



第一厨娘

# 家常汤煲

新浪美食博客总人气榜冠军  
孙晓鹏 (YOYO) ◎主编

《顶级厨师》

第二季总冠军 赵丹

新浪名博博主

食尚小米 大菜 潘潘猫 桔猪 花子



基本食材  
基础技巧  
靓汤127道  
一看就会  
一步一图解

精彩尽在@YOYO食色空间

<http://blog.sina.com.cn/yoyolove>

3亿次点击认可的好滋味



吉林科学技术出版社



第一厨娘  
为爱下厨房

# 家常汤煲



孙晓鹏 (YOYO) ©主编

## 图书在版编目 (CIP) 数据

第一厨娘家常汤煲 / 孙晓鹏主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2013. 11  
ISBN 978-7-5384-7246-2

I. ①第… II. ①孙… III. ①汤菜—菜谱 IV.  
①TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第266966号

# 第一厨娘家常汤煲

DIYI CHUNIANG JIACHANG TANGBAO



主 编 孙晓鹏 (YOYO)  
拍摄助理 胡海洋 李 静 李 娟 李 倩 李晓林  
刘 刚 刘 强 刘海燕 刘建伟 王 静  
王海波 姚 兰 于 娟 张 莉 张红艳  
出 版 人 李 梁  
策划责任编辑 隋云平  
执行责任编辑 王 红 黄 达  
封面设计 南关区涂图设计工作室  
技术插图 长春市创意广告图文制作有限责任公司  
开 本 710mm × 1000mm 1/16  
字 数 294千字  
印 张 17  
印 数 1—12 000册  
版 次 2014年4月第1版  
印 次 2014年4月第1次印刷

出 版 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464号  
邮 编 130021  
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759  
85651628 85600611 85670016  
储运部电话 0431-86059116  
编辑部电话 0431-85659498  
网 址 www.jlstp.net  
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-7246-2  
定 价 35.00元  
如有印装质量问题可寄出版社调换  
版权所有 翻印必究



第一厨娘  
为爱下厨房

# 家常汤煲



孙晓鹏 (YOYO) ©主编



# 为爱下厨房



小时候，家常饭菜的味道就是妈妈的味道。还记得那时候，每到吃饭的时间，总是积极地坐在餐桌边，捧着属于自己的小小碗筷，期待着妈妈从厨房里端出来一道道散发着诱人香味的菜肴。酸甜苦辣咸，构成了童年对家和妈妈的记忆。

后来离家求学、工作，吃过数不清的食堂和饭店。无论是低廉的路边摊、大排档，或是快捷的盒饭、便当，还是珍馐满席的酒店、饭馆，同样的酸甜苦辣，却唯独缺少了家的味道、缺少了妈妈的味道。其实，很多大厨的手艺出神入化，做出来的菜肴色、香、味、意、形无一不美，但在我的心里都敌不过妈妈腰系围裙从厨房里端出来的一碗白米饭。因为妈妈做的饭菜里，有对我们的爱。

再后来，找到了我爱的那个人，组成了自己的家庭。为了让家人吃得安心、吃得健康，我决定自己下厨房。可是从小在妈妈的呵护下长大，论吃我是天下无敌，说做我却无能为力。有时候我会想，如果能像游戏中学习技能那样学会做饭，那该多好啊！怎奈愿望是美好的，现实是残酷的，我只能学着妈妈的样子系上围裙，试图在厨房中打拼出一片自己的江湖！

所幸动起手来之后，我发现做菜其实也不是特别困难，掌握了要领之后，下厨房甚至是一件很有趣的事情。当然，如果不算上洗菜、刷锅、刷碗……就更好啦！摆弄着厨房里的锅锅铲铲、瓶瓶罐罐，我仿佛成了指挥家，把五味调料和五色食物调和在一起，慢慢的，我学会了烹制出妈妈的味道。从一个吃货变成一个厨娘，这种变化不可思议，但也顺理成章。



