

# 从零开始 学煲汤



本书编写组◎编著

要想保健康，饭前先喝汤

营养菌汤、美味肉菜汤、

清爽素汤、风味炖补、家常滋补汤

食材简单，一学就会，每天都能喝好汤

超值赠送  
厨艺绝招2  
VCD光盘





# 从零开始 学煲汤



化学工业出版社

·北京·

本书分两大部分，第一部分介绍了煲汤的基础技巧，列举实例分步骤讲解家庭煲汤。第二部分分营养菌汤、美味肉菜汤、清爽素汤、风味炖补和家常滋补羹五大类，为读者介绍了百余种美味易做的家常汤羹。书中汤品所用的材料、调味料易买，并且详细讲解每一道菜品的制作全过程，参照精美的图片和版式，让您一看就懂、一学就会，是您的厨房好帮手。

本书中的汤菜，不仅讲究色、香、味，而且还注重营养，提倡均衡膳食，为您及全家人奉上营养均衡、健康美味的家常好汤。

### 图书在版编目 (CIP) 数据

从零开始学煲汤 / 本书编写组编著. —北京: 化学工业出版社, 2011.12  
(时尚美食馆)

ISBN 978-7-122-09652-4

I. 从… II. 本… III. 汤菜—菜谱 IV. TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第198508号

---

责任编辑: 李娜

装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

责任校对: 王素芹

---

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印装: 北京画中画印刷有限公司

720mm×1000mm 1/16 印张6 字数166千字 2011年1月北京第1版第1次印刷

---

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

---

定 价: 26.80元

版权所有 违者必究



# CONTENTS

## 目录



### 为家人精心 准备一碗好汤

- 2 不同的汤锅制出不同的汤
- 2 调出好汤味
- 3 煮出色味俱佳的好汤
- 4 怎样做好高汤



### 分步学煲汤

- 6 番茄蛋花汤
- 8 砂锅豆腐鱼头汤
- 10 鲜虾蛤蜊汤



### 营养菌汤

- 12 山楂竹荪汤
- 12 山药木耳汤
- 13 奶油蘑菇汤
- 13 冬菇花生白菜汤
- 14 海带金针菇汤
- 14 香菇鱼头汤
- 15 菜花香菇汤
- 15 丝瓜香菇汤
- 16 莲藕竹荪冬菇汤
- 16 金针菇虾仁汤

- 17 蘑菇冬瓜番茄汤
- 17 银耳排骨汤
- 18 金针云耳鸡汤
- 19 清汤竹荪
- 19 香菇红枣汤
- 20 草菇豆腐汤
- 20 清炖草菇汤
- 21 丝瓜竹荪汤
- 21 双菇竹荪汤
- 22 莼菜冬笋香菇汤
- 22 银耳瘦肉润补汤
- 23 木耳煲猪腱汤
- 24 冬菇黄豆汤
- 24 白菜香菇瘦肉汤



### 美味肉菜汤

- 25 莲藕猪脊骨汤
- 26 人参鸡汤
- 26 竹荪鸽蛋汤
- 27 冬瓜瘦肉汤
- 28 山药豆苗羊肉汤
- 29 白果腐竹猪肚汤
- 29 苦瓜皮蛋汤
- 30 苦瓜肉丝汤
- 30 鸡肉西瓜盅
- 31 鲫鱼冬瓜汤
- 31 鲜菊肝片汤

- 32 清汤鱼丸
- 32 杞菊地黄羊肾汤
- 33 西红柿肉片汤
- 34 苦瓜排骨汤
- 35 肉片冬瓜汤
- 35 丝瓜鸡片汤
- 36 金针菇肉丝汤
- 36 舒心驻颜老火汤
- 37 香菇芥菜蛋花汤
- 38 鲫鱼奶汤
- 38 口蘑鱼汤
- 39 酸辣汤
- 39 黑芝麻猪蹄汤
- 40 粉丝丸子汤
- 40 粉丝香菇蛋汤
- 41 玉米排骨汤
- 41 金菇肥牛煲
- 42 牛肉蔬菜汤
- 42 成都蛋汤



