

[一步一图 分步详解 好学易做
让您轻松成为烹饪高手]



看得懂 做得出 吃着香的

家常汤煲

夏金龙◎主编

Jiachangtangbao



吉林菜谱热销

30年

销量突破20 000 000册

吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

看得懂、做得出、吃着香的家常汤煲 / 夏金龙主编. -- 长春 :
吉林科学技术出版社, 2013. 10
ISBN 978-7-5384-7176-2

I. ①看… II. ①夏… III. ①汤菜—菜谱 IV. ①TS972. 122

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第238701号

看得懂、做得出、吃着香的
家常汤煲

主 编 夏金龙
出 版 人 李 梁
选题策划 郝沛龙
责任编辑 郝沛龙 赵 渤
技术编辑 王宁宁
封面设计 长春创意广告图文制作有限责任公司
制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 300千字
印 张 17
印 数 1—10 000册
版 次 2014年1月第1版
印 次 2014年1月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-85635176

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-7176-2

定 价 35.00元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186

Author 作者简介



夏金龙 中国烹饪大师, 中国餐饮文化名师, 国家高级烹饪技师, 中国十大最有发展潜力的青年厨师, 全国餐饮业国家级评委, 法国国际美食会大中华区荣誉主席, 吉林省吉菜研究专业委员会会长, 2009年被中国国际交流促进会授予“中国烹坛领军人物奖”和“餐饮业卓越管理奖”。2010年8月22日由中国烹饪协会名厨专业委员派遣代表中国名厨参加世界各国现任“总统御厨第33届年会”。曾编著烹饪书籍数十种。现任吉林省人力资源和社会保障厅培训鉴定基地副总经理兼餐饮总监。

主 编	夏金龙							
编 委	高树亮	刘启镇	刘 伟	韩光绪	曲晓明	曹清春	郭建武	贾艳华
	李 野	李国安	刘 刚	刘云峰	张艳峰	于艳庆	姜喜丰	班兆金
	李成国	孙学富	金凤菊	刘占龙	李 娜	郭久隆	张明亮	蒋志进
	张 杰	刘凤义	刘志刚					





随着社会的发展，合理膳食及营养保健的理念逐步走进普通家庭，一两道有滋有味的炒菜，一道暖融融的汤羹，再加上几款精美的主食，几乎构成我们日常饮食的全部。但是，如何用最简单的方法烹调出美味可口的菜肴，如何依据均衡饮食的理论安排好一日三餐，如何针对家庭成员的不同需求设定好菜谱，如何烹调出营养丰富、各具特色的美味佳肴，这是每个家庭主妇都要考虑的现实问题。

家常菜中最为常见的不外乎拌菜、炒菜、汤煲、主食，操作技法有腌拌、熏酱、熘炒、煎炸、蒸煮、焖炖、烧烩。为了满足人们对于饮食生活日益增长的需要，我们精心编写了这套“看得懂、做得出、吃着香”的家常菜谱丛书，丛书按照家庭常用方法，包括《看得懂、做得出、吃着香的家常菜》《看得懂、做得出、吃着香的家常炒菜》《看得懂、做得出、吃着香的家常汤煲》《看得懂、做得出、吃着香的家常主食》四本书，每本书精选了近130道原料取材容易、营养搭配合理、操作简便易行的家庭常见菜例，各种操作技法在本丛书中均有详细解说及经典菜例，让您能举一反三，做出能实现相同功效，且更适合自己口味的佳肴。

书中不仅配有精美的成品图，最重要的是，每道菜肴的操作步骤都是一步一图，步步详解，让您一看就懂，一学就会，能够更直观、更轻松地选择习作。从动心到实现，距离并不遥远。另外，我们还在每款菜例中附加了操作时间、口味特点、烹饪窍门，使您的烹饪学习更加透彻明了。

