

亲手做一碗 暖暖的羹汤



(日) 星野奈奈子 著

侯天依 译

スープ・ポタージュ・チャウダーの本



一碗好汤 暖暖的爱

81款各式风味汤羹

跟家人喝出幸福的味道



全国百佳图书出版单位

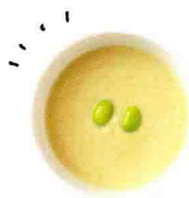
化学工业出版社



亲 手 做 一 碗 暖 暖 的 羹 汤

(日) 星野奈奈子 _____ 著 侯天依 _____ 译

スープ・ポタージュ・チャウダーの本



化学工业出版社

· 北 京 ·

本书共介绍了81款异国风情汤的做法,包括营养丰富的羹汤、味道独特的西式浓汤以及鲜美柔润的美式杂烩汤。书中还包括两则专栏和一则卷末特辑。专栏介绍了冷汤以及杯式派的做法,卷末特辑介绍了适合在周末慢慢享用的羹汤和大受女生欢迎的甜品汤。

无论春夏与秋冬,身体都需要温暖的关爱。亲手做一碗暖暖的羹汤,滋养自己与家人的身心,让幸福永驻心间。

图书在版编目(CIP)数据

亲手做一碗暖暖的羹汤 / (日) 星野奈奈子著;
侯天依译. —北京: 化学工业出版社, 2017. 1
ISBN 978-7-122-28583-6

I. ①亲… II. ①星… ②侯… III. ①汤菜—菜谱
IV. ①TS972. 122

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 290383 号

スープ・ポタージュ・チャウダーの本

Copyright © EI PUBLISHING CO.,LTD.2013

Original Japanese edition published by EI PUBLISHING CO.,LTD.

Chinese simplified character translation rights arranged with EI PUBLISHING CO.,LTD.

Through Shinwon Agency Beijing Office.

Chinese simplified character translation rights © 2017 by Chemical Industry Press

本书中文简体字版由 EI PUBLISHING CO.,LTD. 授权化学工业出版社独家出版发行。

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分, 违者必究。

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2016-0532

责任编辑: 王丹娜 李 娜
责任校对: 边 涛
文字编辑: 李锦侠

内文排版: 北京八度出版服务机构
封面设计:  周周設計局

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: 北京东方宝隆印刷有限公司

889mm×1194mm 1/16 印张 5 字数 100 千字 2017 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: 49.80 元

版权所有 违者必究

CONTENTS



基础篇：羹汤、浓汤、美式杂烩汤的烹饪要点

Part1

羹汤



【蔬菜类】

- 08 意大利式菜丝汤
- 09 洋葱汤
- 10 普罗旺斯杂烩风羹汤
- 11 蘑菇鳀鱼羹汤
- 12 西红柿羹汤
- 13 墨西哥辣味牛肉末汤
- 14 法式豆焖肉羹汤
- 15 玉米羹汤
- 大头菜虾米干羹汤

【肉类】

- 16 俄式罗宋汤
- 17 简单德式泡菜风羹汤
- 18 韩式土豆汤
- 19 韩式参鸡汤
- 20 泰国青咖喱羹汤
- 新加坡肉骨茶风羹汤
- 21 土豆炖肉羹汤
- 猪肉韭菜馄饨汤

