



# Chapter 1

## 西餐基礎高湯及湯品



## 學習目標

1. 了解西餐高湯內容與種類
2. 了解西餐高湯的製作要領
3. 了解湯的定義與分類方式
4. 了解湯的製備與裝飾



西餐之父艾斯可菲曾說：「高湯是法國料理中的一切，沒有它，什麼事都不能做；如果高湯做的好，剩下的工作就簡單，相反地，平淡無味的高湯，要有成功的結果，是難上加難」。由此可見，高湯在西餐的重要性。在西餐烹調領域中，必須先會製作好的高湯，才能奠定西餐料理的基礎。



## 第一節 高湯的種類與內容

高湯雖不是獨立的一道菜，但卻是西餐中不可或缺的大功臣。高湯是將魚、雞、牛、小牛、羊、家禽或野禽類骨頭取下，加入調味蔬菜、香料、水，經長時間的慢火燉煮，取其具獨特香味的濃郁湯汁，作為烹調菜餚的基礎。法文高湯「fond」，意指「基礎」，明確地指出好的高湯能成就好的湯、醬汁或菜餚，因此稱高湯為西餐的基礎。在製作高湯之前，必須先瞭解其種類與適合用哪些食材，才能烹調出正確的高湯。

### 一、高湯的種類

高湯的種類，依顏色可區分為白高湯（White stock）、褐高湯（Brown stock）兩大類；另外，以主食材類別則可分為牛或小牛高湯（Beef or veal stock）、雞高湯（Chicken stock）、魚高湯（Fish stock）、蔬菜高湯（Vegetable stock）等四大類。

### 二、高湯的內容

高湯的材料，包括四大部分：骨頭、調味蔬菜、調味香料及酸性食材。

#### （一）骨頭（Bones）

包括魚、家禽類、野禽類、牛骨、小牛骨及羊骨頭等。

#### （二）調味蔬菜（Mirepoix）

調味蔬菜除了洋蔥、西芹、胡蘿蔔外（圖1），為增加香味，會依高湯的種類，再加入青蒜、洋菇或番茄等蔬菜。另外，為避免高湯顏色混濁或維持淡色時，可使用白色調味蔬菜（White Mirepoix），例如洋蔥、西芹和洋菇等（圖2）。



▲ 圖1 調味蔬菜中的基本蔬菜，包含洋蔥、西芹、胡蘿蔔。



▲ 圖2 白色調味蔬菜，包含洋蔥、西芹、洋菇。

第一章

第二章

第三章

第四章

第五章



圖3 香料束



圖4 香料袋指的是將乾燥香草或香料如丁香粒、胡椒粒，以紗布包裹。



圖5 葡萄酒、檸檬、番茄等，均是常用的酸性食材。

### (三) 調味香料 (Seasoning & Spices)

為使高湯產生獨特的香味，將百里香、巴西利梗、胡椒粒、月桂葉、蒜頭等新鮮或乾燥的香草、香料綁在一起，即為香料束 (Bouquet garni) (圖3)。將細碎乾燥香草或香料，如丁香粒、胡椒粒，以紗布包裹或放入棉質小袋中稱為調味香料袋 (Sachet) (圖4)，再放入湯汁烹煮。香料束或香料袋可用細棉繩綁在鍋柄，方便隨時移除。不過，加入調味香料的烹煮過程中，不能加鹽，以避免湯汁渾濁，且勿讓香料的香氣，掩蓋了高湯主體的氣味。

### (四) 酸性食材 (Acid products)

常用的酸性食材 (圖5)，有葡萄酒、檸檬、番茄；酸性食材有助於分解結締組織，萃取出骨頭的主體風味。



## 第二節 高湯的製作要領

正確的烹煮高湯，才能萃取出食材中的精華，做出最佳風味的高湯，其要領如下：

1. 選擇新鮮的食材。
2. 適當的食材比例，如骨頭：調味蔬菜：水 = 1：1/5：2；  
調味蔬菜的比例，如洋蔥：西芹：紅蘿蔔 = 約為 2：1：1。
3. 骨頭須事先以流動的清水清洗，以去除血水和汙穢。
4. 骨頭切割成適當大小，約 8～10 公分。
5. 川燙步驟：冷水蓋過骨頭，加熱煮沸，以去除血水與腥味，煮沸後撈出骨頭，清洗乾淨。
6. 骨頭再放入鍋中，注入適當比例的冷水，小火慢煮 (Simmer)，不可沸煮，且不加蓋。烹煮白高湯的骨頭，不可浮出水面，以免湯汁上色。
7. 依不同食材的高湯與骨頭大小，進行正確時間烹煮。通常魚高湯熬煮不超過 45 分鐘，雞高湯所須時間為 3～4 小時，牛骨高湯則須 6～8 小時。



8. 加入調味蔬菜 (Mirepoix)、香料 (Herbs) 及辛香料 (Spices) 時，並非愈多愈好，避免強勁香味取代高湯的原始風味。
9. 烹煮過程中，須不時的撈除浮渣及浮油 (Skim the scum)。
10. 以鋪有數層紗布的濾網進行過濾；完成後，儘快隔水降溫，並以流動冷水快速冷卻高湯，放置於適當的容器密封，放入冰箱中冷藏。

## 一、高湯的製備

高湯依主要食材及色澤不同，可區分為魚高湯、雞高湯、蔬菜高湯、白色牛高湯、褐色牛高湯等五類。就完整製備程序歸納出共同製備原則，包括製備前須做好準備工作 (Mise en place)、調製過程中的製備方法 (Cooking method) 與標準烹煮時間 (Time)，如下表。

