

快乐厨房
Happy Kitchen



欢迎登陆新浪博客
blog.sina.com.cn/wqsf
与作者交流烹调经验

健/康/美/味/轻/松/做
详/图/细/步/零/失/败



我爱 家常汤羹

慢火类 家常类 浓汤类 香粥类 甜汤类

—— 梓 晴◇著 ——



1000

张步骤图，一看就会

1500

万人次尝试，真好吃

北京科学出版社

我爱/家常汤羹



慢火类 家常类 浓汤类 香粥类 甜汤类

—— 梓晴◇著 ——

图书在版编目[CIP]数据

我爱家常汤羹 / 梓晴著. —北京: 北京科学技术出版社, 2014.3

ISBN 978-7-5304-6100-6

I. ①我… II. ①梓… III. ①汤菜—菜谱 IV. ①TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第191632号

我爱家常汤羹

作 者: 梓 晴

责任编辑: 李 婷

责任印制: 吕 越

图文制作: 博雅思

出 版 人: 曾庆宇

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街16号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66161951 (总编室)

0086-10-66113227 (发行部) 0086-10-66161952 (发行部传真)

电子邮箱: bjkjpress@163.com

网 址: www.bkjpress.com

经 销: 新华书店

印 刷: 北京宝隆世纪印刷有限公司

开 本: 720mm × 1000mm 1/16

印 张: 9.25

版 次: 2014年3月第1版

印 次: 2014年3月第1次印刷

ISBN 978-7-5304-6100-6/T · 705

定价: 29.80元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。

京科版图书, 印装差错, 负责退换。

目录 Contents

PART 2 家常汤羹



PART 1 慢火靓汤

- 5 蟹味菇玉米排骨汤
- 6 松茸鸽子汤
- 7 杂菌鲜鸡汤
- 8 鲫鱼豆腐汤
- 10 莲藕排骨汤
- 11 冬瓜大骨汤
- 12 黄豆猪蹄汤
- 13 青豆鱼头汤
- 14 香浓牛骨汤
- 15 萝卜猪骨汤
- 16 番茄牛腩汤
- 18 板栗花生鸡脚汤
- 19 羊肉汤
- 20 苦瓜大蒜排骨汤
- 22 苹果雪梨瘦肉汤
- 23 淮山药红枣乌鸡汤
- 24 滋补老鸭汤
- 26 春笋煲鸡汤
- 27 岩耳土豆排骨汤
- 28 四神汤

- | | |
|------------|------------|
| 30 榨菜肉丝蛋花汤 | 55 酸菜芋头汤 |
| 31 腊肉油豆腐暖汤 | 56 鸡蛋三鲜汤 |
| 32 生汆丸子三鲜汤 | 58 紫菜蛋花汤 |
| 34 西红柿疙瘩汤 | 59 西红柿鸡蛋汤 |
| 36 西湖牛肉羹 | 60 豉汁豆腐汤 |
| 38 酸辣肚丝汤 | 62 娃娃菜肉丸汤 |
| 40 白蛤豆腐汤 | 64 咸菜黄鱼羹 |
| 41 鸡汤青菜钵 | 66 菠菜鸡蛋汤 |
| 42 苦瓜三鲜汤 | 67 干虾咸菜汤 |
| 44 海米萝卜丝汤 | 68 折耳根排毒汤 |
| 45 油条丝瓜汤 | 70 西红柿土豆汤 |
| 46 萝卜丸子汤 | 72 什锦豆干酸辣汤 |
| 48 口蘑四宝汤 | 74 鸡汤白菜卷 |
| 49 猪肝菠菜汤 | 76 西施豆腐汤 |
| 50 海带豆腐里脊汤 | 77 火腿冬笋汤 |
| 51 草菇丝瓜肉片汤 | 78 萝卜连锅汤 |
| 52 雪菜肉丝汤 | 80 鸭血粉丝汤 |
| 54 木耳蛋花汤 | 82 萝卜丝蛋汤 |



