

MEISHIMEIWANG MEIYITIAN

美食美味每一天

吉林摄影出版社



我会做汤羹



美食美味每一天

我会做汤羹



吉林摄影出版社

美食美味每一天



美食美味每一天——我会做汤羹

责任编辑 秦真元

编著 李洪丽 等

吉林摄影出版社出版发行 (长春市人民大街124号)

新华书店经销

长春百花彩印有限公司印刷 889 × 1194 毫米 印张 40 开本 1/32
2003 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 7-80806-629-2/J·407

定价 200.00 元 (本册 10.00 元)

本书如出现印装质量问题请与印刷厂联系调换



目 录

杞参炖鸡块	4
清肠消脂素鳗汤	5
冬瓜炖鸭	6
健康活性海菜汤	7
八宝羹	8
白果肚条汤	9
半天笋排骨汤	10
炖甜豆腐	11
参须鸡汤	12
当归首乌炖牛肉	13
冬菜鸭汤	15
健胃什锦粥	16
冬瓜鸡汤	17
花生猪尾汤	18
猪腰杜仲汤	19
番茄蛋花汤	20
五豆补益糙米粥	21
川丸子汤	22
清炖鸡	23
玉米浓汤	25
排骨炖白菜	26
火腿冬瓜汤	27
蛤蜊排骨汤	28
黄豆大骨汤	29
香参炖母鸡	30
莲藕排骨汤	31
芥菜鸡汤	32
凉瓜粉肠汤	33

目 录

酸菜鱼头汤	35
五色调理汤	36
栗子鸡汤	37
木瓜排骨汤	38
萝卜丝蛤蜊汤	39
香附麦片粥	40
排骨炖土豆	41
山药肉片汤	42
小肠莲子汤	43
番茄豆腐汤	45
玉米须利尿降压汤	46
猪肝汤	47
清炖片汤	48
什锦砂锅	49
山药炖排骨	50
苋菜豆腐养肝汤	51
四神汤	52
酸菜肚片汤	53
百合牛肉汤	55
腐乳豆腐羹	56
枸杞明目排毒汤	57
香菇萝卜汤	58
酸菜肉丝汤	59
香参炖乌鸡	60
咸菜肠汤	61
猪脚炖大豆	62
蟹黄豆腐羹	63

WOHUIZUOTANGGENG

美食美味每一天

我会做汤羹



吉林摄影出版社



目 录

杞参炖鸡块	4
清肠消脂素鳗汤	5
冬瓜炖鸭	6
健康活性海菜汤	7
八宝羹	8
白果肚条汤	9
半天笋排骨汤	10
炖甜豆腐	11
参须鸡汤	12
当归首乌炖牛肉	13
冬菜鸭汤	15
健胃什锦粥	16
冬瓜鸡汤	17
花生猪尾汤	18
猪腰杜仲汤	19
番茄蛋花汤	20
五豆补益糙米粥	21
川丸子汤	22
清炖鸡	23
玉米浓汤	25
排骨炖白菜	26
火腿冬瓜汤	27
蛤蜊排骨汤	28
黄豆大骨汤	29
香参炖母鸡	30
莲藕排骨汤	31
芥菜鸡汤	32
凉瓜粉肠汤	33

目 录

酸菜鱼头汤	35
五色调理汤	36
栗子鸡汤	37
木瓜排骨汤	38
萝卜丝蛤蜊汤	39
香附麦片粥	40
排骨炖土豆	41
山药肉片汤	42
小肠莲子汤	43
番茄豆腐汤	45
玉米须利尿降压汤	46
猪肝汤	47
清炖片汤	48
什锦砂锅	49
山药炖排骨	50
苋菜豆腐养肝汤	51
四神汤	52
酸菜肚片汤	53
百合牛肉汤	55
腐乳豆腐羹	56
枸杞明目排毒汤	57
香菇萝卜汤	58
酸菜肉丝汤	59
香参炖乌鸡	60
咸菜肠汤	61
猪脚炖大豆	62
蟹黄豆腐羹	63

WOHUIZUOTANGENG



杞参炖鸡块

备料

- 1、光肉鸡 500 克、怀参 30 克、枸杞子 30 克；
- 2、盐、味精、酒、蚝油、香油、胡椒粉、姜、葱各适量。

做法

- 1、净光鸡洗净，剁成核桃大小的块，放入沸水锅内烫一下，捞出洗干净；
- 2、姜、葱分别去皮洗净，用刀拍松；
- 3、枸杞子、怀参一起放入碗中，加开水烫一下捞出；
- 4、将鸡块、葱、姜、杞参同放一大汤碗内；
- 5、锅洗净，加 1 汤碗清水烧沸，放入盐、酒、蚝油、胡椒粉、香油调匀，浇到放鸡块的碗内；
- 6、将碗放入蒸笼中蒸约 20 分钟至熟后取出，放少许味精，拌均匀即可。



