

57道

JEUHAOMEI
WEIROUTANG

融洽荤素为汤，
以滋味见长

通过食材的味配选
择，五味调和百味香



绝好美味

有滋有味·汤系列

夏金龙 著

肉汤

不 油 不 腻 鲜 香 怡 人

从养生和味觉的角度讲，荤素搭配不仅能增加汤的口味，而且能提供人体所需能量，是合理的营养膳食结构。

吉林科学技术出版社

有滋有味·汤系列

57 道绝好美味肉汤

夏金龙 著

选题策划：北京图书发展公司 (010-64130868)

责任编辑：李 梁

吉林科学技术出版社出版、发行

社 址：长春市人民大街 4646 号

发行部电话：0431-5677817 5635177

编辑部电话：0431-5635175 邮编 130021

电子信箱：LL_010307@sina.com

传 真：0431-5635185 5677817

网 址：www.jkcbs.com

实 名 吉林科技出版社

长春吉美雅昌彩色制版有限公司制版

辽宁印刷集团美术印刷厂印刷

如有印装质量问题，可出版社调换。

212 × 196 24 开 4.5 印张

2005 年 10 月第 1 版 2005 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 7-5384-1852-0/TS · 149

定价：18.00 元



本书制作场地由长春市月亮神餐饮有限公司提供
垂询电话：0431-5763708



本书瓷器主要由唐山隆达骨质瓷有限公司提供
销售电话：0315-3176718



本书酒店布艺及用品由绣家居装饰布艺有限公司提供
销售电话：0315-2019331



有滋有味·汤系列

57 道绝好美味肉汤

夏金龙 著

57 Dao Jue Hao Mei Wei Rou Tang

吉林科学技术出版社

目 录

Contents



汤融荤素 出百味·····	4
做汤的一些基本工具·····	5
熬煮汤品美味的不败秘诀·····	6
汤与调味品的基底调和·····	8
美味汤底大公开·····	10

咖喱鸡汤玉米笋·····	12
苦瓜猪肚汤·····	14
陈皮猪肉汤·····	16
培根白菜汤·····	18
菜卷青豆汤·····	20
板栗花生汤·····	22
冬瓜海带鸭骨汤·····	24
乌骨鸡莼菜汤·····	25

老鸭土豆杂烩·····	26
牛筋花生汤·····	28
墨鱼仔烧肉汤·····	30
大鹅肉烩什蔬·····	32
鸡肉蘑菇毛豆汤·····	34
鹿肉什蔬汤·····	36
雪菜牛肉汤·····	38
水煮猪肚汤·····	39

鹿肉卷心菜烩土豆·····	40
羊肉雪耳藕片汤·····	42
鱼羊鲜汤·····	44
荷兰豆肉片汤·····	46
猪肉白菜汤·····	48
桔梗牛杂汤·····	50
紫菜瘦肉花生汤·····	52
卤肉年糕汤·····	53

芥兰排骨汤·····	54
鸽肉萝卜汤·····	55



辣味牛肉土豆汤·····	56
培根卷心菜汤·····	58
西兰花瘦肉汤·····	60
孜然牛肉蔬菜汤·····	62
四季豆心管汤·····	64
肉末小土豆汤·····	66



鹿筋木瓜汤·····	67
牛肉口蘑雪豆汤·····	68
牛蛙山药汤·····	70
鱼肚鸡汤·····	72
南瓜肉丸汤·····	74
羊杂蘑菇汤·····	76
西葫芦鸡片汤·····	78
猪肝肚领汤·····	80



猪心藕片汤·····	81
五花肉荸荠汤·····	82
红糟猪肉汤·····	84
牛肉什蔬汤·····	86
羊肉山药青豆汤·····	88
烧汁鸽蛋牛肉汤·····	90
番茄汤丸·····	92
肉片油菜汤·····	94



牛肉萝卜汤·····	95
兔肉香芋汤·····	96
鸡肉西兰花汤·····	98
猪腰菜花汤·····	100
茶树菇猪心汤·····	102
鹌鹑莲藕汤·····	104
腊肉南瓜汤·····	105
甘蓝猪肉苹果汤·····	106
芦笋南瓜乌鸡汤·····	107



