

喝出健康来！
汤煲
营养／简单／便捷
美味佳肴的第一堂课



☆☆☆
My first cooking book



我的第一本



汤谱

饮食生活编委会 编

图书在版编目(CIP)数据

我的第一本汤谱 / 饮食生活编委会编著. -- 长春 :
吉林科学技术出版社, 2012. 12
ISBN 978-7-5384-6338-5

I. ①我… II. ①饮… III. ①汤菜—菜谱 IV.
①TS972. 122

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第275123号



主 编 饮食生活编委会
出 版 人 张瑛琳
选题策划 车 强
责任编辑 刘代婕 胡昕彤
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 710mm×1000mm 1/16
字 数 350千字
印 张 20
印 数 1—10 000册
版 次 2013年1月第1版
印 次 2013年1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 0431-85635176
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-6338-5
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



在儿时的记忆中，厨房是专属于母亲的领地，每当嘴馋时，母亲总会变着花样烹饪出可口的菜肴。在年幼的孩子眼里，母亲忙碌的身影仿佛是一场精彩的魔术表演，厨房中的各种器具便成了表演道具，在经过煎炒烹炸等一系列繁复而巧妙地变幻后，各种生鲜食材化身成美味可口的佳肴，不仅满足了孩子的口腹之欢，更让家的味道牢牢地印刻在孩子心头。

长大后，离家千里，开始独自生活。面对陌生的城市和繁重的工作压力，不禁开始怀念家的美好，以及那萦绕在舌尖上的味道。于是，在工作之余，我们停下脚步，走进厨房，尝试着烹饪那思念的味道，在锅碗瓢盆的碰触下，忘记工作的压力，让久久没有满足的味蕾再次绽放。

《我的第一本菜谱》《我的第一本汤谱》这两本书是专门为第一次下厨的新手精心设计的，从采买、清洗讲起，再到切制及烹饪小常识，面面俱到，清晰细致。全书分为蔬菜、畜肉、禽蛋、水产、菌藻豆制品五大类，涵盖了市面上常见的原料，品种齐全，每道菜肴不仅配有精美的成品图片，对于一些重点推荐的菜肴，在制作步骤中还配以相应的步骤图，从而使您一看就懂，一做就会，轻轻松松下厨房。

愿《我的第一本菜谱》《我的第一本汤谱》可以使您轻松掌握做菜的方法，烹饪出可口的饭菜，享受美食带来的快乐，让家的味道常伴我们的身边。



目录 Contents

我的第一本汤谱

家常汤煲的基础常识.....	14	清汤.....	22
焯水.....	14	奶汤.....	23
油温.....	15	鳝骨汤.....	23
过油.....	15	口蘑汤.....	23
挂糊.....	16	黄豆芽汤.....	24
上浆.....	17	素清汤.....	24
汤汁.....	18	猪蹄汤.....	24
家常汤煲的辛香料处理.....	19	汤汁的七大秘诀.....	25
大蒜的处理.....	19	家常汤煲的七大技法.....	26
花椒的保存.....	20	煮.....	26
葱姜蒜的保存.....	20	蒸.....	27
花椒水的制作.....	20	炖.....	28
葱姜汁的制作.....	20	焖.....	29
老姜的处理.....	21	烩.....	30
大葱的处理.....	21	汆.....	31
家常汤煲的汤汁.....	22	煨.....	32

PART 1

蔬菜



蔬菜这样做最脆嫩.....	34
蔬菜的选购与贮存.....	34
食材的清洗.....	35
蔬菜的切制.....	37
田园菜头汤.....	40
椒麻茄子汤.....	41
骨头白菜煲.....	41
三鲜疙瘩汤.....	42
荸荠冬瓜汤.....	42
冬瓜海鲜锅.....	43
翡翠松子羹.....	44
明虾白菜蘑菇汤.....	45

紫菜黄瓜汤.....	45
银杏蔬菜汤.....	45
冬瓜煲汤.....	46
地瓜荷兰豆汤.....	46
紫菜虾干汤.....	46



上汤芥蓝	47
土豆汤	48
金针菇豆角汤	49
藕片汤	49
榨菜鸡蛋汤	50
健康蔬果汤	50
竹荪氽鸡片	51
巧手长寿汤	52
西梅番茄汤	53
凤爪胡萝卜汤	53
毛豆莲藕汤	53
南瓜玉米汤	54
干贝油菜汤	54
山药润肺汤	54
萝卜狗肉汤	55



