

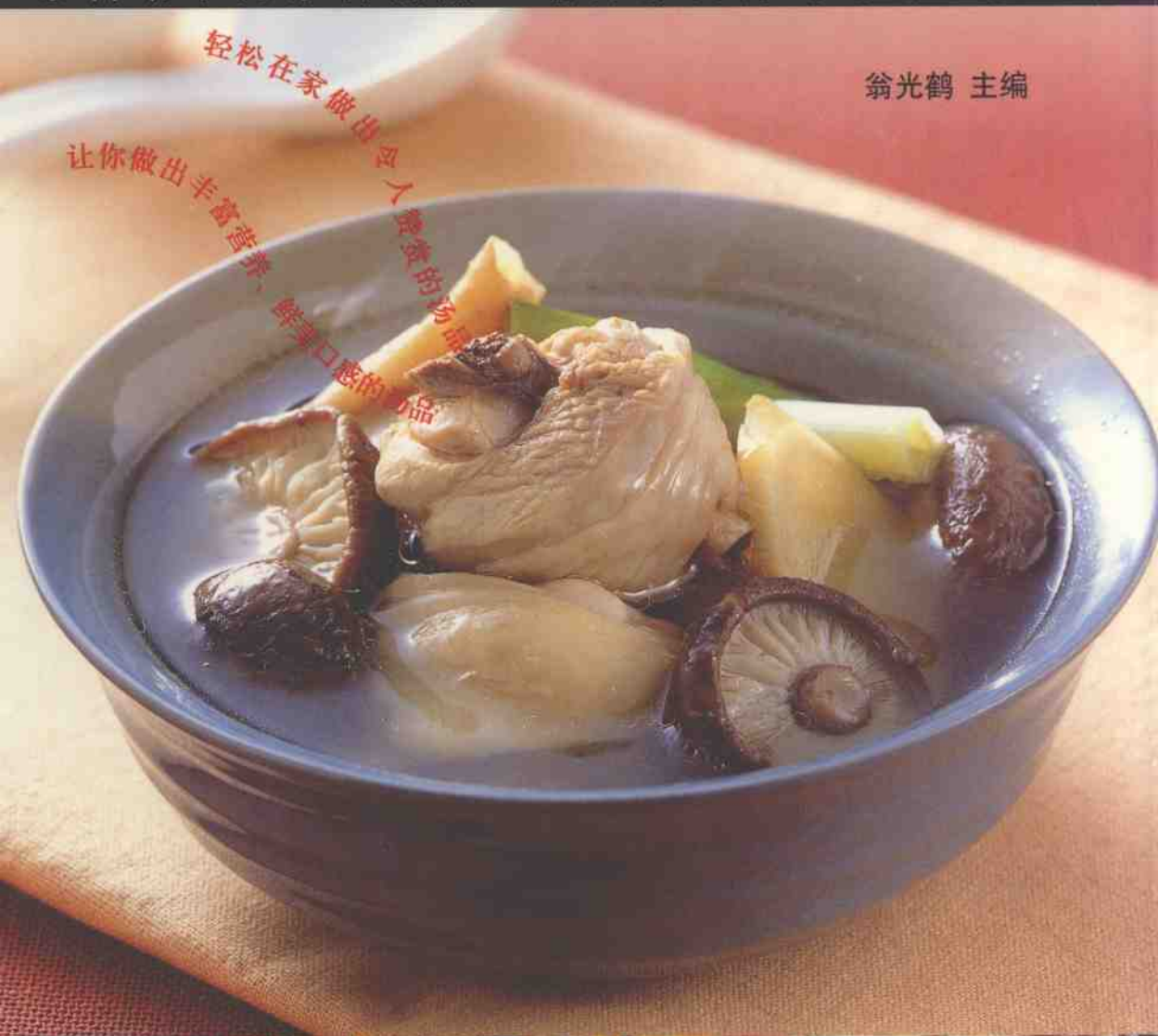
美食特攻队 第1辑

美味汤羹煲

亲自动手为家人烹煮一碗营养又好喝的汤、羹、煲

翁光鹤 主编

轻松在家做出令人赞美的汤品
让你做出丰富营养、鲜美口感的汤品



校

2

中国戏剧出版社

美食特攻队 第1辑

美味汤羹煲

鼎鉴生活



中国戏剧出版社

图书在版编目(CIP)数据

美食特攻队. 第1辑/翁光鹤主编. —北京: 中国戏剧出版社, 2007.1

ISBN 978-7-104-02542-9

I. 美... II. 翁... III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第161819号

美食特攻队 第1辑

策 划: 鼎盛生活

责任编辑: 吴淑苓

责任出版: 冯志强

出版发行: 中国戏剧出版社

社 址: 北京市海淀区紫竹院路116号嘉豪国际中心A座10层

邮政编码: 100097

电 话: 58930221(发行部)

