

202道

当下最流行的韩国料理
做法简单，味道纯正
足不出户就可品尝到正宗韩国风味汤煲



■ 88 条食物储存方法、烹饪技巧、温馨提示贴近您的生活

■ 石锅、汤锅、火锅详细分类，味道各具特色

附加页中韩国主妇将与您一起分享烹饪过程中的心得体会



健康汤煲



[韩] 三省出版社第二编辑部 编
王志国 译



吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康汤煲 / 韩国三省出版社第二编辑部编; 王志国译.
—长春: 吉林科学技术出版社, 2009. 6
ISBN 978-7-5384-4257-1

I. 健… II. ①韩…②王… III. 汤菜-菜谱-韩国
IV. TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第075478号

中文简体字版©2008由吉林科学技术出版社出版发行

本书经韩国三省出版社授权,

同意经由吉林科学技术出版社出版中文简体字版本。

非经书面同意不得以任何形式任意重排、转载。

吉林省版权局著作合同登记号:

图字 07-2008-1994

랜만한 간식은 다있다 ©2008by Samsung Publishing Co.,Ltd.

All rights reserved

Translation rights arranged by Samsung Publishing Co.,Ltd.

though Shinwon Agency Co.,Korea

Simplified Chinese Translation Copyright©2008 by Jilin Science & Technology
Publishing House

韩味家常菜系列

健康汤煲

编 [韩] 三省出版社第二编辑部

译 王志国(吉林华侨外国语学院)

助理翻译 张宇峰 刘丹 徐峰 白杨 李常晖

责任编辑 李红梅 潘竞翔

封面设计 张虎

插图设计 陈雷 刘晓东 靳明莉 刘福祥 姚丽

陶宝 张立 李军路 孟欣 陆卫

出版 吉林科学技术出版社

地址 长春市人民大街464号

邮编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85600611

85651759 85651628 85670016

编辑部电话 0431-85610611

网址 www.jlstp.com

印刷 长春新华印刷有限公司

开本 720mm×990mm 16开 14印张 224千字

版次 2009年7月第1版 2009年7月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-5384-4257-1

定价 25.00元

韩味家常菜系列

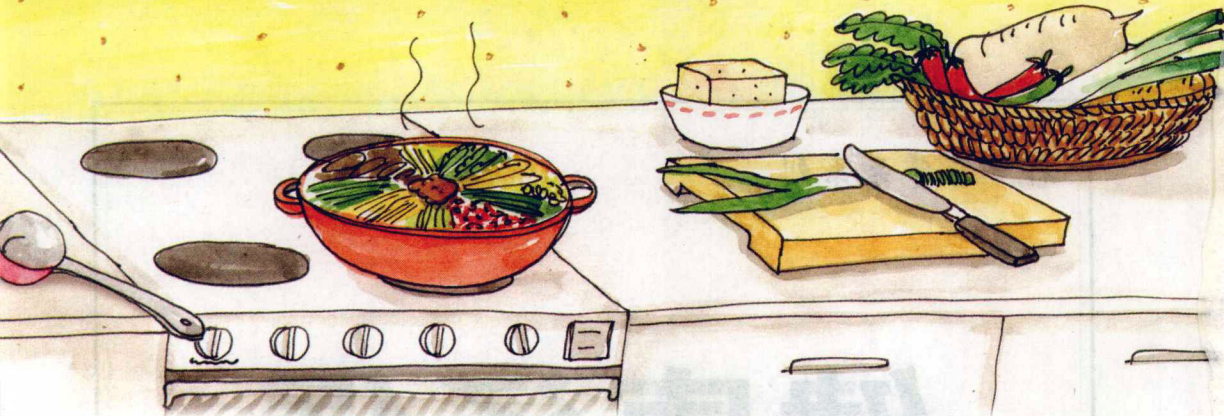
健康汤煲

[韩] 三省出版社第二编辑部 编

王志国 译



吉林科学技术出版社



“味道美极了” 汤使您的餐桌变得更丰盛……

餐桌上的菜肴再丰盛，
如果没有一碗热乎乎的汤，便会黯然失色。
想要精心做一碗汤，来丰富我们的餐桌，
但是会做的却只有裙带菜汤和豆芽汤。
想要每天都做一碗与众不同的汤，
无论是对于新媳妇还是结婚10年的主妇，
都不是一件十分容易的事情。

