

尚锦文化

尚锦王之味系列

靓汤王

123道滋补好汤，美味汤头自己做

郭泰王◎著



中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

靓汤王 / 郭泰王著. —北京: 中国纺织出版社, 2012.1

(尚锦王之味系列)

ISBN 978-7-5064-7917-2

I. ①靓… II. ①郭… III. ①汤菜—菜谱 IV. ①TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第200475号

原文书名: 《汤王》

原作者名: 郭泰王

©台湾人类文化事业股份有限公司, 2011

本书中文简体版经台湾人类文化事业股份有限公司授权, 由中国纺织出版社独家出版发行。本书内容未经出版者书面许可, 不得以任何方式或任何手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号: 图字: 01-2011-5037

责任编辑: 舒文慧 责任印制: 刘 强

装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

http: // www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京盛通印刷股份有限公司印刷 各地新华书店经销

2012年1月第1版第1次印刷

开本: 720×1000 1 / 24 印张: 12

字数: 155千字 定价: 39.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

尚锦王之味系列

尚锦文化

靓汤王

123道滋补好汤，美味汤头自己做

法国蓝带骑士勋章，中国烹饪大师金牌
台北故宫晶华酒店创意主厨 郭泰王◎著
王人豪◎食谱协助



 中国纺织出版社

有人说，“汤”是家的温度！

温温地煲、慢慢地炖，让暖意从心头升起，
清汤、浓汤、羹汤、炖汤和煲汤，
所有思念和牵挂，一点一点加入汤中，就是最爱的滋味！

内容特色

1

超人气家常汤品示范：123道超人气家常汤料理，介绍各种不同煮汤技巧与美味诀窍，丰富的口味，与您分享好汤好滋味！

2

美味高汤的制作秘方：包括大骨高汤、龙骨高汤、鸡高汤、牛骨高汤、猪软骨高汤、尾骨高汤、上汤、鱼高汤、海鲜高汤、蔬菜高汤、海带和柴鱼高汤12种美味高汤，教您自己制作。

3

详列每道汤的食补功效：每道汤品皆详尽介绍了食补功效，快速补充喝汤养生的自我保健知识，方便又实用。



清汤、浓汤、羹汤、炖汤和煲汤，

美味汤头要怎么做？

123道料理示范和12种美味高汤熬煮秘诀，

精彩又完整，让你摇身变成“汤王”！



作者序



郭泰王 ★现任——台北故宫晶华酒店创意主厨

★经历

法国蓝带骑士勋章

台湾烹饪大师金牌

第七届上海FHC国际烹饪大赛银牌奖

亚洲厨艺交流协会创会会长

台北餐饮交流协会总监

北中南美食展专任策划主厨

农会烹饪讲师

台北开平餐饮学校受拜厨师

头城商家客座讲师

台湾中视创意料理及统一超商年菜代言人

台湾美凤有约、冰冰好料理等电视节目专任主厨

煮汤是一门学问，它的做法看似简单，其实操作过程中却很容易出错，必须十分小心，从选材用料、准备工作到烹调时间及火候，甚至连锅具的使用，都会影响到汤的美味。因此，在厨房工作多年，我从不担心助手的刀工或炒菜技术，只在意炉灶上那一口汤，全程盯着它熬到好，以免稍一不慎就前功尽弃，浪费了一锅好材料！

所以，你若是问我，煮汤难不难？我一定回答说：“不难！”可是，越是简单容易的事情，越是需要注意细节。以材料来说，做汤的材料五花八门，猪牛羊、鸡鸭肉、鸡蛋、豆腐、海鲜、蔬菜，几乎无所不能入汤，但在烹饪上，汤又分为勾芡的浓汤和清澈见底的清汤，做法有直接加热煲煮和间接加热的蒸炖等。还有锅具的选用，也是一个影响烹调成败，与汤品风味密不可分的重要环节。

