



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)

HOW TO USE THIS BOOK 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，下面让我们仔细地向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：

CONTENTS 目录

上篇 经典汤

1 汤底浓郁肉汤浓香

—鱼翅海参汤、鸡汤乐乐汤—

■ 鲜味型汤类	12	■ 肉味型汤类	19
■ 海鲜型汤类	13	■ 鱼翅海参汤	20
■ 烧腊型汤类	14	■ 鸡汤乐乐汤	21
■ 荷包蛋打汤法	15	■ 三鲜味型汤类	22
■ 山珍野菌老汤类	16	■ 半汤半菜型汤类	23
■ 虾滑型汤类	17	■ 菜味型汤类	24
■ 蛋花型汤类	18	■ 鸡肉汤	25
■ 肉丝汤类	19	■ 鱼肉汤	26
■ 肉片汤类	20	■ 鸭肉煲仔饭	27
■ 肉羹型汤类	21	■ 鲜味型汤类	28
■ 肉丸汤类	22	■ 鱼翅型汤类	29
■ 肉汤类	23	■ 荷包蛋型汤类	30
■ 肉羹型汤类	24	■ 烧腊型汤类	31
■ 肉丝汤类	25	■ 三鲜味型汤类	32
■ 肉片汤类	26	■ 半汤半菜型汤类	33
■ 肉羹型汤类	27	■ 菜味型汤类	34
■ 肉丸汤类	28	■ 鸡肉汤	35
■ 肉汤类	29	■ 鱼肉汤	36
■ 肉羹型汤类	30	■ 鸭肉煲仔饭	37
■ 肉丝汤类	31	■ 鲜味型汤类	38
■ 肉片汤类	32	■ 鱼翅型汤类	39
■ 肉羹型汤类	33	■ 荷包蛋型汤类	40
■ 肉丝汤类	34	■ 烧腊型汤类	41
■ 肉片汤类	35	■ 三鲜味型汤类	42
■ 肉羹型汤类	36	■ 半汤半菜型汤类	43
■ 肉丸汤类	37	■ 菜味型汤类	44
■ 肉汤类	38	■ 鸡肉汤	45
■ 肉羹型汤类	39	■ 鱼肉汤	46
■ 肉丝汤类	40	■ 鸭肉煲仔饭	47
■ 肉片汤类	41	■ 鲜味型汤类	48
■ 肉羹型汤类	42	■ 鱼翅型汤类	49
■ 肉丝汤类	43	■ 荷包蛋型汤类	50
■ 肉片汤类	44	■ 烧腊型汤类	51
■ 肉羹型汤类	45	■ 三鲜味型汤类	52
■ 肉丝汤类	46	■ 半汤半菜型汤类	53
■ 肉片汤类	47	■ 菜味型汤类	54
■ 肉羹型汤类	48	■ 鸡肉汤	55
■ 肉丝汤类	49	■ 鱼肉汤	56
■ 肉片汤类	50	■ 鸭肉煲仔饭	57
■ 肉羹型汤类	51	■ 鲜味型汤类	58
■ 肉丝汤类	52	■ 鱼翅型汤类	59
■ 肉片汤类	53	■ 荷包蛋型汤类	60
■ 肉羹型汤类	54	■ 烧腊型汤类	61
■ 肉丝汤类	55	■ 三鲜味型汤类	62
■ 肉片汤类	56	■ 半汤半菜型汤类	63
■ 肉羹型汤类	57	■ 菜味型汤类	64
■ 肉丝汤类	58	■ 鸡肉汤	65
■ 肉片汤类	59	■ 鱼肉汤	66
