



轻松学做菜 丛书



● 家常食材 煲出营养

● 家常汤底大公开 煲汤技巧小课堂



**超值·低价**  
亲情回馈!

# 滋补汤煲

Easy  
Delicious  
Basic

饮食生活编委会◎编

※ 最家常！最好吃！最简易！



NLIC2970860847



吉林出版集团



吉林科学技术出版社

Zibu

Tangbao

# 滋补汤煲



NLIC2970860847

饮食生活编委会 © 编

图书在版编目(CIP)数据

滋补汤煲 / 饮食生活编委会编. -- 长春 : 吉林科学技术出版社, 2013.1  
(轻松学做菜)  
ISBN 978-7-5384-6496-2

I. ①滋… II. ①饮… III. ①保健—汤菜—菜谱  
IV. ①TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第006812号

# 滋补汤煲



主 编 饮食科学编委会  
出 版 人 张瑛琳  
选题策划 车 强  
责任编辑 张伟泽 刘代婕  
封面设计 长春创意广告图文制作有限责任公司  
制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司  
开 本 710mm×1000mm 1/16  
字 数 220千字  
印 张 10  
印 数 1—15 000册  
版 次 2013年2月第1版  
印 次 2013年2月第1次印刷

出 版 吉林出版集团  
吉林科学技术出版社  
发 行 吉林科学技术出版社  
地 址 长春市人民大街4646号  
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759  
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-85635176

网 址 www.jlstp.net

印 刷 延边新华印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-6496-2

定 价 12.80元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186



Foreword

前言

一日三餐是人们日常生活中最重要的组成部分。妈妈亲手做的家常菜不仅为家人提供日常所需的各种营养，还对自己的家庭生活起着不可估量的“调节”作用。妈妈做的菜永远是最好吃的菜，让妈妈亲手做出的味道播撒进每个人的生命之中。妈妈的手，只为那记忆中的味道！

轻松学做菜系列丛书在满足人们日常饮食需要的同时，更注重膳食的平衡和营养搭配，精心为读者挑选了多款简单快捷、营养均衡、适宜家庭操作的美味佳肴，分为《家常菜》《家常小炒》《滋补汤煲》《过瘾川菜》《简易拌菜》《家常酱卤菜》《巧手做主食》《家常米粥》8本。

本系列丛书突出菜谱的实用性、简洁性和阅读性，每道菜肴不仅配有精美图片，还介绍了菜肴的口味和操作时间等内容，针对典型菜例的制作配以分解图片说明，使读者更加直观地掌握菜肴的烹饪方法，烹调出满足全家人不同口味需要的健康佳肴。

希望轻松学做菜系列丛书能够成为您下厨做菜的好帮手，让您轻松享受快乐的烹饪生活。



妈妈的手  
Mama's Hands

饮食生活编委会





## 滋补汤煲

轻松学做菜

## 下厨须知

|          |    |            |    |
|----------|----|------------|----|
| 家常汤煲基础常识 | 10 | 煲汤的基本原则    | 15 |
| 焯水       | 10 | 基本汤汁       | 16 |
| 油温       | 11 | 家常汤煲辛香料处理  | 18 |
| 过油       | 11 | 大葱的处理      | 18 |
| 握刀与扶料    | 12 | 老姜的处理      | 19 |
| 上浆       | 12 | 大蒜的处理      | 19 |
| 挂糊       | 13 | 花椒水和葱姜汁的做法 | 20 |
| 走红       | 14 | 辛香料处理的保存   | 20 |
| 家常汤煲常用汤汁 | 15 |            |    |

