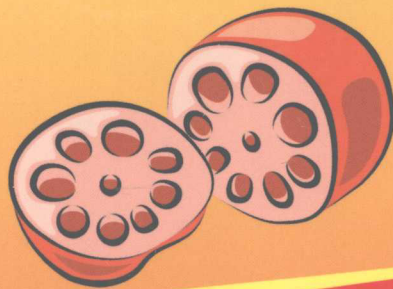


家常



汤煲



详步图解版

张恩来 © 主编



- **300**款精选家常菜 **600**幅步骤分解示意图
- **13**亿中国人健康饮食的新选择

营养美味 / 好学易做 / 一看就会



吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

家常汤煲 / 张恩来主编. —长春: 吉林科学技术出版社, 2010. 7

ISBN 978-7-5384-4753-8

I. ①家… II. ①张… III. ①汤菜—菜谱 IV. ①TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第081672号



主 编: 张恩来

责任编辑: 车 强 张伟泽 摄影指导: 杨跃祥 封面设计: 张 跃

版式设计: 董芳芳 王 骁 韩立娟 史红斌 林 凡 范俊松 汪 润

齐海红 郭久隆 王 静

吉林科学技术出版社出版、发行

版权所有 翻印必究

发行部电话/传真: 0431-85677817 85651628 85635177

85651759 85600611 85670016

编辑部电话: 0431-85629318 85635176

Email: jlkjbqs@163.com

网址: www.jlstp.com

社址: 长春市人民大街4646号 邮编: 130021

印刷: 长春第二新华印刷有限责任公司

如有印装质量问题, 可寄出版社调换

710mm×1000mm 16开本 10印张

2010年7月第1版 2010年7月第1次印刷

ISBN 978-7-5384-4753-8

定 价: 18.90元



汤煲

张恩来◎主编

家常汤煲

吉林科学技术出版社

吉林科学技术出版社

作者简介 Author



张恩来 20世纪80年代正式进入餐饮行业,在多家星级酒店如喜来登大酒店、水晶宫饭店、中华御膳集团工作,并陆续在多家报刊杂志上发表了数十篇关于中国烹饪研究的论文。1996年在北京成立张恩来美食工作室,对中国的传统烹饪文化进行深入挖掘、整理和研究,并开始出版关于中国烹饪方面的书籍。2006年回到天津,成立厨艺斋工作室,继续从事中国烹饪文化的研究及培训教研工作,至今已参与和主编烹饪类图书100余种。

邮箱: chefzhang@gmail.com
chefchang@sina.com

主 编: 张恩来

副 主 编: 张明亮

编 委: 崔晓冬 蒋志进 郎树义 刘凤义 刘志刚

前言

Foreword

每个人都希望拥有健康的身体，以预防和抵御病痛的侵袭，达到健康长寿的目的。而影响人们身体健康的因素有很多，其中最为重要的就是与我们日常生活密不可分的饮食。

家常菜谱，顾名思义就是要家常化、实用化、普及化，以满足不同地域美食爱好者日常饮食的需要。俗语说：“山珍海味干般好，不及家常日日鲜。”家常菜是随家而生，随食而存，随吃而在，它所透射出的是家庭厨房的浓郁芬芳，所反映的是家庭生活的情深意长！

随着生活水平的提高，人们的饮食结构发生了很大的变化，对一日三餐的饮食要求也在不断攀升，从以前的简单吃饱到现在的需要吃好，从以前的简单粗做到现在的精制细做，从以前的多多益善到现在的注重营养和健康……

为了满足大众对饮食方面不断增长的需求，我们特意为您编写了这套《详步图解版——家常菜》系列丛书。本套丛书按照家庭常用烹饪技法，分为《家常腌拌菜》《家常熏卤菜》《家常熘炒菜》《家常煎炸菜》《家常蒸煮菜》《家常焖炖菜》《家常烧烩菜》《家常汤煲》《家常主食》共九本。书中不仅对家庭常用的烹饪技法加以重点讲解，并精选了近300款菜例供您选择习作。书中所选菜例原料取材容易、操作简便易行、营养搭配合理，每道菜肴不仅配有精美的成品图片，更针对一些重点菜例加以多幅步骤分解图示予以说明，让您能够一目了然、快速掌握，烹调出色香味形俱佳且营养健康的家常美食。

