



零起点学做汤煲

学做家常菜系列

01



随时都能露一手

全彩图解，手把手教煲汤，让你随时下厨不丢脸。

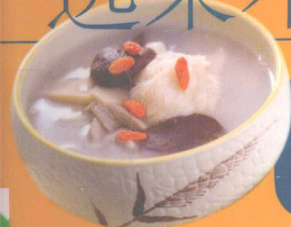
轻松搞定食材选购



02

煲汤所需食材排序与超市货架同步，让你轻松搞定下厨前的选购。

选菜不“随便”



03

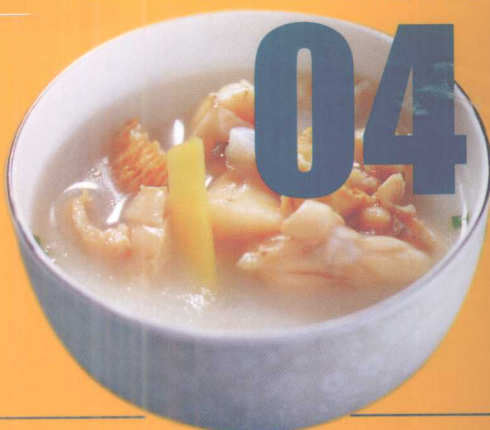
食材、做法、功效三种速查，让没想好吃什么马上做出不“随便”的选择。

好学容易做

05



常见食材、原料的选购与保存方法，买东西不上当，吃不了不浪费。



04

500种不同口味的经典汤煲，满足你、或是家人今天“刁钻”的口味。

06 给家人的健康和营养

自己做菜更好吃，没有地沟油，材料新鲜无色素，让你和家人吃得健康又营养。





零起点学做汤煲

•《学做家常菜》编委会 编•



吉林出版集团
Jilin Publishing Group



吉林科学技术出版社
Jilin Science & Technology Publishing House

图书在版编目 (C I P) 数据

零起点学做汤煲 / 《学做家常菜》编委会编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2010. 10

(学做家常菜)

ISBN 978-7-5384-4976-1

I. ①零… II. ①学… III. ①汤菜—菜谱 IV. ①TS972. 122

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第166068号

零起点学做汤煲

编 《学做家常菜》编委会
出版人 张瑛琳
选题策划 李 梁
责任编辑 李红梅 周 禹
封面设计  长春茗尊平面设计有限公司
制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 200千字
印 张 12
印 数 1—20 000册
版 次 2010年10月第1版
印 次 2010年10月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
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 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85610611
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-4976-1

定 价 25.00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: 0431-85635185

前言 Preface



如今，“吃肉不如喝汤”已经被众人所认可。汤鲜美可口、营养丰富，可以说，菜的精华都在汤中。南方更有“宁可三日无肉，不可一日无汤”的说法。不仅是国内，在国际上，汤煲受世界各国的美食爱好者所推崇，不同国家、不同地区都有属于自己文化，口味独特的“名汤”，法国人更是认为“餐桌上没有汤就如同没有女主人一样”。说汤中富含营养并不是凭空而来的，因为有一部分食物都是在充分地炖制过程中才将营养物质慢慢地释放出来的，比如食用鸡肉，其他制法和汤煲相比，对人的功效绝对是小巫见大巫。

制作美味十足又具有保健疗效的汤，食材的选择是至关重要的。如何正确的挑选四季时令蔬果，为汤品增色添香，其中的技巧并不比烹饪简单。众所周知，有很多的食材在激素与化学药剂的催生下，外表光鲜肥嫩，但却败絮其中。不仅失去原有的口感与营养，还为我们的健康埋下巨大隐患。更有甚者，以桃代李，滥竽充数。这也成为现代人常有的担心，于是，超市、菜市场中出现大量标榜着“绿色、天然、有机”的食材，而价钱高达普通食材的数倍以上，这些食材是不是真如其所述，仅仅凭借着老一辈人留下的生活经验去甄选判别，已经不能完全适应现实的需要，对于植物、动物的深刻了解也许是更好的办法。但是，并非人人都营养学家、植物学家。快节奏的生活，让时间变得更加紧凑，更多人需要的是简明扼要的重点，本书既是去除繁琐，用经验与科学的方法相结合，来帮助读者选择正确的、健康的食材。烹饪出美味健康、极具食效的汤品。

