

上海

煲·滚·炖 家庭汤品



色味俱全的鲜美之汤
源自百分百精心烹制

姜介福 著



译林出版社

第七版
细煲+快滚+慢炖=
35道上海
家庭靓汤

A photograph of a bowl of Shanghai-style soup, featuring chunks of meat and vegetables in a light broth. The bowl has a reddish-brown rim. An orange square overlay is centered on the image, containing the title text.

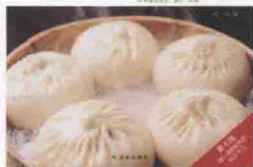
上海

Shanghai Homemade Soup

煲 滚 炖

家庭汤品

包子



包子

饼



饼

炒饭



炒饭

正宗川菜



正宗川菜

糕·炒年糕



糕·炒年糕

红烧肉



红烧肉

馄饨



馄饨·烧卖·春卷

水饺



水饺

上海煲·滚·炖家庭汤品



上海煲·滚·炖家庭汤品

图书在版编目 (CIP) 数据

上海煲·滚·炖家庭汤品 / 姜介福著. —南京:
译林出版社, 2012.10
(译林生活馆)
ISBN 978-7-5447-3262-8

I. ①上… II. ①姜… III. ①汤菜—菜谱
IV. ①TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第220031号

本书由台湾笛藤出版图书有限公司委托北京鹏飞一力图
书有限公司独家授权译林出版社出版

书 名 上海煲·滚·炖家庭汤品
作 者 姜介福
总 策 划 贺鹏飞
责任编辑 陆元昶

特约编辑 霍春霞
出版发行 凤凰出版传媒集团
凤凰出版传媒股份有限公司
译林出版社
集团地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
集团网址 <http://www.ppm.cn>
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
电子信箱 yilin@yilin.com
出版社网址 <http://www.yilin.com>
印 刷 深圳市建融印刷包装有限公司
开 本 889×1194毫米 1/24
印 张 3.5
字 数 79千字
版 次 2012年10月第1版 2012年10月第1次印刷
标准书号 ISBN 978-7-5447-3262-8
定 价 18.00元

译林版图书若有印装错误可向承印厂调换

做汤的诀窍

说起做汤，有人曾说：“这有什么难？材料加水煮开就好啊！”又有人说：“噢，太难了，我做的汤，味道就是不鲜，汤汁也不浓，这是为什么呢？”难道做汤也有诀窍吗？有！这就是所谓戏法人人会变，各有巧妙不同。做汤也是这样，只要掌握几个要诀，就能轻松熬煮出一道美味鲜汤了。现在，我们就从六个方面来说说做汤的诀窍：

1. 选择新鲜和鲜味丰富的食材

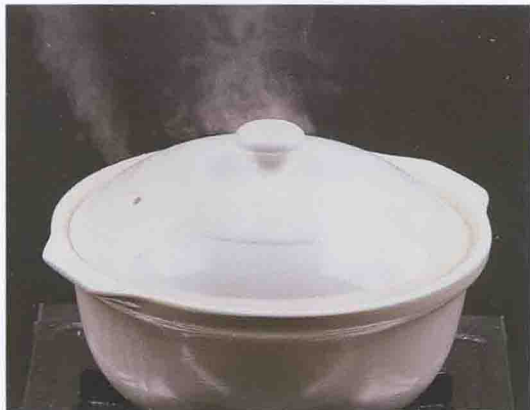
鱼要鲜活，肉、鸡、火腿要选择新鲜或好的部位。而鲜味成分较丰富的肉类食材如猪骨、猪蹄、鸡肉、鸡翅、鸡骨，植物性食材如豆芽、竹笋、冬菇、蘑菇都是制作鲜汤不可或缺的食材。

