

MODERN PEOPLE
现代人·大众美食系列

家常靓汤

“现代人·大众美食系列”编写组

编



性汤、煲汤、西式汤，道道好学易做
可口美味、滋补养生，吃肉不如喝汤



中国轻工业出版社

MODERN PEOPLE 现代健康美食网

 现代人

大众美食系列

设计好百姓餐桌的每一餐



每本定价：**19.80**元



MODERN PEOPLE

现代人·大众美食系列

家常靓汤

“现代人·大众美食系列”编写组

编



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

家常靓汤 / “现代人·大众美食系列”编写组编.
北京: 中国轻工业出版社, 2006.8
(现代人·大众美食系列)
ISBN 7-5019-5429-1

I. 家... II. 现... III. 汤菜—菜谱
IV. TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 050482 号

责任编辑: 张 弘
策划编辑: 袁克西 责任终审: 孟寿壹
责任校对: 郎静瀛 责任监印: 胡 兵
装帧设计: 迪彩·设计 王超男 孟德亮

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: 北京画中画印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2006 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 787 × 1092 1/32 印张: 2.5

字 数: 100 千字

书 号: ISBN 7-5019-5429-1/TS·3165 定价: 10.00 元

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

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

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
60259S1X101ZBW

前言

不需要花费昂贵，不需要大费周折，只要你用心挖掘，美味其实一直在我们平凡但不平淡的一日三餐中。

我们坚持这样的理念——关注家常生活，关注日常餐桌！

我们一直不懈地追求——让百姓的每一餐吃得精彩，让百姓的餐桌更加丰富！

为此，我们从家庭厨事必备的角度出发，精心策划，为您献上了这套新的“现代人·大众美食系列”丛书。

本套丛书前期推出10本：

《百变米饭》、《家常面食》、《家常肉小炒》、《家常烧肉》、《家常炒时蔬》、《家常丸子》、《家常鱼虾》、《家常好粥》、《家常靓汤》、《家常凉菜》。

这10本书从“家常”、“基础”入手，从零开始，先讲解原料和原料加工，然后把家庭中最常见的菜式、最基础的做法，一一详细解析，让您即使初入厨房，拿一本精美的小书也能轻松调理菜饭汤水，照料好家人的肠胃和身体。

10元的定价，全彩页呈现，精心的编撰，精致的设计，使大众菜谱系列具有很高的性价比。本套书不求菜式的杂和多，但求菜式的家常、经典，并且不局限于单个菜式介绍，而是让您通过阅读我们的菜谱掌握同类菜品的烹调技能，触类旁通，帮您迅速完成从新手到高手的转变，使下厨变成轻松享受。

为了使您的餐桌更加丰富多彩，我们还会陆续推出更多、更好、更贴心的家庭厨事图书，以此回馈您多年来对轻工版“大众菜谱”的支持和关心。

希望我们的努力，使您的生活更美好！

“现代人·大众美食系列”编写组

contents 目录

Part 1

6 靓汤基础

- 8 概述
- 8 靓汤种类
- 8 靓汤营养
- 9 基本烹制方法
- 9 器具选择
- 10 制汤原料
- 13 制汤配料
- 14 制汤调料
- 14 制汤火候
- 15 制汤技巧
- 16 制作高汤

Part 2

18 家常靓汤

- 20 快汤
- 20 经典靓汤 番茄鸡蛋汤
- 22 雪菜肉丝汤
- 23 黄瓜肉片汤
- 24 榨菜肉丝汤
- 25 木耳腰片汤
- 26 猪肝菠菜汤
- 27 猪肉丸子汤
- 28 羊杂碎汤
- 29 鸡丝豌豆汤
- 30 鸡片蘑菇汤
- 31 鸭架白菜汤
- 32 鸡鸭血汤
- 33 银耳鹌鹑蛋汤
- 34 皮蛋苋菜汤
- 35 鸡蛋豆腐汤
- 36 紫菜海米鸡蛋汤
- 37 鲫鱼豆腐汤
- 38 香菜鱼片汤
- 39 醋椒头尾汤
- 40 清汤鱼丸