高湯類別	準備工作 (Mise en place)	製備方法 (Cooking method)	烹煮時間 (Time)
魚高湯 (Fish stock)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 洗淨魚骨。</li> <li>2. 魚骨切割。</li> <li>3. 進行川燙 (此步驟也可改為直接炒香魚骨，高湯味道會更濃郁)。</li> <li>4. 白色調味蔬菜切粗碎。</li> <li>5. 香料袋。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 將川燙過的魚骨置入冷水鍋內。</li> <li>2. 大火 (Boiling) 煮沸立即轉至中小火 (Simmer) 熬煮。</li> <li>3. 經常撈除浮渣。</li> <li>4. 加入白色調味蔬菜。</li> <li>5. 加入香料袋。</li> </ol>	45分鐘
雞高湯 (Chicken stock)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 川燙雞骨。</li> <li>2. 調味蔬菜切中丁。</li> <li>3. 香料袋。</li> <li>4. 香料束。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 川燙過的雞骨置入冷水鍋內。</li> <li>2. 先大火 (Boiling) 煮沸再轉至中小火 (Simmer) 熬煮。</li> <li>3. 經常撈除浮渣。</li> <li>4. 加入調味蔬菜。</li> <li>5. 加入香料袋或香料束。</li> </ol>	4小時
蔬菜高湯 (Vegetable stock)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 洗淨所有蔬菜。</li> <li>2. 蔬菜切成片。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 炒軟青蒜、洋蔥、大蒜。</li> <li>2. 加入調味蔬菜或番茄。</li> <li>3. 經常撈除浮渣。</li> <li>4. 大火 (Boiling) 煮沸再轉至中小火 (Simmer)，熬煮不超過30~45分鐘。</li> <li>5. 加入香料袋或香料束。</li> </ol>	30~45分鐘

接下表

接上表

- 第一章
- 第二章
- 第三章
- 第四章
- 第五章

高湯類別	準備工作 (Mise en place)	製備方法 (Cooking method)	烹煮時間 (Time)
白色牛(小牛)高湯 (White beef / Veal stock)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 將骨頭切割成拳頭般大小。</li> <li>2. 川燙骨頭。</li> <li>3. 調味蔬菜切大丁。</li> <li>4. 香料袋。</li> <li>5. 香料束。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 將切好的骨頭放至冷水鍋中。</li> <li>2. 大火(Boiling)煮沸再轉至中小火(Simmer)熬煮。</li> <li>3. 高湯烹煮結束前3~4小時再加入調味蔬菜熬煮。</li> <li>4. 加入香料袋或香料束。</li> </ol>	8小時
褐色牛(小牛)高湯 (Brown beef / Veal stock)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 將骨頭切成拳頭般大小。</li> <li>2. 川燙骨頭。</li> <li>3. 調味蔬菜切大丁。</li> <li>4. 香料袋。</li> <li>5. 香料束。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 骨頭烤上色。</li> <li>2. 塗上番茄糊烤上色。</li> <li>3. 加入調味蔬菜繼續烤。</li> <li>4. 將烤盤上殘留的牛骨精華去漬(déglacer)，倒入高湯桶熬煮。</li> <li>5. 大火(Boiling)煮沸再轉至中小火(Simmer)熬煮。</li> <li>6. 高湯烹煮結束前3~4小時再加入烤過的調味蔬菜熬煮。</li> <li>7. 加入香料袋或香料束。</li> </ol>	8小時



### 第三節 湯品的定義及分類方式

在瞭解高湯的製作過程後，即可進入湯品的領域。首先必須瞭解湯的定義及分類方式，對於之後衍生出的湯品，便能觸類旁通。

#### 一、湯的定義

湯的英文為Soup，法文為Potage，經由食材與高湯一起於鍋中燉煮後，產生具特殊風味的液體食物。在西餐中，大部分的湯品皆是由高湯調製而成，可使用的食材與樣式繁多，內容物豐富且味道厚實，所以西方用餐稱為「吃」湯，而非我們所言的喝湯，更是菜單中重要的一環。



## 二、湯品的分類

西餐之父艾斯可菲（Auguste Escoffier）最早將湯品分成清湯與濃湯兩大類，是僅能在正式餐宴中出現的湯品；後人再加以整理，區分特殊湯與國際湯兩大類。（圖6）

