



BAICHIBUYAN1000YANG

千种汤品将激发您无穷的灵感，使人陶醉的汤世界，等您亲自探索口齿留香滋味！

夏金龙 主编

百吃不厌 1000样

本书收录了千种超级好汤，
简单实用的煲汤知识和选料技法，
教您以各式材料创造出更多口味
鲜香、滋补养颜的超级好汤。

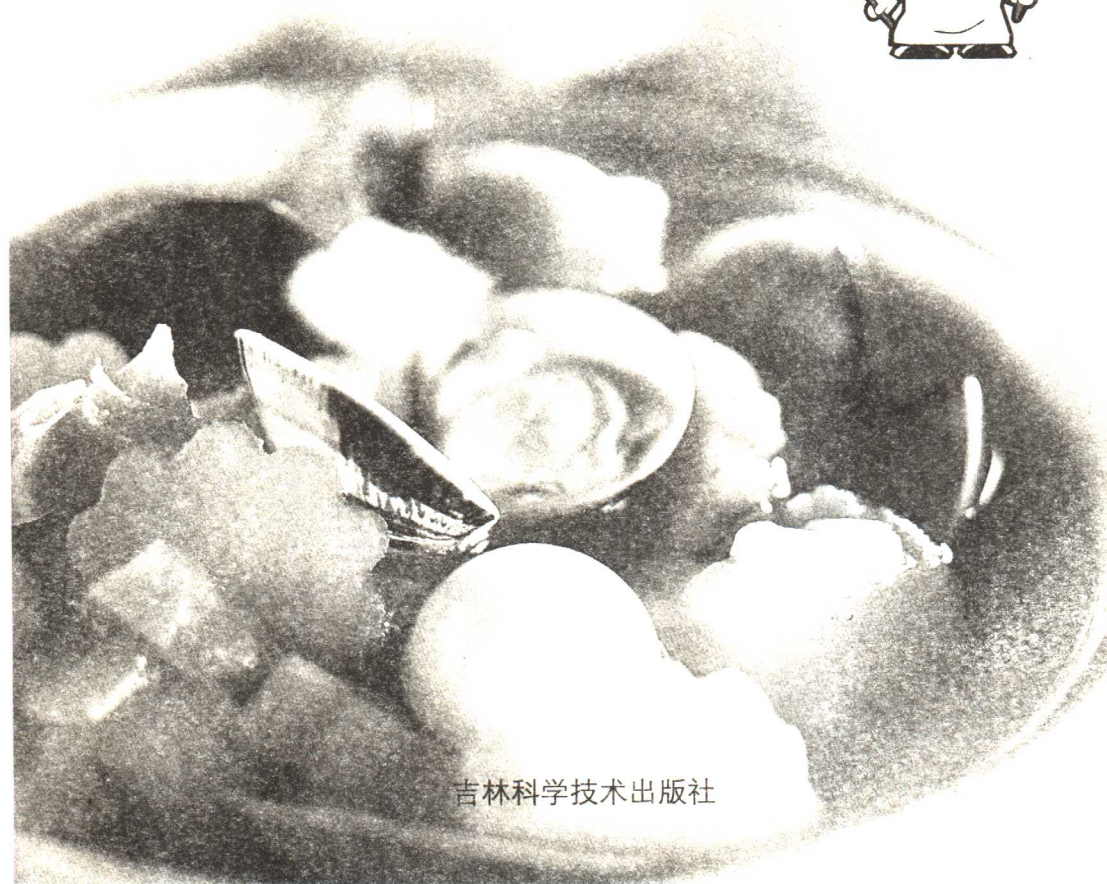
煲好汤



煲好汤

百吃不厌1000样

夏金龙 主编



吉林科学技术出版社

百吃不厌 1000 样 · 煲好汤

主 编:夏金龙

责任编辑:齐 郁 赵 鹏 封面设计:红十月工作室

*

吉林科学技术出版社出版、发行

天津蓟县新蕾印刷厂印刷

*

880 × 1275 毫米 32 开本 8 印张 230 千字 彩图 16 版

2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

定价:15.00 元

ISBN 978 - 7 - 5384 - 3433 - 0

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题,可寄本社退换。

社 址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

发 行 电 话 0431 - 85635177 85651759 85651628 85677817

电 子 信 箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn

网 址 www.jlstp.com

实 名 吉林科技出版社



No. 1

天麻老鸡汤

特色 浓郁醇香

原料

净老鸡 600 克，天麻少许，姜片 25 克，鸡汤 500 克，枸杞少许

调料

精盐 1 小匙，味精 1/3 小匙，色拉油 2 大匙，鸡汤 2 碗

制法

(1) 将老鸡剁成 2 厘米长的块，焯水；天麻用温水泡开。(2) 锅中加入鸡汤烧开，加入鸡块、天麻、姜片同煮，待鸡块煮熟后，加入调料即可食用。



