



好学易做的家常川菜

jiating
meishi
baodian

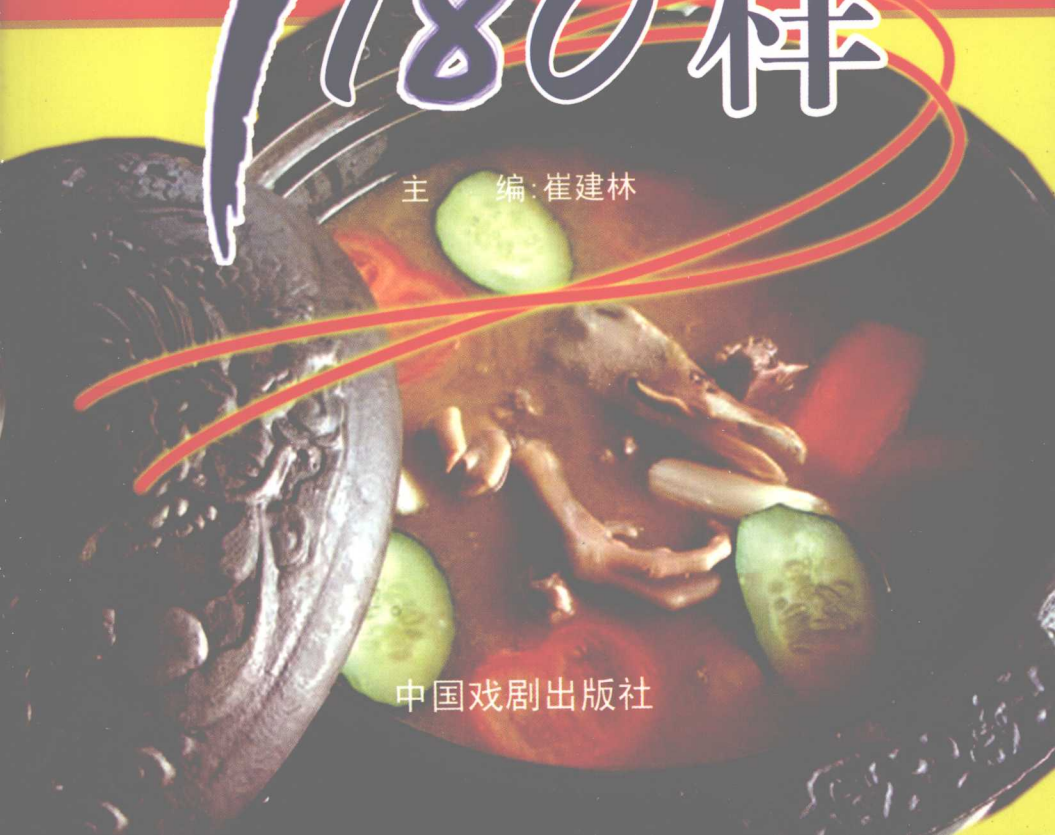
简单的原料 简单的方法 享受无穷美味竟然如此简单

美容养颜 滋补靓汤

1180样

主 编：崔建林

中国戏剧出版社





好学易做的家常川菜

jiating
meishi
baodian

简单的原料 简单的方法 享受无穷美味竟然如此简单

美容养颜 滋补靓汤 1180样

主 编

中国戏剧出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭美食宝典/崔建林主编. —北京:中国戏剧出版社,2006.5

ISBN 7-104-02411-5

I. 家… II. 崔… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 043049 号

家庭美食宝典

责任编辑: 肖楠 王媛媛

责任出版: 冯志强

出版发行: 中国戏剧出版社

社 址: 北京市海淀区紫竹院路 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码: 100089

电 话: 58930242(发行部)

传 真: 58930242(发行部)

电子邮箱: fxb@xj.sina.net(发行部)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京通县施园印刷厂

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

印 张: 120

字 数: 3000 千

版 次: 2006 年 5 月 北京第 1 版第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-104-02411-5/C · 238

定 价: 398.00 元(全十册)

版权所有 违者必究









目 录

第一篇 主妇滋润汤水	1
第一章 汤的涵义及制作	3
一、汤及制汤的涵义	3
二、汤汁的形成原理	4
荤白汤	4
荤清汤	5
素白汤	6
素清汤	6
三、汤的制作	7
料汤的制备	7
溶剂的运用	7
火候的掌握	8
调味的技巧	9
第二章 汤水制作五计	11
一、炖汤类	11
核桃炖鸡	11
老姜炖老鸡	11
糯米炖鸡	12
冬虫草炖鸭	12
沙参炖鸭	12
北芪党参炖乳鸽	13



