

清爽

内容包括：原材料 调味料
制作过程 操作要点 特别提示

《食得其爽》丛书 04

深圳市金版文化发展有限公司 / 主编



靓汤



图书在版编目(CIP)数据

清爽靓汤 / 深圳市金版文化发展有限公司主编 一海口: 南海出版公司, 2004

(食得其爽丛书; 4)

ISBN 7-5442-2408-2

I 清 II 深 . III 汤菜—菜谱 IV. TS972 122

中国版本图书馆CIP数据核字 (2004) 第019089号

SHI DE QI SHUANG 04 —— QINGSHUANG LIANGTANG
食 得 其 爽 04 —— 清 爽 靓 汤

主 编 深圳市金版文化发展有限公司
策划总厨 陈伟雄
主理厨师 黄盛团 郭 端
摄 影 立山摄影
责任编辑 陈正云 周诗鸿
封面设计 深圳市金版文化发展有限公司
出版发行 南海出版公司 电话 (0898) 65350227
社 址 海口市蓝天路友利园大厦 B 座 3 楼 邮编 570203
电子信箱 nhcbgs@0898.net
经 销 新华书店
印 刷 深圳市极雅致印刷有限公司 (0755) 82055846
开 本 898mm×1194mm 1/24
印 张 30
版 次 2004年5月第1版 2004年5月第1次印刷
书 号 ISBN 7-5442-2408-2
定 价 148.00元 (共10册)

南海版图书 版权所有 盗版必究
如有印刷装订质量问题,请直接与印刷厂联系调换

清爽靓汤



深圳市金版文化发展有限公司/主编

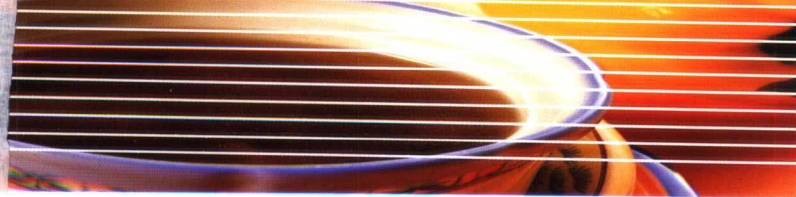
南海出版公司

2004 · 海口

目录 CONTENTS

咸菜胡椒煲猪肚	5
淮山莲子炖鱼头	7
国药炖乌鸡汤	9
生滚节瓜蚌仔瑶柱汤	11
茶树菇炖老鸡	13
杂菌萝卜炖鸡汤	15
绿豆鸡骨草煲乳鸽	17
万寿果炖猪肚	19
鸳鸯白菜煲猪肺	21
鸡骨草煲猪横利	23
花蟹煲萝卜汤	25
杞子红枣炖猪心	27
萝卜花甲汤	29
冬瓜薏米煲洋鸭	31
芥菜沙白豆腐汤	33
泥猛春菜豆腐汤	35
石九公春菜汤	37
冬菇瘦肉炖洋鸭	39





赤小豆煲乳鸽	41
绿豆炖鲫鱼汤	43
大芥菜生鱼汤	45
香菜泥猛豆腐汤	47
榨菜腰花汤	49
金银蛋节瓜汤	51
春菜鱼头汤	53
蹄筋莲子炖猪脚	55
天麻炖鱼头汤	57
青红萝卜炖猪手	59
土茯苓煲甲鱼	61
花甲杂菌水瓜汤	63
生滚白菜猪心汤	65
咸菜猪肚白果汤	67
海底椰雪梨	68
海马红参炖气宇	69
木瓜炖银耳	70
苹果炖野生鱼	71
西洋菜炖陈肾	72





咸菜胡椒煲猪肚



【原材料】

猪肚1只、胡椒粒50克、咸菜100克、姜10克、葱10克

【调味料】

盐3克、鸡精2克、香油3克、花雕酒5克

步骤 ...



1 咸菜洗净切断，猪肚用生粉、盐腌制几分钟后，冲洗干净备用，姜去皮切片，葱洗净切段；



2 锅上火，放入适量清水，加入胡椒粒、花雕酒、姜片、葱段，待水沸，放入猪肚焯烫2分钟后捞出，晾凉后切成片；



3 砂锅上火，将猪肚片放入锅内，加入姜、葱段、胡椒粒、咸菜，大火炖开后，转用小火煲约2小时，调入盐、鸡精、香油，拌匀即可。

特别提示：

※ 胡椒粒放入煲内不要拍碎，以免过辣。





淮山莲子炖鱼头



【原材料】

鱼头1个、淮山500克、莲子100克、姜10克

【调味料】

鸡精2克、胡椒粉2克、盐3克、食用油20克

步骤 ...



