



超详细的制作步骤 最精美的菜式图片

北斗  
DIPPER

# 汤羹粥 分步详解

公共营养师 色尘◎主编

168例

中华御厨 陈绪荣 联合推荐  
公共健康管理专家 魏雅宁

山东省地图出版社



北斗  
DIPPER

超详细的制作步骤 最精美的菜式图片

# 汤羹粥 分步详解



168例

公共营养师 色尘◎主编

山东省地图出版社

# FORWORDS

## 前言

水是生命之源：生命最基本的活动——新陈代谢，要通过水的运动来实现；水乃百药之王：输入养分，排出毒素；水也是人体自我调节的最好药物。在补水的同时，请慢慢享受，细细品尝各式汤羹粥带给你的无限滋润，美容、瘦身、健脑、减压、强体、益寿……

自黄帝“烹谷为粥”几千年来，粥早已成为“世间第一补人之物”。陆游在其《食粥诗》里则有“只将食粥致神仙”的赞叹。本书作者将自己多年来制作汤羹粥的经验和窍门总结提炼、结集付梓，可谓来自实践，普益众生。

本书图文结合，分步讲解，简明实用，一学就会，是居家下厨不可缺少的必备用书。



## 图书在版编目(CIP)数据

汤羹粥分步详解168例 / 色尘主编. —济南：  
山东省地图出版社，2009.3  
(色尘美味餐桌丛书)  
ISBN 978-7-80754-259-9

I. 汤… II. 色… III. ①汤菜-菜谱 ②粥-食谱  
IV. TS972.122 TS972.137

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第039468号

责任编辑：王怀宝



## 汤羹粥分步详解168例

出版发行：山东省地图出版社  
社址邮编：济南市二环东路6090号，250014  
咨询电话：010-83556712 010-83532733  
发行电话：0531-88930993 010-83556709  
传 真：0531-88586949  
印 刷：北京瑞禾彩色印刷有限公司  
开 本：710×1000mm 1/16  
印 张：9  
版 次：2009年6月第1版  
2009年6月第1次印刷  
定 价：19.90元

(如对本书有建议与意见，敬请致电本社；  
如本书有印装问题，本社负责调换)

# 如何使用 本书

当您第一次翻阅此书时，一定想尽快了解如何使用本书。首先感谢您选择了本书，下面让我们仔细地为您介绍一下本书的使用方法。本书目录与正文页面有如下一些标记：

上篇 · 经典汤

——牛肉汤味足，汤汁还浓

- |          |    |          |    |
|----------|----|----------|----|
| ● 猪脚粉皮汤  | 12 | ● 九香牛肉汤  | 19 |
| ● 海带猪骨汤  | 13 | ● 麻辣牛肉汤  | 20 |
| ● 葱油牛肉汤  | 13 | ● 沙锅蹄子汤  | 21 |
| ● 香菇扒豆腐  | 14 | ● 酸辣豆腐汤  | 21 |
| ● 山药煲豆腐汤 | 14 | ● 羊肉胡辣汤  | 22 |
| ● 火腿萝卜汤  | 15 | ● 四川羊杂汤  | 23 |
| ● 西红柿蛋汤  | 15 | ● 羊肉煮蛋汤  | 24 |
| ● 酸辣汤    | 16 | ● 鸡蛋汤    | 25 |
| ● 酸辣牛肉汤  | 16 | ● 肉片汤    | 26 |
| ● 牛肉清汤   | 18 | ● 泡凤腿蹄膀汤 | 28 |



——鸡鸭副皮汤、鸭油汤中

- |                                                                                   |          |    |           |   |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------|----|-----------|---|
|  | ● 参茸鸡汤   | 27 | ● 国货猪汤    | 3 |
|  | ● 雪菜豆腐   | 28 | ● 山珍香菇猪骨汤 | 3 |
|  | ● 东江三蛇炆鸡 | 29 | ● 冬菇扒菜胆   | 3 |
|  | ● 鸡蓉豆腐汤  | 29 | ● 菜胆扒菜胆   | 3 |
|  | ● 沙锅豆腐卷  | 30 | ● 香茜冬笋炒笋片 | 3 |
|  | ● 鸡心扒菜胆  | 31 | ● 大粒时蔬羹   | 4 |
|  | ● 蟹肉豆腐羹  | 32 | ● 金蒜炒时蔬   | 4 |
|  | ● 姜竹笋羹   | 33 | ● 沙锅什锦煲   | 4 |
|  | ● 菜胆豆腐汤  | 34 | ● 松茸扒时蔬   | 4 |
|  | ● 松茸扒时蔬  | 34 |           |   |



