



大众好吃秘典系列



林清茶 著

家常汤羹

Jiachang Tanggeng



饭后一碗香羹
神仙羹我肚撑
——家常汤羹
一顿也不能缺



中国轻工业出版社

大 众 好 吃 秘 典 系 列



家常汤羹

○ 林清茶 著

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

家常汤·羹 / 林清茶著. —北京: 中国轻工业出版社,
2001.4

(大众好吃秘典系列)

ISBN 7-5019-3202-6

I. 家… II. 林… III. 汤菜—菜谱
IV. TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 20949 号

版权声明

原书名: 家常湯·羹

作者: 林清茶

©臺灣生活品味文化傳播有限公司 2000

本书中文简体字版经由台湾生活品味文化传播有限公司授权出版

责任编辑: 李 梅 责任终审: 劳国强 封面设计: 崔 云
版式设计: 王培燕 责任校对: 郎静瀛 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)

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

联系电话: 010—65241695

印 刷: 北京日邦印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2001年4月第1版 2001年4月第1次印刷

开 本: 889 × 1194 1/32 印张: 3.5

字 数: 100千字 印数: 1—10000

书 号: ISBN 7-5019-3202-6/TS · 1943

定 价: 10.00元

著作权合同登记 图字: 01-2001-0609

· 如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换 ·

全国各大书店
有售

每册售价 10.00 元



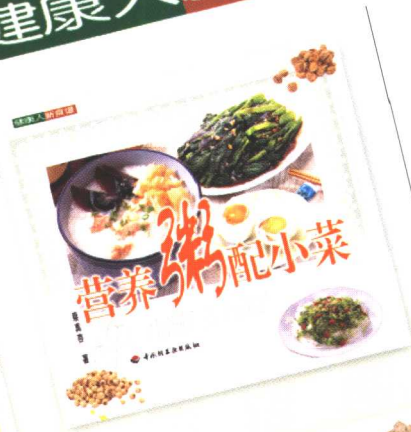
大众好吃秘典系列



这是一套操作简便易行、内容丰富而又轻松活泼的家用菜谱，就像一位能干、亲切的大姐，从和面、熬粥到炒饭、做菜，从豆腐、素食到童餐、滋补，无不娓娓道来。而所介绍的原料又是街头巷尾都可以买到的，加工烹制过程一目了然，是真正的“大众”好吃秘典系列！



健康人新食谱



本系列书中所列菜品的材料常见，制作方法简便，而且图片精美，文字平实；相关的生活常识性介绍使人倍感亲切，处处体现了编著人员亲近读者、贴近生活的追求，让您轻轻松松地看，简单方便地做，明明白白地吃，从一粥一菜中感受生活的有滋有味！

全国各大书店
有售

每册售价18.00元

目 录

煮煮好喝又有营养的汤羹 (1)

煮出美味的汤、羹、煲需用

哪些锅具 (2)

汤锅 (2)

煲锅 (3)

高压锅 (4)

焖烧锅 (5)

蒜头鸡汤 (6)

麻油鸡汤 (7)

竹笋香菇鸡汤 (8)

红枣香菇鸡汤 (9)

姜母鸭 (10)

西湖牛肉羹 (11)

清炖牛肉汤 (12)

红烧牛腩汤 (13)

莲藕排骨汤 (14)

药炖排骨 (15)

冰糖蹄膀煲 (16)

四神汤 (17)

肉骨茶 (18)

榨菜肉丝汤 (19)

菠菜猪肝汤 (20)

酸菜肚片汤 (21)

香笋肉羹 (22)

冬瓜盅 (23)

酸辣汤 (24)

翡翠什锦汤 (25)

沙锅鱼头 (26)

香瓜海鲜汤 (27)

鱼头豆腐汤 (28)

◎单元一 5分钟汤品 (29)

墨鱼羹 (30)

虾仁羹 (31)

虾仁豆腐汤 (32)

鲜牡蛎汤 (33)

紫菜鱼片汤 (34)

鱼片蛋花汤 (35)

虾仁生菜汤 (36)

雪菜鱼片汤 (37)

秋葵虾仁汤 (38)

鲍鱼汤 (39)

沙茶鱿鱼羹 (40)

鱼茸豆腐羹 (41)

金茸肉丝汤 (42)

贡丸汤 (43)

