

# 《家庭滋补汤菜660例》

## 图书基本信息

书名：《家庭滋补汤菜660例》

13位ISBN编号：9787504461179

10位ISBN编号：7504461172

出版时间：2008-5

出版社：张建军 中国商业出版社 (2008-05出版)

作者：张建军 编

页数：239

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《家庭滋补汤菜660例》

## 内容概要

《家庭滋补汤菜》主要内容：其实煲汤没有什么难的，只要选对材料，掌握好火候，肯花时间和耐心就可以了。这个过程少了煎炒烹炸的狼狈，有的只是不容忽视的成就感，渗透出的功力有如太极推手，让你心情享受其中。

## 书籍目录

制好汤，有基础喝汤有益健康喝汤的注意事项汤的种类煲汤最好选用哪种器具？哪些器具最好别用？如何煮出一锅色、香、味俱全的好汤？清汤的制作要领普通清汤的制作方法高汤的制作方法白汤的种类及制作要领红汤的制作要领素汤的制作要领如何煲出饭店里奶样稠滑的鲜汤汤咸了如何变淡？制汤时如何选料不同的汤品要掌握好制汤的火候原料与冷水一起下锅，制汤用的水一次加足制汤时要掌握撇打浮沫的时机撇打浮沫的正确方法撇打浮沫的工具撇打浮沫时的注意事项汤中的调味品投放要适当荤清汤如何清制制荤清汤时的提清方法制汤时锅底垫几块猪骨可防糊锅如何掌握煲汤的时间？

第一章 畜肉类汤仔排萝卜汤黄豆芽肉丝汤榨菜肉丝汤醋椒里脊汤肉丝黄豆汤清炖狮子头小白菜丸子汤绣球肉丸汤时蔬肉丸汤蘑菇肉丁汤草菇肉片汤香菇肉片汤酥肉菜头汤清炖猪排汤海带排骨汤干豇豆排骨汤冬瓜玉米排骨汤鸡土冬瓜排骨汤黄豆芽排骨汤藕煨排骨汤莲藕排骨年糕汤凤梨苦瓜排骨汤白果小排汤罗汉果猪肉汤番茄土豆排骨汤红枣杏仁排骨汤芋头猪排汤凉瓜排骨汤土豆排骨汤紫菜绿豆排骨汤白肉酸菜粉条汤蕺菜丸子汤香菇豆芽丸子汤乡村连锅汤腐竹红枣瘦肉汤紫菜瑶柱瘦肉煲眉豆猪皮煲蝴蝶汉果猪蹄煲花生美容蹄猪脚茭白汤酸菜雪豆云手汤菜胆猪手煲松茸炖猪手蜜枣猪蹄煲清炖鱼蹄汤莴苣猪蹄汤干豇豆猪脚煲天麻红花猪脑汤苦藟肥肠汤肝膏汤竹笋肝膏汤猪肝菠菜汤萝卜猪肝汤猪肝豌豆苗汤白木耳滚猪肝汤枸杞菊花猪肝汤猪肝鲜笋汤笋片猪肝汤香菇猪肝汤黄瓜肝片汤冬菜腰片汤鸡土从腰片汤腰花木耳汤奶汤腰片清炖猪爪玉米猪手煲苦瓜猪手汤黄豆猪蹄汤银耳猪手羹蹄花汤酸菜血旺冰糖蹄髓煲海带肘子汤天麻炖猪脑南瓜蹄花汤酸菜蹄筋汤奶汤生蹄筋猪蹄筋黄豆汤腊肉炖萝卜腊肉绿豆汤酸辣刨猪汤汤爆肚头肚条汤汤泡肚花白果马蹄猪肚汤肝片汤白汤杂碎黄豆芽肉饼汤香芋肥肠煲清炖牛肉汤胡萝卜炖牛腩清炖牛尾汤酸茄牛尾咖喱牛筋煲枸杞牛鞭汤红汤牛肉乡村罗宋汤苦瓜牛肉羹苦瓜牛丸汤冬笋牛腩煲腊蹄炖红豆锅仔南瓜牛柳瓦罐牛鞭汤番茄牛肉丸汤清炖牛肉牛肉蔬菜汤牛腩莲藕汤淮杞炖牛肉豆沙牛肉汤雪蛤牛肉汤牛肉黄豆汤西湖牛肉羹(一)西湖牛肉羹(二)咖喱牛肉汤咖喱牛肉丸汤柠檬牛肉汤鲜菇牛肉丸汤冬菇牛肉汤牛肉枸杞海带汤番茄牛尾汤酸辣牛肉汤蔬菜牛尾汤银杏牛尾煲山药羊肉汤山药羊蹄汤余羊肝片汤鱼羊合鲜汤气锅羊肉汤沙茶羊肉煲辣子羊肉煲淮山枸杞羊肉汤当归羊肉沙锅卷心菜煲羊肉汤番茄红枣兔丝汤凤爪炖兔肉汤百合兔肉汤兔肉萝卜金菇汤陈皮狗肉煲萝卜干狗肉汤方笋腊味狗肉汤

