



滋补靓汤

Kichen
原味小厨

张明亮◎主编

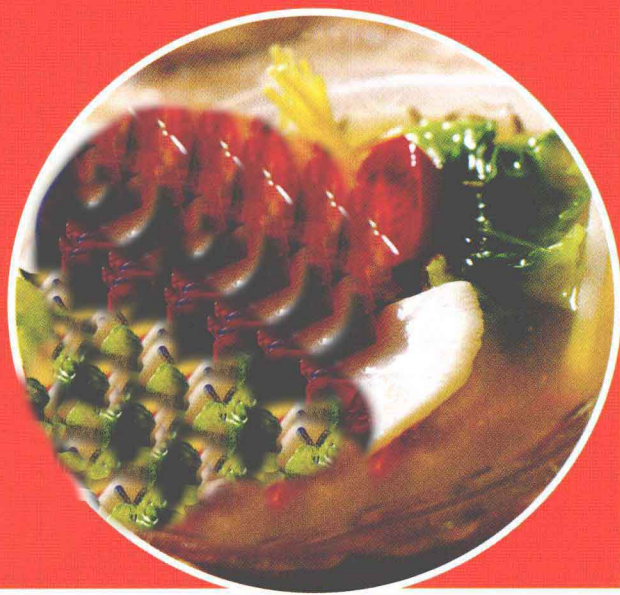


ZI BU LIANG TANG



滋补靓汤

张明亮◎主编



图书在版编目(CIP)数据

滋补靓汤 / 张明亮主编. -- 长春: 吉林科学技术出版社, 2012.1
ISBN 978-7-5384-5620-2

I. ①滋… II. ①张… III. ①保健—汤菜—菜谱
IV. ①TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第271531号

滋补靓汤



主 编 张明亮
编 委 崔晓冬 蒋志进
出 版 人 张瑛琳
封面题字 徐邦家
选题策划 车 强
责任编辑 张恩来 王运哲
封面设计 长春创意广告图文制作有限责任公司
制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 200千字
印 张 15
印 数 1—10000册
版 次 2012年2月第1版
印 次 2012年2月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-86037570
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5620-2
定 价 25.00元
如有印装质量问题可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186



让幸福从舌尖开始蔓延

幸福是什么滋味？就好似品尝一道精致的菜品，每位品尝者的感受都不尽相同。一道菜的口味如何，不仅要从色、香、味三方面来考量，更取决于这道菜所承载着的心情和感受。家常菜，重要的不是其味道的平凡与朴实，而在于蕴含其中的浓浓的温情与关怀。

吃一口精心烹制的菜品，舀一勺尽心煲出的鲜汤，闭上眼睛感受那股浓郁的鲜香在口中蔓延，幸福也在心中开了花。与其说一日三餐是人们补给身体的能量，不如将每餐的菜品看作是一份心情的呈现。

本系列丛书分为《秘制凉菜》《真味小炒》《滋补靓汤》三部，每部又分别依照原材料分为蔬菜果园、禽蛋之家、畜肉厨房、水产世界、豆腐制品和食用菌藻六大类，选取日常生活中的常见食材进行详细讲解，每套图书共推荐430余款菜例，并且针对经典菜例加以分步图解，好学易懂。

每当我们为亲人、朋友烹制菜肴时，加一点爱心，再添一份精心，融合成散发着幸福味道的美味佳肴，盛装在精美的器皿中，对自己，对家人，无不是一种幸福的享受。

张明亮

2012年1月





◆ 我家的靓汤 ◆

四季靓汤有不同.....	10	6种汤煲锅具与窍门2.....	15
四种底汤不可少.....	11	靓汤制作有秘诀.....	16
靓汤技法与窍门1.....	12	靓汤食用八大误区.....	17
靓汤技法与窍门2.....	13	靓汤的点点滴滴.....	18
6种汤煲锅具与窍门1.....	14		

Part 1 蔬菜果园

丸子白菜汤.....	20	蓝花蛭肉汤.....	35
白菜叶汤.....	21	老鸭土豆杂汤.....	35
小白菜氽丸子.....	21	消肿茯苓冬瓜汤.....	35
清汤白菜.....	22	上汤芥蓝.....	36
培根白菜汤.....	22	健康蔬果汤.....	37
时令四季汤.....	22	牛肉西红柿汤.....	37
田园菜头汤.....	23	西梅番茄汤.....	38
酸菜海参汤.....	24	西湖莼菜汤.....	38
榨菜肉片酸菜汤.....	24	番茄汤丸.....	38
骨头白菜煲.....	25	冬瓜八宝汤.....	39
湘味上汤娃娃菜.....	25	三鲜冬瓜汤.....	40
培根卷心菜汤.....	25	鱼香茄子汤.....	41
肉丝酸菜粉.....	26	椒麻茄子汤.....	41
肉片油菜汤.....	27	鲜虾氽冬瓜.....	42
干贝油菜汤.....	27	芹菜叶土豆汤.....	42
蟹丝芥菜汤.....	28	肉末小土豆汤.....	42
干贝芥菜汤.....	28	番茄鸡蓉汤.....	43
油菜玉米汤.....	28	鲜虾土豆汤.....	44
萝卜海蜇汤.....	29	冬瓜连锅汤.....	44
萝卜连锅汤.....	30	荸荠冬瓜汤.....	45
芥菜山药汤.....	31	冬瓜排骨汤.....	45
花芸豆山药羹.....	31	香芋芡实薏米汤.....	45
海米菠菜汤.....	32	香芋牛肉羹.....	46
黄鱼雪菜汤.....	32	雪菜冬瓜汤.....	47
山药赤豆汤.....	32	奶汤藕块.....	47
五丝酸辣汤.....	33	螃蟹瘦肉冬瓜汤.....	48
银杏蔬菜汤.....	34	干贝冬瓜汤.....	48
鸡肉蓝花汤.....	34	猪肉末茄条汤.....	48
		翡翠松子羹.....	49
		菠菜银耳羹.....	50
		带鱼煮南瓜.....	51