41 海米冬瓜汤

42 三丝豆苗汤

43 丝瓜油条汤

44 酸辣汤

45 五香豆腐干汤

46 粉丝冻豆腐汤

47 腊肉苦瓜汤

48 竹笋香菇汤

49 豆芽蘑菇汤

50 煲汤

50 经典靓汤 莲藕玉米排骨汤

52 花生排骨汤

53 海带银耳瘦肉汤

54 瘦肉冬菇荸荠汤

55 黄豆猪蹄汤

56 红枣猪肚汤

57 海米土豆瘦肉汤

58 芸豆猪皮汤

59 核桃羊肉汤

60 萝卜牛腩汤

61 香菇笋鸡汤

62 白果腐竹鸡汤

63 鲜奶炖鸡汤

64 栗子芋头鸡汤

65 扁豆鸡爪汤

66 绿豆老鸭汤

67 天麻鱼头汤

68 银耳金针鱼尾汤

69 节瓜章鱼排骨汤

70 西式汤

70 经典靓汤 罗宋汤

72 意式番茄汤

73 乡下浓汤

74 法式洋葱汤

75 牛奶菠菜汤

76 奶油鸡丝汤

77 咖喱鸡肉汤

78 蛋黄菜花汤

79 泥肠土豆汤

80 肉杂拌汤

文字：陈曦

摄影：王缉东

菜品制作：孙中义

场地提供：军乐食府（北京市海淀区车道沟8号院军乐团内）

餐具提供：红玫瑰骨质瓷（电话：0315-3282945）

Part 1

靓汤基础



8 概述

俗话说“吃肉不如喝汤”，中国人自古就有喝汤的习惯。中国传统饮食观追求“美味享受”，注重“饮食养生”，而汤恰恰二者兼备，以其多变的口味和丰富的营养，成为现代人不可或缺的一道美味。

9 基本烹制方法

汤汤水水的美味，来自正确的方法和用心的烹制。了解制汤的器具、原料、配料、调料等知识，掌握制汤的火候和技巧，你就能轻松地烹制出美味汤品！



概述

靓汤种类

汤,一般是指以水为媒介,对各种烹饪原料经过煮、熬、炖、余、蒸等加工工艺烹调而成的汁多的、有滋有味的饮品。

汤的制作方法各有不同,按其制作方法和时间长短分类,可分为“快汤”和“慢汤”。

我国北方,大多数汤制作时都使用事先煮好的高汤调味,有的还用淀粉勾芡,制作时间较短,一般不超过30分钟,俗称“快汤”。其代表汤品有番茄鸡蛋汤、酸辣汤、榨菜肉丝汤等。

我国南方地区多煲汤,相对于“快汤”而言,又可称其为“慢汤”。做法是将食材加足汤水,小火慢炖细熬,其间不加水,不开盖,不加复杂的调味料,将体积较大的食材煮至软烂的程度,通过多种食材鲜味相互交融,将食物的精华浓缩在汤里,从而成为一锅鲜美的好汤。其代表汤品有莲藕排骨汤、萝卜牛腩汤、黄豆猪蹄汤等。

随着各国饮食文化的相互交流融合,我国又出现了具有异国风味的汤品,如俄罗斯的罗宋汤、意大利的蔬菜汤、法国的洋葱汤、英国的咖喱鸡肉汤等。其独特的制法和口味,也逐渐成为我国种类繁多的汤品中的一个新的组成部分。

靓汤营养

无论是一桌豪华的宴席还是一顿简单的饭菜,如果没有汤,总会让人觉得美中不足。

汤既美味可口又营养丰富。在讲究的宴席上,会上三道汤,宴前汤会刺激胃液的分泌,引起人的食欲;宴席中间的汤可以承前启后,调节口味;酒足饭饱后的汤

可以解腻、醒酒、消食。

加入了不同材料和配料的汤，以其各自的口味和营养功效，发挥着不同的保养滋补作用，对人体健康颇为有益。特别是煲汤，其食材种类丰富多变，又可搭配多种中药，食物的营养和中药的精髓经过长时间的煲煮，大多已释放到汤汁中，因此，煲汤大多具有养颜美容、减肥、缓解压力、养生等多种功能。

基本烹制方法

器具选择

1. 快汤器具

①铁锅：用铁锅煮汤，铁质会慢慢地释放到汤汁中，用于制作快汤既方便又健康。但铁锅容易生锈，清洗完后要用干布擦拭干净才能延长使用寿命。

TIPS：刚买回来的铁锅表面粗糙，还沾有黑灰的粉末。要在第一次使用之前用空锅炒热2大勺盐，炒至盐发黄时，用布蘸着这些盐把锅内外擦拭一遍，再用清水洗净后擦干，随后滴入一些食用油抹匀，用清水多冲洗几遍，就可以将黑色粉末洗去了。

