

快捷厨艺丛书

Nutritious diet

快捷做汤

轻轻松松学厨艺，快人快手做佳肴 SHORTCUT COOKING

家常食材，厨技简单，
快捷做汤，美味营养。

○策划·编写 犀文图书○



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

快捷厨艺丛书

快捷做汤

SHORTCUT COOKING

策划·编写 厚文图书

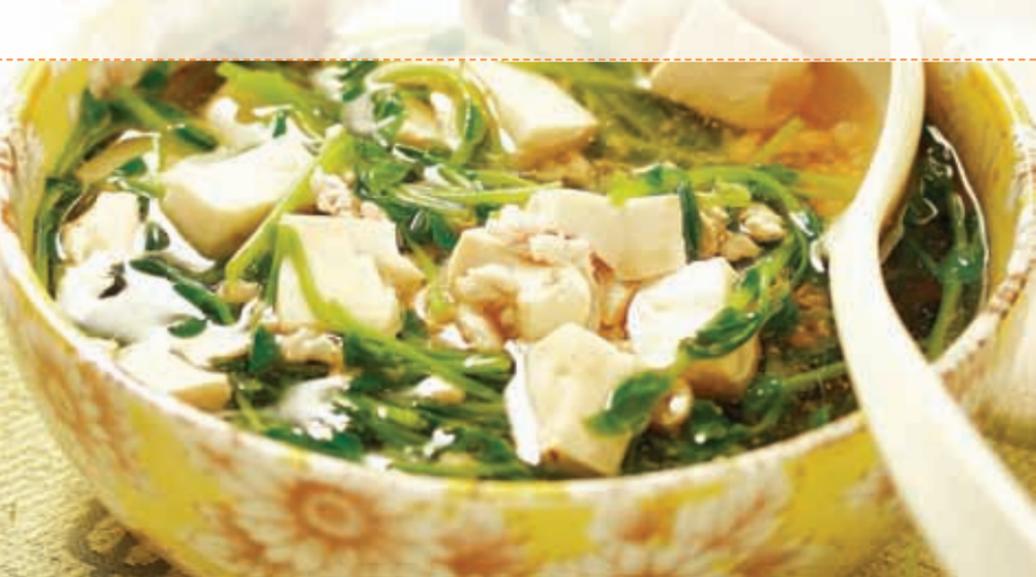
凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

前言

PREFACE

随着我国居民收入和生活水平大幅度提高，家庭和个人对生活品质的要求亦愈来愈高。在吃的方面不仅讲究吃好，亦讲究科学营养及搭配。针对家庭和个人的这一需求，我们精心策划，科学系统的开发和编撰这套小菜谱系列丛书。第1辑分为10个系列，共计108本，每个系列从不同的角度，系统的介绍各种菜肴的制作方法、营养结构、功效宜忌和定量配置。该丛书体例科学，内容丰富，制作精美，价格低廉。它既能满足读者学习各种家常菜肴的基本方法和烹饪技巧的需要，同时亦能让读者了解各种菜肴的营养结构和定量搭配及功效宜忌等相关知识。

《快捷厨艺丛书》科学系统地介绍了各类家常菜的快捷烹饪方法和营养结构、定量搭配、功效宜忌等知识点。该丛书具有经济实用、价格实惠、易学易做等特点。通过学习，读者既能掌握家庭烹饪的基本方法和技巧，又能了解与烹饪相关的各种营养知识。照本习读，新手亦能做出色香味美的各类菜肴来。





目 录

CONTENTS

菠菜木耳鸡蛋汤	3	鲫鱼豆腐汤	18
豌豆苗豆腐汤	4	肉片黄瓜汤	19
黄豆芽豆腐汤	5	三鲜鱿鱼汤	20
青箱子鱼片汤	6	银杞明目汤	21
虾丸蘑菇汤	7	轻轻松松煲好汤	22
冬瓜肾片汤	8	鳝鱼辣汤	23
牛肉菜花汤	9	萝卜笋丝汤	24
豆腐猪蹄瓜菇汤	10	土豆牛肉汤	25
薏仁节瓜黄鳝汤	11	菠菜肉末汤	26
肉片丝瓜汤	12	雪菜肉丝汤	27
青豆蛋黄菜花汤	13	五色紫菜汤	28
冰糖银耳莲子汤	14	五香豆腐干汤	29
淡菜海带冬瓜汤	15	海带紫菜瓜片汤	30
菠萝鸡片汤	16	白菜母鸡汤	30
木耳肉片汤	17	平菇白菜肉片汤	31
		鸽蛋白菜汤	31
		银花白玉肉片汤	32
		竹笋香菇菠菜汤	32
		菊花鸡肉汤	33
		枸杞叶猪肝汤	33