43 青木瓜牛肉汤  
44 枸杞牛肉美味汤  
45 冬瓜海带排骨汤  
45 枸杞羊肉汤  
46 萝卜炖羊肉汤  
46 红豆排骨汤  
47 山药炖牛肉  
48 豆腐火锅  
49 竹笋清汤炖甲鱼  
49 清炖甲鱼  
50 氽鲜贝  
51 清汤裙带菜  
51 芙蓉汤  
52 芥菜牛肉汤  
52 雪梨瘦肉汤  
53 南瓜牛肉汤  
53 板栗排骨汤  
54 鸡蛋豆腐汤  
54 芥菜苦瓜猪肉汤  
55 菊花枸杞排骨煲  
56 红枣花生炖猪蹄  
57 猪尾莲子汤  
57 黄豆猪手煲  
58 猪肝菠菜汤  
58 清炖萝卜牛肉汤  
59 牛骨汤

59 白菜牛肉汤  
60 羊骨汤  
60 当归羊肉去寒汤  
61 鸡丝汤

## 清爽素汤

62 腐竹瓜片汤  
63 银耳豆腐汤  
63 芦笋鲜莲玉米汤  
64 薏米海带汤  
64 蛋花紫菜汤  
65 三丝紫菜汤  
66 双笋豆腐汤  
67 家常豆腐汤  
68 三鲜冬瓜汤  
68 胡萝卜土豆汤  
69 山药杏仁玉米汤  
70 土豆菠菜汤  
71 黄瓜汤  
71 鲜味罗宋汤  
72 苦瓜绿豆汤  
73 银丝翡翠汤  
74 奶油菠菜浓汤  
75 酸辣粉丝汤  
75 苦瓜玉米南瓜汤  
76 粗纤维什锦汤  
76 莲藕降压汤  
77 椰汁豆腐花  
78 葱豉豆腐汤  
79 卷心菜豆腐丝

## 风味炖补

80 农家炖三色



81 银耳素烩  
81 土豆炖茄子尖椒  
82 清汤白菜豆腐卷  
82 白玉红油豆腐  
83 香菇炖豆泡  
84 炖五香黄豆  
85 荸荠炖芥菜  
85 黄豆炖排骨  
86 土豆炖南瓜  
86 排骨炖白菜  
87 五花肉炖酸菜粉

## 家常滋补羹

88 五彩豆腐羹  
89 雪花豆腐羹  
89 红薯补气羹  
90 三鲜羹  
90 西红柿豆腐羹  
91 西湖牛肉羹  
91 菠菜牛肉羹  
92 山药绿豆羹  
92 海参羹



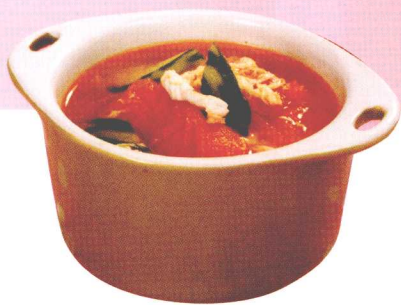


# 为家人精心准备一碗好汤

家庭日常用餐时，餐桌上少不了一份汤，家中请客更是不可缺少一份好汤；汤的好处在于可以改善就餐过程中的口味，调节胃中的酸碱度，利于吸收营养，因此应该学会做各种汤。

汤的种类可分为荤菜汤、素菜汤和药膳汤。可以做汤的原料也很广泛，大部分的肉类和蔬菜都可用来做汤。汤的烹调方法有煮、氽、煲和隔水蒸等。

做汤  
工具



各种煮锅、煎锅、汤勺、量杯、量匙、食品加工器等。

## 🍲 不同的汤锅制出不同的汤

### 1. 不锈钢汤锅

导热均匀，容量大，加热迅速，不易使原料变色和破坏营养；可以用来煮大部分的荤菜及蔬菜汤，如鸡汤、猪骨汤、鱼汤和各种蔬菜汤；但不宜煲煮加了中药材的药膳汤，因为中药含有多种生物碱，加热过程宜与金属发生化学反应，影响药膳汤的效用。