②不锈钢锅：很多人喜欢用不锈钢锅煮快汤。不锈钢锅传热较慢，但只要烧热后，转至中小火就能保持锅的原有温度。如果是易熟怕煮的原料，灭掉炉火也能利用余温把菜烧熟。

TIPS：不锈钢锅使用前可用纸巾在锅内涂抹一层植物油，再将锅烧干，煮汤时就不会糊锅了。

2. 煲汤器具

①瓦罐：在南方，煲汤以使用瓦罐居多，因为瓦罐是由不易传热的石英、长石、黏土等原料配合而成的陶土，经过高温烧制而成，通气性、依附性好，还具有传



热均匀、散热缓慢等特点。煲汤时，瓦罐可均衡而持久地把外界热能传递给内部材料，使汤的滋味更加鲜醇，食材更易酥烂。

TIPS: 千万不可将瓦罐直接放在大理石桌面或瓷砖地板上，温度相差过大会导致瓦罐炸裂。刚使用完的瓦罐需要等锅身的温度降低至不太烫手的程度时再清洗。

②砂锅：煲汤时还可选择质地细腻，内壁洁白的砂锅，切莫使用劣质砂锅，因为劣质砂锅的瓷釉中含有少量铅，煮酸性食物时容易溶解出来，有害健康。

TIPS: 新买的砂锅应先用洗米水浸泡一个晚上，让淀粉物质渗入砂锅的孔隙中，使其毛细孔更为紧密。砂锅不能空烧，在将砂锅放上炉子前，一定要先放入要煮的材料，同时必须先用小火烹调，等锅内的汤汁煮开后再转成中大火。如果在烹制过程中需加水，应加入温水，因为冷水与锅内汤汁温度相差过大会导致砂锅炸裂。

注意：瓦罐与砂锅的TIPS内容可以相互参考。

③焖烧锅：焖烧锅煲汤的风味比砂锅略差，其内锅可直接放在煤气炉上烹调，操作十分简便。

TIPS: 使用新的焖烧锅前，可先在内锅中注入清水及适量白醋，放在煤气炉上煮沸，再用清水冲洗净，便可除去新锅的金属味；而外锅只须用湿抹布擦拭即可，绝不能放到炉火上烧，也不能放到水龙头下冲洗，以免破坏其保温功能。

制汤原料

可用于做汤的食材种类极其繁多，其处理方法不同，营养价值各异，因篇幅所限，仅介绍几种应用较为普遍的食材，如表1所示。

表 1

类别	名称	营养价值	原料处理
肉 类	鸡肉类：制汤常见部位为鸡腿肉、鸡胸肉等。其口感爽口香嫩	具有低脂低热的特点。能够温中益气、补虚填精、健脾胃、活血脉、强筋骨。对营养不良、畏寒怕冷、疲劳乏力、月经不调、贫血虚弱等症有较好的食疗功效	肉类食材在制汤前，都要先入开水中氽烫一下。这样不仅可以去除血水，还可去除一部分油脂，避免过于肥腻。排骨、猪蹄等原料附着很多碎骨，氽烫出水后，碎骨和渣子留在水中，这样烹制成的汤就会很清
	鸭肉类：制汤常见部位为鸭腿、鸭骨架等	鸭肉富含蛋白质、脂肪、铁、钾等多种营养素。有清热凉血、祛病健身之功效	
	猪肉类：制汤常见部位为排骨、腔骨、前后肘、瘦肉、猪肚等	能提供优质的蛋白质和必需的脂肪酸，并富含微量元素铁，可改善缺铁性贫血	
	牛肉类：制汤常见部位为胸肉、腹肉。胸肉口感较嫩，肥而不腻。腹肉又称牛腩，肥瘦相间，肉质较韧，口感肥厚而醇香	有补中益气、滋养脾胃、强健筋骨、化痰止咳的功效，适用于中气下陷、气短体虚、筋骨酸软、贫血久病及面黄目眩的患者食用	
	羊肉类：制汤常见部位为羊腿、羊胸肉以及腰窝、脖、颈等处的鲜嫩肉料	寒冬常吃羊肉可益气补虚，促进血液循环，增强御寒能力。羊肉还可增加消化酶，帮助消化。中医认为，羊肉还有补肾壮阳的作用，适合男士食用	

续表

类别	名称	营养价值	原料处理
豆类	扁豆、黑豆、红小豆、黄豆等	豆类的氨基酸组成接近人体需要,且富含谷类中较为缺乏的赖氨酸。豆类含有异黄酮、皂苷、膳食纤维等物质,能调节人体生理功能,具有预防动脉硬化、降低胆固醇、预防癌症等功效	豆类原料在煲煮前要先清洗干净,洗去杂质,用清水浸泡一段时间后再入锅煲汤
干菜类	干银耳、干金针、腐竹、紫菜、竹笋干等	干菜是新鲜蔬菜直接干燥或腌制再干燥而成的。这种保藏法使蔬菜脱水,水溶性营养素也会有所损失。其优点是可使食品多样化,食用方便,使一年四季都能吃到各个不同季节的菜。	干菜使用前要先泡发,用凉水泡发质量好。如急用可用温水,待泡至全部膨胀时,剪去硬蒂,洗净,即可使用
干果类	干莲子、无花果、栗子、核桃、芝麻、白果等	与鲜果相比,干果中的碳水化合物、纤维素、镁、铁和某些维生素的含量要多4~5倍,是真正的营养浓缩物	干莲子、干栗子等干果使用前要泡发,无花果、芝麻等干果可直接洗净煲汤
蔬菜类	胡萝卜、苦瓜、莲藕、番茄、黄豆芽、香菇、玉米等	蔬菜营养价值丰富,可提供人体所必需的多种维生素和矿物质。同时,蔬菜又属于低热量食物,对肥胖人士来说是营养与减肥兼顾的最佳食物选择	蔬菜类原料需要先清洗或削去外皮,煮快汤时,要将其切成均匀的丝或片,但不宜过细,以免烹调时断碎,煲汤时,则要切成较大的块状,以便确保经过长时间煲煮后也不会软烂

