

★ ★ ★ ★ ★
精选详解
菜谱系列

精选详解 滋补汤煲

滋补好喝 家常汤煲

厨房里的
新华字典

休闲生活编委会◎编著



家常菜
10000样

赠 详解光盘

吉林出版集团
Jilin Publishing Group

吉林科学技术出版社
Jilin Science and Technology Publishing House



精选详解 滋补汤煲

休闲生活编委会 编著



吉林出版集团
Jilin Publishing Group



吉林科学技术出版社
Jilin Science & Technology Publishing House

图书在版编目(CIP)数据

精选详解滋补汤煲/休闲生活编委会编著. —长春
: 吉林科学技术出版社, 2011. 1
(精选详解菜谱)
ISBN 978-7-5384-5083-5

I. ①精… II. ①休… III. ①保健—汤菜—菜谱
IV. ①TS972. 122

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第238883号

精选详解滋补汤煲

编 著 休闲生活编委会
出 版 人 张瑛琳
选题策划 赵 鹏 万田继
责任编辑 高小禹 吕东伦
封面设计 长春茗尊平面设计有限公司
制 版 长春茗尊平面设计有限公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 200千字
印 张 12
印 数 1—15 000
版 次 2012年1月第1版
印 次 2012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 0431-85635177 85651759 85651628
85677817 85600611 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85642539
网 址 <http://www.jlstp.com>
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5083-5
定 价 25.00元

如有印装质量问题 可寄出版社调换

版权所有 翻版必究 举报电话: 0431-85635185

前言

数九隆冬，餐桌上能有一道美味、温热的鲜汤，实乃全家人的幸福。鲜汤既能让人食欲大增，又能为人体补充营养，起到防病祛病、滋补养生的功效。

然而，如何烹制出既美味，又营养的鲜汤则让很多人苦恼。在饮食行业讲究色香味俱全的现代社会，煲汤已经不仅仅是门技术，而且成为了一门艺术，一碗鲜美的汤不仅外观动人，而且比艺术品更具实用价值。煲汤，已经是一个合格的家庭主妇必备的手艺之一了。

本书详细介绍了500道汤品的详细制作方法，而且在很多汤品的制作步骤后面都加注了该汤品的营养功效，让读者对其作进一步的了解。

有了这样幸福的一本书，相信定能让您幸福的一家幸福到底。



Contents 目录



畜肉类

猪 肉

东北余白肉	10
黄瓜黄豆梅肉煲	10
梅干菜番茄猪肉汤	10
莲子百合炖猪肉	11
红烧肉炖海带	11
沙锅三鲜	14
肉丝黄豆汤	14
青椒肉汤	15
肉丝榨菜汤	15
猪肉胡萝卜汤	15
酥肉炖珍菌	16
四宝上汤	16
酸菜五花肉汤	17
清炖狮子头	17
罗汉果煲猪蹄	18
四生火锅	18

猪 骨

豆芽煲排骨	19
木瓜龙骨煲	19
排骨炖酸菜	20
泡菜排骨煲	20
芥菜马蹄炖排骨	21
金针排骨汤	21
粟米炖排骨	21
胡萝卜黄豆煲排骨	22
蒜味排骨汤	22
冬瓜炖排骨	23
哈密瓜红枣煲排骨	23
排骨萝卜汤	23
无花果龙骨煲	24
慈菇排骨汤	24
排骨酥汤	24
番茄排骨汤	25
胡萝卜桂圆炖排骨	25
土豆排骨煲	26
豉香排骨煲	26

