



同步视频



码上扫

靓汤 主食

吉林科学技术出版社
韩密和◎编著



靓汤 主食

韩密和◎编著



吉林科学技术出版社



韩密和 中国餐饮国家级评委，中国烹饪大师，吉菜烹饪大师，亚洲蓝带餐饮管理专家，远东大中华区荣誉主席，被授予法国蓝带最高骑士荣誉勋章。现任吉林省饭店餐饮烹饪协会副会长，吉林省厨师厨艺联谊专业委员会会长。先后多次在《东方美食》《四川烹饪》等刊物发表论文。组织编写了《中国吉菜》《中国美味菌》《现代吉林菜谱》等多部饮食图书。

编委会（排名不分先后）

韩密和	李成国	杨景辉	季之阁	闫国胜	汤顺国	张海涛
姚克强	毕思伍	满国亮	葛兆红	刘绍良	孙超	朱广会
梁宝权	张立国	路志刚	魏显会	李光明	周玉林	李玉芹
林国财	刘峰	何春生	孙跃晨	鞠英来	闫振东	朱红军
陈兆友	闫大恒	张东滨	田宝禄	芮振波	孙鹏	关磊
林建国	杨丹丹	刘春辉	蔡文谦	蒋征原	王洪远	高峰
黄蓓	赵军	邵志宝				

