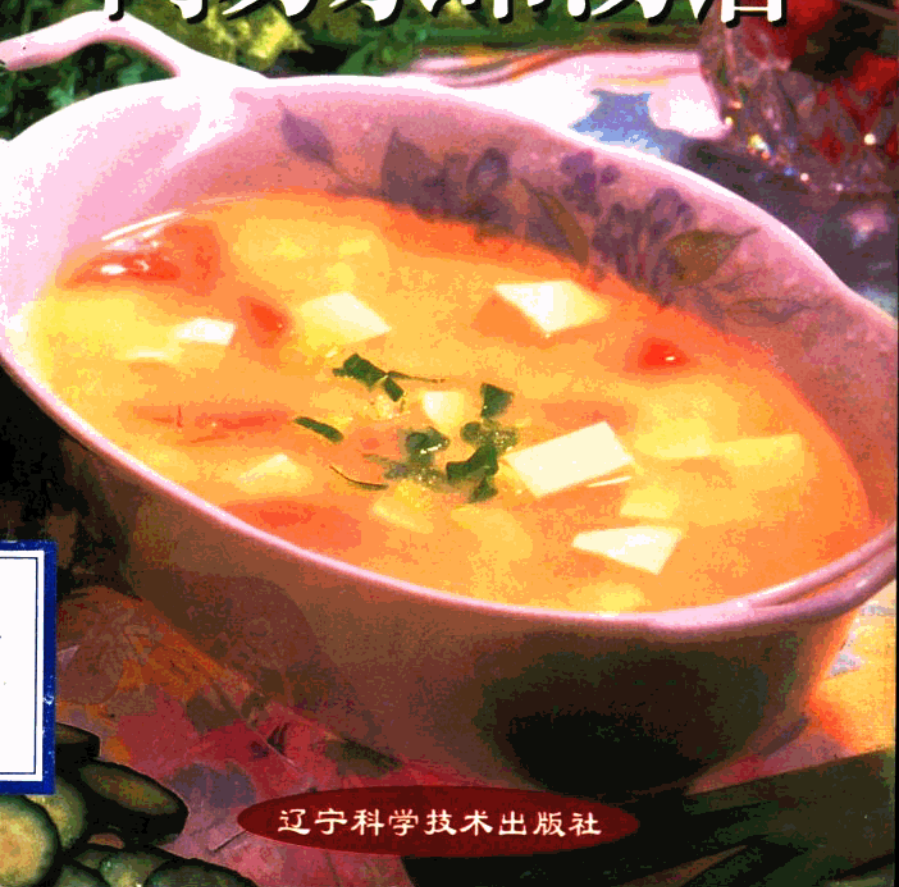


Easy to learn cooking!

生·活·美·食·家



简易家常汤谱



辽宁科学技术出版社

Easy to learn cooking!



简易家常汤谱

苏明煌 著



辽宁科学技术出版社

本书原出版者台湾长圆图书出版有限公司授权
辽宁科学技术出版社独家在中国境内出版发行

图书在版编目(CIP)数据

简易家常汤谱 / 苏明煌著. - 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 1998.3

(生活美食家丛书)

ISBN 7-5381-2748-8

I. 简… II. 苏… III. 汤菜 - 菜谱 IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 28610 号
(辽图 06—1997—29 号)

辽宁科学技术出版社出版

(沈阳市和平区北一马路 108 号 邮政编码 110001)