愿此系列图书能成为您饮食方面的好帮手和好参谋，让您在掌握各种家庭美食制作方法的同时，还能够享受到烹饪带来的乐趣。

张恩来

2010年6月



蔬菜 食用菌



Shucaishiyongjun ▶▶

冬瓜八宝汤	16
奶汤白菜	17
上汤浸菠菜	17
西湖莼菜汤	18
菠菜丸子汤	18
雪菜笋汤	19
三丝豆苗汤	19
青笋金针汤	20
永万年青	21
芥菜鸭血羹	21
永肉丝菠菜粉	22
莴笋豆浆汤	22
碧绿蚕豆羹	23
芋片汤	23
西红柿鸡蓉汤	24
养生汤	25
金针番茄汤	25
开洋葱卜丝汤	26
榨菜肉丝汤	26
莲藕双豆瘦肉汤	27
芋头米粉汤	27
滋补野山菌汤	28
竹荪肝膏汤	29
莲子羹	29
太极蔬菜羹	30
黄金白玉汤	30
冬笋口蘑猪腰汤	31
五丝酸辣汤	31
草菇木耳汤	32
竹笋香菇汤	33

五味降压汤	33
上汤芥蓝	34
番茄豆腐鸡蛋汤	35
山药五宝甜汤	35
木耳黄花汤	36
粟米菜花汤	37
巧手长寿汤	37
口蘑锅巴汤	38
益血花菇汤	38
南瓜羹	39
清汤银耳鸭舌	39
翡翠松子羹	40
百合莲花汤	41
鸡汁娃娃菜	41
菠菜银耳羹	42
洋葱汤	43
黑木耳肉羹汤	43
口蘑汤	44
山药鸡蓉羹	45
冬菜豆芽汤	45
大枣银耳羹	46
火腿冬瓜汤	46
火腿白菜汤	47
羊肉萝卜片汤	47
冬瓜海鲜锅	48
盐菜虾干汤	49
清汤松茸	49



清汤素鱼圆·····	50
开水白菜·····	51
香菇茭白汤·····	51
家居番茄汤·····	52

畜 肉



Churou ▶▶

排骨黄芽汤·····	54
百合瘦肉汤·····	55
干贝瘦肉汤·····	55
猪蹄瓜菇汤·····	56
永丸子白菜·····	57
奶汤核桃肉·····	57
清炖排骨汤·····	58
清汤肉丸·····	58
番茄排骨汤·····	59
海带排骨·····	59
莲藕黄豆排骨汤·····	60
苦瓜鱼干排骨汤·····	61
排骨冬瓜汤·····	61
滋补狗肉汤·····	62
四君子汤·····	63
芋头排骨汤·····	63
醋椒丸子汤·····	64
花生排骨汤·····	65
淡菜排骨汤·····	65
海底松炖银肺·····	66
山药益气汤·····	66
猪皮蹄筋大枣汤·····	67
山药猪蹄汤·····	67
蛋蓉牛肉羹·····	68
苡仁猪肚汤·····	69



蛤仔猪肚汤·····	69
山药猪肚汤·····	70
菊花猪肝汤·····	70
猪肝黄豆汤·····	71
咸菜猪肝汤·····	71
五香牛尾煲·····	72
萝卜球牛尾汤·····	73
牛腩蔬菜羹·····	73
牛肉萝卜煮河虾·····	74
牛肉土豆汤·····	74
茄葱牛肉汤·····	75
萝卜牛肉汤·····	75
金菇肥牛汤·····	76
莲子牛肉汤·····	77
咖喱牛肉汤·····	77
桂圆牛肉汤·····	78
上汤蹄筋·····	78
牛肚酸菜汤·····	79
酸辣肚丝汤·····	79
十全大补汤·····	80
羊肉滋补汤·····	81
艾叶羊肉汤·····	81
萝卜狗肉汤·····	82
老姜肉片汤·····	83
萝卜猪肉汤·····	83
萝卜丝煮羊肉·····	84
连锅羊肉汤·····	84

清汤羊首·····	85
玉米香菇排骨汤·····	85
榨菜牛肉汤·····	86
丸子冬瓜汤·····	87
清香肉丸汤·····	87
雪耳肉片汤·····	88

