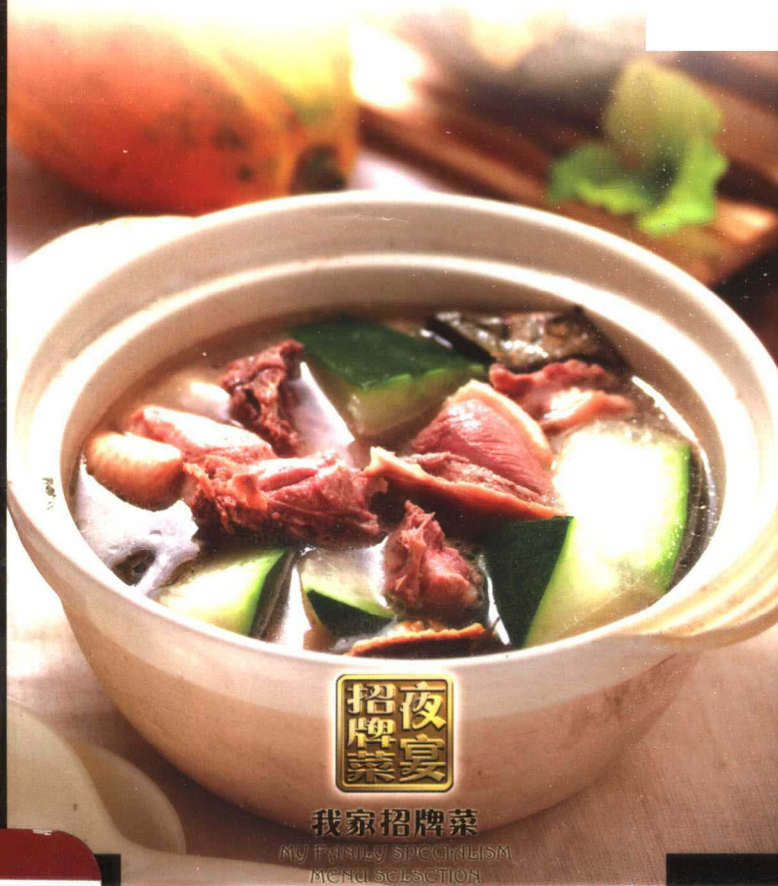


我家
My Family

招牌 汤煲

宅门夜宴

我的宅门夜宴，我的看家厨艺，
近五十道招牌汤品，
演绎汤水进补、均衡营养的神奇魅力。
食汤食言，食话食说；
春夏秋冬，清润滋补。



我家招牌菜

MY FAMILY SIGNATURE
MENU SOLUTION



Medicinal Herb Preserve Your Health →

图书在版编目(CIP)数据

我家招牌汤煲 / 温玲玲主编. — 广州: 广东经济出版社, 2006.11

(我家招牌菜)

ISBN 7-80728-434-X

I. 我… II. 温… III. 保健 - 汤菜 - 菜谱

IV. TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 125039 号

出版	广东经济出版社(广州市环市东路水荫路 11 号)
发行	广东新华发行集团
经销	湛江南华印务公司
印刷	(湛江市霞山区绿塘路 61 号)
开本	889 毫米 X 1194 毫米 1/24
印张	4
版次	2006 年 11 月第 1 版
印次	2006 年 11 月第 1 次
书号	ISBN 7-80728-434-X/TS · 113
定价	全套(1~4 册): 72.00 元

如发现印装质量有问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市合群一马路 111 号省图批 107 号

电话: (020) 83780718 83790316 邮政编码: 510100

邮购地址: 广州市水荫路 11 号 11 楼 邮政编码: 510075

(广东经世图书发行中心) 电话: (020) 37601950

图书网站: <http://www.gebook.com>

· 版权所有 翻版必究 ·

我家
My Family

招牌 汤煲



我家招牌菜

MY FAMILY SPECIALISM
MENU SELECTION

温玲玲 主编

广东人民出版社
广东人民出版社

[我的夜宴我做主]

