

吉科食尚

7天做好



滋补汤煲

吉林出版集团 吉林科学技术出版社

夏金龙 © 主编

¥18.00





7天做好 滋补汤煲

夏金龙◎主编

图书馆
章



图书在版编目(CIP)数据

滋补汤煲 / 夏金龙主编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2012. 10
ISBN 978-7-5384-6288-3

I. ①滋… II. ①夏… III. ①保健—汤菜—菜谱
IV. ①TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第239360号



7天做好

滋补汤煲

主 编 夏金龙
出 版 人 张瑛琳
选题策划 车 强
责任编辑 郝沛龙
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 710mm×1000mm 1/16
字 数 150千字
印 张 10
印 数 1—15 000册
版 次 2012年11月第1版
印 次 2012年11月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
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 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-85635176

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-6288-3

定 价 18.00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



滋补汤煲秘笈

10 选料新鲜/冷水入锅/清淡爽美/掌握火候/
时间长短/除异增鲜/不加冷水/撇净浮沫

11-17 煮/焖/炖/烩/蒸/氽/煨



第1天

蔬菜做汤最软嫩

18 蔬菜的分类

叶菜类/果蔬类/根茎类

19-20 蔬菜的保健作用

有助于预防心血管病/有助于延缓衰老/
有助于预防癌症/可以降低血压/可减肥/
有助于健脑益智/对美容有特效的几种蔬菜

20-21 蔬菜的选购与贮存

清除蔬菜上残余农药方法/蔬菜的选购/
蔬菜的贮存/新鲜蔬菜不宜久存/
叶菜巧保鲜/蔬菜的简易保鲜法/
有机蔬菜、绿色蔬菜和无公害蔬菜的区别/
切开的冬瓜、南瓜巧贮存

腊肉南瓜汤	26
蔬菜牛肉汤	26
萝卜丝海蜇汤	27
土豆菠菜汤	28
香菜黄瓜汤	28
莴笋猪肝汤	28
荸荠冬瓜汤	29
海米菠菜汤	29
萝卜丝干贝汤	29
三鲜炖山药	30
金针酸笋瘦肉汤	31
果老醉仙汤	31
小白菜粉丝汤	32
苦瓜银鱼汤	32
素菜汤	32
翡翠松子羹	33
毛豆莲藕汤	33
雪菜冬瓜汤	33

酸菜肉丝汤	22
芥菜山药汤	23
椒麻茄子汤	23
茄子煮花甲	24
芹菜叶土豆汤	24
海鲜冬瓜羹	24
白菜豆腐汤	25
莲藕骨头汤	25
菠菜猪肝汤	25



素烩山药	34
丝瓜海鲜汤	34
豌豆烩鸡粒	35
丝瓜粉丝汤	36
西湖莼菜汤	36
青椒肉汤	36
奶油白菜汤	37
胡萝卜鲜橙汤	37
麻辣萝卜干汤	37

竹荪莲藕汤	47
木耳黄花汤	48
珍珠银耳汤	49
竹荪氽鸡片	49
银耳大枣莲子羹	50
海参氽鹅蛋菌	50
清汤竹荪炖鸽蛋	50
山珍什菌汤	51
蜜橘银耳羹	51
银耳炖雪蛤	51
大枣银耳羹	52
时蔬松菌煲鸡肾	52
金菇肥牛汤	53
鲜莲银耳汤	54
清汤松茸	54
冰糖银耳莲子羹	54
清汤蟹味菇	55
竹笋香菇鸡汤	55
上汤竹荪卷	55



第2天

食用菌做汤最营养

38 食用菌原料小常识

食用菌的使用和存放/

食用菌不宜浸泡时间过长/罐装食用菌的选购

39 食用菌涨发小窍门

榛蘑涨发/猴头菇涨发/木耳的涨发/香菇涨发

菠菜银耳羹	40
翡翠芙蓉汤	41
杂烩蔬菜汤	41
白蘑田园汤	42
冬菇葫芦汤	42
豆腐松茸汤	42
松茸烩鱼肚	43
番茄草菇汤	43
黄瓜木耳汤	43
滋补野山菌	44
四宝上汤	44
益寿香菇汤	45
鲜蘑菜松汤	46
草菇木耳汤	46
银耳鸡汤	46
竹荪炖乳鸽	47
竹笋香菇汤	47



