

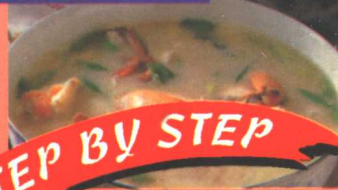
经典 食谱

● 创造高品味吃的文化食的艺术 ●

家庭简易美食 汤羹煲

六十道鲜美爽口的各式汤品

16k 全彩精印，全书附详细图解，各式材料和调味料介绍，及中文作法解说，使您抓得诀窍做美食。



STEP BY STEP



责任编辑 刘志刚
装帧设计 陈 蓓

汤羹煲

中国民族摄影艺术出版社 出版发行

(北京东城区和平里北街 14 号 邮政编码: 100013)

新华书店经销 富阳美术印刷有限公司印刷

开本 787X1092 毫米 1/16 印张: 5

1998 年 4 月第 1 版 1998 年 4 月第 1 次印刷

印数: 1-10,000 册

ISBN 7-80069-166-7/J·147 定价: 28.80 元

版权所有 翻印必究

经典食谱

家庭简易美食

• 创造高品味吃的文化食的艺术 •

汤
羹
煲

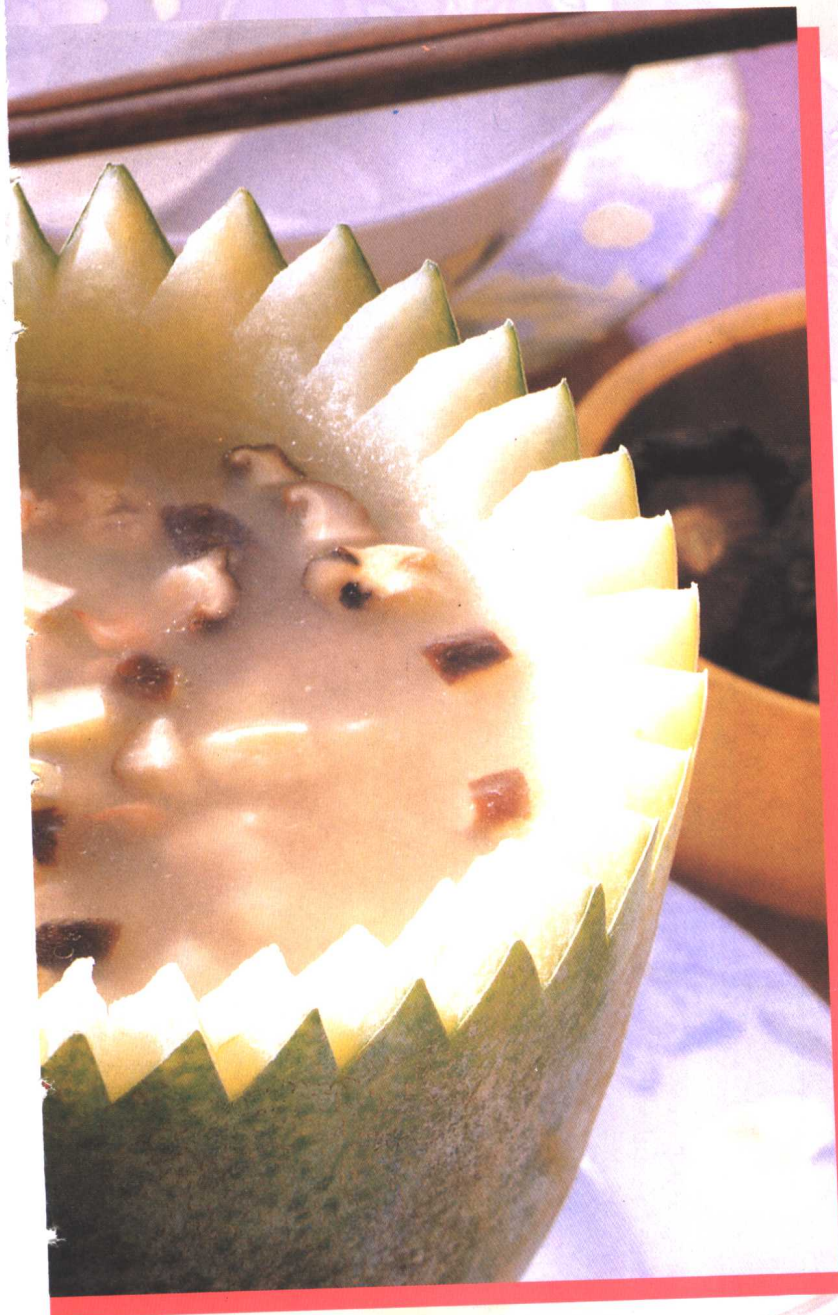
目 录

- 1/ 扉页
- 2/ 目录
- 6/ 本书使用之蔬菜介绍
- 9/ 特殊材料之介绍
- 10/ 本书使用之肉类介绍
- 11/ 辛香料及酱料之介绍
- 12/ 烹调时注意事项
- 13/ 材料之切割
- 14/ 如何熬制高汤

15/ 汤 类

- 16/ 菜心排骨汤
- 17/ 莲藕排骨汤
- 18/ 丝瓜豆签汤
- 19/ 金针肉丝汤
- 20/ 芥菜肉片汤
- 21/ 榨菜肉丝汤
- 22/ 番茄排骨汤
- 23/ 海带芽排骨汤
- 24/ 冬瓜盅
- 25/ 南瓜盅