有朋自远方来，不亦乐乎？

圣人之言，如鸣在耳，待客之道，佳肴为先——

开一桌美味家宴，摆一副齐全“金樽”，

享南北风味，尽宾主之兴。

我的“夜宴”我做主！

原创我家招牌菜 款待东西南北客

热情好客仿佛已成为我们生活的一部分，甚或一种传统习惯、一种文化美德。高兴归高兴，热情归热情，“夜宴”之中，“柴米油盐”的事还是一样都不能少。

美味、营养不在话下，主人的心意和手艺自然是不能少的。有心的主人还要根据客人的情况选择菜式，比如一个四川人来做客，做菜的时候就要考虑“香、辣、麻”的特点，当然也可反其道而行之。而对于一个从未沾“辣”的江浙或广东人，鲜香麻辣只落得客人“汗涔涔”地躲避不及，主人“脸红红”地不好意思。所以做菜待客也要因人而异、因时而变，其中也大有学问。总之一句话：力求宾至如归，客尽欢颜。

“我家招牌菜”丛书让您邀客到家或面对“突然来客”时，均可从容应对。下厨烹肴，从青菜豆腐到山珍海味，蒸、炒、烧、拌，轻松烹出您所独具的家常味道，在展现您厨艺风采的同时，体现您作为主人的独到用心——

我家招牌靓粥：餐前来碗靓粥，暖胃暖心，开启食欲。

我家招牌好菜：各类常见食材，科学搭配，吃得营养，吃得开心。

我家招牌汤煲：家庭常食汤羹，或营养滋补，或清爽淡雅、清润滋补，美味不可言说。

我家招牌点心：各式甜品点心，中式之营养、西式之精致，饭后一碟，意犹未尽。

在家下厨不比酒店厨师，很多小细节还需您自己注意，本书特设一栏目“我家小巧手”，告诉您操作时需注意的一些小技巧，以便做菜之时不因小处之误而失佳肴本味。

清闲的时候，邀二三知己，佳节之庆，呼四五亲朋，宾主欢聚，就清风明月，觥筹交错，夜色流光，客尽主欢，生活滋味，简简单单。

“夜宴”之后，是否尝出一种“简单生活方式”的味道？是为序。

赖咏（生活图书策划人）

丙戌年秋于穗“犀文膳书坊”



CONTENTS

我家招牌菜《我家招牌汤煲》



大鱼大肉，不如回家喝汤…… 4

鲑鱼头豆腐汤	7
淮山乌骨鸡汤	9
酿鲫鱼豆腐汤	11
栗子芋头鸡汤	13
菠菜丸子汤	15
花生凤爪汤	17
五丝酸辣汤	19

优雅从容地喝汤…… 20

火腿白菜汤	21
花瓣鱼丸汤	23
紫菜虾干汤	25
虾丸银耳汤	27
椰盅鸡球汤	29
银耳鸽蛋汤	31
莴笋豆浆汤	33
奶香芹菜汤	35
金针西红柿汤	37
素三丝豆苗汤	39
绿豆芽甜椒汤	41

美味汤煲五要点…… 42

酸菜炖烤鸭	43
平菇豆芽汤	45
瓦罐鸡汤	47

八珍蛇羹	49
麦芽马蹄牛肚汤	51
麦芽猪胰汤	53
莲子淮山鹌鹑汤	55
茯苓党参牛肚汤	57
山药桂圆炖甲鱼	59
芡实白果猪小肚汤	61
沙参淮山牛腩汤	63
淮山红萝卜鲫鱼汤	65
蕲仁淮山牛肝汤	67

不提倡的喝汤方法…… 68

健脾栗子汤	69
杜仲豆腐咸鱼汤	71
黄豆木耳猪肚汤	73
参枣老鸽汤	75
黄芪党参黑豆汤	77
萝卜黄芪猪肚汤	79
淮杞鹿筋煲乳鸽	81
淮杞莲藕牛腩汤	83
西洋参芡实排骨汤	85
杏仁银耳豆腐汤	87
昆布牛腩莲藕汤	89

