

SABA'S KITCHEN
萨巴厨房

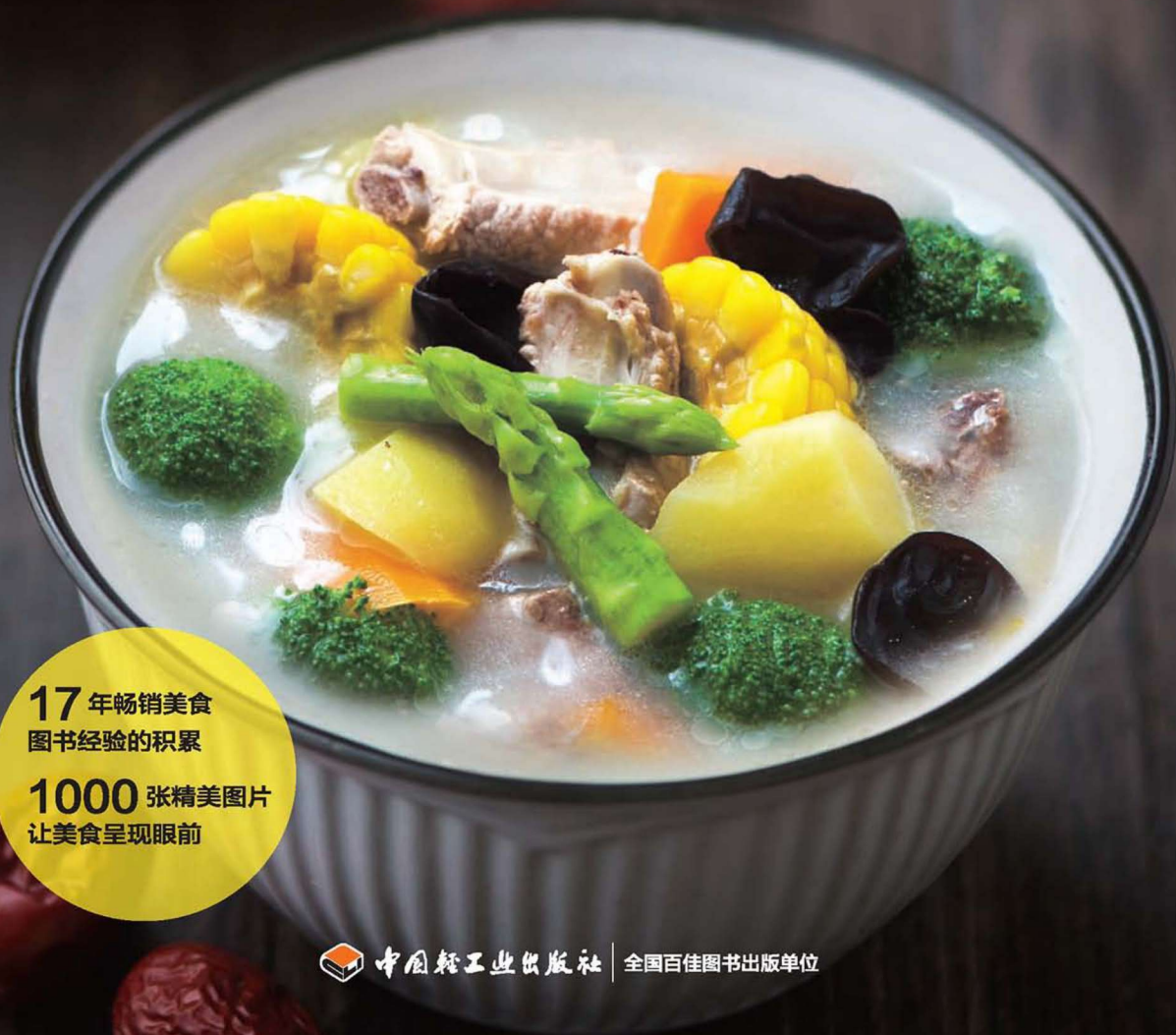
TM



看一锅汤在厨房氤氲多么幸福
煲一次汤自己独享与家人分享
喝一碗汤让肠胃舒服内心平和

滋补靓汤

萨巴蒂娜◎主编



17年畅销美食
图书经验的积累

1000张精美图片
让美食呈现眼前



中国轻工业出版社 | 全国百佳图书出版单位

关于本书说明

为了确保菜谱的可操作性，

本书的每一道汤都经过我们试做、试吃，并且是现场烹饪后直接拍摄的。

本书每道食谱都有步骤图、烹饪秘笈、烹饪难度和烹饪时间的指引，确保你照着图书一步步操作便可以做出好吃的菜肴。但是具体用量和火候的把握需要经验的累积。

敬请关注



萨巴蒂娜新浪微博：

www.weibo.com/sabadina



SABA'S KITCHEN

萨巴厨房



萨巴厨房

微信订阅号：

sabachufang

出版规划：贺 天

摄影造型：徐吟曦

文字编辑：刘 丹

助 理：陈慧禹

流程编辑：王 满

图片编辑：肖 军

2



每一步都有
对应步骤图

真实拍摄，
让美味
真真切切看得到。

菜品全部 实操试做



3



菜谱部分 精心设计

既有诙谐的花名、也有
实在的健康功效。

4

5

家常又实惠，
适合中国百姓
的口味。

菜品原料 易于采买



7

萨巴厨房图书团队，累积多年经验，制作精品菜谱和内容，力求轻松易学、简单好操作。



6



做汤的
入门技巧
必备工具
翻开这本书就能看到。

7

保证零失败。

贴心的 烹饪秘笈



8 营养贴士

告诉你，这道汤品对
你的健康有多么关爱。



9

每一道菜品种按照复杂
程度精心分配操作
步骤
每一步都不难，
令你轻松掌握。

上架建议：烹饪菜谱



了解更多...



中国轻工业出版社二维码

ISBN 978-7-5184-2026-1



9 787518 420261 >

定价：49.80元

SABA'S KITCHEN

萨巴厨房

TM

滋补靓汤

萨巴蒂娜◎主编



中国轻工业出版社

试读结束，需要全本请在线购买：www.ertongbook.com

图书在版编目 (CIP) 数据

萨巴厨房. 滋补靓汤 / 萨巴蒂娜主编. — 北京: 中国轻工业出版社, 2018.9

ISBN 978-7-5184-2026-1

I. ①萨… II. ①萨… III. ①汤菜 - 菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 153419 号