草菇银杏汤 (44)

豌豆柴鱼片汤 (45)

银鱼苋菜羹 (46)

苋菜豆腐银鱼羹 (47)

紫菜蛋花汤 (48)

◎单元二 20分钟汤品 (49)

蛋饺鱼丸汤 (50)

冬瓜蛤蜊汤 (51)

鱼肚汤	(52)
苦瓜鲈鱼汤	(53)
白鲢汤	(54)
鲤鱼汤	(55)
干贝玉米汤	(56)
竹荪蟹肉汤	(57)
紫菜海鲜羹	(58)
牛蒡丝干贝羹	(59)
肉丸粉丝汤	(60)
豆腐丸子汤	(61)
大肠猪血汤	(62)
麻辣毛肚煲	(63)
土豆汤	(64)
罗宋汤	(65)
丝瓜肉片汤	(66)
木耳肉丝汤	(67)
酸菜鸭血汤	(68)
魔芋香菇汤	(69)
素肉莲子汤	(70)
丝瓜竹荪汤	(71)
瓠瓜鲜菇汤	(72)
翡翠羹	(73)
豌豆通心面浓汤	(74)
味噌汤	(75)
玉米豆腐浓汤	(76)
金银豆腐汤	(77)
番茄蛋包汤	(78)
海参豆腐汤	(79)
火腿豆腐汤	(80)

◎单元三 细火慢炖汤品 ... (81)

大蒜鱼头煲	(82)
药炖鳗鱼汤	(83)
鳊鱼豆腐煲	(84)
麻辣鱼头火锅	(85)
冬瓜火腿汤	(86)
玉米排骨汤	(87)
苦瓜排骨汤	(88)
海带排骨汤	(89)
芋头排骨汤	(90)
胡萝卜炖牛腩	(91)
八珍牛肉煲	(92)
咖喱牛筋煲	(93)
沙茶羊肉煲	(94)
金针鸡汤	(95)
黄瓜鸡汤	(96)
鸡腿芥菜汤	(97)
咸冬瓜梅菜鸡	(98)
鸡翅笋片汤	(99)
鱼翅炖乌鸡	(100)
油豆腐炖鸭	(101)
咸瓜鸭汤	(102)
三味炖猴头菇	(103)
冬瓜八宝汤	(104)
麻油腰花煲	(105)
三丝鱼翅汤	(106)
萝卜素排骨汤	(107)
烹调疑难解答	(108)

烹煮好喝又有营养的汤羹

汤品中丰富的营养、鲜美的口味，以及多变化的材料，总是让人无法拒绝。尤其当一桌好菜在前，再有一碗鲜香及美味兼具的好汤，这真是人生的一大享受！只要我们有心想，就可以动手为家人烹煮有营养又好喝的汤羹。

在本书中，我们不但教读者熟悉各种煮汤的技巧，也提供各种煮汤器具的使用及保养知识，例如煲锅容易龟裂，因此使用前应做些预防工作，以延长它的使用寿命；高压锅用过之后，又该如何保养才不会发生故障等等，并详细说明哪些原料需用哪一种锅具，烹调起来才最省时省力。这都是非常简单又实用的家庭常识。

在内容的分类上，我们依照各式汤羹的炖煮难易程度及所需时间分成：“5分钟”、“20分钟”及“细火慢炖”三大单元，其中包括许多别具风味的汤品，如：麻油鸡汤、西湖牛肉羹、酸菜肚片汤以及罗宋汤等，汤品的变化相当丰富。相信有了本书的帮助，想轻松地在家做出营养美味的汤羹，再也不是难事了。

书中所用计量单位杯、大匙、小匙与毫升的换算：

1 杯 = 240 毫升 1 大匙 = 15 毫升 1 小匙 = 5 毫升

煮出美味的汤·羹·煲需用哪些锅具



以下我们介绍煮汤最常用的汤锅、煲锅、压力锅及焖烧锅等四种工具,以帮助读者在烹煮汤品时,能够做到事半功倍。

汤锅

煮汤、调羹的好帮手

特色及功能

汤锅最大的特色是容量大,因此不论是汤品或是羹类,皆可使用汤锅煮出来,并可依不同的烹调方式及容量,选择适用的材质及尺寸,例如需用较长时间熬煮的各式鸡汤、排骨汤等,使用耐高温的不锈钢锅或是铝合金锅较佳。