Part 1  
蔬菜

|         |    |         |    |
|---------|----|---------|----|
| 海带丝瓜汤   | 22 | 番茄鸡蓉汤   | 27 |
| 白菜地瓜豆皮汤 | 23 | 菠菜鸡丝汤   | 28 |
| 毛豆莲藕汤   | 23 | 荸荠豆腐紫菜汤 | 28 |
| 白菜瘦肉汤   | 23 | 黄瓜雪耳蜜枣汤 | 28 |
| 北极蔬菜汤   | 24 | 菜卷青豆汤   | 29 |
| 白菜叶汤    | 24 | 丝瓜海鲜汤   | 29 |
| 白菜牛百叶汤  | 24 | 上汤芥蓝    | 30 |
| 海带萝卜汤   | 25 | 土豆菠菜汤   | 31 |
| 白果菊梨淡奶汤 | 25 | 大枣芹菜汤   | 31 |
| 胡萝卜鲜橙汤  | 26 | 奶油番茄汤   | 31 |
| 荸荠冬瓜汤   | 26 | 地瓜荷兰豆汤  | 32 |

|         |    |         |    |
|---------|----|---------|----|
| 南瓜玉米汤   | 32 | 干贝萝卜汤   | 42 |
| 当归补血蔬菜汤 | 32 | 芙蓉发菜汤   | 43 |
| 嫩玉米汤    | 33 | 果蔬浓汤    | 44 |
| 南瓜蒜蓉汤   | 33 | 高汤素丝    | 44 |
| 牛肉苦瓜汤   | 34 | 青椒肉汤    | 44 |
| 辣汁冬瓜汤   | 34 | 冬瓜八宝汤   | 45 |
| 菠菜银耳羹   | 35 | 丝瓜粉丝汤   | 45 |
| 冬笋莴苣汤   | 36 | 三鲜冬瓜汤   | 46 |
| 冬瓜笋丝汤   | 36 | 红薯南瓜汤   | 47 |
| 芥菜山药汤   | 36 | 胡萝卜酸梅汤  | 47 |
| 豆角菜花汤   | 37 | 山药润肺汤   | 47 |
| 蔬菜牛肉汤   | 37 | 黄金白玉汤   | 48 |
| 田园菜头汤   | 38 | 干贝芥菜汤   | 48 |
| 番茄豆腐鱼丸汤 | 39 | 黄豆芽菜鱼尾汤 | 48 |
| 番茄蜜汁雪梨汤 | 39 | 蔬菜排骨汤   | 49 |
| 藕片汤     | 39 | 黄芪冬瓜汤   | 49 |
| 干白菜豆腐汤  | 40 | 上汤浸菠菜   | 50 |
| 巧手长寿汤   | 40 | 家居番茄汤   | 50 |
| 凤尾笋汤    | 40 | 肉丝酸菜粉   | 51 |
| 芹菜叶土豆汤  | 41 | 椒麻茄子汤   | 52 |
| 卷心菜花蛤汤  | 41 | 健康蔬果汤   | 52 |
| 肉末蔬菜汤   | 42 | 双色萝卜丝汤  | 52 |



|         |    |         |    |
|---------|----|---------|----|
| 草菇木耳汤   | 54 | 草菇鸡蛋汤   | 60 |
| 柠檬香菇汤   | 55 | 棒骨蘑菇汤   | 60 |
| 八爪榆黄莲藕汤 | 55 | 豆腐松茸汤   | 60 |
| 白蘑田园汤   | 55 | 草菇蔬菜汤包  | 61 |
| 白菜香菇蹄花汤 | 56 | 豆芽海带豆腐汤 | 61 |
| 白玉双菌汤   | 56 | 木耳黄花汤   | 62 |
| 白菜豆腐汤   | 56 | 冬菇冬笋肉丝汤 | 63 |
| 茶树菇肉丸汤  | 57 | 冬菇葫芦汤   | 63 |
| 双冬豆皮汤   | 57 | 发菜豆腐汤   | 63 |
| 豆腐皮鸡蛋汤  | 58 | 茉莉竹荪汤   | 64 |
| 开洋香菇汤   | 58 | 粉丝鸡蛋汤   | 64 |
| 滋补野山菌汤  | 59 | 豆腐生菜肉丝汤 | 64 |