大师叮咛

天麻可提前用温水泡好，煮的时间不宜太久，以免破坏营养成分。

No. 2

雪梨猪蹄汤

特色 醇香适口

原料

猪蹄 1 只，雪梨 200 克

调料

精盐 1 小匙，味精 1/3 小匙，老汤 1 碗

制法

(1) 猪蹄去毛，洗净，剁块；雪梨切块，备用。(2) 猪蹄入锅煮 35 分钟后加雪梨块，加调料，再煮 5 分钟即成。

大师叮咛

选用酱熟的猪蹄，味道更佳。



特色 咸鲜微辣

No.3

川椒豆苗鱼骨汤



原料

净鱼骨 250 克, 豆苗 50 克, 川米椒 20 克

调料

精盐 1 小匙, 味精 1/2 小匙, 糖少许, 葱油少许, 鸡汤 1 碗, 色拉油 1 大匙

制法

(1) 将净鱼骨剁 1 厘米长的块, 焯水待用。
(2) 锅中入油, 用米椒炆锅, 入鸡汤, 放入净鱼骨, 煮 2 分钟, 加入调料, 待汤煮沸后, 加入豆苗, 淋葱油即成。

大师叮咛

菜心在焯水时, 少放点小苏打, 可使原料颜色更加翠绿。

No.4

玫瑰墨鱼汤

特色 清淡芳香

原料

墨鱼仔 200 克, 百合 50 克, 玫瑰花少许

调料

精盐 1 小匙, 味精 1/2 小匙, 清汤 1 碗, 香油适量

制法

(1) 墨鱼仔焯水; 百合洗净, 待用。(2) 锅入清汤, 放入墨鱼仔、百合, 加入调料, 同煮 5 分钟, 加入玫瑰花瓣, 淋香油, 出锅即可食用。

大师叮咛

此汤宜用冰鲜墨鱼仔制作, 如用鲜八爪鱼做更别具风味。





No.5

腐竹瓜片汤



原料 ●●

腐竹 100 克, 黄瓜 100 克, 葱花、姜片少许

调料 ●●

精盐 1 小匙, 味精 1/2 小匙, 清汤 2 杯, 色拉油 2 大匙

制法 ●●

(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, 注入清汤, 放入原料烧开, 打去浮沫, 加入调料, 煮 2 分钟即可出锅。