传 真: 58930242(发行部)

电子邮箱: fxb@xj.sina.net(发行部)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京威灵彩色印刷有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 48

版 次: 2007年1月 北京第1版第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-104-02542-9

定 价: 192.00元(全12册)

版权所有 违者必究

作者序

汤品中有丰富的营养、鲜美的口感，以及多变化的材料，总是让人无法拒绝它的好滋味，尤其有一桌好菜，还有着一碗鲜香及美味兼具的好汤，更是人生的一大享受！只要我们有心想，何不从此刻开始，亲自动手为家人烹煮一碗营养又好喝的汤、羹及煲呢？

在这本书中，我们不但教读者认识各种煮汤的技巧，也介绍了各种煮汤锅具的使用及保养知识。例如：煲锅容易龟裂，因此使用前应做哪些预防工作，以延长它的使用寿命；高压锅用过之后，又该如何保养，才不会容易发生故障等等。详细说明了那些食物材料适用哪一种锅具，烹调起来才是最省时省力。还有各种选购锅具应注意的事项，都是既简单又实用的家庭常识。

在内容的分类上，我们依照各式汤品口感和烹煮方式的不同，分为汤、羹、煲 3 个大类，并囊括了许多别具风味的代表焗汤品。例如：汤类中的罗宋汤、山药排骨汤；羹类中的发菜羹、苋菜小鱼羹、西湖牛肉羹；煲类中的蟹煲、咖喱牛筋煲、冰糖蹄膀煲等，都是大家耳熟能详的营养汤品。相信有了《美味汤、羹、煲》这本书的帮忙，读者们想轻松在家做出令人赞赏的汤品，再也不是难事了。



目录

CONTENTS

汤



如何煮出美味的汤、羹、煲

汤锅 6

煮汤、调羹的好帮手

煲锅 7

小火慢熬滋味最美

高压锅 8

省时省火快速安全

焖烧锅 9

热汤保温最佳工具

刈菜鸡 10 金针鸡汤 23

味噌汤 11 冬瓜八宝汤 24

紫菜蛋花汤 12 玉米排骨汤 25

番茄豆腐蛋花汤 13 苦瓜排骨汤 26

丝瓜肉片汤 14 清炖牛肉汤 27

蛋饺鱼丸汤 15 排骨酥汤 28

肉丸粉丝汤 16 麻油鸡 29

鲜蚶汤 17 蒜头鸡 30

冬瓜蛤蜊汤 18 莲藕排骨汤 31

银芽海带汤 19 药炖排骨 32

玉米豆腐浓汤 20 虱目鱼肚汤 33

鱼片蛋花汤 21 鱼头豆腐汤 34

酸辣汤 22 肉骨茶 35





羹

煲

什锦蔬菜汤 36

海参豆腐汤 37

罗宋汤 38

咸瓜鸭汤 39

竹笋香菇鸡汤 40

参炖鲷鱼汤 41

石狗公豆腐汤 42

发菜鱼片汤 43

虾仁豆腐汤 44

大肠猪血汤 45

菠菜猪肝汤 46

瓠瓜鲜菇汤 47

鳊鱼姜片汤 48

酸菜肚片汤 49

花枝羹 50

沙茶鱿鱼羹 51

鱼茸豆腐羹 52

翡翠羹 53

发菜海鲜羹 54

香笋肉羹 55

银鱼苋菜羹 56

西湖牛肉羹 57

冰糖蹄膀煲 58

青蒜豆腐煲 59

焗蟹煲 60

麻辣毛肚煲 61

沙茶羊肉煲 62

咖喱牛筋煲 63

鱼香鸡茄煲 64



如何煮出美味的汤、羹、煲？

以下我们介绍煮汤最常用的汤锅、煲锅、压力锅及焖烧锅等四种工具，以帮助读者在烹煮汤品时，能达到事半功倍的效果。

汤锅

→ 煮汤、调羹的好帮手

《特色及功能》

汤锅最大的特色是容量大，因此不论是汤品或是羹类，皆可使用汤锅熬煮，因此，就要依不同的烹调方式及容量，来选择适用的材质及容量尺寸，例如需用较长时间熬煮的各式鸡汤、排骨汤等，就应使用耐高温的不锈钢锅或是铝合金锅较佳。



