

百姓厨房360美食系列

典尚文化工作室 编著

川式家常汤煲 精选

JIA CHANG TANG BAO

360



YZLI0890163914

成都时代出版社



绵阳市蜀州区图书馆

川式家常汤煲 精选360

JIA CHANG TANG BAO

百姓厨房360美食系列



YZLI0890163914

成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

川式家常汤煲精选360 / 典尚文化工作室编著. —
成都: 成都时代出版社, 2012. 1

(百姓厨房360美食系列)

ISBN 978-7-5464-0548-3

I. ①川… II. ①典… III. ①川菜—汤菜—菜谱
IV. ①TS972.182.71②TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第256605号

百姓厨房**360**美食系列
川式家常汤煲精选360 典尚文化工作室 编著
CHUANSHI JIACHANG TANGBAO JINGXUAN 360

出品人 段后雷 罗 晓
责任编辑 蒋雪梅
责任校对 刘 静
装帧设计 余显涛
责任印制 陈晓容

出版发行 成都传媒集团·成都时代出版社
电 话 (028) 86742352 (编辑部)
(028) 86615250 (发行部)
网 址 www.chengdusd.com
印 刷 四川联翔印务有限公司
规 格 170mm × 240mm 1/16
印 张 10
字 数 250千
版 次 2012年2月第1版
印 次 2012年2月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5464-0548-3
定 价 29.80元

著作权所有·违者必究。举报电话: (028) 86697083

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (028) 85952167

生命中

难以抵抗之诱惑（代序）

如果，吃仅仅是为了果腹，为了生存，那么，它对我们来说，就太没意思了。大圣人孔夫子说：食色性也。他还要求食不厌精，脍不厌细。也许你觉得那是上流社会的事，离平民百姓太过遥远，那你就错了。就算在经济不发达的古代，民间有关“打牙祭”的趣说，不也透露出对美食的企求？而今天那么多人为了某个也许是乡野餐馆的一道菜，不惜呼朋唤友，驱车几十里的现实故事，是不是也说明了吃绝不是果腹那么简单的一回事。

所以，在我看来，吃对于人类来说，有远高于维系生存的意义——当我们把吃演绎成美食的时候，吃其实表达了我们对于生命的热爱，对于活着的意义的探寻。如果说建功立业青史留芳是少数精英的辉煌，我想吃好则应该是大多数普通人最乐于享受的人生了。从这个意义上说，美食作为与生命最亲近最亲切之物，无疑是我们难以抵抗之诱惑。

美食世界，浩如烟海。川、粤、鲁、苏四大菜系，基本代表了中国东西南北的不同风味，精彩纷呈，各有千秋。有人说“鲁菜”是官府菜的代表，“苏菜”是文人菜的代表，“粤菜”是商人菜的代表，而“川菜”是平民菜的代表。这样的说法虽然不无道理（因为它毕竟发现了影响这些菜发展的一些重要因素），但是，其实菜系间最根本的区别还是味型。所以现在有个比较普遍的说法——“南甜北咸，西辣东鲜”。毫不夸张地说，经过近三十多年的发展演变，今天的川菜无论在空间、时间和食用人数的绝对值等方面，已经是中国第一大菜系。无数中国人用自己的美食体验标明：如果说美食是生命中难以抵抗的诱惑，那么川菜川味则是中国美食中最致命的诱惑。

从川菜世界到世界川菜，川菜凭什么完成了自己的嬗变？又凭什么成为了中国美食中“最致命的诱惑”？在我看来，不外三个原因，也就是川菜的三个性所决定的。此“三性”便是麻辣性、人民性和开放性。

