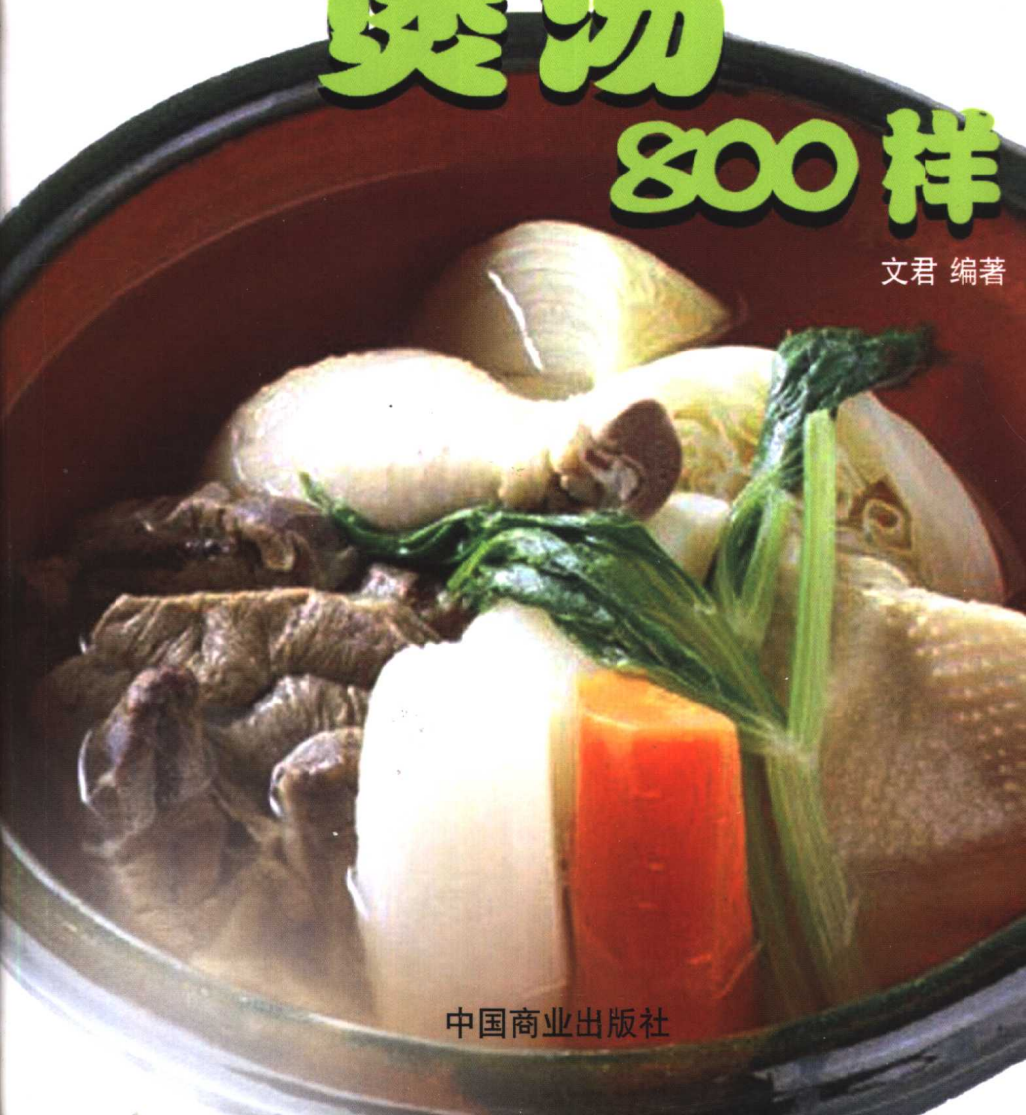


# 跟我学 煲汤

800 样

文君 编著



中国商业出版社

# 跟我学

## 煲汤

### 800样

2011.10



# 跟我学 煲汤 800 样

文君 编著

中国商业出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

跟我学煲汤 800 样/文君编著. —北京:中国商业出版社,  
2004. 4

ISBN 7-5044-5073-1

I. 跟... II. 文... III. 汤菜—菜谱 IV. TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 031120 号

**责任编辑 陈朝阳**

\*

中国商业出版社出版发行

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京星月印刷厂

\*

2004 年 5 月第 1 版 2004 年 5 月第 1 次印刷

850×1168 毫米 32 开 10.25 印张 250 千字

定价:15.50 元

\* \* \* \*

(如有印装质量问题可更换)