不同材质的煮汤工具有不同的功能，如耐热的铁锅、不锈钢锅，可以直接采用强火加温，传热速度快，但汤汁挥发得也快，适合短时间的快煮。而保温性较佳的沙锅、陶锅，就必须用小火慢慢炖，才能凝聚食物的香气，展现食物的色香味！如何选用锅具，须视不同的食材及口味搭配，以及所使用的炉具或烹调方法而定，并非一成不变的，就连烹调时间的长短也有不同，唯有自己在家多做几次尝试，才能精准地抓住个中诀窍，提升自己的烹调技术。

来！喝碗汤吧！无论是简餐或盛宴，如果少了润口的汤，那餐饭似乎也不算是一完整的一餐了！有人用茶水或果汁来代替喝汤，但那是两种截然不同的感受。在医学上还曾有研究指出，饭前喝一碗汤，不仅有助消化，也有提升食欲、养身保健的作用。除此之外，汤在很多人心目中，也是温暖的象征，有妈妈的味道。如果主妇朋友们看了这本书，能够为心爱的家人多做几道拿手汤，就能创造出幸福的感动，让家庭的气氛更加和乐温馨了！



食谱协力

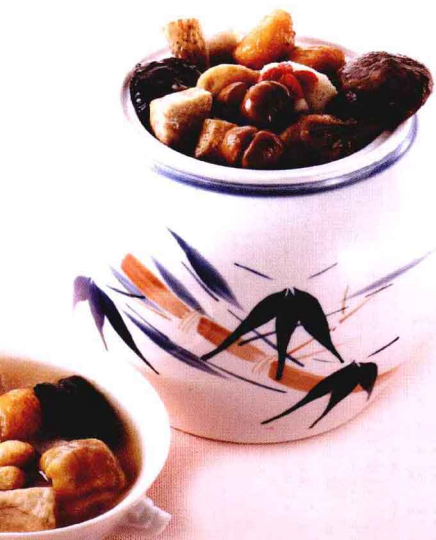
王人豪

★现任——台北故宫晶华酒店厨师

Contents

目 录

- 14 好汤上桌——烹调美味汤的基本原则
- 16 今天就煮这一“锅”——煮汤器具介绍
- 18 多喝汤，滋补养身效果一级棒



21 自制12种美味高汤

- 22 红枣竹笋排骨汤 / 大骨高汤
功效：补气养血+帮助消化
- 24 龙骨茭白汤 / 龙骨高汤
功效：活血养血+美白养颜
- 26 猪肚四神汤 / 猪软骨高汤
功效：益气补血+强健脾胃
- 28 牛蒡猪尾汤 / 尾骨高汤
功效：舒筋活骨+改善骨刺
- 30 清炖牛肉汤 / 牛骨高汤
功效：补铁+强筋健骨
- 32 上汤鲜虾馄饨 / 上汤
功效：补充体力+促进肠胃蠕动
- 34 菠萝苦瓜鸡汤 / 鸡高汤
功效：清热降火+帮助消化+预防便秘
- 36 竹荪丝瓜鱼片汤 / 鱼高汤
功效：生津化痰+消暑解燥



- 38 金菇虾球海鲜汤 / 海鲜高汤
功效：润肠通便+益智补脑
- 40 牡蛎豆腐汤 / 柴鱼高汤
功效：润肠通便+增进肌肤弹性
- 42 海带根肉丝汤 / 海带高汤
功效：清热降火+促进肠道排毒
- 44 翡翠百菇羹 / 蔬菜高汤
功效：补气益中+增强免疫力

