

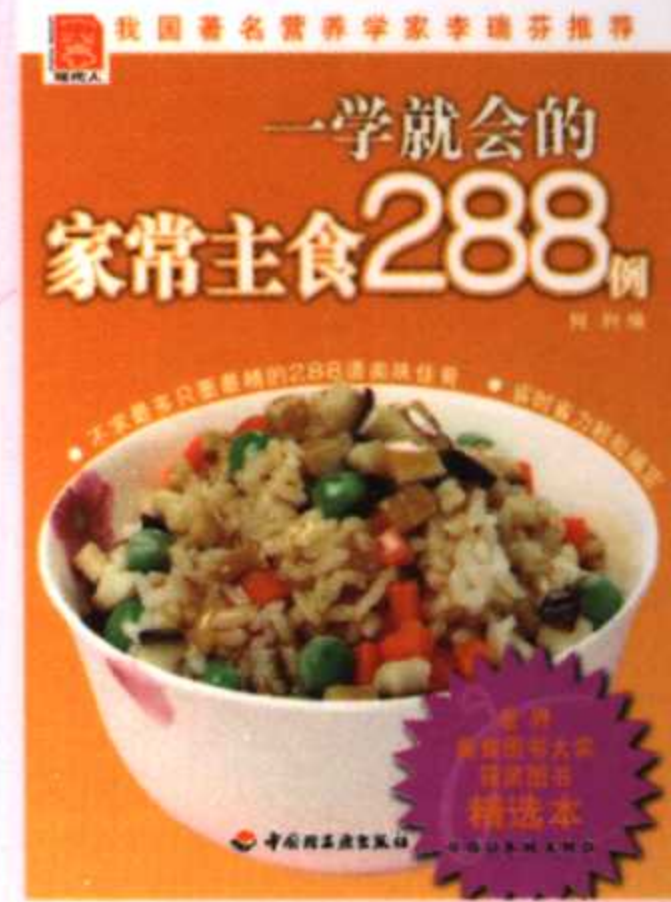
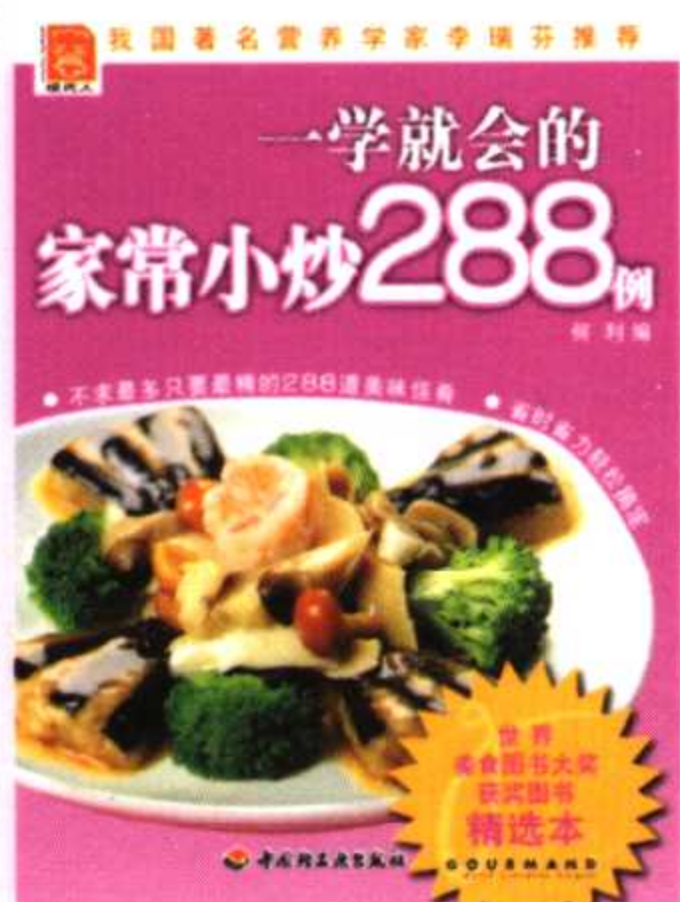
