

精选

家常汤

H O M E L Y · D I S H E S

舒 畅 编著

家常汤品，好学易做
美味靓汤，喝出健康



NLIC2970791058

精选

MODERN PEOPLE
现代人

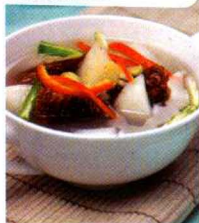
家常汤

H O M E L Y · D I S H E S

舒 畅 编著



NLIC2970791058



 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

精选家常汤 / 舒畅编著. —北京: 中国轻工业出版社, 2011.7
(现代人)

ISBN 978-7-5019-8255-4

I. ①精… II. ①舒… III. ①汤菜—菜谱 IV. ①TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第090717号



策划编辑: 张 弘 付 佳 王芙洁 责任终审: 张乃柬 整体设计: 王超男
责任编辑: 付 佳 王芙洁 版式制作: 锋尚设计 责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京画中画印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2011年7月第1版第1次印刷

开 本: 787×1092 1/32 印张: 3

字 数: 100千字

书 号: ISBN 978-7-5019-8255-4 定价: 10.00 元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

101079S1X101ZBW

目录

CONTENTS



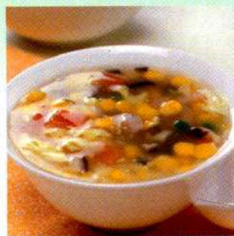
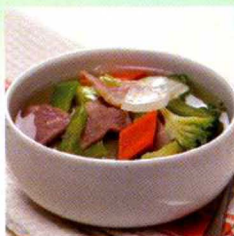
PART 1 快汤

- 7 冬瓜红豆汤
- 8 上汤黄秧白
- 9 萝卜海带丝汤
- 10 番茄鸡蛋汤
- 11 洋葱番茄汤
- 12 黄瓜肉片汤
- 13 榨菜肉丝汤
- 14 猪肉丸子汤
- 15 娃娃菜猪肚汤
- 16 淮山猪心汤
- 17 木耳腰片汤
- 18 枸杞猪肝汤
- 19 羊杂碎汤
- 20 鸡片丝瓜汤
- 21 鸡蛋豆腐汤
- 22 鸭架白菜汤
- 23 清汤鸭条
- 24 萝卜丝鲜鱼汤
- 25 木瓜鲜鱼汤
- 26 香菜鱼片汤
- 27 清汤鱼丸
- 28 鱼头豆腐汤
- 29 丝瓜虾仁汤
- 30 白萝卜虾皮汤
- 31 山药花蟹汤

- 32 酸辣汤
- 33 鸡火煮干丝
- 34 什锦菇汤
- 35 豆芽平菇汤
- 36 口蘑芦笋汤

PART 2 煲汤

- 39 莲藕玉米排骨汤
- 40 排骨豆芽汤
- 41 扁尖冬瓜排骨汤
- 42 连锅汤
- 43 瘦肉香菇荸荠汤
- 44 大枣白果猪肚汤
- 45 萝卜牛腩汤
- 46 清炖银耳牛肉汤
- 47 大枣香菇牛尾汤
- 48 萝卜羊肉汤
- 49 当归胡萝卜炖羊肉
- 50 生姜羊肉汤
- 51 核桃羊肉汤
- 52 枸杞兔肉笋汤
- 53 香菇笋鸡汤
- 54 苦瓜鸡汤
- 55 口蘑炖鸡
- 56 大枣莲子鸡汤
- 57 香菇蹄筋凤爪汤



- 58 白萝卜煲鸭汤
- 59 酸菜鸭肉汤
- 60 绿豆老鸭汤
- 61 芋头鹅肉汤
- 62 莲藕胡萝卜鲫鱼煲
- 63 松蘑鲢鱼头汤
- 64 节瓜章鱼排骨汤

PART 3 西式汤

- 67 乡下浓汤
- 68 意式番茄汤
- 69 法式洋葱汤
- 70 南瓜浓汤
- 71 培根蔬菜汤
- 72 罗宋汤
- 73 蛋黄菜花汤
- 74 咖喱鸡肉汤

PART 4 羹/甜汤

- 77 鸡蓉玉米羹
- 78 西湖牛肉羹
- 79 鱿鱼羹
- 80 杂菌鲜鱿羹
- 81 金针蟹柳羹
- 82 苋菜豆腐羹

- 83 金宝粟米羹
- 84 美味双色羹
- 85 菠菜豆腐羹
- 86 酸辣豆腐羹
- 87 银耳百合雪梨汤
- 88 银耳莲子汤
- 89 雪耳木瓜汤
- 90 银耳枇杷汤
- 91 五宝甜品
- 92 大枣薏米山药汤
- 93 菊花大枣汤
- 94 桂圆菠萝汤
- 95 椰杏山药金瓜汤
- 96 杏仁蜜枣炖木瓜

