

日之简餐・汤



Making

坂田阿希子

日之简餐·汤

坂田阿希子

人民美術出版社



坂田阿希子 SAKATA AKIKO

经过从料理专家助理到法国甜品店、法国料理店等一系列经验的积累，现独立开店。目前主持的料理教室“studio SPOON”，以内容丰盛、菜品广泛、简单美味的特制餐谱而深受好评。不管怎么说，制作和品尝各种菜品都是其最大的兴趣！无论日式中式还是西式，一直不停地在摸索新的美味。

著作有《压力锅，快菜好饭》（高桥书店）、《美味法式吐司》（池田书店）、《油封与焖炖》（每日传媒）、《美味香蕉甜品》（家之光协会）等等。

studio SPOON <http://www.studio-spoon.com/>

图书在版编目（CIP）数据

日之简餐·汤 / （日）坂田阿希子编著；宋杨译
— 北京：人民美术出版社，2015.1
ISBN 978-7-102-07106-0

I. ①日… II. ①坂… ②宋… III. ①①汤菜—菜谱
IV. ① TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 046577 号

著作权合同登记 图字：01-2014-4283

Soup Making

Copyright © 2012 by Akiko Sakata and Tokyo Shoseki Co., Ltd.
Chinese language edition copyright © 2015 by People's Fine Arts Publishing House. All rights reserved.
Chinese (in simplified characters only) translation rights arranged with Tokyo Shoseki Co., Ltd. through Toppan Printing Co., Ltd.

日之简餐·汤 坂田阿希子 / 著 宋扬 / 译

出版：人民美术出版社
地址：北京北总布胡同 32 号 100735
网址：www.renmei.com.cn
电话：发行部（010）56692193 56692185
邮购部（010）58612738

