

妈妈的手
Mama's Hands

轻松煲出好滋味
的营养汤羹

从食材的刀工处理到常用汤底的制作

200余道美味汤羹

饮食生活编委会◎编

ZIYANGTANGGENG

滋养汤羹



IC 吉林科学技术出版社

滋养汤羹

饮食生活编委会◎编



吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

滋养汤羹 / 饮食生活编委会编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2015.7

ISBN 978-7-5384-9517-1

I. ①滋… II. ①饮… III. ①汤菜—菜谱 IV.
①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第155410号

滋养汤羹

编 饮食生活编委会

出版人 李 梁

选题策划 张伟泽

责任编辑 王运哲

封面设计 长春创意广告图文制作有限责任公司

制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司

开 本 880mm × 1230mm 1/32

字 数 200千字

印 张 7

印 数 1—8 000册

版 次 2015年8月第1版

印 次 2015年8月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85635176 85651759

85651628 85635177

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85659498

网 址 www.jlstp.net

印 刷 吉林省创美堂印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-9517-1

定 价 19.90元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186

目录 contents

食材的刀工处理	012
汤汁的制作	018

第一章 蔬菜篇

白菜

火腿白菜汤	26
大虾炖白菜	27
豆泡白菜汤	28
白菜珧柱炖鲜虾	29

土豆

辣味牛肉土豆汤	32
奶汤鲜虾土豆	33
土豆菠菜汤	34
八爪鱼蒜仔土豆汤	35
芹菜叶土豆汤	36
土豆萝卜汤	37

山药

羊肉山药青豆汤	40
芥菜山药汤	41
山药翅根汤	42
素烩山药	43

萝卜

萝卜海带煲牛肉	46
猪肉胡萝卜汤	47
牛肉萝卜汤	48
萝卜牛蛙汤	49
胡萝卜桂圆炖排骨	50
羊腩炖胡萝卜	51
凤爪胡萝卜汤	52
牛尾萝卜汤	53





冬瓜

里脊冬瓜汤·····	56
羊肉丸炖冬瓜·····	57
绿豆冬瓜汤·····	58
荸荠冬瓜汤·····	59
河蟹煲冬瓜·····	60
鸡爪冬瓜汤·····	61
冬瓜八宝汤·····	62
虾干冬瓜煲·····	63

南瓜

南瓜肉丸汤·····	66
腊肉南瓜汤·····	67

第二章 畜肉篇

猪肉

荷兰豆肉片汤·····	72
糟香猪肉汤·····	73
猪肉白菜汤·····	74

榨菜肉片酸菜汤·····	75
豆芽肉片汤·····	76
莲子百合炖猪肉·····	77
咖喱猪肉丸汤·····	78
海带炖肉·····	79
肉丸紫菜汤·····	80
肉丝榨菜汤·····	81
青椒肉汤·····	82
肉丝黄豆汤·····	83