说明:

本书中的热量计算值均不含调料。

热量分级标准:

- <240千卡 ★
- 240~479千卡 ★★
- 480~959千卡 ★★★
- 960~2399千卡 ★★★★★
- ≥2400千卡 ★★★★★★

快汤器具

● 铁锅

用铁锅煮汤，铁质会慢慢地释放到汤汁中，用于制作快汤既方便又健康。但铁锅容易生锈，清洗完后要用干布擦拭干净才能延长使用寿命。



TIPS:

刚买回来的铁锅表面粗糙，还沾有黑灰的粉末，要在第一次使用之前用空锅炒热2大勺盐，炒至盐发黄时，用布蘸着这些盐把锅内外擦拭一遍，再用清水洗净后擦干，随后滴入一些食用油抹匀，用清水多冲洗几遍，就可以将黑色粉末洗去了。

● 不锈钢锅

很多人喜欢用不锈钢锅煮快汤。不锈钢锅传热较慢，但只要烧热后，转至中小火就能保持锅的原有温度。如果是易熟怕煮的原料，关掉炉火也能利用余温把菜烧熟。

TIPS:

不锈钢锅使用前可用纸巾在锅内涂抹一层植物油，再将锅烧干，煮汤时就不会糊锅了。

制汤火候和用水量

做快汤时，先用大火烧开，后改用小火煮熟。快汤烹饪时间都很短，除极特殊的汤外，一般都控制在15~30分钟之间。

快汤的用水量大约是原料的3倍，水必须没过原料。

制作高汤

由于制作快汤不像煲汤一样能小火慢炖出食材的原汁原味，所以必须事先做出高汤，用高汤提味，和食材配合后才能彰显汤的美味。

星级酒店里的高汤一般都是用老母鸡、鸭子、火腿、猪蹄等原料加清水熬几个小时，并分清汤和奶汤两种。但这种高汤家庭制作太复杂了，以下介绍三种适合家庭使用的简易高汤制作方法。

● 骨高汤

材料：猪大骨1000克。

调料：胡萝卜100克，葱段50克，姜块、料酒各10克。

做法：

1. 猪大骨斩块，冲洗净；胡萝卜洗净切块；葱段、姜块拍破。
2. 将猪大骨及适量清水放入锅中，以大火烧开后，撇去血沫，捞出沥干。
3. 另取一锅注入冷水，加入猪大骨、胡萝卜块、葱段、姜块、料酒，大火煮开，撇除浮沫，边煮边搅拌，转小火熬约3小时，滗取汤汁即可。

● 鸡高汤

材料：老母鸡1000克。

调料：葱段50克，姜块、料酒各10克。

做法：

1. 老母鸡剖洗净，切块；葱段、姜块拍破。
2. 将鸡块及适量清水放入锅中，以大火烧开后，撇去血沫，捞出沥干。
3. 另取一锅注入冷水，加入鸡块、葱段、姜块、料酒，大火煮开，撇除浮沫，边煮边搅拌，转小火熬约3小时，滗取汤汁即可。

● 素高汤

材料：胡萝卜、白萝卜各70克，玉米粒、圆白菜、大白菜各50克，黄豆芽、香菇各100克。

调料：盐适量。

做法：

1. 将胡萝卜、白萝卜、玉米、圆白菜、大白菜、香菇洗净后切块；黄豆芽洗净。
2. 锅内不放油，放入全部材料，大火快炒约2分钟后盛出备用。
3. 锅置火上，放水烧开后，放入所有材料，大火煮开，再转小火熬约2小时，放入盐调匀，滗取汤汁即可。

