

西餐汤

〔英〕安妮·希斯比 著 祝凤英 丁 芬 译

最受中国人喜爱的



山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn

图书在版编目 (CIP)数据

最受中国人喜爱的西餐汤/〔英〕安妮·希斯比著;
祝凤英 丁芬译.—济南: 山东科学技术出版社, 2011
ISBN 978-7-5331-5739-5

I. ①最... II. ①安... ②祝... ③丁...
III. ①西式菜肴—汤菜—菜谱 IV. ①TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第038435号

Original Title: EVERYDAY SOUP

Copyright in design, text and images © Anness Publishing Limited, UK 2007

Copyright © simplified Chinese translation, Shandong Science & Technology Press, 2010

图字: 15-2010-069

最受中国人喜爱的西餐汤

〔英〕安妮·希斯比 著
祝凤英 丁芬 译

出版者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路16号
邮编: 250002 电话: (0531)82098088
网址: www.lkj.com.cn
电子邮件: sdkj@sdpress.com.cn

发行者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路16号
邮编: 250002 电话: (0531)82098071

印刷者: 济南继东彩艺印刷有限公司

地址: 济南市段店南路264号
邮编: 250022 电话: (0531)87160055

开本: 889mm×1194mm 1/16
印张: 14
版次: 2011年6月第1版第1次印刷

ISBN 978-7-5331-5739-5

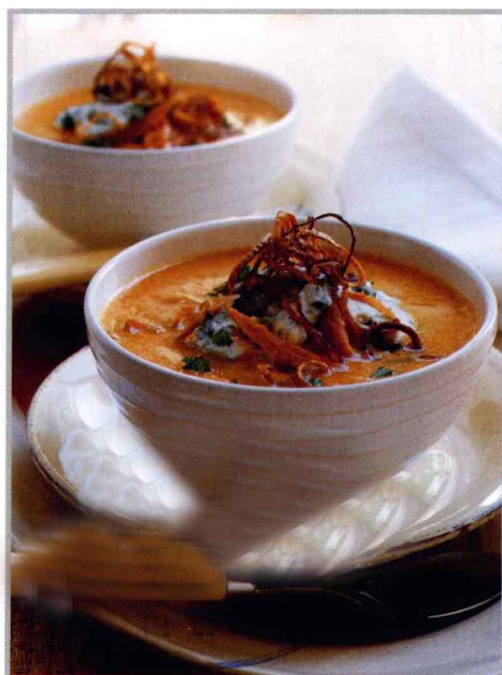
定价: 56.00 元

最受中国人喜爱的西餐汤

精选了135道世界各地的经典汤谱，
配有230幅精美的图片。
适合所有场合的极品美汤，应有尽有。

—— 安妮·希斯比

〔英〕安妮·希斯比 著
祝凤英 丁芬 译





内容简介

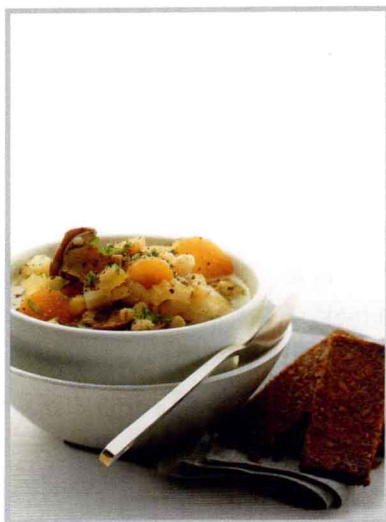
人人都爱美汤。夏日有清淡鲜味的冷汤；冬日有量大饱腹的热汤。汤可以作为主菜前的开胃菜肴，鲜爽诱人；汤亦可单独作为一顿美餐来享用，营养丰盛。所有的食材，都可用于做汤。

本书推陈出新，紧跟时代，清新亮丽。书中囊括了135道世界各地的汤谱：清汤、浓汤、杂烩汤（什锦汤）、汤饭、英式汤、法式汤、美式汤等。每道汤谱都详尽列明了所有用到的食材和配料，制作方法一目了然，简单易行；而且对于注重饮食健康的朋友，本书更是提供了每道汤品所含的营养成分，细致而周到。

