

时尚 **新主妇**
上岗必备书

赠  送
“下厨第一步”
VCD

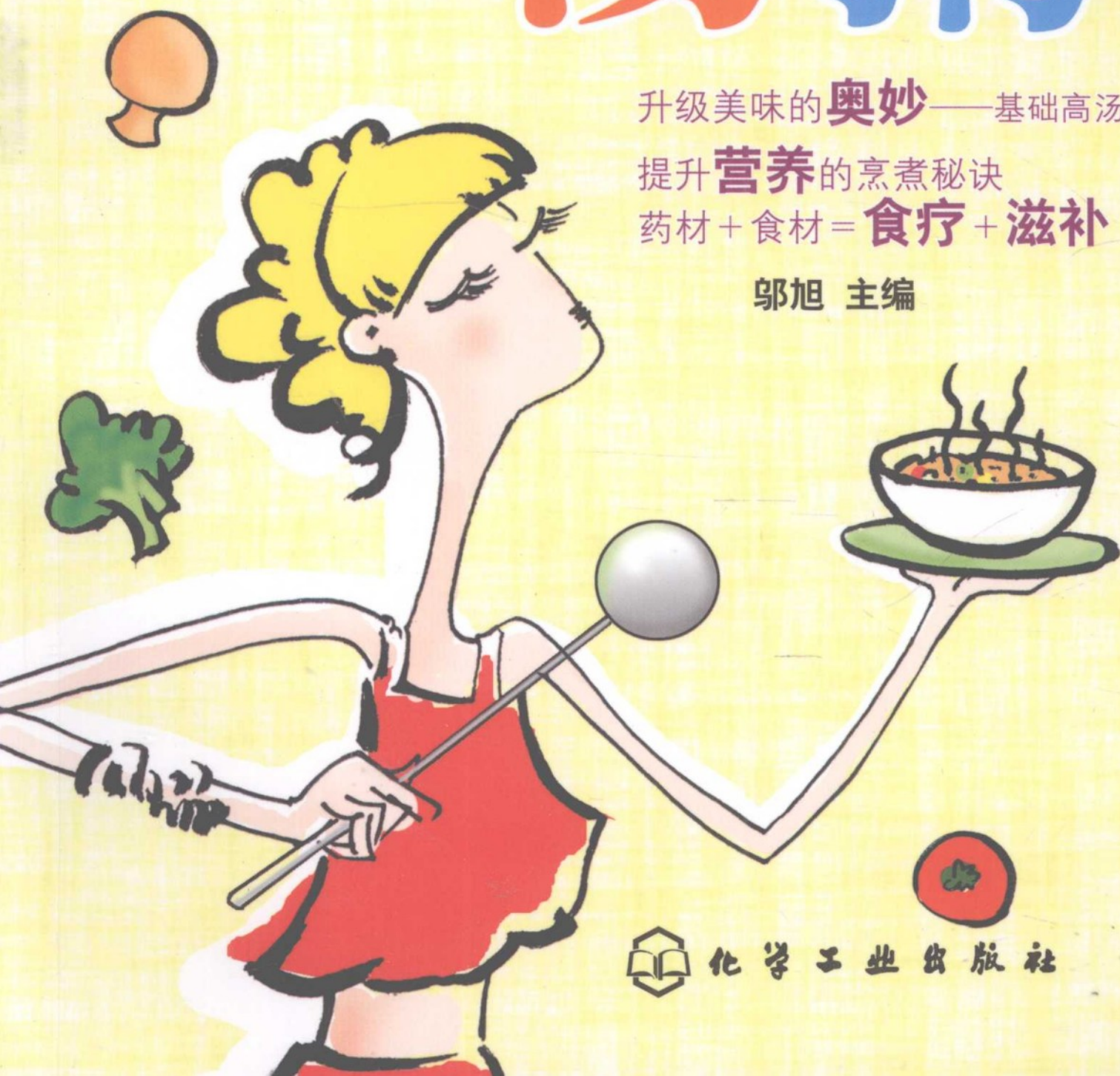
最容易上手 的 汤粥

升级美味的**奥妙**——基础高汤

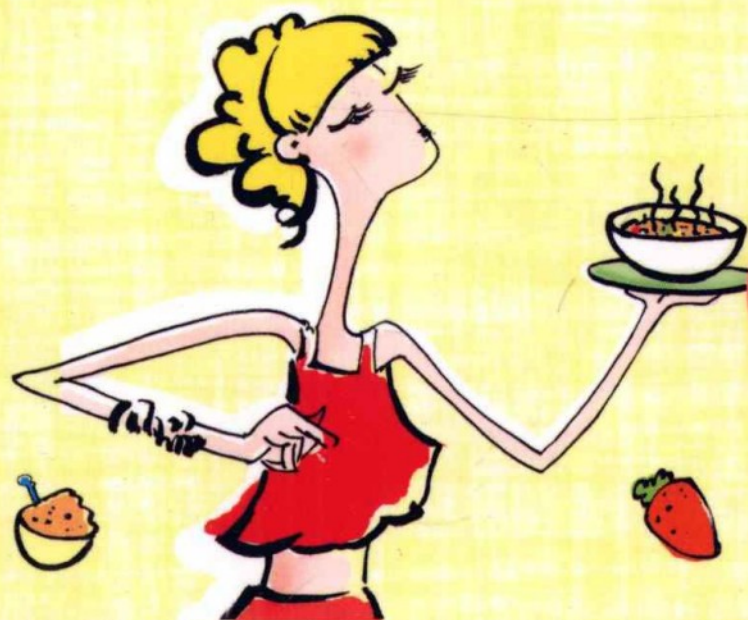
提升**营养**的烹煮秘诀

药材 + 食材 = **食疗** + **滋补**

邬旭 主编



化学工业出版社



超值奉送
厨房清洁小妙招
常用调味品的使用



- * 一学就会的16道汤粥
- * 一定要喝的18道汤粥
- * 必不可少的35道滋补汤粥

美容护肤5道

瘦身排毒5道

益智补脑5道

延缓衰老4道

补虚养身5道

滋阴润燥5道

健脾开胃6道

- * 滋养四季的16道汤粥

ISBN 978-7-122-04636-9



9 787122 046369 >

定价：19.00元

销售分类建议：生活/烹饪美食

时尚新主妇
上岗必备书



最容易上手的 汤粥

邬旭 主编



化学工业出版社

· 北京 ·



本书针对刚刚结婚的新主妇学习烹饪的需求而编写，精心选择了难度从低级到中级的85道汤粥，简单易学、品种精炼，使得读者可以很快找到烹饪的快乐感觉。特别设计的煲汤煮粥秘诀、食材功效等专题，可以很快掌握兼顾营养与美味要诀；每一道汤粥还搭配一款“百变创意汤粥”，能让你的汤粥作品更为丰富多变。

对于有心亲手煲煮营养美味汤粥给老公、父母增加营养的主妇们，这是一本非常好入门书。

图书在版编目 (CIP) 数据

最容易上手的汤粥 / 邬旭主编. —北京：化学工业出版社，2009.3

(时尚新主妇上岗必备书)

ISBN 978-7-122-04636-9

I. 最… II. 邬… III. ①汤菜—菜谱②汤—食谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第004727号

责任编辑：孟 嘉 蔡 红

装帧设计：晴朗设计工作室

责任校对：洪雅姝

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）

印 装：北京画中画印刷有限公司

889mm×1194mm 1/32 印张3½ 字数92千字

2009年5月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：19.00元

版权所有 违者必究



前言

当潮流女生摇身变作时尚新主妇，如果能够给老公端上一碗靓汤好粥，恐怕获得享受的不仅是“他”的胃，还有那颗感受“热情”的心。

“靓汤美粥”很难吗，翻开书页，对照而行，相信你也可以轻松做到。如果你是“菜鸟”，那么从易学指数“★”开始，“上手”一定很容易；待你小有心得，不妨尝试“★★”的挑战，享受调味的快乐。

