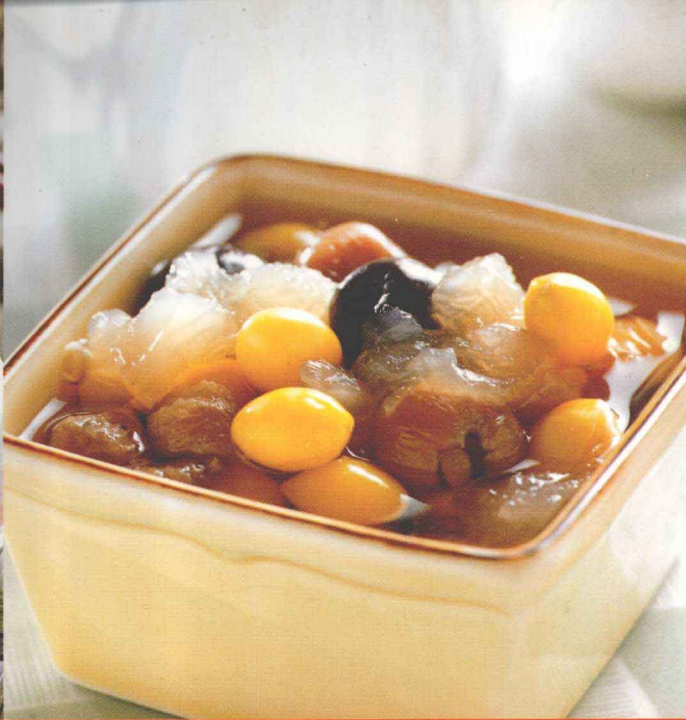


尚锦文化

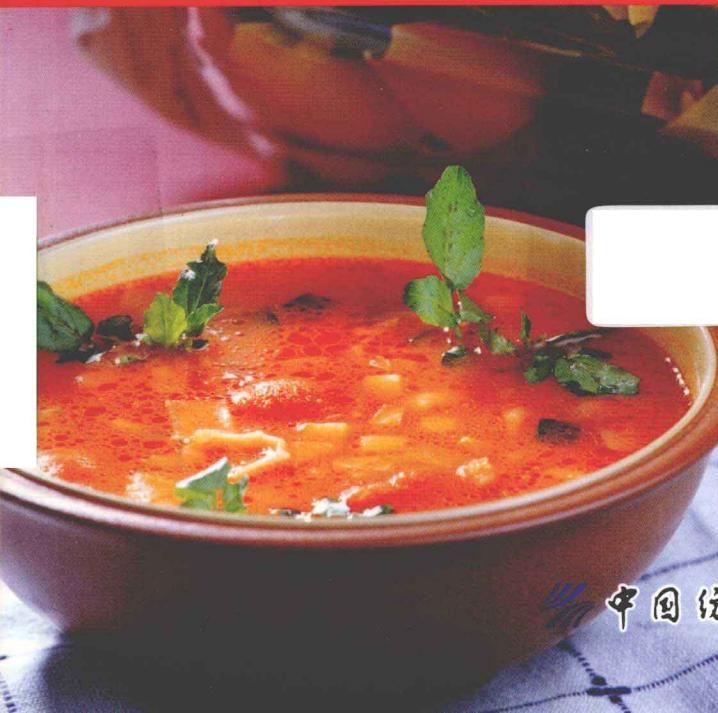
尚锦美食生活馆



10位餐厅主厨与中医精心设计的
250道超级好汤

吕哲维 等编著

就是爱 喝汤



中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

就是爱喝汤 / 吕哲维等编著. —北京: 中国纺织出版社, 2013.1
(尚锦美食生活馆)
ISBN 978-7-5064-9133-4

I. ①就… II. ①吕… III. ①汤菜—菜谱 IV.
①TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第214610号

原文书名: 《爱喝汤250道》

原作者名: 吕哲维, 蔡坤展, 林君玉, 张德, 郑月虹,
陈玫妃, 简茂阳, 陈进祥, 陈兆麟, 蔡培娜
中文简体字版©2011年由中国纺织出版社出版发行。
本书经由台湾台视文化事业股份有限公司独家授权出版,
非经书面同意, 不得以任何形式再利用。

