



知书达礼
zhishudali 典藏



● 著名营养师亲自指导
● 传统菜肴与创新菜完美结合
● 轻松变身烹饪高手

学做粥主食

ZUO TANG ZHOU ZHUSHI

主编/陈绪荣



学做
拿手菜
系列



哈尔滨出版社

图书在版编目(CIP)数据

学做汤粥主食 / 陈绪荣主编. — 哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2011.4

(学做拿手菜系列)

ISBN 978-7-5484-0494-1

I. ①学… II. ①陈… III. ①汤菜-菜谱②粥-食谱
③主食-食谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 031200 号



书 名: 学做汤粥主食

主 编: 陈绪荣

副 主 编: 王丽萍 程晓波 盖 丹

责任编辑: 韩伟锋 鲁 俊

责任审校: 陈大霞

策 划: 钟 雷

装帧设计: 稻草人工作室 

出版发行: 哈尔滨出版社 (Harbin Publishing House)

社 址: 哈尔滨市香坊区泰山路 82-9 号 邮编: 150090

经 销: 全国新华书店

印 刷: 青岛海蓝印刷有限公司

网 址: www.hrbchs.com www.mifengniao.com

E-mail: hrbchs@yeah.net

编辑版权热线: (0451) 87900272 87900273

邮购热线: (0451) 87900345 87900299 87900220 (传真) 或登录蜜蜂鸟网站购买

销售热线: (0451) 87900201 87900202 87900203

开 本: 787×1092 1/16 印张: 12 字数: 200 千字

版 次: 2011 年 4 月第 1 版

印 次: 2011 年 4 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5484-0494-1

定 价: 19.90 元

凡购本社图书发现印装错误, 请与本社印制部联系调换。服务热线: (0451) 87900278

本社法律顾问: 黑龙江佳鹏律师事务所

学做拿手菜系列

学做汤粥主食

XUE ZUO TANG ZHOU ZHUSHI

主编 陈绪荣



哈尔滨出版社



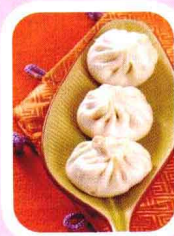
Preface

前言

随着人们生活水平的提高,对生活品质也有了更高的追求。现今人们对食物的追求已经不满足于果腹而已,而更多的是追求如何能吃得营养,吃得健康。那如何能吃得营养,吃得健康呢?

喝汤有助于身体对营养物质的消化吸收;喝粥可以补中益气,健脾养胃;吃主食可以满足身体健康需求。而且汤、粥、主食中含有大量的蛋白质、维生素和多种氨基酸,具有丰富的营养价值。不仅能满足人体日常所需,还能促进人体新陈代谢,使身体保持健康,保持活力。

本书中选取的各式浓汤、养胃粥及主食都有精美的成品图片,让您能对这些美食的做法有更直观、贴切的了解,而且对制作中的关键步骤也配上了精美图片,让您对烹饪更加得心应手。本书不仅能让您学会多种美食的烹调手法,而且可以让您在享受美味口感的同时,更能享受从内而外的健康!



目录



第一章

一碗浓汤

yi wan nong tang

易学好汤

冬瓜大虾汤	12	萝卜丝汤	19	胡萝卜芥菜汤	27
五丝鸽蛋汤	12	百合莲花汤	19	玉米蔬菜汤	27
黄瓜蛋汤	13	瘦肉番茄汤	20	清汤蘑菇	27
虾仁鸡片汤	14	肉末玉米汤	20	丸子黄瓜汤	28
鸡蓉玉米羹	14	桂圆蛋花汤	20	青苹果鲜虾汤	28
鸡血嫩豆腐羹	14	菠菜鸡丸汤	21	翠玉鸡丝汤	29
夏令三冬汤	15	干贝萝卜球汤	21	西湖莼菜汤	29
珍珠汤	15	虾皮菠菜汤	22	三鲜汤	30
四川酸辣汤	16	冬菜猪血汤	22	银耳鸡肝汤	30
红菜汤	16	鲜菇银芽汤	22	瓜条蛋花汤	30
平菇三高汤	17	双菇鲜茄汤	23	菠萝鸡肉汤	31
奶味蛋汤	17	牛肉土豆泥汤	23	榨菜鸡丝汤	31
培根白菜汤	17	香菜黄瓜汤	24	豆苗鸡肝汤	31
冬瓜小豆汤	18	紫菜虾米蛋花汤	24	冬瓜芦笋鸽蛋汤	32
香菇高丽菜汤	18	枸杞冬瓜汤	24	西蓝花鸽蛋汤	32
三丝紫菜汤	18	白肉酸菜汤	25	红白豆腐汤	33
鸡蛋猪肝汤	19	咸蛋芥菜汤	25	香杧蛋花汤	33
		冬瓜蛋花汤	26	鸡肝汤	33
		菠菜浓汤	26	鸡片莼菜汤	34
		淡菜茼蒿汤	26	绿衣鸡肉汤	34