1 鱼头去鳃、洗净血水、剖开备用，莲子泡发去莲心，淮山去皮切块，姜去皮切片；



2 煎锅上火，注入油烧到四成热，放进鱼头，煎至两面呈金黄色；



3 转入砂锅，放入淮山、莲子、姜片，大火炖约60分钟，调入盐、鸡精、胡椒粉各少许，拌匀即可食用。

特别提示：

※ 莲子一定要去除莲心才不会有苦味。





国药炖乌鸡汤



【原材料】

乌鸡1只、党参10克、枸杞5克、当归片6克、姜10克、
红枣5克、淮山10克

【调味料】

盐3克、鸡精2克、胡椒粉2克

步骤 ...



1 乌鸡净毛去内脏洗净，党参洗净切断，当归片、红枣、淮山、枸杞洗净，姜洗净去皮切片；



2 锅上火，爆香姜片，注入适量清水，水沸后下乌鸡焯一下后捞出，滤除血水；



3 砂锅上火，倒入清汤，放进焯好的乌鸡及洗净的党参、枸杞、淮山、当归、红枣等药材，大火炖约2小时，调入鸡精、盐、胡椒粉，拌匀即可食用。

特色介绍：

※ 补血益肾、滋阴调经。





生滚节瓜蚌仔瑶柱汤



【原材料】

节瓜300克、蚌仔100克、瑶柱50克、生姜10克、葱8克

【调味料】

盐3克、鸡精2克、胡椒粉2克、香油5克

步骤 ...



1 节瓜去皮，切片，蚌仔去壳、去内脏，洗净，瑶柱泡水1小时后洗净，拍烂备用，生姜去皮，切片，葱切段；



2 锅上火，放适量清水，加入少许盐、鸡精，待水沸，放入节瓜焯烫；



3 锅上火，油烧热，爆香姜片、葱段，放入节瓜、瑶柱、蚌仔略炒，加入高汤，待沸后，调入盐、鸡精、胡椒粉，淋入少许香油即可。

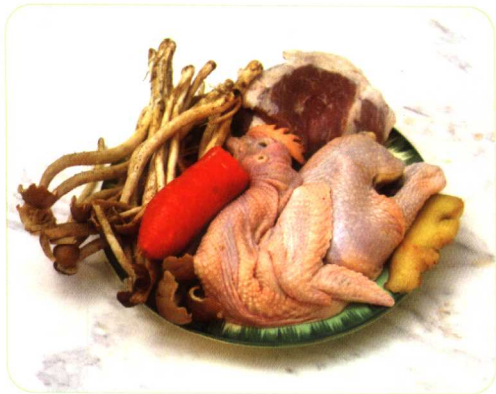
特别提示：

※ 蚌仔用开水烫后更容易去壳。





茶树菇炖老鸡



【原材料】

茶树菇50克、老鸡1只、猪瘦肉100克、红萝卜20克、
生姜10克

【调味料】

盐3克、鸡精2克、胡椒粉2克

步骤 ...



1 鸡去毛去内脏洗净，茶树菇用清水泡发洗净，猪瘦肉切块，红萝卜切丝，生姜去皮切片；



2 净锅上火，烧热少许油，爆香姜片，放适量清水，大火煮开，放入老鸡1只，继续煮，至滤除血水；



3 砂钵锅上火，放入适量清水，加入老鸡、茶树菇、瘦肉、姜片、红萝卜，大火炖约60分钟至老鸡熟烂入味，调入少许胡椒粉、盐、鸡精，搅拌均匀，即可食用。

特别提示：

※ 茶树菇最好用干的，新鲜茶树菇炖出的汤没有干茶树菇炖出的汤香，因而炖汤最好用晒干的茶树菇。





杂菌萝卜炖鸡汤



【原材料】

杂菌20克、红萝卜100克、鸡半只、姜10克、龙骨150克

【调味料】

盐3克、鸡精3克、胡椒粉2克、香油5克、食用油10克

步骤 ...



1 杂菌泡发洗净，红萝卜去皮切片，龙骨剁件，鸡净毛去内脏洗净，姜去皮洗净备用；



2 炒锅上火，油烧热，爆香姜片，放入清水烧沸，下龙骨、红萝卜、杂菌过沸水后，捞出；



3 转入砂锅内，放入姜片，大火炖开后继续炖约2小时，调入盐、鸡精、胡椒粉，淋入香油少许，调匀即可食用。

特色介绍：

※ 清甜可口、鲜美香醇。