



好水融入百味
百种常见食药材 煲煮名羹靓汤 多类型功能汤谱 滋补四季健康
靓汤凝聚精华
浓情熬制好滋味汤品
清热解暑 / 美容养颜 / 健脾和胃 / 滋阴助阳 / 强筋壮骨 / 补气养血……

中华

Encyclopedia of Chinese Soup

好汤



煲汤、炖汤、滚汤、羹汤……
一锅一煲，一盅一碗
汤汤水水总关情，滋补家人更用心



成都时代出版社
良品编著

中华好汤

中华

Encyclopedia of
Chinese Soup



好汤

良品 编著

成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

中华好汤 / 良品编著. —成都: 成都时代出版社,
2010.9

ISBN 978-7-5464-0218-5

I. ①中… II. ①良… III. ①保健—汤菜—菜谱
IV. ①TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 168263 号

中华好汤

ZHONGHUA HAOTANG

良品 编著

出 品 人	段后雷
责 任 编 辑	干燕飞
责 任 校 对	张 旭
装 帧 设 计	中映·良品 (0755) 26740502
责 任 印 制	莫晓涛
出 版 发 行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86619530 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市华信图文印务有限公司
规 格	889mm×1194mm 1/32
印 张	3
字 数	120千
版 次	2010年9月第1版
印 次	2010年9月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-5464-0218-5
定 价	15.00元

著作权所有·违者必究。举报电话: (028)86697083

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)29550097

滴滴香浓、唇齿留香……

大厨不传的煲汤秘诀

中华好汤

序



“无汤不欢”，汤是中国膳食中的灵魂。中国人讲究饮食，不但在烹饪方法上千变万化，席间菜式的编排也令全世界的人们叹为观止。中国人爱喝汤。南方人爱喝清爽透彻的汤，北方人偏爱厚重黏稠的汤。无论是怎样的口味，也不管是否有胃口，饭桌上不能少的总是最先端上的那碗汤。汤水可以滋补身体，也可以治疗疾病。

说到汤，不得不提广东靓汤，广东靓汤不愧是中华饮食文化中的一朵奇葩。广东靓汤不但以色、香、味著称，还因其讲究因时制宜，适时进补，每个时节都有不同的品种而闻名。汤是把不同的原料通过科学合理的搭配，精心烹调而成，既有营养，又可起到保健和美容养颜的作用。

一般说来，汤若按照烹饪的方法不同，可分为煲、蒸、滚、炖等；按四季则可分为春、夏、秋、冬汤；按原材料的不同，可分为高汤、清汤等。

本书囊括了中华靓汤的精华，荟萃了各种不同疗效的汤品。根据中医学原理，由营养师配菜、名医指点，让你在一饱口福的同时，更能享受靓汤带来的神奇功效。

本书让你从了解中国汤羹的历史以及汤水的保健作用开始，教你如何煲汤。精美的图片，烹饪的技巧，煲汤的细节，简单的文字，翔实的过程，让你成为煲汤高手！

理论篇

汤，中国饮食文化中的“精彩一笔”	2
保健养生“无与伦比”	4
烹汤有“妙招”	5
煲汤选“材”有讲究	7
烹汤应注意的细节	8

案例篇

第一部分 清热解毒之汤	12
香菇萝卜豆腐汤	12
薏米猪腱汤	13
什锦素菜汤\清汤白菜	14
干贝海鲜羹\菜干猪肺汤	15
芹菜豆腐煲\苦瓜排骨汤	16
高汤煮节瓜\芥菜肉丸汤	17
虾仁莼菜羹\皮蛋大白菜汤	18
青豆炖排骨\洋参双雪瘦肉汤	19
葛花苦瓜炖排骨\罗汉果川贝炖鹌鹑	20
金霍斛虫花炖乳鸽\川贝雪梨炖鹌鹑	21