### 2. 陶、砂锅

耐久煮，耐酸碱，保温性好，适宜长时间、小火慢煮；与金属锅比能更好地保持食物的原汁原味；可以用来煲制各种浓郁味道的汤品和药膳汤。

砂锅散热性差，容易因冷热不均而开裂，应避免热锅加冷水，或凉锅加开水及干烧锅。新锅应先煮些米汤、面条之类，用以堵塞细微的孔及缝隙，可避免渗漏。



## 🍲 调出好汤味

煲煮汤的过程中，调味是必不可少的，根据原料、汤的类型和口味需求添加调料的量要适当、时机要恰当。



### 1. 做汤用调味料

咸味调料：盐、酱油、酱类、豆豉等。

甜味调料：糖类、蜂蜜、果酱等。

酸味调料：醋、番茄酱、柠檬汁、橙汁等。

鲜味调料：味精、鸡精、鸡汁、蚝油、虾油、鱼露、美极鲜等。

香辛调料：辣椒（油）、胡椒、葱、姜、蒜、八角、花椒、香叶、孜然、肉桂、草果等。

## 2. 汤品味型的调料搭配

咸鲜味：盐、鸡精、料酒、一品鲜酱油。

甜酸味：糖、酸味调料、料酒、葱、姜。

鲜辣味：虾油（鱼露）、辣椒（酱、油）、葱花、盐。

酸辣味：醋、辣椒、胡椒、盐、香油、酱油、葱、姜。

五香味：香料（八角、花椒、香叶、孜然、肉桂、草果等）、盐、酱油、葱、姜。

酱香味：豆豉（甜酱）、酱油、盐、鸡精、葱油、胡椒、蒜、姜。

咖喱味：咖喱粉（酱）、胡椒、盐、料酒、味精、葱、姜。

## 煮出色味俱佳的好汤

### 1. 配水要合适

一般成品汤中原料与液体的比例为1:2较合适。做汤时，要根据加工的时间长短来确定水的用量，如煲汤时间需一两个小时，用水量应为原料的4~5倍。煮汤最忌讳中途加水，一开始就要将水加够，中途加水会使汤变混，原料中的营养物质不易溶解。

### 2. 焯烫很重要

要做出味道鲜美、汤色纯正的好汤就要必须对原料进行焯烫、清洗。对肉类原料进行焯烫、清洗可以消除血污和腥膻等异味，使汤色清纯不浑浊；对一些蔬菜进行焯烫可以除涩苦味，保持颜色鲜艳、质地脆嫩。

肉类原料进行焯烫时，要与冷水同时下锅，中火加热，水沸即熄火；蔬菜原料焯烫时，是水烧开后再放锅中，略焯即出。

### 3. 掌握火候和时间是关键

无论煮汤或煲汤火候都应合理控制，一般都是先中火或大火烧沸，再改小火慢煮，汤的表面以小沸为宜，料熟、味融即可。切忌大火急煮，那样会使汤汁浑浊、原料糜烂。

煲汤的时间根据原料的耐煮程度而定，一般鸡汤、肉骨汤2~3小时；鱼汤、海鲜汤1小时左右；耐煮的根茎类蔬菜如萝卜、红薯等可切大块后与肉、鱼同煮；



叶类蔬菜用滚煮和氽煮的方法。总之，加热时间要适度，时间过长会汤中的营养物质，汤色和口感也会受到影响。

#### 4. 加盐时机要恰当，除咸有妙法

制汤锅中不要过早加盐，早加盐会使肉中蛋白质凝固，不易溶解，影响汤的鲜味、浓度和原料的口感，应在起锅前再放盐。

汤味咸了，不要加水，可放入大块的豆腐、白豆腐干、去皮土豆、去皮鸡蛋、厚番茄片等能吸收盐分的材料。



#### 5. 使汤更浓郁（乳化、勾芡）：猪油和豆油乳化效果好

要使汤色浓郁，有两种方法：乳化作用和勾芡。猪油和豆油的乳化作用比较好，可在制汤时适量添加；把鱼先煎过，再煮汤，汤色会呈乳白色；如需勾芡增加汤的浓稠度，芡汁中淀粉与水的比例为1：2，倒入水淀粉时，要细流、慢倒、轻搅拌。

