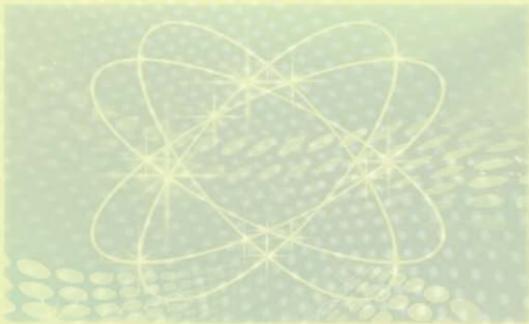


一学就会煲靓汤

犀文图书 著



江苏科学技术出版社

Cooking

一学就会烹饪丛书

Easy to learn the method

一学就会



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

图书在版编目(CIP)数据

一学就会煲靓汤/犀文图书编写. —南京:江苏科学技术出版社, 2011.1

(一学就会烹饪丛书)

ISBN 978-7-5345-7780-2

I.①一… II.①犀… III.①汤菜-菜谱 IV.①TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第262795号

一学就会烹饪丛书(全十五册)

一学就会煲靓汤

策划·编写:



责任编辑:樊明 编辑助理:葛昀

责任校对:郝慧华 责任监制:周雅婷

出版发行:江苏科学技术出版社(南京市湖南路1号A楼,邮编:210009)

网 址:<http://www.pspress.cn>

集团地址:凤凰出版传媒集团(南京市湖南路1号A楼,邮编:210009)

集团网址:凤凰出版传媒网<http://www.ppm.cn>

经 销:江苏省新华发行集团有限公司

印 刷:深圳市彩美印刷有限公司

开 本:1270mm×1012mm 1/40

印 张:36

字 数:360千字

版 次:2011年1月第1版

印 次:2011年1月第1次印刷

标准书号:ISBN 978-7-5345-7780-2

定 价:180.00元(全十五册)

图书如有印刷质量问题,可随时向印刷厂调换。

前言

PREFACE

随着我国居民收入和生活水平大幅度提高，家庭和个人亦对生活品质的要求愈来愈高。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、科学系统地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，系统地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。

《一学就会烹饪丛书》科学详尽地介绍了家常菜的各种烹饪方法和果蔬、糕点、凉茶的做法。该丛书具有经济实用、通俗易懂、价格实惠等特点。照本习读，读者既能掌握各种烹饪方法的基本技能，又能了解相关的营养知识，即便新手亦能一学就会。



目录

CONTENTS

汤：三煲、四炖、五忌	3		
豆苗浓汤	4		
南瓜杏仁汤	5	金针西红柿汤	25
冬荷瘦肉汤	6	五丝酸辣汤	26
玉米汁鲫鱼汤	7	牛肉菜花汤	27
天香瘦肉汤	8	白萝卜三鲜汤	28
西瓜皮竹笋鲤鱼汤	9	香菜豆腐鱼头汤	29
野葛菜生鱼汤	10	椰盅鸡球汤	30
参芪泥鳅汤	11	三鲜冬瓜汤	31
扁豆田鸡汤	12	白菜丸子汤	32
鸡血藤煲乌蛇汤	13	五色紫菜汤	33
茯苓乌蛇黄瓜汤	14	八珍蛇羹	34
麦冬阿胶羊肺汤	15	黄花木耳鸡蛋汤	35
香菇瘦肉汤	16	萝卜牛肉汤	36
菠萝鸡片汤	17	菠菜肉丸汤	37
丝瓜猪蹄汤	18	双菇肉丝汤	38
姜汁杏仁猪肺汤	19	花生凤爪汤	39
紫菜虾干汤	20	麻辣猪肝薯片汤	40
藕片汤	21	白贝冬瓜排骨汤	41
西红柿蛋花汤	22	肉丸三丝汤	42
豆腐猪红汤	23	雪菜肉丝汤	43
火腿洋葱汤	24	芥菜咸蛋汤	44