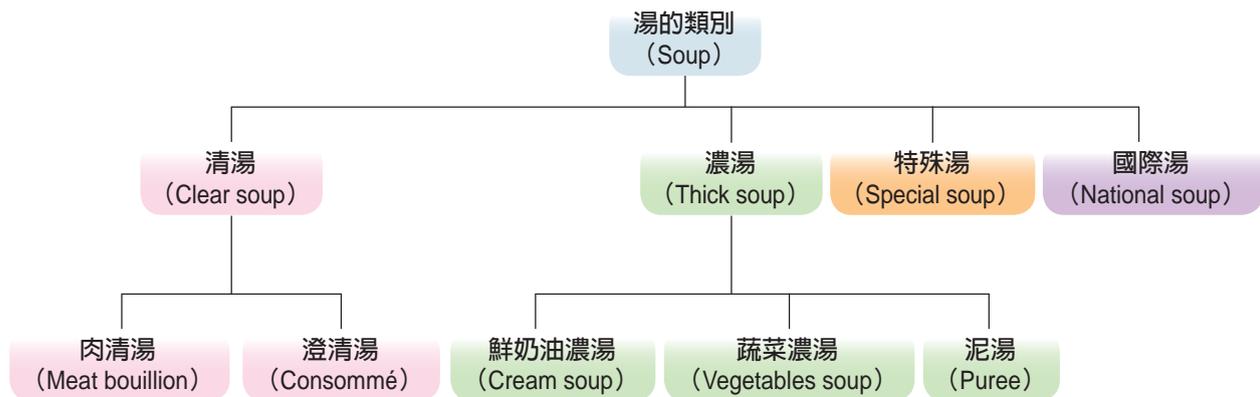


圖6 湯品分類圖。

### （一）清湯 (Clear soup)

此湯品未經稠化，外觀質地清澈。依製作方式，可分為兩大類：肉清湯、澄清湯。

1. 肉清湯（**Broth**、法文：**Bouillion**）：是將骨頭、瘦肉、水和香料一起放入湯鍋，經長時間慢煮，過濾出清澈濃郁的湯汁，並於湯內放入少許肉類、蔬菜作為湯底熬煮而成，例如蘇格蘭羊肉湯（**Scotch broth**）。
2. 澄清湯（**Consommé**）：質地清澈透亮，氣味香郁、口感香醇濃厚，是湯中極品。製作方法是將碎狀的肉類及調味蔬菜碎（例如焦化洋蔥片，增加顏色與香味），加入蛋白（具有淨化清湯的功能）、香料拌勻後，加入冷高湯燉煮出清澈濃郁湯汁，再過濾出湯色透明、無油脂、口感清甜、香味濃郁的清湯。為增加湯品的創意與口感，可在湯內添加蔬菜丁、海鮮、肉丸、魚丸等作為裝飾的用途，例如牛肉澄清湯（**Beef consommé**）、雞肉澄清湯（**Chicken consommé**）。

## (二) 濃湯 (Thick soup)

此湯的質地非透明狀，其稠度是經由稠化劑 (Thickening agents)，例如熟油糊 (Roux)、生油糊 (Beurre manie)、蛋液及其他澱粉類稠化而來。依製作方式，可分為以下三類：

1. 鮮奶油濃湯 (Cream soup)：將蔬菜先炒軟後，打成泥狀，再加入高湯烹煮，也可加入牛奶醬汁 (Béchamel) 或麵醬醬汁 (Veloute) 或鮮奶油蛋黃液 (Liaison) 稠化，例如玉米濃湯 (Cream of corn soup)。
2. 蔬菜濃湯 (Vegetables soup)：也可先將蔬菜炒軟，再加入適量馬鈴薯或油糊 (Roux) 以及鮮奶油 (Cream)，增加湯的稠度。
3. 泥湯 (Pureed soup)：將各式蔬菜炒軟後，放入食物處理機攪打成泥狀，可選擇含澱粉質高的蔬菜，其稠化效果來自食材本身的澱粉質，例如南瓜、青豆、馬鈴薯、山藥等，不須另加其他稠化劑。

## (三) 特殊湯 (Specialty soup)

採用特殊食材或獨特烹調法做出來的湯，不歸屬於清湯或濃湯。

1. 巧達湯 (Chowder soup)：源自於法國，盛行於美國。主要以魚類或海鮮類等食材，加上培根、馬鈴薯及洋蔥等蔬菜，煮至濃稠，且須加入牛奶或鮮奶油。巧達湯種類許多，如玉米巧達湯須吃得到整顆玉米粒。最有名的巧達湯為蛤蠣巧達湯，其可分新英格蘭巧達湯 (以奶油為湯底)、曼哈頓蛤蠣巧達湯 (以番茄為底)。
2. 海鮮濃湯 (Bisques)：源自法國，常用的海鮮有龍蝦、螃蟹、蝦與螯蝦等。基本上將烤過的甲殼類海鮮與炒香的蔬菜熬煮，再過濾而成，口感滑順且味道濃重。

## (四) 國際湯 (National soup)

深具某一地域或國家特色的代表湯品，只要提到此湯，便能讓人聯想到它所代表的國家或地域，例如蘇格蘭羊肉湯 (Scotch Broth)、匈牙利牛肉湯 (Hungarian beef goulash soup)、法國馬賽魚湯 (Bouillabaisse)、義大利蔬菜湯 (Minestrone)、美國蒜苗馬鈴薯冷湯 (Vichyssoise)、西班牙冷湯 (Gazpacho) 等。



### 三、湯的裝飾

湯的裝飾物（Garnish）具有畫龍點睛之效，可增添湯的香味、口感與美感。常用的裝飾物包括麵包丁（Crouton）、堅果類（Nuts）、鮮奶油（Cream）、香草（Herbs）、培根（Bacon）、餅乾類、蔬菜、蛋、起司等。

1. 麵包丁：將麵包、土司或法國麵包切成所需的各種形狀，再以油炸或塗上奶油烘烤等方式，上色，並於湯品服務前放入，可保持脆度，通常多放於泥湯或奶油濃湯上做裝飾。（圖7）
2. 堅果類：加入烤上色的堅果，例如南瓜子、松子、核桃片，用以增添湯的香味。
3. 鮮奶油：以無糖動物性鮮奶油（UHT cream）較常被使用。
4. 香草：湯品加入新鮮香草，以增添自然香味與美觀，例如巴西利碎、九層塔絲、蝦夷蔥碎、香菜葉等。
5. 培根：將培根片烤脆切碎或絲，灑於湯上。
6. 餅乾類：多以原味為主，以免影響湯的味道，例如玉米脆片、起司棒等。
7. 蔬菜：將蔬菜切成細絲狀，常見的有西芹、胡蘿蔔及青蒜等。
8. 蛋：可將蛋水煮切成蛋片或碎蛋，也可煎蛋皮，再切成蛋絲，灑於湯上。
9. 起司：多用起司粉或起司絲增添香味，也可用麵包切片灑上起司，焗烤上色作為裝飾。

裝飾物若含油脂，較不適宜放於澄清湯中。除了以上所提到的食材外，可以運用自己的創意，為精心製作的湯品增添不同的樣貌。

#### 實作範例：

- |                |                  |
|----------------|------------------|
| 1. 雞高湯（P16）    | 6. 雞肉澄清湯（P21）    |
| 2. 魚高湯（P17）    | 7. 玉米濃湯（P22）     |
| 3. 蔬菜高湯（P18）   | 8. 蒜苗馬鈴薯冷湯（P23）  |
| 4. 牛褐高湯（P19）   | 9. 曼哈頓蛤蠣巧達湯（P24） |
| 5. 蘇格蘭羊肉湯（P20） | 10. 義大利蔬菜湯（P25）  |



▲ 圖7 鮮蚶洋蔥濃湯，搭配麵包丁裝飾，在視覺與味覺上具有加分效果。

## 雞高湯 (Chicken stock) 容量 5L



### 材料

雞骨 4 公斤 (Chicken bone 4 kg)