选购须知

1. 由于汤锅经常要长时间烹煮,因此最好选择锅身较厚,材质耐热、耐烧的不锈钢锅。
2. 锅身与锅盖应密切闭合,让锅内的热对流效应达到最佳效果,可以节省烹煮的时间与能源。
3. 需仔细查看锅的把手与盖帽是否牢固,是否使用特殊的隔热材质制作,这些部位经长时间的炖煮可能会熔化损坏。



使用及保养诀窍

1. 汤锅在烹煮时,盖上锅盖,以加快传热的速度,达到省时省火。
2. 使用完毕后,最好趁锅还有余温时,用百洁布蘸中性洗洁精刷净,可延长使用寿命。



煲锅

小火慢熬滋味最美

特色及功能

煲锅即沙锅，其最大的特点是耐高温，经得住长时间的炖煮，因此需用小火慢慢煨煮出美味的材料，较适合用煲锅来烹调，例如各式煲类及比较花工夫的炖汤类等，煲锅可以让食物的美味尽显。

此外，煲锅是经由沙土或陶土烧制而成，因此燃点极高，能耐长时间的高温焖煮，且保温性良好，所以用煲锅煮出来的汤羹，不但汤汁浓郁、鲜美，又能保留食物的原汁原味，且不会丧失原有的营养成分。但是煲锅的导热性较差，容易龟裂。因此使用与保养需特别小心。



选购须知

选购时需仔细查看锅及盖是否有细小裂纹，锅体薄厚是否一致。

使用及保养诀窍

1. 煲锅买回来第一次使用，最好是煮清粥或面条，煮好之后盛出粥面，将锅具放在火炉上干烤，使锅内残余的面糊被烤干，再用清水洗净，如此可堵住锅壁上细小缝隙，延长锅具发生龟裂的时间。
2. 煲锅在使用时，最忌冷热变化太大，所以使用前，最好先用小火逐渐加温，以免煲锅受热过快，容易发生龟裂。
3. 煲锅在烹煮食物时若需加水，必须加入温水，不可以直接注入冷水，以免冷热不均易发生龟裂。
4. 食物焖煮好后，若需将煲锅移到他处，最好垫上桌垫，不可让锅底直接接触冰凉的桌面，以免造成煲锅或桌面的损伤。





高压锅

省时省火快速安全

特色及功能

高压锅又称为快速锅，其最大的特点是能在最短的时间内，迅速将食物烹煮好，营养却不会被破坏，因此对于质地较有韧性、不易煮软的材料，例如：肚片、猪脚等，只要放入锅中，加入适量的调味料和水，便可以轻松做出各式美味的汤、羹。

高压锅是借由密闭的空气产生适当的压力，在锅中形成高温与高压，加速完成食物焖煮的过程，因此，高压锅均有安全装置，确保锅中压力过高时，锅盖不会掀开，并能自动调节锅内水蒸气的排出量，以免热气不均，影响锅中压力的平衡。



选购须知

选购高压锅时，宜挑选高密度合金材料制成，且锅身与锅盖必须紧密闭合，以免热气外泄，无法保持锅中恒定的高压及高温；高压锅的锅盖分为上掀式及侧掀式两种，可视使用者习惯和需要来选择，但锅身与锅盖须是一体成型，加热时才能加快传热的速度。



使用及保养诀窍

1. 锅内放入的食物，不宜超越锅中的最高水位线，以免内部压力不足，无法将食物快速煮熟。
2. 每次熄火后，一定等高压锅自然放汽完后再打开锅盖，否则会有锅内液体喷出的危险。
3. 每次使用完毕后，需用清嘴针清理喷汽孔，避免堵塞；并可利用锅内尚有余温，用百洁布蘸中性洗洁精清洗，这样不伤锅面。



焖烧锅

热汤保温最佳工具



特色及功能

焖烧锅最大的特色是只需将材料放入内锅中煮沸，再放入外锅中焖熟，因此可轻松的烹煮较费时的材料，但容易煮至熟软的材料，不太适合用焖烧锅烹调。

焖烧锅是利用真空遮断的原理烹调食物，构造上分为内锅及外锅，内锅多为不锈钢制成，可放在煤气上煮煮，外锅则是以不锈钢加隔热材质制成，不可以放在炉火上，但锅内有一道真空断热隔层，阻隔热气外泄，因此保温性极佳。

