

酒店 流行菜

食尚文化 ■ 组织编写



汤菜



化学工业出版社

酒店流行菜

汤菜

食尚文化 组织编写



化学工业出版社

·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

汤菜/食尚文化组织编写. —北京: 化学工业出版社, 2010.6
(酒店流行菜)

ISBN 978-7-122-08145-2

I. 汤… II. 食… III. 汤菜-菜谱 IV. TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第056123号



责任编辑: 张彦 王蔚霞
责任校对: 吴静

装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装: 北京外文印务有限公司

720mm×1000mm 1/16 印张6 字数112千字 2010年7月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 24.80元

版权所有 违者必究

编委会

总 策 划：马传峰

主 编：史汉麟

技术总监：郝清琳

副 主 编：杨军军 王 东 崔宝利 山宝章 董秀兰 曹占友
吴建松

编 委：董 俊 姜洪伟 王 鹏 李志忠 刘海东 李芳芳
李 让 韩 鹏 赵华伟 刘英祥 吕建彪 张 萌
刘亦伟 赵 强

摄 影：王 贺 李 刚

CONTENTS 目录

第一部分

汤的概念

汤的分类 / 2

汤料的选择 / 2

常用汤料的药性 / 3

煲汤简介 / 5



第二部分

汤菜制作实例

霸王别姬 / 11

百合炖木瓜 / 12

冰糖银耳炖雪梨 / 13

虫草炖辽参 / 14

虫草花炖辽参 / 15

冬瓜党参大骨汤 / 16

冬瓜开胃汤 / 17

发财三丝羹 / 18

百叶烩金针菇 / 19

文蛤果蔬汤 / 20

海鲜纸火锅 / 21

川椒牛腩 / 22





海黄凤鹅煲 / 23
枸杞竹荪排骨汤 / 24
锅仔金菇翡翠丸 / 25
海龙、海马炖赤肉 / 26
红枣莲子炖雪蛤 / 27
花旗参炖乌鸡 / 28
淮山沙参炖牛腩 / 29
黄焖羊肚菌 / 30
节瓜炖五花肉 / 31
姜薯南瓜羹 / 33
凉瓜排骨汤 / 34
明炉水饺鸭 / 35
木瓜炖鲜鲍 / 36
南瓜百合煲 / 37
浓汤排骨炖豆腐 / 38
浓汤真菌东星斑 / 39
浓汤鲨鱼丸 / 41
清鸡汤娃娃菜 / 42
砂锅湘味黑山羊 / 43

上汤芦笋 / 44
水煮白萝卜 / 45
水煮肉片 / 46
酸辣乌鱼蛋汤 / 47
上汤娃娃菜 / 48
文蛤蒸水蛋 / 49
小枣淮山炖凤爪 / 50
鲜玉米煲老鸭 / 51
一品黄油鸡汤 / 52
银鱼仔羹 / 53
真菌浓汤穗香鸡 / 54
滋补乌鸡汤 / 55
滋补养颜炖乳鸽 / 57
醋椒鳊鱼 / 58
功夫汤 / 59
浓汤丝瓜煮鱼肚 / 60
白芪当归鱼头 / 61
杂菌炖虾仁 / 62