汤融荤素 出百味

中国美食以滋味见长，强调“味”。古人把食物广义的分为“酸、甜、苦、辣、咸”五味，指的就是五味调和，就一道佳肴从主料、配料、调料的烹饪过程而言，其实饮食之美重在一个“和”字。汤是饮食文化重要内容之一。技法上基本可分为炖汤、煲汤、滚汤、汆煮等方法。以荤素融汤中，肉类在挥发本味的同时，与蔬菜风味相互迭加，滋味你中有我，我中有你。通过食材的味配择选，五味调和百味香，每款汤品体现饮食佳境中的一个“融和”味道。

肉类是人类营养膳食中动物蛋白质的主要提供来源之一，采用肉禽类做汤，以水为传热介质，使蛋白质浸出物等鲜香物质尽可能地溶解出来。正如清代诗论家袁枚诗中所说，“鸡鸭鱼豚，豪杰也，卓然有自立之味，各成一家”。即便是清水调煮的纯肉汤羹，也自有其鲜，又有独特风味。

基于营养理论。在人体内60%是水，除去水分，蛋白质含量占总重的50%。营养学家认为素植物蛋白在营养学上大多属于“不完全蛋白质”，缺少人体所必需氨基酸，但含有较多水溶性维生素，而肉类有更多的体质蛋白，针对人体生理价值较为理想，吸收率和利用率较高。

融洽荤素为汤，从养生和味觉的角度讲，不仅能提供人体所需能量，而且能增加汤的风味。是较为合理的营养膳食结构。民间也有肉管三，汤管七的说法。肉汤是大多人的惯补美味。“饭前一碗汤，到老不受伤；百病先开胃，开胃先喝汤。”虽是人人皆知。但对于脂肪的摄入量肉汤可能令很多人望而生畏。其实烹调上以汆水去多余油脂，利用食材荤素五味调配，汤品就会不油不腻，鲜香怡人。食家们尽可按个人身体素质，吃汤中肉或菜，或是喝汤不吃汤中料，补充日常之所需。

作者简介

复金龙，中国烹饪大师，国家高级烹饪技师，国际东方药膳食疗学会常务理事，曾被“中国餐饮研究院”“中国餐饮管理学院”“华夏美食”杂志社评为“中国十大最有发展潜力青年厨师”。曾编写《快手蒸菜》《快手套餐》《快手拌菜》《快手炒菜》《快手靓汤》，蘑菇主厨系列《百变蘑菇》《菌之百味》《美味素菌》《好菌煲汤》及《好学易做1000样》等系列丛书。

E-mail: taiyang169@yahoo.com.cn

唐文 顾问

吉林省烹饪协会会长，中国烹饪大师，烹饪教授，国家级评委

王者悦 营养专家

国际东方药膳食疗学会副会长，国际药膳食疗大师，吉林省养生保健协会会长

摄影：王大龙 台湾达志影像图片社签约摄影师

E-mail: photo-insect@126.com Tel: 86 010-51260208

摄影助理：董辉 王铁民 韩淑荣 董斌 赵秀香 负长明 曹宇



做汤的一些基本工具

煎锅：用于原料汤前食材煎制、定型准备工作。

标准量杯：用于汤品的加水量。

量匙：用于调料计量。

榨汁机：用于果蔬榨汁搅泥，可分为手动、电动两种。

压蒜器：用于大蒜压泥。



陶沙锅

陶沙锅是由陶泥和细沙混和烧制而成，表面有一层釉彩。外形光滑。有较好的保温性能，且耐酸碱耐久煮，适宜小火慢炖。煲出的汤香美浓郁，与金属炊餐具相比，能更好地保存食物中的原汁原味。它的弱点是散热性差，锅体遇热后不易散开，汤品煲时切忌加热后冷水入锅，免得因冷热骤变而破裂。新买的陶沙锅应先煮点米汤、面条之类，或是涂些生油在外表，再加入少量清水，慢火烘烧，用以堵塞沙锅的微细缝隙，可避免渗漏。陶沙锅瓷釉中含有少量铅，煮酸性食物时容易溶解出来，最好使用内壁白色的沙锅。新陶沙锅可先用4%的食醋水浸泡煮沸，这样可去掉有害物质。