糯米酒炖猪脚	13
胡椒炖猪肚	13
无花果猪蹄炖章鱼	14
无花果花生炖章鱼	14
花生猪脚炖鲫鱼	15
花生杜仲炖猪尾	15
木瓜小豆炖鲤鱼	16
鹿角胶章鱼炖虾	16
黄精首乌炖田鼠	17
章鱼花生炖猪蹄	17
花生鹿胶炖猪蹄	18
花生猪蹄炖活虾	19
花生红枣炖牛筋	19
淮山杞子炖猪脑	20
天麻炖猪脑	20
黄精茯苓炖鱼翅	21
元肉木耳炖瘦肉	21
淮山苡蓉炖鹿尾	22
天麻茯苓炖鱼头	22
冬菇牛膝炖蹄筋	23
当归黄芪炖牛筋	24
续断杜仲炖牛筋	24
杜仲续断炖胎盘	25
党参首乌炖子鸡	25
淮山参芪炖乳鸽	26
鲍鱼黄精炖水鸭	27
元肉首乌炖鸡蛋	27
淮莲百合炖猪肚	28
首乌杞子炖排骨	28
当归熟地炖羊肉	29
花生木耳炖羊肉	29



阿胶当归炖羊肉	30
当归党参炖牛肉	30
杞子黄精炖牛肉	31
冬灵瘦肉炖鹿尾	32
二、煲汤类	33
沙参煲瘦肉汤	33
八爪鱼煲粉葛汤	33
熟地煲瘦肉汤	33
百合煲猪展汤	34
海带煲猪蹄汤	34
核桃煲瘦肉汤	34
粉葛绿豆煲猪肉汤	35
参须煲猪肚汤	35
白菜煲肚腩汤	36
瑶柱煲粉肠汤	36
黄豆煲猪手汤	36
木瓜煲猪手汤	37
冬菇煲猪骨汤	37
合掌瓜煲粉肠汤	37
粟米煲猪骨汤	38
排骨煲柴鱼汤	38
扁豆煲猪骨汤	38
椰子煲牛肉汤	39
圆肉煲羊蹄汤	39
赤豆煲排骨汤	39
味菜煲牛腩汤	40
扒齿萝卜煲牛肚	40
赤小豆煲生鱼汤	40
鸭梨煲生鱼汤	41
鱼头煲黑豆汤	41
萝卜煲鱼汤	42



栗子百合煲生鱼汤	42
海参煲鸡汤	42
老黄瓜煲扁豆汤	43
三、滚汤类	43
酸笋滚鱼头瘦肉汤	43
豆腐滚咸鱼头汤	43
番茄滚塘虱鱼汤	44
苹果滚鱼汤	44
海蜇滚豆腐汤	44
咸酸菜滚肉片汤	45
大眼鱼滚芥菜汤	45
塘虱鱼滚莲藕汤	46
葱菜滚大豆芽汤	46
番茄薯仔滚鱼尾汤	46
豆腐滚鸭骨汤	47
粉丝滚鸡杂汤	47
蘑菇滚鸡汤	47
咸酸菜滚鱼尾汤	48
四、微波炉汤水	48
三色甜汤	48
排骨冬瓜汤	48
苦瓜酿肉汤	49
番茄豆腐汤	49
什锦汤	49
莲藕排骨汤	50
凤爪笋菇汤	50
丸子津菜汤	50
蛤蜊鸡汤	50
鲜鱼汤	51
鲈鱼汤	51
发菜干贝汤	52



鲜菇虾丸汤	52
五彩鱼丸汤	52
忌廉蘑菇汤	53
玉米浓汤	53
枸杞鸡汤	53
马蹄空心菜汤	54
雪梨猪骨汤	54
独脚金排骨汤	55
竹蔗猪骨汤	55
黄瓜氽肉片汤	55
莲藕肉汤	56
排骨柴鱼汤	56
五、真空煲汤水	56
杞子圆肉煲牛肉汤	56
海参瑶柱排骨汤	57
咸肉豆腐汤	57
番茄大豆芽排骨汤	58
南瓜番茄去斑汤	58
花旗参瘦肉汤	58
栗子红豆猪手汤	59
淡菜凉瓜排骨汤	59
紫菜火腿冬瓜汤	60
金狗脊黑豆煲猪尾汤	60
马蹄枯草猪肉汤	60
土茯苓茅根脊骨汤	61
昆布百合煲猪肉汤	61
金银菜排骨淡菜汤	62
冬瓜木棉花去湿汤	62
云苓白术去湿汤	62
红萝卜马蹄猪腩汤	63
蚝豉节瓜煲猪肉	63