猪蹄

玉米猪蹄煲·····	86
猪蹄花生红枣汤·····	87
黄豆猪蹄汤·····	88
猪蹄冬瓜汤·····	89

排骨

玉米核桃煲排骨·····	92
排骨酥汤·····	93
蔬菜排骨汤·····	94
芥蓝排骨汤·····	95

目录 contents

猪肚

芥菜猪肚胡椒汤..... 98

酸辣猪肚汤..... 99

山药猪肚汤.....100

淮山猪肚汤..... 101

牛肉

牛肉西红柿汤.....104

牛肉粒土豆汤.....105

香辣牛肉汤.....106

牛肉豆腐汤.....107

牛肉鸭蛋汤.....108

蔬菜牛肉汤.....109

羊肉

羊肉冬瓜汤..... 112

羊肉洋葱汤..... 113

枸杞山药炖羊肉..... 114

萝卜羊肉汤..... 115

清汤羊肉..... 116

糊辣羊肉煲..... 117

第三章 禽蛋篇

鸡肉

鸡肉蘑菇毛豆汤.....122

鸡肉西兰花汤.....123

菠菜板栗鸡汤.....124

螺瓜鸡肉汤.....125

鸡蓉玉米羹.....126

芥菜鸡汤.....127

菠萝苦瓜鸡汤.....128

百果鸡煲.....129

清炖鸡参汤.....130





干笋煲土鸡····· 131

火腿土鸡煲····· 132

参枣鸡煲····· 133

乌 鸡

芦笋南瓜乌鸡汤····· 136

罗汉果炖乌鸡····· 137

冬菇腐竹煲乌鸡····· 138

人参乌鸡汤····· 139

鸭 肉

鲜笋烤鸭汤····· 142

当归鸭····· 143

鲜笋卤鸭汤····· 144

鲜柠檬煲鸭汤····· 145

苦瓜烤鸭煲····· 146

银杏黄瓜煲水鸭····· 147

鹅 肉

枸杞桂圆炖鹅肉····· 150

时蔬炖大鹅····· 151

鸡 蛋 松花蛋

鹌鹑蛋 咸鸭蛋

西红柿蛋花汤····· 154

枸杞鸽蛋汤····· 155

萝卜丝鸡蛋汤····· 156

皮蛋高汤杂菌····· 157

冬菜鸡蛋汤····· 158

煎泡蛋汤····· 159

第四章 水产篇

鲤 鱼 鲫 鱼

鳊 鱼 鲈 鱼

鱼肉蛋花汤····· 164

鳊鱼酱汁····· 165

鲈鱼山药汤····· 166

带鱼煮南瓜····· 167

苦瓜银鱼汤····· 168

西红柿鱼汤····· 169

目录 contents

香菇梭鱼汤·····	170
香辣鱿鱼汤·····	171
冬瓜烧鱼尾·····	172
节瓜鲫鱼汤·····	173
冻豆腐炖鱼头·····	174
酸辣鱼肉羹·····	175

鲜虾 虾蛄

鱼肚鲜虾苦瓜汤·····	178
鲜虾汆冬瓜·····	179
鲜虾土豆汤·····	180
紫菜虾干汤·····	181

河蟹 海蟹

蟹黄三丝羹·····	184
上汤飞蟹·····	185

海参

海参排骨煲·····	188
------------	-----

鹌蛋海参煲·····	189
酸辣海参汤·····	191

第五章 豆菌篇

豆腐

虾腰紫菜豆腐煲·····	196
珍珠豆腐汤·····	197
玉米豆腐汤·····	198
白菜豆腐汤·····	199
虾仁豆腐汤·····	200
西施豆腐羹·····	201
什锦豆腐汤·····	202
山药豆腐汤·····	203
豆腐蛋黄汤·····	204
豆腐鲜汤·····	205





干豆腐

丝豆腐菠菜汤····· 208

干豆腐三鲜汤····· 209

金针菇 口蘑

平菇 香菇

平菇煨鸡汤····· 212

明虾白菜蘑菇汤····· 213

香菇时蔬炖豆腐····· 214

丝瓜蘑菇汤····· 215

白蘑田园汤····· 216

胡萝卜煮蘑菇····· 217

西红柿草菇汤····· 218

草菇海鲜汤····· 219

银耳

鲜莲银耳汤····· 222

银耳豆腐汤····· 223

银耳汤····· 224

妈妈的手
Mama's Hands

轻松煲出好滋味
的营养汤羹

从食材的刀工处理到常用汤底的制作

200余道美味汤羹

饮食生活编委会◎编

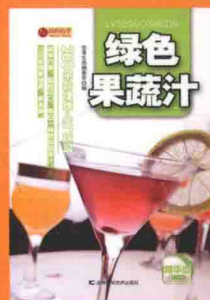
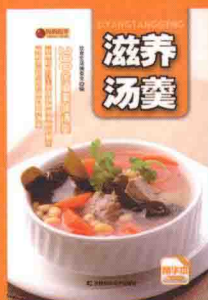
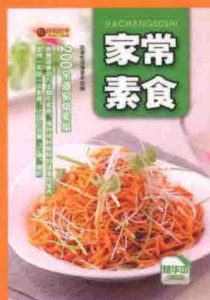
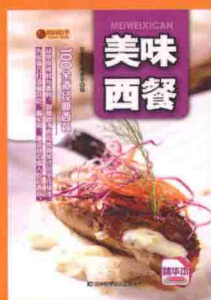
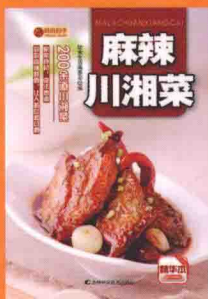
ZIYANGTANGGENG

滋养汤羹



IC 吉林科学技术出版社

滋养汤羹



策划责任编辑：张伟泽
执行责任编辑：王运哲
封面设计：创意广告

上架建议 大众美食

ISBN 978-7-5384-9517-1

9 787538 495171 >

定价：19.90元

滋养汤羹

饮食生活编委会◎编



吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

滋养汤羹 / 饮食生活编委会编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2015.7

ISBN 978-7-5384-9517-1

I. ①滋… II. ①饮… III. ①汤菜—菜谱 IV.
①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第155410号

滋养汤羹

编 饮食生活编委会

出版人 李 梁

选题策划 张伟泽

责任编辑 王运哲

封面设计 长春创意广告图文制作有限责任公司

制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司

开 本 880mm × 1230mm 1/32

字 数 200千字

印 张 7

印 数 1—8 000册

版 次 2015年8月第1版

印 次 2015年8月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85635176 85651759