47 一学就会的简易家常汤

48 竹荪香菇鸡汤

功效：养颜美白+补气+降血压

50 百合山药鸡汤

功效：润肺化痰+帮助消化

52 芥菜鸡汤

功效：滋阴润燥+增进肠胃功能

54 冬瓜凤爪汤

功效：清热解毒+促进新陈代谢

56 咸瓜鸭汤

功效：清热退火+滋补五脏

58 酸菜鸭汤

功效：生津润肺+养颜益肤

60 冬瓜薏米蛤蜊排骨汤

功效：清热利尿+保持皮肤光泽

62 玉米排骨汤

功效：益气润肺+活血+改善虚寒体质

64 莲藕排骨汤

功效：清热降火+补钙

66 菠菜猪肝汤

功效：润燥明目+补血养颜

68 大肠猪血汤

功效：滋阴润燥+改善贫血

70 莲子海带排骨汤

功效：养心润肺+预防骨质疏松症

72 发菜肉丸汤

功效：消暑解热+预防便秘

74 双鲜竹笋百叶结汤

功效：利尿解毒+净化肠道

76 红糟排骨汤

功效：活血化淤+帮助消化

78 苦瓜排骨汤

功效：清热解毒+明目+消除热疹

80 樱花虾黄瓜排骨汤

功效：促进新陈代谢+强化骨骼发育

82 牛肉罗宋汤

功效：消除疲劳+增强体力

84 胡椒牛杂汤

功效：抑菌解毒+补脾健胃+增进食欲

86 牛肉蔬菜汤

功效：增强体力+抗癌+降血压

88 蒜子羊片汤

功效：滋阴润燥+补血+增强免疫力

90 鲫鱼萝卜汤

功效：清热降压+帮助消化

92 味噌豆腐鱼汤

功效：清血+降低胆固醇+预防动脉硬化

94 黑豆虱目鱼汤

功效：清热补血+调理肠胃+美容护肤

96 豆苗鱼片汤

功效：提高智力+降低胆固醇

98 芦笋奶油鲑鱼汤

功效：保护肝脏+改善视力+促进血液循环

100 醋椒鱼汤

功效：化油解腻+促进肠道排毒

102 干贝萝卜蛤蜊汤

功效：滋阴润肺+退肝火+清热解毒

104 双宝海鲜汤

功效：清热降火+养颜润肤

106 罗勒牡蛎汤

功效：温补脾胃+调理内分泌

108 鱿鱼螺肉汤

功效：明目+滋补养颜+改善消化不良

110 酸辣蛋花汤

功效：开胃+润肠通便+改善食欲不振

112 三鲜炖豆腐

功效：补气活血+润肠通便+滋养五脏

114 紫菜豆腐小鱼汤

功效：强健筋骨+改善腰膝酸软+预防贫血

116 海鲜蔬菜豆腐汤

功效：养肝明目+化淤解毒+补肾壮阳

118 干贝百叶豆腐汤

功效：养颜美白+消暑解毒+疏通经络

120 百合海带鲜菇汤

功效：清热利湿+养颜美容+改善便秘

122 银芽白果咖喱汤

功效：杀菌解毒+降血压+预防动脉硬化

124 奶油薏米蔬菜汤

功效：整肠健胃+利尿+降血压

126 意式番茄蔬菜汤

功效：整肠健胃+抗癌杀菌+预防便秘

128 蘑菇奶油蔬菜浓汤

功效：益智醒脑+增强体力+改善便秘



131 慢工细活小火煲好汤

132 蒜子干贝煲鸡翅

功效：补虚活血+健脾养胃+预防高血压

134 红枣枸杞子煲鸡腿

功效：养颜润肤+补气活血+滋补肝肾

136 蜜枣南瓜煲鸡汤

功效：补气活血+养颜润肤+防癌抗老

138 冬瓜薏米煲鸭汤

功效：美白养颜+滋阴补虚+预防高血压

140 萝卜煲老鸭汤

功效：清热化痰+滋阴润燥+帮助消化

142 西洋菜煲排骨汤

功效：益智健脑+滋阴补肺+预防骨质疏松

144 肉骨茶汤

功效：滋阴壮阳+益精补血+改善痛经

146 苦瓜酸菜煲软骨

功效：清热解暑+保护关节+增强皮肤弹性

148 花生煲猪蹄汤

功效：补血养颜+强健腰膝+润肠通便

150 山药益气羊肉煲

功效：强筋健骨+补血养颜+健脾开胃

152 红烧牛尾汤