### 🍲 怎样做好高汤

高汤是指将肉类或蔬菜经长时间熬煮后，滤除杂质，留下的汤汁。高汤在烹调中常用来给菜肴提鲜、增味，煮汤更是必不可少的。

高汤分荤高汤和素高汤，品种多样，以下介绍几种家庭常用的高汤。

畜肉（骨）高汤：色浓味重，适合烧炖荤菜、火锅底汤和荤菜汤。

鸡高汤：浓淡适宜，鲜而不腻，应用最广，适合各种烧烩菜和各种荤素汤品。

海鲜高汤和鲜鱼高汤：色白味鲜适合水产原料的菜肴和汤品。

蔬菜高汤：色淡味清，适合各种素汤。

番茄高汤：色红，酸中带甜，适合菜肴和汤品的添色增味。

蘑菇高汤：菌味鲜香浓郁，荤素汤品皆宜。

果蔬高汤：汤色变化多样，果蔬香气宜人，适合海鲜、果蔬的氽煮制汤。

高汤中的营养物质丰富，特别是水溶性蛋白质、维生素含量很高，因此高汤储存不当，极易发生变质。春秋天12小时、夏天6小时即需要加热杀菌，否则就会发

生变质，反复加热又会使汤中营养物质被破坏，色味改变。最好的办法是将制成的高汤分装入小袋或小容器中，进行冷冻保存，烹调时取适量，一次用完。

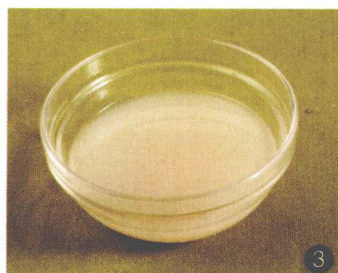
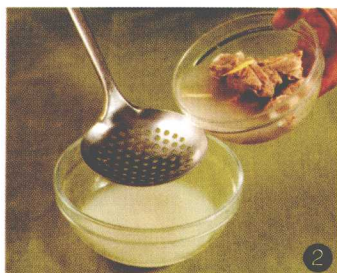
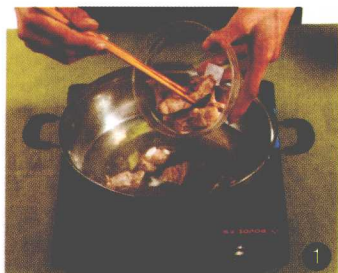
## 排骨高汤制法

**材料：**猪肋骨750克。

**调料：**葱段50克，姜片20克，料酒30克。

**做法：**

1. 将排骨剁小块，洗净。
2. 汤锅中放入排骨和冷水（图1），中火烧沸，捞出排骨，洗净，沥水（图2）。
3. 汤锅中放入清水（原料的4倍量），烧沸后放入排骨、葱段、姜片、料酒，大火烧开，改小火煮1~2小时，至水量减少一半，把汤汁滤出即成高汤（图3）。

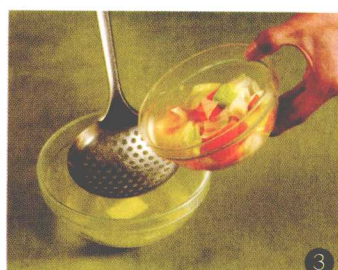
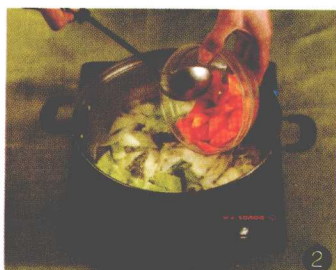
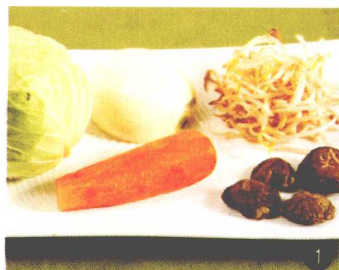


## 蔬菜高汤制法

**材料：**胡萝卜1根，洋葱1个，圆白菜半个，水发香菇10朵，黄豆芽100克。

**做法：**

1. 将所有材料洗净（图1），胡萝卜、洋葱、圆白菜分别切大块。
2. 汤锅中放入清水（原料的4倍量），烧沸后放入所有材料（图2），大火烧开，改小火煮1~2小时，至水量减少一半，把汤汁滤出即成高汤（图3）。







## 分步学煲汤

# 番茄蛋花汤



FAN QIE

DAN HUA TANG

### 如何做出漂亮的蛋花

在鸡蛋液中加入1小匙香油或者少许醋，按一个方向搅拌均匀；汤微开时，鸡蛋液呈细流状淋入汤中，待凝成片状蛋花上浮后再搅动汤；可以勾芡的汤，应先小火勾芡后再淋入鸡蛋液，蛋花会很漂亮。



