



现代人食谱
COOKBOOK FOR MODERN

时尚系列 27

好汤 48

清汤 · 清淡而味长

浓汤 · 浓厚而情深

程安琪 著

Soup



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

好汤48 / 程安琪著. —北京: 中国轻工业出版社, 2004.8

(现代人食谱. 食尚系列27)

ISBN 7-5019-4374-5

I. 好… II. 程… III. 汤菜—菜谱 IV. TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字 (2004) 第043876号

版权声明

原书名: 好汤54

作者: 程安琪

©本书中文简体版由台湾旗林文化出版有限公司授权, 由中国轻工业出版社独家出版。未经著作权人和本社书面许可, 不得以任何方式对本书内容进行复制、转载或刊登。违者必究。

责任编辑: 李 梅 责任终审: 劳国强 封面设计: 叶 蕾

版式设计: 叶 蕾 责任校对: 燕 杰 责任监印: 胡 兵

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京国彩印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2004年8月第1版 2004年8月第1次印刷

开 本: 889×1194 1/24 印张: 3.5

字 数: 76千字

书 号: ISBN 7-5019-4374-5/TS·2590 定价: 18.00元

著作权合同登记 图字: 01-2004-2497

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-88390721 88390722

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

40324S1X101ZYW



时尚系列 27

现代人食谱
COOKBOOK FOR MODERN

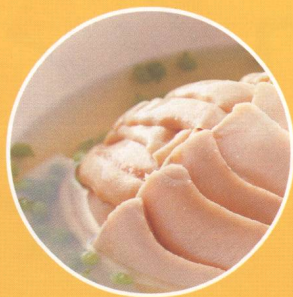
好汤 48

程安琪 著

Soup



 中国轻工业出版社



各种高汤的制作 / 4

清汤篇

鸡片丝瓜汤 / 8

柴把鸭汤 / 9

芦笋鸡丸汤 / 11

菠萝苦瓜鸡 / 13

鱼鲞蛤蜊鸡汤 / 15

鲍鱼竹荪炖鸡汤 / 16

冬菇蹄筋凤爪汤 / 17

鲍鱼肚片汤 / 19

山东海参汤 / 20

连锅汤 / 21

氽三片 / 23

福菜鲜笋汤 / 24

海带丝排骨汤 / 25

扁尖冬瓜排骨汤 / 27

番茄排骨酥汤 / 28

虾丸汤 / 29

清炖牛肉汤 / 31

罗宋汤 / 33

蘑菇双鲜汤 / 35

酸菜鱿鱼汤 / 37

泰式酸辣海鲜汤 / 38

萝卜丝鲜鱼汤 / 39

越式鱼酸汤 / 41

酸菜牡蛎汤 / 43

菠菜猪肝汤 / 45

CONT

油豆腐细粉汤 / 47

紫菜蛋花汤 / 48

法式洋葱汤 / 49

培根蔬菜汤 / 50

意大利蔬菜汤 / 51

浓汤篇

浮云鳕鱼羹 / 54

鱿鱼羹 / 55

银鱼羹 / 57

酸辣汤 / 59

香菇肉羹 / 61

打卤蛋羹 / 63

五彩鱼羹 / 65

雪菜黄鱼羹 / 67

酸辣海鲜羹 / 68

鸡茸冬瓜羹 / 69

西湖牛肉羹 / 71

海鲜什锦羹 / 73

翡翠鲜虾羹 / 75

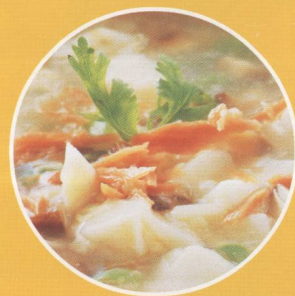
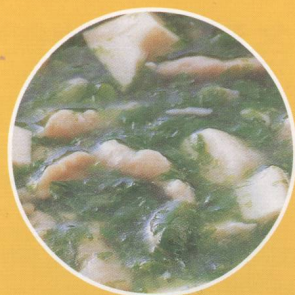
苋菜豆腐羹 / 77

