

《花氏菜系》系列

花绽放

Qing Song Zuo

轻松做

湯
粥



陕西科学技术出版社

《花氏菜系》系列

花绽放

QingSongZuo

轻松做

湯
粥



陕西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

轻松做汤粥 / 彭光彩编. — 西安: 陕西科学技术出版社, 2006.9

(花氏菜系系列丛书)

ISBN 7-5369-4134-X

I. 轻... II. 彭... III. ①汤菜—菜谱—四川省
②粥—食谱—四川省 IV. TS972.182.71

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第105804号

出版者	陕西科学技术出版社	
	西安北大街131号	邮编 710003
	电话 (029) 87211894	传真 (029) 87218236
	http://www.snstp.com	
发行者	陕西科学技术出版社	
	电话 (029) 87275292	
印刷	汉中天汉印务有限责任公司	
规格	850 mm×1168 mm	32开本
印张	10.5	
字数	270千字	
版次	2006年9月第1版	
	2006年9月第1次印刷	
定价	52.80元(套)	

版权所有 翻印必究

(如有印装质量问题, 请与我社发行部联系调换)



花氏菜系

女，四川人，公务员，家常菜烹饪专家，“花氏菜系”创制者。曾在多家时尚生活类杂志开设家庭美食专栏，在新浪、天涯社区等著名网站介绍家常菜简单烹制方式，并提出“让下厨成为时尚，让我们在有限的业余时间里，做一个美味佳肴DIY的发烧友，一年365天，天天都换新口味”。其创制的“花氏菜系”受到海内外家庭美食爱好者热捧。

本菜谱中调料的计量是以勺子计，下面是各型号计量用勺。从左至右依次为：汤勺、大勺、小勺、咖啡勺。



目 录

1	玉米排骨汤	16	鲫鱼瘦腹汤	31	南瓜绿豆汤
2	红绿豆排骨汤	17	丝瓜肉丸汤	32	肉末蒸蛋
3	冬瓜排骨汤	18	豆腐丸子汤	33	百合绿豆汤
4	海带排骨汤	19	萝卜连锅汤	34	什锦西米露
5	莲藕排骨汤	20	丝瓜滑片汤	35	玉米鸡蛋羹
6	番茄排骨汤	21	丝瓜猪肝汤	36	珍珠玛瑙羹
7	芸豆炖猪手	22	低脂罗宋汤	37	蚝油鸡肉羹
8	滋补猪蹄	23	牛肉苦瓜汤	38	冰糖银耳莲子羹
9	药膳乌鸡汤	24	番茄蛋汤	39	桂圆红枣莲子粥
10	蘑菇炖小鸡	25	皮蛋黄瓜汤	40	百合莲子黑米粥
11	木耳金针鸭汤	26	玉米浓汤	41	杂粮粥
12	茶树菇炖鸭	27	酸菜虾仁粉丝汤	42	小米鸡肉粥
13	番茄牛尾汤	28	海带豆腐汤	43	香菇玉米粥
14	红汤羊排煲	29	三菌冬瓜汤	44	白果薏米粥
15	嫩滑鱼片汤	30	黄瓜素汤		

