

粤式煲汤做法攻略

人才发展中心——伍材时

2023年3月

目 录

1.	粤式煲汤简介	2
2.	七星剑花汤	4
3.	花胶响螺肉红枣汤	6
4.	花旗参乌鸡汤	8
5.	石斛麦冬汤	10
6.	清润双雪汤	12
7.	四季清补滋润汤	14
8.	五指毛桃茯苓汤	16

1. 粤式煲汤简介

粤式煲汤简介

概述

- 粤式煲汤口味清淡，追求食材的天然本味，制作工序精细，需文火慢炖，且十分讲究食材搭配与养生食疗的功效。
- 粤式煲汤目前的品种已超过200种，理论上所有食材都可以做成煲汤，因而其品种还在不断增加。粤式煲汤烹饪技艺代表性汤品包括七星剑花汤、花胶响螺肉红枣汤、花旗参乌鸡汤等。
- 粤式煲汤的主要技巧包括：
 - 1、使用砂锅或者陶锅，它们的内循环性比较好，可以让食材更好的入味，还能够保证汤汁的口感。
 - 2、煲汤前鸡、鸭、排骨等主食材肉类，一定要焯水。
 - 3、水要一次性加足，小火慢炖时候不能加水，中途加水会让肉质遇冷收缩，破坏肉和汤的口感。
 - 4、不用放过多的香料、调味料和味精，放2片姜就足够了，能够让汤品尝起来更原汁原味。
 - 5、盐要等汤快煲好了再放，这样能够保持汤的香味。



2. 七星剑花汤

七星剑花汤

主要食材

- 汤料：七星剑花、无花果、百合、陈皮、蜜枣和胡萝卜。
- 适合搭配的主食材：鸡、瘦肉、排骨和猪大骨等。

做法步骤

- 1、将七星剑花洗净，用水泡软，胡萝卜去皮并用滚刀切成大块；
- 2、将主食材冷水下锅，加姜片一起煮开焯水，撇去浮沫后洗净；
- 3、将无花果、百合、陈皮和蜜枣洗干净，把所有材料放入炖锅中用大火煮开，转小火煲1.5-2小时；
- 4、煲好时加入适量的食盐调味即可出锅。



营养价值及适合人群

- 营养价值：用七星剑花煲出来的汤香甜绵滑，具有清心润肺、清暑解热、除痰止咳、滋补养颜的作用，有助于预防和辅助治疗脑动脉硬化、心血管疾病、肺结核、支气管炎、颈淋巴结核、腮腺炎等。
- 适合人群：老少皆宜，咳嗽和吸烟的人群可以多喝。

3. 花胶响螺肉红枣汤

花胶响螺肉红枣汤

主要食材

- 汤料：花胶、响螺片、红枣、玉竹、枸杞、淮山、党参和蜜枣。
- 适合搭配的主食材：猪大骨、猪蹄、鸡和鸽子等。

做法步骤

- 1、将花胶、响螺肉提前浸泡2-5小时，淮山、玉竹和党参浸泡20分钟；
- 2、水煮沸后加入主食材和姜片，再煮3-5分钟后捞水洗净；
- 3、将所有食材洗净，把所有洗净后的食材（枸杞除外）和主食材一起入锅，大火煮沸后改文火煲1.5-2小时；
- 4、起锅前5分钟加入枸杞和盐调味即可。



营养价值及适合人群

- 营养价值：滋阴养胃，补而不燥，花胶含丰富的胶原蛋白，是美容养颜之佳品，将红枣、百合和玉竹等食材配上猪骨头或鸡，既能养颜，又能滋补。
- 适合人群：老少皆宜，尤其适合孕产妇调理身体。

