

MODERN PEOPLE
现代人

时尚美食系列

快手靓汤

KuaiShou LiangTang

麻剑平 编

100 个聪明巧计
美味靓汤快快煲

 中国轻工业出版社

快丁

靓汤

KuaiShou LiangTang

100个超快手
家常靓汤食谱

中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

快手靓汤 / 麻剑平编. —北京:中国轻工业出版社,
2006.5

(现代人·时尚美食系列)

ISBN 7-5019-5320-1

I.快... II.麻... III.汤菜—菜谱
IV.TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 021508 号

责任编辑:叶 蕾 责任终审:劳国强

责任校对:李 靖 责任监印:胡 兵

装帧设计:迪彩·设计 王超男 张 硕

出版发行:中国轻工业出版社(北京东长安街6号,邮编:100740)

印 刷:北京国彩印刷有限公司

经 销:各地新华书店

版 次:2006年5月第1版第1次印刷

开 本:787×1092 1/24 印张:2

字 数:43千字

书 号:ISBN 7-5019-5320-1/TS·3101 定价:8.00元

读者服务部邮购热线电话:010-65241695 85111729 传真:85111730

发行电话:010-85119845 65128898 传真:85113293

网 址:<http://www.chlip.com.cn>

Email:club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

60163S1X101ZBW

快手靓汤

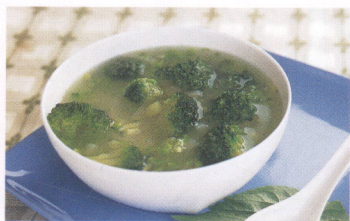


KuaiShou LiangTang

麻剑平 编

CONTENTS 目录

4 炊具介绍



PART 1 春季润燥汤

- 6 鸡片莼菜汤
- 7 翡翠白玉汤
- 8 西兰花浓汤
- 9 芦笋浓汤

- 10 香菇白玉汤
- 11 清炖草菇汤
- 12 青韭红白汤
- 13 腌笃鲜

- 14 猪肝枸杞汤
- 15 乌鱼蛋汤

PART 2 夏季清热汤

- 16 酸辣海参汤
- 17 酸辣干丝汤
- 18 西红柿排骨汤
- 19 三鲜椰子盅

- 20 苦瓜鸡汤
- 21 丝瓜虾仁汤
- 22 鲫鱼冬瓜汤
- 23 银耳南杏山楂汤

- 24 雪耳木瓜盅
- 25 牛肉薏米汤

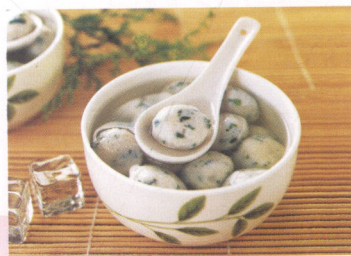




PART 3 秋季养颜汤

- | | | |
|------------|------------|----------|
| 26 鸡火白菜汤 | 30 三丝紫菜豆腐汤 | 34 海参鸽蛋汤 |
| 27 银耳百合雪梨汤 | 31 黄鱼羹 | 35 火腿鸡蓉汤 |
| 28 金宝粟米羹 | 32 海鲜丸子汤 | |
| 29 海带炖排骨 | 33 滋补排藕汤 | |

PART 4 冬季进补汤



- | | | |
|------------|------------|------------|
| 36 红枣薏米山药汤 | 40 黄豆炖猪蹄 | 44 砂锅白肉 |
| 37 冬菇凤爪汤 | 41 十全大补母鸡煲 | 45 葛根红薯防寒汤 |
| 38 盖菜鱼腩汤 | 42 参须枸杞牛腩煲 | 46 参须素锅 |
| 39 芹香氽鱼圆 | 43 清汤鸭条 | 47 清汤萝卜 |