■ 肉羹型汤类	60	■ 鸭肉煲仔饭	67
■ 肉丝汤类	61	■ 鲜味型汤类	68
■ 肉片汤类	62	■ 鱼翅型汤类	69
■ 肉羹型汤类	63	■ 荷包蛋型汤类	70
■ 肉丝汤类	64	■ 烧腊型汤类	71
■ 肉片汤类	65	■ 三鲜味型汤类	72
■ 肉羹型汤类	66	■ 半汤半菜型汤类	73
■ 肉丝汤类	67	■ 菜味型汤类	74
■ 肉片汤类	68	■ 鸡肉汤	75
■ 肉羹型汤类	69	■ 鱼肉汤	76
■ 肉丝汤类	70	■ 鸭肉煲仔饭	77
■ 肉片汤类	71	■ 鲜味型汤类	78
■ 肉羹型汤类	72	■ 鱼翅型汤类	79
■ 肉丝汤类	73	■ 荷包蛋型汤类	80
■ 肉片汤类	74	■ 烧腊型汤类	81
■ 肉羹型汤类	75	■ 三鲜味型汤类	82
■ 肉丝汤类	76	■ 半汤半菜型汤类	83
■ 肉片汤类	77	■ 菜味型汤类	84
■ 肉羹型汤类	78	■ 鸡肉汤	85
■ 肉丝汤类	79	■ 鱼肉汤	86
■ 肉片汤类	80	■ 鸭肉煲仔饭	87
■ 肉羹型汤类	81	■ 鲜味型汤类	88
■ 肉丝汤类	82	■ 鱼翅型汤类	89
■ 肉片汤类	83	■ 荷包蛋型汤类	90
■ 肉羹型汤类	84	■ 烧腊型汤类	91
■ 肉丝汤类	85	■ 三鲜味型汤类	92
■ 肉片汤类	86	■ 半汤半菜型汤类	93
■ 肉羹型汤类	87	■ 菜味型汤类	94
■ 肉丝汤类	88	■ 鸡肉汤	95
■ 肉片汤类	89	■ 鱼肉汤	96
■ 肉羹型汤类	90	■ 鸭肉煲仔饭	97
■ 肉丝汤类	91	■ 鲜味型汤类	98
■ 肉片汤类	92	■ 鱼翅型汤类	99
■ 肉羹型汤类	93	■ 荷包蛋型汤类	100
■ 肉丝汤类	94	■ 烧腊型汤类	101
■ 肉片汤类	95	■ 三鲜味型汤类	102
■ 肉羹型汤类	96	■ 半汤半菜型汤类	103
■ 肉丝汤类	97	■ 菜味型汤类	104
■ 肉片汤类	98	■ 鸡肉汤	105
■ 肉羹型汤类	99	■ 鱼肉汤	106
■ 肉丝汤类	100	■ 鸭肉煲仔饭	107
■ 肉片汤类	101	■ 鲜味型汤类	108
■ 肉羹型汤类	102	■ 鱼翅型汤类	109
■ 肉丝汤类	103	■ 荷包蛋型汤类	110
■ 肉片汤类	104	■ 烧腊型汤类	111
■ 肉羹型汤类	105	■ 三鲜味型汤类	112
■ 肉丝汤类	106	■ 半汤半菜型汤类	113
■ 肉片汤类	107	■ 菜味型汤类	114
■ 肉羹型汤类	108	■ 鸡肉汤	115
■ 肉丝汤类	109	■ 鱼肉汤	116
■ 肉片汤类	110	■ 鸭肉煲仔饭	117
■ 肉羹型汤类	111	■ 鲜味型汤类	118
■ 肉丝汤类	112	■ 鱼翅型汤类	119
■ 肉片汤类	113	■ 荷包蛋型汤类	120
■ 肉羹型汤类	114	■ 烧腊型汤类	121
■ 肉丝汤类	115	■ 三鲜味型汤类	122
■ 肉片汤类	116	■ 半汤半菜型汤类	123
■ 肉羹型汤类	117	■ 菜味型汤类	124