乡下浓汤 / 78

奶油玉米浓汤 / 79

奶油南瓜汤 / 81

海鲜巧达汤 / 83



ENTS

各种高汤的制作

一、鸡骨高汤

准备2~3付鸡骨架，先用滚水烫过，烫至水再滚开，取出鸡骨，清洗干净，再另外煮开约10杯水，放入鸡骨架和2根葱（小葱）、2片姜和2大匙料酒，煮开后改成小火，慢慢地煮1.5~2个小时，然后过滤，放凉。可以分成数小盒或小袋冷冻储存。现在有的超市中卖的鸡骨架很小，煮出来的鸡汤香味和鲜味都不够，可以多买几个骨架，再加一副鸡胸或一个鸡腿同煮，煮30~40分钟取出肉，另外做菜，而鸡骨再继续熬煮约1小时，鸡汤的味道就很好了。

二、猪骨高汤

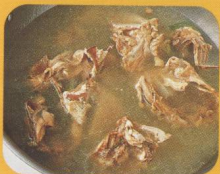
很多部位的猪骨用来熬汤都各有特色，例如：关节骨带油；梅花骨（排骨）有肉香；脊椎骨（腔骨）和尾椎骨便宜；大棒骨中含骨髓，有骨香。

猪骨汤的煮法和鸡汤一样，都要先烫过水，洗净再煮。虽说要保持小火，但汤仍然要在滚开的状态才能煮出香气和味道。在煮猪骨高汤时，可以加约1小匙醋一起煮，会使骨头中的钙质更容易、更完全地释放到汤中，且更容易被人体吸收。

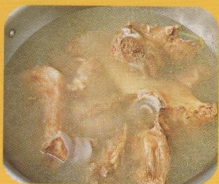
三、牛骨高汤

在家里煮牛骨高汤，一般不会像做西餐那样，把牛骨先放入烤箱中烤至焦黄又有香味，熬煮出的高汤为茶色，我们只要

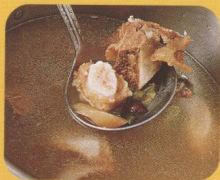
鸡骨高汤



猪骨高汤



牛骨高汤



在煮牛肉汤时，多买几块牛骨一起来熬煮，就能使汤汁更鲜美。

牛肉的膻味较重，因此煮汤时可以多加些辛香料去腥，例如加1颗八角、1~2片月桂叶或加入西式烹调中常用的蔬菜束——西芹、胡萝卜、洋葱，也都是可以去腥增香。

四、上汤

讲究的好高汤即为上汤。上汤要用老母鸡，买不到时，也可以用鸡骨架代替，另外加五花肉、猪大骨、干贝、火腿和葱、姜、料酒以小火熬煮5小时以上，再加以过滤。

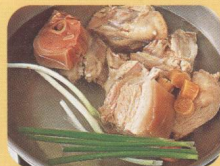
五、鱼高汤

家常易得的是鱼的皮和骨、虾头等，或是小片一点的鱼块，都可以利用。用鱼骨或虾头做高汤前，都要用爆香的葱和姜一起炒一下，淋下料酒烹香后再加水煮，煮滚后改小火熬煮20~30分钟，过滤除渣即可。

六、清水变高汤

日常在家做菜时，常想省时、省事，所以就用油把葱和姜爆到焦黄，再放下肉馅炒一下，加入少许酱油烹香，随后立刻加入水，水开后改小火煮5分钟，再把肉馅捞掉（肉馅较肥的会浮在汤的表面，不好看又较油腻），如此一来，汤就又香又鲜，再加入番茄、青菜等材料，就能做出好喝的汤。

上汤



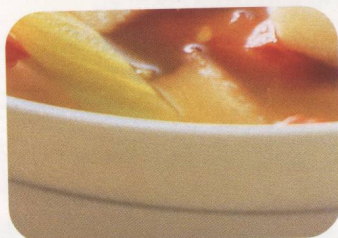
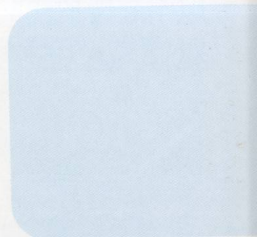
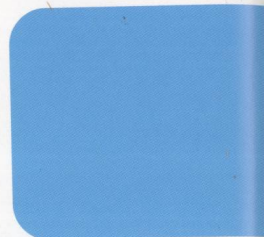
鱼高汤



