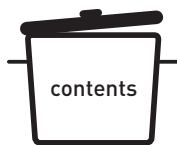


## 日之简餐·汤

坂田阿希子



人民美術出版社



- 1 美味的基础 本书中使用的高汤 4
- 2 美味的基础 (高汤①) 鸡骨高汤 5
- 3 美味的基础 (高汤②) 肉糜高汤 6
- 4 美味的基础 (高汤③) 牛肉高汤 7
- 5 美味的基础 (高汤④) 蔬菜高汤 8
- 6 美味的基础 (高汤⑤) 出汁 9
- 7 美味的基础  
用焖煮引出食材本身的味道 10
- 8 美味的基础  
利用油和香味蔬菜来增加变化 11
- 9 美味的基础  
各种各样的装点 12
- 10 美味的基础  
用来搭配汤品的面包 13



- 11 意大利蔬菜浓汤 14
- 12 罗勒大蒜浓汤 16
- 13 卷心菜培根汤 18
- 14 黄瓜香肠汤 19
- 15 芸豆马铃薯汤 20
- 16 金时豆南瓜汤 21
- 17 煲嫩蛋生菜汤 22
- 18 炸鸡蛋咖喱风味汤 23
- 19 白色蔬菜汤 24
- 20 香芋豆乳汤 25
- 21 白萝卜丝清汤 26
- 22 干白菜汤 27
- 23 整番茄汤 28
- 24 整圆葱汤 29
- 25 整马铃薯汤 30
- 26 整茼蒿汤 31
- 27 法式圆葱汤 32
- 28 田园杯式香肠鲜菇派 34
- 29 蛤蜊周打汤·新英格兰风 36
- 30 蛤蜊周打汤·曼哈顿风 38
- 31 牡蛎周打汤 39
- 32 玉米浓汤 40
- 33 胡萝卜浓汤 42
- 34 豌豆浓汤 43
- 35 花椰菜浓汤 44
- 36 牛蒡浓汤 45
- 37 蘑菇浓汤 45
- 38 南瓜浓汤·椰汁风味 46
- 39 豆子浓汤·孜然风味 47
- 40 烤番茄甜菜浓汤 48
- 41 番薯苹果浓汤 50
- 42 甘栗浓汤 51
- 43 维希奶油浓汤 52
- 44 冷制鳄梨浓汤 53

- 45 鲜虾橙色浓汤 54
- 46 马赛鱼汤 56
- 47 鳕鱼马铃薯马赛鱼汤 58
- 48 意大利面包鸡蛋汤 60
- 49 西班牙大蒜浓汤 61
- 50 西班牙蔬菜冷汤 62
- 51 摩洛哥丝绸汤 64
- 52 黄麻汤 65
- 53 西班牙香辣牛肉豆汤 66
- 54 莱姆汤 67
- 55 海鲜秋葵浓汤 68
- 56 蒙古风羊肉大葱汤 69
- 57 兵豆汤 70
- 58 黄瓜薄荷印度菜塔风汤 71
- 59 冬荫功汤 72
- 60 泰式粉丝汤 73
- 61 鸡肉独行菜汤 74
- 62 越式蛤蜊汤 75
- 63 酸辣汤 76
- 64 肉丸子白菜汤 78
- 65 排骨冬瓜汤 80
- 66 鸡肉香菇隔水煲 81
- 67 鲜虾馄饨汤 82
- 68 番茄蛋汤 83
- 69 中式玉米汤 84
- 70 蟹肉蛋白汤 85
- 71 白萝卜扇贝柱牛奶汤 86
- 72 青梗菜榨菜汤 87
- 73 豆腐紫菜汤 87
- 74 参鸡汤 88
- 75 韩国牛肉汤 90
- 76 韩国纯豆腐锅 92
- 77 韩式豆乳汤 94
- 78 黄豆芽汤 94
- 79 裙带菜汤 95
- 80 冷制裙带菜黄瓜汤 95
- 81 猪肉酱汤 96
- 82 沙丁鱼丸汤 97
- 83 烤茄子味噌汤 98
- 84 豆腐滑子菇红酱汤 98
- 85 鲑鱼酒粕汤 99
- 86 建长汁 100
- 87 蛋花汤 101
- 88 毛豆纯汁 101
- 89 冷汁 102
- 90 泉豆腐 103
- 91 焖煮 法式炖鸡肉 104
- 92 焖煮 咸肉炖卷心菜 106
- 93 焖煮 番茄焖肉丸 108
- 94 焖煮 鸡肉鲜菇奶油煮 110
- 95 焖煮 红酒炖牛肉 112
- 96 焖煮 猪肉炖蛤蜊 114
- 97 焖煮 马铃薯洋葱煮羊肉 116
- 98 焖煮 俄罗斯烩牛肉 118
- 99 焖煮 俄罗斯红汤 120
- 100 焖煮 炖高丽菜肉卷 122