先说麻辣性。麻辣是川菜之于其他菜系最不可替代的特点，也是食用过川菜的人们留下的最深刻印象。“痛并快乐着”是无数非川人爱上麻辣川菜的精神轨迹，

也是川菜摧城拔寨的胜利法宝。其实从中国传统医学来说，麻辣本属刺激性强的辛辣之物，有行血、散寒、解郁、除湿、促进唾液分泌、增强食欲的作用。吃川菜，能开胃，能解郁，能让人神清气爽，能让人精神振奋，能让人信心百倍，何乐而不为呢？更何况它内含的那种叫Capsinacin的物质，有超越味觉直达人的神经系统促其兴奋的功能，能让人越吃越上瘾，你又如何躲得掉呢？！麻辣鲜香，是川菜麻辣所有生命之所在。如果说麻辣是最后的征服者，那鲜香就是出色的排头兵，是麻辣征服之旅最有力的助手。鲜香让食者觉得麻辣得舒服、有味和大爽。于是变被动为主动，变自发为自觉，食者终于成为川菜的热爱者。对鲜香的追求，既是川菜人享受生活的证明，也是川菜人对征服之道的成功认知。

次说人民性。川菜是最草根的菜系，最适合于普通大众的居家生活。川菜的萌芽、生成和发展、演变，都是在民间发生和完成的。无论是普通人家的家常菜，还是仗剑天下的江湖菜，都是普通民众或自发或自觉的精神力量的伟大创造，体现了最广大人群的“本质力量的对象化”，因而是一种最广大的“美”。它烹饪的对象不稀奇古怪，而是最常见最易得的蔬菜和鸡鸭鱼肉；它使用的调味品也是最简单的油盐酱醋和辣椒花椒；它的烹饪手段也是最常见最易学的炒、烧、蒸、炖。即使在物价飞涨的年代，能在家中用最普通之物，烹饪出美妙的食物，既经济，又养身，还饱了口福，岂不快哉！

再说开放性。川人川菜“好辛香”、“尚滋味”的传统已有一千六百多年，但是现代意义上的川菜的形成最多不超过两百年，而且与历史上数次大规模移民特别是湖广“填四川”有密切关联。来自各地区、各民族人民的饮食习俗、烹调技艺，与四川原住民的饮食习俗在四川汇集、碰撞、交融、创造，形成了今天我们能品尝到的以麻辣为特点的口味体系，使川菜享有了“一菜一格，百菜百味”的美誉。特别是1996年以来的新川菜运动，更是以开放的胸怀、世界的视野、现代的饮食观念，主动融合外来各种菜系，在“拿来”的同时，也坚守自己的特色。其目的是成为有自己个性，又兼容并包，能适应最广大人民的中国菜风的代表品牌。所以，从某种意义上讲，吃川菜，学川菜，做川菜，你就已经能体会川菜的神韵了。

本套丛书共四册，汇集了近几年较流行和具有代表性的传统和流行的家常川菜，非常具有实用性和可操作性。编著者历经近一年时间的搜集整理成书，以供热爱川菜的朋友参考。

胡杨树 辛卯深秋于锦城西

目录

CONTENTS



炖煮类

滑菇汆肉丸·····	14	猪脚冬瓜汤·····	20
黑虎菌圆子汤·····	14	吉利香菜丸·····	21
香菜肉丸·····	15	牛油炖猪脚·····	21
红汤丸子·····	15	红枣豆香炖猪肘·····	22
三菌野菜肉丸汤·····	15	腊味汤·····	22
酸菜丸子汤·····	16	参芪炖瘦肉·····	23
肉蓉玉米汤·····	16	大枣煮猪蹄·····	23
乡村连锅汤·····	16	海带肘子汤·····	23
冬瓜肉丸汤·····	17	干豇豆蹄花汤·····	24
砂锅狮子头·····	17	红枣花生炖猪蹄·····	24
海带瘦肉煮黄豆·····	18	胡萝卜冬瓜炖排骨·····	24
丝瓜咸蛋肉片汤·····	18	仙附炖猪肘·····	25
酸菜豆花肉片汤·····	19	酸菜蹄筋汤·····	25
桃仁藕汁瘦肉汤·····	19	嫩南瓜煮盐排骨·····	26
酥肉豆瓣汤·····	19	相思豆炖排骨·····	26
南瓜蹄花汤·····	20	排骨汤·····	27
松茸炖猪蹄·····	20	豇豆排骨汤·····	27
		紫菜绿豆煨排骨·····	27
		榨菜滑排骨·····	28
		黄豆芽炖排骨·····	28