第二部分 健脾和胃之汤	22
五圆整鸡汤	22
豆腐煮黄颡鱼\萝卜丝煮膏蟹	23
鱼丸汤\鱼蛋海鲜汤	24
生姜大枣汤\冰糖炖香蕉	25
青菜豆腐羹\香菜鱼片皮蛋汤	26
鲜中鲜锅仔\西红柿蛋汤	27
石斛肉丸汤\菌羊肉丸汤	28
川贝桔梗炖鹌鹑\药材猪肚汤	29
苦瓜干贝炖龙骨\青椒紫苏鲩鱼	30

第三部分 安神宁心之汤	31
玉米煲排骨	31
莲子田鸡汤\浓汤干捞翅	32
天麻猪脑汤\灵芝土茯苓炖龙龟	33
浓汤鱼丸	34
豆腐煮蟹\香菜羊肉蛋汤	35
桂参大枣猪心汤\灵芝煲老龟	36
虫花灵芝炖鸡	37

第四部分 滋阴助阳之汤	38
野生金霍斛炖龟	38
牛鞭姜汤\苁蓉黄精鳝骨汤	39
鳗鱼枸杞汤\人参甲鱼炖老鸽	40
菜胆肉丸杏仁汤\花胶水鸭汤	41
生姜鸽子汤\鱼翅螺头虫草汤	42
炖羊鞭\红枣鸡肉巴戟天炖鹿尾	43
干贝花胶炖乌鸡\巴戟苁蓉炖鹿鞭	44
海龙海马炖海狗\红参海马炖鸡	45
乌鸡炖鹿鞭\北芪枸杞乳鸽汤	46
炖羊胎盘	47
锅仔黄酒浸双宝\羊腰滋补汤	48
酸菜全羊汤	49
富贵五珍锅\巴戟花胶炖鲜鹿尾巴	50

第五部分 补气养血之汤	51
四物鸡汤	51
红枣炖兔肉\牛肉莲子红枣汤	52
党参北芪红枣炖鹌鹑	53
野生金霍斛蝎子炖老鸡	53
排骨藕汤\羊肉汤	54
原味羊肚汤\牛肉莲子乌鸡汤	55
丹参田七花旗参炖鸡\人参炖乌鸡	56
丹参灵芝炖鸡\海底椰炖雪蛤	57
参苓大枣鸡汤\老母鸡炖羊胎盘	58
红参肉丸汤\羊肾红枣汤	59

第六部分 美容养颜之汤	60
鱼蟹一锅煮	60
丹参羊肉豆腐\花生煲猪尾	61
萝卜甘蔗马蹄汤\雪蛤海鲜羹	62
花菇炖竹荪\冰糖燕窝炖鸽肉	63
烧酒老姜土鸡\椰子银耳煲老鸡汤	64
木瓜鱼腩煲\参芪玉米排骨汤	65
青木瓜鱼头汤\西湖牛肉羹	66
黄豆炖猪手	67
池底参炖羊胎盘\田七红参炖鸡	68
灵芝炖鸡\冬菇枸杞鸡脚汤	69
第七部分 强筋壮骨之汤	70
鲜淮山筒骨煲	70
珍珠煲草龟\红糟羊肉汤	71
当归九孔排骨锅\排骨菜胆汤	72
清炖牛肉	73
三黄鸡汤\羊排砂锅	74
红枣枸杞土鸡汤\玉米牛尾	75
生地煲排骨\牛大力炖鹿蹄	76
第八部分 养心降压之汤	77
上汤豆苗	77
归芪羊肉姜汤\黄芪鲜菇炖黄鳝	78
翡翠羹\素菜什锦汤	79
大芥菜贡丸煲\木瓜雪蛤炖老鸡	80
菌菇瘦肉汤	81
天麻炖鹌鹑\生蚝牛蒡汤	82
第九部分 保肝降糖之汤	83
发菜鱼翅羹	83
蛤蚧冬瓜盅\参须枸杞炖白鳝	84
萝卜丝煮鲫鱼\瘦肉木瓜汤	85
水瓜竹荪汤\冬瓜羊肉汤	86
蘑菇余羊肉丸	87
洋参金霍斛麦冬炖老鸡\鲜茯苓茅根炖乳鸽	88
虫草鸡肉炖老龟	89
川芎白芷天麻炖鹌鹑\沙参玉竹炖乳鸽	90
金针生地鲜藕汤\番茄红薯牛肉汤	91