印度风味椰奶米饭咖喱羊肉汤、犹太香辣洋葱红豆汤、泰式红咖喱酱鱼汤河粉、中式香辣鸡肉汤等各种汤品给人灵感与启发，令人欣赏和愉悦。清淡汤、鲜味汤、蔬菜汤、豆蔬汤、意面汤、面条汤、鱼汤、虾贝汤、鸡鸭鱼肉汤……来自世界各地的经典美汤，应有尽有，适宜各种场合。

每道汤谱中都列明了高汤的制作、食材的使用、调味及储存的方法和步骤，细致而全面；书中附有230多幅精美图片，其中包括每道汤的成品图片，形象而生动。因此，你尽管放心，按照汤谱和图示按部就班地制作，保证每次都能够成功做出这些极品美汤。





目 录



综述/6

清淡汤和鲜味汤/8

蔬菜汤/30

豆蔬汤、意面汤和面条汤/86

鱼汤和虾贝汤/118

鸡鸭鱼肉汤/160

煲汤常识/196

综述 Introduction

汤的制作方法是很灵活的，可以使用很多种不同的食材来做。汤的一个好处在于：无需花费很多的时间和精力，只需简单选用时鲜的、生的（有时是熟的）食材，加入美味高汤，便可自制一顿美味汤肴。

许多种汤的制作方法都是很省时、较简单的，只需将蔬菜或鸡鸭鱼肉等简单混合，然后加入香草或香料提味即成；另外，有些汤可能需要提前多做些准备工作，以符合某些特殊场合的需要；有些汤可以作为很好的餐前开胃汤而备受人们欢迎；有些则量大丰盛，只需搭配一些圆面包食用便可成为一顿便饭。汤的种类很多：冷汤、清淡汤、鲜味汤是最宜作为夏日野餐的汤品，如维希奶油浓汤、清淡鲜味汤和西班牙风味的小茴香鳄梨冷汤等。相对于冷汤，蔬菜浓汤、豆蔬汤、意面汤和面条汤则是理想的冬季热汤，其中包括经典的托斯卡纳豆汤、北非香辣汤、马来西亚风味大虾

叻沙汤等。

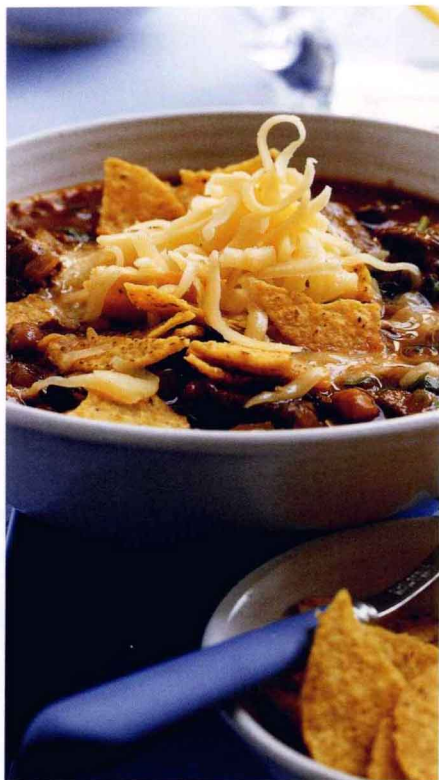
以鸡、鸭、鱼、肉或虾、贝为食材做成的汤富含营养成分，简单搭配脆皮面包块便可自成一顿便饭。这些汤的品种很多，既包括作为家庭午餐食用的传统风味的爱尔兰培根汤等，又包括更具异域风味的摩洛哥鸡肉汤佐北非风味黄油面包香料卤汁；而龙虾番茄浓汤、扇贝菊芋汤、蓝莓酱奶油鸭肉汤等则最适合用来招待朋友。不管是家庭便餐还是用于招待朋友，花些时间和精力来做这些美汤总是值得的。

