



随书赠送大容量视频光盘

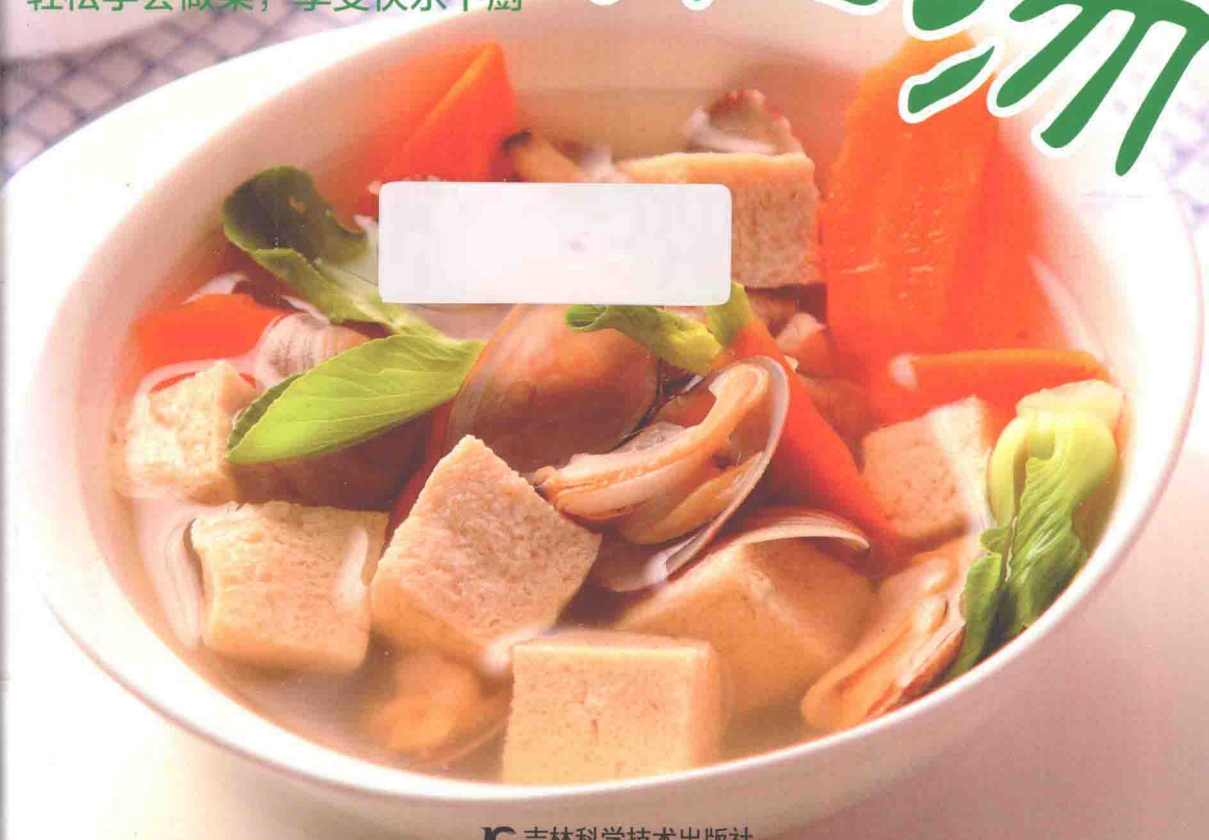
生活食尚编委会 编

全分解视频立体版

一看就会

家常靓汤

顶级营养大师、烹饪大师联袂奉献
轻松学会做菜，享受快乐下厨



吉林科学技术出版社



一看就会

生活食尚编委会◎编

家常靓汤

IC 吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

一看就会家常靓汤 / 生活食尚编委会编. — 长春 :
吉林科学技术出版社, 2014. 8
ISBN 978-7-5384-8077-1

I. ①一… II. ①生… III. ①汤菜—菜谱 IV.
①TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第195114号

一看就会家常靓汤

YIKANJIUHUI JIACHANG LIANGTANG

编 生活食尚编委会

出版人 李 梁

策划责任编辑 张恩来

执行责任编辑 赵 渤

封面设计 长春创意广告图文制作有限责任公司

制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司

开 本 720mm×1000mm 1/16

字 数 250千字

印 张 12

印 数 1-12 000册

版 次 2014年9月第1版

印 次 2014年9月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85635186

网 址 www.jlstp.net

印 刷 沈阳天择彩色广告印刷股份有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-8077-1

定 价 26.80元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186



一看就会

生活食尚编委会◎编

家常靓汤

IC 吉林科学技术出版社

A/ 国内顶级营养大师、烹饪大师，从上万道菜肴中精选出的美味菜品。

