

0余道超级好菜·全彩图版菜谱惊艳登场

食谱帮你玩转 **大厨房**

美美大厨房

4

百味好汤

与所有热爱美食、
追求健康的朋友
共同分享的

超值食谱

“大厨房”工作室◎著
江西科学技术出版社

书里有 **104** 款超级好汤哦

清汤、浓汤、靓汤、甜汤、日韩南洋汤
好学又好做，一起尝鲜去

美美大厨房 ④

百味好汤

“太厨房”工作室 著 BAIWEIHAOTANG

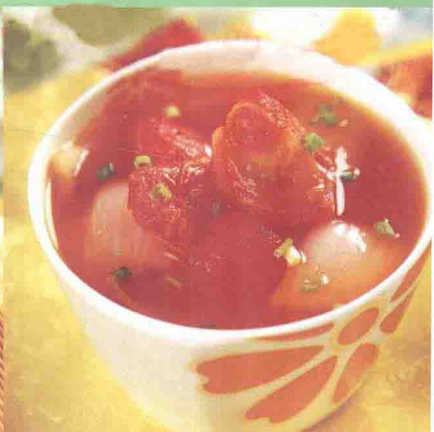
用最诚的心为最亲爱的家人煲

放松他疲惫的身体

温暖他倦怠的心灵

一起守护**最温暖、最安全**的港湾——家

江西科学技术出版社





图书在版编目 (CIP) 数据

美美大厨房/“大厨房”工作室著. —南昌: 江西科学技术出版社, 2006.9
ISBN 7-5390-2896-3

I. 美… II. 大… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第092490号

网址: [http:// www.jxkjcs.com](http://www.jxkjcs.com)

赣科版图书代码: ZK2006113

选题序号: 06122—101

美美大厨房 “大厨房”工作室 著

出版 江西科学技术出版社
发行 南昌市蓼洲街2号附1号
社址 邮编: 330009 电话: (0791)6623491 6639342(传真)
印刷 北京市雅彩印刷有限责任公司
经销 各地新华书店
开本 787mm × 1092mm 1/24
字数 522千字
印张 30
印数 5000册
版次 2006年9月第1版 2006年9月第1次印刷
书号 ISBN 7-5390-2896-3/TS · 161
定价 120元 (全套10册)

(赣科版图书凡属印装错误, 可向出版社发行部或承印厂调换)



C 目录 CONTENTS



PART 1 清汤快快煮 4

- 5 西红柿洋葱汤
- 6 牛蒡香菇汤
- 7 板栗白菜汤
- 9 茼蒿腰花汤
- 10 西红柿鱼丸汤
- 11 沙茶韭菜煮鸭血
- 12 沙锅鲫鱼汤丸子
- 13 青城仙斋
- 15 酸菜大肠汤
- 16 草菇丝瓜肉片汤
- 17 百合冬瓜煮蛤蜊
- 19 苦瓜香菜皮蛋汤



PART 2 浓汤滋味醇 20

- 20 西兰花浓汤
- 21 芦笋浓汤
- 22 奶汤炖江团
- 23 太极鳕鱼羹
- 25 豆腐苕菜羹
- 26 油条煮牡蛎
- 27 鳕鱼白玉羹



PART 3 靓汤慢慢煲 28

- 29 玉米煲老鸭
- 30 黄豆银耳鲫鱼汤
- 31 芝麻黑豆泥鳅汤
- 33 黄豆木瓜汤
- 34 鱼羊烩鲜汤

- 35 山楂墨鱼煲猪蹄
- 37 木瓜花生猪尾汤
- 38 黑鱼冬瓜汤
- 39 山药炖排骨



PART 4 甜汤养颜 又润心 40

- 40 绿豆藕汤
- 41 青苹果炖芦荟
- 43 红小豆煲南瓜
- 44 杏仁荸荠银耳煲



PART 5 异域汤品 学一手 45

- 45 法式奶油蘑菇汤
- 47 南洋肉骨茶
- 48 俄罗斯总汇





一 清汤快快煮 49

- | | |
|-----------|----------|
| 49 海带栗子汤 | 50 豆腐丸清汤 |
| 49 马蹄空心菜汤 | 51 清汤鱼条 |
| 49 鱼片蛋花汤 | 51 竹笋火腿汤 |
| 50 海蜇荸荠汤 | 51 鸡丝芦笋汤 |
| 50 豆腐海带汤 | 52 腰片清汤 |