禽蛋 豆制品



Qindandouzhipin ▶▶

松子鸭羹·····	90	菠萝鸡片汤·····	103
榆钱鸡蛋汤·····	91	鲜莲鸭羹·····	104
蛋青鸡肉汤·····	91	鸡鸭血汤·····	104
高汤炖煎蛋·····	92	甜味花羹·····	105
龙井鸡片汤·····	92	蛋蓉粟米羹·····	105
首乌鸭肝汤·····	93	鸡皮香菇汤·····	106
龙凤酸辣汤·····	93	椰子银耳鸡汤·····	107
鸡丝蜇头汤·····	94	奶汤八宝鸡·····	107
清汤竹荪炖鸽蛋·····	95	夜来香永鸡片·····	108
鸽蛋鲍片汤·····	95	凤吐牡丹·····	108
珍珠豆腐羹·····	96	花生红豆煲凤爪·····	109
金箱豆腐汤·····	96	枸杞红枣鸡汤·····	109
鸡蓉鹌鹑蛋·····	97	笋干香鹌煲·····	110
干贝烩豆腐·····	97	党参乳鸽汤·····	111
牛肝菌鸡脚汤·····	98	银耳鸽蛋汤·····	111
三色蒸蛋羹·····	99	红豆黄精乌鸡汤·····	112
菊花豆腐汤·····	99	人参乌鸡汤·····	112
皮蛋番茄汤·····	100	栗子淮山煲鸡脚·····	113
鸡片莼菜汤·····	100	气锅乌鸡·····	113
瑶柱鸡丝羹·····	101	白果莲子乌鸡汤·····	114
玛瑙鸡片汤·····	101	猴头菇鸡汤·····	115
豌豆鸡丝汤·····	102	雪耳炖鸭·····	115
骨汤烩豆腐·····	103	豆腐海参汤·····	116
		文思豆腐·····	116
		毛豆仁豆腐汤·····	117
		豆腐煮牛肉·····	117
		养心鸭血羹·····	118
		紫菜豆腐汤·····	119
		三色豆腐羹·····	119
		美味豆腐汤·····	120
		三美豆腐·····	121
		一品豆腐羹·····	121
		笋干老鸭煲·····	122
		油豆腐粉丝汤·····	123
		酸辣豆皮汤·····	123
		花生凤爪汤·····	124

水产



Shuichan ▶▶

芙蓉海底松	126
鲫鱼炖豆腐	127
奶汤鲫鱼	127
鲜鱼莼菜汤	128
鲫鱼豆芽汤	128
酸辣鱼丝羹	129
鲤鱼红枣汤	129
木瓜莲子煲鲫鱼	130
翡翠鱼米羹	131
鲜菌鱼丸汤	131
酸菜鱼头汤	132
青鱼头尾汤	132
醋椒鱼头尾汤	133
沙锅炖鱼头	133
西施玩月	134
酸辣鳊鱼羹	135
花瓣鱼圆汤	135
竹荪肥鱼	136
雪菜黄鱼汤	136
什锦浓汤	137
银针鸡汁鱼片	137
银丝黄鱼羹	138
清汤鱼肚卷	139
火腿鱼头汤	139
清永赤鳞鱼	140
银鱼苕菜羹	140
银鱼豆腐羹	141
银鱼木樨汤	141
清汤鱼肚	142
金针香菜鱼片汤	143
土人参鱼卷汤	143

老姜鲈鱼汤	144
苦瓜带鱼汤	144
天麻黄芪鲈鱼汤	145
苦瓜鲈鱼汤	145
玫瑰百合鱼片汤	146
菊花鱼翅羹	147
参芪鳊鱼汤	147
龙井虾片汤	148
虾丸银耳汤	148
百合虾仁汤	149
雨花捶虾汤	149
银耳鳊鱼汤	150
蛭子鹌蛋竹荪汤	151
橄榄螺头汤	151
萝卜丝蛤蜊汤	152
蛤蜊蛋汤	152
奶汤河蚌	153
参耳木瓜汤	153
蛤蜊黄鱼羹	154
鸡火鲍鱼汤	155
清汤鲍鱼丸	155
鸡枞鱿鱼汤	156
原汤鱿鱼	156
鱼翅鸡羹	157
山东海参	157
凤凰鱼蓉羹	158
华佗大补汤	159
香菇甲鱼汤	159





JIACHANGTANGBAO

家常汤煲

汤与羹的区别

TANYUGENGDEQUBIE

汤煲是我国菜肴的一个重要组成部分,在我国南北菜肴中占有重要地位,是中国传统的一种菜肴形式。它既可作正餐,又可作佐餐,是极富营养、最易消化的一种食物。汤煲有汤和羹的形式,其中既有联系,又有区别。