著作权合同登记号: 图字: 01-2011-6781

责任编辑: 卢志林 责任印制: 陈 涛
装帧设计: 水长流文化

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](http://www.c-textilep.com)
E-mail: [faxing@c-textilep. com](mailto:faxing@c-textilep.com)
北京佳信达欣艺术印刷有限公司印刷 各地新华书店经销
2013年1月第1版第1次印刷
开本: 787×1092 1/16 印张: 8
字数: 124千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

尚锦美食生活馆

就是 爱喝汤

吕哲维 蔡坤展 林君玉 张 德
郑月虹 陈玫妃 简茂阳 陈进祥
陈兆麟 蔡培娜 编著



 中国纺织出版社

Contents

目录

4 Chapter 1 快煮鲜汤

5 牛肉白玉锅
7 苹果排骨锅
9 白酒罗勒文蛤锅
11 宫保鱿鱼锅
13 菇蕈总汇锅
15 枸杞鳊鱼锅
16 客家菠萝苦瓜鸡
18 芥菜干贝锅
19 味噌鱼头汤
21 南瓜海鲜盅

6 香片鲜虾锅
7 蒜仁桃腿锅
9 玫瑰海鲜锅
12 鸡蓉玉米锅
13 番茄洋葱鲈鱼汤
15 双瓜三文鱼锅
16 补中益气扇贝锅
18 麻油红虾锅
20 咸鱼三层肉锅
21 咸冬瓜排骨酥汤

6 姜丝鲜鱼锅
8 皮蛋豆腐锅
10 麻辣女王锅
12 味噌三文鱼锅
14 荸荠猪尾锅
15 老菜脯肉片汤
17 香竹四宝汤
19 番茄肉酱排骨锅
20 兰阳鱼丸汤

7 西葫芦蛤蜊锅
8 酸辣香茅锅
10 自制肉条锅
13 酸菜鸡杂锅
14 香草鲷鱼锅
16 五色蔬菜锅
18 梨香鲍菇猪肚汤
19 甘蔗羊肉锅
20 干贝冬瓜姜丝汤

22 Chapter 2 慢火炖汤

23 蒲烧鳗鱼锅
25 青木瓜炖蹄膀
27 蔗笋羊肉汤
28 何首乌炖鸡
30 肉骨牛腱锅
31 霸王啤酒锅
33 绿豆藕鸭锅
35 竹香烧酒虾
37 竹荪白果炖仔鸡
38 四神综合汤
40 招牌姜母鸭
41 当归补血海鲜汤
43 紫苏海味汤
45 党参补虚汤
46 药膳青蟹
48 无忧鸡汤
49 当归姜母鸭
51 归花牛肉
53 杜仲麻腰花
55 内金豆腐
56 柚皮鸡翅
58 牛肚薏米
59 红豆肉末羹

24 芋香鲜奶锅
25 无花果炖排骨
27 韩式参鸡锅
29 贵妃醉虾锅
30 九尾鲜鸡汤
32 清肺纤体锅
33 加味药炖排骨
35 双腰麻油汤
37 双莲炖鸡翅
39 荷叶冬瓜窃窈汤
40 七菇八婆汤
42 山楂消肚排骨汤
43 玄参金橘养生汤
45 当归牛腩汤
47 益智仁猪肚汤
48 十全大补排骨汤
50 白萝卜竹荪鸡汤
51 麦门鸡
53 姜丝紫菜汤
55 淡竹丝瓜
57 香菇冬虫鸡
58 口蘑素鸡酒
60 红枣鱼肚

