

XIAOXIAOCAZHUO
JIACHANGTANGBAO

详步 XiangBuTuJieBan
图解版

小小餐桌

夏金龙 张恩来◎主编

家常汤煲

吉林出版集团 吉林科学技术出版社



超值价

¥26.80

85种家庭常用食材原料

350款超级经典汤煲

集采购指南、营养指南、烹饪指南
于一身的家庭烹饪完全手册

图书在版编目 (CIP) 数据

小小餐桌家常汤煲 / 夏金龙, 张恩来主编. — 长春:
吉林科学技术出版社, 2010.11

ISBN 978-7-5384-5012-5

I. ①小… II. ①夏… ②张… III. ①汤菜—菜谱
IV. ①TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第184680号

小小 餐桌家常汤煲

主 编 夏金龙 张恩来
出 版 人 张瑛琳
选题策划 车 强
责任编辑 赵 鹏 赵 渤
封面设计 张 跃
制 版 董芳芳 张 丛 周鸿雁 史红斌 林 凡
范俊松 汪 润 齐海红 郑 琪
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 200千字
印 张 15
印 数 1—12000册
版 次 2010年11月第1版
印 次 2010年11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 0431-85629318 85635176
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春第二新华印刷有限责任公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5012-5
定 价 26.80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: 0431-85635185



详步 XiangBuTuJieBan
图解版

小小餐桌

家常汤煲

夏金龙 张恩来◎主编



吉林出版集团



吉林科学技术出版社

Author 作者简介



夏金龙 国际烹饪艺术大师，中国烹饪大师，中国餐饮文化名师，国家高级烹饪技师，国家高级公共营养师，国家企业二级人力资源管理师，中国饭店业金牌总厨，中国十大最有发展潜力青年厨师，全国餐饮业国家级评委，雀巢专业餐饮·大中华区厨艺顾问，法国国际美食会大中华区荣誉主席，吉林省养生保健协会药膳专业委员会执行主任，吉林省烹饪协会副秘书长，吉林省名厨专业委员会副主任。2007年被法国国际美食会授予国际美食博士勋章，国际餐饮管理大师骑士勋章称号；2008年7月获得世界御厨阿一鲍鱼始创人杨贯一先生之阿一鲍鱼高级研修班结业证书，同年8月被中国北京奥运会生活服务处对外交流中心聘为“名厨专家顾问团成员”，同时授予“中国奥运美食形象大使”称号和“杰出贡献人士奖”；2009年被中国国际交流促进会授予“中国烹坛领军人物奖”和“餐饮业卓越管理奖”。曾编著出版饮食类图书80余本。现任吉林省人力资源和社会保障厅培训鉴定基地副总经理兼餐饮总监。

张恩来 20世纪80年代正式进入餐饮行业，在多家星级酒店如喜来登大酒店、水晶宫饭店、中华御膳集团工作，并陆续在多家报刊杂志上发表了数十篇关于中国烹饪研究的论文。1996年在北京成立张恩来美食工作室，对中国的传统烹饪文化进行深入挖掘、整理和研究，并开始出版关于中国烹饪方面的书籍。2006年回到天津，成立厨艺斋工作室，继续从事中国烹饪文化的研究及培训教研工作，至今已参与和主编烹饪类图书100余种。

邮箱: chefzhang@gmail.com

chefchang@sina.com



主 编 夏金龙 张恩来

编 委 崔晓冬 蒋志进 朗树义 刘凤义 刘志刚 宣为民

技术顾问 张奔腾(中国烹饪大师，全国餐饮业国家级评委)

营养顾问 王者悦(世界养生保健联合会主席，吉林省养生保健协会会长)

摄影指导 杨跃祥



Foreword



前言

自古以来，人人都希望拥有健康的身体，以预防和抵御病痛的侵袭，达到健康长寿的目的。而影响人们身体健康的因素有很多，其中最为重要的就是与我们日常生活密不可分的饮食了。