责任编辑：尹然 胡晓航 黎琦

设计指导：鲁明静

版式编辑：王巍 黎琦

责任校对：马晓婷 魏雅娟

责任印制：赵丹

印刷：北京利丰雅高长城印刷有限公司

经销：人民美术出版社

2015 年 4 月 第 1 版 第 1 次印刷

开本：787 毫米 × 1092 毫米 1/16 印张：8

印数：0001-5000

ISBN 978-7-102-07106-0

定价：49.00 元

版权所有 侵权必究

如有印装质量问题，请与我社联系调换。



1 美味的基础 本书中使用的高汤 4

2 美味的基础 (高汤①) 鸡骨高汤 5

3 美味的基础 (高汤②) 肉糜高汤 6

4 美味的基础 (高汤③) 牛肉高汤 7

5 美味的基础 (高汤④) 蔬菜高汤 8

6 美味的基础 (高汤⑤) 出汁 9

7 美味的基础

用焖煮引出食材本身的味道 10

8 美味的基础

利用油和香味蔬菜来增加变化 11

9 美味的基础

各种各样的装点 12

10 美味的基础

用来搭配汤品的面包 13

11 意大利蔬菜浓汤 14

12 罗勒大蒜浓汤 16

13 卷心菜培根汤 18

14 黄瓜香肠汤 19

15 芸豆马铃薯汤 20

16 金时豆南瓜汤 21

17 煲嫩蛋生菜汤 22

18 炸鸡蛋咖喱风味汤 23

19 白色蔬菜汤 24

20 香芋豆乳汤 25

21 白萝卜丝清汤 26

22 干白菜汤 27

23 整番茄汤 28

24 整圆葱汤 29

25 整马铃薯汤 30

26 整茼蒿汤 31

27 法式圆葱汤 32

28 田园杯式香肠鲜菇派 34

29 蛤蜊周打汤·新英格兰风 36

30 蛤蜊周打汤·曼哈顿风 38

31 牡蛎周打汤 39

32 玉米浓汤 40

33 胡萝卜浓汤 42

34 豌豆浓汤 43

35 花椰菜浓汤 44

36 牛蒡浓汤 45

37 蘑菇浓汤 45

38 南瓜浓汤·椰汁风味 46

39 豆子浓汤·孜然风味 47

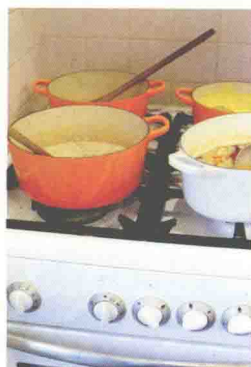
40 烤番茄甜菜浓汤 48

41 番薯苹果浓汤 50

42 甘栗浓汤 51

43 维希奶油浓汤 52

44 冷制鳄梨浓汤 53



45 鲜虾橙色浓汤 54
46 马赛鱼汤 56
47 鳕鱼马铃薯马赛鱼汤 58
48 意大利面包鸡蛋汤 60
49 西班牙大蒜浓汤 61
50 西班牙蔬菜冷汤 62
51 摩洛哥丝绸汤 64
52 黄麻汤 65
53 西班牙香辣牛肉豆汤 66
54 莱姆汤 67
55 海鲜秋葵浓汤 68
56 蒙古风羊肉大葱汤 69
57 兵豆汤 70
58 黄瓜薄荷印度菜塔风汤 71
59 冬荫功汤 72
60 泰式粉丝汤 73
61 鸡肉独行菜汤 74
62 越式蛤蜊汤 75
63 酸辣汤 76
64 肉丸子白菜汤 78
65 排骨冬瓜汤 80
66 鸡肉香菇隔水煲 81
67 鲜虾馄饨汤 82
68 番茄蛋汤 83
69 中式玉米汤 84
70 蟹肉蛋白汤 85
71 白萝卜扇贝柱牛奶汤 86
72 青梗菜榨菜汤 87
73 豆腐紫菜汤 87
74 参鸡汤 88
75 韩国牛肉汤 90
76 韩国纯豆腐锅 92
77 韩式豆乳汤 94
78 黄豆芽汤 94

79 裙带菜汤 95
80 冷制裙带菜黄瓜汤 95
81 猪肉酱汤 96
82 沙丁鱼丸汤 97
83 烤茄子味噌汤 98
84 豆腐滑子菇红酱汤 98
85 鲑鱼酒粕汤 99
86 建长汁 100
87 蛋花汤 101
88 毛豆纯汁 101
89 冷汁 102
90 泉豆腐 103
91 焖煮 法式炖鸡肉 104
92 焖煮 咸肉炖卷心菜 106
93 焖煮 番茄焖肉丸 108
94 焖煮 鸡肉鲜菇奶油煮 110
95 焖煮 红酒炖牛肉 112
96 焖煮 猪肉炖蛤蜊 114
97 焖煮 马铃薯洋葱煮羊肉 116
98 焖煮 俄罗斯烩牛肉 118
99 焖煮 俄罗斯红汤 120
100 焖煮 炖高丽菜肉卷 122