《选购需知》

1. 由于汤锅经常受到长时间熬煮，因此最好选择锅身较厚，耐烧的不锈钢锅。
2. 锅身与锅盖应密切闭合，让锅内的热对流效应达到最佳效果，节省烹煮的时间与燃料的耗费。
3. 要检查锅的把手及盖帽是否牢固，是否使用特殊的隔热材质制作，以防经不住长时间的烧烤而损坏。



《使用及保养诀窍》

1. 汤锅在烹煮时，要盖上锅盖，以加快传热的速度，达到省时省火。
2. 使用完毕后，最好趁锅还有余温时，使用抹布沾中性洗洁精刷净，较能延长使用寿命。

煲锅

小火慢熬滋味最美



《特色及功能》

煲锅就是我们一般所说的砂锅，其最大的特色是耐高温，经得住长时间的炖煮。如须用小火慢慢煨煮出美味的材料，就适合用煲锅来烹调，例如各式煲类及比较费工夫的炖汤类等。煲锅在加热食品时，还会释放出远红外线，能让食物的美味完全发挥出来。

此外，煲锅是经由砂土或陶土烧制而成的，因此能耐长时间的高温焖煮，且保温性也好。用煲锅煮出来的菜肴，不但汤汁浓郁、鲜美，还能保留原汁原味，也不会损失原有的营养成分；但是煲锅的缺点是导热性较差，容易崩裂，因此使用与保养须特别当心。



《使用及保养诀窍》

1. 买回来的煲锅在第一次使用时，最好是先煮清粥或煮面条，煮好之后盛出粥或面，将锅具放在火炉上烘干，使锅内残余的面糊充分渗透，再用清水洗净。如此可堵住锅壁上细小缝隙和砂眼，延缓锅具使用时间。
2. 煲锅在使用时，最忌温度冷热变化剧烈，所以使用前，最好先用小火逐渐加温，以免锅底受热过快，造成崩裂。
3. 煲锅在烹煮食物时若须加水，必须加温水，不可直接注冷水，以免冷热不均造成崩裂。
4. 食物焖煮好后，若须将煲锅移置他处，最好放置垫上，不可让锅底直接接触冰冷的桌面或器物，以免造成煲锅的损坏或桌面的损伤。

高压锅

→ 省时省火快速安全

《特色及功能》

高压锅又称为压力锅，其最大的特点是能在最短的时间内，迅速将食物烹煮好，营养却不会遭到破坏。因此对于质地较有韧性、不易煮软的材料，例如：肚片、猪脚等，只要放入压力锅中，加入适量的调味料，便可以轻松地做出各式美味的汤、煲类。

高压锅是借助密闭的空气，产生适当的压力，在锅中形成高温与高压，以加速完成食物焖煮过程的。因此，高压锅均附有一个安全装置和压力指示针，为保锅中压力过高时，锅盖不会冲开，还有自动调节锅内水蒸气的排放的功能，以免锅中热气不均，影响压力的平衡。



《选购需知》

选购高压锅时，宜挑选高密度合金制品材质，要求锅身与锅盖必需严密闭合，以免热气外泄，无法保持锅中恒常的高压及高温；高压锅的锅盖分为上掀式或侧掀式两种，可按使用者的习惯和工作需要来选择，但锅身与锅盖须是配套成型，加热时才能加快传热的速度。



《使用及保养诀窍》

1. 锅内放入的食物，不宜超越锅中的最高水位线，以免内部压力不足，无法将食物快速煮熟。
2. 每次使用完毕后，要用清嘴针清理排气孔，严防堵塞；同时要在锅内尚存余温时，用抹布沾中性洗洁精清洗干净，切不可损伤锅面。

焖烧锅

热汤保温最佳工具



《特色及功能》

焖烧锅最大的特点是：将食物首先放入内锅中煮沸，然后再放入外锅中焖熟；因此对于烹煮较费时的材料，可以轻松的完成；但若是容易煮软的材料，便不适宜用焖烧锅烹调。

焖烧锅是利用真空隔断的原理烹调食物的，构造上分为内锅和外锅，内锅材质多为不锈钢，可放于火上烹煮；外锅则是以不锈钢加隔热材料制成的，不可直接放在炉火上。不过锅内是有一道真空断热隔层的，隔层会阻隔热气外泄，因此保温性极佳。



