

家常饭菜系列

# 家常煲汤

*Jia chang fan cai xi lie*

◎ 编著 周范林 菜肴总监 张奔腾

摄影 杨跃祥

精心煲制美味汤!

辽宁科学技术出版社  
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHERS HOUSE



## 编委名单

编 著：周范林

菜肴总监：张奔腾

菜肴制作：

徐晓辉、林全德、  
韩继成、李 钢、  
王 震、刘 利、  
张 鹏、王 伟、  
赵国宁、周 围、  
余冠廷、王 旭、  
朱保国、吴 凯

摄 影：杨跃祥

摄影助理：

丁 亮、张定南、  
赵望成、小 兵、  
曾 勇、赵国宁、  
黄丽莉



## 图书在版编目 (CIP) 数据

家常煲汤 / 周范林编著；杨跃祥摄. — 沈阳：辽宁科学技术出版社，2007. 1

(家常饭菜系列)

ISBN 978-7-5381-4919-7

I. 家… II. ①周… ②杨… III. 汤菜-菜谱 IV. TS972.122  
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 132534 号

出版发行：辽宁科学技术出版社

地址：沈阳市和平区十一纬路 25 号

邮编：110003

印 刷 者：北京利丰雅高长城印刷有限公司

经 销 者：各地新华书店

幅面尺寸：141mm × 167mm

印 张：2

字 数：50 千字

印 数：1 ~ 15000

出版时间：2007 年 1 月第 1 版

印刷时间：2007 年 1 月第 1 次印刷

策 划：盛益文化

责任编辑：陈 馨

版式设计：Wensilai

封面设计：张 婷

责任校对：王春茹

定 价：10.00 元

联 系 电 话：024-23284360

邮购咨询电话：024-23284502 23284357

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

http: //www.lnkj.com.cn



编 著 周范林  
菜肴总监 张奔腾  
摄 影 杨跃祥

# 家常煲汤

精心煲制美味汤！



辽宁科学技术出版社

LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

· 沈 阳 ·

# 目录



银鱼腐汤	25
海参腐汤	27
海蜇头汤	28
干贝笋汤	30
蛤蜊蛋汤	32
柿腐带汤	34
猴头笋汤	37
草菇菜汤	39
玛瑙腐汤	41
咸菜腐汤	43
蘑菇鹅汤	5
荠菜肝汤	7
长寿仙汤	9
百合龟汤	11
蒜香鱼汤	12
生菜鱼汤	14
青蒿鱼汤	16
虾菇鱿汤	18
五彩鱼汤	21
墨鱼瓜汤	23