第二章 禽肉类汤鲜鸡汤瓦罐鸡汤椰子鸡汤丝瓜鸡丸汤鸡茸魔芋煲鸡豆花汤干贝鸡豆花紫云豆花汤酸菜鸡豆花荷包鸡罐焖鸡口蘑肥鸡汤山珍炖鸡汤龙穿凤翼汤竹花冬瓜老鸡汤清蒸全鸡汤鼓汁鸡腿煲鱿鱼鸡柳煲葡汁鸡翅煲清汤鸡块粉条炖鸡块鸡块白菜汤栗子鸡汤洋葱鸡汤鸡肉猪肘冬笋汤枸杞红枣老汤鸡竹荪滋补老鸡汤归芪炖老母鸡板栗炖鸡汤白豆乌鸡汤薏米莲子乌鸡汤清蒸人参乌鸡汤黄芪猴头鸡汤乌鸡白凤尾菇汤咖喱鸡丁汤鲜黄花鸡丝汤酸辣鸡丝粉皮酸菜鸡丝汤菠萝鸡片汤茉莉花余鸡片龙井鸡片汤黄瓜鸡片汤枸杞头余鸡片鸡蒙口蘑汤鸡蒙竹荪汤茉莉玻璃鸡片余鸡茸豌豆奶油鸡块汤松茸鸡块汤洋参乌鸡汤石锅野参鸡沙参玉竹老鸡汤枸杞红枣乌鸡汤凤爪美肤汤凤爪冬菇汤花生鸡脚汤黑枣鸡脚汤鸡杂酸菜粉丝汤怀山鸡杂汤什锦鸡杂汤菠菜鸡肝汤余凤肝豆苗酸辣血旺汤鸭血豆腐汤虫草炖水鸭清炖鸭汤桂花炖鸭三莲鸭肉汤雪菜鸭汤酸辣鸭架汤莲藕鸭架汤豆腐鸭架汤清炖鸭舌余鸭心花榨菜鸭肝汤冬菜鸭肝汤冬瓜鸭脯汤余鸭羹汤泡萝卜炖老鸭汤参归健胃老鸭汤绿豆茯苓老鸭汤双耳煨土鸭清汤鸭掌苦藟鹅掌汤冬笋鹅掌汤水煮脆鹅片五香鸽脯煲鹿茸鸽汤云腿鸽汤枸杞鸽汤气锅鹌鹑桂圆炖鹌鹑雪耳南北杏鹌鹑汤牛肝菌蒸水蛋家常蛋汤虾币紫菜蛋汤黄瓜鸡蛋汤番茄蛋汤西红柿蛋花汤青菜豆腐鸡蛋汤丝瓜蛋汤苦瓜皮蛋汤丝瓜榨菜鸡蛋汤木樨蛋花汤金针蛋花汤香菜蛋汤炸蛋香菇汤芙蓉蛋汤菜花芙蓉蛋羹桂花豆瓣羹草菇鸡蛋汤苋菜蛋汤蘑菇菠菜鸡蛋汤竹荪云片鸽蛋汤灵芝鹌鹑蛋汤竹荪鹌鹑蛋汤鹌鹑蛋鸡丝汤虾茸鸽蛋汤清汤燕菜珍珠燕窝汤清汤琵琶燕绣球燕菜清汤芙蓉燕菜鸡汤燕菜冰糖燕菜