篇名

## 菜肴的原材料分类

菜名

## 制作方法

## Step by step

| 菜肴检索 | 页码 |
|------|----|
| 一、冷菜 | 1  |
| 二、热菜 | 2  |
| 三、汤羹 | 3  |
| 四、点心 | 4  |
| 五、甜品 | 5  |
| 六、饮料 | 6  |
| 七、其他 | 7  |

精美的图  
片展示

——蔬菜粥味平，养心又补

**蔬**菜的营养比较丰富，除富含丰富的维生素外，还含有无机盐和各种矿物质、氨基酸、果糖与植物性蛋白质、膳食纤维和纤维素。蔬

很多营养成分是牛奶提供不了的。比如维生素E和类胡萝卜素,不仅滋养着“细皮嫩肉”的肌肤,还能够将嫩的肌肤,变得又白又嫩、嫩滑。同时,它们又能够防止紫外线对皮肤的伤害,防止皮肤过早衰老。至于熬煮什么样的蔬菜粥,你不必太挑剔,完全可以按照现有的条件自行其是。要知道,只要持之以恒,总会有所收获。



◎ 主料 INGREDIENT  
山珍50g、大虾100g、

- ◎ 配料 INGREDIENTS  
白萝卜半个，芹菜末适量。
- ◎ 调料 SEASONING  
盐、胡椒粉各适量。

- 

- 



1. 将山药、百合洗净，冲去浮尘，切成小块。  
2. 将大米淘洗干净，加适量水用大火煮开，加入切好的山药块和百合，小火煮。  
3. 待开锅后，转小火，熬煮到山药、百合和大米变得软烂为止。  
4. 加盐搅拌均匀，食用前撒上冰糖粉，开羹食用即可。

- ### ● 厨房烦恼
1. 鹿角具有强体力、调节气血、帮助细胞再生的功效。
  2. 山药能增强免疫力是滋补圣品。对于女性丰胸、肌肤保养有良好的效果。萝卜则有排水利尿、预防贫血、避免脂肪堆积等益处。两者搭配食用，对于女性美容养颜、瘦身清肠均有奇效。
  3. 煎药时温度时，黏液容易粘到手上，使人感到痒痒。如果将洗净的山药煮成菜或煮4~5分钟，泡后再煮食，就不会那么黏了。因此这些菜不要煮得太久。

章名

## 菜肴的特色及制作本道菜肴需要注意的问题——

## 菜肴调料

◎ 主料 INGREDIENT

- ◎ 調料 SEASONING  
什錦糖15克。

- ② 分步详解 STEPS EXPLAINED
1. 将糯米淘洗干净，用凉清水洗净。
  2. 将响枣子放进温水里。

4. 将锅煮冒大上，将肉放入，用旺火煮透，然后改小火煮软时，加入冰糖调



粥为养人、老少皆宜、  
粥为美食、饕餮盛宴。

- 陈抟说：“我欲活百岁，只将食肉当神仙。”

1. 把大米淘洗干净，晾干1小时，然后取糯米250克。

2. 把锅置旺火上, 将鲜荷叶和玉米粒放入锅内, 加清水适量, 用旺火煮沸。再用小火煮15分钟, 去渣留汁, 食用。

- 厨房链接

- 此汤可降血压、减脂肪、减肥脂。适用于高血压、高血脂、肥胖症、夏天感受暑热、胸脘烦闷、小便短赤、舌质红绛等症。每日2次，作为早、晚餐食用。

- ### 调料

### 菜肴主料

## 菜肴配料

# TOOL



## 厨房常用工具简介



● 必备炊具（手勺、手铲、漏勺）●



● 厨房去污必备品（洗洁剂、去污粉、消毒液）●



● 刀 ●



● 铁锅 ●



● 汤锅 ●



● 砧板 ●



● 电饭煲 ●



● 微波炉 ●

# TOOL



## 厨房常备调料



● 油 ●



● 盐、糖、鸡精、淀粉 ●



● 酱油 ●



● 醋 ●



● 料酒 ●



● 酱料 ●



● 调味粉 ●



● 沙拉酱 ●



● 番茄酱 ●



● 香料 ●

# EXPLAIN

## 汤羹粥烹制的贴心叮咛

汤羹粥可以给人带来一种美食的享受，吃后回味无穷。这当然是就烹制上佳的汤羹粥而言的，倘若是那种制作欠佳的汤羹粥，食用起来定难有如此好的口感。因此，制作可口美味的汤羹粥，才能真正地体会到其魅力之所在。

