷，何時都可以喝。滾湯營養素損失比較少，味道比較清爽。

## 2 好鍋是煲好湯的利器

想煲出既營養又美味的湯，選一口好鍋非常必要，現在市場上比較常見的煲湯工具有砂鍋、瓦罐、高壓鍋等。

**砂鍋** 是由陶泥和細沙混合燒製而成的，具有非常好的保溫性，能耐酸鹼、耐久煮，特別適合小火慢燉，製作的湯香味濃郁，是首選器具。新砂鍋最好煮一次稻米稀飯再用來煲湯，可以起到堵塞砂鍋微細縫隙，防止滲水的作用。

**瓦罐** 是由不易傳熱的石英、長石、黏土等原料配合成的陶土經過高

溫燒製而成，通氣性好、吸附性好、傳熱均勻、散熱緩慢，能讓食物迅速被加熱，並最大限度保留原料中的營養成分，煨出的湯滋味鮮醇。

**高壓鍋** 能在最短的時間內將湯品煮好，營養卻不被破壞，省火省電，但味道就沒有砂鍋、瓦罐煲出的湯好了。

**不銹鋼鍋** 不銹鋼鍋煮出來的湯較為清淡，也不宜煮一些加了中藥材的湯品；因為中藥裏含有很多生物鹼，加熱過程中會與不銹鋼發生化學反應，影響湯品的藥用效果。

### 3 火候是好湯的關鍵

處理好材料，把材料放進煲裏，放在爐灶上，就可以去做別的事情了。很多人煲湯是這麼做的，認為只要等上幾個小時再過來喝就行了，至於火候，沒什麼緊要。

其實，真正的煲湯是很講究火候的，火候有文火、武火。一般煲湯要先用武火燒開，特別是使用有骨髓的肉類食材時，要先用武火將血水、浮沫等雜質逼出來，以免湯汁混濁。等沸騰後調成接近爐心的文火慢慢熬煮，才能緩慢釋放出食材中的蛋白質、氨基酸等鮮味物質，使湯清澈濃醇。火力不要忽大忽小，容易使食材黏鍋，還影響湯的美味。



## 4 材料選擇與處理是煲好湯的第一步。

煲湯的材料不要用冷凍或保存時間過久的，必須是新鮮的，這樣才能保證鮮味足、異味小。肉類在煲湯前還要最大限度地去除血污，這樣煲出的湯才能湯色正，足夠清澈。廣東人去肉食腥味有一個很專業的名詞叫“飛水”，就是在烹製前將排骨、鴨肉、雞肉等放在開水中燙一下，去掉血水和一小部分油脂，“飛水”時可以整塊或整隻“飛水”，也可切大塊，不用切太小，這樣在流動的水中沖洗時才不會使營養流失。如果是煲魚湯的話，可以先將魚煎一下再煮，還可以放幾片薑去腥味。

雞鴨等材料煲湯前最好去皮去脂肪，不然湯會較油膩。

## 5 藥膳湯水不要隨意亂放藥材。

廣東人煲一鍋湯，總是離不開各種各樣的藥材，有健脾、祛濕、補氣血、潤肺、益胃、養腎……廚房就像個小藥舖似的。

一些主婦們喜歡互相交流經驗，如放什麼藥材對祛濕好，放什麼藥材對補腎好……很多人覺得別人喝得好，我煲湯的時候也將這種藥材加一點進去。別人用得好的自己用起來不一定好，更何況有些人採各家之長，將各種藥材一併放進去。藥膳湯水是很有針對性的，藥也是不能亂吃的，只有經過醫學驗證的藥材或驗方，才可以放心使用。而且一定要嚴格地把握用量和種類，不可盲目加入。一家人的體質各不相同，身體狀況也各不相同，特別是老人、寶寶和病人，更應謹慎。所以湯料的配方最好精簡一點，不要太雜太多。

## 6 滾水下料還是冷水下料

初學煲湯的人覺得只要把湯煲熟，至於是滾水下料還是冷水下料，這有什麼關係啊！當然有關係了。湯料最好是在冷水的時候放進去，這樣在加熱的過程中，肉外層蛋白質才不會馬上凝固，才可以充分地溶解到湯裏，讓味道可以慢慢滲透出來；如果等加熱到一定程度再加入湯料，這時候的湯料會很快熟透，味道不易散發到湯裏，煲出來的湯就沒有那麼鮮甜可口了。



有人煲到中途發現水不夠，又往湯裏面加水。這種做法很容易讓湯失去原味，影響湯的口感，所以在開始煮的時候水一定要加夠。如果真是加不夠的話，也只能加熱水下去，不可以直接加冷水。

## 7 讓湯變鮮美有妙招

一般用冷水煲湯，湯就會是鮮的；用武火燒沸後再用文火煲出來的湯，湯就會是清的，這已經達到了煲湯的基本要求。可是有些人不小心放多了鹽，好好的一鍋湯難以入口，怎麼辦呢？此時可以把麵粉或大米縫在小布袋裏，放進湯中一起煮，鹽分就會被吸收進去，湯自然就變淡了；還可以放入一個洗淨的生薯仔，煮上幾分鐘，湯也能變淡。有些食材煲出來的湯比較油膩，如果想讓它變爽一點，可以將少量紫菜放在火上烤一下，然後撒入湯內，油膩感會減輕很多。

