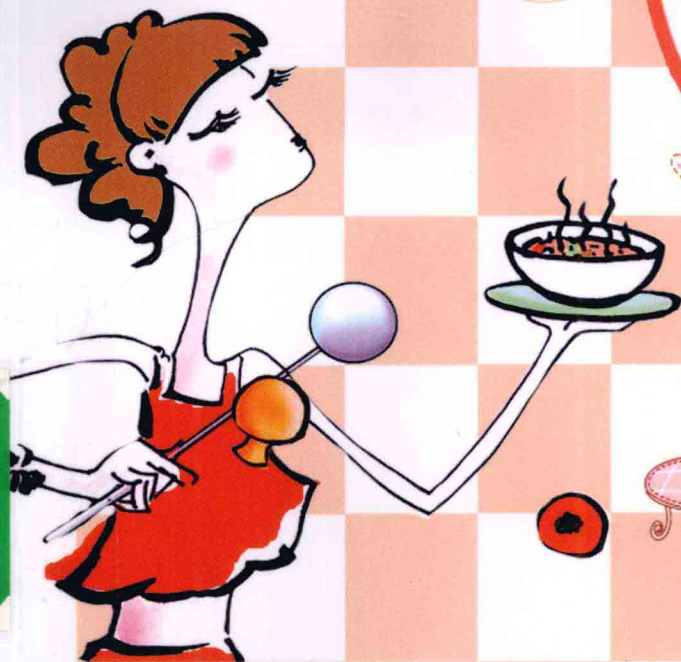


巧手秀厨房

美味家常菜汤

食尚文化

组织编写



附赠
《食材选购技巧》



化学工业出版社

巧手秀厨房

美味家常汤

食尚文化 组织编写



化学工业出版社

·北京·

本书介绍了煲汤的基础知识和工具，并分浓香荤汤、素汤、海鲜汤，分别介绍了各种口味汤品的制作技术和营养价值，图文并茂，简单易学，是餐饮从业者及大众家庭制作美味汤品的参考。

图书在版编目 (CIP) 数据

美味家常汤/食尚文化组织编写. —北京: 化学工业出版社, 2009.12

(巧手秀厨房)

ISBN 978-7-122-06755-5

I . 美… II . 食… III . 汤菜—食谱 IV . TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 177956 号

责任编辑: 张彦

装帧设计: 春天书装工作室

责任校对: 凌亚男

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装: 北京画中画印刷有限公司

720mm × 1000mm 1/16 印张 6¼ 字数 125 千字 2010 年 1 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 24.80 元