花生板栗猪骨	27
凉瓜排骨山菌汤	27
山药排骨汤	27
蔬菜排骨汤	28
苦瓜排骨汤	28
骨头白菜煲	29
绿豆冬瓜煲寸骨	29
党参煲龙骨	29

猪 耳

香辣猪耳煲	30
-------	----

猪 蹄

猪蹄煲花生红枣	30
锅焖黑椒猪蹄	31
花生猪蹄汤	31
猪蹄冬瓜汤	31
茶香炖三件	32
黄豆猪蹄汤	32
玉米猪蹄煲	33
泡萝卜炖猪蹄	33

猪 尾

花生猪尾煲菜干.....34

猪 心

虾干笋尖猪心汤.....34

猪 肝

菠菜猪肝汤.....35

枸杞猪肝汤.....35

猪 肺

杏仁银肺汤.....35

猪 腰

当归炖猪腰.....36

榨菜腰片汤.....36

猪 肚

淮山煲猪肚.....37

酸菜精肉煲猪肚.....37

酸辣猪肚汤.....37

猪 肠

双菇辣肠煲.....38

牛 肉

罗宋汤.....38

萝卜炖牛肉.....39

花生莲藕牛肉煲.....39

南瓜牛肉汤.....39

萝卜海带煲牛肉.....40

牛肉粉丝汤.....40

月桂板栗炖牛肉.....41

牛肉萝卜汤.....41

牛肉杂菜汤.....42

牛肉山药汤.....42

牛肉花生汤.....42

野菜牛肉汤.....43

酸辣牛肉汤.....43

蔬菜牛肉汤.....44

土豆牛肉煲.....44

咖喱牛筋煲.....45

牛 蹄 筋

牛蹄筋炖萝卜.....45

丝瓜牛筋煲.....46

酸辣蹄筋汤.....46

牛 尾

牛尾煲莲藕.....47

淮杞煲牛尾.....47

番茄海带煲牛尾.....47

沙锅牛尾.....48

五色牛尾汤.....48

牛尾萝卜汤.....49

牛 肚

酸辣肚丝汤.....49

羊 肉

腐竹羊肉煲.....50

糊辣羊肉煲.....50

枸杞山药炖羊肉.....51

辣味羊肉煲.....51

萝卜羊肉汤.....51

淮山枸杞煲羊肉.....52

余羊肉黄瓜汤.....52

沙茶羊肉煲.....53

仲景羊肉汤.....53

当归生姜炖羊肉.....53

清炖羊肉.....54

羊肉鱼汤.....54

羊腩炖胡萝卜.....55

羊肉冬瓜汤.....55

羊肉山药汤.....55

羊肉丸炖冬瓜.....56

羊肉火锅.....56

参杞萝卜羊肉.....57

羊肉圆白菜汤.....57

羊 排 骨

三酱羊排煲.....58

羊排粉丝汤.....58

羊 肾

鹿茸炖羊肾.....59

羊 肚

羊肚丝汤.....59

萝卜羊肚煲.....59

羊 杂

全羊汤.....60

羊杂汤.....60



禽蛋类

鸡 (全鸡)

金针云耳鸡汤.....62

百果鸡煲.....62

参归莲子炖鸡.....63

党参红枣陈皮鸡.....63

枸杞三七鸡汤.....63

柚子炖公鸡.....64

淮山莲子炖鸡.....64

干香菇煲鸡.....65

八宝老鸡煲精肉.....65

桂圆煲仔鸡.....65

虫草鸡.....66

淮山党参煲土鸡.....66

菊花老鸡汤	67
蘑菇炖鸡	67
三套鸡	67
竹荪煲鸡	68
清炖鸡参汤	68
竹笋香菇鸡汤	69
首乌鸡汤	69
核桃炖鸡	69

鸡 (鸡脯肉)

雪花片汤	70
鸡茸菜卷煲	70
龙井鸡片汤	71
鸡汤烩菜青	71
鸡肉萝卜煲	71
双虾鸡肉汤	72
红炖香辣鸡块	72
美味鸡羹	73
金针鸡肉汤	73
茶花鸡片汤	73

鸡 (鸡腿)

酸菜炖鸡块	74
鱼香鸡粒茄子煲	74
酱炖鸡腿	75
风味鸡腿肉	75

鸡 (鸡翅)

红酒焖鸡翅煲	76
花雕鸡翅炖白菜	76
白梨红枣煲鸡翅	77
雪梨鸡翅煲	77
平菇凤翅汤	77

鸡 (鸡爪)

黄瓜火腿炖凤爪	78
三鲜烩	78
党参花生凤爪煲	79
凤爪红萝卜汤	79

凤爪冬瓜汤	79
木瓜排骨煲鸡爪	80
鲜松茸凤爪汤	80
牛肝菌煲鸡爪	80

鸡 (鸡肾)

西洋菜煲鸡肾	81
时蔬松菌煲鸡肾	81
红豆鸡肾煲	81

鸡 (鸡蛋)

芙蓉三丝汤	82
紫菜蛋花汤	82
煎泡蛋汤	83
酸辣鸡蛋汤	83
粉丝鸡蛋汤	83
番茄蛋花汤	84
菜青腐皮鸡蛋汤	84
冬菜鸡蛋汤	84
四川蛋汤	85
红枣桂圆蛋汤	85
甜味蛋花汤	85

