

T I A N T I A N Y I N S H I

天天饮食

天天煲靓汤 200 例

《天天饮食》家常系列
中央电视台节目用书

《天天饮食》丛书编委会 编



吉林科学技术出版社



中央电视台节目用书

天天煲靓汤

《天天饮食》丛书编委会 编

江苏工业学院图书馆
藏书章

吉林科学技术出版社

中央电视台节目用书

天天煲靓汤

《天天饮食》丛书编委会 编

策 划:成与华

菜肴监制:张奔腾 图片摄影:杨跃祥

责任编辑:车 强 平面设计:康笑宇

版式设计:张 亮 孔庆欣

★

吉林科学技术出版社出版、发行

北京飞达印刷有限责任公司印刷

★

880×1230 毫米 32 开本 6 印张 90 千字

2004 年 2 月第 1 版 2004 年 2 月第 1 次印刷

定价:12.00 元

ISBN 7-5384-2884-4/Z·319

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题,可寄本社退换。

社 址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

发行部电话 0431-5677817 5635177

编辑部电话 0431-5629318

电子信箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn

传 真 0431-5635185 5677817

网 址 www.jkcbs.com 实名 吉林科技出版社

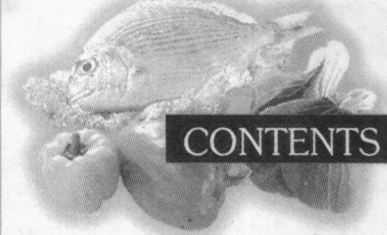
本书鸣谢沈阳高登大酒店鼎力协助

(86 024-22818888)

本书瓷器主要由唐山陶瓷股份有限公司

骨质瓷分公司提供(86 0315-3286894)





CONTENTS 目录

蔬菜类

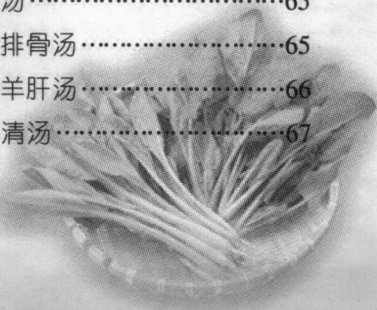
牛奶菠菜汤	2	酸菜芋头汤	16
清汤白菜卷	3	三鲜苦瓜汤	17
陈皮冬瓜汤	3	嫩豇豆汤	18
什锦汤	4	西瓜番茄汁	18
蔬菜泥汤	5	冬菜三丝汤	19
雪菜冬瓜汤	5	桂花芋头汤	20
奶油番茄汤	6	德式小肠土豆汤	21
土豆丁汤	7	菠菜汤	21
开洋冬瓜汤	7	蒲菜汤	22
土豆泥汤	8	西湖鲜莲汤	23
奶油萝卜汤	8	青豆泥汤	23
意式蔬菜汤	9	番茄萝卜汤	24
奶油红菜汤	10	西湖莼菜汤	24
洋葱汤	11	豌豆瓣汤	25
萝卜生菜汤	12	豌豆泥奶油汤	26
酸辣冬瓜汤	12	胡萝卜泥汤	26
焗洋葱汤	13	开洋葱卜丝汤	27
菜泥奶油汤	13	土豆汤	27
法式葱头汤	14	家居浓汤	28
青菜米汤	14	开水白菜	28
酸辣笋瓜汤	15	素烧银针汤	29
芥菜地栗汤	15	冬瓜汤	30
绿豆冬瓜汤	16	番茄木须汤	30
		甜椒南瓜汤	31
		丝瓜油条汤	31

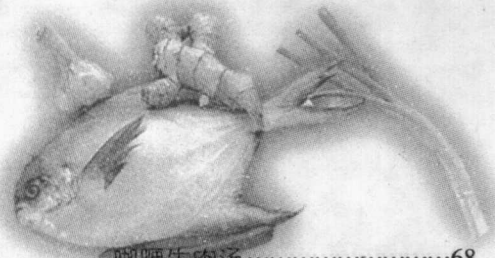
火腿冬瓜汤	32
醋椒五丝汤	33
培根蔬菜汤	33
三丝豆苗汤	34
冬菇茭白汤	35
草菇莴笋汤	35
□蘑竹荪汤	36
猴头蘑芙蓉汤	37
干贝白菜汤	38
榨菜笋丝汤	38
雪菜蚕豆汤	39
巧手长寿汤	40
芙蓉□蘑汤	41
银耳香菇汤	41
豆浆莴笋汤	42
蚕豆羹	42
甘笋酸梅汤	43
百合芦笋汤	43
□蘑锅巴汤	44
□蘑清汤	44
翡翠白玉羹	45
□蘑奶油汤	45
砂锅白菜	46
砂锅鸡腿菇丸子	47
薏米南瓜煲	48