特色 咸鲜清淡



大师叮咛

待水沸后, 黄瓜下锅, 可保持黄瓜的鲜味和色泽。

No.6

清汤一品鲜

特色 汤清味鲜

原料 ●●

熟猪肚 200 克, 大虾 100 克, 鱿鱼 100 克, 油菜 2 棵, 蟹棒 50 克

调料 ●●

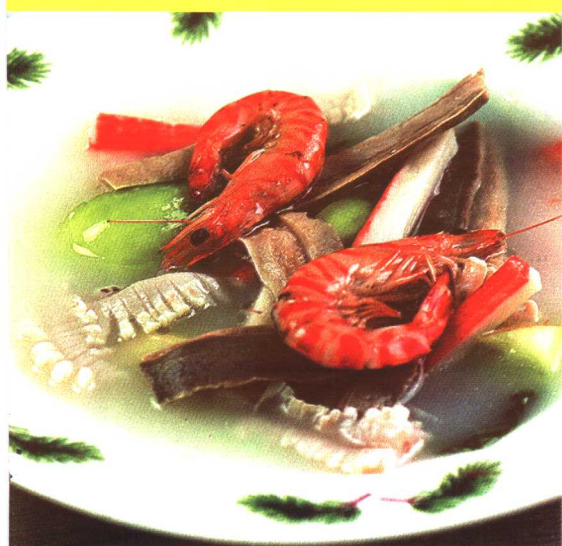
精盐 1 小匙, 味精 1/2 小匙, 糖少许, 葱油适量, 清汤 1 碗

制法 ●●

(1) 猪肚切条; 鱿鱼改花刀, 蟹柳切段, 焯水备用。(2) 净锅倒入清汤, 放入大虾、猪肚、鱿鱼、蟹柳, 加入调料同煮 5 分钟, 待汤开后打去浮沫, 放入油菜, 淋葱油即成。

大师叮咛

熟猪肚不要买煮太烂的。



No.7

营养菠菜汁



特色 咸鲜爽口

原料

菠菜 200 克, 大枣 30 克

调料

精盐 1 小匙, 味精 1/2 小匙, 水淀粉适量, 清汤 1 碗

制法

(1) 将菠菜切成末, 大枣用热水泡开, 待用。(2) 净锅入清水, 放入菠菜末, 调味, 汤开后, 放入大枣, 勾芡即成。



大师叮咛

如果把菠菜打成汁, 效果更佳。

健康贴士

降血脂, 补铁, 补血。

No.8

银芽白菜蛎黄汤

特色 口味咸鲜

原料

小白菜 50 克, 黄豆芽 50 克, 蛎黄 200 克, 姜丝少许

调料

精盐 1 小匙, 味精 1/2 小匙, 葱油少许, 清汤 1 碗

制法

(1) 小白菜洗净切段; 蛎黄洗净, 待用。(2) 锅内入油, 用姜丝炆锅, 倒入清汤, 加入蛎黄、豆芽与调料同煮, 汤开后, 打去浮沫, 放入小白菜, 再煮 2 分钟, 淋葱油即可食用。

大师叮咛

蛎黄一定要多冲洗几遍, 去净泥沙效果才好。

No.9

富贵海鲜汤

特色 清淡适口

原料

海参 50 克, 牛眼贝 250 克, 肉丁 50 克, 葱丝、红椒丝各少许

调料

精盐 1 小匙, 味精 1/2 小匙, 料酒少许, 葱油适量, 清汤 1 碗

大师叮咛

牛眼贝焯水后应再冲洗几下, 去除泥沙。

制法

(1) 海参切块, 同牛眼贝、肉丁一同焯水, 待用。(2) 净锅入清汤, 放入原料, 加入调料, 同煮 3 分钟, 淋葱油, 撒上葱丝、红椒丝, 即可食用。



彩 5

No. 10

鱼乡家常炖

特色 鲜而不面

原料 ●●

五花肉 100 克, 酸菜 150 克, 粉丝 50 克, 蛎黄 50 克, 北极贝 50 克, 净切蟹 1 只, 油菜 1 棵

调料 ●●

精盐 1 匙, 味精 1 匙, 猪油 20 克, 鸡粉少许, 老汤 1 碗, 香油 1 小匙

制法 ●●

(1) 将五花肉切片, 酸菜切丝, 粉丝焯水, 用猪油煸炒, 待用。(2) 将蛎黄、北极贝、切蟹、油菜焯水。(3) 锅内入老汤, 放入加工好的原料, 入调料, 同煮 5 分钟, 出锅淋香油即可食用。

