

跟我做

四季 靚湯



盛鎮洲 程偉民 編著

广东旅游出版社
GUANGDONG TRAVEL AND TOURISM PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

跟我做四季靓汤 / 盛镇洲, 程伟民编著; 卢平摄.

广州: 广东旅游出版社, 2004.12

(美食教室系列)

ISBN 7-80653-561-6

I. 跟... II. ①盛... ②程... ③卢... III. 汤菜-菜谱 IV. TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 086309 号

丛书策划: 周梅英

责任编辑: 周梅英

版式设计: 谭江、杜妍

封面设计: 张红霞

责任技编: 顾耀民

鸣谢: 中山大学西苑宾馆聚园餐厅协助制作

广东旅游出版社出版发行

(广州市中山一路 30 号之一 邮编: 510600)

广东省深圳市普加彩印务有限公司印刷

(深圳市振华路 55 号二栋 1 楼)

广东旅游出版社图书网

www.travel-publishing.com

邮购地址: 广州市合群一马路 111 号省图批 116 室

邮编: 510100 电话: 020-83791927

889 × 1194 毫米 32 开 2.5 印张 30 千字

2005 年第 1 版第 1 次印刷

印数: 1-8000 册

定价: 12.00 元



美食教室系列丛书

跟我做四季靓汤

目录 M U L U

海带排骨汤 2



冬瓜苡实煲鸭汤 4

水瓜浸鸡汤 6

火腿粟米羹 8

酸菜鲫鱼汤 10

菜干猪骨汤 12

美味野菌汤 14

生滚水鱼汤 16

甜玉米猪骨汤 18

茶树菇煲脊骨汤 20

葱花姜丝猪红汤 22

莲藕绿豆煲牛腩 24

潮州鸡蛋汤 26

丝瓜鱼头汤 28

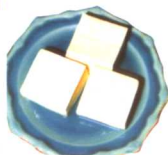
粉葛煲鲮鱼 30

西湖牛肉羹 32

牛蒡猪骨汤 34

椰子乌鸡汤 36

沙参玉竹煲生鱼 38



40 咸蛋芥菜汤

42 菜干陈肾汤

44 酸菜胡椒猪肚汤

46 潮州葱花牛丸汤

48 鸡粒香芋苡实汤

50 花生黄豆煲鸡脚

52 芫荽豆腐鲈鱼汤

54 霸王花煲猪骨汤

56 番茄蛋角冬菇汤