香菜瓜汤	44
丝瓜柿汤	46
西红柿汤	48
磨盘茄汤	51
茭白奶汤	53
绿豆藕汤	55
山药菇汤	57
一品素汤	59
菇笋清汤	60
芦笋奶汤	62

韭菜花汤	64
芹菜枣汤	66
鲜草莓汤	69
西瓜甜汤	71
银耳梨汤	73
苹果甜汤	75
猕猴桃汤	76
烩菠萝汤	78



## Point 小贴士

♥ 宰杀鹅以前，先给它喂一点凉水，并用凉水浇透其全身，便于去毛。





# 蘑菇鹅汤



## 🍴 鹅肉

**【营养】** 蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素 B<sub>1</sub>、维生素 B<sub>2</sub>、尼克酸、胡萝卜素、钙、磷、铁、钾和硒等。

**【功效】** 益气补虚，和胃止渴，止咳化痰。

**【选购】** 健康鹅头颈高昂，羽毛紧密有光泽，尾部上举，眼睛圆而有神，肢体有活力，肌肉发育良好，胸部丰满，背部

宽阔，翅下肌肉突出。

**【保鲜】** 刚宰杀的鹅应先洗净沥干，放置2小时后再冷藏，这样可增加禽类烹调后的鲜味。

**【宜忌】** 一般人均可食用，特别适宜气津不足、口渴、气短、乏力和食欲不振者食用。鹅肉与鸡蛋不宜同食，同食损脾胃。

### 【材料】

鹅肉 750 克，冬笋 50 克，高汤适量，香菇、胡萝卜、宽粉各 100 克

### 【调料】

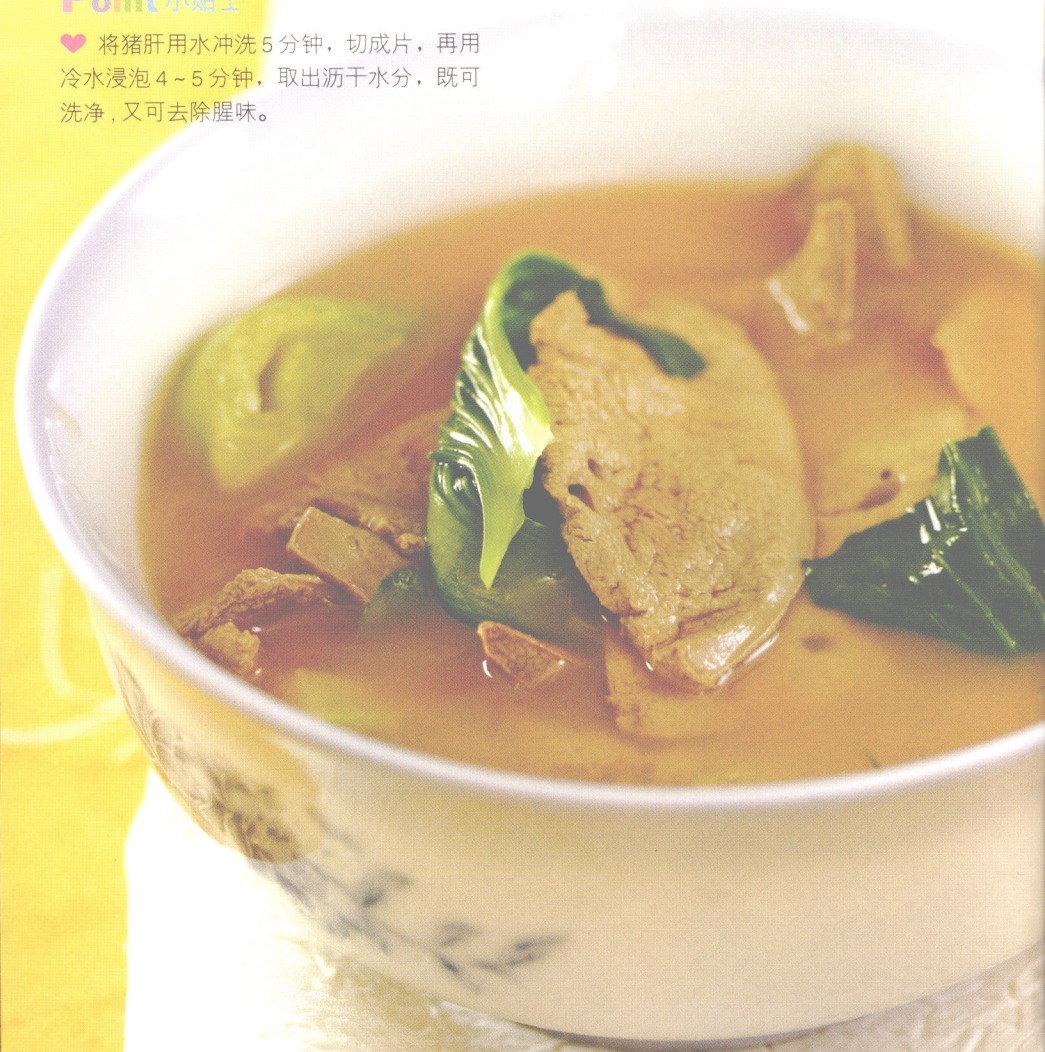
料酒 50 毫升，川椒 10 克，酱油 25 毫升，鸡精 5 克，盐、熟猪油、姜片、葱段各适量，八角、花椒各少许

### 【做法】

- 1 将鹅肉切成小块，用冷水浸泡去除污血，氽烫后，放入冷水中浸泡；香菇和冬笋均切成片；胡萝卜切成块。
- 2 锅中烧热熟猪油，爆香葱段、姜片、花椒和八角，加入鹅肉块、料酒、酱油、川椒、香菇、冬笋和胡萝卜一起翻炒，倒入高汤、盐和鸡精烧沸，用小火炖 30 分钟，再加入宽粉炖至熟透入味即可。

## Point 小贴士

♥ 将猪肝用水冲洗5分钟，切成片，再用冷水浸泡4~5分钟，取出沥干水分，既可洗净，又可去除腥味。





# 荠菜肝汤



## 🍴 猪肝



**【营养】** 蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素 B<sub>1</sub>、维生素 B<sub>2</sub>、尼克酸、胡萝卜素、钙、磷、铁、钾、钠、镁、锰、锌、铜和硒等。