二 浓汤滋味醇 54

- | | |
|-----------|-------------|
| 54 珍珠豆腐羹 | 55 海鲜豆腐汤 |
| 54 山药浓汤 | 56 蔬菜维生素汤 |
| 54 西红柿鱼尾汤 | 56 酸辣魔芋汤 |
| 55 黄豆木瓜浓汤 | 56 萝卜豆酱汤 |
| 55 奶汤藕块 | 57 西红柿豆腐鱼丸汤 |



三 靓汤慢慢煲 59

- | | |
|-----------|------------|
| 59 红枣泥鳅汤 | 61 青木瓜牛肉汤 |
| 59 莲子猪心汤 | 61 玉竹白果煲猪肚 |
| 59 四宝素汤 | 61 蒜头鸡汤 |
| 60 黄花菜排骨汤 | 62 菠萝苦瓜鸡汤 |
| 60 咸鱼木瓜汤 | 62 豆腐鱼头汤 |
| 60 黄鳝金针菜汤 | 62 淮山枸杞煲水鸭 |



四 甜汤养颜又润心 65

- | | |
|------------|------------|
| 65 百合啤梨白藕汤 | 67 樱桃甜汤 |
| 65 绿豆蜂蜜汤 | 67 苦瓜苹果蜜枣汤 |
| 65 水果莲子羹 | 67 百合枣梨清润汤 |
| 66 菊花红枣汤 | 68 红薯南瓜汤 |
| 66 海带木瓜煲绿豆 | 68 蘑菇浓奶汤 |
| 66 竹蔗淮山汤 | 68 沙参绿豆煲 |



五 异域汤品学一手 71

- | | | |
|---------|----------|----------|
| 71 巧达浓汤 | 71 桂圆酥皮汤 | 71 西式牛肉汤 |
|---------|----------|----------|

- | |
|-----------|
| 52 西洋菜排骨汤 |
| 52 冬瓜玉米汤 |
| 53 冬菇清汤 |
| 53 高汤白菜 |
| 53 芥菜肉片汤 |

- | |
|------------|
| 57 果蔬浓汤 |
| 57 鲜奶冰糖炖雪蛤 |
| 58 山东汤 |
| 58 苋菜鱼羹 |
| 58 泥鳅河虾汤 |

- | |
|-----------|
| 63 莲藕牛肉汤 |
| 63 山药炖乳鸽 |
| 63 木瓜百合鸡汤 |
| 64 瓦罐肚条 |
| 64 芥菜鸡汤 |
| 64 墨鱼油菜汤 |

- | |
|------------|
| 69 银耳百合煲 |
| 69 核桃牛奶煮豆浆 |
| 69 南瓜蘑菇汤 |
| 70 茅根玉米汤 |
| 70 西瓜薏米汤 |
| 70 百合冰糖蛋花汤 |

