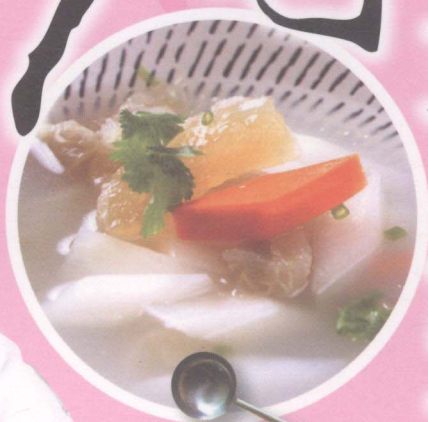


中国饭店业金牌总厨 中国烹饪大师夏金龙 倾情奉献

时尚美食馆

夏金龙◎著

# 大厨拿手好汤



09最新  
家庭菜谱  
升级版



化学工业出版社

时尚美食馆

# 大厨 拿手好汤

夏金龙◎著



化学工业出版社

· 北 京 ·

本书由中国烹饪大师、中国饭店业金牌总厨、中国十大最有发展潜力青年厨师夏金龙主持编写,将中华名菜与家常烹饪相结合,为读者精心奉献最新派最美味的100道家常汤品,以精美的图片、细致的说明文字图文并茂地呈现给读者,充分体现了“吃出文化,吃出营养,吃出健康”的美食宗旨。在您的美食生活中,只要此书在手,您就可以自购自烹,自食自乐,相信此书会成为您的快乐家庭烹饪宝典。

#### 图书在版编目(CIP)数据

大厨拿手好汤 / 夏金龙著; 杨跃祥摄. —北京: 化学工业出版社, 2009.1

(时尚美食馆)

ISBN 978-7-122-04225-5

I. 大… II. ①夏…②杨… III. 汤菜-菜谱 IV. TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第188551号

---

责任编辑: 李娜  
责任校对: 陈静

装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

---

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

720mm×1000mm 1/16 印张6 字数166千字 2009年1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: 26.00元

版权所有 违者必究

# 序

作者为吉林省劳动和社会保障厅厅长

中国烹饪，是中国文化宝库中一颗灿烂的明珠，我国自古就有川、鲁、粤、苏、湘、浙、闽、徽等八大菜系之说，本书是夏金龙大师根据多年从厨实践经验编写的2009年的最新版、最权威的饮食图书著作，书中内容贯穿南北，结合了八大菜系各家的精华。书中全部菜式以“图文并茂”的形式展现给大家，充分体现了“吃出文化，吃出营养，吃出健康”的美食宗旨；体现了“以味为核心，以养为目的，以健康为标准”的原则。

热爱生活的人，事业一定会成功。烹调中的人生哲学自古有之：“治大国，若烹小鲜”的伊尹之道；彭祖的智慧厨艺；厨师福星詹王的“饿”之哲理；“民以食为天”的古训，都佐证了人们追求美食的真谛。“食无定位，适口者珍”，时代在发展，人们的口味也发生了巨大的变化。酸、甜、苦、辣、咸、鲜、香这些口味有时也难以满足食客的需求，现在的人们追求的是返璞归真，希望能够吃上地道家常口味的菜肴。对于家庭主妇而言，要想做出美味佳肴，没有专业的厨师指点和美食图书的学习是很难学会的，仅仅知其然，而不知其所以然。

为了能够满足广大读者的需求，夏金龙大师也做了许多改革性尝试，把宾馆、酒店的菜式按照家庭的烹饪方法进行了简化，书中涉及的语言通俗易懂，易于掌握，操作简单，使您在日常生活中，只要有此书在手，经过学习和操作，您就可以自购自烹，自食自乐，相信此套家庭版的系列书籍会成为您快乐的烹饪宝典。

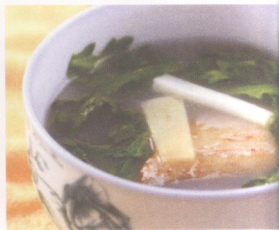
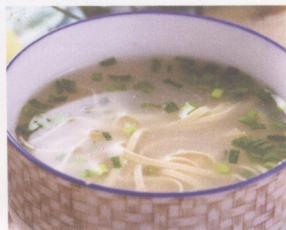
夏金龙