瓦锅

瓦锅煲汤味道极佳，耐酸碱腐蚀，是煲汤比较理想的锅具。它是由全陶泥经过高温烧制而成，耐高温，具有通气性、吸附性强、传热均匀、散热缓慢等特性。有利于食物与水分子的相互渗透，熬出的汤滋味鲜醇。用瓦锅煲汤，先旺火烧沸，再小火煲煮，火候掌握在汤面沸腾即可。亦切忌干烧过长。锅体沾污时，勿用洗洁精水浸洗，以免渗入锅体，污染汤品。用少量去污粉擦洗即可。

紫砂汤煲

紫砂汤煲是新兴的一种锅具。由一种纯天然无釉陶土烧制而成。耐酸碱，锅体气孔透气且不透水。在高温下不会与食物发生任何化学反应，煲煮的汤蕴藏原味，保留了食物原

有的营养成分。据报道，用紫砂炊具煮食可以提高食物的pH值，有利于人体碱性健康体质的形成。又由于紫砂汤锅之紫砂富含铁质，因而能够分解食物中的脂肪，降低胆固醇。用紫砂煲煲的汤，无油腻。长期使用紫砂炊具，对于减肥美容和防止心脑血管疾病都有奇特的功效。因广东紫砂有不串味的特点，制作紫砂汤锅的紫砂也大都来自喜爱煲汤的广东。

不锈钢汤锅

现市面不锈钢汤锅多是复合锅底，煲煮时，导热均匀，容量大。使用时加热迅速，蒸气量大，热效率高，耐腐蚀，耐煮。受高温和酸碱作用时，也不易使原料变色和破坏营养素。需较长时间煲煮的鸡汤、猪骨汤等均可使用不锈钢汤锅。但不宜煲煮一些加了中药材的汤品，因为中药含有多种生物碱，加热过程中与不锈钢发生化学反应，影响汤品的药用效果。

焖烧锅

煲汤时，一些纤维较多的猪肉、牛肉、鸡肉类，或是豆类、糙米等坚硬谷类，在煲煮时不易熟软。若想缩短时间，断热烹调的焖烧锅值得推荐。取焖烧锅内锅置火上，将原料和调料放入内锅煮沸后，依食物的易熟度不同，熄火或继续加热数分钟后，将其放入焖烧外锅内，静置1~2小时，使原料渐行熟透，再行上火小火煲煮，既可以节省煤气，又可以保留营养和自然美味。

不粘锅

不粘锅锅体受热均匀，导热快，散热快。适宜做一些讲究汤头美味，需要先爆锅的快汤、滚汤类、炖煮类汤品。可以以少油的调理方法来烹调，兼顾了汤品的美味和健康的原则，在炖煮时，食材也不易粘锅底。选购时，应选用质感好且有重量感的为宜，因表面有一层不粘涂层，不宜用铁丝类洁布刷洗。

容积换算表

1 升 = 1000mL	1 量杯 = 约 240mL
1 大匙 = 3 小匙 = 15mL	1 小匙 = 5mL
1/2 小匙 = 2.5mL	1/4 小匙 = 1.25mL

熬煮汤品美味的不败秘诀

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,滴入少许醋,可以使更多钙质从骨髓、骨头中游离出来,增加钙质。

煎鱼时,先将锅烧热,将生姜拍松在锅内擦拭(姜汁有利于保持鱼皮和锅面的分离),再倒入油煎制,不但可以去除鱼腥味,还可使鱼皮色金黄,不粘锅。

怎样洗去蔬菜残留农药

许多蔬菜都残留着农药,如洗不净,食用后会危害身体健康。一般先是用流水冲掉表面污物,再用清水,并滴入数滴果蔬清洗剂浸泡,使蔬菜表面农药溶出,再用流水冲洗2~3遍。还可以先将蔬菜冲洗干净后,浸泡在小苏打溶液中5~10分钟,再用流水多次冲洗干净即可,因为蔬菜多使用的是有机磷农药,有机磷农药在碱性环境下能迅速分解。

火候控制要适当

煲汤先要旺火烧沸,小火慢煨。食材内的蛋白质浸出物等鲜香物质才能尽可能地溶解出来,使熬出的汤色清澈,鲜醇味美。火候以汤面沸腾程度为准,切忌大火急煮,让汤汁大滚大沸,以免肉中的蛋白质分子运动激烈使汤汁浑浊。其他一些以滚煮方式调理的汤羹依食材的易熟程度以大火滚沸,再以中火或小火煮熟,使调料和汤汁味融即可。