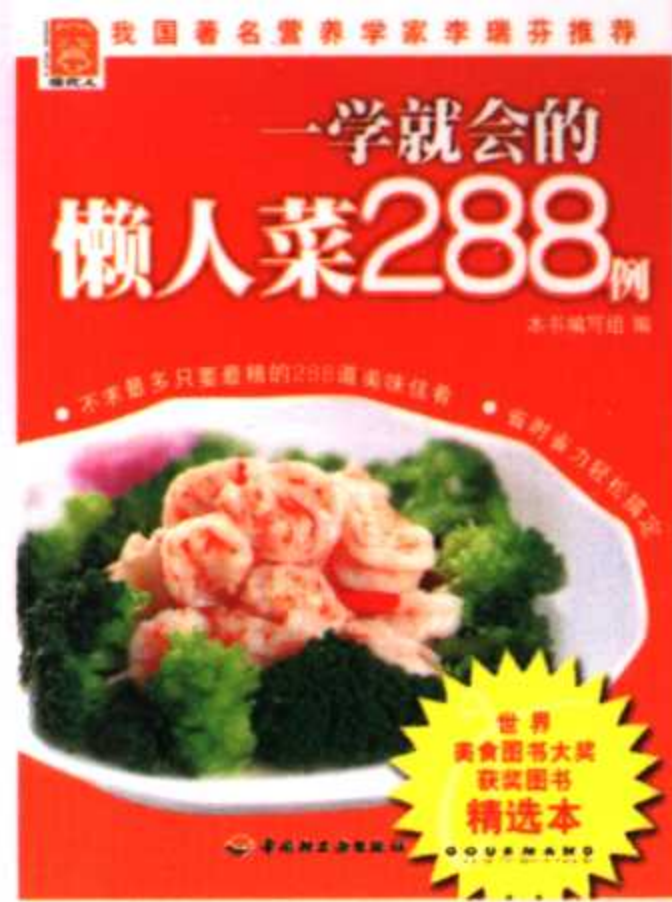
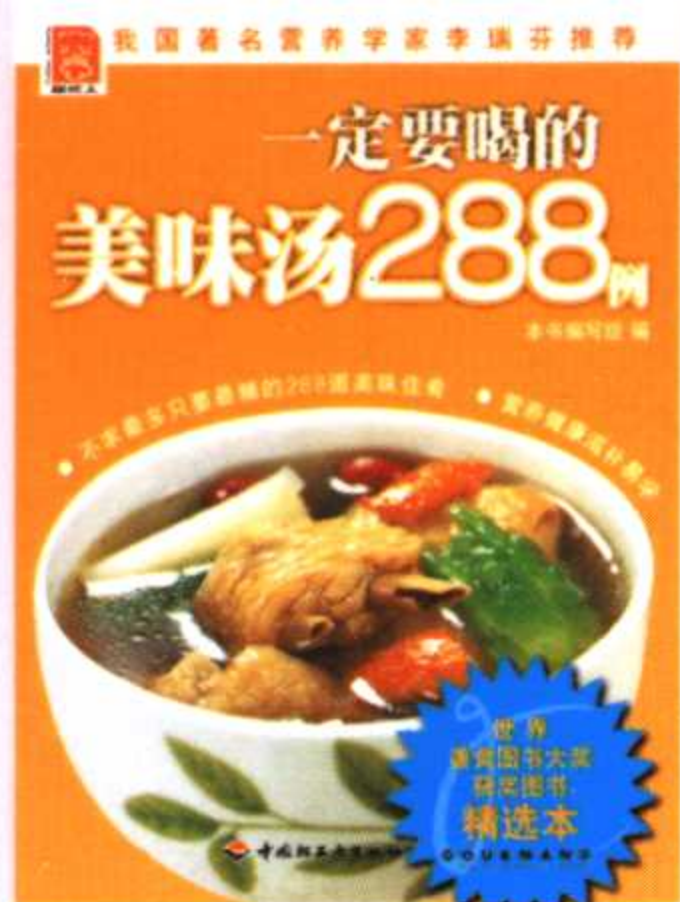
亚洲大厨屈浩审定推荐