PART 3

异国浓汤

- 84 韩式泡菜豆腐汤
- 86 韩式海鲜大酱汤
- 88 意式田园蔬菜汤
- 90 土豆泥汤
- 92 番茄蔬菜浓汤
- 94 咖喱牛肉汤
- 96 奶油南瓜汤
- 97 培根蔬菜汤
- 98 芦笋浓汤
- 100 罗宋汤
- 102 日式豆腐蘑菇酱汤
- 103 法式洋葱汤
- 104 西班牙香蒜汤
- 106 奶油蘑菇浓汤



PART 4

暖心香粥

- 108 香菇鱼片粥
- 109 香芋排骨粥
- 110 生菜碎肉粥
- 111 什锦鱼丸粥
- 112 滑蛋牛肉粥
- 113 皮蛋鸡丝粥
- 114 五彩水果冰粥
- 116 砂锅青菜粥
- 117 养肝四宝粥
- 118 家常鸡粥
- 119 百合南瓜粥
- 120 绿豆银耳粥

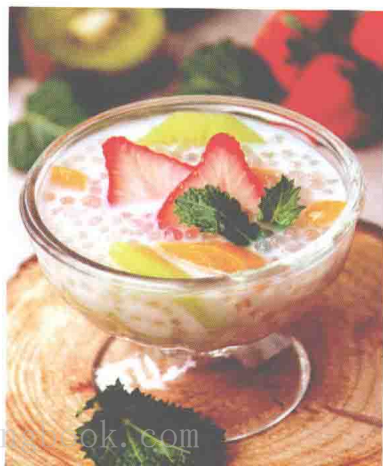


- 121 香菇肉蛋粥
- 122 腊八粥
- 124 干贝鸡丝粥
- 125 山楂消脂粥
- 126 止咳川贝雪梨粥
- 127 沙茶牛肉粥
- 128 广东鸡茸粥
- 129 糙米蔬菜粥
- 130 皮蛋瘦肉粥

PART 5

滋味甜汤

- 132 银耳莲子百合汤
- 134 银耳南瓜汤
- 135 银耳木瓜糖水
- 136 番薯糖水
- 137 冰糖莲子绿豆沙
- 138 酒酿紫薯珍珠小丸子
- 140 椰汁木瓜炖燕窝
- 142 年糕红豆沙
- 143 奶香玉米甜汤
- 144 杏仁水果西米露
- 145 海带绿豆糖水
- 146 什锦水果羹



Preface 前言

法国国王路易十四的御厨路易斯·古易在其著作《汤谱》中有一段传世之言：“餐桌上是离不开汤的，菜肴再多，没有汤，犹如餐桌上没有女主人。”我身边的朋友也经常说：“宁可食无肉，不可饭无汤。”看来，虽然肤色不同，语言不同，习惯不同，人们对汤的重要性的认识却是共同而无国界之分的。

你是否像我一样，曾经带着些许期待，些许好奇，无论喝过多少汤羹，总是期待味道最美的是下一款？可是，历经岁月沧桑，我们才发现自己最爱的不过就是那几款，它们好似深深的烙印牢牢地留存于我们心头，以至于现在每次再品尝时，我们都会吃出记忆中满足的、幸福的味道。

你会发现本书中的每款汤羹都似曾相识，而且都能唤醒你一段或深或浅的记忆：爸爸最爱的香浓牛骨汤，砂锅小火慢炖，几个小时的耐心等待得到的回报是美妙无比的醇香；妈妈岁数见长，爱美的心思却与日俱增，随着季节的变换，用银耳搭配不同的食材煲汤，原来看似平凡的糖水竟是堪比燕窝的美容佳品……不敢说本书中的汤羹都是经典，但是我相信你看到这些汤羹后，一定不会觉得陌生；不敢说本书囊括了所有汤羹，但是我相信其中定有你最爱的那一款。也许本书所拥有的，其实是你久久寻觅的曾经在某处留下的美好回忆——翻开本书，你将与它再次相逢！

