

健康生活系列

阿芳的家常好汤

A FANG DE JIA CHANG HAO TANG

蔡季芳◎著



元
睿
工
社

中国农业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

阿芳的家常好汤 / 蔡季芳著. —北京: 中国农业大学出版社, 2008.11

ISBN 978-7-81117-552-3

I. 阿… II. 蔡… III. 汤菜-菜谱 IV. TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第115355号

中文简体字版©2007年由 中国农业大学出版社出版发行

本书经由台湾台视文化事业股份有限公司独家授权出版, 非经书面同意, 不得以任何形式再利用。

著作权合同登记图字: 01-2008-2932

书 名 阿芳的家常好汤

作 者 蔡季芳 著

策划编辑 六睿工社

封面设计 北京水长流文化发展有限公司

出版发行 中国农业大学出版社

社 址 北京市海淀区圆明园西路2号

电 话 发行部 010-62731190,2620

编辑部 010-62732617,2618

网 址 <http://www.cau.edu.cn/caup>

经 销 新华书店

印 刷 涿州市星河印刷有限公司

版 次 2008年11月第1版 2008年11月第1次印刷

规 格 889×1194 24开本 5.5印张 150千字

定 价 15.80元

责任编辑 刘耀华

责任校对 王晓凤 陈 莹

邮政编码 100193

读者服务部 010-62732336

出 版 部 010-62733440

E-mail cbsszs@cau.edu.cn

阿芳的

家常好汤

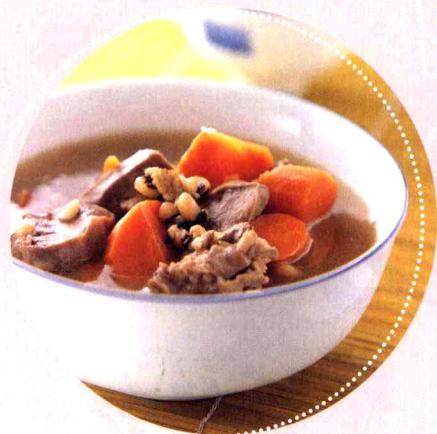
蔡香芳◎著



烧煮羹煲蒸炖封
清爽浓醇就一锅



胡萝卜饭豆
猪舌汤



酸笋鸭骨汤



红烧牛肉汤



柴把汤



西洋菜蜜
枣肝肺汤



外烩猪肚盅



菠菜猪肝汤

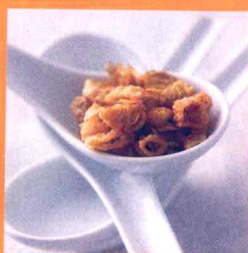
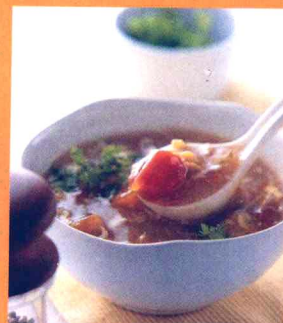


家常佛跳墙



炖罐鸡盅





作者序

喝一碗幸福汤

蔡香

婚前的阿芳在旅行社工作，参加访问团到了冰天雪地的新西兰，一餐一个人只能分到一碗汤，对于嗜汤的阿芳根本不够。同团的一位先生见阿芳可以把炒西兰花加上菜汁，再对点热开水，撒上胡椒盐变身成汤，于是餐餐都把他的那碗汤让给阿芳，一餐一碗热汤，换得了一辈子喝幸福汤的权利，那个人后来成了阿芳的丈夫。

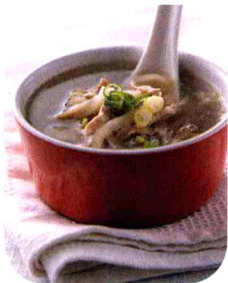
说起写“汤”谱，丈夫比任何人都赞成，因为只有他最了解阿芳对“汤”的痴与嗜。阿芳常挂在嘴上：可以不吃饭，喝汤喝到饱，若饭菜中没了汤，就不够圆满，像少了什么。要做饭，除了手上淘米入锅，脑子所想的便是今天煮什么汤。有了汤，再来搭配其他菜色，这个做菜的操作模式是阿芳的习惯。

