

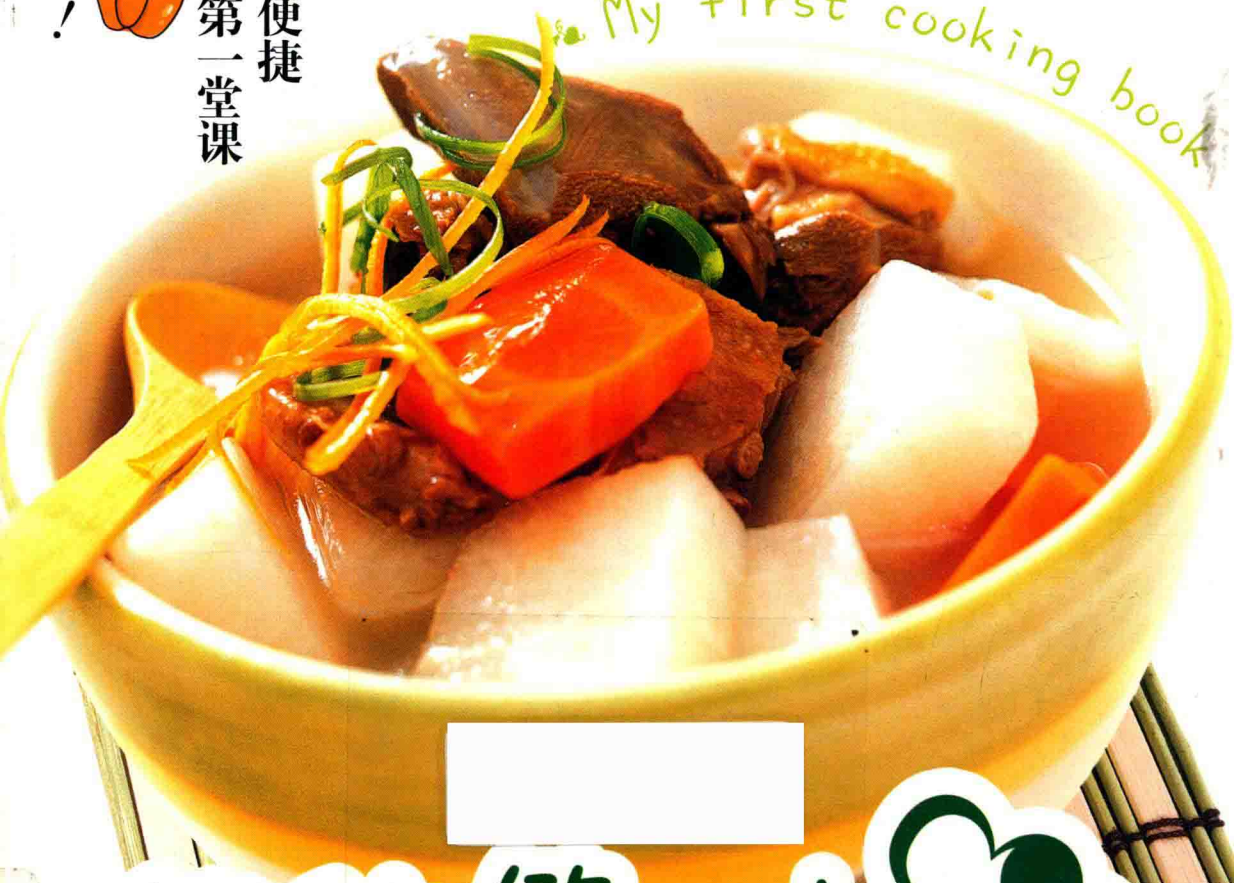
营养／简单／便捷
美味佳肴的第一堂课

汤煲



喝出健康来！

My first cooking book



我的第一本 汤谱

饮食生活编委会 编

我的第一本

洗净，加葱、姜、料酒入锅煮至熟透，捞出切片，加入盐、味精、胡椒粉调味即可。



图书在版编目(CIP)数据

我的第一本汤谱 / 饮食生活编委会编著. — 长春 :
吉林科学技术出版社, 2012. 12
ISBN 978-7-5384-6338-5

I. ①我… II. ①饮… III. ①汤菜—菜谱 IV.
①TS972. 122

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第275123号



主 编 饮食生活编委会
出 版 人 张瑛琳
选题策划 车 强
责任编辑 刘代婕 胡昕彤
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 350千字
印 张 20
印 数 1—10 000册
版 次 2013年1月第1版
印 次 2013年1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 978-7-5384-6338-5