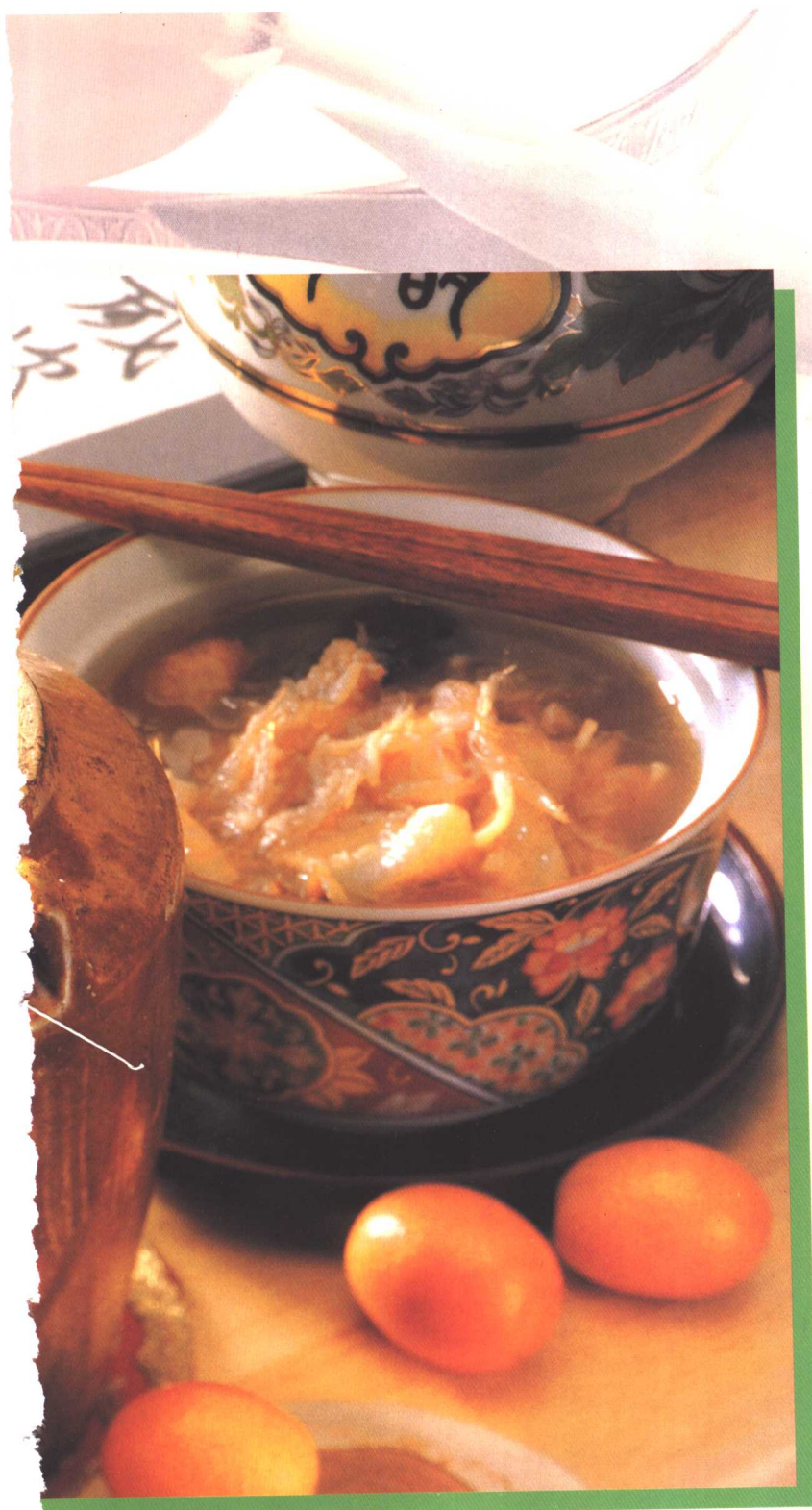


- 26/ 肉酱玉米汤
- 27/ 酸辣汤
- 28/ 蛤蜊鸡汤
- 29/ 萝卜丝鲫鱼汤
- 30/ 蚵仔汤
- 31/ 酸菜肠扎汤
- 32/ 虱目鱼汤
- 33/ 西洋菜鱼片汤
- 34/ 椰子田鸡
- 35/ 枸杞炖鳗
- 36/ 味噌红蜆汤
- 37/ 螺肉蒜
- 38/ 扣鲍片
- 39/ 菊花汤
- 40/ 白肉笋干汤
- 41/ 酸菜鸭汤
- 42/ 43/ 烧酒鸡
- 44/ 参须炖鸡
- 45/ 蒜子鸡
- 46/ 牛蒡香菇炖鸡
- 47/ 欢天喜地

- 
- 48/ 当归鸭
49/ 冬菜鸭汤
50/ 牛尾汤
51/ 芡实牛尾汤
52/ 清炖羊肉
53/ 罗宋汤
54/ 酸菜肚片汤
55/ 四神汤
56/ 猪肝菠菜汤
57/ 胡椒煲猪肚
58/ 蒜子田鸡

羹 类

- 60/ 鸡丝排翅羹
62/ 荠菜干贝羹
63/ 鸡茸玉米羹
64/ 西湖牛肉羹
65/ 三丝鱼翅羹
66/ 蛤蜊发菜羹
67/ 西湖虾羹
68/ 蟹肉豆腐羹



砂煲类

- 70/ 豆腐砂锅
- 71/ 砂锅狮子头
- 72/ 银丝大虾煲
- 73/ 砂锅全鱼
- 74/ 砂锅红蜆
- 75/ 砂锅鱼头
- 76/ 云腿豆腐煲
- 78/ 牛肉砂锅
- 79/ 佛跳墙
- 80/ 酸菜白肉煲