这本书将一年四季随手可得的食材一一纳入，再以“实用”、“好操作”为原则，将汤品分类为“快手好汤”、“爽口清汤”、“香醇炖汤”、“明火煲汤”、“滑口羹汤”、“丰盛锅品”和“特色美汤”，一一整理，道数很多，但一点也不难，是阿芳家汤食的完整呈现，在阿芳家，“汤”是幸福的显影液，希望这一锅幸福汤也能在你家沸腾起来。



阿芳的家常好汤

目录



- 007 想喝什么汤？
- 008 认识家用汤锅
- 010 煮好汤·好技巧
- 011 认识调味好帮手

013

第1章

快手好汤

- | | |
|-------------------|-------------|
| 014 西红柿蛋花汤+丁香空心菜汤 | 020 菇菇汤 |
| 015 开阳粉丝汤+馄饨汤 | 021 榨菜肉丝汤 |
| 016 鸭胗汤+鲜鱼汤 | 022 菠菜猪肝汤 |
| 017 牡蛎汤+蛤蜊汤 | 023 沙茶猪血汤 |
| 018 葱香蛋包汤 | 024 贡丸汤+芋圆汤 |

025

第2章

爽口清汤

- | | |
|---------------|------------|
| 026 家常高汤：大骨清汤 | -040 麻油鸡 |
| 027 家常高汤：鸡高汤 | 041 麻油腰只汤 |
| 028 家常高汤：柴鱼高汤 | 042 金针肉丝汤 |
| 029 家常高汤：素高汤 | 043 鱿鱼螺肉蒜 |
| 030 薄皮辣椒鸡片汤 | 044 蒜瓣蛤蜊汤 |
| 031 香菇山药鸡汤 | 045 黄瓜鱼丸汤 |
| 032 萝卜排骨汤 | 046 旗鱼丝瓜汤 |
| 033 牛蒡子排骨 | 047 腌瓜鱼肚汤 |
| 034 竹笋鸡汤 | 048 柴把汤 |
| 035 西兰花肉条汤 | 050 西红柿牛滑汤 |
| 036 酸菜鸭肉汤 | 051 营养蔬菜汤 |
| 038 酸笋鸭骨汤 | 052 豆腐汆丸子汤 |

053

第3章

香醇炖汤

- 054 排骨酥
- 055 冬瓜排骨酥
- 056 苦瓜排骨酥
- 057 西红柿排骨酥
- 058 家常佛跳墙
- 060 炖罐鸡盅
- 062 药炖排骨

- 063 当归猪心
- 064 外烩猪肚盅
- 066 人参素肚汤
- 067 瓜仔鸡
- 068 金瓜炖牛肉
- 069 圆白菜封
- 070 苦瓜封



071

第4章

明火煲汤

- 072 青木瓜杏仁排骨煲
- 073 莲藕陈皮腱子汤
- 074 胡萝卜饭豆猪舌汤
- 076 西洋菜蜜枣肝链汤
- 078 四神汤
- 079 玉米清补凉
- 080 江浙腌笃鲜
- 081 腐皮白果瘦肉汤
- 082 福菜腩肉汤
- 083 冬菇黄豆凤爪汤
- 084 红烧牛肉汤
- 086 花生猪脚汤



087

第5章

滑口羹汤

- 088 酸辣汤
- 089 西红柿肉末羹
- 090 香菇赤肉羹
- 092 西湖牛肉羹
- 093 鸭肉羹
- 094 蟹腿冬瓜羹
- 095 鲈鱼苕菜羹
- 096 翡翠豆腐羹
- 098 鸡蓉玉米羹
- 099 鲜鲷芙蓉羹
- 100 沙茶鱿鱼羹
- 101 芦笋虾球羹
- 102 台式红烧鱼翅羹
- 104 港式排翅羹