**【功效】** 养血，补肝，明目。

**【选购】** 猪肝以粉肝和面肝质佳，质地柔软细嫩，切开处手指稍用力就可插入，粉肝色似鸡肝，面肝色泽赭红。病死

猪的肝颜色紫红，切开后有余血外溢；灌水猪肝色赭红显白，切开后有水外溢。

**【保鲜】** 可在猪肝的表面涂上一层植物油，再放入冰箱内保鲜。

**【宜忌】** 一般人均可食用，特别适宜气血虚弱、面色黄萎、缺血性贫血者食用。有人喜欢吃炒嫩猪肝，这样很难杀死猪肝内某些病原菌和寄生虫卵。

### 特别提示

猪肝片切好后应迅速用盐和湿淀粉拌匀上浆，且宜下锅煮至熟透入味，不宜求嫩而食用不熟的猪肝。

### 【材料】

猪肝 200 克，荠菜 500 克，高汤适量

### 【调料】

盐、鸡精、酱油、胡椒粉、湿淀粉、熟鸡油各适量

### 【做法】

- 1 将荠菜洗净；猪肝切成 4 厘米长、3 厘米宽的片，加入盐和湿淀粉拌匀上浆。
- 2 锅中放入高汤、盐和酱油烧沸，加入浆好的猪肝片再煮沸，撇去浮沫，撒入胡椒粉、鸡精和荠菜煮至熟透入味，然后淋入熟鸡油即可。

## Point 小贴士

♥ 将甲鱼放在平板上背朝下，肚底朝上，甲鱼因无法爬行，会伸出四脚和头颈奋力挣扎。此时，可用左手按住甲鱼肚底，右手举刀对准其颈部一刀斩下即可。



# 长寿仙汤



## 甲鱼

**【营养】** 蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素 B<sub>1</sub>、维生素 B<sub>2</sub>、维生素 B<sub>6</sub>、维生素 B<sub>12</sub>、尼克酸、维生素 C、胡萝卜素、维生素 D、维生素 E、维生素 K、钙、磷、铁、钛、钠、钾、铜、锌、钴、动物胶和碘等。

**【功效】** 滋阴除热，益肾健骨，凉血益气，补劳壮阳，大补元气。

**【选购】** 青色背壳的清水甲鱼比黄色背壳的黄沙甲鱼好，750 克左右的雄性清水甲鱼最佳，而被蚊子叮过的甲鱼质量最差。

**【保鲜】** 活甲鱼要想存放一两天，可将其放入网兜内，置于阴暗处存养。

**【宜忌】** 一般人均可食用，特别适宜阴虚、久痢、脱肛、子宫下垂、月经止闭者食用。甲鱼忌与蛋、兔、猪、鸡、鸭肉和苋菜同吃，否则非但无益，反而有害。

### 特别提示

宰杀甲鱼时，若不小心被甲鱼咬住，可用一根头发塞入甲鱼的鼻孔，就能使甲鱼松开口。

### 【材料】

甲鱼 1 只，仙人掌 150 克，枸杞 25 克

### 【调料】

盐 5 克，清汤 2000 毫升，葱段、姜片、鸡精各适量

### 【做法】

- 1 将甲鱼宰杀后洗净，切成大块，放入沸水中焯 3 分钟；仙人掌切成片。
- 2 将清汤、葱段、姜片、盐、甲鱼块和枸杞放入沙锅中烧沸，撇去浮沫，用小火煮至甲鱼熟烂，再加入仙人掌片和鸡精，炖烧至入味即可。





# 百合龟汤

心 龟



**【营养】** 蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素 B<sub>1</sub>、维生素 B<sub>2</sub>、烟酸、钙和角蛋白等。

**【功效】** 补阴活血，舒筋解乏，润肺止咳，补血健骨，养阴填精。

**【选购】** 应选购壮实、行动灵活的活龟食用。

**【保鲜】** 活龟要想存放一两天，可将其放入网兜内，放入淘米水中存养。

**【宜忌】** 一般人均可食用，特别适宜虚劳、失血、咯血、咳嗽寒热、筋骨疼痛、子宫脱垂、糖尿病、遗尿、多尿、心烦失眠、口干咽干者食用。龟肉忌与苋菜、猪肉、瓜类和各种酒类同食。

## 【材料】

龟肉 250 克，百合 50 克，红枣 10 个，鸡汤适量

## 【调料】

葱丝 5 克，姜丝 10 克，料酒 15 毫升，盐 8 克，鸡精 2 克，糖 3 克

## 【做法】

- 1 将百合掰成片，洗净；龟肉焯透后洗净；红枣去核。
- 2 锅中油烧至五成热，爆香葱丝和姜丝，倒入龟肉煸炒片刻，再加入鸡汤、料酒、盐、糖、百合和红枣同煮至熟，然后撒入鸡精即可。