本书使用之蔬菜介绍

虽然煲汤在一般人心目中,都以鸡、鸭、猪、等去熬煮,但是蔬菜却也占着极重要的地位。蔬菜可降低汤内的油质,且可使汤质更鲜美,若加了蔬菜的汤肴喝起来更清爽可口。

丝瓜

蛋白质及维生素 A 含量比茄子高,不过其他养分却不如茄子,但清爽可口,极易烹调,很适合煮汤。



冬瓜

是一道很好的汤料,清凉可口,很适合夏天饮用。另外,直接闷煮也很好吃,极易消化。



包心白菜

属冬季蔬菜。选购时以重而结实者为佳,叶子以白底带浅绿色者为佳,是冬天吃火锅及煮砂锅不可缺少的材料。



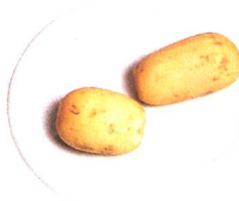
萝卜

胡萝卜含丰富维他命 A、C 及钙质,颜色鲜艳,最适合炒菜配色用。白萝卜不含维他命 A,却含有淀粉分解酶及消化酶,生吃可帮助消化。



莲藕

由于含有丰富的铁质,所以切开后容易氧化而呈黑褐色,最好浸泡在稀释盐水内。



洋葱

可清炒。也可做爆香用料。切时容易刺激眼睛,可冰过再切或浸泡过冷水后再切。



番茄

是一种营养含量极高的水果,可生吃,亦可烹煮。



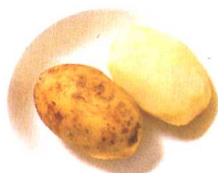
南瓜

为浆果类植物,含有大量淀粉及碳水化合物、丰富的维他命 A,常吃可预防感冒,且能预防脑溢血及半身不遂。



马铃薯

含有丰富淀粉质、矿物质,有整肠作用,不过发芽的马铃薯含有毒素,不可食用。



金针

为植物的花蕾,含有丰富的胡萝卜素,并含有铁、钙、磷、钾等营养成分,是营养价值非常高的植物。



玉米

又称玉黍蜀,有白玉米、黄玉米,另有玉米笋,都非常的可口,含有粗蛋白,亦可当主食用。



菠菜

根部红色的部分含有丰富的维他命 A、B、C、D、E 及钙质等,多吃可预防贫血,且能收缩肥胖者过多的脂肪,所以适合减肥者食用。



荠菜

为一种野生蔬菜，属季节性蔬菜，营养价值高，可益胃明目，但价格昂贵，且不易购买。



芥菜

味稍苦，使用时可先以热水氽烫后再烹调，煮汤非常清爽，可治咳嗽及多痰症。



金针菇

属菌类植物，形细长，口感很好，非常适合煮汤，尤其是煮火锅时不可少的配料之一。



冬笋

属季节性蔬菜，价格较一般竹笋昂贵，但是却是煲汤的极品，味极鲜美，可当熬素高汤的配料。



西洋菜

有润肺用作，通常都用来炖汤，有一股独特的香味。



芹菜

使用时要摘除叶子，炒起来有一股特别的香叶，适合快炒，也可凉拌。



牛蒡

含有很高的铁质，当你削开表皮时，很容易变黑，所以削皮后，最好立刻以稀释盐水浸泡。可清炒，可煲汤，味道鲜美。

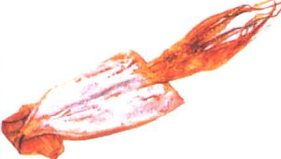


特殊材料之介绍

以前的人,为了要吃海参,必须提前 5、6 天将干硬如木炭的海参发泡好,才可进行烹调工作,而现在的商人,为了方便家庭主妇的使用,像鱼翅、海参、蹄筋等需水泡发过的材料,在菜市场里,到处都可购买得到发好的成品,替煮妇们节省下很多泡制的时间。

本书中所使用到的罐头材料,如鲍鱼、螺肉等,在一般超市或南北杂货店都极易购买得到。

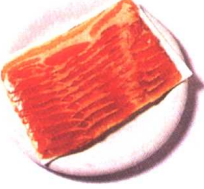
腌制类的食品像笋干、榨菜、酸菜等,由于腌制者手法不同,所腌制出的产品味道也不同,有的太咸,烹调时为了要去除咸味,而把食物本身的鲜度也去除了,所以在选购时要特别注意认明厂牌,或是找较有信用的店面购买,同时卫生也是非常重要的。