摄影：文冰、陈华琛、张旭明、刘水、于笑

计量说明：1小匙≈5克 1大匙≈15克 1杯≈250毫升

文中标注的时间，为一般常规操作所需时间，可能会随制作者的不同而稍有变化，仅供参考。

炊具介绍

压力锅

压力锅与家庭其他炊具不一样,它是通过锅盖与锅身的锅牙强度来承受较高的工作压力。所以使用时一定要注意水分充足,如不慎煮干锅内水分引起干烧,使铝材变软,锅牙强度达不到规定的要求,它的安全性能便会下降。所以压力锅绝不允许干烧,不慎干烧后,严重危及安全,压力锅也就不能再使用了。



电饭煲

电饭煲因其美观、方便实用和耗电量省而备受人们的青睐,使用和保养也有窍门。

1. 内锅可用水洗涤,洗涤后,外表的水必须揩干后再放入电饭煲内。外壳及发热盘切忌浸水,只能在切断电源后用湿布抹净。
2. 锅底部应避免碰撞变形,发热盘与内锅之间必须保持清洁。
3. 不宜煮酸、碱类食物,也不要放在有腐蚀性气体或潮湿的地方。
4. 使用时,应将食物先放入锅内,盖上盖,再插上电源插头;取出食物之前应先将电源插头拔下,以确保安全。
5. 用它来煲汤时,水不宜加太满,否则容易溢出,引起短路。



电磁炉

电磁炉以电磁感应原理加热，当铁质锅具底部与陶瓷面板结合，产生涡电流，使锅具本身发热烹煮，除灶具与锅体的接触面以外，随意触摸不会烫伤。电磁炉使用方便、耗电省，只需轻轻触碰即可轻松操作。无论启动或调整温度，只要依照加热、保温、定时等指示操作即可。电磁炉完全针对国人大火快炒的习惯，从启动开始到升温至沸腾，只需极短的时间，用它来炒菜能减少营养成分的流失，色泽清香，口感颇佳。

砂锅

使用砂锅的要点是逐渐加温，不要骤然在大火上烧，以免胀裂。砂锅离火时，用支架把锅架起来，使其均匀散热，缓慢冷却，以免缩裂。煲汤时，不要离人，既要防止汤水溢出，又要防止干烧。

汤煲

汤煲较砂锅有更好的保温效果，传热好，散热慢，也不容易裂。市场上有各种颜色、材质、形状的汤煲供挑选。

焖烧锅

焖烧内锅是借助其他炉具，将食物加热至沸腾2~15分钟，再移置焖烧外锅中盖紧，将食物焖熟。适用于炖、熬、焖等料理，在焖煮的时候不用火、不用电，自烧自焖，安全可靠。因此它能最大限度地节省时间、节省能源。焖烧锅尤其适合工作繁忙的白领，无论中午晚上，到家不用开火就能吃上热饭。



PART1 春季润燥汤

春天，乃万物生发之季，阳气渐升，此时人体的新陈代谢也最为活跃，所以春天制汤宜平和，常选用白菜、荠菜、胡萝卜、芹菜、菠菜等原料，炖、焖、煮、涮、蒸皆可。

所需时间

15 分钟



鸡片莼菜汤

材料 鲜莼菜250克，鸡脯肉100克，蛋清1个。

调料 盐1/2小匙，味精少许，清汤3杯，水淀粉2大匙。

超快做法

1. 莼菜去茎及老叶，开水焯至断生，捞至汤碗内。

2. 鸡脯肉片成薄片，放入小碗内，用少许盐、蛋清和水淀粉上浆备用。

3. 锅置火上，放入清汤烧开后，将鸡片下入汤锅内，待鸡片色白熟后，捞出放入盛莼菜的汤碗内；再将清汤烧开，

撇去浮沫，用盐、味精调味，起锅盛入汤碗内即成。

超快 秘诀

制作时可先将清汤放置火上，在烧开的同时，进行莼菜的加工、清洗及鸡脯肉片的准备。

贴心 TIPS

◎ 莼菜焯水以断生为宜，不要过火；鸡片上浆要浓厚适度，要吃浆上劲。

◎ 此汤具有温中益气、补脾和胃的保健作用。



汤煲

所需时间

12分钟



翡翠白玉汤

材料 嫩豆腐 150 克，莴笋叶 100 克。

调料 盐 1/2 小匙，味精少许，高汤 3 杯，香油少许。

超快做法

1. 嫩豆腐切成菱形片，入开水锅略焯，去除生豆腥味，捞起，沥净水。
2. 莴笋叶洗净，切成 2 厘米长的段，入开水锅焯一下，捞出，放在汤碗中。
3. 将高汤放入锅中，上火煮沸，加入豆腐、盐，待汤烧沸，撇掉浮沫，加味精，盛入汤碗中，淋香油即成。



