

家庭餐厅



厨师必备

◆ 夏金龙 主编

汤羹粥汁

好学易做

1000样

鲜香滋补，原汁原味，选料精良，口味独特

汤羹粥汁，内容兼备，简单实用，营养美味。内容兼顾传统风味与创新搭配，做法简单实用，保证让您吃得既营养又健康十足。

天天饮食 食全食美

吉林科学技术出版社

好
学
易
做

汤羹汁

1000样

夏金龙 主编

吉林科学技术出版社

好学易做·汤粥羹汁 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

*

640×960 毫米 16 开本 19 印张 260000 字 彩图 16 版

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·421

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 0431-5635177

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

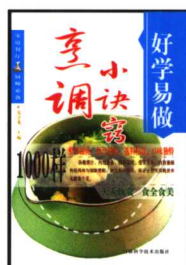
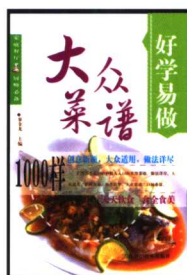


Handwritten signature

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

汤煲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煲佳肴，滋润了灿烂的历史，在中华民族的饮食文化中散发着浓郁的醇香。

随着现代科学技术的提高，更加证明了汤煲流质食品的科学性和营养性，更加证明了人体需要干稀搭配，这样才有利于肠胃消化和营养吸收，才有利于长寿。

为此，我们在有关汤煲烹饪大师的指导下，特别编辑了《好学易做·汤粥羹汁 1000 样》。本书包括汤类、煲类、粥类、羹类、汁类五大类共计 1000 余个汤煲菜谱，每个菜谱都包括用料、制法、特效等三个方面的内容，非常简单实用，非常易于操作实施，是广大厨师和家庭饮食制作人员的良好参考版本。



No. 1

海鲜烩菌



原料

扇贝肉 100 克, 大虾 100 克, 蛎黄 50 克, 鸡腿菇 50 克, 红牛肝菌 50 克

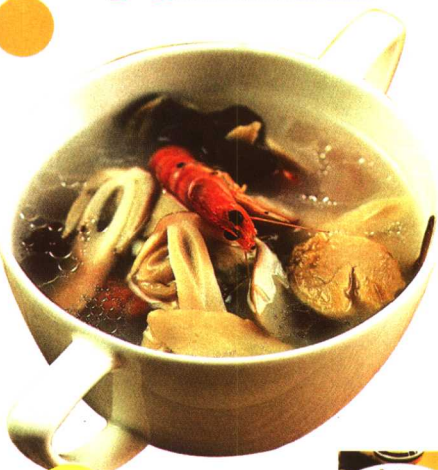
调料

精盐 1 小匙, 味精适量, 鲜鸡汤 1 碗, 葱油适量

制法

(1) 将原料切片, 焯水待用。(2) 锅中加入鸡汤, 加扇贝肉、大虾、蛎黄、鸡腿菇、红牛肝菌同煮 3 分钟, 待汤沸后, 打去浮沫, 加调料, 淋少许葱油即成。

特色 鲜香清淡



大师叮咛

清洗鱼、虾时应戴橡胶手套, 以防刺伤手。

No. 2

兰豆蚬子汤

特色 清鲜味美

原料

荷兰豆 20 克, 蚬子 200 克, 火腿 20 克, 姜丝少许

调料

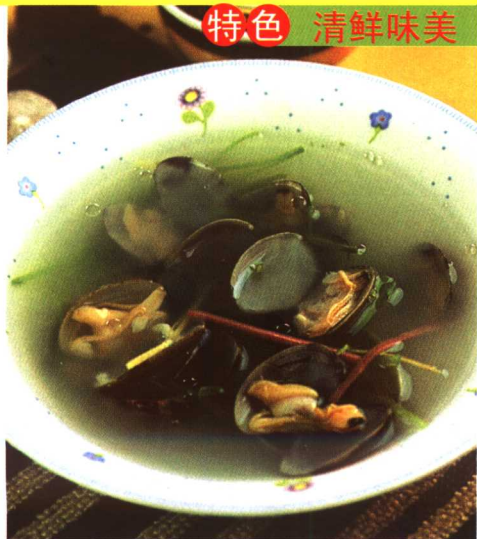
精盐 1 小匙, 味精 1/2 小匙, 糖少许, 清汤 1 碗, 葱油 1 小匙

制法

(1) 将荷兰豆切丝; 火腿切丝; 蚬子焯水, 待用。(2) 锅内放入清汤, 加入调料, 放入蚬子、姜丝、荷兰豆丝、火腿丝, 同煮 3 分钟, 淋葱油, 出锅即可食用。