功效：补气养血+增强体力+帮助消化

154 腐竹羊腩煲

功效：益气行血+健脾开胃

156 腰果牛腱汤

功效：润肠通便+强健筋骨+促进血液循环

158 麻辣牛肚锅

功效：补气养血+清热生津+改善脾虚胃弱

160 青木瓜鱼肚煲

功效：丰胸明目+润肠通便

162 沙锅鱼头煲

功效：活化脑力+增强记性+防癌抗老

164 土豆番茄煲鱼汤

功效：清热解毒+活血通络+养颜美容



167 嘴馋时间巧手做羹汤

168 排骨酥羹

功效：滋阴润燥+整肠健胃+预防便秘

170 香菇肉羹

功效：补气养精+美容益肤+强健脾胃

172 西湖牛肉羹

功效：补中益气+滋养脾胃+强健筋骨

174 沙茶羊肉羹

功效：增强体力+补肺活血+改善热病烦渴

176 苋菜银鱼羹

功效：润肠通便+补血养颜

178 鸡蓉玉米羹

功效：补气养血+固精添髓+改善虚弱体质

180 三丝鱼翅羹

功效：滋阴壮阳+补气养血+保护肝肾

182 土魷鱼羹

功效：润肠通便+防癌抗老+改善骨质疏松

184 翡翠海鲜羹

功效：益智健脑+降胆固醇+预防高血压

186 生炒墨鱼羹

功效：益智健脑+促进脂肪代谢+美白润肤

188 姜丝羊肉羹

功效：益精补肾+止咳化痰+预防便秘



190 蟹肉豆腐羹

功效：清热化痰+预防血管硬化+促进排便

192 雪菜肉末羹

功效：利尿解毒+开胃+帮助消化

194 山药白鱼羹

功效：润燥滑肠+益脾养胃+帮助消化

196 松茸蛤蜊羹

功效：防癌抗老+预防贫血+帮助消化

198 南瓜海鲜羹

功效：养颜美容+促进新陈代谢+杀菌抗癌

200 三丝豆腐羹

功效：补气强身+强筋健骨+开胃助消化

202 冬笋鸭丝羹

功效：凉血降火+消肿解毒+预防血管硬化

204 韭黄干贝羹

功效：开胃生津+滋阴补肾+美容养颜

207 原汁原味养生滋补汤

208 无花果核桃炖鸡汤

功效：健脾开胃+清热解毒+美容养颜

210 马蹄炖凤翅

功效：补气强身+帮助消化+增强免疫力

212 烧酒鸡

功效：清肺生津+补五脏+促进血液循环

214 淮杞羊奶头炖鸡汤

功效：补气润肺+预防感冒+消炎止痛

216 首乌皇帝鸡汤

功效：壮阳补肾+美肤活血+抗衰老

218 韩式人参鸡汤

功效：补气养血+安定神经+增进皮肤光泽

220 百菇炖鸡汤

功效：养颜明目+抗衰老

222 药膳鸡汤

功效：活血化淤+促脂肪代谢+防癌

224 莲藕眉豆炖鸡爪

功效：滋阴养血+美容养颜+健脾补肾

226 鲍鱼海带炖鸡

功效：滋阴润燥+清热解毒+防癌抗老

228 陈皮炖水鸭

功效：滋阴润燥+清热解毒

230 冬虫夏草煲鸭汤

功效：开胃健脾+清热润肠+补血养颜

232 姜母鸭

功效：行气活血+滋阴补虚+改善月经不调

234 冬瓜茯苓薏米汤

功效：帮助消化+促进排毒+美白润肤

236 药炖十全排骨

功效：强筋健骨+促进新陈代谢+改善手脚冰冷

238 青木瓜黄豆炖猪蹄

功效：滋阴润肺+丰胸+促进乳汁分泌

240 川芎红枣炖脑髓



功效：益智补脑+活血止痛+改善月经失调

242 杜仲腰花汤

功效：滋阴壮阳+益气补肾+改善腰酸背痛

244 木瓜炖猴头菇排骨汤

功效：清热润肺+滋补五脏+助消化

246 黄芪炖蹄筋

功效：补中益气+延缓衰老+强健脾胃

248 金针酸笋瘦肉锅

功效：滋阴润燥+改善贫血+帮助消化

250 台式佛跳墙

功效：滋阴壮阳+益气行血+净肠通便

252 羊肉炉