目录 contents

清汤冬瓜鸡	35	双冬黄鱼汤	45	椰子红枣老鸽汤 ...	55
肉丁黄豆汤	36	冬瓜薏米龙骨汤 ...	45	猪血豆腐瘦肉汤 ...	55
牛肉鲜菜汤	36	莲藕排骨汤	46	当归生姜羊肉汤 ...	55
煲出鲜汤		猴头菇粳米汤	46	枸杞银耳瘦肉汤 ...	56
		白蘑田园汤	47	归芪乌鸡养颜汤 ...	56
		冬荷煲老鸭汤	47	黄精杞子乌鸡汤 ...	57
芡实扁豆老鸭汤 ...	37	奶油大虾汤	48	淮杞南枣老鸡汤 ...	57
玉米煲老鸭	37	意大利蔬菜汤	48	朝鲜参鸡汤	57
虫草鸭汤	38	培根南瓜汤	49	南瓜养颜汤	58
紫菜烤鸭汤	38	温补鹌鹑汤	49	木耳海参汤	58
咸肉老鸭煲	39	赤小豆鲫鱼汤	49	芝麻杞子乌鸡汤 ...	59
鲜奶炖鸡汤	39	人参栗子鸡肉汤 ...	50	银耳樱桃养颜汤 ...	59
赤小豆莲子鸡汤 ...	39	鸡肉人参汤	51	补肝活血养颜汤 ...	59
沙锅鸭	40	黄豆红枣牛肉汤 ...	51	银花水鸭汤	60
炖全鸡	40	玉米排骨汤	51	雪梨瘦肉汤	60
鲜人参炖水鸭	41	黄豆排骨汤	52	猪蹄筋黄豆汤	61
沙参玉竹老鸭汤 ...	41	黄豆猪手汤	52	丝瓜瘦肉汤	61
墨鱼炖鸡	41	中式老鸭煲	53	马齿苋瘦肉汤	61
川百合鸽蛋汤	42	百合乌鸡参汤	53	大蒜豆腐鱼头汤 ...	62
马蹄玉米水鸭汤 ...	42	滋润汤羹		木瓜银耳汤	62
人参天麻乳鸽汤 ...	42			红枣芹菜汤	62
四宝煲老鸽	43			百合雪梨汤	63
红小豆鸭汤	43	红枣杞子瘦肉汤 ...	54	枸杞炖鱼	63
椰奶炖鸡	44	红枣莲子汤	54	白萝卜羊肉汤	64