B/ 手机扫描菜品所属二维码，即可观赏到超详解视频。

一看就会
家常靓汤



蟹粉狮子头



TIME / 150分钟

D/ 全立体分解步骤图更直观地与您分享菜品制作过程之美。

E/ 每道菜都有准确的口味标注，让您第一时间寻找到自己所爱。

直观易懂的制作步骤，
图文并茂地阐述菜品的
详细制作过程。

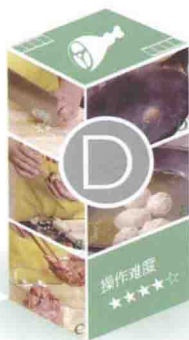
Part 1 浓香鲜美好汤

~原料~

猪肉馅400克/大闸蟹2只/油菜心75克/
荸荠50克/鸡蛋1个/大葱、姜块各10克/
精盐2小匙/胡椒粉少许/料酒1大匙

~制作~

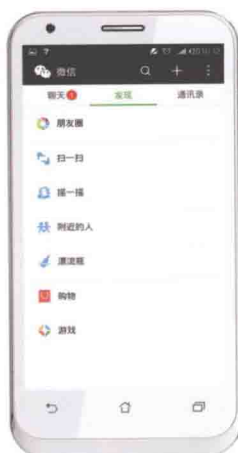
- ① 大葱、姜块洗净，切成细末①；荸荠去皮，洗净，拍成碎粒；油菜心洗净。
- ② 螃蟹刷洗干净，放入锅中蒸熟，取出晾凉，去壳取蟹肉②，放在容器里，加入葱末③、鸡蛋拌匀。
- ③ 再加④盐、精盐、胡椒粉搅拌均匀⑤，然后团成直径5厘米大小的丸子。
- ④ 净锅置火上，加入清水烧煮至沸，慢慢放入肉丸子烧煮至沸⑥。
- ⑤ 转小火炖2小时⑦，然后放入油菜心稍煮，出锅盛入汤碗中即可。



25

TIPS: 本套丛书部分视频刻录
在随书附赠光盘

1
打开智能手机（或者平板电脑）的微信扫一扫功能。



2
在良好的光线下，对准本书中菜品的二维码，进行识别扫描。

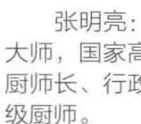


3
点击播放键，即可欣赏到高清全剧情版烹饪视频。





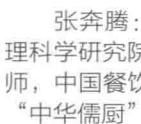
刘国栋：中国饮食文化国宝级大师，著名国际烹饪大师，商务部授予中华名厨（荣誉奖）称号，全国劳动模范，全国五一劳动奖章获得者，中国餐饮文化大师，世界烹饪大师，国家级餐饮业评委，中国烹饪协会理事。



张明亮：从事餐饮行业40多年，国家第一批特级厨师，中国烹饪大师，国家高级公共营养师，全国餐饮业国家级评委。原全聚德饭庄厨师长、行政总厨，在全国首次烹饪技术考核评定中被评为第一批特级厨师。