煲汤熬粥 1288道

牛国平 牛翔/编



每本定价18.00元



邮购须知

邮局汇款

收款人地址：北京市东长安街6号 中国轻工业出版社 邮编：100740

收款人：读者服务部

银行汇款

开户行：工商银行北京东长安街支行

户名：轻工业出版社发行部

帐号：0200 0534 1901 4414 793

特别声明：请在汇款后将汇款凭证、收件人姓名、地址、邮编、电话、所购图书一并传真至010-85111730

备注

- 1.附加邮挂费：100元以下10元，100元以上收书款的10%
- 2.请在汇款单附言栏内写清您所购图书的书名、册数（如需发票请注明抬头）
- 3.请务必用正楷准确填写汇款人详细地址、姓名、邮编和联系电话，确保您能及时收到图书
- 4.详情请致电：010-65241695 85111729 传真：010-85111730

上架建议：烹饪菜谱

ISBN 978-7-5019-6210-5



9 787501 962105 >

定价：12.80元



屈浩

- 亚洲大厨
- 世界烹饪大赛评委
- 八项国际金奖得主
- 中国烹饪大师
- 中国烹饪金爵奖获得者
- 国家一级评委

粥品制作总监：刘 雄

制作人员：黄志贤 梁金全 吴 灿 殷梦蛟
陈 果 黄超文 杨学志 朱福宗

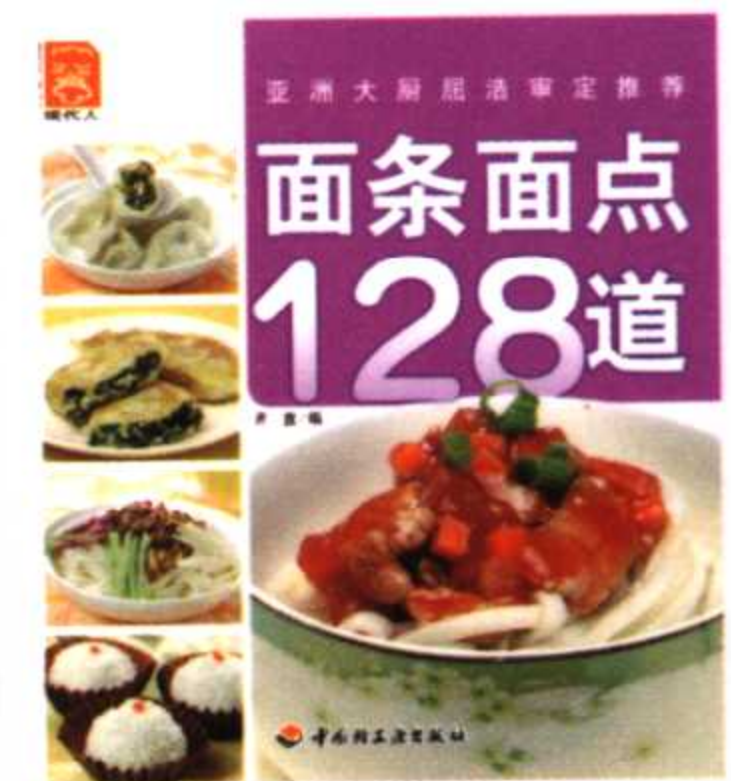
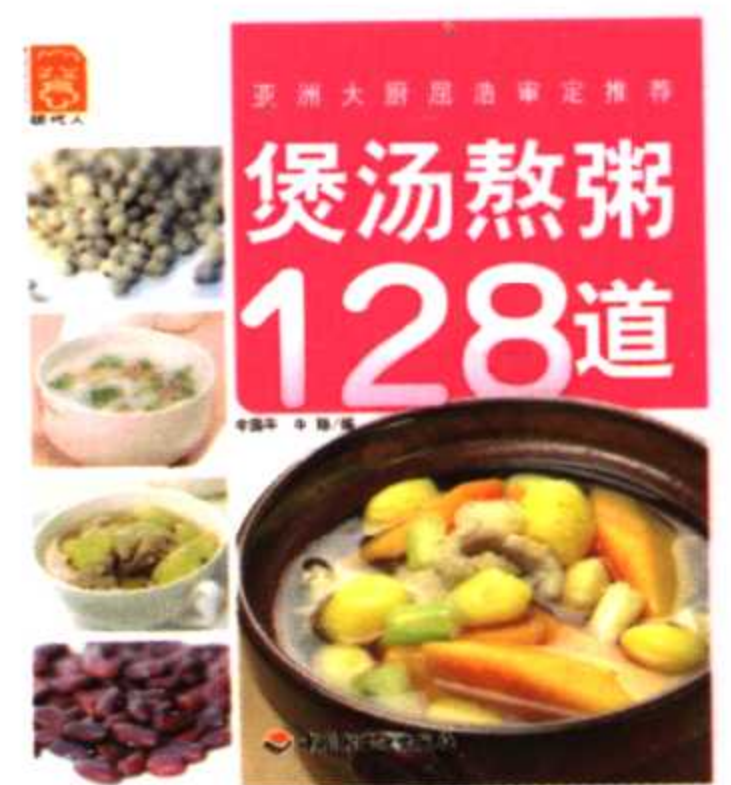
鸣 谢：北京江南汇餐饮有限公司 (010-66555688)