美味清粥

目录 contents

百合杏仁粥 88	三米粥 93	菠菜芹菜粥 101
小米龙眼粥 88	小米大枣粥 94	桂圆姜汁粥 101
鲜味粥 89	双豆麦仁粥 94	菊花核桃粥 102
五仁粳米粥 89	花生高粱米粥 94	蜜饯胡萝卜粥 ... 102
桑菊粥 89	飘香紫米粥 95	松子粥 102
大枣粥 90	山药麦片粥 95	红花豆芽粥 102
石斛粥 90	小白菜玉米粥 95	八宝粥 103
山药粳米粥 90	青菜粥 96	油条蔬菜粥 103
芡实粥 90	苹果葡萄干粥 96	黑芝麻糯米粥 ... 104
山药鸡子黄粥 91	冬瓜海米粥 96	芝麻杏仁粥 104
山药柿饼粥 91	牛肚大米粥 96	山药糯米粥 104
鸽蛋银耳粥 91	黑豆粥 97	紫菜粥 105
猪肝绿豆粥 91	郁李仁花生粥 97	雪梨青瓜粥 105
三白粥 92	玉米牛奶粥 97	翠衣粥 105
山楂糕绿豆粥 92	山楂乌梅粥 98	莲子荷叶粥 106
百合桂圆粥 92	花生芡实粥 98	五色粥 106
腊八粥 93	小米粥 98	白果冬瓜粥 106
芝麻杏仁粥 93	粳米粥 99	
	韭菜粥 99	
	龙眼莲子粥 99	
	无花果粥 100	
	南瓜百合粥 100	
	蟹柳豆腐粥 100	
	芦荟黄瓜粥 101	
		营养肉粥
		牡蛎粥 107
		猪肚粥 107
		章鱼大枣粥 108
		萝卜火腿粥 108



鸭肉粥	108
鸽肉粳米粥	109
生滚牛肉粥	109
羊肝粥	109
鲛鱼黄豆粥	110
猪肝菠菜粥	110
瘦肉咸粥	110
排骨粥	111
豆豉肉粒粥	111
上汤鱼翅粥	112
海参粥	112
韭菜鲜虾粥	112
鲤鱼赤小豆粥 ...	113
鸡糜粥	113
鱼肉蛋黄粥	113
银鱼蛋花粥	114
鱼肉松粥	114
香菇鸡肉粥	114
火腿藕粥	115
玉米排骨粥	115
木耳银芽虾米粥 ...	115
牛肉粥	116
排骨皮蛋粥	116
猪蹄粥	116



海鲜粥	117
苹果鸡肉粥	117
猪肝泥粥	118
山药白果肉粥 ...	118
玉米白果肉粥 ...	118
莲枣猪肝粥	119
五色粥	119
白菜丝粉肠粥 ...	119
大骨粥	120
冬瓜排骨粥	120
山药羊肉粥	120
葱白红枣鸡肉粥 ...	121
瑶柱鸡丝粥	121
党参鸡丝粥	121
菜心鸭粥	122
大蒜鱼片粥	122
枸杞鱼片粥	122

海带鱼片粥	123
鱼蓉粥	123
墨鱼粥	123
麦仁银鱼粥	124
鳕鱼豆腐粥	124
生菜鲛鱼粥	124
鱿鱼生蚝粥	125
生滚鳝鱼粥	125
口蘑鸡肉粥	125
鱼片鲜虾粥	126
燕麦猪血粥	126
羊肉胡萝卜粥 ...	126
鹌鹑粥	127
牛腰粥	127
猪肺粥	127
香葱鸡粒粥	128
四果粥	128
鸡肉皮蛋粥	128
鸡肝玉米粥	129
羊肉粥	129
鸡汤大米粥	129
银耳樱桃粥	130
当归羊肉粥	130
小米羊肉粥	130



丰富主食

feng fu zhu shi

百样米饭

八宝饭	132
花米饭	132
养生五米饭	133
参枣糯米饭	133
海南香饭	134
腊肉小米饭	134
养颜嫩肤饭	134
蚕豆饭	135
海带虾仁焖饭	135
五色蛋炒饭	136
扬州蛋炒饭	136
香椿蛋炒饭	137
火腿鸡蛋炒饭	137
鸡蛋肉末饭	138
鳗鱼饭	138
大虾仁蛋炒饭	138
香菇炒饭	139
草菇猪心肉片饭 ...	139
火腿炒饭	140