【鱼贝类】

- 22 虾味海鲜汤
- 23 鳕鱼土豆番红花羹汤
- 24 虾仁水芹羹汤
- 25 越南风味花蛤羹汤
- 青海苔油炸豆腐羹汤

【鸡蛋、芝士、豆腐类】

- 26 荷包蛋培根羹汤
- 莫扎里拉奶酪西红柿羹汤

- 27 豆腐韭菜辣白菜羹汤
- 酸辣汤

【意大利面食、米饭、杂粮类】

- 28 芦笋培根奶油通心粉羹汤
- 橄榄西红柿蝴蝶形通心粉羹汤
- 29 小沙丁鱼羹汤饭
- 根菜杂粮羹汤

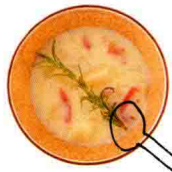
Part2

浓汤



【基本浓汤】

- 32 蔬菜浓汤
- 【蔬菜类】
- 34 南瓜浓汤
- 35 西红柿浓汤
- 36 玉米浓汤
- 37 芦笋浓汤
- 38 红灯笼椒浓汤
- 西蓝花浓汤
- 39 大头菜浓汤
- 菜花浓汤
- 40 西洋菜浓汤
- 41 蘑菇浓汤
- 42 红薯浓汤
- 大葱浓汤
- 43 芋头浓汤



莲藕浓汤

44 烤茄子浓汤

45 毛豆浓汤

鹰嘴豆咖喱浓汤

【坚果、糙米类】

46 核桃浓汤

47 豆腐芝麻浓汤

糙米浓汤

【贝类】

49 虾夷盘扇贝浓汤

牡蛎浓汤

专栏1

【冷汤】

50 维希奶油冷汤

牛油果冷制浓汤

51 红色西班牙冷汤

黄色西班牙冷汤

Part3

美式杂烩汤



【基本杂烩汤】

54 花蛤杂烩汤

【鱼贝类】

56 曼哈顿花蛤杂烩汤

57 牡蛎杂烩汤

60 鲜虾西红柿奶油杂烩汤

虾夷盘扇贝白菜杂烩汤

61 鲑鱼芝士杂烩汤

剑鱼咖喱杂烩汤

【蔬菜类】

64 多种蔬菜西红柿杂烩汤

土豆杂烩汤

65 南瓜杂烩汤

西蓝花杂烩汤

66 玉米杂烩汤

67 蘑菇杂烩汤

68 混合豆金枪鱼西红柿杂烩汤

大豆肉末奶油味噌杂烩汤

专栏2

【用美式杂烩汤做杯式派】

69 杯式鸡肉派

卷末特辑

【周末羹汤】

71 猪排骨蔬菜汤

72 马赛鱼汤

74 勃艮第红酒炖牛肉

76 法国奥日风鸡汤

【周末甜品汤】

78 苹果浓汤

桃子浓汤

79 黑芝麻甜品汤

巧克力羹汤

*材料表中的用量：1小勺=5ml (c.c.)、1大勺=15ml (c.c.)、1杯=200ml (c.c.)。

*日式汤汁是由海带和鲣鱼煮成的汤汁。

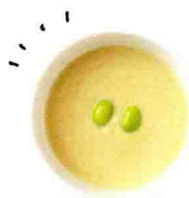
*如果没有清汤，可以买鸡骨汤料，然后用热水泡开即可。若用鸡骨汤料做清汤，注意根据咸淡控制食盐的用量。



亲 手 做 一 碗 暖 暖 的 羹 汤

(日) 星野奈奈子 著 侯天依 译

スープ・ポタージュ・チャウダーの本



化学工业出版社

· 北 京 ·

CONTENTS



基础篇：羹汤、浓汤、美式杂烩汤的烹饪要点

Part1

羹汤



【蔬菜类】

- 08 意大利式菜丝汤
- 09 洋葱汤
- 10 普罗旺斯杂烩风羹汤
- 11 蘑菇鳀鱼羹汤
- 12 西红柿羹汤
- 13 墨西哥辣味牛肉末汤
- 14 法式豆焖肉羹汤
- 15 玉米羹汤
- 大头菜虾米干羹汤

【肉类】

- 16 俄式罗宋汤
- 17 简单德式泡菜风羹汤
- 18 韩式土豆汤
- 19 韩式参鸡汤
- 20 泰国青咖喱羹汤
- 新加坡肉骨茶风羹汤
- 21 土豆炖肉羹汤
- 猪肉韭菜馄饨汤