食材索引 index 124

\*本书的计量单位 1杯=200ml, 1大勺=15ml,  
1小勺=5ml。

\*食材加热时的火候如未特别提起, 均为中火。

\*烤制温度与烤制时间即为烤箱的温度及时间, 由于烤箱机种  
不一样, 温度及时间可根据实际情况进行微调。



美味的基础

## 本书中使用的高汤

制作汤品的基础就是美味的高汤。

高汤的制作不需要繁琐的技术，在时间充裕的时候，做一大锅放置备用。

现在我们来介绍一下，本书中所使用的 5 种高汤。



① 鸡骨高汤

可以用于任何汤品的万能高汤，在这里因为我们使用圆葱、胡萝卜、西芹等蔬菜制作，比较适用于洋风的汤品。若用于蔬菜为主角的汤品，可使味道更为醇厚。若用于制作浓汤，可增加鲜味。如果把制作高汤使用的蔬菜换为大葱、生姜、西芹的话，就制作出适用于中式味汤品的高汤。加入食盐和酱油可直接作为拉面汤使用。



② 肉糜高汤

使用肉糜制作的口感清淡的高汤。若只使用鸡肉糜，则味道过于淡薄，加入 2 ~ 3 成的猪肉糜可使高汤的味道比较鲜香。因为加入生姜制作，最适用于中式汤品和清淡蔬菜汤品。如果没有时间慢慢制作鸡肉高汤，或是在短时间内制作少人数的高汤时，肉糜高汤是很不错的选择。



③ 牛肉高汤

使用味道浓厚的牛腱子肉制作的牛肉高汤。除了作为韩国风汤品的基本高汤外，由于拥有较强的鲜香味，制作洋风蔬菜汤时使用，可使味道更有层次感。制作高汤时，只需加入盐、粗磨黑胡椒、大葱片即可炖出美味的牛肉高汤。另外，还可用来制作汤浇饭、冷面汤等。



④ 蔬菜高汤

能充分品味蔬菜香味和甜味的蔬菜高汤。可以用于任何汤品的万能高汤，特别适用于要突出蔬菜鲜甜味道的汤品。另外，当不想用肉类高汤或制作素食汤品时也可使用蔬菜高汤。制作菜饭、意大利调味饭的时候，炖肉块的时候、煮咖喱的时候也都可使用蔬菜高汤。



⑤ 出汁

使用海带与柴鱼花制作的，一般被称为“一番出汁”的基本和风高汤。可用于味噌汤、清汤、和风汤品等。因为与橄榄油极为相配，可用于用橄榄油炒制后再制作的汤品。还可用于煮、炒、拌、面汤、蒸水蛋等所有的和式料理。

### ◎ 不使用高汤，也可使用清水制作

不是制作每样汤品都需要使用高汤。比如要慢慢炖煮带骨肉的时候，比起高汤，用清水的话可以把肉与骨头的鲜香味完全炖出。用整条鱼制作的汤品也是如此。另外，加上沙司食用的或加了香辛料的汤品，用清水制作可以突出其香气。



