

百姓百味7-04

家常菜汤粥

2000例

我国著名医学科学家
胡维勤审定推荐

精选大家最爱吃的家常菜汤粥，
经典款式，好容易做，
家常百味，营养健康。

南海出版公司

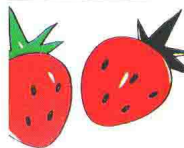
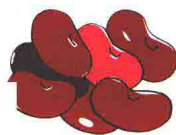
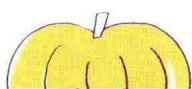
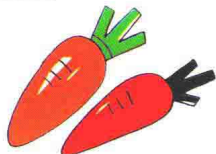
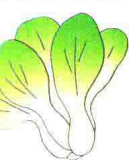
百姓百味 7-04

>>> 我国著名医学科学家胡维勤审定推荐



家常菜汤粥

200例



南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

家常菜汤粥200例/深圳市金版文化发展有限公司策划. —海口: 南海出版公司, 2009. 3
(百姓百味)

ISBN 978-7-5442-4064-2

I. 家… II. 深… III. 食谱—中国 IV. TS972.142

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第011746号

BAIXING BAIWEI 7(04) —— JIACHANGCAITANG ZHOU200LI

百姓百味7(04)——家常菜汤粥200例

策 划	深圳市金版文化发展有限公司		
责任编辑	陈正云		
封面设计	朱小良		
出版发行	南海出版公司 电话 (0898) 66568511 (出版) 65350227 (发行)		
社 址	海南省海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206		
电子信箱	nanhaibgs@yahoo.com.cn		
经 销	新华书店		
印 刷	深圳市佳信达印务有限公司		
开 本	889mm×1260mm	1/48	
印 张	2		
版 次	2009年3月第2版	2009年3月第1次印刷	
书 号	ISBN 978-7-5442-4064-2		
定 价	100.00元(共10册)		

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

<http://www.ch-jinban.com>

目录

contents



Part1 家常菜 04

营养菜烹法有讲究...05

双椒圆白菜	08
果汁白菜心	08
炆炒小白菜	09
上汤菠菜	09
凉拌虎皮椒	10
姜汁芥蓝	10
素烧西兰花	11
雪梨甜豆炒百合	11
椒丝扁豆	12
麻酱冬瓜	12
炖南瓜	13
辣椒炒黄瓜	13
五味苦瓜	14
豉汁佛手瓜	14
尖椒土豆丝	15
家常芋头	15
炆炒藕片	16
白汁春笋	16
金沙玉米	17

家常豆腐	17
咸菜蒸豆腐	18
口水豆腐	18
牛肉末烧豆腐	19
皮蛋豆腐	19
三丁豆腐	20
锅贴豆腐	20
金银豆腐羹	21
小炒香干	21
青椒炒豆豉	22
小葱黑木耳	22
荷兰豆炒炒菇	23
芹菜炒肉	23
蒜苗肉末	24
雪里蕻肉末	24
红椒酿肉	25
大葱炒肉丝	25
百叶结烧肉	26
干豆角扣肉	26
红薯粉蒸五花肉	27
东坡肘子	27
葱烧猪蹄	28

泡椒猪肝	28
当归猪心	29
豉油皇大肠	29
红油猪肚丝	30
尖椒猪肚	30
韭菜花炒咸肉	31
藜蒿炒腊肉	31
腊肉炒蒜薹	32
洋葱叉烧	32
豉汁蒸排骨	33
金针银耳焖肉排	33
辣味小炒脆骨	34
干煸牛肉丝	34
粉蒸牛肉	35
酱牛肉	35
野山椒香菜爆炒牛柳	36
葱香牛肉	36
杭椒牛柳	37
小炒鲜牛肚	37
尖椒羊肉	38
魔芋烧狗肉	38
玉米青红椒炒鸡肉	39

酸辣鸡丁	39
红椒嫩鸡	40
山城辣子鸡	40
红曲烧鸡	41
香辣鸡翅	41
卤味鸡爪	42
尖椒炒鸡肝	42
爆炒鸭丝	43
辣子鸭丁	43
陈皮兔丁	44
皮蛋拌凉粉	44
韭黄炒鸡蛋	45
胡萝卜蛋卷	45
猪肉蛋羹	46
剁椒鱼头	46
椒丝河鱼干	47
干椒焖腊肉	47
家常福寿鱼	48
豉椒武昌鱼	48
特色蒸桂花鱼	49
糖醋全鲤	49
椒丝鳝鱼	50