■ 肉丝汤类	118	■ 鸡肉汤	125
■ 肉片汤类	119	■ 鱼肉汤	126
■ 肉羹型汤类	120	■ 鸭肉煲仔饭	127
■ 肉丝汤类	121	■ 鲜味型汤类	128
■ 肉片汤类	122	■ 鱼翅型汤类	129
■ 肉羹型汤类	123	■ 荷包蛋型汤类	130
■ 肉丝汤类	124	■ 烧腊型汤类	131
■ 肉片汤类	125	■ 三鲜味型汤类	132
■ 肉羹型汤类	126	■ 半汤半菜型汤类	133
■ 肉丝汤类	127	■ 菜味型汤类	134
■ 肉片汤类	128	■ 鸡肉汤	135
■ 肉羹型汤类	129	■ 鱼肉汤	136
■ 肉丝汤类	130	■ 鸭肉煲仔饭	137
■ 肉片汤类	131	■ 鲜味型汤类	138
■ 肉羹型汤类	132	■ 鱼翅型汤类	139
■ 肉丝汤类	133	■ 荷包蛋型汤类	140
■ 肉片汤类	134	■ 烧腊型汤类	141
■ 肉羹型汤类	135	■ 三鲜味型汤类	142
■ 肉丝汤类	136	■ 半汤半菜型汤类	143
■ 肉片汤类	137	■ 菜味型汤类	144
■ 肉羹型汤类	138	■ 鸡肉汤	145
■ 肉丝汤类	139	■ 鱼肉汤	146
■ 肉片汤类	140	■ 鸭肉煲仔饭	147
■ 肉羹型汤类	141	■ 鲜味型汤类	148
■ 肉丝汤类	142	■ 鱼翅型汤类	149
■ 肉片汤类	143	■ 荷包蛋型汤类	150
■ 肉羹型汤类	144	■ 烧腊型汤类	151
■ 肉丝汤类	145	■ 三鲜味型汤类	152
■ 肉片汤类	146	■ 半汤半菜型汤类	153
■ 肉羹型汤类	147	■ 菜味型汤类	154
■ 肉丝汤类	148	■ 鸡肉汤	155
■ 肉片汤类	149	■ 鱼肉汤	156
■ 肉羹型汤类	150	■ 鸭肉煲仔饭	157
■ 肉丝汤类	151	■ 鲜味型汤类	158
■ 肉片汤类	152	■ 鱼翅型汤类	159
■ 肉羹型汤类	153	■ 荷包蛋型汤类	160
■ 肉丝汤类	154	■ 烧腊型汤类	161
■ 肉片汤类	155	■ 三鲜味型汤类	162
■ 肉羹型汤类	156	■ 半汤半菜型汤类	163
■ 肉丝汤类	157	■ 菜味型汤类	164
■ 肉片汤类	158	■ 鸡肉汤	165
■ 肉羹型汤类	159	■ 鱼肉汤	166
■ 肉丝汤类	160	■ 鸭肉煲仔饭	167
■ 肉片汤类	161	■ 鲜味型汤类	168
■ 肉羹型汤类	162	■ 鱼翅型汤类	169
■ 肉丝汤类	163	■ 荷包蛋型汤类	170
■ 肉片汤类	164	■ 烧腊型汤类	171
■ 肉羹型汤类	165	■ 三鲜味型汤类	172
■ 肉丝汤类	166	■ 半汤半菜型汤类	173
■ 肉片汤类	167	■ 菜味型汤类	174
■ 肉羹型汤类	168	■ 鸡肉汤	175
■ 肉丝汤类	169	■ 鱼肉汤	176
■ 肉片汤类	170	■ 鸭肉煲仔饭	177
■ 肉羹型汤类	171	■ 鲜味型汤类	178
■ 肉丝汤类	172	■ 鱼翅型汤类	179