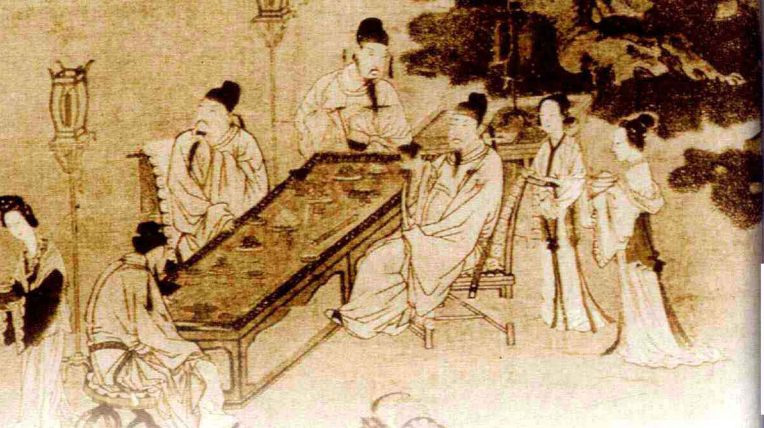


中华好汤

理论篇

汤

中国饮食文化中的 「精彩一笔」



“宁可食无肉，不可食无汤”，“汤”已成为中华饮食文化中的一个重要组成部分。汤是人们所吃的各种食物中最富营养、最易消化的品种之一。汤一般是指以水为传热介质，对各种烹饪原料经过煮、熬、炖、氽、蒸等加工工艺烹调而成的有滋有味的饮品。我国最早的医书《灵枢经·邪客篇》中就记载有治疗目不瞑的半夏汤，晋代皇甫谧撰写的《针灸甲乙经》自序中也有“伊尹……撰用神农本草，以为汤液”的记载，说明我国早在商周时期已开始应用汤液。汉·张仲景著《伤寒论》一书中112个方，就有95个方是汤液，可见汤液在汉代就很盛行了。

汤属流质，能很快地被胃肠吸收和利用，使血液稀释、血管扩张，进而促进血液循环，改善心、肝、胆、胰和肾脏功能，刺激内分泌。不同的汤，具有不同的养生保健功能。明代戏剧理论家李渔认为，靠汤下饭，咽菜还在其次，重要的是养生。“养生之法，食贵能消饭得羹而即消，其理易见，故善养生者，吃饭不可无羹。”一般看来，一种食物的养分经过煨炖，大都能溶于汤中，这跟煎熬草药如出一辙。因此，汤在饮食中犹显得珍贵。宋人黄庭坚、苏轼爱喝一种“养生长松汤”，说是“一饮须教百年千岁”。大学者朱熹则爱喝一种“罗汉汤”，称“从遣山僧煮罗汉，未妨分我一杯汤”。还有一种“仙茅汤”，被道士们视为“喝之成仙”的灵物，连范成大在江西玉虚观喝过后也说：“白云堆里仙茅飞，香味芳辛胜五芝。”在我国还流传着这样一句谚语：“一天一碗汤，神仙都不当。”人们对汤的钟爱可见一斑！

1. 汤的作用

汤，作为我国菜肴中的一个重要组成部分，具有非常重要的作用：

- 饭前喝汤，可湿润口腔和食道，刺激肠胃以增进食欲。
- 饭后喝汤，可爽口润喉，有助于消化。
- 中医认为，汤能健脾开胃、利咽润喉、温中散寒、补益强身。
- 汤还在预防、养生、保健、治疗、美容等诸多方面对人体的健康起到非常重要的作用。

