



BAICHIBUYAN1000YANG

常喝一些具有养生、美容功效的汤羹粥汁，
让您永远挑战18岁。

百吃不厌
1000样

本书收录了千种好学易做的
汤羹粥汁烹饪知识，内容丰富并
简单实用，包您做出各种营养十
足、口味鲜香的美味佳肴。

汤羹粥汁 羹汁

夏金龙 主编



吉林科学技术出版社

汤粥羹汁

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 · 汤粥羹汁

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 9.5 印张 260 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 - 3435 - 4

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

海鲜烩菌



原料 ●●

扇贝肉 100 克, 大虾 100 克, 蛎黄 50 克, 鸡腿菇 50 克, 红牛肝菌 50 克

调料 ●●

精盐 1 小匙, 味精适量, 鲜鸡汤 1 碗, 葱油适量

制法 ●●

(1) 将原料切片, 焯水待用。(2) 锅中加入鸡汤, 加扇贝肉、大虾、蛎黄、鸡腿菇、红牛肝菌同煮 3 分钟, 待汤沸后, 打去浮沫, 加调料, 淋少许葱油即成。

●● 大师叮咛

清洗鱼、虾时应戴橡胶手套, 以防刺伤手。

特色 鲜香清淡



No. 2

兰豆蚬子汤

特色 清鲜味美

原料 ●●

荷兰豆 20 克, 蚬子 200 克, 火腿 20 克, 姜丝少许

调料 ●●

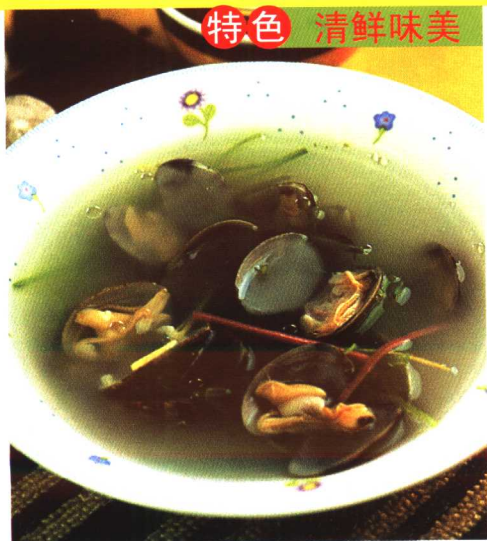
精盐 1 小匙, 味精 1/2 小匙, 糖少许, 清汤 1 碗, 葱油 1 小匙

制法 ●●

(1) 将荷兰豆切丝; 火腿切丝; 蚬子焯水, 待用。(2) 锅内放入清汤, 加入调料, 放入蚬子、姜丝、荷兰豆丝、火腿丝, 同煮 3 分钟, 淋葱油, 出锅即可食用。

●● 大师叮咛

原料应凉水下锅, 这样才能使蛋白质逐渐溶于汤中, 味道更鲜。



No.3

西湖莼菜汤

特色 纯香味美

原料 ●●

莼菜 1 罐，肉丝 25 克，胡萝卜 25 克，罗汉笋 25 克，香菇 25 克，葱花少许

调料 ●●

精盐 1 小匙，味精 1/2 小匙，葱油少许，清汤 1 碗

制法 ●●

(1) 将莼菜以外其他原料切丝，同莼菜一起焯水，待用。(2) 净锅入清汤，加放原料，调味，待汤沸后，淋葱油、撒葱花即成。

大师叮咛

如果用鲜莼菜则色泽更加翠绿，味道更鲜美。

玉兰肝尖汤

特色 汤味醇香

原料 ●●

猪肝 200 克，玉兰片 25 克，青笋 25 克，火腿 25 克，葱花少许

调料 ●●

精盐 1 小匙，味精 1/2 小匙，料酒 5 克，猪骨头汤 1 碗

制法 ●●

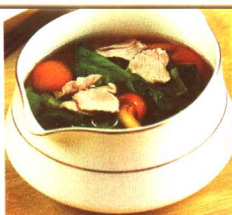
(1) 将猪肝洗净，切成柳叶片，焯水；玉兰片切片备用。(2) 火腿和青笋切长条片。(3) 净锅放入猪骨汤，烧开后，放入肝尖、火腿、青笋、玉兰片、调料，待汤开后，打去浮沫，撒上葱花即成。

