

家庭餐厅
厨师必备



◆ 夏金龙

主编

好学易做

煲汤

1000样

滋补佳品，易学易做，科学搭配，四季皆益

汇集各地汤菜精品，集中为您推荐1000种美味汤菜的制作方法，不同人群、不同口味均可以在本书中找到自己的喜爱。能让您在最短的时间内迅速成为煲汤高手

天天饮食 食全食美

吉林科学技术出版社

好学易做

保火汤

1000样

夏金龙 主编

吉林科学技术出版社

好学易做·煲汤 1000 样

主 编:夏金龙

责任编辑:齐 郁 赵 鹏 封面设计:红十月工作室

*

吉林科学技术出版社出版、发行

天津蓟县新蕾印刷厂印刷

*

690×960 毫米 16 开本 16 印张 230000 字

2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

定价:19.80 元

ISBN 7-5384-3066-0/Z·422

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题,可寄本社退换。

社 址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

发行部电话 0431-5635177 5651759 5651628

邮购部电话 0431-5677817

电 子 信 箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn

传 真 0431-5635185 5677817

网 址 www.jkcbs.com

实 名 吉林科技出版社

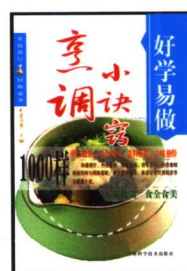
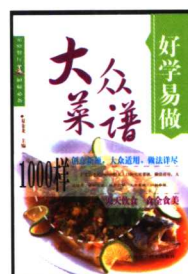


Bliss

作者简介：

中国烹饪大师，国家高级烹饪技师，吉林省烹饪协会名厨专业委员会副秘书长，国际东方药膳食疗学会常务理事，吉林省养生保健协会药膳专业委员会副秘书长。2003年被“中国餐饮研究院”、“中国餐饮管理学院”、“华夏美食”杂志社评为中国十大最有发展潜力年轻厨师。2004—2005年中国长春净月潭冰雪旅游节暨瓦萨国际越野滑雪节“关东美食年会”被聘为评委会秘书长。曾编写《快手食谱》、《蘑菇主厨》系列等书。有数十种作品曾在杂志及报纸上发表。





责任编辑：齐郁 赵鹏

封面设计：红十月工作室 RED OCTOBER STUDIO

前 言

汤菜流质食品有利于食物原料中各种营养成分和微量元素的保持和溶解，这样就有利于人体吸收，并产生独特的功效，尤其是具有不同药物价值的原料搭配，更能起到意想不到的作用。

汤菜流质食品在我国具有悠久的历史，勤劳的人们创造了丰富多彩的汤菜佳肴和制作方法。无论是晶亮的清汤，还是浓郁的羹粥，都滋润着中华民族光辉灿烂的饮食文化，散发着浓郁的醇香。

为此，我们在有关汤菜烹饪大师的指导下，特别编辑了《好学易做·煲汤 1000 样》。本书包括靓丽汤、瘦身汤、养颜汤、保健汤、滋养汤、清热汤、润燥汤、补益汤、降压汤、滋阴汤、壮阳汤等十一大类共计 1000 余个汤菜谱，每个汤菜谱都包括用料、做法等两个方面的内容，非常简单实用，非常益于操作实施，是广大厨师和家庭饮食制作人员的良好参考版本。