龙凤炒饭	140
番茄虾仁炒饭	141
菠萝鱿鱼炒饭	141
牛肉盖饭	142
咖喱牛肉饭	142
风味捞饭	143
鸡肉卤饭	143

百变面食

浇汁面	144
麻香三丝冷面 ...	144
四川凉面	145
炸酱面	145
油菜牛肉面	145
蔬菜豆腐汤面 ...	146
新野板面	146
排骨面	147
鱼肉面	147
茄汁牛肉面	148
猪肝面	148
香菇鸡丝汤面	149
炸酱油面	149
鸡丝面条	150





contents 目录

菠菜牛肉面	150	蟹黄包子	160
雪菜面条	150	水煎包	161
红嘴绿鹦面	151	叉烧包	161
骨汤面	151	香米包	162
肉丝面	151	胡萝卜汤包	162
西蓝花火腿面 ...	152	上海小笼包	163
长寿面	152	三鲜大包	163
什锦细面	153	排骨包	164
肉羹面	153	虾仁大包	164
担担面	153	葱油花卷	165
打卤面	154	菊花卷	165
臊子面	154	胡萝卜花卷	166
三鲜汤面	155	南乳卷	166
榨菜肚丝面	155	面饼	167
桂林米粉	156	玉米面饼	167
午餐肉河粉	156	芝麻酥饼	168
八宝馒头	157	菊花酥饼	168
刀切馒头	157	猪油葱饼	169
奶白小馒头	158	山药饼	169
桂花馒头	158	烩饼	170
奶香菠萝馒头 ...	159	椒盐烧饼	170
牛奶馒头	159	南瓜海米水饺 ...	171
香米馒头	159	虾仁冬瓜水饺 ...	171
山东包子	160	乌龙虾饺	172

第一章

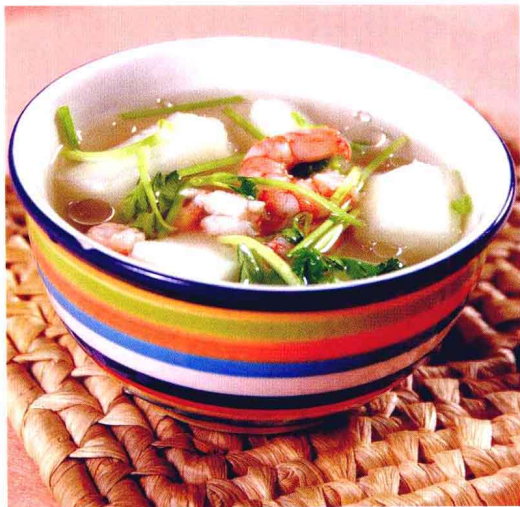
...一碗浓汤



易学好汤



冬瓜大虾汤



材料 冬瓜 500 克,大虾 300 克。

调料 香菜、葱花、料酒、精盐、味精、麻油各适量。

做法

- ① 冬瓜去皮除子,切成 3 厘米长、2 厘米厚的方块,用热水煮 9~10 分钟后过凉沥干。
- ② 大虾剥壳,去头尾,撒上适量精盐、料酒,腌渍入味;将冬瓜放入锅中煮沸,倒入大虾,待变红后即刻捞出,盛入汤碗中备用。
- ③ 将汤锅中的浮沫撇去,加入味精、精盐,放入香菜,用大火煮,沸腾后将汤倒入盛放大虾的汤碗中,淋入适量麻油,撒上葱花即可。

五丝鸽蛋汤



材料 鸽蛋 200 克,冬笋、丝瓜、火腿、香菇、鸡脯肉各 20 克。

调料 鸡油、味精、胡椒粉、精盐、清汤、料酒各适量。

做法

- ① 将鸽蛋煮熟,剥去外壳;冬笋、香菇洗净,切成丝。
- ② 鸡脯肉、丝瓜、火腿分别洗净,切成丝。
- ③ 锅内加入清汤煮沸,加入冬笋、丝瓜、香菇、火腿、鸡脯肉、料酒、胡椒粉、鸽蛋煮熟,加入精盐、味精调味,淋入鸡油即成。