■ 肉片汤类	173	■ 荷包蛋型汤类	180
■ 肉羹型汤类	174	■ 烧腊型汤类	181
■ 肉丝汤类	175	■ 三鲜味型汤类	182
■ 肉片汤类	176	■ 半汤半菜型汤类	183
■ 肉羹型汤类	177	■ 菜味型汤类	184
■ 肉丝汤类	178	■ 鸡肉汤	185
■ 肉片汤类	179	■ 鱼肉汤	186
■ 肉羹型汤类	180	■ 鸭肉煲仔饭	187
■ 肉丝汤类	181	■ 鲜味型汤类	188
■ 肉片汤类	182	■ 鱼翅型汤类	189
■ 肉羹型汤类	183	■ 荷包蛋型汤类	190
■ 肉丝汤类	184	■ 烧腊型汤类	191
■ 肉片汤类	185	■ 三鲜味型汤类	192
■ 肉羹型汤类	186	■ 半汤半菜型汤类	193
■ 肉丝汤类	187	■ 菜味型汤类	194
■ 肉片汤类	188	■ 鸡肉汤	195
■ 肉羹型汤类	189	■ 鱼肉汤	196
■ 肉丝汤类	190	■ 鸭肉煲仔饭	197
■ 肉片汤类	191	■ 鲜味型汤类	198
■ 肉羹型汤类	192	■ 鱼翅型汤类	199
■ 肉丝汤类	193	■ 荷包蛋型汤类	200
■ 肉片汤类	194	■ 烧腊型汤类	201
■ 肉羹型汤类	195	■ 三鲜味型汤类	202
■ 肉丝汤类	196	■ 半汤半菜型汤类	203
■ 肉片汤类	197	■ 菜味型汤类	204
■ 肉羹型汤类	198	■ 鸡肉汤	205
■ 肉丝汤类	199	■ 鱼肉汤	206
■ 肉片汤类	200	■ 鸭肉煲仔饭	207
■ 肉羹型汤类	201	■ 鲜味型汤类	208
■ 肉丝汤类	202	■ 鱼翅型汤类	209
■ 肉片汤类	203	■ 荷包蛋型汤类	210
■ 肉羹型汤类	204	■ 烧腊型汤类	211
■ 肉丝汤类	205	■ 三鲜味型汤类	212
■ 肉片汤类	206	■ 半汤半菜型汤类	213
■ 肉羹型汤类	207	■ 菜味型汤类	214
■ 肉丝汤类	208	■ 鸡肉汤	215
■ 肉片汤类	209	■ 鱼肉汤	216
■ 肉羹型汤类	210	■ 鸭肉煲仔饭	217
■ 肉丝汤类	211	■ 鲜味型汤类	218
■ 肉片汤类	212	■ 鱼翅型汤类	219
■ 肉羹型汤类	213	■ 荷包蛋型汤类	220
■ 肉丝汤类	214	■ 烧腊型汤类	221
■ 肉片汤类	215	■ 三鲜味型汤类	222
■ 肉羹型汤类	216	■ 半汤半菜型汤类	223
■ 肉丝汤类	217	■ 菜味型汤类	224
■ 肉片汤类	218	■ 鸡肉汤	225
■ 肉羹型汤类	219	■ 鱼肉汤	226
■ 肉丝汤类	220	■ 鸭肉煲仔饭	227
■ 肉片汤类	221	■ 鲜味型汤类	228
■ 肉羹型汤类	222	■ 鱼翅型汤类	229
■ 肉丝汤类	223	■ 荷包蛋型汤类	230
■ 肉片汤类	224	■ 烧腊型汤类	231
■ 肉羹型汤类	225	■ 三鲜味型汤类	232
■ 肉丝汤类	226	■ 半汤半菜型汤类	233
■ 肉片汤类	227	■ 菜味型汤类	234