2. 材料要仔细处理干净

肉类的焯水一定要把血污排出，要注意肉下入开水锅的时间不宜过长或过短，时间过长，会流失营养；时间过短，血污会排不干净，影响汤的味道。另一个较容易忽视的问题，就是焯过后需立即趁热洗净。如果放上一段时间，凉了再洗，排出的血污会沾附于肉上，不易洗清，同样会影响汤的纯净。在处理火腿时，火腿的发黄部位应用刀削去，因为黄色部位是食品长时间存放发生腐败的结果，会影响汤的鲜香味。放火腿为的是增加汤的香味，如果不把这部分处理干净，不仅不能增香，反而会出现异味。

3. 肉类食材均以冷水下锅

若沸水后才加入肉类食材，其表面会因骤受高温而收缩，易使表面蛋白质凝固，致使材料内部的蛋白质无法顺利释出而影响汤的鲜醇度。另外注意水量要一次放足，不宜半途加水，若中途加入冷水会使汤汁温度骤降，如此会影响材料受热的均衡状态，破坏材料内可溶性物质的外渗，影响汤的品质。





4. 捞净汤面浮沫

捞净浮沫也是制作美味鲜汤的关键，汤中浮沫主要来自肉类食材的血红蛋白。一般当水温达到 80°C 时，食材外层的血红蛋白开始凝固，但此时食材内层温度较低，所以汤面浮沫较少；等到内层温度也达到 80°C 时，血红蛋白才会不断溢出，此时是捞净浮沫的最佳时机，而这时汤的温度可能已达到 90°C — 100°C 。

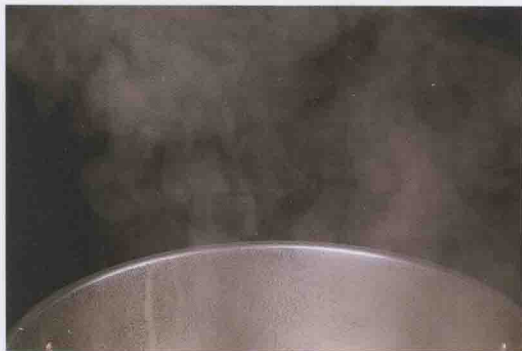
5. 添加调味料的顺序应有先后

各种调味料在汤中所起的作用不同。酒可以消除异味，增添香气，所以一开始就放，具有去腥增香的作用。盐是用来调味的，必须待汤快煮好时才放，如放早了，盐会渗透到材料中，释出材料中的水分并凝固蛋白质，如此汤汁就会烧不浓，鲜味也会不足。



6. 切实掌握火候

不同的烹调方式，就要用不同的火候。如“煲汤”，就宜大火烧开，小火焖煮。只有小火，才能使材料在慢慢熬煮的过程中，将营养充分溶解于水中，使汤又浓又鲜。而“滚汤”如番茄蛋汤、咸菜黄鱼汤等，因材料易熟，为确保营养不流失就需旺火快滚。至于“炖汤”，也宜用大火，但跟“滚汤”不同的是它靠的是用汽蒸熟，故需用大火烧大量的水所形成的大量蒸汽，将材料蒸熟，这样经过 2—3 小时炖出的汤才会又清又鲜。



本书特别依照“煲”、“滚”、“炖”三种烹调方式分成三大类，共收录 35 种具有代表性的上海家庭汤品，并介绍高汤的熬制与贮藏方法。只要掌握以上六个诀窍，再参考本书步骤实地操作，相信在家里就能“煲”、“滚”、“炖”出具有浓厚上海风味的鲜美靓汤！

上海

煲、滚、炖
家庭汤品

Contents 目录



微火慢熬 细滤精华 靓汤之源

熬制高汤

1

- 大骨鱼干高汤·····2
- 老母鸡高汤·····3
- 高汤的贮藏·····4



旺火快滚 汤清湿润 原味精华

滚汤

5

- 荠菜黄鱼羹·····6
- 荠菜肉丝豆腐羹·····8
- 虾米扁尖蚕豆汤·····10
- 番茄扁尖冬瓜汤·····12
- 番茄蛋花汤·····14
- 咸菜蚕豆汤·····16
- 咸菜黄鱼汤·····18
- 油豆腐粉丝汤·····20
- 榨菜肉丝蛋花汤·····22
- 萝卜丝鲫鱼汤·····24
- 鱼圆汤·····26
- 鲫鱼奶汤·····28
- 乡下浓汤·····30
- 三鲜汤·····32
- 菠菜里脊肉片汤·····34
- 金黄蛋皮丝做法·····36