汤菜就是将加工成型的各种原料,放入汤锅内煮制而成,成菜过程中无需勾芡。汤菜的特点为汤清入味,主要食用汤汁,而非主料(或者以主料为辅,而汤汁为主),比如酸辣汤、蔬菜汤、鸡蛋汤等。

羹菜是指将切制成各种形状的原料放入汤锅内烧煮入味,用水淀粉(或鸡蛋、面粉、米粉等)勾成浓稠的芡汁食用,具有汤浓味醇,口感光滑的特点,其中比较常见的有海鲜羹、肉羹、蔬菜羹等。

从以上说明可以看出,汤羹均是由各种原料制作而成的流质或半流质菜肴,羹于汤的区别在于汤稀而清,而羹比较粘稠,主要是加入了淀粉的缘故。



汤煲养生功效

TANGBAOYANGSHENGONGXIAO

熏是将腌渍好的生料或已经烹调成熟及接近成熟的原料,通过烟气加热,使菜肴带有特殊烟香味,或同时使原料成熟的一种烹调方法。

●能够滋补强身

一般情况下汤煲类菜品均为趁热食用,这对增加人体热量,增强体内循环,抵御寒冷,扩张汗腺等都有积极的作用,有明显的滋补强身的保健作用。

●营养吸收充分

在制作汤煲的过程中,原料的有效营养成分均溶解于汤液中,有利于人体对营养成分的吸收、消化,我们常见的在妇女产后、病人手术后,利用鸡汤、人参羹进补就是这个道理。

●保护消化器官

人的五脏六腑随着人体的老化而逐渐衰老,而汤煲能够很好地保护人体消化器官,不给消化道增加负担,并且能起到养颜、滋补、增加人体水分的养生功效。



四季汤煲有讲究

SIJITANGBAOYOUJIANGJIU

大自然造就了人类,人类又生活在自然环境中。一年四季气温的变化,天地运转,春作夏收,秋储冬藏,花开花落,人身也随之受到环境的影响。古有云:春之时,其饮食之味,宜减酸益甘,以养脾气。当夏之时,其饮食之味,宜减苦增辛,以养肺气。当秋之时,其饮食之味,宜减辛增酸,以养肝气。当冬之时,其饮食之味,宜减咸而增苦,以养心气。具体的意思,其实就是要根据春夏秋冬不同气候,身体的不同状况定制不同的饮食习惯,食用不同的汤羹,以保证身体的健康。

●春季

是万物复苏,阳气生发的季节,其特色气候为多雨,潮湿,细菌也开始繁殖。此时应食用具有保健防病功效的汤羹,如用红枣配以其他配料制作而成的汤羹,能起到保肝,防止肝炎,增加免疫力的作用。

●夏季

夏天气候炎热,人体代谢旺盛,出汗多。多食用一些汤羹不仅能补充维生素、矿物质、氨基酸等,而且还可调节口味,增加食欲,消夏防暑,防病抗衰,对健康十分有益。其中比较常见的绿豆汤、银耳桂圆羹、食用菌汤、苦瓜汤羹等,能起到解暑防癌、强体的作用。

●秋季

秋季风干物燥,必须着重补充体液和水分,而水果和蔬菜除含有各种营养素外,还能滋阴养肺、润燥生津作用,故秋季可适量增加蔬菜水果的摄取量。此外对于中老年人和慢性病患者,可吃些具有滋补效果的汤羹,如红枣浓汤、胡萝卜桂圆汤、百合枸



杞汤等,有利于养阴清热、益肺润燥和清心安神。

●冬季

冬季寒冷,人体热量消耗大,需要培养,同时受外界气温的影响,体内可以储存热量,此时的补充营养很重要,例如多食用汤羹是防治感冒有效的方法。鸡汤、骨头汤、鱼茸汤、蔬菜汤羹可使人体得到充足的补充,增强人体抵抗力和净化血液的作用,能及时清除呼吸道的病毒,有效地抵御感冒病毒发生。

汤羹秘诀大公开

TANGGENGMIJUEDAGONGKAI

●选料新鲜

制作各种底汤,如清汤、奶汤等均要用鸡鸭,但以用老母鸡、老公鸭为宜。其他如猪排骨、猪肚、猪肘以及制鱼汤的鲜鱼等,均要求新鲜、干净,火腿蹄子、火腿棒骨等也要求保持其应有的颜色和味道。