105

第6章

丰盛锅品

- 106 菠萝苦瓜鸡
- 107 干贝芥菜鸡
- 108 紫苏梅子鸡
- 109 狗尾鸡
- 110 仙草鸡
- 112 清炖牛肉炉
- 113 红烧羊肉炉
- 114 姜母鸭
- 115 烧酒鸡
- 116 沙锅鱼头
- 117 沙锅狮子头
- 118 雪菜黄鱼锅



119

第7章

特色美汤

- 120 韩式人参鸡汤
- 122 泡菜豆腐汤
- 123 和风味噌汤
- 124 南洋肉骨茶
- 125 泰式酸辣海鲜汤
- 126 罗宋汤
- 128 海鲜巧达汤
- 129 美式玉米浓汤
- 130 培根洋葱汤
- 131 南瓜奶汤



快手
好汤



→ 将自来水煮滚，加入食材就可以很快完成。简单不一定就不好喝，因为汤的温度就会让人有满足的感觉，加上食材的鲜度，一样可以算是好汤。

爽口
清汤



→ 这也是一般家庭妈妈会煮的汤，萝卜盛产就以萝卜加排骨煮，竹笋盛产就煮笋汤，一般运用当令食材，加上肉类来烹煮。

香醇
炖汤



→ 有些食材以汤锅炉火烹煮，汤汁会不够清澈，因此利用电锅、炖锅以隔水加热或温热传导方式，炖煮出清澈醇香的汤来。

汤

想喝什么汤？

煮汤难吗？其实还好。首先是食材的搭配，其次是技巧的拿捏。阿芳将家常汤分为：

明火
煲汤



→ 广东人又称“靓汤”，将好的汤方食材加上文火及时间的烹煮，汤头温润是最大的特色，以炖锅、快锅才能做出最好的效果。

滑口
羹汤



→ 以淀粉水勾出羹汤，除了温度高、口感更细腻，因此是最容易让人感觉饱足的汤品。

丰盛
锅品



→ 只要有这样一锅汤，主菜、副菜一次搞定，烹煮通常分为两阶段，第一阶段煮熟，第二阶段后熟与食用同时进行，饱足后锅底见天。

特色
美汤



→ 学做特色美汤，在家常汤中也有独特风味，且老少皆宜，不必漂洋过海、下馆子，一样享受。

认识家用汤锅

一样的食材，放到不同的锅具中，以不同的火力、不同的加热方式，就会煮出不一样的汤汁质感。俗语“工欲善其事，必先利其器”，选对锅、用对方式，才能轻易煮出理想的好汤。

至于选对锅，不是一定要买得贵、选名牌，而是用得其所，因此阿芳就针对一般家庭可用于煮、炖汤品的锅具一一介绍。

单柄
平锅



这种锅轻巧好拿、导热快，一般容量不大，用来煮泡面、自来水汤或少人份的汤品较合适，市面上有各种不同材质，但以不锈钢或铝制为主。不锈钢锅若是钢质较差，烧煮会产生臭味；而铝锅则有厚薄之分，当然厚质者较为耐用，但很多人认为铝锅会令人有老年痴呆的疑虑，因此不用，其实只要不以钢丝球刷洗，就可免除这种疑虑。倒是已经调味的汤品，千万不要在铝锅中放置隔夜，因为汤中的盐会与铝锅产生化学变化，最好避免。

电炖
煮锅



这种锅是很多面摊用来保温、加热肉燥用的电锅，与传统电锅差别在于内锅用的是远红外线的陶土锅，直接与外锅导热，不需要借重隔水加热，用电瓦数比电锅低，适合长时间炖煮。使用时，先把食材放入锅中，以煤气炉煮滚，再移至电炖煮锅，煮出汤汁不稠糊，久煮也不易焦底，用来炖煮港式煲汤非常适合。

玻璃
汤锅



这种锅的材质是耐热玻璃，透明美观，耐温差性极高，从冰箱取出可立即上炉加热。因为聚温性高，可以当成一般汤锅，也可做出炖锅的效果，还可使用微波炉、电磁炉来做加热源。

附盖
汤锅



有盖的汤锅，是厨房中的必备锅具，一般家常爽口清汤，多半就用它以煤气炉火来煮，选购要以食用人数适用再大一些，而锅盖与锅身的密合度，也是煮汤节约能源及提高汤汁品质的一大因素。若是用餐时喜欢以电磁炉不断加热保温，就要选用不锈钢材质的锅为佳。