食材索引 index 124

* 本书的计量单位 1 杯=200ml, 1 大勺=15ml,
1 小勺=5ml。

* 食材加热时的火候如未特别提起, 均为中火。

* 烤制温度与烤制时间即为烤箱的温度及时间, 由于烤箱机种
不一样, 温度及时间可根据实际情况进行微调。

日之简餐·汤

坂田阿希子

人民美術出版社



1 美味的基础 本书中使用的高汤 4

2 美味的基础 (高汤①) 鸡骨高汤 5

3 美味的基础 (高汤②) 肉糜高汤 6

4 美味的基础 (高汤③) 牛肉高汤 7

5 美味的基础 (高汤④) 蔬菜高汤 8

6 美味的基础 (高汤⑤) 出汁 9

7 美味的基础

用焖煮引出食材本身的味道 10

8 美味的基础

利用油和香味蔬菜来增加变化 11

9 美味的基础

各种各样的装点 12

10 美味的基础

用来搭配汤品的面包 13

11 意大利蔬菜浓汤 14

12 罗勒大蒜浓汤 16

13 卷心菜培根汤 18

14 黄瓜香肠汤 19

15 芸豆马铃薯汤 20

16 金时豆南瓜汤 21

17 煲嫩蛋生菜汤 22

18 炸鸡蛋咖喱风味汤 23

19 白色蔬菜汤 24

20 香芋豆乳汤 25

21 白萝卜丝清汤 26

22 干白菜汤 27

23 整番茄汤 28

24 整圆葱汤 29

25 整马铃薯汤 30

26 整茼蒿汤 31

27 法式圆葱汤 32

28 田园杯式香肠鲜菇派 34

29 蛤蜊周打汤·新英格兰风 36

30 蛤蜊周打汤·曼哈顿风 38

31 牡蛎周打汤 39

32 玉米浓汤 40

33 胡萝卜浓汤 42

34 豌豆浓汤 43

35 花椰菜浓汤 44

36 牛蒡浓汤 45

37 蘑菇浓汤 45

38 南瓜浓汤·椰汁风味 46

39 豆子浓汤·孜然风味 47

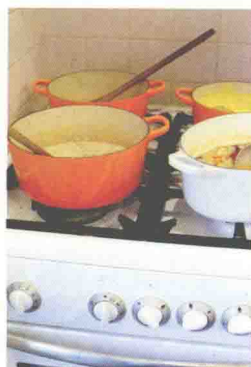
40 烤番茄甜菜浓汤 48

41 番薯苹果浓汤 50

42 甘栗浓汤 51

43 维希奶油浓汤 52

44 冷制鳄梨浓汤 53



45 鲜虾橙色浓汤 54
46 马赛鱼汤 56
47 鳕鱼马铃薯马赛鱼汤 58
48 意大利面包鸡蛋汤 60
49 西班牙大蒜浓汤 61
50 西班牙蔬菜冷汤 62
51 摩洛哥丝绸汤 64
52 黄麻汤 65
53 西班牙香辣牛肉豆汤 66
54 莱姆汤 67
55 海鲜秋葵浓汤 68
56 蒙古风羊肉大葱汤 69
57 兵豆汤 70
58 黄瓜薄荷印度菜塔风汤 71
59 冬荫功汤 72
60 泰式粉丝汤 73
61 鸡肉独行菜汤 74
62 越式蛤蜊汤 75
63 酸辣汤 76
64 肉丸子白菜汤 78
65 排骨冬瓜汤 80
66 鸡肉香菇隔水煲 81
67 鲜虾馄饨汤 82
68 番茄蛋汤 83
69 中式玉米汤 84
70 蟹肉蛋白汤 85
71 白萝卜扇贝柱牛奶汤 86
72 青梗菜榨菜汤 87
73 豆腐紫菜汤 87
74 参鸡汤 88
75 韩国牛肉汤 90
76 韩国纯豆腐锅 92
77 韩式豆乳汤 94
78 黄豆芽汤 94

79 裙带菜汤 95
80 冷制裙带菜黄瓜汤 95
81 猪肉酱汤 96
82 沙丁鱼丸汤 97
83 烤茄子味噌汤 98
84 豆腐滑子菇红酱汤 98
85 鲑鱼酒粕汤 99
86 建长汁 100
87 蛋花汤 101
88 毛豆纯汁 101
89 冷汁 102
90 泉豆腐 103
91 焖煮 法式炖鸡肉 104
92 焖煮 咸肉炖卷心菜 106
93 焖煮 番茄焖肉丸 108
94 焖煮 鸡肉鲜菇奶油煮 110
95 焖煮 红酒炖牛肉 112
96 焖煮 猪肉炖蛤蜊 114
97 焖煮 马铃薯洋葱煮羊肉 116
98 焖煮 俄罗斯烩牛肉 118
99 焖煮 俄罗斯红汤 120
100 焖煮 炖高丽菜肉卷 122

食材索引 index 124

* 本书的计量单位 1 杯=200ml, 1 大勺=15ml,
1 小勺=5ml。

* 食材加热时的火候如未特别提起, 均为中火。

* 烤制温度与烤制时间即为烤箱的温度及时间, 由于烤箱机种
不一样, 温度及时间可根据实际情况进行微调。



美味的基础

本书中使用的高汤

制作汤品的基础就是美味的高汤。

高汤的制作不需要繁琐的技术，在时间充裕的时候，做一大锅放置备用。

现在我们来介绍一下，本书中所使用的 5 种高汤。

①



鸡骨高汤

②



肉糜高汤

③



牛肉高汤

④



蔬菜高汤

⑤



出汁

可以用于任何汤品的万能高汤，在这里因为我们使用圆葱、胡萝卜、西芹等蔬菜制作，比较适用于洋风的汤品。若用于蔬菜为主角的汤品，可使味道更为醇厚。若用于制作浓汤，可增加鲜味。如果把制作高汤使用的蔬菜换为大葱、生姜、西芹的话，就制作出适用于中式味汤品的高汤。加入食盐和酱油可直接作为拉面汤使用。

使用肉糜制作的口感清淡的高汤。若只使用鸡肉糜，则味道过于淡薄，加入 2 ~ 3 成的猪肉糜可使高汤的味道比较鲜香。因为加入生姜制作，最适用于中式汤品和清淡蔬菜汤品。如果没有时间慢慢制作鸡肉高汤，或是在短时间内制作少人数的高汤时，肉糜高汤是很不错的选择。