主妇们的忧虑顿时烟消云散

本书收录了202种汤煲，详细地介绍了家常汤、酸辣汤、
丰盛的汤锅，以及柔软的粥和米糊的制作方法。
从制作各种各样的清汤开始，直到味道鲜美的老汤，
再到做汤时需要的各种信息，本书中都有详细的介绍。
按照书中介绍的方法，用应季材料做汤，特别的日子用丰盛的汤锅来解决，
没有胃口的日子做味道清淡的粥来开胃。
每天都在上升的实力，会让全家人赞不绝口。

在本书中收集了各种实用的信息，
这是一本能够充分理解主妇内心世界的菜谱。

老汤的制作方法、锅的大小、火候的调整、煮的时间……

这些，都是做汤时必不可少的信息。

掌握这些必要的信息后，想做一桌丰盛的晚餐时，

不会因为一道汤而在厨房转来转去。

如果您每天都想做一道美味的汤，

那么就必须熟悉处理材料的技巧、制作过程中的要点以及调味方法。

请通过本书来学习制作美汤的方法吧！

本书将告诉您制作美味汤煲的所有方法，

应该在汤中放入什么应季材料，如何去除汤中的鱼腥味，

经常食用的材料该如何保存等等，简便易学。

本书从开始到结束，详细地介绍每道汤的制作过程，

在制作之前，请先打开书确认材料和制作顺序，

一个一个地学着做，不久您就会信心百倍。



“健康汤煲”，一本书就可解决您制作时产生的所有烦恼

● 本书详细地介绍了所有和做汤相关的内容

想要做好汤，就必须知道制作的基础。本书简单而详细地介绍了计量、制作老汤的方法等。除此之外，本书还收集了使汤味道加倍鲜美的方法、简便易行的做汤方法等，并以实用的前人经验为您指点迷津。

● 任何人都可以跟着制作的202种汤煲

把书打开随便放在哪儿，便可以制作出每日三餐的美味汤。

202种汤品足以让您的家人大饱口福了。

只有饭和菜，怎么都感觉饭桌不够丰富，

现在开始用汤来弥补一下吧。

● 做汤也要讲究效率

本书将告诉您如何制作天然调料的方法，

其中包括如何利用一整年的应季材料来制作美味汤的方法。

另外，还会教给您如何掌握正确的料理时间，使做汤更有效率。

● 本书所有材料的定量为4人标准

本书所涉及的所有材料定量为4人标准。1小匙=5毫升，1大匙=15毫升（3小匙），1杯=200毫升（13大匙）。如果没有计量工具，也可以使用200毫升的牛奶盒（1杯）、饭匙（1大匙）或是茶匙（1小匙）。