24 莲藕炖凤爪
26 番茄牛肉锅
27 阳桃鸭肉锅
29 四神淮山锅
31 紫苏梅炖鸡
32 川七猪肝锅
34 十全大补乌骨鸡
35 红酒人参枸杞鸡
37 回春乌骨鸡
39 御厨麻油鸡
41 巴西蘑菇炖子排
42 天麻鱼头锅
44 罗勒头转骨汤
45 何首乌帝王鸡
47 银杞亮眼汤
49 四物蹄筋汤
50 龙凤筋骨盅
52 川山排骨
53 华佗鸡
55 红梅莲子鸡
57 三菇腰子鸡
59 舒活肋排
60 内金牛肉

25 清炖牛腩锅
26 胡椒小肚汤
28 定风小排锅
29 牛蒡炖鸭锅
31 四物鸡翅锅
33 洋参猪心锅
34 当归红面鸭
36 溪湖羊肉炉
38 黑豆药炖黑鱼
39 罗汉果养喉汤
41 玉竹枣肉鱼汤
43 胶原蛋白清美人锅
44 淮山健胃汤
46 当归尾骨碎补猪蹄汤
47 参须麦冬猪心汤
49 灵草抗癌汤
51 黄芪当归羊肉汤
52 红米肉排
54 什锦首乌盅
56 归芪温中鱼
57 芋香百合鸡
59 何首乌蛋
61 首乌芝麻鸡



- | | | | |
|-----------|------------|------------|------------|
| 61 四神墨鱼 | 61 仙陈瘦身汤 | 62 活力醒脑盅 | 63 灵芝韵流鸡 |
| 63 糙米鸡翅 | 63 荷菊冬瓜 | 64 葛根山药鸡 | 65 姬菇排骨汤 |
| 65 美人丰胸汤 | 66 蒜香蛤蜊牛蛙锅 | 67 薏米冬瓜瘦身锅 | 67 口蘑肉片汤 |
| 67 当归黄芪汤 | 68 麻油土鸡 | 69 养阴滋益汤 | 69 烧酒土鸡锅 |
| 69 乌益母蛋 | 70 寿宴虎蹄汤 | 71 大补元气锅 | 71 仙草鸡盅锅 |
| 72 何首乌帝王锅 | 72 当归鸭汤 | 73 生龙活虎汤 | 73 四君子狮子头汤 |

74 Chapter3 西餐汤

- | | | | |
|-------------|-------------|-------------|-----------|
| 75 澄清蔬菜牛汤 | 76 蛤蜊口蘑鱼清汤 | 76 鸡丝蜜李汤 | 77 鲜虾番茄汤 |
| 77 鸡丁玉米汤 | 78 牛尾汤 | 79 芦笋奶油汤 | 79 蘑菇奶油汤 |
| 80 南瓜波菜汤 | 80 花生椰奶冷汤 | 81 豌豆莴笋汤 | 81 胡萝卜橙子汤 |
| 82 龙虾奶油汤 | 83 海鲜巧达汤 | 83 西班牙蔬菜冷汤 | 84 意大利什锦汤 |
| 85 罗宋汤 | 85 墨西哥玉米奶油汤 | 86 苏格兰羊肉大麦汤 | 87 地中海海鲜汤 |
| 87 匈牙利红椒牛肉汤 | 88 法式洋葱汤 | 89 核桃汤 | 89 希腊柠檬鸡汤 |

