

款款好滋味

健康美味系列
32

尚锦文化

西式好汤

戴顺亮等 著

中国纺织出版社



图书在版编目(CIP)数据

西式好汤/戴顺亮等著. — 北京: 中国纺织出版社,
2005.1

(健康美味系列)

ISBN 7-5064-3197-1/TS · 1903

I. 西… II. 戴… III. 汤菜—菜谱—西方国家
IV. TS972.188.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第120568号

《西式好汤》戴顺亮等著

本书中文简体版经膳书房文化事业有限公司授权, 由中国纺织出版社独家发行。本书内容未经出版者书面许可, 不得以任何方式或任何手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号: 图字01-2004-6305

策 划: 尚锦文化 责任编辑: 范琳娜
装帧设计: 王 欣 责任监印: 初全贵

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

电话: 010-64160816 传真: 010-64168226

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2005年1月第1版第1次印刷

开本: 889×1194 1/24 印张: 3.5

字数: 80千字 定价: 18.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换

健康美味系列32



西式好汤

戴顺亮等 著



 中国纺织出版社



目 录

- 4 好汤的基础——高汤
- 5 好汤的理由——辛香料

视觉与味觉大满足

- 8 奶油培根南瓜汤
- 9 西班牙彩椒汤
- 10 意大利蔬菜汤
- 12 渔夫番茄汤
- 14 奶油扁豆汤
- 15 奶油蘑菇汤
- 16 土豆青蒜汤
- 18 匈牙利牛肉汤
- 20 法式洋葱汤
- 21 小黄瓜酸乳汤