鸭 (全鸭)

桂花鸭煲	86
冬瓜绿豆老鸭煲	86
荔芋香鸭煲	87
老鸭笋干煲	87
冬菇煲鸭	88
酸菜煲肥鸭	88
茶树菇老鸭煲	89
沙参玉竹老鸭汤	89
板鸭草鱼煲	89
土豆煲鸭肉	90
酸汤鸭	90
银杏黄瓜煲水鸭	91
咸酸菜鸭汤	91
淮山老鸭汤	92
良姜煲鸭汤	92

冬瓜煲鸭汤	92
口蘑炖鸭	93
四珍煲老鸭	93

鸭 (鸭肝)

首乌鸭肝汤	93
-------	----

鸭 (鸭舌)

鸭蛋鸭舌煲	94
海带鸭舌汤	94

鸭 (鸭蛋)

什锦三丝汤	95
牛肉鸭蛋汤	95
三味煲	95

鹅

鹅肉炖松茸	96
沙锅酱鹅	96
枸杞桂圆炖鹅肉	97
桂圆山药炖鹅	97

乌 鸡

无花果炖乌鸡	98
罗汉果炖乌鸡	98
榴莲红枣乌鸡汤	98
白果腐竹炖乌鸡	99
党参黑豆煲乌鸡	99
淮杞煲乌鸡	99
土豆炖乌鸡	100
莲子煲乌鸡	100
红豆莲藕炖乌鸡	101
党参炖乌鸡	101
人参乌鸡汤	102
黑豆乌鸡汤	102
野菌乌鸡汤	102

鹌 鹑

- 鹌鹑煲..... 103
- 鹌鹑煲海带..... 103
- 竹笙鹌鹑汤..... 104
- 人参枸杞炖鹌鹑..... 104

鸽 (乳鸽 家鸽)

- 炖乳鸽..... 105
- 人参枸杞煲家鸽..... 105
- 虫草炖乳鸽..... 106
- 竹笙炖乳鸽..... 106
- 黄瓜乳鸽煲..... 107
- 杏仁节瓜老鸽汤..... 107
- 鸳鸯鸽汤..... 107
- 核桃百合煲乳鸽..... 108
- 茶树菇炖乳鸽..... 108
- 党参乳鸽汤..... 108

鸽 蛋

- 清汤竹荪炖鸽蛋..... 109

皮 蛋

- 番茄皮蛋汤..... 109

兔

- 山椒兔肉煲..... 110
- 红焖仔兔..... 110



蔬菜类

白 菜

- 白菜瑶柱炖鲜虾..... 112
- 白菜叶汤..... 112
- 豆泡白菜汤..... 112

菠 菜

- 红薯菠菜汤..... 113
- 海米菠菜汤..... 113

莼 菜

- 莼菜蛋皮羹..... 113
- 莼菜鱼片汤..... 114
- 鲜虾莼菜汤..... 114

芥 菜

- 芥菜咸蛋汤..... 115

青菜心

- 素菜汤..... 115
- 鲜蘑菜松汤..... 115

西蓝花

- 肉末蔬菜汤..... 115

小白菜

- 小白菜汤..... 116
- 小白菜粉丝汤..... 116

酸 菜

- 酸菜什锦煲..... 117
- 酸菜汆丸子..... 117
- 酸菜肉丝汤..... 118
- 酸菜敲虾汤..... 118

冬 瓜

- 雪菜冬瓜汤..... 118
- 冬瓜八宝汤..... 119
- 海鲜冬瓜羹..... 119
- 绿豆冬瓜汤..... 119
- 虾干冬瓜煲..... 120
- 三鲜冬瓜汤..... 120
- 冬瓜炖鸡丸..... 121

- 酸辣凉粉冬瓜汤..... 121

萝 卜

- 萝卜牛肉炖..... 122
- 萝卜保健汤..... 122
- 海带萝卜汤..... 122
- 双色萝卜丝汤..... 123
- 萝卜丝鸡蛋汤..... 123
- 海米萝卜丝汤..... 123

