



←扫码关注
吉林科学技术出版社
公众微信号

人因梦想而伟大，
因学习而改变，
因行动而成功！
阅读是一种修养，
分享是一种美德。

 吉林科学技术出版社



50元优惠券
扫一扫即可领取


满38元即送
4款任意选



淘宝店铺：地图上的家





用身边的食材，做可口的美食

一碗好汤，一首赞歌

食材是舞动的琴弦，火候是歌声的回响
这是爱的分享，也是生活的艺术

Taste of food 食在味道 一碗好汤

常钉柱◎主编

赠送

50元

餐具优惠券

吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

一碗好汤 / 常钉柱主编. — 长春 : 吉林
科学技术出版社, 2017. 5
(食在味道)
ISBN 978-7-5578-1953-8

I. ①一… II. ①常… III. ①汤菜—菜谱
IV. ①TS972. 122

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第067747号

SHI ZAI WEIDAO

YI WAN HAOTANG

食在味道 一碗好汤

主 编 常钉柱

出 版 人 李 梁

策划责任编辑 朱 萌

执行责任编辑 丁 硕

封面设计 张 虎

制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司

开 本 710 mm×1000 mm 1/16

字 数 200千字

印 张 12.5

印 数 7 000册

版 次 2017年5月第1版

印 次 2017年5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 0431-85652585 85635177 85651759

85651628 85635176

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85659498

网 址 www.jlstp.net

印 刷 吉广控股有限公司

书 号 ISBN 978-7-5578-1953-8

定 价 39.80元

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186

广告经营许可证号: 2200004000048





本书使用说明

精美菜肴图片

所需食材

菜肴名称

步骤详解



平菇凤翅汤

使用食材

鲜平菇250克
鸡翅500克
蒜瓣5粒
姜片3克
枸杞子适量
料酒2小匙
盐1/2小匙
香油1小匙
香菜叶少许

烹饪步骤

1. 将鸡翅洗净，入沸水锅中焯透，捞出沥干。
2. 将蒜瓣去皮洗净，待用；香菜叶洗净。
3. 将葱洗净并切成小段；将鲜平菇洗净，沥干水分切成条。
4. 锅置火上加入鲜平菇，调入料酒、葱段、姜片、蒜瓣和盐，枸杞子，倒入少量清水煮沸。
5. 煮沸的平菇汤加入鸡翅，移入高汤里炖约1小时左右。
6. 炖至鸡翅骨肉一按即可离骨后，取出，淋入香油撒上香菜叶即可。

小贴士：平菇：性温、味甘，具有祛风散寒、舒筋活络等功效。

小贴士



步骤分解图

如何鉴别油温



油锅	温油锅	热油锅	旺油锅	旺热油锅
热度	三四成热	五六成热	七八成热	九十成热
温度	85 ~ 130℃	140 ~ 180℃	190 ~ 240℃	250℃以上
油面	油面平静	油面波动	油面平静	油面平静
油烟和声响	无烟和声响	有青烟	有青烟，手勺搅动时有声响	油烟密而急有灼人的热气
原料入锅现象	原料入锅后有少量气泡伴有沙沙声	原料入锅后气泡较多伴有哗哗声	原料入锅后有大量气泡并伴有辟啪的爆炸声	原料入锅后大泡翻腾伴爆炸声

* 固体类、油脂类：1大匙 ≈ 15克，1小匙 ≈ 5克
液体类：1大匙 ≈ 15毫升，1小匙 ≈ 5毫升

Contents 目录



开胃清汤

第一章

阿胶鸡蛋汤	10
莼菜蛋羹	11
豆芽海带豆腐汤	12
番茄鹌鹑蛋汤	13
番茄蛋花汤	14
胡椒姜蛋汤	15
冬瓜虾仁汤	16
桑寄生黑米鸡蛋汤	18
肉苁蓉豆腐芋头汤	19
双丸紫菜汤	20
素菜汤	21
酸菜皮蛋汤	22
鲜莲银耳汤	23
香焖腐竹煲	24
鲜蘑菜心汤	26
什锦三丝汤	27
酸辣鸡蛋汤	28
丝瓜粉丝汤	29
南瓜长寿汤	30



滋补禽汤

第二章

鹌鹑煲海带	34
银耳蜜枣乳鸽汤	35
白菜老鸭汤	36
赤小豆花生鹌鹑汤	37
参麦红枣乌鸡汤	38
茶花鸡片汤	39
丹田清鸡汤	40
党参乳鸽汤	41
虫草花煲鸡汤	42
大枣乌鸡煲	43
豌豆鸡丝汤	44
清补凉乳鸽汤	46
干贝冬瓜煲鸭汤	47
胡萝卜鹌鹑汤	48
枸杞桂圆鹅肉汤	49
花生赤小豆乳鸽汤	50