沈阳新华印刷厂印刷

辽宁省新华书店发行

开本: 787×1092 毫米 1/32 字数: 20 千字 印张: 2
1998 年 3 月第 1 版 1999 年 6 月第 3 次印刷

责任编辑: 刘兴伟

责任校对: 李秀芝

印数: 10 001—12 000

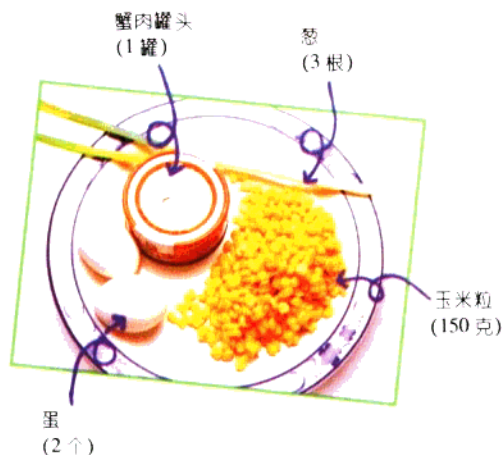
定 价: 12.80 元

邮购咨询电话: (024)23873845

目 录

- | | | | |
|--------|----|--------|----|
| 芙蓉汤 | 4 | 蛋花汤 | 34 |
| 菠菜豆腐汤 | 6 | 萝卜豆腐汤 | 36 |
| 蔬菜浓汤 | 8 | 冬瓜草菇汤 | 38 |
| 玉米豆腐浓汤 | 10 | 苦瓜瓢肉汤 | 40 |
| 蔬菜清汤 | 12 | 海带豆腐汤 | 42 |
| 海底鸡豆腐汤 | 14 | 丝瓜蛋汤 | 44 |
| 鱼肉豆腐汤 | 16 | 味噌油豆腐汤 | 46 |
| 味噌汤 | 18 | 紫菜蛋花汤 | 48 |
| 奶油蘑菇汤 | 20 | 什锦菜锅 | 50 |
| 冬瓜蚬汤 | 22 | 香蕉银耳汤 | 52 |
| 豆腐蛋花羹 | 24 | 芦笋排骨汤 | 54 |
| 金针豆腐汤 | 26 | 玉米浓汤 | 56 |
| 青翠蛋包汤 | 28 | 酸辣汤 | 58 |
| 皇帝墨鱼汤 | 30 | 香菇冬瓜汤 | 60 |
| 蛋包汤 | 32 | 馄饨汤 | 62 |

芙蓉汤



【基本调味料】

盐 1 匙，味素 1/2 匙，胡椒粉 1/2 匙

【要领】

熄火后，再撒葱花。

【作法】

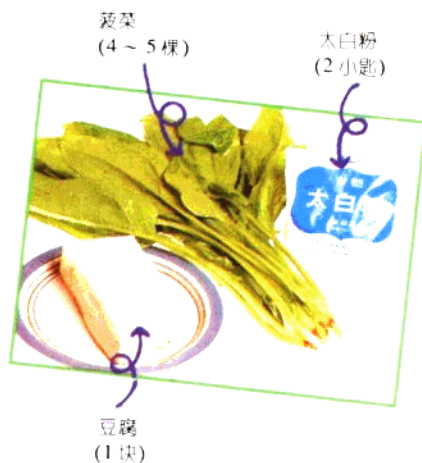
锅中加入高汤、调料、玉米粒、蟹肉煮开勾芡，淋上蛋液，撒上葱花即可。



玉米粒、蟹肉、高汤及调料煮开后勾芡，再淋入蛋液。



菠菜豆腐汤



【基本调味料】

盐、味素……各适量

【要领】

羹的浓稠度，可依个人喜好，增减勾芡用的太白粉份量。

【作法】

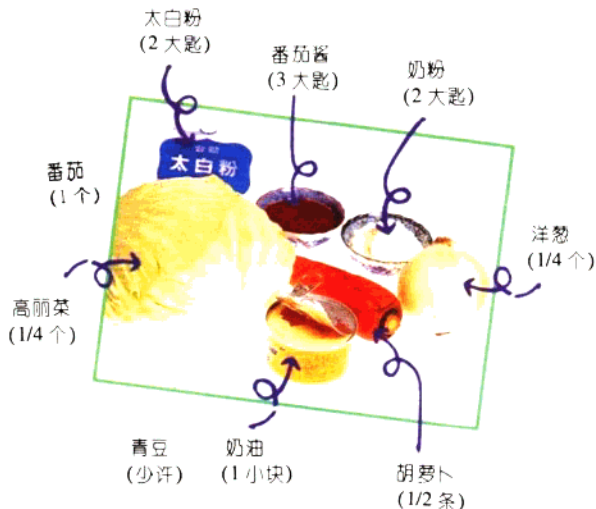
- ① 菠菜洗干净，去根后切成小段，豆腐则切成丁；太白粉用水调和后备用。
- ② 菠菜先用油略炒过，然后加适量清水煮。
- ③ 水滚后，再加进豆腐，焖煮至菠菜软熟。
- ④ 最后，调味并用太白粉水勾芡，即完成。



所有材料洗干净、处理好后，放入锅中煮。



蔬菜浓汤



【基本调味料】

盐、味素……各适量

【要领】

- ① 番茄酱的分量，可依个人喜好加以增减。
- ② 奶粉用温水调和，较容易调匀。

【作法】

- ① 高丽菜、胡萝卜、洋葱分别洗干净后切成细丝；青豆也洗干净，和奶粉、太白粉分别用水调和后备用。
- ② 把奶油溶于锅中，放入洋葱略炒一下。
- ③ 然后放入胡萝卜、高丽菜再炒一下；再加入适量清水用慢火焖煮。
- ④ 煮至所有材料熟时，依个人口味调味；然后倒入太白粉勾芡。
- ⑤ 最后加入奶水、番茄酱，增加风味；并加进青豆及番茄装饰，即可以上桌。



