

“宁可食无菜，不可食无汤”——广东人存在着浓厚的老火靓汤情结。广东省中医院余自强药师表示，药材煲汤有科学根据，关键在于纠正煲汤错误认识，对症下药。

余药师认为，广东靓汤主要有3大功效：一是佐餐，二是养生，也就是中医讲的“治未病”，三是辅助治疗。广东人代代相传的药材煲汤之所以能够流传下来，就是因为它的这3大功效和人们生活经验的丰富积累。

广东汤 ≠ 老火靓汤

广东汤其实丰富多彩，就家庭常用的做汤手法就包括有煲汤、炖汤、滚汤、羹汤4大类。而老火靓汤多是指这4类中煲得时间久的煲汤制法。

广东4大类汤中，冬天多采用滋补性强的炖汤制法；夏天多采用制作时间快的滚汤法，这种方法就是把蔬菜和肉片切得特别薄，待水滚之后放入铁锅中很快烫熟，因为材料入锅时间短因此保留了更多的营养成分，而且味鲜肉爽。春秋季节则做羹汤更好，因为羹汤稠浓适中，香滑可口。煲汤制法则在一年四季中都适用，可以根据不同季节和身体状况用不同的药材煲汤。煲汤时所用水一般为材料的4至5倍，用瓦罐煲2至3小时就可以了。如果一年四季中把4种广东汤的做法合理搭配，能够获得更均衡的营养，不要一年四季都只是采用煲汤这一种做法。

“煲二炖三”更营养

随着现代生活节奏的加快和饮食材料的精细化，煲汤时间太久也不适合。传统的“煲三炖四”（煲汤要3小时，炖汤要4小时）可以改为“煲二炖三”，如果是制作鱼汤，煲一个小时就足够了。

煲汤不是时间越长营养越好。如果煲得时间太久，嘌呤溢出就多，易引起高尿酸血症或痛风患者的痛风发作。同时煲的时间久，汤就越浓，越容易刺激胃酸的分泌，对于胃酸过多、胃溃疡、胃窦炎或近期有胃出血病史者不利。因此余药师也提醒，腹泻或胃肠功能较差的患者不要喝太多的老火靓汤。

“没有必要因为煲汤嘌呤溢出而全部否定煲汤”，余药师说，如果营养搭配合理，吃一点嘌呤也不怕。因此在广东汤的制作上，余药师才更提倡煲汤、滚汤和羹汤的合理搭配，并建议保证一周有一到两个鱼汤。

预制作也要讲究

很多人以为煲汤只要把材料一起放进锅里，水开了就好了，用余药师的说法就是“一煲熟”。其实，广东汤很讲究预制作。

首先选料上，一定要保证新鲜，除了新鲜的蔬果类、禽肉类，即使干品如药材、海味、菌品、腌制品等也不能过保质期。在做法上，滚汤的要求是肉一定要切得很薄，再用生油、生抽和生粉腌制10分钟，再放入锅中，这样才会入味、口感更好。煲汤时，骨头要用刀背敲裂，让骨髓容易溢出。对于一些有膻味的肉类，要在沸水中滚片刻（即“飞水”），再洗净。鲜虾，可以去壳之后，放在冰箱中2个小时，再制作就会更鲜。

药材煲汤时，药材的预处理更不可忽视。如田七，如果是用来养心的，就应该把田七和鸡膏（鸡的脂肪）用慢火炒片刻，然后将田七冷却、打碎。因为田七经过这种方式处理以后可以“去其凉性，存性强，通经活络”。杜仲用作补腰肾时，要洒淡盐水，用慢火炒到干为止，这样可以加强其入肾的功力。同一药材要起到不同的功效，对于药材预制作的方法也就不同。

余药师说：“只有把预制作做好，煲出的汤才好喝，同时又能达到强健身体的功效。”