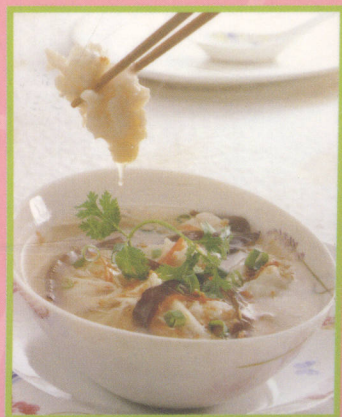
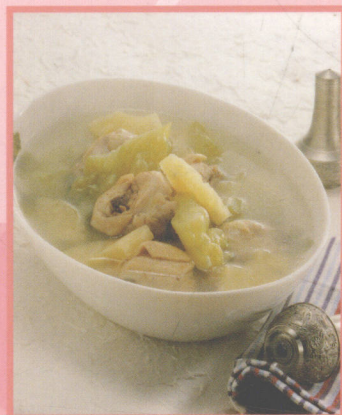
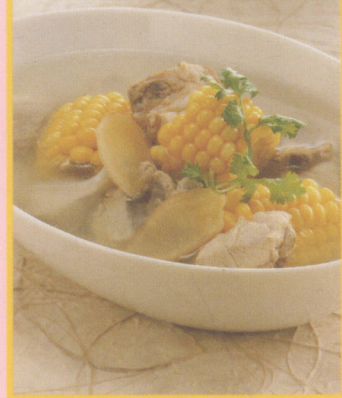


养生

Family Soup Cooking

汤羹煲

张松碧 著



辽宁科学技术出版社

养生

Family Soup Cooking

汤羹煲

张松碧 著



辽宁科学技术出版社
沈阳

© 2006, 简体中文版版权归辽宁科学技术出版社所有

本书由中国台湾生活品味文化传播股份有限公司授权辽宁科学技术出版社在中国大陆独家出版中文简体字版本。著作权合同登记号: 06-2005 第 274 号

版权所有 · 翻印必究

图书在版编目 (CIP) 数据

养生汤羹煲 / 张松碧著. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2006.1

ISBN 7-5381-4646-6

I. 养... II. 张... III. 保健—汤菜—菜谱
IV. TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 150148 号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编: 110003)

印刷者: 沈阳天择彩色广告印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 195mm × 210 mm

印 张: 2.5

字 数: 100 千字

印 数: 1~6000

出版时间: 2006 年 1 月第 1 版

印刷时间: 2006 年 1 月第 1 次印刷

责任编辑: 风之舞

封面设计: 袁 舒

版式设计: 于 浪

责任校对: 刘 庶

定 价: 14.00 元

联系电话: 024-23284360

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lkzzb@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn

Preface

引言

在 中国人的饮食中，汤占有很重要的一部分，我们可以在吃完丰盛的一餐后，以汤画上完美的句点。自古以来，汤就有养生健体的功效。以中药和各种新鲜的食材入汤，并以小火慢炖，在完全密闭的容器内，融合了各式精华于一锅的汤品，也是中国饮食文化中的代表性美食之一。

汤的烹煮方式，各有不同的巧妙和美味之处。有些食材稍加料理就能大放异彩，有些食材则需时间及蒸汽的催化，在容器内不停地翻滚，交融出内敛而惊人的美味。在各种烹调方式下，汤水所散发的香味，再也不是单纯的一种味道，而是一种既丰美又耐人寻味的甘泉。

本书选录了51道您熟悉的汤品，有从寒冬进补暖身着手的营养汤品，有柔顺滑口，深得人们喜爱的羹汤料理，又有让您吃得满足的烧锅系列。在寒冷的冬天里，不论是一个人吃，还是携朋伴友地享用，或是全家人围坐一桌的温馨聚会，汤品都是既健康又美味的选择。



CONTENTS

营养汤

玉米排骨汤	12
丝瓜肉片汤	14
苹果雪梨排骨汤	15
花生猪脚汤	16
酸菜肚片汤	17
莲子排骨汤	18
大肠猪血汤	19
菠菜猪肝汤	19
凤梨苦瓜鸡汤	20
淮山枸杞鸡汤	21
冬瓜凤爪汤	21
乌骨参鸡汤	22
芥菜鸡汤	23
竹笋香菇鸡汤	23
蒜头鸡汤	24
咸瓜鸭汤	25