科学正确的饮食观念首先需要从认识食材、了解食材开始，知道食材中的各种营养素对人体有什么影响，进而运用到我们的生活中。我们的祖先对食材的营养及保健功效早有认识，在著名的古籍《黄帝内经》中就有“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合则服之，以补精益气”的论述，就是说谷物主食与水果、肉类、蔬菜等合理搭配，才能保证营养协调平衡，达到健康养生、预防疾患的作用。

《小小餐桌家常汤煲》一书，从人们生活中常见的食材原料入手，分门别类地将采购指南、营养指南与烹饪指南融会贯通，并以85种家庭常用食材为基础，以细化原料为分类方式，在讲解原料的营养分析、食疗功效、食用偏方等知识的同时，按照不同原料的特性，分别推荐3~7款不同口味、不同技法的家庭常用菜例，将营养保健、科学膳食的理念融入其中。全书共推荐菜例350余款，图文并茂、讲解详实。尤其是针对部分经典菜例，加以分步图解提示，让您易学易懂，一看就会。您可按需寻料、按料索菜、按菜选做，方便实用。

相信本书能成为快节奏生活中人们的健康指南，使大家更加快乐幸福！

张恩来

2010年9月

Contents

目录

♥ 关于汤的点点滴滴

四季汤煲有讲究·····	12	营养汤渣不可丢·····	17
四种底汤要知道·····	13	汤煲养生功效·····	17
美味汤秘诀大公开·····	13	汤煲常用调味料·····	18
汤煲食用八大误区·····	14	汤煲常用烹调技法·····	19
产妇饮汤禁忌·····	16	汤煲常用锅具·····	20
鸡汤并非人人适宜·····	16		

Part 1

蔬菜·食用菌

▣ 白菜

白菜牛百叶汤·····	22
白菜奶汤·····	22
永丸子白菜·····	23

▣ 萝卜

萝卜猪舌汤·····	24
海带萝卜汤·····	24
萝卜丝炖大虾·····	25
萝卜排骨汤·····	26
鲍鱼萝卜汤·····	27
萝卜海鲜汤·····	27
牛腩萝卜汤·····	27

▣ 酸菜

酸菜什锦煲·····	28
酸菜敲虾汤·····	28
肉丝酸菜粉汤·····	29

▣ 菠菜

菠菜猪肝汤·····	30
果蔬浓汤·····	30
菠菜银耳羹·····	31
菠菜丸子汤·····	32
豆腐菠菜汤·····	33
海米菠菜汤·····	33

菠菜板栗鸡汤·····	33
-------------	----

▣ 南瓜

南瓜牛肉汤·····	34
南瓜玉米汤·····	34
巧手长寿汤·····	35

▣ 冬瓜

冬瓜煲汤·····	36
虾干冬瓜煲·····	36
冬瓜八宝汤·····	37
冬瓜炖羊肉·····	38
冬瓜煲鲫鱼·····	39
脊骨冬瓜煲·····	39
冬瓜红枣汤·····	39