### ◎ 如果使用市售汤料的话

本书中使用的高汤基本是手工自制，如果使用市售汤料的话，最好选择添加物少的，更为天然的商品。另外，市售汤料都带有咸味，所以制作汤品的时候要品尝后调节汤料的用量。





美味的基础

## 高汤① 鸡骨高汤

用鸡架和香味蔬菜制作的，味道醇厚的鸡骨高汤。

在本书中标记为鸡骨高汤。

放入保存容器中置于冰箱中可冷藏保存3~4天。

不马上使用的高汤可放入冷冻用食品自封袋中冷冻保存。



### 材料 / 制作2L高汤的量

- 鸡架 1只
- 西芹（带叶）1根
- 圆葱 1个
- 胡萝卜 1根



4

把火调至汤面稍微晃动的程度，煮一个半小时。



1

鸡架洗净，用厨房纸巾擦干水分。劈成大块，脖子3~4等分。



5

过滤网铺上厨房纸巾，倒入4过滤。



2

西芹斜切成2~3cm宽的小段，叶子粗切一下。胡萝卜也斜切片。圆葱切成块。以上蔬菜和鸡架一起放入锅内，加3.5L水。



6

鸡骨高汤就完成了。高汤过滤完后，鸡架就扔掉。



3

将2放置于灶上，开大火，不时搅拌一下煮开。煮开之后将火调小，撇去浮沫。

### ◎ 例如制作如下汤品……



白色蔬菜汤 P24



胡萝卜浓汤 P42

# 3

美味的基礎

## 高汤② 肉糜高汤

用鸡肉糜和猪肉糜制作而成，口味清淡的高汤。

制作简便，可用来作为鸡骨高汤的代用。

放入保存容器中置于冰箱中可冷藏保存 3 ~ 4 天。

不马上使用的高汤可放入冷冻用食品自封袋中冷冻保存。

### 材料 / 制作 800ml 高汤的量

鸡肉糜 200g

猪肉糜 50g

大葱（含叶子） $\frac{1}{4}$  ~  $\frac{2}{3}$  根

生姜薄片（带皮）3片



1

鸡肉糜与猪肉糜混合后放入锅中，加入 1L 水，用打蛋器迅速打散。



2

大葱切两半，与生姜一起放入锅中，开大火。



3

煮开之后将火调小，撇去浮沫。把火调至汤面稍微晃动的程度，煮 15 分钟。



4

过滤网铺上厨房纸巾，倒入 3 静静过滤。



5

肉糜高汤就完成了。制作完高汤的肉糜可用来作为汤品或炒饭的配料，也可以用来制作沙拉。

### ◎ 例如制作如下汤品……



中式玉米汤 P84



青梗菜榨菜汤 P87



美味的基础

### 高汤③ 牛肉高汤

使用牛腱子肉制作，韩国风汤品的根本——牛肉高汤。

牛肉的鲜香味很突出，口味浓重是其特征。

放入保存容器中置于冰箱中可冷藏保存3~4天。

不马上使用的高汤可放入冷冻用食品自封袋中冷冻保存。

#### 材料 / 制作 2L 高汤的量

牛腱子肉（块）700g

大蒜 2瓣

大葱（绿叶部分）1根

欧芹 1根



1

大蒜拍碎，大葱一切两半。与牛腱子肉一起放入锅中，加入3.5L水开大火加热。



2

煮开之后将火调小，撇去浮沫，加入欧芹。把火调至汤面稍微晃动的程度，控制火候，炖煮2个小时左右。



3

过滤网铺上厨房纸巾，倒入2静静过滤。



4

牛肉高汤就完成了。煮熟的牛肉可以切成薄片用作汤的配料、制作沙拉或拌凉菜等等。

#### ◎ 例如制作如下汤品……



韩式豆乳汤 P94



裙带菜汤 P95

# 5

美味的基础

## 高汤④ 蔬菜高汤

香味蔬菜用水煮熟制作的，口味清淡的健康高汤。  
蔬菜自然的香味与甜味溶解凝缩在汤里，非常美味。  
放入保存容器中置于冰箱中可冷藏保存 3 ~ 4 天。  
不马上使用的高汤可放入冷冻用食品自封袋中冷冻保存。