芙蓉发菜汤	56
芥菜山药汤	57
榨菜丝汤	57
白菜叶汤	58
三色蔬菜奶汤	58
黄金白玉汤	59
家居番茄汤	60
黄花菜萝卜薏米汤	61
川贝炖雪梨	61
小萝卜蘑菇汤	61
木瓜炖汤丸	62



黑芝麻莲藕汤	62
银耳汤	62
西红柿鸡蓉汤	63
萝卜丝炖大虾	64
杞子南瓜汤	65
榨菜笋丝汤	65
莲藕养身汤	66
银杏芋头鱼肚汤	66
五丝酸辣汤	67
海带丝瓜汤	68
油菜玉米汤	69
青瓜腐竹素汤	69
香芋芡实薏米汤	69
芒果煮汤丸	70
什锦蔬菜汤	70
胡萝卜鲜橙汤	70
三鲜冬瓜汤	71
猪肝菠菜汤	72
鱼干莲藕蓝花汤	73
大虾炖白菜	73
芹菜叶土豆汤	74
蟹丝芥菜汤	74
肉丝酸菜粉汤	75
三鲜炖山药	76
奶油白菜汤	77



什锦三丝汤	77
五色蔬菜汤	77
四宝上汤	78
苦瓜番茄汤	78
土豆萝卜汤	78
丝瓜鲜虾汤	79
豌豆烩鸡粒	80
杂烩蔬菜汤	81
素菜汤	81
酸辣汤	82
海米萝卜丝汤	82
萝卜海蜇汤	83
萝卜排骨汤	84
培根卷心菜汤	85
酸辣凉粉冬瓜汤	85
时令四季汤	85
鲜莲银耳汤	86
清汤白菜	86
西红柿脊骨汤	86

蛤蚧瘦肉汤	95
沙茶羊肉煲	95
党参龙骨汤	96
发菜汤泡肚	96
萝卜连锅汤	97
香芋牛肉羹	98
淮山排骨汤	99
党参麦冬瘦肉汤	99
白玉猪肚汤	99
冬瓜冲菜瘦肉汤	100
参归猪肝煲	100
冬瓜排骨汤	100
五香牛尾煲	101
牛尾药膳煲	102
虾干笋尖猪心汤	103
冬瓜瘦肉汤	103
冬瓜苦瓜脊骨汤	104
牛尾煲莲藕	104
羊肉鲫鱼汤	105
补身汤	106
酸辣肚丝汤	107
冬瓜薏米猪腰汤	107
石斛参须牛尾汤	107
冬瓜薏米瘦肉汤	108
萝卜羊肉汤	108



PART 2

畜肉



畜肉这样做最浓香	88
畜肉的选购与贮存	88
畜肉的清洗与切制	90
金菇肥牛汤	94

凉瓜排骨汤	108
莲藕黄豆排骨汤	109
醋椒丸子汤	110
羊排粉丝汤	111
凉瓜排骨山菌汤	111
南瓜牛肉汤	112
羊肉圆菠菜汤	112
十全大补汤	113
蛋蓉牛肉羹	114



兔肉山珍汤	115
南瓜猪腱肉汤	115
火腿白菜汤	115
参果瘦肉汤	116
榨菜肉片酸菜汤	116
合掌瓜排骨汤	116
竹荪肝膏汤	117
酸辣牛肉汤	118
蔬菜牛肉汤	119
宽筋藤猪尾汤	119
山楂麦芽猪腱汤	120
肉末小土豆汤	120
滋补狗肉汤	121
红豆肉汤	122
腊肉南瓜汤	123
川贝瘦肉鹤鹑汤	123
南瓜牛肉汤	123