功效：通便润肠+增强体力+改善虚寒体质

254 川芎红枣牛腱汤

功效：健脾养胃+预防贫血

256 当归生姜羊肉汤

功效：活血化淤+散寒解热+大补元气

258 紫河车炖牛肚

功效：补气养血+提高免疫力+补肾壮阳

260 阿胶炖牛腩

功效：润燥活血+补脾健胃+防止老化

262 红枣枸杞子鲈鱼汤



功效：美白养颜+清热退火+预防感冒

264 沙参玉竹炖鳗鱼汤

功效：补虚养血+润肺止咳

266 银萝干贝枸杞子汤

功效：明目养颜+健脾开胃+防止老化

268 元气明目炖鲍鱼

功效：提神醒脑+滋补强身+增强免疫力

270 牛蒡生蒜炖田鸡

功效：整肠健胃+防癌抗老+增强精力

272 烧酒虾

功效：壮阳补肾+活血化淤+润肠通便

274 百菇大补汤

功效：补中益气+防癌+滋补五脏

278 食谱索引



~好汤上桌~

烹调美味汤的基本原则

中国料理向来极讲究汤头的鲜美，

如清汤要淡雅爽口、高汤要鲜醇浓郁、炖汤则要保持原汁原味，令人颊齿留香！

这些煮汤的步骤虽然简单，但不表示可以马虎。

新鲜的材料、正确的烹调方式、完美的汤水比例等，都是影响汤头美味的重要因素！

汤的美味方程式 = 材料 + 锅具 + 烹饪方式 + 时间和火候

1 煮汤食材一定要新鲜

不管做什么汤，首要条件就是材料一定要新鲜。新鲜食材的质地、口感、味道、色泽，以及营养成分，都是任何调味料、辛香料或人工添加物所无法制造出来的。

2 必须使用对味的高汤

煮什么材料，适合用哪一种高汤？高汤在法语中叫做“Fond de cuisine”，意思就是“料理y基础”，可见用对高汤，才能让整道汤风味及口感

大幅提升。比如鸡高汤、大骨高汤或海带高汤，各有不同的速配对象，除非食谱中有特别指明，切勿随便使用清水代替高汤，以免冲淡汤料的味道。

3 每个烹调步骤都要做

许多人以为只要将所有材料放入汤锅，加入足够的水就可以开火煮汤了；殊不知有些材料需要事先爆香，否则无法释出香味；有些材料必须事先汆烫，或是需要比较长的时间煮透，否则无

法产生一定的稠度与口感。所以，要煮出美味的汤别无捷径，千万别贪图省事方便而偷工减料，以免徒劳无功。

4 避免次要配料喧宾夺主

煮汤时应掌握主材料的原始风味，即使因个人口味而与食谱分量稍有出入，也没有关系，不必像西点烘焙那样，必须精确到用秤量过磅，但是也不应随便调整太多，让次要配料喧宾夺主，掩盖了主要食材的味道与风貌。

5 注意保存上的安全卫生

忽冷忽热的汤最容易滋生细菌，一般而言，凡是烹煮过的热汤，应将温度保持在60℃以上，冷汤则应保存在7℃以下（冰箱冷藏室）。如热汤逐渐冷却，暴露在室温中不宜超过1小时，而且也要避免用不洁器具舀动。如果在半冷半热时，曾经打开锅盖舀动过，最好再次加热煮沸，以确保安全卫生。

6 提味增香调味料的适当运用

一般来说，盐、糖、胡椒粉等调味料，通常在汤品烹调完成或熄火前加入；而葱、姜、蒜等辛香料则在烹调过程中加入。但高汤如依正确步骤熬煮完成，可以不必再加任何调味料，以利存放及运用，待加工煮成家常汤时再加调味料，味道会更香浓。

7 热汤装热碗、冷汤装冷碗

任何汤都是刚煮好、热腾腾上桌时最美味，此时如何盛出，又是一门学问。如同咖啡店在端出热咖啡之前，都会事先“温杯”，以延长咖啡保温时间，汤品也是一样，如果将刚煮沸的汤盛入冰冷的碗中，汤的温度马上降低两分，再送达食用者的嘴中，美味程度就大不如前了。因此聪明的主妇要懂得“热汤装热碗、冷汤装冷碗”的道理，事先用微波炉或热水温碗，再将汤盛入温热的碗中，保证上桌时还是热乎乎的。