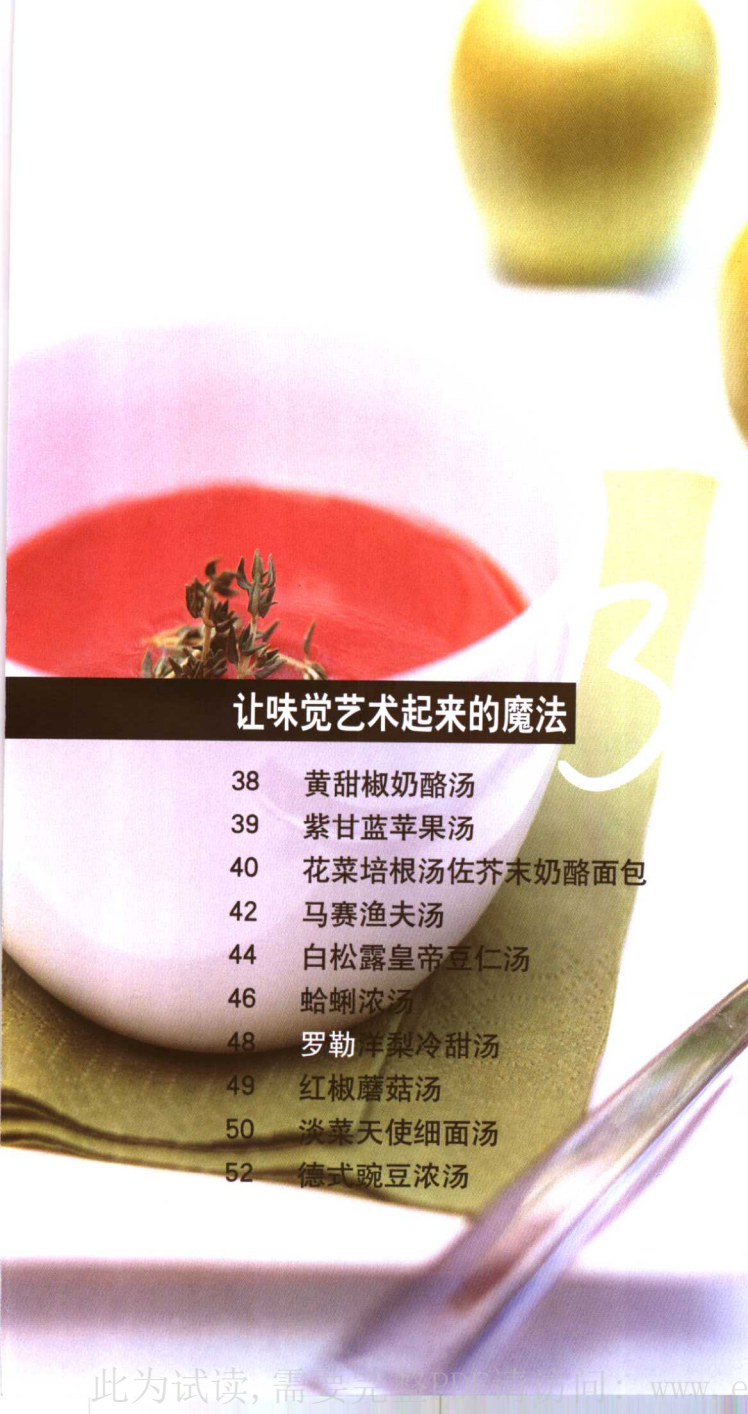
精炖细熬的隽永味道

- 22 白酒猪蹄汤
- 23 南瓜汤
- 24 蔬菜鸡肉清汤
- 26 蛤蜊巧达汤
- 28 洋菇卡布其诺
- 30 曼哈顿蛤蜊汤
- 31 花菜汤
- 32 乡下玉米浓汤
- 34 牛尾汤
- 36 活力蔬菜汤

单位换算

1杯=240毫升=16大匙	1/4茶匙=1.25毫升
1大匙=15毫升=3茶匙	面粉1杯=120克
1茶匙=5毫升	细砂糖1杯=200克
半茶匙=2.5毫升	色拉油1杯=227克

烹调中所用油为一般食用植物油，所用葱为小葱，如用大葱应酌量减少，正文中不再介绍。



浓郁牛奶风味大集合

- 54 番茄冷汤
- 55 奶油芦笋汤
- 56 培根海鲜汤
- 58 洋葱牛奶汤
- 60 豌豆仁汤
- 61 菠菜浓汤
- 62 大蒜风奶油蜗牛汤
- 64 玉米浓汤
- 65 奶香胡萝卜汤
- 66 焗烤海鲜浓汤

让味觉艺术起来的魔法

- 38 黄甜椒奶酪汤
- 39 紫甘蓝苹果汤
- 40 花菜培根汤佐芥末奶酪面包
- 42 马赛渔夫汤
- 44 白松露皇帝豆仁汤
- 46 蛤蜊浓汤
- 48 罗勒洋梨冷甜汤
- 49 红椒蘑菇汤
- 50 淡菜天使细面汤
- 52 德式豌豆浓汤

精彩多变葡式风情汤

- 68 忌廉虾汤
- 70 石头汤
- 72 马介休鱼清汤
- 73 薯粒豌豆汤
- 74 意式三角豆汤
- 76 葡式青菜汤
- 78 金必多浓汤
- 80 甜瓜玉米汤
- 81 周打浓汤
- 82 歌利亚汤



好汤的基础——高汤



想熬出一锅好汤，高汤绝对不能少，那么高汤如何制作呢？其实也不如想像中的难，只要掌握主要配料，以及一些小技巧，熬出美味的高汤绝对不成问题。

猪骨、鸡骨——高汤中的主角

高汤最常见的两种原料是猪骨和鸡骨。一般家庭中最常采用的也是这两种，汤味鲜美，浓汤或清汤都非常适合。煮制要领就是一定要先将猪骨、鸡骨氽烫至不见血水，再下锅熬煮，这样味道才鲜美。

鱼高汤、牛高汤、素高汤——另类美味选择

鱼骨、牛骨也可作为高汤的材料，鲜味与口感很特殊。用鱼骨制成的高汤适合海鲜菜肴；牛高汤口味浓郁，分成清炖与红烧，可以依个人口味来选择。蔬菜高汤口味清爽，做法也很简单，只要将材料洗净、切块，入锅慢火熬煮即可。



