



贺师傅

厨盲男女必备下厨宝典
全世界99%吃货都想学

汤 粥



全国首创

傻瓜式

菜谱书

不用换算克数
大勺小勺调味做菜



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.



贺师傅



厨盲男女必备下厨宝典
全世界99%吃货都想学

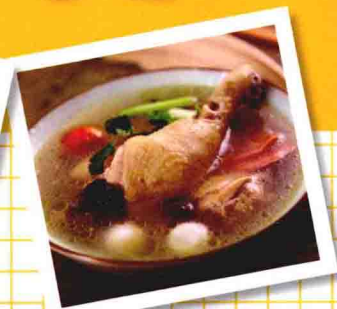
汤粥

全国首创

傻瓜式

菜谱书

不用换算克数
大勺小勺调味做菜



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

汤粥 / 贺鹏飞著. -- 北京: 北京联合出版公司,
2014.4 (贺师傅系列)

ISBN 978-7-5502-2784-2

I. ①汤… II. ①贺… III. ①汤菜—菜谱②粥—食谱IV. ①TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 064817 号

汤粥

作 者: 贺鹏飞

主 编: 赵淮

责任编辑: 孙志文

特约编辑: 郭碧橙、王晔

装帧设计: 贺清华

责任校对: 赵淮

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京旭丰源印刷技术有限公司印刷 新华书店经销

字数: 14 千字

开本: 889 × 1194 毫米 1/24

印张: 3.5

2014 年 6 月第 1 版 2014 年 6 月第 1 次印刷

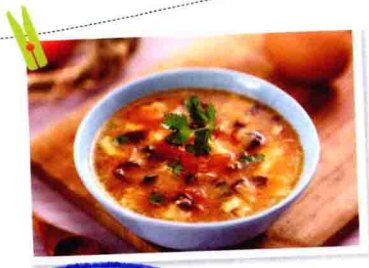
定价: 20.00 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。

电话: 010-85376178





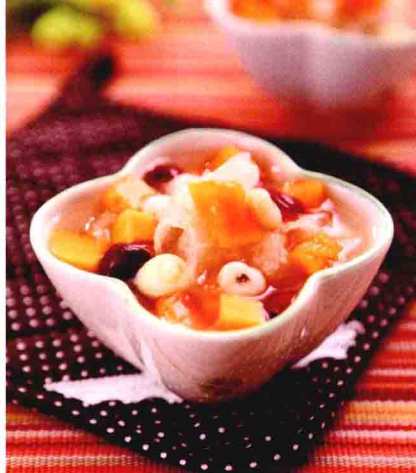
民以食为天，食以汤为先。若食不知味，辅粥调其内。

汤粥是日常饮食中最营养、最易消化的食物。汤粥味道可口，营养成分都融入其中，极易被人体吸收。

汤粥文化源远流长，在五千年历史中，已长达三千年之久。中国人的餐桌上离不开汤粥，喝汤吃粥已经成为了我们的生活之道。

本书为您详尽介绍了6大类、近40道汤粥的做法，家常靓汤让您喝出家的味道，补充身体所需各种维生素及微量元素，喝得健康、喝得放心；养生补汤为您带来最全面的养生之道，养身更养心，滋补美味双收；还有大受欢迎的暖心甜汤，温馨甜蜜、过口不忘！当然，不能忘了养生杂粮粥教您体味粗粮膳食的益处；咸味菜肉粥为您带来丰盛饱足感；甜味果粥使您的舌尖品味出甜美滋味！

为你爱的人煮出最温暖、最美味的那碗汤。那道粥吧！



contents

最温暖的那碗汤! ……04

一碗好粥的秘密 ……06

part

1

简单味美的暖胃好汤

家常靓汤

- 酸辣汤 …… 8
- 西红柿鸡蛋汤 …… 10
- 三鲜疙瘩汤 …… 12
- 菠菜肉丸汤 …… 14
- 三丝豆腐羹 …… 16
- 蛤蜊清汤 …… 18
- 三鲜鸡汤 …… 20
- 海带排骨汤 …… 22
- 胡萝卜羊肉汤 …… 24
- 西红柿牛肉汤 …… 26

养生补汤

- 生姜羊肉汤 …… 28
- 香菇炖鸡汤 …… 30
- 鲫鱼豆腐汤 …… 32
- 黄豆猪蹄汤 …… 34
- 陈皮老鸭汤 …… 36
- 枸杞当归乌鸡汤 …… 38
- 党参牛肉汤 …… 40
- 红枣黑豆肉骨汤 …… 42
- 莲子猪心汤 …… 44
- 麦冬排骨汤 …… 46