养生肉骨盅·····	28	猪尾杜仲汤·····	37
芋头海参炖排骨·····	29	牛肉清圆汤·····	37
湘莲苡仁炖大骨·····	29	番茄牛肉汤·····	38
香蘑脊髓汤·····	30	清炖牛肉·····	38
萝卜猪骨窝·····	30	苹果炖牛肉·····	39
粉香珍骨汤锅·····	31	瓦罐牛肉·····	39
酸萝卜胴骨汤锅·····	31	锅仔南瓜牛柳·····	39
冬菜腰片汤·····	31	参芪牛肉汤·····	40
酸菜腰片汤·····	32	金针菇木耳炖牛肉·····	40
黄瓜肝片汤·····	32	苦瓜牛肉丸子汤·····	40
四味猪肝汤·····	32	砂煲牛尾·····	41
芙蓉杂烩·····	33	瓦罐牛尾·····	41
当归枸杞炖猪心·····	33	红枣煨牛鞭·····	42
枸杞香菜猪心汤·····	34	清炖牛鞭汤·····	42
奶汤猪肚·····	34	清炖牛尾汤·····	43
猪肚益母炖花胶·····	35	茄汁牛尾汤·····	43
茅根粟米肚·····	35	枸杞牛冲汤·····	43
酸菜猪血汤·····	35	酸苦笋鞭花汤·····	44
胡椒大骨炖猪脑·····	36	萝卜炖羊排骨·····	44
天麻炖猪脑·····	36	沙锅羊肉豆腐汤·····	44
枸杞瘦肉炖猪肠·····	36	羊肉牛奶蛋黄汤·····	45
		复元汤·····	45
		杞子炖羊肉·····	46
		淮山枸杞炖羊肉·····	46
		当归生地羊肉汤·····	47
		山药枸杞炖羊肉·····	47
		附片羊肉汤·····	47

山药羊尾汤·····	48	干巴菌炖土鸡·····	59
男士补肾汤·····	48	干豇豆老鸡汤·····	59
番茄炖兔·····	48	白果炖绿乌鸡·····	59
腐竹炖仔兔·····	49	紫砂煨土鸡·····	60
红枣炖兔肉·····	49	茄汁酸汤鸡·····	60
壮阳狗肉汤·····	50	黄花鸡丝汤·····	60
胡萝卜炖狗肉·····	50	益气促精汤·····	61
附片炖狗肉·····	51	蜜枣麻根母鸡汤·····	61
生地炖鹿冲·····	51	雌凤煮淫羊藿·····	62
田园风味鸡·····	51	茶树菇煨鸡汤·····	62
白果炖土鸡·····	52	刷把笋炖土鸡·····	63
黑芝麻炖鸡·····	52	香菇鸡肉汤·····	63
针蘑菌煨土鸡·····	52	竹荪滋补老鸡汤·····	63
北芪炖乌鸡·····	53	竹荪香菇炖土鸡·····	64
霸王别姬·····	53	紫砂炖土鸡·····	64
龙马童子鸡·····	54	山药胡萝卜炖鸡腿·····	64
竹荪清蒸鸡·····	54	酸菜鸡豆花·····	65
枸莲炖乌鸡·····	55	鸡蒙豆苞·····	65
沙参炖乌鸡·····	55	皇室清汤·····	66
参归黑凤汤·····	55		
药膳鸡·····	56		
洋参乌鸡汤·····	56		
墨鱼炖老鸡·····	56		
枸杞红枣老鸡汤·····	57		
十全乌鸡汤·····	57		
五圆炖鸡·····	58		
番茄炖鸡·····	58		