大师叮咛

切蟹不宜与茶水和柿子同食, 否则会出现腹痛、呕吐等中毒症状。

No. 11 羊肉藕片汤

特色 咸香适口

原料 ●●

羊肉 350 克, 莲藕 200 克, 姜片少许, 羊汤 1 碗

调料 ●●

精盐 1 大匙, 味精少许

大师叮咛

吃时可加蒜, 以除膻气。

制法 ●●

(1) 羊肉煮熟, 切 1 厘米见方的块; 莲藕切片, 待用。(2) 锅内入油, 用姜片炆锅, 放入羊汤, 加入羊肉块与莲藕片, 放入调料, 同煮 8 分钟, 入味, 装盘即成。

彩 6

特色 清淡爽口

No. 12

栗子白菜杞子汤



原料 ●●

小白菜 250 克, 板栗 50 克, 枸杞子 10 克, 葱花少许

调料 ●●

精盐 1 小匙, 味精 1/2 小匙, 糖适量, 老汤 1 碗, 色拉油 1 小匙

制法 ●●

(1) 将小白菜切段, 焯水。(2) 锅中入油, 用葱花炆锅, 入老汤烧开, 放入板栗、枸杞子, 加入调料同煮, 2 分钟后放入小白菜即成。

●● 大师叮咛

选用板栗以果肉坚实的北栗为佳。

莲藕炖猪尾

特色 咸鲜适口

原料 ●●

净猪尾 300 克, 莲藕 400 克, 葱花少许

调料 ●●

精盐 1 小匙, 味精 1 小匙, 鸡粉 1/3 小匙, 老抽适量, 色拉油 500 克, 老汤 2 碗

制法 ●●

(1) 将猪尾剥皮后煮熟; 莲藕切 2 厘米大的块。(2) 净锅放入油, 将猪尾炸至皮酥, 捞起。(3) 锅中加老汤, 加入猪尾、莲藕, 同煮 8 分钟后加入调料, 出锅撒上葱花即可食用。

●● 大师叮咛

莲藕要嫩, 切好后马上用清水泡上, 以免变黑。

No. 13



No. 14

贝黄粉丝白菜汤

特色 咸鲜适口

原料 ●●

夏贝黄1袋，粉丝半袋，小白菜适量，
葱花、姜片各少许

调料 ●●

精盐1小匙，味精1/2小匙，色拉油少
许，鸡汤2杯

制法 ●●

(1)粉丝用温水泡开，夏贝黄焯水，小
白菜切段，备用。(2)热锅入色拉油，
下葱、姜爆香，添鸡汤，放入原料与调
料同煮3分钟，淋油出锅即可。

大师叮咛

夏贝黄焯水时间不宜
过长，贝黄易老，此汤
以中火为宜。

健康贴士

清凉润燥，通利肠胃，
消食下气。

彩 8



No. 15

番茄皮蛋兰花汤

特色 咸鲜适口

原料

番茄 1 个, 西兰花 3 朵, 皮蛋 1 个, 葱花少许

调料

精盐 1 小匙, 味精 1/2 小匙, 清汤 2 杯, 色拉油 2 大匙

制法

(1) 番茄洗净, 去底切瓣; 西兰花切小朵; 皮蛋煮熟切瓣, 备用。(2) 热锅入色拉油, 下葱花爆香, 注入清汤, 放入原料, 煮沸, 打去浮沫, 加入调料煮 2 分钟即可。