【鱼贝类】

- 22 虾味海鲜汤
- 23 鳕鱼土豆番红花羹汤
- 24 虾仁水芹羹汤
- 25 越南风味花蛤羹汤
- 青海苔油炸豆腐羹汤

【鸡蛋、芝士、豆腐类】

- 26 荷包蛋培根羹汤
- 莫扎里拉奶酪西红柿羹汤

- 27 豆腐韭菜辣白菜羹汤
- 酸辣汤

【意大利面食、米饭、杂粮类】

- 28 芦笋培根奶油通心粉羹汤
- 橄榄西红柿蝴蝶形通心粉羹汤
- 29 小沙丁鱼羹汤饭
- 根菜杂粮羹汤

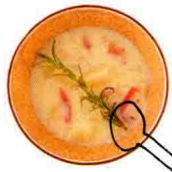
Part2

浓汤



【基本浓汤】

- 32 蔬菜浓汤
- 【蔬菜类】
- 34 南瓜浓汤
- 35 西红柿浓汤
- 36 玉米浓汤
- 37 芦笋浓汤
- 38 红灯笼椒浓汤
- 西蓝花浓汤
- 39 大头菜浓汤
- 菜花浓汤
- 40 西洋菜浓汤
- 41 蘑菇浓汤
- 42 红薯浓汤
- 大葱浓汤
- 43 芋头浓汤



莲藕浓汤

44 烤茄子浓汤

45 毛豆浓汤

鹰嘴豆咖喱浓汤

【坚果、糙米类】

46 核桃浓汤

47 豆腐芝麻浓汤

糙米浓汤

【贝类】

49 虾夷盘扇贝浓汤

牡蛎浓汤

专栏1

【冷汤】

50 维希奶油冷汤

牛油果冷制浓汤

51 红色西班牙冷汤

黄色西班牙冷汤

Part3

美式杂烩汤



【基本杂烩汤】

54 花蛤杂烩汤

【鱼贝类】

56 曼哈顿花蛤杂烩汤

57 牡蛎杂烩汤

60 鲜虾西红柿奶油杂烩汤

虾夷盘扇贝白菜杂烩汤

61 鲑鱼芝士杂烩汤

剑鱼咖喱杂烩汤

【蔬菜类】

64 多种蔬菜西红柿杂烩汤

土豆杂烩汤

65 南瓜杂烩汤

西蓝花杂烩汤

66 玉米杂烩汤

67 蘑菇杂烩汤

68 混合豆金枪鱼西红柿杂烩汤

大豆肉末奶油味噌杂烩汤

专栏2

【用美式杂烩汤做杯式派】

69 杯式鸡肉派

卷末特辑

【周末羹汤】

71 猪排骨蔬菜汤

72 马赛鱼汤

74 勃艮第红酒炖牛肉

76 法国奥日风鸡汤

【周末甜品汤】

78 苹果浓汤

桃子浓汤

79 黑芝麻甜品汤

巧克力羹汤

*材料表中的用量：1小勺=5ml (c.c.)、1大勺=15ml (c.c.)、1杯=200ml (c.c.)。

*日式汤汁是由海带和鲣鱼煮成的汤汁。

*如果没有清汤，可以买鸡骨汤料，然后用热水泡开即可。若用鸡骨汤料做清汤，注意根据咸淡控制食盐的用量。

基础篇：羹汤、浓汤、美式杂烩汤的烹饪要点

在烹饪之前，要谨记这些基本要点，才能做出美味佳肴。

1. 准备道具

用厨房里的烹饪器具就能轻松做出美味。要选择合适的尺寸、合适材质的器具，接下来就只需等待美味出锅了。

锅

如果是2人份，可以选择直径15cm左右的手提锅；若是4人份，请选择直径20cm以上的锅。锅的材质要求具有保温性、传热性好以及厚实等特点，以铸铁珐琅锅、不锈钢多层锅以及搪瓷锅为佳。