责任编辑: 高惠京 责任终审: 劳国强 整体设计: 锋尚设计
策划编辑: 龙志丹 责任校对: 李 靖 责任监印: 张京华

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: 北京博海升彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2018年9月第1版第1次印刷

开 本: 710×1000 1/16 印张: 12

字 数: 200千字

书 号: ISBN 978-7-5184-2026-1 定价: 49.80元

邮购电话: 010-65241695

发行电话: 010-85119835 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请与我社邮购联系调换

180101S1X101ZBW

煲汤的时候，我最是温柔

把骨头和食材丢进一个很大的锅里，放上姜片，注入足够的清水，先大火烧开，再小火煲煮，静静等待食物的香气伴随着水蒸气弥漫在厨房和客厅的空气里。这个时候我喜欢半倚着墙，看着那一锅煲的汤，听着那水咕嘟的声音，内心充满一份期待和暗暗的喜悦。这是我爱下厨的最大理由之一，也是我这个喜欢操劳、内心不容易平静的人治愈自己心灵的方式之一。

煲汤一定要水多，而且食材要足够，所以煲汤我最喜欢分享，因为一个人是喝不完的。与家人分享，与朋友分享，甚至与邻居分享，我统统不介意。所以，煲汤也是我这个容易羞涩的人，与人交流的最好方式之一。

我喜欢看有人大口大口喝我煲的汤，即便有人用一分钟就喝光我三个小时才煲好的汤，我也不介意。我更不介意喝汤的人如何享受我的汤，泡在饭里稀里哗啦着吃，只啃骨头，只吃藕块，我统统不介意。

冰箱里只要有鸡蛋，我就觉得安全，而厨房里一定要有一煲汤，我才觉得平静。

吃饭前，先来一碗汤开开胃吧，吃好了饭，再来一碗汤溜溜缝，胃口不开不要紧，就只喝碗汤，胃口好了那更要汤饭具备，干稀平衡。看，你可以不会做饭，但是一定要会煲汤。

夏天，我煲清凉的汤，秋天，我煲调理的汤，冬天我煲暖身的汤，春天我煲活血的汤。我喜欢感受季节的变异，然后再选择不同的食材煲煮，让身体舒服，内心也舒服。

煲汤，此事此物最是滋补。

高欣茹

萨巴蒂娜
个人公众订阅号



萨巴小传：本名高欣茹。萨巴蒂娜是当时出道写美食书时用的笔名。曾主编过五十多本畅销美食图书，出版过小说《厨子的故事》，美食散文集《美味关系》。现任“萨巴厨房”主编。