90 Chapter4 甜汤

- | | | | |
|-------------|----------------|-------------|------------|
| 91 绿仙露 | 92 酒酿同心圆 | 92 红枣炖雪蛤 | 93 紫山药炖奶 |
| 93 红豆马蹄甜汤 | 93 罗汉梅果 | 94 四宝甜汤 | 94 冰糖三色球 |
| 95 杏仁椰果盅 | 95 藕梨鲜露 | 95 红糖姜汁 | 96 果香养生甜汤 |
| 96 菠萝薏米糙米粥 | 97 百合养喉汤 | 97 桑菊藜饮 | 98 清凉马蹄串 |
| 99 杏贝桔甘汤 | 99 梨炖杏仁 | 99 魔芋小麦草饮 | 100 生地藕菊饮 |
| 100 莲桂酒酿汤圆 | 101 炖阳桃蜜汁 | 101 木耳莲子绿豆汤 | 101 黄芪葛杞饮 |
| 102 坚果浆 | 103 椰浆西米露 | 103 金明奶露 | 103 汉梅菊饮 |
| 104 莲薏腰果羹 | 104 莲子银杏姜茶 | 105 薯芋粉果汤 | 105 杏仁木瓜汤 |
| 105 腐竹薏蛋汤 | 106 紫苏山药 | 106 鸡蛋牛奶粥 | 107 洛神果香锅 |
| 107 枣圆炖梨 | 108 蜜糖白果汤 | 108 冰糖瓜蓉汤 | 109 双色甜杞汤 |
| 109 葡萄首乌汁 | 110 香椰雪蛤盅 | 110 酸枣仁桂圆茶 | 111 杏仁核桃糊 |
| 111 核桃黑芝麻面茶 | 111 红糖桂圆姜母茶 | 112 逍遥甜汤 | 112 天麻补血汤 |
| 113 姜汁酒酿汤圆 | 113 白果芡实莲子汤 | 113 红豆桂圆汤 | 114 草莓白酒冷汤 |
| 115 面茶 | 115 荷叶莲藕女贞子参须茶 | 115 桂花芋角 | 116 星洲椰喳 |
| 117 橙子柠檬冷汤 | 117 香蕉牛奶冷汤 | 118 核桃酪 | 119 马蹄汤圆锅 |
| 119 清炖芦荟 | 120 哈密瓜橙子汤 | 121 杏仁豆腐 | 122 米苔目 |
| 123 木瓜鲜奶油汤 | 123 烧仙草 | 124 枣香胖大海 | 125 草莓蓝莓冷汤 |
| 126 川贝枇杷汤 | 127 宁波汤圆 | | |

Chapter1

快煮鲜汤





牛肉白玉锅

材 料:

牛肉末 150 克, 盒装豆腐 1/2 盒,
凉笋 1 块, 蛋清 1 个, 芹菜末少许

调味料:

盐、柴鱼精、香油各少许

腌肉料:

蛋黄 1 个, 淀粉 2 小匙, 白胡椒粉少许

做 法:

1. 牛肉末以腌肉料抓腌入味后, 烧开一锅水, 将牛肉末捏成小丸子, 入锅烫熟, 捞出, 沥干。
2. 凉笋切小丁, 豆腐顺盒底纹路切小丁, 蛋清打散。
3. 另锅, 加入水 4 杯及笋丁, 煮沸后, 再放入豆腐丁、牛肉丸, 以盐、柴鱼精调味后, 转小火, 另以少许水淀粉勾芡, 即成适当浓度的羹汤。
4. 蛋清倒入羹汤中, 迅速搅拌成蛋清丝, 熄火, 淋上香油, 撒上芹菜末即可。



香片鲜虾锅

材 料：香片 5 克，草虾 6 尾，
小油菜 2 棵，火锅丸子 3 颗

调味料：高汤块 1 块，盐适量

做 法：

1. 香片先以热水 4 杯泡出茶的色香味，滤取茶汁。
2. 小油菜洗净后，修剪头尾。草虾剪去脚须，以沸水氽烫 10 秒后，捞出，沥干。
3. 另锅，倒入香片茶汁，加入高汤块，煮沸后，再放入草虾、火锅丸子、小油菜煮熟，以盐调味即可。



