

鲜汤靚煲

林儿文



福建科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

鲜汤靓煲/林儿文编著. —福州:福建科学技术出版社,
2003.11 (2004.4 重印)

(都市人食谱)

ISBN 7-5335-2226-5

I. 鲜… II. 林… III. 汤菜—菜谱 IV. TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 077036 号

- 书 名 鲜汤靓煲
都市人食谱
- 编 著 林儿文
- 出版发行 福建科学技术出版社 (福州市东水路 76 号, 邮编 350001)
- 经 销 各地新华书店
- 印 刷 福建彩色印刷有限公司
- 开 本 889 毫米×1194 毫米 1/24
- 印 张 3
- 字 数 80 千字
- 印 次 2004 年 4 月第 2 次印刷
- 印 数 5 001—10 000
- 书 号 ISBN 7-5335-2226-5/TS·206
- 定 价 16.80 元

书中如有印装质量问题,可直接向本社调换



都市人食谱

鲜汤靓煲

林儿文

福建科学技术出版社

目 录

烹煮汤菜

4 / 洋参田鸡汤

6 / 鲜奶草鱼汤

8 / 花蟹白菜汤

10 / 凤翅鸡腿菇汤

10 / 参杞牛鞭汤

12 / 泡菜肚片汤

14 / 酸菜黄鱼汤

16 / 牛肉滑

16 / 海带排骨汤

18 / 干贝海参羹

20 / 玉米墨鱼羹

22 / 春笋肉片汤

24 / 酸辣海蜇羹

24 / 猪蹄冬瓜汤

26 / 南瓜田鸡汤

28 / 鸡片芦笋汤

30 / 西湖牛肉羹

30 / 茄汁虾仁汤



Contents



沙锅汤菜

- 32 / 芥菜鱼肚沙锅
- 34 / 豆腐鱼头沙锅
- 34 / 蛤蜊鱼唇沙锅
- 36 / 魔芋鸭舌沙锅
- 38 / 参杞狗肉沙锅
- 40 / 墨鱼猪肚沙锅
- 40 / 羊肚蛭干沙锅
- 42 / 藕节莲子沙锅
- 44 / 栗子双冬沙锅
- 46 / 泥鳅豆腐沙锅
- 48 / 蹄筋红枣沙锅

煲仔汤菜

- 50 / 京葱牛筋煲
- 52 / 玉子海鲜煲
- 54 / 海鲜苦瓜煲
- 54 / 参杞乳鸽煲
- 56 / 五彩鲜鱿煲
- 58 / 梅菜扣肉煲
- 58 / 芦笋乌鸡煲
- 60 / 菜胆蘑菇煲
- 62 / 板栗黄鳝煲
- 64 / 银丝花蟹煲
- 64 / 鲜栗排骨煲
- 66 / 首乌羊肉煲
- 68 / 蟹黄鱼唇煲
- 70 / 香芋猪手煲



烹煮汤菜——→洋参田鸡汤



洋参田鸡汤

原 料

田鸡500克，西洋参15克，葱段、姜丝、精盐、味精、绍酒、清汤适量。



制 法

田鸡宰杀，去皮、头、爪，切块，余水；西洋参洗净，与葱段、姜丝一同投入锅中，注入清汤，旺火烧沸，改文火煮10分钟，加入田鸡、精盐、绍酒，煮5分钟后加味精即可。



田鸡富含蛋白质和少量脂肪、糖类及钙、磷、铁等，与西洋参合煮，具有补虚益胃、利水消肿、安神健体的功效；此汤味鲜肉嫩。

烹煮汤菜 ——> 鲜奶草鱼汤



鲜奶草鱼汤

原料

净草鱼 600 克，鲜奶 200 克，姜丝、葱段、精盐、味精、绍酒、胡椒粉、菜油、清汤适量。



制法

1. 草鱼洗净切块，汆水。
2. 锅置旺火上，下少量油，投入姜丝、葱段煸香，注入清汤，加入草鱼块、鲜奶、精盐煮沸，改用文火煮 10 分钟，调入味精、胡椒粉、绍酒即可。



