



道风味汤·养生粥

宝贝 唯一网络支持

暖呼呼

汤粥



(台)陈亮萌 黄敏惠◎著

暖身又养生的健康料理
来一碗热腾腾的暖胃汤粥吧



中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

暖呼呼汤粥 / 陈亮萌, 黄敏惠著. —北京: 中国人口出版社, 2007.1

ISBN 978-7-80202 403 8

I. 暖… II. ①陈… ②黄… III. ①汤菜—菜谱 ②粥—食谱
IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 126588 号

台湾文房文化事业有限公司授权出版

著作权合同登记号: 01-2006-4841

暖呼呼汤粥

纪戊霖 著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京世艺印刷有限公司
开 本	710 × 1000 1/16
印 张	6
字 数	50 千字
版 次	2007 年 1 月第 1 版
印 次	2007 年 1 月第 1 次
书 号	ISBN 978-7-80202-403-8/R · 562
定 价	25.00 元

社 长	陶庆军
电子信箱	chinapphouse@163.net
电 话	(010)83519390
传 真	(010)83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦
邮政编码	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

大行集系列

41

简单 易做
健康 营养

道风味汤·养生粥

暖呼呲

4140276375

汤粥5

(台)陈亮萌 黄敏惠◎著



中国人口出版社



来我家吧！

每当朋友们苦寻不到适合聚餐的地点时，最后的决定经常就是——MoMo家！就这样，我家成了私人会馆，而我则乐在其中，享受着料理的乐趣！

或许你会纳闷，难道找一个吃饭的地方有这么难吗？虽然要在满街林立着创新和复古的餐厅中，挑选一间美味餐厅不是件难事，但要审慎选一家兼顾健康、卫生、安全的餐厅还真难呢！当大家还在外一味地追寻所谓的流行饮食文化之余，我已找到心目中理想的健康美味餐厅，一间专属于你的餐厅，有专属于你的主厨，它可以随着你我的喜好随时更换菜单及空间布置，甚至连营业时间都可以任君挑选……炫吧！

这个好地方，很近喔！它就是你自己的家，一个常被忽略的地方，只要用点心，你也能和我一样拥有一间专属的私人会馆。

蒋亮萌 M. Chen



温暖一整冬

这几年地球因为污染严重，使得气候日趋异常，回想年初看到报导预测“2005年的夏天是酷夏、冬天是酷冬！”还在质疑它的可信度时，我就已身陷酷暑中了……

夏天一热，就没胃口，只想吃冰的、凉的、开胃的；冬天当然就得来一碗热腾腾的汤粥暖胃，不是吗？衷心地希望大家在饱受酷夏的闷气之后，可以无须忍受酷冬之苦，因此与MoMo联手写了这本食谱。

我期待因为有了它，每个人在寒冷的冬季里回到家，都能享受暖身又养身的健康料理，愿你们的冬天年年都温暖！

黄敏惠 Linda

CONTENTS

推荐文 融合传统与创新的新饮食观	05
推荐文 神气女主厨	06
推荐文 轻松煮·健康吃	07
推荐文 从传统中破茧而出	08

风味汤品

地中海豆子汤	14
意式蔬菜浓汤	16
黑豆浓汤	18
泰式蔬菜酸辣汤	20
奶油菠菜浓汤	22
高丽人参汤	24
豆奶味噌汤	26
法式蘑菇浓汤	28
核桃南瓜浓汤	30
北海道浓汤	32
西洋菜煲汤	34
清炖淮山白果	36
红枣花生鸡豆汤	38

养生粥品

根菜玉米粥	40
羊栖菜大豆粥	42
东洋香菇木釜粥	44
香芹滑蛋粥	46
香葱纳豆粥	48
西红柿印第安麦粥	50
烤菇黄金粥	52
韩式泡菜粥	54
核果五子粥	56
宫廷骆驼粥	58
红曲风味粥	60
茶香地瓜糙米粥	62
意式香料蔬菜粥	64
枸杞艾草薏仁粥	66
南瓜野米粥	68





健康甜品

东方美人桂圆汤	70
山药芝麻糊	72
雪梨炖冰糖	74
罗汉果煲木瓜	76
甘蔗姜茶	78
椰香南瓜露	80
杏仁炖奶	82
核果奶茶	84
古法桂花酸梅汤	86
姜汁豆花	88
可可燕麦粥	90
芋泥紫米粥	92
香橙果茶	94





融合传统与创新的新饮食观

MoMo,你出书啦,你又出书啦!还记得上次闲聊时你说过,写食谱书真的很累人啊……虽然如此,言谈中还是能感受到你的成就感!这回你的新书中还多了Linda的鼎力相助,内容想必精彩纷呈。



MoMo&Linda在学校时就是我的得意门生,当初我就非常看好她们的创意及手艺。如今MoMo在外商公司担任食谱研发部经理,而且还是位小有名气的烹饪讲师,而Linda现为台北市知名意大利餐厅主厨,她们各凭本事在教学界、餐饮界闯出漂亮好成绩,身为老师的我真的与有荣焉!