使用味道浓厚的牛腱子肉制作的牛肉高汤。除了作为韩国风汤品的基本高汤外，由于拥有较强的鲜香味，制作洋风蔬菜汤时使用，可使味道更有层次感。制作高汤时，只需加入盐、粗磨黑胡椒、大葱片即可炖出美味的牛肉高汤。另外，还可用来制作汤浇饭、冷面汤等。

能充分品味蔬菜香味和甜味的蔬菜高汤。可以用于任何汤品的万能高汤，特别适用于要突出蔬菜鲜甜味道的汤品。另外，当不想用肉类高汤或制作素食汤品时也可使用蔬菜高汤。制作菜饭、意大利调味饭的时候，炖肉块的时候、煮咖喱的时候也都可使用蔬菜高汤。

使用海带与柴鱼花制作的，一般被称为“一番出汁”的基本和风高汤。可用于味噌汤、清汤、和风汤品等。因为与橄榄油极为相配，可用于用橄榄油炒制后再制作的汤品。还可用于煮、炒、拌、面汤、蒸水蛋等所有的和式料理。

不使用高汤，也可使用清水制作

不是制作每样汤品都需要使用高汤。比如要慢慢炖煮带骨肉的时候，比起高汤，用清水的话可以把肉与骨头的鲜香味完全炖出。用整条鱼制作的汤品也是如此。另外，加上沙司食用的或加了香辛料的汤品，用清水制作可以突出其香气。