肉珠鲜豌豆羹	49
清汤银耳	50
茉莉银耳汤	50

畜肉类

菠菜肉末汤	52
丝瓜猪肉汤	52
藕煨排骨汤	53
苦瓜肉丝汤	54
苦瓜牛肉汤	55
莲子里脊汤	56
海带肉排汤	57
鲜菇肉片汤	57
小罐牛肉汤	58
西式牛舌汤	58
蹄膀清汤	59
肉丝酸菜汤	60
丸子汤	61
金陵丸子汤	62
肥肠豆沙汤	63
鸡头米排骨汤	64
绍兴汤	65
板栗排骨汤	65
菊花羊肝汤	66
牛肉清汤	67





咖喱牛肉汤	68
花生仁蹄筋汤	69
竹笋肝膏汤	70
萝卜连锅汤	71
清汤绣球	72
牛尾清汤	73
酸辣银丝汤	74
翡翠丸子汤	74
醋椒汤	75
三片汤	76
竹荪羊排汤	77
莲藕黄豆排骨汤	78
玉米贡丸汤	79
砂锅排骨汤	79
三味汤	80
牛肉酸菜火锅	81
猪肉豆腐煲	82

禽蛋类

莼菜鸡丝汤	84
突尼斯式薄荷蛋白汤	84
苏式菠菜汤	85
鸡茸土豆汤	86
蛋花鸡汤	87
鸡蛋三鲜汤	87

蛋黄菜花汤	88
慈菇鸡汤	89
鹌鹑蛋汤	90
鸡蛋黄花汤	90
清汤鸽蛋	91
柠檬乳鸽汤	92
雪花汤	92
黄花蛋汤	93
鸡翅红汤	94
萝卜丝蛋花汤	95
平菇鸡翅汤	95
龙井鸡肉汤	96
番茄泡蛋汤	97
番茄皮蛋汤	97
茉莉花茶鸡片汤	98
鸡丝酸辣汤	99
香菇鸡汤	100
荷花蛋汤	101
香菇凤爪汤	102
鸡片莼菜汤	102
清汤鸡块	103
鸽子羹	103
俄式鸡片汤	104
德式鸡肉汤	104
群丝汤	105

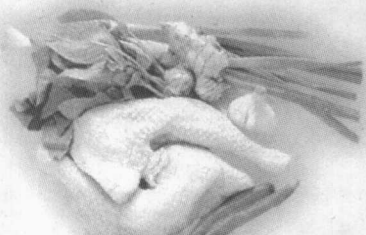
椰子鸡汤	106
茭菇全鸡汤	107
葱花蛋汤	107
鸡火白菜汤	108
乌鸡白凤汤	108
花生鸡脚汤	109
椰子鸡球汤	110
煎泡蛋汤	110
鸭舌汤	111
菊花雏鸽汤	112
银耳鸽蛋汤	113
番茄鸡蛋汤	113
鸡丝蜇头汤	114
菠萝鸡片汤	115
醋椒鸭架汤	116
鸡丝鹌鹑蛋汤	116
苡米鸡汤	117
云片竹荪汤	118
四宝鸽肉汤	119
豆苗鸡肝汤	120
四喜火锅	121
蒲菜鸡粥	122
栗子芋头鸡汤	123
苦瓜鸡汤	123
淮山乌骨鸡汤	124

竹筴笋鸡	124
------------	-----

河鲜海味类

三色鱼丸汤	126
三鲜鳝鱼汤	127
海蜇猪骨汤	127
番茄虾仁汤	128
三鲜汤	128
鲫鱼汤	129
奶汤鱼皮汤	130
海参奶汤	131
鱼头汤	132
雪菜鲫鱼汤	133
酸辣虾羹汤	134
酸辣海参汤	135
炖三参	136
滑水汤	136
银耳乌龙汤	137
青豆鱼头汤	137
海参里脊汤	138
元蛤汤	139
菊花鱼丸汤	140
虾干紫菜汤	141
虾球银耳汤	141
鱼头浓汤	142





萝卜丝鲫鱼汤	143
酸辣鱿鱼汤	144
醋椒头尾汤	145
雪花鱼羹	146
冬瓜鲤鱼汤	147
清汤香菇甲鱼	148
莼菜虾羹汤	149
瓜环鲜虾汤	150
砂锅鱼头汤	151
鱼肉火锅	152