希望本丛书能够成为您生活上的好帮手，为您打开绚烂的烹饪之门，让每一餐都能让全家人尽享美味，让您和家人时时都能感受到其乐融融的温馨和快乐……

目录

看得懂、做得出、吃着香的
家常汤煲

Contents

蔬菜食用菌 Part 1 煲汤最清香



- 9 蔬菜的选购与贮存
- 9 油菜的处理
- 9 番茄去皮
- 10 清除蔬菜上残余农药的方法
- 10 笋干涨发
- 10 榛蘑涨发
- 11 花椒水的制作
- 11 葱姜汁的制作
- 11 食用菌的使用和存放
- 11 食用菌不宜浸泡时间过长
- 11 罐装食用菌的选购

粳米银耳羹	12
田园菜头汤	15
翡翠芙蓉汤	16
菠菜银耳羹	19
青笋金针汤	20
冬瓜八宝汤	23
家居番茄汤	24
竹荪氽鸡片	27
土豆汤	28

冬瓜海鲜锅	31
口蘑汤	32
草菇木耳汤	35
上汤芥蓝	36
巧手长寿汤	39
翡翠松子羹	40
黄金白玉汤	43
口蘑锅巴汤	44
萝卜狗肉汤	47
银耳鹌蛋汤	48
西红柿鸡蓉汤	51
滋补野山菌汤	52
芙蓉发菜汤	55

畜 肉 Part 2 煲汤最美味



- 57 新鲜畜肉的选购
- 57 畜肉质量巧鉴别
- 57 鲜肉的保存
- 58 炖猪肉的技巧
- 58 炖牛肉的技巧
- 58 大肠清洗

- 58 猪蹄收拾
- 59 牛鞭去腥有窍门
- 59 大补防寒吃羊肉
- 59 兔肉的突出特点

红豆肉汤·····	60
全羊汤·····	63
蒜香牛肉汤·····	64
补身汤·····	67
十全大补汤·····	68
金菇肥牛汤·····	71
雪耳肉片汤·····	72
竹荪肝膏汤·····	75
口蘑汤泡肚·····	76
萝卜连锅汤·····	79
蕨菜肠头汤·····	80
香芋牛肉羹·····	83
牛肉土豆汤·····	84
五香牛尾煲·····	87
排骨黄芽汤·····	88
牛尾药膳煲·····	91
什锦年糕汤·····	92



冬笋口蘑猪腰汤·····	95
醋椒丸子汤·····	96
滋补狗肉汤·····	99
羊肉鲫鱼汤·····	100
五羊汤·····	103
狗肉猪肚汤·····	104
清汤螃蟹蛋·····	107
酸辣牛肉汤·····	108
萝卜排骨汤·····	111
蛋蓉牛肉羹·····	112
莲藕黄豆排骨汤·····	115
榨菜牛肉汤·····	116
豆腐丸子汤·····	119



禽蛋豆制品 Part 3

煲汤最营养



- 121 家禽巧鉴别
- 121 鸡的宰杀
- 122 鸡肉PK鸡汤
- 122 鸡汤不放盐味道不清鲜
- 122 老鸭快炖小窍门
- 122 鸡腿剁大块
- 123 腐竹切条块
- 123 蛋羹蒸制小窍门

美味豆腐汤	124
三丝鸡脯茸汤	127
三鲜豆腐羹	128
面筋汤	131
干贝无黄蛋汤	132
三丝汤	135
盅馅汤	136
鸡丝蜇头汤	139
香菇木耳豆腐汤	140
清汤素鱼圆	143
牛肝菌鸡脚汤	144
壮阳靓汤	147
雉羹	148



寿字鸭羹	151
什锦蛋丁汤	152
绣球燕菜汤	155
玛瑙鸡片汤	156
杏仁鸡蛋羹	159
什锦豆腐煲	160
珍珠豆腐羹	163
毛豆粒豆腐汤	164
珍珠银耳汤	167
菠菜鸡煲	168
白玉双菌汤	171
奶汤鸡脯	172
干贝豆腐煲	175
豌豆鸡丝汤	176
鹌蛋桂耳汤	179
豆腐海参汤	180
海带鸭舌汤	183
鸡皮香菇汤	184
莲蓬汤	187
玻璃海参汤	188
鸡丝银鱼汤	191
菊花豆腐汤	192