## Point 小贴士

♥ 用龟肉炖汤时，可砸破龟壳，用小刀刮净内脏和肉，洗净后去除肠杂、头尾、脚尖、胆及皮，剁成小块即可烹煮。

# 蒜香鱼汤

## 🍴 鲢鱼



**【营养】** 蛋白质、脂肪、维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>、尼克酸、钙、磷和铁等。

**【功效】** 温中益气，健脾通乳，利水化湿，润泽肌肤，解郁舒肝，暖胃润肺。

**【选购】** 鲢鱼头小，约为其体长的1/4，体色较浅，背部灰白，腹部银白，胸鳍较短，仅达腹鳍的基部。

**【保鲜】** 在炎热的夏天，用淡醋水洒在鱼肉上，可使鱼肉在短时间内不变质。

**【宜忌】** 一般人均可食用，特别适宜食少腹痛、缺乳、咳嗽、痈肿、痛经、肾炎、肝炎、水肿、小便不利、营养不良和身体虚弱者食用。鲢鱼不宜一次食用得太多，否则易令人热中发渴或生疮疥；患有痘疹、目疾、疔疮及瘙痒性皮肤病者忌食。

### 【材料】

鲢鱼头 300 克，豆腐 200 克，青蒜段 100 克，水发香菇 30 克

### 【调料】

豆瓣辣酱 2 大匙，糖、盐、鸡精、料酒、醋、香油、葱末、姜末、蒜末各适量

### 【做法】

- 1 将鲢鱼头去除鳃，洗净；豆腐切成厚片。
- 2 锅中热油，煎香鲢鱼头后盛出，再放入葱末、姜末、蒜末和豆瓣辣酱爆香，然后加入水发香菇、鲢鱼头、豆腐、料酒、糖、盐和清水烧沸，用小火炖 15 分钟，最后加入鸡精、青蒜段、醋和香油即可。

### Point 小贴士

♥ 做鱼汤需用凉水，一次把水加足，如中途加水，会冲淡原汁的鲜味。炖鱼汤时，加入几滴牛奶或啤酒，不仅可使鱼肉白嫩，还可使汤味鲜美。



# 生菜鱼汤



## 青鱼



**【营养】** 蛋白质、脂肪、维生素 B<sub>1</sub>、维生素 B<sub>2</sub>、尼克酸、钙、磷、铁和锌等。

**【功效】** 补气和胃，养肝明目，祛风化湿，利水消肿，补肾宁心，健脾止泻。

**【选购】** 一年中以秋、冬两季的青鱼为最好，春天雌鱼有满肚子的子，夏天的青鱼较瘦。

**【保鲜】** 在炎热的夏天，用淡醋水洒在鱼肉上，可使鱼肉在短时间内不变质。

**【宜忌】** 一般人均可食用，特别适宜各类水肿、肝炎、眼疾和肾炎患者食用。生青鱼胆切不可食用；李子和青鱼相克。

### 【材料】

青鱼肉 100 克，生菜 25 克，高汤适量

### 【调料】

盐、料酒、鸡精、葱段、干淀粉、蛋清各适量

### 【做法】

- 1 将青鱼肉切成片，加入蛋清、盐、料酒、鸡精和干淀粉拌匀上浆；生菜洗净，撕成小片。
- 2 锅中放入高汤、料酒、葱段和盐煮沸，放入青鱼肉片划散，撇去浮沫，加入生菜、盐和鸡精略烧片刻即可。

### Point 小贴士

♥ 烧青花鱼等腥味较重的鱼类之前，应先煮好调料，并放入少许葱段，再放入鱼烧熟。如此，既不必担心鱼肉被烧焦，又可除去腥味。





试读结束：需要全文者请在线购买：[www.eFongbook.com](http://www.eFongbook.com)