大多数汤品的基本食材都包括美味的高汤。虽然使用现成的汤块（固态汤料）和高汤粉可以节省时间，不

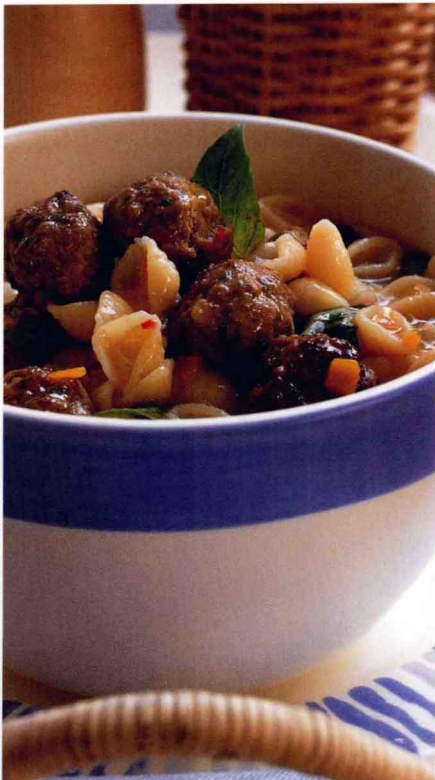
过这些汤块或高汤粉总不如现做的高汤美味和有营养，而且自制高汤的方法比较简单，价格便宜；更何况，一种高汤简单做成后，可以作为基本食材进而造就很多种美汤，你何乐而不为呢？

要想制作优质高汤，必须先有同等优质的制作高汤的食材；很显然，没有新鲜蔬菜时，使用已经枯萎的蔬菜是无论如何也做不出营养和美味的蔬菜高汤的。因此，如果没有新鲜优





上图：墨西哥辣椒牛肉汤佐奶酪玉米片



上图：罗勒香肉丸意面汤



上图：玉米粒红辣椒什锦浓汤

质食材，或者没有充分的时间自制高汤，最好还是到超市或熟食店去购买现成或冷冻的新鲜高汤产品吧！

制作上述这些美汤，无需用到专业或专门的设备，只是，若是家中有台食品加工机或搅拌器，在把做汤的配料混合搅打成糊或浓汤时就简单省时多了。不过，即使家中没有食品加工机或搅拌器也不要紧，可以用细筛或手动搅拌器代替，效果同样很好。方法是：将做汤的混合配料倒入细筛中按压过滤；或者用手动搅拌器将做汤的配料搅打均匀成糊或浓汤。做汤主要用到的工具是：一只优质厚底平底锅、一把锋利的厨刀、一块切菜板和一把蔬菜削皮刀，而这些都是日常工具和用品，想必大多数家庭的厨房

中都会有。

为使做成的汤尽善尽美，或是为了锦上添花，汤做好后一定要充分利用一些美观诱人的装饰食材，如简单撒上一些新鲜的香草或蔬菜细丝，或者加入一团奶油等；一经这些食材的装饰，即使简单制作的汤品，品相也会大为提升。这些美汤可以单独呈上，也可以在表层加入几块香煎面包或烤面包后呈上。

在世界各地的所有菜系中，各种美汤总是亮点：法式杂烩汤（什锦汤）、美式杂烩汤（什锦汤）；英式清汤、法式清汤；美式汤饭等，虽名称各异，但都是美汤。

朋友们，过去很多陌生的食材现在都能很容易地在食品专卖店或超市

买到，那么你就该亲自动手做一做这些美味汤肴，否则实在就是“不可理喻”了！

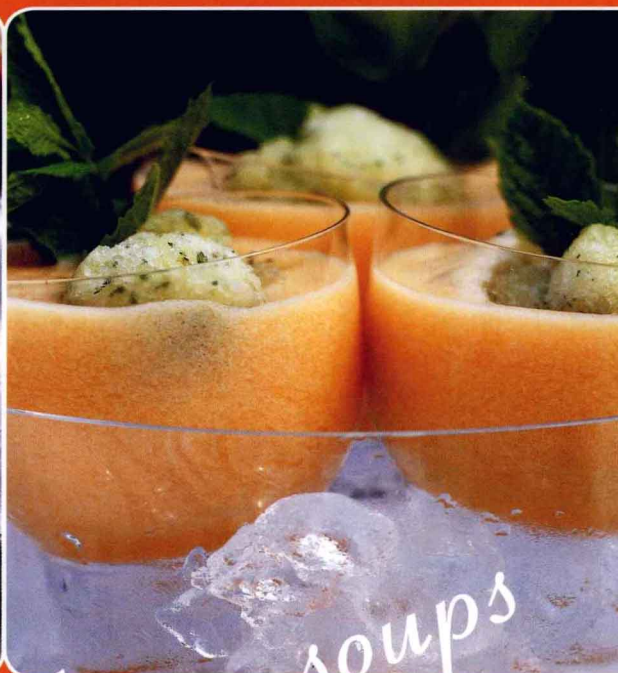
这是一本好书

很少有哪道菜肴能与自制的美汤相比，带给人以全方位的享受。在这本书中集中了世界各地的美味汤谱，总有一款适合你；每道食谱既详细列明了制作步骤，简单易行；又都附有美汤成品的精美图片，形象生动。本书还在最后一章提供了详细的汤谱食材信息、做汤所需要的基本工具以及食材的准备、做汤的基本技巧等，详尽而实用。

