



姜介福 著

上海煲·滚·炖 家庭汤品

细煲、快滚、慢炖，35道上海家庭风味鲜美靓汤温暖您心





上海

Shanghai Homemade Soup

煲 滚 炖

家庭汤品

江苏美术出版社



水饺



水饺

定价: 15.00元

ISBN 978-7-5344-2798-5



包子



包子

定价: 15.00元

ISBN 978-7-5344-2793-0



饼



饼

定价: 15.00元

ISBN 978-7-5344-2794-7



炒饭



炒饭

定价: 16.00元

ISBN 978-7-5344-2796-1



正宗川菜



正宗川菜

定价: 16.80元

ISBN 978-7-5344-2799-2



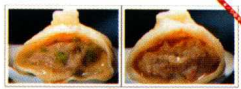
馄饨·烧卖·春卷



馄饨·烧卖·春卷

定价: 15.00元

ISBN 978-7-5344-2801-2



小笼包



小笼包

定价: 15.00元

ISBN 978-7-5344-2795-4



糕



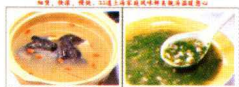
糕·炒年糕

定价: 16.80元

ISBN 978-7-5344-2792-3



上海煲·滚·炖家庭汤品



上海煲·滚·炖家庭汤品

定价: 16.80元

ISBN 978-7-5344-2791-6



红烧肉



红烧肉

定价: 15.00元

ISBN 978-7-5344-2797-8

图书在版编目 (CIP) 数据

上海煲·滚·炖家庭汤品/姜介福著;—南京:江苏美术出版社,2009.5

ISBN 978-7-5344-2791-6

I.上...II.姜...III.汤菜—菜谱—上海市 IV.TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第073542号

本书由台湾笛藤出版图书有限公司委托北京鹏飞一力图书有限公司独家授权江苏美术出版社出版

出品人/顾华明

责任编辑/王林军 魏申申 洪 艳

策 划/贺鹏飞

责任校对/刁海裕

特约编辑/赵良发

责任监印/贲 炜

书 名/上海煲·滚·炖家庭汤品

作 者/姜介福

装帧设计/Met·灵动视线·秦霞

出版发行/凤凰出版传媒集团

江苏美术出版社 (南京中央路165号 邮编210009)

集团网址/凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

经 销/全国新华书店

支持网站/鹏飞一力 <http://www.pfy1book.cn>

印 刷/山东新华印刷厂德州厂

开 本/889×1194 1/24 印 张/3.5

版 次/2009年7月第1版 2009年7月第1次印刷

标准书号/ISBN 978-7-5344-2791-6

定 价/16.80元

上海

煲、滚、炖
家庭汤品

做汤的诀窍

说起做汤，有人曾说：“这有什么难？材料加水煮开就好啊！”又有人说：“噢，太难了，我做的汤，味道就是不鲜，汤汁也不浓，这是为什么呢？”难道做汤也有诀窍吗？有！这就是所谓戏法人人会变，各有巧妙不同。做汤也是这样，只要掌握几个要诀，就能轻松熬煮出一道美味鲜汤了。现在，我们就从六个方面来说说做汤的诀窍：

1. 选择新鲜和鲜味丰富的食材

如：鱼要鲜活，肉、鸡、火腿要选择新鲜或好的部位。而鲜味成分较丰富的动物性食材如：猪骨、猪蹄、鸡肉、鸡翅、鸡骨；植物性食材如豆芽、竹笋、冬菇、蘑菇都是制作鲜汤不可或缺的食材。

2. 材料要仔细处理干净

如：肉类的焯水就一定要把血污排出，要注意肉下开水锅的时间不宜过长或过短，时间过长，会流失营养；时间过短，血污会排不干净，影响汤的味道。而另一个较容易忽视的问题，就是焯过后，需立即趁热洗净。如果放上一段时间，凉了再洗，排出的血污会沾附于肉上，不易洗清，同样会影响汤的纯净。在处理火腿时，火腿的发黄部位应用刀削去，因为黄色部位是食品长时间存放发生腐败的结果，会影响汤的鲜香味。放火腿为的是增加汤的香味，如果不把这部分处理干净，不仅不能增香，反而会出现异味。

3. 动物性食材均以冷水下锅

若沸水后才加入动物性食材，其表面会因骤受高温而收缩，易使表面蛋白质凝固，致使材料内部的蛋白质无法顺利释出而影响汤的鲜醇度。另外注意水量要一次放足，不宜中途加水，若中途加入冷水会使汤汁温度骤降，如此会影响材料受热的均衡状态，破坏材料内可溶性物质的外渗，影响汤的品质。