|       |    |         |    |
|-------|----|---------|----|
| 腐竹蛤蜊汤 | 65 | 美味豆腐汤   | 71 |
| 豆苗蘑菇汤 | 65 | 海带木耳肉汤  | 72 |
| 干贝豆腐汤 | 66 | 平菇凤翅汤   | 72 |
| 番茄草菇汤 | 66 | 海带豆腐汤   | 72 |
| 口蘑汤   | 67 | 青笋金针汤   | 73 |
| 腐皮鸡蛋汤 | 68 | 黑木耳豆腐汤  | 73 |
| 翡翠芙蓉汤 | 68 | 砂锅豆腐汤   | 74 |
| 红汤豆腐煲 | 68 | 滑菇肉片白菜汤 | 74 |
| 腐竹木耳汤 | 69 | 什锦豆腐羹   | 75 |
| 黄瓜木耳汤 | 69 | 家常肉片豆腐汤 | 76 |
| 酸辣豆腐羹 | 70 | 滑菇蚬子汤   | 76 |
| 骨汤烩豆腐 | 71 | 山珍什菌汤   | 76 |
| 桂花银耳汤 | 71 |         |    |



|          |    |          |    |
|----------|----|----------|----|
| 冬笋口蘑猪腰汤  | 78 | 海带排骨笋汤   | 88 |
| 艾叶羊肉汤    | 79 | 菜干杏仁猪肺汤  | 88 |
| 白果腐竹猪肚汤  | 79 | 桂圆牛肉汤    | 88 |
| 巴戟天杜仲猪蹄汤 | 79 | 冬瓜排骨汤    | 89 |
| 白果猪肚汤    | 80 | 荷兰豆肉片汤   | 89 |
| 霸王花陈皮猪肺汤 | 80 | 冬瓜薏米猪腰汤  | 90 |
| 百叶油豆腐镶肉汤 | 80 | 红豆肉汤     | 90 |
| 霸王花猪骨汤   | 81 | 牛尾药膳煲    | 91 |
| 半天笋排骨汤   | 81 | 花菇山药猪脚汤  | 92 |
| 白背叶根猪骨汤  | 82 | 红萝卜黄豆猪肉汤 | 92 |
| 草菇羊肉丝瓜汤  | 82 | 黑豆红枣排骨汤  | 92 |
| 滋补狗肉汤    | 83 | 花生大蒜排骨汤  | 93 |
| 淡菜排骨汤    | 84 | 凉瓜排骨汤    | 93 |
| 醋椒丸子汤    | 84 | 金菇肥牛汤    | 94 |
| 党参麦冬瘦肉汤  | 84 | 花生牛肉汤    | 95 |
| 豆腐黄瓜排骨汤  | 85 | 淮山扁豆猪肉汤  | 95 |
| 冬瓜苦瓜脊骨汤  | 85 | 红绿豆花生猪手汤 | 95 |
| 酸辣牛肉汤    | 86 | 芥菜牛肉汤    | 96 |
| 番茄牛尾汤    | 87 | 胡萝卜土豆骨头汤 | 96 |
| 番茄排骨汤    | 87 | 火腿白菜汤    | 96 |
| 补身汤      | 87 | 花生煲猪肚汤   | 97 |

|         |     |         |     |
|---------|-----|---------|-----|
| 金针木耳瘦肉汤 | 97  | 羊肉冬瓜汤   | 101 |
| 花生莲藕牛肉煲 | 98  | 猪蹄瓜菇汤   | 102 |
| 菊花猪肉汤   | 98  | 腊肉南瓜汤   | 103 |
| 羊肉丸子汤   | 99  | 辣味牛肉土豆汤 | 103 |
| 咖喱牛肉汤   | 100 | 肉丝黄豆汤   | 103 |
| 蕨菜肠头汤   | 100 | 羊肉圆菠菜汤  | 104 |
| 淮山排骨汤   | 100 | 南瓜牛肉汤   | 104 |
| 苦瓜小鱼排骨汤 | 101 | 萝卜羊肉汤   | 104 |