清水变高汤



清汤篇



一般来说，不勾芡的汤为清汤。细分起来，清汤仍有清爽型和浓郁型之别：

清爽型

因加热的时间短，材料很快就熟了，因此汤比较清爽。这类汤除非材料本身很鲜香，大多需要用香料爆香或最后撒在汤中增香，如海苔汤、蛤蜊汤、鸡球汤、氽三片等。这类汤如果是用高汤做汤底，就会更添美味，即使不用高汤，清新、清淡，也有独到之处。

浓郁型

这一类汤所用的材料多半是体积较大、较硬，需要较长时间用小火慢慢地把材料炖、煮或蒸至软烂、把鲜美滋味融合在一起，其中部分还有食补功效。其实广东人擅长的煲汤，虽然不一定是用大块的肉类，但也是将所有材料炖煮至几乎融化，滋味当然不凡。

还有一道意大利很有名的蔬菜汤“Minestrone”，是将各种蔬菜和豆子炖至入口即化，另一道洋葱汤，也都是属于美味、浓郁的蔬菜汤。

炖煮这类汤，火候的控制最重要，火太大时，不但会很快将原汤原汁烧干，也会使汤汁变混浊，因此在做这类汤时，应选用较厚、保温效果较好的锅具，用小火长时间炖煮。

这一类的汤虽然较花时间，但是其滋味却是无法取代的。



鸡片丝瓜汤

INGREDIENTS

● 材料

鸡胸肉	1片(约200克)
丝瓜	1条
黄花菜	20根
姜丝	1小撮
清汤或水	5杯

● 腌料

盐	1/4小匙
水	1大匙
蛋白	1大匙
淀粉	1小匙

● 调味料

盐	2/3茶匙
胡椒粉	少许

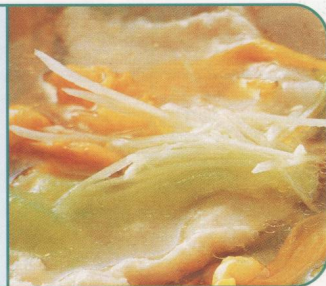
注：1杯约为200毫升
1大匙约为15毫升
1小匙约为5毫升

● 做法

1. 鸡胸肉洗净，切薄片，用腌料抓拌均匀，腌20分钟。
2. 丝瓜洗净，刮去外皮，切成5厘米长的滚刀块。
3. 黄花菜冲一下，换2~3次水，泡30分钟。
4. 清汤中放下黄花菜，煮滚后下丝瓜，再滚后即加盐调味，放下鸡片煮至鸡肉变色即关火，撇去浮沫，撒下胡椒粉及姜丝即可。

● 靓汤 Tips

- 鸡片是直接下到清汤中的，因此腌料中的蛋白和淀粉不要加太多，以免汤中浮沫很多。
- 汤中下入鸡片后，火可以改小些，鸡肉会很嫩。





柴把鸭汤

INGREDIENTS

材料

鸭子	半只
冬菇	2朵
火腿	1块
鸭肫(或鸡肫)	2个
扁尖笋	3个
干瓢	1把
豆苗	适量

调味料

盐	适量
---	----



扁尖笋

扁尖笋尖

做法

1. 鸭子洗净，煮或蒸熟后放凉、去骨，把肉切成约12条5厘米长的粗条。
2. 冬菇、扁尖笋取尖，洗净，泡软，火腿蒸熟，均切成12条；鸭肫洗净，每个切成6条；干瓢泡软。
3. 将每种材料选一条理成束，用干瓢绑好成柴把状。
4. 将柴把放在汤锅中，再加鸭架、火腿皮、扁尖笋老梗和泡扁尖笋的水、泡冬菇的水，加适量水(总量约7~8杯)一起煮滚，改小火煮1个半小时。
5. 加盐调味，把柴把拣入汤碗中，将汤中的骨架等捞弃，再加入择好的豆苗，汤倒入碗中即可。