萝卜蛤蜊汤	51
杞子南瓜汤	52
南瓜蒜蓉汤	52
五色蔬菜汤	52
莼菜鱼片	53
黄花菜萝卜薏米汤	54
南瓜肉丸汤	54
萝卜豆酱汤	55
腊肉南瓜汤	55
萝卜丝鱼片	55
莼菜黄鱼羹	56
萝卜丝干贝汤	57
萝卜牛蛙汤	57
牡蛎萝卜汤	58
萝卜羊肚煲	58
麻辣萝卜干汤	58
芙蓉发菜汤	59
黄金白玉汤	60
牛腩萝卜汤	61
苦瓜番茄汤	61
苦瓜银鱼汤	62
鲤鱼苦瓜汤	62
地瓜荷兰豆汤	62
家居番茄汤	63
肉片炒黄瓜	64
香菜黄瓜汤	64
荷兰豆肉片汤	65
四季豆心管汤	65
青瓜煮鱼圆	65
菠菜丸子汤	66
羊肉山药青豆汤	67
羊肉炒瓜片	67



莲藕骨头汤	68
毛豆莲藕汤	68
黑芝麻莲藕汤	68
丝瓜鲜虾汤	69
山药猪肚汤	70
鱼干莲藕蓝花汤	70



Part 2 禽蛋之家

鸭蛋桂耳汤	72
四川鸡汤	73
百合土鸡汤	73
党参红枣鸡汤	74
北芪桂圆童鸡汤	74
当归红花鸡汤	74
花生眉豆鸡脚汤	75
栗子参鸡汤	76
三七母鸡汤	76
术苓鸡翅汤	77
龙马全仔鸡	77
八宝老鸡煲精肉	77
龙井鸡片汤	78
风味鸡片汤	79
滋补鸡汤	79
鸡蓉豆花汤	80
鸡脯竹笋汤	80
椰盅鸡球汤	80
玛瑙鸡片汤	81
牛肝菌鸡脚汤	82
番茄翅根汤	83
天麻老鸡汤	83
鸡块粉丝汤	84
豆豉葱白煲鸡腿	84
白梨红枣煲鸡翅	84
人参乌鸡汤	85
核桃花生煲凤爪	86
凤爪胡萝卜汤	86
北芪党参鸡肾汤	87
冬虫夏草煲水鸭	87
鸡爪冬瓜汤	87
三圆鸭汤	88

冬瓜海带鸭骨汤	89
西洋菜煲鸡肾	89
鲜百合鸡心汤	90
白菜老鸭汤	90
栗子花生鸡爪汤	90
什锦蛋丁汤	91
寿字鸭羹	92
淮山老鸭汤	93
鲜笋烤鸭汤	93
良姜煲鸭汤	94
酸汤鸭子	94
首乌鸭肝汤	94
笋干老鸭煲	95
酸萝卜老鸭汤	96
鲜柠檬煲鸭汤	96
沙参玉竹老鸭汤	97
核桃百合煲乳鸽	97
苦瓜烤鸭煲	97
豌豆鸡丝汤	98
香菇煲鸭	99
小豆花生鹌鹑汤	99



山药煲乳鸽	100
参枣鸽汤	100
桂圆山药大鹌煲	100
银耳鹌蛋汤	101
壮阳靛汤	102
陈皮蜜枣乳鸽汤	103
鸽肉萝卜汤	103
鹿茸片老鸽汤	104
黄芪乳鸽煲	104
四珍煲老鸭	104
香菇鸡脚汤	105

百合银耳鸽汤	106
银杏大枣煲乳鸽	106
杏仁桂圆乳鸽汤	107
虫草花鹌鹑汤	107
人参枸杞煲乳鸽	107
鸡皮香菇汤	108
干白菜鹌鹑汤	109
节瓜芡实鹌鹑汤	109
红枣鸡蛋汤	110
酸菜皮蛋汤	110
酸辣鸡蛋汤	110
清汤螃蟹蛋	111
海胆蛋黄汤	112
牛肉鸭蛋汤	112