煲

家庭



4. 捞净汤面浮沫

捞净浮沫也是制作美味鲜汤的关键，汤中浮沫主要来自动物性食材的血红蛋白。一般当水温达到 80°C 时，食材外层的血红蛋白开始凝固，但此时食材内层温度较低，所以汤面浮沫较少，等到内层温度也达到 80°C 时，血红蛋白才会不断溢出，此时是捞净浮沫的最佳时机，而这时汤的温度可能已达到 90°C - 100°C 。

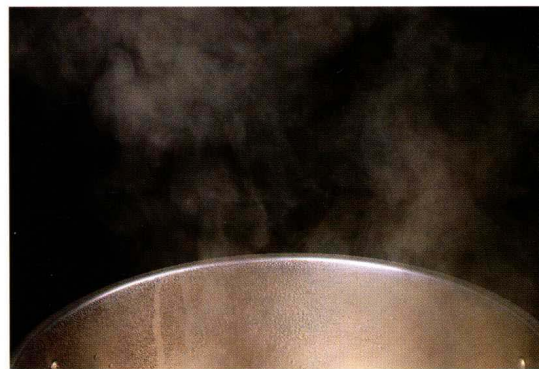
5. 添加调味料的顺序应有先后

因为各种调味料在汤中所起的作用不同。如酒是消除异味，增添香气，所以一开始就放，具有去腥增香的作用。但盐是用来调味的，必须待汤快煮好时才放，如放早了，盐会渗透到材料中，释出材料中的水分并凝固蛋白质，如此汤汁就会烧不浓，鲜味也会不足。



6. 切实掌握火候

不同的烹调方式，就要用不同的火候。如“煲汤”，就宜大火烧开，小火焖煮。只有小火，才能使材料在慢慢熬煮的过程中，将营养充分溶解于水中，使汤又浓又鲜。而“滚汤”如：番茄蛋汤、咸菜黄鱼汤等，因材料易熟，为确保营养不流失就需旺火快滚。至于“炖汤”，也宜用大火，但跟“滚汤”不同的是它靠的是用汽蒸熟，故需用大火烧大量的水所形成的大量蒸汽，将材料蒸熟，这样经过 2 小时 - 3 小时炖出的汤才会又清又鲜。



本书特别依照“煲”、“滚”、“炖”三种烹调方式分成三大类，共收录 35 种具有代表性的上海家庭汤品，并介绍高汤的熬制与贮藏方法，只要掌握以上六个诀窍，再参考本书步骤实地操作，相信在家里就能“煲”、“滚”、“炖”出具有浓厚上海风味的鲜美靓汤！