只是，汤羹粥的制作是有一定讲究的，不费点心思，不花点工夫，也是很难遂愿的。当然，这也决不是说汤羹粥的制作就多么高深莫测，实际上，只要在以下几个方面多加注意，就完全可以轻松地烹制出上佳的汤羹粥来。

### 主料要得当

选料的好坏会直接影响到成品的质量。用于制作汤羹粥的原料，一般为动物性原料，如猪瘦肉、猪肘子、猪骨、火腿、鸡、鸭、禽骨、鱼类等，但必须鲜味足、异味小、血污少。这类食品含有大量的蛋白质、氨基酸、琥珀酸、核苷酸等，家禽肉食中能溶解于水的含氮浸出物，包括肌凝蛋白质、肌酐、肌酸、尿素和氨基酸等非蛋白质含氮物质，它们是汤羹粥鲜味的主要来源。

### 配料要合理

配料的方法大致有两种：一种是作用相同或接近的食物相配，使其产生协同作用，借以提高进补效果，如大枣、桂圆肉、赤豆、花生相配，煮熟后食用，治疗贫血及血小板减少的作用比食用单味食物时要强；另一种是用一种食物制约另一种食物性能的相配方法，如羊肉虽有补阳散寒的作用，但多吃容易出现鼻血、口苦等上火症状，所以容易上火的人在吃羊肉时可与萝卜同煮，这样既取了羊肉的温补作用，又用萝卜消除了羊肉的副作用。又如，吃河蟹时放点生姜，就可以减轻河蟹的寒凉性质，使脾胃虚寒的人不易出现腹痛、腹泻等症状。

### 调料要适口

调味能使无味的原料获得鲜美的滋味，为汤羹粥增添色彩。调味的种类很多，根据自己的爱好可有咸味、酸味、甜味、辣味、香味等不同。调味的的方法一般有三种：一是基本调味，即是原料下锅加热前放入调味料，而使原料有一种基本味，还有消除腥膻味的作用；二是正式调味，即在加热过程中，再投入一些调味品，达到自己喜欢的口味；三是辅助性调味，即加热后因前两种调味仍未达到口味要求而进行的再次调味。投放调味品的时间要适当，如不能先在汤内放盐。因为盐有渗透作用，最易渗透到原料内部中去，使原料内部水分排出、蛋白质凝固，从而影响水溶性蛋白质外溢。另外，葱、姜、蒜、酒不能多放，否则会影响汤汁本身原有的鲜味。

# CONTENTS 目录

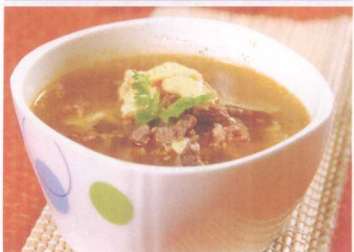
## 上篇 • 经典汤

### 1

### 汤盆畜肉溢浓香

——畜肉汤味足，润心还滋补

- 猪肉粉丝汤 ..... 12
- 海参炖瘦肉 ..... 13
- 慈姑肉汤 ..... 13
- 香菇肘花汤 ..... 14
- 山药猪骨老鸽汤 ..... 14
- 口蘑腰片汤 ..... 15
- 竹荪肝膏汤 ..... 15
- 肚丝汤 ..... 16
- 沙锅下水汤 ..... 16
- 牛肉清汤 ..... 18
- 九香虫牛汤 ..... 19
- 酸辣牛肉汤 ..... 20
- 沙锅腱子汤 ..... 21
- 双鞭壮阳汤 ..... 21
- 羊肉胡辣汤 ..... 22
- 附片羊肉汤 ..... 23
- 羊肉番茄汤 ..... 24
- 乌发汤 ..... 25
- 狗肉汤 ..... 25
- 兔肉健脾汤 ..... 26



### 2

### 禽肉味美汤更靓

——鸡鸭鹅及鸽，鹌鹑汤中“客”

- 参桂鸡汤 ..... 27
- 雪花鸡汤 ..... 28
- 东江八宝炖全鸡 ..... 29
- 鸡茸豆花汤 ..... 29
- 沙锅鸡皮卷 ..... 30
- 鸡胗心肝汤 ..... 31
- 酸辣鸡血汤 ..... 32
- 老鸭竹笋汤 ..... 33
- 芙蓉鸭清汤 ..... 34
- 崧菜油煲鸭 ..... 34
- 馄饨鸭汤 ..... 36
- 山楂麦芽鸭肾汤 ..... 37
- 冬菜鸭肝汤 ..... 38
- 浓香鸭架汤 ..... 39
- 香菇冬笋鹅掌汤 ..... 40
- 大鹅炖酸菜 ..... 41
- 鱼翅炖双鸽 ..... 42
- 沙锅炖仔鸽 ..... 42
- 松蘑炖鹌鹑 ..... 43