2009年1月1日



# 目录

## CONTENTS



### PART1

### 蔬菜汤

|          |    |
|----------|----|
| 姜蛋芥菜汤    | 2  |
| 虾米冬瓜紫菜汤  | 3  |
| 小白菜豆腐汤   | 3  |
| 川皇酸辣汤    | 4  |
| 罗宋汤      | 6  |
| 冬荫功汤     | 7  |
| 腐竹瓜片汤    | 8  |
| 川椒豆苗鱼骨汤  | 8  |
| 菠菜蛋花汤    | 9  |
| 双豆百合汤    | 9  |
| 芦笋冬瓜羹    | 10 |
| 蟹籽白菜汤    | 11 |
| 番茄蛋花汤    | 11 |
| 鲜虾萝卜丝汤   | 12 |
| 紫菜豆腐汤    | 12 |
| 素烩汤      | 13 |
| 什锦汤      | 14 |
| 白菜豆腐汤    | 16 |
| 鲜冬菇豆腐木瓜汤 | 16 |
| 酥肉炖老黄瓜番茄 | 17 |
| 西湖莼菜汤    | 18 |
| 韭菜豆丝汤    | 19 |
| 土豆萝卜丝汤   | 19 |

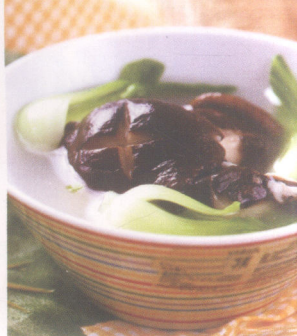
|         |    |
|---------|----|
| 芦笋鸽蛋汤   | 20 |
| 白瓜咸蛋汤   | 21 |
| 卷心菜豆腐丝  | 22 |
| 芹菜豆腐蛎蝗汤 | 22 |
| 韩式大酱汤   | 23 |
| 土豆菠菜汤   | 24 |
| 排骨芥菜红薯汤 | 24 |
| 魔芋鲜虾青瓜汤 | 25 |
| 双鲜面筋汤   | 25 |
| 双蛋西洋菜汤  | 26 |





## PART2 肉汤

|          |    |
|----------|----|
| 猪肝菠菜汤    | 28 |
| 北菇炖老鸡    | 29 |
| 人参炖竹丝鸡   | 29 |
| 龙骨煲秋瓜    | 30 |
| 金菇鸡丝汤    | 30 |
| 丝瓜猪肝瘦肉汤  | 31 |
| 冬瓜海带瘦肉汤  | 31 |
| 清炖老母鸡    | 32 |
| 莼菜鸡丝汤    | 33 |
| 枣味鸡汤     | 34 |
| 排骨玉米煲胡萝卜 | 34 |
| 冬瓜排骨汤    | 35 |
| 牛尾煲萝卜    | 35 |
| 白胡椒芥菜猪肚汤 | 36 |
| 虾球鸡片汤    | 38 |
| 冬菇白菜肉丝汤  | 39 |
| 豆腐生菜肉丝汤  | 39 |
| 豆腐黄瓜排骨汤  | 40 |
| 凉瓜牛肉汤    | 40 |
| 童子鸡西瓜汤   | 41 |
| 清汤萝卜炖牛腩  | 42 |
| 咸蛋芥菜肉片汤  | 43 |
| 肉片油菜汤    | 43 |
| 花生煲猪手    | 44 |
| 角瓜鸡片汤    | 44 |
| 菜胆清炖鸡    | 45 |
| 瓜王肥牛汤    | 46 |
| 山药煲鸡     | 47 |
| 牛筋炖萝卜    | 47 |
| 芥菜百灵菇煲猪腰 | 48 |