虾丸蘑菇汤	45	天麻川芎鲤鱼汤	70
枸杞叶猪肝汤	46	淮杞红枣鱼头汤	71
虾丸银耳汤	47	玉竹核桃羊肉汤	72
白菜蛋花汤	48	核桃茯苓瘦肉汤	73
酸菜炖烤鸭	49	川芎白芷鱼头汤	74
健脾栗子汤	50	首乌核桃鱼头汤	75
苦瓜猪肉汤	51	白鸽醒脑汤	76
青豆蛋黄菜花汤	52	当归天麻羊脑汤	77
丝瓜鲜菇鱼尾汤	53	黄芪当归炖猪脑	78
沙玉猪肺汤	54	五味子人参猪脑汤	79
鸽蛋白菜汤	55	葱头大虾汤	80
淮山鱼片汤	56	淮沙百合炖猪肺	81
杏仁青胡萝卜汤	57	海带紫菜瓜片汤	82
鱼滑浸油麦菜	58	莲藕乳鸽汤	83
金蒜双丸汤	59	海带绿豆饮	84
头菜榨菜丝滚白菜	60	豆腐鲑鱼汤	85
莲子巴戟煲田鸡	61	排骨冬瓜汤	86
竹笙鲜菇汤	62	薏仁节瓜黄鳝汤	87
韭菜肉丝蛋花汤	63	绿豆茯苓老鸭汤	88
杂鱼冬瓜汤	64	当归枣仁猪心汤	89
三色鱼头汤	65	香附砂仁鲫鱼汤	90
草鱼豆腐汤	66	花旗参田七鸡汤	91
三鲜汤	67	枸杞黄芪乳鸽汤	92
酸辣鳝丝汤	68	淮杞玉竹生蚝汤	93
豆芽蛤蚧瓜皮汤	69		

汤：三煲、四炖、五忌

餐桌上有碗热气腾腾的鲜汤，常使人垂涎欲滴。

怎样才能使汤鲜味美呢？就是常说的三煲、四炖和五忌。

三煲四炖：

煲，文火煮食物，慢慢熬，可以使食物营养成分有效溶解于汤水，利于人体消化吸收。厨师俗语：煲一般需要两至三小时，炖需要四小时，火不宜过大，火候以汤沸腾程度为准，开锅后，小火慢炖，火候掌握在汤微沸状态即可。

五忌：

忌中途添加冷水；忌早放盐；忌过多地放入葱、姜、料酒等调料；过早过多放入酱油；忌让汤汁大滚大沸。



煲汤小技巧

水温：冷水下肉，肉外层蛋白质才不会马上凝固，里层蛋白质才可以充分地溶解到汤里，汤味才鲜美。

下料：肉类要先焯一下，去肉中残留血水，保证煲出汤色正；鸡要整只煲，可保证煲好汤后鸡肉的肉质细腻不粗糙，另外，不要过早放盐，盐会使肉里含的水分很快跑出来，也会加快蛋白质的凝固，影响汤的鲜味。

火候：火不要过大，以汤沸程度为准，开锅后，小火慢煲，一般情况，需要3个小时左右，但有例外，参类中含有一种人参皂甙，如果煮的时间过久，就会分解，失去其营养价值，所以，煲参汤最佳时间是40分钟左右。



豆苗浓汤

原料：

豌豆苗100克，熟火腿、竹笋各25克，猪油、清汤、盐、胡椒粉、味精、香油各适量。

制作过程：

1. 豌豆苗去老根，洗净备用；熟火腿切丝待用；竹笋放沸水锅内焯一下，取出沥水，切斜片。
2. 炒锅置火上，放猪油烧热，放入豌豆苗炒熟，取出豌豆苗，沥水。
3. 汤锅置火上，放清汤、火腿丝和竹笋煮3分钟，加入炒熟的豌豆苗、盐、胡椒粉和味精，烧沸，撇去浮沫，淋香油，出锅倒在汤碗即成。

营养功效：

豆苗含有多种碳水化合物，能生津止渴、滑肠利尿、消脂消肿。

小贴士

豆苗是豌豆的嫩芽，有利尿、止泻、消肿、止痛和助消化等作用。



南瓜杏仁汤

原料：

南瓜250克，杏仁25克，盐适量。

制作过程：

- 1. 南瓜洗净，削皮，切块；杏仁洗净备用。
- 2. 注清水入锅，加南瓜块、杏仁及盐调味，大火煮开。
- 3. 改小火焖煮至熟烂即可。

营养功效：

杏仁富含黄酮类、多酚类、镁、钙等成分，能润肠通便、降脂减肥。

小贴士

南瓜富含维生素和矿物质，有助于降低胆固醇与血脂的作用，具有纤体瘦身的功效。



冬荷瘦肉汤

原料：

冬瓜500克，瘦肉200克，鲜荷叶2张，盐适量。

制作过程：

1. 瘦肉洗净，切片；荷叶洗净撕碎；冬瓜带皮切块。
2. 肉片、冬瓜块、荷叶入砂锅，加适量清水，大火烧沸，转小火炖2小时。
3. 撒盐即成。

营养功效：

荷叶富含蛋白质、烟酸、维生素、糖、钙等营养素，有清热祛湿、消脂消肿的功效。

小贴士

素体虚寒、胃弱易泻者少食。



玉米汁鲫鱼汤

原料：

玉米须、玉米芯各100克，鲫鱼1条，葱花、姜片、料酒、盐各适量。

制作过程：

1. 玉米须、玉米芯入沸水煮20分钟，沥干，汤汁待用。
2. 鲫鱼去鳞、去杂，洗净，料酒腌制片刻。
3. 引燃烧锅，加入汤汁，放鲫鱼、料酒、姜片炖30分钟，撒上盐、葱花。