“超市购物车”告诉你如何选购食材，做到“不买贵的，只买对的”；“烹饪Q&A”揭秘各种烹饪窍门，轻松简化操作，保证营养不流失；“滋补功效”针对不同食材给出有的放矢的健康建议。必须要提及的是“百变创意汤（粥）”栏目，专为丰富新主妇菜单的贴心设计，同一食材的不同口味，让汤粥变得多滋多味、有营养！

从“一学就会”、“一定要喝”、“必不可少”再到“滋养四季”，精挑细选的各地经典、易学汤粥，相信可以满足你“美味与营养”的双重需求。

现在就开始吧，让家人的味蕾拥抱这份出自你手的“暖意”！

编者

2009年1月



目 录

一学就会的 16 道汤粥

1

萝卜白菜汤★	2	红豆米枣粥★	11
鲜蘑丝瓜汤★	3	玉米燕麦粥★	12
黑木耳豆腐汤★	4	牛奶麦片粥★	13
番茄鸡蛋汤★	5	冬瓜豆腐粥★	14
白萝卜海米汤★	6	生菜香肠粥★	15
冬瓜排骨汤★★	7	芹菜肉末粥★★	16
鱼丸清汤★	8	白菜虾仁粥★	17
冰糖银耳汤★	9	专题：好学易做有门道， 盘点煲汤煮粥的技法	18
黄豆小米粥★	10		

一定要喝的 18 道汤粥

20

白果冬瓜汤★	21	赤豆白茯苓粥★	31
茭白草菇汤★	22	皮蛋糙米粥★★	32
双菇豆腐汤★	23	枸杞百合糯米粥★	33
竹荪海带汤★	24	花生枣米粥★	34
猪肝菠菜汤★	25	薏米猪肺粥★	35
首乌当归鸡汤★★	26	草菇鱼片粥★★	36
海带黄豆汤★	27	胡萝卜虾皮粥★	37
荸荠海蜇汤★	28	核桃木耳粥★	38
杏仁雪梨汤★	29	专题：煲汤熬粥有章法， 留住营养还升级	39
五色豆子粥★	30		