第3天

畜肉做汤最强身

56-57 猪肉原料小常识

猪肉去异味技巧/去猪毛有窍门/

炖猪肉的技巧/肥肉去腻有技巧

57 牛肉原料小常识

排酸牛肉/根据烹调需要选购牛肉/

炖牛肉的技巧

58 羊肉原料小常识

大补防寒吃羊肉/食用羊肉有窍门/

去羊肉膻味的技巧

59 其他畜肉原料小常识

食用狗肉应注意的问题/

兔肉特点和禁忌/狗肉烹调秘诀

莲藕黄豆排骨汤	60
山药猪肚汤	61
香辣猪耳煲	61
冬瓜炖排骨	62
胡萝卜煲排骨	62
淮杞煲牛尾	62
培根白菜汤	63
酥肉煨海带	63
红汤牛肉	63
香菇煲猪肚	64
三酱羊排煲	64
火腿炖肘子	65
猪蹄花生红枣汤	66
参归猪肝煲	66
羊肉丸炖冬瓜	66
排骨酥汤	67
白肉血肠	67
香油腰花	67
杞子炖牛鞭	68
火腿白菜汤	69
砂锅牛尾	69
羊杂汤	70
咖喱牛筋煲	70
南瓜牛肉汤	70
白玉猪肚汤	71
兔肉山珍汤	71
虾干笋尖猪心汤	71
酸辣肚丝汤	72
萝卜羊肉汤	72

茶树菇肉丸汤	73
羊排粉丝汤	74
当归焖羊肉	74
豆芽煲排骨	74
羊肉圆菠菜汤	75
牛肉杂菜汤	75
牛尾煲莲藕	75



第4天

禽肉做汤最滋补

76-78 鸡肉烹饪小常识

鸡肉PK鸡汤/鸡汤不放盐味道不清鲜/
鉴别鸡肉生熟的窍门/鸡肉烹调小窍门/
鸡肉去腥小窍门/鸡腿去骨切制/
鸡腿剁大块/鸡爪巧去骨

78-79 鸭肉烹饪小常识

鸭子选购有窍门/拔鸭毛的诀窍/
老鸭快炖小窍门

79 鹅肉烹饪小常识

鹅肉的选购及贮存/
茶叶和鹅肉不要同时烹煮/去鹅毛的窍门/
鹅肝—人体保健佳品、生物软黄金

龙井鸡片汤	80
时蔬炖大鹅	81
国药凤爪炖响螺	81
党参红枣炖鸡	82
参归乌鸡汤	82
豆皮炖鸡块	82
龙马全仔鸡	83
南瓜乌鸡汤	83
党参花生凤爪煲	83
鸡脯竹笋汤	84
淮山火腿炖鸡胗	84
人参乌鸡汤	85



鹌鹑煲海带	86
滋补鸡汤	86
白菜老鸭汤	86
白梨红枣煲鸡翅	87
板栗炖仔鸡	87
啤酒鸡腿煲	87
花生眉豆煲鸡爪	88
鸡翅炖白菜	89
三圆炖鸭	89
银杏大枣煲乳鸽	90
术苓鸡翅汤	90
牛肝菌煲鸡爪	90
桂圆山药炖鹅	91
雪梨鸡翅煲	91
鹅肉炖松茸	91
黄芪炖乳鸽	92
砂锅酱鹅	92
大鹅焖土豆	93
银杏黄瓜煲水鸭	94
香菇鹌鹑	94
西洋菜煲鸡腰	94
清汤柴把鸭	95
鸳鸯鸽汤	95
野菌乌鸡汤	95



冬菜鸡蛋汤	100
火腿鸡蛋汤	100
紫菜蛋花汤	100
枸杞鸽蛋汤	101
莼菜鸽蛋	101
腐皮鸡蛋汤	101
冬瓜芦笋鸽蛋汤	102
酸辣鸡蛋汤	102
清汤螃蟹蛋	103
煎泡蛋汤	104
凤尾鸽蛋	104
酸菜皮蛋汤	104
龙莲鸡蛋汤	105
鸭蛋丝瓜汤	105
油茶鸽蛋汤	105
银耳鹌鹑蛋汤	106
鸡丝鹌鹑蛋汤	107
皮蛋高汤杂菌	107
芥菜咸蛋汤	108
皮蛋蓝花汤	108
牛肉鸭蛋汤	108
鱼腥草杏仁鸡蛋羹	109
草菇鸡蛋汤	109
三鲜鸡蛋汤	109
红枣鸡蛋汤	110
鸭蛋鸭舌煲	110
鸭蛋桂耳汤	111
榨菜鸡蛋汤	112
皮蛋冻豆腐汤	112