喝出一身健康美丽来…… 90

红枣木瓜生鱼汤	93
甲鱼汤	95

大鱼大肉， 不如回家喝汤

DA YU DA ROU

BU RU HUI JIA HE TANG

汤，是人们所吃的各种食物中最富营养、最易消化的品种之一，其味鲜美可口，且营养成分多半溶于水，极易吸收。喝一碗暖暖的汤，全身都舒畅，比起油腻的大鱼大肉，何其美哉。

喝什么汤呢？

两千多年前，人们就开始喝汤了，汤之种类因配料、口味、功能不同而千变万化，其中美味至极的汤品也不在少数，尤其是现在各国都发展起其极具特色的代表汤品。在家喝汤暖胃暖心之时，一起来领略一下各国的风情汤羹。

法国洋葱汤 法国人引以为傲、掺有大量洋葱的牛肉清汤，汤面上还盖有一层烤得金黄、松脆的薄饼。

俄罗斯甜菜汤 俄罗斯盛产甜菜，此汤用红甜菜、白菜、肉等做成，是道健康营养的汤。

意大利汤 意大利人喜欢吃用蔬菜、大麦、通心粉面和肉熬制的汤。

德国啤酒汤 德国人的至爱。

英国咖喱汤 英国人沾沾自喜的味道浓烈的一种汤。

美国鸡肉面汤 美国人最爱喝的汤。

日本海带汤 日本人相信海带有很高的医疗价值，妇女生小孩后的第一道菜是海带汤。

地中海大蒜汤 在地中海地区和北非的一些国家里，大蒜汤被认为具有防病作用。

朝鲜蛇汤 朝鲜人认为蛇汤能使人延年益寿，还可以治疗神经痛。

苏格兰麻雀汤 苏格兰人声称治疗伤风感冒最好的药方是喝“麻雀汤”。

喝汤，饭前or饭后？

常言道：“饭前先喝汤，胜过良药方。”这话是有道理的。吃饭前先喝几口汤，等于给消化道加点“润滑剂”，使食物能顺利下咽，防止干硬食物刺激消化道黏膜。

吃饭时，中途不时喝点汤，有助于食物的稀释和搅拌，从而有益于胃肠对食物的消化和吸收。若饭前不喝汤，吃饭时也不喝汤，则饭后会因胃液的大量分泌使体液丧失过多而产生口渴，这时才喝水，反而会冲淡胃液，影响食物的吸收和消化。所以，营养学家认为，养成饭前或吃饭时不断喝点汤水的习惯还可以减少食道炎、胃炎等疾病的发生。



当然，饭前喝汤有益健康，并不是说喝得多就好，要因人而异，也要掌握喝汤时间，一般中、晚餐前以半碗汤为宜，而早餐前可适当多些，因经过一夜睡眠后，人体水分损失较多。喝汤时间以饭前20分钟左右为好，吃饭时也可少量喝汤。总之，喝汤以胃部舒适为度，饭前饭后切忌“狂饮”。

喝汤减肥说：饭前与饭后，瘦与胖

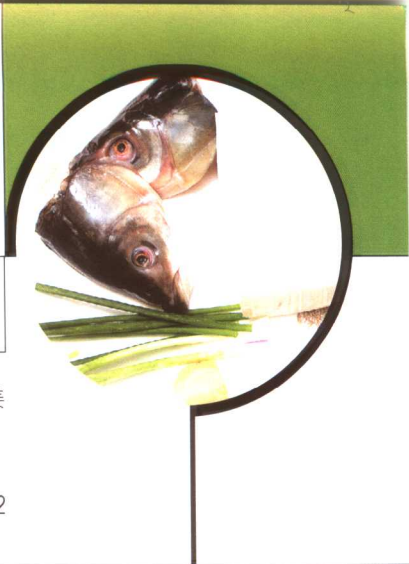
——瘦人要变胖，饭后喝汤；胖人想变瘦，饭前喝汤。

菜 品 特 色

用白嫩的豆腐煲汤，豆腐一定是汤中的精华，因为它会把汤中的营养全部吸到自己的“大白肚”里，想想滑嫩可口的鲢鱼头的营养，一点一点地跑到汤里，又被豆腐“全盘”拿去，咬一口软乎乎的豆腐，甘美无比，营养无比。