胡 萝 卜

- 胡萝卜鲜橙汤..... 124
- 胡萝卜土豆骨头汤..... 124

黄 瓜

- 黄瓜木耳汤..... 124
- 黄瓜雪耳蜜枣汤..... 125

莲 藕

- 藕片汤..... 125
- 莲藕骨头汤..... 126
- 竹笙莲藕冬菇汤..... 126
- 莲藕养身汤..... 126

南 瓜

- 南瓜田鸡汤..... 127
- 南瓜玉米汤..... 127

山 药

- 山药润肺汤..... 128

丝 瓜

- 丝瓜海鲜汤..... 128
- 丝瓜肉片汤..... 129
- 丝瓜粉丝汤..... 129
- 丝瓜煲花腩..... 129

笋

竹笋香菇汤..... 130

玉 米

嫩玉米汤..... 130

玉米羹..... 131

榨 菜

榨菜笋丝汤..... 131

榨菜鸡蛋汤..... 132

榨菜丝汤..... 132



水产类

草 鱼

酸辣鱼肉羹..... 134

鱼肉蛋花汤..... 134

香菜鱼片汤..... 134

水煮活鱼..... 135

鲢 鱼

麻辣花鲢煲..... 135

鲜香菇炖鱼头..... 136

萝卜枸杞鱼头煲..... 136

青豆鱼头汤..... 136

清炖豆腐鱼头煲..... 137

沙茶鱼头锅..... 137

笋粉鱼头豆腐汤..... 138

鲢鱼丝瓜汤..... 138

腐竹鱼头煲..... 138

玉米枸杞煲鱼头..... 139

天麻山药鱼头..... 139

冬菇冬笋炖鱼头..... 140

沙锅鱼头..... 140

鳊 鱼

鱼头萝卜煲..... 140

参芪鱼头煲..... 141

鲤 鱼

冬瓜鲤鱼汤..... 141

青蒜鲤鱼汤..... 141

奶汤鲤鱼..... 142

赤豆炖鲤鱼..... 142

鲫 鱼

双耳炖鲫鱼..... 143

鲫鱼野菌汤..... 143

鲫鱼过河..... 143

奶汤蛋鲫鱼..... 144

酸菜炖鲫鱼..... 144

首乌大枣炖鲫鱼..... 145

鱼肚鲫鱼烩时蔬..... 145

鲫鱼炖萝卜丝汤..... 146

鲫鱼豆腐汤..... 146

泥 鳅

鱼香泥鳅..... 147

泥鳅钻豆腐..... 147

红炖泥鳅..... 148

鲆 鱼

锅仔茄子鲆鱼..... 148

四喜鲆鱼汤..... 149

地瓜煲鲆鱼..... 149

鳕 鱼

酸辣鳕鱼汤..... 150

鳕鱼辣味汤..... 150

腩块鳕鱼煲..... 151

鳗 鱼

烧汁河鳗煲..... 151

啤酒鳗鱼煲..... 152

梅 鱼

酸菜炖梅鱼..... 152

鲈 鱼

咖喱鲈鱼煲..... 153

老姜鲈鱼汤..... 153

浓汤裙菜煮鲈鱼..... 154

鳊 鱼

奶汤萝卜鳊鱼..... 154

清蒸鳊鱼..... 155

带 鱼

带鱼萝卜煲..... 155

家常带鱼煲..... 156

香辣带鱼煲..... 156

雪 鱼

多味鱼汤..... 157

冬菜煲银鳕鱼..... 157

黄 鱼

奶汤黄鱼..... 158

黄鱼雪菜汤..... 158

虾

河虾时蔬汤..... 158

萝卜煮河虾..... 159

虾腰紫菜豆腐煲..... 159

草菇海鲜汤..... 160

蟹

河蟹煲冬瓜..... 160

鲜蟹煲..... 160

蟹粉虾球煲..... 161