## PART3 菌汤

|         |    |
|---------|----|
| 竹笙干贝汤   | 50 |
| 菜胆北菇汤   | 50 |
| 金菇木耳瘦肉汤 | 51 |
| 双冬肉丝汤   | 51 |
| 养生菌王汤   | 52 |
| 猴头菇炖竹丝鸡 | 53 |
| 兰花蚬肉汤   | 54 |
| 珍菌佛跳墙   | 54 |
| 浓汤什菌煮虾丸 | 55 |
| 浓汤猴头菇   | 56 |
| 鲜虾蘑菇汤   | 56 |





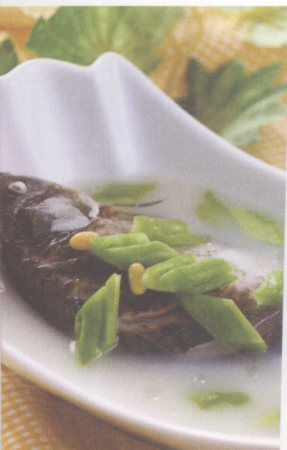
## PART4 海鲜汤

|                |    |
|----------------|----|
| 香菜皮蛋鱼片汤 .....  | 58 |
| 凉瓜黄豆煲鲫鱼 .....  | 59 |
| 萝卜丝蛎蝗汤 .....   | 59 |
| 豆腐笋丝蟹肉汤 .....  | 60 |
| 瑶柱海带蛎蝗汤 .....  | 61 |
| 鲫鱼豆腐汤 .....    | 62 |
| 鱼丸菠菜汤 .....    | 62 |
| 蛎蝗小白菜粉丝汤 ..... | 63 |
| 牡蛎年糕汤 .....    | 63 |
| 带鱼茼蒿汤 .....    | 64 |
| 清炖甲鱼 .....     | 65 |
| 鱼头豆腐汤 .....    | 66 |
| 干贝油菜汤 .....    | 67 |
| 虾仁苹果汤 .....    | 67 |
| 水果煲生鱼 .....    | 68 |
| 虾干粉丝葫芦汤 .....  | 70 |
| 八爪鱼土豆汤 .....   | 70 |
| 娃娃菜鲜鱼汤 .....   | 71 |
| 香菇鱼翅羹 .....    | 72 |



## PART5 滋补汤

|               |    |
|---------------|----|
| 玉竹牛肉汤 .....   | 74 |
| 瑶柱冬瓜汤 .....   | 74 |
| 鲜虾瑶柱娃娃菜 ..... | 75 |
| 人参滋补松茸鸡 ..... | 76 |
| 淮杞炖双鸡 .....   | 77 |
| 白果猪肚汤 .....   | 77 |
| 鲜淮山煲猪肚 .....  | 78 |
| 银耳炖牛蛙 .....   | 79 |
| 银杏腐竹炖猪肚 ..... | 80 |
| 煲双腰汤 .....    | 81 |
| 猪腰牛骨髓汤 .....  | 81 |
| 银杏木瓜煲猪肉 ..... | 82 |
| 淮山玉竹炖白鳝 ..... | 83 |
| 红枣马蹄炖兔肉 ..... | 84 |
| 虫草炖老鸭 .....   | 84 |
| 大枣海带排骨汤 ..... | 85 |
| 节瓜蚝豉猪腱汤 ..... | 85 |
| 淮山板栗乌鸡汤 ..... | 86 |
| 海马煲乳鸽 .....   | 87 |
| 虫草鹿鞭汤 .....   | 87 |
| 羊腩煲莲藕 .....   | 88 |
| 鱼肚鲜虾苦瓜汤 ..... | 88 |
| 田七杜仲猪腰汤 ..... | 89 |
| 党参煲鸡肾 .....   | 89 |
| 天麻煲乳鸽 .....   | 90 |
| 海马鹿肉汤 .....   | 90 |