2. 汤的特点

汤的用途非常广泛。在烹饪中几乎大部分熟炒菜都要用汤。在爆炒、清炒、烧、熘、烩等烹调方法中，都要加入清汤，就连白扒的菜肴中，也要加入奶汤。汤能有效地提升菜肴的品质。

在宴席中，无论是高级宴席或是家常便饭都离不开汤。除少数菜外（如烤制类），几乎无菜不用汤。汤不仅味美可口，能刺激食欲，而且营养丰富，含大量蛋白质、脂肪、矿物质等成分。汤的特点可以从以下几方面来表现：

●鲜味之源

汤的主要特点是“鲜”。我们祖先在创造这个“鲜”字时，可能就基于“鱼”“羊”合在一起煮后产生的鲜味这个实践而创造的吧！在我国烹调中十分讲究制汤调味，味精产生以前主要的鲜味都来自于汤。即使现在有各种调鲜味品，也有许多菜肴仍用汤来调鲜味，甚至可以大胆地得出这样的结论：汤是“鲜之源”。

●用料广泛

绝大多数种类的食物如鱼、肉、家畜、家禽、骨骼、蔬菜、水果等都能作为汤的原料和配料，甚至将吃剩下的食物放在一起烩，也可成为一道味美可口的汤菜。

●制作精细

汤的制作技艺精湛，每一个操作过程都十分精细，决不是一煮就成。“菜好烧，汤难吊”这是历代厨师的经验之谈。有种汤叫“双吊双绍汤”，皇宫御厨们称之为“金汤”，其意有三：一为此汤用料精，价

格昂贵，故称“金汤”；二为此汤每一斤原料只能出成品汤一斤，有暗含金（斤）汤之意；三为此汤制作的成败甚至关系到厨师的性命。可见，这汤决不是随便就可以做出来的，汤的制作确实是一项精细复杂的工作。

THE UNIQUE VIRTUE IN HEALTH CARE

保健 无与伦比 养生

有关喝汤的好处，几乎每个民族都有丰富的体会。许多民族认为“汤”是最简便的，并验证是有效的健康保险。

四季养生，不论男女老幼，每日饮食总离不开功效各异的汤水，不管是香浓醇美的老火靓汤，还是鲜美清淡的生滚汤水，都会是餐桌上一道永恒的风景。春夏秋冬，气温变化，人体所需营养成分也不一样。人们常说“冬令进补”，其实正确的养生方法是一年四季都需要补。但是，因为气候的转变和身体状态的变化，不同季节对于养生也各有讲究。春天要平补，夏天要清补，秋天需滋补，冬天靠温补，这些道理你是否都懂呢？而将它们具体应用到饮汤上来，如何选料？春季饮汤宜平补，多饮健脾养肝、清热解毒的汤品；夏季饮汤宜清补，多饮养心利湿、消暑祛湿的汤品；秋季饮汤宜滋补，多饮养阴润肺、滋阴清润的汤品；到了冬季，饮汤则宜温补，多饮温阳固肾、养阴益肝的汤品。养生还应按照自身的身体状况来进行。如果你的身体火气旺盛，就要选择性甘凉的汤料，如绿豆、薏米、海带、冬瓜、莲子等，以及剑花、鸡骨草等清火、滋润类的中草药。如果你的身体寒气过重，那么就应选择一些性热的汤料，如参等。诸如冬虫夏草、参之类的中草药，在夏季是不宜入汤的。即使在秋冬季，滋阴壮阳类的大补草药，也并不适合年轻人和小孩子。

喝汤能补充人体营养且易被机体所吸收，有利于健



康和治疗一般疾病。我国民间流传各种“食疗汤”。如鲫鱼汤通乳水，墨鱼汤补血，鸽肉汤利于伤口的收敛，红糖生姜汤可驱寒发表，绿豆汤解暑，萝卜汤消食通气，黑木耳汤明目，银耳汤补阴，生鱼汤可促进手术后伤口愈合，参芪母鸡汤可治体虚之症，黄花鲫鱼汤可治产后乳汁不足，猪肉排骨汤可治疗老年骨质疏松症，米汤可治疗婴儿脱水，黄瓜汤可减肥、美容，芦笋汤可抗癌、降压，虾皮豆腐汤可壮骨、促进儿童生长发育等。

