

百姓厨房

彩色分步详解 营养美味一本全



巧做家常汤煲

董国成◎等编著

青汤
山药

兰花
扇贝汤

白玉
羊肉汤



贴心赠送
安全饮食
400招



化学工业出版社

老鸭

百姓厨房

巧做家常汤煲



董国成◎等编著



化学工业出版社

·北京·

本书将家常的汤煲共分为三大类，清淡素汤、好喝肉食汤和鲜味水产。每种汤类所用食材都是大家在生活中常用的。为了方便读者查找，本书地将目录细分到每一种食材，并且将此种食材的营养价值、烹饪技巧和如挑选都进行了详细的介绍。不仅如此，对于每一道汤的保健功效也都为读揭示。

本书还用分步骤图详解了每道汤的操作过程，是一本集实用、健康、美于一体的家庭必备汤煲工具书。

图书在版编目 (CIP) 数据

巧做家常汤煲 / 董国成等编著. —北京：化学工业出版社，2011.8
(百姓厨房)

ISBN 978-7-122-11494-5

I. 巧… II. 董… III. 汤菜-菜谱 IV. TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第107581号

责任编辑：李 娜

装帧设计：水长流文化发展有限公司

责任校对：王素芹

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011）

印 装：北京画中画印刷有限公司

710mm×1000mm 1/16 印张10 字数188千字 2011年9月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686）

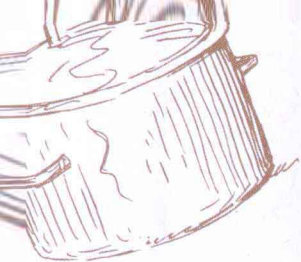
售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：29.80元

版权所有 违者必究



编者的话

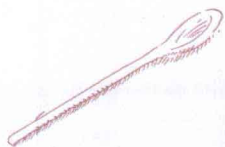
P R E F A C E

巧做家常菜，让您不再为下厨烦恼！

蔬菜水果豆制品，米面肉禽河海鲜，百姓餐桌上的家常食材，每天都要买，怎样选购才正确？

煎炒烹炸熘煮炖，百姓家常菜，每天都要做，怎样做最好吃？不仅会选菜 还要会做菜，讲起每道菜的营养保健功效来，还能头头是道，这样您的餐桌及您的家人才能更安全更健康！

本丛书突出“巧”字，从食材巧选购、营养巧搭配、巧学厨艺三大方面入手，由专业厨师及营养师为中国普通家庭量身打造，根据实际需要不同，分为《巧做家常菜》、《巧做家常肉小炒》、《巧做家常素小炒》、《巧做家常鱼虾》、《巧做家常凉拌菜》、《巧做家常汤煲》六种，每本书贴心赠送安全饮食400招。全书精美彩图，每道菜品均配有详细步骤小图，操作更简单。



