



《天天饮食》家常系列
中央电视台节目用书

TIANTIAN YINSHI
MEIWEI TANGBAO

天天饮食 美味汤煲

《天天饮食》丛书编委会 编
菜肴总监制 张奔腾



72.122

3

吉林科学技术出版社



中央电视台节目用书

美味汤煲

《天天饮食》丛书编委会 编



吉林科学技术出版社



美味汤煲

策划：成与华

责任编辑：车强

图片摄影：杨跃祥

(英国巴内比图片社签约摄影师)

E-mail: yang168623@yahoo.com.cn

版式设计：张亮 孔庆欣

吉林科学技术出版社出版、发行

沈阳新华印刷厂印刷

889 × 1194 24开本 4印张

2004年1月第1版 2004年1月第1次印刷

定价：16.80元

ISBN 7-5384-2881-X/Z · 316

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题，可寄印厂退换。

社址 长春市人民大街4646号 邮编 130021

发行部电话 0431-5677817 5635177

编辑部电话 0431-5629318

电子信息 JLKJCBS@public.cc.jl.cn

传真 0431-5635185 5677817

网址 www.jkcbs.com 实名 吉林科技出版社



本书鸣谢沈阳高登大酒店鼎力协助

(86 024-22818888)



本书瓷器主要由唐山陶瓷股份有限公司骨质瓷

分公司提供(86 0315-3286894)

《天天饮食》栏目丛书编委会名单

编委会主任：冯存礼 金 岩
编委会副主任：程仁沛 侯 昊
编 委：冯存礼 金 岩 程仁沛 侯 昊
曹广全 冯志伟 张奔腾 孙佩玲
韩 军 李 强 解凡琪 刘 萍
赵春玲 高 寒
编辑部主任：解凡琪 刘 萍

《天天饮食》节目播出时间：

CCTV-1	周一至周五	16:50
CCTV-2	周一至周五	15:25
CCTV-4	周一至周五	16:45



蔬菜类

- 猴头蘑芙蓉汤····· 7
- 火腿冬瓜汤····· 9
- 醋椒五丝汤····· 11
- 口蘑竹荪汤····· 13
- 雪菜蚕豆汤····· 14
- 鲜奶芹菜汤····· 15
- 土豆汤····· 16
- 冬菇茭白汤····· 17
- 西湖莼菜汤····· 18
- 草菇茼蒿汤····· 19
- 甜椒南瓜汤····· 20
- 巧手长寿汤····· 21
- 素烧银针汤····· 22
- 干贝白菜煲汤····· 23
- 家居浓汤····· 24
- 培根蔬菜汤····· 25
- 番茄木须汤····· 26
- 三丝豆苗汤····· 27

榨菜笋丝汤····· 28

开水白菜····· 29

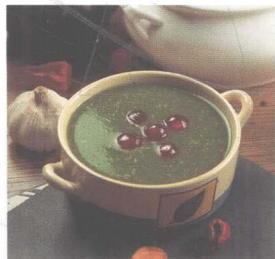
豆制品类

- 酸辣干丝汤····· 31
- 口袋豆腐汤····· 32
- 酸辣豆花汤····· 33
- 黄豆芽磨菇汤····· 34
- 鲫鱼炖豆腐····· 35

畜肉类

- 牛尾清汤····· 37
- 萝卜连锅汤····· 39
- 花仁蹄筋汤····· 41
- 清汤绣球····· 43
- 咖喱牛肉汤····· 44
- 竹荪羊排汤····· 45
- 三片汤····· 46
- 板栗排骨汤····· 47
- 莲藕黄豆排骨汤····· 48
- 竹荪肝膏汤····· 49





酸辣银丝汤..... 50

翡翠丸子汤..... 51

禽蛋类

菠萝鸡片汤..... 53

花生鸡脚汤..... 55

鸡火白菜汤..... 57

鸡丝蜇头汤..... 59

煎泡蛋汤..... 60

醋椒鸭架汤..... 61

番茄鸡蛋汤..... 62

菊花雏鸽汤..... 63

鸭舌汤..... 64

椰子鸡球汤..... 65

银耳鸽蛋汤..... 66

云片竹荪汤..... 67

苡米鸡汤..... 68

豆苗鸡肝汤..... 69

海鲜类

菊花鱼丸汤..... 71



莼菜虾羹汤..... 73

酸辣鱿鱼汤..... 75

瓜环鲜虾汤..... 77

虾干紫菜汤..... 78

冬瓜鲤鱼汤..... 79

虾球银耳汤..... 80

鱼头浓汤..... 81

雪花鱼羹..... 82

萝卜丝鲫鱼汤..... 83

醋椒头尾汤..... 84

清汤香菇甲鱼..... 85

其它类

蜜橘银耳汤..... 87

蚕豆羹..... 89

甘笋酸梅汤..... 90

口蘑锅巴汤..... 91

百合莲花汤..... 92

水果冷汤..... 93

豆浆莴笋汤..... 94

益寿银耳汤..... 95

LOUISIANA EXPOSITION
1904
LIEGE BELGIUM
1905
ANGLO AMERICAN EXPOSITION
LONDON 1914
STAR OF EXCELLENCE
BRUSSELS 1954
GOLD MEDAL WITH
PALM LEAVES
AMSTERDAM 1961
HKDNP