如果使用市售汤料的话

本书中使用的高汤基本是手工自制，如果使用市售汤料的话，最好选择添加物少的，更为天然的商品。另外，市售汤料都带有咸味，所以制作汤品的时候要品尝后调节汤料的用量。



2

美味的基础

高汤① 鸡骨高汤

用鸡架和香味蔬菜制作的，味道醇厚的鸡骨高汤。

在本书中标记为鸡骨高汤。

放入保存容器中置于冰箱中可冷藏保存 3 ~ 4 天。

不马上使用的高汤可放入冷冻用食品自封袋中冷冻保存。



材料 / 制作 2L 高汤的量

鸡架 1 只

西芹（带叶）1 根

圆葱 1 个

胡萝卜 1 根



4

把火调至汤面稍微晃动的程度，煮一个半小时。



1

鸡架洗净，用厨房纸巾擦干水分。劈成大块，脖子 3 ~ 4 等分。



5

过滤网铺上厨房纸巾，倒入 4 过滤。



2

西芹斜切成 2 ~ 3cm 宽的小段，叶子粗切一下。胡萝卜也斜切片。圆葱切成块。以上蔬菜和鸡架一起放入锅内，加 3.5L 水。



6

鸡骨高汤就完成了。高汤过滤完后，鸡架就扔掉。



3

将 2 放置于灶上，开大火，不时搅拌一下煮开。煮开之后将火调小，撇去浮沫。

例如制作如下汤品……



白色蔬菜汤 P24



胡萝卜浓汤 P42

3

美味的基础

高汤② 肉糜高汤

用鸡肉糜和猪肉糜制作而成，口味清淡的高汤。

制作简便，可用来作为鸡骨高汤的代用。

放入保存容器中置于冰箱中可冷藏保存 3 ~ 4 天。

不马上使用的高汤可放入冷冻用食品自封袋中冷冻保存。

材料 / 制作 800ml 高汤的量

鸡肉糜 200g

猪肉糜 50g

大葱（含叶子） $\frac{1}{4}$ ~ $\frac{2}{3}$ 根

生姜薄片（带皮）3 片



1

鸡肉糜与猪肉糜混合后放入锅中，加入 1L 水，用打蛋器迅速打散。



2

大葱切两半，与生姜一起放入锅中，开大火。



3

煮开之后将火调小，撇去浮沫。把火调至汤面稍微晃动的程度，煮 15 分钟。



4

过滤网铺上厨房纸巾，倒入 3 静静过滤。



5

肉糜高汤就完成了。制作完高汤的肉糜可用来作为汤品或炒饭的配料，也可以用来制作沙拉。

例如制作如下汤品……



中式玉米汤 P84



青梗菜榨菜汤 P87



美味的基础

高汤③ 牛肉高汤

使用牛腱子肉制作，韩国风汤品的根本——牛肉高汤。

牛肉的鲜香味很突出，口味浓重是其特征。

放入保存容器中置于冰箱中可冷藏保存 3 ~ 4 天。

不马上使用的高汤可放入冷冻用食品自封袋中冷冻保存。

材料 / 制作 2L 高汤的量

牛腱子肉（块）700g

大蒜 2 瓣

大葱（绿叶部分）1 根

欧芹 1 根



1

大蒜拍碎，大葱一切两半。与牛腱子肉一起放入锅中，加入 3.5L 水开大火加热。



2

煮开之后将火调小，撇去浮沫，加入欧芹。把火调至汤面稍微晃动的程度，控制火候，炖煮 2 个小时左右。



3

过滤网铺上厨房纸巾，倒入 2 静静过滤。



4

牛肉高汤就完成了。煮熟的牛肉可以切成薄片用作汤的配料、制作沙拉或拌凉菜等等。

例如制作如下汤品……



韩式豆乳汤 P94



裙带菜汤 P95

5

美味的基

高汤④ 蔬菜高汤

香味蔬菜用水煮熟制作的，口味清淡的健康高汤。
蔬菜自然的香味与甜味溶解凝缩在汤里，非常美味。
放入保存容器中置于冰箱中可冷藏保存 3 ~ 4 天。
不马上使用的高汤可放入冷冻用食品自封袋中冷冻保存。

材料 / 制作 1.5L 高汤的量

圆葱 1 个
卷心菜 (小) 1/4 ~ 1/6 个
西芹 (带叶) 1 根
胡萝卜 1 根
大蒜 2 瓣
欧芹 1 ~ 2 根



1

圆葱与卷心菜切成小块，胡萝卜与西芹斜切成 1cm 宽的片。西芹的叶子粗切一下。大蒜拍碎。欧芹一切两半。



2

锅中放入 1，加入 3L 水后开大火，煮开之后将火调小，撇去浮沫。把火调至汤面稍微晃动的程度，煮 40 分钟。



3

过滤网铺上厨房纸巾，倒入 2 静静过滤。



4

蔬菜高汤就制作好了。高汤过滤完后，蔬菜就扔掉。

.....

例如制作如下汤品.....



玉米浓汤 P40



西班牙大蒜浓汤 P61



美味的基础

高汤⑤ 出汁

使用干海带和刨花柴鱼干制作的和风高汤——出汁。

干海带的鲜味和柴鱼干的香味不禁叫人食指大动。

放入保存容器中置于冰箱中可冷藏保存 2 ~ 3 天。

不马上使用的高汤可放入冷冻用食品自封袋中冷冻保存。



材料 / 制作 800ml 高汤的量

干海带 10cm

柴鱼干（刨花）20g



1

干海带表面轻轻擦拭一下放入锅中，加入 1L 水，放置一个小时以上。



2

把 1 置于灶上开大火，煮至海带开始冒泡，热水即将沸腾之前取出海带。



3

锅中的水沸腾后加入刨花柴鱼干，立即转小火，调至汤面稍微晃动的程度，煮 3 ~ 4 分钟。



4

关火，原样静置，直到柴鱼干全部沉入锅底部。



5

过滤网铺上厨房纸巾，倒入 4 静静过滤。



6

出汁就制作好了。过滤后的柴鱼与海带可以用来制作佃煮或梅肉拌菜。

例如制作如下汤品……



蛋花汤 P101



毛豆纯汁 P101



美味的基础

用焖煮引出食材本身的味道

食材放入高汤中煮熟，即可成为汤品。

但是，汤品的美味，并不单单是煮熟这么简单。

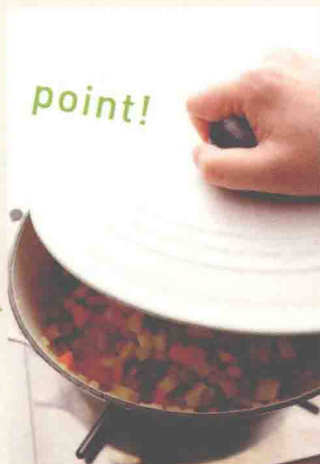
要充分引出食材的味道，使其与高汤融为一体，这是很重要的。

这时候我们就使用“焖煮”的方法制作。

例如， 意大利蔬菜浓汤 (P14)



蔬菜用橄榄油炒软，加入易熟的迷你番茄。翻炒蔬菜慢慢释放出蔬菜的鲜味与甜味。



加入 $\frac{2}{3}$ 杯高汤，盖上锅盖转小火焖煮 10 分钟左右。用加热也不会烧焦的最少水分来焖煮，可使蔬菜的鲜味与甜味最大程度的释放。使用蒸汽在锅内循环加热。