85651628 85635177

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85659498

网 址 www.jlstp.net

印 刷 吉林省创美堂印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-9517-1

定 价 19.90元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186

前言

幸福是什么滋味？就好似品尝一道精致的菜品，每位品尝者的感受都不尽相同。一道菜的口味如何，不仅要色、香、味三方面来考量，更取决于这道菜所承载着的心情和感受。家常菜，重要的不是其味道的平凡与朴实，而在于蕴含其中浓浓的温情与关怀。

吃一口精心烹制的菜品，舀一勺尽心煲出的鲜汤，闭上眼睛感受那股浓郁的鲜香在口中蔓延，幸福也在心中开了花。与其说一日三餐是人们补给身体的能量，不如将每餐的菜品看作一份心情的呈现。

每当我们为亲人、朋友烹制菜肴时，加一点爱心，再添一份精心，融合成散发着幸福味道的美味佳肴，盛装在精美的器皿中，对自己，对家人，无不是一种幸福的享受。

本系列图书分为《人气炒菜》、《精选家常菜》、《滋养汤羹》、《麻辣川湘菜》、《家常素食》、《美味西餐》、《简易家庭烘焙》、《秘制凉菜》和《绿色果蔬汁》九本，从生活中饮食的方方面面满足读者的需求，版式清新，图片精美，讲解细致，操作简易，相信会给读者的幸福生活添姿加彩！

目录 contents

食材的刀工处理	012
汤汁的制作	018

第一章 蔬菜篇

白 菜

火腿白菜汤·····	26
大虾炖白菜·····	27
豆泡白菜汤·····	28
白菜珧柱炖鲜虾·····	29

土 豆

辣味牛肉土豆汤·····	32
奶汤鲜虾土豆·····	33
土豆菠菜汤·····	34
八爪鱼蒜仔土豆汤·····	35
芹菜叶土豆汤·····	36
土豆萝卜汤·····	37

山 药

羊肉山药青豆汤·····	40
芥菜山药汤·····	41
山药翅根汤·····	42
素烩山药·····	43

萝 卜

萝卜海带煲牛肉·····	46
猪肉胡萝卜汤·····	47
牛肉萝卜汤·····	48
萝卜牛蛙汤·····	49
胡萝卜桂圆炖排骨·····	50
羊腩炖胡萝卜·····	51
凤爪胡萝卜汤·····	52
牛尾萝卜汤·····	53





冬瓜

里脊冬瓜汤·····	56
羊肉丸炖冬瓜·····	57
绿豆冬瓜汤·····	58
荸荠冬瓜汤·····	59
河蟹煲冬瓜·····	60
鸡爪冬瓜汤·····	61
冬瓜八宝汤·····	62
虾干冬瓜煲·····	63

南瓜

南瓜肉丸汤·····	66
腊肉南瓜汤·····	67

第二章 畜肉篇

猪肉

荷兰豆肉片汤·····	72
糟香猪肉汤·····	73
猪肉白菜汤·····	74

榨菜肉片酸菜汤·····	75
豆芽肉片汤·····	76
莲子百合炖猪肉·····	77
咖喱猪肉丸汤·····	78
海带炖肉·····	79
肉丸紫菜汤·····	80
肉丝榨菜汤·····	81
青椒肉汤·····	82
肉丝黄豆汤·····	83

猪蹄

玉米猪蹄煲·····	86
猪蹄花生红枣汤·····	87
黄豆猪蹄汤·····	88
猪蹄冬瓜汤·····	89

排骨

玉米核桃煲排骨·····	92
排骨酥汤·····	93
蔬菜排骨汤·····	94
芥蓝排骨汤·····	95

目录 contents

猪 肚

- 芥菜猪肚胡椒汤····· 98
- 酸辣猪肚汤····· 99
- 山药猪肚汤····· 100
- 淮山猪肚汤····· 101

牛 肉

- 牛肉西红柿汤····· 104
- 牛肉粒土豆汤····· 105
- 香辣牛肉汤····· 106
- 牛肉豆腐汤····· 107
- 牛肉鸭蛋汤····· 108
- 蔬菜牛肉汤····· 109

羊 肉

- 羊肉冬瓜汤····· 112
- 羊肉洋葱汤····· 113
- 枸杞山药炖羊肉····· 114

- 萝卜羊肉汤····· 115
- 清汤羊肉····· 116
- 糊辣羊肉煲····· 117

第三章 禽蛋篇

鸡 肉

- 鸡肉蘑菇毛豆汤····· 122
- 鸡肉西蓝花汤····· 123
- 菠菜板栗鸡汤····· 124
- 螺瓜鸡肉汤····· 125
- 鸡蓉玉米羹····· 126
- 芥菜鸡汤····· 127
- 菠萝苦瓜鸡汤····· 128
- 百果鸡煲····· 129
- 清炖鸡参汤····· 130