Part 3 畜肉厨房

醋椒丸子汤	114
冬瓜煲排骨	115
彩玉煲排骨	115
淮山排骨汤	116
节瓜珧柱排骨汤	116
胡萝卜煲排骨	116
红豆肉汤	117
苦瓜陈皮煲排骨	118
芥蓝排骨汤	118
凉瓜黄豆煲排骨	119
排骨酥汤	119
党参龙骨汤	119
清汤肉丸	120
参芪肉丸萝卜汤	121
蛤蚧瘦肉汤	121
卤肉年糕汤	122
蚝干瘦肉汤	122
黄精瘦肉汤	122
莲藕黄豆排骨汤	123
萝卜排骨汤	124
肉片菜头汤	125
萝卜煮肉丸	125
绣球肉圆汤	126
百合瘦肉汤	126

萝卜煮肉圆	126
排骨黄芽汤	127
盐菜肉圆汤	128
香芋煮肉块	128
糟香猪肉汤	129
参茸猪心汤	129
肉丝黄豆汤	129
奶汤蹄筋	130
花生猪手汤	131
虾干笋尖猪心汤	131



红枣莲藕猪蹄汤	132
眉豆花生猪尾汤	132
黄豆猪蹄汤	132
猪肝菠菜汤	133
竹荪肝膏汤	134
猪蹄花生汤	135
枸杞牛鞭汤	135
雪豆炖肘汤	136
墨鱼猪肚汤	136
参归猪肝煲	136
金菇肥牛汤	137
酸辣肚丝汤	138
酸辣脑花羹	138
香菇煲猪肚	139
牛尾煲莲藕	139
瓦罐肚条	139
牛尾药膳煲	140
猪腰菜花汤	141
猪肚莲藕汤	141
花生莲藕牛肉煲	142
雪菜牛肉汤	142
玉米猪蹄煲	142

清炖牛尾汤	143
酸辣牛肉汤	144
莲藕煲牛腩	145
桔梗牛肚汤	145
田七杜仲猪腰汤	146
南瓜牛肉汤	146
牛膝炖蹄筋	146
蒜香牛肉汤	147
牛肉莲藕黄豆汤	148
牛肉萝卜汤	148
蔬菜牛肉汤	149
西湖牛肉汤	149
牛筋花生汤	149
羊肉丸子汤	150
清汤小牛肉	151
苹果百合牛肉汤	151
当归生姜羊肉汤	152
羊肉冬瓜汤	152
羊肉洋葱汤	152
滋补狗肉汤	153
芝麻茴香煲牛腩	154
山楂萝卜羊肉煲	154



余鲫鱼汤	156
冬菜煲银鳕鱼	157
鳕鱼酱汁	157
雪菜黄豆煲鲈鱼	158
银鳕鱼木瓜汤	158
柠檬鲳鱼汤	158
翡翠鱼圆汤	159
鲈鱼汤	160
香辣带鱼煲	160
老姜鲈鱼汤	161
香辣鲑鱼汤	161
五色鱼汤	161
凤凰鱼蓉羹	162
泡菜鲳鱼汤	163
番茄柠檬煲鲫鱼	163
节瓜鲫鱼汤	164

木瓜鲫鱼汤	164
鲫鱼过河	164
福州鱼丸汤	165
干贝鱼肉羹	166
露笋煮鳝鱼	167
奶汤鲫鱼	167
银杏芋头鱼肚汤	168
陈皮青鱼汤	168
鳝鱼辣味汤	168
淮山百合鲫鱼汤	169
黄豆芽沙丁鱼	170
西湖银鱼羹	170
香菇梭鱼汤	171
鲢鱼丝瓜汤	171
酸汤鲑鱼	171
黄鱼鸡汤	172
参芪生鱼汤	173
蚝汁滚鱼汤	173
玉子豆腐鱼汤	174
笋片煮鱼汤	174
鳕鱼薯块洋葱汤	174
火腿鱼头汤	175
玫瑰百合鱼片汤	176
玫瑰墨鱼汤	177
墨鱼仔烧肉汤	177
家常带鱼煲	178
玻璃鱿鱼	178
墨鱼油菜汤	178
木耳鱼头汤	179
北芪泥鳅汤	180
豆腐芥菜鱼头汤	180
莼菜鱼片汤	181
丁香鱼片杞子汤	181
腐竹蛤蜊汤	181
奶汤鲍鱼羹	182
豆腐煲鱼尾	183
冬蓉鱼片汤	183
冬瓜鱼尾汤	184
鸡菌煲鱼头	184
牡丹氽鱼片	184
羊肉鲫鱼汤	185

鱼丸汤	186
天麻川芎鱼头煲	187
酸椒鱼头汤	187
虫草人参甲鱼汤	188
清汤鲍鱼	188
枸杞淮山甲鱼汤	188
三丝鱼肚羹	189
双宝海参汤	190
山东海参	190
红枣甲鱼汤	191
酸辣海参汤	191
五彩海参汤	191



清汤鱼肚	192
河蟹煲冬瓜	193
飞蟹粉丝煲	193
蟹肉鲜汤	194
蟹黄三丝羹	194
萝卜煮河虾	194
赛蟹羹	195
河虾时蔬汤	196
莴笋海鲜汤	196

Part 5 豆腐制品

白玉双菌汤	198
苦瓜豆腐煲	199
百叶豆腐镶肉汤	199
大蒜豆腐鱼头汤	200
大虾豆腐汤	200
豆腐什锦煲	200
金箱豆腐汤	201
丝豆腐菠菜汤	202