水产品 Part 4

煲汤最鲜美



- 195 保存鲜鱼的窍门
- 195 鲤鱼取净肉
- 196 怎样存养活蟹
- 196 除虾腥味的技巧
- 196 生取蟹肉的窍门
- 196 鲜虾切粒

- 197 海参巧涨发
- 197 干贝涨发
- 197 鲍鱼干的发制
- 197 鱼翅的发制步骤

三鱼汤·····	198
雪花鱼丝羹·····	201
海蜇蚬尖汤·····	202
火腿鱼头汤·····	205
榨菜鱼片汤·····	206
鱼翅羹·····	209
鲫鱼奶汤·····	210
银针鸡汁鱼片·····	213
八爪鱼煲·····	214
奶汤鱼皮·····	217
金鱼莲花汤·····	218
虾枣汤·····	221
三鲜鳝汤·····	222
银鱼豆腐羹·····	225
鱼丸菠菜汤·····	226
鸡皮虾丸汤·····	229
碧绿鱼球汤·····	230
芙蓉海底松·····	233
莼菜氽鱼片·····	234
清汤鲍鱼丸·····	237



龙井捶虾汤·····	238
淮山百合鲫鱼汤·····	241
荷花鱼肚·····	242
蛤蜊黄鱼羹·····	245
烩乌鱼蛋·····	246
清汤鱼肚·····	249
鲫鱼豆芽汤·····	250
黄鱼羹·····	253
三元汤·····	254
冬笋香菇鱼丸汤·····	257
螺片肥肠煲·····	258
花瓣鱼圆汤·····	261
竹荪玻璃鱼片·····	262
三色鱼丸汤·····	265
玫瑰百合鱼片汤·····	266
西施玩月·····	269
菠菜海螺汤·····	270





Part 1

蔬菜食用菌煲汤最清香

蔬菜是可供佐餐的草本植物的总称，此外还有少数木本植物的嫩芽、嫩茎和嫩叶（如竹笋、香椿、枸杞的嫩茎叶等）、部分低等植物（如真菌、藻类等）也可作为蔬菜食用。

蔬菜的种类繁多，据统计我国的食用蔬菜（包括野生和半野生的）达200种以上，而且在同一种类中有许多变种，每一个变种又有许多栽培品种。我国有良好的蔬菜栽培自然条件和生产技术，是盛产蔬菜的国家之一，不仅品种多、产量大，而且质量优良。

蔬菜的选购与贮存

蔬菜在选购时应注意七个要点：一是新鲜程度；二是壮老或嫩脆程度；三是大小均匀、形状完整与否；四是有否病变；五是有否虫害；六是色泽正常与否；七是有否农药残留可能。

例如，番茄：果蒂硬挺，且四周仍呈绿色的番茄才是新鲜货。黄瓜：刚采收的小黄瓜表面有疣状突起，一摸有刺，是十分新鲜的；颜色浓绿有光泽，再注意前端的茎部切口，感觉嫩绿、颜色漂亮才是新鲜的。圆白菜：叶子的绿色带光泽，且颇具重量感的圆白菜才新鲜。切开的洋白菜，切口白嫩表示新鲜度良好；切开时间久的，切口会呈茶色，要特别注意。茄子：深黑紫色，具有光泽，且蒂头带有硬刺的茄子最新鲜，反之带褐色或有伤口的茄子不宜选购。若茄子的蒂头盖住了果实，表示尚未成熟。茄子切口变色，只要泡在水中即可保持鲜嫩。

〈蔬菜的贮存〉

由于蔬菜生长特性不尽相同，因而其贮存要求也各不相同。青菜、黄瓜可洗净后放入保鲜袋贮在冰箱；大白菜放在垫有稻草的干燥处；菜花放在通风处，还可在菜上洒些水；莴笋可刨去皮，浸在淡盐水中；萝卜