汤除有助于人体健康和治疗一般疾病之外，还可以减少某些恶性病的发病率。据日本国立癌症中心的专家调查，经常喝汤的人，患骨癌、肝硬化、心脏病而死的几率极低。因此，我们不难看出，汤是人类“廉价的保健品”。

1. 吊汤的制作

制汤在饮食行业里又称吊汤或汤锅。鲜汤，特别是高级鲜汤，对菜肴的质量影响很大。尤其是鱼翅、燕窝、银耳、海参、熊掌等贵重而本身又无滋味的原料，就必须依靠鲜汤烹调来增加其滋味，使之成为名肴。所谓鲜汤就是用新鲜味美、营养丰富的动物性原料，加入水中煮熬，取其精华而形成的香浓味鲜的汤汁。**提取鲜汤（即吊汤）的技术要领**，主要有以下几个方面：

●选料要严 ●冷水下锅 ●火候要准

以上这三大条就是制汤所要掌握的要领。但要制好汤还需掌握吊汤的一般程序：清汤过滤后，放入锅内；另将鸡肉剁成蓉，适当加入葱末、姜末、料酒和少许清水拌匀，渗出血水后，倒入清汤内；锅置火上，用旺火加热，边加热边用手勺推动搅转，待汤将沸，立即改用小火，继续熬制。这样，汤内的细微渣滓就被鸡蓉吸附，黏结在一起，浮出汤面；离火后，用勺撇净浮沫，晾凉，即成为清澈如水、鲜味无比、营养丰富的汤。



2. 高汤的制作

高汤一般分为毛汤、奶汤、清汤三大类：

●毛汤：大量用于普通烹调，餐厨中常常连续滚煮，连续取用补水。
火候：冷水煮沸，去沫，放入葱、姜、料酒，小火慢煮几小时。

●奶汤：选用鸡、鸭、猪骨、鸡爪、猪肘等容易出汤白（脂酸）的原料。火候：原料用开水烫过。放冷水用旺火煮开，去沫，放入葱、姜、料酒，文火慢煮至汤稠呈乳白色。

●清汤：分普通清汤和精制清汤两种。

①普通清汤：原料先用开水烫过，再放冷水用旺火煮开，去沫，放入葱、姜、料酒，随后改小火，保持汤面微开，翻着碎小水泡。火候过大会煮成白色奶汤，火候过小则鲜香味不浓。

②精制清汤：包括上汤、顶汤、单吊汤、双吊汤。取普通清汤用纱布过滤；取鸡肉剁成肉蓉，放葱、姜、料酒及清水浸泡片刻；把鸡肉蓉放入清汤，旺火加热搅拌，待汤将沸时改用小火，不能让汤翻滚。汤中混浊悬浮物被鸡蓉吸附后，除尽鸡蓉。

3. 热制素汤的要诀

所谓素汤就是不用荤料，纯用净素原料，因而忌鲜味不够、口感寡淡。素汤制作极为讲究，有浓汤与清汤之分。制素汤的原料主要有黄豆芽、香菇、蘑菇、鲜笋等。黄豆芽、香菇一般用以制浓汤，笋和蘑菇一般用以制清汤。浓汤的制作是用油爆炒材料后，加水用旺火焖。要求出锅后汤味清醇、汤汁清澈见底。要达到这个标准，须把握三个要诀：一是火候，开始时要用旺火，待水沸后转为中火；二是不能放酱油；三是原料要冷水下锅。因为动物原料一般都含有余血，若用热水下锅，会使原料表皮很快收缩，内部的余血不能很快散发出来，影响汤的清澈度。