香菇鸡血汤·····	66
玻璃鸡片汤·····	67
雪耳枸杞凤肝汤·····	67
火筒花胶炖土鸡·····	67
紫砂老鸭汤·····	68
茅草根炖老鸭·····	68
银耳老鸭汤·····	68
农家泡菜鸭·····	69
阿胶酸萝卜炖鸭·····	69
虫草炖水鸭·····	70
酸萝卜老鸭汤·····	70
鱼肚炖水鸭·····	71
山珍虫草炖土鸭·····	71
沙锅肥肠鸭·····	71
酸汤鸭条锅仔·····	72
海马党参炖老鸭·····	72
花旗参炖仔鸭·····	72
参芪炖鸭·····	73
全鸭汤·····	73
菠菜鸭血豆腐汤·····	74
豆腐脆鹅肠·····	74

酸菜鹅块汤·····	75
天麻乳鸽盅·····	75
淮杞炖乳鸽·····	75
海参益母炖乳鸽·····	76
香菇炖乳鸽·····	76
竹荪三菌煨乳鸽·····	76
杞红炖乳鸽·····	77
巴戟淮杞炖乳鸽·····	77
肉桂茴香炖鸽肉·····	78
羊肚菌炖乳鸽·····	78
上汤蒜裙鸽蛋·····	79
鸽蛋益智汤·····	79
血旺煮毛肚·····	79
红杞墨鱼汤·····	80
墨鱼蛋花汤·····	80
酸椒桂鱼·····	80
鲫鱼沙参玉竹汤·····	81
泡菜半汤桂鱼·····	81
鲫鱼炖豆腐·····	82
香菜鲫鱼汤·····	82
鲫鱼汤·····	83
淮杞炖鳗鱼·····	83
酸菜煮草鱼·····	83
肉苁蓉炖鲤鱼·····	84
赤豆炖鲤鱼·····	84
酸辣鱿须汤·····	84
豆汤银鱼·····	85

生鱼益母汤·····	85
冬瓜生鱼汤·····	86
西洋参炖甲鱼·····	86
番茄白果炖甲鱼·····	87
三菌甲鱼汤·····	87
沙苑炖甲鱼·····	87
三鲜乌鱼汤·····	88
芋头鱿鱼汤·····	88
香芋煮泥鳅·····	88
苹果炖生鱼·····	89
泥鳅炖香芋·····	89
清汤鱼丸·····	90
菠菜炖鱼脯·····	90
二黄汤·····	91
金针菇鲤鱼汤·····	91
菠菜煮鱼片·····	91
菠萝鱼脯汤·····	92
番茄鱼片汤·····	92
鱼头豆腐汤·····	92
双色面块鱼头汤·····	93
双冬炖酒香鱼头·····	93
金玉满盘·····	94
清汤虾仁·····	94
竹荪虾丸汤·····	95
虾仁脊骨汤·····	95
虾仁豆腐盅·····	95
虾仁煮大白菜·····	96

海米生菜紫菜蛋汤·····	96
木瓜炖雪蛤·····	96
冬瓜文蛤汤·····	97
抄手蛤蜊汤·····	97
党参田七牛蛙盅·····	98
米汤锅仔花螺·····	98
山珍煨蟹·····	99
清炖河蟹汤·····	99
花蟹炖羊肚菌·····	99
蟹肉豆腐汤·····	100
海参鹌鹑蛋汤·····	100
三鲜豆腐夹·····	100
金针蚌肉汤·····	101
三鲜参片汤·····	101
姜葱河蚌汤·····	102
天麻炖豆腐·····	102
口袋豆腐·····	103
莼菜豆腐汤·····	103
菊花豆腐汤·····	103
三菌豆腐汤·····	104
双色腐圆汤·····	104