果老醉仙汤	202
白菜豆腐汤	203
香菇时蔬煲豆腐	203
八宝豆腐羹	203
菊花豆腐汤	204
八宝豆腐汤	205
豆腐蛋黄汤	205
豆腐鲜汤	206
豆腐丸子汤	206
豆腐松茸汤	206
毛豆粒豆腐汤	207
砂锅豆腐汤	208
鲫鱼余豆腐	209
荷兰豆煮豆干	209
莲蓬豆腐汤	210
酸辣豆花汤	210
空心菜豆腐汤	210
什锦豆腐羹	211
冻豆腐煲鱼头	212
牛肉豆腐汤	212
煎豆腐余菠菜	213
酸辣豆皮汤	213
宫廷酸辣汤	213
酸辣豆腐羹	214
皮蛋冻豆腐汤	215
鸭血臭豆腐煲	215
平菇煮豆腐	216
鲜虾干丝汤	216
干白菜豆腐汤	216
豆筋肥肠煲	217
腐皮鸡蛋汤	218
海蟹煮干丝	218



益寿香菇汤	223
香菇冬瓜球	224
小萝卜蘑菇汤	224
香菇葫芦汤	225
茶树菇煲天梯	225
土豆鲜蘑玉米汤	225
草菇木耳汤	226
茶树菇老鸭煲	227
银耳煲雪蛤	227
金针酸笋瘦肉汤	228
白菜香菇蹄花汤	228
平菇煨鸡汤	228
口蘑锅巴汤	229
口蘑汤	230
羊杂蘑菇汤	231
皮蛋高汤杂菌	231
山珍什菌汤	232
海鲜烩杂菌	232
番茄草菇汤	232
口蘑竹荪汤	233
清汤蟹味菇	234
杂烩蔬菜汤	234
海鲜杏鲍菇菜汤	235
金针菇豆角汤	235
明虾白菜蘑菇汤	235
茶树菇肉丸汤	236
慈姑排骨汤	237
牛肝菌玉丝汤	237
海带干贝瘦肉汤	238
鲜莲银耳汤	238
海带鸭舌汤	238
滋补野山菌汤	239



Part 6 食用菌藻

冬笋香菇鱼丸汤	220
金针鸡肉汤	221
百合扇贝蘑菇汤	221
花胶冬菇鸡脚汤	222
榆黄莲藕汤	222
陈皮老鸭蘑菇汤	222



美味的汤羹是我国菜肴的一个重要组成部分，在我国南北菜肴中占有重要地位，同时也是中国传统的一种菜肴形式。汤羹既可作正餐，又可作佐餐，是极富营养、易消化的一种美味佳肴。汤羹有汤和羹的形式，两者既有联系，又有区别。

汤菜是将加工成型的各种原料放入锅内煮制而成，成菜过程中无需勾芡。汤菜的特点为汤清入味，主要食用汤汁，而非主料（或者以主料为辅，而汤汁为主），如酸辣汤、蔬菜汤、鸡蛋汤等。

羹菜指将切成各种形状的原料放入汤锅内烧煮入味，用水淀粉（或鸡蛋液、面粉糊等）勾成浓稠的芡汁食用，具有汤浓味醇，口感光滑的特点。其中比较常见的有海鲜羹、肉羹、蔬菜羹等。

★ 四季靓汤有不同 LIANGTANG

大自然造就了人类，人类又生活在自然环境中。一年四季气温的变化，天地运转，春作夏收，秋储冬藏，花开花落，人身也随之受到环境的影响。古有云：春之时，其饮食之味，宜减酸益甘，以养脾气。当夏之时，其饮食之味，宜减苦增辛，以养肺气。当秋之时，其饮食之味，宜减辛增酸，以养肝气。当冬之时，其饮食之味，宜减咸而增苦，以养心气。具体的意思就是要根据春夏秋冬的不同气候，身体的不同状况定制不同的饮食习惯，食用不同的汤羹，以保证身体的健康。

春季

春季是万物复苏，阳气生发的季节，气候多雨、潮湿，细菌开始繁殖。此时，应食用具有保健防病功效的汤羹，如用红枣配以配料制作成的汤羹，能起到保肝，增加免疫力的作用。

夏季

夏天气候炎热，人体代谢旺盛，出汗多。多食用一些汤羹不仅能补充维生素、矿物质、氨基酸等，而且还可调节口味，增加食欲，消暑防暑，防病抗衰，对健康十分有益。其中比较常见的绿豆汤、银耳桂圆羹、食用菌汤、苦瓜汤羹等，能起到解暑防癌、强体的作用。

秋季

秋季风干物燥，须着重补充体内水分，而水果和蔬菜除含有各种营养素外，还有滋阴养肺、润燥生津的作用。如红枣浓汤、胡萝卜桂圆汤、百合枸杞汤等，有利于养阴清热、益肺润燥。

冬季

冬季寒冷，人体热量消耗大，需要补养，同时受外界气温的影响，体内可以储存热量，此时的补充营养很重要，例如多食用汤羹是防治感冒的有效方法。鸡汤、骨头汤、鱼茸汤、蔬菜汤羹可使人体得到充足的补充，增强人体抵抗力和净化血液的作用，能及时清除呼吸道的病毒，有效地抵御感冒病毒发生。