干净、便捷、经济的超市逐渐取代了“脏、乱、差”的菜市场，成为现代人购物的第一选择，超市经营范围广泛、商品品种齐全、挑选方便，人们可以在一个商场内购买到日常生活所需的绝大部分日用品，体验一站式购物的方便。于此，根据大家的购物习惯，方便制作汤煲时选购食材，本书除了包含大量菜品和教做菜时采用全彩图解之外，在编排上与超市货架同步，让读者轻松搞定下厨前的选购。

《学做家常菜》编委会



蔡姐带你逛超市

P11 / 蔬菜



白菜、菠菜、莼菜、地瓜、冬瓜、豆角、豆芽、番茄、黄瓜、芥菜、卷心菜、苦瓜、莲藕、萝卜、南瓜、茄子、山药、丝瓜、酸菜、笋、土豆、西洋菜、油菜、芋头、榨菜

鲍鱼、贝、大虾、蛤蜊、鳎鱼、海参、海带、黄鱼、鲈鱼、墨鱼、牡蛎、鳝鱼、蟹、鳊鱼、鱿鱼、鱼翅、鱼肚、鱼头、草鱼、鲫鱼、甲鱼、鲤鱼、鲢鱼、马哈鱼、泥鳅



/ 水产 P59

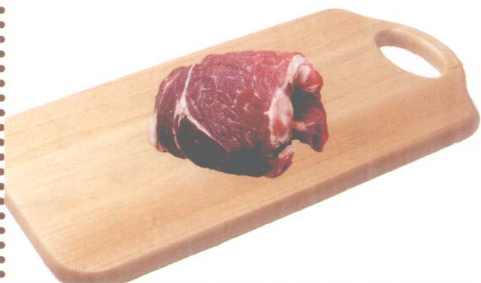
牛肚、牛腩、牛肉、牛蹄筋、牛尾、羊肚、羊腩、羊排、羊肉、猪肚、猪肝、猪腱肉、猪排骨、猪肉、猪蹄、猪五花肉、猪心、猪腰子

P103 / 畜肉



P143 野味

鹿肉、牛蛙、田鸡、兔肉



鹌鹑、鹅肉、鸽、鸡翅、鸡肉、鸡腿肉、鸡爪、乌骨鸡、鸭肉



/禽肉 P153

P171 /菌豆蛋



冬菇、猴头菇、木耳、香菇、银耳、豆腐、豆腐皮、腐竹、绿豆、蚕豆、鹌鹑蛋、鸽蛋、鸡蛋、松花蛋



**超市选购不用愁
蔡姐主意在心头**



C o n t e n t s

ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE
ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE
ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE
ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE
ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE ON SALE

😊 1小匙 = 5克
😊 1大匙 = 15克
😊 1杯 = 240毫升

☺ 1小匙 = 5克

😊1大匙 = 15克

😊1杯 = 240毫升



蔬菜类

白菜

明虾白菜蘑菇汤·····	12
圆白菜烩豆腐丝·····	12
干白菜豆腐酱汤·····	13
白菜香菇蹄花汤·····	13
栗子白菜杞子汤·····	13

菠菜

菠菜猪肝汤·····	14
海米菠菜汤·····	14
银杏蔬菜汤·····	15
营养菠菜汁·····	15
丝豆腐菠菜汤·····	15

莼菜 ▾

莼菜鸽蛋汤·····	16
西湖莼菜汤·····	16

地瓜

地瓜荷兰豆汤·····	17
地瓜菠菜汤·····	17
地瓜姜汤·····	18
地瓜南瓜汤·····	18



冬瓜

冬瓜炖鱼尾·····	19
辣汁冬瓜汤·····	19
芽笋冬瓜汤·····	20
冬瓜炖羊肉·····	20
干贝冬瓜汤·····	20
冬瓜薏米墨鱼汤·····	21
草鱼冬瓜汤·····	21
虾米冬瓜汤·····	21