铸铁珐琅锅



不锈钢多层锅



搪瓷锅

硅胶刮刀

硅胶刮刀可以轻松地将锅或者榨汁机中的剩余食材刮出。推荐购买耐热性能好的硅胶材质刮刀。炒菜时，也能发挥很大作用。



计量杯

尽量选择口径较大的计量杯，这样加水或清汤时，会很方便，不易洒出。图中所示的这款计量杯，从杯子正上方也可以看见刻度。



榨汁机

在制作浓汤时，榨汁机可以发挥不小的作用。只需轻轻按下开关，不一会儿，食材就变成了糨糊状。在实际操作中，记得把食材放凉一些再放进榨汁机。



2. 精品配料、装饰品让美味更上一层楼

在做羹汤、浓汤、美式杂烩汤时，一般以蔬菜、肉、鱼类和贝类等为主要食材，以水、清汤以及牛奶为主要材料。在炖煮食材时，不妨溶入一点精品配料，味道会更加鲜美。点缀上这些精品配料和装饰品，美味就会更上一层楼。可依据个人喜好选择合适的配料及装饰品。

精品配料



西红柿罐头



金枪鱼罐头



培根



鳀鱼



芝士粉



鲜奶油



橄榄油



芝麻油



豆浆

装饰品



南瓜籽



芝麻



培根干



欧芹



小葱



意大利香芹



炸面包丁



香菜



搅打奶油

3 鸡肉清汤让成品更美味

在本书中，鸡肉清汤作为味道基础，自然有很多的利用空间。即使没有鸡架鸡骨，也可以用鸡翅轻松做汤。具体做法如下。（到商店购买鸡骨汤料，回来后用热水泡开也可以。）

【鸡肉清汤的做法】

材料 2.5L份

鸡翅 16个
大葱（葱叶部分）1~2根
姜片 2~3片
水 3L



做法



将所有鸡翅裹上盐（额外用量），用流水清洗。



将步骤1中的食材同剩余食材一同放入锅内，点火。



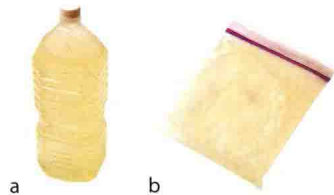
煮开后，除去浮沫，调至小火，炖煮1小时左右。



取出鸡翅和葱、姜，在过滤器等器皿上蒙一层纸巾，过滤清汤。

□ 清汤的保存方法

若冷藏，可以将清汤装进塑料瓶中，放到冰箱里冷藏，能保存4天左右（如图a所示）。若冷冻，也可以将清汤分成一小份一小份的，装进保鲜袋中（如图b所示），放入冰箱中冷冻，能保存1个月左右。



□ 清汤做好后，如何利用剩下的鸡翅尖

倒出清汤后，剩下的鸡翅还可以接着做菜肴。按4根鸡翅分量来看，需要在锅里倒1大勺色拉油，将鸡翅煎至金黄，加酱油、料酒、白酒各1大勺，如果再加1/2大勺砂糖，做出来的就是照烧鸡翅。烧好后，如果倒入1大勺鱼露，再加1/2大勺砂糖入味，最后装盘撒上香菜，就是一道特别的民族风烧鸡翅了。

□ 若使用市场上售卖的鸡骨汤料

按照商品说明，用热水泡开原料。因为原料本身就含盐，所以在最后撒盐调味时，要根据味道以及汤的分量来控制盐的用量。



照烧鸡翅



民族风烧鸡翅

Part 1

////////////////////

羹汤

能将蔬菜的甘甜同肉类、鱼类、贝类的鲜美完美地融合在一起的，就只有羹汤了。按照食材的不同，本书将介绍30种羹汤的做法。从大家所熟悉的意大利式菜丝汤、洋葱汤，到具有民族特色的酸辣汤等，应有尽有。轻轻松松就能做出各种美味羹汤，希望大家能够享受这个美妙的过程。