豆制品类

豉汁豆腐汤	154
鲫鱼炖豆腐	154
清水菜头卷	155
鸡蛋豆腐汤	155
葵花豆腐汤	156
肉丝黄豆汤	157
酸辣汤	157
梨花豆腐汤	158
酸辣豆腐羹	159
绿叶豆腐羹	160
黄豆芽蘑菇汤	160
酸菜豆花汤	161
干丝黄豆芽汤	162

苦瓜豆腐汤	163
酸辣干丝汤	163
酸辣豆花汤	164
三样汤	164
口袋豆腐汤	165
砂锅豆腐汤	166

其他类

银耳羹	168
杏冷汤	168
意大利浓汤	169
银耳莲子汤	169
冰糖银耳汤	170
西瓜羹	170
百合莲花汤	171
蜜橘银耳汤	171
益寿银耳汤	172
水果冷汤	172
冰糖芙蓉羹	173
冰汁西米	173
黑木耳大枣汤	174
粟米汤	174
火腿粥	175
百合银耳汤	175

·天天煲靓汤·

蔬 菜 类

4

什锦汤

7

开洋冬瓜汤

10

奶油红菜汤

14

青菜米汤

20

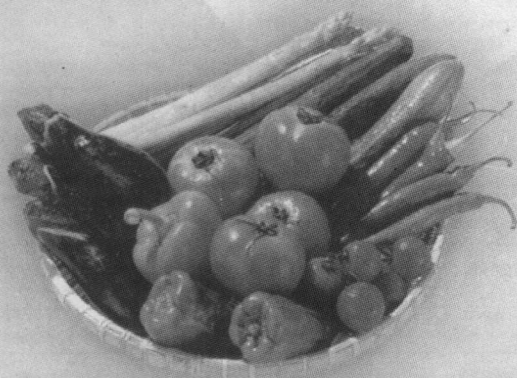
桂花芋头汤

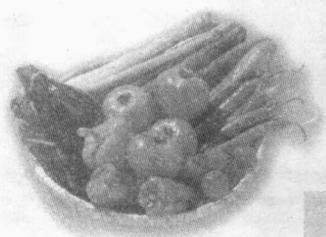
21

德式小肠土豆汤

42

豆浆莴笋汤





牛奶菠菜汤

■原料：嫩菠菜 300 克

■辅料：吉士粉 25 克、土豆 200 克

■调料：净大葱白、清鸡汤、牛奶、精盐、白胡椒粉、香叶、黄油

■做法：1. 将葱白切成小方丁；土豆削皮洗净，切成 0.5 厘米见方的丁；菠菜放开水锅内烫透捞出，控去水，剁成泥。

2. 坐锅点火倒入鸡汤，用旺火煮开。另起锅放入牛奶，煮沸后离火。

3. 在鸡汤锅内放入黄油烧热，加入葱白丁和香叶，转微火焖 2 分钟，再加入精盐、胡椒粉调匀，倒入菠菜泥，汤沸离火，盛入汤盘内，撒上吉士粉，趁热食用。

■特点：绿如翡翠，味道鲜美，奶香浓郁，引人食欲。

选购牛奶的窍门

新鲜的全脂牛奶，是呈乳白色或稍带微黄的均匀胶态流体，无沉淀，无凝块，无杂质，具有消毒牛奶固有的香味，无异味。

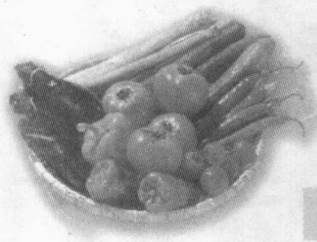
蔬菜类

清汤白菜卷

- 主料：白菜 350 克
- 辅料：豆腐 150 克、鸡蛋 50 克
- 调料：花生油、胡椒粉、味精、精盐、豆粉、高汤
- 做法：
 1. 将豆腐、鸡蛋、胡椒粉、味精、精盐、豆粉调成茸。
 2. 白菜洗净去硬梗，在沸水中烫一下捞出，沥干水分后摊开，再将豆腐茸放在上面，卷裹成卷，上笼蒸约 5~10 分钟，取出切成 1~1.5 厘米长的短段，再排入蒸碗内入笼蒸熟，最后翻扣入汤碗中，加汤汁即成。