营养功效：

鲫鱼性平，富含维生素和蛋白质，有消肿、利水、通乳之功效。

小贴士

玉米须煮食去芭须，不做药用时勿服用。



天香瘦肉汤

原料：

瘦肉200克，天香炉40克，香油、盐各适量。

制作过程：

1. 天香炉洗净；瘦肉切片。
2. 注适量清水入锅，放入瘦肉片、天香炉，煮至肉烂。
3. 调入香油、盐即可。

营养功效：

天香炉润肺祛湿，常食此烹品，有活血通经、清热消肿的功效。

小贴士

饮此汤，忌进食菱角，猪肉和菱角同食易引起腹痛。



西瓜皮竹笋鲤鱼汤

原料：

竹笋、西瓜皮各500克，鲤鱼1条，眉豆60克，姜、去核红枣、盐各适量。

制作过程：

- 1. 竹笋去硬壳，削老皮，切片，浸水1天；鲤鱼去腮、去内脏，留鳞，洗净；眉豆、西瓜皮、红枣洗净。
- 2. 放全部食材，入水锅，旺火煮沸，转文火煮2小时。
- 3. 撒上盐即可。

营养功效：

鲤鱼富含蛋白质、维生素、钙、铁，有祛湿降浊，健脾利水的功效。

小贴士

饮此汤，不宜食甘草，鲤鱼与甘草相克，同食易发生毒性反应。



野葛菜生鱼汤

原料:

野葛菜250克, 海带25克, 生鱼1条, 盐适量。

制作过程:

1. 生鱼洗净、海带切段, 加入适量清水, 入煲煲煮。
2. 煲煮至将好, 再放野葛菜, 再煮沸。
3. 撒盐即成。

营养功效:

此汤富含蛋白质、维生素、碘、钾、钙等营养成分, 有祛肠胃积热, 利尿通便的功效。

小贴士

鱼胆含污物较多, 故去鱼胆, 再煲汤食之较为安全。



参芪泥鳅汤

原料：

泥鳅250克，黄芪、党参、淮山各30克，去核红枣5枚，姜、盐、油各适量。

制作过程：

1. 泥鳅用清水养1~2天，以去污，剖腮、去内脏，放少许盐去粘潺，再开水烫洗。
2. 油入锅烧热，放泥鳅爆油，放姜爆香，铲起备用。
3. 黄芪、姜、党参、红枣、淮山与泥鳅入煲，加清水适量，文火煲2个小时，撒盐既可食。

营养功效：

泥鳅富含葡萄糖、维生素B₁、维生素B₂等营养成分，有健脾祛湿、利尿消肿的功效。

小贴士

饮用此汤，忌食萝卜、茶。



扁豆田鸡汤

原料:

扁豆60克, 薏仁15克, 田鸡3只, 姜1片, 盐适量。

制作过程:

- 1.扁豆、薏仁洗净, 浸30分钟; 田鸡去皮、肠脏、趾, 洗净斩件。
- 2.全部食材一起入锅, 加清水适量, 旺火烧沸, 转文火煮至扁豆烂熟。
- 3.撒盐即成。

营养功效:

扁豆富含蛋白质、磷、钾、铁的营养元素, 健脾肾, 有利水祛湿、消水肿的功效。

小贴士

除治腹泻用炒薏仁外, 其他均用生薏仁入药。



鸡血藤煲乌蛇汤

原料：

鸡血藤50克，去壳红枣10枚，乌蛇1条，盐适量。

制作过程：

1. 乌蛇剖洗干净，去皮、头、内脏，斩断；红枣、鸡血藤洗净。
2. 以上食材入沸水，中火煲3个小时。
3. 撒盐即成。

营养功效：

鸡血藤富含维生素、蛋白质、钙、磷、铁等营养素，有补血活血、舒筋活络的功效。

小贴士

便秘者不宜食用此汤。