暖心甜汤

- 川贝银耳莲子汤... 48
- 冰糖双耳汤... 50
- 红枣桂圆汤... 52
- 蜜豆花生牛奶汤... 54
- 雪梨银耳汤... 56
- 鸡蛋醪糟圆子汤... 58
- 桂花红薯年糕甜汤... 60

part

2

实实在在的清口好粥

养生杂粮粥

- 山药黑米粥... 62
- 玉米大麦粥... 64
- 腊八粥... 66
- 枸杞燕麦粥... 68

咸味菜肉粥

- 青菜鸡肉粥... 70
- 虾仁荸荠粥... 72
- 皮蛋瘦肉粥... 74

甜味菜果粥

- 南瓜粥... 76
- 杏仁玉米粥... 78
- 百合银耳粥... 80
- 地瓜粥... 82

最温暖的那碗汤！

Wonderful warm soup



咸甜浓稠口感随心调！

清汤



清汤的口感最滑爽，黏稠度最低，制作最简便。一般用清水煮沸，加入食材煮熟，最后再进行调味，保持汤与食材的原味，如蛋花汤、蔬菜汤等。

浓汤



浓汤是在清汤的基础上，加入水淀粉勾芡而成（水淀粉一定要充分搅匀，防止在汤中形成颗粒），这样做出的汤黏稠、不透明，如玉米浓汤、酸辣汤等。

骨汤



骨汤都是采用家禽牲畜的骨头进行熬煮，肉骨一定要冷水下锅，小火慢炖，切忌放入葱姜等调味，影响味道，待水煮沸后撇去浮沫，用小火慢炖，直至骨头炖出香味即可，如炖鸡汤、排骨汤等。

甜汤



甜汤去油解腻，尤其适合饭后饮用，做法也相对简便，瓜果、豆类、糯米等皆可作为食材。煮好后撒入白糖、冰糖、红糖、蜂蜜等调味，味道香甜可口，如南瓜汤、红豆汤等。



煮汤技巧轻松学!

时间不宜过长



煮汤时间太长会导致氨基酸氧化,使蛋白质变性,从而产生酰胺碱,使汤的鲜味降低。从健康角度来说,煮汤一般1~2小时,最多4小时。

调味适时适当



常用调料中花椒、大料、桂皮、肉蔻、姜、葱等可以先入锅,以便更好地释放其本身的香味;盐、胡椒粉、花椒粉等调料一般后放,因为这些调料经长时间煮制后,会破坏食材本身的营养。

汤品现做现吃



汤品最好当天现做现喝,不宜隔日食用,以保持汤汁新鲜。做汤要选用营养丰富、鲜味充足的原料,动物性原料一般需要进行焯水处理加工,以去除部分腥膻味,这样做出的汤品才会味鲜不腥。

● 书中计量单位换算



1小勺盐≈3克
1小勺糖≈2克
1小勺淀粉≈1克



1大勺淀粉≈5克
1大勺酱油≈8克
1大勺醋≈6克
1大勺蚝油≈14克
1大勺料酒≈6克

1大勺标准 (平勺)

yes



no



1碗标准



1碗水≈250毫升

一碗好粥的秘密！

The secret of congee



煮粥诀窍赶快学！

1. 生米煮粥，比直接用米饭做成粥更好吃。
2. 用饱满圆润的米做粥，易熟、易软烂，口感更好。
3. 煮粥时加入高汤，是粥营养美味的小秘诀。
4. 煮粥时选用的配料要新鲜，新米、新鲜食材煮出的粥才更鲜美。



煮粥标准先知道！

浸泡

煮粥前先将米用冷水浸泡半小时，使米粒吸水膨胀，这样可以节省熬煮时间；煮粥时，按同一方向搅动米粒，熬出的粥口感才好。

开水下锅

冷水煮粥容易糊底，而开锅后下米就不会有此现象，而且它比冷水熬粥更省时间。

火候

煮粥时先用大火煮开，再转小火熬煮约30分钟。别小看火候的大小转换，粥的香味由此而生！

搅拌

搅拌是为了“出稠”，也就是让米粒颗颗饱满、粒粒酥稠。开水下锅时搅几下，盖上锅盖，用小火熬20分钟后，开始不停地搅动，一直持续约10分钟，直至出稠为止。

点油

改小火煮粥时，加入少许色拉油，你会发现煮出的粥色泽会变得更加鲜亮，而且入口别样的香滑。

底料分煮

煮粥时，粥底与配料最好分开煮熟，最后再一起熬煮片刻，且绝不超过10分钟。这样熬出的粥品清爽不浑浊，每样食材的味道就都熬出来了。

汤



酸、辣、鲜、甜
丰富汤品，滋补暖心
绝对温润你的舌尖

- **材料：** 韧豆腐1块（约150g）、冬笋半根、火腿半块、香葱1根
干黑木耳3朵、干黄花菜1小把、鸡蛋1个、清水4碗、香菜末2大勺
- **调料：** 淀粉2大勺、老抽1大勺、盐2小勺、醋3大勺、胡椒粉2小勺、香油1大勺