CONTENTS

Part 1 制作基础



10/ 简易计量 12/ 制作美味的老汤 16/ 制作天然材料 18/ 应季调料介绍 20/ 适于简单调味的材料

Part 2 家常汤煲

24 / 准备工作 · 使汤双

倍美味的秘诀

26 / 土豆西葫芦酱汤

27 / 辣白菜汤

28 / 菰苕菜汤

29 / 干菜汤

30 / 荠菜汤

31 / 冬葵汤

32 / 菠菜酱汤

33 / 豆芽汤

34 / 艾草汤

35 / 白菜心儿汤

36 / 鸡蛋汤

37 / 萝卜清汤

38 / 浅蜊汤

39 / 牛肉裙带菜汤

40 / 贻贝汤

41 / 豆芽干明太鱼解酒汤

42 / 芋头汤

43 / 大葱汤

44 / 冬白菜解酒汤

45 / 金针蘑酱汤

46 / 海鲜嫩豆腐清汤

47 / 贻贝汤

48 / 黄太汤

49 / 裙带菜酱汤

50 / 鱼糕汤

51 / 拉皮汤

52 / 西葫芦大酱汤

53 / 附加页 · 调出美味的酱汤

54 / 贝类汤

55 / 鱿鱼萝卜汤

56 / 白菜酱汤

57 / 生蚝豆腐汤

58 / 茼蒿清汤

59 / 油炸豆腐贝肉汤

60 / 蟹肉嫩豆腐汤

61 / 黄菇白菜汤

63 / 大骨头白菜汤

64 / 蕨菜汤

65 / 韭菜金针蘑酱汤

66 / 三胞胎汤

67 / 附加页 · 制作几种家常汤的秘诀

68 / 牛肉豆芽汤

69 / 马蹄草汤

70 / 牛肉清汤

71 / 田螺解酒汤

72 / 蘑菇江米条汤

73 / 饺子白菜汤

74 / 饺子肉汤

75 / 米肠汤

76 / 河虾汤

77 / 江米条酱汤

78 / 鲶鱼汤

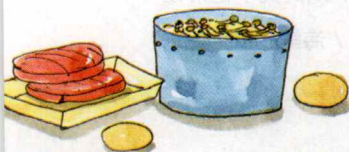
79 / 辣白菜江米条汤

80 / 鲜明太鱼汤

81 / 牛肉萝卜汤

82 / 鸡肉萝卜丝汤

83 / 大口鱼卷心菜汤



84 / 浓味牛肉汤

85 / 牛仔盖肉汤

86 / 参鸡汤

87 / 大骨头汤

88 / 排骨汤

89 / 牛杂汤

90 / 牛尾汤

91 / 牛肚汤

92 / 蔬菜鸡汤

93 / 大骨头江米条饺子汤

95 / 泥鳅汤

96 / 裙带菜鲮鱼汤

97 / 凉豆汤

98 / 黄瓜凉汤

99 / 豆芽凉汤

Part 3 石 锅



102 / 准备工作·做汤基础

103 / 各种汤的烹调窍门

104 / 西葫芦酱汤

105 / 山蒜酱汤

106 / 嫩豆腐汤

107 / 辣椒酱鱿鱼汤

108 / 干菜酱汤

109 / 猪肉辣白菜汤

110 / 南瓜酱汤

111 / 清麴酱汤

112 / 酸辣白菜汤

113 / 金枪鱼汤

114 / 鲑鱼辣白菜汤

115 / 白豆渣汤

116 / 部队火锅

117 / 土豆辣椒酱汤

118 / 海鲜酱汤

119 / 田螺酱汤

120 / 黄蚬嫩豆腐汤

121 / 香肠杂菜汤

122 / 牛肉酱汤

123 / 包菜酱汤

124 / 冻明太鱼汤

125 / 鲜明太鱼汤

126 / 大口鱼清汤

127 / 带鱼汤

128 / 干明太鱼汤

129 / 冻明太鱼鱼子酱汤

130 / 牛肉辣椒酱汤

131 / 鲜鲭鱼汤

132 / 西葫芦虾酱汤

133 / 芋头芝麻酱汤

134 / 西葫芦干酱汤

135 / 土豆裙带菜汤

136 / 秋刀鱼罐头酱汤

137 / 附加页·能够有
效地去除鱼腥味的材料

138 / 花蟹汤

139 / 猪脊骨土豆汤

140 / 蜗牛汤

141 / 黄花鱼辣汤

142 / 虾酱鸡汤

143 / 鱼子汤

144 / 鲛鳕鱼汤

145 / 冻明太鱼辣汤

146 / 蘑菇辣汤

147 / 鲜明太鱼辣汤

148 / 鱼子清汤

149 / 贻贝鸡蛋汤

150 / 鲷鱼辣汤

151 / 烤肉墨斗鱼汤

152 / 鲮鱼蕨菜汤

153 / 豆腐丸子汤