MoMo在我身边工作多年,我们亦师亦友,经常讨论,研究在这被潮流追赶的时代里,如何将传统与新健康饮食文化做适度融合,身为料理人的我们如何能够客观地设计菜单、烹调调味,因为许多人常会迷思在主观与偏见中,而忽略了品尝食材最原始单纯的味道。

我想通过食谱,将活跃在你们脑中的创意菜,运用简易的工具及手法,一一呈现并发表出来,必能协助许多人轻松做出餐厅级的料理。我太太就是MoMo上一本书《懒人可口菜》的受惠者,这回她先是看到菜单,就迫不及待想要赶快看到这本书,也期待你们的作品能够开启读者更开阔的饮食观。

台北市晶华酒店西餐主厨



神气女主厨

认识MoMo好像是在十余年前希尔顿饭店的一次卫生讲习中,那时有一个女性小厨师很用心地听讲,记笔记,提问题,学习精神让人印象深刻,我们也从没想过五星级厨房竟然也有女生!看她个儿小小,也非科班出身,竟然能熬得过大厨的震撼教育(老实说,大厨们大多冷面无情,才不管你是男是女,是胖是瘦,从不手下留情哩!),也因此练就了一身好手艺。

近几年来,卫生部门为了人们健康的长远大计,极力推广健康饮食生活化政策,即强调生活中的饮食要营养均衡,少油、少盐、少糖、高纤的“三低一高”健康餐饮。台湾省卫生部门亦对成年人一天饮食的摄取量提出了建议,即“热量1800~2200大卡及三大营养素比例:蛋白质10%~14%、脂肪20%~30%、糖类50%以上”;联合国世界卫生组织亦将肥胖宣告为21世纪重要的公共卫生及医疗问题,揭示唯有通过生活形态与行为的改变,尤其是控制运动与饮食才能有效促进健康。

MoMo这个小女生近几年来很用心地朝健康餐饮方向努力,在这本书中充分掌握各项食材的特色,致力于原味烹调,减少添加物的使用,一道道美味与养生的小品同时呈现出健康饮食的时尚,是很值得推荐的一本烹调参考书籍。

台北市卫生部门 许苗 蔡水福





轻松煮·健康吃

听到亮萌再度出书的消息，真是令人开心。与她共事多年，深知亮萌做起事来认真负责，全力以赴，写出来的作品必定毫无保留且浅显易学，相信她的专业料理经验一定会通过这本书的出版，让更多的人及更多的家庭受惠。

从自己是上班族又是家庭主妇的角度来想做饭问题，最头痛的是：平常这么忙，加班，回家，回到家已经累垮了，到底是到外面吃还是自己煮？早上通常自己都爬不起来，早餐是外面买还是自己作？真的很难拿捏！

近几年，从一些新闻报导中得知，上班族学会精神不好，注意力不集中的最主要原因是——早餐吃得不对，这同时也隐藏着致癌的危机。如：外购豆浆如有清洁剂，米浆是焦黑的花生加漂白的大米制造出来的，面包是棕榈油、奶油制造，而且加了化学添加剂，口感才能如此松软，保存期倍漫长。外面餐厅出于成本的考虑，使用的是成本较低，对身体有害的油品煮食，而且菜油，多盐，多调味料……诸如此种让人担忧，即使回家自己煮，煮的方式不对，不但吸收不到营养，也会造成身体的负担。

因此，学习如何“轻松煮，健康吃”便成了现代人切身的重要课题，而亮萌所推出的这本“时尚鲜活靓汤”正好符合我和所有“煮妇”的需求，也让我们在忙碌工作之余，依然能够在最短的时间内料理出暖暖的、健康的甜、咸汤粥，来照顾自己及家人的健康！

瑞士商瑞维克公司总经理

謝世淳





从传统中破茧而出

当饮食不再只是温饱的需求，食材的品质、用餐的气氛、器具的质感便成了另一个追寻的重点。经营餐饮多年，深深感受到现代人的饮食观念已经突破传统，跨升到另一个境界，但这过程其实还隐藏着一种微妙的矛盾情结。虽然愿意走出家门，在外花钱享受美食的大有人在，他们讲究的自然是有别于家庭式的用餐水准，除了气氛、服务、器具等附加价值，更追求口味的独特性，也因为如此，多变、精致的料理方式成了经营者与消费者争逐的目标，反而忽略了一个真正好的料理，即使口味单纯、作法简易，也能吃出好品味。

