

尚锦文化

高手系列

1

梁琼白的 懒人汤

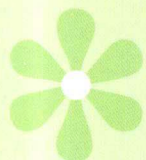
梁琼白 著

排骨汤 鸡汤 牛肉汤 素汤 西式汤



中国纺织出版社

尚锦文化



尚锦图书

伴你健康每一天



作者简介

Author

梁琼白

Liang Qiong-bai

广西容县人

从事烹饪教学及写作25年

▶ 著作

《花小钱过生活》、《懒人菜》、
《两人伙食》、《面条儿》、《一块
饼》等作品百余册



梁琼白的

懒人汤

梁琼白 著



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

梁琼白的懒人汤/梁琼白著. —北京: 中国纺织出版社, 2006.1

(高手系列)

ISBN 7-5064-3598-5

I. 梁… II. 梁… III. 汤菜—菜谱 IV. TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第136180号

《梁琼白教你懒人煮汤》梁琼白著

本书中文简体版由中国纺织出版社独家出版发行。本书内容未经出版者书面许可, 不得以任何方式或手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号: 图字01-2005-6133

策 划: 尚锦文化 责任编辑: 范琳娜
装帧设计: 姚 春 阳 责任监印: 初全贵

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>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2006年1月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 6

字数: 49千字 定价: 25.00元

ISBN 7-5064-3598-5/TS · 2087

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换

序 Preface

我总觉得一顿饭如果光有菜而没有汤的话，再丰盛都算不上完整，哪怕再简单也要备上一汤才算齐全，所以中国人吃饭没有汤是不行的。

但是对忙碌的上班族来说，煮一锅汤鲜味浓的好汤有时候比做菜的时间还长，如果每次都因陋就简应付了事，又不免减低了用餐的情趣，像我自己就是宁可没有菜也要有汤的人，因为一锅好汤有时候也是很好的菜。为了不错过餐餐都有汤的需求，所以我想出了懒人煮汤的方法，帮我解决了多年来没时间慢火炖汤的困扰。

我的秘诀是利用比较空闲的时间，把一些需要长时间才能炖好的食材，煮到八分熟，然后放凉了分成小包冷冻。因为材料已经熟软，所以即使经过冰冻也无损它原有的鲜美，但是再度加热的时间却缩短很多，而新加入的配料又能满足新鲜的口感。多年来我并没有多花很多时间，却可以随时享用最鲜美的汤品。

为了享受不同的口感和均衡不同食材的营养，这本汤谱包括了很多可以煮汤的材料，而这些食材又是随处可见，且物美价廉的。任何一道汤品都能让喜欢喝汤的人用最少的时间、最便宜的预算达到最好的效果，如果你也是“无汤不成饭”一族，那么这本书是最好的参考，让你喝好汤、做好汤都是轻而易举的小事。煮汤，真的不麻烦。

梁曉白





目 录

Contents

如何制作高汤6

排骨汤

蔬菜排骨汤	9
萝卜排骨汤	10
西洋菜排骨汤	12
黄豆芽排骨汤	14
海带排骨汤	16
鲜笋排骨汤	18
苦瓜排骨汤	20
金针排骨汤	22
梅干菜排骨汤	24
干豆排骨汤	25
莲藕排骨汤	26

鸡汤

山药鸡汤	30
芥菜鸡汤	32
竹笋鸡汤	33
南瓜鸡汤	34
菜脯鸡汤	36
菠萝苦瓜鸡汤	38
瓜仔鸡汤	40
冬瓜鸡汤	42
蛤蜊鸡汤	44
香菇鸡汤	46
番茄贡丸汤	47



鱼片豆苗汤	48
番茄山药汤	50
酸菜鱿鱼汤	52
猪肝汤	54
蛤蜊冬瓜汤	56
油条蚬黄羹	58
香菜鸭血羹	60
鲜鱼羹	62
酸辣汤	63

牛肉汤

罗宋牛肉汤	65
萝卜牛腩汤	66
清炖牛肉汤	68
番茄牛肉汤	70
当归牛腩汤	71
牛肉细粉汤	72
莲藕牛腩汤	74
果汁牛腩汤	76
鲍菇牛肉汤	78
蔗汁牛肉汤	80



素汤

藕杞长生汤	83
四宝素汤	84
素四喜	85
山药清汤	86
香菇白菜羹	87

西汤

玉米浓汤	89
洋葱浓汤	90
海鲜浓汤	92
蘑菇浓汤	94
豌豆浓汤	95



单位换算

1碗=500毫升	半茶匙=2.5毫升
1杯=240毫升=16大匙	1/4茶匙=1.25毫升
1大匙=15毫升=3茶匙	面粉1杯=120克
1茶匙=5毫升	色拉油1杯=227克

烹调中所用油为一般食用植物油,所用葱为小葱,如用大葱应酌量减少,正文中不再介绍。





How to prepare soup stock

如何制作高汤

- 骨头一定要焯烫，去除血水和腥味后小火熬煮
- 熬高汤的材料主要是肉块、鸡骨、鱼骨、猪骨
- 素高汤要小火熬两小时并过滤



高汤是指肉类或骨头，经过一段时间的熬煮后，去除杂质所留下的汤汁。

除了肉块之外，常用来熬煮高汤的材料还有猪骨、鸡骨和鱼骨3种，这些是荤高汤的原料；而素高汤以胡萝卜、圆白菜、香菇、海带、甘蔗和黄豆芽为原料。

猪骨熬成的高汤色泽较浓，气味较重，适合浓汤及火锅汤底用；牛骨汤则属于牛肉面之类的高汤，做菜的机会不多，惟一能派上用场的是麻辣火锅的汤底；鸡骨熬的高汤浓淡皆宜，鲜而不腻，清爽中带有骨香，不会造成喧宾夺主的效果，因此浓汤、清汤或任何烧烩，鸡骨高汤用途最广、效果最好。至于鱼骨，虽然鲜美，但难免带有腥味，只适用于海鲜类的烹调或海鲜汤，范围有限，取材也不广，通常是将剔除鱼肉后的鱼骨用油煎过，再加葱姜爆香，然后加水、料酒熬煮而成，而且并不像猪骨、鸡骨一样，可以只买骨头。