《选购需知》

1. 选购焖烧锅时，应注意锅具的材质是不是较好的隔热材料制成，能否达到完全焖烧的效果。
2. 焖烧锅内外锅大小之间的间距应密切贴合，不宜留有不良空隙，以免漏气，影响食物焖烧的效果。

《使用及保养诀窍》

1. 焖烧锅放入的食物不适宜太少，以8分满为适。这样再加热时才能充分发挥最佳的焖煮效果。
2. 内锅放入外锅焖烧时，应减少掀开锅盖的操作次数，以免热气流失，影响焖煮的效果。
3. 内锅用中性清洁剂洗净；外锅则以湿布沾少许中性清洁剂，轻轻擦拭即可，切记不要直接浸泡于水中。





刘菜鸡

材 料

土鸡半只约 300 克
刘菜心 150 克
干干贝、大蒜各 6 粒

调味料

A 料：盐 1 小匙

作 法

1. 土鸡洗净，切块，刘菜心洗净，切块，分别放入锅中以水烫，捞起，沥干；大蒜去皮；干干贝放入冷水中泡 1 小时备用。
2. 高压锅中放入鸡块、刘菜心、干贝及大蒜（如图）后加水淹过鸡块，盖紧锅盖以大火煮开，改小火再煮 10 分钟，熄火，打开锅盖加 A 料调匀即可。





味噌汤

材 料

小鱼干 50 克
嫩豆腐 2 盒 葱 3 棵

调味料

A 料：味噌 2 大匙

作 法

1. 嫩豆腐切小块；葱洗净，切末；A 料放入碗中加半杯水调匀备用。
2. 锅中倒入 6 杯水烧开，放入小鱼干（图 1）煮 5 分钟，加入豆腐以小火煮 10 分钟，再倒入拌匀的 A 料（图 2）煮开，撒入葱末即可。





紫菜蛋花汤

材 料

鸡蛋 1 个 紫菜 2 张

葱 1 棵

调味料

A 料：盐、香油各 1 小匙

作 法

1. 紫菜用剪刀剪成条状（图 1）；葱洗净切末；鸡蛋打入碗中搅匀备用。
2. 锅中倒入 5 杯高汤煮开，放入蛋汁、紫菜以及葱末（图 2）煮开，加入 A 料调匀即可。