陈皮冬瓜汤

- 主料：冬瓜 250 克
- 辅料：冬菇 50 克、陈皮 25 克
- 调料：素上汤、精盐、白糖、姜、味精、麻油
- 做法：
 1. 冬瓜去皮切成马蹄形，在沸水中稍煮，捞出浸冷沥干；陈皮浸软，除去果皮瓢；冬菇去蒂浸软洗净。
 2. 用瓷锅盛冬菇、冬瓜、陈皮、姜片，将素上汤煮沸倒入锅内，盖上盖子，放入蒸笼蒸约 1 小时，再加入精盐、麻油调味，即可出锅。



什锦汤

- 主料：圆白菜 150 克、净葱头 50 克、净胡萝卜 100 克
- 辅料：净芹菜 50 克、土豆 100 克、油炒面 50 克、净西红柿 100 克
- 调料：净蒜瓣、大葱、鸡汤、熟牛油、干辣椒、香叶、胡椒粒、精盐、味精、奶油
- 做法：
1. 葱头、胡萝卜都切成橘瓣块；芹菜切成 2.5 厘米长的段；土豆削皮后与圆白菜均切成三角块；蒜瓣切成茸；西红柿放开水中稍烫，捞出剥皮切块；大葱切丝。
 2. 坐锅点火倒入熟牛油，旺火烧热后放入干辣椒、胡椒粒、香叶、葱头块和胡萝卜块，焖至六成熟时加入油炒面、鸡汤，放进圆白菜、土豆块、芹菜段、葱丝、蒜茸和西红柿块，旺火烧开后转微火，将蔬菜煮烂，再加精盐和味精调匀，盛入汤盘内（可淋上奶油）即可食用。
- 特点：蔬菜软烂，汤味鲜咸，风味独特。

贮存胡萝卜的窍门

胡萝卜的贮藏方法较多，民间一般多采用沟藏法和窖内堆贮法，也可采用塑料袋贮存法。用于贮藏的胡萝卜，以选择成熟度适中、含水量大、色泽新鲜的直根为好，并应早些去掉叶簇和茎盘。家庭少量贮藏时，可采用塑料袋贮藏，即将选好的胡萝卜，装入食品塑料袋里，置于阴凉处存放（可以不扎袋口），这样可贮存到来年春节前后。

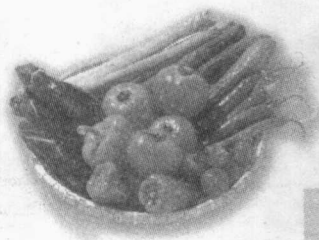
蔬菜类

蔬菜泥汤

- 主料：圆白菜 300 克
- 辅料：胡萝卜 50 克、土豆 75 克、芹菜 50 克、油炒面 50 克
- 调料：清汤、精盐、味精、炸面包丁、牛奶
- 做法：1. 将各种蔬菜摘净去皮洗净，用钢锅放水煮烂后捞出，再用绞肉机绞 3 遍，过粗箩待用。
2. 坐锅点火放清汤，汤开后加入油炒面搅匀，再加入牛奶过箩，然后将蔬菜泥放入汤中，微火煮开调剂口味，出锅时撒在炸面包丁上即成。
- 特点：咸鲜清香。
- 提示：老人、幼儿及病人喝此汤最为适宜。

雪菜冬瓜汤

- 主料：冬瓜（去皮去瓤）300 克
- 辅料：雪里蕻 100 克
- 调料：麻油、精盐、高汤、味精
- 做法：1. 将冬瓜洗净切成 3 厘米长、0.5 厘米厚、2 厘米宽的块；雪里蕻洗净，切成末待用。
2. 将冬瓜块放入沸水锅中煮约 4 分钟，捞出浸到冷水里，冷透后捞出。
3. 坐锅点火倒进高汤，放入冬瓜和雪里蕻末，用旺火烧开后撇去浮沫，加入精盐、味精，盖上锅盖烧 2 分钟左右，淋上麻油即成。



奶油番茄汤

■主料：西红柿 300 克

■辅料：洋葱 50 克、胡萝卜 75 克、芹菜 50 克

■调料：香叶、黄油、精盐、胡椒粉、油面酱、番茄酱、清汤

■做法：1. 西红柿洗净，切开去籽；胡萝卜、洋葱去皮切片；芹菜去叶，洗净后切段。

2. 坐锅点火放入黄油，将胡萝卜、洋葱、芹菜下锅炒至淡黄色时，加入番茄酱继续煸炒，然后同西红柿一起倒入清汤锅内，用旺火烧开，加入精盐、胡椒粉、香叶和油面酱，用打蛋器搅匀，转用文火烧煮 2~3 小时，再用纱布滤清即成。