			
发好鱼翅	鲍鱼	蹄筋	螺肉
			
干贝	干鱿鱼	发菜	香菇
			
红枣	枸杞	参须	榨菜
			
金针、冬菜	酸菜	瓠瓜干	豆签

本书使用之肉类介绍

烹调之前, 慎选适当的肉类来制作是很重要的, 余烫用的肉片, 通常都使用切片的里肌肉; 炖熬用的肉类则以排骨居多, 若要增加汤头的鲜度, 通常都会加入数片的金华火腿; 在本食谱中所举的白肉, 则为煮熟的五花切薄片。

现在一般多为小家庭, 人口少, 炖一只鸡, 就要吃上好几餐, 但会吃腻, 也不合经济效益。所以在本食谱中, 大多采用鸡腿或排骨, 不仅不会浪费, 且肉质更好吃。另外, 鸭子也是进补熬汤时很好的材料, 其中以番面鸭最补, 炖补出的汤也较鲜美。

			
五花肉	裹脊肉	排骨	猪蹄
			
猪小肠	培根	金华火腿	猪肝
			
猪肚	牛尾	鸡胸	鸡腿
			
鸡翅	鸭	牛腩	牛柳肉

辛香料及酱料之介绍

辛香料在中菜烹调里占着很重要的地位,确有画龙点睛之妙。一般人都知道,烹调海鲜若是加入姜,不只可以去腥,味道会更鲜美。炖肉内若加入一小包五香大料,炖出来的肉就特别的香,牛、羊肉若加上少许花椒、肉桂皮,则可去掉腥膻味。可是,若将这些辛香料加得太多,也会掩盖了主菜原有的香味,所以如何使用、用量多少也是非常重要的。

酱料种类不胜枚举,不过终其目的,则在于增加主菜的特殊香味,可是使用时也要小心,因为每个厂牌的口味不大一致,加得太多,也会破坏了主菜的味道,所以使用新厂牌时,要先尝一下再使用,以免前功尽弃。

	
红葱头、葱	老姜、嫩姜
	
花椒	蒜苗、蒜头
	
八角	胡椒
	
干辣椒	红辣椒

	
蚝油、酱油	豆瓣酱、芝麻酱
	
黑醋、白醋	沙茶酱
	
辣椒酱	豆豉、红酒糟
	
咖喱粉、胡椒粉	豆腐乳
	
味精	番茄酱

烹调时注意事项

蒸

是利用水的蒸气将食物蒸熟。

①将开水煮开(图①)。

②放上蒸笼(图②)。



③将准备好的材料放入(图③)。

④盖上蒸笼盖子(图④)。



炒

将食物放在锅内,以铲子翻搅至食物熟即谓之炒,是很快速的烹饪方法。

①锅中放油烧热(不可烧至冒烟),将葱、蒜放入爆香(图①)。

②将食物放入拌炒(图②),并加入拌好的调味料,因为炒是很快速的烹调方法,所以在炒之前,必须将调味料准备好。



汆烫

一般在烹调海鲜,或是煮青菜时,常会将食物放入热水内烫一下,捞起后冲凉水再烹调。

①先将水煮滚(图①)。

②将材料放入热水内烫一下后,立刻捞起(图②)。

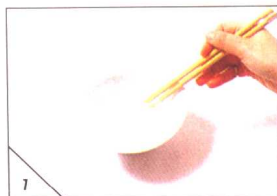


勾芡

食物煮好后,为了达到滑嫩的效果,常会以太白粉(玉米粉或地瓜粉)调水后拌入,煮成黏稠状。使用地瓜粉勾出之芡汁较透明,烹调的菜色较漂亮,在台湾较易购买,但在国外较不易买到,所以可用玉米粉代替。