大师叮咛

生猪肝切片后，用盐水冲去血沫，做汤时才有嫩感。



彩 2



No.5 滑菇肉片白菜汤



原料 ●●

滑子蘑 100 克,猪肉片 50 克,小白菜 50 克,葱花、姜片各少许

调料 ●●

精盐 1 小匙,味精 1/2 小匙,鸡汤 2 杯,色拉油少许

制法 ●●

(1)将滑子蘑与猪肉片焯水;小白菜切段,备用。
(2)热锅入底油,下葱、姜爆香,倒入鸡汤,放入滑子蘑和肉片煮 3 分钟,加入小白菜、调料,出锅,淋少许明油即可。

特色 蒜香味浓



大师叮咛

此菜需中火煮,时间不宜过长,肉片易老。

虾干粉丝葫芦汤



No.6

特色 咸鲜适口

原料 ●●

西葫芦 200 克,虾干 50 克,粉丝 50 克,姜丝少许

调料 ●●

精盐 1 小匙,味精 1/2 小匙,葱油少许,鸡汤 1 碗

制法 ●●

(1)将虾干、粉丝用热水泡开,待用。(2)西葫芦切条,焯水。(3)净锅入清汤,放入泡好的虾干、粉丝与西葫芦、姜丝同煮 3 分钟,加入调料,待汤沸后,打去浮沫,淋少许葱油即成。

大师叮咛

此汤用中火煮制为宜。

No.7

家鸡香芋豆腐

特色 香味浓郁



原料 ●●
净家鸡 400 克, 芋头 150 克, 素鸡豆腐 200 克, 葱花少许

调料 ●●
精盐 1 小匙, 味精 1/2 小匙, 糖少许, 老抽适量, 老汤 3 碗, 色拉油 2 大匙

制法 ●●
(1) 将家鸡剁块, 焯水; 芋头、素鸡豆腐切块, 待用。
(2) 净锅入油, 用葱花炆锅, 入老汤, 放入家鸡、芋头、素鸡豆腐, 加入调料, 煮 25 分钟即可食用。

大师叮咛

此菜需小火慢炖, 如加榛蘑别有风味。

No.8

北极蔬菜汤

特色 咸鲜清香

大师叮咛

此汤也可以用飞蟹制作, 味道更加鲜美。

原料

内脂豆腐 2 盒, 油菜 2 棵, 香菇 100 克, 净切蟹 100 克

调料

精盐 1 匙, 鸡粉 1/2 小匙, 胡椒粉适量, 老汤 1 碗, 葱油 2 匙

制法

(1) 内脂豆腐切 1 厘米厚的片; 切蟹焯水, 待用。(2) 净锅入底油烧热, 加入老汤, 放入内脂豆腐、香菇、切蟹、油菜, 再加入调料, 同煮 5 分钟即成。



原料

猪肉 200 克, 莲子 50 克, 黄花菜 100 克, 枸杞 10 克

调料

精盐 1 小匙, 味精 1/3 小匙, 葱油少许, 清汤 1 碗

制法

(1) 猪肉切丁, 焯水; 莲子、枸杞用温水泡开。(2) 净锅入清汤, 加入猪肉丁、黄花菜、莲子、枸杞同煮 5 分钟, 调味, 淋少许葱油即成。

No.9

特色 清淡适口

大师叮咛

对鲜黄花菜, 每次不要多吃, 处理不当易出现不良反应, 一般以选用干品为宜。

原料

鱼肉丸 1 袋, 大豆腐 2 块, 葱丝少许, 红椒丝少许

调料

精盐 1 小匙, 味精 1/2 小匙, 水淀粉适量, 鸡蛋 1 个, 鸡汤 1 碗, 色拉油 500 克(实耗 75 克)

制法

(1) 把大豆腐抓碎, 加鸡蛋、水淀粉, 加部分调料调味, 用油炸成丸子, 备用。(2) 净锅入底汤, 放入鱼丸、豆腐丸, 加调料, 煮 3 分钟, 撒上葱丝、红椒丝即可出锅食用。