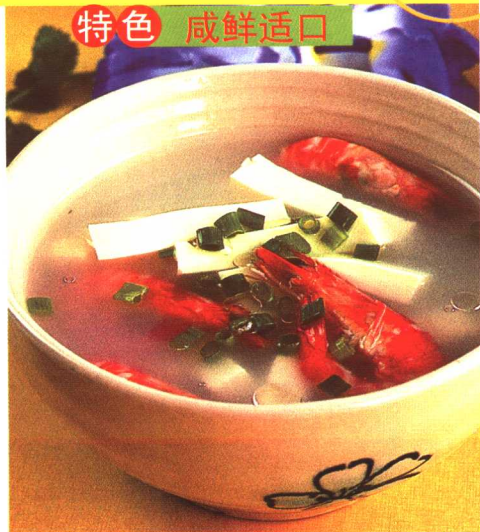
大师叮咛

此汤需中火, 选料要鲜, 以保证汤的纯度为佳。



大虾豆腐汤 No. 16

特色 咸鲜适口



原料

大虾 6 只, 豆腐 200 克, 葱花少许

调料

精盐 1 小匙, 味精 1/2 小匙, 清汤 2 杯, 色拉油少许

制法

(1) 豆腐切条; 大虾焯水, 备用。(2) 锅入清汤, 放入原料烧开, 打去浮沫, 加入调料, 煮 3 分钟, 上撒葱花, 淋明油, 出锅即可。

大师叮咛

此菜出锅前多放些香菜末, 别有风味。

No. 17

鲫鱼豆腐汤

原料

净鲫鱼 2 条, 盒豆腐 1 盒

调料

精盐 1 小匙, 鸡粉 1 匙, 鸡汤 1 碗, 香葱适量, 色拉油 2 匙

制法

(1) 将鲫鱼切一字直刀, 豆腐切片, 均焯水, 待用。(2) 净锅放油, 加鸡汤, 加原料, 放入调料同煮 8 分钟, 出锅时撒上葱花、淋明油即可食用。

特色 鲜香清爽

大师叮咛

宰杀鲫鱼时注意不要弄破苦胆。

海带排骨汤

特色 鲜香适口

No. 18

原料

猪排骨 300 克, 海带 200 克, 葱、姜丝各少许

调料

盐 1 小匙, 味精适量, 葱油少许, 老汤 1 碗

制法

(1) 排骨剁 2 厘米长的块, 煮熟; 海带打结待用。(2) 锅中入油, 用葱、姜炆锅, 入老汤, 放入排骨、海带、姜丝, 加入调料同煮 8 分钟, 淋少许葱油即可食用。

大师叮咛

煮排骨时可熬点糖色放入, 使之色泽红亮, 味道佳。

No.19

闸蟹兰花汤

特色 清淡适口

大师叮咛

闸蟹要鲜活，出锅前最好点滴西兰花蛋奶，效果更佳。

原料

闸蟹 1 只，西兰花 100 克

调料

精盐 1 匙，味精 1/2 小匙，高汤 1 碗

制法

(1) 将闸蟹杀洗干净，切块。(2) 锅入高汤，放入闸蟹，待汤沸后，打去浮沫，加入西兰花、调料，煮 2 分钟即可出锅享用。

原料

猪排骨 400 克，冬瓜 200 克，姜片 50 克，香菜少许

调料

精盐 1 小匙，味精少许，老汤 2 碗

制法

(1) 排骨剁成 2 厘米长的块，焯水，入蒸锅蒸 8 分钟。(2) 冬瓜切块与排骨放入锅中同煮，加入姜片与调料，待排骨熟烂即成。

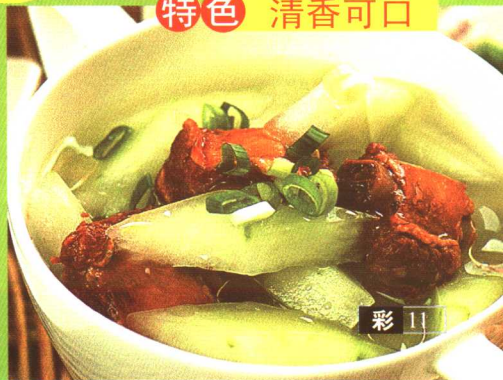
大师叮咛

选用小猪嫩排、嫩冬瓜，做出汤来味道鲜美。

No.20

冬瓜排骨汤

特色 清香可口



彩 11

特色 营养丰富

No.21

花生猪手汤

原料 ●●

净猪手 400 克, 花生 80 克, 香菜少许

调料 ●●

精盐 1 小匙, 味精 1/2 小匙, 老汤 3 杯,
色拉油少许, 酱油适量

制法 ●●

(1) 猪手剁块, 焯水备用; 花生米洗净; 香菜切末。(2) 净锅注入老汤, 放入猪手和花生, 加酱油、精盐, 煮 25 分钟, 煮熟后放味精, 出锅, 淋明油, 撒香菜末即可。