老鸡浓汤煲鱼唇 / 63

浓汤炖虾仁 / 64

滋补养生真菌汤 / 65

鲫鱼萝卜丝汤 / 67

瑶柱蒸鸡蛋 / 68

上汤瑶柱娃娃菜 / 69

五花肉珍菌煲 / 70

浓汤小竹荪 / 71

鲜人参虫草炖仔鸡 / 72

五福素菜汤 / 73

红运大连鲜鲍 / 74

竹筒排骨汤 / 75

锅仔豆腐煮鱼肚 / 76

八宝海鲜汤 / 77

白灼嫩羔羊 / 78

一品鸭汤 / 79

南瓜烩羊肚菌 / 80

虾仁浓汤煮干丝 / 81

香葱萝卜煮罗非鱼 / 82

冬笋炖老鸭 / 83

滋补养生汤 / 84

香芋南瓜汤 / 85

滋补珍菌汤 / 86

鹿茸片炖冬瓜 / 87

虫草海马炖乌鸡 / 88

黄焖金勾翅 / 89

清炖赤肉汤 / 90



第一部分

P A R T I

汤的概念

汤的分类



汤一般分为：滚汤、煲汤、炖汤、煨汤和清汤五种。

（一）定义

- 1、滚汤是指开锅的汤。
- 2、煲汤是指用温和的器具（如砂锅）长时间煮的汤，讲究火候，一般开锅后用小火一直煲。
- 3、炖汤是指用中大火长时间煮的汤，时间明显比煲汤长。
- 4、煨汤是指用大量的调料长时间煮的汤，一般用中小火。
- 5、清汤是指没有什么调味料的纯汤。

（二）区别

煲汤、炖汤、滚汤的时间没有一定的限制，要视材料而定，难出味的，煲、炖的时间要长些；也有些材料，因为煲的时间长短不同，饮后有不同的效果；性带寒凉的，则要长时间煲，便于去骨火、清热、清润。俗语有“煲三、炖四”，即煲汤一般煲三小时，炖汤要炖四小时。滚汤只要把材料滚熟即可，时间较煲汤的时间短，汤味不像煲汤那么浓，汤料仍有鲜味，所以亦菜亦汤。

汤料的选择

如果身体火气旺盛，就要选择性甘凉的汤料，如绿豆、薏米、海带、冬瓜、莲子等，或剑花、鸡骨草等清火、滋润类的中草药。

如果身体寒气过剩，那么就应选择一些性热的汤料，如参等。

冬虫夏草、参之类的草药在夏季是不宜入汤的，即使在秋冬季节，滋阴壮阳类的大补草药也不适合年轻人和小孩。

在汤料的选择上，用来炖的一定不能用来煲，如参、茸、燕窝等。

大多数北方人认为煲汤要加香料，如葱、姜、蒜、花椒、大料、鸡精、味精、料酒等，事实上，从广东人煲汤的经验来看，这些香料大可不必，如果需要，一片姜足矣。喝汤讲究原汁原味，只要煲的时间足够，汤的鲜美味道自然会飘逸出来。

常用汤料的药性

所谓药食同源，就是说不仅是中药材，很多食材都有一定的保健功效，所以在学习煲汤时，掌握常用汤料食材的药性，是非常重要的。煲汤不仅要煲出美味的汤，而且要煲出营养、养生的好汤。