## Part 4

## 禽蛋

|         |     |         |     |
|---------|-----|---------|-----|
| 豌豆鸡丝汤   | 106 | 冬瓜乌鸡汤   | 118 |
| 阿胶仔鸡煲   | 107 | 龙马全仔鸡   | 118 |
| 鹌鹑莲藕汤   | 107 | 银耳鹌蛋汤   | 119 |
| 鸡爪冬瓜汤   | 107 | 番茄翅根汤   | 120 |
| 白蘑野鸡汤   | 108 | 冬菇栗子鸡肉汤 | 120 |
| 四川鸡汤    | 108 | 番茄蛋花汤   | 120 |
| 白瓜咸蛋汤   | 108 | 枸杞红枣鸡汤  | 121 |
| 鲜百合鸡心汤  | 109 | 风味鸡片汤   | 121 |
| 白术茯苓鸡汤  | 109 | 什锦蛋丁汤   | 122 |
| 白果莲子乌鸡汤 | 110 | 桂圆肉炖鸡汤  | 123 |
| 百合冰糖蛋花汤 | 110 | 猴头菇鸡汤   | 123 |
| 牛肝菌鸡脚汤  | 111 | 芙蓉三丝汤   | 123 |
| 碧绿上汤鸡   | 112 | 鸡肉蘑菇毛豆汤 | 124 |
| 北芪党参鸡肾汤 | 112 | 干贝冬瓜煲鸭汤 | 124 |
| 首乌鸭肝汤   | 112 | 鸡皮蘑菇汤   | 124 |
| 菠菜板栗鸡汤  | 113 | 核桃花生鸡脚汤 | 125 |
| 北芪桂圆仔鸡汤 | 113 | 鸡肉西蓝花汤  | 125 |
| 海带鸭舌汤   | 114 | 茶树菇老鸭煲  | 126 |
| 菠萝苦瓜鸡汤  | 115 | 金银滚滚来   | 126 |
| 参归乌鸡汤   | 115 | 花生凤爪汤   | 127 |
| 茶花鸡片汤   | 115 | 鸡丝芦笋汤   | 128 |
| 莼菜鸽蛋汤   | 116 | 芦笋南瓜乌鸡汤 | 128 |
| 醋椒鸭架汤   | 116 | 鸡脯竹笋汤   | 128 |
| 陈皮老鸭蘑菇汤 | 116 | 茄子炖鸡汤   | 129 |
| 冬菜鸡蛋汤   | 117 | 金针鸡肉汤   | 129 |
| 莼菜鸡丝汤   | 117 | 瑶柱鸡丝羹   | 130 |

|          |     |       |     |
|----------|-----|-------|-----|
| 西葫芦鸡片汤   | 131 | 全鸡清汤  | 132 |
| 清补凉鸡脚排骨汤 | 131 | 栗子煲鸡汤 | 132 |
| 荔枝桂圆鸡心汤  | 131 | 山药土鸡汤 | 132 |