清淡汤和鲜味汤

冷汤在炎炎夏日享用，清爽宜神，其中西班牙冷汤佐鳄梨莎莎酱最宜作为头盘在夏日享用。鲜味汤可清可浓，可以加入芒果、柠檬等香味或果味食材，亦可加入柠檬草和酸橙叶等香辣食材。鸡肉柠檬蛋汤便是一道柠檬香汤；而泰式酸辣汤则是加入了香菜和泰式辣椒的经典酸辣汤品。





Light and refreshing soups



黄瓜三文鱼莎莎酱汤 Cucumber and salmon soup with salsa

汤的制作方法是很灵活的，可以使用很多种不同的食材来做。汤的一个好处在于：无需花费很多的时间和精力，只需简单选用时鲜的、生的（有时是熟的）食材，加入美味高汤，便可自制一顿美味汤肴。

配料

制作量：4人份
中等大小的黄瓜3根
希腊酸奶（或美国脱乳清原味酸奶）300毫升
蔬菜高汤250毫升，放入冰箱冷冻
法式奶油120毫升
鲜山萝卜15毫升，切碎
鲜香葱15毫升，切碎
鲜平叶香芹15毫升，切碎
鲜红辣椒1小个，去籽，切成末
少许油，涂刷用
三文鱼片225克，去皮，切成8薄片
适量食盐和黑胡椒粉
备少许鲜山萝卜或鲜香葱，装饰用
（英美式量杯：1杯=240毫升；1茶匙=5毫升；1汤匙=15毫升）

做法

- 1.取2根黄瓜，削皮，纵长切成两半，挖去瓢，然后剁成大块，放入食品加工机或搅拌器内加工成菜泥。
- 2.继续在加工机或搅拌器内加入酸奶、高汤、法式奶油、山萝卜、香葱以及食盐和黑胡椒粉，加工至汤汁均匀细腻，然后将汤汁倒入一只碗中，盖住碗，放入冰箱冷冻。
- 3.将剩下的1根黄瓜削皮、纵长切成两半、去瓢，然后切成丁，盛在另一只碗中，再加入切碎的香芹和红辣椒，搅拌均匀，做成莎莎酱，盖住碗，放入冰箱内冷冻。

4.在扒炉或煎锅中涂上一层油，高温加热后放入三文鱼片煎制1~2分钟，然后小心翻过鱼片，继续煎烤至鱼肉焦嫩。

5.把冷冻过的汤汁分4份舀入4只汤碗中，每只碗中放入2片三文鱼片，再将莎莎酱盛在汤碗的中间，最后装饰上山萝卜或者香葱，呈上。

每份汤所含营养成分

能量：314千卡（1299千焦）；蛋白质：17.8克；碳水化合物：3.9克，其中糖3.7克；脂肪：26.1克，其中饱和脂肪13.1克；胆固醇：62毫克；钙：183毫克；纤维：1.2克；钠：92毫克。

