



特约主持

魏瀚

巨蟹座,80后厨师。东方卫视首届顶级厨师冠军,巴黎蓝带厨艺学院荣誉勋章获得者,健康美食顾问,时尚专栏美食作家。

@hi小宝君 http://weibo.com/weihan630

说到好的汤,老火靓汤一定是首屈一指的。老火靓汤又称广府汤,是广府人传承数千年的食补养生秘方,慢火煲煮的靓汤。它火候足,时间长,既取药补之效,又取入口之甘甜。绝不是几十分钟就可以出来的快餐,需要煲几个小时才能体验到那种绵远流长。最地道的老火靓汤用万般温情煲煮,既是调节人体阴阳平衡的养生汤,更是辅助治疗恢复身体的药膳汤。好的汤,看起来汤体清亮透底,但是入口醇厚,吃完唇边还有粘稠感,这种满足又岂是文字可以说清

的。但凡在湿热地区生活的人,都需要靓汤的滋补。对于爱汤的人来说,有“不会吃的吃肉,会吃的喝汤”的说法。先上汤,后上菜,成为正确品汤固定的模式。好的汤,里面的炖料一般是不吃的。只贪那一口汤,会让人觉得太过于奢侈浪费。但是对于爱喝汤的人来讲,那里炖过的食材,精华已经全部融进汤里面,所以吃不吃倒是其次。记得四川有一道已经失传的名菜叫做“开水白菜”,看上去就如同开水煮了一颗菜心,细品之下才知道那

“开水”奇鲜无比。里面有老鸡,排骨,蹄髈,大骨慢熬7小时,再用肉末和蛋清扫汤,让汤看起来如同一碗清澈的白开水,再放入菜心。但这些都是传说中的场景,我本人做过还原,汤色始终停留在茶色,没有那么清澈透明,让人着实伤透脑筋。回归到家庭生活,我们并不需要“开水白菜”这样费工费时的功夫茶。只要是瓦罐里那一味浓香,就会让你周围的人挪不动脚步了。对了,汤虽好,但不要泡饭吃哦。不利于消化,又坏了汤头,得不偿失啊。

兰姨谈吃

熬啊熬,熬一锅清亮迷人的靓汤

一场秋雨一场凉,秋风带走了一部分暑气,好像也带回了些食欲。精简了一夏的饭桌上,碗碟陆陆续续又多了起来。秋日养生重在滋阴润燥,老火细熬慢炖几款滋补靓汤,自然是不错的。

浓郁厚重的食材却煲出清亮明亮,甜润迷人的靓汤

说到靓汤,最先想到的就是广东的老火靓汤了。

好酒之人不醉不归,广东人对老火靓汤的依赖,则可用“不够不归”来形容。那年8月到东莞出差,负责接待的阿媚是一个热情好客的少妇,每日晚餐都要领着我们去汤馆喝汤。着实领略了广东人对靓汤的深厚情意,也见识了广东人对各类食材无穷无尽的创意与聪明才智。还真是让人眼花缭乱,应接不暇呢!只见端上来的乳鸽、乌鸡、干贝、甲鱼、猪脚、排骨等各色汤品,与我们平素常吃的浓郁厚重大相径庭!只只清亮明亮,甜润清新,尤其是那例木瓜排骨汤更是给人留下了深刻的印象!完全没有想象中的甜腻,木瓜十分甜糯迷人,排骨更

汁多味纯,整个汤品清亮甘甜,让人回味无穷。急忙向阿媚请教汤的配方,却完全败给她那半生不熟的广东普通话,听得云里雾里,完全摸不着头脑。

从此开始留心老火靓汤,渐渐明白:“老火”,就是指熬制的时间要长,火候要足;而所谓的靓汤就是用老火将汤熬得越久越好喝。这样的汤是不需要加太多作料的,只需要加盐调味就可以了,鸡精味精之类反而会破坏汤的味道。当然,在煲汤前,将骨头等食材先焯水去除血水,是保证汤色清亮的关键所在,炖出的汤味道也才鲜美。一般都是用瓦煲来煲,水开后放进汤料,大火煮沸,再改小火慢慢熬制2-4小时而成。