姜母鸭	26
茄烧牛肉汤	27
胡萝卜红枣炖牛腱	28
牛肉罗宋汤	29
当归红枣牛肉汤	30
山药益气羊肉汤	31
腐竹羊腩煲	32
羊肉汤	32
萝卜鲈鱼汤	33
虱目鱼肚汤	34
薯仔番茄煲鱼汤	35
奶油鲑鱼汤	36
牡蛎豆腐锅	37
烧酒虾汤	38
冬瓜海鲜汤	39
萝卜蛤蜊汤	40
鱿鱼螺肉汤	41



醋椒鱼汤	42
番茄蛋花汤	43
银芽海带汤	44
干贝百叶汤	45

羹汤

排骨酥羹汤	46
香笋肉羹	47
鱿鱼羹	48
发菜海鲜羹	49
银鱼苕菜羹	50
西湖牛肉羹	51
酸辣蛋花汤	52
玉米浓汤	53

烧锅

猪脚一品锅	54
麻辣牛肚锅	55
青木瓜鱼腩煲	56
韩式泡菜粉丝锅	57
酸菜心猪肉锅	58
川芎白芷鱼头锅	59
《养生汤羹煲》食谱分类索引	60



温肠暖胃——家常汤

Family Soup Cooking



冬天的风，呼呼地吹着路人的心，伸手立起衣领，好抵挡寒风的侵袭。这时的你，是否在一瞬间回想起妈妈煲的那一碗热腾腾的香菇鸡汤。它温暖着你的身体，让捧着汤碗的双手，真真切切地感受着幸福的温度。这个冬季，我们想要和您一起分享家常汤。

Lesson 1

汤品的基本烹调技法 The Basic of The Soup—Stock

冬天里最温暖幸福的滋味，无非是一碗冒着热腾腾的雾气，喝下一口让人感到身体跟着暖和起来的好汤。您想让营养，充满着食材精华、味浓汁稠的好汤陪伴您过冬吗？那就先跟着我们学习各种基本的汤品烹调技法吧！



炖

所谓“炖”，即将原料和调味料加入汤水中，大火滚煮后再以中小火长时间将食材烧煮至熟的技法。广义的炖分为两种，一种为“隔水炖”，另一种为直接放入锅里炖煮。直接放入锅中炖的做法，需事先将材料汆烫后，再与汤汁及调味料一同放入锅中，以小火煮2~3小时至材料软烂。此种方法能保留食材鲜美的味道，还能使汤汁清澈不浑浊。若是以特殊的中药材或养生材料制作补汤，适合用炖煮方法烹调，这样能使食材的精华完全融入汤里。

蒸

以“蒸”的技法来做汤品，要先将所有材料与水放入大碗中，放入蒸锅里，再利用水蒸气的热度将汤水及食材蒸至熟软。利用这种方法烹调，最能保留食材的原味，吃出清鲜的味道。不过，一定要保证材料足够新鲜，否则，食物经过蒸煮后，不好的气味也会强烈地显现在汤品中。

BOX 汤的大不同

清汤

清汤的加热时间要短，且以汤汁清淡不浊为其特色。它主要靠添加物来提升整体汤品的香味，或是佐以高汤来混合烹煮，如丝瓜肉片汤。

高汤

用来制作高汤的汤底主要有猪骨、鸡骨和鱼骨3种，猪骨高汤颜色白浊，油脂较丰，鸡骨高汤则清爽鲜甜，鱼骨因取得不易，也可以鱼肉或是鱼头来代替。

浓汤

通常是以高汤作底，添加各种材料混合后，以大量面粉勾芡，让汤汁呈现浓稠状，因此称做浓汤，如玉米浓汤。

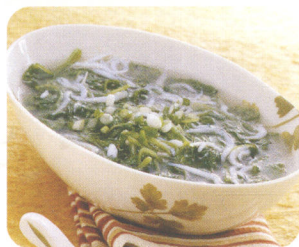
羹汤

也是需要勾芡的汤品，不同于浓汤，它是以淀粉水作为勾芡的材料，且羹汤中的食材多切得很细小，烹调过程较为快速，如笋香肉羹汤。

单位换算

1 杯 = 200 毫升

1 碗 = 220 毫升



煮

食材放入烧开的滚水或高汤中煮开后，再以小火让食物继续煮熟的方式称为“煮”，此法多用来制作清汤，它也是一般家庭中常用的烹调汤品的做法。在水煮过程中，汤面上会浮出许多杂质及浮沫，必须及时撇出，以免造成汤汁的浑浊及影响汤的鲜味。