敬请关注萨巴新浪微博 www.weibo.com/sabadina

目录 CONTENTS

知识篇

常见煲汤干品食材的泡发方法 009

常用的几种煲汤厨具
煲汤注意事项及窍门 012
014

01 chapter

一煲靓汤 喝出全家健康



杏鲍菇黑豆煲鸡丝

022



海参花胶乌鸡汤

028



清炖鸽子汤

035



百合玉竹炖鹌鹑

040



莲子麦冬水鸭汤

046



五谷滋养柴鸡汤

017



甘蔗鸡汤

024



雪梨银耳鸡肉汤

030



原盅椰子煲乳鸽

036



茶树菇老鸭汤

041



葛根薏米猪骨汤

047



菌菇炖母鸡

018



柿饼润肺鸡腿汤

026



花生鸡肝汤

032



清补凉乳鸽汤

038



白菜鸭架汤

042



排骨南瓜汤

048



山药板栗鸡汤

020



榴莲壳乌鸡汤

027



莲藕蜜枣鸡爪汤

034



双参黄芪鹌鹑汤

039



柠檬煲老鸭汤

044



竹荪排骨汤

050



茅根甘蔗排骨汤

052



猪肋排蔬菜汤

054



茶树菇黄豆煲脊骨

056



花旗参猪肉汤

058



椰汁煲瘦肉

059



黄豆花生煲猪蹄

060



板蓝根煲猪腱汤

062



杜仲猪腰汤

064



牛蒡牛排汤

065



番茄萝卜牛骨汤

066



香浓养生牛骨汤

067



时蔬牛腩汤

068



韩式牛尾汤

070



虫草薏米炖牛骨

072



冬季滋补萝卜羊肉汤

074



鱼羊鲜

076



葶苈红杞羊蹄汤

078



山药炖羊排

079



番茄龙利鱼汤

080



花生煲墨鱼汤

082



川芎天麻炖鱼头

084



木瓜鲫鱼汤

085



葶苈木耳带鱼汤

086



双豆鱼骨鸭血汤

088



当归鲤鱼汤

090



泥鳅红枣养生汤

091

02
chapter

轻松快汤
省时不省营养



银耳竹荪汤

096



金针菇虾仁豆腐汤

093



鲜美菌菇蛋花汤

094



平菇玉米菠菜汤

095



冬腌酸菜菌菇汤

097



五彩素汤

098



冰糖蛋花醪糟汤

100



秋葵鸡丁汤

101



番茄秋葵虾皮汤

102



圆白菜虾仁汤

104



清新苋菜肉末汤

105



牛肉粉丝汤

106



酸菜鸭血粉丝汤

108



丝瓜海参蛋花汤

109



三鲜羹

110



枸杞海参汤

112



泥鳅豆腐汤

113



茉莉花蛤蜊汤

114



茄子虾干肉丁汤

116



油菜烩鲜虾汤

118



丝瓜海米猪肝汤

119

03
chapter

清润甜汤
甜蜜一年四季



老北京小吊梨汤

121



冰糖川贝炖雪梨

122



百合山楂雪梨汤

123



山楂红枣苹果汤

I24



黑枣苹果饮

I25



玫瑰柴胡苹果茶

I26



双柠玫瑰蜂蜜水

I27



荸荠黑加仑糖水

I28



柠檬薏米汤

I29



红豆薏米水

I30



养颜四红汤

I31



鱼腥草绿豆汤

I32



红薯红豆沙

I33



红薯夏威夷果汤

I34



紫薏双重唱

I35

04
chapter

