

# 老火汤：为何难以走出广东的饮食文化珍品

谭子华

(广州市旅游商务职业学校, 广东 广州 510220)

**【摘要】**老火汤作为广东地区的传统名肴,以其独特的烹饪方法和滋补效果在广东地区深受欢迎。然而,尽管其历史悠久且口感独特,老火汤却未能在全国范围内广泛流行。本文通过分析老火汤在广东流行的原因以及在外地未能普遍推广的因素,探讨其地域局限性的根源。

**【关键词】**广东老火汤; 地域文化; 口味差异; 推广难度

## 一、引言

汤,如老百姓常说的“宁可食无肉,不可饭无汤”,在中国饮食中始终扮演着举足轻重的角色。它既是满桌佳肴中的一员,又深深镶嵌在中华博大精深的饮食文化之中。老火汤,这一广东地区的金字招牌,因其匠心独具的煲制工艺和滋养身心的特性而广受赞誉。然而,正如谚语所说,“一方水土养一方人”,尽管老火汤在广东地区声名显赫,但出了这个地域,却并未能掀起同样的热潮。本文意在深挖老火汤在广东备受宠爱之缘由,以及剖析其在更广泛地域内未能大展拳脚的原因。

## 二、汤的作用

汤在中国传统饮食中占据了举足轻重的地位,其重要性不仅体现在满足口腹之欲,更在于其对人体健康的积极作用。从营养学角度来看,汤能够有效地滋润肠胃、促进食欲,同时还具有滋补养生的功效。

1. 汤对于肠胃的滋润作用不容忽视。在烹饪过程中,食材中的营养成分和水分会部分溶解在汤中,使得汤成为一种易于消化、吸收的食物。当汤水进入肠胃时,能够迅速被身体吸收,从而起到滋润肠胃、促进新陈代谢的作用。特别是对于老年人、病患者等消化功能较弱的人群,汤的滋润作用更为显著。

2. 汤在增加食欲方面也具有显著效果。通过烹饪过程中的调味和食材搭配,汤可以呈现出丰富的口感和香味,从而刺激人的味蕾,引发食欲。特别是在炎热的夏季或食欲不振时,一碗清爽可口的汤往往能让人胃口大开。

3. 汤的滋补养生作用更是其独特魅力所在。在中国传统医学中,汤被视为一种能够调和气血、滋补身体的良药。通过合理的食材搭配和烹饪方法,汤可以针对性地补充人体所需的营养物质,如蛋白质、维生素、矿物质等。同时,汤中的药材和食材还能发

挥药用价值,如补气养血、滋阴润燥等。在广东地区,老火汤更是因其独特的烹饪方法和显著的滋补功效而深受人们喜爱。通过长时间的慢炖,食材中的营养成分得以充分释放并融入汤中,使得老火汤不仅口感醇厚,更具有显著的滋补效果。

汤在中国饮食中的作用不容忽视。它不仅能够滋润肠胃、增加食欲,还能起到滋补养生的作用。

## 三、中国菜关于汤的做法

中国菜中的汤品做法多种多样,包括炖汤、煲汤、滚汤等。每种做法都有其独特的特点和风味。其中,煲汤尤为注重火候和时间的掌握,以充分提取食材的营养和风味。

1. 炖汤:这是最常见的制汤方法之一。通常是将食材(如肉、骨头、蔬菜等)放入锅中,加入足够的水,然后用中小火慢慢炖煮。炖汤的时间一般较长,以便让食材的营养和味道充分融入汤中。这种方法制作的汤味道鲜美,营养丰富。

2. 煲汤:煲汤与炖汤类似,但通常使用更为精细的食材,如山珍海味、药材等。煲汤也注重火候的控制,一般需要小火慢煲,以保持汤的清澈和食材的原汁原味。

3. 滚汤:滚汤是一种快速制汤的方法。通常是将食材切碎或打成泥状,然后加入沸水中煮熟。这种方法制作的汤口感清爽,适合夏季饮用。

4. 煨汤:煨汤是将食材放入密封性较好的瓦罐或砂锅中,加入适量的水,然后用小火慢慢煨煮。煨汤的过程中,食材的营养和味道逐渐融入汤中,使得汤的味道更加醇厚。

5. 汆汤:汆汤是将食材切成薄片或细丝,放入沸水中汆烫至熟,然后加入调料制成汤。这种方法制作的汤口感鲜嫩,保留了食材的原味。

此外,还有一些特殊的烹调方法,如隔水炖汤、清蒸汤等。这些方法都注重食材的选择和火候的控

制，以制作出美味可口的汤品。

需要注意的是，不同的烹调方法适用于不同的食材和口味需求。在选择烹调方法时，应根据实际情况进行搭配和调整，以获得最佳的口感和营养价值。

而且，中国烹饪中做汤的烹调方法不仅注重口感和营养，还融入了中医养生的理念，比如会加入一些具有滋补、清热、祛湿等功效的食材和药材，以达到食疗的效果。

#### 四、老火汤的特点

##### （一）老火汤的特点

老火汤，作为广东及广东地区特有的传统烹饪方法，展现出独特且鲜明的特点。

1. 老火汤最为显著的特点是其冗长的烹饪时间。与一般的汤品不同，老火汤往往需要数小时甚至更长时间的慢炖。这种长时间的低温慢炖，不仅使得食材中的营养成分、胶原蛋白等充分溶解于汤中，还赋予了汤品醇厚细腻的口感。此外，长时间的炖煮也有助于食材风味的深度融合，使汤品呈现出层次丰富、回味无穷的滋味。