大师叮咛

炸豆腐丸子时, 油温略高些, 有硬皮即成, 这样煮出的丸子口感细嫩。

鱼目混珠

No.10

特色 滑嫩鲜香



彩 5



No. 11

菌香狮子头

特色 滑嫩鲜香

原料

狮子头 2 个, 虾仁 50 克, 净鱿鱼丝 70 克, 鸡腿蘑 50 克, 红牛肝菌 50 克, 满天星菌 50 克, 油菜 1 棵

调料

精盐 1 小匙, 鸡粉 1/2 小匙, 老汤 1 碗

制法

(1) 将虾仁、鱿鱼焯水, 待用。(2) 锅中加老汤, 将狮子头、鸡腿蘑、红牛肝菌、满天星菌、油菜放入锅中, 加入调料, 同煮 6 分钟, 打去浮沫, 即可食用。



大师叮咛

狮子头也可自己做, 用猪五花肉粒、鸡蛋、馒头渣、淀粉等原料, 味道也不错。

果老醉仙汤

No. 12

特色 咸鲜微辣

原料

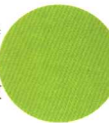
大白菜 200 克, 大豆腐 200 克, 白萝卜 200 克, 香菜末 50 克

调料

精盐 1/2 小匙, 味精少许, 辣椒酱 20 克, 清汤 1 碗, 色拉油 1 大匙

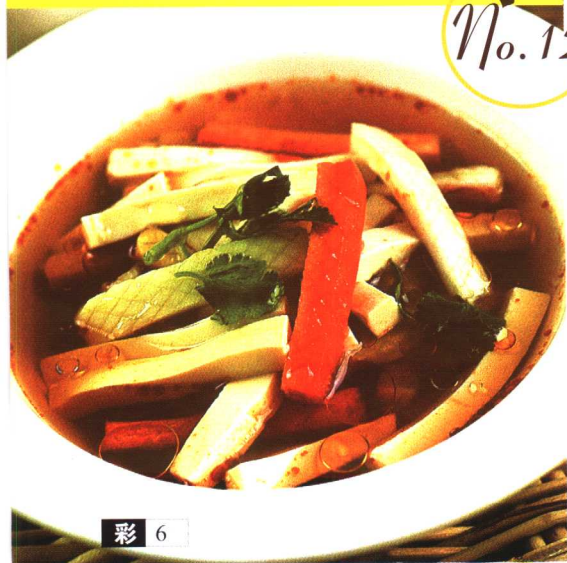
制法

(1) 将大白菜、豆腐、白萝卜切条, 焯水待用。(2) 净锅入油, 炒香辣椒酱, 倒入清汤, 放大白菜、白萝卜、大豆腐, 调味, 出锅时撒香菜末即可食用。



大师叮咛

不可与茶同食。



特色 酸辣鲜香

酸辣皮蛋菠菜汤

No. 13

原料 ●●

松花蛋2个,菠菜50克,姜末适量,米椒适量

调料 ●●

精盐1小匙,味精1/2小匙,葱油少许,香醋少许,胡椒粉1小匙,清汤1碗

制法 ●●

(1)将松花蛋切瓣;菠菜切2厘米长的段。
(2)净锅入清汤,放入松花蛋与菠菜同煮3分钟,待汤沸后,打去浮沫,放入姜末、调料,淋葱油,撒上米椒即成。

●● **大师叮咛**

松花蛋不宜多食。

No. 14

十香大煮干丝

特色 咸鲜适口

原料 ●●

干豆腐200克,火腿50克,香菇30克,芹菜30克,姜丝、葱花各少许

调料 ●●

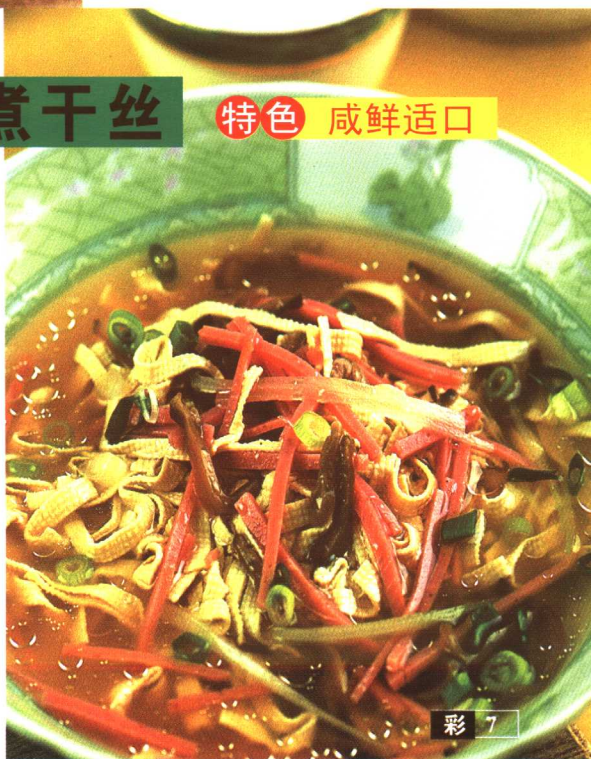
精盐1小匙,味精1/2小匙,糖少许,鸡汤1碗,葱油少许

制法 ●●

(1)干豆腐、火腿、香菇、芹菜切丝,备用。
(2)净锅注入鸡汤,放入调料,加入干豆腐丝、香菇丝、芹菜、火腿丝同煮3分钟后,淋少许葱油,撒上葱花即可食用。