必不可少的 35 道滋补汤粥

41

美容护肤

豆腐牛奶汤★

人参鹌鹑蛋银耳汤★★

木瓜生鱼汤★★

木瓜西米粥★

银耳樱桃粥★

瘦身排毒

胡萝卜芹菜汤★

红薯芥菜汤★

苹果瘦肉汤★★

牛奶小米粥★

玉米须蜂蜜粥★

益智补脑

核桃莲藕汤★

金针菇蛋汤★

冬瓜蛤蜊汤★★

芡实山药粥★

口蘑香菇鸡肉粥★★

延缓衰老

海参猪肠木耳汤★★

老鸭猪肚汤★★

骨汤花生粥★★

猪骨粥★

补虚养身

西洋参鸡片汤★★

牛百叶萝卜汤★★

奶油大虾汤★★

核桃芝麻花生粥★

黄花鱼粥★★

滋阴润燥

三鲜苦瓜汤★

花生红豆粥★

羊肉白萝卜汤★★

冬瓜粳米粥★

芋头肉片粥★★

健脾开胃

绿豆酸梅汤★

豆腐番茄汤★

蘑菇一品汤★

红枣糯米粥★

薏米冬瓜瘦肉粥★

冬瓜鱼头粥★★

专题：熬汤煮粥美味的

不败秘诀

60

61

61

62

63

64

65

66

66

67

68

69

70

71

71

72

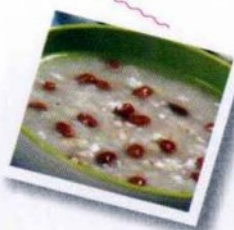
73

74

75

76

77



滋养四季的 16 道汤粥

79

春季

莲藕山药汤★

双红南瓜补血汤★

山药枸杞粥★

胡萝卜猪肝粥★

夏季

南瓜绿豆汤★

百合莲子汤★

薄荷粥★

番茄豆腐糯米粥★

80

81

82

83

84

85

86

87

88

89

秋季

藕片排骨汤★★

川贝雪梨猪肺汤★★

小米山药粥★

山楂银耳粥★

冬季

当归红枣牛肉汤★

栗子煲老鸭汤★★

羊骨红枣糯米粥★

花生红枣蛋糊粥★★

90

91

92

93

94

95

96

97

98

99



附录

100

1. 常用煲汤熬粥食材功效一览

101

2. 走近中药，汤粥不可缺少的搭档

105

一学就会的
16道汤粥



萝卜白菜汤

易学指数：★

主料：白菜心 250 克、白萝卜 100 克。

调料：红糖适量。



优质白菜心颜色淡绿、叶肉薄、质细嫩、口味淡。



做法：

1. 白萝卜洗净，削皮，切长方块。
2. 白菜心洗净。
3. 汤锅内加入适量清水，大火烧沸后下入白萝卜块，煮至萝卜快熟时放入白菜心。
4. 待白菜心熟时，下红糖调味即可。

烹饪
Q&A

这道菜需在白菜心熟透后，才可放入红糖，否则萝卜不易熟。

百变创意汤——萝卜苦瓜（生菜）汤

本汤的白菜可用生菜或是苦瓜代替，不同的是生菜、苦瓜洗净切丝后需在沸水锅中略氽一下，捞出沥干水分后照步骤 3 操作即可。

鲜蘑丝瓜汤

易学指数：★

主料：丝瓜 300 克、鲜蘑菇 100 克。

调料：盐、料酒、植物油、淀粉、高汤、味精各适量。



做法：

1. 将丝瓜削皮洗净，切成条；鲜蘑菇去根洗净，捞出沥干水分。
2. 锅内放入植物油，烧至三成热，放入丝瓜，炒至边缘稍软，盛出。
3. 锅中倒入高汤，放入丝瓜、鲜蘑菇、料酒、盐，用大火烧开后，改小火焖至鲜蘑菇熟软再转大火，用淀粉勾薄芡，加味精调味即可。



新鲜丝瓜用手捏瓜柄较硬、皮呈绿色，没有刮伤变黑的斑痕，而且整个瓜条“硬邦邦”的。不新鲜的丝瓜发软、表皮有黑色条纹。

烹饪 Q&A

炒丝瓜的火不宜过大，待丝瓜炒至边缘稍软，用调料炒匀入味即可出锅，否则丝瓜炒得过老影响口感。



百变创意汤——香菇丝瓜汤

蘑菇可以用香菇代替，做法是先将香菇水发，洗净，起油锅，用姜片略炒，用清水滚沸 5 分钟左右，再加入丝瓜稍煮至熟，调适量盐便可。

黑木耳豆腐汤

易学指数：★



主料：黑木耳 25 克、豆腐 200 克。

调料：盐、鸡汤各适量。



做法：

1. 将黑木耳用清水泡发后洗净，备用。
2. 豆腐洗净、切成片。
3. 汤锅中倒入适量鸡汤，加入豆腐、黑木耳煲 10 分钟，放入盐调味即可。



优质木耳朵大适度、耳瓣略展、表面乌黑有光泽，朵背略呈灰褐色，朵形整齐，朵片有弹性；闻起来无异味，有清香味。

烹饪

Q&A

百变创意汤——黑木耳胡萝卜豆腐汤

本汤品还可以加些胡萝卜，烹煮前需将胡萝卜丁或是片在沸水中略氽一下；再按照步骤 3 一同煲汤即可。

豆腐易被污染，没有立即吃掉很容易腐败变质，为了保鲜需将豆腐在冷却的盐水中浸泡片刻，再在冰箱里保存，这样可延长保存时间。

番茄鸡蛋汤

易学指数：★

主料：鸡蛋 1 个、番茄 100 克。

调料：植物油、高汤、盐、鸡精各适量。



做法：

1. 鸡蛋磕入碗中，加少许盐打成鸡蛋液；番茄用开水烫一下，然后去皮、子、蒂，切片备用。
2. 锅加油，放入番茄片大火炒 2 分钟，半熟后加适量清水，大火煮 3 分钟开后倒入鸡蛋液，煮沸后，加入盐、香油、鸡精即可。