作者简介

姜介福

1939年出生。江苏无锡人，国家高级烹饪技师，毕业于上海烹调专科学校，曾任上海新雅粤菜馆副总经理，总厨师长。

1958年进上海新雅粤菜馆，拜在以刀功见长的粤菜名厨杨珠福门下学艺，同时受许培、殷光、萧克明等名厨熏陶，逐步形成自己的烹饪特色。



1960年初，以不同凡响的技艺，获上海烹饪刀工第二名。

1970年任全国海军烹饪培训辅导教师。

1986年至1988年在荷兰鹿特丹掌勺。

1991年在广帮传统名菜基础上改进创新的“沙拉烟鲳鱼”获1991年国家“金鼎奖”，是上海新雅粤菜馆的特色“看家菜”，其刀功独特，菜肴造型别具匠心。

1992年获首届世界烹饪大赛团体金牌。

1993年赴土耳其，作烹饪表演。

1996年赴德国参加世界奥林匹克烹饪大赛，获大赛铜牌奖。

2003年著书《上海煲、滚、炖家庭汤品》出版。

上海

煲、滚、炖
家庭汤品

Contents 目录



做汤的诀窍.....2



微火慢熬 细滤精华 靓汤之源

熬制高汤.....1



大骨鱼干高汤.....2



老母鸡高汤.....3



高汤的贮藏.....4



旺火快滚 汤清湿润 原味精华

滚汤.....5



荠菜黄鱼羹.....6



荠菜肉丝豆腐羹.....8



虾米扁尖蚕豆汤.....10



番茄扁尖冬瓜汤.....12



番茄蛋花汤.....14



咸菜蚕豆汤.....16



咸菜黄鱼汤.....18



油豆腐粉丝汤.....20



榨菜肉丝蛋花汤.....22



萝卜丝鲫鱼汤.....24



鱼圆汤.....26



鲫鱼奶汤.....28



乡下浓汤.....30



三鲜汤.....32



菠菜里脊肉片汤.....34

金黄蛋皮丝做法.....36



微火细细慢煲 汤鲜香浓成菜

煲汤.....37



竹笋腌鲜汤.....38



小排骨马铃薯汤.....40



火腿蹄膀冬瓜汤.....42



咸肉冬瓜汤.....44



排骨莲藕汤.....46



小排骨萝卜汤.....48



青红萝卜煲牛腱.....50



咖喱牛腩汤.....52



青萝卜煲鸭胗.....54



淮杞煲乌鸡.....56



竹笙芋艿老母鸡汤.....58



西洋菜煲草鸡.....60



老母鸡蹄膀汤.....62



扁尖老鸭汤.....64



猪脚黄豆汤.....66



砂锅鱼头汤.....68



旺火烧开 蒸汽慢炖 清鲜飘香

炖汤.....71



虾米炖蛋汤.....72



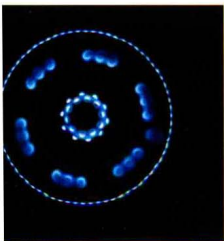
香菇凤爪炖汤.....74



瑶柱炖瓜球.....76



瑶柱竹笙炖鱼肚.....78



微火慢熬
细滤精华
靓汤之源

熬制

高汤



Shanghai Homemade Soup

大骨鱼干高汤

材料：鸡骨架1副，猪骨1000克，火腿250克，小鱼干100克，葱结15克，姜片25克
调味料：黄酒50毫升



● 这道高汤制法简单、应用普遍，富含鸡骨和猪骨精华，火腿和小鱼干更增其鲜。



将鸡骨架放入开水锅中略煮，除去血水，洗净备用。



把猪骨也放进开水锅中焯水后捞出洗净备用。



将鸡骨、猪骨放入盛满清水的大锅中。



再将火腿放入锅中。



加入姜片、葱结、黄酒。



大火烧开后，加入小鱼干。



改用小火烧4小时，即成鲜味十足的大骨鱼干精华高汤，适合用来做风味较浓郁的汤类。



1

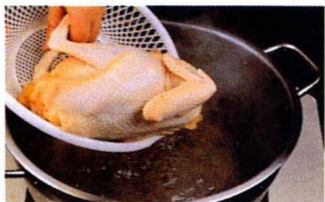


火腿去掉黄色旧皮才不会出现异味。



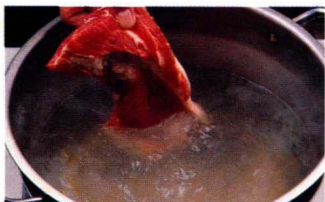
● 此高汤汤汁澄清、风味鲜醇。请注意控制好火候，才能熬制出澄清的上等高汤。

2



将草母鸡除去内脏，放入开水锅中焯水，捞出后马上洗净备用。

3



把精瘦猪肉也放入开水锅中焯水，捞出后马上洗净备用。

4



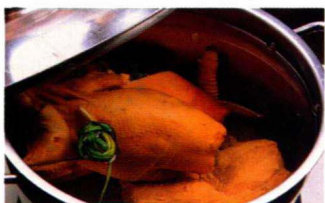
将火腿、猪肉、草母鸡放入盛满清水的大锅中。

5



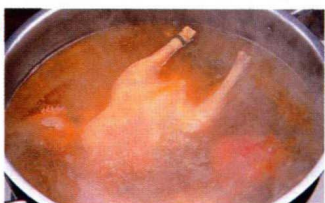
放入葱结、姜片，加入黄酒增香。

6



加盖大火烧开。

7



再用小火焖烧5小时左右后即成澄清上等高汤，适合用来做炖汤等风味较清爽的汤类。

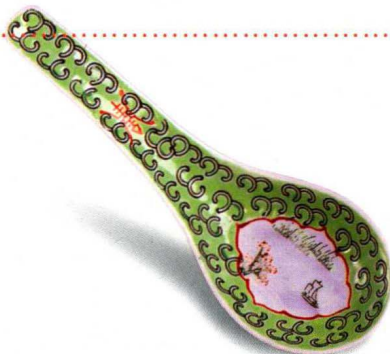


材料：苏北草母鸡1只（约1500克，土鸡亦可），火腿300克，精瘦猪肉500克，葱结15克，厚姜片3片

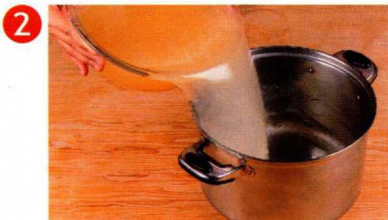
调味料：黄酒50毫升

贮藏高汤的

高汤是决定汤品是否美味的胜负关键，有了精心熬制的高汤当底，你的汤等于成功了一半！制成的高汤适宜用来做滚汤和炖汤，常备高汤让你随时都能做出不输名店、温暖人心的美味靓汤！