时间掌握要恰当

煲汤一般鸡汤、肉骨汤2~3小时左右,鱼汤、海鲜在1小时左右即可。因为汤中的营养物质主要是来自氨基酸类,加热时间过长,会产生新的物质,营养反而被破坏;水果和一些叶类蔬菜一般以滚煮余煮的调理方法以沸腾即可,以免由于长时间加热,营养素遭到破坏,破坏汤的色相,影响口感。

原料切配和适时投放

长时间炖煮的汤品,一些耐煮的根茎类蔬菜如红薯、莴笋、冬瓜、胡萝卜、芦笋等和肉、鱼肉类同时放入时,宜切大块,

需加入一些嫩叶类蔬菜时,可在起锅前加入,以保持汤品原料成熟程度一致。

配水要合理

用水量一般是加入食材重量的2~3倍。也可根据个人的喜好加入,按熬一碗汤加它的2倍水计算,但不宜加水 and 食材的比例太大,否则熬出的汤太清淡,鲜味不够。另外汤品调理时,水应一次加足。如煲煮中途急需加水,可适量加入些温水或热水为宜,忌添加冷水,因为正加热的肉类遇冷收缩,蛋白质不易溶解。

调料加放要适度

广东煲汤的特点是原汁原味,无需过多地放入葱、姜、料酒等调料,调料宜少不宜多。否则汤便失去了食材原有的鲜香味。汤品煲制时,如需放入酱油起味,忌过早过多地放入,以免汤味变酸,颜色发黑变暗。鱼汤肉汤放盐应在出锅前调味即可,切记不要过早地放入盐,过早地放盐不但不能增加味觉感,反而会使食材蛋白质凝固,不易溶解,从而使汤色发暗,浓度不够。另外论汤品的滋补效用,加入一些中药材汤煲,可使汤品风味更为独特,功效更为卓越。相对其他调理方法的汤羹类,一些本无味的食材调理时,除以汤头提味外,加放调料也要适度,避免味型过于复杂。

食材选择要新鲜

食材煲煮时,按照汤的鲜浓程度,动物原料应选用富含蛋白质较多的鱼类、牛、羊、猪骨和鸡等禽类,新鲜的食材是做好汤的主要秘诀。死后3~5小时的鱼类、禽类煲汤最为营养味鲜,因为经过宰杀各种环节,肉质中的各种酶这时才会使蛋白质、脂肪等分解为氨基酸、脂肪酸等人体易于吸收的物质。

适合做汤的食材

汤料选材要酸碱平衡,合理膳食,荤素相间搭配,使身体酸碱平衡,身体才会健康。健康人的血液呈弱碱性,pH值大概是7.35~7.45之间,低于7.35时身体就会处于健康和疾病之间的亚健康状态;当体液pH值低于中性7时,就容易产生疾病。专家建议我们,每天摄入食物的酸碱比例应该为酸2、碱8。

酸性：肉类、蛋类、鱼类、贝类、酒类等属酸性食物。

碱性：水果、蔬菜，以及豆制品、乳制品、菌类和海带等。

酸性食物：食物中氯、硫、磷等非金属元素含量较高，在体内氧化分解最终产生的灰质呈酸性，这类食物就称为酸性食物。如猪肉、牛肉、鸡肉、鸭肉、火腿、蛋黄、鲤鱼、牡蛎、虾，以及面粉、大米、花生、面粉、啤酒等。

碱性食物：食物中的钙、钠、钾、镁等金属元素含量较多，在体内经过代谢后最终生成碱性氧化物，这类食物称为碱性食物。如大豆、豆腐、番茄、菠菜、莴笋、萝卜、南瓜、土豆、藕、洋葱、海带、甘蓝、梨、苹果、西瓜、橙、柠檬、牛奶等。