第5天

蛋类做汤最便捷

96-97 蛋类原料小常识

煮鸡蛋的小窍门/煮鸡蛋不宜用凉水冷却/
巧煮裂纹咸鸭蛋/煮蛋不熟危害大

97 蛋类蒸制小窍门

蛋羹蒸制小窍门

什锦蛋丁汤	98
银耳鹌鹑蛋汤	99
金银滚滚来	99

芙蓉三丝汤	112
甜味花羹	113
鹌鹑蛋炖红枣	113
榆钱鸡蛋汤	113
干贝无黄蛋汤	114
高汤炖煎蛋	115
双耳鹌蛋汤	115



第6天

豆制品做汤最清香

116 豆制品应用小常识

传统豆腐营养佳/豆制品虽好，但不可多吃

117 豆制品烹调小窍门

巧除豆腐泔水味/洗豆腐不碎的窍门/

除豆腐腥气的窍门/煮豆腐的技巧/

香干巧切制/油豆腐皮切丝

毛豆粒豆腐汤	118
丸子烩豆腐	119
烧烩豆腐丁	119
黄豆芽豆腐汤	120
栗子豆腐	120
玉米豆腐汤	120
豆腐鲜汤	121
羊杂炖豆腐皮	121
山药豆腐汤	121



豆腐鸭架汤	122
双椒豆腐煲	122
盅馅汤	123
豆腐皮鸡蛋汤	124
豆腐紫菜汤	124
茼菜豆腐煲	124
牛肉豆腐汤	125
发菜豆腐汤	125
文思豆腐	125
香菇木耳豆腐汤	126
丝瓜豆腐灌蛋	127
鸡腰豆腐	127
石耳豆腐汤	128
姬菇豆花	128
豆泡白菜汤	128
蘑菇炖豆腐	129
雪菜日本豆腐	129
泰山豆腐花	129
蛋黄豆腐煲	130
炖豆腐	130
鲜虾烩豆腐	131
煎豆腐氽菠菜	132
平菇煮豆腐	132
酸辣豆皮汤	132
豆腐蛋黄汤	133
双冬豆皮汤	133
空心菜豆腐汤	133
干贝云丝豆腐汤	134
什锦豆腐煲	135
八宝豆腐汤	135



第7天

水产做汤最鲜美

136-137 鱼类烹调小常识

炖鲜鱼的技巧/汆鱼丸时要温水下锅/
搅拌鱼蓉时要朝一个方向/煮鱼时要沸水下锅/
如何才能使鱼蓉达到爽嫩/做鱼头的技巧/
做鱼丸鲜汤的技巧

138 虾蟹贝类烹调小常识

初步加工对虾要先洗涤后剥皮/
鲜活螃蟹的选购/选购对虾的窍门/
贝类的清洗/怎样存养活蟹

139 海味干品烹调小常识

干贝的蒸发方法/鱼翅的发制步骤/
煮出脆嫩海带的技巧/咸鱼去咸味的技巧

五色鱼汤	149
黄色雪菜汤	150
番茄炖鲫鱼	150
枸杞淮山甲鱼汤	150
玉子豆腐鱼汤	151
鲈鱼炖豆腐	151
香菜鱼片汤	151
带子蔬菜汤	152
玉米枸杞煲鱼头	152
韭黄烩黄鳝	153
莴笋海鲜汤	154
泡菜鲳鱼汤	154
啤酒鳗鱼煲	154
鲜虾丝瓜鱼汤	155
蛤蜊瘦肉海带汤	155
柠檬鲳鱼汤	155
三丝烩鱼肚	156
蓝花蛭肉汤	157
香菇梭鱼汤	157

鲫鱼炖豆腐	140
牡丹汆鱼片	141
鱼汤氽北极贝	141
家常带鱼煲	142
豆腐笋丝蟹肉汤	142
泥鳅钻豆腐	142
冬瓜鱼尾汤	143
参芪泥鳅汤	143
莼菜鱼片汤	143
豆腐煲鱼尾	144
香辣带鱼煲	144
鲈鱼炖茄子	145
牡蛎炖豆腐	146
陈皮青鱼汤	146
腐竹蛤蜊汤	146
萝卜牛蛙汤	147
河蟹煲冬瓜	147
豆腐鱼头汤	147
灌蟹鱼圆	148
蛤蜊丝瓜汤	149

本书计量使用单位:

1小匙=5克 1大匙=15克
1杯=240毫升





7天做好 滋补汤煲

夏金龙◎主编





作者简介



夏金龙 中国烹饪大师, 中国餐饮文化名师, 国家高级烹饪技师, 中国十大最有发展潜力的青年厨师, 全国餐饮业国家级评委, 法国国际美食会大中华区荣誉主席, 吉林省吉菜研究专业委员会会长, 2009年被中国国际交流促进会授予“中国烹坛领军人物奖”和“餐饮业卓越管理奖”称号。2010年8月22日由中国烹饪协会名厨专业委员派遣并代表中国名厨参加世界各国现任“总统御厨第33届年会”。曾编著烹饪书籍《中国新吉菜》《CCTV天天饮食系列》《家常面点》《快手套餐系列》《中国味道系列》《蘑菇主厨系列》《好学易做1000样系列》《57道有滋有味汤系列》《炒饭盖饭》《健康饮品》《大厨拿手家常菜系列》等图书80余种。现任吉林省人力资源和社会保障厅培训鉴定基地副总经理兼餐饮总监。

主 编	夏金龙						
编 委	高树亮	刘启镇	刘 伟	韩光绪	曲晓明	曹清春	郭建武
	贾艳华	李 野	李国安	刘 刚	刘云峰	张艳峰	于艳庆
	姜喜丰	班兆金	李成国	孙学富	金凤菊	刘占龙	李 娜
	张明亮	蒋志进	张 杰	刘凤义	刘志刚	郎树义	

前言

Foreword



食物的价值在于给人体营养维持正常的健康，此外还有淳朴和回归自然，而烹饪的魅力在于“以心入味，以手化食，以食悦人，以人悦己”。中国菜的种类繁多，其中最具代表性的就是各种家常菜。

家常菜，顾名思义就是要大众化、实用化、普及化。家常菜不偏好精雕细琢繁复的做工，却是简单里蕴藏着真实的滋味。随着社会的进步，现代饮食理念也发生了质的变化。追求时尚、追求营养健康、追求快节奏、追求物有所值已成为当代人的共识。兼收并蓄、融会贯通，无论是山珍海味，还是粗粮细做，都能“食不厌精”，吃出科学与品位，足以见证家常菜的升华。

《7天做好》系列图书包括《美味小炒》《滋补汤煲》《花样主食》《爽口凉拌菜》《香浓熏酱菜》。图书按照7天为主线，以七类不同食材为线索，并且遵循家常菜简单、实用、经典的原则，选取一些食材易于购买、操作方法简单、被大家熟知的菜肴，详细地加以介绍。另外，我们还根据各种食材的特性，介绍了食材的常识、加工、窍门等，使您在正式制作菜肴前，就可以通过文字和图片对此增加了解。

美食是一种享受生活的方式，忙碌的现代人没有太多时间，但吃饭是每天必做的事情。希望《7天做好》系列图书以简单合理的创意推出“味觉嘉年华”，不仅可以让您很快地学会各种美食，而且可以在烹调的过程中享受到其中的乐趣。美妙的厨艺并非都是技巧，原来也有一种感情与责任。

2012年10月



目录

Contents



滋补汤煲秘笈

10 选料新鲜/冷水入锅/清淡爽美/掌握火候/
时间长短/除异增鲜/不加冷水/撇净浮沫

11-17 煮/焖/炖/烩/蒸/氽/煨



第1天

蔬菜做汤最软嫩

18 蔬菜的分类

叶菜类/果蔬类/根茎类

19-20 蔬菜的保健作用

有助于预防心血管病/有助于延缓衰老/
有助于预防癌症/可以降低血压/可减肥/
有助于健脑益智/对美容有特效的几种蔬菜

20-21 蔬菜的选购与贮存

清除蔬菜上残余农药方法/蔬菜的选购/
蔬菜的贮存/新鲜蔬菜不宜久存/
叶菜巧保鲜/蔬菜的简易保鲜法/
有机蔬菜、绿色蔬菜和无公害蔬菜的区别/
切开的冬瓜、南瓜巧贮存

腊肉南瓜汤	26
蔬菜牛肉汤	26
萝卜丝海蜇汤	27
土豆菠菜汤	28
香菜黄瓜汤	28
莴笋猪肝汤	28
荸荠冬瓜汤	29
海米菠菜汤	29
萝卜丝干贝汤	29
三鲜炖山药	30
金针酸笋瘦肉汤	31
果老醉仙汤	31
小白菜粉丝汤	32
苦瓜银鱼汤	32
素菜汤	32
翡翠松子羹	33
毛豆莲藕汤	33
雪菜冬瓜汤	33