做法



1

玉米排骨汤



排骨洗净斩段，冷水下锅；

1



用大火烧沸后打去浮沫，改用微火炖半小时；

2



将玉米斩段后对剖2瓣，再对剖成4瓣；

3



排骨炖上半小时后下玉米块，改中火烧沸后再改微火炖半小时；

4



放盐炖10分钟后起锅装汤盆即成。

5



用料

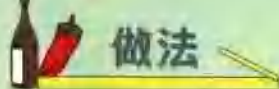


1. 排骨 500 克；
2. 玉米 1 个；
3. 盐适量。



红绿豆排骨汤

2



用料

1. 猪排骨 500 克;
2. 海带 150 克;
3. 红豆、绿豆各 100 克;
4. 老姜 1 小块;
5. 料酒 3 大勺;
6. 盐适量。



1

红绿豆洗净，老姜拍破，海带切成菱形片；

2

将海带片下沸水锅中煮约 10 分钟，捞出后放清水中浸泡；

3

排骨斩段放沸水锅中飞水捞出；

4

炖锅中加大半锅水烧热，将排骨、红豆、绿豆、海带、料酒放入炖锅中，用大火烧沸后改用微火煲 1 小时左右；

5

放盐改用中火煮约 5 分钟后起锅装汤盆即成。



做法



3

冬瓜排骨汤



排骨斩段飞水捞起；

1



炖锅中加大半锅水，放入姜块、葱结、花椒烧沸后倒入排骨；

2



再次烧沸后放盐，改微火煲 90 分钟倒入冬瓜块；

3



改用中火煮约 20 分钟至冬瓜软熟，捞去葱结不要，起锅装盆即成。

4



用料



1. 猪排骨 500 克；
2. 冬瓜 750 克切约 1 厘米厚的片；
3. 香葱 25 克挽结；
4. 老姜 1 块拍破；
5. 花椒约 20 粒；
6. 黄酒 2 大勺；
7. 盐适量。



海带排骨汤

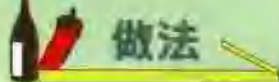


用料

1. 猪排骨 1000 克斩段；
2. 鲜海带 500 克切长方块；
3. 老姜 1 块拍破；
4. 花椒 20 余粒；
5. 黄酒 2 大勺；
6. 盐适量。



4



- 1 将海带块放沸水中煮 10 分钟，捞出后放清水里漂上；



- 2 将排骨飞水捞出；



- 3 在炖锅中加大半锅水，下排骨、海带、老姜、花椒、黄酒，用大火烧沸后改微火煲 1.5 小时；



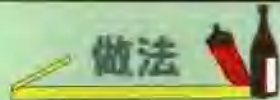
- 4 放盐后改中火炖约 10 分钟，起锅装入汤盆即成；



- 5 喜欢蘸味料食用的可配上适合自己口味的味料。



做法



5

莲藕排骨汤



将排骨飞水后捞出待用；

1



莲藕切块，老姜拍破；

2



在炖锅中加入大半锅水，烧沸后下藕块用中小火炖约 40 分钟，或在高压锅中压 20 分钟；

3



放入排骨烧沸后打去浮沫，再放料酒、花椒、老姜；

4



用大火烧沸后改用小火炖 1 小时，放盐再炖 1 小时起锅即可。

5



用料

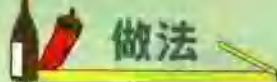


- | | |
|--------------|---------------|
| 1. 排骨 500 克； | 2. 莲藕 1000 克； |
| 3. 老姜 1 块； | 4. 花椒 1 大勺； |
| 5. 黄酒 2 大勺； | 6. 盐适量。 |



番茄排骨汤

6



用料

1. 猪排骨 500 克;
2. 番茄 500 克;
3. 老姜 1 块;
4. 花椒 1 小勺;
5. 香葱 25 克;
6. 料酒 3 大勺;
7. 盐适量。



1

老姜拍破，香葱挽成结（留 1 棵待用）；

2

排骨斩段飞水捞出；

3

炖锅中加大半锅水烧热，下排骨、花椒、老姜，葱结，加盖用大火烧沸后改用微火煲约 1 小时；

4

排骨起锅前 10 分钟，将番茄去皮切成厚片，葱切碎；

5

在汤中放盐搅匀后改用中火下番茄，沸后煮 5 分钟左右起锅装汤盆，撒上葱碎即成。



做法



7



将猪手飞水捞出；

1



炖锅中加大半锅水，放入猪手块、老姜用大火烧沸后加盖改用微火慢炖约40分钟；

2



放入芸豆，用大火烧沸，改用微火炖2小时；

3



将葱碎、生抽、醋、油辣椒、花椒粉、香油、味精放碗里兑成味料；

4



起锅和味料一同上桌即成。

5

芸豆炖猪手



用料

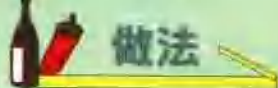


1. 猪手2只约1500克斩块；2. 芸豆500克(干)，用水泡发一天；3. 老姜1块拍破；4. 料酒3大勺；
5. 盐适量；6. 生抽半汤勺；7. 醋2大勺；8. 油辣椒1大勺；9. 花椒粉1咖啡勺；10. 香油1大勺；
11. 香葱5克切碎；12. 味精适量。