## 煲汤给你支几招

大多数北方人认为，煲汤要加香料，诸如葱、姜、花椒、大料、味精、料酒之类。事实上，从广东人煲汤的经验来看，喝汤讲究原汁原味，这些香料大可不必放。如果需要，一片姜足矣。盐应当最后加，因为盐能使蛋白质凝固，有碍鲜味成分的扩散。

汤中的营养物质主要是氨基酸类，加热时间过长，会产生新的物质，营养反而被破坏，一般鱼汤煲1小时左右，鸡汤、排骨汤3小时左右。

汤煲好后熄火，待冷却后，油浮在汤面或凝固在汤面，用勺羹除去，再把汤煲滚，这样汤不致太油腻。

一般人饭前喝点汤，可促进胃液分泌，帮助消化吸收，但有浅表性胃炎的人应饭后喝，以免加重症状。

责任编辑：陈朝阳

封面设计：

此为试读，需要完整PDF请访问：[www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)

## 煲汤给你支几招

1. 用鸡、鸭、排骨等肉类煲汤时，先将肉在开水中氽一下，不仅可以除去血水，还可除去一部分脂肪，避免过于肥腻。

2. 煲鱼汤要先用油把鱼两面煎一下，鱼皮定结，就不易碎烂了，而且还不会有腥味。

3. 煲汤时用冷水下料比较好，开水会使蛋白质迅速凝固，不易出鲜味。

4. 煲汤以选择质地细腻的沙锅为宜，劣质沙锅的瓷釉中含有少量铅，煮酸性食物时容易溶解出来，有害于健康。内壁洁白的陶锅很好用。

5. 瘦肉煲汤后，肉质较粗糙。可以选半肥半瘦的肉，但猪前脚的瘦肉，煲炖多个小时后肉质仍嫩滑可食。

6. 油与水充分混合才能使汤煲出奶汁的效果。做肉汤时要先用大火煮开，然后用小火煮透，再改大火。注意水要一次加足，中间再补水，汤就泄了。

## 做鸡蛋汤怎样打蛋花？

鸡蛋汤是大众化的汤菜，许多人在打蛋时直接打入锅中，这种打法容易成为块状，既不显眼又影响美观。正确打法是待锅中水沸后，倒入一些水淀粉搅匀，把蛋打入碗中，顺一个方向搅动，然后用汤匙舀起，将汤匙放在水面上，撇入汤中，这样既美观又增量。

### 西红柿鸡蛋汤



厨 房 小 常 识

## 怎样快熬绿豆汤？

绿豆汤具有清热解毒和止渴作用，是夏季上好饮料。但绿豆干硬、吸水性差，要熬很长时间，这里介绍一个快熬绿豆汤的方法。

把洗干净的绿豆晾干，倒入滚开的锅中，水量不要多，以没过绿豆一指为好。旺火煮沸待水快被吸干时，再将适量的开水倒入，盖好锅盖，煮沸十几分钟后，一锅碧绿色的饮料就煮好了。



银耳莲子羹

厨房小常识

## 做汤是用冷水还是热水？

在制做鱼、肉为原料的汤时，应用冷水下锅，而且应一次将水加足，中途不能再加水，这样可使原料中的营养物质及其鲜味，最大限度地溶进汤中，而用热水则可使肉体骤受高温而紧缩，营养物质及鲜味不能溢出，这样做出来的汤，营养味道就都逊色了。