荤素汤菜
给你双重满足



上汤丝瓜蒜蓉粉丝煲

I37



酸汤肥牛

I38



培根春笋百叶包

I40



菠菜虾仁疙瘩汤

I42



皮蛋苋菜疙瘩汤

I43



香菜鱼片汤

I44



酸菜素丸汤

I46



地瓜叶翡翠羹

I48



腐竹炖腊肉

I49



胡辣汤

I50



黄焖香鸡煲

I52



红油肉末炖豆腐

I54



豆角炖把子肉

I56



芋头干笋炖腊排

I58



销魂香辣猪蹄煲

I60



栗子炖鸭腿

162

05
chapter

异国浓汤
纵享浪漫情调



番茄冷汤

165



牛油果冷汤

166



黄瓜酸奶冷汤

167



土豆洋葱冷汤

168



芦笋鲜奶冷汤

169



奶油炖菜

170



土豆口蘑浓汤

172



冬阴功汤

174



海鲜巧达汤

176



浓郁咖喱豆腐汤

178



奶酪洋葱汤

180



味噌年糕汤

182



罗宋汤

184



泰式青咖喱羹汤

186



奶油蘑菇汤

188

如何使用萨巴厨房图书

教你看透美味的奥秘



看着名字
就流口水

需要用到的食材一目了然，
要打上准备的仗

烹饪秘笈，让你与
美味不再失之交臂

时间、
难易度
清楚了

品尝
着也是
很有情
怀的



特色

鱼肉鲜美，鱼汤鲜美，加入大把香菜绿色的颜色，还增添了鱼片的鲜味，香菜的加入让汤的味道更加清爽，饭后来碗汤，赶走亚健康。

主料

鲫鱼1条 | 香菜20克

辅料

姜3克 | 香菜1根 | 料酒20克 | 盐1茶匙 | 胡椒粉1茶匙 | 淀粉1茶匙
高汤量 | 食用油3茶匙

做法



① 将鲫鱼清理干净，刮鳞一下，将鲫鱼两面洗净，用牙签将鱼刺挑出，切成2厘米宽的薄片，斩下鱼头鱼骨尾制成鱼汤。
② 将鱼片用料酒、少许盐、胡椒粉、淀粉抓匀，腌制20分钟。



③ 香菜洗净去根，切成段，香菜洗净，切成段。
④ 锅中倒油烧至七成热，放入葱姜爆香，放入鱼头鱼骨尾，加入高汤和剩余的鱼片，大火煮开，转小火熬至汤汁呈奶白色。



⑤ 再次大火烧开，把腌好的鱼片逐一放入汤中，转中小火煮至鱼片熟透，加入香菜段搅拌均匀。

烹饪秘笈

煮鱼汤时加入冷水，更容易去除鱼的腥味。

营养师贴士

香菜中的挥发油物质有健胃消食的作用，与营养丰富的鲫鱼搭配，能增香提鲜。

营养师
让你
吃出
健康

详尽直观的操作步骤让你
简单上手

汤很温柔，也很滋补，对于身体，这是最细致入微的呵护。想要做一碗滋补汤给自己，这本书相信能让你大受启发。

本书菜谱按照汤的种类划分为五个章节，时间充足可以煲靓汤，图方便简单那就煮快汤，闲暇时间喝下午茶可选择甜汤，需要开胃下饭菜请看汤菜，钟爱西式口味就参考异国浓汤。每道菜谱的食材选用都经过精心搭配，根据食材的色彩、香气、味道、口感、营养、养生保健等全方面考虑，当然，你也可以根据自己的饮食习惯和喜好自行调配，喜欢的就是最好的，喝汤不仅仅是嘴巴的满足感，更是对身体的一种滋养。

本书为了让您更清晰地看到汤中的食材，故图片中汤水量有所减少。在实际烹饪当中，可增加汤水的用量，本书图片仅供参考。

容量对照表

1 茶匙固体调料 = 5 克	1 茶匙液体调料 = 5 毫升
1/2 茶匙固体调料 = 2.5 克	1/2 茶匙液体调料 = 2.5 毫升
1 汤匙固体调料 = 15 克	1 汤匙液体调料 = 15 毫升