辣子九节虾	50
泡椒基围虾	51
油爆河虾	51
辣炒蟹	52
辣爆鱿鱼丁	52
木耳炒鲜鱿	53
豉椒炒蛰子	53

Part2 家常汤 54

做汤食材的相宜搭配 55

熬汤的7个科学细节 56

肉丸豆腐汤	58
酥肉汤	58
双枣莲藕炖排骨	59
栗子排骨汤	59
滋补排骨汤	60
牛蒡海带排骨汤	60
人参猪蹄汤	61
板栗桂圆炖猪蹄	61
萝卜玉米猪尾汤	62
猪肚米豆汤	62

菖蒲猪心汤	63
猪肺炖萝卜	63
猪血汤	64
牛肉冬瓜汤	64
牛尾汤	65
当归羊肉汤	65
豆腐鲜汤	66
绿茶山药豆腐丸汤	66
芋儿娃娃菜汤	67
酸辣汤	67
猴头鸡块汤	68
鲜菇鸡汤	68
芡实煲家鸡	69
金针海参鸡汤	69
巴戟黑豆鸡汤	70
四物鸡汤	70
人参糯米鸡汤	71
益智仁鸡汤	71
香菇鸡腿汤	72
远志菖蒲鸡心汤	72
五子下水汤	73
苋菜鸡肝汤	73

酸菜鸭汤	74
沙参天门冬炖老鸭	74
淮山杞子煲鸭肉	75
鹅肉土豆汤	75
红豆花生乳鸽汤	76
马蹄煲乳鸽	76
杜仲鹌鹑汤	77
本菇鸡蛋汤	77
雪蛤蛋白枸杞甜汤	78
红枣北芪鲈鱼汤	78
鳗鱼枸杞汤	79
老龟汤	79

Part3 家常粥 80

煮美味粥的不败秘诀 81

煮好粥的巧用调味料 82

煮好粥要巧用油 83

八宝粥	84
玉米红枣粥	84
红米粥	85
红枣糯米粥	85

莲枣山药粥	86
党参黄精黄芪粥	86
燕麦猪血粥	87
山药枸杞瘦肉粥	87
菜丝肉丸粥	88
党参枸杞猪肝粥	88
龙眼莲子猪肝粥	89
黄芪鸡汁粥	89
葱白红枣鸡肉粥	90
香菇鸡翅粥	90
海带鱼片粥	91
鱼末豆腐粥	91
鱿鱼生蚝粥	92
生滚鳝鱼粥	92
潮式文蛤粥	93
龙凤海鲜砂锅粥	93
龙虾粥	94
生滚花蟹粥	94
海参蚬仔粥	95
燕窝海参粥	95
生菜鲮鱼粥	96
特色鱼什粥	96

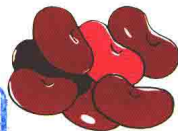
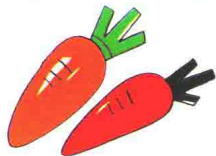
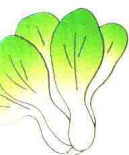
百姓百味 7-04

>>> 我国著名医学科学家胡维勤审定推荐

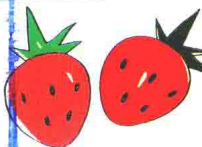
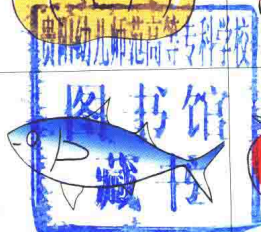


家常菜汤粥

200例



0321910



南海出版公司

目录

contents



Part1 家常菜 04

营养菜烹饪有讲究...05

双椒白菜	08
果汁白菜心	08
炆炒小白菜	09
上汤菠菜	09
凉拌虎皮椒	10
姜汁芥蓝	10
素烧西兰花	11
雪梨甜豆炒百合	11
椒丝扁豆	12
麻酱冬瓜	12
炖南瓜	13
辣椒炒黄瓜	13
五味苦瓜	14
豉汁佛手瓜	14
尖椒土豆丝	15
家常芋头	15
炆拌藕片	16
白汁春笋	16
金沙玉米	17