餐具提供：唐山隆达骨质瓷有限公司 (0315-3175999)

MODERN PEOPLE 吃出健康
 现代人
为都市白领提供最倾心的美食享受

现代人健康美食网 / www.mhf.cn

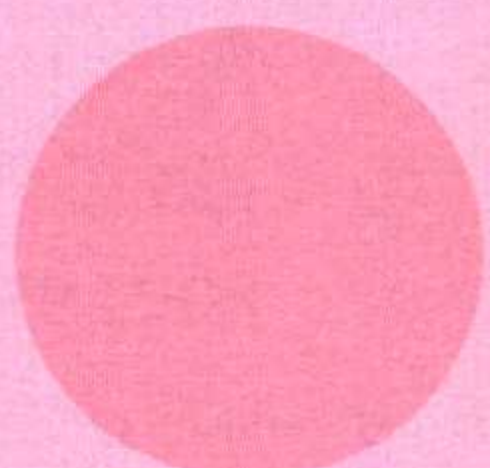
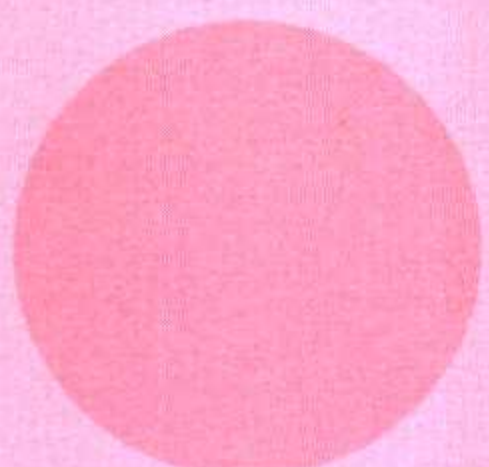
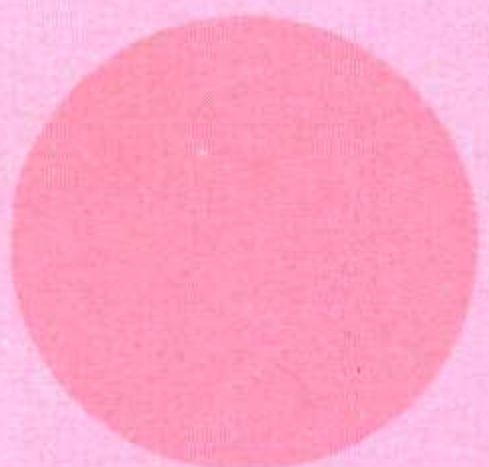
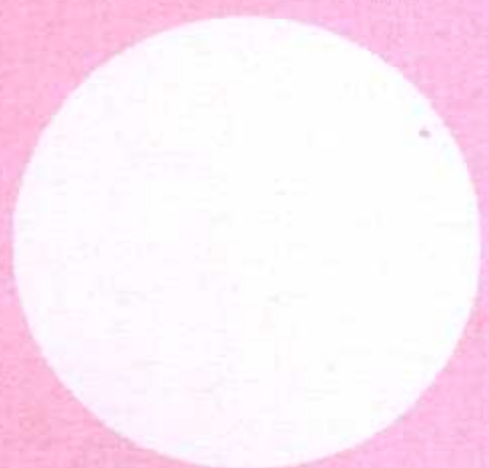
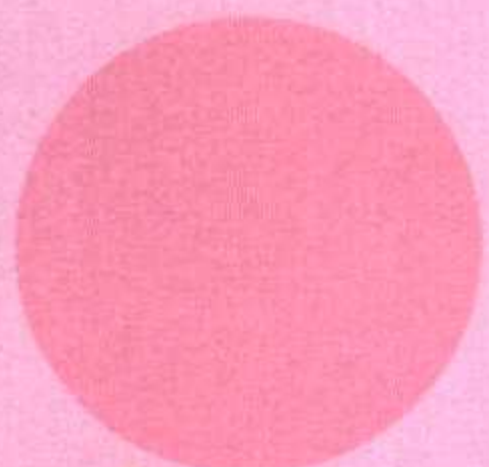
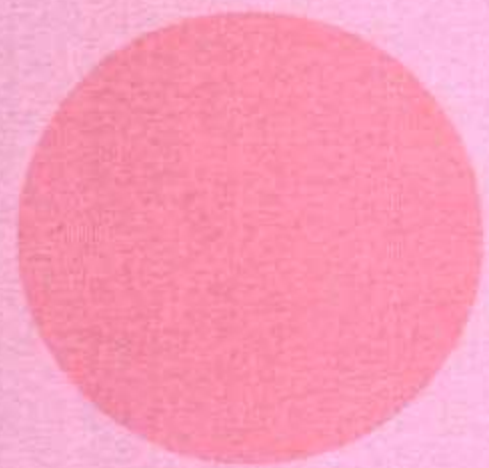
每本定价12.80元