1
UNE

RESEARCH & DEVELOPMENT
R&D M. C. C.
SILK - LIA
quality

→ 蔬菜类

意大利式菜丝汤是汤品中的经典款。这种简单的汤能将蔬菜的甘甜和鲜美利用到极致。接下来将介绍几款这样简单却必不可少的经典汤。

羹汤

01



意大利式菜丝汤

经过细心地翻炒后，蔬菜的甜味就陪着培根的浓香飘了出来。冰箱里剩下的蔬菜也可以安排进来。

材料 2人份

西芹 1/4根
土豆 1/2个
西红柿 1个
培根（块） 40g
洋葱 1/4个
胡萝卜 1/4根
大蒜（切末） 1瓣

鸡肉清汤（见第5页做法）
或者用鸡骨汤料（颗粒）
冲泡而成的汤 300ml
月桂叶 1片
食盐 约2撮
胡椒粉 少许
橄榄油 1大勺
芝士粉 适量
欧芹碎末 少许

*如果用鸡骨汤料做清汤，注意根据咸淡控制食盐的用量。

point



在炒好的食材中加入清汤，待煮沸后，一定要记得去除浮沫。这样做出来的羹汤才没有杂味，味道鲜美。

做法

- 1 西芹去筋，土豆削皮，西红柿去蒂，同培根、洋葱、胡萝卜一起，均切成边长1cm的小丁，土豆用水漂净。
- 2 锅中放入橄榄油、蒜末，中火加热，待飘出香味后，按顺序依次放入培根、洋葱、胡萝卜、西芹、土豆。全体过油后，加入西红柿翻炒。
- 3 将A加入步骤2中煮沸，撇出浮沫。加盖，调至小火，煮15分钟左右。加食盐、胡椒粉调味。盛出，撒芝士粉和欧芹碎末。



羹汤

02

洋葱汤

把洋葱炒至糖稀色，甜味渐渐溢出，再配上熔化的软软糯糯的芝士，简直让人垂涎欲滴。快趁热端到餐桌上吧。

材料 2人份

洋葱 1个	鸡肉清汤（见第5页做法）
长棍面包（1cm厚） 2片	或者用鸡骨汤料（颗粒）冲泡而成的汤 300ml
格吕耶尔干酪	胡椒粉 少许
或者比萨用芝士 30g	黄油 10g
食盐 适量	橄榄油 1大勺
红酒 2大勺	干欧芹（可无） 少许

*如果用鸡骨汤料做清汤，注意根据咸淡控制食盐的用量。

做法

1. 洋葱切成薄片。将长棍面包放入烤面包机中，轻烤。用磨碎机将格吕耶尔干酪磨碎。
2. 将步骤1中的洋葱装入耐热性能好的大碗中，撒少许食盐，盖上保鲜膜，放入600W的微波炉中加热6~7分钟。
3. 锅内倒入黄油和橄榄油，中火加热，待黄油熔化后，倒入步骤2中的洋葱，用中火炒至糖稀色，调成小火。倒入红酒，煮沸，待酒精挥发后加入鸡肉清汤。再次煮沸后，调至小火，炖煮5分钟左右，撒少许食盐、胡椒粉调味。
4. 将汤盛至耐热容器中，放上步骤1中的长棍面包和格吕耶尔干酪。放入烤箱中烤6~7分钟，烤至金黄。若有干欧芹，撒上少许点缀。