黄瓜蛋汤

材料

鲜嫩黄瓜 3 根（重约 600 克），鸡蛋 1 个，黄花 25 克，高汤适量。

调料

生姜、葱、蒜、精盐、酱油、水淀粉、醋、白糖、料酒、植物油各适量。

做法

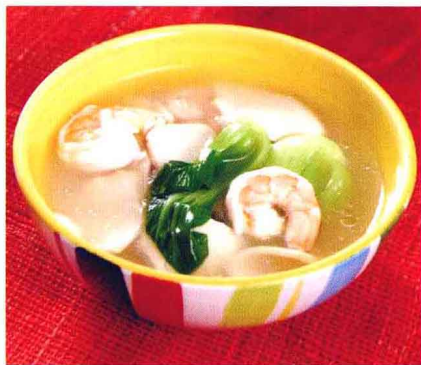
1 把生姜洗净后切成薄片；葱洗净，切成葱花；蒜剥皮，切成薄片；黄花用水发透，洗净后择去蒂头；黄瓜洗净，将两端切去，再改成花刀。

2 把切好的黄瓜用精盐腌 10 分钟，沥去水分；将鸡蛋打散；酱油、醋、白糖、料酒、精盐调成汁备用。

3 把锅置于火上，加植物油烧至七成热，将黄瓜沾满蛋液后下锅，炸至表面呈黄色时捞出，放入碗中；最后将锅置于火上，倒入植物油，待油热后下姜片、葱花、蒜片，煸炒出香味，加入适量高汤、黄花和调好的味汁，烧开后下黄瓜，当菜煮入味时用水淀粉勾芡，起锅装盆即可。



虾仁鸡片汤



材料 鸡肉、虾仁各 250 克,新鲜绿叶蔬菜 200 克。

调料 精盐、味精各适量。

做法

① 洗净鸡肉,切片备用;虾仁除去虾线,洗净备用;洗净蔬菜,备用。

② 在汤锅中加适量清水,将鸡片、虾仁、蔬菜放入,煮至鸡肉熟烂,加适量精盐、味精调味即可。

功效 清热解毒,健脾补身。

鸡蓉玉米羹



材料 鸡脯肉 100 克,玉米罐头 50 克,火腿 30 克。

调料 精盐、味精、胡椒粉、水淀粉、鸡汤、绍酒、花生油各适量。

做法

① 鸡脯肉和火腿分别切块,剁成肉蓉。

② 在锅中加适量花生油,烧热后加入鸡汤、绍酒,然后放入玉米,用精盐、味精调味,开锅后用水淀粉勾芡,倒入鸡蓉,搅拌均匀后离火,撒少许胡椒粉,搅拌后出锅倒入汤碗中,撒上火腿蓉即可。

鸡血嫩豆腐羹



材料 鸡血、嫩豆腐各 200 克。

调料 精盐、味精、胡椒粉、白糖、上汤、鸡蛋液、醋、香菜段各适量。

做法

① 鸡血、嫩豆腐分别切块备用。

② 上汤放入锅中,加入鸡血块、嫩豆腐块,放精盐、味精、胡椒粉、白糖、醋,撇去浮沫,打入鸡蛋液后搅拌均匀,撒入香菜段即可。



夏令三冬汤



材料 冬笋、冬菇、冬瓜各 150 克。

调料 鲜汤、菜油、精盐各适量。

做法

① 将冬笋切成 0.2 厘米左右的薄片；冬菇去蒂，片成薄片；冬瓜削皮，去瓤后洗净，切成约 1.5 厘米的片备用。

② 将菜油倒入锅中，烧热后加入冬瓜片，炒至冬瓜变软时，加入冬笋片、冬菇片，随后再放入鲜汤，同煮至冬瓜熟烂后，调入适量精盐即可。

功效 冬瓜具有消肿利尿，解毒生津的作用。

珍珠汤



材料 面粉 40 克，鸡蛋 60 克，虾仁 10 克，菠菜 20 克。

调料 高汤 200 克，香油、味精各 3 克。

做法

① 将鸡蛋取蛋黄，与面粉、水和成面团，擀成薄面皮，切成豆粒大小的丁，再将其搓成小珠（珍珠疙瘩）。

② 虾仁用水泡软后切成小丁；菠菜洗干净，用水焯后，切成细末。

③ 将高汤放入锅内烧沸，放入珍珠疙瘩，煮至六成熟时放入虾仁丁，待煮熟时，加入菠菜末、香油，再加入味精搅拌均匀即成。