干贝瘦肉汤	124
莲藕炖牛腩	124
干贝腱肉汤	124
榨菜牛肉汤	125
全羊汤	126
猪肚莲藕汤	127
山药排骨汤	127
干豆角炖排骨	128
芝麻茴香煲牛腩	128
冬笋口蘑猪腰汤	129
排骨黄芽汤	130
烧汁鸽蛋牛肉汤	131
排骨海带汤	131
桔梗牛肚汤	131
木瓜排骨汤	132
凉瓜黄豆煲排骨	132
木瓜猪手汤	132
牛肉土豆汤	133
清汤肉丸	134
雪菜牛肉汤	135
排骨萝卜汤	135
排骨酥汤	136
红枣莲藕猪蹄汤	136
猪蹄瓜菇汤	137
蕨菜肠头汤	138



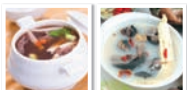
萝卜海带煲牛肉	139
肉丝黄豆汤	139
木瓜花生排骨汤	140
木瓜瘦肉汤	139
猪腰菜花汤	140
木瓜龙骨煲	140
黄豆猪蹄汤	141
蒜香牛肉汤	142
牛膝炖蹄筋	143
砂锅三鲜	143
梅干菜番茄猪肉汤	144
彩玉煲排骨	144
口蘑汤泡肚	145
雪耳肉片汤	146
当归生姜炖羊肉	147
枸杞猪心汤	147
玉米猪蹄煲	147
党参淮山猪肚汤	148
莲藕骨头汤	148
白果猪肺汤	148



牛肝菌鸡脚汤	154
参归乌鸡汤	155
三七母鸡汤	155
上汤炖鸡	156
南瓜乌鸡汤	156
寿字鸭羹	157
杏仁鸡蛋羹	158
滋补鸡汤	159
三味煲	159
术苓鸡翅汤	159
丹田清鸡汤	160
人参天门冬煲鸡汤	160
苦瓜烤鸭煲	160
壮阳靓汤	161
奶汤鸡脯	162
节瓜芡实鹌鹑汤	163
人参枸杞炖鹌鹑	163
人参枸杞煲乳鸽	164
椰子鹌鹑汤	164
豌豆鸡丝汤	165
鸡丝银鱼汤	166
杏仁桂圆乳鸽汤	167
人参鹌鹑汤	167
紫菜蛋花汤	167
何首乌煲鸡汤	168

PART 3

禽蛋



禽蛋这样做最香滑	150
禽蛋的选购与贮存	150
禽蛋的切制	151



火腿鸡蛋汤	168
何首乌黑米鸡蛋汤	168
海带鸭舌汤	169
菠菜鸡煲	170
双耳鹌蛋汤	171
党参乳鸽汤	171
党参炖乌鸡	172
芙蓉三丝汤	172
私房煲鸡	173
什锦蛋丁汤	174
红枣鸡蛋汤	175
党参花生凤爪煲	175
枸杞鸽蛋汤	175
冬瓜乌鸡汤	176



冬瓜芦笋鸽蛋汤	176
虫草花鹌鹑汤	176
鹌蛋桂耳汤	177
玛瑙鸡片汤	178
皮蛋蓝花汤	179
党参红枣炖鸡	179
党参黑豆煲乌鸡	180
番茄鹌鹑蛋汤	180
三丝汤	181

三丝鸡脯	182
酸菜皮蛋汤	183
冬瓜绿豆鹌鹑汤	183
粉丝鸡蛋汤	183
冬瓜薏米田鸡汤	184
鸽肉萝卜汤	184
参枣鸽汤	184
干贝无黄蛋汤	185
醋椒鸭架汤	186
番茄翅根汤	187
八宝老鸡煲精肉	187
冬瓜炖鸡丸	188
笋干老鸭煲	188
柴把鸭	189
人参乌鸡汤	190
乌骨鸡莼菜汤	191
参须雪梨乌鸡汤	191
鸡肉蘑菇毛豆汤	191
参麦黑枣乌鸡汤	192
陈皮老鸭蘑菇汤	192
口蘑炖鸭	192
花生凤爪汤	193
花生眉豆煲鸡爪	194
当归红花鸡汤	195
南瓜田鸡汤	195

