

川 味 居 家 厨 房

MEI WEI LIANG TANG

美味靓汤

家庭烹饪

陈夏辉 陈小林 主编

重庆出版集团  重庆出版社



MEI WEI LIANG TANG

家庭烹饪

美味靓汤

陈夏辉 陈小林 主编



图书在版编目(CIP)数据

美味靓汤 / 陈夏辉, 陈小林主编. — 重庆: 重庆出版社,
2008.3

(川味居家厨房)

ISBN 978-7-5366-9560-3

I. 美… II. ①陈…②陈… III. 汤菜—菜谱—四川省
IV. TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 035594 号

美味靓汤

MEIWEILIANGTANG

陈夏辉 陈小林 主编

出 版 人: 罗小卫

责任编辑: 徐彦然 王 灿

责任校对: 郑 葱

装帧设计: 蒋忠智 彭俊良



重庆出版集团 出版
重 庆 出 版 社

重庆长江二路 205 号 邮政编码: 400016 <http://www.cqph.com>

重庆出版集团艺术设计有限公司制版

重庆出版集团印务有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 邮购电话: 023-68809452

全国新华书店经销

开本: 889mm×1194mm 1/24 印张: $1\frac{5}{6}$ 字数: 42 千

2008 年 4 月第 1 版 2008 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 1~10 000 册

ISBN 978-7-5366-9560-3

定价: 9.80 元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-68809955 转 8005

版权所有 侵权必究

主编简介



陈夏辉 重庆小洞天饮食(集团)有限公司常务副总经理、经济师,重庆市烹协餐饮行业协会副秘书长。曾与人合编《四川烹饪基础教材》、《仿荤素食》;参加了《川菜烹饪事典》的编写,任编委、执笔人;曾与人合编《重庆江湖菜》、《重庆江湖小吃》;主持创制的“三国宴”赴台湾省参加 2000 年“台北中华美食展特别展”;且入典《中华烹饪名人大典》、《世界华人突出贡献专家名典》。



陈小林 重庆市某大型国有饮食集团监事会主席,重庆中华食文化研究会高级研究员、《四川烹饪》杂志特约撰稿人、重庆电视台《食在中国》栏目特约撰稿人。从业 36 年,长期致力于饮食文化的研究、策划;主编或与人合编,出版了《川菜厨艺大全》、《干锅菜》、《重庆火锅》、《重庆江湖菜》、《家庭快餐》等 10 余部烹饪图书,1994 年作为主要执笔人参与了《川菜烹饪事典》的修订工作;2000 年编写了《重庆火锅调味师培训教材》一书。

作者简介



陈 异 重庆小洞天饮食(集团)有限公司董事长,曾任重庆市渝中区烹任协会会长,重庆市烹饪协会副会长。从事烹饪技术管理工作 36 年,曾培养和输出多名烹饪技术人才赴美国、日本、奥地利、加拿大、马耳他、索马里等国任厨,为弘扬中国烹饪文化做出了贡献。他组织派遣厨师在北京、天津、上海、哈尔滨、沈阳、大庆、广州、深圳等地开办“小洞天酒楼”,组团赴台湾省参加了“台北中华美食展特别展”——“三国宴”,且入典《中华烹饪名人大典》。



马建华 重庆“阿悦食府”厨师长,国家特级厨师,曾在重庆“嘉陵餐厅”及北京、广州“小洞天酒家”任厨;亦在日本西胁市“小洞天酒家”任主厨;曾就读于黑龙江商学院烹饪系。

目 录



- | | |
|-----------|------------|
| 1 三鲜肉片汤 | 21 黄豆炖凤爪 |
| 2 番茄肉丸汤 | 22 虫草鸭块汤 |
| 3 榨菜肉丝汤 | 23 苦蕒鹅掌汤 |
| 4 萝卜连锅汤 | 24 酸萝卜炖老鸭汤 |
| 5 花生仁蹄花汤 | 25 海带炖肥鹅 |
| 6 莲藕炖排骨 | 26 红参炖乳鸽 |
| 7 筒骨炖萝卜 | 27 黄瓜皮蛋汤 |
| 8 黄豆芽肉饼汤 | 28 黄秧白泡蛋汤 |
| 9 酥肉炖白豆 | 29 砂锅鱼头汤 |
| 10 黄豆芽炖肚条 | 30 清汤菜鱼 |
| 11 绿豆炖蹄膀 | 31 酸菜泥鳅汤 |
| 12 白豌豆炖腊蹄 | 32 家常鱼汤 |
| 13 青菜头炖腊排 | 33 莲米炖甲鱼 |
| 14 清炖牛肉 | 34 三菇鲶鱼汤 |
| 15 枸杞牛尾汤 | 35 鳗鱼青笋汤 |
| 16 萝卜羊肉汤 | 36 酸菜炖黄腊丁 |
| 17 清炖羊杂 | 37 萝卜丝鲫鱼汤 |
| 18 萝卜炖肥肠 | 38 酸辣汤 |
| 19 墨鱼炖鸡汤 | 39 醉八仙 |
| 20 龙凤汤 | 40 杏仁豆腐 |