* 四种底汤不可少

LIANGTANG

俗语说：“唱戏的腔，厨师的汤”，汤羹类菜肴离不开鲜美的汤汁。制汤作为烹调常用的调味品之一，其质量的好坏，不仅对菜肴的美味产生很大影响，而且对菜肴的营养更是起着不可缺少的作用。

制汤就是把蛋白质、脂肪含量丰富的原料，放在水中煮，使蛋白质和脂肪等营养素溶于水中成汤汁，用于烹调菜肴或制作汤羹菜肴使用。根据每种汤不同的原料和质量要求，汤主要分为毛汤、奶汤、清汤、素汤等。

毛汤

毛汤是以猪骨、鸡骨、鸭骨以及碎肉等为原料，也可加入适量的猪肉和鸡鸭肉等，兑入适量的清水，上火煮沸，撇去浮沫，再用小火慢煮几小时即可。

毛汤是制作比较简单的一种鲜汤，因为它不需要经过任何细加工，所以称之为毛汤。毛汤又分为两种，一种适用于家常菜肴的制作，其没有出汤比例，甚至可以随用随兑水；一种适用于制作相对高档的菜肴，这种毛汤可用母鸡、猪肘作为煮汤的原料，加水一般应为原料重量的3~4倍。



奶汤

奶汤是比毛汤高级的鲜汤，其色泽乳白，像奶汁一样。分为普通奶汤和高级奶汤两种。

普通奶汤的制法分两种，一种是把毛汤用旺火烧沸，再用纱布过滤；另一中是把猪骨、鸡骨、鸭骨和少许猪肘肉用沸水焯后，再换清水，加入料酒、葱姜等，用小火煮至汤成乳白色即可。

高级奶汤是把鸡骨、鸭骨、翅膀、猪蹄和猪骨等放入锅内，加冷水煮沸，撇去浮沫，再加入葱姜和料酒等，加盖后用小火煮至汤稠而呈乳白色为止。

清汤

所谓清汤，顾名思义，就是汤清如水，无杂质，味鲜香。清汤是汤中最难制作的一种，也是质量最好的汤。清汤又可分为两种，即一般清汤和上汤。

一般清汤是把老母鸡洗净，放入锅内，加入冷水，用旺火煮沸，再改用小火进行长时间加热，使鸡肉内的蛋白质和脂肪等充分溶入汤中。制作一般清汤时，要用小火保持汤面微开，若小于这个火候，则鲜味不浓；若大于这个火候，就会煮成白色奶汤。制作一般清汤时，也可放少许猪肘和猪瘦肉，但必须以母鸡为主。一般出汤率为1500克的母鸡出2500克的汤。

上汤又称顶汤或高级清汤，它是以一一般清汤为基础，进一步提炼精制而成。上汤是把一般清汤过滤，去掉渣状物，再把鸡腿肉去皮斩成蓉状，加葱姜、料酒和少量清水浸泡片刻，浸出血水，投入已过滤的清汤中，上旺火加热，同时用手勺不断搅转（不能使汤翻滚），使汤中的悬浮物被吸附在鸡蓉上，再用手勺将鸡蓉去除，就成为极其澄清的鲜汤，这一过程在烹饪中称为“吊汤”。

素汤

素汤是制作素菜时常用的汤，其主要分为两种，为一般素汤和特制素汤。

一般素汤是用豆油将黄豆芽焯炒片刻，加入热水，用旺火烧沸，加葱和姜并用中火烧煮保持沸腾，一般2小时后即成一般素汤；若用旺火烧沸后，改用小火煮，则成一般清汤。特制素汤是用一般素汤，加入口蘑、冬笋或竹荪等煮至汤汁澄清即成。

煮

煮是制作汤煲菜肴最主要的烹调技法，是将生料或经过初步熟处理的半成品，放入多量的汤汁或清水中，先用旺火烧沸，再用中火或小火煮熟的一种烹调方法。常见的煮法主要有水煮和汤煮等。

- 煮肉类时块宜大不宜小。肉块切得过小，肉中的蛋白质、脂肪等鲜味物质会大量溶解在汤内，使肉的营养和鲜味大减。
- 煮骨头汤时，在水沸后加少许醋，可使骨头里的磷、钙等营养素溶解在汤内，这样煮制而成的汤既味道鲜美，又便于肠胃吸收。
- 煮制菜肴时不宜用旺火煮，一般要先用旺火烧沸汤汁，再改用小火或微火慢慢煮制，这样煮的菜肴味美又软烂。

氽

氽是将原料加工成丝、片、小块、花形、蓉、丸子等形状，放入沸水汤锅内，快速烫熟的一种烹调方法。氽菜要求操作迅速，具有汤宽量大，味醇清鲜，质地细嫩爽口的特点。

- 氽制菜肴，刀工要求严格，原料要粗细一致、厚薄均匀，不能有连刀和碎渣，否则影响菜肴的清爽美观或造成生熟不一。
- 氽制时，水一定要沸，否则不上浆原料易老，上浆原料脱浆，严重影响菜肴质量。
- 氽菜的配料不宜多加，保证氽制菜肴的细嫩质感。成熟较慢的配料，事先可通过焯水处理，以缩短成菜时间。