### 材料 / 制作 1.5L 高汤的量

- 圆葱 1 个
- 卷心菜 (小) 1/4 ~ 1/6 个
- 西芹 (带叶) 1 根
- 胡萝卜 1 根
- 大蒜 2 瓣
- 欧芹 1 ~ 2 根



1

圆葱与卷心菜切成小块，胡萝卜与西芹斜切成 1cm 宽的片。西芹的叶子粗切一下。大蒜拍碎。欧芹一切两半。



2

锅中放入 1，加入 3L 水后开大火，煮开之后将火调小，撇去浮沫。把火调至汤面稍微晃动的程度，煮 40 分钟。



3

过滤网铺上厨房纸巾，倒入 2 静静过滤。



4

蔬菜高汤就制作好了。高汤过滤完后，蔬菜就扔掉。

### ◎ 例如制作如下汤品……



玉米浓汤 P40



西班牙大蒜浓汤 P61



美味的基础

## 高汤⑤ 出汁

使用干海带和刨花柴鱼干制作的和风高汤——出汁。

干海带的鲜味和柴鱼干的香味不禁叫人食指大动。

放入保存容器中置于冰箱中可冷藏保存 2 ~ 3 天。

不马上使用的高汤可放入冷冻用食品自封袋中冷冻保存。



材料 / 制作 800ml 高汤的量

干海带 10cm

柴鱼干（刨花）20g



4

关火，原样静置，直到柴鱼干全部沉入锅底部。



1

干海带表面轻轻擦拭一下放入锅中，加入 1L 水，放置一个小时以上。



5

过滤网铺上厨房纸巾，倒入 4 静静过滤。



2

把 1 置于灶上开大火，煮至海带开始冒泡，热水即将沸腾之前取出海带。



6

出汁就制作好了。过滤后的柴鱼与海带可以用来制作佃煮或梅肉拌菜。



3

锅中的水沸腾后加入刨花柴鱼干，立即转小火，调至汤面稍微晃动的程度，煮 3 ~ 4 分钟。

◎ 例如制作如下汤品……



蛋花汤 P101



毛豆纯汁 P101



美味的基础

## 用焖煮引出食材本身的味道

食材放入高汤中煮熟，即可成为汤品。

但是，汤品的美味，并不单单是煮熟这么简单。

要充分引出食材的味道，使其与高汤融为一体，这是很重要的。

这时候我们就使用“焖煮”的方法制作。

◎例如，  
意大利蔬菜浓汤  
(P14)



蔬菜用橄榄油炒软，加入易熟的迷你番茄。翻炒蔬菜慢慢释放出蔬菜的鲜味与甜味。



加入  $\frac{2}{3}$  杯高汤，盖上锅盖转小火焖煮 10 分钟左右。用加热也不会烧焦的最少水分来焖煮，可使蔬菜的鲜味与甜味最大程度的释放。使用蒸汽在锅内循环加热。



加入作为汤汁的高汤  $3\frac{1}{2}$  杯，加入不想煮烂的红芸豆煮熟。最后加入盐调味。



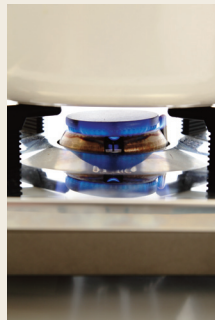
凝缩的各种食材鲜香味的汤品就制作完成了。

◎锅要使用锅壁较厚，锅盖较重的。



厚壁的锅在加热的时候受热比较均匀，不宜焦糊。锅壁薄的锅在受热的时候，离火源近的地方很容易烧焦。另外，锅盖较重（厚）的锅在焖煮的时候不必另用内盖，也可以较好地防止蒸汽外溢，慢慢将食材焖熟。还具有很好的保温能力。

◎要用小火。



焖煮的时候要盖上锅盖开小火。作为汤汁使用的高汤加入锅中，煮开后先撇去浮沫，然后转小火，保持锅中食材不上下翻滚的程度慢慢焖煮。这是焖煮的制作基本。

◎制作浓汤时使用食品搅拌机。



浓汤的基本制作程序是，先把食材放入高汤中煮熟，再把汤汁和食材一起倒入食品搅拌机内打磨搅拌均匀，然后再倒回锅内加热即可。使用食品搅拌机比使用食品粉碎机粉碎后再过滤更为简便省力，而且制作出的浓汤更为滑糯，口感更好。



美味的基础

## 利用油和香味蔬菜来增加变化

用同样的食材制作汤品，把最后放的油或点缀的香味蔬菜更换一下，就做成了味道及印象截然不同的汤品。可以根据当天的心情和当日的餐谱，来灵活选择制作。

◎例如，  
越式蛤蜊汤 (P75)