●冷水入锅

动物性原料富含蛋白质和脂肪的营养物

质,这些物质如果突然遇高温,会马上凝固,形成外膜,或多或少地阻碍原料内部营养物质的外溢。把原料放入冷水锅内烧煮,由于冷水变成沸水需要一个过程和时间,而这个过程和时间可为营养素从原料中溢出创造条件,从而使汤汁味道越来越鲜美。

●掌握火候

正确掌握和运用火候,也是制作汤羹的

关键之一，这里的火候应包括两个方面，即火力的大小和加热时间的长短。正确地掌握和运用火候，是关系到制汤成功与否的关键之一。如制清汤，就要掌握旺火，小火（或微火）等几个阶段的正确使用，时间也要注意，特别是旺火加热的时间，并随时观察汤的变化；又如制奶汤，先用旺火将水烧沸，撇去血沫，加盖后继续用旺火烧煮，使之保持沸腾状态，直至汤白汤浓，香味溢出为止。

●除异增鲜

用于制汤的原料，大多有不同程度的腥味和异味，因此，在制汤时应加以一些去腥原料除去异味，增加鲜味。如制清汤，应酌加姜、葱和料酒；熬煮鱼汤可加入几滴牛奶或放点啤酒，不仅可以去除鱼的腥味，还可使鱼肉更加白嫩，味道更加鲜美。做肉骨汤时，滴入少许米醋，可以使更多钙质从骨髓、骨头中游离出来，增加钙质。

●时间长短

要使原料中的营养物质充分溢出进入汤汁内，一般需要较长的时间来制汤，但不是越长越好。一般地说，若用肉用型鸡或碎猪肉等易熟原料，时间可在2小时左右；若用猪棒骨、火腿骨头、老母鸡或猪爪等难熟的原料，则时间要长一些，约为3—4小时左右。

●不加冷水

在制作底汤时要一次性把水量加足，如果需要加水，也要加入热水或沸水，而不要中途加冷水。这是因为加入冷水会破坏汤汁中的温度平衡，使遇冷的原料表面紧缩形成薄膜，而影响滋味的释出。



●盐不早放

制汤时可根据情况，加入葱、姜和料酒之类的调料，目的主要是可以除腥增香。若放盐最好在制汤尾声时放入，否则盐的渗透作用，会使原料表面蛋白质凝固而影响汤汁本身鲜味的散发。

●撇净浮沫

汤中的浮沫多来源于原料中的血红蛋白，表面污物和水中的水垢等，当水温在80℃时，这些物质会飘浮在汤的表面，此时要用手勺将浮沫去除，直至撇净为止，以防影响汤汁的色泽和气味。

●清淡爽美

要想汤清、不浑浊，必须用微火烧，使汤只开锅、不滚腾。因为大滚大开，会使汤里的蛋白质分子凝结成许多白色颗粒，汤汁自然就浑浊不清了。如果汤太咸了，可以把一些大米装入煲汤袋或小布袋里，放进汤中一起煮一下，盐分就会被吸收进去，汤自然就会变淡了。对于油脂过多的原料煮出来的汤如果感觉特别油腻，可将少量紫菜置于火上烤一下，然后撒入汤内，可解去油腻；对于素汤，可以加入少许肥肉膘一起熬煮，可以增加汤羹的风味。

●注意惜汤

古语云“厨师要会当，先要会惜汤”。对于第一天没有用完的汤汁，要煮沸过夜，各种汤汁都要分开存放，不要串汤，因为汤是做菜的“本钱”，同时也是反映烹调技艺的一个重要内容。

汤羹常用调味料

TANGGENGCHANGYONGTIAOWEILAO

制作汤羹除了要选好原料，掌握好火候，还有一点非常重要，那就是要学会灵活的运用各种调味料，可以使汤羹的味道浓重淡雅，各具特色，气味芬芳，回味无穷。

●盐

盐是人体必需的调味品之一，是维持机体渗透压及体内酸碱平衡的主要成分。在汤煲中添加适量的盐，可以维持人体的水和电解质平衡、酸碱平衡，形成胃酸，促进消化。但食盐过量则有害无益，尤其对老年人、高血压、心脏病、肝脏病患者，更应减少每日食盐的摄入量。