熬

熬是制作汤羹常用的烹调方法，是将加工成片、丁、丝、条等较小原料或者粮食类原料放入净锅内，加入汤水和调味品，用旺火烧沸，再用中火或小火熬至熟烂的一种烹调方法。

- 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。这些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。
- 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。

- 熬制菜肴时，适当加入一些葱姜等，可以有效去除原料中的腥膻味道，但用量一定要适当，不宜过多地放入葱姜等香辛料，以免影响汤汁本身的原汁原味。

烩

烩是将加工成片、丝、条、丁等形状的各种生的或经过初步熟处理的原料，一起放入烧沸的汤锅内，用旺火制成半汤半菜的菜肴。烩菜中大部分都需要勾芡，少量则不用勾芡。从操作方法上，烩菜可分为汤烩、清烩、烧烩和糟烩等。

- 烩制的切配组合，要对主辅原料的色、香、味、质感、荤素比例等方面做细致的安排，这样才能突出烩菜的风味特色。
- 对有些本身无鲜味和有异味的原料，如水发海参和鱿鱼等，可先用鲜汤煨制一下；有些不宜过分加热的原料，如西红柿、蚕豆、菜心等，可在烩制将熟时或起锅前加入。焯水或滑油原料的熟处理，要控制在刚熟的程度为宜。
- 烩制的时间要迅速，经烧沸入味，调制的复合味定型后勾芡起锅，尽量缩短烩制的成菜时间，这样能增加鲜香味的效果。

* 靓汤技法与窍门2

LIANGTANG

蒸

蒸是把生料经过加工，加上各种调味料和足量的汤汁等，置于蒸笼内，再以蒸汽加热至成熟酥烂，原汁原味，味鲜汤醇的一种烹调方法。蒸菜操作简单方便，容易掌握，使用比较广泛。

- 对质嫩易熟、脂肪少、蛋白质丰富的鱼虾等原料，蒸制时间要短，按中火、足气、速成的原则，以确保这类菜肴的鲜嫩度。
- 要想达到蒸菜的质量要求，必须要等锅内水沸后，再放入原料蒸制，这样既可缩短蒸菜的时间，又能减少菜肴器皿中的水分。
- 蒸制的原料要新鲜。因为，蒸制时原料中的蛋白质不易溶解于水中，调味品也不易渗透到原料中，故而最大限度的保持了原汁原味。因此，必须选用新鲜原料，否则口味会受影响。
- 对于整只或质地坚韧的原料，需要采用原气蒸。原气蒸即在蒸制的时候用中火、沸水、足气，上笼加盖必须盖严，盖不严的，要用抹布围边塞紧以防跑气，在整个蒸制过程中不能掀盖，直至蒸熟。

煨

煨是制作汤羹菜肴比较常见的烹调技法，是将经过炸、煎、煸、炒或焯水的原料放入陶制锅内，加入调料和汤汁，用旺火烧沸，再用小火长时间煨制熟烂的烹调方法。煨菜和焖菜比较形似，区别在于煨加热时间比焖长，汤汁一般比焖宽，通常不用勾芡。

- 煨菜大多使用动物性原料，而使用植物性原料少，其形状均较大，不能太细小。
- 煨动物性原料大多不勾芡，而煨植物性原料可适当少勾芡。另外，调味时原则上不放色深调料，但有特殊要求，则另当别论。
- 煨菜不怕时间长，就怕火力大。所以，要求以小火、微火或灶膛里的余火来进行长时间加热烹调，使其达到味透肌里，质地软糯的质量效果。

清炖

清炖是先将原料放沸水锅内焯去血污，再放入炖锅内，加清水（或汤汁）和调味料，用慢火炖至成熟的一种方法。清炖菜有原汁原味、汤鲜味浓、质地酥软的特点。炖菜中，汤清不加配料炖制的叫清炖，汤浓而有配料的叫混炖，它们烹制手法相通，口味略有差异。

- 原料汤汁烧沸后，从旺火移至小火，必须保持小沸状态，这样能使原料形态完整，保持原汁原味，并能迅速熟软，缩短成菜时间。
- 焯水后，放入陶瓷器皿中，添足汤汁，加入调味品，以桑皮纸封口，再放入水锅内进行隔水蒸炖。这样的炖法，汤汁清澄，口味醇香，原汁原味，鲜香味不易走失。



汤爆

汤爆是把质地脆嫩的生料加工成片、丝或花刀状，放入沸水锅内焯片刻，捞出放汤碗里，再注入沸汤冲烫而成菜。汤爆菜加热时间极短，刀工处理后的原料要求薄厚、大小、粗细一致，操作前应兑好调味汁，以缩短烹制时间，并使菜肴入味均匀，质地脆嫩，形色美观。

- 汤爆的方法是完全依靠汤的热度烹调菜肴。主料要用质地脆嫩的生料，如鸡胗、猪肚等，用水焯一下，再用沸汤（鲜汤）冲熟嫩，所以需要很好地把握操作时间。
- 汤爆要用味道鲜美的清汤，火候要适当，原料一变色即成，与此法相近的烹调方法是水爆，如冬季吃爆肚，一般焯烫至无血，颜色由深变浅，质地由软变硬、脆嫩为好。