将烧好的高汤倒入筛篓内滤清。



把滤清的高汤倒入锅中。



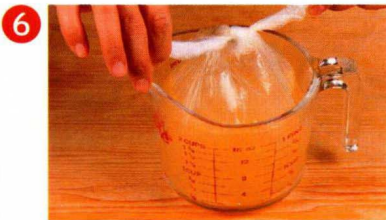
用大火将高汤烧开后冷却。



将保鲜袋套入大口杯内。



把高汤舀入保鲜袋内。



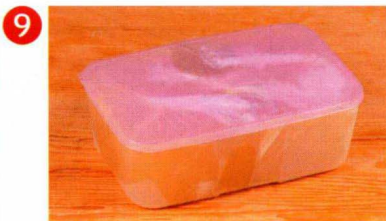
然后将保鲜袋口打结。



放入长方盒中（容器可自选）。



盖上盒盖。



即可放入冰箱冷冻库储藏备用。

※在做滚汤或炖汤时，若以高汤替代清水煮汤，则调味料中的鲜鸡精可不放。

旺火快滚 汤清温润 原味精华



汤



Shanghai Homemade Soup

滚



材料：黄鱼400克，荠菜100克

调味料：油30毫升，黄酒20毫升，清水（或高汤）750毫升，生粉液75毫升，盐、鲜鸡精、胡椒粉适量。

荠菜黄鱼羹
汤味鲜美 白绿相映 温润滋补

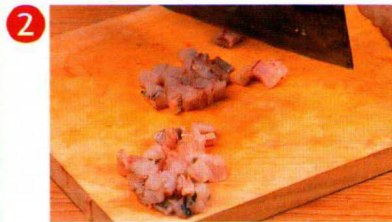




● 黄鱼肉质鲜嫩，性味甘、平，具有明目、安神之功效。搭配芥菜鲜上加鲜。



将洗净的黄鱼去骨批片。



切成1厘米左右的丁备用。



芥菜洗净切碎备用。



净锅烧热放油30毫升，将步骤2的黄鱼丁下锅略煸。



再加入清水（或高汤）和黄酒。



用大火烧开后，撇去浮沫。



再加入步骤3的芥菜。



加入盐、鲜鸡精调味。



淋入生粉液用勺推匀。



然后撒入胡椒粉。



即可将白绿相映的芥菜黄鱼羹装入汤碗。

滚



材料：肉丝100克，洗净荠菜100克，豆腐200克

调味料：油250毫升，黄酒25毫升，清水（或高汤）800毫升，生粉20克（约2平匙），盐、鲜鸡精、胡椒粉适量

荠菜肉丝豆腐羹
碧绿滑润 鲜味诱人 春季汤品





● 荠菜富含胡萝卜素，以春季野生荠菜最为鲜美，为上海代表性蔬菜。



肉丝放入盛器中，加生粉、蛋清和少许盐，用筷子搅拌均匀备用。



将豆腐批成薄片，交叠排成一行后再切成粗丝。



把豆腐粗丝放进开水锅中略烫后，即倒在漏勺里沥出水分备用。



荠菜切碎备用。



净锅烧热放油250毫升，待油四成热时将步骤1的肉丝下锅滑油（即用筷子在油锅中搅拌使肉丝散开，注意油温不能过高）。



随即用漏勺将步骤5的肉丝捞起备用。



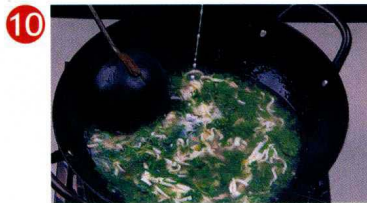
锅中留余油75毫升，加清水（或高汤）、黄酒。



再分别加入备用的肉丝、豆腐丝、荠菜。



用旺火烧开，加盐、鲜鸡精、胡椒粉。



淋入生粉液，用勺推匀（生粉液调法：生粉和水按2：5的比例调匀）。



装入汤碗即成江南春季风味的荠菜肉丝豆腐羹。



虾米扁尖蚕豆汤

滋味鲜醇 清爽温润 细品原味