人们常说，一个女人可以不会做饭，但是不能不会煲汤。所以，在我看来，汤是美味，更是幸福的源泉。愿你在本书中找到属于自己的幸福！

梓 晴

Email : ziqing_sf@163.com

Blog : <http://blog.sina.com.cn/wqsf>

目录 Contents

PART 2 家常汤羹



PART 1 慢火靓汤

- 5 蟹味菇玉米排骨汤
- 6 松茸鸽子汤
- 7 杂菌鲜鸡汤
- 8 鲫鱼豆腐汤
- 10 莲藕排骨汤
- 11 冬瓜大骨汤
- 12 黄豆猪蹄汤
- 13 青豆鱼头汤
- 14 香浓牛骨汤
- 15 萝卜猪骨汤
- 16 番茄牛腩汤
- 18 板栗花生鸡脚汤
- 19 羊肉汤
- 20 苦瓜大蒜排骨汤
- 22 苹果雪梨瘦肉汤
- 23 淮山药红枣乌鸡汤
- 24 滋补老鸭汤
- 26 春笋煲鸡汤
- 27 岩耳土豆排骨汤
- 28 四神汤

- 30 榨菜肉丝蛋花汤
- 31 腊肉油豆腐暖汤
- 32 生汆丸子三鲜汤
- 34 西红柿疙瘩汤
- 36 西湖牛肉羹
- 38 酸辣肚丝汤
- 40 白蛤豆腐汤
- 41 鸡汤青菜钵
- 42 苦瓜三鲜汤
- 44 海米萝卜丝汤
- 45 油条丝瓜汤
- 46 萝卜丸子汤
- 48 口蘑四宝汤
- 49 猪肝菠菜汤
- 50 海带豆腐里脊汤
- 51 草菇丝瓜肉片汤
- 52 雪菜肉丝汤
- 54 木耳蛋花汤
- 55 酸菜芋头汤
- 56 鸡蛋三鲜汤
- 58 紫菜蛋花汤
- 59 西红柿鸡蛋汤
- 60 豉汁豆腐汤
- 62 娃娃菜肉丸汤
- 64 咸菜黄鱼羹
- 66 菠菜鸡蛋汤
- 67 干虾咸菜汤
- 68 折耳根排毒汤
- 70 西红柿土豆汤
- 72 什锦豆干酸辣汤
- 74 鸡汤白菜卷
- 76 西施豆腐汤
- 77 火腿冬笋汤
- 78 萝卜连锅汤
- 80 鸭血粉丝汤
- 82 萝卜丝蛋汤



PART 3

异国浓汤

- 84 韩式泡菜豆腐汤
- 86 韩式海鲜大酱汤
- 88 意式田园蔬菜汤
- 90 土豆泥汤
- 92 番茄蔬菜浓汤
- 94 咖喱牛肉汤
- 96 奶油南瓜汤
- 97 培根蔬菜汤
- 98 芦笋浓汤
- 100 罗宋汤
- 102 日式豆腐蘑菇酱汤
- 103 法式洋葱汤
- 104 西班牙香蒜汤
- 106 奶油蘑菇浓汤



PART 4

暖心香粥

- 108 香菇鱼片粥
- 109 香芋排骨粥
- 110 生菜碎肉粥
- 111 什锦鱼丸粥
- 112 滑蛋牛肉粥
- 113 皮蛋鸡丝粥
- 114 五彩水果冰粥
- 116 砂锅青菜粥
- 117 养肝四宝粥
- 118 家常鸡粥
- 119 百合南瓜粥
- 120 绿豆银耳粥