大补食材取代中药要养生更要美味

煲老火靓汤操作起来并不难,但其中配料却有高深的学问。除了各类新鲜的食材,还需配以黄芪、党参、沙参等多种药材,更有蛇、鱼翅、鲍鱼等山珍海味。岭南地气湿热,长久居住,热毒湿气侵身,老火汤正是源于中医药理的食补良方。一方水土养一方人,若照单全收搬到南京,这汤就不合适了。

不过,借鉴广东老火靓汤的配方,撇开那些药材不用,单纯用日常食材煲出的汤却是绝对值得推荐的。在东莞吃的那道枣莲排骨汤,按原方子配料是猪龙(脊)骨1副,姜2片,红枣150克,莲子100克,木香3克,甘草10克。将猪骨焯水洗净后,与所有材料一起入锅加水大火烧开滚15分钟,再改文火煲3个小时,最后加盐调味即成。但我从小便对甘草味道极其反感,对那个木香也完全没有兴趣,就来了个改良:将甘草与木香弃之不用,只取红枣与莲子,且选用正当令的新鲜青莲子,鲜

嫩易烂,香糯软绵;怕味道单调,又加了一节新上市的老藕,那个鲜甜,岂是甘草能够比拟的!

后来,又用500克新鲜铁棍山药替代10克药材淮山,加上10克桂圆肉、15克枸杞与一只老鸭煲了整整一砂锅十分甜润的“淮山老鸭煲”。一家人吃得非常满意。尤其是老公,更是大力表扬:因为他一直固执地认为,吃饭就是吃饭,吃药就是吃药,将两者混为一谈,搞得吃饭也像吃药,那人生就太凄苦了。

其实,只要稍加用心,秋天大量上市当令果蔬都可以煲成靓汤的:鲜嫩的新花生配一个青木瓜,2个蜜枣,与250克排骨搭配就是清热润燥、美容养颜的木瓜花生排骨汤;还有冬瓜百合薏仁老鸭汤,蕃茄玉米猪肝汤,山楂排骨汤等等,都是秋季开胃进补的优质靓汤,清淡平和,且美味可口,对补充体内因夏天损耗的水分与精力是极为有益的。



老火靓汤之鸭肉白银汤

原料:鸭腿2只,白萝卜一根,银耳1朵,红枣4颗,葱2根,姜2片
做法:

- 1.将鸭腿焯去血水洗净,银耳水发后择去根部洗净撕成小朵,白萝卜削皮切成粗丝,入开水中焯下以去除萝卜味;
- 2.将鸭腿与红枣、姜片、葱结一起入砂锅加水,大火烧开,撇去浮沫,改小火盖好盖子炖至鸭肉酥烂;再将鸭腿捞起剔去腿骨,撕成肉丝,红枣、姜片、葱结捞出丢弃,下银耳小火炖20分钟;
- 3.将焯好的萝卜丝与鸭肉丝放入鸭汤中大火烧开,改小火炖至萝卜软糯透明,加盐调味后关火即可。

特点:鸭肉软烂,萝卜清甜,银耳脆爽,汤水清润鲜甜。滋阴去火,对秋燥极为有效。

老火靓汤之花生莲藕猪脚汤

原料:猪脚2只,新花生米1小碗,老藕一节,红枣4颗,枸杞1小把,姜一块,葱2根,花椒10粒
做法:

- 1.猪脚剁成小块洗净焯水,再冲洗干净,藕刮皮切滚刀块,姜拍散,葱打结,花椒、红枣置调料花椒盒内拧紧;
- 2.将焯好的猪脚块置于砂锅中,放入姜块、葱结,加清水烧开,撇去浮沫;下藕块大火烧滚后,改小火焖炖至猪脚酥烂,藕块软面;
- 3.下新花生米继续炖至花生米绵软(干花生米炖制亦可,但要提前与藕同时入锅才可炖至绵软)。
- 4.加盐调味,放十几颗枸杞一起翻滚10分钟即可。

花生、莲藕、红枣、枸杞都是补血益气的佳品,猪脚更有着十分丰富的胶原蛋白。尝鲜的同时,又能益气养颜,比温太医的药方可好吃多了!



兰姨,非主流资深煮菜老妈,会煮菜,会写作,阳光、坚韧、充满爱心。擅长家常菜的制作与烹饪。在给人家以特别滋养与关怀的同时,也希望更多的温暖和幸福在餐桌边延续。著有《温暖传家菜》一书。

@兰姨 lanerlove http://weibo.com/u/2161192371