豆角

干豆角炖排骨·····	22
豆角干贝汤·····	22
豆角香芋煮海兔·····	23
金针菇豆角汤·····	23

豆 芽

豆芽鱼尾汤…………… 24

当归补血蔬菜汤…………… 24

番茄

健康蔬果汤·····	25
番茄蛋清汤·····	25
番茄豆腐鱼丸汤·····	26
西梅番茄甜汤·····	26
番茄皮蛋兰花汤·····	26
番茄草菇汤·····	27
番茄玉米汤·····	27
苦瓜番茄汤·····	27

黃瓜

香菜黄瓜汤..... 28

黄瓜雪耳蜜枣汤..... 28

芥菜

芥菜牛肉汤..... 29

咸蛋芥菜肉片汤·····	29
芥菜马蹄炖排骨·····	30
蟹丝芥菜汤·····	30

卷心菜

卷心菜花蛤汤·····	31
培根卷心菜汤·····	31

苦 瓜

苦瓜猪瘦肉汤·····	32
苦瓜豆腐汤·····	32
凉瓜酸菜煲软骨·····	33
苦瓜猪肚汤·····	33
苦瓜小鱼汤·····	33

莲藕

小鱼莲藕兰花汤·····	34
奶汤藕块·····	34
毛豆莲藕汤·····	35
莲藕栗子汤·····	35
黑芝麻莲藕汤·····	35
莲藕炖猪尾·····	35

萝卜

红萝卜荸荠汤·····	36
萝卜茅根瘦肉汤·····	36
鲜虾萝卜丝汤·····	37
白萝卜汤·····	37
胡萝卜杂豆汤·····	37
红萝卜黄豆猪肉汤·····	38
蔬菜浓汤·····	38
萝卜降压补血汤·····	38
小萝卜蘑菇汤·····	39
海带萝卜汤·····	39

南 瓜 ▼	
杞子南瓜汤	40
南瓜牛肉汤	40
南瓜蚬尖汤	41
南瓜蒜蓉汤	41
腊肉南瓜汤	41
茄 子 ▼	
鱼香茄子汤	42
猪肉末茄条汤	42
山 药 ▼	
山药赤豆汤	43
山药胡萝卜鸡汤	43
花芸豆山药羹	44
杂烩蔬菜汤	44
芥菜山药汤	44
丝 瓜 ▼	
丝瓜猪瘦肉汤	45
荠菜丝瓜瘦肉汤	45
丝瓜平菇瘦肉汤	46
丝瓜煲花腩	46
酸 菜 ▼	
东北汆白肉	47
榨菜肉片酸菜汤	47
酸菜皮蛋汤	48
酸菜五花肉汤	48
酸菜肉丝汤	48
笋 ▼	
参竹百合润肺煲	49
莴笋海鲜汤	49
三色蔬菜奶汤	50
素补锅	50
鸡丝芦笋汤	50
冬笋莴苣汤	51
辣味鸡汤莴笋	51
土 豆 ▼	
土豆鲜蘑玉米汤	52
土豆三丝清汤	52

老鸭土豆杂烩	53
奶汤鲜虾土豆	53
芹菜叶土豆条汤	53
西洋菜 ▼	
西洋菜排骨汤	54
西洋菜蜜枣汤	54
油 菜 ▼	
菜心面筋煲	55
油菜玉菇酱汁汤	55
干贝油菜汤	56
油菜玉米汤	56
油菜香菇汤	56
芋 头 ▼	
银杏芋头鱼肚汤	57
香芋芡实薏米汤	57
榨 菜 ▼	
榨菜笋丝汤	58
榨菜丝汤	58



Part 2 水产类

鲍 鱼 ▼	
圆肉杞子炖鲍鱼	60
萝卜鲍鱼汤	60
贝 ▼	
肉丸鲜贝蔬菜汤	61
干贝百叶汤	61
百合扇贝蘑菇汤	62
富贵海鲜汤	62
大 虾 ▼	
青苹果鲜虾汤	63
酸辣虾尾汤	63
三色虾球汤	64
鲜虾粉丝煲	64
小龙虾汤	64