猴头蘑芙蓉汤

主料：水发猴头蘑 200 克

辅料：豌豆苗 50 克

调料：鸡蛋清、水淀粉、料酒、味精、精盐、清汤

做法：

1. 将猴头蘑顺毛片成片，用开水氽透捞入碗中，加入料酒、味精、清汤少许上笼蒸烂取出，沥去水分，用净布搥干。
2. 将蛋清、水淀粉搅成糊，把猴头蘑片放入裹匀。
3. 坐锅点火加适量清水，烧至将开时，将猴头蘑片逐片滑入氽一下，水开捞出。
4. 将蛋清调匀后加少许清汤，搅匀上笼蒸透。
5. 坐锅点火加清汤，待汤开后加入味精、精盐调味，汤沸后倒入汤碗中，把蒸好的“芙蓉”用勺挖入汤碗内，再放上猴头蘑片，撒上豌豆苗即成。

天天提示



- 汤清味美，脆嫩可口。
- 猴头蘑片不要久氽；蒸“芙蓉”时要中间放入一次空气，以免出现蜂窝状。



火腿冬瓜汤

主料：冬瓜 200 克

辅料：火腿肉 50 克

调料：植物油、精盐、葱花、味精、胡椒粉、清汤

做法：

1. 火腿肉先用温水洗两遍，整块上蒸笼蒸熟，再切成薄片；冬瓜削去皮，去尽瓤，切成 4 厘米长、3 厘米宽、0.5 厘米厚的长方形片。
2. 坐锅点火倒油，油烧至五成热时，放入冬瓜，加精盐炒 2 分钟，再放入火腿片和清汤，烧开后煮 10 分钟左右，至冬瓜软烂时放入味精、葱花、胡椒粉，盛入大汤碗中即成。

天天提示



- 味道鲜香。
- 选用绿色嫩冬瓜，味道更鲜。



醋椒五丝汤

主料：白萝卜 150 克

辅料：水发海带 50 克、水发黑木耳 50 克、水发玉兰片 50 克、瘦猪肉 50 克

调料：料酒、姜、酱油、麻油、胡椒粉、米醋、精盐、味精、淀粉

做法：

1. 各料均切成丝，肉丝加精盐、料酒、水、淀粉拌匀。
2. 坐锅点火倒油，待油烧至五成热时，爆香姜丝，倒入肉丝炒熟，再加入其他各丝煸炒，然后加适量水，煮沸后调味，并用水淀粉勾透明的薄芡。

天天提示



■ 此菜常吃有抗癌、促进血液循环、预防心血管疾病、治疗肝病以及降血脂、缓解冠状动脉样硬化的功效。



口蘑竹荪汤

主料：水发竹荪 100 克、水发口蘑 100 克

辅料：绿叶菜 50 克

调料：鸡汤、精盐、麻油

做法：

1. 竹荪、口蘑洗净，放入清水中浸透。竹荪再放入开水锅中氽一下，除去异味，然后捞出，切成 3 厘米左右的长段；绿叶菜也放入开水锅中氽熟；口蘑切成薄片。
2. 坐锅点火加入鸡汤、精盐，用大火烧开后，放入氽熟的绿叶菜、竹荪、口蘑片，再烧开后，装入汤碗，浇上麻油即可。

天天提示



■ 色泽分明，清香鲜醇。

■ 竹荪可提前泡一下，但氽水不可太久，以免损失营养。

雪菜蚕豆汤

主料：雪里蕻 200 克、鲜蚕豆 100 克

调料：鸡汤、料酒、鸡精、葱、姜、食用油、麻油

做法：

1. 将雪里蕻(腌好的)洗净，顶刀切成末；鲜蚕豆洗净去皮，加工成蚕豆瓣；葱、姜洗净，切丝备用。
2. 坐锅点火放入清水，水开后倒入蚕豆瓣煮熟，捞出放入盘中。
3. 锅中倒油烧热，油温三至四成热时，放入葱姜丝、雪里蕻末煸炒，加入料酒、鸡汤、鸡精，待锅开后改用微火煮 5 分钟，再倒入蚕豆瓣，淋入麻油，盛入汤碗中即可。



做法:

1. 芹菜洗净,用开水略烫捞出。
2. 坐锅点火加入鸡汤,将芹菜放入,加精盐、味精烧5分钟,待鸡汤快开时,加入鲜牛奶,烧开后加水淀粉勾芡并淋入麻油,即可倒入碗中食用。

天天提示

- 色泽洁白,味道鲜美。
- 牛奶含有多种营养成分,基本上能够满足人体(尤其婴幼儿)的各种营养需求。



鲜奶芹菜汤

主料: 芹菜 150 克

辅料: 鲜牛奶 100 克

调料: 精盐、味精、鸡汤、淀粉、麻油

土豆汤

主料：土豆 150 克

辅料：洋葱 50 克、水发海带 100 克

调料：精盐、味精、海米、植物油、高汤

做法：

1. 土豆去皮洗净，切成细丝；水发海带也切成同样的细丝；洋葱切末。
2. 坐锅点火放入植物油烧热，加洋葱略炒出香味，然后加高汤烧开，放入土豆丝、海带丝、海米、精盐、味精后再烧开即成。