目录



PART

1

清淡素汤



■ 菠菜

- 01 菠菜火腿蛋花汤 3
- 02 木耳菠菜柿子汤 4
- 03 菠菜银牙鸡丝汤 5

■ 茼蒿

- 01 茼蒿老姜红枣汤 7
- 02 茼蒿猪血豆腐汤 8

■ 包心菜

- 01 粉条肉片包心菜汤 10
- 02 包心菜火腿鸭蛋汤 11

■ 土豆

- 01 土豆素汤 13
- 02 西红柿土豆海带汤 14
- 03 土豆萝卜丁汤 15

■ 鸡蛋

- 01 鸡蛋菜末汤 17
- 02 蛋花玉米木耳汤 18
- 03 鸡蛋米汤 19

■ 豆腐

- 01 酸辣豆腐汤 21
- 02 煎煮豆腐汤 22
- 03 雪菜豆腐菜叶汤 23

■ 腐竹

- 01 腐竹瓜片蛋花汤 25

- 02 腐竹肉片粉条汤 26

- 03 腐竹西蓝花汤 27

■ 豆腐干

- 01 豆干芹菜汤 29
- 02 韭香豆干汤 30
- 03 豆干油菜粉丝汤 31

■ 豆腐皮

- 01 豆皮白菜汤 33
- 02 豆芽腐皮青菜汤 34
- 03 酸辣木耳腐皮汤 35

■ 粉丝

- 01 银耳粉丝大枣甜汤 37
- 02 粉丝韭菜蛋花汤 38
- 03 红汤粉丝 39

■ 酸白菜

- 01 酸菜五花粉条汤 41
- 02 酸菜猪血汤 42
- 03 酸菜素汤 43

■ 大白菜

- 01 白菜豆腐丝汤 45
- 02 海米白菜粉丝汤 46

■ 小白菜

- 01 小白菜蛋花汤 48
- 02 海鲜小白菜汤 49

■ 油菜

- 01 蘑菇油菜汤51
- 02 油菜日本豆腐汤52

■ 莲藕

- 01 莲藕银耳汤54
- 02 肉片莲藕腐竹汤55

■ 萝卜

- 01 肉丝萝卜汤57
- 02 鸡汤萝卜58

■ 山药

- 01 清汤山药60
- 02 山药肉块汤61

■ 芋头

- 01 芋头肉汤63
- 02 芋头粉皮腐竹汤64

■ 芹菜

- 01 黑耳芹菜蛋汤66
- 02 芹菜萝卜肉丝汤67

■ 木耳

- 01 木耳瓜片粉条汤69
- 02 豆腐木耳汤70

■ 银耳

- 01 银耳米粒汤72

- 02 莲子山楂银耳汤73

■ 苦菊

- 01 祛火苦菊米粒汤75
- 02 苦菊萝卜蛋花汤76

■ 海带

- 01 高汤海带78
- 02 海带结肉块汤79
- 03 青笋海带丝汤80

■ 黄瓜

- 01 黄瓜三丝汤82
- 02 腐竹黄瓜红肠汤83

■ 冬瓜

- 01 海米冬瓜肉片汤85
- 02 冬瓜鲜蘑汤86

■ 丝瓜

- 01 丝瓜鸽蛋汤88
- 02 丝瓜冬菇豆腐汤89

■ 莴笋

- 01 莴笋三丁汤91
- 02 双色莴笋汤92

■ 玉米

- 01 米粒红肠蛋花汤94
- 02 米粒紫菜蛋汤95



PART

2

好喝肉食汤



■ 猪肉

- 01 雪菜肉丁咸汤98
- 02 猪肉青菜粉皮汤99

■ 猪排

- 01 排骨海带青菜汤101

- 02 清汤排骨102
- 03 大枣排骨枸杞汤103

■ 猪肝

- 01 青瓜猪肝汤105
- 02 猪肝辣味汤106

▪ 羊肉

- 01 羊肉酸菜汤 108
- 02 芹丝羊肉汤 109

▪ 牛肉

- 01 牛肉汤 111
- 02 细粉牛肉汤 112
- 03 草菇牛肉汤 113

▪ 鸡肉

- 01 鸡肉鲜菇汤 115
- 02 鸡丝豆腐汤 116

- 03 菠菜鸡片汤 117

▪ 鸭肉

- 01 鸭子鲜菇冬瓜汤 119
- 02 鸭子地瓜汤 120
- 03 鸭子南瓜汤 121
- 04 老鸭双豆汤 122

▪ 鸽子

- 01 盐味鸽子汤 124
- 02 老姜红枣鸽子汤 125
- 03 滋补鸽子汤 126



PART

3

鲜味水产汤



▪ 蛤蜊

- 01 爆锅蛤蜊汤 129
- 02 蛤蜊豆腐海带汤 130
- 03 蛤蜊冬瓜汤 131

▪ 鱿鱼

- 01 三丝鱿鱼汤 133
- 02 鱿鱼酸辣汤 134
- 03 西芹鱿鱼蛋花汤 135

▪ 墨鱼

- 01 豆腐墨鱼汤 137
- 02 小白菜墨鱼汤 138
- 03 墨鱼韭菜末蛋花汤 139

▪ 虾皮

- 01 虾皮茼瓜汤 141

- 02 虾皮油菜银芽汤 142

- 03 虾皮菜心粉丝汤 143

▪ 海米

- 01 海米冬瓜红肠汤 145
- 02 海米青豆汤 146
- 03 苔菜海米汤 147

▪ 鲜虾

- 01 鲜虾豆腐汤 149
- 02 白菜粉条鲜虾汤 150

▪ 虾仁

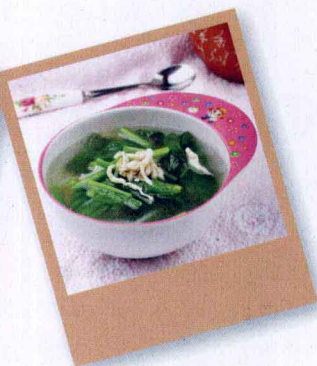
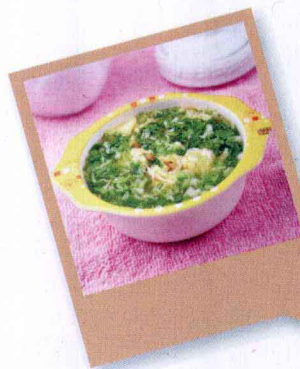
- 01 虾仁三鲜汤 152
- 02 虾仁蓝花鸽蛋汤 153
- 03 虾仁茼瓜木耳汤 154