选购需知

1. 选购焖烧锅时，应注意锅具的材质是否为较佳的隔热材质，以达到完全焖烧的效果。
2. 焖烧锅的内、外锅大小及间距应密切贴合，不宜留有太多空隙，以免跑进空气，影响食物焖烧的效果。



使用及保养诀窍

1. 焖烧锅放入的食物不适宜太少，以8分满为佳，加热时才能发挥最佳的焖烧效果。
2. 内锅放入外锅焖烧时，应减少掀开锅盖的次数，以免热气流失，影响焖煮的效果。
3. 内锅用中性清洁剂洗净，外锅则以湿布蘸少许中性清洁剂，轻轻擦拭即可，不宜直接浸泡水中。



蒜头鸡汤



● 材料

鸡半只，约 300 克 姜 5 片
大蒜 20 瓣

● 调味料

A 料：盐 1 小匙

● 作法

1. 鸡洗净，切块，姜去皮，一起放入开水中汆烫，捞出、沥干；大蒜去皮备用。
2. 高压锅中放入鸡块、大蒜及 10 杯水，盖紧锅盖大火煮开，改小火再煮 10 分钟熄火，打开锅盖，加 A 料调匀即可。

【提示】大蒜具有独特的辛香味和丰富的维生素，用来爆香可达到增鲜、去腥的功效，同时大蒜还有防癌的功能。



麻油鸡汤



● 材料

鸡半只，约 300 克
老姜 150 克

● 调味料

A 料：香油(即麻油) 1 杯
B 料：米酒 1 瓶 酱油 1 小匙
C 料：盐 1 小匙

● 作法

1. 鸡洗净，切块；老姜洗净，切片。
2. 干锅加热，放入鸡块用大火干炒至血水收干，捞起备用。
3. 锅中倒入 A 料加热，放入姜片炒香，再加鸡块翻炒至肉色变白，倒入 B 料和 2 杯水煮开，盖上锅盖改小火焖 20 分钟，最后加 C 料调匀即可。

【提示】 老姜外观较干硬，由于纤维粗，不大适合生食，一般切成片状，多用于炖煮去腥或爆香。



竹笋香菇鸡汤



● 材料

土鸡、竹笋各 600 克
干香菇 40 克

● 调味料

A 料：盐 1 小匙

● 作法

1. 土鸡洗净，切块；竹笋去皮，洗净，切块；干香菇泡软、去蒂。
2. 高压锅中放入鸡块、笋块、香菇及适量的水，盖紧锅盖煮开，继续煮 10 分钟熄火，打开锅盖加入 A 料调匀即可。

【提示】泡香菇最好用热水，这样不但容易泡软，而且也能提高香菇的鲜味，而泡过的汤汁更是不错的高汤用料。



红枣香菇鸡汤



● 材料

鸡腿 2 只(约 600 克) 红枣 20 个
香菇 10 朵 姜 30 克

● 调味料

A 料: 米酒 1 大匙
B 料: 盐 1 小匙

● 作法

1. 鸡腿洗净, 切块, 入滚水汆烫; 干香菇洗净, 去蒂, 泡软; 姜洗净, 切片; 红枣洗净, 泡软。
2. 鸡块、姜、香菇及红枣放入焖烧锅的内锅中, 加 6 杯水及 A 料, 外锅加 3 杯水, 煮至开关跳起, 外锅再加 1 杯热水, 继续煮至开关跳起, 加入 B 料调味即可。

【提示】干红枣煮前需泡水, 并要充分泡软, 煮时才容易入味。



姜母鸭



● 材料

鸭半只 老姜 300 克

● 调味料

A 料：米酒 1/2 瓶
酱油 1 小匙

● 作法

1. 姜洗净，切下两片，再切丝，其余磨成碎末，用纱布挤出姜汁备用。
2. 鸭洗净，剁块，放入滚水中氽烫，捞出。
3. 蒸锅中放入氽烫好的鸭块，加入 A 料及姜汁，用大火蒸 2 小时，最后撒上姜丝即可。

【提示】制作姜母鸭时，要用姜汁处理鸭肉，并且要用“加酒清蒸”的方式鸭肉才能又香又嫩。