汤煲

超快秘诀

制作时可先将高汤放入锅中加热，在另一个锅中进行豆腐和莴笋的焯水准备。应先焯莴笋，用后的开水不必倒掉，可再利用其焯豆腐。先后顺序不可颠倒，因为豆制品中的豆腥味较重，会影响其他食材。

贴心 TIPS

◎ 原料焯水以断生为宜，不要过火；香油用量要恰到好处，否则夺味。

◎ 此汤具有益气生津的保健作用，对于春季气虚津伤而致的气短乏力、口干口苦、大便干结等有食疗保健作用。

所需时间
12分钟

西兰花浓汤



超快秘诀

可将马铃薯丁切得稍小一点，冷水下锅，使其尽快煮熟。

贴心TIPS

西兰花不光外表好看，口感颇佳，而且营养价值高。它热量低、纤维多，富含维生素C、维生素A，还有防癌效果呢。

超快做法

1. 将西兰花去茎，掰成小朵，洗净，保留数朵菜花，其余的剁碎；马铃薯洗净削皮，切成丁。
2. 在汤锅中添加适量清水，放入西兰花碎块和马铃薯丁，煮约9分钟，至蔬菜变得软烂，把鲜乳酪放入汤中，搅拌均匀，加盐、胡椒粉和豆蔻粉调味，再将保留的几朵菜花放入汤中，继续煮2分钟即可盛入汤盘中。



汤煲

所需时间

25 分钟



芦笋浓汤

材料 芦笋 300 克，马铃薯 2 个，鸡清汤 400 毫升，鲜奶油 100 克，鸡蛋黄 2 个。

调料 盐、胡椒粉各适量。

超快做法

1. 将芦笋洗净，去掉根部；将马铃薯去皮，洗净，切成小丁。
2. 煮锅内添加适量清水，放入芦笋煮 5 分钟，捞出，将芦笋上部嫩尖切下备用，其余部分切成段，重新放入锅内，加入马铃薯丁，再倒入鸡汤，用小火继续煮约 15 分钟。
3. 捞出汤里的菜，用家用搅拌机绞成菜泥；蛋