●● **大师叮咛**

此菜需慢火为宜, 用沙锅煲制效果更好。

No.22

鲜虾萝卜丝

特色 汤味鲜醇

原料 ●●

大虾 4 只, 白萝卜 300 克, 葱花少许

调料 ●●

精盐 1 小匙, 味精 1/2 小匙, 老汤 2 杯,
色拉油 2 大匙

制法 ●●

(1) 白萝卜去皮、切丝, 与大虾一同焯水, 备用。(2) 热锅入底油, 下葱花爆香, 注入老汤, 放入原料煮 3 分钟后, 加入调料, 烧沸, 打去浮沫, 淋上明油出锅即可。

●● **大师叮咛**

选鲜活大虾, 汤汁用奶汤效果也不错。

No.23

三色虾球汤

特色 滑嫩适口



原料

大虾 300 克, 南瓜 100 克, 胡萝卜 100 克, 青笋 100 克

调料

盐 1 小匙, 味精 1/2 小匙, 清汤 1 碗, 葱油适量

制法

(1) 将大虾去壳, 把虾肉剁成泥做成丸子; 南瓜、青笋、胡萝卜切成球形备用。(2) 锅入清汤, 下入大虾丸、南瓜球、胡萝卜球、青笋球, 加入调料, 同煮 8 分钟, 煮熟后淋入少许葱油即可。

大师叮咛

制虾丸时加点肥肉馅, 成菜更加滑嫩。

No.24

人参鹿尾汤

特色 汤清鲜醇

原料

鲜人参、鹿尾、老鸡、枸杞子、桂圆

调料

精盐、鸡粉、绍酒

制法

将鸡和鹿尾整理干净, 放进沸水中焯透, 捞出, 放入汽锅中, 添汤后加入鲜人参、姜片、枸杞子、桂圆、绍酒, 盖严盖, 上蒸箱蒸至熟烂, 取出, 调入精盐、鸡粉, 装入碗中即可。

大师叮咛

汤汁不宜过咸。



彩 13

特色 菌香浓郁

No.25

山珍什菌汤

原料 ●●

竹荪、榛蘑、黄蘑、香菇、口蘑、牛肝菌、猴头菇

调料 ●●

鸡油、姜片、绍酒、精盐、胡椒粉、清汤牛肉粉

制法 ●●

- (1) 把所有真菌原料涨发回软，整理干净，下沸水中焯烫透，捞出沥干水分备用。
- (2) 沙锅中鸡油烧热，炒香姜片，烹绍酒，添汤，放入所有菌类原料，调入清汤牛肉粉、精盐、胡椒粉，烧沸后撇净浮沫，煲 30 分钟后调好口味，出锅装碗即可。

●● 大师叮咛

真菌原料要涨发彻底，清洗干净。煲制时用小火。

No.26

参芪老鸭汤

特色 鲜美脱骨

原料 ●●

人参、北芪、老鸭、猪里脊肉、枸杞子、桂圆

调料 ●●

精盐、鸡粉、胡椒粉

制法 ●●

- (1) 老鸭洗涤整理干净，剁块备用。
- (2) 里脊肉切块，同老鸭块一起放进沸水中焯烫透，放进汤碗内。
- (3) 将人参、北芪、桂圆、枸杞子、姜片一起调汤，加进汤碗中，放进蒸箱隔水蒸至熟烂取出，调进精盐、鸡粉、胡椒粉即可。

●● 大师叮咛

汤汁一次加足，蒸制中途不要加汤。

彩 14