微火细细慢煲 汤鲜香浓成菜

煲汤

37

- 竹笋腌鲜汤·····38
- 小排骨马铃薯汤·····40
- 火腿蹄膀冬瓜汤·····42
- 咸肉冬瓜汤·····44
- 排骨莲藕汤·····46
- 小排骨萝卜汤·····48
- 青红萝卜煲牛腱·····50
- 咖喱牛腩汤·····52
- 青萝卜煲鸭胗·····54
- 淮杞煲乌鸡·····56
- 竹笙芋艿老母鸡汤·····58
- 西洋菜煲草鸡·····60
- 老母鸡蹄膀汤·····62
- 扁尖老鸭汤·····64
- 猪脚黄豆汤·····66
- 砂锅鱼头汤·····68



旺火烧开 蒸汽慢炖 清鲜飘香

炖汤

71

- 虾米炖蛋汤·····72
- 香菇凤爪炖汤·····74
- 瑶柱炖瓜球·····76
- 瑶柱竹笙炖鱼肚·····78

微火慢熬
细滤精华
靓汤之源

熬制

高汤



Shanghai Homemade Soup

大骨鱼干高汤

材料：鸡骨架1副，猪骨1000克，火腿250克，小鱼干100克，葱结15克，姜片25克
调味料：黄酒50毫升



● 这道高汤制法简单、应用普遍，富含鸡骨和猪骨精华，火腿和小鱼干更增其鲜。



将鸡骨架放入开水锅中略煮，除去血水，洗净备用。



把猪骨也放进开水锅中焯水后捞出洗净备用。



将鸡骨、猪骨放入盛满清水的大锅中。



再将火腿放入锅中。



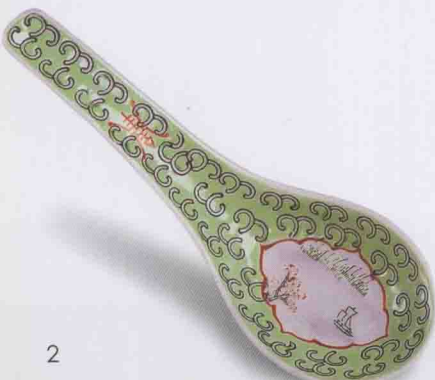
加入姜片、葱结、黄酒。



大火烧开后，加入小鱼干。



改用小火烧4小时，即成鲜味十足的大骨鱼干精华高汤，适合用来做风味较浓郁的汤类。





1 火腿去掉黄色旧皮才不会出现异味。



● 此高汤汤汁澄清，风味鲜醇。请注意控制好火候，才能熬制出澄清的上等高汤。



2 将草母鸡除去内脏，放入开水锅中焯水，捞出后马上洗净备用。



3 把精瘦猪肉也放入开水锅中焯水，捞出后马上洗净备用。



4 将火腿、猪肉、草母鸡放入盛满清水的大锅中。



5 放入葱结、姜片，加入黄酒增香。



6 加盖大火烧开。



7 再用小火焖烧5小时左右后即成澄清上等高汤，适合用来做炖汤等风味较清爽的汤类。

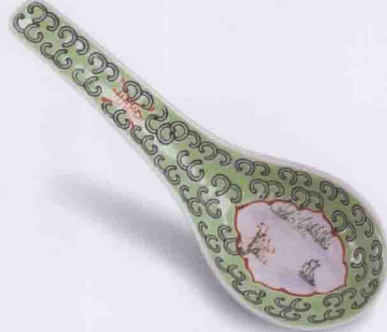


材料：苏北草母鸡1只（约1500克，土鸡亦可），火腿300克，精瘦猪肉500克，葱结15克，厚姜片3片

调味料：黄酒50毫升

高汤的贮藏

高汤是决定汤品是否美味的胜负关键，有了精心熬制的高汤当底，你的汤等于成功了一半！制成的高汤适宜用来做滚汤和炖汤，常备高汤让你随时都能做出不输名店、温暖人心的美味靓汤！