香辣蟹煲..... 161

海鲜什锦煲	162
飞蟹粉丝煲	162

海 参

海参牛尾煲	163
海参排骨煲	163
牛筋海参煲	164
山东海参	164
胡椒海参汤	165
鹌蛋海参煲	165

鲍 鱼

萝卜鲍鱼汤	166
清汤鲍鱼丸	166
清汤鲍鱼	167

鱼 翅

三鲜鱼翅汤	167
清汤鱼翅	168

蛤 蜊

蛤蜊瘦肉海带汤	168
腐竹蛤蜊汤	169

鱿 鱼

三鲜鱿鱼汤	169
鱿鱼山药汤	170
清笋鱿鱼	170

甲 鱼

枸杞淮山炖甲鱼	170
人参枸杞甲鱼汤	171
养生甲鱼汤	171
龟羊煲	172
辣味甲鱼煲	172
清炖甲鱼	173
甲鱼煲仔鸡	173

紫 菜

肉丸紫菜汤	174
紫菜黄瓜汤	174
紫菜虾干汤	174



菌 类

白 磨

白磨田园汤	176
-------	-----

猴头菇

山珍什菌汤	176
-------	-----

银 耳

银耳鸡汤	177
鲜莲银耳汤	177
银耳汤	178
银耳炖雪蛤	178



豆 制 品

银 耳

炖豆腐	180
红汤豆腐煲	180
豆芽海带豆腐汤	181
豆腐松茸蘑菇汤	181
发菜豆腐汤	181
三鲜豆花羹	182
双椒豆腐煲	182
黄豆芽豆腐汤	183
山药豆腐汤	183
干贝豆腐汤	183

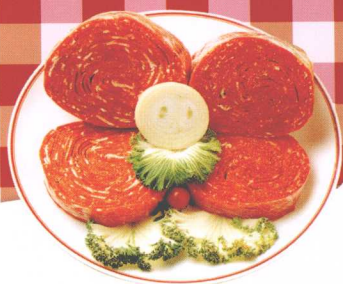


奶汁豆腐	184
三色豆腐羹	184
海鲜酸辣汤	185
什锦豆腐汤	185
石耳豆腐汤	185
午餐肉豆腐煲	186
酸辣汤	186
香椿炖豆腐	187
双色豆腐汤	187
泡椒咖喱豆腐	188
香菇时蔬炖豆腐	188
苦瓜豆腐汤	189
青蒜豆腐煲	189
菌类/豆腐	189
茼蒿豆腐煲	189
海米炖冻豆腐	190
牡蛎豆腐白菜叶	190
珍珠豆腐汤	191
虾仁豆腐汤	191
玉米豆腐汤	191

豆腐皮

双冬豆皮汤	192
豆腐皮鸡蛋汤	192
酸辣豆皮汤	192

精选详解滋补汤煲



Part 1 | 畜肉类





东北汆白肉

烹调时间 30分钟

【材 料】五精肉80克，酸菜150克，细粉条50克，海米10克。精盐1/3小匙，味精1/2小匙，韭花酱、豆腐乳各2小匙。

> 制作方法

- ① 五花肉洗净，煮熟，切薄片；酸菜切细丝，洗净，挤干水分；海米、细粉条洗净，泡软。
- ② 把煮五花肉的汤烧开，撇去浮沫，放入肉片、酸菜丝、海米，烧至酸菜熟透后，放入细粉条煮熟，用精盐和味精调味，即可盛出，蘸腐乳、韭花酱食用。



黄瓜黄豆梅肉煲



烹调时间 50分钟



【材 料】猪梅肉250克，黄瓜1根，黄豆50克。姜片10克，清水2杯，精盐4小匙，味精2小匙，白糖1小匙。

> 制作方法

- ① 猪梅肉切块，黄瓜去籽切块，黄豆泡透，生姜切片。
- ② 瓦煲注入清水，加入梅肉、黄豆、姜片，用中火煲30分钟。
- ③ 再加入黄瓜，调入精盐、味精、白糖，煲20分钟即成。

梅干菜番茄猪肉汤



烹调时间 30分钟

【材 料】猪肉100~150克，番茄2个，梅干菜100克。姜1片，葱花15克，生抽2小匙，白糖1/2小匙，生粉2大匙，麻油、胡椒粉各1小匙，米酒5小匙，植物油1大匙。

> 制作方法

- ① 梅干菜略冲净，沥干；番茄洗净，切块，待用；猪肉洗净，抹干，切薄片，放入腌料腌匀，备用。
- ② 烧热油，放入姜片和肉片，略炒香，放入酒，并注入清水，煮至滚，放入番茄和梅干菜，烧至熟烂及汤浓，以适量精盐调味，并撒上葱花，即可盛上桌，趁热食用。