## Part 5

# 水产

|          |     |         |     |
|----------|-----|---------|-----|
| 三色鱼丸汤    | 134 | 枸杞子鲤鱼汤  | 148 |
| 八卦汤      | 135 | 大虾豆腐汤   | 149 |
| 八爪鱼蒜仔土豆汤 | 135 | 淮山百合鲫鱼汤 | 149 |
| 巴戟核桃海参汤  | 135 | 羊肉鲫鱼汤   | 150 |
| 白萝卜海鲜汤   | 136 | 冬瓜虾仁汤   | 151 |
| 北芪鲫鱼汤    | 136 | 番茄海带汤   | 151 |
| 鳕鱼酱汁     | 136 | 胡萝卜鲫鱼汤  | 151 |
| 北芪泥鳅汤    | 137 | 富贵海鲜汤   | 152 |
| 白术健脾鲈鱼汤  | 137 | 黄鱼雪菜汤   | 152 |
| 家常带鱼煲    | 138 | 番茄虾仁汤   | 152 |
| 百合甲鱼汤    | 138 | 火腿鱼头汤   | 153 |
| 龙井捶虾汤    | 139 | 干贝百叶汤   | 153 |
| 鲍鱼萝卜汤    | 140 | 鸡皮虾丸汤   | 154 |
| 百合扇贝蘑菇汤  | 140 | 蛤蜊海带汤   | 154 |
| 菜干咸鱼头汤   | 140 | 菠菜海螺汤   | 155 |
| 贝黄粉丝白菜汤  | 141 | 火腿鱼肚汤   | 156 |
| 醋椒鱼头尾汤   | 141 | 蛤蜊丝瓜汤   | 156 |
| 丝瓜鲜虾汤    | 142 | 鸡丝海蜇汤   | 156 |
| 碧绿鱼球汤    | 143 | 鲫鱼豆腐汤   | 157 |
| 参耳木瓜汤    | 143 | 鲫鱼豆芽汤   | 157 |
| 莼菜鱼片汤    | 143 | 玫瑰百合鱼片汤 | 158 |
| 草菇海鲜汤    | 144 | 酱汁鲜鱼汤   | 159 |
| 草菇大鱼头汤   | 144 | 金菇螺片汤   | 159 |
| 参归鲳鱼汤    | 144 | 河虾时蔬汤   | 159 |
| 冬瓜鲤鱼汤    | 145 |         |     |
| 草果陈皮青鱼汤  | 145 |         |     |
| 海蜇蚬尖汤    | 146 |         |     |
| 草鱼冬瓜汤    | 146 |         |     |
| 冬笋香菇鱼丸汤  | 147 |         |     |
| 汆鲫鱼汤     | 148 |         |     |
| 雪菜黄豆炖鲈鱼  | 148 |         |     |

### ★ 本书计量单位:

1小匙=5克      1大匙=15克

1杯=240毫升



## 下厨须知





# 家常汤煲

## 基础常识

在我们翻阅菜谱书时，总是会看见一些比较专业的用语，如焯水、过油、走红、上浆、挂糊、勾芡、油温等等，而这些处理过程对于成菜的色泽、口感、营养等方面都起着非常重要的作用。

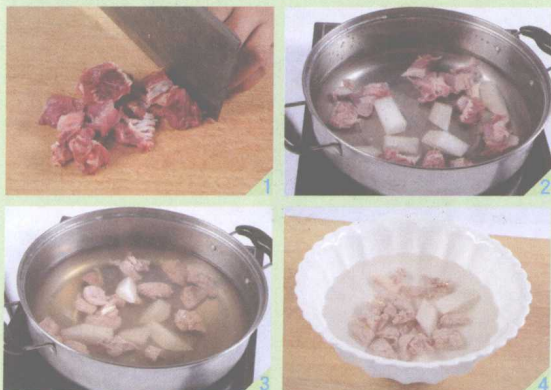
### 01 焯水

焯水又称出水、冒水、飞水、水锅等，是指把经过初加工后的烹饪原料，根据不同用途放入不同温度的水锅中，加热到半熟或全熟的状态，以备进一步切配成形或正式烹调之用的初步热处理。