高汤的制作一定要经过氽烫、冲洗、熬煮的过程，正确的氽烫方法是将骨头放入冷水，用中火加热，让骨头内的血水慢慢流出，一旦水沸立即熄火，以免在高温状态下鲜味流失，氽烫后的水带有血水及腥味，必须舍弃。然后将附着在骨头上的泡沫冲净，放入沸水中，用小火慢慢熬至少半小时，就是基本的高汤了。时间更长一些也可以，如果时间不够，味道及浓度都差。也有用老母鸡、瘦肉、火腿熬的高级高汤，但成本太高，而且耗时，不够大众化，只适合少数高级酒席。



熬高汤要特别注意，氽烫过的骨头中间还是夹生的，如果再用冷水煮，未熟透的部分又会流出血水，仍会使汤汁混浊，所以一定要用开水。此外，盖上锅盖煮的高汤比较混浊，不盖锅盖则比较清，但这只是外观上的差别，口感并无两样。

素高汤的做法是将胡萝卜、圆白菜、香菇、海带、甘蔗和黄豆芽切碎、熬煮（可加盖），小火煨2小时后再过滤，就成为具有天然鲜味的素高汤了。

Soup

排骨高汤的熬制法

排骨汤

Rib Soup

材 料 Ingredients

猪肋骨1800克

姜1小块

做 法 Methods

1 猪肋骨剁小块(图1)。

2 锅内加水盖过排骨，煮沸(图2)。

3 捞出冲净泡沫(图3)，然后分成小袋打包(图4)。

4 也可用20杯水烧沸，放入排骨和姜片，淋1大匙料酒，小火煮20分钟，熄火后放凉(图5)，然后再分成小包装袋。





材 料 Ingredients

煮好的排骨汤	300克
土豆	1个
胡萝卜	1小根
番茄	2个
圆白菜	1/6棵

调味料 Seasonings

料酒	1大匙
盐	1茶匙
番茄酱	5大匙
糖	半大匙
水淀粉	3大匙

做 法 Methods

蔬菜排骨汤

Point

- 1 由于各种材料的软硬度不同，所以入锅的先后顺序也要不同，口感才会一致。
- 2 汤的黏稠度根据天气调整，夏天不要太稠，冬天则可以浓一点。

1 土豆、胡萝卜分别去皮、切小块，加3碗水同煮，10分钟后加入排骨及汤汁、番茄、圆白菜及所有调味料(水淀粉除外)。

2 待所有材料熟软，加入水淀粉勾芡，让汤汁微稠即可。

Soup

排骨汤

萝卜排骨汤



材 料 Ingredients

煮好的排骨汤300克
白萝卜1小根
香菜1棵

调味料 Seasonings

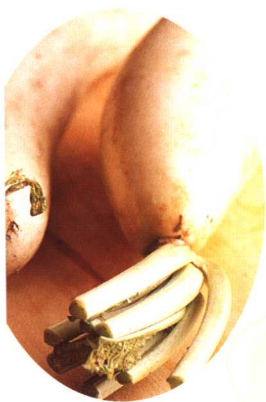
盐1茶匙
胡椒粉少许

做 法 Methods

- 1 萝卜去皮、洗净、切小块，加3碗水煮熟。
- 2 加入排骨及汤汁同煮，待所有材料熟软时加盐、胡椒粉调味，熄火后加入切碎的香菜即可。

Point

- 1 萝卜未煮熟之前不要加盐，否则不易烂，色泽也不白。
- 2 萝卜熄火后焖一下才容易熟透，所以煮到颜色变灰就可以熄火。





Soup

排骨汤

西洋菜排骨汤

材 料 Ingredients

煮好的排骨汤300克
西洋菜1把

调味料 Seasonings

盐1茶匙

做 法 Methods

- 1 将西洋菜的梗跟叶分开；排骨汤倒入锅内，放入西洋菜梗熬煮10分钟，让味道溶入汤内。
- 2 再放入排骨同煮，拣出菜梗，加入嫩叶煮熟，加盐调味即可。

Point

- 1 西洋菜有清凉退火的功能，并带有清香味，摘除的硬梗丢掉前熬汤，味道更香。
- 2 夏天是西洋菜的盛产季节，比较容易买到，而且价格便宜，其他季节比较少。



Soup

排骨汤

黄豆芽排骨汤



材 料 Ingredients

煮好的排骨汤300克
黄豆芽150克
姜2片

调味料 Seasonings

盐1茶匙

做 法 Methods

- 1 黄豆芽摘除根须，洗净。
- 2 排骨及汤汁加2碗水、姜片烧沸后，加入黄豆芽同煮，待熟软，加盐调味即可。



Point

- 1 黄豆芽有特别的香气，而且不受季节影响，是煮汤物美价廉的配料。
- 2 黄豆芽未煮以前，要用清水浸放冰箱冷藏，否则容易变色。