●● **大师叮咛**

此汤制作前,干豆腐可用面碱水煮3分钟,更加滑嫩。



特色 口感滑嫩

No.15

鱼丸甘蓝菠菜汤



原料 ●●

净鱼肉 250 克, 甘蓝 50 克,
菠菜 50 克, 姜丝少许

调料 ●●

精盐 1 小匙, 味精 1/2 小
匙, 葱油少许, 鸡汤 1 碗

制法 ●●

(1) 鱼肉剁成泥, 调味, 制成丸子待用。(2) 甘蓝切丝, 焯水; 菠菜切段。(3) 锅内入鸡汤, 放入鱼丸、甘蓝、菠菜同煮, 待汤沸后, 打去浮沫, 加入调料, 淋葱油即成。

●●

大师叮咛

可加几滴牛奶或放适量的啤酒, 汤色更白, 鱼丸更嫩, 味道更佳。

No.16

白果肚汤

特色 汤清利口

●●

大师叮咛

选用白果以种仁充实饱满、色黄为佳。



原料 ●●

白果 100 克, 熟猪肚 200 克, 姜片、香菜各少许

调料 ●●

盐 1 匙, 味精 1/2 小匙, 鸡汤 1 碗

制法 ●●

(1) 猪肚切条。(2) 净锅入鸡汤, 放入猪肚与白果同煮, 待汤开后, 加入调料煮 3 分钟, 撒上香菜即成。

特色 咸鲜微辣

No. 17

牛腩四宝

原料 ●●

牛腩 300 克, 冬瓜 30 克, 胡萝卜 30 克, 南瓜 30 克, 番茄 30 克, 葱、姜片各少许

调料 ●●

精盐 1 小匙, 味精 1 小匙, 鸡粉少许, 胡椒粉适量, 老汤 2 碗, 色拉油 2 大匙

制法 ●●

(1) 将牛腩切块, 煮熟; 冬瓜、胡萝卜、南瓜、番茄切块, 备用。(2) 净锅入油, 放葱、姜、蒜炆锅, 倒入老汤, 加原料和调料, 炖 5 分钟即成。

●● **大师叮咛**

此汤需慢火煮制, 番茄后放为宜。

No. 18

烟肉白菜粥

特色 咸鲜酥香

原料 ●●

稠粥 1 碗, 烟肉 100 克, 白菜 200 克, 芹菜 50 克, 葱花少许

调料 ●●

植物油 2 大匙, 绍酒 1 大匙, 高汤 1 杯, 精盐 1/3 小匙, 味精 1/2 小匙, 胡椒粉少许

制法 ●●

(1) 平锅上火烧热, 下入烟肉、植物油和绍酒, 煎至金黄色, 层次分明, 熟透, 出锅改刀备用。(2) 白菜洗净, 切段, 焯水烫透, 捞出, 沥干水分; 芹菜切末。(3) 锅中倒入稠粥, 上火烧滚, 加入烟肉、白菜、芹菜末、高汤、精盐、味精、胡椒粉, 搅拌均匀, 见粥黏稠时, 撒上葱花即可。