常见煲汤干品食材的泡发方法

海参



01 将海参放入一个干净无油的容器中，倒入没过海参的纯净水。



02 将装有海参的容器放入冰箱冷藏室浸泡一两天，每天更换一次纯净水，泡至海参发软。



03 泡软后的海参从头部至尾部沿腹部中线剪开，取出内筋，剪掉沙嘴，清洗干净内腔脏物。



04 再取一个无油无水的小锅，倒入适量的纯净水，放入海参，大火煮开后转小火煮25分钟。



05 煮至海参发软，关火后盖好锅盖，待其自然晾凉，同时冰箱在冷藏室冰几瓶纯净水。



06 凉透的海参放入干净容器，倒入提前冰好的纯净水，密封后放入冰箱冷藏室至少3天以上。



07 期间每天更换一次冷纯净水，待海参个头变大、全部发好后即可食用。

干墨鱼



01 先将干墨鱼用冷水浸泡8~12小时，至墨鱼泡软，中间更换几次清水。



02 去除墨鱼表面的一层薄膜，在稍微软的程度下去除部分骨和内脏，流水反复冲洗几次。



03 将干墨鱼放入容器，倒适量温水浸泡24小时，期间多换几次温水，可加快泡发的速度。



04 第二天再用开水浸泡，至墨鱼复原，再次剔除骨和内脏，没有任何异味了就拿来烹饪。

花胶



01 取一个干净无油的大容器，将整块花胶放入容器中。



02 向容器内加入没过花胶的纯净水，至少浸泡8小时。



03 经过浸泡的花胶中间部分还会有些硬块，再取一个干净的汤锅，加入适量的姜、葱和纯净水，大火煮开。



04 放入花胶，盖好锅盖，再次将水煮沸，然后关火。



05 无须打开锅盖，待水及花胶自然冷却透彻，花胶变软即可使用。



06 若想口感好些，还可以再用冷纯净水浸泡15分钟。

干笋



01 把干笋放入清水中浸泡至少2小时，之后反复冲洗干净。



02 干笋放入高压锅，加入没过干笋的清水，调大火力煮开，放气后调小火力再煮45分钟。



03 期间一直让锅保持稍微沸腾的状态，时间到后关火，待干笋自然晾凉。



04 检查是否完全泡软，如果没有，需要加入适量清水继续浸泡至软为止，即可烹饪。

干猴头菇



01 先将猴头菇表面的杂质洗净，去除根蒂部分。



02 猴头菇用30~40℃的温水泡4小时，至手捏无硬疙瘩。猴头菇千万不能用开水浸泡，否则会破坏营养成分。



03 将猴头菇捞出后挤出黄水，再加入适量清水，浸泡20分钟，再挤出黄水，反复操作3次，去除猴头菇的苦涩。



04 再烧一锅沸水，放入猴头菇，大火煮10分钟后转小火焖煮1.5小时，直至猴头菇变软为止。



tips

泡发秘笈

第4步中必须先将水烧开再放入猴头菇，利用高温迅速锁住猴头菇的营养成分。

干竹荪



01 提前准备一碗淡盐水，把竹荪放入淡盐水中浸泡10分钟至软。



02 去除菌盖头和网状花冠，这两部分是竹荪怪味的来源，只保留茎部。



03 再用清水反复清洗茎部内残留的泥沙，经过处理的竹荪即可烹饪。

常用的几种煲汤锅具

砂锅

煲汤首选质地细腻的砂锅，外形小口大肚，不容易溢锅，内循环好，保温能力强，质地多孔，少量吸附食物味道释放原汁原味，不破坏食物的营养，做出来的汤味道鲜美。砂锅仅适于炖、焖、煨、焐等烹调法，但不要选择劣质砂锅，其含有对身体有害的物质。



瓦罐

南方人多使用瓦罐来煨汤，尤其是江西地区，瓦罐煨出来的汤已成为特色招牌。瓦罐通气性、吸附性较好，传热均匀，散热缓慢，可均衡持久地把外界热量传递给内部食材，增加汤的醇香浓稠。使用完的瓦罐不能马上放入冷水或放在大理石、地砖上，避免温度相差过大而炸裂，需要等瓦罐自身温度降下来后再清洗。

焖烧锅

将所有煲汤食材放入内锅中煮沸，再放入外锅中，利用食物自身温度使食物软烂有味道，至少要闷2小时以上。其特点是使用方便，可随身携带，节约天然气，保温保冷，无须守候，烹饪时间自由。



不锈钢汤锅

不锈钢锅坚固耐用、耐磨质轻、便于清洁、容量大、耐煮，煲出来的汤汁比较清润，特别适合炖汤菜类，但不锈钢汤锅不适宜烹饪药膳汤，中药中含有许多生物碱，加热过程中与不锈钢产生化学反应，影响药材的功效和汤的口感。

高压锅

高压锅通过液体在较高气压下沸点会提升的原理，气压越高，沸点越高，水可以达到较高温度而不沸腾，从而缩短食物炖煮的时间，将不容易烧煮的肉类变得易熟，口感软烂、味道好。

