

# 湯與飲料

方文淵 張秀蓉 合編



家雜誌社發行

方文淵  
張秀蓉  
編著

湯  
與  
飲  
料

家雜誌社發行

# 前言

黃嘉音

這本書的編著者是方文淵和張秀蓉兩位女士，她們都是上海營養指導所的主幹人物。凡是常讀『家』雜誌的讀者，對於方文淵女士的作品一定是很熟悉的，她曾經爲『家』編了一年的食譜。方女士是我國有數的營養專門人才，畢業於燕京大學，曾留學美國，得愛俄華大學營養學碩士學位，並擔任美國奧瑞崗和支加哥兩大學的營養研究員。回國之後，歷任北平協和醫院飲食部副主任，成都華西大學醫院飲食部主任，現任上海營養指導所主任。張秀蓉女士畢業於南京金陵女子文理學院，服務於營養指導所，對於家政亦研究有素。這本書由她們兩位來合作編著，可說是最合適不過的了。

這本書的內容分成（一）清湯，（二）奶湯，（三）濃湯，（四）冷湯，和（五）飲料五大類，共一百十六種。本書與一般『紙上談兵』的食譜不同，其中每一種湯和每一種飲料，都經過上海中美醫院營養部主任孫毓蘭女士的實際調製和檢定，因此其中的分量，都是有根據而恰當的。

## 湯與飲料小引

湯與飲料皆有提高食慾的功用，能刺激胃酸分泌，加強消化力。常見西人每於進餐前，先來一小杯果汁或一道湯，的確是合乎生理的需要，對於身體健康，是有相當補助的。

本書係作者根據歷年經驗所得，並參考各種有關資料，編訂而成。內容包括『湯與飲料』一百六十種，依其性質，劃分為清湯，奶湯，濃湯，冷湯和飲料五類。

湯的濃淡，可配合菜餚選製；假如菜餚濃膩，則湯宜清淡。反之，菜餚清淡，就需採用濃湯或奶湯了。湯的冷熱，須視天時而定。如果天氣酷熱，宜採用冷飲，天氣寒冷，必須採用熱湯。又常見有些成人和兒童，不喜飲牛奶，但牛奶中却含有豐富的營養成分，對於乳母孕婦不可缺少，兒童更爲需要。故將牛奶調製成各式飲料，或各式湯類，以引誘他們食用，也是一種很好的方法。

湯除具有營養價值外，還需要注意顏色的配合，和口味的調製。例如在湯中加些番茄、豆腐、青菜、蛋黃等，色彩的配合就顯得鮮豔。如再口味適宜，清香撲鼻，自會逗得人饑涎欲滴，食慾加強。本書所擬的湯類，原料都很普遍，容易採購。作料方面，可依其性質，酌量採用當地產品，例如湯中需用香菜，香菜缺乏，可用鮮豆苗代替。

本書中所有的湯與飲料，都曾經上海中美醫院營養部主任孫毓蘭女士協同試驗調製檢定，對於男、女、老、幼，都很適用。惟於兒童方面，須注意採用口味清淡和香味較少的湯類，以適應其口味與消化。

# 食品的消毒與處理

## 消毒法

(一) 水果——水果是增進食慾和幫助消化的食品，並且含有各種維生素，礦物鹽及粗纖維。所以吃水果能增加身體的健康與抵抗力。

水果可分帶皮食及不帶皮食兩種，前者如梨，杏，蘋果等，因外皮所含營養成分很多，食之對身體有益。後者如香蕉，柿子，西瓜，桃子等，外皮不堪食用，故須去皮，不帶皮食的水果可以不用消毒；而帶皮食的水果，一定要用肥皂水洗過，再用清水沖過食之。如草莓，楊梅等則須先以鹽水泡過，再用開水洗過，才可以吃。

(二) 蔬菜——凡是涼拌，如黃瓜，刀豆，燈籠椒，綠豆芽等。或生吃的蔬菜如香菜，豆苗等，最好將它浸在正煮開的沸水內一分鐘，然後取出涼拌或生吃，這樣可以把蒼蠅同一部份有害人體的寄生蟲卵殺死。