# 3

## 变化多样鱼鲜汤

——水产釜底煮，海鲜锅面浮

- 酸菜鱼汤 ..... 44
- 鲫鱼山植鸡蛋汤 ..... 45
- 草鱼豆腐汤 ..... 46
- 枸杞鳝鱼汤 ..... 47
- 奶油鳊鱼汤 ..... 48
- 鲫鱼汆丸汤 ..... 49
- 鳊鱼附蛋汤 ..... 50
- 山药鱿鱼汤 ..... 50
- 白饭鱼滚韭菜汤 ..... 52
- 黄耳鱼片汤 ..... 52
- 木瓜炖带鱼 ..... 53
- 大理沙锅鱼 ..... 54
- 鱼头炖豆腐 ..... 55
- 三鲜鱼圆汤 ..... 56
- 冬笋香菇鱼丸汤 ..... 57
- 海鲜疙瘩汤 ..... 57
- 茶香虾仁汤 ..... 58
- 野茭腌菜虾汤 ..... 59
- 夏枯草海蜇汤 ..... 59



# 4

## 一边是豆一边是蛋

——豆腐加禽蛋，靓汤随心变

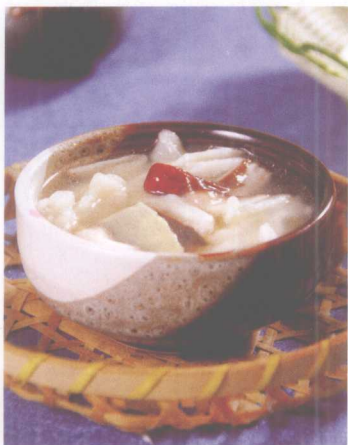
- 苋菜豆腐汤 ..... 60
- 珍珠翡翠白玉汤 ..... 61
- 平菇豆腐汤 ..... 61
- 沙锅豆腐 ..... 62
- 香椿木耳豆腐汤 ..... 62
- 皮蛋冻豆腐汤 ..... 63
- 薏米杏仁鸡蛋汤 ..... 64
- 番茄蛋花汤 ..... 64
- 什锦蛋花汤 ..... 65
- 莼菜蛋花汤 ..... 66
- 豆豉鸭蛋汤 ..... 66
- 兰花鹑蛋汤 ..... 67
- 百合鹌鹑蛋汤 ..... 68

# 5

## 健康蔬果汤

——蔬果营养足，保健百分百

- 菠菜泥子汤 ..... 69
- 鲜蔬汤 ..... 70
- 绿豆芹菜汤 ..... 70
- 瓢发菜汤 ..... 71
- 蘑菇三鲜汤 ..... 72
- 芦笋浓汤 ..... 73
- 雪菜笋丝汤 ..... 74
- 紫菜海带冬瓜汤 ..... 75
- 苦瓜汤 ..... 75
- 奶香玉米土豆汤 ..... 76
- 杏桂银耳冬菇汤 ..... 77
- 茉莉银耳汤 ..... 78
- 桂圆菠萝汤 ..... 79



## 1

## 肉羹香满院

——畜禽肉酥软，羹浓味更美

- 香菇肉丁羹 ..... 81
- 芹菜牛肉羹 ..... 85
- 荠菜肉丝豆腐羹 ..... 82
- 青豆牛肉羹 ..... 86
- 萝卜排骨羹 ..... 83
- 羊肉栗杞羹 ..... 86
- 黄芪猪肝羹 ..... 84
- 羊杂羹 ..... 87

- 鸡肉藕枣羹 ..... 87
- 咖喱鸡丝羹 ..... 88
- 凤尾鸡柳羹 ..... 88
- 鲜蘑莲子鸭羹 ..... 89
- 香莲鸭羹 ..... 89

## 2

## 新鲜水产海鲜羹

——羹咸鲜味美，肉百吃不厌

- 西湖银鱼羹 ..... 90
- 虾仁鱼片羹 ..... 95
- 黄鱼豆腐羹 ..... 91
- 虾米丝瓜雪耳羹 ..... 95
- 归参鳝鱼羹 ..... 92
- 冬瓜蟹肉羹 ..... 96
- 桃花鳊鱼蛋羹 ..... 92
- 豆腐海鲜羹 ..... 97
- 梅花鸡肉鱿鱼羹 ..... 93
- 花式海鲜羹 ..... 98
- 杞花鱼肚羹 ..... 94