No. 1

天麻老鸡汤



原料 ●●

净老鸡 600 克，天麻少许，姜片 25 克，鸡汤 500 克，枸杞少许

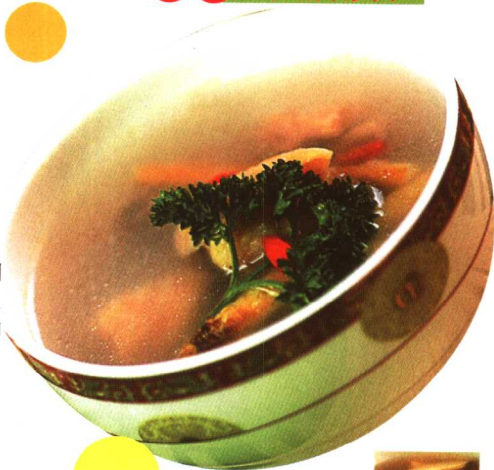
调料 ●●

精盐 1 小匙，味精 1/3 小匙，色拉油 2 大匙，鸡汤 2 碗

制法 ●●

(1) 将老鸡剁成 2 厘米长的块，焯水；天麻用温水泡开。(2) 锅中加入鸡汤烧开，加入鸡块、天麻、姜片同煮，待鸡块煮熟后，加入调料即可食用。

特色 浓郁醇香



大师叮咛

天麻可提前用温水泡好，煮的时间不宜太久，以免破坏营养成分。

No. 2

雪梨猪蹄汤

特色 醇香适口

原料 ●●

猪蹄 1 只，雪梨 200 克

调料 ●●

精盐 1 小匙，味精 1/3 小匙，老汤 1 碗

制法 ●●

(1) 猪蹄去毛，洗净，剁块；雪梨切块，备用。
(2) 猪蹄入锅煮 35 分钟后加雪梨块，加调料，再煮 5 分钟即成。

大师叮咛

选用酱熟的猪蹄，味道更佳。



特色 咸鲜微辣

No.3

川椒豆苗鱼骨汤



原料 ●●

净鱼骨 250 克, 豆苗 50 克, 川米椒 20 克

调料 ●●

精盐 1 小匙, 味精 1/2 小匙, 糖少许, 葱油少许, 鸡汤 1 碗, 色拉油 1 大匙

制法 ●●

(1) 将净鱼骨剁 1 厘米长的块, 焯水待用。
(2) 锅中入油, 用米椒炆锅, 入鸡汤, 放入净鱼骨, 煮 2 分钟, 加入调料, 待汤煮沸后, 加入豆苗, 淋葱油即成。

●● 大师叮咛

菜心在焯水时, 少放点小苏打, 可使原料颜色更加翠绿。

No.4

玫瑰墨鱼汤

特色 清淡芳香

原料 ●●

墨鱼仔 200 克, 百合 50 克, 玫瑰花少许

调料 ●●

精盐 1 小匙, 味精 1/2 小匙, 清汤 1 碗, 香油适量

制法 ●●

(1) 墨鱼仔焯水; 百合洗净, 待用。(2) 锅入清汤, 放入墨鱼仔、百合, 加入调料, 同煮 5 分钟, 加入玫瑰花瓣, 淋香油, 出锅即可食用。

●● 大师叮咛

此汤宜用冰鲜墨鱼仔制作, 如用鲜八爪鱼做更别具风味。

彩 2





No.5

腐竹瓜片汤



原料 ●●

腐竹 100 克, 黄瓜 100 克, 葱花、姜片少许

调料 ●●

精盐 1 小匙, 味精 1/2 小匙, 清汤 2 杯, 色拉油 2 大匙

制法 ●●

(1) 腐竹用温水泡开, 切段; 黄瓜洗净, 切片, 备用。(2) 热锅入色拉油, 下葱、姜爆香, 注入清汤, 放入原料烧开, 打去浮沫, 加入调料, 煮 2 分钟即可出锅。

●● 大师叮咛

待水沸后, 黄瓜下锅, 可保持黄瓜的鲜味和色泽。



特色 咸鲜清淡



No.6

清汤一品鲜

特色 汤清味鲜

原料 ●●

熟猪肚 200 克, 大虾 100 克, 鱿鱼 100 克, 油菜 2 棵, 蟹棒 50 克

调料 ●●

精盐 1 小匙, 味精 1/2 小匙, 糖少许, 葱油适量, 清汤 1 碗

制法 ●●

(1) 猪肚切条; 鱿鱼改花刀, 蟹柳切段, 焯水备用。(2) 净锅倒入清汤, 放入大虾、猪肚、鱿鱼、蟹柳, 加入调料同煮 5 分钟, 待汤开后打去浮沫, 放入油菜, 淋葱油即成。