▣ 山药

山药鸡汤·····	40
芥菜山药汤·····	40
三鲜炖山药·····	41





▣ 番 茄

- 苦瓜番茄汤..... 42
番茄鱼丸汤..... 42
西红柿鸡蓉汤..... 43

▣ 丝 瓜

- 丝瓜粉丝汤..... 44
丝瓜蘑菇汤..... 44
丝瓜鲜虾汤..... 45

▣ 芥 蓝

- 豆腐什锦煲..... 46
芥蓝冬瓜汤..... 46
上汤芥蓝..... 47

▣ 竹 荪

- 竹荪鸽蛋汤..... 48
莲藕竹荪汤..... 48
竹荪永鸡片..... 49

▣ 马 铃 薯

- 土豆条芹菜汤..... 50
马铃薯三丝汤..... 50
土豆汤..... 51

▣ 西 蓝 花

- 蓝花肉末汤..... 52
蓝花鹌鹑煲..... 52
翡翠松子羹..... 53

▣ 芋 头

- 芋头香鸭煲..... 54
香芋豆腐鸡汤..... 54
香芋牛肉羹..... 55

▣ 雪 菜

- 雪菜牛肉汤..... 56
雪菜冬瓜汤..... 56
雪里蕻炖豆腐..... 57

▣ 黄 花 菜

- 黄花菜萝卜汤..... 58
瘦肉花菜汤..... 58
木耳黄花汤..... 59

▣ 猴 头 蘑

- 兔肉猴头汤..... 60
猴头菇鸡汤..... 60
翡翠芙蓉汤..... 61

▣ 香 菇

- 竹笋香菇汤..... 62
干香菇煲鸡..... 62
益寿香菇汤..... 63

▣ 草 菇

- 草菇海鲜汤..... 64
草菇蔬菜汤包..... 64
滋补野山菌汤..... 65

▣ 口 蘑

- 口蘑炖兔肉..... 66
口蘑炖鸭..... 66
口蘑汤..... 67

▣ 金 针 菇

- 乳鸽金针汤..... 68
金针菇豆角汤..... 68
青笋金针汤..... 69
金菇肥牛汤..... 70



Contents 目录

金针菇鱼尾汤	71
金针排骨汤	71
金菇螺片汤	71

▣ 木 耳

黑木耳肉羹汤	72
木耳豆腐汤	72
草菇木耳汤	73

▣ 银 耳

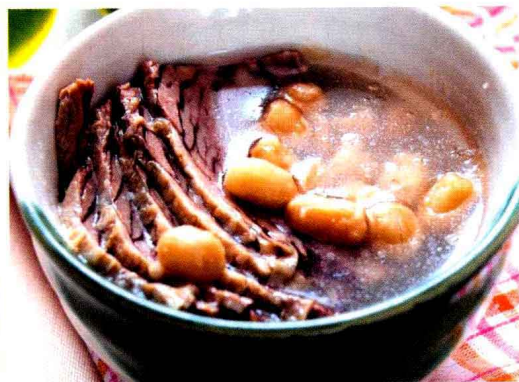
花香银耳汤	74
银耳杏仁汤	74
银耳鹌蛋汤	75
雪耳肉片汤	76

Part 2

畜肉

▣ 猪里脊肉

猪肉白菜汤	78
四宝上汤	78
清汤螃蟹蛋	79
什锦年糕汤	80
丝瓜肉片汤	81
草菇里脊汤	81
木耳肉丝汤	81



▣ 猪五花肉

五花肉萝卜汤	82
罐汤	82
醋椒肉丸汤	83
茶树菇肉丸汤	84
东北汆白肉	85
炖芋头夹	85
五花肉荸荠汤	85

▣ 猪肉馅

瓜片丸子汤	86
野生菌汆丸子	86
豆腐丸子汤	87

▣ 猪排骨

排骨南瓜汤	88
玉米排骨汤	88
莲藕黄豆排骨汤	89
排骨黄芽汤	90
排骨花生汤	91
芥蓝排骨汤	91
三鲜排骨汤	91

▣ 猪肘子

雪豆猪肘汤	92
猪肘豆腐汤	92
萝卜连锅汤	93

▣ 猪 肝

参归猪肝煲	94
玉兰肝尖汤	94
竹荪肝膏汤	95

▣ 猪 肚

猪肚莲藕汤	96
菇耳猪肚汤	96
口蘑汤泡肚	97
狗肉猪肚汤	98
苡仁猪肚汤	99

汤爆双脆·····	99
山药猪肚汤·····	99

▣猪蹄筋

猪蹄筋黄豆汤·····	100
花生仁蹄筋汤·····	100
奶汤蹄筋·····	101



▣猪 蹄

莲藕猪蹄汤·····	102
猪蹄花生汤·····	102
黄豆猪蹄汤·····	103
猪蹄瓜菇汤·····	104
雪梨猪蹄汤·····	105
玉米猪蹄煲·····	105
猪蹄冬瓜汤·····	105