154 / 牛肉丸子汤

155 / 嫩豆腐海鲜清汤

156 / 海鲜杂菜汤

157 / 海鲜锅巴汤

158 / 鳗鱼汤

159 / 附加页·常见食
材保鲜法

160 / 鸡肉丸子芝麻汤

161 / 海鲜汤

Part 4

银锅

- 164 / 准备工作 · 准备银锅材料
- 165 / 提鲜良方
- 166 / 烤肉汤锅
- 167 / 蔬菜汤锅
- 168 / 牛肉小鱿鱼汤锅
- 169 / 牛肉火锅
- 170 / 辣白菜汤锅
- 171 / 蘑菇汤锅
- 172 / 牛小肠汤锅
- 173 / 豆腐汤锅
- 174 / 方便面海鲜汤锅
- 175 / 梧桐面汤锅
- 176 / 面条火锅
- 177 / 酱汤汤锅
- 179 / 墨斗鱼汤锅
- 180 / 牛肉汤锅
- 181 / 牛杂汤锅
- 182 / 海沙参蔬菜汤锅
- 183 / 附加页 · 制作各种各样的汤锅沙司
- 184 / 宫廷火锅
- 185 / 煮牛肉片
- 186 / 干明太鱼火锅
- 187 / 煎饼汤锅
- 188 / 菜卷汤锅
- 189 / 海鲜汤锅
- 190 / 牛肉蘑菇汤锅
- 191 / 附加页 · 使汤锅的味道更加鲜美的装饰
- 192 / 油豆腐饺子汤锅
- 193 / 煎鱼肉汤锅
- 194 / 炒辣白菜汤锅
- 195 / 午餐肉鱿鱼汤锅
- 196 / 鱼糕汤锅
- 197 / 泡菜饺子汤锅



Part 5

汤羹与粥

- 200 / 准备工作 · 使做粥变得更加简单的经验
- 201 / 使汤羹更加美味的的方法
- 202 / 土豆粥
- 202 / 蔬菜粥
- 203 / 松仁粥
- 203 / 人参大枣粥
- 204 / 裙带菜鲍鱼粥
- 205 / 南瓜粥
- 206 / 五谷粥
- 207 / 辣白菜粥
- 208 / 大马哈鱼肉粥
- 209 / 豆芽粥
- 211 / 红豆粥
- 212 / 金枪鱼肉粥
- 212 / 黑豆粥
- 213 / 豆腐鸡肉粥
- 213 / 韭菜大虾粥
- 214 / 牛肉嫩豆腐粥
- 215 / 黑荳子粥
- 216 / 蘑菇粥
- 217 / 附加页 · 营养丰富的食材
- 218 / 生蚝蔬菜粥
- 219 / 西蓝花汤羹
- 220 / 卷心菜汤羹
- 220 / 胡萝卜汤羹
- 221 / 鱿鱼丸子汤羹
- 221 / 豌豆汤羹
- 222 / 洋葱奶酪汤羹
- 222 / 裙带菜鲜奶油汤羹
- 223 / 玉米蟹肉汤羹
- 223 / 土豆牛奶汤羹





Part 1

制作基础

难道没有适合初学者使用的书吗？

有的初学烹调者要兴致勃勃地打开菜谱，自己动手去烹饪，可是却发现和书中精美图片差距甚远，还有那些复杂的制作方法、易于混淆的计量单位……

难道就没有一本易于上手简单实用的菜谱吗？一直都想仔细地学学食材处理的方法、调节火力的方法等烹饪的基本技法。

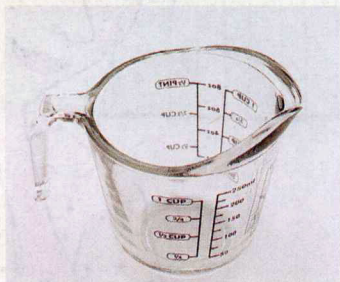
这部分收集了制作汤煲的基础知识

掌握基础之后，才能更好地进行实践。简单的计量方法、各种各样的老汤制作方法、选择新鲜材料的技巧等等，掌握这些之后，对于节约时间是相当有好处的，本部分便详细地收录了这些信息。



简易 计量

量杯



用于计量酱油、牛奶、老汤等液体材料的体积。在测量液体的体积时一定要视线和刻度保持在同一水平线上。因为如果视线高于刻度，则证明放入的材料少于实际需要放入的量。量杯的种类有200毫升、400毫升、600毫升等多种，但一般菜谱上出现的都是200毫升的。

用牛奶盒替代量杯

当没有量杯时，可以使用家中很容易找到的东西来替代。200毫升的牛奶盒便是最适合的一种，一个牛奶盒的容量便是一个量杯的容量，因此使用起来很方便。



计量匙

用于计量精盐、白糖、辣椒粉、酱油、食醋等调料。一般来说，分为大匙和小匙2种。

计量粉末时

计量粉末时，不要用手将其按实。用勺子手柄或是筷子拂平便是1匙的量。



1大匙 (约15毫升)