亚洲大厨屈浩审定推荐

煲汤熬粥 128道

牛国平 牛翔/编



图书在版编目 (CIP) 数据

煲汤熬粥128道 / 牛国平, 牛翔编. —北京: 中国轻工业出版社,
2008.1

(现代人)

ISBN 978-7-5019-6210-5

I. 煲… II. ①牛…②牛… III. ①保健—汤菜—菜谱
②保健—粥—食谱 IV. TS972.122 TS972.137

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 169434 号

责任编辑: 翟 燕

策划编辑: 龙志丹 高惠京

责任终审: 劳国强

责任校对: 李 靖

责任监印: 胡 兵 张 可

装帧设计: 水长流文化发展有限公司

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京国彩印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2008 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 787×1092 1/24 印张: 5

字 数: 120 千字

书 号: ISBN 978-7-5019-6210-5 / TS · 3615 定价: 12.80 元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

70879S1X101ZBW

序 Foreword

“现代人”是中国轻工业出版社开创的美食类图书品牌，近年来推出了一本又一本深受广大读者欢迎的优秀菜谱书，目前发行量已经突破350万册。2007年4月，《家常菜精选1288例》荣获世界美食图书大奖唯一特别奖——“最佳易操作美食图书”。贴近生活，贴近实际，贴近群众，“轻工出版”的美食类图书已形成的良好社会效益和公众影响力有目共睹。

这套“128道”系列美食图书，是“轻工出版”专门针对老百姓而设计的一套家常菜谱书。《炒菜拌菜128道》《河鲜海鲜128道》《炖肉烧肉128道》《煲汤熬粥128道》《炒饭烩饭128道》《面条面点128道》涵盖了家庭烹饪最常见、需求最大的几个方面。

这套书中的每一道菜式都经过了编辑们的精心挑选，兼顾美味和营养，做法简单易学，内容贴心实用，可操作性强，所用食材花费不多，并且从“家常”“基础”入手，把家庭中最常见的菜式、最基础的做法呈现给读者，非常适合作为家庭厨事必备的工具书。