# PART1

## 蔬菜汤





## 姜蛋芥菜汤

### 主料

大芥菜200克

### 配料

鸡蛋2只，姜50克

### 调料

精盐1小匙，味精1/2小匙，鸡粉1/3克，老汤1碗，花生油50克，胡椒粉少许

### 做法

- 1 芥菜洗净，改刀成片状，姜去皮切成姜末。
- 2 鸡蛋加入姜末打散。
- 3 炒锅入花生油烧热，下入打散的鸡蛋，煎成蛋饼，后铲成大块，倒出备用。
- 4 炒锅倒入老汤烧沸，下入芥菜，加入调料调味，倒入煎好的鸡蛋煮2分钟即可。

### 特点

咸鲜清淡。



## 虾米冬瓜紫菜汤

### 主料

冬瓜100克

### 配料

紫菜半包，虾米10克，香葱花少许

### 调料

精盐1小匙，味精1/2小匙，鸡粉1小匙，葱油、胡椒粉各少许

### 做法

- 1 冬瓜去皮、籽、切菱形片；虾米、紫菜分别用温水泡好备用。
- 2 汤锅倒入清水烧沸，放入冬瓜片、虾米和紫菜煮5分钟，加入调料调味，出锅撒香葱花，淋上葱油即可。

### 特点

咸鲜微辣，清淡适口。

## 小白菜豆腐汤

### 主料

豆腐1块

### 配料

小白菜500克，姜片2片，草菇10克

### 调料

精盐1小匙，鸡粉1/2小匙，味精1/2小匙，胡椒粉少许，老汤1杯，色拉油30克

### 做法

- 1 豆腐切成丁，小白菜清洗干净切段，草菇从中间片一刀备用。
- 2 炒锅放入色拉油烧热，爆香姜片和草菇，添入老汤烧沸，下入豆腐及小白菜，滚约2分钟，下入调料调味即可。

### 特点

咸鲜清淡。



## 川皇酸辣汤



### 主料

鱿鱼50克，海参50克，猪里脊50克

### 配料

番茄30克，粉丝30克，豆腐30克，  
蒜，树椒丝各10克

### 调料

精盐1小匙，味精1/2小匙，香油1小匙，白醋1小匙，胡椒粉1小匙，水淀粉1小匙，清汤1杯

### 做法

**1** 鱿鱼去皮、内脏，清洗干净，切成5厘米长的丝；海参和猪里脊分别切5厘米长的丝；粉丝泡软切寸段；豆腐切丝；番茄去籽切丝备用。

**2** 所有原料入沸水锅中焯水，冲凉待用。

**3** 炒锅下入香油烧热，放入树椒丝、蒜片爆锅烹入白醋，倒入清汤烧沸，调入所有调料调味，淋水淀粉打芡，放入所有焯过水的原料烧沸即可。

### 特点

酸辣爽口。

### 注：

树椒丝鲜品俗称泰椒，干品称树椒丝，在一般的调味品市场均有售。





## 罗宋汤

### 主料

牛腩300克

### 配料

土豆100，大头菜50克，  
番茄50克，尖椒10克

### 调料

精盐1小匙，味精1/2小匙，  
鸡粉1/3小匙，胡椒粉少许

### 做法

**1** 牛腩切成2厘米见方的块，入沸水锅中焯水冲凉待用；土豆切成厚一点的片；大头菜切菱形片洗净；番茄洗净切滚刀块备用。

**2** 汤锅中加入水，放入牛腩大火烧沸，小火煲1小时至熟烂，再放入土豆片、大头菜、番茄和调料煲5分钟至熟。

### 特点

咸鲜略酸。



## 冬荫功汤

### 主料

大海虾4只，肥牛卷50克

### 配料

金针菇50克，娃娃菜50克，魔芋节50克

### 调料

精盐1/2小匙，冬荫功酱2小匙，清汤1杯，鸡粉1/3小匙，色拉油30克

### 做法

- 1 大海虾去虾皮、虾线，背片一刀待用；金针菇切段；娃娃菜切段备用。
- 2 将肥牛卷和大海虾分别放入沸水锅中焯水待用。
- 3 炒锅放入色拉油烧热，炒香冬荫功酱，添入清汤烧沸，下入所有原料滚5分钟，调入调料调味即可。