(三) 冷飲——菓子露買回以後，最好先經煮開，然後保存在乾淨的玻璃瓶裏，再分次沖食。

(四) 罐頭食品——罐頭往往是多年的存貨，所以一定得注意罐頭的形狀是否完整或長鏽，即使罐頭完整而無鏽，爲了可靠起見，購來後仍須煮開後才吃。

(五) 涼拼盤——如鱸魚，叉燒，醬雞，醬鴨，滷味等，爲了安全起見，應先蒸一下消毒才吃。

## 處 理 法

各種食品消毒前後的處理方法，應該注意下列各點：

- (一) 預備消毒材料——肥皂，開水消毒過的抹布，以及清潔的杯盤。
- (二) 洗手——每次調製食品及吃東西前，一定要先用肥皂水洗手。
- (三) 避免蠅蟲侵犯——凡消毒過的食物，再也不能讓蒼蠅來打擾。這些食品必須用紗罩蓋好，如有冰箱，應將食品放入冰箱中。

(四) 做廚師的應注意勿將頭髮掉在飯菜中，最好在烹飪時戴上一頂帽子。

(五) 拿食物時應儘量不用手來取。

(六) 做東西時應圍一條清潔圍裙。

(七) 拿碗時勿將手指放在碗內。

## 重 量 衡

一夸特等於兩水磅即九百六十西西。

一水磅等於兩量杯即四百八十西西。

- 一量杯等於十六湯匙即二百四十西西。
- 一湯匙等於三茶匙即十五西西。
- 一茶匙即五西西。
- 一公斤等於兩市斤，即一千公分。
- 一市斤等於十六兩，即五百公分。
- 一市斤等於一、一磅，即五百公分。
- 一磅等於十四兩半，即四百五十公分。
- 一兩即三十一公分。





## 湯與飲料目錄

## (一) 清 湯

- (一) 元湯……………(一七)
- (二) 火雞骨湯……………(一七)
- (三) 雞肉清湯……………(一七)
- (四) 羊肉清湯……………(一八)
- (五) 小牛爪清湯……………(一八)
- (六) 蘇格蘭清湯……………(一九)
- (七) 香菇清湯(一)……………(一九)
- (八) 鮮蘑菇清湯(二)……………(二〇)
- (九) 青菜冬瓜肉片湯……………(二〇)
- (一〇) 南瓜湯……………(二〇)
- (一一) 蔬菜湯(不用肉湯煮)……………(二一)
- (一二) 蔬菜湯(以肉湯煮)……………(二一)

- (一三) 白蘿蔔肉骨湯..... (一一一)
- (一四) 萵苣絲肉絲湯..... (一一一)
- (一五) 藕片肉湯..... (一一一)
- (一六) 黃豆芽肉片湯..... (一一三)
- (一七) 蛋花牛肉湯..... (一一三)
- (一八) 菠菜蛋花湯..... (一一四)
- (一九) 菠菜豆腐湯..... (一一四)
- (二〇) 冬瓜蝦米湯..... (一一四)
- (二一) 紫菜蝦米湯..... (一一五)
- (二二) 大白菜肉絲湯..... (一一五)
- (二三) 小白菜肉丸湯..... (一一五)
- (二四) 雞毛菜肉絲湯..... (一一六)
- (二五) 榨菜肉絲湯..... (一一六)
- (二六) 榨菜豆瓣湯..... (一一七)
- (二七) 番茄清湯..... (一一七)
- (二八) 乾酪番茄清湯..... (一一七)
- (二九) 番茄牛肉汁清湯..... (一一八)

## (二) 奶 湯

- (三〇) 番茄洋葱肉丁湯..... (二八)
- (三一) 豆腐番茄肉片湯..... (二九)
- (三二) 蝦仁番茄豆腐湯..... (二九)
- (三三) 番茄猪肝湯..... (二九)
- (三四) 青菜肝片湯..... (三〇)
- (三五) 青菜腰花湯..... (三〇)
- (三六) 粉皮肉片湯..... (三一)
- (三七) 牛肉通心粉湯..... (三一)
- (三八) 檸檬汁清湯..... (三一)
- (三九) 濃鷄湯..... (三二)
- (四〇) 番茄快湯..... (三五)
- (四一) 萵荳奶湯..... (三五)
- (四二) 蔬菜奶湯..... (三五)
- (四三) 洋葱奶油湯..... (三六)
- (四四) 胡蘿蔔濃奶湯..... (三六)