- 121 香菇肉蛋粥
- 122 腊八粥
- 124 干贝鸡丝粥
- 125 山楂消脂粥
- 126 止咳川贝雪梨粥
- 127 沙茶牛肉粥
- 128 广东鸡茸粥
- 129 糙米蔬菜粥
- 130 皮蛋瘦肉粥

PART 5

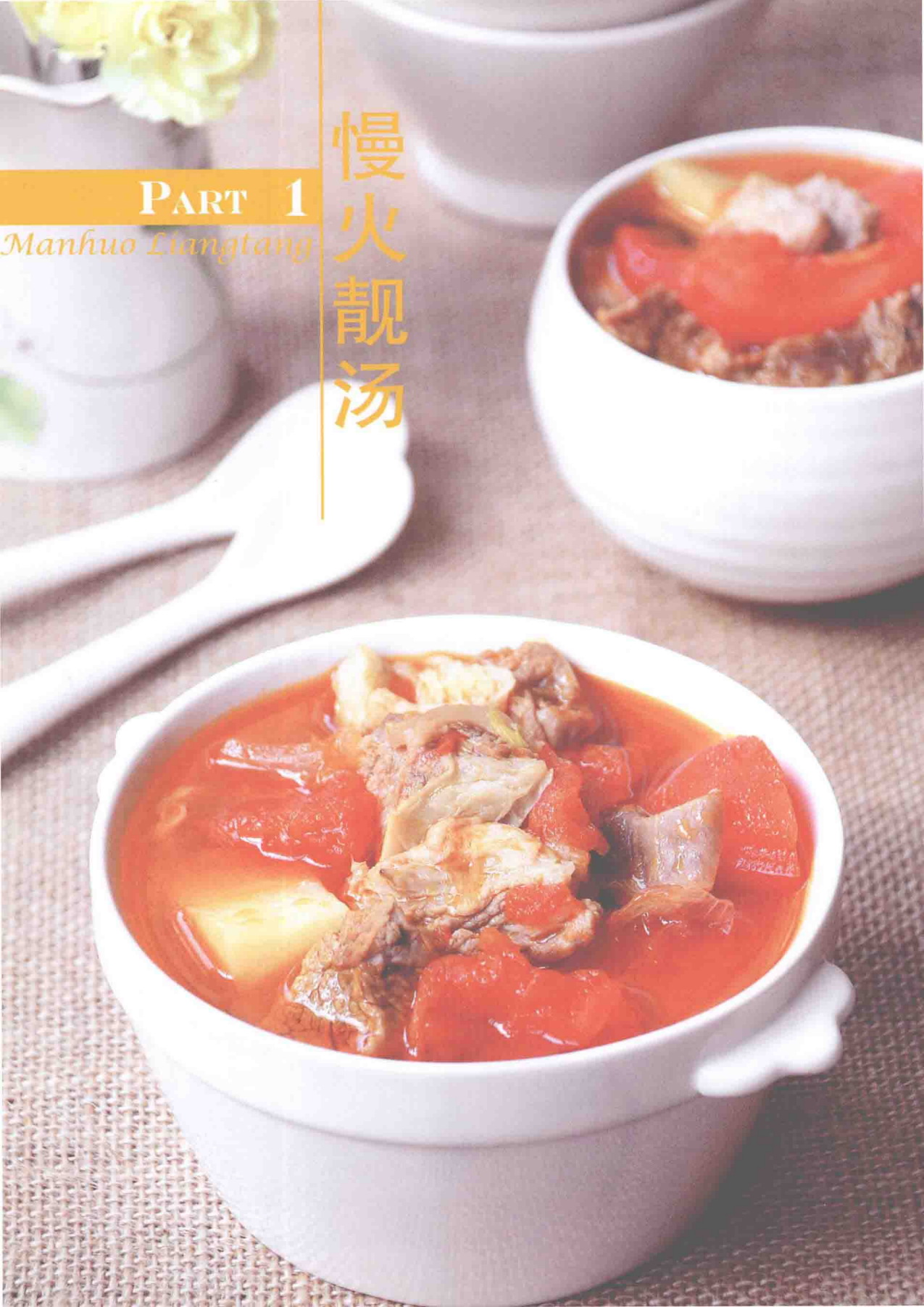
滋味甜汤

- 132 银耳莲子百合汤
- 134 银耳南瓜汤
- 135 银耳木瓜糖水
- 136 番薯糖水
- 137 冰糖莲子绿豆沙
- 138 酒酿紫薯珍珠小丸子
- 140 椰汁木瓜炖燕窝
- 142 年糕红豆沙
- 143 奶香玉米甜汤
- 144 杏仁水果西米露
- 145 海带绿豆糖水
- 146 什锦水果羹