原料图

**材料** 番茄150克, 鸡蛋2个, 黄瓜片适量。

**调料** 盐2克, 水淀粉、鸡精、香油适量, 葱花、姜丝少许。

## 做法



1



2

1 将番茄洗净、去蒂, 切成月牙形(图1); 鸡蛋打入碗中, 放少许香油, 搅匀备用(图2)。



3



4

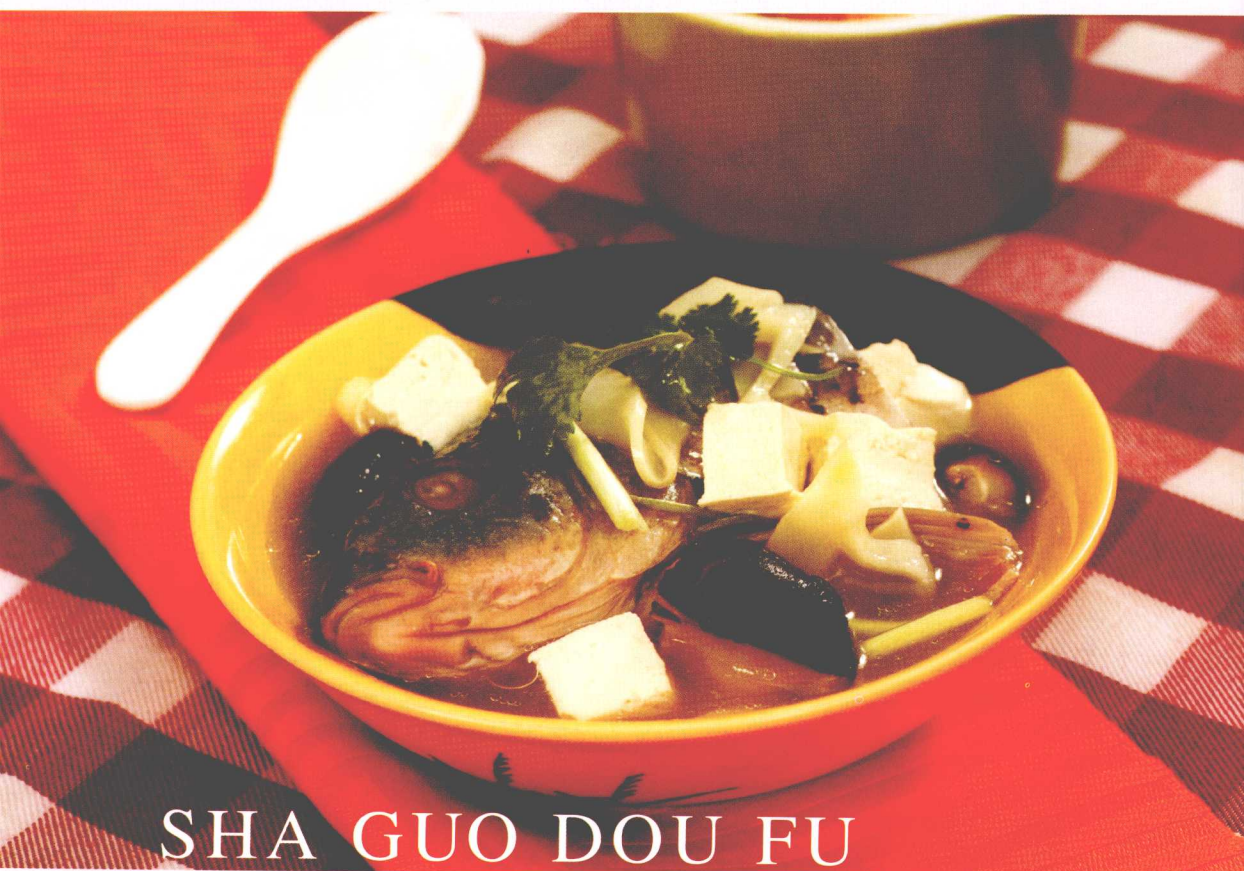


5

2 锅中倒入油烧热, 下葱花、姜丝炆锅, 放入番茄略炒, 加入适量水烧开, 放入盐、鸡精调味, 勾芡(图3), 淋入鸡蛋液(图4), 开锅即可盛入汤盆, 放入黄瓜片(图5), 淋香油即可。