## 3

## 群蔬荟萃

——多彩蔬菜羹，营养数上乘

- 黄瓜羹 ..... 99
- 芙蓉藕羹 ..... 102
- 冬笋豌豆羹 ..... 101
- 芋羹 ..... 102
- 绿叶豆腐羹 ..... 101
- 龙眼莲子羹 ..... 103

- 银耳八鲜羹 ..... 103
- 金银花荔枝羹 ..... 104
- 山楂栗子羹 ..... 105
- 杏仁梨子羹 ..... 105



# 1

## 畜禽粥中“走”

——肉味较浓厚，粥味扑鼻香

- 咸菜肉丝粥 ..... 107
- 枸杞猪肾粥 ..... 109
- 猪肝绿豆粥 ..... 109
- 猪蹄粥 ..... 110
- 黄豆芽牛肉粥 ..... 110
- 牛蹄筋粥 ..... 111
- 杜仲羊骨粥 ..... 111
- 羊肝胡萝卜粥 ..... 112

- 黄狗鞭粥 ..... 112
- 松子鸡粥 ..... 113
- 蘑菇鸡粥 ..... 114
- 鸡肝粥 ..... 114
- 冬瓜鸭粥 ..... 115
- 金银鸭粥 ..... 116

# 2

## 水产鱼鲜化作粥

——粥浓养料丰，味道最香醇

- 鲤鱼萝卜粥 ..... 117
- 鲫鱼蚕豆粥 ..... 118
- 墨鱼香菇粥 ..... 118
- 鲢鱼粥 ..... 119
- 黄鱼火腿粥 ..... 120
- 红枣带鱼粥 ..... 121

- 美味鱼茸粥 ..... 122
- 香菇鲜虾粥 ..... 123
- 海鲜豆腐粥 ..... 124
- 生滚花蟹粥 ..... 125
- 蛤蜊粥 ..... 125

# 3

## 粥中自有颜如玉

——蔬菜粥味平，养心又养颜

- 山药萝卜粥 ..... 126
- 番茄山药粥 ..... 127
- 杏仁菜粥 ..... 128
- 韭菜粥 ..... 128
- 菠菜芹菜粥 ..... 129
- 白菜蛋花粥 ..... 130
- 绿豆翠衣粥 ..... 130
- 大枣桂圆粥 ..... 131
- 银花莲子粥 ..... 131
- 枸杞核桃粥 ..... 132
- 四果粥 ..... 133
- 川贝雪梨粥 ..... 133



# 4

## 五谷杂粮不了情

——粮食粥养人，与之共此生

- 白苡大米粥 ..... 134
- 三米桂圆粥 ..... 135
- 糯米藕粥 ..... 135
- 紫河车糯米粥 ..... 136
- 枸杞粳米粥 ..... 137
- 荷叶玉米须粥 ..... 137

- 红豆西米粥 ..... 138
- 薏仁绿豆粥 ..... 138
- 薄荷绿豆粥 ..... 139
- 赤小豆内金粥 ..... 140
- 腊八粥 ..... 141
- 消暑八宝粥 ..... 142
- 台式白薯粥 ..... 142

# 上篇

## PART ONE

### 经典汤

古人云：“三分食，七分饮。”这七分饮，指的就是汤。毋庸置疑，汤在烹调中起着举足轻重的作用，“唱戏的腔，厨师的汤”正说明了这一点。法国著名厨师路易斯古伊曾说过这样一句话：“汤是餐桌上的第一佳肴。”这可能是出自于他本人的偏爱，但汤确有这么一种魔力，无论一顿饭多么丰盛，汤作为最精彩的一道菜，总会得到人们最多的溢美之词，也总会十分突出地停留在人们的记忆深处。而且，汤也是人们所吃的各种食物中最富营养、最易消化的品种之一。汤不仅味道鲜美可口，而且营养成分多半已溶于水，极易吸收。这真是很讨人们喜欢的一大特质。每当看到餐桌上那热气腾腾的鲜汤，你是不是心动呢？是不是也想让那浓浓的香味和暖暖的热气弥漫在自家餐厅了呢？如果你给出的答案全是“Y es”，恭喜你，你已经向煲汤高手迈出了坚实的第一步。