姜丝鲜鱼锅

材 料：姜丝 75 克，鲈鱼 300 克，
福菜干少许，葱 1 根

调味料：盐适量，酒少许

做 法：

1. 福菜干洗净，切丝；葱切段。
2. 鲈鱼洗净后，切块，入沸水快速氽烫至外部变白，捞起。
3. 锅中加水 4 杯、姜丝及福菜丝，煮沸，再放入鲈鱼块，转中小火将鱼煮熟。
4. 捞除浮渣，放入葱段，以盐调味，起锅后滴入酒增香即可。

西葫芦蛤蜊锅



材 料：西葫芦 1 个，蛤蜊 150 克，
鱼豆腐数个，姜丝少许

调味料：盐、柴鱼精各 1 茶匙

做 法：

1. 蛤蜊泡水至吐净沙。西葫芦削皮，稍微修去多余内籽，切粗条。
2. 锅中加水 4 杯，放入姜丝、鱼豆腐，煮沸，加入西葫芦条、蛤蜊。
3. 待蛤蜊开壳熟后，捞除浮渣，以盐、柴鱼精调味即可。

苹果排骨锅

材 料：苹果 1 个，小排骨 150 克，
芦笋贝（或仙女贝）1 罐

调味料：盐 1/2 茶匙

做 法：

1. 将苹果外皮的蜡质刷洗干净后，切滚刀块，泡水。
2. 小排骨洗净，以沸水氽烫后，冲净，沥干。
3. 锅中倒入 4 杯水，再加入芦笋贝（连汤汁）、排骨、苹果块，煮开后，改小火煮熟、捞除浮渣，以盐调味即可。



蒜仁桃腿锅

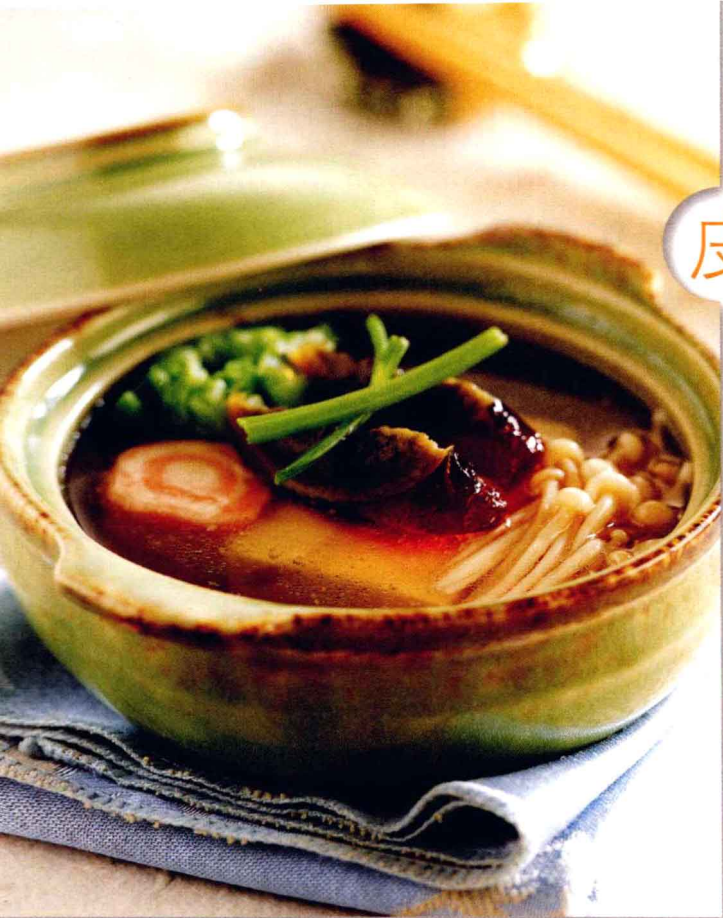
材 料：大蒜 100 克，牛蛙腿 2 只，
葱 1 根，胡萝卜 1 小块

调味料：米酒 1 茶匙，盐少许，香菇精 1 茶匙

做 法：

1. 大蒜去皮，切除尾根部；葱切斜段；胡萝卜切片。
2. 牛蛙腿切小块，入沸水锅氽烫一下，捞出备用。
3. 另锅，加水 4 杯、大蒜，煮沸，再加入牛蛙腿、胡萝卜片及葱段，以小火煮至牛蛙腿熟透，最后加入调味料调味即可。