■ 肉羹型汤类	228	■ 鸡肉汤	235
■ 肉丝汤类	229	■ 鱼肉汤	236
■ 肉片汤类	230	■ 鸭肉煲仔饭	237
■ 肉羹型汤类	231	■ 鲜味型汤类	238
■ 肉丝汤类	232	■ 鱼翅型汤类	239
■ 肉片汤类	233	■ 荷包蛋型汤类	240
■ 肉羹型汤类	234	■ 烧腊型汤类	241
■ 肉丝汤类	235	■ 三鲜味型汤类	242
■ 肉片汤类	236	■ 半汤半菜型汤类	243
■ 肉羹型汤类	237	■ 菜味型汤类	244
■ 肉丝汤类	238	■ 鸡肉汤	245
■ 肉片汤类	239	■ 鱼肉汤	246
■ 肉羹型汤类	240	■ 鸭肉煲仔饭	247
■ 肉丝汤类	241	■ 鲜味型汤类	248
■ 肉片汤类	242	■ 鱼翅型汤类	249
■ 肉羹型汤类	243	■ 荷包蛋型汤类	250
■ 肉丝汤类	244	■ 烧腊型汤类	251
■ 肉片汤类	245	■ 三鲜味型汤类	252
■ 肉羹型汤类	246	■ 半汤半菜型汤类	253
■ 肉丝汤类	247	■ 菜味型汤类	254
■ 肉片汤类	248	■ 鸡肉汤	255
■ 肉羹型汤类	249	■ 鱼肉汤	256
■ 肉丝汤类	250	■ 鸭肉煲仔饭	257
■ 肉片汤类	251	■ 鲜味型汤类	258
■ 肉羹型汤类	252	■ 鱼翅型汤类	259
■ 肉丝汤类	253	■ 荷包蛋型汤类	260
■ 肉片汤类	254	■ 烧腊型汤类	261
■ 肉羹型汤类	255	■ 三鲜味型汤类	262
■ 肉丝汤类	256	■ 半汤半菜型汤类	263
■ 肉片汤类	257	■ 菜味型汤类	264
■ 肉羹型汤类	258	■ 鸡肉汤	265
■ 肉丝汤类	259	■ 鱼肉汤	266
■ 肉片汤类	260	■ 鸭肉煲仔饭	267
■ 肉羹型汤类	261	■ 鲜味型汤类	268
■ 肉丝汤类	262	■ 鱼翅型汤类	269
■ 肉片汤类	263	■ 荷包蛋型汤类	270
■ 肉羹型汤类	264	■ 烧腊型汤类	271
■ 肉丝汤类	265	■ 三鲜味型汤类	272
■ 肉片汤类	266	■ 半汤半菜型汤类	273
■ 肉羹型汤类	267	■ 菜味型汤类	274
■ 肉丝汤类	268	■ 鸡肉汤	275
■ 肉片汤类	269	■ 鱼肉汤	276
■ 肉羹型汤类	270	■ 鸭肉煲仔饭	277
■ 肉丝汤类	271	■ 鲜味型汤类	278
■ 肉片汤类	272	■ 鱼翅型汤类	279
■ 肉羹型汤类	273	■ 荷包蛋型汤类	280
■ 肉丝汤类	274	■ 烧腊型汤类	281
■ 肉片汤类	275	■ 三鲜味型汤类	282
■ 肉羹型汤类	276	■ 半汤半菜型汤类	283
■ 肉丝汤类	277	■ 菜味型汤类	284
■ 肉片汤类	278	■ 鸡肉汤	285
■ 肉羹型汤类	279	■ 鱼肉汤	286
■ 肉丝汤类	280	■ 鸭肉煲仔饭	287
■ 肉片汤类	281	■ 鲜味型汤类	288
■ 肉羹型汤类	282	■ 鱼翅型汤类	