●● **大师叮咛**

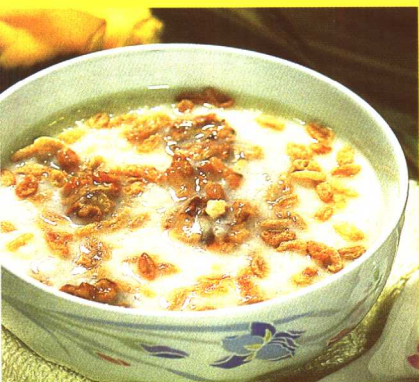
烟肉是用猪五花肉腌、熏制成半成品, 再煎制而成, 有特殊的香味。



奶香麦片粥

No.19

特色 奶浓麦香



原料 ●●
稠粥1碗,鲜牛奶1杯,
麦片3大匙

调料 ●●
白砂糖2大匙

制法 ●●
稠粥放入饭锅中,加入鲜牛奶,上中火煮沸,加入麦片及白砂糖,搅拌均匀,出锅装碗即可。

大师叮咛

含有丰富的蛋白质、脂肪、矿物质等营养素,对于虚劳体弱者非常有益。用中火煮至黏稠,绵软甜香,易于消化吸收。

No.20

仿真燕窝粥

特色 甜嫩清香

大师叮咛

此粥有滋阴、润肺、补血、益精之功效。一定要用不锈钢锅煮制,才能保证颜色和口味,虽是仿真燕窝,亦可以假乱真。

原料 ●●

稀粥1碗,杏仁露1罐,银耳25克,枸杞适量

调料 ●●

冰糖1大匙

制法 ●●

(1)银耳用冷水泡发膨胀后,择洗干净,切成碎燕窝状;枸杞用温水泡至回软,洗净捞出,沥干水分备用。

(2)不锈钢锅倒入杏仁露,加入稀粥,上旺火烧沸,转小火,再加入仿真燕窝、枸杞及调味料,煮15分钟,出锅装碗即可。

No.21

白果冬瓜粥

特色 咸鲜微苦

大师叮咛

白果仁必须充分用水焯烫透，可使毒性减弱。

原料 ●●
稀粥 1 碗，白果仁 25 克，冬瓜 150 克，姜末少许

精盐 1/3 小匙，胡椒粉少许，高汤 1 杯

●●
●●
(1) 白果仁洗净，浸泡回软，焯水烫透，捞出，沥干水分；冬瓜去皮、瓢，切厚片备用。(2) 锅中加入高汤、姜末，上火煮沸，再下入稀粥、白果及调味料，用旺火烧开，下入冬瓜片，搅拌均匀，煮 5 分钟，出锅即可。

原料 ●●

稀粥 1 碗，猪肉粒 50 克，萝卜干 50 克，豆豉适量，青椒适量，红辣椒适量，葱花少许

调料 ●●

植物油 2 大匙，绍酒 1 大匙，酱油 1 大匙，白糖 1/2 小匙，精盐 1/4 小匙，味精 1/4 小匙，胡椒粉 1/2 小匙

制法 ●●

(1) 萝卜干洗净，用温水泡软，切丁；青椒、红辣椒洗净，去子，切丁备用。(2) 炒锅上火烧热，加少许底油，下入猪肉粒、萝卜干炒至变色，加入植物油、绍酒、酱油、白糖，再下入豆豉炒出香味，最后下入青椒、红辣椒丁，翻拌均匀出锅。(3) 铝锅倒入稀粥上火烧滚，再下入炒好的椒酱肉粒及精盐、味精、胡椒粉，搅拌均匀，撒上葱花即可。

椒酱肉粒粥

No.22

特色 咸鲜微辣

大师叮咛

在炒制椒酱肉粒时，火力不需太旺，但速度要快，以免糊锅。



彩



No.23

桂圆姜汁粥



特色 甜蜜软烂

原料

大米 1/2 杯, 清水 5 杯, 桂圆 100 克, 黑豆适量, 鲜姜 25 克

调料

蜂蜜 1 大匙

制法

(1) 桂圆、黑豆泡水洗净; 鲜姜去皮, 磨成姜汁备用。(2) 大米投洗干净, 浸泡 30 分钟, 捞出, 沥干水分, 放入饭锅中, 加清水, 上旺火烧沸, 转小火, 加入桂圆、黑豆及蜂蜜, 搅匀, 煮至软烂, 出锅装碗即可。