第三章 水产类汤第四章 蔬菜类汤第五章 豆制品类汤第六章 食用菌类汤第七章 沙锅、火锅类第八章 各类甜汤

## 章节摘录

制好汤，有基础1. 喝汤有益健康多喝汤不仅能调节口味，补充体液，增强食欲，而且能防病抗病，对健康有益。无论是荤汤还是素汤，都应根据各人的喜好与口味来选料烹制，加掣对症喝汤”就可达到抗衰治病、清热解毒的“汤疗”效果。多喝骨汤抗衰老。人到中老年，机体的种种衰老现象相继发生，由于微循环障碍而导致心脑血管疾病的产生。另外，老年人容易发生“钙迁徙”而导致骨质疏松、骨质增生和股骨颈骨折等症。骨头汤中特殊养分——胶原蛋白，可疏通微循环并补充钙质，从而改善上述症状，延缓人体的衰老。多喝鸡汤防感冒。鸡汤特别是母鸡汤中的特殊养分，可加快咽喉及支气管黏膜血液循环，增加黏液的分泌，及时清除呼吸道病毒，可缓解咳嗽、咽干、喉痛等症状，对感冒、支气管炎等防治效果尤佳。多喝鱼汤治哮喘。鱼汤中尤其是鲫鱼、乌鱼汤中含有大量的特殊脂肪酸，具有抗炎作用，可防止呼吸道发炎，并防治哮喘的发作，对儿童哮喘病更为有益。鱼汤中的卵磷脂对病体的康复也很有利。多喝豆汤退风热。服用甘草生姜黑豆汤，对小便涩黄、风热入。肾等症，有一定治疗效果。多喝菜汤解体衰。各种新鲜蔬菜含有大量碱性成分并溶于汤中，常喝蔬菜汤可使体内血液呈正常的弱碱性状态，防止血液酸化，并使沉积于细胞中的污染物或毒性物质重新溶解后随尿排出体外。2. 喝汤的注意事项第一，饭前喝汤。喝汤的时间很有讲究，俗话说“饭前喝汤，苗条又健康；饭后喝汤，越喝越胖”，这是有一定道理的。饭前先喝几口汤，将口腔、食道润滑一下，可以防止干硬食品刺激消化道黏膜，有利于食物稀释和搅拌，促进消化、吸收。最重要的是，饭前喝汤可使胃内食物充分贴近胃壁，增强饱腹感，从而抑制摄食中枢，降低人的食欲。有研究表明：在餐前喝一碗汤，可以让人少吸收100，190千卡的热能。相反，饭后喝汤是一种有损健康的吃法。一方面，饭已经吃饱了，再喝汤容易导致营养过剩，造成肥胖；另外，最后喝下的汤会把原来已被消化液混合得很好的食糜稀释，影响食物的消化吸收。第二，最好选择低脂肪食物做汤料。要防止喝汤长胖，应尽量少用高脂肪、高热量的食物做汤料，如老母鸡、肥鸭等。如果用它们做汤料，最好在炖汤的过程中将多余的油脂撇出来。而瘦肉、鲜鱼、虾米、去皮的鸡或鸭肉、兔肉、冬瓜、丝瓜、萝卜、魔芋、番茄、紫菜、海带、绿豆芽等，都是很好的低脂肪汤料，不妨多选用一些。第三，喝汤速度越慢越不容易胖。美国营养学家指出，如果延长吃饭的时间，就能充分享受食物的味道，并提前产生已经吃饱的感觉。喝汤也是如此。慢速喝汤会给食物的消化吸收留出充足的时间，感觉到饱了时，就是吃得恰到好处时；而快速喝汤，等你意识到饱了，可能摄入的食物已经超过了所需要的量。