### 特点

此汤是泰国名汤，世界十大名汤之一，在泰语中，“冬荫”是“酸辣”，“功”是虾，即酸辣虾汤。咸香酸辣。



## 腐竹瓜片汤

### 主料

腐竹100克，黄瓜100克

### 配料

生姜2片，香葱花少许

### 调料

精盐1小匙，味精1/2小匙，色拉油20克，清汤1杯

### 做法

**1** 腐竹用温水泡开切段；黄瓜洗净切片备用。

**2** 热锅入色拉油，下葱姜爆香，加入清汤烧沸，下入原料，调入调料即可。

### 特点

咸鲜清淡。

## 川椒豆苗鱼骨汤

### 主料

净鱼骨300克

### 配料

豆苗50克，川米椒20克

### 调料

精盐1小匙，味精1/2小匙，胡椒粉1/2小匙，鸡汤1杯，色拉油30克，葱油少许

### 做法

**1** 净鱼骨斩1厘米长的段，入沸水锅中焯水备用。

**2** 锅入色拉油，用川米椒炆锅，加入鸡汤、鱼骨煮2分钟，放入调料待汤煮沸后，加入豆苗，淋葱油即成。

### 特点

咸鲜微辣。





## 菠菜蛋花汤

### 主料

菠菜100克

### 配料

鸡蛋2只

### 调料

精盐1小匙，鸡粉1小匙，胡椒粉少许

### 做法

- 1 菠菜洗净切段。
- 2 汤锅加入水烧沸，调入调料，下入菠菜，淋鸡蛋液即可。

### 特点

咸鲜可口。

## 双豆百合汤

### 主料

猪蹄肉300克

### 配料

绿豆30克，赤小豆30克，百合30克

### 调料

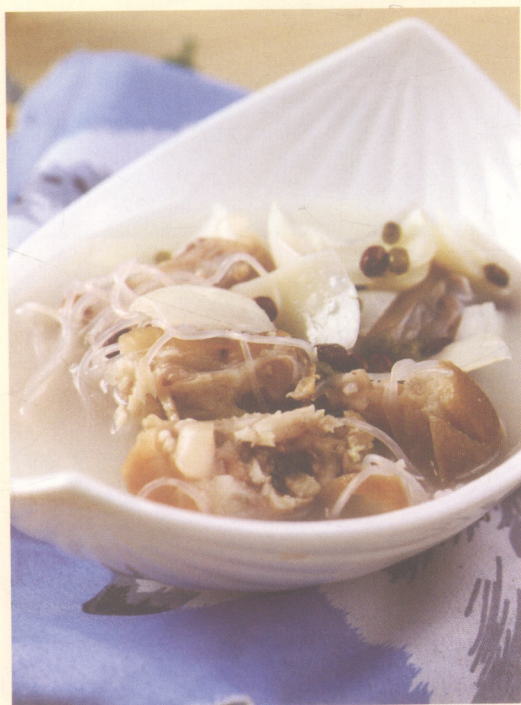
精盐1小匙，鸡粉1/2小匙，胡椒粉少许

### 做法

- 1 绿豆、赤小豆分别洗净，用清水浸泡软；猪蹄肉洗净切块。
- 2 把猪蹄肉、绿豆、赤小豆放入煲里，加适量清水，大火煮沸，小火煲1小时豆软烂，下入百合煮片刻，加入调料调味即可。

### 特点

咸鲜味美，豆香味浓。





## 芦笋冬瓜羹

### 主料

冬瓜200克，芦笋100克

### 调料

精盐1小匙，鸡粉1小匙，胡椒粉1小匙，清汤1杯

### 做法

- 1 冬瓜去皮籽，用小勺挖成球形备用。
- 2 芦笋切段洗净，放到果汁机中打成汁备用。
- 3 汤锅中倒入清汤烧沸，放入芦笋汁，下入冬瓜球、精盐、鸡粉、胡椒粉，煮至冬瓜球透明时即可。

### 特点

蔬菜味浓，口味咸鲜。