鲢鱼头豆腐汤



→ 招牌用料



原料：豆腐1块，鲢鱼头1个，葱1根，姜适量。

调料：酱油30毫升，绍酒15毫升，精盐1/2小匙，白糖1小匙，水200毫升。

→ 招牌做法

1



1.豆腐洗净，切块；葱洗净，去除根部，切段；姜去皮，洗净，切片备用。

2



2.鲢鱼头洗净，沥干水分，放入热油锅中煎至两面金黄，盛出备用。

3



3.将煎过的鲢鱼头放入炖锅中，加入所有原料及酱油、绍酒、精盐、白糖和水，以中火炖10分钟，即可盛出。

→ 我家小巧手

煎鱼头最好用茶油，能去腥增香，味道更佳。俗话说“鲢鱼吃头，草鱼吃尾”，以鲢鱼熬煮的汤汁滋味甘美，与容易吸附汤汁的冻豆腐一起烹制，是十分合适的组合。

菜品特色

乌骨鸡是禽类中的滋补佳品，虽未天寒地冻，依然可“寒冷未到，滋补先行”，洁白的山药，深红的大枣，还有乌骨鸡肉，汤汁甘甜，营养滋补，应为女人常饮之汤。



淮山乌骨鸡汤

H u a i S h a n W u G u J i T a n g



→ 招牌用料



原料：乌骨鸡 1/2 只，淮山 200 克，香菇 50 克，红枣 20 克。

调料：精盐、香油各适量。

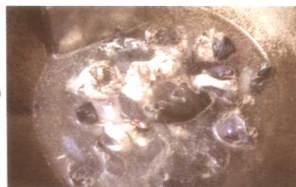
→ 招牌做法

①



1. 红枣泡水至膨胀；香菇洗净，泡温水，再切去蒂头；淮山去皮，切块备用。

②



2. 将鸡洗净切块，放入滚水中氽烫，捞起后再洗净。

③



3. 将乌骨鸡、香菇、红枣放入锅内，加冷水以中火煮约2小时，再加入淮山及800毫升水，一起煮至淮山松软，加入精盐、香油即可。

→ 我家小巧手

山药宜去皮，以免在食用时产生麻、刺等异常口感。此汤不可与碱性药物（如胃乳片）一同服食。

菜 品 特 色

用鲫鱼肚包住豆腐、猪肉及调料一起煲汤，就像烤叫化鸡一样，充分保留了各色材料的原味与鲜味，还吸收了白鲫鱼的甜美汤汁，鲜美异常。



酿鲫鱼豆腐汤

N i a n q j i y u d o u f u t a n g



招牌用料

原料：鲫鱼1条，豆腐1块，猪肉馅50克。

调料：食用油、葱、姜末、蒜、精盐、高汤、味精、韭菜、绍酒各少许。

招牌做法

1



1.将豆腐切成骨牌块，用开水烫一下；
鱼收拾干净，两面都剞上花刀。

2



2.将猪肉馅和葱、姜末、精盐、绍酒拌匀，酿入鱼肚内。

3



