

3步

图解版

家常汤煲

饮食生活编委会◎编



吉林科学技术出版社

3步图解版 家常汤煲

饮食生活编委会◎编



图书在版编目(CIP)数据

3步图解版——家常汤煲 / 饮食生活编委会编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2015.7
ISBN 978-7-5384-9502-7

I. ①3… II. ①饮… III. ①汤菜—菜谱—图解
IV. ①TS972.122-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第153887号

3步图解版 家常汤煲

编 饮食生活编委会

出版人 李 梁

策划责任编辑 张伟泽

执行责任编辑 王运哲

封面设计 长春创意广告图文制作有限责任公司

制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司

开 本 720mm×1000mm 1/16

字 数 300千字

印 张 16

印 数 1-7 000册

版 次 2016年1月第1版

印 次 2016年1月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85635176 85651759

85635177 85651628

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85670016

网 址 www.jlstp.net

印 刷 吉林省吉广国际广告股份有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-9502-7

定 价 29.90元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186



前言

“民以食为天，食以安为先”，饮食与每个人都息息相关。我们与其在外面提心吊胆地吃着各种不放心的食物，不如回到家里，为自己、为亲人、为爱人亲手烹饪出既健康又美味的菜肴。用心烹调出来的菜品，又怎会不美味可口呢。为此，饮食生活编委会特别编写出了本系列菜谱书，助您更快更好地制作出色、香、味俱全的美味佳肴。

3步图解版系列图书共分为6本，分别为《家常菜》《家常炒菜》《家常汤煲》《家常川菜》《家常凉菜》《家常主食》。根据家常菜的特点，每本书在菜品的选取上沿用了原料取材容易、操作简便易行、营养合理搭配的原则，每道菜肴均配以关键的三个步骤图，方便读者理解和操作，可以使读者能够快速抓住重点，烹调出既营养又健康的家常美食，达到一学就会的目的。

愿本系列图书能够成为您家庭生活饮食方面的好助手和好参谋，让您在掌握制作各种家庭健康美味菜肴的同时，还能够轻松地享受烹饪带来的乐趣。

目录 contents



家庭烹饪必修课 8

第一章 蔬菜篇

木耳黄花汤	19
梅干菜番茄猪肉汤	20
鸭蛋丝瓜汤	21
丝瓜绿豆猪肝汤	22
山药猪肚汤	23
奶油番茄汤	25
冬瓜八宝汤	26
莼菜氽鱼片	29
上汤芥蓝	30

鲜贝烧冬瓜	33
家居番茄汤	34
绣球燕菜汤	37
番茄皮蛋汤	38
三鲜冬瓜汤	39
黄金白玉汤	40
田园菜头汤	43
莼菜黄鱼羹	44
三鲜炖山药	47
菠菜丸子汤	48
丝瓜鲜虾汤	51
冬瓜烩羊肉丸	52



第二章 畜肉篇

汆丸子白菜	57
木耳肉丝汤	58
淮杞煲牛尾	59
肉末蔬菜汤	60
肉丸紫菜汤	61
榨菜牛肉汤	62
黄豆猪蹄汤	64
排骨炖酸菜	67
羊汤酸菜番茄鱼	68
红豆肉汤	71
奶汤蹄筋	73
香芋牛肉羹	74



清汤羊肉丸	77
盅馅汤	78
排骨炖白菜	80
排骨焖山药	81
金针肥牛汤	83
萝卜排骨汤	85
肉丝酸菜粉汤	86
参杞萝卜羊肉	89
冬瓜炖羊肉	90
蒜香牛肉汤	93
啤酒炖牛肉	94
西红柿炖牛腩	97
火腿炖肘子	99
清炖牛尾	100
胡萝卜烧牛肉	102
茄汁牛尾汤	105
茶树菇肉丸汤	106
猪蹄瓜菇汤	109
羊肉丸子汤	110