维希奶油浓汤 Vichyssoise

这是一道夏日经典冷汤，是在19世纪20年代由纽约丽斯卡尔顿酒店的名厨路易斯·戴特发明的，他用法国家乡附近的小镇的名字维希给这道汤命的名。

配料

制作量：4~6人份

无盐黄油50克

韭葱450克，只用葱白，切成薄片

大个红葱头3头，切成片

高淀粉的土豆（如马利斯·派柏土豆
<Maris Piper>、爱德华国王土豆<King
Edward>等）250克，削皮，切成大块

清淡鸡汤（鸡肉高汤）或水1升

淡奶油（浓奶油、高脂奶油）300毫升

冰水（可选项）

少许柠檬汁（可选项）

适量食盐和黑胡椒粉

备少许鲜香葱，切碎，装饰用

做法

1.把黄油加入一只厚底平底锅中加热化开，再加入韭葱和红葱头用小火煸炒，盖上锅盖，继续加热15~20分钟，直至葱片变软，但不可焦糊。

2.再加入土豆，不盖锅盖，继续煸炒几分钟。

3.边搅拌边加入鸡汤或水，并加入少许食盐和黑胡椒粉调味，用大火烧开，然后半敞锅盖，继续用文火煨15分钟，直至土豆煮至熟软。

4.端下锅，放在一边冷却，然后倒入食品加工机或搅拌器内加工均匀，再经过细筛过滤到一只碗中，边搅拌边加入淡奶油，搅拌均匀。根据

口味加入适量食盐和黑胡椒粉调味。如果汤汁太稠，可加入一点冰水稀释。

5.把碗放入冰箱冷冻至少4小时，再次品尝味道，根据需要可加入一点柠檬汁；然后分4份倒入4只碗中，分别撒上切碎的香葱作为点缀，立即呈上。

每份汤所含营养成分

能量：547千卡（2260千焦）；蛋白质：4.6克；碳水化合物：17.7克，其中糖6.8克；脂肪：51.4克，其中饱和脂肪31.7克；胆固醇：129毫克；钙：79毫克；纤维：3.6克；钠：103毫克。



西班牙冷汤佐鳄梨莎莎酱 Gazpacho with avocado salsa

这是西班牙安达卢西亚地区的一道传统冷汤，主要食材为番茄、黄瓜和甜椒。加入一勺鲜脆的鳄梨莎莎酱，再放上几块蒜香面包块，便可作为夏日里的一顿午餐或晚餐了。

配料

制作量：4人份
隔夜面包2片，切成丁
冰水600毫升
鲜番茄1千克
黄瓜1根
红甜椒（灯笼椒、柿子椒）1个，切成两半，去籽，切碎
鲜青辣椒1个，去籽，切碎
蒜2瓣，捣成蒜泥或挤成蒜末
初榨橄榄油30毫升
酸橙1个，柠檬1个，取汁备用
几滴塔巴斯科辣椒汁

适量食盐和黑胡椒粉
备冰块8块，装饰用
备少许罗勒叶，装饰用

烤蒜香面包丁配料：

隔夜面包2片，切除边
蒜1瓣，切成两半
橄榄油15毫升

鳄梨莎莎酱配料：

熟好的鳄梨1个
柠檬汁5毫升
一截黄瓜（2.5厘米），切成丁
红辣椒半个，去籽，切碎

做法



1.把面包丁盛在一只大碗中，浇上150毫升的冰水，放在一边浸泡5分钟。

2.把番茄盛在另一只碗中，倒入沸水浸没，放在一边浸泡30秒钟，然后剥去番茄皮，去籽，切碎。

3.薄薄的削去黄瓜皮，纵长切成两半，用茶匙挖去黄瓜瓢，然后切成细丁。

4.做汤。把浸泡好的面包丁、切碎的番茄、黄瓜丁、红甜椒、青辣椒和蒜末、橄榄油、酸橙汁、柠檬汁、辣酱油全部加入食品加工机或搅拌器中，倒入剩余的450毫升冰水，搅拌混合均匀；再加入适量食盐和黑胡椒粉调味，然后放入冰箱冷冻2~3小时。

5.烤面包块。用蒜瓣的切面擦涂面包片的表面，然后把面包切成丁，装入一个塑料袋，在塑料袋中倒入橄榄油，然后扎紧袋口，用力摇动，直至面包块都均匀涂上一层橄榄油。

6.把一只大号不粘煎锅加热，然后倒入面包块，用中火煎炒至酥脆金黄。

7.做鳄梨莎莎酱。把鳄梨切成两半，去核，去皮，切成丁，盛在一只餐碗中，浇上柠檬汁轻拌均匀，防止氧化变



色；然后加入黄瓜丁和切碎的辣椒，搅拌均匀（鳄梨莎莎酱一定要在汤呈上之前现做）。

8.把汤分盛在4只冰过的汤碗中，每只汤碗中再加入几块冰块。在汤碗的表层舀上一大勺鳄梨莎莎酱；装饰上罗勒叶，莎莎酱上放上蒜香面包丁，呈上。

每份汤所含营养成分

能量：278千卡（1166千焦）；蛋白质：6.4克；碳水化合物：32.2克，其中糖12.1克；脂肪：14.6克，其中饱和脂肪2.6克；胆固醇：0毫克；钙：80毫克；纤维：5.1克；钠：209毫克。



