

SABA'S KITCHEN
萨巴厨房

煲好汤

萨巴蒂娜 主编

一年四季都可以喝到

美味
可口
的靓汤

一本看起来
就觉得
浑身
滋润
的靓汤食谱

15年
畅销美食图书经
验的积累

1000张
精美图片让美食
呈现眼前

中国轻工业出版社 | 全国百佳图书出版单位

SABA'S KITCHEN
萨巴厨房

煲好汤

萨巴蒂娜 主编

 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

萨巴厨房. 一煲好汤 / 萨巴蒂娜主编. —北京: 中国轻工业出版社, 2017.5

ISBN 978-7-5184-1362-1

I. ①萨… II. ①萨… III. ①汤菜-菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第074433号

责任编辑: 高惠京 责任终审: 张乃柬 整体设计: 锋尚设计
策划编辑: 龙志丹 责任校对: 李 靖 责任监印: 张京华

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2017年5月第1版第1次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 12

字 数: 200千字

书 号: ISBN 978-7-5184-1362-1 定价: 39.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

161341S1X101ZBW

目录

CONTENTS

容量对照表

- 1 茶匙固体调料 = 5 克
- 1/2 茶匙固体调料 = 2.5 克
- 1 汤匙固体调料 = 15 克
- 1 茶匙液体调料 = 5 毫升
- 1/2 茶匙液体调料 = 2.5 毫升
- 1 汤匙液体调料 = 15 毫升