黄豆排骨鸡脚汤	51
番茄鸡蓉汤	52
芡实煲鸽汤	53
菊花老鸡汤	54
荔枝桂圆鸡心汤	55
平菇凤翅汤	56
人参枸杞煲乳鸽	58
生熟地煲竹丝鸡	59
田七母鸡汤	60
竹荪乳鸽汤	61
土茯苓煲鸭汤	62
五珍养生鸡汤	63
燕窝鸡丝汤	64
竹笋香菇鸡汤	65
鸳鸯鸽汤	66
芝麻赤小豆鹌鹑汤	67
乌鸡当归汤	68



美味畜汤

第三章

霸王花陈皮猪肺汤	72
党参麦冬瘦肉汤	73
霸王花猪骨汤	74
柏子仁瘦肉汤	75
百合杏仁猪肺汤	76
菠菜猪肝汤	77
参归猪肝煲	78
淡菜瘦肉汤	79
氽丸子白菜汤	80
冬瓜苦瓜脊骨汤	82
金银花瘦肉汤	83
杜仲煲脊骨汤	84
海参瘦肉汤	85
蚝豉猪腱汤	86
海带海藻瘦肉汤	87
核桃山药瘦肉汤	88
沙参牛肉萝卜百合汤	89
醋椒丸子汤	90
苦瓜蚝豉瘦肉汤	92
芥菜马蹄排骨汤	93
莲藕赤小豆猪蹄汤	94
凉瓜排骨汤	95
绿豆海带排骨汤	96

罗汉果瘦肉汤	97
萝卜干猪蹄汤	98
茅根雪梨猪肺汤	99
桑叶茯苓脊骨汤	100
石斛杞子瘦肉汤	101
菠菜丸子汤	102
熟地首乌猪蹄汤	104
双参蜜枣瘦肉汤	105
丸子烩豆腐	106
玉米胡萝卜脊骨汤	107
猪蹄花生红枣汤	108
西洋参双雪瘦肉汤	109
咸蛋瘦肉汤	110
牛大力脊骨汤	111
排骨绿芽汤	112
雪梨瘦肉汤	114
鱼腥草脊骨汤	115
三色羊丸汤	116
清汤羊肉丸	117
榨菜牛肉汤	118
羊肉山药汤	119
南瓜牛肉汤	120
羊肉冬瓜汤	121
牛肉土豆汤	122



海鲜靓汤

第四章

北芪鲫鱼汤	126
草菇海鲜汤	127
参竹鱼尾汤	128
草菇大鱼头汤	129
菜干咸鱼头汤	130
大马哈饺汤	131
豆腐鲫鱼汤	132
飞蟹粉丝煲	133
冬菜煲银鳕鱼	134
带鱼萝卜煲	135
马蹄海蜇肉排汤	136
栗子百合生鱼汤	137
大酱花蛤豆腐汤	138
何首乌鲤鱼汤	140
鸡骨草田螺瘦肉汤	141
木瓜生鱼汤	142
苹果杏仁生鱼汤	143
沙参玉竹鲫鱼汤	144
木耳鱼头汤	145
双虾鸡肉汤	146
四喜鲑鱼汤	147
鲜蟹煲	148
碧绿鱼球汤	149



银针鸡汁鱼片汤	150
汆鲫鱼汤	152
银耳鳊鱼汤	153
干贝无黄蛋汤	154
山药百合鲫鱼汤	155
螺片肥肠煲	156
龙井捶虾汤	157
奶汤鲍鱼羹	158
七星鱼圆汤	159
三鲜虾仁汤	160
酿鲫鱼豆腐汤	161
蜆干鲫鱼汤	162
雪花鱼丝羹	163



其他鲜汤

第五章

牛尾萝卜汤	166
砂仁猪肚暖胃汤	167

番茄海带煲牛尾	168
杜仲巴戟猪尾汤	169
虾干笋尖猪心汤	170
香菇煲猪肚汤	171
骨汤蹄筋	172
咖喱牛筋煲	174
五羊汤	175
羊腩胡萝卜汤	176
五色牛尾汤	177
牛肝菌鸡脚汤	178
鲜百合田鸡汤	180
冬瓜薏米田鸡汤	181
牛尾药膳煲	182
粉丝水瓜田鸡汤	184
青豆田鸡汤	185
丝瓜银芽田鸡汤	186
鲜人参煲田鸡	187
茄汁牛尾汤	188
当归酸枣仁猪心汤	190
鲜车前草猪肚汤	191
墨鱼猪肚汤	192
白术茯苓猪肚汤	193
田寸草薏米猪肚汤	194
宽筋藤猪尾汤	195
太子参麦冬猪心汤	196
腐竹白果猪肚汤	197
鱼皮猪骨汤	198
泥鳅汤	199