冷水 8 公升 (Water 8 L)

### 調味香料

香料束 100 克 (Bouquet garni 100 g)

### 調味蔬菜

洋蔥 400 克 (Onion 400 g)

胡蘿蔔 200 克 (Carrot 200 g)

西洋芹 200 克 (Celery 200 g)

青蒜 1 支 (Leek 1 ea)

### 器具

綠砧板 1 個

高湯桶 2 個

湯杓 1 支

鋼碗 1 個

三角過濾網 1 支

紗布 1 張

### 作法



① 將雞骨川燙，取出沖水洗淨。

② 將調味蔬菜切中丁。



③ 將高湯桶注入冷水，放入雞骨，開大火煮滾後，轉為中小火。



④ 將浮渣撈除後，加入調味蔬菜和香料束。

⑤ 以中小火熬4小時。



⑥ 熬好後，用紗布過濾高湯即可。

### 不敗祕訣

1. 川燙雞骨與熬製高湯時，一律從冷水開始煮起。
2. 持續撈除浮渣，不攪拌，才可保持高湯的清澈。
3. 勿心急，用中小火慢慢熬煮，千萬勿大火沸煮。

## 魚高湯 (Fish stock) 容量 2L



### 材料

魚骨 1.5 公斤 (Fish bone 1.5 kg)  
冷水 2.5 公升 (Water 2.5 L)

### 調味蔬菜

洋蔥碎 120 克 (Onion chopped 120 g)  
蘑菇碎 120 克 (Mushroom chopped 120 g)  
西洋芹碎 60 克 (Celery chopped 60 g)  
紅蔥頭碎 25 克 (Shallot chopped 25 g)

### 調味香料

巴西利梗 3 支 (Parsley stem 3 ea)  
月桂葉 1 葉 (Bay leaves 1 pc)  
白胡椒粒 5 克 (White pepper corn 5 g)  
檸檬汁 30 毫升 (Lemon juice 30 ml)  
白酒 100 毫升 (White wine 100 ml)

### 器具

綠砧板 1 個  
紗布 1 張  
鋼碗 1 個  
高湯桶 2 個  
湯杓 1 支  
三角過濾網 1 支

### 作法



① 先將魚骨川燙，沖水洗淨。

② 將調味蔬菜切粗碎。



③ 將高湯桶注入冷水，放入川燙過的魚骨，開大火煮滾後，轉為中小火。



④ 將浮渣撈除後，加入調味蔬菜碎、調味香料、檸檬汁和白酒。

⑤ 以中小火熬45分鐘。



⑥ 熬煮好用紗布將高湯過濾，即可。

### 不敗祕訣

1. 一定要使用新鮮的食物原料。
2. 熬煮高湯不加湯蓋。
3. 食材重量比例約魚骨：冷水：調味蔬菜=1：2：1/5。

## 蔬菜高湯 (Vegetable stock) 容量 2L



### 材料

蔬菜油 50 克 (Vegetable oil 50 g)  
 青蒜碎 100 克 (Leek chopped 100 g)  
 高麗菜片 60 克 (Cabbage sliced 60 g)  
 番茄丁 60 克 (Tomato diced 60 g)  
 大蒜片 3 顆 (Garlic sliced 3 pc)  
 冷水 4 公升 (Water 4 L)

### 調味蔬菜

洋蔥片 100 克 (Onion sliced 100 g)  
 胡蘿蔔片 60 克 (Carrot sliced 60 g)  
 西洋芹片 60 克 (Celery sliced 60 g)

### 調味香料

香料包 1 袋 (Sachet depiced 1 pc)

### 器具

綠砧板 1 個  
 高湯桶 2 個  
 木匙 1 支  
 湯杓 1 支  
 鋼碗 1 個  
 三角過濾網 1 支  
 紗布 1 張

### 作法



① 熱鍋加入蔬菜油，將調味蔬菜炒軟。



② 陸續加入高麗菜等蔬菜，炒軟後加入冷水，轉大火煮滾，撈除浮渣加入香料包。



③ 中小火熬煮 30~45 分鐘，保持微滾。



④ 熬煮好後，用紗布將高湯過濾即可。

### 不敗祕訣

熬煮後的高湯，要立即冷卻，保持新鮮。

## 牛褐高湯 (Brown beef stock) 容量 4L



### 材料

牛骨頭5公斤 (Beef bone 5 kg)  
 冷水10公升 (Water 10 L)  
 新鮮番茄500克 (Fresh tomato 500 g)  
 番茄糊100克 (Tomato puree 100 g)  
 沙拉油100c.c. (Oil 100 c.c.)

### 調味蔬菜

洋蔥500克 (Onion 500 g)  
 胡蘿蔔250克 (Carrot 250 g)  
 西洋芹250克 (Celery 250 g)

### 調味香料

香料束1束 (Bouquet garni 1 pc)

### 器具

綠砧板 1 個  
 高湯桶 2 個  
 湯杓 1 支  
 鋼碗 1 個  
 三角過濾網 1 支  
 紗布 1 張  
 烤盤 1 個  
 木匙 1 支  
 夾子 1 支

### 作法



① 先將烤箱預熱200°C。  
 ② 將牛骨頭烤至褐色，約需1小時。



③ 將烤好後的骨頭放入高湯桶內，並注入冷水，備用。  
 ④ 先將烤盤裡的油過濾起來。



⑤ 取④濾出的油，將調味蔬菜炒至褐色，再加入番茄糊翻炒後備用。



⑥ 將烤盤加入少許的水，加熱去漬，然後倒入③開始加熱。  
 ⑦ 高湯煮滾後，撈除浮渣，加入⑤與香料束。  
 ⑧ 轉小火，持續微滾，熬煮8小時，需不時撈除浮渣。  
 ⑨ 熬煮後，先將骨頭移出，再用紗布過濾高湯即可。