煲

时间且以小火直接受热的烹煮方式，即为“煲”。用来煲煮的食材通常体积较大，制作时间较长，通常肉类汤品需2~3小时，海鲜或是耐煮蔬菜类则需1~2小时。材料多时必须经过长时间焖煮过程，方能使香气更为融合，煲汤的最大特色即是加盖慢焖，让食材煲至软烂，且中途不加任何的水分，因此容器选择上应以陶锅、沙锅这类保温力强的锅为主，这样可以防止水分减少。



Lesson 2

炖、蒸、煲、煮,工具总检查 Check Your Boiler

如何变化一碗汤,关键在于烹调汤的技法。广东人喜欢“煲汤”,广式的煲汤讲究的是“煲三炖四”,即是煲煮3个小时、炖煮4个小时,花费的时间较长,煲出的汤虽然美味无比,却着实让忙碌的现代人近而远之。随着科技的发展,愈来愈多的锅具推陈出新,更有强调省时却不减美味的器具诞生。它们可以使您想要一尝好汤的愿望轻松实现。

汤锅

汤 锅是每个家庭常见的锅具,因其锅身深,材质多为不锈钢或铝合金,因此导热速度快、聚热性佳,烹煮时间较短。汤锅种类很多,有大有小,有深有浅,可依使用目的加以选购。汤锅通常都用来作为煮汤的工具。



沙锅或陶锅

用 陶土或沙土烧制而成的沙锅,由于受热较均匀、保温效果佳,因此煮出的汤汁浓郁鲜美,且能保持食材的原汁原味和营养成分。但是,沙锅的导热性差,容易因温度受热不均或一时温差太大而导致龟裂。沙锅多用于炖煮汤品。



电锅

电 锅适用于隔水加热的间接加热法,整体分为内锅及外锅两层,使用时将汤料放于内锅中,并在外锅加入适量的水,再按下开关即可。由于电锅是以蒸汽的方式加热,因此能避免食材的翻滚碰撞,可维持外观的完整,还可确保营养不流失,用来蒸炖汤品效果极佳。



炖锅

炖锅可分为直接受热的瓷锅以及插电使用的电子瓷锅，直接加热的瓷锅选用上盖为玻璃制成的瓷锅，可清楚地看见锅里的炖煮情形，插电用的瓷锅要注意锅内水量不得超过八成。



高压锅

高压锅能在短时间内将食物迅速地烹煮完成，对于质地较有韧性、不易煮软的食材，只要放进高压锅中，便可轻松地做出美味的汤品。高压锅均附有一安全装置以确保压力过大时锅盖不会掀开，并能自动调节锅内水蒸气的排出量，以免热气不均。



焖烧锅

焖烧锅是利用真空遮断的原理来烹调食物，构造上可分为内锅及外锅，内锅材质为不锈钢，可直接放在燃气灶上烹煮，外锅则不能直接加热。食物以内锅烹煮至沸腾后，再放入外锅内焖熟，焖烧锅适合烹煮较费时的食材。



煮汤面面观

好汤

1. 肉类及带骨的食材，应先放入滚水中汆烫处理后，以清水洗去血水和污物，再进行烹调工作。
2. 干货类食材，应先放入水中浸泡，使其发涨，并以清水清洗干净，再入锅烹煮，如此食材才会松软好吃。
3. 不宜过早加盐，因盐有渗透作用，非常容易渗入食材的内部组织，加速蛋白质的凝固，影响肉汤的鲜味与色泽。

好羹

1. 食材一定要新鲜，尤其羹汤多以海鲜来制作，选购时要多加留意海鲜颜色是否自然或有无异味。
2. 羹汤中的配菜多以蔬菜为主，如胡萝卜丝、大白菜等，要切得细小，这样才能均匀地散布在羹汤之中。
3. 淀粉与水的比例为1:2，这样浓淡最为适中，要待汤汁煮滚后才能倒入，而且倒入时要边倒边搅拌，这样勾出的芡汁才会滑顺。

好锅

1. 熬煮好的高汤作为汤底，为一好锅的重要要素，只有慢火细熬，制作出的高汤才会香醇。
2. 熬煮高汤时，为了熬出材料的鲜味精华，通常不加盐调味，待高汤煮好后，再依喜好调味。
3. 高汤熬成后，要以细滤网滤除杂质，或是以纱布将食材包起来后再放入锅中熬煮，以防止食材细渣掉入高汤中。

认识汤碗的种类与用法

中国人吃饭喝汤，不论是吃完饭后直接舀汤来喝，还是先喝汤再用餐，通常都是一个碗便解决了；而由于西式用餐方式及食物种类不同，喝不同的汤时，所用的汤盘汤碗样式也不相同。