续表

类别	名称	营养价值	原料处理
水产类	黄鳝、甲鱼、鲢鱼、胖头鱼、鲫鱼、鲈鱼、海参、章鱼、鱿鱼等	鱼类含有丰富的蛋白质、无机盐、维生素、脂肪含量较低,且多为不饱和脂肪酸。研究发现,儿童经常食用鱼类,其生长发育比较快,智力发展也较好	鱼类原料要先入热油锅中两面煎一下,使鱼皮定结,再用来煲汤就不易碎烂了,而且还不会有腥味。或者把鱼放在纱布袋内,再和其他材料一起煲汤,也可避免鱼肉碎烂

制汤配料

在煲汤中,药材是极为常见的配料,表2是部分常见药材及食疗功效:

表2

名称	性味及功效
黄芪	味甘,性微温。补中益气,固表止汗。用于肺气不足、脏腑下陷、久病体虚。配沙参、玉竹、银耳、瘦肉、鸡肉煲汤,能补肺气
枸杞	味甘,性平。清肝明目,补血养肝。滋肾润肺。用于肝肾两虚、双目昏花。与红枣、猪肝煲汤可清肝明目
薏米	味甘淡,性凉。润肺止咳,利尿祛湿。用于肾阳虚弱、遗精滑精。与扁豆、老鸭同煲可清热润肺、利尿祛湿、消热解毒
玉竹	味淡,性平。和中健脾,清补肺气。滋阴清火。用于脾虚肺弱。与陈皮、兔肉同煲是保健养生佳品
沙参	味甘,性平。养阴清肺,祛痰止咳。益胃和中。用于肺气不足、脾胃虚弱。与猴头菇、瘦肉同煲,是养阴清肺的佳品
无花果	味甘甜,性平。生津止咳,健胃清肠。用于心烦气躁、口渴舌干。与牛肉同煲,对烟酒过度、声嘶咳嗽有明显疗效
麦冬	味甘微苦,性寒。养阴清肺,生津润燥,清心除烦,用于肺热、阴虚。与阿胶、母鸡同煲,或与太子参、瘦肉同煲,皆有保健作用
天麻	味辛,性温。有祛风、定惊之功效。主治头昏眼花、神经衰弱、风湿痹痛、四肢拘挛、小儿惊风等症

可根据个人身体状况选择合适的汤料。如火气旺盛，可选择绿豆、海带、冬瓜、莲子等清火、滋润类的材料；身体寒气过盛者则可选择人参、羊肉等作为汤料。

制汤调料

制汤时常用葱、姜、料酒、盐等调味料，其主要目的是去腥解腻增鲜。

1. 葱、姜的处理

葱、姜的处理方法依据汤的形式不同也有较大区别：

①葱末：先将葱段纵切几刀，然后从一侧细切成末。适于快汤。

②葱段：将葱洗净后直接切成约2厘米长的段。适于煲汤。

③姜丝：将姜块洗净后切丝。适于快汤。

④姜片或姜块：将姜切成块状，用刀面拍松，使其裂开，便于姜味外溢；或者将其切为片状。适于煲汤。

2. 葱、姜盐等调味料的投放

①制作快汤时，常用到葱、姜、花椒、大料、味精、料酒等调味料，水开后，其主要调味料的投放顺序依次为：葱、姜、料酒、盐。

②煲汤讲究原汁原味，一片姜足矣。盐应当最后加，因为盐会使肉类原料中的蛋白质凝固，早放有碍鲜味成分的扩散。

制汤火候

做快汤时，先用大火烧开，后改用小火煮熟。快汤烹饪时间都很短，除极特殊的汤外，一般都控制在15分钟以内。

煲汤时，先用大火煮沸，再改用小火持续煲煮，使汤只开锅，不滚腾。因为大滚大开，会使汤里肉类原料的蛋白质分子凝结成许多白色颗粒，使得汤汁浑浊不清，也影响口味口感。煲汤时间没有一定限制，要视材料而定，但加热时间也不宜过长，否则会破坏营养。一般鱼汤1小时左右，鸡汤、排骨汤3小时左右足矣；此外由于参类中含有一种人参皂苷，如果煮的时间过久就会分解，失去其营养价值，所以，煲参汤的最佳时间是40分钟左右。