PART 1
Manhuo Liangtang

慢
火
靚
汤



蟹味菇玉米排骨汤

这款蟹味菇玉米排骨汤，一截截玉米鲜嫩香甜，一块块肉排松酥可口，再加上蟹味菇独特的鲜味以及小油菜的清香，不只是营养全面，味道更是妙不可言。

原料

排骨 250 克，玉米 1 根，蟹味菇 50 克，小油菜 50 克，枸杞 15 克，生姜 1 块，盐适量

步骤



1 锅中放入冷水和排骨，大火煮开，待有很多浮沫出现后捞出排骨，用温水冲洗干净备用。



2 玉米洗净切段，蟹味菇洗净分成小朵，小油菜洗净备用，生姜洗净切片。



3 砂锅中放入适量清水，加入焯过水的排骨、洗净的玉米段和生姜片，大火煮开后转小火继续煮 1.5 小时。



4 加入蟹味菇和枸杞，继续用小火煮半小时。



5 加入小油菜煮 2 分钟，出锅前调入少许盐即可。

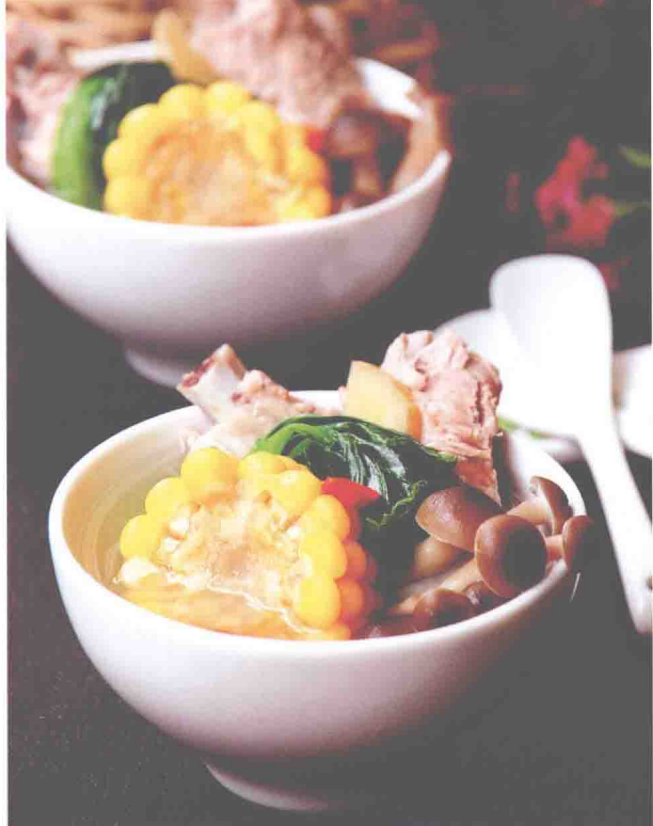


梓晴小叮咛

1 炖汤最好选用骨多肉少的肋排、腔骨或棒骨，经过长时间煲煮后，骨头释放出来的营养素将溶解于汤中，这是大多数原料所无法企及的。

2 蟹味菇不用煮太长时间，在排骨汤快煮好的时候放入即可。

3 小油菜不能煮太久，一定要最后放入，略微煮软即可。





松茸鸽子汤

松茸富含粗蛋白、粗脂肪、粗纤维和维生素，不但味道鲜美，而且具有滋养肠胃、理气化痰、驱虫及治疗糖尿病等功效。

我国民间有“一鸽胜九鸡”的说法，鸽肉是一种高蛋白、低脂肪的食品，鸽肉的蛋白含量超过兔肉、牛肉、猪肉、羊肉、鸡肉、鸭肉、鹅肉和狗肉等肉类，但其脂肪含量仅为 0.73%，低于其他肉类，因此被誉为“动物人参”。

原料

① 鸽子 1 只，松茸 20 克，枸杞 10 克，生姜 3 片，黄酒、盐适量

步骤



① 松茸提前用水泡发至软，倒掉水底的残渣。



② 鸽子去掉内脏，用流动的水清洗干净。



③ 将鸽子放入凉水锅中，加入少许黄酒，大火煮至水开。



④ 待锅中漂起浮沫后捞出鸽子，用温水冲洗干净。



⑤ 砂锅中加入适量水，放入姜片和焯好的鸽子，煮半小时。