3.炒锅上火烧热，加底油，用葱、姜、蒜炆锅，加入高汤，汤开后放入鱼和豆腐，加适量精盐，用急火炖，鱼熟后放入韭菜、味精调味即可。

我家小巧手

冬天的鲫鱼肉厚肥美卵多，味道最为鲜美，洞庭湖产的鲫鱼味道尤其好。食用鲫鱼时不能食用猪肝，两者同食对人体有刺激作用。

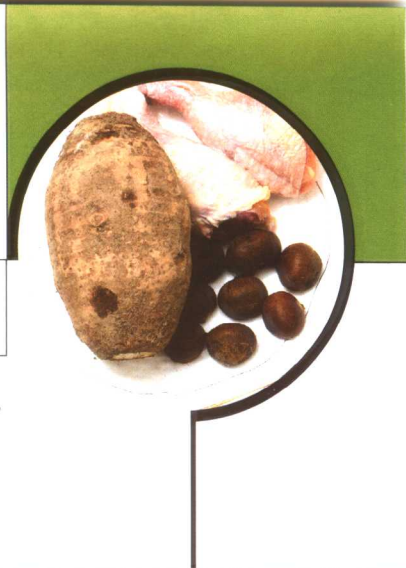
菜 品 特 色

栗子为冬季滋补佳品，尤其与鸡肉煲汤，味道甘醇鲜美，其色泽金黄诱人，加之芋头香味浓郁，质酥糯软烂，使人食欲大增。



栗子芋头鸡汤

LI ZI YU TOU O U JI TANG



→ 招牌用料



原料：栗子300克，芋头50克，土鸡腿2只，香油数滴。

调料：精盐1/2小匙，绍酒15毫升。

→ 招牌做法



①



1. 将新鲜栗子洗净，放入沸水中氽烫，冲凉，用手撕去外膜备用。芋头去皮，切块，放入热油锅中煎至微黄。

②



2. 鸡腿洗净，用小刀将肉划开，取出骨头及腿筋，肉厚处也用刀划开，再整只切块，放入沸水中氽烫。

③



3. 将所有原料、调料放入锅内，加入冷水淹满，用大火烧沸，再改用慢火煮约20分钟，盛出前滴入数滴香油，再放入15毫升绍酒，即可上桌。

→ 我家小巧手

煲制时，宜选用子芋做汤，不可用母芋，否则汤品差。芋头的皮要刮净，以免苦涩。栗子不能与牛肉同食，否则会削减栗子的营养价值，且不易消化。



菜 品 特 色

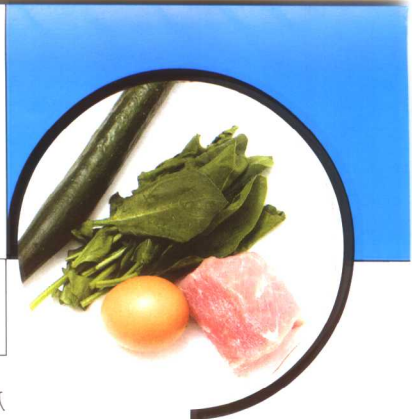
菠菜，色翠绿诱人，口感柔软细滑，加入肉丸子，脆嫩清淡中带着醇绵的肉香，加之黄瓜的爽口脆嫩，为家庭常用汤菜。

14



菠菜丸子汤

B o t a i W a n Z i T a n g



招牌用料



原料：猪里脊肉 200 克、菠菜叶 50 克、黄瓜 50 克、鸡蛋清 1 个。

调料：精盐、味精、香油、鸡汤、淀粉、绍酒各适量。

招牌做法

1



1. 猪肉洗净，剁成细泥；菠菜叶洗净，切段；黄瓜洗净，切成“象眼片”。

2



2. 将肉泥装在碗内，放入鸡蛋清、绍酒、精盐、味精、淀粉，搅成肉馅。

3



3. 坐锅点火，放入鸡汤烧开，将肉馅挤成小丸子下入汤内，再放入黄瓜片、菠菜叶，烧开后撇去浮沫，加精盐、味精调好口味，淋入香油，出锅装碗即成。

我家小巧手

吃菠菜时，最好在烹调前先用开水焯一下，以去除过多的草酸。