(四五) 豆粉珍珠米湯..... (三六)

(四六) 洋芋快湯..... (三七)

(四七) 洋芋白菜湯..... (三七)

(四八) 黃豆洋芋湯..... (三八)

(四九) 洋芋奶湯(一)..... (三八)

(五〇) 洋芋奶湯(二)..... (三八)

(五一) 羅宋咖哩湯..... (三九)

(五二) 鮮魚濃湯..... (三九)

### (三) 濃 湯

(五三) 白奶湯..... (四三)

(五四) 牛奶油麵湯..... (四三)

(五五) 四季豆濃奶湯..... (四三)

(五六) 豌豆奶油湯..... (四四)

(五七) 乾豆或豌豆湯..... (四四)

(五八) 蔬菜快湯..... (四五)

(五九) 蔬菜濃湯..... (四五)

- (六〇) 蔬菜奶油湯.....(四五)
- (六一) 芹菜奶油湯.....(四六)
- (六二) 奶油菜花湯.....(四六)
- (六三) 奶油蘆筍湯.....(四七)
- (六四) 黃瓜奶油湯.....(四七)
- (六五) 春季白濃湯.....(四八)
- (六六) 公爵夫人湯.....(四八)
- (六七) 香菌奶油湯.....(四八)
- (六八) 花生奶油湯.....(四九)
- (六九) 果仁雞湯.....(四九)
- (七〇) 蔬菜魚香湯.....(五〇)
- (七一) 奶油鯉子湯.....(五〇)
- (七二) 肝湯.....(五〇)
- (七三) 珍珠米奶湯.....(五一)
- (七四) 番茄珍珠米奶湯.....(五一)
- (七五) 番茄奶油湯.....(五一)
- (七六) 番茄肉丁濃湯.....(五一)

- (七七) 牛尾湯..... (五三)  
 (七八) 蟹肉濃湯 (或名紐奧連濃湯)..... (五三)  
 (七九) 杜伯莉濃湯..... (五四)  
 (八〇) 洋葱濃湯..... (五四)  
 (八一) 麥片菜湯..... (五五)

#### (四) 冷 湯

- (八二) 香冷雞湯..... (五九)  
 (八三) 番茄牛奶雞尾汁..... (五九)

#### (五) 飲 料

- (八四) 可可糖汁..... (六三)  
 (八五) 可可茶 (一)..... (六三)  
 (八六) 可可茶 (二)..... (六三)  
 (八七) 巧克力牛奶茶..... (六四)  
 (八八) 牛奶巧克力汁..... (六四)  
 (八九) 香料牛奶..... (六四)

- (九〇) 牛奶果子汁……………(六五)
- (九一) 番茄牛奶汁……………(六五)
- (九二) 葡萄汁……………(六六)
- (九三) 熱飲果子汁……………(六六)
- (九四) 西印度牛奶茶……………(六六)
- (九五) 橘子牛奶茶……………(六七)
- (九六) 番茄牛奶茶……………(六七)
- (九七) 杏仁茶……………(六七)
- (九八) 撈糟小湯丸……………(六八)
- (九九) 綠豆百合湯……………(六八)
- (一〇〇) 赤豆湯……………(六八)
- (一〇一) 桃子羹……………(六九)
- (一〇二) 香梨羹……………(六九)
- (一〇三) 櫻桃羹……………(六九)
- (一〇四) 草梅奶羹……………(七〇)
- (一〇五) 荸薺羹……………(七〇)
- (一〇六) 紅李子羹……………(七〇)

- (一〇七) 杏羹..... (七一)
- (一〇八) 橙子羹..... (七一)
- (一〇九) 菠蘿羹..... (七一)
- (一一〇) 葛仙米羹..... (七一)
- (一一一) 核桃羹..... (七一)
- (一二二) 雞蛋羹..... (七二)
- (一二三) 牛奶羹..... (七三)
- (一二四) 檸檬雪..... (七三)
- (一二五) 冰粉凍..... (七四)
- (一二六) 冰雪果子湯..... (七四)



(一) 清 湯 (一至三九)