几年过去了，我已非当年吴下阿蒙，煎炒烹炸再也难不倒我。看着家人喜欢我做的饭菜，心里满是喜悦，做饭也渐渐变成了兴趣。每次尝试新的菜肴，都是一次小小的挑战；每次听到亲友的称赞，都是一次小小的成功。女人果然是虚荣的，让这种虚荣来得更猛烈一些吧！

作为过来人，我知道新手下厨房的难处，也体验过面对食材和菜刀无从着手的窘境。我想对那些即将走入厨房的新主妇、立志自己做美食的新厨娘们说，其实做饭一点儿也不难，理顺每一个步骤，随心所欲一些，美味往往就在不经意间出现了。我把做菜步骤分为准备工作和制作方法：准备工作是对食材的处理，切条切丁不必太在意；制作方法是对味道的烹调，甜点儿咸点儿无伤大雅。菜谱不是圣旨，食材的选用也不是一成不变的，完全可以根据自己冰箱里的储备来调整 and 选择。而且，这也是发挥个人创意的过程，没准儿哪位高手就能用豆腐做出熘肉段来呢！

自己成家之后，过着日复一日的生活，这才体会出小时候妈妈为全家人准备饭菜的不容易。别的不说，单单“下顿饭吃什么”这个小问题就不知道杀死了多少脑细胞。所以，我就想有没有一本专门为新主妇、新厨娘准备的菜谱，看起来不那么难，可以为每餐的准备提供一些借鉴。感谢朋友的帮助，才有了这样一套书。希望这套书可以让刚刚走进厨房的您从此热爱烹饪，把爱通过美食传递给那些我们深爱着的人！



## { 家畜类 }

### 猪 肚

|         |    |
|---------|----|
| 白果腐竹猪肚煲 | 10 |
| 三鲜汤     | 12 |
| 大补肚片汤   | 14 |
| 豆腐猪肚汤   | 16 |
| 海瓜子肚片汤  | 18 |
| 三鲜猪肚汤   | 20 |
| 玉笋猪肚汤   | 22 |
| 川椒酸菜肚片汤 | 24 |

### 猪 肝

|       |    |
|-------|----|
| 菠菜猪肝汤 | 26 |
| 黄瓜肝片汤 | 28 |

### 猪 心

|         |    |
|---------|----|
| 滋补猪心汤   | 30 |
| 水晶丸子猪心汤 | 32 |
| 开胃猪心汤   | 34 |
| 枸杞子猪心汤  | 36 |
| 蛭子肉猪心汤  | 38 |

### 猪 肉

|         |    |
|---------|----|
| 白菜香菇瘦肉汤 | 40 |
| 金针菇肉片汤  | 42 |
| 苦瓜瘦肉汤   | 44 |

|        |    |
|--------|----|
| 西红柿肉片汤 | 46 |
| 肉片豆腐汤  | 48 |
| 双菇肉丝汤  | 50 |

### 猪脊骨

|          |    |
|----------|----|
| 海味里脊骨煲   | 52 |
| 茶树菇里脊骨煲  | 54 |
| 香菇木耳里脊骨汤 | 56 |
| 猪脊骨白菜煲   | 58 |

### 猪大排

|       |    |
|-------|----|
| 海带骨头汤 | 60 |
| 双笋骨头汤 | 62 |
| 山珍骨头汤 | 64 |

### 猪大骨

|        |    |
|--------|----|
| 虫草花骨头汤 | 66 |
| 山药骨头清汤 | 68 |
| 海参骨头汤  | 70 |

### 猪 蹄

|       |    |
|-------|----|
| 辣味猪蹄汤 | 72 |
| 农家蹄花汤 | 74 |
| 南瓜蹄花汤 | 76 |
| 雪梨蹄花汤 | 78 |



## 猪 尾

|       |    |
|-------|----|
| 蹄筋猪尾煲 | 80 |
| 木耳猪尾煲 | 82 |

## 排 骨

|         |    |
|---------|----|
| 冬瓜排骨汤   | 84 |
| 玉米排骨汤   | 86 |
| 海带排骨汤   | 88 |
| 莲藕排骨汤   | 90 |
| 排骨炖三鲜   | 92 |
| 清补靓汤    | 94 |
| 山楂荷叶排骨汤 | 96 |