第三章 禽蛋篇

板栗炖仔鸡	114
咸酸菜鸭汤	115
白果莲子乌鸡汤	117
花生眉豆煲鸡爪	118
银耳鹌蛋汤	121
竹荪汆鸡片	122

烩乌鱼蛋125

鱼丸鸭脯汤126

香菇鸡爪汤127

豌豆鸡丝汤128

龙井鸡片汤131

粉丝鸡蛋汤132

金针鸡肉汤133

养心鸭血羹135

酸菜皮蛋汤136

人参乌鸡汤137

蘑菇炖鸡138



平菇凤翅汤139

桃柱鸡丝羹141

鸡蒙竹荪汤142

银鱼木樨汤144

清汤竹荪炖鸽蛋146

野菌乌鸡汤147

柴把鸭148

松子鸭羹151

鸡丝海蜇汤153

第四章 水产篇

奶汤鱼皮157

酸辣鱼肉羹158

水晶虾仁南瓜159

鲜菇虾丸汤160

三鲜鱿鱼汤162

海鲜什锦煲163

清汤鲍鱼丸165

豆腐海参汤166

虾枣汤169

三色鱼丸汤170

茶香鸡汁鱼片汤173

蛤蜊瘦肉海带汤174

荷花鱼肚177

鲜虾莼菜汤178

海带萝卜汤179

鲫鱼烩鱼肚181

福州鱼丸汤183

韭黄烩黄鳝184



奶汤萝卜鳊鱼	186
腐竹蛤蜊汤	187
三鲜虾仁汤	189



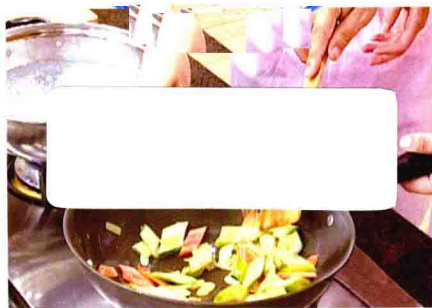
七星鱼圆汤	190
烩酸辣鱼丝	193
虾腰紫菜豆腐煲	194
河虾时蔬汤	195
五色紫菜汤	197
敲虾豆苗汤	199
香菇甲鱼汤	200
砂锅炖鱼头	203
奶汤鲫鱼	204
鲫鱼炖豆腐	206
清汤鱼圆	209
木瓜莲子煲鲫鱼	210
清汤墨鱼圆	213
鱼肉羹	214
鱼头浓汤	217

第五章 豆菌篇

口蘑汤	221
山药豆腐汤	222
香菇木耳豆腐	223
珍珠银耳汤	225
菊花豆腐汤	226
虾肉烩豆腐	228
银耳雪梨小汤圆	230
豆芽海带豆腐汤	231
金箱豆腐汤	233
砂锅豆腐汤	234
银耳大枣莲子羹	236
三色豆腐羹	237
什锦酸辣汤	238
益寿香菇汤	241
鱼末肉粒豆腐煲	242
鲜虾烩豆腐	245
干贝云丝豆腐汤	246
酸辣豆腐羹	249
鳊鱼豆腐汤	250
四喜豆腐煲	253
口蘑竹荪汤	254

3步图解版 家常汤煲

饮食生活编委会◎编



图书在版编目(CIP)数据

3步图解版——家常汤煲 / 饮食生活编委会编. -- 长春 : 吉林科学技术出版社, 2015. 7
ISBN 978-7-5384-9502-7

I. ①3… II. ①饮… III. ①汤菜—菜谱—图解
IV. ①TS972.122-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第153887号

3步图解版 家常汤煲

编 饮食生活编委会

出版人 李 梁

策划责任编辑 张伟泽

执行责任编辑 王运哲

封面设计 长春创意广告图文制作有限责任公司

制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司

开 本 720mm×1000mm 1/16

字 数 300千字

印 张 16

印 数 1-7 000册

版 次 2016年1月第1版

印 次 2016年1月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85635176 85651759

85635177 85651628

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85670016

网 址 www.jlstp.net

印 刷 吉林省吉广国际广告股份有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-9502-7

定 价 29.90元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186



前言

“民以食为天，食以安为先”，饮食与每个人都息息相关。我们与其在外面提心吊胆地吃着各种不放心的食物，不如回到家里，为自己、为亲人、为爱人亲手烹饪出既健康又美味的菜肴。用心烹调出来的菜品，又怎会不美味可口呢。为此，饮食生活编委会特别编写出了本系列菜谱书，助您更快更好地制作出色、香、味俱全的美味佳肴。

3步图解版系列图书共分为6本，分别为《家常菜》《家常炒菜》《家常汤煲》《家常川菜》《家常凉菜》《家常主食》。根据家常菜的特点，每本书在菜品的选取上沿用了原料取材容易、操作简便易行、营养合理搭配的原则，每道菜肴均配以关键的三个步骤图，方便读者理解和操作，可以使读者能够快速抓住重点，烹调出既营养又健康的家常美食，达到一学就会的目的。