酸菜肉丝汤	22
芥菜山药汤	23
椒麻茄子汤	23
茄子煮花甲	24
芹菜叶土豆汤	24
海鲜冬瓜羹	24
白菜豆腐汤	25
莲藕骨头汤	25
菠菜猪肝汤	25



素烩山药	34
丝瓜海鲜汤	34
豌豆烩鸡粒	35
丝瓜粉丝汤	36
西湖莼菜汤	36
青椒肉汤	36
奶油白菜汤	37
胡萝卜鲜橙汤	37
麻辣萝卜干汤	37

竹荪莲藕汤	47
木耳黄花汤	48
珍珠银耳汤	49
竹荪氽鸡片	49
银耳大枣莲子羹	50
海参氽鹅蛋菌	50
清汤竹荪炖鸽蛋	50
山珍什菌汤	51
蜜橘银耳羹	51
银耳炖雪蛤	51
大枣银耳羹	52
时蔬松菌煲鸡肾	52
金菇肥牛汤	53
鲜莲银耳汤	54
清汤松茸	54
冰糖银耳莲子羹	54
清汤蟹味菇	55
竹笋香菇鸡汤	55
上汤竹荪卷	55

第2天

食用菌做汤最营养

38 食用菌原料小常识

食用菌的使用和存放/

食用菌不宜浸泡时间过长/罐装食用菌的选购

39 食用菌涨发小窍门

榛蘑涨发/猴头菇涨发/木耳的涨发/香菇涨发

菠菜银耳羹	40
翡翠芙蓉汤	41
杂烩蔬菜汤	41
白蘑田园汤	42
冬菇葫芦汤	42
豆腐松茸汤	42
松茸烩鱼肚	43
番茄草菇汤	43
黄瓜木耳汤	43
滋补野山菌	44
四宝上汤	44
益寿香菇汤	45
鲜蘑菜松汤	46
草菇木耳汤	46
银耳鸡汤	46
竹荪炖乳鸽	47
竹笋香菇汤	47

第3天

畜肉做汤最强身

56-57 猪肉原料小常识

猪肉去异味技巧/去猪毛有窍门/

炖猪肉的技巧/肥肉去腻有技巧

57 牛肉原料小常识

排酸牛肉/根据烹调需要选购牛肉/

炖牛肉的技巧

58 羊肉原料小常识

大补防寒吃羊肉/食用羊肉有窍门/

去羊肉膻味的技巧

59 其他畜肉原料小常识

食用狗肉应注意的问题/

兔肉特点和禁忌/狗肉烹调秘诀

莲藕黄豆排骨汤	60
山药猪肚汤	61
香辣猪耳煲	61
冬瓜炖排骨	62
胡萝卜煲排骨	62
淮杞煲牛尾	62
培根白菜汤	63
酥肉煨海带	63
红汤牛肉	63
香菇煲猪肚	64
三酱羊排煲	64
火腿炖肘子	65
猪蹄花生红枣汤	66
参归猪肝煲	66
羊肉丸炖冬瓜	66
排骨酥汤	67
白肉血肠	67
香油腰花	67
杞子炖牛鞭	68
火腿白菜汤	69
砂锅牛尾	69
羊杂汤	70
咖喱牛筋煲	70
南瓜牛肉汤	70
白玉猪肚汤	71
兔肉山珍汤	71
虾干笋尖猪心汤	71
酸辣肚丝汤	72
萝卜羊肉汤	72

茶树菇肉丸汤	73
羊排粉丝汤	74
当归焖羊肉	74
豆芽煲排骨	74
羊肉圆菠菜汤	75
牛肉杂菜汤	75
牛尾煲莲藕	75



第4天

禽肉做汤最滋补

76-78 鸡肉烹饪小常识

鸡肉PK鸡汤/鸡汤不放盐味道不清鲜/
鉴别鸡肉生熟的窍门/鸡肉烹调小窍门/
鸡肉去腥小窍门/鸡腿去骨切制/
鸡腿剁大块/鸡爪巧去骨

78-79 鸭肉烹饪小常识

鸭子选购有窍门/拔鸭毛的诀窍/
老鸭快炖小窍门

79 鹅肉烹饪小常识

鹅肉的选购及贮存/
茶叶和鹅肉不要同时烹煮/去鹅毛的窍门/
鹅肝—人体保健佳品，生物软黄金

龙井鸡片汤	80
时蔬炖大鹅	81
国药凤爪炖响螺	81
党参红枣炖鸡	82
参归乌鸡汤	82
豆皮炖鸡块	82
龙马全仔鸡	83
南瓜乌鸡汤	83
党参花生凤爪煲	83
鸡脯竹笋汤	84
淮山火腿炖鸡胗	84
人参乌鸡汤	85