白菜丸子汤



厨房小常识

## 活鱼宰杀后什么时间烹调？

活鱼宰杀后，应及时烹调，最晚不宜晚于2小时烹制。这是因为鱼的鲜味来源于氧化三甲氨，此物质极易转化成三甲氨，而三甲氨是腥味的主要来源。



**竹笋鲫鱼汤**

**厨 房 小 常 识**

## 怎样使炖肉有水果香味？

炖肉烧鱼时，加入适量的新鲜水果，如鸭梨、苹果等，可使成菜有一种水果香味，风味独特，使人食欲大开。

加水果的方法是将水果洗干净，削皮去核，切成小块，装入纱布袋内，扎住袋口(也可直接放入锅中)。待肉即将熟时放入，与肉一起炖煮。肉煮熟后，取出水果袋即可。

### 沙锅牛肉



## 厨房小常识

## 怎样做鱼汤味鲜美？

鱼汤的制法是将新鲜的鱼去鳞洗净，除内脏、鳃，切成小块，将油锅烧热，放葱、姜炅锅出香味后，下鱼块生炒2分钟，加入适量开水旺火烧开，改小火慢煮，一直煮到鱼肉离骨，汤厚发白时，将鱼骨捞出，加盐，滴些香油即可。



**酸菜鱼片汤**

**厨 房 小 常 识**

## 汤做咸了怎么办？

做汤时如一时不慎加盐多了，可用下法补救：1. 将土豆削皮切成块，放入汤中同煮一会儿。2. 用半块凉馒头或凉面包，放入汤中泡一下。3. 用干净纱布包些面粉或大米，放入汤中略煮一下。4. 如时间比较紧，可在汤中加一些白糖，这是利用调味品互相抑制的原理。

## 冬菜腰片汤



厨房小常识

## 怎样制作高汤？

烹制菜肴，有时需要高汤，如手头没有可以自制，方法是取100克稍肥些猪肉，切成片或丁，再将锅烧热，放入猪肉，待肉熟时，迅速将滚开水倒入锅中。此时，锅中会炸响并翻起大水花，一会儿一锅乳白色的高汤即成。如没有猪肉也可使猪油。此汤可存放冰箱中随用随取。



**西红柿鸡汤**

**厨 房 小 常 识**

## 前 言

汤的历史由来已久。考古学家所发掘的文物表明，中东地区是世界上最早做汤的地方。早在公元前 8000 年间，那里的人们就懂得把谷物放在粗陶器中煮成汤喝。据记载，古希腊奥林匹克运动会上，每个参赛选手都要带着一头山羊或小牛到宙斯神庙中，先放在祭坛上祷告一番后，按照传统的仪式把牲畜宰杀掉，放进一口大锅中煮，煮熟的肉分给观众吃，汤却留下来给运动员喝，以增强体力。可见，当时，人们已经知道在煮熟的食物中，汤的营养最为丰富。

历史学家考证，世界上最古老的一本食谱是 2700 多年前的中国人撰写的，这本食谱上记载了十几种汤，其中有一道汤一直沿用至今，那就是“鸽蛋汤”，食谱中把它称为“银海挂金月”。据美国《食谱大全》一书中的记载，美国每年要喝掉数百亿碗汤，这个数字在世界上算是首屈一指的，其中，鸡汤又是美国人最喜爱的汤。

另外，俄罗斯的罗宋汤，意大利有用青豆、通心粉作为佐料制成的浓肉汁菜汤，西班牙的冷汤，英国和印度的咖喱汤等等都深受人们喜爱，并形成了当地的文化形象。

汤似乎已成为各国饮食文化的一个典型代表。难怪法国人说：“餐桌上是离不开汤的，菜肴再多，没有汤如同餐桌上没有女主人一样。”