### 不敗祕訣

1. 烤牛骨時，隔30分鐘翻面一次，使骨頭上色均勻，千萬勿烤焦，若有烤焦黑的部分一定要剝除！
2. 烤完牛骨後的油可過濾冷卻，當牛油使用。
3. 如果沒有番茄泥的話，可用番茄糊代替。

## 蘇格蘭羊肉湯 (Scotch broth) 2人份



### 材料

培根丁 120 克 (Bacon diced 120 g)  
 羊腿 300 克 (Lamb leg diced 300 g)  
 洋蔥小丁 60 克 (Onion small diced 60 g)  
 青蒜小丁 60 克 (Leek diced 60 g)  
 薏仁 75 克 (Barley 75 g)  
 胡蘿蔔小丁 60 克 (Carrot small diced 60 g)  
 白蘿蔔小丁 40 克 (Turnip small diced 40 g)  
 西洋芹小丁 60 克 (Celery small diced 60 g)  
 高麗菜小丁 60 克 (Cabbage diced 60 g)  
 雞高湯 1 公升 (Chicken stock 1 L)  
 鹽與胡椒適量 (Salt & Pepper)

### 配料

巴西利碎適量 (Parsley chopped)

### 器具

紅、白、綠色砧板各 1 個  
 冷開水 1 桶  
 單柄湯鍋 1 個  
 木匙 1 支  
 烤盤 1 個

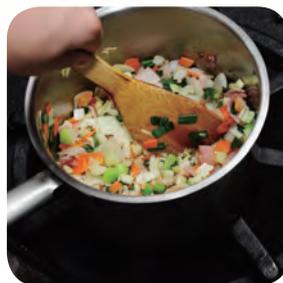
### 作法



① 薏仁先泡水30分鐘，備用。



② 將羊肉煎上色，再進烤箱烤熟，烤熟後待涼切小丁備用。



③ 湯鍋加熱，先將洋蔥、青蒜炒香後，再加入其他蔬菜炒軟。

④ 加入雞高湯開大火煮滾後，加入薏仁煮至軟化。



⑤ 快完成時，加入羊肉丁與巴西利碎，最後調味即可。

## 雞肉澄清湯 (Chicken consommé) 2人份



### 材料

雞胸肉 600 克 (Chicken drumsticks 600 g)  
 月桂葉 1 片 (Bay leaves 1 pc)  
 蛋白 6 顆 (Egg white 6 ea)  
 冰塊 250 克 (Ice cube 250 g)  
 雞高湯 1 公升 (Chicken stock 1 L)  
 焦化洋蔥半顆 (Onion brule 1/2 ea)

### 調味蔬菜

洋蔥丁 70 克 (Onion diced 70 g)  
 胡蘿蔔丁 40 克 (Carrot diced 40 g)  
 西洋芹丁 40 克 (Celery diced 40 g)  
 青蒜丁 30 克 (Leek diced 30 g)

### 配料

胡蘿蔔絲 35 克 (Carrot julienne 35 g)  
 西洋芹絲 35 克 (Celery julienne 35 g)  
 青蒜絲 35 克 (Leek julienne 35 g)

### 器具

紅、綠色砧板各 1 個  
 三角濾網 1 支  
 紗布 1 張  
 木匙 1 支  
 黑鐵鍋 1 支  
 夾子 1 支

### 作法



① 雞胸肉剝成泥。  
 ② 調味蔬菜切細碎與雞肉泥、蛋白、月桂葉與冰塊混和均勻。



③ 倒入雞高湯與 ① 混和均勻，以中大火加熱，用木匙不時的攪拌。



⑤ 肉餅成形後，在中間輕輕的開一個洞放入焦化洋蔥。



⑥ 小火慢煮 2 小時後，即可過濾高湯，過濾時不可壓榨肉餅，要讓高湯自動滲流。

⑦ 澄清湯表面的油，可用紙巾將油吸除，再用鹽調味即可。

⑧ 將裝飾物燙熟，放於湯杯中，倒入澄清湯即完成。

④ 待高湯溫度到達 75°C 時，切勿再攪拌，此時肉餅會漸漸成形，溫度必須保持小火慢煮的溫度。

### 不敗祕訣

1. 在肉餅形成前須不斷攪拌，避免肉泥黏鍋底而焦黑，影響風味。
2. 高湯約在 75°C 時，會開始形成肉餅，故熬製澄清湯時須特別注意溫度。
3. 過濾時勿擠壓肉餅，須讓湯自然滲透流出，避免湯品混濁。

## 玉米濃湯 (Cream of corn soup) 2人份



### 材料

#### 麵醬醬汁

奶油 60 克 (Butter 60 g)  
 麵粉 60 克 (Flour 60 g)  
 月桂葉 1 片 (Bay leaves 1 pc)  
 雞高湯 1 公升 (Chicken stock 1 L)

#### 奶油玉米湯

麵醬醬汁湯 1 公升 (Veloute soup 1 L)  
 奶油 30 克 (Butter 30 g)  
 玉米糊 200 克 (Corn puree 200 g)  
 鮮奶油 150 克 (Cream 150 g)  
 鹽與胡椒適量 (Salt & Pepper)

#### 調味蔬菜

洋蔥丁 40 克 (Onion diced 40 g)  
 胡蘿蔔丁 30 克 (Carrot diced 30 g)  
 西洋芹丁 30 克 (Celery diced 30 g)  
 青蔥丁 30 克 (Leek diced 30 g)

#### 配料

培根碎 (Bacon chopped)