从《暖呼呼汤粥》这本书，我很开心看到 MoMo 的成长。回想 MoMo 第一次走进回留厨房，从小受过日式餐馆训练的她，讲求的是简洁与精致，而回留“新素厨艺”的餐饮概念与结合多国特色的烹调手法，激发 MoMo 在厨艺手法上更多的创意与变化。而今她一路走来，有如昆虫蜕皮般，经过一次又一次的锤炼、沉淀，慢慢褪去旧的过去，重新成长为新的自我，她不藏私的要将多年的经验与对饮食生活的想法，融合在这一道道食谱里，希望读者们能读出她的用心。

或许是现代人生活过于忙碌、复杂，妈妈与厨房的关系不再亲密，花费心思做出来的菜肴却得不到家人的掌声，也让“煮妇们”视做菜为畏途，愈发不敢跨越心理障碍去尝试改变。但唯有做菜的人开心，再简单





的料理，也能在家人口中变成山珍海味。记住！妈妈的厨房是永远不会被淘汰的。

细读书中每道食谱都传达了作者对于“吃”的独特想法，就像【北海道浓汤】使用的胡萝卜、马铃薯、玉米等，都是台湾地区产的食物，却能利用日式手法，完成一趟餐桌上的旅行；【羊栖菜大豆粥】则是针对现代人可能潜在的病因，将具有疗效的羊栖菜放入粥品里，以达到食疗兼具的效果；【红曲风味粥】看来简单，但如此单纯的美味，你可能从来不敢去尝试；【豆奶味噌汤】，试试看，舍弃一般家用碗具，改用朴实、有艺术感的陶器盛装，是不是感觉气质大变？【宫廷脆骆衔】则是取法韩剧大长今，将电视剧搬到餐桌上，孩子们一定觉得新鲜又好玩；【香橙果茶】中的丁香，少见的食材你也许看过，却不知道如何使用，这道食谱会让你恍然大悟，原来这么简单！

这就是MOMO在书中想要表达的“快乐厨房、现代厨艺”的精神，即使在家也能有餐厅级的享受。希望看了这本书之后，每个人的视觉是打开的、味觉是打开的、经验是打开的，不再拘泥于传统窠臼中。

四留县艺泰食餐厅负责人

胡筱真





MoMo&Linda 的私房宝库



踏上餐饮这条“不归路”之后，除了追求手艺更精细，也开始注重饮食的品味与质感，这些年我俩累积不少个人的私房经验，在此分享给读者们。建议大家尽量采买天然的食材自己熬高汤，虽然自制高汤有些麻烦，没有使用市售的高汤块方便，但是，你却无须担心过多添加剂的问题。在此提供几个常用的高汤制法，你可以将熬好的高汤冷却后，分装到制冰盒中，放进冰箱冷冻，待高汤结冻后取出，装入密封袋中，再放入冰箱里保存，以备不时之需。

高汤篇

●蔬菜高汤

材料

卷心菜(洗净，切大片)100克、黄豆芽50克、海带10克、西芹(洗净，切段)50克、胡萝卜(洗净，切大块)50克、月桂叶2片、水1500毫升。

作法

1. 将所有材料全部放入锅中，加入水，用大火煮至水滚，继续熬煮15分钟后，改用中火再煮25分钟。
2. 熬煮至汤浓稠后，用网锅过滤，即完成素高汤的制作。

●鸡肉高汤

材料

鸡骨3只、洋葱(纵切2片)半个、胡萝卜(纵切2片)半个、西芹1/4根、香芹1根、月桂叶2片、水12杯

作法

1. 先将鸡骨上附着的血水及杂物清洗干净。
2. 将鸡骨与水放入汤锅中，用大火煮沸，煮开后转小火，再用勺子将浮在汤面上的泡沫捞起。
3. 把其他材料全部放入锅中，继续用小火炖煮3小时，直到汤量减半为止。
4. 取一只万用筛，垫上一层纸巾，将高汤一瓢瓢舀

出，倒在筛勺上过滤，即可得到澄净、少油脂的原味鸡汤。

●牛肉高汤

材料

牛胛肉(带骨)600克、猪胛肉500克、洋葱(半圆形)65克、胡萝卜(切薄片)65克、西芹(斜切片)30克、月桂叶2片、色拉油2大匙、水13杯

作法

1. 将牛胛肉切成1厘米厚，猪胛肉切1.5厘米厚。
2. 把油倒入平底锅里加热，



再将牛肉、猪肉放进锅里用大火拌炒，直到肉块色泽略呈焦黄为止。

3. 将其他材料一起放入锅，继续拌炒，等到蔬菜变软，香味散出即可。
4. 将13杯水倒入汤锅中，再放入炒好的菜和肉，用大火煮沸，水滚后转小火，再用汤勺捞出浮在表面的泡沫。
5. 用小火炖煮5小时，直到