番茄甜椒冷汤 Chilled tomato and sweet pepper soup

西班牙冷汤是由多种生食材混合做成的，受其启发，这道冷汤中的食材首先被混合煮熟，然后再冷却做成这道冷汤。

配料

制作量：4人份
红甜椒2个，切成两半
橄榄油45毫升
洋葱1头，切碎
蒜2瓣，捣成蒜泥或挤成蒜末
熟好的番茄675克，切成大块
红葡萄酒150毫升
蔬菜高汤600毫升
适量食盐和黑胡椒粉
备少许鲜香葱切碎，装饰用

烤面包丁配料：

隔夜面包2片，去除面包皮
橄榄油60毫升

做法

1.把两半甜椒再各等切成4半，去籽，表皮朝上放在烤架上烤至表皮焦糊，然后盛在一只碗中，碗用盘子盖住。

2.做汤。在一只大口径平底锅中加入橄榄油，油热后加入切碎的洋葱和蒜泥，炒软。把甜椒皮揭掉，粗粗剁两下，与番茄块一起放入锅中，盖上锅盖，用小火煮制10分钟，然后加入红葡萄酒，继续煮制5分钟，接着加入高汤，再加入适量食盐和黑胡椒粉调味，用文火煨制20分钟。

3.烤面包丁。把面包片切成方丁。在一只小煎锅中倒入油，油热后加入面包丁，煎至金黄色，然后倒在

餐巾上吸干多余的油，冷却后盛在一只密封盒中。

4.把做好的汤倒入食品加工机或搅拌机，搅打均匀，然后倒入一只干净的玻璃或陶瓷碗中，放在一边，待完全冷却后放入冰箱冷冻至少3小时；然后取出，加入适量食盐和黑胡椒粉调味，最后把汤分4份盛在4只汤碗中，表层放上面包丁，再撒上切碎的香葱作为装饰，呈上。

每份汤所含营养成分

能量：292千卡（1216千焦）；蛋白质：3.4克；碳水化合物：18.8克，其中糖11.8克；脂肪：20.4克，其中饱和脂肪3克；胆固醇：0毫克；钙：40毫克；纤维：3.5克；钠：92毫克。

番茄罗勒花冷汤 Chilled tomato and basil-flower soup

这道冷汤味道很是鲜美，鲜美中透着浓郁的番茄和罗勒香，最上面装饰的是美观甜润的粉红色和紫色的罗勒花，可谓色香味俱佳。

配料

制作量：4人份
 橄榄油15毫升
 洋葱1头，切碎
 蒜1瓣，捣成蒜泥或挤成蒜末
 蔬菜高汤600毫升
 番茄900克，切成大块
 鲜罗勒叶20片
 几滴香脂醋
 柠檬半个，取汁备用
 无糖（原味）酸奶150毫升
 备少许白砂糖和食盐，调味用

装饰食材：

无糖（原味）酸奶30毫升
 罗勒叶8小片
 罗勒花10毫升，去除所有绿色的部分

做法

1.在平底锅中倒入橄榄油，油热后加入切碎的洋葱和蒜泥，煎炒2~3分钟，不时地翻炒，直至洋葱炒软变得透明。

2.倒入300毫升蔬菜高汤，加入番茄块，用大火烧开后，然后用文火煨制15分钟。期间不时的搅拌一下，以防止粘锅。

3.端下锅，放在一边稍微冷却，然后倒入食品加工机或搅拌器，搅打均匀，用细筛过滤到碗中，过滤出番茄皮和番茄籽。

4.将碗中的汤再次倒入加工机或搅拌器中，加入剩余的高汤、10片

罗勒叶、香脂醋、柠檬汁和酸奶，再加入适量白砂糖和食盐调味，搅打均匀，再次倒入碗中，冷却后放入冰箱冷冻。

5.把剩余的10片罗勒叶撕成小碎片，加入冷汤中，然后将冷汤分盛在4只汤碗中，每只汤碗的中央舀上酸奶，酸奶上摆上2片小罗勒叶，再撒上一些罗勒花作为装饰，呈上。

每份汤所含营养成分

能量：89千卡（377千焦）；蛋白质：3.7克；碳水化合物：11克，其中糖10.6克；脂肪：3.8克，其中饱和脂肪0.8克；胆固醇：1毫克；钙：91毫克；纤维：2.5克；钠：52毫克。