定 价 29.90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



我的第一本汤谱

目录 Contents

家常汤煲的基础常识	14
焯水	14
油温	15
过油	15
挂糊	16
上浆	17
汤汁	18
家常汤煲的辛香料处理	19
大蒜的处理	19
花椒的保存	20
葱姜蒜的保存	20
花椒水的制作	20
葱姜汁的制作	20
老姜的处理	21
大葱的处理	21
家常汤煲的汤汁	22

清汤	22
奶汤	23
鳔骨汤	23
口蘑汤	23
黄豆芽汤	24
素清汤	24
猪蹄汤	24
汤汁的七大秘诀	25
家常汤煲的七大技法	26
煮	26
蒸	27
炖	28
焖	29
烩	30
汆	31
煨	32

PART 1 蔬菜



蔬菜这样做最脆嫩	34
蔬菜的选购与贮存	34
食材的清洗	35
蔬菜的切制	37
田园菜头汤	40
椒麻茄子汤	41
骨头白菜煲	41
三鲜疙瘩汤	42
荸荠冬瓜汤	42
冬瓜海鲜锅	43
翡翠松子羹	44
明虾白菜蘑菇汤	45

紫菜黄瓜汤	45
银杏蔬菜汤	45
冬瓜煲汤	46
地瓜荷兰豆汤	46
紫菜虾干汤	46



上汤芥蓝·····	47
土豆汤·····	48
金针菇豆角汤·····	49
藕片汤·····	49
榨菜鸡蛋汤·····	50
健康蔬果汤·····	50
竹荪杂鸡片·····	51
巧手长寿汤·····	52
西梅番茄汤·····	53
凤爪胡萝卜汤·····	53
毛豆莲藕汤·····	53
南瓜玉米汤·····	54
干贝油菜汤·····	54
山药润肺汤·····	54
萝卜狗肉汤·····	55



芙蓉发菜汤·····	56
芥菜山药汤·····	57
榨菜丝汤·····	57
白菜叶汤·····	58
三色蔬菜奶汤·····	58
黄金白玉汤·····	59
家居番茄汤·····	60
黄花菜萝卜薏米汤·····	61
川贝炖雪梨·····	61
小萝卜蘑菇汤·····	61
木瓜炖汤丸·····	62



黑芝麻莲藕汤·····	62
银耳汤·····	62
西红柿鸡蓉汤·····	63
萝卜丝炖大虾·····	64
杞子南瓜汤·····	65
榨菜笋丝汤·····	65
莲藕养身汤·····	66
银杏芋头鱼肚汤·····	66
五丝酸辣汤·····	67
海带丝瓜汤·····	68
油菜玉米汤·····	69
青瓜腐竹素汤·····	69
香芋芡实薏米汤·····	69
芒果煮汤丸·····	70
什锦蔬菜汤·····	70
胡萝卜鲜橙汤·····	70
三鲜冬瓜汤·····	71
猪肝菠菜汤·····	72
鱼干莲藕蓝花汤·····	73
大虾炖白菜·····	73
芹菜叶土豆汤·····	74
蟹丝芥菜汤·····	74
肉丝酸菜粉汤·····	75
三鲜炖山药·····	76
奶油白菜汤·····	77



什锦三丝汤	77
五色蔬菜汤	77
四宝上汤	78
苦瓜番茄汤	78
土豆萝卜汤	78
丝瓜鲜虾汤	79
豌豆烩鸡粒	80
杂烩蔬菜汤	81
素菜汤	81
酸辣汤	82
海米萝卜丝汤	82
萝卜海蜇汤	83
萝卜排骨汤	84
培根卷心菜汤	85
酸辣凉粉冬瓜汤	85
时令四季汤	85
鲜莲银耳汤	86
清汤白菜	86
西红柿脊骨汤	86