紫菜豆腐汤·····	104
鸡蛋豆腐汤·····	105
豆腐口蘑蔬菜汤·····	105
黄豆芽豆腐汤·····	106
什锦豆腐·····	106
豆腐丸子汤·····	107
丝瓜煮粉丝·····	107
养颜鸡汁黄瓜汤·····	107
干豌豆时蔬汤·····	108
冬瓜豆汤·····	108
酸辣韭黄蛋花汤·····	108
三菇冬瓜汤·····	109
鲜笋煮干丝·····	109
白菜煮鱼蛋·····	110
黄瓜皮蛋汤·····	110
水笋三鲜面块·····	111
肉松萝卜汤·····	111
萝卜汤·····	111
银雪耳蜜柑汤·····	112
冰糖炖木瓜·····	112

鲜奶木瓜·····	112
萝卜番茄汤·····	113
榨菜蛋花汤·····	113
南瓜白合汤·····	114
酸辣蛋花汤·····	114
紫菜蛋花汤·····	115
川芎鸡蛋汤·····	115
杞枣鸡蛋汤·····	115
何首乌煮鸡蛋·····	116
奶油菠菜汤·····	116
莲藕山药汤·····	116
西红柿藕片汤·····	117
三鲜汤·····	117
家常四物汤·····	118
杂锦营养汤·····	118
珍珠汤·····	119
蘑菇豆芽丸子汤·····	119
浓汤鸡扒菌·····	119
三鲜菌汤·····	120
清汤炖竹燕·····	120
野菌汤·····	120
飘香菌盅·····	121
香菇青菜汤·····	121
蘑菇红花汤·····	122
金针菇红枣汤·····	122

煲 类

黑木耳煲猪腿肉·····	124
苦瓜猪瘦肉汤·····	124
瘦肉煲银耳·····	125
白木耳红枣瘦肉汤·····	125
黑芝麻猪肉汤·····	125
蚝油木耳排骨煲·····	126
玉米马蹄煲猪骨·····	126
骨髓煲莲藕·····	126
花生煲猪手·····	127
黄豆煲大骨·····	127
脊髓粉丝煲·····	128
党参煲猪腰·····	128
麦片猪心汤·····	129
胡椒猪肚汤·····	129
猪肚白果煲·····	129
腐竹白果猪肚汤·····	130
香辣猪肝煲·····	130
白菜杏仁猪肺汤·····	130
南杏润肺汤·····	131
肥肠豆腐煲·····	131
罗汉笋烧猪尾煲·····	131
核桃仁煲牛肉汤·····	132
牛腩豆腐煲·····	132
冬笋牛腩煲·····	133



百合红枣牛肉汤·····	133
鱼头牛肉煲·····	133
红汤羊肉煲·····	134
羊肉萝卜煲·····	134
萝卜羊肉煲·····	134
海马煲狗肾·····	135
香菠萝滑鸡煲·····	135
核桃栗子红枣煲鸡·····	136
乌骨鸡药膳煲·····	136
滋补龙凤煲·····	137
山珍乌鸡煲·····	137
薏米煲鸡爪·····	137
山珍土鸡煲·····	138
花生木瓜煲鸡脚·····	138
巴戟煲鸡肠·····	138
艾叶煲鸡心·····	139
紫砂笋干老鸭煲·····	139
菊花麦冬老鸭煲·····	139
雪耳香梨煲鸭肾·····	140
菌菇煲鹅块·····	140

酸苦笋鸭血煲	141
健脑乳鸽煲	141
海马沙参煲乳鸽	141
鲫鱼豆腐煲	142
玫瑰煲黑鱼	142
豆瓣菜煲乌鱼	142
排骨煲墨鱼	143
天麻塘葛煲生鱼	143
西洋参雪耳生鱼汤	144
珍菌鱼肚煲	144
羊血鳝段煲	145
生煎鱼头煲	145
鱼头香芋煲	145

金柱鱼头煲	146
秘制鱼头煲	146
红枣生姜煲鱼头	146
木瓜银耳鱼尾汤	147
酸菜牛蛙煲	147
田七金针响螺汤	147
罗汉果白菜帮汤	148
虾蟹干捞粉丝煲	148
什菜粉丝煲	149
野菌香煲	149
香菇板栗煲	149
豌豆什锦煲	150
滋补豆花煲	150