## 牛 肉

|          |     |
|----------|-----|
| 当归枸杞子牛肉汤 | 98  |
| 萝卜牛肉汤    | 100 |
| 木瓜牛肉汤    | 102 |
| 牛肉咖喱汤    | 104 |
| 西红柿牛肉汤   | 106 |
| 珍菇牛肉汤    | 108 |

## 羊 肉

|          |     |
|----------|-----|
| 虫草花红枣羊肉汤 | 110 |
| 人参黄芪羊肉汤  | 112 |



## { 家禽类 }

## 鸽 子

|         |     |
|---------|-----|
| 虫草花鸽子汤  | 116 |
| 灵芝当归鸽子汤 | 118 |
| 山药鸽子汤   | 120 |
| 冬瓜鸽子汤   | 122 |
| 醒目鸽子汤   | 124 |

## 乌 鸡

|       |     |
|-------|-----|
| 香菇乌鸡汤 | 126 |
| 田七乌鸡汤 | 128 |
| 人参炖乌鸡 | 130 |
| 乌鸡白凤汤 | 132 |
| 滋补乌鸡汤 | 134 |

## 鸡

|         |     |
|---------|-----|
| 彩椒鸡丝汤   | 136 |
| 木瓜凤爪汤   | 138 |
| 当归双豆炖老鸡 | 140 |
| 鸡肉什锦汤   | 142 |
| 蘑菇炖仔鸡   | 144 |
| 丝瓜油条鸡丝汤 | 146 |
| 天麻炖仔鸡   | 148 |

## 鸭

|       |     |
|-------|-----|
| 姜母老鸭汤 | 150 |
| 沙参老鸭汤 | 152 |



## { 蔬菜类 }

### 冬 瓜

- 二冬汤 ..... 156
- 三鲜冬瓜汤 ..... 158
- 紫菜冬瓜汤 ..... 160
- 酸菜双瓜汤 ..... 162

### 苦 瓜

- 苦瓜玉米南瓜汤 ..... 164
- 苦瓜绿豆汤 ..... 166

### 丝 瓜

- 毛豆丝瓜汤 ..... 168
- 丝瓜香菇汤 ..... 170
- 丝瓜油条汤 ..... 172

### 黄 瓜

- 黄瓜松花蛋汤 ..... 174

### 木 瓜

- 木瓜雪梨瘦身汤 ..... 176
- 木瓜元宵汤 ..... 178
- 木瓜汤 ..... 180

### 娃娃菜

- 娃娃菜香菇汤 ..... 182

### 香 菇

- 珍菇汤 ..... 184
- 红枣香菇汤 ..... 186

### 百 合

- 陈皮百合莲子汤 ..... 188

### 银 耳

- 银耳马蹄羹 ..... 190
- 灵芝蜂蜜银耳羹 ..... 192

### 西红柿

- 西红柿蛋汤 ..... 194
- 西红柿土豆汤 ..... 196

### 山 药

- 山药木耳汤 ..... 198
- 银耳山药蛋汤 ..... 200

### 油麦菜

- 什锦汤 ..... 202

### 萝 卜

- 彩色酸辣汤 ..... 204
- 双花萝卜汤 ..... 206

### 玉 米

- 甜玉米羹 ..... 208

### 酸 菜

- 酸菜粉丝汤 ..... 210

### 绿豆芽

- 银芽鱼丸汤 ..... 212



## { 豆制品类 }

### 豆腐

- |             |     |             |     |
|-------------|-----|-------------|-----|
| 苦瓜豆腐汤·····  | 216 | 松花蛋豆腐汤····· | 224 |
| 萝卜干豆腐汤····· | 218 | 香菇豆腐煲·····  | 226 |
| 时蔬豆腐羹·····  | 220 | 银丝翡翠汤·····  | 228 |
| 丝瓜豆腐汤·····  | 222 | 银芽豆腐羹·····  | 230 |
|             |     | 鱼丸豆腐汤·····  | 232 |



## { 水产类 }

### 蛤蜊

- |            |     |            |     |
|------------|-----|------------|-----|
| 花蛤苦瓜汤····· | 236 | 双芽鳝丝煲····· | 254 |
| 三鲜文蛤汤····· | 238 | 酸辣鳝丝煲····· | 256 |