家常豆腐	17
咸菜蒸豆腐	18
口水豆腐	18
牛肉末烧豆腐	19
皮蛋豆腐	19
三丁豆腐	20
锅贴豆腐	20
金银豆腐羹	21
小炒香干	21
青椒炒豆豉	22
小葱黑木耳	22
荷兰豆炒本菇	23
芹菜炒肉	23
蒜苗肉末	24
雪里蕻肉末	24
红椒酿肉	25
大葱炒肉丝	25
百叶结烧肉	26
干豆角扣肉	26
红薯粉蒸五花肉	27
东坡肘子	27
葱烧猪蹄	28

泡椒猪肝	28
当归猪心	29
豉油皇大肠	29
红油猪肚丝	30
尖椒猪肚	30
韭菜花炒咸肉	31
藜蒿炒腊肉	31
腊肉炒蒜薹	32
洋葱叉烧	32
豉汁蒸排骨	33
金针银耳焖肉排	33
辣味小炒脆骨	34
干煸牛肉丝	34
粉蒸牛肉	35
酱牛肉	35
野山椒香菜爆炒牛柳	36
葱香牛肉	36
杭椒牛柳	37
小炒鲜牛肚	37
尖椒羊肉	38
魔芋烧狗肉	38
玉米青红椒炒鸡肉	39

酸辣鸡丁	39
红椒嫩鸡	40
山城辣子鸡	40
红曲烧鸡	41
香辣鸡翅	41
卤味鸡爪	42
尖椒炒鸡肝	42
爆炒鸭丝	43
辣子鸭丁	43
陈皮兔丁	44
皮蛋拌凉粉	44
韭黄炒鸡蛋	45
胡萝卜蛋卷	45
猪肉蛋羹	46
剁椒鱼头	46
椒丝河鱼干	47
干椒焖腊鱼	47
家常福寿鱼	48
豉椒武昌鱼	48
特色蒸桂花鱼	49
糖醋全鲤	49
椒丝鳝鱼	50



辣子九节虾	50
泡椒基围虾	51
油爆河虾	51
辣炒蟹	52
辣爆鱿鱼丁	52
木耳炒鲜鱿	53
鼓椒炒蛭子	53

Part2 家常汤 54

做汤食材的相宜搭配 55

熬汤的7个科学细节 56

肉丸豆腐汤	58
酥肉汤	58
双枣莲藕炖排骨	59
栗子排骨汤	59
滋补排骨汤	60
牛蒡海带排骨汤	60
人参猪蹄汤	61
板栗桂圆炖猪蹄	61
萝卜玉米猪尾汤	62
猪肚米豆汤	62

苣荬猪心汤	63
猪肺炖萝卜	63
猪血汤	64
牛肉冬瓜汤	64
牛尾汤	65
当归羊肉汤	65
豆腐鲜汤	66
绿茶山药豆腐丸汤	66
芋儿娃娃菜汤	67
酸辣汤	67
猴头鸡块汤	68
鲜菇鸡汤	68
芡实煲家鸡	69
金针海参鸡汤	69
巴戟黑豆鸡汤	70
四物鸡汤	70
人参糯米鸡汤	71
益智仁鸡汤	71
香菇鸡腿汤	72
远志苣荬鸡心汤	72
五子下水汤	73
苋菜鸡肝汤	73

酸菜鸭汤	74
沙参天门冬炖老鸭	74
淮山杞子煲鸭肉	75
鹅肉土豆汤	75
红豆花生乳鸽汤	76
马蹄煲乳鸽	76
杜仲鹌鹑汤	77
本菇鸡蛋汤	77
雪蛤蛋白枸杞甜汤	78
红枣北芪鲈鱼汤	78
鳗鱼枸杞汤	79
老龟汤	79

Part3 家常粥 80

煮美味粥的不败秘诀 81

煮好粥须巧用调味料 82

煮好粥要巧用油 83

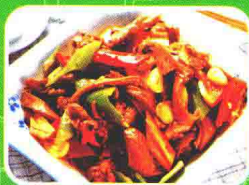
八宝粥	84
玉米红枣粥	84
红米粥	85
红枣糯米粥	85

莲枣山药粥	86
党参黄精黄芪粥	86
燕麦猪血粥	87
山药枸杞瘦肉粥	87
菜丝肉丸粥	88
党参枸杞猪肝粥	88
龙眼莲子猪肝粥	89
黄芪鸡汁粥	89
葱白红枣鸡肉粥	90
香菇鸡翅粥	90
海带鱼片粥	91
鱼末豆腐粥	91
鱿鱼生蚝粥	92
生滚鳝鱼粥	92
潮式文鳝粥	93
龙凤海鲜砂锅粥	93
龙虾粥	94
生滚花蟹粥	94
海参蚬仔粥	95
燕窝海参粥	95
生菜鲛鱼粥	96
特色鱼什粥	96