=



饭匙突起程度



1小匙 (约7.5毫升)

=



饭匙匙底程度

计量液体时

用计量匙或饭匙来计量。但是，装满液体后，表面要稍微凸起一些，此时为1匙量。



1大匙 (约15毫升)

=



饭匙的3/2



1小匙 (约7.5毫升)

=



饭匙的3/2

=



3大茶匙

少许

用拇指和食指轻轻捏起的量。辣椒粉、胡椒粉等细粉末的情况下，大概为1/4小匙，精盐、白糖等颗粒较大的粉末大概为1/2小匙。



目测100克



土豆

手掌1/2大小的1个



洋葱

大个的一半、用手握时有满满的感觉



牛肉、猪肉

2厘米厚，手掌大小



胡萝卜

大个的1/2，中等大小的2/3



萝卜

中等大小的切成3厘米~4厘米长的段



豆芽

满满一捧



西葫芦

中等大小的切成6厘米~7厘米长的段

秤



对于新手来说，最好使用秤来进行准确的称重。使用之前，先确认指针是否归零，在读数时同样要注意视线与刻度线保持在同一水平线上。



超市出售的产品都标有重量，所以参考贴在商品上的重量标识也是一个好方法。

Tip

目测水量进行调节的方法

1. **充分** 指的是材料浸入到水中，较为充分的状态。
2. **没过** 在焯蔬菜或者做汤，水与材料平齐的量。
3. **适量** 汤水在超过与没超过材料之间的量。