愿本系列图书能够成为您家庭生活饮食方面的好助手和好参谋，让您在掌握制作各种家庭健康美味菜肴的同时，还能够轻松地享受烹饪带来的乐趣。

目录 contents



家庭烹饪必修课 8

第一章 蔬菜篇

木耳黄花汤	19
梅干菜番茄猪肉汤	20
鸭蛋丝瓜汤	21
丝瓜绿豆猪肝汤	22
山药猪肚汤	23
奶油番茄汤	25
冬瓜八宝汤	26
莼菜杂鱼片	29
上汤芥蓝	30

鲜贝烧冬瓜	33
家居番茄汤	34
绣球燕菜汤	37
番茄皮蛋汤	38
三鲜冬瓜汤	39
黄金白玉汤	40
田园菜头汤	43
莼菜黄鱼羹	44
三鲜炖山药	47
菠菜丸子汤	48
丝瓜鲜虾汤	51
冬瓜烩羊肉丸	52



第二章 畜肉篇

汆丸子白菜	57
木耳肉丝汤	58
淮杞煲牛尾	59
肉末蔬菜汤	60
肉丸紫菜汤	61
榨菜牛肉汤	62
黄豆猪蹄汤	64
排骨炖酸菜	67
羊汤酸菜番茄鱼	68
红豆肉汤	71
奶汤蹄筋	73
香芋牛肉羹	74



清汤羊肉丸	77
盅馅汤	78
排骨炖白菜	80
排骨焖山药	81
金针肥牛汤	83
萝卜排骨汤	85
肉丝酸菜粉汤	86
参杞萝卜羊肉	89
冬瓜炖羊肉	90
蒜香牛肉汤	93
啤酒炖牛肉	94
西红柿炖牛腩	97
火腿炖肘子	99
清炖牛尾	100
胡萝卜烧牛肉	102
茄汁牛尾汤	105
茶树菇肉丸汤	106
猪蹄瓜菇汤	109
羊肉丸子汤	110

第三章 禽蛋篇

板栗炖仔鸡	114
咸酸菜鸭汤	115
白果莲子乌鸡汤	117
花生眉豆煲鸡爪	118
银耳鹌蛋汤	121
竹荪汆鸡片	122

烩乌鱼蛋	125
鱼丸鸭脯汤	126
香菇鸡爪汤	127
豌豆鸡丝汤	128
龙井鸡片汤	131
粉丝鸡蛋汤	132
金针鸡肉汤	133
养心鸭血羹	135
酸菜皮蛋汤	136
人参乌鸡汤	137
蘑菇炖鸡	138



平菇凤翅汤	139
桃柱鸡丝羹	141
鸡蒙竹荪汤	142
银鱼木樨汤	144
清汤竹荪炖鸽蛋	146
野菌乌鸡汤	147
柴把鸭	148
松子鸭羹	151
鸡丝海蜇汤	153

第四章 水产篇

奶汤鱼皮	157
酸辣鱼肉羹	158
水晶虾仁南瓜	159
鲜菇虾丸汤	160
三鲜鱿鱼汤	162
海鲜什锦煲	163
清汤鲍鱼丸	165
豆腐海参汤	166
虾枣汤	169
三色鱼丸汤	170
茶香鸡汁鱼片汤	173
蛤蜊瘦肉海带汤	174
荷花鱼肚	177
鲜虾莼菜汤	178
海带萝卜汤	179
鲫鱼烩鱼肚	181
福州鱼丸汤	183
韭黄烩黄鳝	184



奶汤萝卜鳊鱼	186
腐竹蛤蜊汤	187
三鲜虾仁汤	189



七星鱼圆汤	190
烩酸辣鱼丝	193
虾腰紫菜豆腐煲	194
河虾时蔬汤	195
五色紫菜汤	197
敲虾豆苗汤	199
香菇甲鱼汤	200
砂锅炖鱼头	203
奶汤鲫鱼	204
鲫鱼炖豆腐	206
清汤鱼圆	209
木瓜莲子煲鲫鱼	210
清汤墨鱼圆	213
鱼肉羹	214
鱼头浓汤	217