皮蛋豆腐锅

材 料：芹菜 2 根，皮蛋 2 个，
小白菜 150 克，金针菇 75 克，
豆腐半盒，鱼豆腐 2 个

调味料：盐适量，酱油少许，鸡汤块 1 块

做 法：

1. 芹菜切小段；皮蛋剥壳，切小块；金针菇洗净，切小段；豆腐切大块；小白菜洗净，切小段。
2. 锅中加水 4 杯，煮沸，放入所有材料后，改小火。
3. 待汤汁再沸，以盐、鸡汤块调味，并用少许酱油调色即可。



酸辣香茅锅

材 料：香茅干少许，柠檬 1 个，
大蒜 2 瓣，香叶 1 片，
五花肉片 150 克，
酸白菜 150 克，小番茄 2 颗

调味料：泰式酸辣火锅汤底料半罐，
盐少许，鸡粉 1 大匙

做 法：

1. 柠檬切片，大蒜切片，酸白菜切小块，小番茄切半。
2. 水 4 杯、香茅干、香叶入锅，沸煮 5 分钟。
3. 倒入泰式酸辣火锅汤底料及其余的材料，待汤汁再煮沸，捞除浮渣，以盐、鸡粉调味即可。

白酒罗勒文蛤锅



材 料：文蛤 300 克，罗勒少许，
辣椒 1 个，大蒜 2 瓣，白酒 3 杯

调味料：盐适量，色拉油 2 大匙

做 法：

1. 文蛤先泡水、吐沙，再洗净。辣椒、大蒜均切片。
2. 锅中加油 2 大匙，烧热，先爆香辣椒片、蒜片，再加入文蛤，快炒数下，倒入白酒，煮沸，以盐调味。
3. 待文蛤壳全开，加入罗勒拌匀，起锅即可。

玫瑰海鲜锅



材 料：干玫瑰 75 克，蛤蜊 150 克，小章鱼 10 只，扇贝 2 只，鲜虾 3 只，
螺肉半罐

调味料：盐适量，鸡粉 1 小匙

做 法：

1. 干玫瑰先以热水 4 杯浸泡至出色出味，滤取茶汁。
2. 先将鲜虾修剪脚须，螺肉块切片，再将其他海鲜料入沸水锅中略氽烫，捞起。
3. 另锅，倒入玫瑰茶，煮沸，再倒入螺肉汁，以盐、鸡粉调味后，加入所有海鲜料。
4. 待汤汁再次煮沸，捞除浮渣即可。



麻辣女王锅

材 料：小鱼干 40 克，臭豆腐 2 块，大白菜 225 克，猪血 1 块，豆苗少许，大蒜 2 瓣，蒜苗 1 根，红虾米少许，辣油 1 茶匙

调味料：麻辣锅底酱 3 大匙，辣豆瓣酱 1 大匙，药包（桂皮、八角、甘草各少许）1 包

做 法：

1. 大蒜去皮，切末；蒜苗切斜薄片；大白菜洗净，切大块；臭豆腐对角切半；猪血切大丁。
2. 辣油入锅，烧热，先爆香小鱼干、蒜末及红虾米，加水 4 杯及调味料，煮沸。
3. 加入大白菜、臭豆腐及猪血，煮至熟透，最后加入豆苗，撒上蒜苗片即可。



