

# 岭南汤神：煲汤用山泉水最有营养

## 余自强接受时报专访谈煲汤秘诀——

□本版撰文 时报记者 黄丽嫦

广东人“无汤不欢”，老火靓汤已成为广东饮食文化一道独特的风景线。然而，家家户户都晓得煲的老火靓汤，有人却是“煲出了名”，他就是有“师奶杀手”之称的广东省中医院药师余自强。

余自强在报纸、电台的栏目上“开讲”，向大众推荐融合了中医养生理念和现代营养学原理的养生汤水，因此赢得了“岭南汤神”的美誉，在珠三角地区拥有10万女“汤粉”。

日前，时报记者特地采访了余自强，向这位煲汤大师请教煲汤之道。而“汤神”也十分乐意与大众分享他的煲汤“秘诀”，余志强说广东汤最讲究的是汤适应时令而生，煲汤的食材最重要的是应节和新鲜，而煲汤用水也大有讲究，山泉水含丰富的矿物质和微量元素，易于汤料中有效营养成分的溢出，因此煲汤以山泉水为佳。

### 10余年潜心钻研 “汤经”出世洛阳纸贵

余自强是一个祖籍在潮汕的西关人，在西关这个广州吃最为出名的地方，老火靓汤是其饮食文化的一大特色。煲咸鱼头萝卜汤、竹蔗红萝卜茅根水或者霸王花、无花果煲猪肺等等极具广东特色的老火靓汤在他妈妈的巧手下变得美味可口。

1997年，他心中那颗“喜爱广东老火靓汤的种子终于破土而出。1997年，省中医二沙分院正式开诊，当时的建院口号是“放心在二沙”，二沙分院希望推出系列广东老火靓汤帮助病人调养身体，余自强就是当时这项工作的负责人之一。

当时余自强在心里琢磨：广东汤最大的特点是不寒不燥、不热不凉、咸淡适中、清润可口，但要配合病人调理身体，汤必定要加入药煲，如何保持广东汤的特点又能发挥其药膳功效？

当时余自强和他的同伴们根据各科医生提供的汤方一条一条的试验和改良，无论是单位的饭堂还是家里的厨房，整日飘着汤的浓香味。将汤方改良后，二沙分院最高峰时一口气推出了40多款汤，价格从七八块到二三十块，深受病人的喜爱，这在当时一度成为一段佳话。

从此，余自强对广东汤的研究就一发不可收拾，不但在广州日报等多家媒体开设煲汤专栏，更将各款靓汤集结成册出版，取名《今日靓汤》，分春、夏、秋、冬四册。第一辑的发行量就超过了30万册，后来应“汤粉”的要求在今年春节推出第二辑。

### 日日推荐靓汤 有赖“汤粉”天天支持

自从在广州众多媒体开设煲汤专栏后，余自强几乎每

天都会向市民大众推荐一款适应时节的靓汤。如何能保证每天都推出一款新的汤呢？余自强笑称，自己的背后还有一支实力强劲的后备军，这不仅包括广东省中医院同事们的研究心得，还有许多热心的读者纷纷通过电话、信件的方式向他推荐当地独具特色的养生汤水。

“有读者写信推荐了在东莞当地有‘男寿星’和‘女寿星’美称的两款汤——木瓜煲老鸭和木瓜煲猪肚，我们亲自试验过之后，发现效果不错，而且加入江瑶柱改良之后，汤更加美味，于是我们就采纳了这个汤。”



## 三大煲汤秘诀

在大多数人的眼中，煲广东的老火靓汤只要将材料放到煲里就完事，但实际上，煲一锅靓汤里头大有学问，对广东汤潜心钻研了十多年的余自强很乐意与市民大众分享他的煲汤秘诀。

### 秘诀1 顺应时令煲靓汤

广东人为何如此热衷于煲汤？余自强说，外人看广东人的药膳没什么特别，其实它内有乾坤，广东人进补分“春夏秋冬”，进食讲“寒热温平”，对身体的调理与进补也应顺应季节季节变化而变。总体来说，在调理和进补方面广东汤有三大功效：第一是佐餐，第二是养生，第三就是辅助治疗各种疾病。

广东天气炎热，人体需

要补充大量水分，饭前饭后一碗汤更是十分营养。至于养生方面，广东汤历史悠久，广东人都有很强烈的中医情愫，即便是煲汤也加入了大量平和的中药。“中医讲究顺应时令养生，春养肝、夏养心、秋养肺、冬养肾。春天广东山林瘴气多，是传染病的高发期，可煲竹蔗红萝卜马蹄茅根汤预防；夏天天气炎热，无论是单位、家里还是建筑工地都可

见到煲老冬瓜汤防中暑；而秋天天气干燥，此时以无花果、霸王花煲猪肺等清润的汤水为宜。”余自强说。而讲到辅助治疗疾病，在亲朋好友生病住院必送上一壶老火靓汤已经成为广东人的一种习惯。手术过后煲生鱼汤等已经为广东人所熟知。