特别鸣谢

广东超霸世家食品有限公司



美味对对碰

目录

第一章 靓汤



10 清汤白菜



11 棒骨炖酸菜



12 奶白菜肉汤



13 骨头白菜煲



14 上汤菠菜



15 冬笋生菜汤



16 海米穿心莲



18 土豆菠菜汤



19 土豆酸菜汤



20 三鲜冬瓜汤



21 冬瓜鸡丸汤



22 芙蓉三丝汤



23 素烩山药



24 苦瓜肉片汤



26 双椒肉片汤



27 松茸鱼肚汤



28 银耳炖雪蛤



29 竹荪莲藕汤



30 榨菜肉丝汤



31 五花肉炖豆腐



32 参归猪肝煲



33 菠菜猪肝汤



34 山药排骨煲



35 虫草花龙骨汤



36 玉米炖排骨



37 莲藕脊骨汤



38 淮山炖排骨



40 酸萝卜炖猪蹄



41 灵芝炖猪蹄



42 红汤牛肉



43 酸辣蹄筋汤



44 羊肉冬瓜粉丝汤



45 当归炖羊肉



46 参须枸杞炖老鸡



47 仔鸡瘦肉汤



48 干贝菇鸡汤



49 三七母鸡汤



50 白果腐竹炖乌鸡



51 野菌乌鸡汤



52 淮山老鸭汤



53 人参煲乳鸽



54 干贝豆腐汤



55 发菜豆腐汤



56 白菜豆腐汤



57 蛋黄豆腐



58 竹荪炖鸽蛋



59 酸辣鸡蛋汤



60 海带绿豆汤



62 砂锅鱼头煲



63 鲫鱼冬瓜汤



64 酸辣鱼丝汤



65 鲫鱼莼菜汤



66 蟹粉虾球煲



67 清汤鲍鱼丸

1/2小匙≈2.5克

1小匙≈5克

1大匙≈15克

第二章
主食



70 荷叶玉米须粥



71 山楂黑豆粥



72 什锦虾仁粥



73 雪梨青瓜粥



74 牛肉玉米羹



76 金银黑米粥



77 蒲菜粥



78 冬瓜鸭粥



79 猪脑粥



80 香甜南瓜粥



81 薏米红枣粥



82 果脯地瓜饭



83 辣白菜炒饭



84 香菇菜心饭



85 羊肉蔬菜饭



86 咖喱火腿饭



88 板栗油鸡饭



89 美味叉烧饭



90 虾蔬果饭



91 原盅滑鸡饭



92 什锦炒饭



93 翡翠蛋炒饭



94 烂锅面



95 特色炸酱面



96 牛肉炒面



97 意式肉酱面



98 五彩鸡丝拌面



100 什锦拌面



101 两面黄盖浇面



102 炒方便面



103 咖喱牛肉面



104 武汉热干面



105 玉米汤面



106 四喜鱼蓉饺



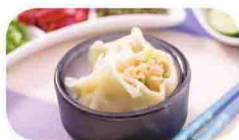
107 茴香肉蒸饺



108 虾肉煎饺



109 芹菜鸡肉饺



110 酸菜水饺



111 满口鲜蒸饺



112 梅干菜包子



113 凤菇包



114 玉面菜包



115 牛肉萝卜包



116 羊肉泡馍



118 麻香馅饼



119 韩国泡菜饼



120 辣炒年糕



121 香酥玉米烙



122 创新懒龙



123 枣泥山药饼



124 米面牛蹄卷



125 茄子焖花卷




126 葡萄干蒸糕



127 莲蓉小月饼

1/2杯≈125毫升

1大杯≈250毫升

 此菜配有视频制作过程





第一章

靓汤

清汤白菜



材料

白菜	750克
精盐	1小匙
料酒	1大匙
味精	1/2小匙
胡椒粉	少许
清汤	1500克

做法

- 1 白菜去根，取白菜嫩心，顺长切成条，放入沸水锅内焯烫至断生，捞出、过凉，沥净水分。
- 2 白菜条放在汤碗内，加入清汤250克、料酒、少许精盐、味精和胡椒粉，上屉蒸2分钟，取出，滗去汤汁，放入烧沸的汤锅内浸烫一下，捞出白菜条。
- 3 锅置火上烧热，加入清汤、精盐烧煮至沸，放入白菜条稍煮片刻，离火，倒在汤碗内，直接上桌即可。





棒骨炖酸菜



材料

酸菜丝	150克
棒骨	1根
洋葱	50克
香葱花	10克
精盐	1小匙
郫县豆瓣酱	1大匙
植物油	2大匙

做法

- 1 棒骨刷洗干净，从中间斩断成大块，放入沸水锅内焯烫一下，捞出，换清水洗净，放在大汤碗内；洋葱剥去外皮，洗净，切成小块。
- 2 净锅置火上，加入植物油烧至六成热，放入郫县豆瓣酱、洋葱块稍炒，加入酸菜丝和适量清水煮至沸。
- 3 倒入盛有棒骨的汤碗内，放入蒸锅内，隔水炖1小时至熟香，加入精盐调好口味，撒上香葱花即可。



奶白菜肉汤



材料

奶白菜	400克
猪瘦肉	200克
蜜枣	10克
精盐	1小匙
味精	1/2小匙
胡椒粉	少许

做法

- 1 将奶白菜去根和老叶，洗净，沥去水分；蜜枣洗净，沥水；猪瘦肉去掉筋膜，洗净，切成小块，放入沸水锅内焯烫一下，捞出、沥水。
- 2 锅置旺火上，加入适量清水烧沸，放入奶白菜、猪瘦肉块和蜜枣煮至沸。
- 3 用小火煮约25分钟至熟烂，加入精盐、味精和胡椒粉调好口味，出锅装碗即可。

骨头白菜煲



材料

大白菜	400克
猪脊骨	200克
香葱段	10克
红椒丝	5克
精盐	2小匙
味精	1小匙
胡椒粉	少许
清汤	适量

做法

- 1 大白菜取嫩白菜叶，用清水洗净，撕成大块，放入沸水锅中焯烫一下，捞出、过凉，沥去水分。
- 2 猪脊骨砍成大块，放入沸水锅中焯烫5分钟，捞出脊骨块，换清水冲净，沥去水分。
- 3 净锅置火上，加入清汤和脊骨块烧沸，小火煮1小时，放入大白菜叶、精盐、味精、胡椒粉煮5分钟，加入香葱段和红椒丝，出锅装碗即可。



上汤菠菜



材料

菠菜200克，胡萝卜25克，草菇20克，松花蛋1个

姜片10克，精盐1小匙，味精、鸡精、香油、猪骨汤、植物油各适量

做法

- 1 菠菜去根和老叶，放入沸水锅中焯烫一下，捞出、沥水；胡萝卜、草菇分别洗净，均切成片，放入沸水锅中略焯，捞出、沥水；松花蛋剥去外壳，切成小块。
- 2 锅置火上，加入植物油烧热，下入姜片炒香，放入松花蛋块稍煎，添入猪骨汤煮至沸。
- 3 放入菠菜、胡萝卜片、草菇片，加入精盐、味精、鸡精烧沸，淋入香油，出锅上桌即可。





冬笋生菜汤



材料

冬笋(罐头)200克, 生菜50克

姜块10克, 精盐1小匙, 味精1/2小匙, 花椒水2大匙, 鸡汤1500克, 香油少许

做法

- 1 取出罐装冬笋, 用清水冲洗干净, 切成小条; 生菜择洗干净, 撕成小块; 姜块去皮, 切成细丝。
- 2 净锅置火上烧热, 加入鸡汤烧沸, 下入冬笋条、姜丝、花椒水煮至入味。
- 3 放入生菜块煮2分钟, 加入精盐、味精调好汤汁口味, 淋入香油, 出锅装碗即可。