2. 老火汤在食材的选择和搭配上极为考究。为了达到滋补养生的效果，制作者会精心挑选具有药用价值和营养丰富的食材，如红枣、枸杞、当归、党参等中草药，以及与这些药材相得益彰的肉类或海鲜。这种科学的食材搭配，不仅增强了汤品的营养价值，还使其具有了特定的保健功能，如补气养血、滋阴润燥等。

3. 火候的掌握在老火汤的烹饪过程中具有举足轻重的地位。火候过大，会导致汤品中的营养成分被破坏，口感变差；火候过小，则无法充分提取食材中的营养成分，影响汤品的滋补效果。因此，制作者需要凭借丰富的经验和精湛的技艺，精确控制火候的大小和时间，以确保汤品在保持最佳口感的同时，最大限度地保留食材的营养价值。

4. 值得一提的是，老火汤还承载了深厚的文化内涵。在广东地区，老火汤不仅仅是一道菜品，更是一种文化的传承和表达。每一碗老火汤都蕴含着制作者对家人的关爱和对生活的热爱，是广东饮食文化中不可或缺的一部分。

老火汤以其长时间的烹饪、科学的食材搭配、精湛的火候掌握以及深厚的文化内涵，成为广东地区独具特色的美食佳肴。

##### （二）广东老火汤的烹调方法的技术要领

广东老火靓汤，顾名思义，是以长时间熬制、火候到家、味道鲜美而著称的汤品；传统上，瓦煲是煲制老火靓汤的首选器皿，故将此烹调方法称之为

“煲”；“煲”烹调方法需注意以下几点技术要领。

1. 选材丰富与讲究新鲜：广东老火汤的食材选择非常丰富，包括各种肉类、海鲜、蔬菜、药材等。而且，广东人特别注重食材的新鲜度，追求原汁原味，少用调味料，以保留食材本身的鲜美。

2. 长时间慢炖：广东老火汤之所以被称为“老火”，是因为其烹调过程中采用了长时间慢炖的方式。通常，煲汤的时间会维持在三个小时以上，甚至更久。这样的烹调方法能够使食材中的营养成分和风味物质充分溶解在汤中，使汤品更加浓郁、滋补。

3. 火候控制得当：在煲汤过程中，火候的控制至关重要。广东老火汤一般采用先大火后小火的烹调方式。大火能够迅速将汤水烧开，而小火则能够保持汤品的温度稳定，避免营养成分的流失，并有利于食材中营养物质的缓慢释放。

4. 注重汤品的清澈与口感：广东人非常注重汤品的清澈度和口感。在烹调过程中，他们会时刻注意撇去汤面上的浮沫和油脂，以保持汤品的清爽不油腻。同时，他们还会根据食材的特性和个人口味进行调味，使汤品口感丰富、层次分明。

5. 煲具选用考究：广东老火汤的烹调还特别讲究煲具的选用。传统上，广东人喜欢使用陶煲、砂锅或瓦罐等质地细腻的煲具来煲汤。这些煲具有良好的保温性和透气性，能够更好地保持汤品的温度和原汁原味。

广东老火汤的烹调方法特点包括选材丰富与新鲜、长时间慢炖、火候控制得当、注重汤品的清澈与口感以及煲具选用考究等方面。这些特点共同造就了广东老火汤独特的美味与营养价值。

##### （三）喝广东老火汤时，应注意以下几个问题

1. 煲汤时间：广东老火汤的煲煮时间通常较长，以便充分提取食材中的营养和味道。然而，过长时间的煲煮也可能导致营养成分的流失。因此，在煲汤时，应控制好时间，既要保证汤品的浓郁口感，又要避免营养成分的过度破坏。

2. 食材搭配：广东老火汤的食材搭配讲究多样化，但并非越复杂越好。在选择食材时，应根据个人体质和需求进行合理搭配。同时，也要注意食材之间的相克关系，避免产生不良影响。

3. 加盐时机：煲汤时加盐的时机很重要。过早加盐会导致食材中的水分排出，蛋白质凝固，从而影响汤品的口感和营养价值。因此，一般建议在出锅前根据个人口味适量加盐。

4. 喝汤量：虽然广东老火汤营养丰富，但也不能过量饮用。因为汤品中通常含有一定的脂肪和热

量, 过量摄入可能导致体重增加或其他健康问题。因此, 建议每周适量饮用, 以保持身体健康。

5. 特殊人群注意事项: 对于某些特殊人群, 如高尿酸血症患者、痛风患者等, 在饮用广东老火汤时需要特别注意。这些人群应避免摄入过多含嘌呤的食物, 因此在选择汤品和食材时要加以注意。