黄中加入鲜奶油，打成蛋液后，与菜泥混合搅匀，倒入汤中，加入盐和胡椒粉调好口味，再次烧开，撒入备用的芦笋尖，即可出锅盛入汤碗中。

超快秘诀

马铃薯尽量切成小丁，以便快熟。

汤煲



贴心 TIPS

芦笋性微温、味苦、甘，具有健脾益气、滋阴润燥、生津止渴、抗癌解毒等作用。因此，可助消化、增食欲、提高机体免疫能力、排除体内自由基等有害物质、抑制癌细胞的活力。

香菇白玉汤



材料 香菇 4 朵，嫩豆腐 200 克，鲜笋 50 克，高汤 750 克，香菜少许。

调料 盐 1 小匙，香油 1/2 大匙，水淀粉 1 大匙，胡椒粉、鸡精各少许。

超快做法

1. 香菇用温水泡发，洗净，去蒂，切成丝；豆腐切成长方形薄片；鲜笋洗净切成丝；香

菜择洗干净，切末。

2. 将炒锅置于火上，倒入油烧热，下入香菇丝、笋丝翻炒片刻出锅。

3. 将高汤倒入锅内，烧开后下入香菇丝、笋丝、豆腐片，加盐、胡椒粉、鸡精，倒入水淀粉勾薄芡，出锅倒入汤碗中，淋上香油，撒上香菜末即成。

超快秘诀

香菇需在制作前一天用温水泡发，大约需提前 20 小时。所以如果第二天想做这道菜，头天晚上就要辛苦一下了，不妨在晚饭后收拾厨房的同时，顺便做一下准备工作。

贴心 TIPS

吃不惯香菜味道的朋友们，不妨用一点葱花替代，也很棒哦！

汤煲



所需时间
20 分钟



清炖 草菇汤



材料 干草菇 20 克。

调料 盐、味精、料酒、姜片、花生油各适量。

超快做法

1. 将干草菇去杂质，用温水泡发，冷水洗净。
2. 锅内加入清水，放入草菇、盐、味精、料酒、姜片、花生油，加热炖至草菇熟且入味，起锅装汤碗内即可。

超快 秘诀

草菇可提前泡好，如买罐装草菇更佳，可缩短制作时间。但应注意的是，大多数罐装食品中含有防腐剂，应当切开草菇，飞水焯透。



贴心 TIPS

草菇含有核酸和人体所需的多种氨基酸，能保持皮肤滑润，有助于对抗春季干燥的气候，对防止皮肤老化有重要作用，并能有助于消除老年斑及皱纹。

青韭红白汤



材料 韭菜 60 克，猪血 1/2 块，豆腐 1/2 块，虾仁 2 个，蟹肉 20 克。

调料 姜末少许，高汤 2 杯，水淀粉、盐各适量。

超快做法

1. 韭菜摘去黄叶，洗净切段。

2. 猪血洗净切块，用开水氽烫煮熟后捞出，再用温水洗净；豆腐切块氽烫片刻后捞出。

3. 虾仁与蟹肉洗净后切细细的丁，或者剁成蓉状。

4. 锅置火上，放入适量

油，烧热后炒香姜末，倒入高汤与猪血、豆腐、虾仁、蟹肉蓉，大火煮开后转小火炖 10 分钟，加韭菜、盐再煮 2 分钟后，用水淀粉勾芡即可。

超快秘诀

氽烫时应先焯豆腐，不用倒水再焯猪血，先后顺序不可颠倒。

贴心 TIPS

韭菜俗称“还阳草”，因为含有丰富的锌元素，能温补肝肾，尤其是春天的韭菜，味道与补肾功效都是最好时期；而且，春天还残留冬日余寒，多吃韭菜，可以保暖健胃，对于春季流行性感冒有良好的预防作用。



汤锅



腌笃鲜

材料 五花肉 300 克，咸肉（或咸猪蹄）200 克，火腿 100 克，冬笋 1 根，百叶结 200 克。

调料 姜 3 片，料酒，盐适量，味精 1/2 小匙。

超快做法

1. 五花肉去皮，切条，放入沸水中氽烫去血水；火腿煮熟，刮去浮油，切细条；百叶结洗净；冬笋切条备用。

2. 在砂锅中加做法 1 中的材料及姜片，加满水，煮沸，在水最沸时加入料酒，加盖改用小火煨 40 分钟。
3. 待所有材料熟透，汤汁浓白时，撒入盐、味精即可。

所需时间
45 分钟

砂锅

超快秘诀

这道菜如果用高压锅来料理，将会大大缩短烹饪时间，大约只需 15 分钟。如果用咸猪蹄煲汤则使用焖烧锅更佳。

贴心 TIPS

◎ 春天用春笋，冬天用冬笋；用冬笋一定要用沸水焯一下，去土腥味和涩味。

◎ 一定要最后尝了味道后再放盐，因为有的咸肉腌制很久，味道会很咸，就无需再加盐了。

猪肝枸杞汤



材料 猪肝 200 克，枸杞 50 克。

调料 葱段、姜片、料酒、盐、胡椒粉各适量。

超快做法

1. 将猪肝洗净切片；枸杞去杂质洗净。
2. 锅置火上，放油烧热，放入猪肝片、姜片、葱段煸炒，烹入料酒，加盐调味，继续煸炒片刻，注入适量清水，放入枸杞同煮至猪肝熟透，撒入胡椒粉即可。

超快秘诀

猪肝用水焯过后再煮，既缩短烹调时间，又可去除血污和杂质。

贴心 TIPS

猪肝补肝养血，润肤健肤。适合体质虚弱、贫血、皮肤黑色素沉着者食用。



汤煲