第五章 豆菌篇

口蘑汤	221
山药豆腐汤	222
香菇木耳豆腐	223
珍珠银耳汤	225
菊花豆腐汤	226
虾肉烩豆腐	228
银耳雪梨小汤圆	230
豆芽海带豆腐汤	231
金箱豆腐汤	233
砂锅豆腐汤	234
银耳大枣莲子羹	236
三色豆腐羹	237
什锦酸辣汤	238
益寿香菇汤	241
鱼末肉粒豆腐煲	242
鲜虾烩豆腐	245
干贝云丝豆腐汤	246
酸辣豆腐羹	249
鳊鱼豆腐汤	250
四喜豆腐煲	253
口蘑竹荪汤	254



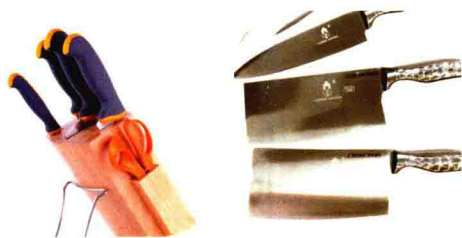
家庭烹饪必修课

烹饪是对食物的加工处理，使食物更可口、更好看、更好闻。好的料理，色香味形俱佳，不但让人在食用时感到满足，而且能让食物的营养更容易被人体吸收。

家庭烹饪中我们要了解厨房的常用工具、制作菜肴的常用调味料、食材切制，以及焯水、挂糊、上浆、油温、过油、汤汁等烹饪方法，然后开始美食的制作。

基础工具

厨刀



从使用方面来说，菜刀大概分为三大类：切片刀、斩切刀、砍骨刀，根据功能所需，来选择不同的刀。

切片刀专门用来切菜、切肉、切丝、切段等，一切可以切的东西都可以用切片刀来切，它小而精的身材、轻巧的重量和锋利的刃口一定会让您在切东西的时候得心应手！

斩切刀是斩切两用刀。用比较通俗的语言

说就是，这种类型的刀既可以用来切食物又可以用来砍骨头。刀刃的前段比较薄，类似切片刀的厚度，当然在切的方面也会有不错的表现。刀刃比较厚的后段则适合砍一些中大类的骨头，厚实的刀身和刃口在斩骨头的方面表现不错，但比起专门的砍骨刀来，仍然略有不足。

砍骨刀，是专门用来砍骨头的，再大再硬的骨头都能应付自如。



锅具



砂锅是由陶泥和细沙混合烧制而成的，具有非常好的保温性，能耐酸碱、耐久煮，特别适合小火慢炖，是制作汤羹类菜肴的首选器具。刚买回的砂锅在第一次使用时，最好煮一次稠米稀饭，可以起到堵塞砂锅的微细缝隙，防止渗水的作用。如果砂锅出现了一些细裂纹，可再煮一次米粥用来修复。

汽锅是由紫泥制成形似火锅而烧制而成的陶器锅，由锅体和锅盖两部分组成。锅体中心有一下粗上细的锥形气孔，锅盖由气孔套在锅口上，上下气孔相通。烹制菜肴时把汽锅放入蒸锅中（蒸锅内的水能接触汽锅底部），用小火蒸煮，使蒸气由汽锅中的汽管进入汽锅，进而化汽为水至原料熟烂。



瓦罐通常是由不易传热的石英、长石、黏土等原料经过高温烧制而成。在我国，民间用瓦罐制作汤羹的历史源远流长，它除了具有良好的耐高温、传热均匀、散热慢的特性以外，还具有养生的独特功效。正是因为这种特性，能让食物在瓦罐中迅速被加热，最大限度地保留了原料中的营养成分。

市场上汤锅的种类比较多，按照材质分有铝制、搪瓷、不锈钢、不粘锅等，其中家庭使用最为广泛的是不锈钢汤锅。不锈钢汤锅是由铁铬合金再掺入其他一些微量元素制成的，其金属性能稳定，耐腐蚀。



高压锅是家庭中常备的锅具，是利用气压的上升来提高锅内温度，从而促使食物快速成熟，达到省时、节能的效果。有些人认为用高压锅煲汤很不理想，营养会大量流失。其实不然，用高压锅煲出来的汤羹应该说更有营养，因为高压锅煲汤羹是在一个密封的环境下，营养是不会流失的。

电饭煲是一种能够进行蒸、煮、炖、煨、焖等多种加工的现代化炊具。它不但能够把食物做熟，而且能够保温，使用起来清洁卫生，没有污染，省时省力，是家庭中不可或缺的锅具之一。现在的电饭煲早已大大超出当初只用来做主食的局限了，用电饭煲制作一些汤羹类食品也变得非常方便快捷。