1. 中药类

川贝：润心肺、清热痰。

百合：补肝肺、清热、益脾。

夏枯草：清肝热、降血压。

罗汉果：清肺润肠。

老莧菜梗：解毒清热、补血止血、通利小便。

白果：益肺气。

芡实：补肾固精、健脾止泻。

无花果：润肺清咽、健胃清肠。

土茯苓：清热去湿、解毒利尿。

当归：补和血、调经止痛。

天麻：祛风、定惊。

冬虫草：补损虚、益精气、化痰。

茉莉花：提神醒脑、清虚火、去寒积。

雪蛤：滋肾、补肺、健脾。

2. 海鲜类

江珧柱：益阳补肾。

虾：补肾壮阳。

蟹：清热散血、滋阴。

海参：滋阴、补血、健脾、润燥。

黄鳝：补中气、通经脉。

龟：最好为金钱龟，也可为草龟，益阳、补血。

鱼唇：滋补养颜。

花螺：又名潺螺，滋阴、润燥。

墨鱼：滋阴养血、益气。



鲍鱼：滋阴、明目、养颜，对高血压、肥胖症均有功效。

鱼翅：补肾、强筋、壮骨。

海蜇皮：行瘀化积、开胃润肠。

3. 蔬菜类

胡萝卜：含丰富的胡萝卜素，健胃、助消化。

白萝卜：助消化、化痰。

冬瓜：清热消痰、利水消肿。

苦瓜：又名凉瓜，清热解毒、祛暑明目。

南瓜：性味甘温、补中益气。

木瓜：清肺、补脾、助消化。

草菇：消暑、清热、降血压。

马齿苋菜：清热解毒、利水去湿、消肿止血。

茼蒿：和胃、利二便、化痰。

番茄：生津止渴、健胃消食、凉血平肝。

豆腐：宽中益气、和脾胃、清热散血。

4. 果/干果类

凤眼果：温胃、杀虫。

莲子：补脾、养阴、益心、固精。

蜜枣：清润、益气生津。

红枣：补脾胃、生津液、营养安神。

栗子：补肾气、强筋骨。

核桃仁：补肾固精、益脑。

荔枝：滋润、益脾肝，功效与龙眼肉同，但血热者宜选龙眼肉，血寒者宜选荔枝。

柿饼：润肺但涩肠，便秘者慎食。

松仁：润肺。

咸柠檬：疏滞、健胃。

柠檬：生津止渴、祛暑。

苹果：生津除烦、开胃和脾。

椰子肉：润肺滋阴。



煲汤简介

1. 煲汤的概念

所谓“煲”，即是指用砂锅来烹调食物，而“煲”这个提法及做法可算是广东菜专有的。煲汤就是把食材先处理好，加适量的水，加热至熟。加热至熟可分为炖和煲两种方式。

炖是采用隔水加热法，把食材与清水放在砂锅里，盖上锅盖，置于一大锅内（大锅内的水量低于砂锅上沿，以水沸时不溢进砂锅为宜）。隔水炖法可使原料和汤汁的受热稳定，菜肴鲜香，味道不易流失，汤汁则清澈如水。此外，在炖的过程中不需要加水，若起初为一碗水的量，炖好时还是一碗，食材虽炖至熟烂，但形体却很完整；肉质口感也不干瘦，较软嫩，吃时应连料带汤一起食用。因为炖汤有原汁原味的特色，滋补性比煲汤强，广东人一般在中秋到冬至这段时期饮用，多是饭前喝。

煲则是将食材与清水放进砂锅中直接加热，做法简便，但成菜的效果不如隔水炖的好，而且在煲的过程中，因汤汁不断蒸发，还必须视状况添加水分。另外，这种直接加热的方式，易让汤汁的颜色变浑浊，食材的形状也因久煮而多半烂掉，且味道都渗入汤汁里，口感既涩又无味，所以食用时，都会把里头的料捞出，只喝汤不吃料，多在饭店饮用，滋补性不及炖汤。

2. 煲汤的基本要领

(1) 选用合适的器具

一般广式煲汤都选用瓦锅、陶锅或砂锅。这些锅的锅身大而深，且有较好的保温效果。新锅第一次使用前最好能在冷水中泡上一夜，第二天用小火煮白粥，因为粥的黏液可以修补锅内肉眼不易分辨的缝隙。尽量不要把处于热状态的锅身直接放在瓷砖上，因为一冷一热很容易使锅破裂。使用越久的汤煲，煲出的汤越美味。

(2) 选择新鲜的原料

选料是熬出鲜汤的关键，要熬好汤，必须选鲜味足、异味小、血污少、新鲜的动物原料，如鸡肉、鸭肉、猪瘦肉、猪肘子、猪骨、火腿、板鸭、鱼类等。这类食品含有丰富的蛋白质、琥珀酸、氨基酸、肽、核苷酸等，它们也是汤中鲜味的主要来源。

所谓新鲜的原料，是指死后3~5小时的鱼或畜禽，此时鱼或禽肉的各种酶使蛋白质、脂肪等分解为氨基酸、脂肪酸等人体易于吸收的物质，不但营养丰富，味道也最好。

(3) 加入适量的水

用水量一般是加入食材体积的2~3倍，不宜过多，否则熬出的汤太清淡，鲜味不够。另外，水应一次加足，如煲煮中途需加水，可适量加些温水或热水，忌添冷水，因为正加热的肉类遇冷水收缩后，蛋白质便不易溶解了。

(4) 掌握适宜的火候

煲汤先要用旺火烧沸，再用小火慢煨，这样食材内的蛋白质浸出物等鲜香物质才能尽可能地溶解出来，熬出的汤才会颜色清澈、鲜醇味美。火候以汤面微沸为宜，切忌大火急煮，避免让汤汁大滚大沸，以免肉中的蛋白质分子运动剧烈使汤汁浑浊。其它一些以滚煮方式调理的汤羹应依食材的易熟程度先以大火滚沸，再以中火或小火煮熟，使调料和汤汁味融即可。