●● 大师叮咛

熟猪肚不要买煮太烂的。



No.7

营养菠菜汁



特色 咸鲜爽口

原料 ●●

菠菜 200 克, 大枣 30 克

调料 ●●

精盐 1 小匙, 味精 1/2 小匙, 水淀粉适量, 清汤 1 碗

制法 ●●

(1) 将菠菜切成末, 大枣用热水泡开, 待用。(2) 净锅入清水, 放入菠菜末, 调味, 汤开后, 放入大枣, 勾芡即成。



●● 大师叮咛

如果把菠菜打成汁, 效果更佳。

●● 健康贴士

降血脂, 补铁, 补血。

No.8

银芽白菜蛎黄汤

特色 口味咸鲜

原料

小白菜 50 克, 黄豆芽 50 克, 蛎黄 200 克, 姜丝少许

调料

精盐 1 小匙, 味精 1/2 小匙, 葱油少许, 清汤 1 碗

制法

(1) 小白菜洗净切段; 蛎黄洗净, 待用。(2) 锅内入油, 用姜丝炆锅, 倒入清汤, 加入蛎黄、豆芽与调料同煮, 汤开后, 打去浮沫, 放入小白菜, 再煮 2 分钟, 淋葱油即可食用。

大师叮咛

蛎黄一定要多冲洗几遍, 去净泥沙效果才好。

原料

海参 50 克, 牛眼贝 250 克, 肉丁 50 克, 葱丝、红椒丝各少许

调料

精盐 1 小匙, 味精 1/2 小匙, 料酒少许, 葱油适量, 清汤 1 碗

制法

(1) 海参切块, 同牛眼贝、肉丁一同焯水, 待用。(2) 净锅入清汤, 放入原料, 加入调料, 同煮 3 分钟, 淋葱油, 撒上葱丝、红椒丝, 即可食用。

No.9

富贵海鲜汤

特色 清淡适口

大师叮咛

牛眼贝焯水后应再冲洗几下, 去除泥沙。

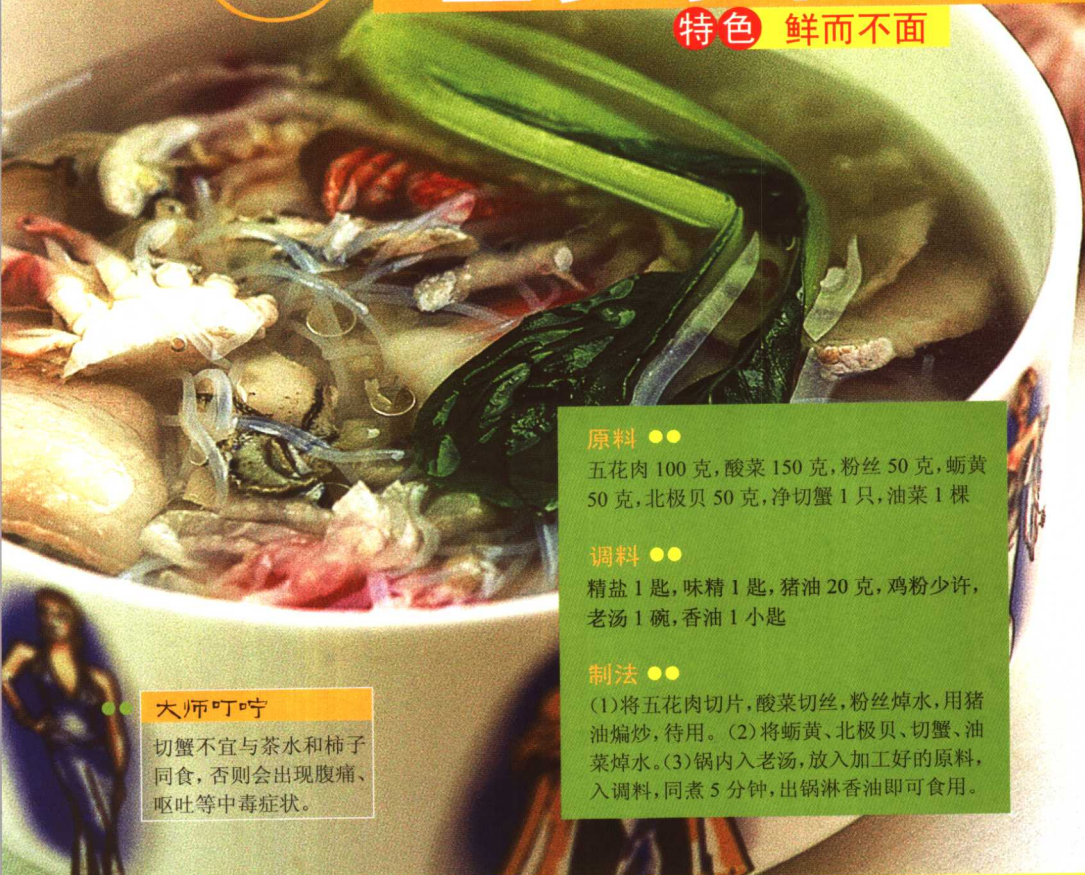


彩 5

No.10

鱼乡家常炖

特色 鲜而不面



大师叮咛

切蟹不宜与茶水和柿子同食，否则会出现腹痛、呕吐等中毒症状。

原料