PART

1

清淡素汤



清淡素汤

菠菜



选 巧选菠菜

- 1 菠菜有小叶种和大叶种。不管什么品种，都是叶柄短、根小色红、叶色深绿的好。但在冬季，叶色泛红，表示经受过霜冻，口感更为软糯香甜。
- 2 菠菜食用的季节性很强，从10月至翌年4月历时半年均有菠菜上市，早秋菠菜有涩味（草酸含量高），晚春多抽薹。一般以冬至（12月下旬）到立春（2月上旬）为最佳食用期。有时会看到菠菜叶子上有黄斑，叶背有灰毛，表示感染了霜霉病。
- 3 菠菜分为大田里和大棚温室里所生长的，一般而言大田里的菠菜口味较好，味道纯正。

巧当营养师

- 1 菠菜的营养成分主要有：矿物质、胡萝卜素（即维生素A原）、维生素B及多种维生素，其铁的含量非常丰富。
- 2 经常食用菠菜具有降低血压、去火、通便、解酒、排毒及补血等食疗功效。
- 3 经过研究发现经常食用菠菜对于那些患有高血压、糖尿病、便血、视力模糊等患者具有明显的食疗作用。
- 4 经常食用菠菜还有着使皮肤增加光泽、美容的特殊效果呢。

巧学厨艺

- 1 菠菜要选用较小的煲汤，口味更加爽滑。
- 2 菠菜在清洗时不要搓洗，不然口感很差，也不美观！
- 3 菠菜无论是煲汤还是热炒，都要经过焯水处理，因为里面含有叶酸，假如不焯水，不但营养不能被人体所吸收，而且还有小小的危害。焯水处理后的菠菜所含的营养才能更好地被人体所吸收，为了您和家人的健康，所以不要偷懒哦！
- 4 不新鲜的已经烂的菠菜不宜食用，防止引起腹泻或中毒。



菠菜火腿蛋花汤



保健功效

经常食用此汤具有滋阴、养血、补血、通便等效果。



所需食材

菠菜200克、鸡蛋1个、火腿30克。

调味料

盐、植物油、鸡粉、葱花、香油各适量。



我们一起做



1. 将菠菜洗净，入沸水内焯烫，捞起稍凉切段。
2. 将鸡蛋打入碗内搅匀，火腿切成粒待用。
3. 热锅上火倒入油、葱花、火腿炆香，下入菠菜翻炒，倒入水，调入盐、鸡粉烧开，淋入鸡蛋液至熟，加入香油即可。

02



木耳菠菜柿子汤

保健功效

经常食用此汤具有生津止渴、排毒、通便、润肠等效果。



所需食材

菠菜175克、水发木耳100克、西红柿1个。

调味料

盐、植物油、鸡精、葱花、水淀粉、香油、香菜末各适量。



我们一起做



1. 将菠菜择洗净焯水切碎。
2. 将水发木耳择洗净切碎，西红柿洗净切碎待用。
3. 热锅上火倒入油烧热，葱花炆锅，下入西红柿稍炒，再下入水发木耳，倒入水，下入菠菜，调入盐、鸡精烧开，调入水淀粉勾芡，淋入香油，撒入香菜末即可。



菠菜银牙鸡丝汤



我们一起做



1. 将菠菜择洗净焯水，切成小段。



2. 将银牙洗净去根，鸡胸肉洗净切成丝待用。



保健功效

经常食用此汤具有健脾、养胃、减肥、补血、强筋健骨等效果。



■ 所需食材

菠菜250克、银牙90克、鸡胸肉50克。

■ 调味料

盐、植物油、味精、葱、姜、胡椒粉、芝麻油各适量。

3. 热锅上火倒入油烧热，葱、姜爆香，下入鸡胸肉稍炒，再下入银牙翻炒，倒入水，调入盐、味精、胡椒粉烧开后至熟，淋入芝麻油即可。

清淡素汤

茼蒿



选 巧选茼蒿

- 1 在菜市场我们能看到有两种茼蒿，其一是个子较矮、叶子较小而细的，另一种则是个子很高、粗而健壮的。
- 2 当我们在选购的时候，尽量选食前一种，因为无论怎样烹制，口味及各个方面都很好。前一种一般在春季时价钱较高，到了秋季末的时候才会便宜点。而后者虽然便宜但口感较老而且浪费较多。茼蒿的食用方法多变，因有一种其他青菜没有的特殊味道，很受人们青睐。
- 3 秋季的茼蒿较老所以不是最佳食用期，最佳食用期在春冬季味道最好。