草鱼富含蛋白质、脂肪、钙、磷及维生素等，与鲜奶合煮，健脾开胃，营养更佳；此汤汤色乳白，奶香味浓郁。

烹煮汤菜 ——> 花蟹白菜汤



花蟹白菜汤

原 料

花蟹400克,白菜心300克,姜丝、葱段、精盐、鸡精、胡椒粉、绍酒、花生油、清汤适量。



制 法

1. 花蟹杀好洗净,切块;白菜心洗净,剖半,焯水。
2. 锅置旺火上,放入适量油,投入姜丝、葱段、白菜心煸香,注入清汤,放入花蟹,烧沸后加入精盐、鸡精、胡椒粉、绍酒,改文火煮5分钟即可。



花蟹与白菜合煮,能润肺利尿、补钙美容;此汤味美汤鲜,清甜爽口。

烹煮汤菜 ——> 凤翅鸡腿菇汤 参杞牛鞭汤



凤翅鸡腿菇汤

原 料

鸡翅300克,鸡腿菇300克,红枣30克,姜丝、葱段、精盐、鸡精、绍酒、胡椒粉、鸡油、清汤适量。

制 法

- 1.鸡翅洗净,切小段,氽水;鸡腿菇洗净,焯水;红枣洗净。
- 2.锅置旺火上,下少量鸡油,投入姜丝、葱段煸香,放入鸡翅、鸡腿菇、红枣,注入清汤,大火烧沸3分钟,调入精盐、鸡精、绍酒、胡椒粉,改文火煮8分钟即可。



1. 鸡翅富含蛋白质、脂肪、维生素;鸡腿菇含有大量的维生素和微量元素;红枣活血养血。诸品合煮,具有补肝肾、益气血、健脾胃的功效;此汤醇香美味。
2. 牛鞭剖刀要深,入高压锅要控制好时间,避免太老烂;牛鞭具有补肾壮阳、固阳益精的功效。

参杞牛鞭汤

原 料

净牛鞭400克,党参30克,枸杞10克,精盐、绍酒、味精、清汤适量。

制 法

1. 牛鞭剖花刀,切成小段,氽水后卷成花形,放水中冲10分钟去腥味,随后与党参、清汤一起入高压锅压7分钟后取出。
2. 锅置旺火上,将牛鞭汤倒入锅内,放入枸杞,煮2分钟,加入精盐、味精、绍酒即可。

烹煮汤菜 ——> 泡菜肚片汤



泡菜肚片汤

原 料

净猪肚500克, 泡菜150克, 胡萝卜、香菇、蒜片、精盐、味精、鸡精、绍酒、菜油、清汤适量。



制 法

1. 泡菜泡发后, 改刀切菱形片; 猪肚洗净切片, 氽水后放入高压锅压5分钟取出; 胡萝卜切菱形片; 香菇泡发切片。
2. 锅置旺火上, 放少量油, 下蒜片煸香, 注入清汤, 倒入猪肚、胡萝卜片、香菇片、泡菜, 加入精盐、鸡精, 煮沸3分钟后调入味精、绍酒, 起锅装入汤碗即可。



猪肚与泡菜合汤, 具有补虚健脾、养颜美容的功效; 此汤口感很好, 爽口开胃。

烹煮汤菜 ——> 酸菜黄鱼汤



酸菜黄鱼汤

原 料

黄鱼1尾(500克),酸菜100克,葱段、姜丝、精盐、味精、绍酒、胡椒粉、菜油、清汤适量。



制 法

1. 黄鱼杀好洗净,切成块,余水去腥味。
2. 锅置旺火上,放少量油,投入姜丝、葱段煸香,注入清汤,放入鱼块,加入酸菜、精盐,煮沸5分钟,调入味精、绍酒,撒入胡椒粉即可。



黄鱼富含钙质、蛋白质、脂肪等,与酸菜合汤,健脾开胃,营养丰富。