和胡萝卜放入保鲜袋内，扎紧袋口置于干燥处；鲜蘑菇的短期保存法是用清水浸泡等。因而对于各种蔬菜的贮存，应按其生长特性采取相应的贮存方法，但在原则上应该买新鲜吃新鲜，而不应当贮一次吃一周。



1 将油菜去根，掰去老叶。



2 在根部剖上十字花刀。



3 放入盆中，加入清水洗净。



4 捞入盘中，再制作菜肴即可。

油菜的处理



1 番茄去蒂，在表面剖上花刀。



2



3 浸烫片刻至番茄外皮裂开。



4 取出番茄，撕去外皮即可。

番茄去皮

清除蔬菜上残余农药的方法

家庭中清除蔬菜瓜果上残留农药的简易方法除了去皮外，还有以下几种：

〈浸泡水洗法〉

污染蔬菜的农药品种主要为有机磷类杀虫剂。有机磷杀虫剂难溶于水，此种方法仅能除去部分残留的农药。但水洗是清除蔬菜瓜果上其他污物和去除残留农药的基本方法。其基本方法是先用清水冲洗掉蔬菜表面污物，再用清水浸泡，浸泡时间不少于10分钟。

〈储存法〉

农药在环境中可随时间的推移而缓慢地分解为对人体无害的物质。所以对易于保存的蔬菜，如红薯、马铃薯、冬瓜等，可通过一定时间的存放，减少农药残留量。

〈碱水浸泡法〉

有机磷杀虫剂在碱性环境下分解迅速，所以此方法是去除农药污染的有效措施，可用于各类蔬菜瓜果。方法是先将表面污物冲洗干净，浸泡到碱水(一般500毫升水中加入碱面5克)中5~15分钟，然后用清水冲洗3~5遍即可。

〈加热法〉

随着温度升高，氨基甲酸酯类杀虫剂分解加快。所以对一些其他方法难以处理的蔬菜瓜果可通过加热去除部分农药。方法是先用清水将表面污物洗净，放入沸水锅内焯烫2分钟捞出，再用清水冲洗干净即可。

笋干涨发



笋干是较常见的干货食材。



笋干放入水中浸泡10小时。



再放入冷水锅中烧煮至沸。



转中小火焖煮至笋干软嫩。



捞出笋干晾凉，切成大块。



放入沸水盆中浸泡至发透。

榛蘑涨发



榛蘑用温水浸泡30分钟。



加入面粉搅拌，洗去泥沙。



然后换清水浸泡并漂洗干净。



捞出榛蘑，攥干水分即成。

花椒水的制作



- ①将适量的花椒洗净，与切好的姜片一起放入净锅中，加入足量清水。
- ②先用旺火烧煮至沸，再转用中火熬煮10分钟至出香味。
- ③然后离火，将汤汁倒入大碗中晾凉。
- ④再用筛网过滤，去除杂质即成花椒水。

葱姜汁的制作

葱姜汁可以很好地去除一些食材的腥膻气味，如猪肚、鸭肠、猪腰，其方法如下：

- ①将姜块洗净(不去皮)，用刀拍烂，大葱洗净，切成小段，全部放入容器中。
- ②先加入适量清水拌匀，浸泡20分钟。
- ③再用手指揉捏葱、姜，让汁液溶入水中。
- ④然后用筛网滤去葱、姜，即为葱姜汁。



食用菌的使用和存放

干制食用菌使用前不宜用温水浸泡，否则会破坏口感。

应放在通风、透气、干燥、凉爽的地方，避免阳光长时间的照射。干制食用菌一般都容易吸潮霉变，因此，食用菌产品应干燥储藏，如贮存容器内放入适量的块状石灰或干木炭等作为吸湿剂，以防受潮。

食用菌营养丰富，易氧化变质。可用铁罐、陶瓷缸等可密封的容器装贮，容器应内衬食品袋。平时要尽量少开容器口，封口时注意排出衬袋内的空气。

食用菌不宜浸泡时间过长

食用菌营养丰富，口味鲜美，除了鲜品外，一般都以干货制品出售，烹制前必须进行泡发。但是食用菌浸泡的时间不宜过长，因为一般食用菌中含有一种核分解酶，在用80℃热水浸泡时，这种酶就会催化食用菌中的核糖核酸，分解成具有鲜味的物质。如果浸泡的时间过长，食用菌中的脱磷酸酶就会使它失去浓郁的鲜味，也降低了食用菌的风味和质量。