苦瓜瘦肉汤	34
蒲瓜肾片汤	34
海带西洋菜生鱼汤	35
苦瓜豆腐汤	35
冬菇茭白汤	36
鸽蛋豆腐白菜汤	36
淮山鱼片汤	37
豆腐猪红汤	37
香菜豆腐鱼头汤	38
菠菜蛋汤	38
黄芪猴头菇汤	39
红花黑豆塘虱汤	40
丝瓜鲜菇鱼尾汤	41
椰盅鸡球汤	42
花生凤爪汤	43
润肺食物排排站	44





三色鱼头汤	45
红枣桂圆生蚝汤	46
玉竹淮山鸽汤	46
葱头大虾汤	47
草鱼豆腐汤	48
鸡蛋花苦瓜瘦肉汤	49
菠菜生姜鱼头汤	50
冬瓜薏米猪肚汤	51
冬葵通草猪肉汤	52
玫瑰丝瓜猪肉汤	53
薏仁马蹄汤	54
百合柿饼鸽蛋汤	54
杏仁青胡萝卜汤	55
芡实猪肉汤	56
生地蚝豉汤	57
绿豆薏米猪大肠汤	58
西洋菜猪肺汤	59
萝卜羊肉汤	60

两种清润药膳	61
蜜枣剑花猪肺汤	62
荸荠海蜇汤	63
紫菜萝卜汤	63
紫菜马蹄豆腐羹	64
莲子百合瘦肉汤	65
萝卜鲫鱼汤	66
蜜枣排骨鲍鱼汤	67
竹蔗萝卜猪骨汤	68
冬菇萝卜南杏猪肺汤	69
藕片汤	70
罗汉果葛菜生鱼汤	71
天冬杞枣老鸭汤	72
独活红枣乌豆汤	73
花瓣鱼丸汤	74
桑枝丹参鸡汤	75
沙玉猪肺汤	76
金针菇鸡丝汤	77

酸辣鳝丝汤	78
苦瓜黄豆田鸡汤	79
塘葛菜猪肉汤	80
鱼滑浸油麦菜	81
金蒜双丸汤	82
冬季宜补肾	83
荷叶瘦肉汤	84
酸辣汤	85
陈皮汤浸鲮鱼	86
沙参心肺汤	87
紫菜瑶柱蛋白羹	88
豆腐鱼蓉蔬菜羹	89
竹笙鲜菇汤	90
当归生姜羊肉汤	91
百合枸杞甲鱼汤	92
淮山生地羊肉汤	93





菠菜木耳鸡蛋汤

原料：

鸡蛋1个，水淀粉150克，香油15毫升，高汤适量，黄花菜、木耳各30克，菠菜150克，酱油、姜片、盐、味精各适量。

制作过程：

1. 鸡蛋打在碗内搅匀，木耳泡发后撕成片，黄花菜泡透洗净，菠菜洗净切开。
2. 将高汤入锅，放入木耳、黄花菜、菠菜、姜片，大火烧沸。
3. 加盐、酱油、味精，倒入搅匀的鸡蛋，再淋上香油即成。

营养功效：

此汤适用于春季暑热上攻而致鼻出血、齿龈出血或大便干结、便中带血、口苦口臭等。

小贴士

菠菜是深受人们喜爱的蔬菜之一，营养丰富，在春天吃尤为鲜嫩可口。菠菜不仅味美，还有一定药用价值，中药研究人员认为：菠菜有生血作用，故血虚者可常食菠菜。



豌豆苗豆腐汤

原料：

豆腐250克，豌豆苗50克，瘦肉50克，酱油、芝麻酱、花椒油、红油、香油、味精、糖、盐各适量。

制作过程：

1. 将豆腐切成小碎块，豌豆苗洗净，瘦肉切成末。
2. 芝麻酱用水调开，加酱油、花椒油、红油、味精、糖、盐、香油拌匀成调味汁。
3. 锅内加水烧沸，放入豆腐和肉末，用大火煮5分钟左右；待豆腐浮上汤面时倒入碗中，加入豌豆苗，兑入调味汁即可。

营养功效：

此汤健脾开胃，生津润燥，适用于春季脾胃津亏而致纳少食呆、倦怠无力、口干不欲饮、肤色不均等。

小贴士

豌豆苗就是豌豆嫩茎和嫩叶，质地柔软，含有极多的钙质、维生素B₁、维生素B₂、维生素C等，其中的维生素B₂具有使皮肤幼嫩滑润的作用。

黄豆芽豆腐汤

原料:

黄豆芽、豆腐各250克，雪里蕻100克，油15毫升，味精、盐、葱花各适量。

制作过程:

1. 把黄豆芽去杂质洗净，豆腐切成1厘米见方的丁，雪里蕻洗净切段。
2. 锅内放油烧热，放入黄豆芽，炒出香味时加适量的水，在大火上烧开。
3. 放入雪里蕻、豆腐，改小火炖10分钟，加入盐、味精，撒上葱花即可出锅。

营养功效:

此汤祛风清热，解毒健脾，适用于春季风热病毒蕴于肌肤而致风疹等，能护肤养颜，是家庭经济实惠之汤品。

小贴士

黄豆芽虽源于黄豆，但营养却更胜黄豆一筹，黄豆芽还含有一种干扰素诱生剂，能诱发干扰素，增加体内抗病素、抗癌肿的能力。





青箱子鱼片汤

原料:

鱼肉150克,豆腐400克,青箱子12克,蔬菜适量,盐少许。

制作过程:

1. 将鱼肉切成片,豆腐切成厚片,蔬菜洗净,改整齐。
2. 将青箱子用清水适量,以中火约煎1小时,煎至约800毫升,去渣留汁备用。
3. 鱼片放在碗内,用汤汁搅拌一下,然后放入锅内,再放入豆腐;待豆腐煮至浮起时,再放蔬菜,然后加盐调味,再煮片刻即成。

营养功效:

此汤强肝明目、祛风解毒、润肤,适用于春季风热上攻而致的视力减退、头晕目眩等症。

小贴士

鱼所含有的动物蛋白、钙、磷、维生素等比猪肉、鸡肉等动物肉类都高,且易为人体消化吸收。

虾丸蘑菇汤

原料：

鲜蘑菇250克，虾仁150克，生菜150克，姜、料酒、盐、味精、鲜汤各适量。

制作过程：

1. 鲜蘑菇洗净，入沸水锅中焯透，捞出沥净水，切成小丁；生菜切成段；虾仁洗净，剁成虾蓉放入碗内，加水、料酒、盐搅匀成虾仁馅料。
2. 在砂锅内放入水，将虾仁馅挤成丸子放入锅内，用小火将丸子煮熟，然后用漏勺捞出。
3. 炒锅上火，倒入鲜汤，下蘑菇丁、料酒、盐、绿叶菜、味精烧沸，再下虾仁丸子，待汤再沸时出锅即成。

营养功效：

此汤补肾壮阳，健脾养胃，适用于春季脾肾两虚而致的腰痛眩晕、精神困倦、纳少乏力等症。

小贴士

蘑菇，有益脾胃、悦神志、理气化痰等功效，蘑菇中所含多糖化合物有抗癌作用。





冬瓜肾片汤

原料：

冬瓜250克，薏苡仁、黄芪、淮山各9克，香菇20克，猪肾1个，姜、葱、盐、味精各适量，鸡汤200毫升。

制作过程：

1. 将原料洗净，冬瓜去皮、瓤，切成厚片，香菇去蒂。
2. 猪肾对切两半，去臊膜，切成片，洗净后用热水烫过。
3. 水倒入锅中加热，先放姜、葱，再放薏苡仁、黄芪和冬瓜，以中火煮40分钟，放入猪肾、香菇和淮山，加盐调味，用小火再煮片刻即可。

营养功效：

此汤祛湿降压、补肾强腰，适用于夏季暑湿内困引起的腰膝酸软、下肢水肿或高血压病眩晕耳鸣等病症。

小贴士

肾含丰富蛋白质、维生素A、维生素B₁、维生素B₂、维生素C、钾、钙、钠、磷等营养素。

牛肉菜花汤

原料：

牛肉汤500克，菜花、土豆、熟牛肉各100克，洋葱头、胡萝卜各60克，牛油、盐、香叶各适量。

制作过程：

1. 将葱头切丝，胡萝卜切条，放在锅内，加上香叶、牛油焖熟；牛肉切成薄片。
2. 放入土豆条，加上牛肉汤煮沸，土豆熟后放盐调味，再加上熟菜花（把菜花摘成小朵在微沸情况下煮15分钟）。
3. 起汤时，放上切好的牛肉，盛上汤即可。

营养功效：

牛肉具有暖中补气、补肾壮阳、健脾补胃、滋养御寒之功效。

小贴士

牛肉富含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、维生素B₁、维生素B₂、烟酸等营养成分，牛肉蛋白质所含必需氨基酸很多，营养价值高。





豆腐猪蹄瓜菇汤

原料：

豆腐500克，香菇30克，丝瓜250克，猪蹄1只，姜片少许，味精、盐各适量。

制作过程：

1. 香菇以水泡发后洗净；丝瓜削皮洗净切片；猪蹄洗净剁开；豆腐切片。
2. 猪蹄放入锅中，加水适量煮10分钟，再加入香菇、姜片，改小火炖20分钟。
3. 下丝瓜，加入豆腐块，炖至熟烂离火，调入盐、味精即成。