4. 煲汤的注意事项

煲汤时要注意以下几个问题：

●原料新鲜，以动物性原料为好，可选猪、鸡、牛、羊等肉或骨头。

●原料冷水下锅，中途不宜加水，这样有助于营养物质溶出和保证汤的质量。

●后加盐利于原料中营养物质的溶出。

煲汤火候的掌握：

一般说的煲汤，多指长时间的熬煮，此时火候就是它成功的唯一要件。煲的诀窍在武火煲滚，文火煲透。

●武火：武火是以汤中央“起菊心像一朵盛开的大菊花”为度，每小时消耗水量约20%。煲老火汤，主要是以武火煲滚、文火煲透的方式来烹调。

●文火：文火是以汤中央呈“菊花心像一朵半开的菊花心”为准，耗水量约每小时10%，如此煲制，便不会出错。

至于煲汤时间，有个口诀就是“煲三”“炖四”。因为煲与炖是两种不同的烹饪方式。煲是直接将锅放于炉上焖煮，煮三小时以上；炖是用隔水蒸熟为原则，时间为四小时以上。煲使汤汁愈煮愈少，食材也较易于熟软散烂；炖汤则是原汁不动，汤头较清不混浊，食材也会保持原状，软而不烂。

TO CHOOSE SOUP MATERIALS

煲汤选材有讲究

一锅好汤不仅要有“精挑细选”的材料，还需要“天衣无缝”的配合、“拿捏得当”的火候等。单从选料来说，一般有如下方法：

1. 鲜货的选择

用于制汤的原料，通常为动物性原料，如鸡肉、鸭肉、猪瘦肉、猪肘子、猪骨、火腿、板鸭、鱼类等，这类食品中能溶解于水的含氮浸出物，是汤鲜味的主要来源。

刚宰杀的肉其实并不适合熬汤，我们所说的“鲜”，是指鱼、畜、禽杀死后3~5小时。此时鱼、畜或禽肉中的各种酶使蛋白质、脂肪等分解为人体易于吸收的氨基酸、脂肪酸，味道最佳。此外应注意肉类最好异味小、血污少。



2. 干货的挑选方法

●发菜：原发菜食用时要挑出草根和杂质，洗水发菜则较干净和方便。识别发菜真假，一是用水浸后挤干，真正的发菜会发胀松开，弹性较好，而假发菜浸水后反会缩小；二是用火烧，真发菜燃烧性较差，假发菜可以一直烧下去。

●蚝豉：市面上的蚝豉有生晒蚝和一般蚝，生晒蚝呈青白色，香味足，烹饪时可独自一味铺于菜面。一般蚝用火烘干，呈棕红色，适合猪手等菜式。进口的日本蚝豉由于制作工艺独特，香味浓郁且味道好，被视为上品。挑选蚝豉时以色泽油润有香味为好，颜色发黑是次货。

●虾米：挑选虾米，一定要选干爽、不粘手、味道清香的。还要细闻一下有没有刺鼻的氨味。

●干贝：上品是日本江干贝，粒大，呈棕色；大连干贝次之，呈黄白色，干爽硬身，闻之有清香；越南干贝最便宜，黄色软身，含盐分较高

●鱿鱼：尺寸不要太大也不要太小，一只手掌大小恰好。肉不要太厚，在灯光下通透的不会太韧。表面上有点白灰、够干身的视为好货，反红的是旧货。

●冬菇：用树木培植的冬菇清香味浓，体积不大，但厚实。冬菇表面裂开的纹呈不规则的为正品。

烹汤应注意的
DETAILS IN SOUP COOKING

细节

1. 汤太咸怎么补救

做汤过程中，一不小心盐放多了，汤变得太咸。怎么办呢？只要用一个小布袋，里面装进一把面粉或者大米，放在汤中一起煮，咸味很快就会被吸收进去，汤自然就变淡了。也可以把一个洗净去皮的生土豆放入汤内煮5分钟，汤亦可变淡。