58 萝卜福寿鱼汤



60 黄豆凉瓜排骨汤

62 塘葛菜煲生鱼汤

64 花生冬菇脊骨汤

66 豆腐芫荽鱼头汤

68 五指毛桃猪骨汤

70 南北杏菜干猪肺汤

72 豆腐凉瓜田蚊鱼汤

74 豆腐芫荽黄沙蚬汤

76 木瓜海底椰煲瘦肉汤



美食教室系列丛书

跟我做四季靓汤

海带排骨汤

HAIDAI PAIGUTANG



调料

盐、鸡粉、绍酒。

主料

辅料

干海带100克、排骨300克
大肉姜1块、冬菇3只

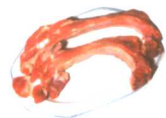


食材处理

将干海带用清水浸软洗净切成小块，排骨洗净斩件，冬菇洗净，大肉姜切块略拍待用。

烹制过程

将排骨、海带、冬菇分别“飞水”倒入汤煲中，加清水、绍酒用猛火煲滚后转用慢火煲2小时以上，用盐、鸡粉调味即可。



湯

小诀窍

一定要汤煲好后再调味，以防汤水蒸发味道过咸。





美食教室系列丛书

跟我做四季靓汤

冬瓜芡实煲鸭汤

DONGGUA QIANSHI BAO YA TANG



辅料

大肉姜、陈皮、冬菇、蜜枣、胡椒粒、荷叶

主料

冬瓜400克、光鸭300克、芡实100克

调料

绍酒、盐、鸡粉。



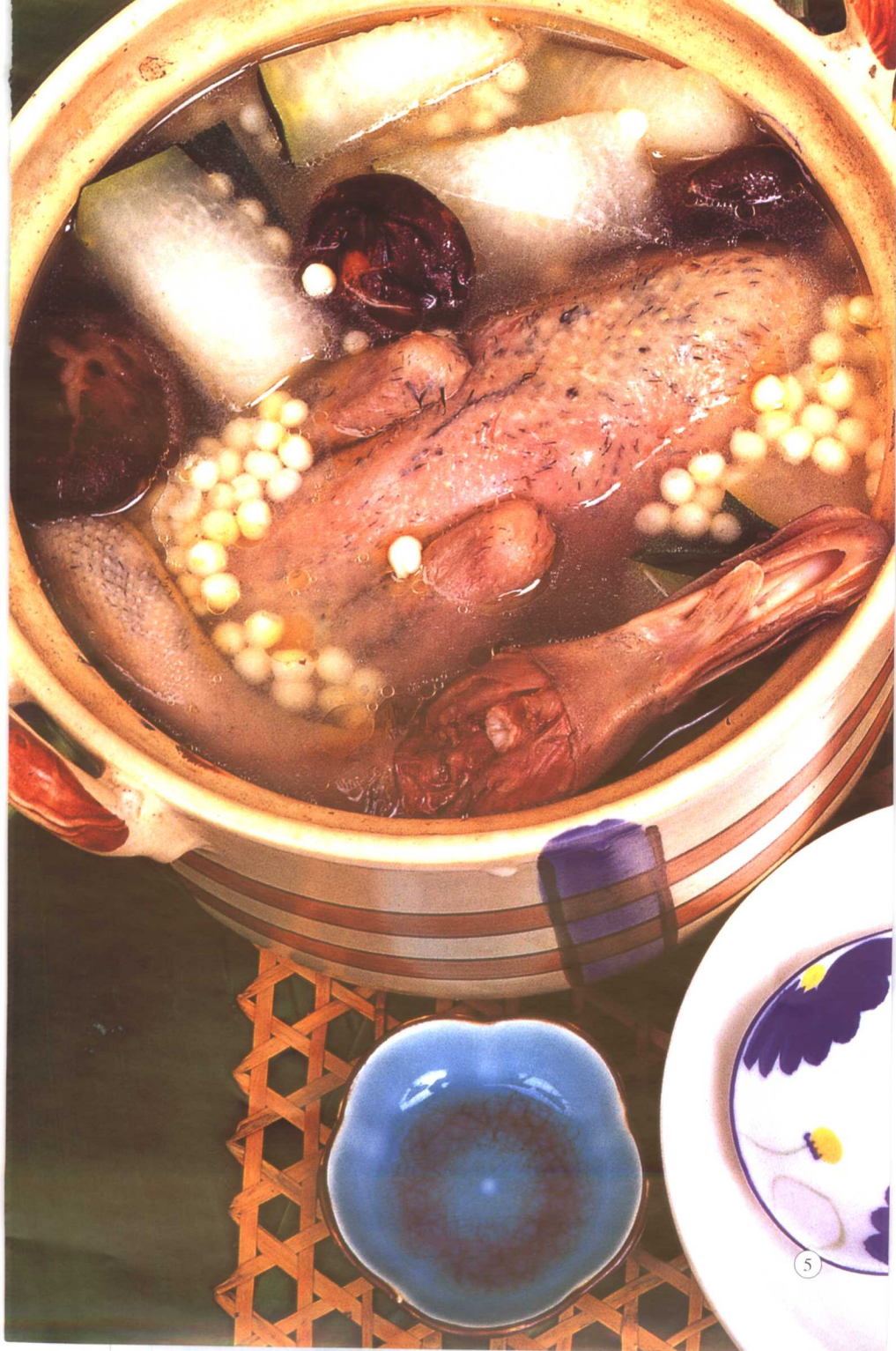
食材处理

将冬瓜洗净去瓢留皮切大块，光鸭宰干净“飞水”待用，胡椒粒略拍，芡实、陈皮、荷叶洗净待用。

烹制过程

烧水将冬瓜、陈皮、芡实荷叶略滚捞起，放入瓦煲内，再将光鸭放入加清水、绍酒、胡椒碎、蜜枣，用猛火将汤煲滚再用慢火煲2小时以上，将冬瓜和鸭煲炆，用盐、鸡粉调味即可。

湯





美食教室系列丛书

跟我做 四季靓汤

水瓜浸鸡汤

SHUIGUA JIN JI TANG



调料

鸡粉、盐、胡椒粉、麻油、绍酒。

主料

水瓜200克、本地光鸡半只

辅料

大肉姜、杞子、红枣、芫荽



食材处理

将水瓜刨皮切菱形块，光鸡洗净斩细件，姜切指甲片，芫荽摘叶留头。

烹制过程

将鸡块“飞水”，放入瓦煲内，加入清水、绍酒、姜块，煮滚放入杞子、红枣、芫荽头，用鸡粉、盐、胡椒粉、麻油调味，再慢火煮10分钟左右至鸡块刚熟加入芫荽叶即可。

小诀窍

清水用骨头汤代，鸡汤将更加美味。



湯





美食教室系列丛书

跟我做四季靓汤

火腿粟米羹

HUOTUI SHUMI GENG