五花肉 100 克，酸菜 150 克，粉丝 50 克，蛎黄 50 克，北极贝 50 克，净切蟹 1 只，油菜 1 棵

调料

精盐 1 匙，味精 1 匙，猪油 20 克，鸡粉少许，老汤 1 碗，香油 1 小匙

制法

(1)将五花肉切片，酸菜切丝，粉丝焯水，用猪油煸炒，待用。(2)将蛎黄、北极贝、切蟹、油菜焯水。(3)锅内入老汤，放入加工好的原料，入调料，同煮 5 分钟，出锅淋香油即可食用。

No.11

羊肉藕片汤

特色 咸香适口



彩 6

原料

羊肉 350 克，莲藕 200 克，姜片少许，羊汤 1 碗

调料

精盐 1 大匙，味精少许

制法

(1)羊肉煮熟，切 1 厘米见方的块；莲藕切片，待用。(2)锅内入油，用姜片炆锅，放入羊汤，加入羊肉块与莲藕片，放入调料，同煮 8 分钟，入味，装盘即成。

大师叮咛

吃时可加蒜，以除膻气。

特色 清淡爽口

No. 12

栗子白菜杞子汤



原料

小白菜 250 克, 板栗 50 克, 枸杞子 10 克, 葱花少许

调料

精盐 1 小匙, 味精 1/2 小匙, 糖适量, 老汤 1 碗, 色拉油 1 小匙

制法

(1) 将小白菜切段, 焯水。(2) 锅中入油, 用葱花炆锅, 入老汤烧开, 放入板栗、枸杞子, 加入调料同煮, 2 分钟后放入小白菜即成。

大师叮咛

选用板栗以果肉坚实的北栗为佳。

莲藕炖猪尾

特色 咸鲜适口

原料

净猪尾 300 克, 莲藕 400 克, 葱花少许

调料

精盐 1 小匙, 味精 1 小匙, 鸡粉 1/3 小匙, 老抽适量, 色拉油 500 克, 老汤 2 碗

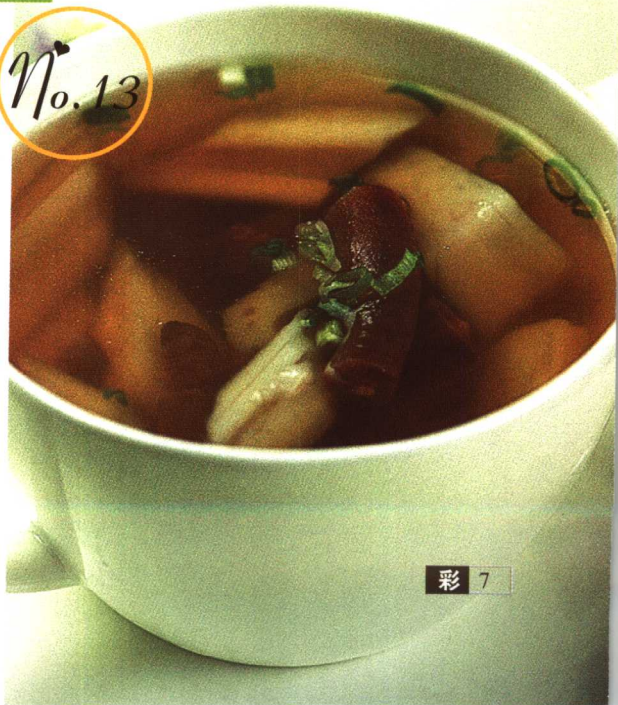
制法

(1) 将猪尾剥段后煮熟; 莲藕切 2 厘米大的块。(2) 净锅放入油, 将猪尾炸至皮酥, 捞起。(3) 锅中加老汤, 加入猪尾、莲藕, 同煮 8 分钟后加入调料, 出锅撒上葱花即可食用。