将烧好的高汤倒入筛篮内滤清。



把滤清的高汤倒入锅中。



用大火将高汤烧开后冷却。



将保鲜袋套入大口杯内。



把高汤舀入保鲜袋内。



然后将保鲜袋口打结。



放入长方盒中（容器可自选）。



盖上盒盖。



放入冰箱冷冻库储藏备用。

NOTE 在做滚汤或炖汤时，若以高汤替代清水煮汤，则调味料中的鲜鸡精可不放。

旺火快滚
汤清温润
原味精华



汤



Shanghai Homemade Soup

滚

材料：黄鱼400克，荠菜100克

调味料：油30毫升，黄酒20毫升，清水（或高汤）750毫升，生粉液75毫升，盐、鲜鸡精、胡椒粉适量

荠菜黄鱼羹
汤味鲜美 白绿相映 温润滋补





● 黄鱼肉质鲜嫩，性味甘、平。具有明目、安神之功效。搭配荠菜鲜上加鲜。



将洗净的黄鱼去骨批片。



切成1厘米左右的丁备用。



荠菜洗净切碎备用。



净锅烧热放油30毫升，将步骤2的黄鱼丁下锅略煸。



再加入清水（或高汤）和黄酒。



用大火烧开后，撇去浮沫。



再加入步骤3的荠菜。



加入盐、鲜鸡精调味。



淋入生粉液用勺搅匀。



然后撒入胡椒粉。



即可将白绿相映的荠菜黄鱼羹装入汤碗。

滚

材料：肉丝100克，洗净芥菜100克，豆腐200克

调味料：油250毫升，黄酒25毫升，清水（或高汤）800毫升，生粉20克（约2平匙），盐、鲜鸡精、胡椒粉适量

荠菜肉丝豆腐羹
碧绿滑润 鲜味诱人 春季汤品





● 荠菜富含胡萝卜素，以春季野生荠菜最为鲜美，为上海代表性蔬菜。



肉丝放入盛器中，加生粉、蛋清和少许盐，用筷子搅拌均匀备用。



将豆腐批成薄片，交叠排成一行后再切成粗丝。



把豆腐粗丝放进开水锅中略烫后，即倒在漏勺里沥出水分备用。



荠菜切碎备用。



净锅烧热放油 250 毫升，待油四成热时将步骤 1 的肉丝下锅滑油（即用筷子在油锅中搅拌使肉丝散开，注意油温不能过高）。



随即用漏勺将步骤 5 的肉丝捞起备用。



锅中留余油 75 毫升，加清水（或高汤）、黄酒。



再分别加入备用的肉丝、豆腐丝、荠菜。



用旺火烧开，加盐、鲜鸡精、胡椒粉。



淋入生粉液，用勺搅匀（生粉液调法：生粉和水按 2：5 的比例调匀）。



装入汤碗即成江南春季风味的荠菜肉丝豆腐羹。



虾米扁尖蚕豆汤

滋味鲜醇 清爽温润 细品原味



材料：虾米30克，扁尖笋75克，新鲜蚕豆100克

调味料：黄酒25毫升，高汤750毫升，盐、鲜鸡精适量



● 蚕豆风味独特，能调补五脏，利湿解毒。扁尖笋咸中带甜的鲜嫩风味最适煮汤提鲜。



1 虾米放入小碗中加清水50毫升浸泡1小时。



2 蚕豆洗净，扁尖笋去掉老的部分，切成像蚕豆大小的块。



3 将扁尖笋块放清水中浸泡2小时，沥干水备用。



4 净锅放高汤750毫升。



5 同时放入步骤1、2的虾米、扁尖笋和新鲜蚕豆。



6 加黄酒、盐、鲜鸡精。



7 煮10分钟左右后熄火。



8 装入汤碗，即成嫩绿清新的虾米扁尖蚕豆汤。