#### ★ 冷水锅焯水

冷水焯是加工整理后的烹调原料与冷水同时入锅加热至一定程度，捞出漂洗干净。

冷水焯主要适用于腥、膻、臭等异味较重，血污较多的动物性烹调原料，如牛肉、羊肉、肠、肚、肺等。



- ①将洗净的烹调原料加工整理好。
- ②放入清水锅中，置火上加热。
- ③翻动原料且焯煮好（使原料达到烹调要求）。
- ④捞出原料，用冷水过凉，洗净。

#### ★ 沸水锅焯水

沸水焯是将锅中的清水加热至沸腾，再放入烹调原料，加热至一定程度后捞出。

沸水焯主要适用于色泽鲜艳、质地脆嫩新鲜的植物性原料，如菠菜、黄花菜、芹菜、油菜、小白菜等。需要注意，焯烫好的蔬菜类原料要迅速捞出，用冷水过凉，以免变色。



将食材择洗干净。

放入沸水锅中焯烫。

捞出冷水中过凉，攥干。再根据菜肴要求切形。

## 02 油温

## ★ 低油温

低油温即三四成热，其油温为 $90^{\circ}\text{C}\sim 120^{\circ}\text{C}$ 。

直观特征为无青烟，油面平静，当浸滑原料时，原料周围无明显气泡生成。



## ★ 中油温

中油温就是指五六成热的油温，其油温为 $150^{\circ}\text{C}\sim 180^{\circ}\text{C}$ 。

直观特征为油面有少许青烟生成，油从四周向中间徐徐翻动，浸炸原料时，原料周围出现少量气泡。



## ★ 高油温

高油温即七八成热，其油温在 $200^{\circ}\text{C}\sim 240^{\circ}\text{C}$ 。

直观特征为油面有青烟冒起，油从中间往上翻动，用手勺搅动时有响声，浸炸原料时，原料周围出现大量气泡翻滚并伴有爆裂声。



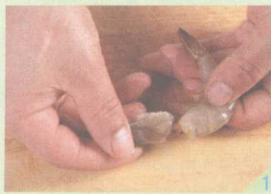
## 03 过油

过油是把加工成形的原料放入油锅内，加热至熟或炸制成半成品的熟处理方法。过油的操作技术性比较强，其中油温的高低、原料处理情况如何、火力大小的运用、过油时间的长短、原料与油的比例关系等都要掌握得恰到好处，否则就会影响菜肴的质量。过油主要有滑油和炸油两种。

## ★ 滑油

滑油又称拉油，是将细嫩无骨或质地脆嫩的原料改切成较小的丁、丝、条、片等，上浆后放入四五成热的油锅中滑散至断生后捞出。

滑油法要求操作速度快，尽量使原料少失水分，成品菜肴有滑嫩柔软的特点。



## ★ 炸油

炸油又称走油，是将改刀后的原料挂上糊，放入七八成热的油锅内炸至一定程度的过程。

炸油法操作速度的快慢、使用的油温高低要根据原料的大小或品种而定。一般来说，若原料形状较小，多数要炸至熟嫩；若原料形状较大，多数不用炸熟，只要表面炸上颜色即可。

## 04 上浆

上浆就是将经过刀工处理的食材上挂上一层薄浆,使菜肴达到滑嫩的一种技术措施。食材通过上浆的工序,可以保持原料的嫩度,美化食材的形态,保证菜肴的营养成分,还可以保持菜肴的鲜美滋味。上浆的种类较多,依上浆用料形式的不同,可把浆分成如下几种:

## ★ 鸡蛋清粉浆

- ①将食材洗净,用洁布擦净水分。
- ②放入碗中,加入1个鸡蛋清。
- ③再放入适量淀粉。
- ④充分调拌均匀即成。



## ★ 水粉浆

- ①淀粉放入碗中,加入适量清水。
- ②充分搅拌均匀成水粉浆。
- ③再放入切好的食材调匀上浆。



## ★ 全蛋粉浆

- ①将食材(里脊片)放入碗中,磕入1个鸡蛋,用手(或筷子)轻轻调拌均匀。
- ②再加入适量淀粉调拌均匀,然后淋入少许植物油拌匀。

## 05 握刀与扶料

## ★ 握刀手势

握刀要求稳、准、有力,以牢而不死、软而不虚、硬而不僵、轻松自然、灵活自如为好。



## ★ 扶料手势

- ①五指合拢,自然弯曲呈弓形,后手掌及大拇指外侧紧贴食材。
- ②中指指背第一关节凸出顶住刀膛。

## 06 挂糊

挂糊，就是将经过初加工的各种烹调食材，在烹制前用水淀粉、蛋泡糊、面粉等辅助料挂上一层薄糊，做出的菜肴更加酥脆可口。

## ★ 蛋泡糊

- ①把鸡蛋清放入大碗中。
- ②用打蛋器顺一个方向连续抽打。
- ③至抽打均匀成泡沫状。
- ④加入干淀粉，搅拌至均匀无颗粒。



## ★ 发粉糊

- ①发酵粉中加入少许清水拌匀。
- ②面粉和发酵粉水放入碗中调匀。
- ③加入适量冷水调稀，静置20分钟。

## ★ 蛋黄糊

- ①鸡蛋黄放入碗中搅拌。
- ②再加入适量淀粉（或面粉）稍拌。
- ③然后加入少许植物油。
- ④充分搅拌均匀即成。



## ★ 全蛋糊

- ①鸡蛋磕入碗中打散成全蛋液。
- ②加入淀粉、面粉调拌均匀。
- ③再加入植物油搅匀即可。

## 07 走红

走红又称酱锅、红锅，是将一些动物性食材，如家畜、家禽等，经过焯水、过油等初步加工后，进行上色、调味等进一步热加工的方法。

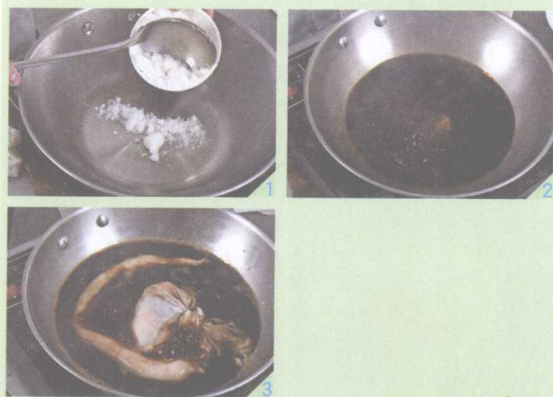
走红不仅能使食材上色、定形、入味，还能去除某些食材的腥膻气味，缩短烹调时间。按传热媒介的不同，走红主要分为水走红、油走红和糖走红三种。

## ★ 方法一：水走红

水走红是将经过焯水或过油的食材放入由调料(酱油、料酒、白糖、红曲米等)熬成的汤中，用小火加热至食材上色。



- ①将食材(猪舌)洗涤整理干净，放入沸水锅中焯烫一下，捞出冲净，沥干水分。
- ②将酱油、料酒、红曲米、白糖和适量清水放入碗中调成酱汁。
- ③再将调好的酱汁倒入清水锅中烧沸。
- ④然后放入焯好的食材(猪舌)煮至上色即可。



## ★ 方法二：油走红

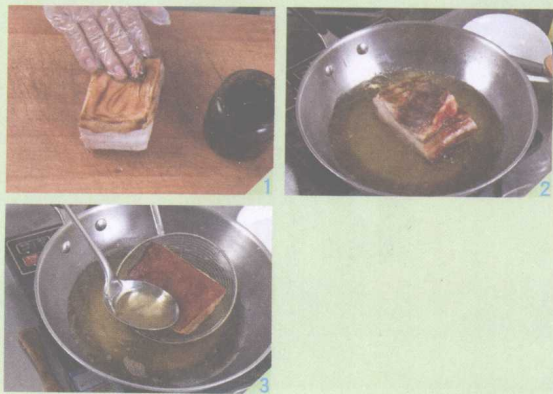
油走红是先在食材表面涂抹上一层有色或加热后可生成红润色泽的调料(如酱油、甜面酱、糖色、蜂蜜、饴糖等)，经油煎或油炸后使食材上色的一种方法，主要适用于形状较大或整只、整条的食材。