# 目 录

## 教你煲靓汤

### 畜肉类

|                  |   |                  |    |
|------------------|---|------------------|----|
| 1. 大枣猪肉煲.....    | 3 | 19. 大枣猪肝汤.....   | 10 |
| 2. 绿豆瘦肉煲.....    | 3 | 20. 猪肝大枣枸杞汤..... | 10 |
| 3. 凉瓜煲排骨.....    | 4 | 21. 益母红枣汤.....   | 10 |
| 4. 银耳蚝豉煲排骨.....  | 4 | 22. 黄豆猪蹄汤.....   | 10 |
| 5. 无花果银耳煲排骨..... | 4 | 23. 丝瓜猪蹄汤.....   | 11 |
| 6. 天麻猪脑煲.....    | 5 | 24. 排骨汤.....     | 11 |
| 7. 蚝豉猪舌煲.....    | 5 | 25. 猪蹄茭白汤.....   | 11 |
| 8. 百合猪肺煲.....    | 5 | 26. 黄花猪蹄汤.....   | 12 |
| 9. 白果猪肚煲.....    | 6 | 27. 丝瓜豆腐猪脚汤..... | 12 |
| 10. 醋椒里脊汤.....   | 6 | 28. 腰花笋片木耳汤..... | 12 |
| 11. 海带花生排骨汤..... | 7 | 29. 大排蘑菇汤.....   | 13 |
| 12. 淡菜猪蹄百合汤..... | 7 | 30. 莲子肚片汤.....   | 13 |
| 13. 天冬生地猪肝汤..... | 7 | 31. 西红柿肝膏汤.....  | 13 |
| 14. 猪腰鱼肚枸杞汤..... | 8 | 32. 肉苁蓉豆豉汤.....  | 14 |
| 15. 首乌猪心汤.....   | 8 | 33. 红枣煨肘汤.....   | 14 |
| 16. 乌发汤.....     | 8 | 34. 小肉丸子豆腐汤..... | 15 |
| 17. 菜豆猪皮汤.....   | 9 | 35. 家常肝膏汤.....   | 15 |
| 18. 肉丝绿豆芽汤.....  | 9 | 36. 花生粉肠猪骨汤..... | 15 |

|            |    |             |    |
|------------|----|-------------|----|
| 37. 清炖二骨汤  | 16 | 65. 五丝汤     | 26 |
| 38. 猪心大枣汤  | 16 | 66. 酸辣肚丝汤   | 26 |
| 39. 醋椒五丝汤  | 16 | 67. 枸杞猪肝汤   | 26 |
| 40. 海蜇猪骨汤  | 17 | 68. 猪肉菠菜汤   | 27 |
| 41. 莲子里脊汤  | 17 | 69. 氽猪肝汤    | 27 |
| 42. 丝瓜木耳汤  | 18 | 70. 木耳腰花汤   | 28 |
| 43. 苦瓜肉丝汤  | 18 | 71. 木耳腰片汤   | 28 |
| 44. 豆芽猪血汤  | 18 | 72. 萝卜腰子汤   | 28 |
| 45. 北杏猪肺汤  | 19 | 73. 火腿腰子汤   | 29 |
| 46. 三丝汤    | 19 | 74. 冬菜腰片汤   | 29 |
| 47. 菠菜猪血汤  | 19 | 75. 菠菜肚丝汤   | 30 |
| 48. 脊骨海带汤  | 19 | 76. 清炖肚片汤   | 30 |
| 49. 肉丝榨菜汤  | 20 | 77. 爆肚汤     | 30 |
| 50. 肉丝酸菜粉汤 | 20 | 78. 酸辣肚丝汤   | 31 |
| 51. 冬笋肉丝汤  | 20 | 79. 豆苗猪血汤   | 31 |
| 52. 丝瓜肉片汤  | 21 | 80. 冬菜猪血汤   | 31 |
| 53. 鲜菇肉片汤  | 21 | 81. 芋头猪手煲   | 32 |
| 54. 火腿白菜汤  | 22 | 82. 蚝油猪手煲   | 32 |
| 55. 三片汤    | 22 | 83. 香芋肥肠煲   | 33 |
| 56. 肉丝汤    | 22 | 84. 白菜丸子汤   | 33 |
| 57. 氽丸子汤   | 23 | 85. 紫菜肉片汤   | 34 |
| 58. 排骨莲藕汤  | 23 | 86. 四丝汤     | 34 |
| 59. 丝瓜腰片汤  | 23 | 87. 冬菇银耳肉粒汤 | 34 |
| 60. 酸菜血旺汤  | 24 | 88. 白果小排汤   | 35 |
| 61. 猪肝汤    | 24 | 89. 猪肝粉丝汤   | 35 |
| 62. 三丝泡菜汤  | 24 | 90. 莲子猪肚汤   | 35 |
| 63. 冬菜三丝汤  | 25 | 91. 清汤猪脑    | 35 |
| 64. 醋椒三片汤  | 25 | 92. 肉片粉丝汤   | 36 |