Part 1

家常菜

吃菜是一门学问。我们应该怎样吃才能吃出健康？我们应该吃些什么颜色的菜？怎样烹饪才能将菜的营养充分发挥出来……这些都是我们应该了解的知识。俗话说：“药补不如食补。”要健康长寿，我们首先要在每天吃的食物里做文章。饮食讲究的是营养均衡，达到营养均衡的首要要求是平衡膳食，所谓平衡膳食，就是吃的食物种类要齐全、数量要充足，食物互相取长补短。





营养菜烹饪有讲究

要炒出美味可口又有营养的菜，其烹调过程是很有讲究的。

1. 蔬菜买回家不要马上整理

人们往往习惯于把蔬菜买回来以后就进行整理，事实上，卷心菜的外叶、莴笋的嫩叶、毛豆的荚等都还是活的，它们的营养物质仍然在向食用部分如叶球、笋、豆粒运输，保留它们有利于保存蔬菜的营养物质。反之，过早整理它们，营养物质容易丢失，菜的品质会下降。因此，不打算马上烧的蔬菜不要立即整理。

2. 不要用温水解冻冻肉

有人从市场上买回冻肉、冻鸡后，为了尽快烹制，往往把它们放进热水或温水里解冻，这种做法是不正确的。因为这样解冻的肉烹调后吃起来老而不嫩，乏味不香，原因是这些肉类在冷冻贮藏时都是速冻的，因此，

其细胞内液、细胞外液以及组织间液体都迅速冷冻成冰，成为肉纤维细胞间的结晶体，其鲜味、香味均能保留。如果让其在适当的温度（6~8℃）下慢慢解冻，肉细胞与细胞间那些汁液冰晶慢慢溶解，可逐渐渗回细胞内，恢复至鲜肉的状态，烹调时其味道仍和鲜肉差不多。如果把速冻肉放进热水或温水里迅速解冻，肉细胞及肉组织间结成冰的美味肉汁就会一下子都溶化成液体，迅速流到肉组织之外而丢失。由于这些丢失的液体中溶解有大量氨基酸和使肉香的物质，将这样解冻的肉烹调，当然就会老而不嫩，乏味不香了。

3. 尽量不要“先切后洗”

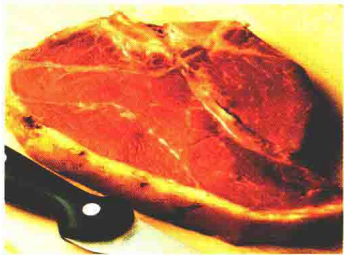
对于许多蔬菜来说，人们习惯于切后清洗。其实，这样做实在不妥，因为这种做法加速了营养素的氧化和可溶物质的流失，使蔬菜的营养价值降低。正确的做法是：把叶片剥下来清洗干净后，再用刀切成片、丝或



块，随即下锅。至于菜花，洗净后，只要用手将一个绒球肉质花梗团掰开即可，不必用刀切。用刀切时，肉质花梗团便会被弄得粉碎而不成形。当然，最后剩下的肥大花茎要用刀切开。

4. 烹调肉类不要用不粘锅

不粘锅具有轻便、易清洗等优点，受到许多家庭主妇的青睐。但很多人忽略了它的一个使用禁忌：不能烹调肉类食品。这是因为：首先，不粘锅涂层的主要成分是聚四氟乙烯，它有一个先天缺陷，就是结合强度不高，不能完全覆盖在不粘锅表面，这致使部分金属层裸露在外。而肉类等酸性物质会腐蚀金属，锅的裸露部分一旦被腐蚀就会导致涂层脱落，人吃后会危害健康。其次，按照中国人的烹饪习惯，做像炒肉丝这样的菜，锅内温度