我相信，无论是会做菜的人还是想学做菜的人，都能从这套书中获得烹饪的乐趣，有这样一位无言的“烹饪老师”相伴，餐餐轻松做，厨事不再难！

亚洲大厨





目录 CONTENTS



煲 汤

双结五花肉煲	7
麻辣白肉煲	8
干豇豆烧肉煲	9
奶汤三白煲	10
四宝上汤	11
青木瓜白果猪肉煲	12
五香腊肉茄煲	13
花生排骨汤	14
冬瓜排骨汤	15
香菇排骨煲	16
双仁猪蹄汤	17
双耳蹄花煲	18
莲藕猪尾煲	19
豆花肥肠煲	20
酸辣猪肚煲	21

猪肺萝卜汤	22	薏米炖鸡	44
豆皮猪血煲	23	啤酒鸡翅煲	45
西红柿牛肉煲	24	三珍凤翅煲	46
参须枸杞牛腩煲	25	豆瓣土豆肥鸭煲	47
沙嗲肥牛煲	26	冬瓜鸭肉煲	48
杞淮炖牛肉	27	姜母鸭	49
枸杞牛肝煲	28	笋干老鸭煲	50
当归胡萝卜炖羊肉	29	芪枣炖鹅肉	51
当归黄芪羊肉煲	30	当参枣莲乳鸽煲	52
沸腾羊柳煲	31	红枣桂圆炖鹌鹑	53
葱香羊肉煲	32	银耳鹌鹑蛋	54
川香羊腩煲	33	丁香鱼片汤	55
豆瓣鱼羊煲	34	莲藕红枣鲫鱼煲	56
红汤羊杂煲	35	松蘑鲢鱼头汤	57
鸡茸菜卷煲	36	红枣排骨炖泥鳅	58
板栗子鸡煲	37	香辣带鱼煲	59
银耳红枣煲老鸡	38	蒜香鳝鱼煲	60
子鸡茄子煲	39	枸杞煲虾	61
桂圆童子鸡煲	40	芋结基围虾煲	62
归参母鸡煲	41	酸辣敲虾煲	63
小鸡粉皮蘑菇煲	42	竹荪蟹肉煲	64
老姜麻油鸡	43	豆瓣银丝肉蟹煲	65



菜心蟹丸煲	66
海参茄子煲	67
蛎蟾海米汤	68
双耳日月贝	69
双冬老豆腐煲	70
杏仁蜜枣炖木瓜	71
西洋参炖梨	72
胡萝卜杏仁煲	73
苦瓜香菇煲	74
五色调理煲	75
五宝甜品	76



熬粥

咸菜肉丝粥	77
猪肉末紫菜粥	78
皮蛋瘦肉粥	79
叉烧皮蛋粥	80
状元及第粥	81
火腿冬瓜粥	82
猪腰山药粥	83
猪蹄粥	84
栗子牛腩粥	85
滑蛋牛肉粥	86
麦片牛肉丸粥	87
生菜碎牛肉粥	88

羊肉胡萝卜粥	89
羊骨红枣粥	90
五味羊肉粥	91
鸡肝粥	92
什锦鸡粥	93
松子鸡粥	94
小绍兴鸡粥	95
鸭肉粥	96
金银鸭粥	97
陈皮腊鸭粥	97
淮柏海椰乳鸽粥	97
鹤鹑瘦肉杏仁粥	98
咸蛋黄粥	98
鸽蛋银耳粥	98
三鲜粥	99
艇仔粥	99
海鲜粥	99
海参粥	100
干贝海带粥	100
银萝文蛤粥	100
养生鲈鱼粥	101
鲫鱼红枣粥	101
鱼丸粥	101
生滚鲜鱿粥	102
墨鱼粥	102
银鱼粥	102
杂谷粥	103



三米粥	103
薏米红枣粥	103
山药薏米粥	104
补血紫米粥	104
腊八粥	104
紫米薏米养肾粥	105
奶油燕麦粥	105
百合绿豆粥	105
龙眼大枣粥	106
荷叶糯米粥	106
莲子小米粥	106
龙眼莲子粥	107
花生红枣粥	107
桂花南瓜粥	107