蛤 蜊 ▼	
草菇海鲜汤	65
圆肉莲子蛤肉汤	65
玉米菠菜蛤蜊汤	66
蛤蜊丝瓜汤	66
蛤蜊瘦肉海带汤	66
鳊 鱼 ▼	
刮炖鳊鱼	67
乳奶鱼卷	67
海 参 ▼	
酸菜海参汤	68
宫廷酸辣汤	68
海参汤	69
清炖鸡参汤	69
海 带 ▼	
降压清热海带汤	70
海带芽什蔬汤	70
黄 鱼 ▼	
咸鱼头豆腐汤	71
鱼肉胡萝卜汤	71
奶汤黄鱼	72
黄鱼雪菜汤	72
鲈 鱼 ▼	
雪菜黄豆炖鲈鱼	73
鲜鱼野菜汤	73
红枣北芪炖鲈鱼	74
番茄鲈鱼汤	74
牛肝白果鲈鱼羹	74
鲈鱼汤	75
浓汤裙菜煮鲈鱼	75
浓汤煮鲈鱼	75
墨 鱼 ▼	
玫瑰墨鱼汤	76
墨鱼油菜汤	76
牡 蛎 ▼	
牡蛎白菜年糕汤	77
银芽白菜蛎黄汤	77

牡蛎豆腐白菜汤·····	78
党参玉竹牡蛎汤·····	78
鳝 鱼 ▼	
萝卜露荀煮鳝鱼·····	79
鳝鱼辣味汤·····	79
蟹 ▼	
蟹黄三丝羹·····	80
飞蟹粉丝煲·····	80
螃蟹鱼肚冬瓜汤·····	81
蟹棒玉米汤·····	81
上汤飞蟹·····	81
鳊 鱼 ▼	
鳊鱼薯块元葱汤·····	82
银鳊鱼木瓜汤·····	82
冬菜煲银鳊鱼·····	83
鳊鱼酱汁·····	83
鱿 鱼 ▼	
鱿鱼山药汤·····	84
鱿鱼芦笋汤·····	84
鲜辣鱿鱼汤·····	85
清笋鱿鱼·····	85
鱼 翅 ▼	
鱼翅土鸡煲·····	86
三鲜鱼翅汤·····	86
鱼 肚 ▼	
天门冬玉竹鱼肚汤·····	87
鱼肚鲜虾苦瓜汤·····	87
香菇青笋鱼肚汤·····	88
鱼肚鸡汤·····	88
松蓉青笋烩鱼肚·····	88
鱼 头 ▼	
豆腐芥菜鱼头汤·····	89
天麻川芎鱼头煲·····	89
拆烩鲢鱼头·····	90
冻豆腐炖鱼头·····	90
杞子天麻炖鱼头·····	90

草 鱼 ▼

咸鱼木瓜汤·····	91
丁香鱼片杞子汤·····	91
苹果炖鱼·····	92
草鱼头豆腐汤·····	92
香菜鱼片汤·····	92
鱼肉蛋花汤·····	92