超市
购物车



新鲜番茄有光泽、色彩鲜艳。

烹饪
Q&A

制作番茄鸡蛋汤也可将番茄煮熟以后，淋入打散的蛋液，最后加入香油调味。



百变创意汤——番茄白菜汤

本汤还可利用小白菜代替鸡蛋，做法同上。

白萝卜海米汤

易学指数：★



主料：白萝卜 200 克、水发黑木耳 50 克、海米 20 克。

调料：盐、味精、白糖各适量。



做法：

1. 白萝卜去皮、洗净，切薄片。
2. 黑木耳洗净、去蒂，撕成小朵。
3. 汤锅中倒入适量清水煮沸，下白萝卜片、黑木耳，煮至白萝卜软烂，放盐、味精、白糖调好口味，放入海米即可。

超市
购物车

优质白萝卜个体大小均匀、无病变、无损伤。相同大小重一些的好。

烹饪
Q&A

白萝卜可以生食，但要注意吃后半小时内不能进食其他食物，以防其有效成分被稀释。

百变创意汤——白萝卜海带汤

本汤中的黑木耳可以用海带代替，海带含有丰富的碘元素，具有补碘和软化通畅血管的功效。与白萝卜、海米同食是理想的保健搭档。

冬瓜排骨汤

易学指数：★★

主料：冬瓜 250 克，排骨 300 克。

调料：盐、鸡精各适量。



做法：

1. 排骨、冬瓜均洗净；排骨用刀顺骨切开，剁成段，入沸水锅中煮一下，捞出用温水泡净；冬瓜切块。
2. 锅置火上，倒入适量清水，烧开后，放入排骨用大火煮开；撇去浮沫（需 2~3 次），再调小火慢煮 1~1.5 个小时。
3. 将冬瓜放入汤骨中，煮半个小时后，放适量盐、鸡精调味即可。

超市
购物车

煲炖用的排骨选小排、肋排最佳。新鲜排骨肉质鲜嫩鲜红、肋骨圆细、脂肪洁白；闻起来也没有异味。



烹饪
Q&A

排骨头口感欠佳，不宜烹饪，但用盐腌渍入味后，可用于煲汤熬粥。

百变创意汤——冬瓜排骨海带汤

本汤可在现有材料中加入海带，将干海带浸泡后，放笼屉蒸半小时左右，取出用清水再浸泡 2 个小时，彻底泡发后，洗净沥干水分，切方块。待排骨慢火煮 1~1.5 个小时后，将海带与冬瓜一同放入汤骨中，煮半个小时后，即可调味食用。

鱼丸清汤

易学指数：★



主料：鱼丸 200 克。

调料：高汤、葱、胡椒粉、味精、盐、酱油各适量。



做法：

1. 葱洗净切花。
2. 锅内将高汤煮沸，放入鱼丸煮至浮起，熄火，加葱花、胡椒粉、味精、盐、酱油调味即可。



新鲜的鱼丸坚韧雪白、不易变质。

烹饪 Q&A

烹制本汤需掌握好鱼丸、盐、水三者的比例，盐和水过多，鱼丸易变硬沉底浮不起来；盐和水过少，鱼蓉无黏性，汤易浑浊。

百变创意汤——鱼丸白菜（番茄）汤

制作时可加些小白菜、油菜、番茄等新鲜蔬菜，丰富的纤维素可解油腻、维持胃肠正常蠕动，还可预防便秘。

冰糖银耳汤

易学指数：★

主料：银耳 100 克。

调料：红枣、枸杞子、冰糖各适量。



做法：

1. 将银耳泡发，去蒂洗净。枸杞子洗干净，红枣去核洗净。
2. 锅内加水，倒入银耳、枸杞子、红枣、冰糖，盖上锅盖，大火 10 分钟即可。



质量好的银耳，耳花大而松散，耳肉肥厚，呈白色或略带微黄，蒂头无黑斑或杂质，朵形较圆整；无异味。

烹饪 Q&A

银耳入锅后，一定要不停地搅拌，以免银耳胶质粘锅；莲子易熟稍后放入；汤锅清水要一次放足，煮的过程中不可加水。

百变创意汤——莲子银耳汤

本汤熬制时可加点莲子，这样可增加汤品滋阴润肺、补脾安神的功效，对心烦失眠、干咳痰少者尤为适宜。