# 砂锅豆腐鱼头汤



SHA GUO DOU FU

YU TOU TANG

## 如何使豆腐不易煮碎

豆腐在前期处理时，可将其在盐水中浸泡半小时左右，使部分蛋白质凝固，沥水后再切成块或条；豆腐在做汤前，要先焯烫一下，使豆腐定型；煮汤时，不要经常翻动豆腐，也不可长时间炖煮；与其他原料搭配做汤时，豆腐属于后放的原料。



**材料** 鱼头1个（约250克），北豆腐200克，冬笋片、冬菇片、香菜段各适量。

**调料** 葱段20克，姜片10克，料酒15克，盐4克，胡椒粉、鸡精适量。

### 做法



**1** 将鱼头治净，用料酒和盐抹匀腌渍15分钟，豆腐切成3厘米见方、1厘米厚的片，用沸水焯烫后捞出（图1）备用。



**2** 炒锅中倒入油烧热，放入鱼头略炸，捞出控净油（图2）。



**3** 沙锅放清水烧沸，放入鱼头、冬笋片、冬菇片、葱段、姜片、料酒（图3），开锅时撇去浮沫，改小火，加盖炖15分钟，捡去葱段、姜片，放入豆腐片（图4）、盐、胡椒粉，续炖5分钟，盛入汤盆中撒上鸡精、香菜段（图5）即可。





# 鲜虾蛤蜊汤



XIAN XIA

GE LI TANG

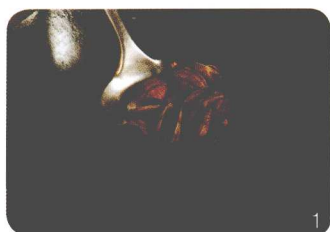
## 清除海鲜中的泥沙

海鲜原料经常会带有泥沙，应尽量清除干净，否则会有牙碜的口感，影响食欲。虾或虾仁要用针（或牙签）从背部挑除黑色沙线；贝类应先行焯烫，使其开口后冲净泥沙；海米或虾皮应用温水浸泡10分钟左右，滤掉杂质；螃蟹可焯烫后，去除沙袋、边腮，冲洗外壳；海带、紫菜类也应用清水浸泡并轻轻搓洗，以清除泥沙和杂质。



**材料** 鲜虾100克，鲜蛤蜊150克，冬笋丝适量。  
**调料** 料酒15克，盐4克，胡椒粉2克，淀粉10克。

### 做法



1 将虾挑沙线、洗净，用料酒焯15分钟；将洗净的蛤蜊下入开水锅氽烫（图1），开口即捞出，冲净沙子（图2）备用。



2 汤锅中放清水烧开，放入虾划散（图3），再开锅时撇去浮沫，放蛤蜊、笋丝、盐、胡椒粉（图4），开锅后勾薄芡即可出锅。



## 营养菌汤

### 山楂竹荪汤



**原料** 山楂50克，竹荪50克，玉兰片30克，青菜叶50克，葱、姜各5克，清汤500克，精盐3克，胡椒粉、鸡精各2克，香油少许。

#### 做法

- 1 将山楂洗净，切薄片；竹荪洗净，用温水浸泡至柔软，捞起沥干。
- 2 青菜叶洗净，切4厘米见方的片；姜切片，葱切段。
- 3 将炒锅置旺火上烧热，下香油烧热，加入姜片、葱段爆香，随即加入清汤500克烧开，再下入山楂、竹荪、玉兰片、青菜叶煮5分钟，加入精盐、鸡精、胡椒粉即成。

**菜品特色** 咸鲜微酸，爽嫩适口。

**制作要领** 竹荪一定要用水泡软才能烹制。

**原料** 山药300克，水发木耳100克，骨头汤650克，葱、姜末各5克，料酒5克，精盐3克，鸡精2克，香油3克。

#### 做法

- 1 将山药洗净，放入沸水中煮一下，去皮后切成滚刀块，入水中漂洗干净。
- 2 取沙锅一只，放入山药块、水发木耳、料酒、葱姜末、骨头汤，用旺火烧沸，淋上香油，改用小火炖至山药块断生，加精盐、鸡精再稍炖至山药块熟烂即可。

**菜品特色** 咸鲜爽口。

**制作要领** 水发木耳一定要择净老根，洗净泥沙。

### 山药木耳汤