PART 2 畜肉



畜肉这样做最浓香	88
畜肉的选购与贮存	88
畜肉的清洗与切制	90
金菇肥牛汤	94

蛤蚧瘦肉汤	95
沙茶羊肉煲	95
党参龙骨汤	96
发菜汤泡肚	96
萝卜连锅汤	97
香芋牛肉羹	98
淮山排骨汤	99
党参麦冬瘦肉汤	99
白玉猪肚汤	99
冬瓜冲菜瘦肉汤	100
参归猪肝煲	100
冬瓜排骨汤	100
五香牛尾煲	101
牛尾药膳煲	102
虾干笋尖猪心汤	103
冬瓜瘦肉汤	103
冬瓜苦瓜脊骨汤	104
牛尾煲莲藕	104
羊肉鲫鱼汤	105
补身汤	106
酸辣肚丝汤	107
冬瓜薏米猪腰汤	107
石斛参须牛尾汤	107
冬瓜薏米瘦肉汤	108
萝卜羊肉汤	108



凉瓜排骨汤	108
莲藕黄豆排骨汤	109
醋椒丸子汤	110
羊排粉丝汤	111
凉瓜排骨山菌汤	111
南瓜牛肉汤	112
羊肉圆菠菜汤	112
十全大补汤	113
蛋蓉牛肉羹	114



兔肉山珍汤	115
南瓜猪腱肉汤	115
火腿白菜汤	115
参果瘦肉汤	116
榨菜肉片酸菜汤	116
合掌瓜排骨汤	116
竹荪肝膏汤	117
酸辣牛肉汤	118
蔬菜牛肉汤	119
宽筋藤猪尾汤	119
山楂麦芽猪腱汤	120
肉末小土豆汤	120
滋补狗肉汤	121
红豆肉汤	122
腊肉南瓜汤	123
川贝瘦肉鹌鹑汤	123
南瓜牛肉汤	123

干贝瘦肉汤	124
莲藕炖牛腩	124
干贝腱肉汤	124
榨菜牛肉汤	125
全羊汤	126
猪肚莲藕汤	127
山药排骨汤	127
干豆角炖排骨	128
芝麻茴香煲牛腩	128
冬笋口蘑猪腰汤	129
排骨黄芽汤	130
烧汁鸽蛋牛肉汤	131
排骨海带汤	131
桔梗牛肚汤	131
木瓜排骨汤	132
凉瓜黄豆煲排骨	132
木瓜猪手汤	132
牛肉土豆汤	133
清汤肉丸	134
雪菜牛肉汤	135
排骨萝卜汤	135
排骨酥汤	136
红枣莲藕猪蹄汤	136
猪蹄瓜菇汤	137
蕨菜肠头汤	138



萝卜海带煲牛肉.....139

肉丝黄豆汤.....139

木瓜花生排骨汤.....140

木瓜瘦肉汤.....139

猪腰菜花汤.....140

木瓜龙骨煲.....140

黄豆猪蹄汤.....141

蒜香牛肉汤.....142

牛膝炖蹄筋.....143

砂锅三鲜.....143

梅干菜番茄猪肉汤.....144

彩玉煲排骨.....144

口蘑汤泡肚.....145

雪耳肉片汤.....146

当归生姜炖羊肉.....147

枸杞猪心汤.....147

玉米猪蹄煲.....147

党参淮山猪肚汤.....148

莲藕骨头汤.....148

白果猪肺汤.....148

PART 3

禽蛋



禽蛋这样做最香滑.....150

禽蛋的选购与贮存.....150

禽蛋的切制.....151



牛肝菌鸡脚汤.....154

参归乌鸡汤.....155

三七母鸡汤.....155

上汤炖鸡.....156

南瓜乌鸡汤.....156

寿字鸭羹.....157

杏仁鸡蛋羹.....158

滋补鸡汤.....159

三味煲.....159

术苓鸡翅汤.....159

丹田清鸡汤.....160

人参天门冬煲鸡汤.....160

苦瓜烤鸭煲.....160

壮阳靓汤.....161

奶汤鸡脯.....162

节瓜茼蒿实鹌鹑汤.....163

人参枸杞炖鹌鹑.....163

人参枸杞煲乳鸽.....164

椰子鹌鹑汤.....164

豌豆鸡丝汤.....165

鸡丝银鱼汤.....166

杏仁桂圆乳鸽汤.....167

人参鹌鹑汤.....167

紫菜蛋花汤.....167

何首乌煲鸡汤.....168

火腿鸡蛋汤·····	168
何首乌黑米鸡蛋汤·····	168
海带鸭舌汤·····	169
菠菜鸡煲·····	170
双耳鹌蛋汤·····	171
党参乳鸽汤·····	171
党参炖乌鸡·····	172
芙蓉三丝汤·····	172
私房煲鸡·····	173
什锦蛋丁汤·····	174
红枣鸡蛋汤·····	175
党参花生凤爪煲·····	175
枸杞鸽蛋汤·····	175
冬瓜乌鸡汤·····	176