鲫 鱼 ▼

枸杞炖鲫鱼·····	93
鲫鱼煮豆腐·····	93
黄芪鲫鱼汤·····	94
鲫鱼豆腐汤·····	94
清炖鲫鱼汤·····	94

甲 鱼 ▼

红枣甲鱼汤·····	95
虫草圆肉炖龟肉·····	95
养生甲鱼汤·····	96
虫草人参甲鱼汤·····	96

鲤 鱼 ▼

赤豆炖鲤鱼·····	97
鲤鱼苦瓜汤·····	97
鲤鱼黑豆汤·····	98
青蒜鲤鱼汤·····	98
天麻鱼辨汤·····	98

鲢 鱼 ▼

鲢鱼丝瓜汤·····	99
鲜香菇炖鲢鱼·····	99

马哈鱼 ▼

甘草白术鱼汤·····	100
笋泥马哈鱼羹·····	100
马哈鱼汤饺·····	101
笋片南瓜煮鱼汤·····	101

泥 鳅 ▼

参芪泥鳅汤·····	102
泥鳅钻豆腐·····	102



Part 3

畜肉类

牛 肚 ▼

薏米炖牛肚·····	104
桔梗牛杂汤·····	104
酸辣肚丝汤·····	105
黄芪炖牛肚·····	105

牛 腩 ▼

芝麻茴香煲牛腩·····	106
番茄炖牛肉·····	106
莲藕煨牛腩·····	107
烧汁鸽蛋牛肉汤·····	107
牛腩四宝·····	107

牛 肉 ▼

雪菜牛肉汤·····	108
西湖牛肉汤·····	108
辣味牛肉土豆汤·····	109
牛肉口蘑雪豆汤·····	109
牛肉苦瓜汤·····	109
苏泊牛肉·····	110
牛肉莲藕黄豆汤·····	110
花生牛肉汤·····	110
牛肉萝卜汤·····	111
牛肉什蔬汤·····	111