好汤的理由—— 辛香料



西式汤除了在原料上考究外，辛香料的运用也扮演着不可替代的角色。

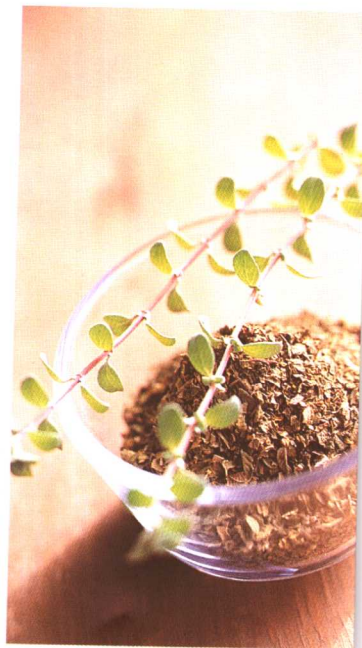
一般来说，除了蒜和红葱头外，西式汤常使用的香料如下。

百里香

百里香属薄荷科植物，原产于欧洲南部，现在欧洲、北非及美洲都有栽种，取其叶作为香料使用，夏季的百里香气味比冬天强烈。

百里香分很多品种，有些品种可能混带有其他香料草的气味。最常见的柠檬百里香带有柠檬香气，特别适用于海鲜和蔬菜类菜肴；柳橙百里香则带有橙皮的香味。西方国家喜爱使用百里香，尤其是法国，在烹调鸡、肉、蛋、汤、沙拉、酱汁等时都使用。

新鲜的百里香最适宜的储存温度是 $0\sim 1^{\circ}\text{C}$ 、湿度 $85\%\sim 95\%$ ；干燥百里香则宜密封于褐色瓶中，置于通风良好的阴凉处，以温度 $15\sim 18^{\circ}\text{C}$ 、湿度 $50\%\sim 60\%$ 最佳。





月桂叶

月桂叶香气清爽，干燥后不但味道变得甘醇，香气也更浓烈，用于甜、咸菜肴皆适宜。因其气味浓厚，所以分量不宜过多，一般一片完整的叶片就足够了，煮好后立即捞除。

另外月桂叶有强烈的矫臭性，能让易腐的高汤保持新鲜度，高汤只要加入月桂叶就不易腐坏。磨成粉的月桂叶因有苦味，不适合用来烹煮。干燥的月桂叶以阴干的橄榄色叶片最佳，存放时宜封于褐色瓶中，以温度 $15\sim 18^{\circ}\text{C}$ 、湿度 $50\%\sim 60\%$ 为宜。



迷迭香

迷迭香属常绿小型灌木，叶片细长，间有墨绿色的狭长线条，带有淡雅清凉的薄荷香气。许多香料草在经过长时间的烹调后气味会大大减弱，但迷迭香的叶子可一直保持它的香气，尤其是新鲜的迷迭香叶。

迷迭香具有矫臭功能，适合与肉类同烹，特别是腥味较重的羊肉或猪肉，也可用来做香料面包，或直接加



入食物中炖煮。值得注意的是，迷迭香本身带有刺激特质，怀孕期间的妇女及婴幼儿最好不要食用；高血压者也慎用。干燥的迷迭香置于密封罐中可保存半年；新鲜的迷迭香用报纸包好冷藏，可储存一个月。



小茴香

小茴香原产于中亚及南欧，现在主要产地是斯堪地那维亚、波兰、土耳其及意大利，适合搭配鱼和海鲜烹调。使用时宜选择新鲜的小茴香，因为干燥的小茴香几乎没什么香味。在烹调时最好起锅前再加入，因其香味容易流失。另外，叶子也最好剪开而不是切开，这样也可以保存香味。



视觉与味觉大满足

Soup

奶油培根南瓜汤

2人份

材 料

洋葱	20克
蒜	10克
培根	10克
土豆	30克
胡萝卜	30克
西芹	30克
茴香	2克
鸡高汤	50克
南瓜	250克
鲜奶油	10克

调味料

盐	少许
胡椒粉	少许

装 饰

洋葱、南瓜、百里香

做 法

- 1 锅烧热倒入橄榄油，爆香洋葱、蒜、培根、胡萝卜。
- 2 加入除鲜奶油之外的其他材料煮沸。
- 3 用果汁机打成泥，加入鲜奶油和调味料即可。

Tip
洋葱、培根要炒到金黄色，这样味道才会出来，茴香分量需注意不要放太多。

材 料

洋葱	20克
青椒	20克
西芹	10克
红椒	10克
黄椒	10克
蒜	5克
小黄瓜	20克
鸡高汤	20克
番茄	30克
香芹	5克
胡萝卜	15克
芥末粉	5克
鲜奶油	20克