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。

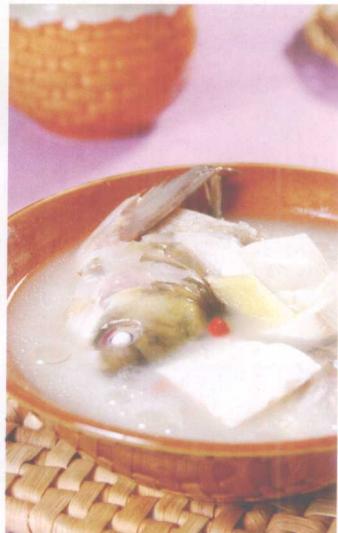
CONTENTS 目录

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
- 茄菜油煲鸭 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
- 鲤鱼山楂鸡蛋汤 45
- 草鱼豆腐汤 46
- 枸杞鳝鱼汤 47
- 奶油鱠鱼汤 48

- 鲫鱼汆丸汤 49
- 鳕鱼附蛋汤 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
- 蕈菜蛋花汤 66
- 豆豉鸭蛋汤 66
- 兰花鸽蛋汤 67
- 百合鹌鹑蛋汤 68

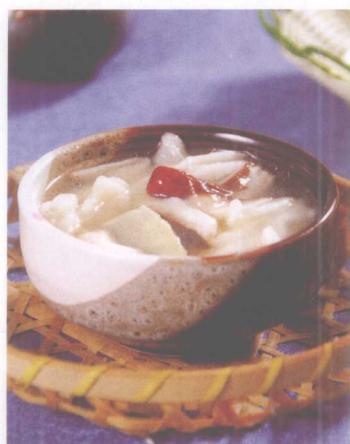
5

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

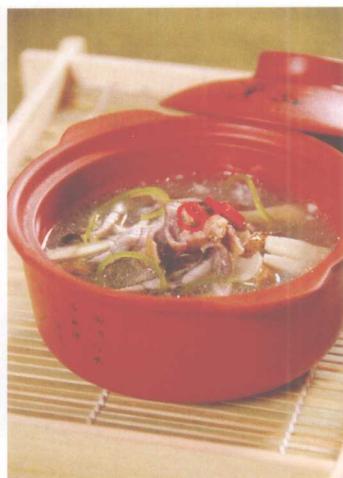
- 香菇肉丁羹 81
- 荠菜肉丝豆腐羹 82
- 萝卜排骨羹 83
- 黄芪猪肝羹 84
- 西芹牛肉羹 85
- 青豆牛肉羹 86
- 羊肉栗杞羹 86
- 羊杂羹 87

- 鸡肉藕枣羹 87
- 咖喱鸡丝羹 88
- 凤尾鸡柳羹 88
- 鲜蘑菇莲子鸭羹 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
- 黄鱼豆腐羹 91
- 归参鳝鱼羹 92
- 桃花鳜鱼蛋羹 92
- 梅花鸡肉鱿鱼羹 93
- 杞花鱼肚羹 94
- 虾仁鱼片羹 95
- 虾米丝瓜雪耳羹 95
- 冬瓜蟹肉羹 96
- 豆腐海鲜羹 97
- 花式海鲜羹 98

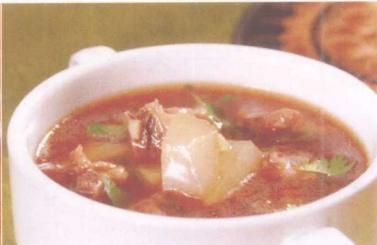


3 群蔬荟萃

——多彩蔬菜羹，营养数上乘

- 黄瓜羹 99
- 冬笋豌豆羹 101
- 绿叶豆腐羹 101
- 芙蓉藕羹 102
- 莴羹 102
- 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
- 黄豆芽牛肉粥 110
- 枸杞猪肾粥 109
- 牛蹄筋粥 111
- 猪肝绿豆粥 109
- 杜仲羊骨粥 111
- 猪蹄粥 110
- 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

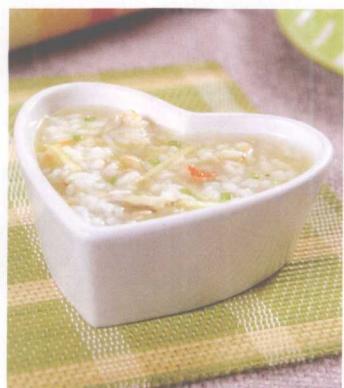
- 鲤鱼萝卜粥 117
- 鳝鱼粥 119
- 鲫鱼蚕豆粥 118
- 黄鱼火腿粥 120
- 墨鱼香菇粥 118
- 红枣带鱼粥 121

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



4 五谷杂粮不了情

——粮食粥养人，与之共此生

- 白芨大米粥 134
- 紫河车糯米粥 136
- 三米桂圆粥 135
- 枸杞粳米粥 137
- 糯米藕粥 135
- 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

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中，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“Yes”，恭喜你，你已经向煲汤高手迈出了坚实的第一步。