大师叮咛

原料应凉水下锅, 这样才能使蛋白质逐渐溶于汤中, 味道更鲜。



No.3

西湖莼菜汤

特色 纯香味美

原料 ●●

莼菜 1 罐，肉丝 25 克，胡萝卜 25 克，罗汉笋 25 克，香菇 25 克，葱花少许

调料 ●●

精盐 1 小匙，味精 1/2 小匙，葱油少许，清汤 1 碗

制法 ●●

(1) 将莼菜以外其他原料切丝，同莼菜一起焯水，待用。(2) 净锅入清汤，加放原料，调味，待汤沸后，淋葱油、撒葱花即成。

大师叮咛

如果用鲜莼菜则色泽更加翠绿，味道更鲜美。

玉兰肝尖汤

特色 汤味醇香

原料 ●●

猪肝 200 克，玉兰片 25 克，青笋 25 克，火腿 25 克，葱花少许

调料 ●●

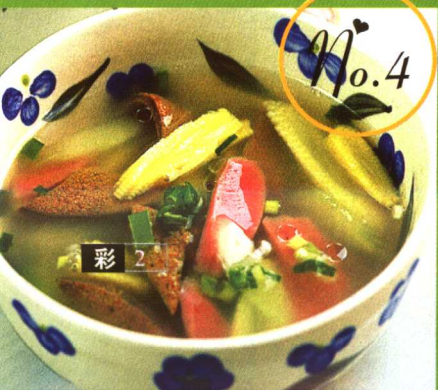
精盐 1 小匙，味精 1/2 小匙，料酒 5 克，猪骨头汤 1 碗

制法 ●●

(1) 将猪肝洗净，切成柳叶片，焯水；玉兰片切片备用。(2) 火腿和青笋切长条片。(3) 净锅放入猪骨汤，烧开后，放入肝尖、火腿、青笋、玉兰片、调料，待汤开后，打去浮沫，撒上葱花即成。

大师叮咛

生猪肝切片后，用盐水冲去血沫，做汤时才有嫩感。



No.4



No.5

滑菇肉片白菜汤



特色 蒜香味浓

原料 ●●

滑子蘑 100 克,猪肉片 50 克,小白菜 50 克,葱花、姜片各少许

调料 ●●

精盐 1 小匙,味精 1/2 小匙,鸡汤 2 杯,色拉油少许

制法 ●●

(1)将滑子蘑与猪肉片焯水;小白菜切段,备用。
(2)热锅入底油,下葱、姜爆香,倒入鸡汤,放入滑子蘑和肉片煮 3 分钟,加入小白菜、调料,出锅,淋少许明油即可。



大师叮咛

此菜需中火煮,时间不宜过长,肉片易老。

虾干粉丝葫芦汤



No.6

特色 咸鲜适口

原料 ●●

西葫芦 200 克,虾干 50 克,粉丝 50 克,姜丝少许

调料 ●●

精盐 1 小匙,味精 1/2 小匙,葱油少许,鸡汤 1 碗

制法 ●●

(1)将虾干、粉丝用热水泡开,待用。(2)西葫芦切条,焯水。(3)净锅入清汤,放入泡好的虾干、粉丝与西葫芦、姜丝同煮 3 分钟,加入调料,待汤沸后,打去浮沫,淋少许葱油即成。

大师叮咛

此汤用中火煮制为宜。

No.7

家鸡香芋豆腐

特色 香味浓郁



原料

净家鸡 400 克, 芋头 150 克, 素鸡豆腐 200 克, 葱花少许

调料

精盐 1 小匙, 味精 1/2 小匙, 糖少许, 老抽适量, 老汤 3 碗, 色拉油 2 大匙

制法

(1) 将家鸡剁块, 焯水; 芋头、素鸡豆腐切块, 待用。
(2) 净锅入油, 用葱花炆锅, 入老汤, 放入家鸡、芋头、素鸡豆腐, 加入调料, 煮 25 分钟即可食用。

大师叮咛

此菜需小火慢炖, 如加榛蘑别有风味。

No.8

北极蔬菜汤

特色 咸鲜清香

大师叮咛

此汤也可以用飞蟹制作, 味道更加鲜美。

原料

内脂豆腐 2 盒, 油菜 2 棵, 香菇 100 克, 净切蟹 100 克

调料

精盐 1 匙, 鸡粉 1/2 小匙, 胡椒粉适量, 老汤 1 碗, 葱油 2 匙

制法

(1) 内脂豆腐切 1 厘米厚的片; 切蟹焯水, 待用。(2) 净锅入底油烧热, 加入老汤, 放入内脂豆腐、香菇、切蟹、油菜, 再加入调料, 同煮 5 分钟即成。