版权所有 违者必究



巧手秀厨房编委会人员名单

【组织编写】

食尚文化

【策 划】

马传峰

【主 编】

郝清林

朱满喜

【摄 影 师】

王 贺

杨 旭

【参编人员】

董 俊	王 冰	胡二雷	袁小娟	刘 成
张争光	崔宝利	胡红兵	王志飞	姜洪伟
吕树宁	汤永会	梁国亮	邓小赛	山宝章

CONTENTS

目录



煲汤秘籍 1

煲汤秘籍篇 1

煲汤的一般流程 2

选料是煲汤的前提 4

火候是煲汤的灵魂 5

调味是煲汤的关键 5

10款美味汤底揭秘 6

煲汤工具篇 8

瓦煲 8

砂锅 9

电炖锅 10

不锈钢汤锅 11

浓香荤汤 12

板栗核桃腰花汤 12

参片草菇牛肉汤 13

参须排骨肚丝汤 14

番茄鳝鱼汤 15

枸杞排骨汤 16

枸杞天麻乌鸡汤 17

枸杞腰花汤 18

红枣乌鸡汤 19

红枣猪肚汤 21

怀山红枣猪肚汤 22

怀山药羊肉汤 23

韭黄木耳肉片汤 24

韭黄猪肚汤 25

罗宋汤 26

萝卜番茄牛肉汤 27

萝卜滋补羊排汤 28

木瓜海带乌鸡汤 29

南瓜排骨汤 30



排骨大枣养颜汤 31

排骨养生汤 32

排骨玉米汤 33

人参乌鸡汤 35

肉片双耳汤 36

砂仁胡椒羊肉汤 37

山珍首乌猪肉汤 38

蒜香羊肉汤 39

天麻肉片汤 40

番茄牛尾汤 41

西湖牛肉羹 42

鲜奶银耳乌鸡汤 43

雪梨木瓜瘦肉汤 45

雪梨排骨汤 46

银耳枸杞鸡肉汤 47

榨菜肉丝汤 48

猪肝养颜汤 49

猪肾山珍汤 50

滋补羊肉汤 51



素汤 52

菠菜豆腐汤 52

菠菜粉丝豆腐汤 54

当归红枣禽蛋汤 55

枸杞油菜肉片汤 56

莲藕豆芽汤 57

玫瑰蛋花汤 58

木耳冬瓜汤 59

南瓜雪梨养颜汤 60

什锦素汤 61

木瓜雪梨瘦身汤 62

CONTENTS

目录



时蔬豆腐羹	63
酸辣汤	64
番茄蛋花汤	65
番茄冬瓜汤	67
番茄土豆白菜汤	68
香菇菠菜羹	69

香菇豆腐汤	70
香甜粟米羹	71
银耳木瓜养颜汤	72
紫菜蛋花汤	73
紫菜冬瓜汤	74
紫菜豆腐汤	75

❁ 海鲜汤 76



美味泥鳅汤	76
鲍鱼凤片汤	78
当归黄鳝汤	79
冬菇火腿鲫鱼汤	80
枸杞百合甲鱼汤	81
海味菠菜粉丝汤	82
海味肚丝汤	83
首乌海鲜汤	84

海味山珍汤	85
鲫鱼豆腐汤	87
凉瓜青蛤汤	88
人参甲鱼汤	89
三鲜虾丸汤	91
山珍鲍鱼汤	92
文蛤银芽汤	93
虾仁肉片汤	94

煲汤秘籍篇

煲汤是一门学问，这门学问玄妙吗？

也许是的。在一些酒店，有专职的煲汤师傅，其待遇是很高的。由此可见，煲汤并非仅仅是把原料扔进锅里，然后随它煮去吧那样简单。

但是，难道只有经过专门培训的师傅才可以煲出好汤吗？有没有简单的方式，让我们人人都可以快速煲出好汤呢？答案是肯定，现在就教大家一些煲汤的秘籍，只要掌握这些法则，你就可以在家中，为家人煲出一份浓郁醇美的靓汤了。

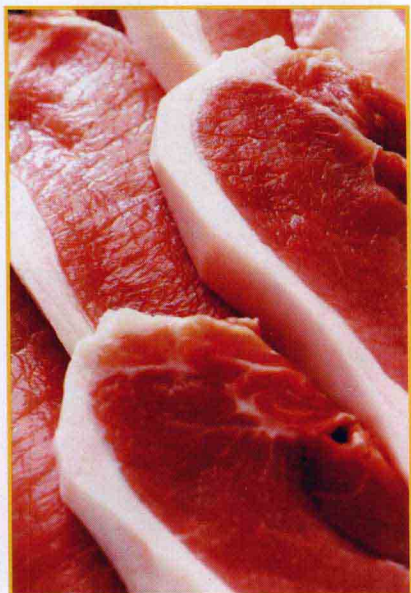
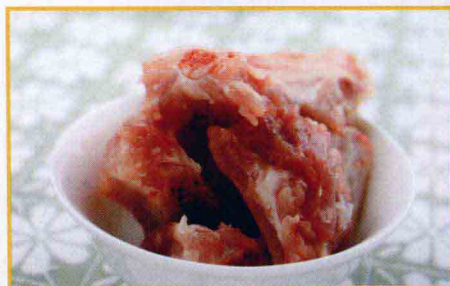


煲汤的一般流程

一、原料要新鲜

选料是熬好鲜汤的关键。要熬好汤，必须选鲜味足、异味小、血污少、新鲜的动物原料，如鸡肉、鸭肉、猪瘦肉、猪肘子、猪骨、火腿、板鸭、鱼类等。这类食品含有丰富的蛋白质、琥珀酸、氨基酸、肽、核苷酸等，它们也是汤的鲜味的主要来源。