调味料

盐	少许
胡椒粉	少许

装 饰

彩椒丝、香芹



西班牙彩椒汤 2人份

做 法

1 所有材料洗净，除鲜奶油之外的所有材料入果汁机打成泥(图1)。

2 加入鲜奶油煮沸，再加入调味料即可。

Tips
这是一道冷热皆可品尝的汤，若加入鲜奶油一定要煮沸。

材 料

洋葱丁	20克	香芹	5克
西芹丁	20克	红腰豆	15克
胡萝卜丁	20克	帕玛森奶酪	10克
红葱头末	20克	罗勒	10克
蒜末	15克		
番茄丁	30克	调味料	
番茄酱	10克	盐	少许
百里香	5克	胡椒粉	少许
月桂叶	2片		
鸡高汤	50克		
螺旋面	10克		

意大利蔬菜汤

2人份

做 法

- 1 螺旋面、红腰豆分别煮熟。
- 2 锅烧热倒入橄榄油，爆香洋葱、西芹，加入红葱头拌炒。
- 3 再加入剩余材料一起煮沸(图1)，然后放入螺旋面、红腰豆(图2)，再沸后加入调味料即可。

Tips

- 1 螺旋面在水沸后放入，煮约10分钟即可。
- 2 红腰豆若是干的先泡水再煮较易熟，罐装的可直接使用。
- 3 汤可以改用牛高汤，牛高汤做法见P18。

鸡 高 汤

材 料

胡萝卜丁	30克
西芹丁	30克
洋葱丁	30克
鸡骨	100克
百里香	5克
香芹梗	5克
月桂叶	2片

做 法

鸡骨余烫，加入水和其他材料煮沸后，转小火煮1.5小时，过滤取汤汁即可。



意大利蔬菜汤



材 料

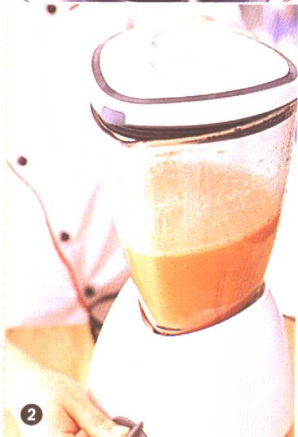
淡菜	10克	百里香	5克
虾仁	10克	月桂叶	2片
小干贝	10克	糖	10克
洋葱	20克	鸡高汤	50克
蒜	10克		
红葱头	10克	调味料	
胡萝卜	20克	盐	少许
西芹	20克	胡椒粉	少许
番茄	50克		
番茄酱	10克	装 饰	
鲜奶油	10克	百里香	

渔 夫 番 茄 汤

2人份

做 法

- 1 淡菜、虾仁、小干贝汆烫，备用。
- 2 锅烧热倒入橄榄油，爆香洋葱、红葱头，加入除鲜奶油外的其余材料(图1)煮沸。
- 3 做法2中材料用果汁机打成泥(图2)后过滤取汤汁，加入淡菜、虾仁、小干贝，淋入鲜奶油，加调味料即可。



Tips

根据番茄的酸度来决定放糖量，才能调出好的味道。

渔夫番茄汤



材 料

洋葱	20克
蒜	10克
绿扁豆	40克
青蒜	10克
培根	15克
土豆	20克
鲜奶油	30克
鸡高汤	50克

调味料

盐	少许
胡椒粉	少许

装 饰

红椒、炸过的罗勒

①

奶油扁豆汤

2人份

做 法

- 1 绿扁豆用水泡开(图1)备用。
- 2 锅烧热倒入橄榄油,爆香洋葱、蒜及培根,加入青蒜、鸡高汤、绿扁豆和土豆煮沸。
- 3 除鲜奶油外的所有材料用果汁机打成泥后过滤取汤汁,加入调味料和鲜奶油即可。

Tips

绿扁豆可用鸡豆、绿豆、红豆、薏米等代替。

材 料

洋葱	20克
蒜	10克
西芹	10克
培根	10克
红葱头	15克
香菇	40克
蘑菇	40克
俄力冈	5克
百里香	5克
鸡高汤	50克
鲜奶油	20克

调味料

盐	少许
胡椒粉	少许

装 饰

蘑菇



奶 油 蘑 菇 汤

2人份

做 法

- 1 香菇、蘑菇切片，备用。
- 2 锅烧热倒入橄榄油，爆香洋葱、红葱头、蒜及培根，加入香菇、蘑菇(图1)及其余材料煮沸。
- 3 将所有材料用果汁机打成泥，加入调味料即可。

Tips

加入干香菇味道会更好，
但需先泡水。