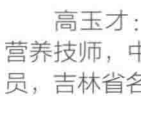
李铁钢：《天天饮食》《食全食美》《我家厨房》《厨艺拔萃》等电视栏目主持人、嘉宾及烹饪顾问，国际烹饪名师，中国烹饪大师，高级烹饪技师，法国厨皇蓝带勋章，法国美食协会美食博士勋章，远东区最高荣誉主席，世界御厨协会御厨骑士勋章。



张奔腾：中国烹饪大师，饭店与餐饮业国家一级评委，中国管理科学研究院特约高级研究员，辽宁饭店协会副会长，国家高级营养师，中国餐饮文化大师，曾参与和主编饮食类图书近200部，被誉为“中华儒厨”。



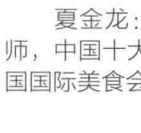
韩密和：中国餐饮国家级评委，中国烹饪大师，亚洲蓝带餐饮管理专家，远东大中华区荣誉主席，被授予法国蓝带最高骑士荣誉勋章，现任吉林省饭店餐饮烹饪协会副会长，吉林省厨师厨艺联谊专业委员会会长。



高玉才：享受国务院特殊津贴，国家高级烹调技师，国家公共营养师，中国烹饪大师，餐饮业国家级考评员，国家职业技能裁判员，吉林省名厨专业委员会会长，吉林省药膳专业委员会会长。



马长海：国务院国资委商业技能认证专家，国家职业技能竞赛裁判员，中国烹饪大师，餐饮业国家级评委，国际酒店烹饪艺术协会秘书长，国家高级营养师，全国职业教育杰出人物。



夏金龙：中国烹饪大师，中国餐饮文化名师，国家高级烹饪技师，中国十大最有发展潜力的青年厨师，全国餐饮业国家级评委，法国国际美食会大中华区荣誉主席。



齐向阳：国家职业技能鉴定高级考评员，中国烹饪名师，高级技师，北方少壮派名厨，首届世界华人美食节烹饪大赛双金得主，北方厨艺协会秘书长，辽宁省餐饮烹饪行业协会副秘书长。

本书摄影：王大龙 杨跃祥

封面题字：徐邦家

吃是一种本能，也是一种修为。

本能表现在摄取的营养物质维持正常的生理指标，使生命正常运转；修为是指在维系生命运转的前提下，吃的是否健康、是否合理、是否养生，是否能够通过吃使人体机能、精神面貌、修养理念等达到另一个高度，谓之为爱吃、会吃、讲吃、辩吃的真正美食家。

讲究营养和健康是现今的饮食潮流，享受佳肴美食是人们的减压方式。虽然在繁忙的生活中，工作占据了太多时间，但在紧张工作之余，我们也不妨暂且抛下俗务，走进厨房小天地，用适当的食材、简易的调料、快捷的技法等，烹调出一道道简易、美味、健康并且快捷的家常菜肴，与家人、朋友一齐来分享烹调的乐趣，让生活变得更富姿彩。

家常菜来自民间广大的人民群众中，有着深厚的底蕴，也深受大众的喜爱。家常菜的范围很广，即使是著名的八大菜系、宫廷珍馐，其根本元素还是家常菜，只不过氛围不同而已。我们通过一看就会系列图书介绍给您的家常菜，是集八方美食精选，去繁化简、去糟求精。我们也想通过努力，使您的餐桌上增添一道亮丽的风景线，为您的健康尽一点绵薄之力。

一看就会系列图书图文并茂，讲解翔实，书中的美味菜式不仅配有精美的成品彩图，还针对制作中的关键步骤，加以分解图片说明，让读者能更直观地理解掌握。另外，我们还对其中的重点菜肴配以二维码，您可以用手机或平板电脑扫描二维码，在线观看整个菜品制作过程的视频，真正做到图书和视频的完美融合。