⑥ 加入泡好的松茸和枸杞继续煮半小时，出锅前调入少许盐即可。



梓晴小叮咛

松茸烹炒或煲汤前需要在 40℃ 的温水中浸泡 20 分钟左右，软化后再加工制作成美味佳肴。

杂菌鲜鸡汤

煲这道汤时，最好选用土鸡。与饲料鸡相比，土鸡不仅口感更好，煮出的汤味道更浓，而且含有更加丰富的氨基酸，能够增强我们的体质，提高我们的免疫力。

原料

土鸡 1 只，鸡腿菇 100 克，蟹味菇 50 克，真姬菇 50 克，老姜 1 块，盐适量

步骤



- ① 将宰杀好的土鸡去掉内脏，清洗干净，去掉鸡屁股。
② 用剪刀剪掉鸡趾甲。
③ 将各种菌分别洗净切好，老姜洗净切片。
④ 砂锅中加入适量凉水，再放入处理好的土鸡，大火煮开，小心地撇去浮沫。



- ⑤ 放入老姜片，转小火煲 1 小时。



- ⑥ 放入各种菌，继续用小火煲 20 分钟左右，喝的时候调入少许盐即可。



梓晴小叮咛

1. 鸡肉并不是越新鲜越好，刚宰杀的鸡体内会自然释放多种毒素，细菌繁殖迅速，应先将其放入冰箱冷冻室冻 3 ~ 4 小时再取出解冻炖汤，这跟排酸肉的原理是相同的。这时的肉质最好，煲出的鸡汤味道最鲜美。
2. 鸡身上的某些部位会影响汤的色泽和味道，将这些部位去掉是煲制鲜美鸡汤的关键。这些部位包括：
鸡的内脏，如肝、肫、肺、心等。它们可以用于其他菜肴，但煲鸡汤时一定要去除。
鸡爪上的趾甲。鸡趾甲里存有大量的细菌，不利于人体健康。
鸡的鼻子。鸡鼻子位于鸡的嘴和眼睛之间，不去除的话，鸡汤会有异味。
鸡的屁股。这个部位可以多切除一些，煲鸡汤时尤其不能留用。
3. 煲鸡汤宜冷水下锅，而且水要一次加足。让原料随着水温的慢慢升高而充分释放营养与香味，切忌中途随意加水。煲鸡汤时，应先用大火煮约 10 分钟，然后打开盖子，在沸腾的状态下撇去水中的浮沫，这样煮出来的鸡汤才会洁白清澈，无任何杂质。撇掉浮沫后，再转文火，转文火后就不要随便揭盖了，“跑了气”的汤就没了原汁原味。
4. 从某种意义上来说，放盐的时间能够决定鸡汤的口味。盐若放得过早，就会与鸡肉发生化学反应，使鸡肉里的蛋白质凝固，这样不仅汤味淡，肉也炖不烂。所以，盐和别的调味品一定要在鸡汤炖好后再放。