- ①将食材(带皮猪五花肉)的肉皮上涂抹上酱油。
- ②净锅置火上，加入植物油烧热，将五花肉肉皮朝下放入油锅中。
- ③快速冲炸至猪肉皮上色，捞出沥油即可。

## ★ 方法三：糖走红

糖走红是将白糖(或红糖)放入净锅中，上火烧至熔化，再加适量清水稀释或直接将食材放入锅中，炒煮至上色。糖走红操作简单方便，用途比较广泛，很适于家常菜肴的烹制。

- ①净锅置火上，加入适量白糖，用中小火熬至白糖熔化。
- ②再加入适量清水烧煮至沸。
- ③然后放入食材(大肠)煮至上色即可。



JIACHANGTANGBAO  
CHANGYONGTANGZHI

## 家常汤煲

### 常用汤汁

俗语说：“唱戏的腔，厨师的汤”，汤羹类菜肴离不开鲜美的汤汁。制汤作为烹调常用的调味品之一，其质量的好坏，不仅会对菜肴的美味产生很大影响，而且对菜肴的营养更是起到不可缺少的作用。

制汤就是把蛋白质、脂肪含量丰富的食材，放入清水锅中煮制，使蛋白质和脂肪等营养素溶于水中成为汤汁，用于烹调菜肴或制作汤羹菜肴使用。根据各种汤不同的食材和质量要求，汤主要分为清汤、奶汤、素汤等多种。

## 01

### 煲汤的基本原则

#### ★ 选料新鲜

制作各种汤汁，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。

#### ★ 除异增鲜

用于制汤的食材，大多有不同程度的腥味和异味，因此，在制汤时应加入一些去腥食材以除去异味，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，可去除鱼的腥味等。

#### ★ 冷水入锅，不加冷水

制作汤汁时要一次性把水量加足，如果需要加水，也要加入热水，而不要中途加入冷水。因为加入冷水会破坏汤汁中的温度平衡，使遇冷的食材表面紧缩形成薄膜，影响滋味的释出。

#### ★ 掌握火候

正确掌握和运用火候，也是制作汤汁的关键之一，这里的火候包括两个方面，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。

#### ★ 时间长短

要使食材中的营养素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。一般来说，若用肉用型鸡或碎猪肉等食材，时间为2小时；若用猪棒骨、火腿骨头、老母鸡或猪爪等，时间为3~4小时。

#### ★ 撇净浮沫

汤中的浮沫多来源于食材中的血红蛋白、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撇去，直至撇净为止，以免影响汤汁的色泽和气味。

## 02 基本汤汁

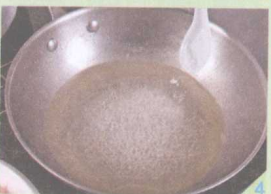
## ★ 黄豆芽汤

- ①将黄豆芽择洗干净，沥去水分。
- ②放入油锅中煸炒至豆芽发软时。
- ③加入冷水（水量要足）并加盖。
- ④用旺火熬煮至汤汁呈浅白色时。
- ⑤用洁布或滤网过滤后即成。



## ★ 素清汤

- ①取鲜笋根部切成大块。
- ②与水发香菇、黄豆芽一起洗净。
- ③放入锅中，加入足量的清水烧沸。
- ④再转微火保持汤面微沸。
- ⑤煮约2小时，离火过滤后即成。



## ★ 口蘑汤

- ①干品口蘑是制汤汁的上好食材。
- ②先将口蘑洗净，用清水泡软。
- ③一起倒入锅中，用小火煮30分钟。
- ④捞出口蘑，再把原汁过滤即成。

## ★ 猪蹄汤

- ①猪蹄刮洗干净，剁成大块。
- ②放入冷水锅中，加入葱、姜烧沸。
- ③撇去浮沫，用旺火约煮2小时。
- ④捞出猪蹄（另用）和杂质即成。