西红柿西米粥	108
罗汉斋粥	108
三菇粥	108
苦瓜粥	109
胡萝卜粥	109



附录

煲汤	110
一、煲汤器具	110
二、四季进补	110
熬粥	113
一、食粥的妙处	113
二、五谷杂粮煮好粥	115
三、粥的制作必备品	116
四、粥的烹饪技法	118



汤品制作总监：段会良
 汤品制作人员：王玉艳 刘志俭 刘和斌
 李爱远 韩庆元 陈兴元
 刘 鑫 高长喜 郭 宏
 蒋朝侠 孙兴伟 王纯雨
 王鹤松 邵广大 葛 新
 汤品制作单位：港天世界餐饮有限公司

鸣 谢：沈阳市靓马瓷业有限公司
 (024-86115618)

汤品摄影：赵 飞
 汤品摄影助理：林 森
 粥品摄影：刘志刚 刘 计 尉立强
 杨世峰



提示

1. 五花肉经水煮，既易刀工处理，又能去油脂，使吃口不腻。
2. 海带和豆腐皮要先用开水氽透，前者去黏液，后者除豆腥味。

双结五花肉煲

原料

带皮五花肉400克，水发海带、鲜豆腐皮各150克，鲜汤适量。

调料

姜片、葱结各10克，盐、味精、鸡精、酱油、香菜段、香油各适量，花椒、八角、香叶各少许。

做法

1. 五花肉洗净，放入锅中煮至断生，捞出，切成块；水发海带、鲜豆腐皮分别切成6厘米长、1厘米宽的条，打成

结，入开水锅中氽透。

2. 炒锅上火，倒入色拉油烧热，投入姜片、葱结、花椒、八角、香叶炸香，下五花肉块煸炒至吐油，倒入清水，调入盐、味精，用中火炖约1小时至软烂，离火。
3. 净锅置火上，倒入适量色拉油烧热，放姜片、葱结炸香，放入海带结和豆腐皮略炒，倒鲜汤，加酱油、盐、味精和鸡精调好口味，倒入砂锅内，舀入炖好的五花肉，用小火炖约10分钟，淋香油，撒香菜段即成。

麻辣白肉煲

原料

猪前夹心肉350克，鸡蛋3个，鲜汤适量。

调料

淀粉50克，葱白15克，生姜、料酒各10克，干红尖椒、花椒各4克，香菜段、盐、味精、老抽各适量。

做法

1. 生姜去皮洗净，一部分切片，另一部分剁成末；葱白一半切成葱花，剩余切段；干红尖椒去蒂，剁成碎末；花椒铡细，与鸡蛋、淀粉和适量水调成

稀稠适度的糊，待用。

2. 将猪前夹心肉去皮，切成大片，盛入小盆内，加盐、料酒、葱段、姜片码味，然后逐片挂上蛋糊，入六成热的色拉油中炸至皮酥、色呈浅黄色时捞起，沥油，装蒸碗中，上屉蒸1小时左右，出笼反扣于砂锅内。

3. 炒锅随适量底油上火，放姜末、葱花炸香，继下干椒末、花椒稍炸，注入鲜汤，加老抽、盐、味精调好口味，倒入盛肉的砂锅内，盖上盖，重上火烧滚，撒香菜段即可。

提示

1. 炸肉片的油温应在四五成热之间，过低，不易炸焦脆；反之，则外糊内生。
2. 蒸制时间要够，以达到酥烂的口感。





提示

1. 要选用部位纯正、皮薄的五花肉，用沸水焯一下，以便于刀工成形。
2. 一定要把五花肉煸炒至出油，再加汤炖制，且时间要够。

干豇豆烧肉煲

原料

猪五花肉500克，干豇豆100克。

调料

葱段10克，姜片5克，香料3克，盐、味精、料酒、老抽、香油各适量，白糖少许。

做法

1. 将五花肉皮上的残毛污物刮洗干净，入沸水中煮约10分钟捞出，漂冷，切

成块；干豇豆用温水浸泡软，清水洗几遍，切成5厘米长的段。

2. 炒锅置火上，倒入色拉油烧热，放入五花肉块不断翻炒5分钟，见吐油时烹入料酒，加姜片、葱段、香料、盐、老抽、白糖和沸水，煮滚后倒入砂锅内，加盖焖烧约1.5小时，再放干豇豆，调入味精，加盖再焖20分钟，淋香油即成。