■特点：汤色红润，香鲜味浓，原汁原味。

■提示：1. 制作此汤时，必须把番茄酱炒透，熬汤的时间可适当延长，这样能使番茄酱的营养和颜色大都溶解在脂肪和汤内。汤要保持一定的油分，但不宜过多。

2. 制作此汤时切忌放牛奶或鲜奶油，因西红柿是一种酸性植物，混在一起会起白沫，影响质量。

选购番茄的窍门

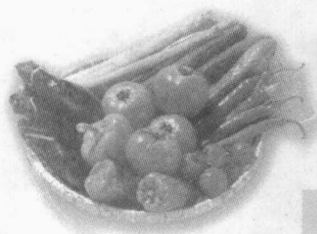
番茄又叫西红柿。应选购红色、成熟、脐小、无畸形、无虫疤、不裂不伤、个大均匀的为佳。

土豆丁汤

- 主料：土豆 350 克
- 辅料：净西红柿 100 克、油炒面 50 克
- 调料：黄油、葱白、胡椒粉、鸡汤、番茄酱、精盐、味精
- 做法：
 1. 将土豆洗净剥皮，切成 0.5 厘米见方的丁；西红柿放入开水锅内烫几分钟，捞出剥去皮，剖开去籽，也切成 0.5 厘米见方的丁；葱白切成土豆丁大小的片。
 2. 坐锅点火倒入黄油烧热，放入葱白片和土豆丁焖至断生，加番茄酱炒出红油，再加入油炒面搅匀，倒入清鸡汤煮 1 小时，然后加精盐、胡椒粉和西红柿丁调匀，煮开后立即盛在汤盘内趁热食用。
- 特点：汤色粉红、美观漂亮，味道清鲜、微酸香甜。

开洋冬瓜汤

- 主料：冬瓜（去皮去瓤）300 克
- 调料：葱花、开洋（虾米）、味精、精盐、高汤、麻油
- 做法：
 1. 冬瓜切成 5 厘米长、0.8 厘米厚的片；开洋用温水洗去灰沙。
 2. 坐锅点火放入高汤，在旺火上烧开后加入冬瓜、开洋和精盐，烧 20 分钟左右，待冬瓜煮熟，加入葱花、味精，淋上麻油即可。



土豆泥汤

- 主料：土豆 300 克
- 辅料：胡萝卜、葱头、烤面包丁、油炒面各 50 克
- 调料：精盐
- 做法：土豆、胡萝卜、葱头洗净，把土豆去皮，和胡萝卜、葱头一起放入锅内加水、精盐煮软过箩成泥，再用煮土豆的汤冲开搅匀，用油炒面调剂浓度，放精盐调剂口味，起汤时撒上或单配面包丁即可。
- 特点：咸鲜适口，清香不腻。
- 提示：按此方法可做胡萝卜、豌豆、菜花等菜泥汤。

奶油萝卜汤

- 主料：萝卜 200 克
- 辅料：莴笋丝 50 克、面粉 50 克、胡萝卜 100 克
- 调料：植物油、葱、姜、味精、精盐
- 做法：
 1. 将萝卜切成丝，在开水中烫一下，捞出，过凉水沥干待用。
 2. 坐锅点火放油，烧至六成热时放入面粉速炒几下，成微黄色，加适量高汤快速搅匀，再放入葱末、姜末，烧开后放入萝卜丝，1 分钟后放入莴笋、精盐、味精调味即成。
- 特点：清香。

意式蔬菜汤

- 主料： 汤汁 100 克、各色蔬菜（土豆、洋葱、圆白菜、胡萝卜）各 75 克
- 辅料： 培根丝、司板轧脱面条
- 调料： 黄油、番茄酱、碎大蒜头、香菜、香叶、精盐、胡椒粉
- 做法：
 1. 各种蔬菜洗净后均切成 2 厘米见方的片，分别放好。
 2. 坐锅点火放入汤汁，开锅后加入黄油，先放入洋葱、胡萝卜片炒至淡黄色，再加入番茄酱和香叶煸炒片刻，添入汤汁，约煮 30 分钟，最后加入圆白菜和土豆，续煮约 30 分钟。
 3. 临食前 20 分钟，将司板轧脱面条和培根丝用油煸炒一下，同碎大蒜头一起放入煮好的汤中，调好口味，煮熟即成。
- 特点： 汤色红润，香浓肥鲜。

保护蔬菜中维生素的窍门

蔬菜叶部含维生素 C 一般高于茎部，外层叶比内层叶含量要高，食用茎菜和叶菜时尽量不要丢弃茎菜中的叶和叶菜中的外层菜叶。
蔬菜要先洗后切、随切随炒。