▣猪 腰

凤尾菇煲猪腰·····	106
杜仲猪腰汤·····	106
冬笋口蘑猪腰汤·····	107

▣牛脊肉

牛肉核桃汤·····	108
牛肉萝卜汤·····	108
榨菜牛肉汤·····	109

▣牛腩肉

西红柿炖牛腩·····	110
牛腩四宝·····	110
酸辣牛肉汤·····	111
蒜香牛肉汤·····	112
牛腩萝卜汤·····	113
牛腩炖海带·····	113
莲藕煨牛腩·····	113

▣牛 鞭

滋补鞭汤·····	114
一品菌王汤·····	114
杞子炖牛鞭·····	115

▣牛 尾

牛尾萝卜汤·····	116
滋补牛尾汤·····	116
五香牛尾煲·····	117
清炖牛尾·····	118
淮杞煲牛尾·····	119
西式牛尾·····	119
番茄牛尾煲·····	119

▣羊脊肉

羊肉藕片汤·····	120
羊肉山药汤·····	120
清汤羊肉丸·····	121

▣羊肋肉

纸锅羊肉·····	122
清炖羊肉·····	122
五羊汤·····	123

▣羊腿肉

羊肉圆菠菜汤·····	124
鱼羊鲜汤·····	124
羊肉萝卜汤·····	125
羊肉丸子汤·····	126
蟹羊补肾煲·····	127
羊肉鲫鱼汤·····	127
羊肉冬瓜汤·····	127