### 鲫鱼

- |            |     |              |     |
|------------|-----|--------------|-----|
| 火腿鲫鱼汤····· | 240 | 菠菜虾皮粉丝汤····· | 258 |
| 鲫鱼冬瓜汤····· | 242 | 河虾黄花菜汤·····  | 260 |
| 鲫鱼奶汤·····  | 244 |              |     |
| 鲫鱼木瓜汤····· | 246 |              |     |

### 甲鱼

- |              |     |            |     |
|--------------|-----|------------|-----|
| 甲鱼煲·····     | 248 | 银鱼         |     |
| 西洋参片甲鱼汤····· | 250 | 木瓜银鱼羹····· | 262 |

### 鳝鱼

- |              |     |            |     |
|--------------|-----|------------|-----|
| 白菜粉丝鳝丝煲····· | 252 | 彩色银鱼羹····· | 264 |
|              |     | 鱼头         |     |
|              |     | 鱼头香菇汤····· | 266 |
|              |     | 鱼头豆腐煲····· | 268 |

### 海瓜子

- |            |     |
|------------|-----|
| 海瓜子蒸蛋····· | 270 |
|------------|-----|





# 家畜类



# 白果腐竹猪肚煲

## 原料

生猪肚 150克  
腐竹 50克  
红枣 50克

可用熟猪肚代替

薏米 40克  
白果 30克  
姜片 10克

## 调料

精盐 5克  
鸡精 5克  
沙拉油 10毫升  
高汤 700毫升

可用味精代替

可用花生油、豆油代替

可用清水代替

## 准备工作

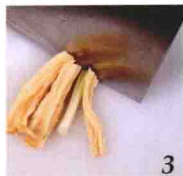
1. 将生猪肚、腐竹、红枣、薏米、白果、姜片准备好，分别洗净，放入盘中待用。



2. 将腐竹放入温水中，泡软。



3. 腐竹泡软后，捞出沥水，切成约4厘米长的段。



4. 红枣放入清水中洗净，去除枣核。



5. 猪肚洗净，切斜刀，片成片。



6. 将猪肚片放入沸水中，去除腥臊味，捞出沥水。



7. 锅中放入适量的沙拉油，烧八成热，放入姜片、腐竹、薏米、猪肚片，翻炒均匀。



8. 倒入适量的高汤，烧开后转小火，炖约25分钟。



9. 放入红枣、白果，继续炖约20分钟。



10. 加入精盐、鸡精调味，盛入汤碗中即可。

### 制作步骤





# 三鲜汤

## 原料

生猪肚 150克  
西红柿 1个 (约60克)  
干香菇 40克

可用熟猪肚代替

可用秀珍菇代替

鲜平菇 50克  
咸肉 50克  
小葱 10克

可用金华火腿代替

## 调料

精盐 5克  
鸡精 5克  
高汤 700毫升

可用味精代替

可用清水代替

## 准备工作

1. 将生猪肚、西红柿、干香菇、鲜平菇、咸肉、小葱准备好，分别洗净备用。



2. 平菇去根，顺纹理撕成长条，洗净待用。



3. 香菇放入温水中，泡发后，切去根部，改刀成块。



4. 西红柿洗净，切片；小葱切段。



5. 猪肚洗净，斜刀切片；咸肉洗净，切成片。



6. 将猪肚片放入沸水中，煮5分钟，去除腥臊味，捞出沥水。



7. 锅中放入适量的高汤，烧开。  
8. 高汤烧开后，放入猪肚片、香菇、平菇、咸肉，烧开后转小火，炖约20分钟。

### 制作步骤



9. 加入精盐、鸡精调味。

10. 放入西红柿片、葱段，稍煮片刻，盛入汤碗中即可。





# 大补肚片汤

## 原料

猪肚400克  
红枣40克  
当归20克  
枸杞子15克

## 调料

精盐8克  
鸡精5克  
料酒10毫升  
高汤1000毫升  
植物油10毫升

可用味精代替

可用清水代替

可用麻油代替