# 1 汤盆畜肉溢浓香

—— 畜肉汤味足，润心还滋补



现在，人们生活水平提高了，各种肉菜也摆上了寻常百姓的餐桌。天天吃肉，天天喝汤，已经不难做到了。但是如何煲一锅高品质的肉汤，却不是每一个居家人士都能够做得到的。殊不知，多少人将鲜嫩的畜肉在锅里炖得韵味全无，真可惜啊！如果你不想如此，就要懂得煲肉汤的技巧，这样你才能让热气腾腾的肉汤扑鼻而来，以致滋润全家人的心田。



## 猪肉粉丝汤

### 主料 INGREDIENT

猪肉丝100克。



### 配料 INGREDIENTS

油豆腐150克，粉丝100克，杏仁、葱花各50克。

### 调料 SEASONING

食油、食盐、香油各适量。

### 分步详解 STEPS EXPLAIN

1. 将粉丝用温水浸泡后捞出，沥干水分。
2. 把猪肉丝放入滚水中氽烫后，捞出，洗净。
3. 把杏仁洗净后泡水。
4. 把油豆腐洗净，对半切开。
5. 将杏仁、猪肉丝、油豆腐加入适量滚水煮开后，加入粉丝煮约5分钟，撒上葱花，最后加盐调味，淋上少许香油即可。

### 厨房链接

1. 此汤清肺热、降胃火，有生津润燥、清热解毒、清痰的效果。
2. 油豆腐是以黄豆为主料加工而成的。优质的油豆腐色泽金黄，外皮光滑，内如丝网，细软绵实，富有弹性，一捏成团，放开还原。

操作难度 ★★☆☆☆ 火候 中火

## 海参炖瘦肉

### 主料 INGREDIENT

猪瘦肉200克。

### 配料 INGREDIENTS

油干海参60克, 瑶柱20克, 葱白2根, 生姜2片。

### 调料 SEASONING

料酒2毫升, 盐适量。

### 分步详解 STEPS EXPLAIN

1. 将干海参放进锅内, 加清水, 用中火煮约20分钟后取出, 放入煲内, 加入冷水(水位超过海参)浸泡10个小时, 用旺火烧滚, 然后转小火煲30分钟, 熄火; 切莫开盖, 等到煲内的水冷却后, 取出海参洗净待用。
2. 将原煲的水倒掉, 再放清水烧开, 放入海参, 再

煲20分钟, 熄火; 切莫开盖, 等到煲内的水冷却后, 取出海参, 放入袋内急冻, 以备随时食用。

3. 食用时, 取出海参浸于清水中, 解冻后切成片。把生姜1片和葱白、料酒一同放进锅内, 加适量的开水煮滚, 再放入海参煮5分钟, 取出, 沥干水分。
4. 将猪瘦肉用开水煮5分钟, 捞出, 洗净, 切成块。
5. 将瑶柱用清水浸泡, 使之变软。
6. 把猪瘦肉、海参、瑶柱、生姜片、料酒放入炖盅内, 加入800毫升滚水烧开, 转小火炖3小时左右, 加盐调好味即可。

### 厨房链接

1. 此汤具有滋阴、降血压的功效。
2. 在制作此汤之前, 要先将海参煮两遍, 这样可以除去海参的腥味, 也使海参质地香滑。
3. 煲海参时煲内不能有油, 有油海参会溶化。

操作难度 ★★☆☆☆ 火候 小火



## 慈姑肉汤

### 主料 INGREDIENT

慈姑250克, 瘦猪肉100克。

### 配料 INGREDIENTS

水发金针菜20克, 葱10克, 干红小辣椒3个。

### 调料 SEASONING

花生油25毫升, 精盐3克, 黄酒5毫升。

### 分步详解 STEPS EXPLAIN

1. 把慈姑刮洗干净, 切成薄片。
2. 把猪肉洗净, 切成薄片待用。
3. 把葱洗净, 切成细末。
4. 把金针菜洗净, 撕开切段待用。

5. 将炒锅上炉, 用旺火烧热, 倒入花生油, 烧至八成热, 投入干红小辣椒爆出香味, 放入肉片煸炒。待肉片炒至发白, 加黄酒, 然后加入慈姑和金针菜炒匀。
6. 在锅中加清水600毫升, 烧沸后改用小火焖至慈姑香酥, 加精盐, 盛入汤盆, 撒上葱花即成。