至少在 $300\sim 500^{\circ}\text{C}$ 之间，加上肉类食品本身含油比例很高，温度更容易迅速升高，使锅表面附着的化学物质释放出有毒物。最后，中国人习惯用铁铲炒菜，也容易造成锅内涂层破损、剥落，随食物进入人体。

5. 炒菜时放油不要过多

有的人喜欢炒菜时多放油，以为只有放油多了炒出的菜才会香，殊不知，这种做法是错误的。在烹调菜肴时，用油过多就会把菜里里外外包裹严实，使其他调味品的味道不易渗入到菜的内部，不仅影响菜的风味口感，而且会影响人的正常食欲，不利于人体健康。吃油过多，体内消耗不完，剩下的部分就会在人体内慢慢贮存起来，当这些油脂在肝脏沉积过多时，便会形成脂肪肝，使肝脏的正常功能受到影响。特别是老年人和脂肪代谢障碍者，血液中脂肪过多就容易发生动脉粥样硬化，引起高血压和冠心病。另外，常吃大量油脂还会刺激胆汁、胰液大量分泌，从而容易诱发胆结石、胆囊炎和胰腺炎。



6. 炒菜时要旺火快炒

炒菜时先熬油已经成为很多人的习惯了，要么不烧油锅，一烧油锅必然弄得油烟弥漫，其实，这样做是有害的。炒菜时最好将油温控制在 200°C 以下，这样的油温当蔬菜放入油锅时无爆炸声，可避免脂肪变性而降低营养价值甚至产生有害物质。炒菜时“旺火快炒”营养素损失少，炒的时间越长，营养素损失越多。另外，炒比炸好，在油炸食物时，维生素B₁会损失60%，维生素B₂损失更在90%以上。特别是在油温高达 355°C 左右时，更易发生脂肪变性，产生有毒物质。

7. 绿叶蔬菜不要焖煮

有些家庭在食用绿叶蔬菜时，也喜欢用焖煮的方法，较长时间把它焖在菜锅里煮煮，这种做法是很不当的。因为绿叶蔬菜里都含有不同量的硝酸盐，焖煮时间过长，硝酸盐会还原为亚硝酸盐，人食之可引起中毒。因为亚硝酸盐进入血液后，会把低铁血红蛋白氧化成高铁血红蛋白，从而使其失去携氧和运送氧气的能力，轻者会使人感到周身不适、

乏力气短；严重者会出现皮肤青紫，甚至使局部组织因缺氧而“窒息”。因此，绿叶蔬菜应急火爆炒，忌长时间焖煮。

8. 食盐和味精要出锅时再放

炒蔬菜时，应等到出锅时再放入食盐和味精。因为蔬菜含水量多在90%以上，放入食盐后，菜体的水分便向外渗透，导致蔬菜的鲜嫩口感变差。对味精进行长时间加热，会生成一种不仅无鲜味、而且有毒的成分，叫做焦谷氨酸钠。所以，在制作菜肴过程中，也不要过早地放入味精。

此外，“勾芡”“挂糊”也有学问。在炒菜时常常用淀粉勾芡，使汤汁浓厚，淀粉糊包围着蔬菜，也有保护维生素C的作用。同理，“挂糊”油炸也是保护营养素、改善口味的好方法。因为在原料表面裹上一层淀粉或面粉糊，避免食物直接与热油接触，可以减少蛋白质的变性和维生素的损失，食物汁液（鲜味成分）也不易外溢、流失，从而让菜肴外焦里嫩、口感好。

双椒圆白菜

*

【原材料】圆白菜500克，青、红椒各20克，冬笋50克，泡发香菇20克

【调味料】盐3克、糖4克、醋6克、红油10克、干辣椒5克、葱15克、姜10克

【做法】

①青、红椒，冬笋，香菇，干辣椒，葱，姜洗净切丝，圆白菜一切为二，洗净。

②水烧开，放圆白菜焯烫，沥水，放入碗中，撒入糖稍腌。油烧热，放葱、姜、干辣椒、香菇、冬笋、椒丝、盐翻炒。加清水，煮开后调入糖，浇入有圆白菜的碗中，淋红油、醋，拌匀。