### 器具

綠砧板 1 個  
 木匙 1 支  
 打蛋器 1 支  
 果汁機 1 台  
 單柄湯鍋 2 個  
 三角濾網 1 支  
 湯盤、底盤各 2 個

### 麵醬醬汁製作



① 取一湯鍋加熱，將奶油溶化加入月桂葉，加入麵粉炒成白油糊。



② 慢慢加入雞高湯，以打蛋器攪拌均勻後，煮滾。  
 ③ 轉小火慢慢煮20分鐘，最後過濾即可。

### 奶油玉米濃湯製作



④ 奶油加熱將調味蔬菜炒軟，加入麵醬醬汁煮滾後，用果汁機打成泥。  
 ⑤ 加入玉米糊泥回溫煮滾，加入鮮奶油後，鹽、胡椒調味。

### 不敗祕訣

1. 製作麵醬醬汁糊湯須不時的攪拌，避免燒焦。
2. 調製過程中，凡是有經過果汁機或食物調理機處理，都須再經過加熱才可出菜，符合衛生安全。

## 蒜苗馬鈴薯冷湯

(Vichyssoise / Potato and leek chilled soup) 2人份



### 材料

奶油 20 克 (Butter 20 g)  
 培根 60 克 (Bacon 60 g)  
 蒜苗白 120 克 (Leek white 120 g)  
 馬鈴薯丁 550 克 (Potato diced 550 g)  
 雞高湯 1 公升 (Chicken stock 1 L)  
 鮮奶油 120 毫升 (Cream 120 ml)  
 鹽與胡椒適量 (Salt & Pepper)

### 配料

香脆培根 2 片 (Crispy bacon 2 pc)  
 打發鮮奶油 150 毫升  
 (Whipped cream 150 ml)  
 白土司 1 片 (White toast 1 pc)

### 器具

綠、白砧板各 1 個  
 果汁機 1 台  
 打蛋器 1 支  
 木匙 1 支  
 鋼盆 2 個  
 單柄湯鍋 1 個  
 平底鍋 1 個  
 夾子 1 支  
 湯盤、底盤各 2 個

### 作法



① 先將湯盤放入冰箱冰鎮。

② 將奶油加熱炒香培根，加入蒜白與馬鈴薯，炒至半透明狀，加入高湯開大火煮滾後轉中小火，煮至馬鈴薯軟化。

③ 馬鈴薯軟化後，倒入果汁機打成泥後過濾，回溫加熱，加入鮮奶油、鹽、胡椒調味，倒入鋼盆隔冰降溫，備用。

### 配料

- ④ 培根烤脆，切碎。
- ⑤ 鮮奶油打發。
- ⑥ 土司去邊，切小丁，用平底鍋煎上色。
- ⑦ 將冷湯舀入冰鎮的湯盤，放上打發鮮奶油、培根碎、土司丁即可。

### 不敗祕訣

湯盤須先清洗擦乾，再封保鮮膜，入冷藏庫冰鎮。

## 曼哈頓蛤蠣巧達湯 (Manhattan clam chowder) 2人份



### 材料

蛤蠣 1 公斤 (Clam 1 kg)

冷水 1 公升 (Water 1 L)

奶油 20 克 (Butter 20 g)

培根小丁 35 克 (Bacon small diced 35 g)

洋蔥小丁 50 克 (Onion small diced 50 g)

番茄小丁 60 克 (Tomato concasse 60 g)

馬鈴薯小丁 100 克

(Potato small diced 100 g)

鹽與胡椒適量 (Salt & Pepper)

梅林辣醬油 (Worcestershire sauce )

胡蘿蔔小丁 35 克

(Carrot small diced 35 g)

西洋芹小丁 35 克

(Celery small diced 35 g)

青蒜小丁 35 克

(Leek small diced 35 g)

青椒小丁 35 克

(Green pepper small diced 35 g)

### 調味香料

月桂葉 1 片 (Bayleave 1 pc)

百里香 1 克 (Thyme 1 g)

### 器具

綠、紅砧板各 1 個

湯鍋 1 個

三角過濾網 1 支

紗布 1 張

木匙 1 支

夾子 1 支

湯盤、底盤各 2 個

### 作法



① 將蛤蠣放入冷水中，大火加熱煮至蛤蠣殼打開，將肉取出，湯汁用紗布過濾備用。



② 湯鍋加熱加入奶油後，加入培根與洋蔥炒香，再加入其他蔬菜與月桂葉、百里香炒香。



③ 加入蛤蠣高湯，開大火煮滾，再加入馬鈴薯丁與番茄，煮至馬鈴薯丁熟透，放入蛤蠣肉。



④ 快完成時，加入梅林辣醬油，最後鹽、胡椒調味即可。

### 不敗祕訣

煮過蛤蠣的高湯，需用紗布過濾兩次，避免沙子殘留，影響湯品的口感。

## 義大利蔬菜湯 (Minestrone) 2人份



### 材料

橄欖油 30 毫升 (Olive oil 30 ml)  
 培根丁片 40 克 (Bacon diced 40 g)  
 洋蔥中丁 40 克  
 (Onion medium diced 40 g)  
 大蒜碎 5 克 (Garlic chopped 5 g)  
 西洋芹丁 40 克 (Celery diced 40 g)  
 胡蘿蔔丁片 40 克 (Carrot paysanne 40 g)  
 高麗菜丁片 60 克  
 (Cabbage paysanne 60 g)

番茄丁 60 克 (Tomato diced 60 g)  
 馬鈴薯丁片 70 克 (Potato diced 70 g)  
 月桂葉 2 片 (Bay leaves 2 pc)  
 番茄糊 40 克 (Tomato paste 40 g)  
 雞高湯 1.5 公升 (Chicken stock 1.5 L)  
 牛膝草 5 克 (Marjoram 5 g)  
 九層塔 5 克 (Basil chop 5 g)  
 義大利麵 35 克 (Spaghetti 35 g)  
 百里香 少許 (Thyme)