原料 ●●

猪肉 200 克, 莲子 50 克, 黄花菜 100 克, 枸杞 10 克

调料 ●●

精盐 1 小匙, 味精 1/3 小匙, 葱油少许, 清汤 1 碗

制法 ●●

(1) 猪肉切丁, 焯水; 莲子、枸杞用温水泡开。(2) 净锅入清汤, 加入猪肉丁、黄花菜、莲子、枸杞同煮 5 分钟, 调味, 淋少许葱油即成。

凤菇莲花汤

No. 9

特色 清淡适口

大师叮咛

对鲜黄花菜, 每次不要多吃, 处理不当易出现不良反应, 一般以选用干品为宜。

原料 ●●

鱼肉丸 1 袋, 豆腐 2 块, 葱丝少许, 红椒丝少许

调料 ●●

精盐 1 小匙, 味精 1/2 小匙, 水淀粉适量, 鸡蛋 1 个, 鸡汤 1 碗, 色拉油 500 克(实耗 75 克)

制法 ●●

(1) 把豆腐抓碎, 加鸡蛋、水淀粉, 加部分调料调味, 用油炸成丸子, 备用。(2) 净锅入底汤, 放入鱼丸、豆腐丸, 加调料, 煮 3 分钟, 撒上葱丝、红椒丝即可出锅食用。

大师叮咛

炸豆腐丸子时, 油温略高些, 有硬皮即成, 这样煮出的丸子口感细嫩。

鱼目混珠

No. 10

特色 滑嫩鲜香



彩 5



No. 11

菌香狮子头



原料

狮子头 2 个, 虾仁 50 克, 净鱿鱼丝 70 克, 鸡腿蘑 50 克, 红牛肝菌 50 克, 满天星菌 50 克, 油菜 1 棵

调料

精盐 1 小匙, 鸡粉 1/2 小匙, 老汤 1 碗

制法

(1) 将虾仁、鱿鱼焯水, 待用。(2) 锅中加老汤, 将狮子头、鸡腿蘑、红牛肝菌、满天星菌、油菜放入锅中, 加入调料, 同煮 6 分钟, 打去浮沫, 即可食用。