### ◎越式

蛤蜊放入水中煮制而成的，味道鲜美的简洁汤品。最后加入鱼露、莴苣叶子、香菜和炒白芝麻。

### ◎意式



最后浇上少许橄榄油，撒上意大利香芹碎。也可根据喜好撒上粗磨黑胡椒。

### ◎中式



最后加入切斜薄片的大葱，浇上些辣油或是芝麻油。

### ◎和风



最后加入少许酱油，点缀木芽。若加入味噌融入汤内的话，就制成了蛤蜊味噌汤。



美味的基础

## 各种各样的装点

汤品最后的点缀，起到了突出汤品的色彩与香味，增强味道与口感的作用。

另外，在视觉上也可以促进食欲。

在这里介绍一下，本书中登场的，应用范围较为广泛的点缀食材。

如果有时间的话提前做好备用也可。

### 烘烤杏仁、烘烤椰丝

杏仁片、椰丝均匀平铺在烤盘上，放入烤箱内烘烤3~5分钟。中间不时地翻一下，使其烘烤均匀。烤至外皮呈金黄色即可。



### 绿色香味蔬菜类

制作洋风汤品时用茴香等香草类或欧芹碎，亚洲风味的汤品使用香菜，和风汤品则使用切碎的小香葱。



### 香脆面包粒

主食面包(8切片)1片，把面包边切下，再切成1cm见方的小块。锅内放入4大勺色拉油或橄榄油加热，放入面包粒煎至全体呈金黄色。捞出后放置于厨房纸巾上吸取残油。



### 香脆培根

培根薄片切成边长大约5mm的小块，放入无油的锅内炒制，当培根的油脂溢出变得酥脆后，捞出放置于厨房纸巾上吸取残油。



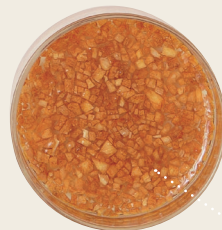
### 油炸亚实基隆葱

亚实基隆葱去皮，切成薄片，放入加热至160度的油中，用筷子分散开均匀慢慢地炸熟。炸至金黄色后捞出平铺在厨房纸巾上吸取残油。



### 大蒜油

大蒜2瓣切末，锅中放入1/2杯色拉油，放入蒜末开小火加热，不时摇晃一下使其受热均匀。当蒜末开始变颜色后，把锅从火上移下，边摇晃边用余热将大蒜炸至焦黄色，倒入耐热容器中。





美味的基础

## 用来搭配汤品的面包

食材的味道与营养没有任何浪费，完全食用是汤品的魅力。

亚洲风味汤品和和风汤品非常适合搭配米饭或饭团。

洋风汤品若是搭配上面包的话，那就非常完美了。

可用于早饭、午饭，也是用于比较简单的晚饭。

### 蒜香法式面包

法式长棍面包 15cm，纵切两半，黄油 30g 与 1/2 瓣大蒜切末混合做成蒜香黄油，涂抹于面包切面。放入烤箱中烤至表面稍微呈焦黄色，取出撒上少许欧芹碎。



### 孜然烤面包

主食面包（8切片）2片，切掉边缘部分后再切成两半，黄油 50g 和 1 小勺孜然粉混合做成孜然黄油，涂抹于面包上。撒上适量孜然粒，放入烤箱内烤至表面稍微呈焦黄色。