卷首语 亲爱的，来喝碗汤吧 / 007

01 第一章 浓情骨汤



番茄排骨汤 / 010



粗粮排骨汤 / 012



山药排骨汤 / 013



山药薏米
猪骨汤 / 014



冬笋干排骨汤 / 016



虫草花猪骨汤 / 018



猴头菇排骨汤 / 020



苦瓜黑豆
猪骨汤 / 021



冬瓜海底椰
煲脊骨 / 022



莲藕花生
猪骨汤 / 024



莲藕腔骨汤 / 026



木瓜骨头汤 / 027



霸王花排骨汤 / 028



茶树菇排骨汤 / 030



肉骨茶 / 032



冬瓜薏米
排骨汤 / 033



薏米葱姜
排骨汤 / 034



小油菜猪骨汤 / 036



玉米海带
大骨汤 / 037



腌笃鲜 / 040



百合胡萝卜
瘦肉汤 / 042



黄芪瘦肉汤 / 044



当归猪肉汤 / 045



枸杞叶猪肝汤 / 046



清凉瘦肉汤 / 048



胡椒猪肚汤 / 049



天麻猪脑汤 / 050



萝卜牛腩汤 / 051



黄芪山楂
牛肉汤 / 052



茄汁薄荷炖
小牛腱 / 054



清炖牛尾汤 / 056



清炖羊肉汤 / 057



清炖羊蝎子 / 058



香菇鸡汤 / 062



椰子鸡汤 / 064



黄芪鸡汤 / 065



菠萝鸡肉汤 / 066



高丽参炖鸡 / 068



百合玉竹
养颜鸡汤 / 069



香菇乌鸡汤 / 070



乌鸡四物汤 / 071



螺头鸡爪
木瓜汤 / 072



红枣花生
煲鸡爪 / 073



冬瓜薏米
煲水鸭 / 074



沙参玉竹
老鸭汤 / 076



鸭架汤 / 077



酸萝卜老鸭汤 / 078



花胶补血养颜
鹌鹑汤 / 080



蒸乳鸽 / 082



乳鸽莲子
红枣汤 / 084



红豆鲫鱼汤 / 088



冬瓜鲫鱼汤 / 090



鲫鱼豆腐汤 / 092



鱼头豆腐汤 / 094



宽粉炖鱼头 / 096



鱼头香葱汤 / 098



黄鱼炖豆腐 / 100



花胶汤 / 102



滑蛭笋丝汤 / 104



虾仁胡萝卜汤 / 106

05
第五章
快手生滚汤



番茄蛋花汤 / 110



时蔬蛋花汤 / 112



蚕豆鸡蛋汤 / 114



黄瓜煎蛋汤 / 115



黄瓜肉片汤 / 116



榨菜肉丝汤 / 118



番茄肉丸汤 / 120



酸菜猪肚汤 / 122



猪红汤 / 123



生菜牛丸汤 / 124



冬瓜羊肉汤 / 126



鸭血汤 / 127



紫菜蛋花汤 / 128



西葫芦海鲜汤 / 130



萝卜干贝汤 / 132



萝卜虾皮汤 / 134



丝瓜花蛤汤 / 136



蛤蜊冬瓜汤 / 138



虾皮冬瓜汤 / 140



油条丝瓜汤 / 142



白菜三丝
豆腐汤 / 143



冬菇汤 / 144



香菇山药汤 / 146

第六章
能下饭的
汤菜



清炖鳕鱼 / 150



冬瓜肉丸汤 / 152



蘑菇肉片汤 / 154



猪肉酸菜
炖粉条 / 155



炖大锅菜 / 156



东北乱炖 / 158



五花肉炖
冻豆腐 / 160



咖喱炖牛肉 / 162



日式土豆
炖牛肉 / 163



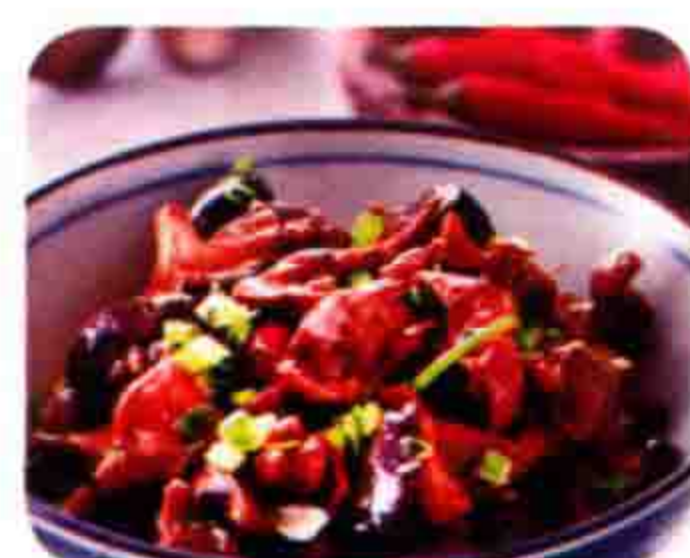
香菜羊肉汤 / 164



羊肉白菜
粉丝煲 / 166



农家炖土鸡 / 168



香菇炖鸡肫 / 169



榛蘑炖鸭肉 / 170



明虾蟹煲 / 172



番茄鸡蛋
疙瘩汤 / 174



酸辣汤 / 176



辣白菜豆腐汤 / 178



香菇豆腐汤 / 180



砂锅炖豆腐 / 182



白菜煲板栗 / 184



番茄粉丝煲 / 186




红薯粉丝
豆腐煲 / 188

SABA'S KITCHEN
萨巴厨房

煲好汤

萨巴蒂娜 主编

 中国轻工业出版社

目录

CONTENTS

容量对照表

- 1 茶匙固体调料 = 5 克
- 1/2 茶匙固体调料 = 2.5 克
- 1 汤匙固体调料 = 15 克
- 1 茶匙液体调料 = 5 毫升
- 1/2 茶匙液体调料 = 2.5 毫升
- 1 汤匙液体调料 = 15 毫升