大师叮咛

狮子头也可自己做, 用猪五花肉粒、鸡蛋、馒头渣、淀粉等原料, 味道也不错。

特色 滑嫩鲜香



果老醉仙汤

No. 12

特色 咸鲜微辣

原料

大白菜 200 克, 大豆腐 200 克, 白萝卜 200 克, 香菜末 50 克

调料

精盐 1/2 小匙, 味精少许, 辣椒酱 20 克, 清汤 1 碗, 色拉油 1 大匙

制法

(1) 将大白菜、豆腐、白萝卜切条, 焯水待用。(2) 净锅入油, 炒香辣椒酱, 倒入清汤, 放大白菜、白萝卜、大豆腐, 调味, 出锅时撒香菜末即可食用。

大师叮咛

不可与茶同食。



特色 酸辣鲜香

酸辣皮蛋菠菜汤

No. 13

原料 ●●

松花蛋2个,菠菜50克,姜末适量,米椒适量

调料 ●●

精盐1小匙,味精1/2小匙,葱油少许,香醋少许,胡椒粉1小匙,清汤1碗

制法 ●●

- (1)将松花蛋切瓣;菠菜切2厘米长的段。
- (2)净锅入清汤,放入松花蛋与菠菜同煮3分钟,待汤沸后,打去浮沫,放入姜末、调料,淋葱油,撒上米椒即成。

●● **大师叮咛**

松花蛋不宜多食。

No. 14

十香大煮干丝

特色 咸鲜适口

原料 ●●

干豆腐200克,火腿50克,香菇30克,芹菜30克,姜丝、葱花各少许

调料 ●●

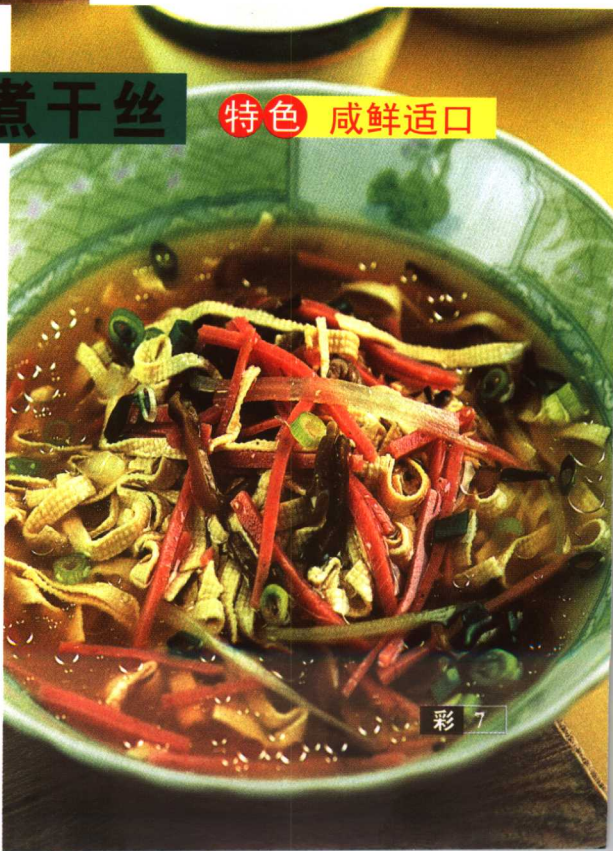
精盐1小匙,味精1/2小匙,糖少许,鸡汤1碗,葱油少许

制法 ●●

- (1)干豆腐、火腿、香菇、芹菜切丝,备用。
- (2)净锅注入鸡汤,放入调料,加入干豆腐丝、香菇丝、芹菜、火腿丝同煮3分钟后,淋少许葱油,撒上葱花即可食用。

●● **大师叮咛**

此汤制作前,干豆腐可用面碱水煮3分钟,更加滑嫩。



彩 7

特色 口感滑嫩

No. 15

鱼丸甘蓝菠菜汤



原料 ●●

净鱼肉 250 克, 甘蓝 50 克,
菠菜 50 克, 姜丝少许

调料 ●●

精盐 1 小匙, 味精 1/2 小
匙, 葱油少许, 鸡汤 1 碗

制法 ●●

(1) 鱼肉剁成泥, 调味, 制成丸子待用。(2) 甘蓝切丝, 焯水; 菠菜切段。(3) 锅内入鸡汤, 放入鱼丸、甘蓝、菠菜同煮, 待汤沸后, 打去浮沫, 加入调料, 淋葱油即成。