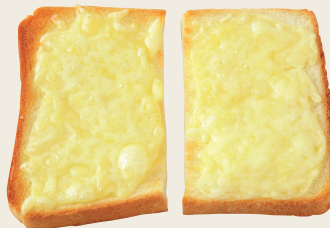
### 番茄烤面包

法式乡村面包片（1cm厚）2片涂抹适量橄榄油，8~10个迷你番茄横切成两半放置于面包片上。撒上适量擦碎的帕玛森芝士，放入烤箱中烤至芝士融化，面包稍微呈焦黄色。



### 芝士烤面包

主食面包（8切片）2片，切成两半，放上 2 大勺磨碎的格里尔芝士。放入烤箱中烤至芝士融化，面包稍微呈焦黄色。



### 盐渍凤尾鱼烤面包

盐渍凤尾鱼 10g 剁碎，与 50g 黄油搅拌均匀。法式长棍面包片（2cm厚）5~6片涂抹上凤尾鱼黄油后，放入烤箱内烤至表面稍微呈焦黄色。





## 意大利蔬菜浓汤

意大利蔬菜浓汤在意大利语中意为丰富的配料。

加入各种各样的蔬菜和豆类是其特征，番茄是必不可少的。

在这里我们使用迷你番茄来制作。



材料 / 3 ~ 4 人量

圆葱 1/2 个

西芹 1 根

胡萝卜 1 根

马铃薯（五月皇后）2 个

大蒜 1 瓣

迷你番茄 10 个

培根（块状）80g

红芸豆（提前煮好的或水煮罐头）

1 杯

帕玛森芝士 适量

鸡骨高汤（做法请参照 P5）4 杯

◎橄榄油 盐 胡椒粉

1 圆葱、西芹、胡萝卜、马铃薯分别切成 1cm 见方的小块，培根也切成 1cm 见方的小块。大蒜压碎。迷你番茄去蒂 4 等分后再一切两半。

2 锅内放入 3 大勺橄榄油和大蒜煸炒，大蒜煸香后加入圆葱、西芹、胡萝卜、马铃薯、培根翻炒，将以上食材炒软后再加入迷你番茄继续翻炒。

3 加入 1/2 杯鸡骨高汤，盖上锅盖，转小火焖煮 10 分钟左右。

4 加入剩余的鸡骨高汤和红芸豆，边撇去浮沫边煮 20 分钟左右。加入 2/3 ~ 1 小勺盐和少许胡椒粉调味。

5 盛入碗中，撒上磨碎的帕玛森芝士。最后根据喜好撒上欧芹碎（食材分量以外）。



胡萝卜、马铃薯、圆葱、西芹炒软后，加入切好的迷你番茄。若使用普通番茄也要切成同样的小块。



盖上锅盖焖煮，使蔬菜都煮透。用焖煮的方法可以充分释放蔬菜的鲜甜味，制作的汤品会很美味。



揭开锅盖，加入剩余的鸡骨高汤和红芸豆。芸豆要控水使用。



若有剩余……

把较短的干意大利通心粉直接放入汤中，煮至通心粉柔软，即成为内容丰富的意大利通心粉汤。





## 罗勒大蒜浓汤

用罗勒、大蒜和蛋黄制作成“罗勒大蒜酱”，和用丰富蔬菜制作的汤调和而成的，南法经典汤品。

营养与内容都是完美的 100 分。

### 材料 / 3 ~ 4 人量

圆葱 1/2 个  
西葫芦 1 根  
马铃薯（五月皇后）2 个  
四季豆 50g  
大葱 1/3 根  
大蒜 1 瓣  
番茄 2 个  
鲜豌豆粒（无荚）70g  
意大利通心粉（1.6mm）60g

### 罗勒大蒜酱

罗勒 20g  
大蒜 1 瓣  
蛋黄 1 个  
柠檬汁 1/2 小勺  
红辣椒粉 少许  
松子 2 大勺  
格里尔芝士 适量

◎橄榄油 盐 胡椒粉



1 圆葱、西葫芦、马铃薯切成 1cm 见方的小块，四季豆切成 5mm 宽的小丁，大葱切小片。大蒜压碎。番茄用热水烫过去皮后切成块状。

2 锅中放入 4 大勺橄榄油加热后，放入大蒜、圆葱、大葱翻炒至变软后加入西葫芦、马铃薯、四季豆、豌豆粒继续翻炒，再加入番茄翻炒均匀。倒入 1/2 杯水，盖上锅盖转小火焖煮 10 分钟左右。

3 再加入 3 1/2 杯水，沸腾后转小火煮至蔬菜完全熟透，把意大利通心粉用手折成小段放入锅中，继续煮 10 分钟左右。加入 2/3 ~ 1 小勺盐和少许胡椒粉调味。

4 制作罗勒大蒜酱。把制作罗勒大蒜酱的材料、3 大勺橄榄油和 2 大勺 3 的汤汁放入食品搅拌机内搅拌成糊状。

5 碗中放入少许罗勒大蒜酱，倒入 3 的汤，最后撒上磨碎了的格里尔芝士。



把意大利通心粉折成小段放入锅内煮熟。在挑选意大利通心粉时要选择较细的。



把制作罗勒大蒜酱的材料和橄榄油、蔬菜汤一起放入食品搅拌机内。



用搅拌机搅拌均匀后呈漂亮的草绿色糊状。这就是罗勒大蒜酱。



把罗勒大蒜酱盛入碗中，再盛入蔬菜汤。