滋补猪蹄

8



做法

将猪蹄斩块飞水后装入炖锅里，锅里加大半锅水，放入明参、当归、黄芪、党参、莲子，用大火烧沸后打去浮沫，加盖改用微火煲1小时。

1

放入山药、百合、苡仁，加盖继续煲1.5小时；

2

再放入红枣、枸杞、盐，加盖再煲半小时；

3

熄火，起锅即成。

4



用料

1. 猪蹄 1500 克；
2. 明参、黄芪、山药、苡仁各 50 克；
3. 当归、莲子各 20 克；
4. 党参、百合、红枣各 30 克；
5. 枸杞 10 克。



药膳乌鸡汤

将已飞水的鸡放进炖锅中，加大半锅水，用大火烧沸后放入明参、当归、黄芪、党参、莲子，沸后打去浮沫，加盖改微火煲半小时；

1

放入山药、百合、苡仁，加盖煲1小时；

2

放适量盐，加入红枣和枸杞，加盖再煲半小时；

3

煲至软烂后起锅装汤盆即成。

4



用料

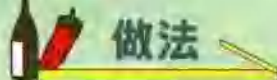


1. 母乌鸡1只飞水捞起；
2. 枸杞10克；
3. 当归、莲子各20克；
4. 党参、百合、红枣各30克；
5. 明参、黄芪、山药、苡仁各50克。



蘑菇炖小鸡

10



做法

香菇、平菇、木耳撕小块，鸡腿菇切成两半，竹荪用清水稍泡发后切成两段；

1

将鸡放入炖锅中，加大半锅水用大火烧沸，打去浮末，加盖改微火慢炖；

2

炖约 20 分钟后下香菇、平菇、鸡腿菇、竹荪，改用大火烧沸后再改微火炖 20 分钟；

3

炖约 20 分钟后下木耳、盐；

4

再炖约 20 分钟后起锅装汤盆即成。

5



用料

1. 竹荪 5 棵；
2. 香菇、平菇、鸡腿菇、木耳各 150 克；
3. 三黄小鸡 1 只。





木耳金针鸭汤

将木耳和金针菜用水泡发开：

1

将鸭块飞水捞出：

2

炖锅中加大半锅水，下鸭块、老姜和料酒：

3

用大火烧沸后改用小火炖约 1 小时下木耳：

4

再炖约 20 分钟后下金针菜、盐，用中火炖约 20 分钟后起锅装汤盆即成。

5



用料

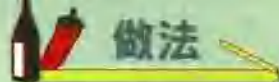


1. 鸭子 1 只斩块；
2. 干木耳 50 克；
3. 金针菜 25 克（干品）；
4. 老姜 1 块拍破；
5. 料酒 3 大勺；
6. 盐适量。



茶树菇炖鸭

12



用料

1. 鸭子半只;
2. 茶树菇 50 克 (干品);
3. 老姜 1 块;
4. 黄酒 1 大勺;
5. 盐适量。



- 1 鸭子斩块飞水捞出;



- 2 茶树菇用热水泡发 1 小时左右捞出清洗干净, 挤去水分, 剪去根部不要, 老姜拍破;



- 3 炖锅中加大半锅水烧熟, 下鸭块、茶树菇、老姜和黄酒, 加盖用大火烧沸后改用微火煲 1 小时左右放盐;



- 4 改用大火炖 5 分钟后起锅装汤盆即成。