①将太白粉(玉米粉或地瓜粉)调水(图①)。

②烹调好的食物,必须要是有多余的汤汁,若汤汁不够时,调太白粉的水量要多些,待食物煮滚时,将调水的太白粉快速拌入,拌匀即可(图②)。



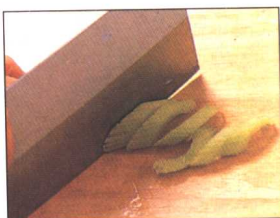
材料之切割

中国菜的烹调,刀工是非常重要的。当然,对于一个初学者来说,不可能要求他的刀工要非常美,但是,最基本的,在食物烹调前,必须先将材料整齐的切割好,煮出的熟度才会一致,不至于有的不熟,有的又太烂了;同时主材料的形状最好能与配菜相同,主材料切丁,其配料就都切丁,相同的切丝的所有配料都切丝。

切法:



①切滚刀块



②切斜片



③切片



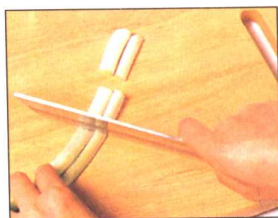
④切丝



⑤切丁



⑥切碎



⑦切段



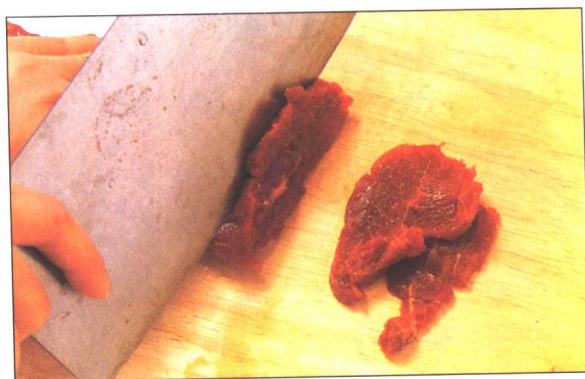
⑧切斜段



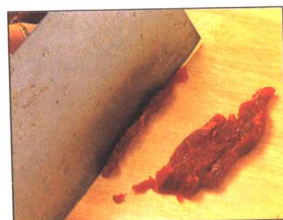
⑨切葱花



⑩切花



另外,肉类的切法也是非常重要的,取一块里肌肉,先切薄片(图11),再将切好的薄片逆纹切成丝(图12)。



如何熬制高汤

高汤对于制作汤、羹、煲占着非常重要的地位。高汤的营养价值高,使用范围又广,不仅是煮汤必备,也是做菜时不可少的材料之一。

较高级的高汤是以老母鸡、瘦肉及金华火腿熬制而成;若要更讲究的则以田鸡、干贝等来熬制,熬煮时间约需 5、6 小时以上,通常只有在高级餐馆才会这样大费周章的制作高汤,既费时又浪费金钱,极不经济。

一般家庭熬制高汤,则以鸡架子或猪骨头最为普遍,也最合乎经济效益。以鸡架子熬的高汤,色泽较清澈,味较鲜美;以猪骨头熬的高汤,颜色较浓,味较重。

熬煮高汤的秘诀

熬制高汤时,要先将鸡骨或猪骨放入冷水内,以中火煮滚后,将骨头内之血水余烫出来,取出,以冷水冲洗干净,另准备一锅开水,将余烫好的骨头放入,待煮滚,再改以小火慢慢熬煮约 30 分钟即成。熬高汤时,最好不要加盖,这样所熬出的汤汁才会清澈;若加盖,则所熬出的汤汁较浓浊。熬制时所需添加的水分最好一次加够,不要中途再加入冷水熬煮,若不得已要加水时,最好使用热水,否则熬出的汤汁较不鲜美。

另外,以小鱼干熬制的汤汁也非常鲜美,我本人就非常偏爱用小鱼干熬制的高汤,尤其是制作味噌汤类的汤肴,味道非常的鲜美可口,且营养价值又高,含有丰富的钙质,在本食谱里,就有几道使用小鱼干制作的高汤。还有使用乾鱿鱼熬煮高汤也非常鲜美,不过通常都用在烹调海鲜类的汤肴。

现在市面上有很多现成的罐头高汤,使用起来非常的简单、方便,对于上班繁忙的职业妇女,是非常体贴的产品,省掉了很多熬制高汤的时间,不过使用起来较不经济。