鲫鱼豆腐汤

鲫鱼有健脾利湿、和中开胃、活血通络、温中下气之功效，经常食用可补充营养，增强抵抗力。妇女产后炖食鲫鱼汤，既可以补虚，又可以通乳催奶。

豆腐营养丰富，含有铁、钙、磷、镁等人体必需的微量元素，还含有糖类、植物油和丰富的优质蛋白，消化吸收率达95%以上，素有“植物肉”之美称。

原料

① 鲫鱼2条，嫩豆腐100克，生姜1块，香菜少许，料酒、盐适量

步骤



① 鲫鱼宰杀后去鳞去内脏，并用流动水洗净。



② 鱼肚中的黑膜要清洗干净，否则会有腥味。



③ 鲫鱼的咽喉齿（位于鳃后咽喉部的牙齿）要去掉，否则炖出的鱼汤会有腥味。



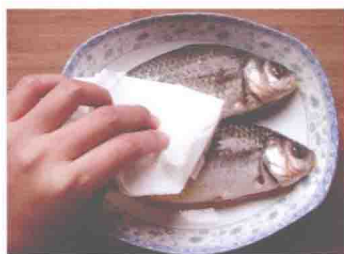
④ 图中右下角的物体，即为取出的咽喉齿。



⑤ 鱼鳍也要剪掉。



⑥ 将处理干净的鲫鱼用料酒、少许盐腌渍片刻。



- 7 豆腐切成厚约1厘米的片状备用。 8 生姜洗净切片备用，香菜洗净备用。 9 用厨房纸擦去鲫鱼表面多余的水分。



- 10 锅中放适量油加热，放入姜片爆香。 11 将鲫鱼放入锅中，煎至两面金黄。 12 砂锅中加入开水或先将砂锅中的冷水烧开，再放入姜片和煎好的鲫鱼，用大火煮开。



- 13 转小火炖1小时。 14 加入豆腐片继续煮5分钟，出锅前调入少许盐，撒上香菜即可。



梓晴小叮咛

1. 在煎鲫鱼之前，一定要将鲫鱼表面的水分擦干，否则煎的时候鱼不仅容易粘锅破皮，而且锅中也容易溅出油花。
2. 要想保证鱼皮完整，可以先将锅烧热，再倒入油。特别要注意的是，在煎鱼的过程中，一定要待一面煎好后，再翻过去煎另一面，不要来回翻动，否则鱼很容易散碎。
3. 要想煲出白色的鱼汤，可以在煎完鱼后冲入开水，水油融合后汤就容易变白。如果用砂锅煲鱼汤的话，可以提前将砂锅中的冷水烧开，鱼煎好后马上放入煮沸的水中。
4. 汤中的鱼肉同样很有营养，不要丢弃，可以蘸着海鲜酱油或盐食用。
5. 最后在汤里撒上一些香葱或香菜，汤的味道会更好。
6. 这道汤里的豆腐最好选用嫩豆腐，也就是常说的南豆腐，口感会更好。



莲藕排骨汤

生吃鲜藕能清热去火，解渴止呕；煮熟的藕味甘性温，而且富含铁质，能健脾开胃、益血补心，有消食、止渴、生津的功效。猪排骨则具有滋阴润燥、益精补血的功效，与莲藕同煮就是一道营养丰富且味美无比的汤。