牛蹄筋 ▼

牛膝炖蹄筋·····	112
酸辣蹄筋汤·····	112
牛蹄筋炖萝卜·····	113
咖喱牛筋煲·····	113

牛 尾 ▼

石斛参须牛尾汤·····	114
五色牛尾汤·····	114
番茄海带煲牛尾·····	115
西式牛尾·····	115
牛尾萝卜汤·····	115



猪心当归汤····· 140

猪腰子

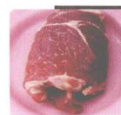
田七杜仲猪腰汤····· 141

芥菜凤尾菇煲猪腰····· 141

当归炖猪腰····· 142

猪腰菜花汤····· 142

榨菜腰片汤····· 142



Part 4

野味类

鹿肉

淮山芡实海马鹿肉汤····· 144

鹿肉什蔬汤····· 144

鹿肉卷心菜烩土豆····· 145

鹿筋木瓜汤····· 145

牛蛙

牛蛙山药汤····· 146

党参银耳牛蛙汤····· 146

田鸡

鲜人参煲田鸡····· 147

南瓜田鸡汤····· 147

淮山杞子炖田鸡····· 148

什锦杂果田鸡油····· 148

青豆田鸡汤····· 148

返老还童汤····· 149

蒜子田鸡汤····· 149

淮参田鸡汤····· 150

田鸡煲黄瓜····· 150

黑豆山药煲田鸡····· 150

兔肉

口蘑炖兔肉····· 151

红枣马蹄炖兔肉····· 151

兔肉山珍汤····· 152

淮杞兔肉汤····· 152

兔肉香芋汤····· 152

羊肚

淮山煲羊肚····· 116

萝卜羊肚煲····· 116

羊腩

双冬煲羊腩····· 117

参须红枣羊腩煲····· 117

羊腩炖胡萝卜····· 118

清炖羊肉····· 118

羊肉雪耳藕片汤····· 118

羊排

羊肉大补汤····· 119

首乌羊排汤····· 119

羊排粉丝汤····· 120

羊肉山药青豆汤····· 120

羊肉

山楂萝卜羊肉煲····· 121

养生茄汁羊肉····· 121

腐竹羊肉煲····· 122

鳖羊补肾煲····· 122

羊肉藕片汤····· 122

十补羊肉煲····· 123

羊肉丸炖冬瓜····· 123

当归生姜炖羊肉····· 123

羊肉元葱汤····· 123

猪肚

淮山煲猪肚····· 124

花生菇耳猪肚汤····· 124

酸辣猪肚汤····· 125

水煮猪肚汤····· 125

清汤一品鲜····· 125

猪肝

枸杞叶猪肝汤····· 126

参归猪肝煲····· 126

玉兰肝尖汤····· 127

当归补血汤····· 127

莴笋猪肝汤····· 127

猪腱肉

节瓜蚝豉猪腱汤····· 128

参须玉竹猪腱汤····· 128

红糟猪肉汤····· 129

莲藕马蹄猪腱汤····· 129

猪排骨

凉瓜黄豆煲排骨····· 130

蜜枣莲藕炖排骨····· 130

番茄排骨冬瓜汤····· 131

冬瓜排骨汤····· 131

花生大蒜排骨汤····· 131

排骨元葱南瓜汤····· 131

冬瓜红豆排骨汤····· 132

海带排骨汤····· 132

排骨海带汤····· 132

猪肉

西蓝花瘦肉汤····· 133

淮山扁豆猪肉汤····· 133

莲子挑柱瘦肉汤····· 134

肉丸白菜粉丝汤····· 134

参果炖瘦肉汤····· 134

猪蹄

猪蹄筋黄豆汤····· 135

红枣莲藕猪蹄汤····· 135

百合炖猪蹄····· 136

花生猪蹄汤····· 136

黄豆猪蹄汤····· 136

猪五花肉

鱼乡家常炖····· 137

五花肉卤素人参····· 137

东北汆白肉····· 138

红烧肉炖海带····· 138

白肉血肠····· 138

猪心

双莲红豆猪心汤····· 139

参蓉猪心煲····· 139

虾干笋尖猪心汤····· 140



Part 5

禽肉类

鹌 鹑

竹笙鹌鹑汤	154
鹌鹑莲藕汤	154
鹌鹑煲	155
鹌鹑煲海带	155
虫草鹌鹑	155

鹅 肉

时蔬炖大鹅	156
桂圆山药炖鹅	156

鸽

杏仁银耳炖乳鸽	157
参须天麻乳鸽汤	157
黄瓜乳鸽煲	158
淮山瘦肉煲乳鸽	158
核桃百合煲乳鸽	158
核桃山药炖乳鸽	159
淮山炖乳鸽	159
鸽肉萝卜汤	159