鹌鹑煲海带	86
滋补鸡汤	86
白菜老鸭汤	86
白梨红枣煲鸡翅	87
板栗炖仔鸡	87
啤酒鸡腿煲	87
花生眉豆煲鸡爪	88
鸡翅炖白菜	89
三圆炖鸭	89
银杏大枣煲乳鸽	90
术苓鸡翅汤	90
牛肝菌煲鸡爪	90
桂圆山药炖鹅	91
雪梨鸡翅煲	91
鹅肉炖松茸	91
黄芪炖乳鸽	92
砂锅酱鹅	92
大鹅焖土豆	93
银杏黄瓜煲水鸭	94
香菇鹌鹑	94
西洋菜煲鸡腰	94
清汤柴把鸭	95
鸳鸯鸽汤	95
野菌乌鸡汤	95



冬菜鸡蛋汤	100
火腿鸡蛋汤	100
紫菜蛋花汤	100
枸杞鸽蛋汤	101
莼菜鸽蛋	101
腐皮鸡蛋汤	101
冬瓜芦笋鸽蛋汤	102
酸辣鸡蛋汤	102
清汤螃蟹蛋	103
煎泡蛋汤	104
凤尾鸽蛋	104
酸菜皮蛋汤	104
龙莲鸡蛋汤	105
鸭蛋丝瓜汤	105
油茶鸽蛋汤	105
银耳鹌鹑蛋汤	106
鸡丝鹌鹑蛋汤	107
皮蛋高汤杂菌	107
芥菜咸蛋汤	108
皮蛋蓝花汤	108
牛肉鸭蛋汤	108
鱼腥草杏仁鸡蛋羹	109
草菇鸡蛋汤	109
三鲜鸡蛋汤	109
红枣鸡蛋汤	110
鹌鹑蛋鸭舌煲	110
鹌鹑蛋桂耳汤	111
榨菜鸡蛋汤	112
皮蛋冻豆腐汤	112



第5天

蛋类做汤最便捷

96-97 蛋类原料小常识

煮鸡蛋的小窍门/煮鸡蛋不宜用凉水冷却/

巧煮裂纹咸鸭蛋/煮蛋不熟危害大

97 蛋类蒸制小窍门

蛋羹蒸制小窍门

什锦蛋丁汤	98
银耳鹌鹑蛋汤	99
金银滚滚来	99

芙蓉三丝汤	112
甜味花羹	113
鹌鹑蛋炖红枣	113
榆钱鸡蛋汤	113
干贝无黄蛋汤	114
高汤炖煎蛋	115
双耳鹌蛋汤	115



第6天

豆制品做汤最清香

116 豆制品应用小常识

传统豆腐营养佳/豆制品虽好，但不可多吃

117 豆制品烹调小窍门

巧除豆腐泔水味/洗豆腐不碎的窍门/

除豆腐腥气的窍门/煮豆腐的技巧/

香干巧切制/油豆腐皮切丝

毛豆粒豆腐汤	118
丸子烩豆腐	119
烧烩豆腐丁	119
黄豆芽豆腐汤	120
栗子豆腐	120
玉米豆腐汤	120
豆腐鲜汤	121
羊杂炖豆腐皮	121
山药豆腐汤	121



豆腐鸭架汤	122
双椒豆腐煲	122
盅馅汤	123
豆腐皮鸡蛋汤	124
豆腐紫菜汤	124
茼菜豆腐煲	124
牛肉豆腐汤	125
发菜豆腐汤	125
文思豆腐	125
香菇木耳豆腐汤	126
丝瓜豆腐灌蛋	127
鸡腰豆腐	127
石耳豆腐汤	128
姬菇豆花	128
豆泡白菜汤	128
蘑菇炖豆腐	129
雪菜日本豆腐	129
泰山豆腐花	129
蛋黄豆腐煲	130
炖豆腐	130
鲜虾烩豆腐	131
煎豆腐氽菠菜	132
平菇煮豆腐	132
酸辣豆皮汤	132
豆腐蛋黄汤	133
双冬豆皮汤	133
空心菜豆腐汤	133
干贝云丝豆腐汤	134
什锦豆腐煲	135
八宝豆腐汤	135