自制肉条锅

材 料：里脊肉 100 克，熟笋 1 小块，胡萝卜丝少许，干香菇 1 朵，大蒜 1 瓣，红葱酥、香菜各少许，甘薯粉 2/3 杯

腌肉料：酱油少许，鸡蛋半个

调味料：沙茶酱 1 大匙，乌醋 1 小匙，糖 1 大匙，盐少许，酱油 2 小匙，柴鱼精 1 小匙，色拉油 1 大匙

做 法：

1. 熟笋切丝；大蒜切末；干香菇泡软，切丝；香菜洗净，切小段。
2. 里脊肉切条，以腌肉料略抓腌至上色入味后，蘸匀甘薯粉，一条条放入沸水锅中烫熟，捞起，即为“肉条”。
3. 另锅，加油 1 大匙，烧热，先爆香蒜末，再放入笋丝、胡萝卜丝、香菇丝及红葱酥，拌炒均匀，加水 4 杯，煮沸，放入肉条，以调味料调味后，另用水淀粉勾芡。食用时，撒上香菜即可。



宫保鱿鱼锅

材 料:

干辣椒 6 个, 葱 1 根,
大蒜 2 瓣, 水发鱿鱼 1 尾,
冻豆腐 1 块, 咸花生少许

调味料:

梅林辣酱油 2 小匙,
酱油膏适量, 糖 2 大匙, 油少许

做 法:

1. 葱切斜段, 大蒜切末, 冻豆腐切粗条。
2. 水发鱿鱼剥除薄膜, 洗净, 在内面剖花刀, 切块, 入沸水锅中氽烫熟, 捞出。
3. 另锅, 加入少许油, 烧热, 先爆香干辣椒、蒜末、葱段, 再加入鱿鱼、调味料, 一同爆炒数下后, 加水 4 杯, 盖过原料。
4. 加入冻豆腐, 煮滚, 再试试味道, 即可熄火, 最后撒上咸花生即可。



鸡蓉玉米锅

材 料：鸡肉末 150 克，玉米酱半罐，三色豆少许，鸡蛋 1 个，洋葱末少许，玉米片 2 片

腌 料：盐、黑胡椒粉各少许

调味料：盐适量，鸡粉 1 小匙，面粉水适量，奶油 1 大匙

做 法：

1. 鸡蛋打散成蛋液。鸡肉末加一半蛋液及腌料略抓腌入味，入沸水锅汆烫熟，捞出，沥干。
2. 另锅，加入奶油 1 大匙，烧热融化，先爆香洋葱末，再加入水 4 杯及玉米酱，煮沸后，加入三色豆及烫熟的鸡肉末，并以鸡粉及盐调味。
3. 慢慢倒入面粉水，勾芡成适当浓度，最后倒入剩下的蛋液，搅散成蛋花，熄火。食用时佐以玉米片即可。



味噌三文鱼锅

材 料：番茄碎 5 大匙，三文鱼肉 300 克，洋葱 1/4 个，柴鱼片少许，葱 1 根，红味噌半杯

调味料：盐适量，糖 2 大匙

做 法：

1. 三文鱼肉洗净，切块，入锅汆烫至色变白，捞起。洋葱切三角块；葱切丝，泡水。
2. 红味噌先以半杯水调稀浓度。
3. 锅中加水 4 杯，倒入红味噌拌匀，再放入三文鱼块、洋葱块、番茄碎、柴鱼片，以小火煮熟，再以盐、糖调味，最后撒上葱丝即可。

酸菜鸡杂锅



材 料：酸菜片少许，鸡杂（鸡心、鸡肫、鸡肠）150 克，姜丝少许，芹菜 1 根，红葱酥少许
调味料：盐适量，柴鱼精 1 茶匙，香油少许

做 法：

1. 芹菜切末：鸡肫洗净，切花刀；鸡肠洗净，切段。将内脏入沸水锅略烫。
2. 另锅，加水 4 杯、姜丝、红葱酥，煮沸，再加入所有鸡杂、酸菜片，转中小火煮熟。
3. 以盐、柴鱼精调味，最后撒上芹菜末并淋点香油即可。