## 8 “清補涼”不能濫用

“清補涼”是廣東的特色湯料，人們在夏秋季節常用“清補涼”煲湯。“清補涼”所配伍的藥材並不統一，有的以健脾祛濕為主，有的以滋陰潤肺為主。在購買“清補涼”煲湯時，一定要根據個人的體質來選擇，一般“清補涼”所選用的藥材裏，沙參、玉竹、百合具有清火滋陰作用；黨參、圓肉、枸杞子具有滋補作用；蓮子具有補腎健脾作用。一般煲湯時根據需要選其中的3~4種就夠了。愛吃熱氣食物、生活不規律又經常熬夜的人群容易上火，煲湯時可用有花旗參、胖大海、菊花的“清補涼”；常常出現氣虛、血虛的體弱人群，如老年人可用有紅棗、圓肉、黨參的“清補涼”；有消化不良、食慾不振、虛不受補症狀的脾胃虛弱的人群可以選用有淮山、蓮子、粉葛的“清補涼”。



## 9 煲湯常用藥材

嶺南地區的地理氣候導致香港虛熱、濕熱、脾虛的人相對較多，因而在居家生活中人們會常備一些相應的中藥材作為日常養生之用。這些藥材有：

當歸



性溫，味甘。補血活血，調經止痛，潤燥滑腸，補五臟，生肌肉，還有抗炎、鎮痛等作用。

薏米



性味甘、淡、微寒，歸脾、胃、肺經，有健脾利水、清利濕熱的功效。

淮山



性味甘、平，入肺、脾、腎經，有補中益氣、消渴生津的功效。

菊花



性味辛、甘、苦、微寒，歸肺、肝經，可疏散風熱，平抑肝陽，清肝明目，清熱解毒。

紅棗



性味甘、溫，歸脾、胃經，有健脾和胃、補虛益氣、養血安神等功效。

蓮子



性味甘、澀、平，歸心、肝、脾、腎、胃經，有補脾止瀉、養心安神的功效。

### 枸杞子



性味甘、平，歸肝、胃經，有安神養血、潤肺止咳、滋陰壯陽、治鬚髮早白等功效。

### 雪耳



性味甘、平，歸肺、胃經，有滋陰潤肺、養胃生津的功效。

### 沙參



性味甘、微苦，入肝、肺經，能養陰清肺、祛痰止咳，對咽喉乾痛有很好效果。

### 花旗參



性味甘、微苦、寒，入肺、脾經，能補氣養陰、清火生津。

### 芡實



性味甘、澀，有健脾除濕、固腎益精的功效，被視為延年益壽的上品。

### 百合



性味甘、微苦、微寒，歸肺、心、胃經，有養陰潤肺、清心安神的功效。

### 綠豆



性味甘、寒，歸心、胃經，是解暑消渴的常用食材。

### 茯苓



性味甘淡平，入心、肺、脾經，有益氣安神、健脾和胃、祛除濕熱的功效。

對症湯水





## 對症靚湯——廣東省中醫院的公開湯譜

作者  
郭麗娜

編輯  
龍鴻波

美術設計  
Sohand Lee

排版  
Sonia Ho

出版者  
萬里機構・得利書局  
香港鰗魚涌英皇道1065號東達中心1305室  
電話：2564 7511  
傳真：2565 5539  
電郵：info@wanlibk.com  
網址：http://www.formspub.com  
http://www.facebook.com/formspub

發行者  
香港聯合書刊物流有限公司  
香港新界大埔汀麗路36號  
中華商務印刷大廈3字樓  
電話：2150 2100  
傳真：2407 3062  
電郵：info@suplogistics.com.hk

承印者  
百樂門印刷有限公司

出版日期  
二零一七年四月第一次印刷

版權所有・不准翻印

All rights reserved.  
Copyright ©2017 Wan Li Book Co. Ltd. Published in Hong Kong by  
Teck Lee Book Store, a division of Wan Li Book Company Limited.  
ISBN 978-962-14-6305-0

本書原名《廣東省中醫院公開的對症靚湯》，本中文繁體字版本經原出版者羊城晚報出版社授權在香港出版並在香港、澳門及台灣地區發行。



感冒了，咳嗽了，便秘了……  
你知道喝什麼湯才正確呢？  
營養師教你煲出全家人的保健湯！

- 最簡單：煲湯材料平常易找，配有精美食材圖，照着做一下就上手
- 最安心：專業營養師提供湯方，既好喝又有效
- 最方便：症狀分類細緻，對症煲湯，拿來即用

本書介紹 100 多款餐桌上常見靚湯，由廣東省中醫院提供，包括煲湯、燉湯和滾湯。還附上食材的選購、器具的使用、火候的掌握等技巧，每道湯譜附精美圖片方便讀者識別煲湯材料。

全書突出對症、實用、方便的效果，所選的食材、藥材都是符合四季時令特點和不同人士的需要。



ISBN 978-962-14-6305-0



9 789621 463050



聯合出版集團

H.K.\$78.00

Published in Hong Kong

建議上架分類：食學