时节上此时是秋天，正是各种水果丰收的归结，余自强就推荐可多用水果煲汤。

### 秘诀2 煲前多道程序令汤色增香

余自强说，煲汤传统上有“煲三炖四”（煲汤3小时，炖汤4小时）的说法，不过现代生活节奏快，而且食材都是经过精细化处理的，一般“煲二炖三”便行。在材料处理上，预处理十分关键。鱼片要用生抽、生油腌制后煲汤才爽口；鸭

肉、兔肉等带有异味的肉类要“飞水”之后才可煲汤；为了去除鱼的腥味，一般可先将鱼煎至微黄，这能让汤味更鲜美；鱼汤一般煲1个小时即可，煲的时间过长鱼肉全部溶化没有必要。

配料也十分讲究，几乎逢汤必用生姜，用以驱

寒祛腥，滋补汤品加红枣，清润汤品加蜜枣，驱寒祛湿时可加胡椒等。

此外，汤煲的选择也大有学问，专家认为，汤煲以选择质地细腻的砂锅为宜，劣质砂锅的瓷釉中含有少量铅，煮酸性食物时容易溶解出来，有害健康，内壁洁白的陶瓷煲很好用。

### 秘诀3 煲汤用山泉水为最佳

所谓汤水，煲汤自然离不开水。专家指出，煲汤的用水也需要特别注意。余自强就特别推荐用山泉水煲汤。讲到为何用山泉水煲汤效果最佳，余自强引用了李时珍《本草纲目》中描述山泉水的一句话：其源泉远清冷或山有玉石草木者为良。从字面的意思理解，好的山泉水应该是在人迹罕

至之处，周围如有茂密的森林植被等为佳。

在众多古代典籍的记载中，山泉水都被奉为上等饮用水，它极可能是有历史记载的、最早的被安全饮用、有益健康的水种之一。

而现代保健科学认为：山泉水涌现出地面前为地下水，经地层反复过滤涌出地面时，其水质清澈透明，沿

溪间流淌时又吸收了空气，增加了溶氧量，并在二氧化碳的作用下，溶解岩石和土壤中的钠、钙、钾、镁等矿物质元素，而具有保健成分。

余自强认为，山泉水用来煲汤，营养美味。山泉水中的矿物质和各种微量元素很丰富，用于煲汤不但可使汤更加绵滑，还易于食物中有效营养成分的溢出。

### 相关链接

#### 鼎湖山泉煲汤 “汤神”最推崇

说起用山泉水煲汤，相信很多老广们并不会陌生。但在繁忙的都市中，要接触到原生态的山泉水几乎是一种奢侈。

所幸的是，经过现代化的生产，现在市面上出现了众多或桶装或瓶装的山泉水，市民在家便可一尝山泉水的甘冽，其中以鼎湖山泉最为畅销。

据广东省饮用水行业协会提供的数据显示，来自广东肇庆鼎湖山泉有限公司的鼎湖山泉已经成为华南地区山泉水第一品牌，销量多年稳居行业第一。现在，越来越多的广东家庭选择鼎湖山泉桶装水，除了日常饮用外，现在用鼎湖山泉煲汤也成为一种风潮。

“岭南汤神”余自强也对山泉水煲汤倍加推崇，让老火靓汤更加鲜美、营养更加丰富的山泉水究竟是如何“孕育”而成的呢？

带着这个疑问，记者走访了鼎湖山自然保护区，亲身体验鼎湖山泉的水源地。据说鼎湖山是我国第一批自然保护区，同时被联合国教科文组织列为世界自然保护区，素有“活的自然博物馆”和“绿色宝库”的美誉。

走进自然保护区，只见保护区内景色优美，树木参天，流泉飞瀑千姿百态。这里雨量充沛，降水形式多样，使得鼎湖山脉的溪水四季不断，即使在冬天，这里的溪水也是“长流不息”。山中茂密的树木将溪流自然过滤成甘美的山泉水，其水晶莹剔透，清可见底，纯洁无污染，是天然地表水，其26项指标均符合国家地面水一类水质标准。

山泉水经过大自然的过滤所含杂质极少，水质软，清澈甘美，且富含多种无机物、微量元素，水分子团小，因此用于煲汤能令汤水味道醇和且无杂质。

但是因为山泉水从山体自然流出，属于自然状态下的水，水质会随着气候季节变化，因此要使山泉水保留着自然的状态并非易事。

鼎湖山泉公司就独创了“自然密滤”技术，这套独特的工艺技术对水质进行控制，剔除了水中的有害物质，保留了对人体健康有益的矿物质和微量元素，使得用鼎湖山泉煲出来的汤更能充分地显示出汤料的色、香、味。这或许是越来越多消费者选择鼎湖山泉来煲汤的原因。