Contents 目录

▣兔 肉

淮杞兔肉汤	128
兔肉香芋汤	128
山药煲兔肉	129

▣狗 肉

萝卜狗肉汤	130
凤翅狗肉煲	130
补身汤	131
滋补狗肉汤	132
狗肉猪肚汤	133
狗肉煲	133
开煲狗肉	133

▣火 腿

冬菜火腿汤	134
火腿炖凤爪	134
红豆肉汤	135
火腿鱼头汤	136

Part 3

禽蛋·豆制品

▣鸡

枸杞三七鸡汤	138
三莲鸡肉汤	138
蘑菇炖鸡	139
菠菜鸡煲	140
蛋清鸡肉汤	141
椰子银耳鸡汤	141
猴头菇鸡汤	141

▣鸡胸肉

西葫芦鸡片汤	142
鸡蓉豆花汤	142
奶汤鸡脯	143

龙井鸡片汤	144
茶花鸡片汤	145
鲜虾鸡肉汤	145
鸡脯竹笋汤	145

▣鸡 翅

菠菜板栗鸡汤	146
白术茯苓鸡汤	146
平菇凤翅汤	147

▣鸡 爪

核桃煲凤爪	148
凤爪排骨汤	148
花生凤爪汤	149

▣乌 鸡

玉竹乌鸡汤	150
人参乌鸡汤	150
白果莲子乌鸡汤	151

▣鸭

菊花老鸭汤	152
酸萝卜老鸭汤	152
壮阳靓汤	153

▣鸭 舌

鹌蛋鸭舌煲	154
清汤银耳鸭舌	154
海带鸭舌汤	155

▣鸭 血

双色豆腐汤	156
-------	-----





血旺肥肠煲	156
养心鸭血羹	157

▣ 鹅

桂圆炖鹅肉	158
时蔬炖大鹅	158
大鹅焖土豆	159

▣ 乳 鸽

百合煲乳鸽	160
银耳炖双鸽	160
茶树菇炖乳鸽	161

▣ 鸡 蛋

紫菜蛋花汤	162
酸辣鸡蛋汤	162
什锦蛋丁汤	163

▣ 鹌 鹑 蛋

鹌蛋海参煲	164
补脑益智羹	164
鹌蛋桂耳汤	165

▣ 豆 腐

什锦豆腐汤	166
豆腐蔬菜汤	166
美味豆腐汤	167
什锦豆腐煲	168
黄豆芽豆腐汤	169
玉米豆腐汤	169
豆腐汤	169

▣ 豆腐皮

酸辣豆皮汤	170
羊杂炖豆腐皮	170
豆筋肥肠煲	171
面筋汤	172

Part 4

水产

▣ 鲤 鱼

黑豆鲤鱼汤	174
赤豆炖鲤鱼	174
鲤鱼炖冬瓜	175
花瓣鱼圆汤	176
青蒜鲤鱼汤	177
鲤鱼苦瓜汤	177
天麻鱼辨汤	177

▣ 鲫 鱼

黄芪鲫鱼汤	178
清炖鲫鱼汤	178
鲫鱼豆芽汤	179

▣ 草 鱼

板鸭草鱼煲	180
咸鱼木瓜汤	180
草菇鱼头汤	181
榨菜鱼片汤	182
翡翠鱼米羹	183
木耳鱼头汤	183
金针鱼片汤	183

▣ 鳙 鱼

参芪鱼头煲	184
酸菜鱼头汤	184
鱼腩煲	185
鱼头浓汤	186
醋椒鱼头尾汤	187





Contents

目录

汾香鱼头汤	187
雪棉鱼羹	187

▣ 鲑 鱼

酸汤鱼	188
鲑鱼炖豆腐	188
鲑鱼汤	189

▣ 鳗 鱼

啤酒鳗鱼煲	190
七星鱼圆汤	190
福州鱼丸汤	191

▣ 鳊 鱼

刮炖鳊鱼	192
------	-----



奶汤萝卜鳊鱼	192
银耳鳊鱼汤	193

▣ 白 鱼

金瓜鱼丝	194
松茸炖白鱼	194
灌蟹鱼圆	195

▣ 黑 鱼

酸菜鱼片汤	196
黑鱼猪肉煲	196
莼菜鱼片	197

▣ 鳙 鱼

鳙鱼咖喱汤	198
银鳙鱼木瓜汤	198
玫瑰百合鱼片汤	199

▣ 黄 鱼

胡萝卜黄鱼汤	200
黄鱼头豆腐汤	200
菠菜黄鱼羹	201
银丝黄鱼羹	202
奶汤黄鱼	203
黄鱼雪菜汤	203
酸辣黄鱼羹	203

▣ 鳢 鱼

酸辣鳢鱼汤	204
鳢鱼辣味汤	204
鳢背牛肉煲	205

▣ 银 鱼

银鱼茼蒿汤	206
银鱼鸡丝汤	206
银鱼木樨汤	207

▣ 泥 鳅

黑豆泥鳅汤	208
参芪泥鳅汤	208
鳅鱼豆腐汤	209

▣ 鱼 肚

鱼肚鲜虾汤	210
鱼肚奶汤	210
三丝鱼肚羹	211

▣ 甲 鱼

清炖甲鱼汤	212
养生甲鱼汤	212
香菇甲鱼汤	213

▣ 虾

青苹果鲜虾汤	214
蟹粉虾球煲	214
三鲜虾仁汤	215
金鱼莲花汤	216
鲜虾卷心菜汤	217
酸辣虾尾汤	217
虾干冬瓜煲	217

▣ 螃蟹

蟹羹汤	218
螃蟹瘦肉汤	218
花蟹炖豆腐	219

▣ 墨鱼

玫瑰墨鱼汤	220
墨鱼油菜汤	220
清汤墨鱼圆	221

▣ 鱿鱼

鱿鱼芦笋汤	222
鱿鱼山药汤	222
玻璃鲜鱿卷	223

▣ 海螺

橄榄螺头汤	224
哈密瓜煲海螺	224
菠菜海螺汤	225

▣ 蛭子

蓝花蛭肉汤	226
蛭子炖双白	226
蛭子鹌蛋竹荪汤	227

▣ 蛤蜊

蛤蜊丝瓜汤	228
-------	-----

蛤蜊菠菜汤	228
蛤蜊豆苗汤	229

▣ 章鱼

香芹八爪鱼汤	230
酸辣八爪鱼汤	230
八爪鱼煲	231

▣ 海蜇

海蜇瘦肉汤	232
胡萝卜海蜇汤	232
海蜇蚬尖汤	233

▣ 鲍鱼

杞子炖鲍鱼	234
萝卜鲍鱼汤	234
奶汤鲍鱼羹	235
清汤鲍鱼丸	236
奶汤活鲍	237
鸡火鲍鱼汤	237
清酒炖鲍鱼	237

▣ 鱼翅

雪花鱼翅	238
三鲜鱼翅汤	238
鱼翅羹	239





四季汤煲有讲究

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，其实就是要根据春夏秋冬不同气候，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