● 菜品解析 ●

三鲜肉片汤是家庭饭桌上的常见靓汤，成菜汤清鲜、肉嫩滑、配料爽。



三鲜肉片汤

● 制作方法 ●

1. 里脊肉洗净切成薄片，碗中加少许盐和适量清水搅打后，用水豆粉上浆待用。菜心洗净对剖。木耳和黄花洗净。
2. 锅置旺火上，加入少许色拉油烧至六成热，下葱节和姜片煸香，然后下高汤煮开，捞去姜、葱不用，下木耳、黄花和菜心煮 2~3 分钟，加入鸡精、味精和精盐，下肉片，待肉片伸展、变白即可起锅。

● 用料 ●

猪里脊肉		150 克
色拉油		50 克
水发木耳		50 克
水发黄花		50 克
菜心		50 克
精盐		2 克
鸡精		1 克
味精		1 克
葱节		10 克
姜片		5 克
水豆粉		15 克
高汤		适量



番茄肉丸汤

● 制作方法 ●

1. 猪里脊肉洗净改成薄片，置于搅拌器中搅打成茸，加入猪油，鸡蛋取蛋清加入肉茸中，再下精盐 0.5 克和味精 1 克，顺一个方向将肉茸搅打成糊状。番茄去皮切成月牙形。黄花理净。香菇片成片。
2. 炒锅置旺火上，掺入色拉油烧至五成热，下番茄煸炒至吐油，加入高汤烧开，撇去油沫后下精盐、味精和鸡精调好味，改小火将汤烧开。用手将肉糊挤成丸子下锅，待肉丸挤完后，改中火煮至肉丸成熟即可。

● 用料 ●

猪里脊肉	250 克
色拉油	50 克
猪油	10 克
大红番茄	250 克
香菇	20 克
水发黄花	20 克
鸡蛋	1 个
精盐	2 克
味精	3 克
鸡精	2 克
高汤	750 克

● 菜品解析 ●

成菜汤汁鲜美色微红，肉丸嫩滑味鲜美且富有弹性。

你知道吗?

高汤是用老母鸡、鸭子、猪排骨、火腿蹄子等加清水熬制而成。成品有清澈见底、味美清新的特点。



● 菜品解析 ●

成菜汤色微黄，
咸鲜浓香，肉丝滑嫩
爽口。



榨菜肉丝汤

● 制作方法 ●

1. 里脊肉洗净切成二粗丝。榨菜洗净切成二粗丝。
2. 将切好的肉丝盛于碗中，加少许盐和清水搅打后用水豆粉上浆。
3. 锅置旺火上，掺入色拉油烧至六成热，下榨菜煸炒至水汽稍干后，掺高汤于锅内烧开，撇去浮沫，下鸡精、味精和白胡椒粉调好味，改用小火烧开，下肉丝，待肉丝伸展、变白时起锅即成。

● 用料 ●

猪里脊肉	150 克
色拉油	50 克
涪陵榨菜	50 克
精盐	2 克
味精	3 克
鸡精	1 克
白胡椒粉	5 克
水豆粉	10 克
高汤	500 克



萝卜连锅汤

● 制作方法 ●

1. 猪腿肉洗净切成4厘米长、2厘米宽的薄片。大白萝卜去皮洗净切成骨牌块。
2. 炒锅置旺火上，下猪油烧至五成热，下肉片与姜、葱一同煸香至水汽刚干，掺入高汤烧开，改用中火，撇去浮沫，下萝卜与花椒，改用大火熬至汤白，改用小火煨至萝卜耙软，加入精盐、味精和白胡椒粉推转起锅即成。

● 用料 ●

去皮猪腿尖肉	200 克
猪油	50 克
大白萝卜	250 克
姜片	5 克
葱节	10 克
精盐	1 克
味精	3 克
白胡椒粉	0.5 克
花椒	数颗
高汤	1 000 克