所谓的新鲜，是指鱼、禽死后3~5小时、畜类死后24小时，此时各种酶使蛋白质、脂肪等分解为氨基酸、脂肪酸等人体易于吸收的物质，不但营养最丰富，味道也最好。



二、汤锅要选好

本书中有一部分专门介绍了各种汤锅的特点，要根据所选材料选择合适的汤锅。熬制鲜汤用瓦罐效果最佳。瓦罐是经过高温烧制而成，具有通气性、吸附性强、传热均匀、散热缓慢等特点。熬汤时，瓦罐能均衡而持久地把外界热能传递给里面的原料，而相对平衡的环境温度，又有利于水分子与食物



的相互渗透，这种相互渗透的时间维持得越长，鲜香成分溢出得越多，熬出的汤的滋味就越鲜醇，原料的质地就越酥烂。

● 三、火候要适当

熬汤的要诀是：旺火烧沸，小火慢煨。这样才能把食品内的蛋白质浸出物等鲜香物质尽可能地溶解出来，使熬出的汤更加鲜醇味美。只有文火才能使营养物质溶出得更多，而且汤色清澈，味道浓醇。

● 四、加水要恰当

水既是鲜香食品的溶剂，又是食品传热的介质。水温的变化，用量的多少，对汤的营养和风味有着直接的影响。用水量一般是熬汤的主要食品重量的3倍，而且要使食品与冷水共同受热。熬汤不宜用热水，如果一开始就往锅里倒热水或者开水，肉的表面在高温的作用下，外层蛋白质就会马上凝固，使里层蛋白质不能充分溶解到汤里。此外，如果熬汤的中途往锅里加凉水，蛋白质也不能充分溶解到汤里，汤的味道会受影响，不够鲜美，而且汤色也不够清澈。

● 五、搭配要合理

我们常喝的一些汤，其搭配无论是从营养还是从口感上，都是经过了时间的检验，是科学的。所以，如果想创新一些款式，要先看看所选择的原料是否相宜。

另外，为了使汤的口味比较纯正，一般不宜用太多品种的动物食品一起熬制。

● 六、操作要规范

不要打乱原料放入的时间与先后顺序。比如，熬汤时不宜先放盐，因为盐具有渗透作用，会使原料中的水分排出，蛋白质凝固，鲜味不足。熬汤时温度长时间维持在85~100℃，汤中如果加蔬菜，不应煮的时间太长，以免维生素C被破坏。汤中可以适量放入味精、香油、胡椒粉、



姜、葱、蒜等调味品，但注意用量不宜太多，以免影响汤本来的鲜味。

选料是煲汤的前提

煲汤食材的选择很重要，同时各种食材的搭配同样不可忽视。很多食材之间存在着相互拮抗、相互制约的关系。食物之间如果搭配不当，会引起中毒反应。这种反应大多呈慢性过程，往往在人体的消化吸收和代谢过程中，降低营养物质的生物利用率，从而导致营养缺乏、代谢失常，引发疾病。怎样才能在煲汤时趋利避害、合理搭配，防止食物中毒，提高食物营养素的生物利用率。下面就介绍一下不能一起入汤的食物。

猪肉菱角若共食，肚子疼痛不好受。

牛肉栗子一起吃，食后就会发呕吐。

羊肉滋补大有用，若遇西瓜定相侵。

狗肉滋补需注意，若遇绿豆定伤身。

兔肉芹菜本不合，同食之后头发脱。

鸡肉芹菜也相忌，同食就会伤元气。

鹅肉鸡蛋不同窝，一同入胃伤身体。

鲤鱼甘草性相反，兼食而之定伤身。

黄鳝皮蛋皆佳肴，不可同桌结伴行。

鸡蛋若遇消炎片，同室操戈两相争。

鸡蛋糖精更相克，同食中毒更伤身。

柿子红薯若同吃，体内结石易形成。

柿子螃蟹也相背，同食之后会腹泻。

柿子白酒更不合，食后使你心发闷。

豆腐蜂蜜伴着吃，味道虽好耳要聋。

洋葱蜂蜜也不合，同食就会伤眼睛。

香蕉芋头本不合，同时入胃腹胀痛。

香蕉相克马铃薯，同食面部要起斑。

黄瓜生熟都可以，进食之际忌花生。

萝卜木耳不同食，食了容易生皮炎。

萝卜水果更相背，甲状腺肿会诱发。

❁ 火候是煲汤的灵魂

煲制一锅好汤，需要的是耐性和细心。

所谓煲汤，时间一般都不是很短，但也不要因此认为时间越久越好——要根据食材的不同来掌握时间。通常鱼汤的最佳熬制时间在1小时左右，因为汤中的营养物质主要来自氨基酸类，加热时间过长，会产生新的物质，营养成分反倒被破坏了。鸡汤、排骨汤一般在1~2小时左右，超过这时间，汤里就会出现很高的嘌呤。汤中的嘌呤物质会造成尿酸在血液中沉积，喝嘌呤过高的汤，轻则使人发胖，严重的还可能引发糖尿病、痛风及心脑血管疾病。