6种汤煲锅具与窍门1

LIANGTANG

想煲出既营养美味又养生的汤羹，选一口好锅是必要的，而市场上比较常见的工具有砂锅、汽锅、瓦罐、不沾汤锅、电饭锅、高压锅等。

砂锅

砂锅是由陶瓷和细沙混合烧制而成的，具有非常好的保温性，能耐酸碱、耐久煮，特别适合小火慢炖。用砂锅制作而成的汤羹香醇浓郁，能更好的保存食材的原汁原味，是制作汤羹类菜肴的首选器具。

● 刚买回的砂锅在第一次使用时，最好煮一次稠米稀饭，主要可以起到堵塞砂锅的微细缝隙，防止渗水的作用。如果砂锅出现了一些细裂纹，也可再煮一次米粥来修复。

● 从炉火上端下砂锅时，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，以免破裂。

● 砂锅由陶瓷和细沙等烧制而成，在使用时注意严禁干烧。另外使用后的砂锅要等温度降到常温时再清洗，以免砂锅破裂。

汽锅

汽锅是制作汤羹类菜肴非常好的工具。汽锅是由紫泥制成，形似火锅的陶器锅。由锅体和锅盖两部分组成。锅体中心有一下粗上细的锥形通气孔。锅盖由通气孔套在锅口上，上下气孔相通。烹制汽锅菜肴时把汽锅放进蒸锅（蒸锅内的水能接触汽锅底部为宜），用小火慢慢蒸煮，使蒸汽由汽锅中的汽管进入汽锅，进而化汽为水，待原料熟烂即可。

● 初次使用汽锅时需要把汽锅直接浸泡在热水内烫洗一下，可以有效地去除汽锅的泥味，并可以延长汽锅的使用寿命。

● 制作汽锅汤羹时注意不要往汽锅内注入大量水，因为汽锅的原理是在蒸炖汤羹时，锅内的水蒸气会通过气孔进入汽锅内，而形成鲜香的味汁。

● 制作汽锅汤羹时需盖好汽锅盖，最好用铝箔纸加以密封，使全部的水蒸气进入汽锅内，从而形成汽锅汤羹原汁原味，鲜美滋补的效果。

瓦罐

瓦罐通常是由不易传热的石英、长石、黏土等原料配制，经过高温烧制而成。通过这一过程，使原本柔软的泥罐变成了坚硬结实的瓦罐。在我国，民间用瓦罐制作汤羹的历史由来已久，它除了具有良好的耐高温，传热均匀，散热慢的特性外，还有养生的独特功效。正是因为这种特性，能让食物在瓦罐中迅速被加热，最大限度的保留原料中的营养。

● 用瓦罐制作汤羹时要先用旺火烧沸，再转小火慢煨，这样才能使食品内的蛋白质浸出物等鲜香物质尽可能地溶解出来，以便达到鲜醇味美的目的。只有小火才能使浸出物溶解得更多，既清澈，又浓醇。

● 在制作汤羹菜肴时，一般只往瓦罐内掺入清水或纯净水，最好不用吊制好的鲜汤，其目的是保证各种不同风味的汤羹都能保持原汁原味。

● 用瓦罐制作菜品需要盖好瓦罐盖，瓦罐加盖前，如果有条件，可以先用一张铝箔纸将瓦罐口封住，然后再加盖，可以保证瓦罐密封良好。

● 使用完毕的瓦罐要及时清理，但不要使用洗洁精水浸泡，以免渗入瓦煲中，留下异味。此外，每次冲洗干净后，瓦罐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菜品了。



* 6种汤煲锅具与窍门2

LIANGTANG

汤锅

汤锅按材质分有铝制、搪瓷、不锈钢等。铝汤锅的特性是热分布优良，传热效果是不锈钢锅的很多倍。但铝锅不易清洗，而且铝是对人体有害的物质，不适合长时间存放食物。铁搪瓷锅的慢热特性很适合制作汤羹类菜肴，且相对比较好洗，但搪瓷锅的热分布不好，易糊锅底，并且存在有毒物质析出的问题。不锈钢汤锅是由铁铬合金再掺入其他一些微量元素而制成的。有人认为它金属性能稳定，耐腐蚀，也有人认为其金属元素也有游离，对人体有害。

● 总体而言，这三种锅都没有砂锅、瓦罐烹调的食物那么原汁原味。一般适宜制作一些快速成熟的汤羹类菜品。

● 在第一次使用铝制汤锅时，最好先煮或盛放带油的食物，以便增加防腐能力。另外，盛放食物或水不要过夜，用后还需及时清洗干净。

● 不锈钢汤锅不宜制作药膳类汤羹，不仅会使药物失效，甚至会生成毒性更大的化合物。

● 新买的搪瓷汤锅使用前先用来烧水，烧开后自然冷却，这样能使搪瓷表面自然淬化，从而延长使用年限。

高压锅

高压锅是家庭中常备的锅具，是利用气压的上升来提高锅内温度，促使食物快速成熟，从而达到省时、节能的效果。用高压锅煲出来的汤羹保存了营养，因为高压锅煲汤羹是在一个密封的环境下，营养不易流失。