check

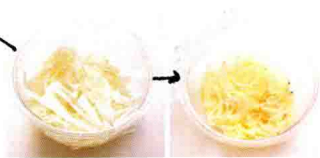
格吕耶尔干酪

格吕耶尔干酪是瑞士的代表性奶酪，因经常被用于做奶酪火锅而扬名在外。格吕耶尔干酪味道醇美浓郁，既有坚果的风味，又有水果的香甜。



point

若将洋葱先放入微波炉中加热一段时间，则可以大大缩短翻炒时间。



羹汤



Part 1



羹汤

03

普罗旺斯杂烩风羹汤

色泽鲜艳的蔬菜点缀其中，
看起来充满了食欲。

材料 2人份

茄子 1根
西葫芦 1/4根
灯笼椒（黄） 1/2个
洋葱 1/4个
大蒜 1瓣
西红柿（水煮罐头） 1/2罐（200g）
鸡肉清汤（见第5页做法）
或者用鸡骨汤料（颗粒）冲泡而成的汤 200ml
月桂叶 1片
食盐 约1/4小勺
胡椒粉 少许
橄榄油 1大勺

*如果用鸡骨汤料做清汤，注意根据咸淡控制食盐的用量。

point



将各种蔬菜切成相似大小，保证蔬菜受热均匀。

做法

- 1 茄子去蒂，切成1cm厚的片。西葫芦纵向切半，切成5mm厚的片。灯笼椒去蒂，去籽，切成边长2cm的块。洋葱、大蒜切薄片。
- 2 锅内倒入橄榄油，放入蒜片，小火加热，待飘出香味后，依次加入洋葱、西葫芦、茄子和灯笼椒，翻炒。
- 3 将蔬菜炒软后，倒入A煮沸，撇出浮沫，调至小火炖煮15分钟左右。撒适量食盐和胡椒粉调味。



羹汤

04

蘑菇鲱鱼羹汤

蘑菇本身就鲜美异常，再配上鲱鱼和大蒜，就更让人食欲大增了。

材料 2人份

蟹味菇 1/2袋	水 200ml
杏鲍菇 1/2袋	食盐、胡椒粉 各少许
土豆 1/2个	橄榄油 1大勺
鲱鱼（脊肉片） 4片	粉红胡椒（可无） 适量
大蒜 1瓣	



check

鲱鱼

是将日本鲱等小鱼用盐水腌渍熟化后，用橄榄油浸渍而成的食品。本身具有很强的咸味和鲜味，如果做汤，很便于入味。

做法

- ① 蟹味菇去根，掰成小瓣。杏鲍菇切成3cm长、5mm厚的小片。土豆去皮，切成边长1cm的块。鲱鱼和大蒜切碎。
- ② 在锅中倒入橄榄油，小火加热，放入鲱鱼和大蒜翻炒。放入蘑菇，炒至变软。放入土豆，继续翻炒。全部食材过油后，加水，煮沸，撇出浮沫。加盖，调至小火，炖煮15分钟左右。撒适量食盐、胡椒粉调味。
- ③ 盛出，若有粉红胡椒，捻碎，撒少许点缀。

羹汤

11



Part 1



羹汤

05

西红柿羹汤

新鲜西红柿的美味被完完整整地保留下来。
黑橄榄和刺山柑的味道格外令人沉醉。

做法

- ① 西红柿去蒂，焯水去皮（如下图所示）。
- ② 锅内倒入鸡肉清汤，加热，放入步骤1^❶。调至小火炖煮15分钟，撒食盐调味。
- ③ 盛出，撒上A。

材料 2人份

西红柿 2小个
鸡肉清汤（见第5页做法）
或者用鸡骨汤料（颗粒）冲泡而成的汤 800ml
食盐 1/2小勺
A 黑橄榄碎末 1大勺
刺山柑碎末 1大勺

*如果用鸡骨汤料做清汤，注意根据咸淡控制食盐的用量。

point



西红柿去蒂后，在表面划十字花。放入沸腾的开水中。待西红柿外皮绽开后，捞出，去皮（焯水去皮）。

鸡肉清汤要没过西红柿，这样做出来的汤才更有味道。

❶ 表示本步骤中的食材，全书同。