冬瓜芦笋鸽蛋汤·····	176
虫草花鹌鹑汤·····	176
鹌蛋桂耳汤·····	177
玛瑙鸡片汤·····	178
皮蛋蓝花汤·····	179
党参红枣炖鸡·····	179
党参黑豆煲乌鸡·····	180
番茄鹌鹑蛋汤·····	180
三丝汤·····	181



三丝鸡脯·····	182
酸菜皮蛋汤·····	183
冬瓜绿豆鹌鹑汤·····	183
粉丝鸡蛋汤·····	183
冬瓜薏米田鸡汤·····	184
鸽肉萝卜汤·····	184
参枣鸽汤·····	184
干贝无黄蛋汤·····	185
醋椒鸭架汤·····	186
番茄翅根汤·····	187
八宝老鸡煲精肉·····	187
冬瓜炖鸡丸·····	188
笋干老鸭煲·····	188
柴把鸭·····	189
人参乌鸡汤·····	190
乌骨鸡炖菜汤·····	191
参须雪梨乌鸡汤·····	191
鸡肉蘑菇毛豆汤·····	191
参麦黑枣乌鸡汤·····	192
陈皮老鸭蘑菇汤·····	192
口蘑炖鸭·····	192
花生凤爪汤·····	193
花生眉豆煲鸡爪·····	194
当归红花鸡汤·····	195
南瓜田鸡汤·····	195

清炖鸡参汤	196
山药莲子煲乌鸡	196
平菇凤翅汤	197
鸡皮香菇汤	198
栗子煲鸡汤	199
干贝冬瓜煲鸭汤	199



皮蛋高汤杂菌	199
核桃花生鸡脚汤	200
花生红豆煲鸡爪	200
淮山杞子老鸭汤	200
鸡蒙竹荪汤	201
鸡丝海蜇汤	202
鸡肉西蓝花汤	203
金针云耳鸡汤	203
冬瓜煲鸭汤	204
鲜百合鸡心汤	204
白果莲子乌鸡汤	205
绣球燕菜汤	206
枸杞鸡肝汤	207
阿胶鸡蛋汤	207
腐皮鸡蛋汤	207
鸽蛋甜奶汤	208
北芪桂圆童鸡汤	208
三鲜鸡蛋汤	208

PART 4 水产



水产这样做最鲜美	210
水产的选购与贮存	210
水产的清洗与切制	212
玻璃鲜鱿卷	216
百合甲鱼汤	217
三鲜鱿鱼汤	217
人参枸杞甲鱼汤	218
参芪泥鳅汤	218
菠菜黄鱼羹	219
烩乌鱼蛋	220
草果陈皮青鱼汤	221
何首乌鲤鱼汤	221
草鱼冬瓜汤	221
冬瓜生鱼汤	222
冬瓜鱼尾汤	222
冬瓜草鱼汤	222
银丝黄鱼羹	223
碧绿鱼球汤	224
豆芽鱼尾汤	225
赤豆炖鲤鱼	225
奶汤萝卜鳊鱼	226
五色鱼汤	226
龙井捶虾汤	227