清炖鸡参汤	196
山药莲子煲乌鸡	196
平菇凤翅汤	197
鸡皮香菇汤	198
栗子煲鸡汤	199
干贝冬瓜煲鸭汤	199



皮蛋高汤杂菌	199
核桃花生鸡脚汤	200
花生红豆煲鸡爪	200
淮山杞子老鸭汤	200
鸡蒙竹荪汤	201
鸡丝海蜇汤	202
鸡肉西蓝花汤	203
金针云耳鸡汤	203
冬瓜煲鸭汤	204
鲜百合鸡心汤	204
白果莲子乌鸡汤	205
绣球燕菜汤	206
枸杞鸡肝汤	207
阿胶鸡蛋汤	207
腐皮鸡蛋汤	207
鸽蛋甜奶汤	208
北芪桂圆童鸡汤	208
三鲜鸡蛋汤	208

PART 4 水产



水产这样做最鲜美	210
水产的选购与贮存	210
水产的清洗与切割	212
玻璃鲜鱿卷	216
百合甲鱼汤	217
三鲜鱿鱼汤	217
人参枸杞甲鱼汤	218
参芪泥鳅汤	218
菠菜黄鱼羹	219
烩乌鱼蛋	220
草果陈皮青鱼汤	221
何首乌鲤鱼汤	221
草鱼冬瓜汤	221
冬瓜生鱼汤	222
冬瓜鱼尾汤	222
冬瓜草鱼汤	222
银丝黄鱼羹	223
碧绿鱼球汤	224
豆芽鱼尾汤	225
赤豆炖鲤鱼	225
奶汤萝卜鳊鱼	226
五色鱼汤	226
龙井捶虾汤	227



西施玩月	228
玉子豆腐鱼汤	229
参竹鱼尾汤	229
北芪泥鳅汤	229
墨鱼猪肚汤	230
参归鲳鱼汤	230
木瓜生鱼汤	230
莼菜杂鱼片	231
三元汤	232
柠檬鲳鱼汤	233
奶汤蛋鲫鱼	233
冬瓜鲤鱼汤	234
鲜虾丝瓜鱼汤	234



芙蓉海底松	235
淮山百合鲫鱼汤	236
家常带鱼煲	237
木瓜鲈鱼汤	237
大虾豆腐汤	237
海参炖瘦肉	238
泥鳅虾仁汤	238
海带海藻瘦肉汤	238
灌蟹鱼圆	239
奶汤鱼皮	240
鲜贝丸子汤	241
河虾时蔬汤	241



海鲜酸辣汤	242
鲜带子蔬菜汤	242
什锦浓汤	243
鲫鱼豆芽汤	244
蛤蜊丝瓜汤	245
淮杞玉竹泥鳅汤	245
蓝花蛭肉汤	245
清汤鲍鱼	246
酸菜海参汤	246
粉葛赤小豆鲮鱼汤	246
鸡皮虾丸汤	247
蛤蜊蛋汤	248
豆腐芥菜鱼头汤	249
腐竹蛤蜊汤	249
草菇海鲜汤	250
牡蛎白菜年糕汤	250
八爪鱼煲	251
荷花鱼肚	252
富贵海鲜汤	253
胡萝卜生鱼汤	253
墨鱼油菜汤	253
胡萝卜腐竹鲫鱼汤	254
冬菜煲银鳕鱼	254
苦瓜猪骨生鱼汤	254
三鱼汤	255
清汤鱼肚	256

鳝鱼辣味汤	257
莼菜鱼片汤	257
鲢鱼丝瓜汤	258
老姜鲈鱼汤	258
虾枣汤	259
鲜菇虾丸汤	260
红枣甲鱼汤	261
苹果雪梨生鱼汤	261
银鳕鱼木瓜汤	261
草菇大鱼头汤	262
蟹羹汤	262
菜干生鱼汤	262
三色鱼丸汤	263
银耳鳊鱼汤	264



PART 5 菌藻 豆制品



菌藻 豆制品这样做最软嫩	266
菌藻豆制品的选购与贮存	266
食材的清洗与切制	268
粳米银耳羹	272
豆腐紫菜汤	273
三色豆腐羹	273
发菜豆腐汤	274
豆腐蛋黄汤	274
菠菜银耳羹	275