制作方法



1 豆腐切条；冬笋去皮、洗净、切丝；火腿切丝；香葱去根、切葱花。



2 干黑木耳泡发、洗净，然后切成细丝；干黄花菜泡发、洗净、切段。



3 鸡蛋打入碗中，搅匀蛋液；淀粉中加1大勺水，调成水淀粉，备用。



4 将处理好的豆腐、冬笋、木耳焯水，备用。



5 锅中加4碗水，倒入豆腐、冬笋、火腿、木耳。



6 加老抽和盐调味，用大火煮开。



7 煮开后，把水淀粉倒入锅内，边勾芡边搅拌。

水淀粉中
淀粉与水的比例
为1:1.2



8 然后淋入蛋液，搅匀，再用大火煮至蛋花和火腿丝浮起，上下翻滚。



9 最后，淋入醋、香油，撒入胡椒粉、香葱、香菜，盛出即可。

酸辣汤

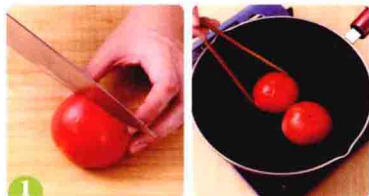
健脑益智
+
美容护肤



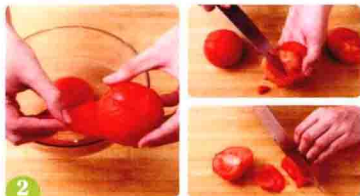
- **材料：**西红柿2个、干黑木耳2朵、干香菇3朵、葱白1段、鸡蛋2个、清水5碗、香菜2根
- **调料：**食用油2大勺、盐1.5小勺、糖1小勺、料酒1大勺、胡椒粉1小勺、淀粉2大勺、香油1大勺



制作方法



1 西红柿洗净，在顶部划十字刀口，放入沸水中烫3分钟，捞出、沥干。



2 烫好的西红柿用冷水冲洗、去皮、去蒂、切成片状。



3 木耳和香菇分别放入冷水浸泡10分钟，充分泡发，洗净。



4 木耳去蒂、切碎；香菇切丁；葱白、香菜洗净、切末，备用。



5 按照1:1.5的比例，将淀粉和水混合，调成水淀粉，备用。



6 鸡蛋打入碗中，搅匀蛋液。



7 起油锅，爆香葱花，下入香菇丁、黑木耳末炒香，再放入西红柿，炒至出汁。



8 加水，放入盐、糖、料酒、胡椒粉，搅匀，大火煮开，淋入水淀粉勾芡。



9 淋入蛋液，待蛋液结花，浮至汤面，淋入香油，撒上香菜即可。

西红柿鸡蛋汤



抗老防衰
+
滋阴润燥



- **材料：**西红柿半个、葱1段、菠菜2棵、虾米半碗、鸡蛋1个、面粉半碗、清水5碗、紫菜1片
- **调料：**食用油2大勺、番茄沙司2大勺、料酒1大勺、盐1.5小勺、香油2小勺、糖1小勺



制作方法



1 西红柿洗净、切丁；葱洗净、切丝；菠菜洗净，切成小段。



2 虾米放入清水，浸泡十分钟，使其充分泡发；鸡蛋打入碗内，搅匀蛋液。



3 缓缓往面粉中加入清水，边加边搅拌，直至形成絮片状，备用。



4 起油锅，加1大勺油，爆香葱丝，下入虾米，炒香，去除腥味。



5 往锅内加入西红柿丁，倒入番茄沙司、料酒，炒至西红柿软烂出汁。



6 锅内倒水，大火煮开，用筷子将絮片面一点点拨入汤中。



7 适时搅动汤汁，避免粘锅，待面疙瘩浮起时，撒入盐、糖。



8 然后，沿锅边缓缓淋入蛋液，等蛋液结花浮起。



9 再拌入菠菜、紫菜，撒入香油，搅拌均匀，盛出即可食用。

水要一点一点加，避免调出的面糊太稀

西红柿出汁可以使其茄红素充分释放

三鲜疙瘩汤

软化血管
+
祛斑排毒



- **材料：**菠菜4棵、葱白1段、姜1块、猪肉馅1碗（约200g）、鸡蛋清1份、清水5碗、粉丝1把、香菜末适量、枸杞1大勺
- **调料：**料酒1大勺、胡椒粉1小勺、淀粉2大勺、生抽半大勺、盐1.5小勺、糖1小勺、麻油1大勺



制作方法



1 菠菜洗净、去根，放入盐水浸泡10分钟，杀除细菌。



2 菠菜焯烫1分钟，去除草酸，再切成小段，备用。



3 接着把葱、姜均去皮、洗净、切成葱姜末，备用。



4 猪肉馅中加入葱姜末，倒入料酒，加入淀粉、半小勺胡椒粉和2大勺水。



5 只取蛋清，倒入馅内，用筷子顺一个方向，大力搅拌均匀上劲。



6 锅中加水，待锅底冒起水泡，转小火，用汤勺舀起肉丸入水中。

舀一个肉丸，就起勺子蘸一下水，防止粘连



7 肉丸放入锅中，用中火加盖煮约10分钟，撇去浮沫。



8 放入粉丝、菠菜，加其余调料和香菜末、枸杞，煮开即可。

Tips

因为菠菜中草酸含量较高，不易被人体消化分解，所以在煮之前要用开水烫一下，可以有效去除草酸，利于人体消化吸收。