冬瓜红豆汤

热量

★★★

721千卡

材料：红小豆100克，薏米100克，冬瓜400克，香菇5朵。

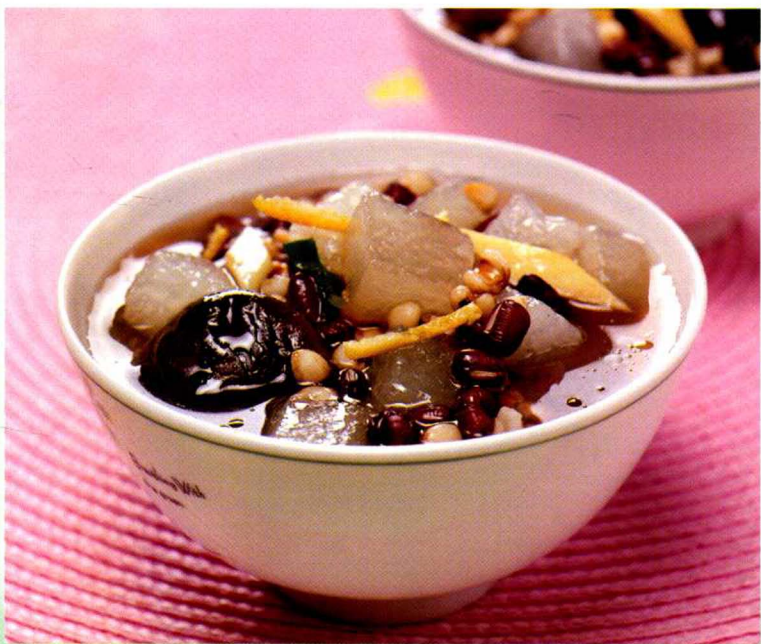
调料：盐适量，姜片10克，陈皮少许。

做法：

- ① 红小豆洗净，泡水约5小时。
- ② 薏米、香菇洗净；冬瓜去子，连皮切成块。
- ③ 锅内放足量水，放入红小豆、薏米和姜片，一起煮20分钟左右；加入冬瓜、香菇和陈皮，再煮约20分钟，关火，加盐调味，盖上盖闷约5分钟即可。

大厨支招：关火后再闷5分钟可以使冬瓜入味、红小豆粒软且完整。

主妇心得：选购薏米时，质硬有光泽，颗粒饱满，呈白色或黄白色，味甘淡或微甜者为上。





热量

★

51千卡

上汤黄秧白

材料：黄秧白菜200克，上汤800克，草菇50克，胡萝卜少许。

调料：葱段、姜片各10克，盐3克，鸡精、白糖各少许。

做法：

① 黄秧白菜去老帮，留菜心，洗净待用；胡萝卜洗净，切片；草菇洗净，切片。

② 锅置火上，倒油烧热，爆香葱段、姜片，加入上汤煮开，下入黄秧白菜心、草菇、胡萝卜片煮10分钟，加入盐、鸡精、白糖调味即可。

大厨支招：上汤做法：可用猪蹄、鸡、鸭等放入沸水中，加姜片氽水，再用小火煨2小时以上，去浮油及杂质即成。

主妇心得：黄秧白菜可以换成娃娃菜，即成上汤娃娃菜。

萝卜海带丝汤

热量

★

78千卡

材料：胡萝卜150克，海带丝100克，白萝卜50克。

调料：盐3克，鸡精、白糖各少许。

做法：

① 胡萝卜、白萝卜均洗净，切丝；海带丝泡洗干净，切段，焯水后待用。

② 锅置火上，倒入清水750克烧开，倒入胡萝卜丝、白萝卜丝、海带丝煮熟，加入调料调味即可。

大厨支招：为保证海带鲜嫩可口，煮约15分钟即可，不宜过久，煮软后立即停火。

主妇心得：选购胡萝卜时，以表皮光滑，形状整齐，心柱小，肉厚，不糠，无裂口和病虫伤害的为佳，优质的胡萝卜质细味甜，脆嫩多汁。



番茄鸡蛋汤

热量

★

112千卡

材料：番茄200克，鸡蛋1个。

调料：葱花、香菜末各5克，水淀粉10克，味精、香油、盐各少许。

做法：

① 番茄洗净，去皮切块；鸡蛋磕入碗中，打散。

② 锅置火上，放油烧热，下葱花煸出香味，放入番茄块略炒，加入适量水，煮开后用水淀粉勾芡，再倒入鸡蛋液搅匀，加盐调味，开锅后加味精、香油拌匀，熟后撒入香菜末即可。

大厨支招：如果喜欢大朵结实的蛋花，就将蛋液快速倒入沸水中，用筷子搅拌。如果喜欢比较稀薄、絮状的蛋花，可以在打鸡蛋的时候对入一些水，然后慢慢倒入沸水中，同时用筷子搅拌。

主妇心得：在挑选番茄时尽量选择成熟度高的番茄，这种番茄口感好，营养价值也较高。





洋葱番茄汤

热量

★

206千卡

材料：洋葱100克，番茄300克，玉米1根。

调料：盐适量，香菜末少许。

做法：

- ① 洋葱、番茄、玉米洗净，分别切成块。
- ② 锅内放少许油烧热，放入洋葱炒至稍变软时，加入番茄略炒，放入5杯水和玉米，煮至玉米熟，加入盐调味，最后撒香菜末即可。