莲子百合炖猪肉

烹调时间 1.5小时

1

【材 料】 莲子10枚，百合30克，猪瘦肉300克。葱结、姜片各5克，料酒2小匙，精盐、味精各1大匙，植物油3大匙。

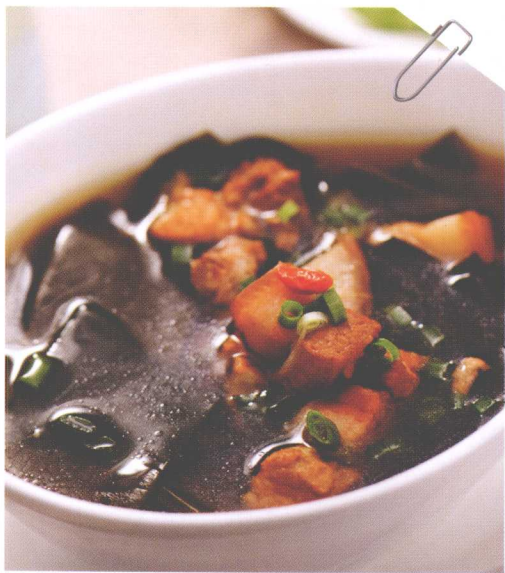
> 制作方法

- ① 莲子放在水锅中，加少许食用碱，沸后煮约20分钟，捞出，出掉莲心；百合洗净表面灰分；猪瘦肉洗净，切成1.5厘米见方的小块，均待用。
- ② 炒锅上火，放植物油烧热，下葱结、姜片炸香，放入猪肉块，煸炒至变色，烹入料酒，掺适量清水烧开，倒在沙锅内，并放入莲子和百合，置小火上炖约45分钟后，调入精盐、味精，继续炖至猪肉块软烂入味，拣出葱结、姜片，即可食用。



【营养功效】

此汤滋味鲜美，养脾阴，益心肺。适用于阴虚体质的平时调养，及脾阳血不足所致的食少、失眠等症。莲子有养心安神的功效。中老年人特别是脑力劳动者经常食用可以健脑，增强记忆力，提高工作效率，并能预防老年痴呆的发生。莲子是滋补品，便秘和腹胀闷者忌用。



红烧肉炖海带

烹调时间 30分钟

2

【材 料】 五花猪肉750克，海带25克。冰糖渣1小匙，精盐2小匙，猪化油1.5小匙。

> 制作方法

- ① 猪肉刮洗干净，切成1.5厘米见方小块。
- ② 炒锅置旺火上，放入猪化油烧热，下冰糖渣炒至融化起大泡时，倒下猪肉同炒，待肉上粘满糖汁上色，加汤1杯，加精盐搅匀烧开，撇去浮沫，海带切成小块洗净备用。
- ③ 肉熟以后在下入海带块，炖5分钟入味，打薄芡即可食用。

【营养功效】

海带含有大量的不饱和脂肪酸和食物纤维，能清除胆固醇，调顺肠胃。





沙锅三鲜

【材 料】带皮猪五花肉300克,干粉丝100克,白菜帮200克。葱段2段,姜片4片,料酒1小匙,胡椒粉4小匙,花椒油3大匙,精盐、味精各1小匙,香油1/2小匙,香菜5克,肉汤2杯。



烹调时间 10分钟

> 制作方法

- ① 将带皮五花肉洗净,放入锅内掺适量清水,下入葱段、姜片、料酒,煮至断生时捞出,晾凉后切成5厘米长的大薄片;干粉丝剪成段,用开水泡发,沥水;白菜帮横着筋络划上刀纹,再用坡刀片成片,焯水;香菜洗净,切段。
- ② 炒锅内放花椒油,上火烧热,下入葱段、姜片,炸香后捞出,烹入料酒,掺入肉汤,加精盐、胡椒粉烧沸,离火;白菜片、粉丝放入沙锅内,上面摆放五花肉片,注入熬好的汤汁,小火炖10分钟至入味,加味精、香油、香菜段,再将沙锅置于托盘内上桌即可。



烹调时间 1小时

肉丝黄豆汤

【材 料】黄豆500克,猪腿肉250克,肉骨头500克。猪化油3大匙,酱油1大匙,精盐2小匙,黄酒5小匙,味精少许,鲜汤8杯。



> 制作方法

- ① 黄豆放在凉水中浸泡半天后,放入铁锅里,加上肉骨头和水,用小火煨酥;猪腿肉切成3.3厘米长的丝。
- ② 将锅烧热,用油滑锅后将肉丝放入爆炒一下,烹入黄酒,加入味精、精盐、酱油,再加黄豆、鲜汤烧沸后,淋上猪化油,撒上葱花即成。