中药补益类汤补

补气类：人参、白术、山药、红枣、党参、黄芪、甘草、银杏、陈皮等。

补血类：何首乌、当参、龙眼肉、当归、田七、红花、丹参、川芎、熟地黄等。

补阴类：玉竹、天门冬、百合、银耳、沙参、石斛等。

补阳类：冬虫夏草、枸杞、鹿茸片、杜仲等。

清热类：生地、决明子、黄芩、甘草、百合等。

五大基础调味料

咸味调料：包括精盐、酱油、酱类、豆豉等。

甜味调料：包括白糖、冰糖、砂糖、蜂蜜、果酱、红糖等。

酸味调料：包括番茄酱、醋类、柠檬汁、橙汁、苹果汁等。

鲜味调料：包括味精、鸡汁、鸡精、蚝油、虾油、虾酱、虾子、鱼露等。

香辛料调料：包括红辣椒、胡椒、姜、葱、蒜、花椒、八角、香叶、丁香、孜然、肉豆蔻、小茴香、陈皮、姜黄粉、紫苏、薄荷、砂仁、草果、洋葱、红花、肉桂等。



汤与调味品的基底调和



绍 酒：绍酒是家庭必备的佳美烹饪调料，在烹调中，能起到去腥、赋味、起鲜的作用。在烹煮汤品中，主要用于鱼肉、贝类、肉类汤品，在加热过程中，不但可使一部分含油脂多的原料被溶解，还可使汤品气味芳香，鲜美去腻。



蚝 油：又称为牡蛎油，是以牡蛎为原料，经加工浓缩而成的一种鲜美调味品，口感咸鲜微甜，具有牡蛎所特有的鲜美滋味。因加盐分多少，有咸味蚝油和淡味蚝油之分，应用于汤品中，只需滴入少许，就可起鲜增味，可单独调味，也可与其他调料配合调味。



芝 麻 油：是由白芝麻提炼而成，一般一道汤品制作完成后，滴入数滴用于提味，增加香气和口感。



鱼 露：是以鲜鱼肉、贝甲类为主要原料，经发酵加工提炼而成。味道鲜美，含有少量盐分，鲜中有咸，在汤品中可广泛应用，常辅以其他调味品调味。



一品鲜酱油：用黄豆、面粉、食盐、白糖等制成的浅褐色酱油，味道极鲜，烹调前、烹调中、烹调后加入调味均可，在汤品中只需少许加入即可提鲜增味。



米 露：采用大米、糙米、香蕉粉、香料、纯净水等原料经过浸提加工而成，含有多种微量元素及维生素，香郁可口，老少皆宜。用于烹调汤品时，不宜加热过长，以免营养素被破坏，适用于滚煮汤品。



干白葡萄酒：是以葡萄为原料发酵酿造而成，味道甘美醇厚，葡萄味浓郁，不但可以佐餐，也可用于汤品调味，烹饪中最好在加热过程中添加，可起到去腥增香的作用。乙醇在加热过程中挥发后，汤品中葡萄香气浓郁，切忌加热时间不宜过长，否则汤品香气减弱。



辣 油：由辣椒、植物油榨制，经过滤而成，在汤品中可起到赋辣、增色、增香作用。



姜 汁：以姜为原料用压榨等方法加工而成。味道辛辣芳香，是烹饪中基础调味品之一，调和百味，去腥起香，常与葱、蒜配合使用。



番茄沙司：一般是由番茄酱，加入果醋、白糖、精盐和多种香辛料浓缩而成的。在汤羹中主要用于酸辣味型、酸甜味型、酸咸味型或需赋色起香的汤品中。添加量可按个人喜好适量加入，经常食用，还可以起到健胃消食、生津止渴、凉血平肝的作用。



椰浆、椰奶：椰浆是原汁提炼；椰奶，是由椰汁、牛奶经加工而成，配以一些果蔬煮汤，可美白肌肤，滋补养颜。



鸡粉：主要以鸡肉为主料提炼加工而成的粉状鲜味调料，具有鸡肉香味，用法等同于鸡精，广泛应用于调味中。



十三香：由13种香料配制而成，也有一些调料厂商，辅以少许其他香料密制而成。由于配方不同，味感也各有差异。相对于五香粉，应用汤品中，较五香粉味道浓郁。选购时要注意真假，依个人口味，也可自行调配。