蔬菜水果汤，一般以滚煮汆煮的调理方法，煮沸即可，避免由于长时间加热，营养素遭到破坏，主要是减少维生素C及B族维生素破坏，而且水面要没过蔬菜，以保持和空气隔离，从而减少营养损失。

火候的掌握，除了时间之外，还要掌握好大小。火力一般分为大火、中火、小火、微火。

60~80℃的温度会破坏部分维生素，而煲汤时食物温度应该长时间维持在85~100℃。因此，煨汤火候的要诀是“大火烧沸，小火慢煨”。火候以汤面沸腾程度为准，切忌大火急煮，让汤汁大滚大沸，以免汤中的蛋白质分子剧烈运动而使汤汁浑浊。其他一些以滚煮方式调理的汤羹，依食材的易熟程度以大火滚沸，再以中火或小火煮熟。只有这样，才能使食物中的鲜香物质尽可能地溶解出来，使汤既清澈浓醇，又最大程度地锁住了原有的营养成分。

❁ 调味是煲汤的关键

煲制一锅真正的好汤，最应讲究的就是原汁原味。食物经过长时间的煮制，会释出自己的精华，汤中充满了食物的天然鲜香，所以，盐、味精等调味品最好不放或少放，这样的汤味才是原原本本的鲜味。味道虽然清淡，却可以令人回味无穷。

另外，调味时还应掌握以下几个原则和小技巧：

1. 煮骨头汤时，加入少许的醋，可以使骨头中更多的钙质溶入汤中。
2. 煲制汤品时如果需要投放生抽起味，也忌过早过多地放入，否则汤味就会变酸、颜色发暗变黑，影响汤的品相和口感。
3. 鱼汤、肉汤放盐应该在出锅前调味即可，切记不要过早地放入盐，过早加盐不但不能增加味觉感，反而会使食材蛋白质凝固、不易溶解，使得汤的颜色发暗、口感寡淡、浓稠度不够。

4. 有滋补效用的汤品,常常需要加入一些药材煲汤,也要根据药材的性状跟特点依据时间加入,这样汤品的风味更为独特,功效也更显著。

5. 相对其他调理方法的汤羹类,一些本无味的食材煲汤时,除了借助汤头提味外,加放调料也要适度,避免喝起来口味复杂,失去了喝汤品鉴的根本乐趣。

6. 熬煮鱼汤可加入几滴牛奶或放点啤酒,不仅可以去除鱼的腥味,还可使鱼肉更加白嫩,味道更加鲜美。煎鱼时,先将锅烧热,将生姜拍松在锅内擦拭(姜汁有利于保持鱼皮和锅面的分离),再倒入油煎制,不但可以去除鱼腥味,还可使鱼皮色金黄,不粘锅。

❁ 10 款美味汤底揭秘

● 1. 奶油汤

将老母鸡、加醋水、洗干净剁块,入滚水中飞水,放入汤锅中,加入适量热水以小火熬制2~3小时,再另起锅子,把奶油融化,加入少许面粉拌匀,慢慢溶解在汤中,使汤汁乳白略稠时,关火即可。奶油汤奶香浓郁,一般用于果蔬等西餐汤的汤品。

● 2. 番茄汤

将红色的新鲜番茄用沸水烫去皮、籽,切成颗粒,放入汤锅中炒软,加入适量清水,然后放入洋葱块,以小火煮1小时,放入香菜继续煮一小会,关火。最后将汤内的渣子过滤掉。番茄汤口感酸中有甜,色泽红艳,应用于各类汤品提色、增味。