汤杯

汤杯的外形跟咖啡杯很相似，但体积较宽，也比较深一点，有单耳及双耳两种，在快餐店中十分常见。在非正式场合或是盛装不那么精致的汤品时，汤杯是很理想的选择。以汤杯喝汤时，必须配合汤匙使用。此外，用汤时千万不要像喝咖啡似的把碗耳提起直接饮用，那是很失态的哟！



汤碗、盘碗

这两种容器较常见。汤碗适合用来盛装有很多固体食材的汤品；盘碗的外形则很像没有盘缘的汤盘，碗状深度也略为深些，多用于浓汤类。由于浓汤拥有较大的浓稠度，因此即使没有宽幅盘缘，当盘底仍有少量的汤时，也能轻松舀起。



特制汤皿

有些特别汤品，例如洋葱汤、酥皮汤等应使用特制器皿。因为烹煮时必须连汤带碗放入烤箱中调理，汤碗必须要承受得起高温烹调，不能用一般的汤碗。



汤盘

汤盘，顾名思义，就是外形如同一般平盘的汤碗。不一样的地方是，汤盘的中央部分有较深的凹陷，以方便盛汤，而且汤盘的盘缘也较宽。参加较为正式的餐宴时，使用汤盘的几率相当高，自己在家宴客时也可选用。以汤盘喝汤时，如果尚有残余汤汁无法以汤匙舀出，特别设计的宽幅盘缘，方便人将汤盘稍为侧提倾斜，让盘底的汤汁集中，以便舀取。



Lesson 3

开始做美味高汤

Step by Step to Cook Soup-Stock

美味的高汤，其实所需的往往是最不起眼的食材。一些骨头和肉块，或是一点儿野菜，就能做出美味的好汤，这一课，你可要好好学哟！



◆ 牛肉高汤

材料 Ingredients

牛骨 600 克，牛碎肉 300 克，洋葱 2 个，老姜 30 克，胡萝卜、白萝卜各 200 克，西芹 1 根，八角 2 粒，玉桂叶 1 片，清水 3500 毫升

做法 Method

1. 洋葱去皮洗净，切块；胡萝卜、白萝卜洗净，去皮，切大块；老姜洗净，用刀背拍裂；西芹洗净，均备用。
2. 牛骨、牛碎肉以滚水氽烫，捞出，冲洗干净。
3. 汤锅中加入清水煮滚，放入所有材料（西芹除外）以大火煮滚，撇出浮沫，转中小火煮 1 小时，放入西芹续煮 30 分钟，熄火，静置 30 分钟。
4. 准备一滤网，放入纱布，滤去牛肉高汤中的杂质即成。



◆ 猪骨高汤

材料 Ingredients

猪大骨 600 克，猪腿肉 300 克，葱 2 根，洋葱 1 个，老姜 20 克，清水 3000 毫升。

做法 Method

1. 葱洗净；洋葱去皮洗净，切块；老姜洗净，以刀背拍裂，均备用。
2. 猪大骨、猪腿肉以滚水氽烫去除血水，捞出，冲洗干净。
3. 汤锅中加入清水煮沸，加入所有材料大火煮滚，撇出浮沫，转中小火续煮 60 分钟即成。



◆ 鲜鱼高汤

材料 Ingredients

新鲜鱼骨（或整条鱼）1 个，葱 1 根，姜片 2 片，白胡椒粒 1/2 小匙，米酒 1 小匙，清水 2000 毫升，柴鱼片 20 克

做法 Method

1. 鱼骨洗净，放入煮沸的开水中，加入所有材料，用中小火煮 40 分钟，熄火，捞出鱼骨。
2. 静置 10 分钟，用覆有纱布的滤网过滤高汤杂质即成。



◆ 鸡骨高汤

材料 Ingredients

鸡骨 2 付，鸡爪 300 克，猪腿肉 150 克，葱 1 根，洋葱 1/2 个，姜片 2 片，清水 2000 毫升

做法 Method

1. 鸡骨、鸡爪、猪腿肉以滚水氽烫去除血水，捞出，冲洗干净备用。
2. 汤锅中加入清水烧滚，放入所有材料大火煮沸，撇出浮沫，转中小火煮 50 分钟即成。



营养汤

汤 的烹调方法多种多样，其中以煲及炖最为普遍。煲汤与炖汤看似相同，实际上是两种不同的烹调方法，煲是将锅直接放于火上加热，而炖则是以隔水蒸煮为原则；煲汤会使汤水愈煮愈少，食材松软，炖汤则是原汁未减，清而不浊。