4. 花旗参乌鸡汤

花旗参乌鸡汤

主要食材

- 汤料：西洋参、淮山、红枣和生姜。
- 适合搭配的主食材：乌鸡、鸡、鸽子和猪心等。

做法步骤

- 1、花旗参切片，淮山削皮洗净，滚刀切块；
- 2、主食材斩大件，加姜片放水里煮开后，捞出冲洗干净；
- 3、将焯水以后的主食材和所有材料放进汤锅里，加入8碗清水；
- 4、大火煮开后，继续煮15分钟，然后转慢火煲1.5个小时，放盐调味即可。



营养价值及适合人群

- 营养价值：此汤有清热、解毒和补心益气的功效，多喝花旗参乌鸡汤可以达到降火、解酒清热和提神开胃的目的。
- 适合人群：老少皆宜，尤其适合上火的人群。

5. 石斛麦冬汤

石斛麦冬汤

主要食材

- 汤料：铁皮石斛、麦冬、玉竹、百合和蜜枣。
- 适合搭配的主食材：鸡、瘦肉、鸽子和排骨等。

做法步骤

- 1、将石斛、姜片和蜜枣洗净备用；
- 2、将主食材洗净并切块后加姜片焯水；
- 3、将所有食材一齐放入煲内，加适量清水；
- 4、用大火烧开后，等水煮沸后转小火煮1.5小时，最后放盐调味即可。



营养价值及适合人群

- 营养价值：此汤清热养胃，生津止渴，健脾养胃气，生体液，解渴饮。石斛有推动胃酸代谢，提升结肠平滑肌肠蠕动，促进消化吸收等功效。
- 适合人群：适合身体比较虚弱、四肢容易冰冷的人群。

6. 清润双雪汤

清润双雪汤

主要食材

- 汤料：雪耳、雪梨干、无花果、海底椰、玉竹、百合和蜜枣。
- 适合搭配的主食材：瘦肉。

做法步骤

- 1、用温水泡发银耳1-2个小时，如果用凉水则需要3-4个小时；
- 2、将瘦肉焯水，并把所有食材洗净备用；
- 3、锅里加适量的清水，把食材全部放进去，大火烧开，后转小火煲40分钟左右；
- 4、最后加入少许盐调味即可。



营养价值及适合人群

- 营养价值：此汤味道清甜滋润，美容养颜，清热降火，健脾开胃。
- 适合人群：适合容易上火和口干舌燥的人群。

7. 四季清补滋润汤

四季清补滋润汤

主要食材

- 汤料：淮山、芡实、杞子、红枣、虫草花、党参、莲子、无花果和百合。
- 适合搭配的主食材：鸡、排骨和龙骨等。

做法步骤

- 1、将主食材清洗干净，并斩大件，
- 2、将主食材焯水，期间撇去浮沫，焯水完毕后捞出洗净，并把所有汤料都洗干净备用；
- 3、锅里加入适量清水，放入生姜和鸡块，大火烧开后转小火煲2个小时；
- 4、最后加入少许盐调味即可。



营养价值及适合人群

- 营养价值：此汤能清心润肺和滋养肌肤，有清凉散热和滋补的功效。
- 适合人群：老少咸宜。

8. 五指毛桃茯苓汤

五指毛桃茯苓汤

主要食材

- 汤料：五指毛桃、淮山、茯苓、杞子和蜜枣。
- 适合搭配的主食材：鸭子、鸡、鸡爪、猪蹄和龙骨等。

做法步骤

- 1、将主食材清洗干净，斩成大件并焯水洗净；
- 2、将五指毛桃、淮山、茯苓、杞子和蜜枣洗干净；
- 3、锅里加适量清水，放入生姜，加入主食材和所有汤料，大火烧开后捞出浮沫，转小火煲2个小时；
- 4、最后加入少许盐调味即可。



营养价值及适合人群

- 营养价值：此汤有清肝降火、舒筋活络、止咳化痰、解毒消暑、益气生津、祛湿化滞和安神养颜的功效。
- 适合人群：老少皆宜，尤其适合皮肤容易干燥的人群。

致謝

中信证券股份有限公司

投行委人才发展中心

伍材时



中信证券
CITIC SECURITIES