原料

排骨 750 克，莲藕 500 克，生姜 1 块，盐适量

步骤



1 锅中放入冷水和排骨，大火煮开。



2 待煮出很多浮沫后捞出排骨，用温水将排骨洗净。



3 莲藕切去两头的蒂，去皮清洗干净。



4 莲藕切大块，生姜去皮切片。



5 砂锅中加入适量水，放入莲藕块、生姜片和焯过水的排骨。



6 大火煮开再转小火煮 2 小时，出锅前加少许盐调味即可。



梓晴小叮咛

1. 莲藕有两种，一种颜色偏红，一种颜色偏白。煲汤时最好选偏红的，这样煲出来的藕才够面！
2. 莲藕顶部的第一节称为荷花头，维生素含量高，纤维含量低且味道最好，适合生吃。生吃莲藕有清热的功效，尤其适合身体燥热之人或痤疮患者食用。莲藕的第二节和第三节较老，最好用来炖，其余各节肉质太粗，只适合煲汤。
3. 莲藕切块后放入淡盐水中浸泡一下，这样不易变色，放入砂锅煮汤之前冲洗一下即可。
4. 藕眼里的泥沙是很难清洗干净的，所以购买时要选择两端藕节均完整的莲藕，这样藕眼里才不会有灌进的泥沙。

冬瓜大骨汤

棒骨里的骨髓营养丰富，除了含有蛋白质、脂肪、维生素以外，还含有大量磷酸钙。因此，棒骨汤是极好的营养汤品。



原料

- 猪棒骨 800 克，
冬瓜 500 克，
姜 1 块，盐适量



步骤



- 1 棒骨洗净，与切好的姜片一起放入冷水锅中，大火煮开。



- 2 待锅中有很多浮沫出现后，捞出棒骨，用温水洗净。



- 3 冬瓜去皮去瓤，并切成厚片备用。



- 4 砂锅中放入适量水，将焯过水的棒骨和姜片一起放入。



- 5 大火煮开，然后转小火煮 1.5 小时。



- 6 加入冬瓜片继续煮 20 分钟，调入少许盐即可。



拌晴小叮咛

1. 买棒骨时可请商家将其斩成两段。棒骨一定要斩断以露出骨髓，这样才能让骨髓更充分地溶解于汤中。
2. 如果想让大骨汤味道更浓郁，可以加入一个鸡架同煮。
3. 冬瓜不要切得太薄，而且要最后放入。放入冬瓜后，再煮 20 分钟即可。

黄豆猪蹄汤

猪蹄中含有丰富的胶原蛋白、脂肪和碳水化合物，可加速新陈代谢，延缓肌体衰老，对哺乳期妇女能起到催乳和美的双重作用。黄豆含有丰富的营养素，具有增强机体免疫功能、防止血管硬化、治疗缺铁性贫血、降糖降脂的功效。



原料

◎ 猪蹄 600 克，黄豆 50 克，生姜 1 块，盐适量

步骤



1 猪蹄斩小块，用流动水清洗干净，放入冷水锅中，大火煮开。



2 待有很多浮沫出现后，捞出猪蹄块，用温水冲洗干净。



3 黄豆提前 1 小时用清水浸泡，生姜洗净切片备用。



4 砂锅中放入适量水，将焯过水的猪蹄块、泡好的黄豆和切好的姜片一起放入。



5 大火煮开后转小火煮 2 小时，出锅前调入少许盐即可。



梓晴小叮咛

1. 一定要选用新鲜的猪蹄。新鲜猪蹄颜色粉红，颜色发白的猪蹄可能被长时间浸泡过，颜色发乌的猪蹄就是不新鲜的了。
2. 在正规的肉制品商店或者超市购买的猪蹄都经过了去污、去毛、洗净等程序，可以省不少事。
3. 如果喜欢吃肉的话，就可以选择前蹄；如果喜欢啃骨头的话，就可以选择后蹄。
4. 可以根据个人喜好添加红枣、花生等食材。
5. 有些人不太喜欢吃炖汤的排骨或猪蹄，那就可以把上面的肉剔下来，切成小块，加入适量盐、生抽、香油、醋和辣椒油等调料，制作一道可口的凉拌菜。