第四，菠菜豆腐汤的潜在危害。菠菜豆腐汤是民间的传统家常汤菜，以其清淡爽口而深得人们喜爱。然而现代医学研究表明，菠菜和豆腐不应同时食用。虽然一直以来并无这样的饮食案例，但有时，危害是潜在的，不能用看得见的度来衡量，这里还是要提醒大家注意。第五，火锅汤好喝但易致痛风。吃完火锅再喝口热乎乎的汤是许多人的饮食习惯。但涮牛羊肉、海鲜的火锅汤不能喝，否则易患痛风。3. 汤的种类汤的种类很多，各地区的分类方法也不尽相同，名称也各异。（1）汤按制作原料的不同，可以分为荤汤和素汤两大类。荤汤指以动物性原料的肉、骨等与清水炖或煮制成的汤，如鸡汤、肉汤、骨头汤、鱼汤、蛋花汤等；素汤则用植物性原料制成，如海带汤、豆腐汤、紫菜汤、番茄汤、冬瓜汤、菠菜汤和米汤等。（2）按汤汁烹制火候的不同，分为滚汤、煲汤、炖汤、煨汤等。滚汤，是把水煮沸后，加上蔬菜肉类等汤料，再行煮滚一下，就可调味上碗饮用。滚汤最省时间，营养和鲜味都不错，不过也有人嫌其寒凉而不够清润滋补。煲（煮）汤，总是要经过二三小时慢火煮熬，才算煲好，一般来说，肉类都要原件入锅，先煲2小时，才捞起肉来切成大块，放回汤中再煲一小时，此外还要留意是先把水煮滚了才下煲汤材料，还可加些瑶柱、红枣之类同煲。至于炖汤，是用炖盅隔水来炖的汤菜，炖汤的肉类要预先氽水，洗净沥干，炖盅要上盖，封上纱纸以免炖时有水蒸气流失。煨汤则比炖汤火力更小，时间更长。在汤料的选择上，用来炖的一定不能用来煲，而煲汤时以选择质地细腻的沙锅为宜。总之，不论是烧、煮，还是炖、煨，制汤时都要根据原料的性质、烹调的要求、菜肴的档次灵活掌握。4. 煲汤最好选用哪种器具？哪些器具最好别用？在家里煲汤最好能使用较深且保温效果好的瓦煲，或是容量较大的陶锅、沙锅，另外，高压锅和焖烧锅也是不错的选择，但铝、铁和锡等容器最好别用。劣质的沙锅也不可使用，因其瓷釉中含铅，煮酸性食物时容易溶解出来，对身体有害。沙锅也称煲锅，其最大的特点是耐高温，经得住长时间的炖煮，因此需用小火慢慢煨煮出美味的材料，较适合用沙锅来煮。另外，因沙锅具有良好的保温性能，故煨制成的汤羹，鲜香浓郁，质地酥烂，原汁原味，而不失原有的营养成分。新买来的沙锅需要先用热水里外浸泡，再用小火煮一次米汤，这样可以增加沙锅的使用寿命。烧热的沙锅熄火后最好放在火头上令其自然冷却，不要直接放到温度低的台



面上以免突然受冷裂缝。如需要把汤煲直接摆上餐桌，下面一定要放隔热锅垫，而且不能是金属的。焖烧锅的最大特色是只需将材料放入内锅中煮沸，再放入外锅中焖熟就可以了。所以它比较适合烹煮较费时的材料，容易煮至熟软的材料不太适合。这种煲汤工具比较省心但效果不如明火瓦锅好。