●料酒

料酒又称黄酒、老酒等，为我国的特产，一般呈琥珀色，黄中带红，香气浓郁，醇厚可口。料酒的调味作用主要是去腥、增鲜，在制作鱼类、贝类、肉类汤羹粥时，加入适量的料酒，不但可以使一部分含油脂多的原料被溶解，还可以让汤羹的气味芳香、鲜美去腻。

●鱼露

鱼露是我国传统的调味品，它以味道鲜美，营养丰富，风味独特而著称。鱼露是以海杂鱼为原料，经过用盐腌制和保温发酵之后制成。鱼露色泽橙红色或橙黄色，具有鱼露独特的香味，在烹调汤羹时可以广泛使用。

●蚝油

蚝油是一种天然风味的高级调味品，其由鲜活的牡蛎或毛蚶和八角、姜、桂皮、黄酒、白醋、味精等加工而成。蚝油具有天然的牡蛎风味，味道鲜美，气味芬芳，营养丰富，适用于烹调各种肉类、蔬菜汤羹的调味。

●香糟

香糟是做黄酒剩下的酒糟加工而成，香味浓厚，含有10%左右的酒精，有与黄酒同样的调味作用。用香糟为调料烹制而成的汤羹粥菜品具有比较独特的风味，且能增加菜品的色泽。

●番茄酱

番茄酱是由新鲜、成熟的番茄去皮籽后加工而成的调味品。在汤羹里加入适量番茄

酱不仅可以生津止渴、健胃消食、凉血平肝，而且还可以丰富菜品的色泽和口味。

●胡椒粉

胡椒粉是由胡椒科植物胡椒的果实碾压而成，有白胡椒粉和黑胡椒粉两种。胡椒粉是汤羹里最常用的香辛调味料，可以有效地去除肉类的油腻和鱼肉的腥味，调节口感，令胃口大开，增进食欲。

●咖喱粉

咖喱粉是以姜黄粉为主料，加以适量的八角、桂皮、白胡椒、小茴香、甘草、辣椒等碾压而成，其色泽深黄，有轻辣重香，口味芳香，鲜辣开胃的特点。在汤羹里添加适量的咖喱粉，可以煮出有异域风味的特殊口味。

●陈皮

陈皮用于烹制汤羹菜肴时，它的苦味与其它味道相互调和，可形成独具一格的风味。在烹调中陈皮可以起到除异味、增香、提鲜的效果。用作香料，有增香添味、去腥解腻的功效。

●米醋

在制作汤羹时加入适量米醋，可以防止和消除疲劳；能降低血压和血清胆固醇，防止动脉硬化；具有杀灭和抑制多种细菌和病毒的作用；有助于食物中钙、磷、铁等物质的吸收等。



汤和羹都属于汤饮类菜，所以卤汁宽、制法多、讲究火工，其中除了常见的煮外，还可以用蒸、烩、炖、氽等烹调技法加工而成。

●煮

煮是制作汤煲菜肴最主要的烹调技法，是将生料或经过初步熟处理的半成品，放入大量的汤汁或清水中，先用旺火烧沸，再用中、小火煮熟的一种烹调方法。常见的煮法主要有水煮和汤煮等，用此方法可作水煮鸡肉煲、豌豆浓羹、鸭方汤、羊肉汤、水煮蟹羹、牛肉枸杞羹、虾仁海虾汤等菜肴。

●汆

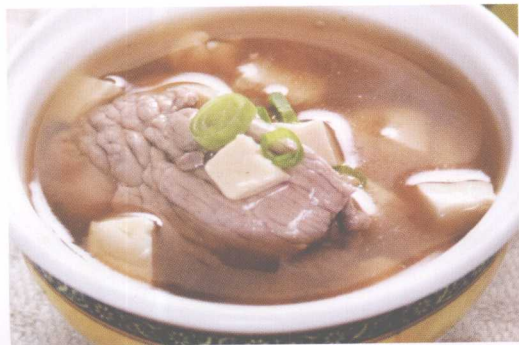
是将原料加工成丝、片、小块、花形、茸、丸子等形状，放入沸水汤锅内，快速烫熟的一种烹调方法。汆菜多用于制作汤菜，要求操作迅速。常见的汆菜技法主要有沸水汆、温水汆、热水汆和鲜汤汆等。用此方法可作汆肉片黄瓜汤、肉片榨菜汤、鸭胗花羹、鲫鱼萝卜丝汤、汆三片汤、鸡茸龙须羹、鸡茸鲍鱼汤、鸡茸豆苗汤等菜肴。