●● 大师叮咛

可加几滴牛奶或放适量的啤酒, 汤色更白, 鱼丸更嫩, 味道更佳。

No. 16

白果肚汤

特色 汤清利口

●● 大师叮咛

选用白果以种仁充实饱满、色黄为佳。



原料 ●●

白果 100 克, 熟猪肚 200 克, 姜片、香菜各少许

调料 ●●

盐 1 匙, 味精 1/2 小匙, 鸡汤 1 碗

制法 ●●

(1) 猪肚切条。(2) 净锅入鸡汤, 放入猪肚与白果同煮, 待汤开后, 加入调料煮 3 分钟, 撒上香菜即成。



特色 咸鲜微辣

No. 17

牛腩四宝

原料 ●●

牛腩 300 克, 冬瓜 30 克, 胡萝卜 30 克, 南瓜 30 克, 番茄 30 克, 葱、姜片各少许

调料 ●●

精盐 1 小匙, 味精 1 小匙, 鸡粉少许, 胡椒粉适量, 老汤 2 碗, 色拉油 2 大匙

制法 ●●

(1) 将牛腩切块, 煮熟; 冬瓜、胡萝卜、南瓜、番茄切块, 备用。(2) 净锅入油, 放葱、姜、蒜炆锅, 倒入老汤, 加原料和调料, 炖 5 分钟即成。

●● **大师叮咛**

此汤需慢火煮制, 番茄后放为宜。

No. 18

烟肉白菜粥

特色 咸鲜酥香

原料 ●●

稠粥 1 碗, 烟肉 100 克, 白菜 200 克, 芹菜 50 克, 葱花少许

调料 ●●

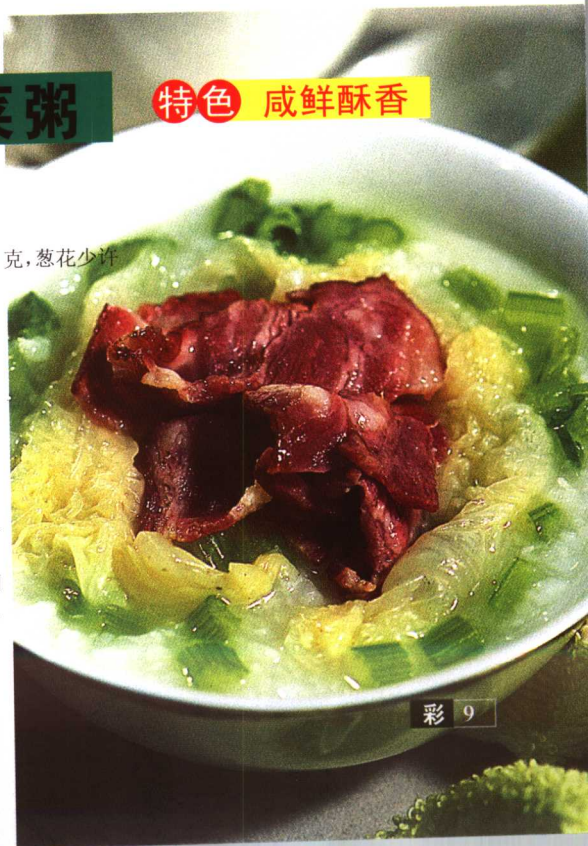
植物油 2 大匙, 绍酒 1 大匙, 高汤 1 杯, 精盐 1/3 小匙, 味精 1/2 小匙, 胡椒粉少许

制法 ●●

(1) 平锅上火烧热, 下入烟肉、植物油和绍酒, 煎至金黄色, 层次分明, 熟透, 出锅改刀备用。(2) 白菜洗净, 切段, 焯水烫透, 捞出, 沥干水分; 芹菜切末。(3) 锅中倒入稠粥, 上火烧滚, 加入烟肉、白菜、芹菜末、高汤、精盐、味精、胡椒粉, 搅拌均匀, 见粥黏稠时, 撒上葱花即可。

●● **大师叮咛**

烟肉是用猪五花肉腌、熏制成半成品, 再煎制而成, 有特殊的香味。



彩 9

奶香麦片粥

No.19

特色 奶浓麦香



原料

稠粥1碗,鲜牛奶1杯,
麦片3大匙

调料

白砂糖2大匙

制法

稠粥放入饭锅中,加入鲜牛奶,上中火煮沸,加入麦片及白砂糖,搅拌均匀,出锅装碗即可。

大师叮咛

含有丰富的蛋白质、脂肪、矿物质等营养素,对于虚劳体弱者非常有益。用中火煮至黏稠,绵软甜香,易于消化吸收。

No.20

仿真燕窝粥

特色 甜嫩清香

大师叮咛

此粥有滋阴、润肺、补血、益精之功效。一定要用不锈钢锅煮制,才能保证颜色和口味,虽是仿真燕窝,亦可以假乱真。

原料

稀粥1碗,杏仁露1罐,银耳25克,枸杞适量

调料

冰糖1大匙

制法

(1)银耳用冷水泡发膨胀后,择洗干净,切成碎燕窝状;枸杞用温水泡至回软,洗净捞出,沥干水备用。

(2)不锈钢锅倒入杏仁露,加入稀粥,上旺火烧沸,转小火,再加入仿真燕窝、枸杞及调味料,煮15分钟,出锅装碗即可。

No.21

白果冬瓜粥

特色 咸鲜微苦

大师叮咛

白果仁必须充分用水焯烫透，可使毒性减弱。

原料

稀粥1碗，白果仁25克，冬瓜150克，姜末少许

调料

精盐1/3小匙，胡椒粉少许，高汤1杯

制法

(1) 白果仁洗净，浸泡回软，焯水烫透，捞出，沥干水分；冬瓜去皮、瓤，切厚片备用。(2) 锅中加入高汤、姜末，上火煮沸，再下入稀粥、白果及调味料，用旺火烧开，下入冬瓜片，搅拌均匀，煮5分钟，出锅即可。

原料

稀粥1碗，猪肉粒50克，萝卜干50克，豆豉适量，青椒适量，红辣椒适量，葱花少许

调料

植物油2大匙，绍酒1大匙，酱油1大匙，白糖1/2小匙，精盐1/4小匙，味精1/4小匙，胡椒粉1/2小匙

制法

(1) 萝卜干洗净，用温水泡软，切丁；青椒、红辣椒洗净，去子，切丁备用。(2) 炒锅上火烧热，加少许底油，下入猪肉粒、萝卜干炒至变色，加入植物油、绍酒、酱油、白糖，再下入豆豉炒出香味，最后下入青椒、红辣椒丁，翻拌均匀出锅。(3) 铝锅倒入稀粥上火烧滚，再下入炒好的椒酱肉粒及精盐、味精、胡椒粉，搅拌均匀，撒上葱花即可。

椒酱肉粒粥

No.22

特色 咸鲜微辣

大师叮咛

在炒制椒酱肉粒时，火力不需太旺，但速度要快，以免糊锅。



彩