西施玩月·····228

玉子豆腐鱼汤·····229

参竹鱼尾汤·····229

北芪泥鳅汤·····229

墨鱼猪肚汤·····230

参归鲳鱼汤·····230

木瓜生鱼汤·····230

莼菜杂鱼片·····231

三元汤·····232

柠檬鲳鱼汤·····233

奶汤蛋鲫鱼·····233

冬瓜鲤鱼汤·····234

鲜虾丝瓜鱼汤·····234



芙蓉海底松·····235

淮山百合鲫鱼汤·····236

家常带鱼煲·····237

木瓜鲈鱼汤·····237

大虾豆腐汤·····237

海参炖瘦肉·····238

泥鳅虾仁汤·····238

海带海藻瘦肉汤·····238

灌蟹鱼圆·····239

奶汤鱼皮·····240

鲜贝丸子汤·····241

河虾时蔬汤·····241



海鲜酸辣汤·····242

鲜带子蔬菜汤·····242

什锦浓汤·····243

鲫鱼豆芽汤·····244

蛤蜊丝瓜汤·····245

淮杞玉竹泥鳅汤·····245

蓝花蛭肉汤·····245

清汤鲍鱼·····246

酸菜海参汤·····246

粉葛赤小豆鲮鱼汤·····246

鸡皮虾丸汤·····247

蛤蜊蛋汤·····248

豆腐芥菜鱼头汤·····249

腐竹蛤蜊汤·····249

草菇海鲜汤·····250

牡蛎白菜年糕汤·····250

八爪鱼煲·····251

荷花鱼肚·····252

富贵海鲜汤·····253

胡萝卜生鱼汤·····253

墨鱼油菜汤·····253

胡萝卜腐竹鲫鱼汤·····254

冬菜煲银鳕鱼·····254

苦瓜猪骨生鱼汤·····254

三鱼汤·····255

清汤鱼肚·····256

鳝鱼辣味汤.....257

莼菜鱼片汤.....257

鲢鱼丝瓜汤.....258

老姜鲈鱼汤.....258

虾枣汤.....259

鲜菇虾丸汤.....260

红枣甲鱼汤.....261

苹果雪梨生鱼汤.....261

银鳕鱼木瓜汤.....261

草菇大鱼头汤.....262

蟹羹汤.....262

菜干生鱼汤.....262

三色鱼丸汤.....263

银耳鳊鱼汤.....264

PART 5

菌藻 豆制品



菌藻 豆制品这样做最软嫩266

菌藻豆制品的选购与贮存.....266

食材的清洗与切制.....268

粳米银耳羹.....272

豆腐紫菜汤.....273

三色豆腐羹.....273

发菜豆腐汤.....274

豆腐蛋黄汤.....274

菠菜银耳羹.....275



草菇木耳汤.....276

豆腐鲜汤.....277

木耳菜鱼汤.....277

豆腐笋丝蟹肉汤.....277

冰糖银耳莲子羹.....278

豆腐生菜肉丝汤.....278

时蔬松菌煲鸡肾.....278

口蘑锅巴汤.....279

银耳鹌蛋汤.....280

丝豆腐菠菜汤.....281

玉米豆腐汤.....281

山珍什菌汤.....282

白菜香菇蹄花汤.....282

滋补野山菌汤.....283

口蘑汤.....284

砂锅鹅掌炖口蘑.....285

竹荪莲藕汤.....285

皮蛋冻豆腐汤.....285

双椒豆腐煲.....286

白菜豆腐汤.....286

豆泡白菜汤.....286

青笋金针汤.....287

益寿香菇汤.....288

牛肉豆腐汤.....289

山药豆腐汤.....289

干贝豆腐汤.....290

文思豆腐.....290

木耳黄花汤.....291

白玉双菌汤.....292

木耳炖豆腐.....293

香菇时蔬炖豆腐.....293

双菇炖大肠.....293

什锦豆腐汤.....294

空心菜豆腐汤.....294

苦瓜豆腐汤.....294

香菇木耳豆腐.....295

珍珠银耳汤.....296

八宝豆腐汤.....297

豆芽海带豆腐汤.....297

黄豆芽豆腐汤.....298

荷兰豆煮豆干.....298

豆腐海参汤.....299

美味豆腐汤.....300

香菇烩丝瓜.....301



双色豆腐汤.....301

莲蓬豆腐汤.....301

石耳豆腐汤.....302

煎豆腐氽菠菜.....302

酸辣豆皮汤.....302

菊花豆腐汤.....303

三鲜豆腐羹.....304

虾仁豆腐汤.....30



三鲜豆花羹.....305

白蘑田园汤.....306