● 食物量不要超过高压锅容量的4/5。如果食物装入过多，高压锅内食物在沸腾翻滚时可能会堵塞排气孔和安全阀口，从而造成事故。

● 汤羹制作完成后，需待锅内压力完全释放后再打开锅盖，如需快速揭盖，可以用凉水冲锅盖来促使锅内压力（气体）尽快释放。

● 高压锅用后要清洗干净且应保持干燥，锅盖应反置于锅体上。老化的密封胶圈、安全塞必须及时更换，以保证效能和安全使用。

电饭煲

电饭煲是一种能够进行蒸、煮、炖、煨、焖等多种加工的现代化炊具。它不但能够把食物做熟，而且能够保温，使用起来清洁卫生，没有污染，省时省力，是家庭不可缺少的用具之一。

现在的电饭煲早已大大超出当初只用来做主食的局限了，用电饭煲制作一些汤羹类食品也变得非常方便快捷。



● 用电饭煲煲汤，比较适合三口之家，电饭煲能迅速导热，使汤受热均匀，并且按食物营养学原理，在中火烹饪的前提下，有效遏制油烟产生，阻止食物营养流失，比较符合现代厨具的健康环保要求。

● 制作同样量的汤羹粥，700瓦的电饭煲要比500瓦的电饭煲省电，所以家庭在选购电饭煲时，可以选购功率较大的电饭锅，不仅可以省电，而且也可以节省时间。

● 电饭煲的锅底部应避免碰撞变形。发热盘与内锅之间必须保持清洁，切忌饭粒掉入影响热效率甚至损坏发热盘。

● 电饭煲的内锅可以用清水洗涤，但外壳及发热盘切忌浸水，只能在切断电源后用湿布擦抹干净。

● 电饭煲在使用时最好不要煮酸、碱类或太咸的物质，也不宜放在潮湿处以防锈蚀。

● 此外，用电饭锅制作汤羹粥时，最好有人在场，以防止汤水外溢流入电器内，损坏电热原件。

靓汤制作有秘诀

LIANGTANG

选料新鲜

制作各种底汤，如清汤、奶汤等均要用鸡鸭，但以用老母鸡、老公鸭为宜。其他如猪排骨、猪肚、猪肘以及制鱼汤的鲜鱼等，均要求新鲜、干净。



时间长短

要使原料中的营养物质充分溢出进入汤汁内，一般需要较长的时间来制汤，但不是越长越好。一般地说，若用肉用型鸡或碎猪肉等易熟原料，时间可在2小时左右；若用猪棒骨、火腿骨头、老母鸡或猪爪等难熟的原料，则时间要长一些，约为3~4小时。

不加冷水

在制作底汤时要一次性把水量加足，如果需要加水，也要加入热水或沸水，而不要中途加冷水。这是因为加入冷水会破坏汤汁中的温度平衡，使遇冷的原料表面紧缩形成薄膜，而影响滋味的释出。

盐不早放

制汤时可根据情况，加入葱、姜和料酒之类的调料，目的主要是可以除腥增香。若放盐最好在制汤尾声时放入，否则盐的渗透作用，会使原料表面蛋白质凝固而影响汤汁本身鲜味的散发。

撇净浮沫

汤中的浮沫多来源于原料中的血红蛋白、表面污物和水中的水垢等，当水温在80℃时，这些物质会飘浮在汤的表面。此时，要用手勺将浮沫去除，直至撇净为止，以防影响汤汁的色泽和气味。

清淡爽美

要想汤清、不浑浊，必须用微火烧，使汤只开锅、不滚腾。因为大滚大开，会使汤里的蛋白质分子凝结成许多白色颗粒，汤汁自然就浑浊不清了。如果汤太咸了，可以把一些大米装入煲汤袋或小布袋里，放进汤中一起煮一下，盐分就会被吸收进去，汤自然就会变淡了。对于油脂过多的原料煮出来的汤如果感觉特别油腻，可将少量紫菜置于火上烤一下，然后撒入汤内，可解去油腻；对于素汤，可以加入少许肥肉膘一起熬煮，可以增加汤羹的风味。

冷水入锅

动物性原料富含蛋白质和脂肪，这些营养物质如果突然遇高温，会马上凝固，形成外膜，阻碍原料内部营养物质的外溢。把原料放入冷水锅内烧煮，由于冷水变成沸水需要一个过程和时间，可为营养素从原料中溢出创造条件，从而使汤汁味道越来越鲜美。

掌握火候

火候包括两个方面，火力的大小和加热时间的长短。正确掌握和运用火候，是制汤成功与否的关键。如制清汤，就要掌握旺火、小火（或微火）等几个阶段的正确使用，时间也要注意，特别是旺火加热的时间，并随时观察汤的变化。

除异增鲜

用于制汤的原料，大多有不同程度的腥味和异味。因此，在制汤时应加一些去腥原料除去异味，增加鲜美。如制清汤，应酌加姜、葱和料酒。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。做肉骨汤时，滴入少许米醋，可以使更多钙质从骨髓、骨头中游离出来，增加钙质。