大师叮咛

此粥具有温胃、祛风、行气、止痛之功效, 可治脾胃中寒、食滞不化等症。

鸡丝莼菜粥

No.24

特色 鲜嫩滑润



彩 12

原料

稠粥 1 碗, 鸡丝 75 克, 莼菜(瓶装)适量, 三文治火腿适量, 葱花少许

调料

精盐少许, 绍酒少许, 水淀粉少许, 鸡汤 1 杯, 精盐 1/3 小匙

制法

(1) 鸡丝加入精盐、绍酒、水淀粉, 拌匀, 腌渍 5 分钟, 下入开水中焯烫透, 捞出, 沥净水分; 三文治火腿切丝备用。(2) 锅中倒入稠粥, 上火烧滚, 加入鸡丝、莼菜、火腿丝及鸡汤、精盐, 搅拌均匀, 见粥黏稠, 撒上葱花, 出锅装碗即可。

大师叮咛

鸡丝上浆后腌渍时间不宜过久, 以免粘连。



No.25

大枣银耳粥

大师叮咛

银耳有滋阴、润肺、清热、美容的功效。

特色 甜香软烂

原料

白米饭 1 碗, 开水 4 杯, 银耳 25 克, 大枣 2 个, 莲子少许, 枸杞少许

调料

冰糖 50 克

制法

(1)银耳用温水泡发回软, 择洗干净; 大枣洗净, 泡软去核; 莲子、枸杞分别洗净, 泡软备用。(2)白米饭放入开水锅中搅匀, 下入银耳、大枣、莲子、枸杞、冰糖, 煮至黏稠即可。

原料

大米 1 杯, 清水 5 杯, 南瓜 250 克, 百合 150 克

调料

精盐、味精各 1/3 小匙

制法

(1)南瓜去皮、子洗净, 切块; 百合去皮, 洗净, 切瓣, 焯水烫透, 捞出, 沥干水分备用。(2)大米投洗干净, 浸泡 30 分钟, 捞出, 下入饭锅中加水, 上旺火烧沸, 再下入南瓜块, 转小火煮约 30 分钟, 下入精盐、味精、百合, 煮至汤汁黏稠即可。

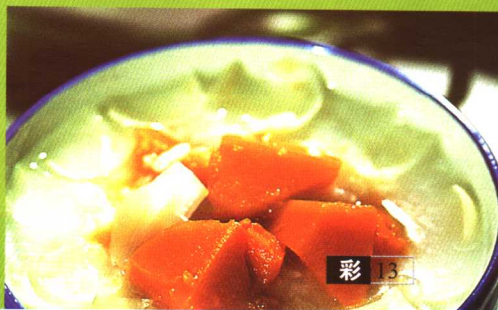
大师叮咛

煮粥时火力不要过旺, 以免糊锅底。

南瓜百合粥

特色 香甜适口

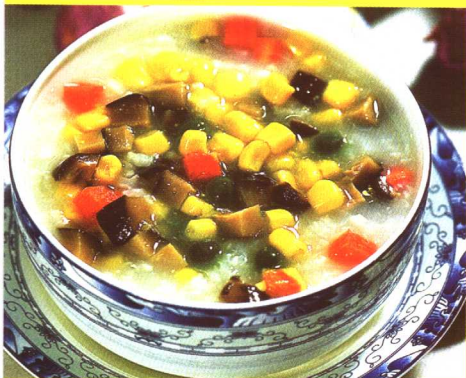
No.26



No.27

冰糖五色粥

特色 五彩甜香



原料

稠粥 1 碗，嫩玉米粒 50 克，香菇丁 25 克，胡萝卜丁 25 克，青豆 25 克

调料

冰糖 100 克。

制法

- (1) 玉米粒、香菇丁、胡萝卜、青豆分别焯水烫透备用。
- (2) 锅中倒入稠大米粥，上火烧开，加入上述材料及冰糖，搅拌均匀，出锅装碗即可。

大师叮咛

五色食品富含各种矿物质和维生素。

No.28

家常鸡粥

特色 卤香味浓

大师叮咛

卤鸡腿是用花椒、八角、丁香、桂皮、草果、精盐、清水煮制成的鸡腿。

原料

稠粥 1 碗，熟卤鸡腿 1 只，葱花少许，姜末少许

调料

高汤 1 杯，精盐 1/3 小匙，味精 1/3 小匙。

制法

- (1) 熟卤鸡腿去骨，将肉切成条备用。
- (2) 锅中放入稠粥、鸡腿肉、高汤、精盐、味精、胡椒粉，上火烧沸，搅拌均匀，煮 15 分钟，再撒上葱花、姜末即可。