● 菜品解析 ●

萝卜连锅汤是一道流行于民间的传统汤菜，深得民众喜爱，在冬季食用为最佳。成菜汤汁乳白略带椒香，萝卜爽口化渣，肉质细嫩飘香。



● 菜品解析 ●

成菜猪蹄炖软不烂,花生仁香软翻沙,汤汁浓稠不浑,食之味醇黏嘴,有养肤润肤之功效。

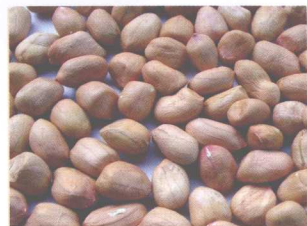


花生仁蹄花汤

● 制作方法 ●

1. 猪蹄去毛后置炭火上烧至皱皮,用热水泡后刮洗干净,然后于蹄中部竖着剖开,一分为二(若太长可斩成两节)。花生仁洗净后待用。老姜洗净去皮拍破。锅置旺火上加水烧开,下蹄花氽水,撇净浮沫后漂清。
2. 将猪蹄装入砂罐中,加3 000克水、姜及料酒,将砂罐置于旺火上烧开,改用中火撇去浮沫,加入白胡椒粉和花生仁,继续用中火熬10分钟后改用小火慢炖,待花生仁与猪蹄均炖软、汤味浓香四溢时,下精盐和鸡精调味即可。

● 用料 ●



猪前蹄	1 500 克
花生仁	250 克
老姜	25 克
料酒	25 克
白胡椒粉	0.25 克
精盐	3 克
鸡精	10 克



莲藕炖排骨

● 制作方法 ●

1. 猪肋排洗净斩成3厘米长的段。莲藕去皮洗净切成3厘米长的滚刀块。老姜洗净去皮拍破。锅置旺火上加水烧开,排骨入锅中氽净血水后漂清。
2. 将排骨装入砂罐中,加水4000克、姜及料酒。将砂罐置旺火上烧开,改用中火撇净浮沫,加白胡椒粉和莲藕,继续用中火熬制20分钟后,改用小火慢炖至藕软骨烂,汤鲜香,下精盐和鸡精调味即成。

注:若喜欢食脆藕,则待排骨炖烂后再下藕炖煮。

● 用料 ●

猪肋排	1 000 克
莲藕	1 500 克
老姜	25 克
料酒	25 克
白胡椒粉	0.25 克
精盐	3 克
鸡精	10 克



● 菜品解析 ●

莲藕炖排骨,是一款渝州地区民间极为普及的炖品,常食有助人体钙、磷的增加和气血的调养。其特点:排骨软不离骨,莲藕香糯起沙,汤汁清醇可口。





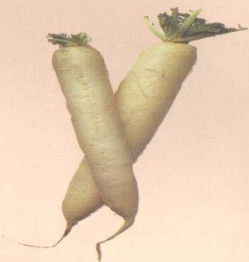
筒骨炖萝卜

● 制作方法 ●

1. 筒骨洗净后入开水锅中余净余血,捞出用清水漂净。萝卜去皮改成 1.5 厘米厚、2 厘米宽、3 厘米长的块。老姜洗净去皮拍破。
2. 用刀背把筒骨分别敲断后装入砂罐中,加水 5 000 克和老姜。将砂罐置旺火上烧开,改中火撇净浮沫,加入白胡椒粉,用小火慢炖 90 分钟后下萝卜,炖至骨上筋头肉欲掉不掉、萝卜烂软时,下精盐和鸡精调味即成。

● 用料 ●

猪筒骨	2 500 克
圆头白萝卜	3 500 克
老姜	25 克
白胡椒粉	0.25 克
精盐	5 克
鸡精	10 克



● 菜品解析 ●

筒骨炖萝卜是一款冬季靓汤炖品。冬季的萝卜经霜打后口感极为爽嫩,有“赛人参”一说,它与筒子骨合炖,成菜骨香油润、汤白醇浓,萝卜清香回甜、入口即化。





黄豆芽肉饼汤

● 制作方法 ●

1. 将黄豆芽去须根洗净,投入开水中略烫,捞出沥干水分。老姜 15 克切成末,15 克切成片。
2. 猪前腿肉用绞肉机绞成茸,盛入碗中加鸡蛋、姜末、精盐、味精、水豆粉和清水搅匀,做成圆形肉饼,入平底锅中煎至刚熟,起锅待用。
3. 砂锅置旺火上,下色拉油烧至五成热,放入姜片和葱节煸炒至香,下高汤和肉饼用中火烧开,撇去浮沫,转入砂锅中,改用小火慢炖 20 分钟,加入黄豆芽、精盐和味精,再炖 5 分钟,拣去汤中姜、葱即成。