● 3. 蔬菜高汤

将莴笋、黄豆、胡萝卜、白菜冲洗干净改刀,依次放入汤锅中,加入清水小火煮1小时关火,捞出蔬菜,过滤掉汤里的残渣即可。蔬菜高汤可根据个人喜好加蔬菜熬煮,一般多用蔬菜的根茎,淡色的蔬菜比较适合,常做素汤底增加口感和营养。

● 4. 什锦果蔬高汤

以个人喜好,将各种蔬菜水果放入果汁机中,加适量清水,搅打成汁,再回锅煮开即可。什锦果蔬高汤色彩变化多样,由于蔬菜水果的配比不同,既营养又引发食欲,用于海鲜、果蔬的杂煮调理汤。

● 5. 蘑菇高汤

将松茸、虫草、羊肚菌、牛肝菌的干品分别用温水冲洗、泡软,用纱布包扎好,

放入汤锅中，加清水大火煮沸后，转文火煲煮2~3小时，关火即可。蘑菇高汤可以用来做荤素汤品，作为汤底，菌味鲜香浓郁，调味一般无需其他的鲜味调味品了。

● 6. 香菇高汤

干香菇用清水冲洗、泡软，去蒂洗净，再用清水浸泡50分钟，用纱布过滤清水即可，或者放入汤锅中，加清水大火煮沸。香菇高汤主要用在汤品中提味增色，一般不单独使用，而是加入辅料调味品进行调味。

● 7. 猪骨高汤

将猪棒骨、脊骨洗干净斩大块，入滚水锅中汆汤去血沫，捞出后放入加有开水的汤锅中，加葱段、姜块小火煲煮3~4小时。猪骨高汤可以用来煲制各式汤品，还可以作为基础味来调味。

● 8. 鸡高汤

将鸡架冲洗干净，入滚水锅中焯透，放入汤锅中，加入适量清水煮沸，转小火熬煮2小时，再加几块姜提味去腥，继续煮到汤浓味香时撇去浮油就可以了。鸡高汤用来做荤素汤品都可以，根据个人口味，可在其他汤里提鲜汤头。

● 9. 牛骨高汤

将牛骨洗干净斩大块，入滚水锅中汆汤去血沫，捞出后放入加有开水的汤锅中，加葱段、姜块旺火烧沸，转小火煲煮4~5小时。汤汁乳白浓稠时就可以了。牛骨高汤可以用来煲制各种荤素汤品，也可以根据汤品的需要，用牛腱肉或牛杂加陈皮、姜片熬煮牛肉清汤替代牛骨高汤。

● 10. 肉骨香汤

将肉骨洗净剔除多余脂肪，放入滚水锅中汆汤去血沫，捞出后放入加有开水的汤锅中煮2小时，加入丁香、肉桂、百里香、陈皮煮到入味。肉骨香汤可以用来煲制各式荤素汤品，具有淡淡香料味和肉骨的浓香味。

.....

煲汤工具篇

工欲善其事，必先利其器！煲制一锅好汤首先就要选择一个合适的锅具。

煲汤用锅，砂锅、瓦煲、铁锅、珐琅锅、不锈钢锅……各种煲汤的锅子，各有特点。怎样利用不同的锅子煲制出最美味的汤品呢？那就让我们先来认识几种常用的煲汤锅子，为你煲制美味靓汤做好准备。

瓦煲

任何事物的发展变化都有个过程，煲汤也是如此。食物从生的、到煮熟了、再到营养物质充分溶解在汤里，整个煲汤的过程，时间上就比较长。瓦煲的制作材料决定了它具有加热慢、散热慢、保温好的特点，符合了煲汤时食物变化的特点，正是因为这种特性，能让食物在汤锅中迅速被加热，最大限度地保留食材的营养。而且瓦煲的吸附性很强，可以在煨汤过程中，吸附掉食物中微小的残渣和肉眼看不到的有毒物质，使煲制出来的汤头，色泽润滑细腻，口感更纯正。