### 器具

紅、綠、白砧板各 1 個  
 湯鍋 1 個  
 木匙 1 支  
 湯杯、底盤各 2 個

### 作法



① 將培根、洋蔥炒香後，加入其他蔬菜炒軟。



② 加入番茄糊，轉小火慢慢炒出香味。



③ 加入雞高湯，煮滾後加入馬鈴薯丁片與折短的義大利麵，約煮 20 分鐘。



④ 調味，最後加入牛膝草或百里香及九層塔碎。



## 食尚玩家

### 來碗鮮美的馬賽魚湯吧～

提及知名的馬賽魚湯，得先從神話與歷史談起。希臘神話中，有夫之婦維納斯（Venus）與戰神（Mars）暗通款曲，被夫婿火神（Vulcan）發現，爲了安撫夫婿被迫戴綠帽的壞情緒，女神維納斯便精心烹調魚湯來哄騙丈夫。

光憑這則神話，實在無法讓人信服，另一則比較符合史實的說法是西元前600年，希臘水手無意中在法國馬賽（Marseille）發現這道魚湯，並引進希臘的飲食文化，馬賽魚湯這道菜從此誕生，這也意謂著這道料理有長達2600年的歷史。

有趣的是，有些法國人認爲所謂的「馬賽魚湯」，根本是當地餐廳業者想出的噱頭，純粹出自招攬觀光客的商業考量，當地人根本沒嘗過這道菜。馬賽魚的由來眾說紛云，姑且不論魚湯到底是怎麼來的，這道佳餚的確已成爲馬賽的招牌菜。

法國南部馬賽魚湯，遠近馳名，湯鮮味美的好滋味，總教人唇齒留香。當地正宗馬賽魚湯餐廳中，首推Chez Michel，頂級湯頭要價50歐元，折合臺幣約2,000左右。Chez Michel 的門面不太起眼，但是料理一點都不馬虎，標榜所有漁獲都是現撈的新鮮食材，絕不採用冷凍海鮮或人工飼養的魚蝦。湯頭是以文火慢燉，加入地中海的獨特香料，如茴香、百里香、月桂葉、柑橘皮及番紅花，經過1個多小時的熬煮而成；主廚當著顧客的面前，俐落地將魚刺剔掉，淋上濃稠鮮美的湯頭，這就是一碗頂級的馬賽魚湯。品嚐馬賽魚湯，記得以法國麵包搭配大蒜蛋黃醬，風味更顯獨特。



## 重點整理

第一章

第二章

第三章

第四章

第五章

1. 高湯是指：將魚、雞、牛、小牛、羊、家禽或野禽類骨頭取下，加入調味蔬菜、香料、水，經慢火長時間燉煮，取其具獨特香味的濃郁湯汁，作為烹調湯與醬汁的基礎。
2. 高湯的種類，依照顏色可分為白高湯（White stock）、褐高湯（Brown stock）兩大類；

顏色區分	白高湯（White stock）、褐高湯（Brown stock）
主食材類別	牛或小牛高湯（Beef or veal stock）、雞高湯（Chicken stock）、魚高湯（Fish stock）、蔬菜高湯（Vegetable stock）

3. 高湯的材料：

骨頭（Bones）	包括魚、雞、家禽類、野禽類、牛骨、小牛骨及羊骨頭等。
調味蔬菜（Mirepoix）	基本蔬菜有洋蔥、西芹、胡蘿蔔。白色調味蔬菜（WhiteMirepoix）指的是洋蔥、西芹和洋菇。
調味香料（Seasoning & Spices）	是指百里香、巴西利梗、胡椒粒、月桂葉、蒜頭等新鮮或乾燥的香草和香料。
酸性食材（Acid Products）	常用的有葡萄酒、檸檬、番茄。

4. 高湯的製作要領

- (1) 取用新鮮的食材。
- (2) 食材比例，骨頭：調味蔬菜：水 = 1：1/5：2；而調味蔬菜的比例，洋蔥：西芹：紅蘿蔔 = 約為 2：1：1。
- (3) 骨頭切割成適當大小約 8~10 公分。
- (4) 冷水蓋過骨頭。
- (5) 先用大火煮沸，再轉小火慢煮（Simmer），不可沸煮。
- (6) 依高湯的類別，調整烹煮的時間。
- (7) 加入調味蔬菜（Mirepoix）、香料（Herbs）及辛香料（Spices）。
- (8) 烹煮過程中，不斷撈除浮渣及浮油（Skim the scum）。
- (9) 以數層紗布做為濾網，進行過濾。
- (10) 儘快以流動冷水隔水快速冷卻高湯。
- (11) 放置於適當的容器密封，置於冰箱冷藏。

5. 高湯的製備：包括製備前須事先做好的準備工作（*Mise en place*）、調製過程中的製備方法（*Cooking method*）與標準烹煮時間（*Time*）。
6. 湯是指食材與高湯於鍋中經燉煮後，產生具特殊風味的液體食物。
7. 湯的分類：可分為清湯（*Clear soup*）、濃湯（*Thick soup*）、特殊湯（*Special soup*）、國際湯（*National soup*）等四大類；清湯可分為肉清湯（*Broth*）、澄清湯（*Consommé*）；濃湯（*Thick soup*）可分為鮮奶油濃湯（*Cream soup*）、泥湯（*Puree soup*）。
8. 肉清湯（*Broth*、法文：*Bouillion*）是將骨頭、瘦肉、水和香料一起放入湯鍋，經長時間慢煮，過濾出清澈濃郁的湯汁，並於湯內放入少許肉類、蔬菜作為湯底熬煮而成。
9. 澄清湯（*Consommé*）製作，是將切成碎狀肉類及調味蔬菜碎加入蛋白、香料拌勻後，加入冷高湯，經長時間燉煮出湯色透明、無油脂、口感清甜、香味濃郁的清湯。
10. 濃湯（*Thick soups*）稠度乃是經由稠化劑（*Thickening agents*），如熟油糊（*Roux*）、生油糊（*Beurre manie*）、蛋液及其他澱粉類稠化而來。
11. 鮮奶油濃湯（*Cream soup*）：可將蔬菜打成泥狀後加入高湯烹煮，也可加入牛奶醬汁（*Béchamel*）或麵醬汁（*Veloute*）或鮮奶油蛋黃液（*Liaison*）稠化。
12. 蔬菜濃湯（*Vegetables soup*）：通常會先將蔬菜炒軟，再加入適量馬鈴薯或油糊（*Roux*）及鮮奶油（*Cream*）以增加湯的稠度。
13. 泥湯（*Pureed soup*）：將各式蔬菜炒軟後，放入食物處理機攪打成泥狀，可選擇含澱粉質高的蔬菜。
14. 巧達湯（*Chowder soup*）：凡是將食材切丁或塊狀，煮成濃稠狀，且加入馬鈴薯、鮮奶油、奶油的濃湯，均可稱為巧達湯。
15. 海鮮濃湯（*Bisques*）：是用甲殼類海鮮製作而成的濃湯。
16. 國際湯（*National soup*）深具某一地域或國家特色的代表湯品，通常只要提到此湯便讓聯人想到它所代表的國家或地域。
17. 湯品的裝飾具有畫龍點睛，增添美感的效果，湯品常用的裝飾物包括麵包丁（*Crouton*）、堅果類、鮮奶油、香草、培根、餅乾類、蔬菜、蛋、起司等。麵包丁是將麵包、土司或法國麵包切割成所需的各式形狀，經油炸或塗上奶油後，進烤箱烘烤使其上色，並於湯品服務前，才將其加入做裝飾。