草菇木耳汤	276
豆腐鲜汤	277
木耳菜鱼汤	277
豆腐笋丝蟹肉汤	277
冰糖银耳莲子羹	278
豆腐生菜肉丝汤	278
时蔬松菌煲鸡肾	278
口蘑锅巴汤	279
银耳鹌蛋汤	280
丝豆腐菠菜汤	281
玉米豆腐汤	281
山珍什菌汤	282
白菜香菇蹄花汤	282
滋补野山菌汤	283
口蘑汤	284
砂锅鹅掌炖口蘑	285
竹荪莲藕汤	285
皮蛋冻豆腐汤	285
双椒豆腐煲	286
白菜豆腐汤	286
豆泡白菜汤	286
青笋金针汤	287
益寿香菇汤	288
牛肉豆腐汤	289
山药豆腐汤	289
干贝豆腐汤	290

文思豆腐	290
木耳黄花汤	291
白玉双菌汤	292
木耳炖豆腐	293
香菇时蔬炖豆腐	293
双菇炖大肠	293
什锦豆腐汤	294
空心菜豆腐汤	294
苦瓜豆腐汤	294
香菇木耳豆腐	295
珍珠银耳汤	296
八宝豆腐汤	297
豆芽海带豆腐汤	297
黄豆芽豆腐汤	298
荷兰豆煮豆干	298
豆腐海参汤	299
美味豆腐汤	300
香菇烩丝瓜	301



双色豆腐汤	301
莲蓬豆腐汤	301
石耳豆腐汤	302
煎豆腐杂菠菜	302
酸辣豆皮汤	302
菊花豆腐汤	303
三鲜豆腐羹	304
虾仁豆腐汤	30



三鲜豆花羹	305
白蘑田园汤	306
一品豆腐羹	306
雪里蕻炖豆腐	307
莲蓬汤	308
乌豆圆肉大枣汤	309
竹笋香菇汤	309
乌豆腐竹汤	309
无花果炖银耳	310
五豆汤	310
双冬豆皮汤	310
口蘑竹荪汤	311
干贝云丝豆腐汤	312
丝瓜平菇瘦肉汤	313
豆腐松茸汤	313
鲜蘑菜松汤	314
丝瓜蘑菇汤	314
什锦豆腐煲	315
香菇木耳豆腐汤	316
一品菌王汤	317
黄瓜木耳汤	317
粉丝汤	317
泰山豆腐花	318
三鲜杂菌锅	318
豆腐皮鸡蛋汤	318
金箱豆腐汤	319

家常汤煲的

基础常识

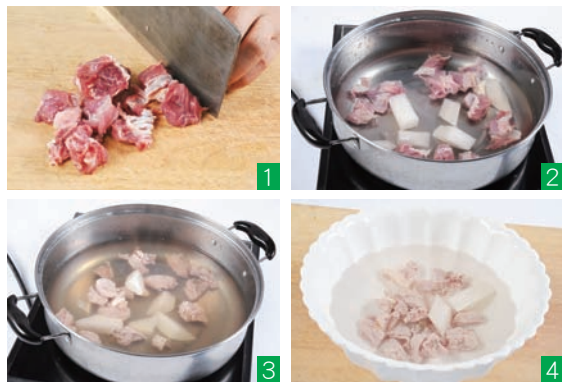
在我们翻阅菜谱书时，总是出现一些比较专业性的用语，如焯水、过油、汽蒸、走红、上浆、挂糊、勾芡、油温六成热、旺火、清汤、奶汤等等。而这些相对专业的用语，对于成菜的色泽、口感、营养等方面都有非常重要的作用。家庭在制作菜肴时，也需要对这些用语加以了解，从而增加对这些烹调常识方面的认知，并且需要掌握，才能在制作菜肴时真正做到得心应手。

◀ 焯 水 ▶

焯水又称出水、冒水、飞水、水锅等，是指把经过初加工后的烹饪原料，根据不同用途放入不同温度的水锅中加热到半熟或全熟的状态，以备进一步切配成形或正式烹调之用的初步热处理。

焯水是较常用的一种初步热处理。需要焯水的烹饪原料比较广泛，大部分植物性烹饪原料及一些有血污或腥膻气味的动物性烹饪原料，在正式烹调前一般都要焯水。根据投料时水温的高低，焯水可分为冷水焯和沸水焯两种方法。

冷水锅焯水



冷水焯是将加工整理后的烹调原料与冷水同时入锅加热至一定程度，捞出漂洗干净。冷水焯主要适用于腥、膻、臭等异味较重，血污较多的动物性烹调原料，如牛肉、羊肉、肠、肚、肺等。