每个清晨，
用一碗清汤叫醒你的胃，
幸福的一天从此刻开启。

第一章

开胃清汤



阿胶鸡蛋汤



使用食材

鸡蛋1个
阿胶30克
冰糖适量



烹饪步骤

1. 在煲内注入适量清水煮沸。
2. 放入阿胶、冰糖。
3. 用中火煮至阿胶、冰糖完全溶化。
4. 打入鸡蛋，将鸡蛋搅成蛋花状，煮约10分钟即可。

TIPS

阿胶：润燥止血。鸡蛋：补气血。此汤具有补血、滋阴、安胎等功效。

莼菜蛋皮羹

使用食材

莼菜100克
虾仁100克
蛋皮丝50克
盐、鸡精、
料酒、生抽、
蛋清、姜汁、
香油、胡椒粉、
水淀粉各适量

烹饪步骤

1. 将莼菜择洗干净。
2. 将虾仁去除沙线，洗净，加入盐、料酒、姜汁、蛋清、水淀粉拌匀上浆。
3. 炒锅上火烧热，加入清水烧沸，先放入莼菜，再加入盐、生抽、胡椒粉、鸡精调好口味。
4. 下入蛋皮丝、虾仁搅匀，用水淀粉勾薄芡，淋入香油，约煮15分钟，出锅装碗即可。



豆芽海带豆腐汤

使用食材

豆腐800克
海带120克
绿豆芽100克
小鱼干60克
盐1小匙
胡椒粉1小匙
香油、香菜
各少许

烹饪步骤

1. 将豆腐洗净，切成小块；将小鱼干清洗干净。
2. 将海带用清水泡软，洗去杂质，捞出，切成小段；将绿豆芽掐去头尾，洗净。
3. 锅置火上，加入适量清水烧沸，先放入小鱼干、豆腐块、海带段煮熟。
4. 再放入绿豆芽稍煮，然后加入盐、胡椒粉调味，淋入香油，出锅装碗，撒上香菜点缀即可。





番茄鹌鹑蛋汤



使用食材

鹌鹑蛋10个
番茄50克
紫菜20克
盐适量



烹饪步骤

1. 将番茄洗净，放入热水中略烫，捞出沥干，撕去外皮，切成块；将紫菜用清水浸泡，洗净。
2. 将鹌鹑蛋磕入碗中，搅匀成蛋液。
3. 锅中加入适量清水烧沸，放入番茄块、紫菜，用大火煮约15分钟，再淋入鹌鹑蛋液搅匀至熟。
4. 加入盐调味，即可出锅装碗。

TIPS

番茄：调整胃肠功能、能降低胆固醇的含量，对高脂血症有益处。



番茄蛋花汤

使用食材

鸡蛋3个
番茄2个
胡椒粉、味精、
姜片、盐
各少许
植物油少许
香油1小匙
水淀粉1小匙

烹饪步骤

1. 将鸡蛋打入碗内，调成蛋液；姜片洗净。
2. 把味精、胡椒粉、香油先放入汤碗内；把番茄洗净后切块。
3. 炒锅置大火上，倒入植物油、姜片炒香，掺入清水加盐烧沸。
4. 用水淀粉勾芡，淋入蛋液做成蛋片，加入番茄块略煮，倒入汤碗内即成。

TIPS

鸡蛋：富含微量元素硒、锌，维生素A、维生素B₂等，这些成分均有抗癌作用。

胡椒姜蛋汤

使用食材

鸡蛋4个
胡椒10克
姜30克
盐适量
花生油适量

烹饪步骤

1. 把胡椒洗净、拍碎；把姜去皮，洗净，用刀拍一下。
2. 烧锅下花生油、拍过的姜块。
3. 将蛋去壳，入锅煎至金黄色。
4. 加入适量沸水，放入胡椒，用中火煮约30分钟，加盐调味即可。

TIPS

此汤能把冬天身体吸收的寒凉之气排出体外，增强身体抵抗能力，具有预防感冒的功效。



