

快乐厨房 快手食谱

快手靓汤

夏金龙 ◎ 主编
唐 文 ◎ 顾问

“药补不如食补，食补不如汤补。宁愿食无肉，不可食无汤。”
以味为核心，以养为目的。

吉林科学技术出版社

JiLin Science And Technology
Publishing House



感谢



长春月亮神餐饮有限责任公司 0431-5763708



唐山陶瓷股份有限公司骨质瓷分公司 0315-3286894

对本书出版给予的大力支持，在此我们表示衷心感谢！



快手靓汤

夏金龙 © 主编



吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

快手靓汤 / 夏金龙主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2004

ISBN 7-5384-2951-4

I. 快... II. 夏... III. 汤菜—菜谱 IV. TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 026553 号

主 编: 夏金龙 顾 问: 唐 文 图片摄影: 杨跃祥
策 划: 齐 郁 责任编辑: 李 梁 封面设计: 杨跃祥

吉林科学技术出版社出版、发行

版权所有 盗印必究

发行部电话: 0431-5677817

编辑部电话: 0431-5635175

网址: www.jkcbs.com

网络实名: 吉林科技出版社

电子信箱: JLKJCBS@public.cc.jl.cn

社址: 长春市人民大街 4646 号 邮编: 130021

沈阳新华印刷厂制版、印刷

如有印装质量问题, 可寄印刷厂退换

889 × 1194 毫米 24 开本 4 印张

2004 年 5 月第 1 版 2004 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 7-5384-2951-4/Z · 346

定 价: 16.00 元

Author Introduction

作者简介



夏金龙 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，国际药膳食疗保健学会常务理事，中国烹饪协会会员，吉林省养生保健协会药膳专业委员会副秘书长。现任长春市月亮神餐饮有限责任公司行政总厨兼餐饮总监。

E-mail: www//taiyang169@yahoo.com

顾问 唐文 中国烹饪大师，烹饪教授，国家级评委

编委 吕春雨 姜艳辉 李京哲 杨洪伟 李文滨 朱应好

徐志国 王洪伟 陈育式 王大伟 刘刚 刘云峰

潘亦发 武帮学 林秀群 颜庭波

图片摄影 杨跃祥 英国巴内比图片社签约摄影师

E-mail: yang168623@yahoo.com.cn

摄影助理 李东洋 郭凤秀 路世平 路遥

张鹏 杨春祥 李青春 张守志

序

Quick Cooking

中国烹饪历史悠久、源远流长，各种争奇斗艳的菜肴是中华民族优秀文化遗产的重要组成部分，是中华民族智慧的结晶。在烹饪精英们多年的探索、实践中，将各种烹制方法衍生出无穷无尽的变化，他们的精湛技艺将“吃在中国”发挥得淋漓尽致，但也使得一些初学者望而兴叹。随着时代的发展，人们生活节奏的加快，如何在短时间内烹制出美味佳肴，以省出更多的时间进行其他活动是众多家庭的愿望。

简便、快捷，吃出美味，吃出情趣，吃出健康，吃出效率，中国烹饪大师夏金龙先生为大家奉献了《快乐厨房——快手食谱》丛书。

夏金龙先生多年从事烹饪工作，尤其擅长各种家庭快餐的烹制与创新，在本书中为大家提供了大量适合于快节奏生活家庭的各种“快”的烹制方法，只要您愿意品尝美味，有无基础均可一试。家庭小酌，乐在其中；南北风味、任君选择；图文并茂，语言简洁，易学易做。相信本书会成为广大家庭主妇快乐烹饪的宝典、烹饪爱好者的贴身秘书。