主料

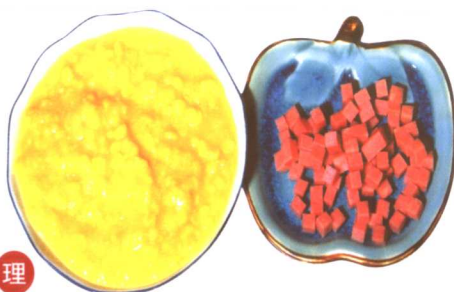
辅料

鸡蛋一只、韭王少许

三文治火腿肉100克、罐装粟米羹一罐

调料

盐、鸡粉、麻油、胡椒粉。



食材处理

将三文治火腿肉切小丁，韭王洗净切幼粒，粟米羹罐头打开，鸡蛋打匀。

烹制过程

将三文治火腿丁“飞水”，用骨头汤将粟米羹煮开，加盐、鸡粉、麻油调味，用湿生粉勾芡，最后加入鸡蛋、韭王粒煮滚即可。



湯





美食教室系列丛书

跟我做四季靓汤

酸菜鲫鱼汤

SUANCAI JIYU TANG



调料

盐、鸡粉、麻油、胡椒粉、绍酒、糖、植物油。

主料

酸菜100克、鲫鱼1条(约400克)、豆腐1块

辅料

葱、大肉姜、鲜菇



食材处理

将鲫鱼打鳞开肚去肠洗净，在鱼身上切花纹，擦上少许盐花略腌，酸菜洗净切丝，大肉姜切指甲片，豆腐切小块待用。

烹制过程

烧锅落油将鲫鱼煎至两面金黄色，滤去余油，溅酒加入滚水猛火烧煮，将鲜菇、姜片、豆腐倒入锅中煮至汤色奶白，原锅倒入瓦煲内加入酸菜煲15分钟左右，用盐、鸡粉、糖、麻油、胡椒粉调味即可。

湯





美食教室系列丛书

跟我做 四季靓汤

菜干猪骨汤

CAIGAN ZHUGU TANG



主料

菜干100克、猪骨400克

辅料

冬菇、大肉姜、胡椒粒、蜜枣



调料

盐、鸡粉、麻油、绍酒。



食材处理

菜干用温水浸4小时捞起，洗净切段“飞水”，冬菇洗净、大肉姜切块略拍待用。

烹制过程

猪骨斩件“飞水”，倒入瓦汤煲内加水，放入菜干、绍酒猛火煮滚再加入冬菇、胡椒粒、姜块、蜜枣用慢火煲2小时以上至食料炖烂，用盐、鸡粉、麻油调味即可。

湯





美食教室系列丛书

跟我做四季靓汤

美味野菌汤

MEIWEI YEJUN TANG

调料

盐、鸡粉、麻油、绍酒、植物油。

主料

辅料

大肉姜、胡椒碎、葱

牛肝菌、鸡腿菇、鲍鱼菇、珍珠菇、鲜冬菇、茶树菇各20克



食材处理

将各种菇菌“飞水”切段、切片，大肉姜一半切丝，另一半原块用刀略拍，葱切葱段和葱花待用。

烹制过程

烧水将以上各种菇菌煮透捞起，过清水。烧锅落油放入姜块、葱段溅绍酒加入骨头汤、胡椒碎和各种菇菌及姜丝撒上，用慢火煮15分钟左右，用盐、鸡粉、麻油调味最后将姜块、葱段拣出，撒葱花即可。

小诀窍

加入姜和胡椒可除去菇菌类的寒湿气味，使菇菌汤味浓而不寡。

湯