大师叮咛

莲藕要嫩, 切好后马上用清水泡上, 以免变黑。

No. 13



No. 14

贝黄粉丝白菜汤

特色 咸鲜适口

原料

夏贝黄 1 袋，粉丝半袋，小白菜适量，
葱花、姜片各少许

调料

精盐 1 小匙，味精 1/2 小匙，色拉油少
许，鸡汤 2 杯

制法

(1) 粉丝用温水泡开，夏贝黄焯水，小
白菜切段，备用。(2) 热锅入色拉油，
下葱、姜爆香，添鸡汤，放入原料与调
料同煮 3 分钟，淋油出锅即可。

大师叮咛

夏贝黄焯水时间不宜
过长，贝黄易老，此汤
以中火为宜。

健康贴士

清凉润燥，通利肠胃，
消食下气。



No. 15

番茄皮蛋兰花汤



特色 咸鲜适口

原料

番茄 1 个, 西兰花 3 朵, 皮蛋 1 个, 葱花少许

调料

精盐 1 小匙, 味精 1/2 小匙, 清汤 2 杯, 色拉油 2 大匙

制法

(1) 番茄洗净, 去底切瓣; 西兰花切小朵; 皮蛋煮熟切瓣, 备用。(2) 热锅入色拉油, 下葱花爆香, 注入清汤, 放入原料, 煮沸, 打去浮沫, 加入调料煮 2 分钟即可。



大师叮咛

此汤需中火, 选料要鲜, 以保证汤的纯度为佳。



大虾豆腐汤

No. 16

特色 咸鲜适口

原料

大虾 6 只, 豆腐 200 克, 葱花少许

调料

精盐 1 小匙, 味精 1/2 小匙, 清汤 2 杯, 色拉油少许

制法

(1) 豆腐切条; 大虾焯水, 备用。(2) 锅入清汤, 放入原料烧开, 打去浮沫, 加入调料, 煮 3 分钟, 上撒葱花, 淋明油, 出锅即可。

大师叮咛

此菜出锅前多放些香菜末, 别有风味。



No. 17

鲫鱼豆腐汤

原料 ●●

净鲫鱼 2 条, 盒豆腐 1 盒

调料 ●●

精盐 1 小匙, 鸡粉 1 匙, 鸡汤 1 碗,
香葱适量, 色拉油 2 匙

制法 ●●

(1) 将鲫鱼切一字直刀, 豆腐切片, 均焯水, 待用。(2) 净锅放油, 加鸡汤, 加原料, 放入调料同煮 8 分钟, 出锅时撒上葱花、淋明油即可食用。

特色 鲜香清爽

大师叮咛

烹杀鲫鱼时注意不要弄破苦胆。

海带排骨汤

特色 鲜香适口

No. 18

原料 ●●

猪排骨 300 克, 海带 200 克, 葱、姜丝各少许

调料 ●●

盐 1 小匙, 味精适量, 葱油少许, 老汤 1 碗

制法 ●●

(1) 排骨剁 2 厘米长的块, 煮熟; 海带打结待用。(2) 锅中入油, 用葱、姜炆锅, 入老汤, 放入排骨、海带、姜丝, 加入调料同煮 8 分钟, 淋少许葱油即可食用。

大师叮咛

煮排骨时可熬点糖色放入, 使之色泽红亮, 味道佳。

No.19

闸蟹兰花汤

特色 清淡适口

大师叮咛

闸蟹要鲜活，出锅前最好点滴三花蛋奶，效果更佳。

原料

闸蟹 1 只，西兰花 100 克

调料

精盐 1 匙，味精 1/2 小匙，高汤 1 碗

制法

(1) 将闸蟹杀洗干净，切块。(2) 锅入高汤，放入闸蟹，待汤沸后，打去浮沫，加入西兰花、调料，煮 2 分钟即可出锅享用。

原料

猪排骨 400 克，冬瓜 200 克，姜片 50 克，香菜少许

调料

精盐 1 小匙，味精少许，老汤 2 碗

制法

(1) 排骨剁成 2 厘米长的块，焯水，入蒸锅蒸 8 分钟。(2) 冬瓜切块与排骨放入锅中同煮，加入姜片与调料，待排骨熟烂即成。

大师叮咛

选用小猪嫩排、嫩冬瓜，做出汤来味道鲜美。

No.20

冬瓜排骨汤

特色 清香可口

彩 11