●熬

熬是制作汤羹常用的烹调方法，是将加工成片、丁、丝、条等较小原料或者粮食类原料，放入净锅内，加入汤水和调味品，用旺火烧沸，再用中、小火熬至熟烂的一种烹调方法。用此方法可作白肉片熬菠菜粉、肉片酸菜汤、鱼肉豆腐羹、花生红枣汤、鸡丝白菜汤等。

●汤爆

汤爆是把质地脆嫩的生料加工成片、丝



或花刀状，放入沸水锅内焯片刻，捞出放汤碗里，再注入沸汤冲烫而成菜。汤爆菜加热时间极短，刀工处理后的原料要求厚薄、大小、粗细一致，操作前应调好调味汁，以缩短烹制时间，并使菜肴入味均匀，质地脆嫩，形色美观。用此方法可作汤爆双脆、汤爆墨鱼花、汤爆牛百叶、汤爆双鲜、汤爆鸡胗、汤爆海螺片等菜肴。



●清炖

先将原料放沸水锅内焯一下，去掉血污，放入炖锅内，加清水（或汤汁）和调味料，用慢火炖至成熟的一种方法。清炖菜有原汁原味、汤鲜味浓、质地酥软的特点。用此方法可作清炖排骨汤、清炖鸡块、乳鸽香米粥、乌鸡人参汤、炖雏鸡煲、清炖牛舌尾、清炖牛尾等菜肴。

●烩

是将加工成片、丝、条、丁等形状的各种生或经过初步熟处理的原料，一起放沸汤锅内，用旺火制成半汤半菜的菜肴。烩菜中大部分需要勾芡，少量不用勾芡。从操作方法上，烩菜可分为汤烩、清烩、烧烩和糟烩等。常见的菜肴有汤烩乌鱼蛋、三丝羹、三丁汤、汤烩口蘑白肉、虾仁豆腐羹等。

●蒸

是把生料经过加工，加上各种调味料和



足量汤汁等，置蒸笼内，再以蒸汽加热至成熟和酥烂，原质原味，味鲜汤纯的一种烹调

方法。蒸菜操作简便，容易掌握，使用比较广泛。常见菜肴有蒸珍珠鸡、清蒸丸子、清汤鸭子、什锦鸽子汤等。

●煨

煨是制作汤羹菜肴比较常见的烹调技法，是将经过炸、煎、煸、炒或焯水的原料，放入陶制锅内，加入调料和汤汁，用旺火烧沸，再用小火长时间煨至熟烂的烹调方法。煨菜和焖菜比较形似，区别在于煨加热时间比焖长，汤汁一般比焖宽，通常不用勾芡。常见菜肴有煨全鸭煲、红枣猪肘羹、牛肉香菇汤、糟煨冬笋汤、汤煨甲鱼等。

产妇饮汤禁忌

CHANFUYINTANGJINJI

许多女性分娩之后，家人为了其尽快恢复身体状况，也为了促进乳汁的分泌，总免不了会给产妇准备美味可口的菜肴，特别是要炖一些营养丰富的汤羹。然而，假如没有掌握好科学的喝汤时机以及汤羹的营养搭配，很容易会适得其反，最终给孕妇留下健康隐患。

●早期不宜大量喝汤

产妇在产后1~2天内，由于机体组织滞留的大量水迅速返回血管内，血容量增加。若产后大量喝汤，就会加重心肾负担。此外多喝汤有催乳作用，而此刻的新生儿吮吸能力较差，胃容量小，母乳进量有限，故很容易导致乳汁瘀滞，导致产妇乳房胀痛。此时产妇乳头比较娇嫩，很容易发生破损，一旦被细菌感染，就会引起急性乳腺炎，乳房出现红、肿、热、痛，甚至化脓，增加了产妇的痛苦，还影响正常哺乳。因此，产妇喝汤，一般应在分娩一周后逐渐增加，以适应孩子进食量渐增需要。

●高脂肪浓汤不宜喝

有人给产妇做汤，认为越浓、脂肪越多营养就越丰富，以致常做含有大量脂肪的猪蹄汤、肥鸡汤、排骨汤等，实际上这样做很不科学。因为产妇吃过高脂肪食物，很少吃含纤维素的食物，很容易会使身体发胖，影响体态美。并且产妇吃了过多的高脂肪食物，会增加乳汁的脂肪含量，婴儿对这种高脂肪乳汁不能很好吸收，容易引起新生儿腹泻，损害婴儿身体健康。所以此刻的产妇应