大厨支招：做此菜时，玉米要选择嫩一些的甜玉米为好。

主妇心得：洋葱所含的微量元素硒是一种很强的抗氧化剂，能清除体内的自由基，增强细胞的活力和代谢能力，具有防癌抗衰老的功效。洋葱中含有植物杀菌素如大蒜素等，因而有很强的杀菌能力，嚼生洋葱可以预防感冒。

黄瓜肉片汤

热量

★

94千卡

材料：猪里脊肉50克，黄瓜100克。

调料：高汤750克，料酒、酱油、水淀粉各10克，姜汁5克，盐3克，味精、胡椒粉各2克。

做法：

① 猪里脊肉洗净切薄片，放入碗中，用料酒、酱油、姜汁、水淀粉抓匀；黄瓜洗净，去皮去子，切片。

② 锅置火上，注入高汤，下入肉片煮开，再放入黄瓜片，转小火煮熟，加盐、味精、胡椒粉调味即可。

大厨支招：肉片用水淀粉等腌渍时，注意水淀粉不宜太多，否则煮出的汤易混浊。

主妇心得：黄瓜不宜久放冰箱储存。将黄瓜放入冰箱存放，其表皮会呈现水浸状态，从而失去它们特有的风味，乃至变质腐烂，不能食用。





榨菜肉丝汤

热量

★

108千卡

材料：猪里脊肉60克，榨菜50克。

调料：姜末5克，酱油3克，味精2克。

做法：

① 猪里脊肉洗净切丝，放入碗中，用酱油、姜末抓匀；榨菜洗净切丝，入沸水锅里焯至变色捞出。

② 锅置火上，注入水，下入肉丝煮开，再加入榨菜丝，转小火煮熟，加味精调味即可。

大厨支招：榨菜切成丝后要在清水中多泡一会儿，才不会导致太咸而影响整个汤的口味。

主妇心得：做这道汤时也可以先将肉丝略煸炒，然后煮汤，味道更香浓。



热量

★★★

740千卡

猪肉丸子汤

材料：猪肉馅200克，黄瓜50克，水发木耳20克。

调料：水淀粉10克，盐、味精、葱末、姜末各3克，葱丝2克。

做法：

① 将猪肉馅加入水淀粉、葱末、姜末、部分盐拌匀，徐徐加水搅打起劲，用手挤成肉丸子；黄瓜洗净切片；水发木耳洗净，切小片。

② 锅置火上，放水烧开，下入肉丸子，煮开后放入木耳、黄瓜片，小火煮熟，加葱丝、味精、剩余盐调味即可。

大厨支招：猪肉馅的肥瘦比例以3:7为好，搅打猪肉馅时要按一个方向用力搅打。

主妇心得：

1. 一时吃不了的新鲜猪肉，可切成大块，放在盛器内。然后将酱油烧干，待凉后浇在肉上，以淹没猪肉为宜，然后加盖。用这种方法新鲜猪肉一般可保存两三个月。

2. 夏天气温高，鲜肉最易变质。可将米醋浸没一块干净的白纱布，然后用白纱布将鲜肉包起来。这种方法可使鲜肉保鲜12小时。

娃娃菜猪肚汤

热量

★

133千卡

材料：猪肚100克，娃娃菜100克。

调料：蒜片、姜片各5克，料酒、醋各10克，胡椒粉、味精、盐各少许。

做法：

① 猪肚收拾干净，切条，放入沸水中，加料酒，汆水后捞出备用；娃娃菜取叶，洗净，片成片。

② 锅置火上，倒油烧热，炒香姜片、蒜片，放入肚条翻炒，烹入料酒，加入水煮开，放入娃娃菜叶、盐煮至熟，加味精、醋、胡椒粉调味即可。

大厨支招：猪肚在清洗时加少许白醋及盐搓洗，能去掉猪肚的黏液和异味。

主妇心得：猪肚含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素及钙、磷、铁等，具有补虚损、健脾胃的功效，适用于气血虚损、身体瘦弱者食用。





热量

★

179千卡

淮山猪心汤

材料：猪心100克，淮山30克，银耳20克，枸杞子5克。

调料：葱段、姜片各适量，盐3克，醋6克，料酒10克，味精少许。

做法：

① 猪心洗净切片，下入沸水中，加料酒，氽烫后盛出；淮山用水泡发；银耳泡发后切小朵；枸杞子洗净。

② 锅置火上，放油烧热，炒香葱段、姜片，下猪心略炒，烹料酒，加水，下入淮山、银耳，小火炖煮20分钟，加入枸杞子、盐、味精再煮开，加入醋即可。

大厨支招：在买回猪心后，立即在少量面粉中“滚”一下，放置1小时左右，然后再用清水洗净，这样烹炒出来的猪心味美纯正。

主妇心得：选购新鲜猪心时，应以无味、无黏液、有血液的为佳。