番茄豆腐蛋花汤

材 料

嫩豆腐1盒 番茄1个
鸡蛋2个 葱1棵

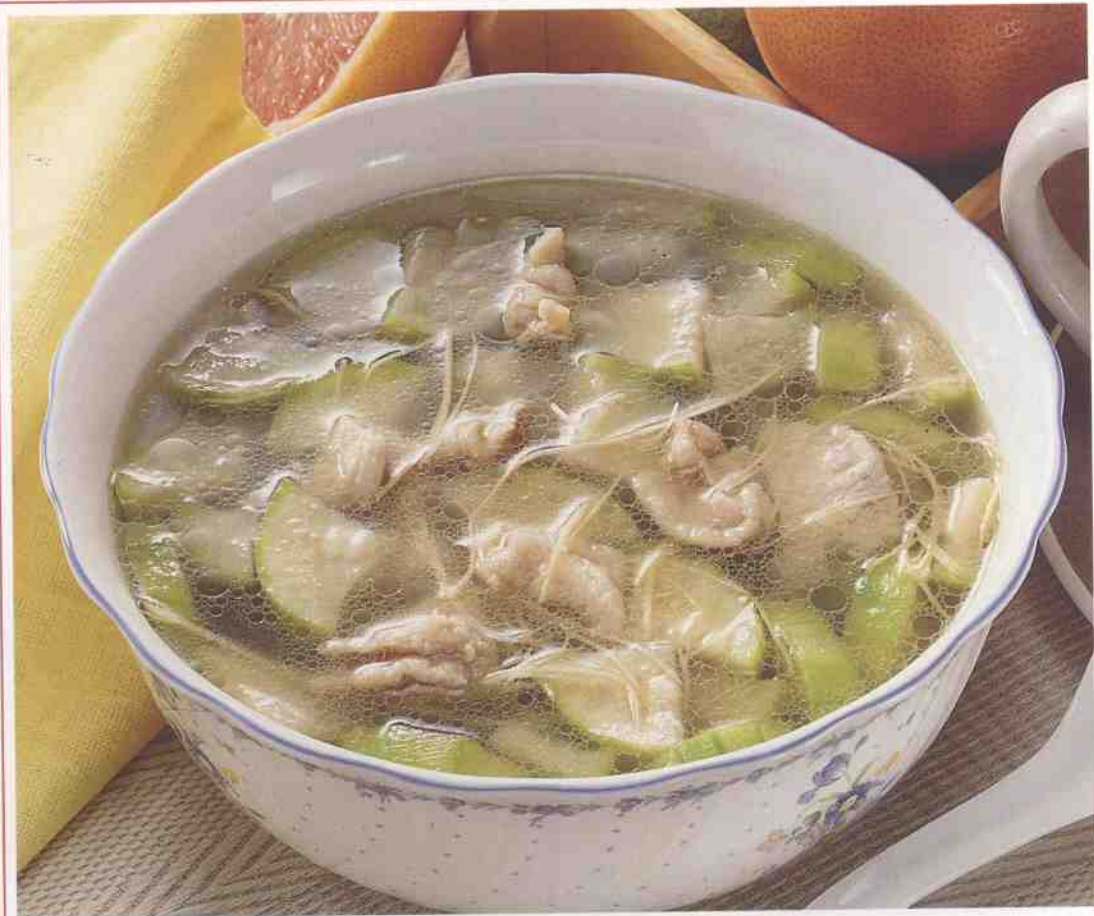
调味料

A料：高汤8杯
B料：盐1小匙

作 法

1. 鸡蛋打入碗中，搅拌均匀；豆腐切块，番茄洗净去蒂，切半月形（图1）；葱洗净切末。
2. 锅中倒入A料烧开，放入豆腐、番茄（图2），焖煮至番茄熟烂，加入蛋汁及B料，撒上葱末即可盛出食用。





丝瓜肉片汤

材 料

丝瓜 300 克 姜 4 片
猪里肌肉 100 克

调味料

A 料：盐 1/2 大匙
淀粉 1 小匙
B 料：高汤 2 杯
C 料：盐 1 小匙

作 法

1. 丝瓜洗净，去皮，切小块；姜去皮，切丝；猪里肌肉洗净，切薄片，放入碗中加 A 料拌匀（图 1），腌 10 分钟备用。
2. 锅中倒 2 大匙油烧热，爆香姜丝，放入肉片以大火炒至肉色变白，加入丝瓜（图 2）及 B 料煮 10 分钟，待丝瓜变软，加 C 料调匀即可。



①



②



蛋饺鱼丸汤

材 料

猪绞肉 120 克 鸡蛋 3 个
虾仁 80 克 豆苗 20 克
鱼丸 10 个 新鲜香菇 1 个

调味料

A 料：米酒、酱油、
淀粉各 2 小匙

B 料：高汤 8 杯

C 料：盐 1 小匙

作 法

1. 虾仁去肠泥，洗净，剁碎，放入碗中加猪绞肉及 A 料拌成肉馅（图 1）；鸡蛋打入碗中打匀；香菇洗净，去蒂，切丝；豆苗、鱼丸洗净备用。
2. 锅中倒 1 小匙油烧热，倒入半大匙蛋汁煎成圆片，加 1 小匙肉馅，翻卷成半圆形（图 2）制成蛋饺。
3. 锅中倒入 B 料及香菇烧开，放入鱼丸、蛋饺以及 C 料，再加入豆苗煮熟即可盛出。





肉丸粉丝汤

材 料

猪绞肉 150 克
小白菜 50 克 粉丝 1 把
葱 1 棵 姜 3 片

调味料

A 料：蛋白 1/2 个
淀粉、盐、香油
各 1 小匙
B 料：高汤 1 杯
C 料：盐、胡椒粉各 1 小匙
D 料：香油 1 小匙

作 法

1. 葱洗净，姜去皮，均切末，放入碗中加猪绞肉和 A 料拌匀，用手挤成小肉丸（图 1）备用。
2. 小白菜洗净，切段；粉丝泡软，捞出，沥干备用。
3. 锅中倒入半锅水和 B 料煮开，放入小肉丸煮熟（图 2），加入白菜和粉丝煮开，再加入 C 料调匀，盛出前淋上 D 料即可。