【猪肉类】

猪 肉含有丰富的蛋白质、脂肪、维生素、钙、磷等成分。因其脂肪含量高，摄取时应注意不可过量，以免胆固醇过高。

玉米排骨汤

分量
2人份

料理时间
40分钟

预防疾病、抗老化

材料 Ingredients

小排骨 300 克，玉米 100 克，姜 3 片，香菜适量

调味料 Seasoning

A 料：盐 1 小匙

做法 Method

1. 小排骨洗净，放入滚水中汆烫，捞起，以清水冲净；玉米洗净，切块备用。
2. 锅中倒入半锅水烧开，放入小排骨煮 15 分钟，加入玉米、姜片续煮 10 分钟，最后，加入 A 料，撒上香菜调匀即可。

营养补给站

玉 米含有丰富的维生素、核黄素及蛋白质，对预防心脏病及癌症都有帮助。经过烹调的玉米会产生具有营养价值的抗氧化剂，因此，玉米最好是煮熟后再食用。

煮汤小语

煮 排骨汤时可在排骨汤内滴入少量的白醋，然后，以小火慢炖，如此一来煮出的排骨汤会更有味道。



丝瓜肉片汤

分量
2人份

料理时间
25分钟

清热化淤、解毒祛风



营养补给站

丝瓜含有丰富的水分、蛋白质及钾等矿物质，中医上则有清热解毒的功效。挑选时宜选表皮翠绿、纹路明显者。

材料 Ingredients

丝瓜300克，猪里脊肉100克，姜4片

调味料 Seasoning

A料：盐1/2大匙，淀粉1小匙

B料：高汤2杯

C料：盐1小匙

做法 Method

1. 猪里脊肉洗净，切薄片，放入碗中，加入A料拌匀，腌渍10分钟备用。
2. 丝瓜洗净，去皮及子，切小块；姜去皮，切丝。
3. 锅中倒入2大匙油烧热，爆香姜丝，放入肉片以大火炒至肉色变白，加入丝瓜及B料煮10分钟，待丝瓜变软，加入C料调匀即可。

煮汤小语

煮丝瓜不宜煮过久或开太大的火。因其中的营养素易被破坏，最好的方法是使用小火，且在起锅前再放入盐调味，这样煮出的丝瓜才会翠绿又香甜。

苹果雪梨排骨汤

煮汤小语

姜 不要去皮，尤其是老姜的皮具有祛寒、健胃、消炎的功能，还能治感冒、中暑、胃病等疾病。

整肠利尿、生津止渴

分量
5人份

料理时间
100分钟

营养补给站

苹 果含有丰富的膳食纤维及维生素C，具有帮助消化及抵抗黑色素的功能。雪梨在《本草纲目》中有“百果之宗”之称，它含有蛋白质、脂肪、铁及β-胡萝卜素等营养物质。

材料 Ingredients

排骨 300克，苹果 3个，雪梨 3个，杏仁 20克，红枣 20克，姜 2片，水 3800毫升

调味料 Seasoning

盐 适量

做法 Method

1. 苹果、雪梨洗净，分别切薄片；杏仁、红枣分别泡水清洗备用。
2. 排骨洗净，切块，放入滚水中汆烫，捞出备用。
3. 锅中倒入水，放入姜、排骨、苹果、雪梨、杏仁及红枣，以大火煮20分钟后，转中火煮1个小时即可。



分量
6人份

料理时间
30分钟

润肺化痰、补充胶质

花生猪脚汤

营养补给站

花生含有不饱和脂肪酸，可使胸部丰满，猪脚则富含胶质，能帮助细致皮肤。

材料 Ingredients

猪后脚 900克，花生 $1\frac{1}{2}$ 杯，大蒜 6瓣，姜 1 小块，八角 1 粒，清水 6 杯

调味料 Seasoning

A料：米酒、冰糖各 1 大匙，酱油 3 大匙，盐 1 小匙

做法 Method

1. 花生泡软，洗净；大蒜去皮；姜洗净，切 3 片备用。
2. 猪脚拔净杂毛，洗净，剁成数块，放入滚水中氽烫，捞出，以冷水冲净，沥干备用。
3. 高压锅内放入猪脚及所有材料，加入清水及 A 料煮 15 分钟后，即可盛出。



煮汤小语

清 洗猪脚时要用刀子刮除皮上的杂质，用热水氽烫去腥味，再冲泡冷水，即可保持猪脚外皮的咬劲。