2. 汤太油怎么补救

有些含脂肪多的原料煮出来的汤特别油腻，遇到这种情况，一种办法是使用市面上卖的滤油壶，把汤

中过多的油分滤去。如果手头上没有滤油壶，可采用第二种办法，将少量紫菜置于火上烤一下，然后撒入汤内，紫菜可吸去过多油腻。

3. 排骨汤增鲜法

煮排骨汤时，如在汤内放点醋，可促进骨头中的蛋白质及钙、磷、铁等矿物质的溶解。此外，醋还可以防止食物中的维生素被破坏，使汤的营养价值更高，味道更鲜美。

4. 使鱼汤鲜美的窍门

烹煮鱼汤的时候，可在锅内滴入几滴鲜奶，不仅可令汤中鱼肉白嫩，而且鱼汤滋味更为鲜美。

5. 西洋菜汤去涩味的办法

西洋菜味甘性凉，能清肺热、润肺燥，但是不少人做出来的西洋菜汤总有一股涩味。其实，煮汤时，你只要把水煮开，再放入西洋菜，就没有涩味了。

6. 余鲜鱼汤三法

- 先将鲜鱼去鳞，除内脏、清洗干净，放到开水中烫三四分钟捞出来，然后放进烧开的汤里，再加适量的葱、姜、精盐，改用小火慢煮，待出鲜味时，离火，滴上少许香油即可。

- 将洗净的鲜鱼放入油锅中煎至两面微黄，然后冲入开水，并加葱、姜，先用旺火烧开，再用小火煮熟即可。

- 将清洗干净的鲜鱼控去水分备用。锅中放油，用葱段、姜片炆锅并煸炒一下，待葱变黄、出香味时，冲入开水，旺火煮沸后，放鱼，旺火烧开，再改小火煮熟即可。

7. 炖肉类的快熟法则

- 炖牛肉：可用干净的白布包一些茶叶同煮，这样牛肉易烂，而且有特殊的香味。

- 炖猪肉：可以往锅中放一些山楂。

- 炖羊肉：可以往锅中放一些食碱。

- 炖鸡肉：在宰鸡之前，给鸡灌一汤匙酱油或醋。
- 炖鱼：在锅中放几颗红枣，即可除腥，又易炖熟。

8. 炖老鸭奇招

炖老鸭时，为了使老鸭烂得快，可将几只螺蛳一同入锅烹煮，任何陈年老鸭，也会炖得烂。

9. 炖老鸡的窍门

- 在煮鸡的汤里，放入50克黄豆与老鸡同煮，鸡肉易烂。
- 老鸡宰杀前，先灌一汤匙醋再杀，用慢火炖煮，可烂得快些。
- 在炖老鸡的汤里放几粒凤仙花籽或三四个山楂，可加快烂熟。
- 但凡老的鸡、鸭、鹅都很难煮烂，只需取猪胰一块切碎后与老禽肉同烹煮，就容易得多，而且汤鲜入味。

10. 大火烧开，小火慢煮的科学根据

肉类原料经不同的传热方式受热以后，由表面向内部传递，称为原料自身传热。一般肉类原料的传热能力都很差，大都是热的不良导体。但由于原料性能不一，传热情况也不同。因此烧煮大块鱼、肉时，应用大火烧开，小火慢煮，原料才能熟透入味，并达到杀菌消毒的目的。

此外，原料中还含有多种酶，酶的催化能力很强，它的最佳活动温度为 $30^{\circ}\text{C} \sim 65^{\circ}\text{C}$ ，温度过高或过低其催化作用就会变得非常缓慢或完全丧失。因此，要用小火慢煮，以利于酶在其中进行分解活动，使原料变得软烂。利用小火慢煮肉类原料时，肉内可溶于水的肌溶蛋白、肌肽肌酸等会被溶解出来。这些含氮物浸出得越多，肉的味道越浓，菜肴也越香美。小火慢煮还能保持原料的纤维组织不受损失，使菜肴形体完整。同时，还能使汤色澄清，醇正鲜美。



中华好汤

案例篇