是万物复苏，阳气生发的季节，其特色气候为多雨，潮湿，细菌也开始繁殖。此时应食用具有保健防病功效的汤羹，如用红枣配以其他配料制作而成的汤羹，能起到保肝，防止肝炎，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，能起到解暑防瘟、强体的作用。

秋季

秋季风干物燥，必须着重补充体液和水分，而水果和蔬菜除含有各种营养素外，还能起到滋阴养肺、润燥生津的作用，故秋季可适量增加蔬菜水果的摄取量。此外对于对中老年人和



慢性病患者，可吃些具有滋补效果的汤羹，如红枣浓汤、胡萝卜桂圆汤、百合枸杞汤等，有利于养阴清热、益肺润燥和清心安神。

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有效的方法。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。



四种汤底要知道

毛汤

毛汤是以猪骨、鸡骨、鸭骨以及碎肉等为原料，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，可用母鸡、猪肘作为煮汤的原料，加水量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，其特点是色泽乳白，像奶汁一样。奶汤又可分为普通奶汤和高级奶汤两种。

普通奶汤的制法又分两种，一种是将毛汤烧沸，用纱布过滤制成；另一种是将猪骨、鸡骨、鸭骨和少许猪肉用沸水焯后，再换上清水，加入绍酒、葱、姜等，用小火煮至乳白色即可。

高级奶汤是将鸡骨、鸭骨、翅膀、猪蹄和猪骨等放入锅内，加冷水用旺火煮沸，撇去浮沫，再加入葱、姜和绍酒等，加盖后用小火煮至汤稠而呈乳白色为止。

清汤

清汤是汤中最难制作的一种，也是质量最好的汤。清汤又可分为一般清汤和上汤。

一般清汤是将老母鸡洗净，放入清水锅中



煮沸，再转小火长时间加热，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，也可放少许猪肘和猪瘦肉，但必须以母鸡为主。

上汤又称顶汤或高级清汤，它是以一般清汤为基础，进一步提炼制成。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、绍酒和少许清水浸泡片刻，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。一般素汤是用色拉油将黄豆芽略炒，再加入热水烧沸，然后放入葱、姜转中火保持沸腾，一般2小时即可。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。

• 美味汤秘诀大公开 •

◎ **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。其它如猪排骨、猪肚、猪肘以及制鱼汤的鲜鱼等，均要求新鲜、干净，火腿蹄子、火腿棒骨等也要求保持其应有的颜色和味道。

◎ **冷水入锅：**动物性原料富含蛋白质和脂肪的营养物质，这些营养物质如果突然遇高温，会马上凝固，形成外膜，或多或少地阻碍原料内部营养物质的外溢。将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，而这

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**：正确掌握和运用火候，也是制作汤羹的关键之一，这里的火候应包括两个方面，即火力的大小和加热时间的长短。正确地掌握和运用火候，是关系到制汤成功与否的关键之一。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；又如制奶汤，先用旺火将水烧沸，撇去浮沫，加盖后继续用旺火烧煮，使之保持沸腾状态，直至汤白汤浓，香味溢出为止。

◎ **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，在制汤时应加入一些去腥的原料以除去异味，增加鲜味。如制清汤，加姜、葱和绍酒；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。

◎ **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、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

要略长一些，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、姜和绍酒之类的调料，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。