奶汤三白煲

原料

带皮猪五花肉300克，干粉丝50克，白菜200克，骨头汤适量。

调料

姜片、葱段各10克，料酒5克，盐、味精、香菜段、香油各适量，花椒油50克，芝麻酱1小碟，胡椒粉少许。

做法

1. 将五花肉治净，放入锅内，倒入适量清水，下入葱段、姜片、料酒，煮至断生时捞出，凉凉后切成5厘米长的

大薄片；干粉丝剪成段，用温水泡发好；白菜横着筋络划上刀纹，再片成片，焯水。

2. 炒锅内放花椒油烧热，下葱段、姜片炸香后捞出，烹入料酒，倒入骨头汤，加盐、胡椒粉烧沸，离火。

3. 把白菜片、粉丝放入砂锅内，上面摆放五花肉片，注入熬好的汤汁，加盖，上小火炖约10分钟，放味精、香油、香菜，再将砂锅置于托盘内上桌，食用时佐芝麻酱味碟。

提示

1. 白菜帮上横着划刀纹，是断其筋络，吃口较好。

2. 此煲着佐味碟食用，味道才美。





提示

此菜主料多样，各种海鲜、禽、畜、水发干货、时令蔬菜均可入菜，经煮、蒸而成，营养十分丰富。

四宝上汤

原料

猪里脊肉200克，大白菜300克，水发海参、金针菇、香菇各50克，高汤400克。

调料

葱花10克，姜片20克，盐适量，料酒5克，味精、淀粉各少许。

做法

1.海参加水、葱花、姜片、料酒煮一下

- 去腥，取出冲凉切成大片；另用半锅水加盐，将金针菇氽烫后捞出待用。
- 2.里脊肉洗净，切片，并用盐、淀粉拌腌约10分钟后，氽烫捞出；香菇泡软去蒂；高汤煮沸待用。
- 3.大白菜洗净，烫软后切成段排成十字形，把海参、金针菇、里脊肉、香菇各放于锅中四角，最后倒入盐、味精、高汤，放进蒸锅蒸约10分钟即可。

青木瓜白果猪肉煲

原料

猪肉120克，青木瓜1/2个，白果30克。

调料

葱段、盐各适量。

做法

1.猪肉洗净，切片；木瓜削皮去子，洗

净，切块；白果洗净。

2.将木瓜放入砂锅中，加水至盖过材料，以大火煮沸，转小火炖10分钟，加入猪肉、葱段、白果，煮沸15分钟，加盐调味即可。

提

示

本煲可促进蛋白质分解，对促进发育、丰胸美乳、丰盈体态有益；对滋润肌肤、美化肤色、柔顺头发也有不错效果，尤其对发育期少女食用有益。





提示

1. 腊肉应用沸水氽一下，以去除部分咸味。
2. 炖制时间以茄子入味为度，若过长，茄子软烂失形，口感不美。

五香腊肉茄煲

原料

长条茄子3个，腊肉150克，鸡汤适量。

调料

辣椒酱30克，姜片、葱段、蒜片各5克，盐、鸡精、老抽、五香粉、辣椒油各适量。

做法

1. 将茄子洗净，切成滚刀块，投入到烧

至六成热的油锅中炸上色，捞出沥油；腊肉切成片，放入沸水锅中氽一下，捞出沥水。

2. 炒锅上火，注入色拉油烧热，放姜片、葱段、蒜片炸香，随后把辣椒酱和五香粉放入略炒，添鸡汤，放入茄块和腊肉片，调入盐、鸡精、老抽，然后倒入砂锅内，加盖，用小火炖至入味，淋辣椒油即可。