衷心祝愿一看就会系列图书能够成为您家庭生活的好帮手，让您在掌握制作各种家庭健康美味菜肴的同时，还能够轻轻松松地享受烹饪带来的乐趣。

生活食尚编委会





Part 1

浓香畜肉炖好汤

肉羹太阳蛋	12
雪耳肉片汤	14
砂煲独圆汤	15
冬瓜炖排骨	16
慈姑排骨汤	17
榨菜狮子头	19
豆芽煲排骨	20
粟米炖排骨	21
水煮肉片	22
莲藕骨头汤	23
蟹粉狮子头	24
番茄排骨汤	26
海参排骨煲	27
桃仁炖猪腰	28
当归炖猪腰	29
卤煮肥肠	31
参归猪肝汤	32
罗汉果煲猪蹄	33
酸菜羊肉丸子	34
泡萝卜炖猪蹄	35

虫草花龙骨汤	36
牛肉杂菜汤	38
红汤牛肉	39
酸辣牛筋汤	40
淮杞煲牛尾	41
羊肉香菜丸子	43
当归生姜炖羊肉	44
腐竹羊肉煲	45
羊肉炖茄子	46
羊肉圆菠菜汤	47
羊杂汤	48



Part 2

鲜嫩蔬菜煮靓汤

奶油番茄汤	50
白菜叶汤	52
大虾白菜汤	53
小白菜粉丝汤	54
酸菜白肉汤	55
酸辣魔芋丝	57
白菜瘦肉汤	58
骨头白菜煲	59
蚕豆奶油南瓜羹	60
海米菠菜汤	61
鸡汁芋头烩豌豆	62
田园菜头汤	64
菠菜猪肝汤	65
土豆菠菜汤	66
芹菜叶土豆汤	67
丝瓜绿豆猪肝汤	69
土豆汤	70
海米萝卜丝汤	71
奶油时蔬火锅	72
双色萝卜丝汤	73

鸡汁土豆泥	74
萝卜煮河虾	76
冬瓜鸡丸汤	77
虾干冬瓜煲	78
海鲜冬瓜羹	79
双色如意鸳鸯羹	81
茄子煮花甲	82
丝瓜粉丝汤	83
青椒肉片汤	84
胡萝卜鲜橙汤	85
榨菜鸡蛋汤	86

Part 3

软滑禽蛋出美味

参须枸杞炖老鸡	88
八宝老鸡煲精肉	90
干香菇煲鸡	91
板栗炖仔鸡	92
参归莲子炖鸡	93
椰香咖喱鸡	95
牛蒡红枣煲土鸡	96





豌豆鸡丝汤·····	97
奶油鲜蔬鸡块 ■●·····	98
鸡肉丸子汤·····	99
鸡火煮干丝 ■●·····	100
凤爪胡萝卜汤·····	102
党参花生凤爪煲·····	103
西洋菜煲鸡腰·····	104
白果腐竹炖乌鸡·····	105
韭菜鸭红凤尾汤 ■·····	107
野菌乌鸡汤·····	108
良姜煲鸭汤·····	109
红枣鸡脚花生汤 ■·····	110
银杏黄瓜煲水鸭·····	111
丝瓜豆腐灌蛋 ■·····	112
桂花鸭煲·····	114
海带鸭舌汤·····	115
虫草炖乳鸽·····	116
竹荪炖乳鸽·····	117
鸡刨豆腐酸豆角 ■●·····	119
鹌鹑煲海带·····	120
香菇鹌鹑煲·····	121
酸辣鸡蛋汤·····	122

冬菜鸡蛋汤·····	123
鸭蛋丝瓜汤·····	124

Part 4

菌藻豆制品汤味美

虾干时蔬腐竹煲 ■·····	126
口蘑汤·····	128
白蘑田园汤·····	129
山珍什菌汤·····	130
香菇菜松汤·····	131
银耳雪梨羹 ■·····	133
草菇木耳汤·····	134
黄瓜木耳汤·····	135
香焖腐竹煲 ■●·····	136
豆腐松茸汤·····	137
家常香卤豆花 ■●·····	138
银耳炖雪蛤·····	140
菠菜银耳羹·····	141
清汤竹荪炖鸽蛋·····	142
煎豆腐汆菠菜·····	143
大酱花蛤豆腐汤 ■●·····	145
干贝豆腐汤·····	146
双冬豆皮汤·····	147