靓汤 Tips

- 这是一道非常好喝的汤，汤中融合了扁尖笋、冬菇、火腿和鸭子的鲜味。煮时要用小火，以免汤汁混浊。
- 扁尖笋是一种笋干，在大的副食店有售，有球状的和扁尖笋尖两种，球状的香气较足，但要泡水使它软化，嫩尖只要冲洗一下、泡十多分钟即可。



芦笋鸡丸汤

INGREDIENTS

● 材料

鸡腿	1个
荸荠	4~5个
小葱	1根
姜片	2片
芦笋	3~4根
鸡蛋	1个
清汤或水	5杯

● 调味料 A

盐	1/3小匙
蛋白	1大匙
水淀粉	1/2小匙
香油	2~3滴
白胡椒粉	少许

● 调味料 B

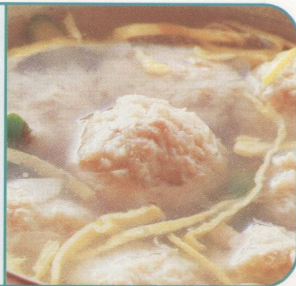
盐	适量
胡椒粉	适量
香油	适量

● 做法

1. 鸡腿洗净，去骨、去皮后切碎，放大碗中；荸荠洗净、去皮，拍一下、剁碎，挤去水分，也放碗中。
2. 葱、姜拍一下，加3大匙水浸泡一下，做成葱姜水。
3. 芦笋削去老皮、洗净、切段；鸡蛋打散、煎成蛋皮、切成丝。
4. 鸡肉中加调味料A和葱姜水搅拌至有黏性。
5. 清汤煮滚，将鸡肉挤成丸子放入汤中，以中小火煮至鸡丸浮起。加入芦笋段，煮滚即用调味料B调味，关火后撒下蛋皮丝即可。

● 靓汤 Tips

○ 鸡肉不要剁得太细，有小颗粒口感才更好。





菠萝苦瓜鸡

INGREDIENTS

● 材料

土鸡	半只
苦瓜	1 条
腌菠萝	1 杯
干银鱼	1 小把
小葱	1 根
姜片	3 片

● 调味料

料酒	1 大匙
胡椒粉	少许

● 做法

1. 鸡洗净, 剁成块, 用滚水氽烫一下, 捞出洗净。
2. 苦瓜洗净, 剖开、去子, 切成块; 干银鱼用水冲一下即可; 葱洗净, 切段。
3. 汤锅中煮滚 6 杯水, 放下鸡块和葱、姜、料酒, 煮滚后改小火, 炖煮约 30 分钟。
4. 将腌菠萝连汁和苦瓜、干银鱼一起加入汤中, 再以小火煮 20~30 分钟, 至想要的烂度。
5. 尝一下, 看是否需要加盐调味, 撒下胡椒粉即可。

● 靓汤 Tips

○ 炖鸡汤时火要小, 汤才会清, 但要保持汤的滚开, 才能将鸡的鲜味炖出来。





鱼鲞蛤蜊鸡汤

INGREDIENTS

● 材料

鱼鲞	100 克
土鸡	半只
蛤蜊	300 克
姜片	3 片

● 调味料

盐	适量
料酒	1 大匙



鱼鲞

● 做法

1. 鱼鲞切成长方块、冲洗一下，再用水泡约 10 分钟。
2. 土鸡洗净，剁成块，用滚水氽烫至鸡肉变色，捞出洗净；蛤蜊冲洗净。
3. 汤锅中煮滚 6 杯水，把鱼鲞和鸡块放入汤锅中，加料酒和姜片，煮滚后改用小火炖煮约 1 小时。
4. 加蛤蜊再煮 2~3 分钟，见蛤蜊开口，尝一下味道，用适量盐调味后便可关火上桌。

● 靓汤 Tips

○ 鱼鲞是一种咸鱼干，在大的副食店有售，江浙人还用它来做红烧肉，本身味道很咸，要泡水除去咸味，才能显出鱼的香味。

○ 鱼鲞和蛤蜊都是有咸味的材料，所以汤里几乎不用再加盐。起锅时再加入 1 小匙料酒，可以增加香气。