本书油温称谓以及计量单位的详解如下，正文中不再予以说明。

油温说明

做好一道菜，辨识油温是关键。下面是“大厨房”工作室为您总结的辨识油温的简易方法：

●三四成热油：油面较平静，无青烟和响声，下入材料后周围会出现少量气泡。

●五六成热油：油面微有青烟，油从四周向中间翻动，下入的材料周围会出现大量气泡。

●七八成热油：油面较平静，有青烟，用勺搅时有响声，下入的材料周围会出现大量气泡，并有轻微爆炸声。■

计量单位换算表

1小匙=3克=3毫升

1大匙=15克=15毫升

1杯=200毫升

1碗=300毫升

●少许=略加即可，如用来点缀菜品的香菜叶、红椒丝等。

●适量=依自己口味，自主确定分量，比如放盐的多少。

另外，烹调中所用的高汤，读者可依个人口味，选择鸡汤、排骨汤或是素高汤都可以。■

图文统筹：付娟娟 陈绪荣

范姝岑 刘志刚

版面设计：冯 静

美美大厨房 ④

百味好汤

“太厨房”工作室 著 BAIWEIHAOTANG

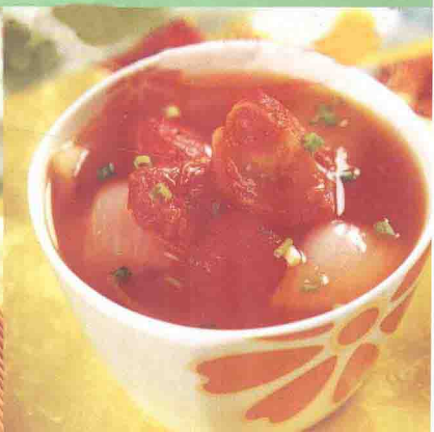
用最诚的心为最亲爱的家人煲

放松他疲惫的身体

温暖他倦怠的心灵

一起守护**最温暖、最安全**的港湾——家

江西科学技术出版社



C 目录 CONTENTS



PART 1 清汤快快煮 4

- 5 西红柿洋葱汤
- 6 牛蒡香菇汤
- 7 板栗白菜汤
- 9 茼蒿腰花汤
- 10 西红柿鱼丸汤
- 11 沙茶韭菜煮鸭血
- 12 沙锅鲫鱼汤丸子
- 13 青城仙斋
- 15 酸菜大肠汤
- 16 草菇丝瓜肉片汤
- 17 百合冬瓜煮蛤蜊
- 19 苦瓜香菜皮蛋汤



PART 2 浓汤滋味醇 20

- 20 西兰花浓汤
- 21 芦笋浓汤
- 22 奶汤炖江团
- 23 太极鳕鱼羹
- 25 豆腐苕菜羹
- 26 油条煮牡蛎
- 27 鳕鱼白玉羹



PART 3 靓汤慢慢煲 28

- 29 玉米煲老鸭
- 30 黄豆银耳鲫鱼汤
- 31 芝麻黑豆泥鳅汤
- 33 黄豆木瓜汤
- 34 鱼羊烩鲜汤

- 35 山楂墨鱼煲猪蹄
- 37 木瓜花生猪尾汤
- 38 黑鱼冬瓜汤
- 39 山药炖排骨



PART 4 甜汤养颜 又润心 40

- 40 绿豆藕汤
- 41 青苹果炖芦荟
- 43 红小豆煲南瓜
- 44 杏仁荸荠银耳煲



PART 5 异域汤品 学一手 45

- 45 法式奶油蘑菇汤
- 47 南洋肉骨茶
- 48 俄罗斯总汇





一 清汤快快煮 49

- | | |
|-----------|----------|
| 49 海带栗子汤 | 50 豆腐丸清汤 |
| 49 马蹄空心菜汤 | 51 清汤鱼条 |
| 49 鱼片蛋花汤 | 51 竹笋火腿汤 |
| 50 海蜇荸荠汤 | 51 鸡丝芦笋汤 |
| 50 豆腐海带汤 | 52 腰片清汤 |



二 浓汤滋味醇 54

- | | |
|-----------|-------------|
| 54 珍珠豆腐羹 | 55 海鲜豆腐汤 |
| 54 山药浓汤 | 56 蔬菜维生素汤 |
| 54 西红柿鱼尾汤 | 56 酸辣魔芋汤 |
| 55 黄豆木瓜浓汤 | 56 萝卜豆酱汤 |
| 55 奶汤藕块 | 57 西红柿豆腐鱼丸汤 |



三 靓汤慢慢煲 59

- | | |
|-----------|------------|
| 59 红枣泥鳅汤 | 61 青木瓜牛肉汤 |
| 59 莲子猪心汤 | 61 玉竹白果煲猪肚 |
| 59 四宝素汤 | 61 蒜头鸡汤 |
| 60 黄花菜排骨汤 | 62 菠萝苦瓜鸡汤 |
| 60 咸鱼木瓜汤 | 62 豆腐鱼头汤 |
| 60 黄鳝金针菜汤 | 62 淮山枸杞煲水鸭 |



四 甜汤养颜又润心 65

- | | |
|------------|------------|
| 65 百合啤梨白藕汤 | 67 樱桃甜汤 |
| 65 绿豆蜂蜜汤 | 67 苦瓜苹果蜜枣汤 |
| 65 水果莲子羹 | 67 百合枣梨清润汤 |
| 66 菊花红枣汤 | 68 红薯南瓜汤 |
| 66 海带木瓜煲绿豆 | 68 蘑菇浓奶汤 |
| 66 竹蔗淮山汤 | 68 沙参绿豆煲 |



五 异域汤品学一手 71

- | | | |
|---------|----------|----------|
| 71 巧达浓汤 | 71 桂圆酥皮汤 | 71 西式牛肉汤 |
|---------|----------|----------|