菇蕈总汇锅

材 料：草菇、蟹味菇、白玉菇、木耳、香菇、金针菇各 30 克，素高汤 1 罐

调味料：盐适量

做 法：

1. 将所有菇蕈切除底部后，一一洗净。
2. 锅中加入素高汤及水 3 杯，煮沸，放入所有菇类，至汤汁再次煮沸。
3. 捞除浮渣，以盐调味即可。



番茄洋葱鲈鱼汤

材 料：鲈鱼 1 条，番茄 1 个，洋葱半个，姜丝少许

中药材：枸杞子 10 克，黄芪 10 克，红枣 5 颗

调味料：米酒少许，盐 2 小匙

做 法：

1. 鲈鱼洗净，切小段；番茄去蒂头，洗净，切块；洋葱去除外膜，切丝。
2. 全部材料、中药材及水 4 碗放入汤锅，再移入蒸锅转大火蒸炖约 10 分钟。
3. 加入米酒、盐拌匀即可。





荸荠猪尾锅

材 料：荸荠 150 克，猪尾 1 条，白果 5 个，葱 1 根，姜 3 片

中药材：续断 7.5 克，独活 7.5 克

调味料：米酒少许，盐 2 小匙

做 法：

1. 荸荠去头、尾部，用刀去除中间的皮，洗净，对切。
2. 猪尾洗净，放入加有少许葱、姜、米酒的水中煮沸，捞起，用刀片刮除表面的杂质，冲净，再切段。
3. 全部材料及中药材放入汤锅，加入米酒及水 3 碗，再移入蒸锅蒸炖 1 小时，取出，加盐拌匀即可。



香草鲷鱼锅

材 料：蛤蜊 8 个，鲷鱼片 225 克，猪肉片 150 克，金针菇 40 克

中药材：肉桂 4 克，黑枣 5 颗，香茅 4 克，薄荷 4 克，迷迭香 4 克，甜菊 4 克

调味料：米酒少许，盐 2 小匙

做 法：

1. 香茅、薄荷、迷迭香、甜菊放入布包。
2. 蛤蜊放入盐水中吐沙；金针菇去除蒂头，洗净。
3. 全部材料及中药材放入汤锅，加入水 3 碗，移入蒸锅蒸 10 分钟后取出布包，再加入米酒及盐拌匀即可。

枸杞鳊鱼锅



材 料：鳊鱼肉 375 克，冬瓜 225 克，姜 5 片

中药材：枸杞子 12 克，人参须 7 克

调味料：米酒少许，盐 2 小匙

做 法：

1. 鳊鱼肉洗净，切片；冬瓜去皮，切块。
2. 全部材料、中药材及水 4 碗放入汤锅，再移入蒸锅，以大火蒸炖约 10 分钟。
3. 再加入米酒、盐拌匀即可。

双瓜三文鱼锅

材 料：大黄瓜 1/4 条，嫩佛手瓜 1 个（约 300 克），三文鱼肉 300 克，姜片 3 片

中药材：枸杞子 12 克，红枣 20 克，黄精 7.5 克

调味料：米酒少许，盐 2 小匙

做 法：

1. 大黄瓜去皮，洗净，切片；嫩佛手瓜洗净，切片。
2. 全部材料及中药材放入汤锅，加入水 3 碗，移入蒸锅以大火蒸炖约 10 分钟。
3. 再加入米酒及盐拌匀即可。



老菜脯肉片汤

材 料：老菜脯 75 克，五花肉片 300 克，小鱼干少许

做 法：

1. 老菜脯洗净，切块；五花肉片洗净，放入沸水中汆烫一下，快速捞起。
2. 全部的材料放入汤锅中，加入水 5 碗，再移入蒸锅，大火蒸炖约 15 分钟即可。