酸辣墨鱼豆腐煲	148
豆角白菜汤	149
双椒豆腐煲	150

Part 5

鲜嫩水产烩浓汤

葱油香菌鱼片	152
香辣带鱼煲	154
赤豆炖鲤鱼	155
奶汤鲤鱼	156
莼菜鱼片汤	157
羊汤酸菜番茄鱼	159
冬菜煲银鳕鱼	160
冬瓜草鱼汤	161
苦瓜鲈鱼汤	162
浓汤裙菜煮鲈鱼	163
鱼面筋冬瓜	164
香菜鱼片汤	166
参芪鱼头煲	167
腐竹鱼头煲	168
啤酒鳗鱼煲	169
面鱼	171
胡椒海参汤	172
酸辣海参汤	173

人参田鸡煲	174
草菇海鲜汤	175
鸡米豌豆烩虾仁	176
海鲜什锦煲	178
莴笋海鲜汤	179
蛤蜊瘦肉海带汤	180
飞蟹粉丝煲	181
蛋黄文蛤水晶粉	183
蟹粉虾球煲	184
腐竹蛤蜊汤	185

索引一

春季	186
夏季	186
秋季	187
冬季	187

索引二

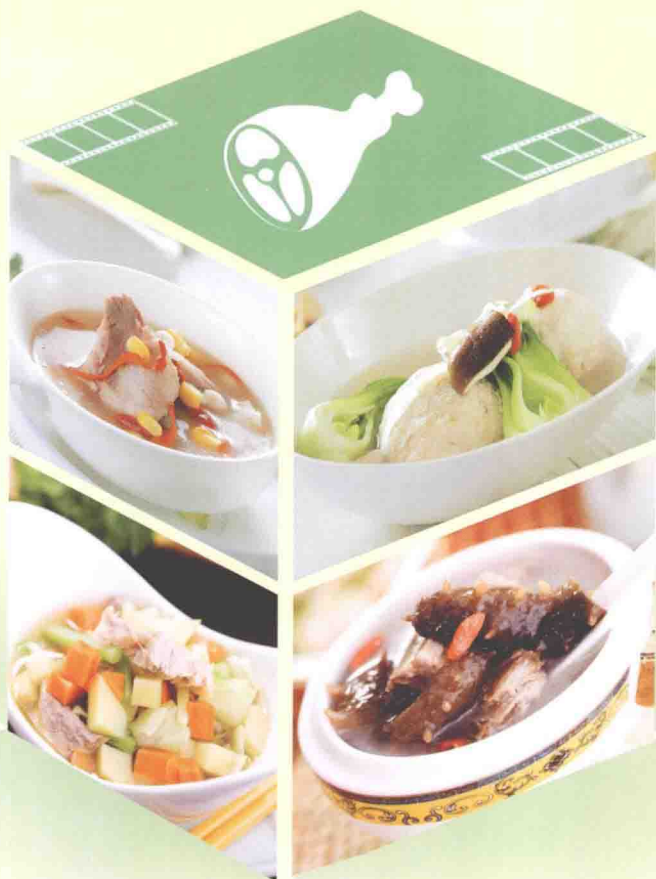
少年	188
女性	188
男性	189
老年	189





Part 1

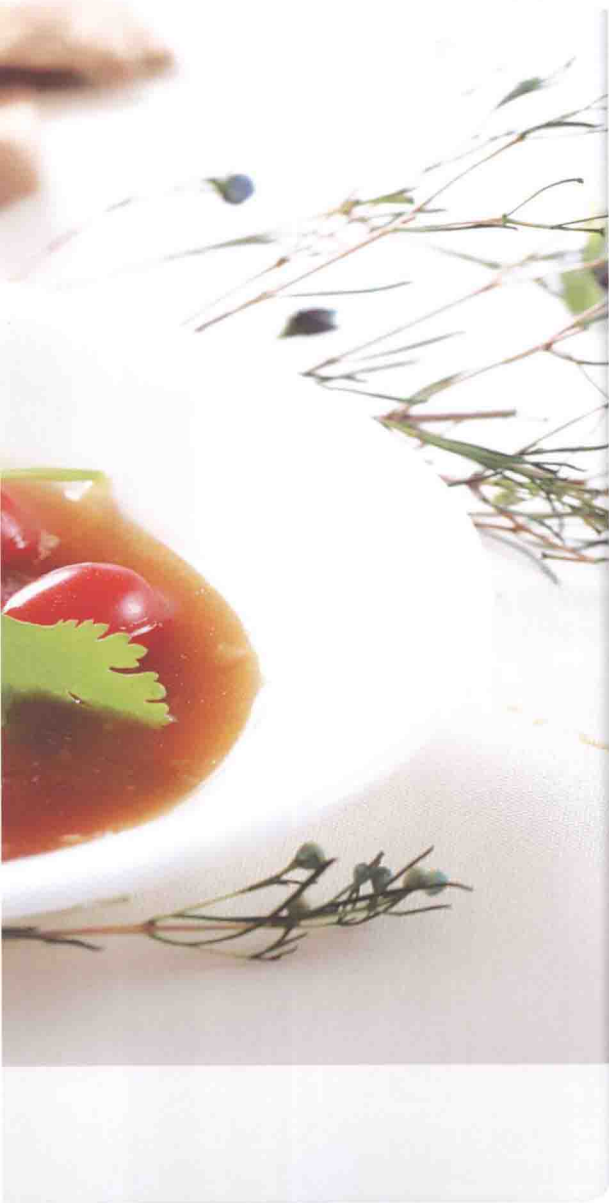
浓香畜肉炖好汤





肉羹太阳蛋

▶  TIME / 20分钟 



口味：鲜咸味

-原料-