【营养功效】

吃黄豆能够改善皮肤干燥粗糙、头发干枯的状况,可以提高肌肤的新陈代谢,促使机体排毒,令肌肤常葆青春。



青椒肉汤

烹调时间 10分钟

【材 料】猪肉150克，辣椒2个。味精1小匙，精盐2小匙，水淀粉2大匙，酱油1大匙。

> 制作方法

- ① 猪肉洗净，切成薄片，加入酱油、味精、水淀粉拌匀，腌10分钟；辣椒洗净，切片。
- ② 锅置火上，放水烧开，加入辣椒片、猪肉片煮熟，加入精盐调味即可。

【烹饪窍门】

青椒是富含维生素C的食物，但烹制时间不能太长，否则会破坏青椒的营养成分。



肉丝榨菜汤



烹调时间 5分钟

【材 料】瘦猪肉100克，四川榨菜50克，黑木耳1朵。精盐、辣椒油各1/2小匙，味精2小匙，料酒2小匙。

> 制作方法

- ① 将瘦猪肉洗净，切成3厘米长的细段。
- ② 将黑木耳放水中泡发后彻底洗净。
- ③ 将榨菜洗净，也切成细丝。
- ④ 锅内加一汤碗水，放入木耳，置大火上烧开后，放入肉丝、料酒和精盐，烧开后2分钟后放入榨菜丝，见开即可停火，盛入汤碗内，加入辣椒油和味精，即可上桌供食。

猪肉胡萝卜汤



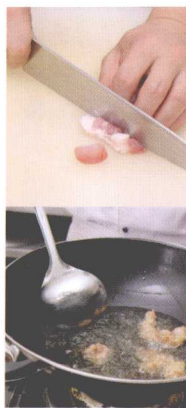
烹调时间 45分钟



【材 料】新鲜瘦肉500克，胡萝卜丝100克。葱花、香菜末各20克，花椒15克，精盐、味精各2小匙，植物油1大匙。

> 制作方法

- ① 把瘦肉洗净，切成块，放入锅内，加水 and 花椒粒，用旺火烧开，改小火慢煮。
- ② 炒锅入油放火上，加入胡萝卜丝、葱花，炒出香味后，放入沙锅内，煮至猪肉熟烂后，加入精盐、味精，撒上香菜末，盛入汤碗内即可。



酥肉炖珍菌

【材 料】猪五花肉125克，干金针菇15克，水发木耳50克，水发海带75克，鸡蛋1个。干淀粉50克，面粉25克，五香粉25克，葱花10克，姜米10克，香菜段5克，精盐、味精各1大匙，鸡精5小匙，胡椒粉、酱油、香油各2小匙，鲜汤5杯，植物油750克（约耗85克）。



烹调时间 20分钟

> 制作方法

- ① 将五花肉切成3厘米长、1.5厘米粗的条，放小盆内，加入适量精盐、味精、五香粉、鸡蛋液、干淀粉、面粉及适量清水抓拌均匀；干金针菇用开水泡发，去根后撕成细丝；水发海带洗净，切成菱形小块；水发木耳拣净杂质。
- ② 炒锅上火，注入植物油烧至六成热时，

下入挂糊的肉条，炸至金黄酥脆且内熟时，倒漏勺内沥油。

- ③ 锅留适量底油重新上火，下葱花、姜米炸香，掺鲜汤，放入金针菇、木耳、海带和炸好的肉条，调入精盐、味精、鸡精、胡椒粉和酱油，用中火炖至入味，倒在预先烧热的沙锅内，淋香油，撒香菜段，即可上桌。



烹调时间 10分钟

四宝上汤

【材 料】猪里脊肉200克，大白菜1/2棵，水发海参、金针菇、香菇各200克。葱10克，姜20克，高汤400克，精盐适量，料酒1小匙，味精1/2小匙，淀粉少许。



> 制作方法

- ① 在半锅水中加上葱、姜、料酒并投入海参，煮一下去腥，取出后冲凉切成大片；另用半锅水加精盐，将金针菇氽烫后捞出待用。
- ② 里脊肉洗净，切片，并用精盐、水、淀粉拌腌约10分钟后，氽烫一下后捞出；

香菇则泡软去蒂；高汤煮沸待用。

- ③ 大白菜洗净，先烫软再切成段，排成十字形，把海参、金针菇、里脊肉、香菇各放于盘中四个角落，最后倒入精盐、味精、高汤，放进蒸锅蒸约10分钟即可。