- | |
|-----------|
| 52 西洋菜排骨汤 |
| 52 冬瓜玉米汤 |
| 53 冬菇清汤 |
| 53 高汤白菜 |
| 53 芥菜肉片汤 |

- | |
|------------|
| 57 果蔬浓汤 |
| 57 鲜奶冰糖炖雪蛤 |
| 58 山东汤 |
| 58 苋菜鱼羹 |
| 58 泥鳅河虾汤 |

- | |
|-----------|
| 63 莲藕牛肉汤 |
| 63 山药炖乳鸽 |
| 63 木瓜百合鸡汤 |
| 64 瓦罐肚条 |
| 64 芥菜鸡汤 |
| 64 墨鱼油菜汤 |

- | |
|------------|
| 69 银耳百合煲 |
| 69 核桃牛奶煮豆浆 |
| 69 南瓜蘑菇汤 |
| 70 茅根玉米汤 |
| 70 西瓜薏米汤 |
| 70 百合冰糖蛋花汤 |

本书油温称谓以及计量单位的详解如下，正文中不再予以说明。

油温说明

做好一道菜，辨识油温是关键。

下面是“大厨房”工作室为您总结的辨识油温的简易方法：

●三四成热油：油面较平静，无青烟和响声，下入材料后周围会出现少量气泡。

●五六成热油：油面微有青烟，油从四周向中间翻动，下入的材料周围会出现大量气泡。

●七八成热油：油面较平静，有青烟，用勺搅时有响声，下入的材料周围会出现大量气泡，并有轻微爆炸声。■

计量单位换算表

1小匙=3克=3毫升

1大匙=15克=15毫升

1杯=200毫升

1碗=300毫升

●少许=略加即可，如用来点缀菜品的香菜叶、红椒丝等。

●适量=依自己口味，自主确定分量，比如放盐的多少。

另外，烹调中所用的高汤，读者可依个人口味，选择鸡汤、排骨汤或是素高汤都可以。■

图文统筹：付娟娟 陈绪荣

范姝岑 刘志刚

版面设计：冯 静



酸甜嫩滑，色泽诱人的

西红柿洋葱汤

► 材料

西红柿 2 个，洋葱半个，葱 1 根

► 调料

高汤 4 碗，盐适量

► 做法

- 1 洋葱去皮洗净切片，西红柿洗净先以热水氽烫去皮再对半切块，葱切花。
- 2 高汤和洋葱片，西红柿块一起下锅，煮开后改小火再熬煮 30 分钟，加盐调味，撒上葱花即可。

► 厨房小窍门 CHUFANGXIAOQIAOMEN

用开水泡西红柿去皮的时候，由于西红柿的上部接受日光照的时间长，成熟得早，比较好撕，而蒂部的就相对比较难撕一些，所以要蒂部朝下，多烫一会儿。

► 厨房小窍门 CHUFANGXIAOQIAOMEN

煮洋葱不容易煮烂，可以将洋葱切好后放在盐水中浸泡一会儿，这样再煮的时候就会很容易煮烂，而且味道很鲜美。



牛蒡香菇汤

材料

牛蒡半根，香菇5朵，胡萝卜1根，枸杞适量，葱1根

调料

高汤适量，盐适量

做法

1 牛蒡去皮切丝，香菇泡水至软后切丝，胡萝

卜切块，葱切花。

2 将材料放入高汤，加盐滚煮，约八分钟即可。

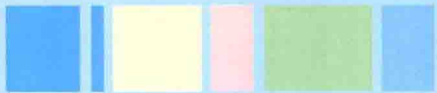


厨房小窍门

CHUFANGXIAOQIAOMEN

夏天香菇会返潮，变味发霉了就不能吃了，可事先用微波炉把香菇热一下，水分很快就挥发了。放凉后，用塑料袋把香菇装起来，挤尽空气就可保持香菇的美味。

板栗白菜汤



材料

板栗 100 克，大白菜 250 克，火腿适量，生姜 1 块，冬菇 4 朵，红椒丝少许

调料

盐适量，白糖、香油各少许

做法

- 1 大白菜、火腿、生姜、冬菇洗净后切片；板栗洗净后蒸熟。
- 2 起锅热油，放入姜片炒香，注入适量鸡汤，加入板栗、冬菇，用中火煮至八成熟。
- 3 再加大白菜、火腿，调入盐、白糖用大火滚透，淋上香油，撒上少许红椒丝即可。