◎ **注意惜汤**：古语云“厨师要会当，先要会惜汤”。对于第一天没有用完的汤汁，要煮沸过夜，各种汤汁都要分开存放，不要串汤，因为汤是做饭的“本钱”，同时也是反映烹调技艺的一个重要内容。

• 汤煲食用八大误区 •

◎ 饭后喝汤

饭前喝汤，胜似药方，就点明了汤与饭两种食品的先后，而且符合科学。吃饭前先喝几口汤，等于给消化道加了润滑剂，使后来的食物顺利下咽，从而有益于胃肠对食物的消化与养分的吸收，并能在某种程度上减少食管炎、胃炎等疾病的发生。如果反其道而行之，饭后喝汤，反而会冲淡胃液，影响食物的消化与吸收。当然，饭前喝汤并不是说喝得越多越好。一般情况下，中晚餐前以半碗汤为宜，而早餐前可适当多些。

◎晚餐喝汤不易胖

有些爱美人士认为晚餐只喝汤,可以达到减肥的目的,其实晚餐喝太多的汤,会使人体对快速吸收的营养堆积在体内,很容易导致体重增加,而午餐时喝汤吸收的热量最少。午饭用汤佐餐,可使胃内食物充分贴近胃壁,增强饱胀感,从而反射性地兴奋饱食中枢,抑制摄食中枢,降低食欲,减少摄食量,不但不会影响营养吸收和健康,还能收到减肥效果。因此为了防止长胖,不妨选择中午喝汤。

◎取汤而弃肉

一般人认为汤羹中的营养都集中在汤里,所以煲好的汤就只喝汤,而对于汤羹中的肉类等原料就弃之不理,其实这大错特错了。营养学家们近年来发现,无论煲汤的时间有多长,肉类的营养也不能完全溶解在汤里。所以喝汤后还要吃适量的肉。

◎煲参汤时间越长越好

一般老人在制作各种参汤时,常常是将参类早早地放到汤里,一煲就是2~3个小时,认为这样才能将人参的营养都溶于汤中。其实参类中含有一种人参皂甙,如果煮得时间过久,就会分解,失去营养价值,所以煲参汤的最佳时间是40分钟左右。

◎老人喝骨头汤补钙

骨头汤的真正价值在于含有丰富的营养物质,特别是蛋白质和脂肪,对人体健康十分有益。但单纯靠喝骨头汤绝对达不到补钙的目的。检测证明,骨头汤里的钙含量微乎其微,更缺少具有促进钙吸收的维生素D。另外对老

人而言,骨头汤里溶解了大量的骨内脂肪,经常食用还可能引起其他健康问题,实属老年人不宜的汤品。

◎感冒喝姜汤

感冒是由人体感受自然界中的邪气引起的,根据病人感受的病邪性质不同,可将感冒分为风寒感冒和风热感冒,并不是所有的感冒都适宜用喝姜汤捂汗来医治的。中医认为对于患风寒感冒初期,喝热姜汤确有一定的好处,而对于风热感冒,人体本来已经感受了热邪,如果这个时候再服用姜汤,就如同火上浇油,适得其反。



◎喝太烫的汤

有人喜欢喝滚烫的汤,此举是很伤胃的,有百害而无一利。因为人的口腔、食道、胃黏膜最高只能忍受70℃的温度,超过此温度则会造成黏膜的损伤,虽然烫伤后人体有自行修复的功能,但反复烫伤损害健康。一般来讲,喝50~60℃的汤更适宜。

◎汤水泡饭

俗话说“汤泡饭,嚼不烂”。汤水和饭混在一起吃,是个不好的习惯。时间久了,会使消化机能减退,引起胃痛。汤和饭混在一起吃,咀嚼需要的时间短,唾液分泌亦少,食物在口腔中不等嚼烂,就同汤一起咽进胃里去了。这不仅使人“食不知味”,而且舌头上的味觉神经没有刺激,胃和胰脏产生的消化液不多,并且还被汤冲淡,使吃进的食物不能很好地被消化吸收,日久天长,还会使自己的消化功能减退,甚至导致胃病。