汤品调料味型速配

咸鲜味：一品鲜酱油、料酒、鸡精、精盐依次放入即可。

鲜辣味：葱花、虾油、辣酱、精盐依次放入即可。

酸辣味：醋、红辣椒、胡椒粉、精盐、香油、酱油、葱姜依次放入即可。

香辣味：辣豆瓣酱、蒜茸、姜茸、葱末、酱油、精盐、白糖、味精依次放入即可。

五香料味：八角、桂皮、小茴香、花椒、白芷磨粉、精盐、葱姜依次放入即可。

咖喱味：姜黄粉、芫荽、白胡椒、肉豆蔻、辣椒、丁香、月桂叶、姜磨粉取适量，加精盐、葱、姜、料酒、味精依次放入即可。

甜酸味：番茄酱、白糖、醋、柠檬汁、精盐、料酒、葱姜依次放入即可。

陈皮味：精盐、陈皮、味精、胡椒粉、葱姜依次放入即可。

十三香味：姜、山柰、草豆蔻、砂仁、丁香、云木香、八角、花椒、草果、陈皮、小茴香、肉桂、高良姜磨粉加精盐，鸡精依次放入即可。

葱椒味：洋葱、大葱、红椒末、精盐、鸡精、料酒、香油依次放入即可。

麻辣味：花椒、干辣椒、辣酱、熟芝麻、料酒、精盐、味精依次放入即可。

酱香味：豆豉、精盐、鸡精、葱油、姜末、蒜末、黑胡椒依次放入即可。

美味汤底大公开

猪骨高汤



制作方法：将猪棒骨、脊骨洗净斩块，入滚水锅中氽烫去血污，捞出后放入加有开水的汤锅中，加葱段、姜块小火煲煮3~4小时熄火即可。

用途：各式汤品均宜，可作为基础味进行调味。

奶油汤底



制作方法：将老母鸡加醋水清洗剁块，入滚水飞水，放入汤锅中，加入适量热水以小火熬制2~3小时，再另起锅把奶油熔化和少许面粉拌匀，慢慢搅溶在汤中，使汤汁乳白略稠时，熄火即可。

用途：奶香浓郁，一般用于果蔬汤品调理。

鸡高汤



制作方法：将鸡架清洗干净，入滚水锅中焯透，放入汤锅内，加入适量清水煮沸，小火熬煮2小时，再加几块姜片提味去腥，继续续煮至汤浓味香时撇去浮油熄火即可。

用途：荤素汤品均宜，可依个人口味，加放原料提鲜汤头。

牛骨高汤



制作方法：牛龙骨洗净，放进开水锅中氽烫透去血水浮沫；捞出放入汤锅内，加适量开水、姜块、少许葱段旺火烧沸，小火煲煮4~5小时，汤汁乳白见浓时离火即可。

用途：荤素汤品均宜，也可依汤品需要，用牛腱肉或牛杂加陈皮、姜片熬煮牛肉清汤替代牛骨高汤。

番茄汤底



制作方法：将红色新鲜番茄用沸水烫去皮、籽切成颗粒，放入汤锅中炒软，加入适量清水，然后放入洋葱块，以小火煮1小时，放入香菜续煮片刻熄火，最后将原汤过滤残渣即可。

用途：番茄汤底口感酸中有甜，色泽红艳，应用于各类汤品中可赋色、增味。

蔬菜高汤



制作方法：将莴笋、黄豆、胡萝卜、白菜择洗干净改刀，依次放入汤锅中，加入清水小火煮1小时熄火，拣出原料，把残渣过滤，即可。

用途：另外可根据个人喜好加蔬菜熬煮，一般采用蔬菜根茎，淡色蔬菜较为适宜，常作为素汤底调理。

蘑菇高汤



制作方法：将松茸、虫草、羊肚菌、虎掌菌、牛肝菌的干品分别用温水浸洗泡软，用纱布包扎好，放入汤锅内，加入清水大火烧沸后，转至小火煲煮2~3小时熄火即可。

用途：荤素汤品均宜，作为汤底，菌味鲜香浓郁，调味一般无需鲜味调味品调理。

熏骨高汤



制作方法：取小牛骨洗净剔除多余油脂，斩断，放入烤箱内烤至褐色，然后煮沸一锅清水，放入烤牛骨，加香叶、百里香、丁香、陈皮滚沸后，转至小火煮3~4小时，撇清汤面，用纱布过滤清汤即可。