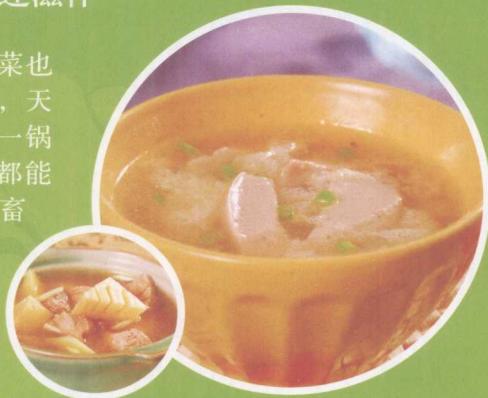
1

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汆烫后，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，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，加入肘子汆烫去除血水，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



● 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

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。

口蘑腰片汤

● 主料 INGREDIENT

猪腰子250克。

● 配料 INGREDIENTS

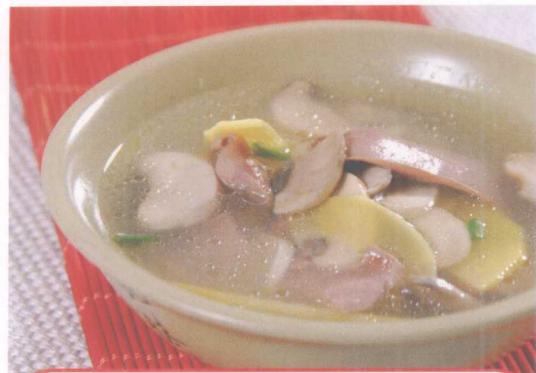
净冬笋50克，口蘑15克，葱10克。

● 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

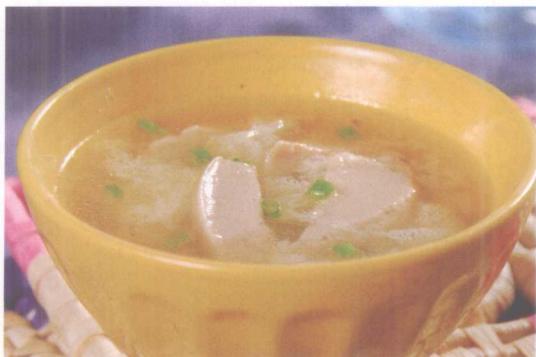
1. 将猪腰撕去外皮膜，片成两边，再片净腰臊，翻过来在面上直剞一字花刀，再斜片成鱼鳃状，用清水洗一遍，再用清水泡上。
2. 将口蘑用温水泡透，滗出原水澄清待用；将口蘑洗去泥沙，漂洗干净，片成薄片，用原水泡上。
3. 把冬笋切成薄片；葱切段。
4. 在锅中放入鸡汤和口蘑原水，加入冬笋片、料酒、盐和味精，烧开调好味，撇去浮沫并装入汤盆内，撒胡椒粉和葱段，放鸡精。
5. 将普汤和盐在锅中烧开，下入腰片余熟，用漏勺捞出后放入口蘑鸡汤中即成。



● 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，在普汤中汆两次，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，其浓度应如稠酽的米汤状；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

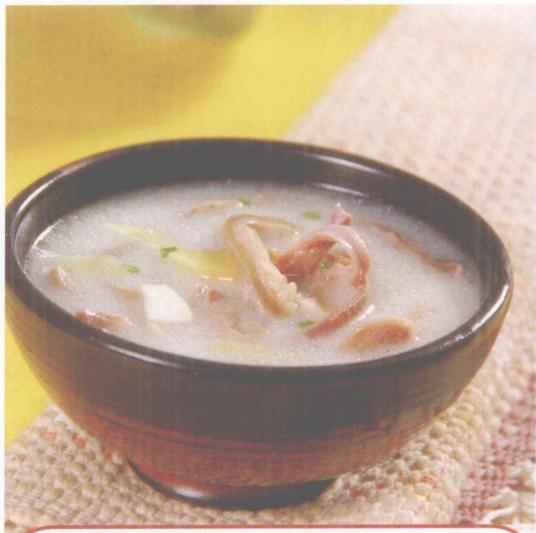
小葱、生姜、大蒜各适量。

→ 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，放在开水中浸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，再煮开后改用小火煮约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。