巧当营养师

- 1 茼蒿含有氨基酸、胡萝卜素、钙、磷、铁及维生素等人体所需的营养成分。
- 2 能经常食用茼蒿具有清热解毒、化痰润肺等特殊食疗功效。
- 3 中医认为茼蒿对于头晕眼花、视力模糊、咽喉疼痛、大便不通等患者有明显的食疗调养功效。

巧学厨艺

- 1 茼蒿要尽量选食嫩而小的，那样口味才会更好。
- 2 茼蒿在做汤时不能火候过大，在开锅后烹煮时间一般要保证在半分钟之内，否则效果就不好了。
- 3 茼蒿在煲汤时更不要炒得太久，轻轻煸炒几下就可以了。
- 4 茼蒿不宜多购，因较难保存，所以即食即买。



茼蒿老姜红枣汤

保健功效

经常食用此汤具有补血、养血、驱寒、止咳等效果。



所需食材

茼蒿200克、老姜10克、红枣8颗。

调味料

冰糖、矿泉水各适量。



我们一起做



1. 将茼蒿择洗净切碎。
2. 将老姜去皮洗净切成丝，红枣洗净用开水浸泡待用。
3. 热锅上火倒入矿泉水，下入红枣、姜丝烧开5分钟，调入冰糖至溶解，下入茼蒿至熟即可。

02



茼蒿猪血豆腐汤

保健功效

经常食用此汤具有排毒、通便、润肠、利尿等效果。

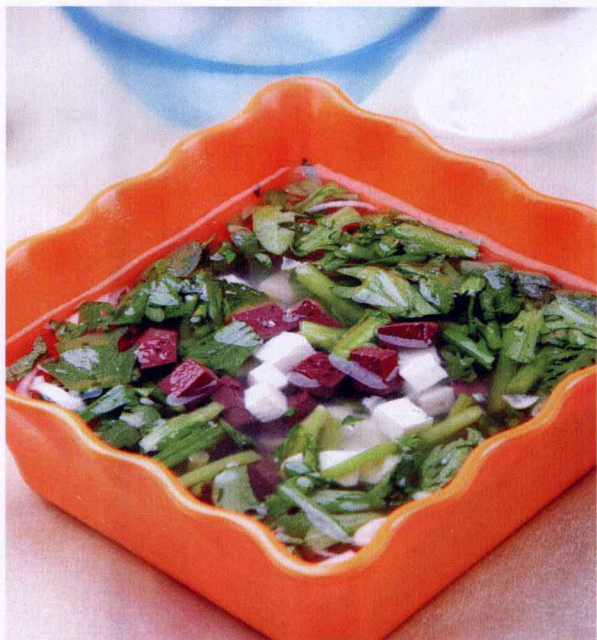


所需食材

茼蒿175克，猪血、豆腐各50克。

调味料

盐、植物油、葱、姜、鸡精、香醋、胡椒粉、香油各适量。



我们一起做



1. 将茼蒿择洗净切成小段。
2. 将猪血、豆腐洗净均切成小丁待用。
3. 热锅上火倒入油烧热，葱、姜爆香，倒入水，下入猪血、豆腐烧开，调入盐、鸡精小火煮煲5分钟，下入茼蒿至熟，调入胡椒粉、香醋，淋入香油即可。

清淡素汤

包心菜



选 巧选包心菜

- 1 包心菜要选色泽绿而亮、卷心紧凑、水分充足的。
- 2 包心菜外面有黄叶、干枯、卷心疏松、有腐烂等不要选购食用，防止引起腹泻。

巧当营养师

- 1 包心菜中含有多种维生素、胡萝卜素、果酸及微量元素等营养成分。
- 2 经常食用包心菜具有止痛、消炎、生津止渴、提高免疫力等功效。
- 3 现代医学证明经常食用包心菜对那些便秘、胃病、肿瘤等人群有着非常有效的食疗作用。

巧学厨艺

- 1 包心菜要用大火快炒，更不易加水，应保持原有清脆的口感与色泽。
- 2 包心菜里面的内核可以用酱油、白糖等作料腌制食用，口味非常好。
- 3 包心菜可以用湿润的包装纸包起，可以储存久些。



粉条肉片包心菜汤

保健功效

经常食用此汤具有补虚、润肠等效果。



所需食材

包心菜200克、水发粉条75克、猪肉50克。

调味料

盐、植物油、鸡粉、葱花、酱油、芝麻油各适量。



我们一起做



1. 将包心菜洗净切成丝。
2. 将水发粉条洗净切成段，猪肉洗净切成片待用。
3. 热锅上火倒入油烧热，葱花炅香，下入猪肉煸炒，调入酱油炒至上色，下入包心菜续炒几下，倒入水，下入粉条，调入盐、鸡粉至熟，淋入芝麻油即可。