沙锅



聚热及保温性皆佳，锅型深浅适合不同的用法，煲汤及沙锅以深口锅为佳，只是耐温差小，热锅不宜冲洗，甚至煮好也要放上隔热垫，才不会遇上冰冷桌面，使沙锅裂伤。新锅开用，可先煮一次牛奶，利用牛奶中的油脂将锅缝填密，再以汤勺捞出即可。

煲盅



广东人每日煲汤用的陶土壶，价格很低，但相对消耗性颇高、易破裂，因此火力的控制不宜用快火，一般家庭可用汤锅、玻璃锅、快锅来替代。

传统
电锅



传统电锅可以说是普及率最高的锅，不管出国求学或移民，只要想开伙的就会备上一个。

电锅外锅本身是一个加热体，内锅放食材，中间加水采用隔水加热的方式，因此温度的变化较稳定，汤汁滚动的状态较文弱，只是蒸汽的温度，就能够让食物更入味、汤汁更清澈，用于炖汤类效果最好。

这种电锅使用及保养很容易，只是在锅冷却后，锅内的水最好要擦干，保持通风，才不会产生异味。

快锅



这是对阿芳帮忙最大的锅，因为它的烹调时间比起一般锅具节省3/4的时间及能源，而且不管是煮、蒸、炖、熬皆宜。不同的快锅，细部零件构造不同，因此可参考说明书的使用及保养方式，掌握安全的烹调。若家中没有快锅，也可用高压锅代替，炖煮时间依情况灵活掌握。

煮好汤 · 好技巧

至于煮汤的小技巧，在不同的食谱中会分述细节，但仍有一些技巧是实用法则。



自制
高汤块

有些料理需要高汤的提点，可参考书中高汤制法烹煮（26~29页）。

一次煮好可分次使用，因此可以利用制冰盒冷冻高汤块，制成高汤冰块，再适量取用（图A）。

也可以使用牛奶纸盒一盒盒冷冻，使用时撕破纸盒，方便无比（图B）。



低温
撇油法

汤头的浮油，可以边煮边捞，亦可煮好降温冷藏后，才捞去上层凝油，即可获得有味却无油的汤头（图A）。

汤汁
去沫法

煮汤时，食材中的蛋白质遇热会产生浮沫，为了提高汤汁品质，必须将浮沫撇除，除了一般以汤勺捞掉，另外还有两个聪明的方法：

纸巾贴沫法，以厨房无毛屑的纸巾，在汤面贴平再拖起，即可去净大部分的汤沫（图A→图B）。

蛋壳同煮法，将蛋壳一同烹煮，杂沫会附着在蛋壳上（图C），捞出蛋壳的同时会去除大部分浮沫。



认识调味好帮手

煮好了汤，虽然不错，但少了调味料的提点，就无法吸引人。

味精



说要加味精，很多人就摇头，其实味精没有想象中那么不好，问题常出在使用方式不对，味精的使用最好是在汤品烹煮完毕或食用前才加入。

随着味精不被人接受，现今的味精已演化为新一代天然味素，多半提炼自天然的食材，如鸡粉、高鲜味精、香菇粉，都带有浓浓的食材香及鲜味，可以依据个人喜好来选用。而新一代的味精，除了鲜甜味，还带有咸味，因此若是使用这些风味调味料，盐的用量要减少一些。

黑白胡椒



胡椒是一种香料，除了香气并带有辣味，多量食用后会导致出汗，但若在汤品上酌量添加，可以提升汤头的气味。

一般白胡椒为较细粉末，在中式汤品、清汤类使用较广；至于黑胡椒则有黑胡椒粒及黑胡椒粉之别，香气比白胡椒粉更浓。若将黑胡椒粒熬煮过，辣味极强，因此适合使用于酸辣汤、西式汤品等。