卷首语 亲爱的，来喝碗汤吧 / 007

01 第一章 浓情骨汤



番茄排骨汤 / 010



粗粮排骨汤 / 012



山药排骨汤 / 013



山药薏米
猪骨汤 / 014



冬笋干排骨汤 / 016



虫草花猪骨汤 / 018



猴头菇排骨汤 / 020



苦瓜黑豆
猪骨汤 / 021



冬瓜海底椰
煲脊骨 / 022



莲藕花生
猪骨汤 / 024



莲藕腔骨汤 / 026



木瓜骨头汤 / 027



霸王花排骨汤 / 028



茶树菇排骨汤 / 030



肉骨茶 / 032



冬瓜薏米
排骨汤 / 033



薏米葱姜
排骨汤 / 034



小油菜猪骨汤 / 036



玉米海带
大骨汤 / 037



腌笃鲜 / 040



百合胡萝卜
瘦肉汤 / 042



黄芪瘦肉汤 / 044



当归猪肉汤 / 045



枸杞叶猪肝汤 / 046



清凉瘦肉汤 / 048



胡椒猪肚汤 / 049



天麻猪脑汤 / 050



萝卜牛腩汤 / 051



黄芪山楂
牛肉汤 / 052



茄汁薄荷炖
小牛腱 / 054



清炖牛尾汤 / 056



清炖羊肉汤 / 057



清炖羊蝎子 / 058



香菇鸡汤 / 062



椰子鸡汤 / 064



黄芪鸡汤 / 065



菠萝鸡肉汤 / 066



高丽参炖鸡 / 068



百合玉竹
养颜鸡汤 / 069



香菇乌鸡汤 / 070



乌鸡四物汤 / 071



螺头鸡爪
木瓜汤 / 072



红枣花生
煲鸡爪 / 073



冬瓜薏米
煲水鸭 / 074



沙参玉竹
老鸭汤 / 076



鸭架汤 / 077



酸萝卜老鸭汤 / 078



花胶补血养颜
鹧鹑汤 / 080



蒸乳鸽 / 082



乳鸽莲子
红枣汤 / 084



红豆鲫鱼汤 / 088



冬瓜鲫鱼汤 / 090



鲫鱼豆腐汤 / 092



鱼头豆腐汤 / 094



宽粉炖鱼头 / 096



鱼头香葱汤 / 098



黄鱼炖豆腐 / 100



花胶汤 / 102



滑蛭笋丝汤 / 104



虾仁胡萝卜汤 / 106

05
第五章
快手生滚汤



番茄蛋花汤 / 110



时蔬蛋花汤 / 112



蚕豆鸡蛋汤 / 114



黄瓜煎蛋汤 / 115



黄瓜肉片汤 / 116



榨菜肉丝汤 / 118



番茄肉丸汤 / 120



酸菜猪肚汤 / 122



猪红汤 / 123



生菜牛丸汤 / 124



冬瓜羊肉汤 / 126



鸭血汤 / 127



紫菜蛋花汤 / 128



西葫芦海鲜汤 / 130



萝卜干贝汤 / 132



萝卜虾皮汤 / 134



丝瓜花蛤汤 / 136



蛤蜊冬瓜汤 / 138



虾皮冬瓜汤 / 140



油条丝瓜汤 / 142



白菜三丝
豆腐汤 / 143



冬菇汤 / 144



香菇山药汤 / 146

第六章
能下饭的
汤菜



清炖鳕鱼 / 150



冬瓜肉丸汤 / 152



蘑菇肉片汤 / 154



猪肉酸菜
炖粉条 / 155



炖大锅菜 / 156



东北乱炖 / 158



五花肉炖
冻豆腐 / 160



咖喱炖牛肉 / 162



日式土豆
炖牛肉 / 163



香菜羊肉汤 / 164



羊肉白菜
粉丝煲 / 166



农家炖土鸡 / 168



香菇炖鸡肫 / 169



榛蘑炖鸭肉 / 170



明虾蟹煲 / 172



番茄鸡蛋
疙瘩汤 / 174



酸辣汤 / 176



辣白菜豆腐汤 / 178



香菇豆腐汤 / 180



砂锅炖豆腐 / 182



白菜煲板栗 / 184



番茄粉丝煲 / 186



红薯粉丝
豆腐煲 / 188

亲爱的，来喝碗汤吧

我喜欢汤，尤其是去广东看姐姐的时候，喝过了那里的各种汤。

那里的汤，煲得浓浓的，格外滑舌，汤色就算是灰灰的，喝进嘴里也是无比惊艳，一口下去，喉咙都在笑，何况是嘴巴。每次都要叫两碗不一样的汤，在一堆粤语旁白中喝下去。是的，去广东就算什么都不吃，汤也要喝饱。

独居在上海九年，叫外卖的时候，经常会叫一罐特别烫的瓦罐汤，最喜欢排骨黄豆汤，配一小钵米饭，稀里哗啦吃下去，在阴冷潮湿的季节，也可以寻觅到一份暖意，更是给所有懒得做饭的人的恩赐。

忽然又想起来，长居上海后第一天上上班，就被同事带去吃黄鱼面，我这个北方人觉得面很一般，但是那汤头太棒了，鱼肉拆散混在牛奶一样的汤里，我几口就喝光了。

日本的拉面，无论是700日元，还是2000日元，我爱的也是那汤。每次都希望面要少，汤要多，撒上点小葱粒，佐着半熟的蛋黄一起下肚，简直快哉美哉。

北方的汤，多半快手，独爱榨菜肉丝汤与番茄蛋汤，还有妈妈做的冬瓜丸子粉丝汤，爱极爱极。

我自己最喜欢带着爱犬去菜市场买几根排骨，用冰箱里找到的蔬菜，一起煲，只放姜和盐，和一点十五年陈的陈皮。

所以，这应该是我出的第三本汤的书了。

此生情未尽，汤尚浓。我心中最动人的情话，应该是：亲爱的，来喝碗汤吧。

高欣茹

萨巴蒂娜
个人公众订阅号



萨巴小传：本名高欣茹。萨巴蒂娜是当时出道写美食书时用的笔名。曾主编过五十多本畅销美食图书，出版过小说《厨子的故事》，美食散文集《美味关系》。现任“萨巴厨房”主编。

敬请关注萨巴新浪微博 www.weibo.com/sabadina



01
第一章

浓情骨汤