总之, 喝广东老火汤时应注意以上问题, 根据个人体质和需求进行合理选择和搭配, 以保持身体健康并享受美味的汤品。

## 五、老火汤在广东流行的原因

老火汤在广东地区的流行并非偶然, 而是多种因素共同作用的结果。

1. 广东地区独特的气候条件是促使老火汤流行的重要因素之一。广东地处南方, 气候湿热, 人们容易感受到湿气的侵袭。老火汤以其祛湿、滋补的功效, 恰好适应了当地的气候特点。长时间炖煮的汤品能够充分提取食材中的营养成分, 形成浓郁的汤底, 有助于祛除体内湿气, 增强身体的适应能力。因此, 老火汤成为广东人调节身体、抵御湿气的重要饮食选择。

2. 广东人的养生观念与老火汤的滋补效果相契合, 进一步推动了老火汤的流行。广东人历来注重养生, 他们认为通过饮食调养可以保持身体健康、延缓衰老。老火汤的滋补功效正好符合广东人的这一饮食理念。在炖煮过程中, 食材的营养成分充分溶解在汤中, 使得汤品具有丰富的营养价值。长期饮用老火汤, 可以滋补身体、增强免疫力, 从而达到养生的目的。

3. 老火汤烹饪精细、口感鲜美的特点也是其能够在广东地区流行的重要原因。广东人对美食的追求是出了名的, 他们讲究食材的新鲜、烹饪的精细以及口感的层次。老火汤在烹饪过程中需要精心挑选食材、掌握火候和时间, 以保证汤品的口感和营养价值。这种精细的烹饪方式和鲜美的口感使得老火汤成为广东人餐桌上的佳肴, 深受当地人喜爱。

老火汤在广东地区的流行得益于其祛湿滋补的功效、符合广东人的养生观念以及精细烹饪带来的口感鲜美。这些因素共同作用, 使得老火汤成为广东地区独具特色的饮食文化符号。

## 六、老火汤在外地为什么没有普遍推广

老火汤, 作为广东地区 (特别是广东) 的一种传统烹饪方式, 以其独特的口感和滋补效果深受当地人喜爱。然而, 尽管老火汤在广东有着深厚的文化底蕴和广泛的受众基础, 但它却并未能在全国范围内广泛流行。这其中涉及多方面的原因:

1. 地域文化与口味的差异: 老火汤的独特口感和烹饪方式, 与广东潮湿的气候和当地人的饮食习惯紧密相连。而在其他地区, 由于气候和饮食习惯的不同, 人们可能更偏好于其他类型的汤品或料理方式。

2. 烹饪时间和成本的限制: 老火汤通常需要长时间的慢炖, 以充分提取食材的营养和风味。然而, 在现代快节奏的生活中, 很多人可能没有足够的时间和精力去准备这样的汤品。此外, 一些珍贵的食材也增加了老火汤的成本, 使其难以成为日常餐桌上的常客。

3. 对传统烹饪方式的认知: 在一些地区, 人们可能对老火汤这种传统的烹饪方式不够了解, 甚至存在误解。这可能导致他们对老火汤的接受度降低, 从而限制了其在全国范围内的传播。

4. 饮食健康观念的差异: 随着现代饮食健康观念的普及, 一些人可能认为老火汤中的高脂肪和高热量不符合健康饮食的标准。这种观念上的差异也可能影响老火汤在全国的普及。

老火汤之所以难以走出广东, 主要是由于地域文化与口味的差异、烹饪时间和成本的限制、对传统烹饪方式的认知以及饮食健康观念的差异等多方面因素共同作用的结果。尽管如此, 老火汤作为广东饮食文化的重要组成部分, 仍然在当地享有盛誉, 并吸引着无数食客前来品尝。

## 七、结论

老火汤作为广东地区的特色汤品, 虽然深受当地人喜爱, 但由于地域文化与口味的差异、烹饪时间和技巧要求以及市场推广的不足等因素, 导致其在外地未能得到普遍推广。然而, 随着人们对健康饮食的关注度不断提高以及饮食文化的交流融合, 相信老火汤有望在未来走向更广阔的市场。

## 参考文献:

- [1] 广东老火汤文化研究团队. 广东老火汤的烹调方法与营养价值分析 [J]. 广东烹饪杂志, 2020 (5), 46-52.
- [2] 李华. 探究广东老火靓汤的养生之道 [J]. 健康饮食导刊, 2018 (3), 78-83.
- [3] 张晓红. 广东老火靓汤的四季配方与体质调理 [J]. 饮食文化研究, 2019 (4), 92-97.
- [4] 陈玉英. 老火靓汤的利弊分析与健康饮用建议 [J]. 广东健康时报, 2017 (6), 40-42.
- [5] 王丽娟. 广东老火汤的调味技巧与味道层次构建 [J]. 美食研究, 2016 (2), 35-38.