花旗参扁豆排骨汤	63
冬虫草粟米猪肉汤	64
竹笙花菇凤爪汤	64
粉葛洋参排骨汤	65
金针鱼头浓汤	65
紫菜茼蒿桂鱼汤	65
猴头菇鲍鱼滋补汤	66
凉瓜清热汤	66
粟米红萝卜响螺汤	66
蜜瓜花果煲响螺头汤	67
第三章 家常老幼汤水	68
一、禽畜类	68
北芪猪肚汤	68
猪肉润肠汤	68
薏仁瘦肉汤	68
苹果瘦肉汤	69
白菜瘦肉汤	69
猪肚排骨汤	69
瘦肉益胃汤	69
绿豆瘦肉汤	70
甘池花瘦肉汤	70
白芍石斛瘦肉汤	70
枳壳青皮猪肚汤	71
槐花大肠汤	71
良姜牛肉汤	71
胡椒牛肉汤	72
麦芽参苓牛肚汤	72
黄芪猪肚汤	72
佛掌猪肉汤	73
番茄咸肉汤	73
肉丝酸菜汤	73



羊肉暖胃汤	74
五爪龙佛手瘦肉汤	74
白术猪肚汤	74
扁豆牛肉汤	75
猪肉豆芽汤	75
干姜鸡内金羊肉汤	75
花生菇菜排骨汤	75
雪菜蚕豆牛肉汤	76
黄芪羊肉汤	76
金菇芽菜肉片汤	77
番茄杜仲猪胰汤	77
生姜莲藕牛腩汤	77
番茄猪肝汤	78
花生陈皮排骨汤	78
苍术冬瓜猪腱汤	79
青红萝卜煲牛骨汤	79
莲藕花生猪骨汤	79
淮山姜椒牛腱汤	80
白术荷蒂猪腱汤	80
猪红豆腐瘦肉汤	80
红萝卜红枣排骨汤	81
蒜子淮山羊肚汤	81
淮杞牛腱汤	82
吉林参莲肉汤	82
黄豆排骨汤	82
番茄薯仔牛肝汤	83
冬瓜牛肉丸汤	83
耙子萝卜牛腩汤	84
淮山杞子莲肉牛腱汤	84
胡萝卜肉汤	85
棒骨汤	85



芫荽肉汤	85
棒骨鲜蘑菇汤	86
棒骨鸡蛋汤	86
排骨黄豆汤	86
排骨丝瓜汤	87
排骨茄丝汤	87
猪肝泥汤	87
肝泥土豆汤	88
猪排芦笋汤	88
肝泥山药汤	88
猪腰豆腐汤	89
猪腰片萝卜汤	89
猪腰芦笋汤	89
荷叶鸡汤	90
鸽肉豆苗汤	90
猪腰番茄汤	90
芹菜煲鸽肉	91
鸽片茯苓大枣羹	91
鸽肉枸杞山药羹	91
鸽片百合银耳羹	92
鸽肉橘皮杏仁羹	92
二、水产类	92
水鱼花胶汤	92
党参田鸡汤	93
水鱼淮山汤	93
党参大膳汤	93
虾肉海参汤	94
鲜虾榨菜胡萝卜汤	94
生鱼野葛菜汤	95
罗汉果生鱼汤	95
昆布海藻汤	95



鱼丸豆腐汤	96
豆腐咸鱼头汤	96
海鲜豆腐汤	96
苋菜黄鱼汤	97
黄鱼鸡蛋汤	97
塘虱乌豆汤	97
黑豆煲塘虱汤	98
红枣生鱼汤	98
西洋菜鱼片汤	98
生鱼生菜汤	99
豆苗滚鱼尾汤	99
砂锅鲤鱼汤	99
粉葛鲮鱼汤	100
猪脑鱼云汤	100
金针水鱼汤	101
醋椒鱼汤	101
大鱼葱汤	101
咖喱鱼头汤	102
酸笋鱼尾汤	102
田螺滚瘦肉汤	103
田螺肉丁汤	103
茨粉肉蟹汤	103
椰汁虾汤	104
马铃薯鱿鱼汤	104
杂锦鱿鱼汤	104
干八爪鱼汤	105
带子田鸡汤	105
菠菜银鱼汤	106
合掌瓜章鱼汤	106
清汤鳕鱼	106
余竹笋鳕鱼汤	107



菊花鳕鱼汤	107
梅菜氽鳕鱼汤	107
鳕鱼蛋花羹	108
香菇鳕鱼羹	108
咖喱鳕鱼汤	108
酸菜鳕鱼煲	109
鸚鵡菜鳕鱼煲	109
什锦鱼片汤	109
火腿鱼丸汤	109
鳕鱼黄瓜片汤	110
酸辣鲈鱼汤	110
虾仁鲈鱼汤	110
鲜蘑鲈鱼煲	111
砂锅鲈鱼豆腐	111
清汤花鲈	112
萝卜花鲈煲	112
雪菜鲈鱼汤	112
甘蓝鲈鱼汤	113
清汤银鱼	113
银鱼鸽蛋汤	113
生菜银鱼汤	114
豌豆苗银鱼羹	114
银鱼豆腐羹	114
冬菇银鱼煲	115
奶汤银鱼	115
紫菜银鱼汤	115
番茄鲳鱼汤	116
龙井鲳鱼汤	116
洋芋鲳鱼煲	116
竹笋鲳鱼羹	117
芹菜鲈鱼汤	117