多喝一些含蛋白质、维生素、钙、磷、铁、锌等较丰富的汤，如瘦肉汤、蔬菜汤和水果汁等以满足母体和婴儿的营养需要。同时还可防治产后便秘。

●不宜多喝姜汁汤

产妇在分娩之后，由于腹壁松弛，盆腔压力减少，加上卧床不动，胃肠蠕动减弱，容易造成便秘，而姜汁汤性温味辛，过多饮用会加剧便秘症状。

●不宜喝加药营养汤

许多家庭，喜欢为产妇炖各式滋补鸡汤，然而据医学研究证明，不少营养滋补药都或多或少含有激素，微量激素进入乳汁，婴儿吃后，易引起性早熟。



想煲出既营养美味又养生的汤羹,选一口好锅是必要的,而市场上比较常见的工具有砂锅、瓦罐、汽锅、不沾汤锅、电饭锅、高压锅等。

●砂锅

砂锅是由陶泥和细沙混合烧制而成的,具有非常好的保温性,能耐酸碱、耐久煮,特别适合小火慢炖。用砂锅制作而成的汤羹香美浓郁,能更好的保存食材的原汁原味,是制作汤羹类菜肴的首选器具。

●瓦罐

瓦罐是由不易传热的石英、长石、粘土等原料配制成,经过高温烧制而成,经过这一过程,原本柔软的泥罐变成了坚硬结实的瓦罐。在我国,民间用瓦罐制作汤羹的历史源远流长,它除了具有良好的耐高温,传热均匀,散热慢的特性以外,还有养生的独特功效。正是因为这种特性,能让食物在瓦罐中迅速被加热,最大限度的保留原料中的营养。

●汽锅

汽锅是制作汤羹类菜肴非常好的工具。汽锅是由紫泥制成形似火锅烧制而成的陶器锅。由锅体和锅盖两部分组成。锅体中心有一下粗上细的锥形通气孔。锅盖由通气孔套在锅口上,上下汽孔相通。烹制汽锅菜肴时把汽锅放进蒸锅(蒸锅内的水能接触汽锅底部为宜),用小火慢蒸煮,使蒸气由汽锅中的汽管进入汽锅,进而化汽为水,待原料熟烂即可。

●汤锅

市场上汤锅的种类较多,其中按照材质分有铝制、搪瓷、不锈钢、不粘锅等。铝汤锅

的特性是热分布优良,传热效果是不锈钢锅的很多倍,且锅体较轻。但铝锅不易清洗,而且铝是对人体有害的物质,也不适合长时间存放食物,制作好的汤羹要尽快取出。

搪瓷锅的慢热特性很适合制作汤羹类菜肴,其相对比较好洗,但搪瓷锅的热分布不好,易糊锅底,并且存在有毒物质析出的问题。

不锈钢汤锅是由铁铬合金再掺入其他一些微量元素而制成的,有人认为它金属性能稳定,耐腐蚀,也有人认为其金属元素也有游离,对人体有害。

不粘锅又名特富龙汤锅,其使用简便,易于清洗,但生产特富龙等品牌不粘和防锈产品的关键化工原料——全氟辛酸铵(PFOA)“对人类很可能致癌”,为安全起见,还是少用为宜。

●高压锅

高压锅是家庭中常备的锅具,是利用气压的上升来提高锅内温度,促使食物快速成熟,从而达到省时、节能的效果。用高压锅快速制作汤羹,对于一些忙碌者,也是一种不错的选择。有些人认为用高压锅煲汤很不理想,营养会大量流失。其实不然,用高压锅煲出来的汤羹应该说更有营养,因为高压锅煲汤羹是在一个密封的环境下,营养是不会流失的。当然用砂锅煲汤羹味道会好些,不过沙锅不是密封的,因些营养也会流失一些。

●电饭煲

电饭煲是一种能够进行蒸、煮、炖、煨、焖等多种加工的现代化炊具。它不但能够把食物做熟,而且能够保温,使用起来清洁卫生,没有污染,省时省力,是家庭不可缺少的用具之一。现在的电饭煲早已大大超出当初只用来做主食的局限了,用电饭煲制作一些汤羹类食品也变得非常方便快捷。





蔬菜 食用菌

Shucaishiyongjun

家常汤煲