### 厨房链接

1. 慈姑入口先微苦后香甜, 汤汁香浓清口, 是夏日汤菜佳品。
2. 慈姑煸炒过后用小火焖煮容易烧酥, 而且汤汁香浓。

操作难度 ★★☆☆☆ 火候 先旺火, 后小火

## 香菇肘花汤

### 主料 INGREDIENT

肘子300克。

### 配料 INGREDIENTS

香菇100克，葱花、姜片各适量。

### 调料 SEASONING

盐、味精各适量。

### 分步详解 STEPS EXPLAIN

1. 把香菇洗净，对半切开，备用。
2. 把肘子洗净，切成大块，备用。
3. 在锅内放水煮开，加入肘子氽烫去除血水，捞出洗净，备用。
4. 将锅洗净加水、肘子、姜片，煮开后改小火煮烂，加入香菇同煮至熟。
5. 放入盐、味精、葱花调味即可。



### 厨房链接

1. 做肘花汤务必将肘毛除净，否则，不但会影响汤的鲜美，还会影响大家的食欲。
2. 猪肘含有维生素A、维生素C及胶质，对身体虚弱、体内虚火上升等有食疗作用。

操作难度 ★★☆☆☆ 火候 先旺火，后小火

## 山药猪骨老鸽汤

### 主料 INGREDIENT

猪骨600克，老鸽2只。

### 配料 INGREDIENTS

淮山药50克，薏苡仁、芡实、桂圆肉各25克，枸杞子15克。

### 调料 SEASONING

植物油、精盐、味精各适量。

### 分步详解 STEPS EXPLAIN

1. 将老鸽宰杀干净，去头、爪、内脏，每只斩成4块，用开水烫煮一下捞起待用。
2. 将猪骨洗净，用开水烫煮一下后将其敲裂，把其余用料用温水稍浸后淘洗干净。
3. 将3000毫升清水倒进洗净的煲内，将煲置于炉上。先把煲内水烧开，再将以上用料倒进煲内煲之。先用旺火煲30分钟，再用中火煲60分钟，后用小火煲90分钟。
4. 煲好后，把药渣捞出，用植物油、精盐、味精调味。



### 厨房链接

此汤具有补中益气、补血养肾、强精明目之功效，还可佐餐食用。

操作难度 ★★☆☆☆ 火候 先旺火，再中火，后小火

## 口蘑腰片汤

### 主料 INGREDIENT

猪腰子250克。

### 配料 INGREDIENTS

净冬笋50克，口蘑15克，葱10克。

### 调料 SEASONING

料酒25毫升，鸡汤1000毫升，普汤500毫升，盐15克，味精1.5克，胡椒粉1克，鸡精15克。

### 分步详解 STEPS EXPLAIN

1. 将猪腰撕去外膜，片成两边，再片净腰臊，翻过来在面上直剞一字花刀，再斜片成鱼鳃状，用清水洗一遍，再用清水泡上。
2. 将口蘑用温水泡透，滗出原水澄清待用；将口蘑洗去泥沙，漂洗干净，片成薄片，用原水泡上。
3. 把冬笋切成薄片；葱切段。
4. 在锅中放入鸡汤和口蘑原水，加入冬笋片、料酒、盐和味精，烧开调好味，撇去浮沫并装入汤盆内，撒胡椒粉和葱段，放鸡精。
5. 将普汤和盐在锅中烧开，下入腰片氽熟，用漏勺捞出后放入口蘑鸡汤中即成。



### 厨房链接

1. 此汤嫩脆香，味鲜美。
2. 鸡肫花片亦可按此法制作。

操作难度 ★★☆☆☆ 火候 旺火

## 竹荪肝膏汤

### 主料 INGREDIENT

鲜猪肝500克。

### 配料 INGREDIENTS

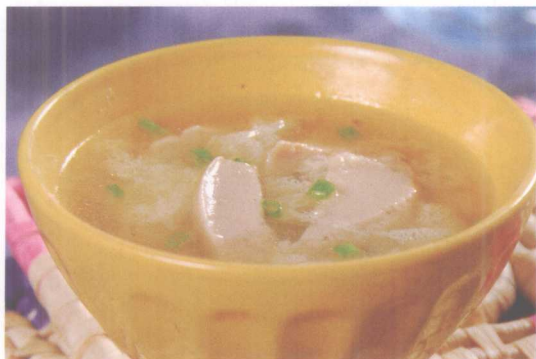
竹荪、蛋清各50克，老姜、葱各15克。

### 调料 SEASONING

水豆粉20克，胡椒粉、盐各3克，味精2克，料酒10毫升，普汤750毫升。

### 分步详解 STEPS EXPLAIN

1. 把老姜、葱拍松泡水浸汁。
2. 把竹荪用温水浸泡洗净，切成约2厘米长的段，在普汤中氽两次，然后用清汤煨起。
3. 把猪肝去筋及表层，用刀背捶成茸泥状，入碗加冷清汤调匀，滤去肝渣，兑入姜、葱汁，加鸡蛋清、水豆粉搅匀后，再加入胡椒粉、盐、味精调