猪肉馅250克/荸荠150克/鸡蛋3个/小西红柿、豌豆各适量/小葱2根/姜1小块/精盐2小匙/生抽、蚝油各1小匙/料酒1大匙/胡椒粉少许/水淀粉、香油各适量

-制作-

- ① 猪肉馅放入搅拌器内A，加入料酒、精盐、香油和胡椒粉，再加入1个鸡蛋、清水、小葱、姜块B，搅打成蓉。
- ② 荸荠去皮，洗净，拍碎C，放入打好的肉蓉内拌匀，取出，放在容器内D。
- ③ 将2个鸡蛋倒在打拌好的肉蓉上，再放入洗净的小西红柿加以点缀E。
- ④ 蒸锅内加入清水烧沸，把肉羹太阳蛋放入锅中，蒸约8分钟至熟，取出。
- ⑤ 蒸肉汁倒入锅中，加上蚝油、酱油、胡椒粉、精盐、味精、豌豆烧沸，用水淀粉勾芡，出锅浇到肉羹上即可。





雪耳肉片汤

TIME / 35分钟

口味：鲜咸味

—原料—

猪瘦肉200克 / 香菇15克 / 银耳10克 / 精盐、味精、胡椒粉各少许 / 水淀粉、香油、料酒各1大匙 / 植物油2大匙 / 清汤750克

—制作—

- ① 银耳用温水泡软，去蒂，撕成块A；香菇放碗内B，加入清水蒸10分钟，取出香菇晾凉，去蒂，切成块C。
- ② 猪瘦肉洗净，剔去筋膜，切成4厘米大小的薄片，放入碗中，加入少许料酒和水淀粉拌匀、上浆。
- ③ 锅中加入植物油烧热，烹入料酒，放入香菇块、银耳块炒匀，倒入清汤烧沸，放入猪肉片氽至熟透，加入精盐、胡椒粉、味精，淋入香油即成。