推荐菜例

果汁白菜心

*

【原材料】嫩白菜心500克、黄瓜20克、胡萝卜1根

【调味料】盐5克、柠檬汁20毫升、白糖15克

【做法】

①将白菜心洗净切丝，黄瓜洗净切丝，胡萝卜去皮切丝。

②将所有原材料放入碗中，调入盐腌渍15分钟。

③沥去水分，加入柠檬汁、白糖，拌匀即可食用。

【特别提示】果汁可根据个人喜好更换，拌好的白菜心若放入冰箱冷藏1小时，味道更好。



炆炒小白菜

【原材料】小白菜500克

【调味料】盐5克、花椒4克、味精3克、干辣椒10克、香油10毫升

【做法】

- ①将小白菜洗净，干辣椒切段。
- ②锅置火上，倒油烧热，爆香干辣椒段、花椒，放入小白菜快速翻炒。
- ③至小白菜八成熟时调入盐、味精炒匀，淋入香油，出锅装盘即可。

【营养功效】小白菜中所含的矿物质能够促进骨骼的发育，加速人体的新陈代谢和增强机体的造血功能。



上汤菠菜

【原材料】菠菜500克、熟咸蛋1个、皮蛋1个、鸡蛋清1个

【调味料】盐5克、蒜末10克、三花淡奶50毫升

【做法】

- ①菠菜洗净，于盐水中焯水，装盘；咸蛋、皮蛋各切成丁状。
- ②锅中放100毫升水，倒入咸蛋、皮蛋、蒜末煮沸，加三花淡奶，再下鸡蛋清煮匀即成美味的上汤。
- ③将上汤倒于菠菜上即可。



推荐菜例

凉拌虎皮椒

*

【原材料】青椒150克、红椒150克

【调味料】葱花10克、盐5克、老抽5克、鸡精3克

【做法】

- ①青、红椒洗净后分别切去两端蒂头。
- ②锅盛油加热后下入青、红椒炸至表皮松起时捞出，盛入盘内。
- ③虎皮椒内加入盐、老抽、鸡精、葱花拌匀即可。



推荐菜例

姜汁芥蓝

*

【原材料】芥蓝500克、姜10克

【调味料】盐3克、鸡精2克、白砂糖2克

【做法】

- ①芥蓝择去旁叶，留梗，刨去皮，切去根部、尾叶；姜去皮剁蓉。
- ②净锅上旺火，放入600毫升清水，调入盐、白砂糖，待水沸后放入芥蓝，焯后捞出沥干水分。
- ③炒锅置火上，注入食用油，烧热，爆香姜蓉，放进芥蓝炒匀，再调入盐、鸡精炒匀，即可出锅。



素烧西兰花

*

【原材料】西兰花60克、胡萝卜15克、香菇15克

【调味料】盐少许

【做法】

- ①西兰花洗净，切朵；胡萝卜洗净，切片；香菇洗净切片。
- ②将适量的水烧开后，先把胡萝卜放入锅中煮至熟，再把西兰花和香菇放入开水中烫熟。
- ③最后加盐拌匀即可。



雪梨甜豆炒百合

*

【原材料】雪梨1个、甜豆200克、鲜百合1个、南瓜150克

【调味料】柠檬半个、盐、味精各3克、淀粉少许

【做法】

- ①雪梨削皮切件；甜豆、鲜百合洗净；南瓜切薄片；柠檬挤汁。
- ②雪梨、甜豆、鲜百合、南瓜过沸水后捞出。
- ③锅中油烧热，放入原材料和调味料炒2分钟，以淀粉勾芡即可。





椒丝扁豆

*

【原材料】青、红椒共100克，扁豆200克

【调味料】盐4克、味精3克、姜5克

【做法】

- ①将扁豆洗净切丝；姜、辣椒洗净切丝。
- ②锅中加水烧沸，下入扁豆丝，焯水后捞出。
- ③油烧热，下姜丝、扁豆、辣椒丝爆炒熟，调入盐、味精，炒匀即可。

【营养功效】此菜含有多多种维生素和矿物质，能健脾胃、增进食欲。



麻酱冬瓜

*

【原材料】冬瓜400克、芝麻酱25克

【调味料】盐3克、味精2克、葱10克、花椒油5克、香油5克、韭菜10克

【做法】

- ①将冬瓜去皮，切片；芝麻酱用油、水和好；韭菜洗净，切末；葱洗净，切段。
- ②将冬瓜片入锅蒸熟后盛出。
- ③锅上火，放调味料炒匀，与和好的芝麻酱一起浇于冬瓜上，撒韭菜末、葱段即可。