不过不管是哪一种胡椒粉，千万要少量采买，新鲜使用方为上品。若是大包装，则要分装小瓶使用，剩余则密封好放置冷冻保存，才能常保如新。

认识调味好帮手

香油



香油是由白芝麻炼出的油品，有浓浓的芝麻香，因为容易与黑麻油混杂，一般称为“香油”或“馨油”，在汤品熄火前滴入适量，便能产生画龙点睛的效果。在保存要点上，最好小瓶使用，避免长期摆在高温处，且用完瓶盖要盖紧，香气才不会打折扣。

提香料



如果只是简单煮锅汤，为了提高香气的变化，还可借用沙茶粉、油葱酱、油葱酥、蒜瓣酥，在熄火前加进一些，香气才能达到高峰。

沙茶粉



潮汕地区制作沙茶粉主要原料是花生仁、白芝麻、椰子、辣椒粉、花椒、大茴、小茴、桂皮、生姜、香草、木香、丁香、胡椒、咖喱、白芍、三奈、葱头、蒜、南姜、虾米、扁鱼干、精盐、白糖、花生油等几十种原料经磨碎熬制而成。适合烧烤等沙茶口味食品的制作。

第1章

快手好汤



最简单方便，清水煮滚，加入食材，美味自然来！





西红柿蛋花汤

材 料：西红柿2个 水5杯 鸡蛋2个 青葱1根

调味料：鸡粉1小匙 盐1/4小匙 香油1/4小匙

做 法：

1. 西红柿去蒂切大块，鸡蛋打散，青葱切段。
2. 西红柿块加水煮开，改小火再煮3~5分钟。
3. 用鸡粉及盐调味，改中火，打入蛋汁煮成蛋花，熄火前加入葱段及香油。

阿芳的
经验分享

打蛋花入汤时，火力不宜过强，以免蛋花过于涨泡，呈现老化的口感。如果有鸭蛋，改用鸭蛋煮出的蛋花汤更加美味。

丁香空心菜汤

材 料：丁香鱼干20克 水4杯 空心菜300克 蒜末1小匙

调味料：柴鱼粉1小匙 盐1/4小匙 白胡椒粉适量

做 法：

1. 丁香鱼用清水略冲，空心菜以择或切的方式截成段。
2. 再将丁香鱼加蒜末、水一起煮开，加盖以小火多煮5分钟，食用前加入空心菜段煮开，并加以调味即成。

阿芳的
经验分享

这是一道无油的蔬菜汤，汤头有浓浓的丁香鱼香气，除了以空心菜来烹煮，也可用苋菜来替代，且分量可以视需求增加。有时阿芳想瘦身，会用这一道汤品当成午餐的代餐，清爽中还能满足口感的享受。





开阳粉丝汤

材 料：虾米3大匙 大白菜300克 水5杯 粉丝1扎
调味料：柴鱼粉1/2小匙 盐1/4小匙 白胡椒粉1/4小匙

做 法：

1. 虾米泡软，大白菜切段，粉丝以冷水泡软并剪成段。
2. 用少量油爆香虾米，加入水及白菜段一起煮开后调味，熄火前加入粉丝煮滚即成。

阿芳的 经验分享

这道汤品的变化，除了大白菜可以用圆白菜、丝瓜、瓠瓜等食材来变化，也可在起锅前加入1小匙沙茶酱，风味又是大不相同。

馄饨汤

材 料：市售馄饨1盒 水4杯 小白菜2株 芹菜末2大匙
调味料：柴鱼粉1小匙 盐1/4小匙 香油1/4小匙 白胡椒粉少许

做 法：

1. 水烧开后，加入馄饨，改中火煮至浮起略涨。
2. 小白菜切段加入，并以调味料调味，熄火前加入芹菜末。

阿芳的 经验分享

馄饨汤也有人称为“扁食汤”，只是个头大小略有差异。市售冷冻馄饨极为方便，还可选择不同口味，调味料也可利用配在产品中的附加品。如果想要自己包，也不算很难，现包现吃，或是自制冷冻馄饨和备用。