(5) 控制煲汤的时间

一般而言，广式煲汤要煲3~4个小时，但一般鸡汤、肉骨汤在2~3小时，鱼汤、海鲜1小时左右即可。煲汤不是时间越长越好，因为汤中的营养物质主要是氨基酸类，加热时间过长，会产生新的物质，营养反而被破坏。水果和一些叶类蔬菜一般以滚煮、余煮的调理方法至沸腾即可，以免由于长时间加热，营养素遭到破坏，同时破坏了汤的色相，影响口感。

通常把所有的材料放进汤后先以大火沸煮20分钟，再调至小火慢煲。素菜不易煲的时间过长，所以如果是煲骨头汤，建议先把骨头煲两个小时后，再放素菜煲1个小时左右。记得在转为小火的时候，不要过小，要保持汤面小滚，这样煲出来的汤才够火候，香味才浓郁。

(6) 适度地进行调味

煲汤的用意就在于摄取食物久煮之后释放出来的精华，所以为了品尝原材料本身的天然美味和养分，无需过多地加入葱、姜、料酒等调料，各种调料宜少不宜多，否则汤便失去了食材原有的鲜香味。煲制汤品时，如需放入酱油提味，忌过早或过多地加入，以免汤味变酸，颜色发黑变暗。鱼汤肉汤应在出锅前放盐调味，切记不要过早地加入盐，否则不但不能增加味觉感，反而会使食材中的蛋白质凝固，不易溶解，从而使汤色发暗，降低浓度。另外，加入一些中药材煲汤，可使汤品风味更为独特，增加滋补效用。调理一些本无味的食材时，除以汤头提味外，加放调料也要适度，避免味型过于复杂。

3. 煲汤的关键提示

(1) 搭配要合理

我们常喝的一些汤，其搭配无论是从营养还是从口感上，都经过了时间的检验，所以如果想创新一些款式，要先看看所选择的原料是否合宜。

另外，为了使汤的口味比较纯正，一般不宜用过多品种的动物食品一起熬制。

(2) 操作要规范

不要打乱原料放入的先后顺序，比如熬汤时不宜先放盐，因为盐具有渗透作用，会使原料中的水分排出，蛋白质凝固，降低鲜味。熬汤时温度应长时间维持在85~100℃。汤中如果加蔬菜，煮的时间不应太长，以免维生素C被破坏。汤中可以适量放入味精、香油、胡椒、姜、葱、蒜等调味品，但注意用量不宜太多，以免影响汤本来的鲜味。

炖汤时虽然是将材料全部放进盅里炖，但放置的顺序有讲究，先放肉垫底，再把药材、配料放在上面，这样炖出来的汤水会更加清澈。盅外的水不要贪多，因为水太多，会在煮开时渗入盅内，冲淡汤味。长时间炖煮的汤品要注意原料切配和投放时间，一些耐煮的根茎类蔬菜（如红薯、莴笋、冬瓜、胡萝卜、芦笋等）若与肉、鱼类同时放入，则宜切大块；若需加入一些嫩叶类蔬菜，应在起锅前加入，以使汤品原料成熟程度一致。



4. 煲汤的操作小技巧

(1) 巧洗蔬菜残留农药

许多蔬菜都残留着农药，如洗不净，食用后会危害身体健康。要想洗去蔬菜残留农药，一般是先用流动水冲洗2~3遍，蔬菜冲洗干净后，浸泡在小苏打溶液中5~10分钟，再用流动水多次冲洗即可干净，因为蔬菜多使用有机磷农药，有机磷农药在碱性环境下能迅速分解。

(2) 去腥提鲜

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，滴入少许醋，可以使更多钙质从骨髓、骨头中游离出来，增加钙质。煎鱼时，先将锅烧热，再将生姜拍松于锅内擦拭（姜汁有利于鱼皮和锅面分离），再倒入油煎制，不但可以去除鱼腥味，还可使鱼皮呈金黄色，不粘锅。

(3) 如何去油腻

排骨或者臀骨，炖出来的汤难免很油腻，讲究的人要等汤冷却后放入冰箱，之后将凝结在汤上层的油去掉，重新热了才喝。





第二部分

P A R T 2

汤菜制作实例