加入作为汤汁的高汤 $3\frac{1}{2}$ 杯，加入不想煮烂的红芸豆煮熟。最后加入盐调味。



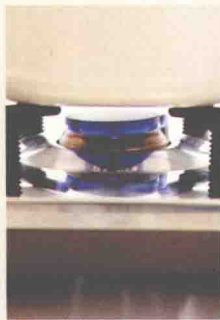
凝缩的各种食材鲜香味的汤品就制作完成了。

锅要使用锅壁较厚， 锅盖较重的。



厚壁的锅在加热的时候受热比较均匀，不宜焦糊。锅壁薄的锅在受热的时候，离火源近的地方很容易烧焦。另外，锅盖较重（厚）的锅在焖煮的时候不必另用内盖，也可以较好地防止蒸汽外溢，慢慢将食材焖熟。还具有很好的保温能力。

要用小火。



焖煮的时候要盖上锅盖开小火。作为汤汁使用的高汤加入锅中，煮开后先撇去浮沫，然后转小火，保持锅中食材不上下翻滚的程度慢慢焖煮。这是焖煮的制作基本。

制作浓汤时使用 食品搅拌机。



浓汤的基本制作程序是，先把食材放入高汤中煮熟，再把汤汁和食材一起倒入食品搅拌机内打磨搅拌均匀，然后再倒回锅内加热即可。使用食品搅拌机比使用食品粉碎机粉碎后再过滤更为简便省力，而且制作出的浓汤更为滑糯，口感更好。

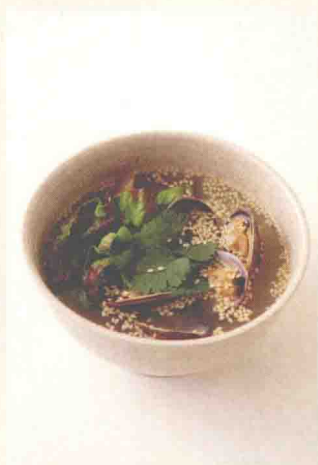


美味的基础

利用油和香味蔬菜来增加变化

用同样的食材制作汤品，把最后放的油或点缀的香味蔬菜更换一下，就做成了味道及印象截然不同的汤品。可以根据当天的心情和当日的餐谱，来灵活选择制作。

例如，
越式蛤蜊汤 (P75)



越式

蛤蜊放入水中煮制而成的，味道鲜美的简洁汤品。最后加入鱼露、莴苣叶子、香菜和炒白芝麻。

意式



最后浇上少许橄榄油，撒上意大利香芹碎。也可根据喜好撒上粗磨黑胡椒。

中式



最后加入切斜薄片的大葱，浇上些辣油或是芝麻油。

和风



最后加入少许酱油，点缀木芽。若加入味噌融入汤内的话，就制成了蛤蜊味噌汤。



美味的基底

各种各样的装点

汤品最后的点缀，起到了突出汤品的色彩与香味，增强味道与口感的作用。

另外，在视觉上也可以促进食欲。

在这里介绍一下，本书中登场的，应用范围较为广泛的点缀食材。

如果有时间的话提前做好备用也可。

烘烤杏仁、烘烤椰丝

杏仁片、椰丝均匀平铺在烤盘上，放入烤箱内烘烤3~5分钟。中间不时地翻一下，使其烘烤均匀。烤至外皮呈金黄色即可。



香脆面包粒

主食面包（8切片）1片，把面包边切下，再切成1cm见方的小块。锅内放入4大勺色拉油或橄榄油加热，放入面包粒煎至全体呈金黄色。捞出后放置于厨房纸巾上吸取残油。



绿色香味蔬菜类

制作洋风汤品时用茴香等香草类或欧芹碎，亚洲风味的汤品使用香菜，和风汤品则使用切碎的小香葱。



香脆培根

培根薄片切成边长大约5mm的小块，放入无油的锅内炒制，当培根的油脂溢出变得酥脆后，捞出放置于厨房纸巾上吸取残油。



油炸亚实基隆葱

亚实基隆葱去皮，切成薄片，放入加热至160度的油中，用筷子分散开均匀慢慢地炸熟。炸至金黄色后捞出平铺在厨房纸巾上吸取残油。



大蒜油

大蒜2瓣切末，锅中放入1/2杯色拉油，放入蒜末开小火加热，不时摇晃一下使其受热均匀。当蒜末开始变颜色后，把锅从火上移下，边摇晃边用余热将大蒜炸至焦黄色，倒入耐热器皿中。