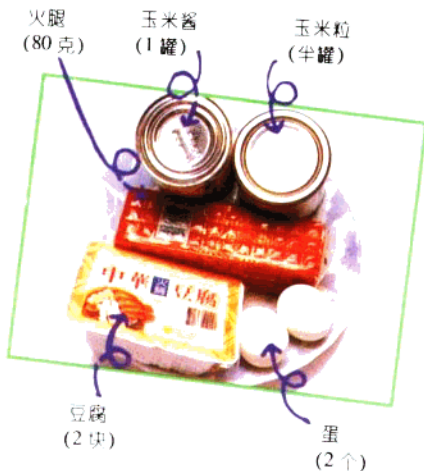
1 所有材料洗干净、切好。



2 洋葱加奶油炒香。



玉米豆腐浓汤



【基本调味料】

盐1小匙，胡椒粉少许，味素1匙

【要领】

勾芡后的汤，做出来的蛋花才漂亮。

【作法】

- 1 豆腐切细丁，火腿切末，一起倒入高汤中煮，再加入玉米粒、玉米酱调料煮开。
- 2 煮开时，先勾芡，再倒入蛋液，撒上葱花即可。



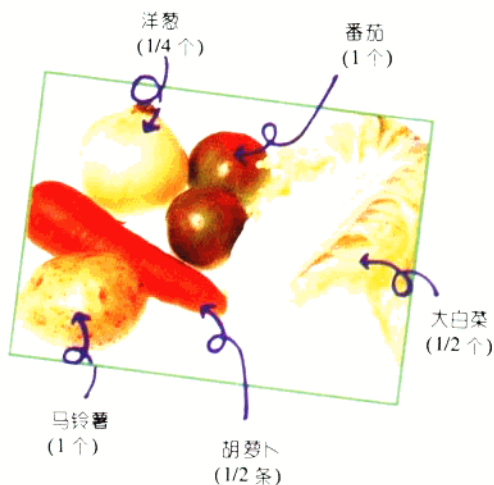
1 豆腐丁与火腿末入高汤煮，再加入玉米粒、玉米酱与调料。



2 煮开后，先勾芡，再将蛋液倒入。



蔬菜清汤



【基本调味料】

盐、味素……少许

【要领】

蔬菜的烂熟度，可以依个人喜好，增长或缩短烹煮时间。

【作法】

- 1 白菜洗干净后切成粗块，马铃薯去皮后也切成粗块，胡萝卜则去皮后切成半圆形的片状；另外，番茄切成粗块，洋葱则切成丝。
- 2 用一点奶油溶于锅中，再放进洋葱略炒一下。
- 3 再放进白菜、胡萝卜、马铃薯略炒一下后，放进适量清水煮。
- 4 锅中的所有材料都烂熟时，先调味后，放进番茄再煮一下即完成。



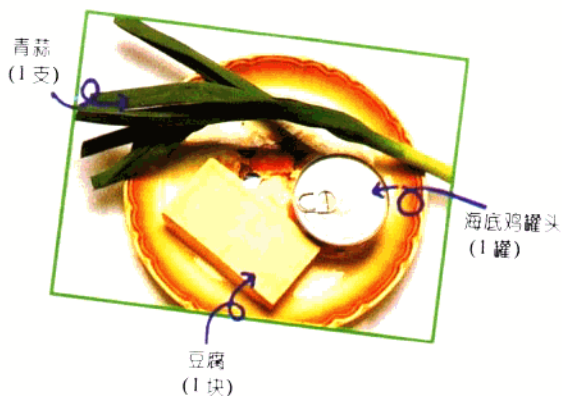
1 所有材料洗干净、处理好。



2 热锅入奶油后，放入洋葱炒香。



海底鸡豆腐汤



【基本调味料】

味素 1/2 匙，盐少许，酒 1 匙

【要领】

海底鸡是罐头食品，不宜煮太久。

【作法】

- 1 豆腐切丁块后，锅中入高汤、豆腐、海底鸡、调料，煮 3 分钟。
- 2 最后再入青蒜略煮即可。



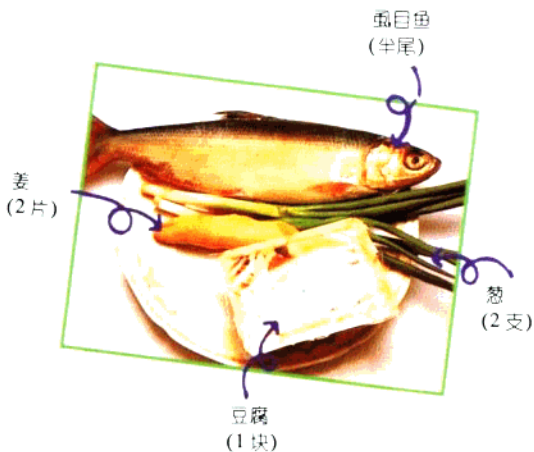
- 1 锅中放入高汤、豆腐、海底鸡、调料煮。



- 2 最后才下青蒜丁。



鱼肉豆腐汤



【基本调味料】

盐 2/3 小匙、味素 1 匙、酒 1 匙

【要领】

最后煮高汤、豆腐、鱼时，只需煮开后，继续煮 3 分钟即可。

【作法】

- ① 虱目鱼洗净切片，放入锅中炸成两面金黄色。另外豆腐切块备用。
- ② 热锅入油，爆炒葱段、姜片，放入高汤、豆腐、鱼、调料煮熟即可。



1 虱目鱼先入油锅炸过。



2 爆炒葱段后，加入高汤与所有材料煮熟。