5. 如何烹煮出一锅色、香、味俱全的好汤？要想煮出一锅好汤，烹制时就要注意以下几点：第一，煮肉类食材时先氽水。先将肉类食材放入沸水锅中氽烫片刻，不但能洗去泡沫及血水，还可起到除膻腥味的的作用。第二，干货原料要先泡发。干货原料用清水洗净，再泡发后，入锅煲时才易酥软。第三，沸汤下料。这样不但汤汁不易混沌，而且原料也不会粘在锅底。也可以用隔水加热的方法炖煮。第四，中途不能揭盖，不能加冷水，要一气呵成。

6. 清汤的制作要领种类：普通清汤和高汤（又称上汤、顶汤）特点：制作清汤的原料以老母鸡为主，适当选配猪肘、鸭、猪骨及鸡鸭骨架等。制汤原料的脂肪含量不宜过多，避免因脂肪乳化影响汤色，猪蹄、肉皮等也不宜选用，否则会影响汤汁的清澈度。此类汤适于中高档菜肴的制作。制作工艺：主料——洗涤——焯水洗净——加水烧沸——撇沫——小火炖煮——取头汤——扫汤——提清——成品——滤清——高汤制作要点：清汤的质量取决于制汤原料的质地、用料比例、火候的掌握、茸料品种及清制方法。制作时，要根据清汤的档次灵活掌握。

7. 普通清汤的制作方法普通清汤也称头汤、原汁汤或原汤，是首次制取而成的清汤。特点：汤味醇鲜，适用于炒、烩或烧等高档菜肴与一般汤菜。原料：老母鸡，也可用瘦猪肉或牛肉，适当加猪骨及鸡鸭架等，用料比例可以灵活掌握。制作方法：将制汤原料清理洗净后，加入沸水锅中焯水后冲洗干净，然后放入锅内加清水烧沸，立即转入小火，撇净浮沫，加入葱、姜、料酒，使汤始终保持微沸，汤面呈“菊花心”状，约煮3~4小时后将原料捞出，经过滤清或用红臊（即猪肉茸）提清后制成。

8. 高汤的制作方法特点：清澈见底而又鲜醇的汤汁。多用于制作高档汤菜。制作方法有提清（又称扫清）、滤清等。制作方法：烹制高级清汤，以一般清汤为基汁，将其过滤，除去不溶物；再将鸡肉或猪肉斩成茸泥状，加葱、姜、黄酒和适量清水稍泡，浸去血水，投入已过滤好的清汤中，用旺火加热，同时用手勺不断地顺一个方向搅动；待沸腾后，立即改用小火慢慢熬，使汤保持微沸状态（此时为90~95. C），令汤中的不溶物与鸡肉茸（又称白臊）或猪肉茸（又称红臊）黏结在一起而浮在汤面上，以使其其中可溶性蛋白质、氨基酸、含氮浸出物充分地分散到汤汁中。然后除去浮沫，则鲜汤澄清。如果需要更清的鲜汤，可以用这种“吊”过的汤为基汁，再按上述方法提炼1~2次。但吊制清汤时，不能提取过多，清汤提取过多，汤的鲜味会减少，浓度变淡，营养价值也会降低。