# 自我評量

第一章

第二章

第三章

第四章

第五章

## 一、選擇題

- ( ) 1. 製作澄清湯時，下列何種食材是凝結湯內蛋白質的重要元素？(A) 絞肉 (B) 調味 (C) 蛋白 (D) 香料
- ( ) 2. 下列何者並非國家湯？(A) 匈牙利牛肉湯 (B) 曼哈頓巧達湯 (C) 法國馬賽魚湯 (D) 義大利蔬菜湯
- ( ) 3. *Mise en place* 是指？(A) 事前準備工作 (B) 烹調過程 (C) 儲存的地方 (D) 廚房
- ( ) 4. 濃湯的稠度是加入下列何者所產生的？(A) 牛奶 (B) 蔬菜 (C) 澱粉 (D) 奶油
- ( ) 5. 湯的濃稠往往需要加入稠化物，下列何者不是稠化物？(A) *Veloute* (B) *Roux* (C) *Liaison* (D) *Tomato*
- ( ) 6. 高湯製作要領中，骨頭：調味蔬菜：水比例為？(A) 1：1/5：2 (B) 2：1：1 (C) 1：1：2 (D) 1：2：3
- ( ) 7. 褐高湯 (*Brown stock*) 的褐色，是因加熱產生何種變化所致？(A) 凝固作用 (B) 膠化作用 (C) 焦化作用 (D) 蒸氣作用
- ( ) 8. 白高湯在備製過程中要避免加入什麼食材，才不會使高湯顏色變深？(A) *Carrot* (B) *Leek* (C) *Onion* (D) *Tunipe*
- ( ) 9. 採用特殊食材或獨特烹調法所製作出的湯，就稱為？(A) *Clear soups* (B) *Thick soups* (C) *Specialty soup* (D) *National soup*
- ( ) 10. 將所有蔬菜用果汁機打成泥，加入番茄汁，冰鎮後飲用，是下列哪道湯品的做法？(A) *Vichyssoise* (B) *Bisques* (C) *Gazpacho* (D) *Pureed soup*
- ( ) 11. 下列何者並非鮮奶油濃湯 (*Cream of soup*) 的稠化劑？(A) *Veloute* (B) *Roux* (C) *Bechamel* (D) *Liaison*
- ( ) 12. 泥湯 (*Puree soup*) 所使用的食材何者較不恰當？(A) *Sweet potato* (B) *Bamboo shoots* (C) *Green pea* (D) *Potato*

- ( ) 13. 為增加清湯 (Consommé) 之創意與口感，可在湯內添加裝飾物，下列何者不宜加入？(A) 蔬菜丁 (B) 海鮮 (C) 肉丸 (D) 鮮奶油
- ( ) 14. 美國蒜苗馬鈴薯冷湯 (Vichyssoise) 的主要食材，下列何者為是？(A) Potato & Leek (B) Potato & Bacon (C) Leek & Chicken stock (D) Leek & Cream
- ( ) 15. 以海鮮與鮮奶油烹煮，並攪碎成泥的一種濃湯，以上敘述是形容哪一道湯？(A) 馬賽魚湯 (B) 海鮮濃湯 (C) 曼哈頓蛤蠣巧達湯 (D) 海鮮清湯
- ( ) 16. 曼哈頓蛤蠣巧達湯 (Manhattan clam chowder) 與新英格蘭巧達湯 (New England clam chowder) 最大的不同，是在於添加了哪種食材？(A) Tomato (B) Potato (C) Cream (D) Clam
- ( ) 17. 下列哪道湯品需加入焗燒後的白蘭地提香？(A) Scotch broth (B) Chicken Consommé (C) Bisques (D) Hungarian beef goulash soup
- ( ) 18. ①將浮渣撈除，加入調味蔬菜；②雞骨川燙，沖水洗淨；③過濾高湯，隔水降溫；④注入冷水，開大火熬煮，請將正確熬煮高湯順序排列出來。(A) ①②③④ (B) ①③②④ (C) ②④①③ (D) ②④③①
- ( ) 19. 下列哪道湯品在完成前不需經過果汁機打碎成泥狀？(A) 玉米濃湯 (B) 新英格蘭巧達湯 (C) 海鮮濃湯 (D) 蒜苗馬鈴薯濃湯
- ( ) 20. 下列何者並非白色調味蔬菜？(A) Mushroom (B) Celery (C) Onion (D) Carrot

## 二、問答題

1. 請列出基本高湯的項目。
2. 請寫出香料束與香料袋的不同之處。
3. 湯有分哪四大類，其代表的湯有哪些請寫出來。

第一章

第二章

第三章

第四章

第五章