匀，上笼用小火蒸成肝膏(约10~15分钟)。

4. 将特制清汤烧沸，加盐、胡椒粉、料酒、味精，下竹荪烧开入味，盛入汤碗，取蒸好的肝膏，用刀划成菱形块，轻轻滑入汤碗中即成。

### 厨房链接

1. 竹荪肝膏汤为四川省传统名菜。此汤色调淡雅，汤清味鲜，质地细嫩。含有较高蛋白质、脂肪、维生素、尼克酸、钙、磷、铁、钾等，常食有益身体健康。
2. 猪肝捶茸时用力要匀，轻重适度；肝茸加清汤等调匀后，其浓度应如稠酳的米汤状；肝汁入蒸碗前，可在碗内抹少许猪油，以防其粘碗，蒸时切忌大火和久蒸，否则影响外形美观。

操作难度 ★★☆☆☆ 火候 小火

## 肚丝汤

### 主料 INGREDIENT

净猪肚300克。

### 配料 INGREDIENTS

小葱、生姜、大蒜各适量。

### 调料 SEASONING

盐、胡椒粉、八角、明矾、醋、料酒各适量。

### 分步详解 STEPS EXPLAIN

1. 将猪肚用温水、明矾、醋反复抓洗，在沸水中烫一烫。
2. 将生姜切片；葱挽结；大蒜切成碎末。
3. 沙锅置旺火上，放入猪肚、八角、姜片、葱结、料酒，加足水。待水沸腾时，撇去浮沫，转微火焖煮2个小时至猪肚熟透离火。
4. 将猪肚捞出凉干，切成丝，放在沙锅中，加盐、胡椒粉及蒜末。
5. 沙锅继续上火，将肚汤烧沸，倒入汤碗中即成。



### 厨房链接

1. 汤汁乳白，肚丝酥烂，味道鲜美。
2. 猪肚要抓洗干净。焖煮的时间要长一点。

操作难度 ★★★☆☆ 火候 先旺火，后微火

## 沙锅下水汤

### 主料 INGREDIENT

猪肠、猪肺、猪肝、连贴（沙肝）各200克，猪肚、猪心各150克。

### 配料 INGREDIENTS

白菜头(或冬瓜)250克，水发粉丝200克，水发海米20克，葱段、姜丝（去皮）各适量。

### 调料 SEASONING

白肉汤900毫升，粗盐、醋、酱油、料酒、味精、细盐各适量。

### 分步详解 STEPS EXPLAIN

1. 把猪肚用清水洗一遍，翻过来刮去油和黏性物质，再洗一遍，然后放入盆内，加少许醋和粗盐，用手反复揉搓后用水清洗干净，放在开水里浸8~9分钟取出，刮去白膜，再放入醋和粗盐揉一遍，用清水洗至猪肚不滑而有些涩手为止。
2. 把猪肠上的油去掉，再放进盆内加少许醋和粗盐，用手朝一个方向旋转揉动，洗掉黏性物质，再用清水冲洗干净。然后将猪肠翻转过来，加上少许醋和粗盐，再揉一遍用水洗净，一直洗到发白为止。
3. 把猪心从中间一剖两开(切莫剖到底)，放在清水里，将内部的积血用手搓掉，再换清水洗一遍即可。
4. 将清水灌入猪肺气管，灌满以后用手反复地拍打，然后将水倒出，如此反复至血水洗净，肺叶呈乳白色时为止。将猪肝和连贴用清水洗一遍即可。
5. 将洗好的猪肚、猪肺、猪肠一起放入沙锅中，加清水烧沸，捞起洗净。再将原锅上火加水，放洗净的猪肚、猪肺、猪肠，再煮开后改小火煮约2小时，然后将猪心、猪肝、连贴下入锅里，先用旺火烧开，再用小火煮约1小时。将煮好的猪下水切成片。
6. 把白菜头劈开洗净，切成长方块，放入沙锅内，再依次放粉丝、猪下水、海米、葱段、姜丝及酱油、料酒、细盐等。再倒入白肉汤，盖好锅盖用旺火烧开，再用小火煮二十多分钟，撒上味精即成。