营养功效：

此汤抗癌降脂、养血通络，适用于夏季肾炎、肾癌、肾病综合征及高脂血症等，亦可用于妇女乳腺增生等。

小贴士

猪蹄，又名猪脚，有健脾益气、润滑和中、通乳增汁、托疮润肤之功效，主治产后气血不足所引起的缺乳、乳稀、四肢乏力、脉管炎、疮口不收等症。

薏仁 节瓜黄鳝汤

原料：

薏仁60克，芡实30克，冬菇15克，黄鳝250克，节瓜1条（约500克），生姜4片，盐、味精各适量。

制作过程：

1. 刮净节瓜之青皮，洗净，切成大块，生姜、薏仁冬菇、芡实洗净。
2. 黄鳝刮洗干净，斩成段，在开水锅内稍煮捞起过冷河。
3. 把全部材料放入开水锅内，大火煮沸后，小火煲1小时，调味供用。

营养功效：

此汤清热祛湿，适用于夏季湿热而致的两脚麻木、手足拘挛、痿软无力、红肿酸痛、小便短赤、湿热下注之带下、湿疹者饮用。

小贴士

此汤含丰富蛋白质、烟酸、维生素B₁、维生素B₂、维生素C、糖类、胡萝卜素、钾、钠、钙、铁、磷等营养成分。





肉片丝瓜汤

原料:

猪瘦肉150克, 丝瓜300克, 鸡蛋半个, 水发木耳、葱末、盐、味精、水淀粉、猪油各适量。

制作过程:

1. 将猪瘦肉洗净沥水, 切成薄片, 放盘内加入盐、鸡蛋、淀粉, 拌匀浆好; 用刀刮净丝瓜, 洗净沥水, 切成滚刀块; 木耳洗净待用。
2. 炒锅放在中火上, 放入少许猪油, 待油五成熟时, 放入丝瓜, 煸炒几下。
3. 注入适量清水, 烧沸, 投入猪瘦肉片, 撇去浮沫, 放入木耳、盐、味精、葱末, 烧沸装入汤碗即可。

营养功效:

此汤清暑涤热、解毒明目, 适用于中暑、伤暑、烦渴多饮、眼红疼痛等。

小贴士

丝瓜, 有清热化痰、凉血解毒的功效, 可治疗热病烦渴、痰喘咳嗽、崩漏带下、血淋、疔疮、乳汁不下、痈肿等病症。



青豆蛋黄菜花汤

原料：

鸡蛋2个，菜花200克，青豌豆25克，熟猪油10克，盐、味精、香菜末、骨头汤各适量。

制作过程：

1. 把菜花修整干净，掰成小花朵，放入沸水锅中略煮一下捞出；把鸡蛋煮熟，剥皮，将蛋白与蛋黄分开，蛋白切丝，蛋黄捣成蓉。
2. 锅内放油，烧热，放入蛋黄蓉略炒几下。
3. 加入骨头汤，随后加菜花、青豌豆、蛋白丝、盐，烧开后撇去浮沫，加入味精，撒点香菜即可。

营养功效：

此汤清淡爽口、汤味香甜、解暑开胃，是夏日家庭防暑保健的佳品。

小贴士

鸡蛋性平，味甘，有补阴益血、健脾和胃、清热解毒、养心安神、除烦宁志、固肾填精的功效，主治心烦失眠、手足心热、心悸不宁、干咳久咳、口渴声嘶等症。



冰糖银耳莲子汤

原料：

冰糖200克，去心莲子150克，银耳25克，桂花、冰糖各适量。

制作过程：

1. 莲子泡发后用温水洗净，倒入碗中，加上沸水，以漫过莲子为宜，上屉蒸50分钟，取出备用。
2. 银耳用温水泡软，待其涨发后，去根蒂洗净，掰成瓣，上屉蒸熟备用。
3. 锅中倒入清水1500毫升，加入冰糖、桂花烧沸，撇净浮沫，放入银耳略烫一下，捞在碗内，然后把蒸熟的莲子滗去原汤放在汤碗内，最后把冰糖桂花汤倒入碗内即成。

营养功效：

解暑生津、养阴润肺、清心安神。莲子有镇静、强心、抗衰老等多种作用。

小贴士

银耳，有滋阴润肺、养胃生津、益气和血、补髓强心的功效，对于虚劳咳嗽、痰中带血、虚热口渴、便秘下血、月经不调、心悸失眠等症颇有疗效。