一品豆腐羹.....306

雪里蕻炖豆腐.....307

莲蓬汤.....308

乌豆圆肉大枣汤.....309

竹笋香菇汤.....309

乌豆腐竹汤.....309

无花果炖银耳.....310

五豆汤.....310

双冬豆皮汤.....310

口蘑竹荪汤.....311

干贝云丝豆腐汤.....312

丝瓜平菇瘦肉汤.....313

豆腐松茸汤.....313

鲜蘑菜松汤.....314

丝瓜蘑菇汤.....314

什锦豆腐煲.....315

香菇木耳豆腐汤.....316

一品菌王汤.....317

黄瓜木耳汤.....317

粉丝汤.....317

泰山豆腐花.....318

三鲜杂菌锅.....318

豆腐皮鸡蛋汤.....318

金箱豆腐汤.....319

我的第一本

洗净，加葱
洗净，入葱
洗净，入葱
洗净，入葱



图书在版编目(CIP)数据

我的第一本汤谱 / 饮食生活编委会编著. — 长春 :
吉林科学技术出版社, 2012. 12
ISBN 978-7-5384-6338-5

I. ①我… II. ①饮… III. ①汤菜—菜谱 IV.
①TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第275123号



主 编 饮食生活编委会
出 版 人 张瑛琳
选题策划 车 强
责任编辑 刘代婕 胡昕彤
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 350千字
印 张 20
印 数 1—10 000册
版 次 2013年1月第1版
印 次 2013年1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 978-7-5384-6338-5

定 价 29.90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



Foreword 前言



在儿时的记忆中，厨房是专属于母亲的领地，每当嘴馋时，母亲总会变着花样烹饪出可口的菜肴。在年幼的孩子眼里，母亲忙碌的身影仿佛是一场精彩的魔术表演，厨房中的各种器具便成了表演道具，在经过煎炒烹炸等一系列繁复而巧妙地变幻后，各种生鲜食材化身成美味可口的佳肴，不仅满足了孩子的口腹之欢，更让家的味道牢牢地印刻在孩子心头。

长大后，离家千里，开始独自生活。面对陌生的城市和繁重的工作压力，不禁开始怀念家的美好，以及那萦绕在舌尖上的味道。于是，在工作之余，我们停下脚步，走进厨房，尝试着烹饪那思念的味道，在锅碗瓢盆的碰触下，忘记工作的压力，让久久没有满足的味蕾再次绽放。

《我的第一本菜谱》《我的第一本汤谱》这两本书是专门为第一次下厨的新手精心设计的，从采买、清洗讲起，再到切制及烹饪小常识，面面俱到，清晰细致。全书分为蔬菜、畜肉、禽蛋、水产、菌藻豆制品五大类，涵盖了市面上常见的原料，品种齐全，每道菜肴不仅配有精美的成品图片，对于一些重点推荐的菜肴，在制作步骤中还配以相应的步骤图，从而使您一看就懂，一做就会，轻轻松松下厨房。

愿《我的第一本菜谱》《我的第一本汤谱》可以使您轻松掌握做菜的方法，烹饪出可口的饭菜，享受美食带来的快乐，让家的味道常伴我们的身边。

饮食生活编委会



目录 Contents

我的第一本汤谱

家常汤煲的基础常识..... 14

焯水	14
油温	15
过油	15
挂糊	16
上浆	17
汤汁	18

家常汤煲的辛香料处理..... 19

大蒜的处理	19
花椒的保存	20
葱姜蒜的保存	20
花椒水的制作	20
葱姜汁的制作	20
老姜的处理	21
大葱的处理	21

家常汤煲的汤汁..... 22

清汤	22
奶汤	23
鳝骨汤	23
口蘑汤	23
黄豆芽汤	24
素清汤	24
猪蹄汤	24
汤汁的七大秘诀	25
家常汤煲的七大技法..... 26	
煮	26
蒸	27
炖	28
焖	29
烩	30
汆	31
煨	32

PART 1

蔬菜



蔬菜这样做最脆嫩..... 34

蔬菜的选购与贮存..... 34

食材的清洗..... 35

蔬菜的切制..... 37

田园菜头汤..... 40

椒麻茄子汤..... 41

骨头白菜煲..... 41

三鲜疙瘩汤..... 42

荸荠冬瓜汤..... 42

冬瓜海鲜锅..... 43

翡翠松子羹..... 44

明虾白菜蘑菇汤..... 45

紫菜黄瓜汤..... 45

银杏蔬菜汤..... 45

冬瓜煲汤..... 46

地瓜荷兰豆汤..... 46

紫菜虾干汤..... 46