讲究的人，不仅要用瓦煲煲汤，还要在蜂窝煤炉上，用文火加热，这样经过长时间的焖炖，才能使所煲的汤更原汁原味，更加醇厚，营养更丰富。

瓦煲的优点虽然显而易见，但是有两个致命的缺点：

1. 容易坏。不仅容易碰坏，而且煲的时候放在冷的东西上（如瓷砖、玻璃），底部马上就会爆裂，用起来有许多不便之处。

2. 在制作、运输过程中，损耗很大，所以，售出的价格比较高。

用瓦煲煲汤，要注意方法：先用旺火烧沸，再转文火煨煮，火候的把握，以汤表面保持沸腾就可以了。一定注意不要干烧过长。汤用过后，要及时清理，不要用洗洁精水浸泡，免得渗入瓦煲中，留下异味。每次冲洗



干净后，放在干燥通风处保存，这样就能保证随时都可以用洁净卫生的瓦煲煲制一锅好汤了。

砂锅

陶砂锅是由陶泥和细沙混合烧制而成的，表面有一层釉彩。这类材质的砂锅有非常好的保温性，能耐酸碱、耐久煮，特别适合小火慢炖。用陶砂锅煲出的汤香美浓郁，能更好地保存食材的原汁原味。

归根结底，砂锅有以下两大优点：

1. 砂锅的保温性良好。砂锅属于性格比较温柔的，加热和散热都比较慢。俗话说“慢工出细活”，砂锅可以充分集中热量，使汤受热更加均匀，容易入味。尤其适合烹饪汤羹和炖类。比如肉类容易烂一点，而豆腐之类的容易入味。

2. 砂锅的导热速度慢。热传导性不好，不会像铁锅一样出现糊锅的现象，所以砂锅适合长时间地煲汤。

砂锅使用应注意的事项：

1. 买回砂锅后，第一次使用时，最好煮一次稠米稀饭。这是起到堵塞砂锅的微细缝隙，防止渗水的作用。如果出现了裂纹，也可再煮一次米粥用来修复。这样可以延长砂锅的寿命。新砂锅也可以在锅底抹上油，放置一天后再清洗，然后煮一次水，以后再用来煲汤就可以了。



2. 用砂锅炖肉、熬汤、煮馄饨时，要先往砂锅里放水，再把砂锅置于火上，先用文火烧，再改用旺火。

3. 不打湿锅底。洗锅时尽量不打湿锅底，上火时注意确认锅底是否干燥。每次使用以前，须先揩干砂锅外面的水。煮的时候如果发现水少了，应及时加点温水。锅内的汤汁千万不要溢出或者烧干。

4. 从火炉上端下砂锅时，要放在干燥的木板或草垫上，千万别放在瓷砖地面或水

泥地面上。

5. 选砂锅一定要选择质地细腻的,劣质砂锅的瓷釉中含有少量的铅,这样的锅煲出来的汤,是有害健康的。

电炖锅

电炖锅就是一种电锅,但功耗比电饭煲等电锅要小很多,功率一般在300W以下,最小的不到80W。电炖锅采用文火慢烧法炖粥、汤,可以使肉和调料的味道、营养很好地散发到粥、汤里,香味特浓。因为功率小,所以炖东西的时间较长,2小时甚至更长。通常电炖锅有3个档,加热、保温和自动3档。



电炖锅是现代科技发展的产物,优点是非常明显的。

1. 使用方便。它有专门的慢炖程序,时间火力全由程序控制,不会溢锅,晚上炖,早上就可以喝。而且,长时间的慢炖,炖出来的汤味醇厚鲜美,营养也能够得到充分地释放。

2. 节能省电。这种锅不用天然气,所以不用担心长时间炖汤浪费天然气了。另外,由于它的功率比较小,所以也不怎么费电,水沸腾的时候会自动限电,很节能环保。

电炖锅分为陶瓷内胆的和紫砂内胆的两类。

陶瓷内胆的电炖锅通气性和吸附性都比较好,传热均匀,散热缓慢。相比较而言,现在人们更多的选择紫砂内胆的,因为紫砂内胆的不仅拥有陶瓷内胆的这些物理特性,而且紫砂内胆还有以下独特的功能:

1. 紫砂内胆天然洁净,不含有害人体的元素

紫砂是一种含铁的黏土质粉砂岩,由水云母和高岭土、石英、云母屑、铁质等矿物成分构成,主要化学成分有氧化铁、氧化硅、氧化钙、氧化镁、氧化锰、氧化钾、氧化钠等。紫砂内胆使用这些天然材料,革除了有害人体健康的金属材料和化学涂料。