用途：可用于各式荤素汤品，具有熏骨的焦香味。



柴鱼高汤

制作方法: 将昆布洗净,放入汤锅浸泡20分钟,中火煮沸,转至小火,放入柴鱼片滚沸,打除浮沫,离火,滤出清汤即可。

用途: 柴鱼(鲣鱼的干制品)由于干得像一条柴而得名。是日本料理基本调味汤底,应用广泛,可用于各式汤品。



香菇高汤

制作方法: 干香菇用清水浸软,去蒂洗净,二次清水浸泡50分钟,纱布过滤清水即可或置火上煮沸。

用途: 主要在汤品中起提味增香作用,一般不单独使用,而是加入辅料调味品进行调味。



顶汤

制作方法: 将火腿、老鸡、猪瘦肉、牛龙骨余水后,放入滚水中加葱姜煲约4小时,用肉茸扫清汤面,过滤即成顶汤(可用作高档食材汤底)。二汤:将顶汤的第一遍高汤用过之后,再将顶汤原料二遍熬煮。

用途: 顶汤可用作高档食材汤底一般用于烹煮燕窝、花枝、雪蛤、鲍鱼、海参等名贵原料;二汤可用于蔬菜汤的提味汤头。



泡菜汤底

制作方法: 将鸡骨(或牛骨、猪大骨)加适量清水熬煮成高汤后,放入酸、甜、咸、辣各种口味的泡菜和泡菜汁煮30分钟即成。

用途: 口感香辣酸甜,只需按个人喜好加入蔬菜瓜果,不需复杂的调理方法,就可以烹煮一碗好汤。



苹果高汤

制作方法: 将苹果切块,放入沸水煲煮30分钟即可。

用途: 可用于各式汤中,带有清甜的苹果香气。



什锦果蔬汤底

制作方法: 依个人喜好将各种蔬菜、水果放入果汁机中加适量清水搅打成汁,再回锅煮开即可。

用途: 汤底色彩变化多样,由于蔬菜配比不同而不同,既营养又引人食欲,可用于海鲜、果蔬的众煮調理汤。



肉骨香料汤

制作方法: 将肉骨洗净剔除多余油脂,放入沸水余烫,再放入滚水中煮2小时,加入香辛料(如丁香、肉桂、百里香等)或五香粉、十三香放入汤锅中煮至入味即可。

用途: 荤素汤品均宜,具有淡淡香料味和肉骨浓香味。



咖喱汤底

制作方法: 将牛骨洗净,放入滚水中余烫,再放入热水中煮沸,将咖喱粉加少许清水搅匀,再慢慢搅匀于牛骨汤(或鸡骨汤)中煮至入味即可。

用途: 荤素汤品均宜。



海鲜汤底

制作方法: 锅中加适量清水煮开,将干贝、蛭肉、海红洗净放入,慢火煮30分钟即可。

用途: 此汤底味道鲜美,应用于各式汤品中均可提鲜增味。

咖喱鸡汤玉米笋

GalJiTang YuMiSun



原 料

鸡肉	300 克
玉米笋	1 瓶
白、绿葱丝	少许
姜茸	少许

调 料

咖喱粉	1 大匙
酱油	3 茶匙
鸡汁	1 大匙
精盐	适量

做 法



1. 鸡肉洗净,切厚片再顶刀切条(见图1)
2. 玉米笋开瓶倒出控水,从中间切开备用(见图2)
3. 汤锅中加8杯鸡汤烧沸,下入鸡肉、玉米笋,放入咖喱酱(见图3)、姜茸、酱油、精盐煮至原料熟透时,撒入葱丝出锅即可。



功
Functions
效

此汤益脾胃、降脂减肥、
净化血液。

苦瓜猪肚汤

KuGuazhuDuTang



原 料

苦瓜	300 克
猪肚	300 克
红椒圈	少许
蒜片、姜片	各少许

调 料

红油	适量
白糖	1/2 小匙
精盐	适量
鸡精	1/2 小匙

做 法



1. 将猪肚用面粉擦拭，放入清水中两面洗净，下入开水锅中加少许姜片氽烫后捞起，放入冷水中，用刀刮去浮油，切条备用(见图1)

2. 苦瓜去瓜蒂，剖成两半去瓤，切成长条形备用(见图2)

3. 锅中加红油烧热，下入蒜片、肚条略炒(见图3)，倒入8杯猪骨高汤、苦瓜、调料烧沸，中火煮15分钟，撒入红椒圈即可



功
Functions
效

此汤补中益气、消积止渴、清心明目