9. 白汤的种类及制作要领主要用于白色菜肴汤汁制作。种类：普通白汤（又称毛汤）和浓白汤（又称奶汤）制作工艺：主料——焯水洗净——加水烧沸——撇沫——旺火煨煮——成品。（1）浓白汤特点：色白，味鲜，浓度高，汤似乳。多用于烧、扒、炖等高档菜肴。制作原料：老母鸡、肥鸭、鸡鸭骨架、猪肘、猪蹄、猪骨等，有时还适当加入干贝、海米、火腿等。制作方法：将制汤原料清理洗净，放入冷水锅中用旺火加热，待汤将沸时，撇去汤面上的浮沫，加入葱、姜、料酒，烧沸后改用中火，使汤保持沸腾状态。加盖煮3~4小时，至汤色乳白、汤汁浓稠后，捞出肉泥和骨头，再用干净纱布滤去渣子即可。一般制得的汤汁是汤料的1~1.5倍。（2）普通白汤特点：呈乳白色，浓度不高，鲜味不足。制作方法：以制作头汤后的原料继续炖、煮而成。将制过浓白汤的原料加水再煮2~3个小时，至汤汁呈乳白色。也可在原料中加入鸡爪、猪骨、鸡架等原料一起同煮。多用于制作一般菜肴。

10. 红汤的制作要领红汤是高级汤汁之一，用老母鸡、鸭子、猪肘、猪蹄、火腿蹄子和蘑菇等加清水熬制而成。制作时，将鸡、鸭、肘、蹄等治净，放入水中用旺火烧开，撇打去浮沫，改用小火，再加蘑菇、料酒、酱油和胡椒面等，盖上盖（但勿过严），继续熬至汤浓稠时即成。此汤颜色浅红、口味醇厚，多作高级菜肴（特别是红烧、干烧等）的辅助汤汁，如红烧鱼翅、干烧鹿筋等。一般菜肴用到红汤时，也可在扫好的清汤中加入适量糖色制成，但红汤的颜色要根据成菜的要求掌握，糖色过多、色较深，会产生微苦味。

11. 素汤的制作要领素汤指用植物性原料加清水制作的鲜汤。其清鲜不腻，多用于制作素菜。制作素汤常选用富含蛋白质、脂肪等营养成分的植物性烹饪原料，如黄豆、黄豆芽、蚕豆、冬笋及菌类中的香菇、口蘑、竹荪等。可分为素清汤、黄豆芽汤及口蘑汤等。由于制作原料及火候运用的不同，制取的素汤在风味特点上也有差别。素清汤汤质要清澈鲜醇，在制作时就要用旺火烧沸，转小火或微火煮制，一般要煮2~3个小时。素白汤汤色要乳白、汤鲜味浓，制汤时要用旺火或中火沸煮，直到汤浓色白为止，煮制的时间视原料不同而不同。（1）素清汤（素什汤）。将鲜笋根部、香菇蒂、黄豆芽择洗干净放入锅内，加冷水旺火烧沸，转用微火使汤微沸（汤面呈菊花状）。约煮2~3个小时离火，滤去豆芽即可使用。素清汤口味鲜美，清爽利口。（2）黄豆芽汤。取新鲜黄豆芽择洗干净，漂净豆皮，用油煸炒至八成熟，即豆芽发软时，加开水加盖旺火焖煮30分钟左右，至汤浓色

## 《家庭滋补汤菜660例》

白时滤去豆芽即成。一般黄豆芽5千克，加水14千克，制汤12千克左右。此汤可作炒、烩、煮等白色菜肴和白汤菜的用汤。（3）口蘑汤。用温水将干口蘑反复揉搓刷洗，洗去泥沙及杂质，放入热水中焖泡至透。捞出放入锅内，再倒入澄清的泡口蘑原汁，加入冷水，用旺火烧滚后改小火，煮约2-3个小时，用洁布过滤即成。制出的汤汤汁澄清，香醇味美。干口蘑500克，加清水1500克，可制汤1200克左右。此汤用于烹制比较高级的烧菜和汤菜，如红烧甲鱼、口蘑锅巴汤等。

# 《家庭滋补汤菜660例》

## 编辑推荐

《家庭滋补汤菜》中生活实践证明：素食是人类最健康的饮食，如果暂时不能做到全素食，也要在日常饮食中保证以主食为主，荤菜尽量少吃，一餐一荤即可。毕竟，健康很重要！

# 《家庭滋补汤菜660例》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)