清肠消脂素鳗汤

备料

- 1、豆皮2张、绿竹笋1支、榨菜4两、海苔皮2大张、干香菇4朵、红枣10个、枸杞子2钱；
- 2、盐1小匙。

做法

- 1、香菇泡软，去蒂切长条，绿竹笋去壳，洗净，剖半后切长条，榨菜用水冲过后切长条；
- 2、将豆皮摊开，将香菇、笋、榨菜依序放在豆皮上包好，制成素鳗；
- 3、海苔剪长条状，自豆皮卷中段裹紧，多裹几卷，末端可沾抹面糊，可以避免在煮时散开；
- 4、锅中注入4杯水，先放进红枣煮约5分钟，再继续加入枸杞及素鳗卷，煮沸后转小火，煮约5分钟，即可加盐调味；
- 5、食用时也可撒上几滴米酒提味。

WOHUIZUOTANGGENG



冬瓜炖鸭

备料

- 1、光鸭 250 克、冬瓜 250 克；
- 2、清汤 1000 克、酒 5 克、胡椒粉 0.5 克、味精 3 克、盐 4 克。

做法

- 1、将冬瓜洗净后切成块；
- 2、将光鸭放在水中滚汤一下，再冲洗干净，放入水里煮熟，撕成块；
- 3、再放入冬瓜块放入锅中，接着放入鸭块，加入酒、清汤、盐、炖至熟烂，撇去浮油，撒上胡椒粉；
- 4、盛出装盘时，将冬瓜放在鸭块下。



健康活性海菜汤

备料

- 1、新鲜海菜 2 两、鸿喜菇 3 两；
- 2、盐 2 小匙。

做法

- 1、先将新鲜海菜清洗干净、沥干水分；
- 2、鸿喜菇洗净后切成小瓣；
- 3、再锅中加入 4 碗水煮开，先放入鸿喜菇片煮熟，再放进海菜，继续煮 1~2 分钟；
- 4、最后加入盐调味即可。

WOHUZUOTANGGENG



八宝羹

备料

- 1、香菇5朵、鲜笋1支、火腿2两、红萝卜半条、熟鸡胸半个、猪肚1/3个、海参1条、木耳2朵、香菜1棵、高汤7杯；
- 2、酒1大匙、太白粉水4大匙、盐1茶匙、醋1大匙、胡椒粉少许。

做法

- 1、香菜洗净后切末，备用；
- 2、香菇泡软后切丝，鲜笋清洗干净切丝、红萝卜洗净去皮后切丝，木耳切丝；
- 3、火腿先煮熟再切丝，猪肚先煮烂再切丝，熟鸡胸去骨切丝，海参先氽烫去腥味后切丝；
- 4、将高汤烧开，放入所有的材料一起煮，并淋上酒，加盐调味，改小火煮15分钟左右；
- 5、最后，加太白粉水勾芡，再放入其他调味料，煮匀后熄火盛出，加入香菜末即可。



白果肚条汤

备料

- 1、罐头白果1罐、猪肚1个、薏仁半两、香菜1棵、姜2片、高汤8杯；
- 2、胡椒粉少许、酒1大匙、盐1茶匙。

做法

- 1、将白果从罐头中取出，沥干汁，薏仁洗净，泡水半小时，再用电锅蒸熟，备用；
- 2、猪肚洗净，用开水氽烫，再用清水中姜片及酒1大匙煮烂（约需40分钟）；
- 3、将煮烂的猪肚切条，放入高汤内，放入沥干汁的白果一同炖煮；
- 4、将蒸熟的薏仁放入高汤中同煮，待所有材料熟烂，再加盐调味，然后熄火盛出，撒入胡椒粉和香菜末即可。

WOHUIZUOTANGGENG



半天笋排骨汤

备料

1. 排骨1斤、半天笋1支、姜2片；
2. 盐1茶匙、酒1大匙。

做法

1. 半天笋削去外皮后切片，备用；
2. 排骨汆烫后，去除血水；
3. 将锅中注入半锅水烧开，放入汆烫好的排骨及姜片，淋入1大匙酒，煮开后改用小火熬汤；
4. 待排骨熟软时，放入半天笋片同煮，并加盐调味；
5. 煮到排骨与笋片都熟烂时，即可。



炖甜豆腐

备料

- 1、嫩豆腐 300 克、红樱桃 50 克；
- 2、白糖 50 克。

做法

- 1、将红樱桃冲洗干净，放在一边备用；
- 2、豆腐切成小块或稍厚的片，放入锅内，加入一大汤碗的水，烧开，再放入 50 克白糖炖 10 分钟左右，熄火盛在碗中；
- 3、最后，放入洗好的红樱桃即可食用了。

WUHUZUOTANG



参 须 鸡 汤

备 料

- 1、小土鸡1只、红枣10个、参须2钱；
- 2、盐半茶匙、酒1大匙。

做 法

- 1、先将红枣浸泡备用；
- 2、再将小土鸡清洗干净，切粗大块，放进锅中余烫过血水；
- 3、烫过的鸡块放入炖锅中，加入参须和红枣，开水5杯，淋酒1大匙；
- 4、最后，放进电锅中，外锅加水3杯，蒸至开关跳起，加入少许盐调味即可。