汤量减半，即可熄火。

6. 在万用筛上垫上一层纸巾，将高汤一瓢瓢舀出，过滤，即可得到美味的牛肉高汤。

● 鱼肉高汤

材料

白肉鱼的头部(鲷鱼或比目鱼)1000克，洋葱丝50克，柠檬切片10克，香芹1-

2根，白酒1杯，胡椒粒1小匙，盐2小匙，水6-8杯。

作法

1. 将所有材料放入汤锅内，不盖锅盖，用中火煮沸。
2. 高汤煮沸后，再继续炖煮20分钟，并将浮在汤面上的泡沫仔细捞起。
3. 在万用筛上垫上一层纸巾，将高汤一瓢瓢舀出，过滤，即可得到美味的鱼肉高汤。

食材篇

在一大群人盲目地拜名师、学烹调的同时，我想提醒大家，认识食材、慎选食材才是料理入门的第一堂必修课！



要如何判断食材的优劣，还真不是三言两语可以解释清楚的。就拿蔬菜来说，我们知道有机农产品很好，但要买到真正有机、新鲜的产品不是件容易的事。但还是有几点方法提供大家参考。

1. 参考消协的相关报告。
2. 直接向农场订购有机作物。
3. 买有认证的蔬菜。
4. 到值得信赖的有机专卖店购买。

如果你坚持要问我，本书所使用的食材都在哪里买，我当然也会毫不避讳地告诉大家，我有固定的采购商家，当然你也可以在居家附近找寻值得信赖的商家，相信能为你省却不少麻烦。



器具篇



许多人都认为外面的餐

厅能烹调出许多美味的佳肴，是因为拥有专业的厨师及完善的厨房设备。其实，如果你想要在家中烹调出餐厅级料理也不是件难事，没有功夫不要紧，只要你善用器具，就能轻松料理出超水准的菜色。当然若要有五星级的价值，视觉的呈现也是非常重要，不同的餐具、桌布就能营造出不同的气氛，会有加分的效果喔！

<器具指南>

多功能调理机：

结合蒸、煮、炒、磨、切、打、揉等功能于一机，还能定时及恒温烹调，是值得添购的现代厨房设备。

食器选购：

每次做料理时，总喜欢随着心情，选用不同的餐具，所以我经常到处去寻宝，买各式各样别有风味的食器。

旅游篇

通过旅游，让我在餐饮创作上有了很大的空间。事实上，就是因为不同的国家有不同的食材、不同的料理手法。虽说现在旅游频道很风行，但很多东西若非在当地吃到、看到、领会到，说穿了，永远也就只能局限在已知的食材及已知的料理方式上。但是，食材的加减、

料理方式的改变，很可能就是我所想要的创作空间。我也因此对出国旅游一直乐此不疲，甚至工作每告一段落，也就是我出去充电的时候了。

现在，出国旅游已属正常，相信你也有许多不同的旅游经验。就现阶段来说，我个人还是喜欢以跟团的方式出国，因为我无法理解若出国只为了要让自己更累而不是休息，那岂不是很冤？

如果你担心跟团会流于走马看花，那么建议你设定好目标地点后，多找几家旅行社询问，听听他们对你要到的地方的建议，应注意的状况及路线规划等等。相信他们的经验绝对比我们丰富许多，而完善的旅游计划也绝对会让你物有所值，同时也不会把时间浪费在一些琐碎的事情上，这样，你也才能有余力去细细体会异国的民俗风情及品尝当地美食，不是吗？





地中海豆子汤

地中海饮食

新鲜的鱼贝、缤纷的蔬果、营养丰富的豆类，加上健康的橄榄油与天然香料，没有繁复的作法、没有过度的调味，只有新鲜食材的原汁原味，这，便是地中海饮食的最大特色！



材料

红扁豆 100克(罐装) 2小碗
绿扁豆 100克(罐装) 2小碗
番茄酱 2大勺(约20克)
大蒜 2瓣(切碎)
新鲜香菜 40克
西红柿 2个(切小块)
新鲜柠檬 1个
洋葱 1个(切小块)
蔬菜高汤 500毫升
橄榄油 2大勺
盐 适量
胡椒粉 适量

红、绿扁豆

红、绿扁豆等豆类食物是地中海饮食中常见的主角之一，其所含的蛋白质与可溶性纤维特别丰富，常被用来与肉类或洋葱、萝卜等蔬菜一起烹煮。料理前不需泡水，即使煮至熟烂也不易变形，口感近似绿豆。



作法

1. 洋葱、大蒜放入锅中炒香后，再加入红扁豆、绿扁豆、番茄酱、洋葱丁翻炒。
2. 加入西红柿和蔬菜高汤煮至熟软。
3. 加入盐和胡椒粉调味。
4. 加入新鲜香菜和柠檬汁调味。