罐装食用菌的选购

由于鲜食用菌不宜存放太久，所以大多数被制成罐头。经过很多道加工程序制成的罐头，其鲜美程度往往比鲜菌差，因此，在选购及加工时要注意以下几点。

选购罐装食用菌要选择菌体健壮、整齐划一、富有光泽的。如果菌体瘦小、参差

不齐、变色、无光泽则不要选购；此外，食用菌罐头内的原汤导致菌体发咸，可焯水除去。具体方法是锅中加入清水、少许葱段、姜片和花椒，烧沸后稍煮片刻后再放入食用菌焯水，捞出后放入冷水中过凉，沥净水分后就可以用多种烹调方法烹制菜肴食用。

糯米银耳羹

口味 甜香

时间 30分钟



TIPS

家庭在煮制糯米时需要注意，糯米容易粘在锅上，因此在制作时需要不断用手勺搅拌，以免糊锅。如果不想守在锅前不断搅拌，也可先把糯米放入大碗中，倒入沸水，盖上盖后浸泡约15分钟至糯米呈半透明状，再连同泡糯米的热水一起倒入清水锅内煮制即可。

材料 Cai liao

糯米100克

银耳10克

白糖100克



桂花酱3克

青椒丝5克

红椒丝5克

制作步骤 Zhi zuo bu zhou



① 银耳放入盆中，加入温水浸泡至回软，去掉根蒂。



② 将泡好的银耳洗净，放入热水中涨发至软糯。



③ 捞出泡好的银耳沥干水分，撕成小块。



④ 锅中加入清水烧沸，放入糯米略烫片刻。



⑤ 将锅离火，使糯米浸泡在沸水中至水凉。



⑥ 捞出糯米，用凉水漂清，沥干水分。



⑦ 锅置中火上，加入清水、银耳块和白糖烧沸。



⑨ 撇去表面浮沫和杂质，放入桂花酱搅匀。



⑩ 出锅盛入碗中，撒上青椒丝、红椒丝即可。



⑧ 放入糯米，用手勺不停地搅拌至水沸。

✿材料 Cailiao



🌀制作步骤 Zhi zhubuzhou



① 咸肉用温水刷洗干净, 擦净水分, 切成大薄片。



② 锅中加入清水烧沸, 放入咸肉片焯烫一下去咸味, 捞出沥水。



③ 将鲜青菜头去根, 削去外皮, 去掉筋络, 用清水洗净。

④ 切成滚刀块, 放入碗中, 加入少许精盐拌匀腌渍30分钟。



⑤ 将腌渍好的青菜头放入清水中漂洗干净, 捞出沥水。

⑥ 老姜洗净, 用刀背拍破。

⑦ 锅置火上, 加入熟猪油烧热, 下入老姜煸炒出香味。

⑧ 注入鲜汤, 放入咸肉片和青菜头块烧沸, 撇去浮沫。



⑨ 加入精盐、胡椒粉、味精、鸡精调好口味。



⑩ 转小火煮至青菜头熟而入味, 出锅装入碗中, 撒上葱花即成。

田园菜头汤

口味 咸鲜

时间 60分钟



TIPS

本菜在主料上可以有多种变化，如咸肉可以使用其他具有鲜香口味的食材，如火腿、海米、蟹肉、淡菜等替代；而除了青菜头外，也可加入香菇、冬笋、木耳等，可使成品更为美观，口味更为丰富。

翡翠芙蓉汤

口味 鲜咸

时间 30分钟



TIPS

家庭在调拌鸡蛋清时，除了加入少许清汤外，也可加入少量的精盐调拌均匀，这样蒸制时鸡蛋清凝结更快，可防止蛋清起小泡，而且可以更好地保存鸡蛋清中的营养成分。