中国烹饪大师 高玉才

2004年3月30日

烹调换算表

本书所使用材料、计量单位与换算，可参考如下：

1 大匙 = 15 克 = 15cc 若无大匙，可用一般喝汤的汤匙代替。

1 小匙 = 5 克 = 5cc

1 杯 = 240 克 = 240cc

1 碗 = 1 饭碗（家里盛饭用的饭碗）

少许 = 略加即可。

适量 = 看个人口味增减份量，随意调整。

高汤 = 可随喜好口味选择鸡高汤、大骨头汤或素高汤，如果没有时间熬制，可以选用市售浓缩鸡汁、鸡精调制。

老汤 = 用猪棒骨或鸡架冷水下锅，烧开后打尽浮沫转小火熬制数小时即成。

目录 CONTENTS

天麻老鸡汤·····	8
雪梨猪蹄汤·····	10
川椒豆苗鱼骨汤·····	12
童子甲鱼汤·····	14
康乐猪手汤·····	16
玫瑰墨鱼汤·····	18
牛筋炖双萝·····	19
滋补鞭汤·····	20



腐竹瓜片汤·····	21
海鲜烩菌·····	22
肉丸白菜粉丝汤·····	24
兰豆蚬子汤·····	26
清汤一品鲜·····	28
玉兰肝尖汤·····	29
营养菠菜汁·····	30
西湖莼菜汤·····	31
红枣杞子乌鸡汤·····	32
苏泊牛肉·····	34

北极贝丝瓜粉丝汤·····	36
滑菇肉片白菜汤·····	37
冬菜火腿鸡蛋汤·····	38
虾干粉丝葫芦汤·····	39
家鸡香芋豆腐·····	40
银芽白菜蛎黄汤·····	42
北极蔬菜汤·····	44
富贵海鲜汤·····	46
鱼目混珠·····	47
凤菇莲花汤·····	48
鱼乡家常炖·····	49



果老醉仙汤·····	50
羊肉藕片汤·····	52
栗子白菜杞子汤·····	54
菌香狮子头·····	56
酸辣皮蛋菠菜汤·····	58
十香大煮干丝·····	59
杞子百合莲花汤·····	60
什锦杂果田鸡油·····	61
鱼丸甘蓝菠菜汤·····	62
银杏豆香马蹄·····	63



酥肉烩全蘑·····	64
白果肚汤·····	66
时令四季汤·····	68
玉子豆腐鱼汤·····	69
牛腩四宝·····	70
莲藕炖猪尾·····	71
八宝豆腐羹·····	72
田野一绝·····	73
贝黄粉丝白菜汤·····	74
番茄皮蛋兰花汤·····	76
大虾豆腐汤·····	78

鲫鱼豆腐汤·····	80
海带排骨汤·····	81
鲜虾萝卜丝汤·····	82
莲蓬豆腐汤·····	84
三色虾球汤·····	86
老干妈一品香·····	87
闸蟹兰花汤·····	88
冬瓜排骨汤·····	89
香菇青笋鱼肚汤·····	90
花生猪手汤·····	92
油煎豆腐余菠菜·····	94





快速指数 35:00

天麻老鸡汤 Quick Cooking

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 作

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 点

汤汁浓郁，味道醇香。

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。

健 康 贴 士

养阴生津，助消化。



快速指数 45:00

雪梨

猪蹄汤

Quick Cooking

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 作

- ◆ 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。

特 点

味道鲜美，醇香适口。

大师叮咛

选用酱熟的猪蹄，味道更佳。

健 康 贴 士

利水消肿，生津止渴。



快速指数 8:00

Quick Cooking

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 作

- ◆ 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。

特 点

汤香利口，咸鲜微辣。

大师叮咛

最好用鲫鱼鱼骨，刺小肉嫩，味道更佳。

健 康 贴 士

温中下气，补虚羸。



快速指数 18:00

童子甲鱼汤

Quick Cooking

原 料

甲鱼1只，人参1棵，姜片少许，枸杞少许，葱花少许

调 料

精盐1小匙，味精1/2小匙，鸡汤2碗

制 作

- ◆ 1. 将甲鱼宰杀、洗净，剁块，焯水备用。
- ◆ 2. 锅内加入鸡汤，放入甲鱼、人参同煮8分钟后，加入调料，待汤开后打去浮沫，撒上葱花即成。

特 点

色泽乳白，咸鲜醇香。

大师叮咛

宰杀甲鱼时，将甲鱼背朝地，肚朝天，将脖子剁下，控净血。

健 康 贴 士

滋补肝肾，清虚热。