- ①将洗净的烹调原料加工整理好。
- ②放入清水锅中，置火上加热。
- ③翻动原料且焯煮好（使原料达到烹调要求）。
- ④捞出原料，用冷水过凉、洗净。

沸水锅焯水

沸水焯是将锅中的清水加热至沸腾，再放入烹调原料，加热至一定程度后捞出。沸水焯主要适用于色泽鲜艳、质地脆嫩新鲜的植物性原料，如菠菜、黄花菜、芹菜、油菜、小白菜等。这些原料体积小、含水量多、叶绿素丰富，易于成熟，但是需要注意，焯烫好的蔬菜类原料要迅速捞出，用冷水过凉，以免变色。



将食材择洗干净。

放入沸水锅中焯烫。

捞入冷水中过凉、攥干。再根据菜肴要求切形。

◀ 油 温 ▶

低油温

低油温即三四成热，其油温为 $90^{\circ}\text{C}\sim 120^{\circ}\text{C}$ ，直观特征为无青烟，油面平静，当浸滑原料时，原料周围无明显气泡生成。

中油温

中油温就是指五六成热的油温，其油温为 $150^{\circ}\text{C}\sim 180^{\circ}\text{C}$ ，直观特征为油面有少许青烟生成，油从四周向中间徐徐翻动，浸炸原料时原料周围出现少量气泡。

高油温

高油温即七八成热，其油温在 $200^{\circ}\text{C}\sim 240^{\circ}\text{C}$ ，直观特征为油面有青烟冒出，油从中间往上翻动，用手勺搅动时有响声，浸炸原料时原料周围出现大量气泡翻滚并伴有爆裂声。



◀ 过 油 ▶

过油是把加工成形的原料放入油锅内，加热至熟或炸制成半成品的熟处理方法。过油有缩短烹调时间、或多或少地改变原料的形状、色泽、气味、质地等，使菜肴富有特点。过油后的原料有滑、嫩、脆、鲜、香的特点，并保持一定的色泽。在家庭烹调中，过油对调节饮食内容，丰富菜肴风味等都有一定的作用。

过油的操作技术性比较强，其中油温的高低、原料处理情况如何、火力大小的运用、过油时间的长短、原料与油的比例关系等都要掌握得恰到好处，否则就会影响菜肴的质量。过油主要有滑油和炸油两种。

滑油

滑油又称拉油，是将细嫩无骨或质地脆韧的原料改切成较小的丁、丝、条、片等，上浆后放入四五成热的油锅中滑散至断生后捞出。滑油法要求操作速度快，尽量使原料少失水分，成品菜肴有滑嫩柔软的特点。



炸油



炸油又称走油，是将改刀后的原料挂上糊，放入七八成热的油锅内炸至一定程度的过程。炸油法操作速度的快慢、使用的油温高低要根据原料的大小或品种而定。一般来说，若原料形状较小，多数要炸至熟嫩；若原料形状较大，多数不用炸熟，只要表面炸上颜色即可。

◀ 挂 糊 ▶

挂糊，就是将经过初加工的各种烹调食材，在烹制前用水淀粉、蛋泡糊、面粉等辅助料挂上一层薄糊，使制成后的菜肴达到酥脆可口的一种技术性措施。

挂糊是制作菜肴常用的手法之一，其与上浆是有区别的。而在烹调的具体过程中，浆是浆，糊是糊，上浆和挂糊是一个操作范畴的两个概念。挂糊的种类较多，一般有如下几种。

蛋泡糊

- ①把鸡蛋清放入大碗中。
- ②用打蛋器顺一个方向连续抽打。
- ③至抽打均匀成泡沫状。
- ④加入干淀粉，搅拌至均匀无颗粒。



发粉糊



发酵粉中加入少许清水拌匀。



面粉和发酵粉水放入碗中调匀。



加入适量冷水调稀，静置20分钟。

全蛋糊



鸡蛋磕入碗中打散成全蛋液。



加入淀粉、面粉调拌均匀。



再加入植物油搅匀即可。

蛋黄糊

- ①鸡蛋黄放入碗中搅拌。
- ②再加入适量淀粉（或面粉）稍拌。
- ③然后加入少许植物油。
- ④充分搅拌均匀即成。