羹 类

天冬猪皮羹	152
肝泥蛋羹	152
五彩猪红羹	153
西湖牛肉羹	153
牛肉皮蛋羹	153
当归羊肉羹	154
鸽蛋冰糖炖燕窝羹	154
鸭蛋冬瓜羹	154
蟹黄豆花羹	155
鱼片蛋羹	155
莲子百合羹	156
翡翠豆腐羹	156
莼菜蟹肉羹	157
酸菜松茸羹	157



珊瑚西瓜羹	157
红白豆腐羹	158
珍珠豆腐羹	158
枸杞豆腐	158
玉米烩豆腐	159
醉豆花羹	159
罐罐豆花羹	160
苹果小米豆腐羹	160

炖煮类

DUN ZHU LEI





【滑菇汆肉丸】

原料：

滑子菇、瘦肉、肥肉、红萝卜、生姜、葱、花生油、盐、味精、鸡精粉、熟鸡油、精炼油、干生粉各适量。

制作方法：

- ① 滑子菇冲洗干净，瘦肉、肥肉合砍成泥，红萝卜切小片，生姜去皮切小片，葱切花。
- ② 把肉泥放入深碗内，加少许盐、味精、干生粉，打至肉泥起胶，做成肉丸子。
- ③ 烧锅下油，放入姜片，注入清汤，待汤开时下入肉丸，用小火煮至肉丸熟，放入滑子菇、红萝卜，调入盐、味精、鸡精粉煮透，撒入葱花，淋入熟鸡油即成。

操作要领：

在打制肉丸时，要顺着同一个方向打，否则打出的肉丸口感不爽。

营养提示 此菜含多种营养成分，含锌丰富，对因缺锌引起的复发性口腔溃疡有较好的食疗效果。

原料：

黑虎菌、去皮五花肉、菜心、番茄、姜葱水、精盐、料酒、味精、胡椒粉、水豆粉、鲜汤、鸡蛋各适量。

制作方法：

- ① 黑虎菌剥蓉，去皮五花肉剥蓉，番茄切成片待用。
- ② 将剥细的黑虎菌、五花肉装入盆中加姜葱水、鸡蛋清、盐、料酒、胡椒粉、味精、水豆粉搅打上劲。
- ③ 炒锅置火上，下鲜汤烧沸，将蓉挤成小圆子下锅煮熟，再放入菜心、番茄、盐、味精、胡椒粉，起锅装碗即成。

操作要领：

五花肉肥瘦比例为3:7。

【黑虎菌圆子汤】



【香菜肉丸】

原料:

猪三线肉、精瘦肉、香菜、精盐、味精、鲜汤各适量。

制作方法:

- ① 猪三线肉和精瘦肉洗净剥蓉，香菜洗净切细，拌入肉蓉，调味均匀。
- ② 锅中入鲜汤烧沸，肉蓉制成肉丸下锅，调味烧熟即可。

操作要领:

肉蓉干湿要适度，必要时可加适量豆粉，以利丸子成形不烂。

营养提示 猪肉有补中益气、健肌体、生津液、润肠等功效。香菜又称芫荽，其性温味辛，入肺脾二经。现代医学发现香菜含蛋白质、脂肪、碳水化合物、各种维生素、胡萝卜素、尼克酸、钙、磷、铁等，特别是胡萝卜素、铁的含量是百蔬中的佼佼者。



【红汤丸子】

原料:

猪肉、番茄、榨菜、姜、葱、香菜末、精盐、味精、料酒、美极鲜酱油、豆粉、嫩肉粉、胡椒粉、番茄沙司、精炼油各适量。

制作方法:

- ① 猪肉洗净，加姜葱一并剁碎，装入碗中，再放入香菜、精盐、味精、料酒、美极酱油、豆粉、嫩肉粉、胡椒粉及鲜汤搅匀。番茄去皮切成小块，榨菜切成寸节。
- ② 炒锅置中火上，下油烧热后加入番茄沙司炒香，放入榨菜、番茄略炒，掺入鲜汤烧开，再放进肉丸煮熟，起锅装入汤碗即成。

操作要领:

猪肉要选用四成肥、六成瘦的前腿肉。

营养提示 此菜含丰富的维生素、蛋白质、脂肪、苹果酸等成分，有健脾开胃、温中益气之功效。



【三菌野菜肉丸汤】

原料:

鸡纵菌、牛肝菌、香菇、野菜、猪肉、精盐、味精、姜、酱油、胡椒粉、高级清汤各适量。

制作方法:

- ① 将鸡纵菌、牛肝菌、香菇用清水洗净，切成片。
- ② 野菜洗净，氽水，斩成末。猪肉洗净斩成肉末，加精盐、姜末、酱油、水打成馅，将野菜末拌入肉馅里。
- ③ 锅里加入高级清汤，放入三菌，用大火烧沸，改用小火，将野菜肉馅用手挤成大小相等的丸子，烧沸，肉丸煮熟后同三菌一起装入汤碗即成。

操作要领:

打肉馅时顺方向搅拌至无颗粒时再加水拌匀，不然肉丸不嫩。

营养提示 三菌含蛋白质、维生素B₂和18种氨基酸，是典型的高蛋白、低脂肪的美味汤菜。





【酸菜丸子汤】

原料：

鲜猪肉、生姜、酸菜、青笋、精盐、味精、化猪油、鸡蛋、豆粉、高汤各适量。

制作方法：

- ① 猪肉洗净，剁成肉蓉，加入鸡蛋清、豆粉、化猪油，顺着一个方向搅拌均匀；酸菜切丝；青笋切丝。
- ② 炒锅置火上，加化猪油烧热，下酸菜丝略炒，掺高汤烧沸，烹入精盐、味精等调好味，挤入鲜肉丸子煮熟，倒入垫有笋丝的容器内即成。

操作要领：

挤鲜肉丸子时，肉丸子的大小应一致。

营养提示 该菜含蛋白质、脂肪、碳水化合物、铁、钙、磷等营养成分，有益气和中、开胃健脾等食疗作用。



【肉蓉玉米汤】

原料：

猪里脊肉、嫩玉米、姜、料酒、盐、鸡精、生粉、葱花、橄榄油、胡椒粉各适量。

制作方法：

- ① 把猪里脊肉、姜切成蓉、玉米切小段待用。
- ② 锅里放少许橄榄油烧五成热，下猪肉、姜蓉煸炒一会，倒入适量料酒煸炒片刻，待炒出香味后倒入一大碗水，放入玉米段，大火烧开后用小火煮20分钟，然后放适量盐、胡椒粉、鸡精、葱花、生粉搅拌均匀，待汤变稠的时候盛入容器即可。

操作要领：

猪肉下锅煸炒时，一定要炒至吐油、水分干后，才可加入玉米段等煮。



【乡村连锅汤】

原料：

二刀坐臀猪肉、嫩白萝卜、花椒、姜片、胡椒粉、味精、精盐、鲜汤、化猪油、家常味碟各适量。

制作方法：

- ① 猪肉洗净去毛，切成长5厘米、宽2.5厘米、厚0.3厘米的薄片；萝卜洗净去皮，切成长5厘米、宽3厘米、厚0.5厘米的片。
- ② 锅洗净置旺火上，掺入鲜汤，下猪肉、姜、花椒煮至肉和萝卜熟时，拣去花椒、姜不用，加盐、味精，起锅装入盛器内，带家常碟上桌即可。

操作要领：

原料要新鲜，且要洗净，否则汤色差。萝卜、猪肉都要用中火煮制，中途不能加汤，否则汤味差。

营养提示 可健胃消食、止咳化痰、顺气利尿、清热解毒。