鸡 翅

术苓鸡翅汤	160
白梨红枣煲鸡翅	160
菠菜板栗鸡汤	161
柠檬煲鸡汤	161
番茄翅根汤	161

鸡 肉

枣杞鸡汤	162
归圆鸡肉汤	162
莼菜鸡丝汤	163
当归红花鸡汤	163
首乌木耳鸡片汤	163

鸡腿肉

椰汁螺头鸡汤	164
豆豉葱白炖鸡腿	164

桃柱鸡丝羹	165
鸡肉蘑菇毛豆汤	165

鸡 爪

牛肝菌煲鸡爪	166
首乌黑豆煲鸡爪	166
花生红豆煲鸡爪	167
凤爪红萝卜汤	167
鲜松蓉凤爪汤	167

乌骨鸡

人参阿胶炖乌骨鸡	168
当归田七炖鸡	168

鸭 肉

笋干老鸭煲	169
芡实炖老鸭	169
香芋炖腊鸭	170
胡椒炖老鸭	170
冬瓜海带鸭骨汤	170



Part 6

菌豆类

冬 菇

冬菇葫芦汤	172
冬菇煲鸭	172

猴头菇

浓汤猴头菇	173
山珍什菌汤	173

木 耳

木耳鹿胶汤	174
香菇木耳淡菜汤	174

香 菇

香菇鱼翅羹	175
竹笋香菇汤	175

银 耳

鲜莲银耳汤	176
银耳炖雪蛤	176
银耳鸡汤	177

银耳鹌鹑蛋汤	177
银耳大枣莲子羹	177

豆 腐

银耳豆腐汤	178
大虾豆腐汤	178
油煎豆腐氽菠菜	179
荸荠豆腐紫菜汤	179
美味牛肉豆腐	179

豆腐皮

豆皮炖鸡块	180
酸辣豆皮汤	180

腐 竹

酸辣腐竹汤	181
腐竹木耳汤	181
腐竹瓜片汤	182
腐竹蛤蜊汤	182
乌豆腐竹汤	182

绿 豆

绿豆老鸭汤	183
绿豆芹菜汤	183

蚕 豆

蚕豆烩蟹肉豆腐	184
---------	-----

鹌鹑蛋

鹌鹑蛋海参煲	185
补脑益智羹	185

鸽 蛋

枸杞鸽蛋汤	186
油茶鸽蛋汤	186

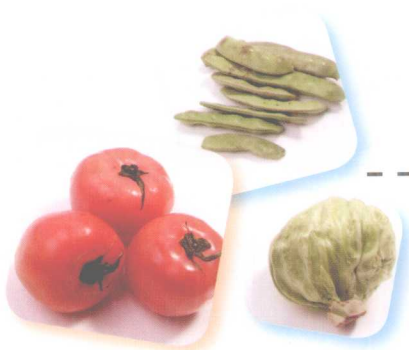
鸡 蛋

冬菜火腿鸡蛋汤	187
四川蛋汤	187

松花蛋

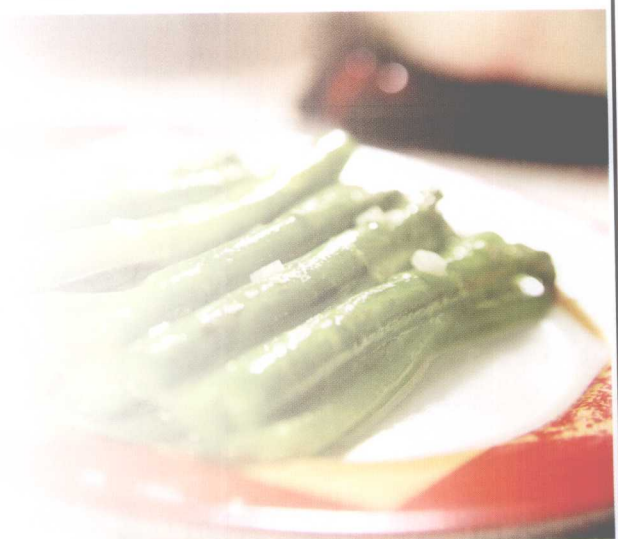
酸辣皮蛋菠菜汤	188
百合冰糖蛋花汤	188

按菜品烹饪技法索引... 189



-----Part 1-----

蔬菜类





蔡姐食材攻略

白菜

选购

功效

“应挑选菜叶翠绿、均匀，菜白部分洁白，完整度好，菜身没有受损的白菜，另外，黄色菜心的白菜，菜身整体坚挺比较受大众欢迎。”

白菜味甘，性平，能解毒、除烦、通肠利胃，可用于缓解肺热咳嗽、便秘、消渴下气。白菜含有大量的维生素C，可防治动脉硬化及心血管病，具有补中消食、利尿、通便和预防乳腺癌发生的作用。

”



01 明虾白菜蘑菇汤

烹饪技法 | 烩汤

02 圆白菜烩豆腐丝

烹饪技法 | 烩汤

【材 料】 明虾200克，白菜中层帮300克，蟹味菇、白玉菇各50克，金针菇80克，香菜少许，姜片少许。精盐适量，鸡精1/2小匙，酱油、料酒各1大匙，蘑菇高汤8杯，香油少许，植物油2大匙。

■>制作方法

- ①将明虾去头、去壳，挑去虾线，洗净；白菜中层帮洗净，切成块；蟹味菇、白玉菇、金针菇去蒂，洗净备用。
- ②锅中加植物油烧热，下姜片、白菜略炒，再烹入料酒，倒入蘑菇高汤烧沸，然后放入其他原料、调料煮沸，再转中火煮5分钟，撒入香菜、淋入香油即可。

【材 料】 圆白菜80克，卤水豆腐1块，海带30克。精盐、酱油各少许，料酒1大匙，鸡汁1/3小匙，高汤6杯，植物油适量。

■>制作方法

- ①将豆腐切厚片；圆白菜洗净，切成丝；海带冲去盐分，切成丝备用。
- ②锅置火上，放入植物油烧至七成热，下入豆腐炸至外皮呈金黄色时，捞出沥油，晾凉后切丝待用。
- ③汤锅中加入高汤煮沸，下入海带、调料煮至入味后，再加入豆腐丝、圆白菜丝续煮5分钟即可。

烹饪技法 | 烩汤

> 制作方法

- 烹饪技法 | 煮汤

> 制作方法

- 烹饪技法 | 煲汤 

> 制作方法

-
- A white bowl filled with a light-colored soup. The ingredients include several large, dark brown mushrooms with gills, pieces of white fish, and green leafy vegetables. The bowl is placed on a bamboo mat, and a pair of chopsticks is visible in the background.