厨房小窍门

CHUFANGXIAOQIAOMEN

板栗虽然营养丰富而且美味，可是板栗去壳实在是太麻烦，这里教你一个小妙招，在板栗壳上划十字花刀，然后用热油稍微一炸就可轻松给板栗脱去外衣哦。



PART 1

清汤快快煮



清淡美味，鲜嫩爽口的

茼蒿腰花汤

► 材料

茼蒿 300 克，猪腰 1 副，姜 1 块

► 调料

高汤 3 碗，香油 1 大匙，盐半小匙

► 做法

- 1 茼蒿洗净；猪腰对半剖开，切去里面的白色筋条，交叉切花，切成块状（或不切花纹，直接切片）；老姜切丝。
- 2 高汤倒入煲锅内煮滚，加入香油、盐调味，待汤滚投入茼蒿，最后再加入腰花，至汤再滚时熄火，盖上锅盖焖 5 分钟左右，待腰花熟透，撒上姜丝即可食用。

► 材料随心变 CAILIAOSUIXINBIAN

把茼蒿换成西红柿、黄花菜、木耳均可，还可以煲上一锅什锦腰花汤，总之，你可以在不同的季节品尝到不同口味的腰花汤。营养美味，简单易学，你还犹豫什么呢？

► 厨房小窍门 CHUFANGXIAOQIAOMEN

猪腰要去除白色臊腺，用白酒或料酒浸泡一会，洗净才能去除臊味；茼蒿用开水氽烫一下再用冷水冰，下锅煮出来颜色会更好看哦。



西红柿鱼丸汤

材料

鱼丸 250 克，西红柿 2 个，瘦肉 100 克，里脊肉 100 克，香菜少许，老姜 1 块

调料

盐适量，鸡粉少许

做法

- 1 西红柿切瓣；里脊骨斩块；瘦肉切块；姜去皮；香菜少许切末。
- 2 沙锅烧水，待水沸时，将里脊骨、瘦肉余一

下水，煮去表面血渍，再用清水洗净后取出。将西红柿、鱼丸、里脊骨、瘦肉、姜放入沙锅中，加入清水，以慢火煲 2 小时后调入盐、鸡粉，撒上香菜末即可食用。



营养小提示

YINGYANGXIAOTISHI

西红柿有生津止渴，健胃消食的作用，用西红柿搭配鱼丸煮汤，可以清热解毒，凉血平肝。煮汤时最好选用熟透的西红柿，因为它们容易出味，可以使煮出的汤滋味更浓美。

沙茶韭菜煮鸭血

材料

鸭血1条(约500克)、酸菜2片、韭菜1小把、红椒丝少许

调料

高汤6碗、盐适量、沙茶酱2大匙

做法

- 1 鸭血切除有泡沫部分，切片，用开水氽烫后捞出；酸菜切丝；韭菜切段。

酸菜丝放入高汤内先煮，再放入鸭血煮熟后，加盐调味。

- 2 放入韭菜即熄火，加沙茶酱调味，撒上些许红椒丝即成。



选购小绝招

XUANGOUXIAOJUEZHAO

要想煮出美味的鸭血汤，没有好的鸭血是不可能的。在选购鸭血的时候，那些颜色稍微有点发绿，用手指轻轻一按会弹起来的鸭血就是你的最佳选择了。





沙锅鲫鱼汤丸子

材料

五花肉末 300 克，木耳菜叶、西红柿皮各 2 片，蛋清 1 个，葱花、姜末各半大匙

调料

鲫鱼高汤 2 碗，盐 2 小匙，鸡精 1 小匙，水淀粉适量

做法

1 五花肉末加盐、鸡精、蛋清、水淀粉、葱花、姜末充分搅拌均匀，分次加入清水，成馅料。

2 锅内加鲫鱼汤烧开，将五花肉馅用手或勺子挤成丸子，依次下入锅中烧开至熟，加盐、鸡精调味，装碗，木耳菜、西红柿皮氽水后加入作点缀即可。



营养小提示

YINGYANGXIAOTISHI

如果全部用瘦肉，做出的丸子口感不好，五花肉做出的丸子香而不腻，再加上奶白的鲫鱼汤，味美鲜甜，百吃不厌。