● 用料 ●

猪前腿肉	400 克
黄豆芽	250 克
鸡蛋	1 个
老姜	30 克
精盐	8 克
味精	15 克
高汤	1 500 克
水豆粉	15 克
色拉油	25 克
葱节	15 克



● 菜品解析 ●

成菜豆芽汤色清
澈醇香,肉饼细嫩爽
口。



● 菜品解析 ●

成菜咸鲜清淡，
汤色乳白，白豆耙软，
酥肉香软入味。



酥肉炖白豆

● 制作方法 ●

1. 五花肉切成4厘米长、2厘米宽的厚片，入盆中加鸡蛋、豆粉、精盐5克、味精5克和花椒搅和均匀，下油锅中炸呈金黄起锅，冷后改成2厘米长的段待用。白豆洗净，用温水泡发约1小时，入高压锅中压熟。
2. 炒锅置旺火上，下色拉油烧热，下姜片与葱节煸香后，下高汤和酥肉烧开，改用中火撇净浮沫，转入砂锅中下白豆，改用小火慢炖约10分钟，下精盐和味精调味，拣去姜、葱即成。

● 用料 ●

去皮猪五花肉	400 克
白豆	200 克
鸡蛋	3 个
豆粉	250 克
精盐	8 克
味精	15 克
花椒	1 克
姜片	15 克
葱节	15 克
高汤	1 500
色拉油	25 克



黄豆芽炖肚条



用料

猪大肚		600 克
黄豆芽		800 克
老姜		20 克
料酒		15 克
精盐		3 克
味精		10 克
白胡椒粉	...	0.25 克
醋、面粉	...	各适量

制作方法

菜品解析

成菜汤汁乳白，
豆芽清香爽口，肚条
柔软鲜香。

1. 大肚用醋、盐、面粉反复搓洗，除去油筋，用开水稍余后洗净，改成 1 厘米宽、4 厘米长的条待用。黄豆芽去须根后洗净待用。老姜去皮拍破。
2. 将肚条放入砂罐中，加水 2 000 克、姜及料酒，砂罐置于旺火上烧开，改用中火撇净浮沫，下白胡椒粉用旺火熬制 15 分钟，待汤汁乳白时，下黄豆芽改用小火慢炖，待肚条炖软时下精盐、味精调味即成。



● 菜品解析 ●

成菜汤色嫩绿，
味醇厚清香，蹄膀肥而
不烂，绿豆开花翻沙。



绿豆炖蹄膀

● 制作方法 ●

1. 蹄膀去净毛，于炭火上烧至皱皮后放入热水中，浸泡后刮洗干净，漂清。绿豆淘洗净。老姜去皮拍破。
2. 将蹄膀放入砂罐中，加水 2 500 克和老姜，将砂罐置于旺火上烧开，改用中火慢炖撇净浮沫，加入白胡椒粉，续炖 30 分钟后下绿豆，改用小火慢炖至蹄膀烂软、绿豆开花后，下味精和精盐调味即成。

● 用料 ●

猪后蹄膀	1 个
	(约 750 克)
绿豆	400 克
老姜	20 克
精盐	3 克
味精	10 克
白胡椒粉	0.25 克



白豌豆炖腊蹄

● 制作方法 ●

1. 腊蹄用炭火烧至皱皮，放入热水中浸泡后刮洗干净，漂净，从中部对剖后改成两段。白豌豆洗净后，用温水浸泡约 20 分钟。老姜去皮拍破。
2. 将腊蹄倒入砂罐中，加入料酒及姜，砂罐置旺火上烧开，改用中火撇净浮沫，加入白胡椒粉后继续熬制约 15 分钟，下白豌豆，改用小火慢炖至蹄烂糯、白豌豆开花时，下味精调味即成。

● 用料 ●

腊猪蹄		1 000 克
白豌豆		500 克
老姜		25 克
料酒		25 克
白胡椒粉		0.25 克
味精		10 克



● 菜品解析 ●

白豌豆炖腊蹄是一款渝州农家风味炖品。特点：汤味腊香浓厚，腊蹄软糯，白豌豆烂软翻沙。