蔡姐食材攻略

菠菜

选购



功效



“ 要挑选叶片宽大、鲜嫩、根部有红头、夜色深绿且带有自然光泽、茎部长短适中、无花者。如叶部有变色现象，要剔除。

菠菜性味甘凉，无毒，有养血、止血、敛阴、润燥作用，具有降血脂、补铁、补血、活血、通肠胃、开胸隔、调中气、止饮渴、解酒毒和润肺的功能。

”



01 | 菠菜猪肝汤

烹饪技法 | 汆汤

02 | 海米菠菜汤

烹饪技法 | 汆汤

【材 料】 菠菜350克，猪肝150克，姜丝少许，葱1根，精盐适量。

【材 料】 海米25克，菠菜2棵。味精少许，香油1小匙，精盐2小匙。

👉 制作方法

- ①将猪肝洗净，切成片备用；将菠菜洗净，从中间横切一刀；葱洗净，切成段待用。
- ②锅置火上，加入清水烧开，再下入猪肝煮沸，然后放入菠菜、姜丝、葱段再煮滚，加入精盐调味即成。

👉 制作方法

- ①将海米洗净，用开水浸泡半小时，发海米水留用；将菠菜洗净，切成3厘米长的段，焯水备用。
- ②锅内加1碗水，将海米连同水一齐倒入，煮开，加入菠菜、精盐、味精，再滴入香油即可。

此汤营养丰富，润肠通便、食后应多食一些碱性食品，促使草酸钙溶解排出，防止结石。

蔡姐功效



烹饪技法 | 烩汤

> 制作方法

-
- A close-up photograph of a white ceramic bowl filled with a clear vegetable soup. The soup contains several sliced carrots, green beans, and yellow corn cobs. The ingredients are submerged in a light-colored broth. The background is slightly blurred, showing a patterned surface and a glass of yellow liquid.



烹饪技法 | 炖汤

> 制作方法

- 此汤补气血，还可降低胆固醇、降血压。

蔡姐功效

烹飪技法 | 煲湯

制作方法

- ①将丝豆腐用清水泡软，捞出沥水；香菇去蒂、洗净，切十字花刀备用。
- ②将胡萝卜洗净，切滚刀块；菠菜去根、洗净，入沸水锅中焯烫，捞出挤干水分，切成段待用。
- ③锅中加入鸡汤煮沸，下入香菇，胡萝卜及其他调料煮至熟软，再放入丝豆腐氽煮5分钟即可。



蔡姐食材攻略

莼菜

选购

功效

“ 卷叶包裹，叶嫩短而粗壮，无杂质、外层多黏液胶质包裹为佳。

莼菜性寒，清热、利水、消肿、解毒，含有大量维生素、蛋白质和铁元素，有养颜美容、健胃强脾、防癌等功效。胃虚寒者不宜多食。

”



01 | 莼菜鸽蛋汤

烹饪技法 | 汆汤

【材 料】 莼菜1瓶，鸽蛋8个，虾仁30克，小番茄100克，元葱1个，精盐适量，味精1/2小匙，蔬菜高汤6杯，葱油少许，植物油2大匙。

■>制作方法

- ①将瓶装莼菜倒去浸液，用清水洗净备用。
- ②将小番茄去蒂、一切两半；元葱去皮、洗净，切圈待用。将鸽蛋加入适量清水煮熟，取出过凉，剥壳备用。
- ③锅中加入植物油烧热，下元葱圈轻炒片刻，再倒入蔬菜高汤煮沸，然后放入所有原料、精盐、味精煮5分钟，淋入葱油即可。

02 | 西湖莼菜汤

烹饪技法 | 汆汤

【材 料】 莼菜1罐，肉丝、胡萝卜、罗汉笋、香菇各25克，葱花少许，精盐1小匙，味精1/2小匙，清汤1碗，葱油适量。

■>制作方法

- ①将胡萝卜、罗汉笋、香菇分别洗净，均切成丝备用。
- ②锅中加入清水烧沸，将上述原料同莼菜一起入锅焯水，捞出待用。
- ③净锅置火上，加入清汤，放入全部原料，再加入精盐、味精烧沸，淋入葱油，撒上葱花即成。