制作 美味的老汤

咸鱼老汤

干咸鱼中，中等粗细的适合用于制作老汤。干咸鱼表面灰色的为上品，不要选择红色或是黑色的。适合做酱汤时使用。



材料

小咸鱼（中等大小）
15只，水6杯

制作



干净地去除小咸鱼的头和内脏。



把小咸鱼放入干锅中轻轻炒一下，以去腥味。



锅中倒入适量的水，放入咸鱼，烧开后继续煮5~6分钟。



煮好之后用细网勺过滤除去咸鱼，留下清汤。

海带汤

海带汤适于制作清汤和汤锅，味道鲜美。可以单独使用海带来制作，也可以和咸鱼一起来制作。



材料

海带（4厘米×4厘米）4片，水6杯

制作



用干布将海带表面的白色物质擦干净后与4杯水同时放入容器中浸泡30分钟。



把泡好的海带和泡海带的水一起倒入锅中大火煮5分钟。



用勺子除去漂在汤水上面的白色泡沫，煮好后过滤出清汤。



把3杯水和2张海带（4厘米×4厘米）放入锅中浸泡1小时以上，放入咸鱼一起煮，味道会更加鲜美。

鸡汤

中国菜中所必需的老汤，清淡且鲜美。为减少鸡骨内煮出来的腥味，需要加入大葱和大蒜。



材料

鸡骨100克，洋葱1/4个，大葱1根，大蒜2瓣，水6杯

制作



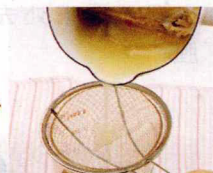
除去贴在鸡骨上的鸡肉，放入水中浸泡2小时去血水。



把鸡骨、洋葱、葱白、大蒜一起放入水中大火煮20分钟左右。



去浮沫，为使其味道更浓，需要继续煮10分钟。



待颜色变为乳白的牛奶颜色时，取出过滤。

牛肉老汤

制作牛肉老汤时最好使用后鞣肉，煮好后放入冰箱内保存，这样就足够一周使用的了。



材料

牛肉（后鞣）100克，洋葱1/4个，大葱1根，大蒜2瓣，水6杯

制作



牛肉用冷水浸泡1小时左右去血水。只有这样，才可能去除肉中的膻味，使汤更加鲜美。



把牛肉、洋葱、葱白、大蒜一起放入冷水中，开盖煮10分钟左右。



用勺子撇去浮在上面的白色泡沫，继续煮，直到汤水变成乳白色。



汤水变成乳白色后关火，过滤出清汤晾凉后冷冻保存。

Tip

无论哪个部位的鸡骨都无所谓，但是鸡腿更容易取肉。平时将制作鸡肉菜肴时剩下的鸡骨冷冻起来，使用时取出解冻即可。

便捷的鸡精



液体两种，在大型超市或百货商

使用西餐中常用的鸡精可以迅速制作出鸡汤。鸡精分为固体和

店的货架上便能够找得到。

使用方法

400克一桶的液体鸡精为2人份，不要稀释，直接用来制作菜肴。固体鸡精，则用1杯水（200毫升）将其溶化，放入锅内煮开，然后再使用。

鲮鱼干老汤

将鲮鱼晾干，用其制作成的鲮鱼干熬汤，味道十分鲜美，也可与海带或其他蔬菜一起制作。



材料

鲮鱼干1个、海带（10厘米×10厘米）2~3片、水6杯，酱油、精盐、白糖各少许

制作



把海带和冷水一起放入锅中浸泡30分钟后点火，在水开之前取出。



水开之后放入鲮鱼干。待鲮鱼干沉底后马上关火。



汤水变成黄色后，过滤出清汤晾凉。



过滤出的汤水用酱油、精盐、白糖调味后冷藏保存。

海鲜老汤

最适合用于以鱼或海鲜为主材料的汤中，味道清淡鲜美。比起用其直接煮汤，使用焯海鲜的水制作老汤更方便。



材料

大虾、鱿鱼各30克，贝类40克，水6杯

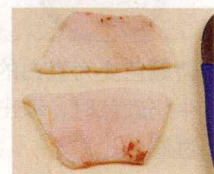
制作



贝类放入精盐水中浸泡，再用锡纸盖上置于阴暗处去腥。



大虾去除背上的虾线，去皮洗净。



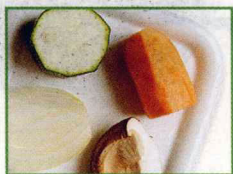
将去了皮的鱿鱼切成4厘米×4厘米的块，上面打上花刀。



水开之后，将各种材料放入其中焯一下，用纱布过滤出清汤。

蔬菜老汤

用各种蔬菜制作而成蔬菜老汤，经常用于制作各种汤，味道同样鲜美，而且营养丰富。汤煮好后，最好不要隔夜，当天使用完毕。



制作



用流水将准备好的食材冲洗干净并择好。



煮好后，用网勺过滤取出残渣，清汤晾凉后放入容器中待用。

材料

小咸鱼、鲜香菇根各5个，葱白1/2根、洋葱1/2个，萝卜根1个，卷心菜菜心20克，葱叶3根，海带2~3片，水6杯



把材料和水放入大锅中煮20分钟左右，直到汤水变成黄色为止。

需要注意的一点

在制作蔬菜老汤时，需要放入能够产生多种味道的材料。但是，水分大适合生吃的黄瓜则是不合适的材料。黄瓜富含破坏维生素C的物质，与胡萝卜一起使用时，它还会破坏胡萝卜内的维生素C，需要注意。想要减少制作时间时可把老汤倒入冰块盒内，用保鲜膜罩好后冷冻。水冷冻之后体积会变大，所以倒入时不要超过冰块盒的80%。一般情况下，一个冰块相当于20毫升的液体，所以可以按需取出使用。

花蟹、干虾老汤

用花蟹和干虾制作的老汤，味道鲜美。适合制作酱汁和其他汤锅。



材料

花蟹钳子1只，花蟹身体1块，干虾（中等大小）300克，水6杯

制作



把干虾中的杂质去除，入冷水中泡10分钟。



花蟹用水洗净后去内脏，腿根部分味道发苦，需要切去。



把泡好的干虾放入冷水中煮一会儿，放入花蟹再煮2分钟左右。



煮好后，将干虾和花蟹捞出，蟹肉剥出来切碎放入汤中即可。

老汤保管法

大部分的老汤最好是在制作时马上使用。根据材料的不同，保管时间也有所不同，蔬菜老汤放入冰箱保鲜层，尽量在一天之内使用完毕。用肉类制作的老汤能够保鲜3天，冷冻保存1周左右；用干鱼类制作的老汤能够保鲜1周左右。