



南汤北汤不重样
好汤靓汤皆美鲜

家庭美食

美味靓汤

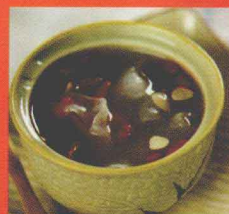
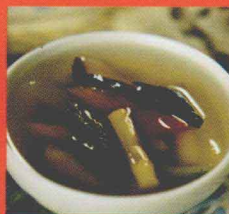
《家庭美食》编写组 编



美味相伴

健康好生活

健康的生活离不开美食的调剂，
美食的烹饪少不了名厨的指导，
让我们一起享受烹饪的乐趣吧！



江西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

美味靓汤 / 《家庭美食》编写组编. -- 南昌 :

江西科学技术出版社, 2011. 3

(家庭美食)

ISBN 978-7-5390-4293-0

I. ①美… II. ①家… III. ①汤菜—菜谱 IV. ①TS972. 122

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第021142号

选题序号: ZK2010025

图书代码: D11027-101

美味靓汤

《家庭美食》编写组 编

出版发行 江西科学技术出版社
社 址 南昌市蓼洲街2号附1号
邮编: 330009 电话: (0791) 6623491 6639342 (传真)
印 刷 大厂回族自治县振兴印务有限公司
经 销 各地新华书店
开 本 787 mm×1092 mm 1/24
印 张 3
字 数 50千字
版 次 2011年4月第1版 2011年4月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5390-4293-0
定 价 12.00元

赣版权登字-03-2011-38

版权所有, 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

家庭美食 COOKING BOOK



美味靓汤

《家庭美食》编写组 编

 江西科学技术出版社



目录

Contents



- 4 白菜豆腐汤
- 4 白果炖乌鸡
- 5 莼菜鱼圆汤
- 5 川贝炖雪梨
- 6 冬虫夏草炖鸭肉
- 7 番茄丝瓜蛋汤
- 7 冬瓜丸子汤
- 8 白菜粉丝豆腐汤
- 8 参鸡汤
- 9 冬瓜棒骨汤
- 10 虫草炖乌鸡
- 10 蛋皮汤
- 11 血旺豆腐汤
- 11 竹荪鱼丸汤
- 12 鱼头豆腐汤
- 13 虾仁紫菜汤
- 13 小青菜豆腐汤
- 14 莼菜汤
- 14 瓦罐菌王汤
- 15 紫菜蛋花汤
- 16 虫草水鸭
- 16 大酱汤
- 17 老鸭汤
- 17 海带排骨汤
- 18 粉丝肉丸汤
- 19 绿豆冬瓜汤
- 19 滑肉丝瓜汤
- 20 萝卜炖大骨汤
- 20 木瓜炖龙骨
- 21 炖竹笙
- 22 健康饮食大学问
- 24 排骨藕汤
- 24 青瓜皮蛋汤
- 25 虾皮棒骨汤
- 25 裙带菜汤
- 26 石锅酱汤
- 27 人参炖乳鸽
- 27 山珍清鱼汤
- 28 青瓜竹笋汤
- 28 鸡蛋汤
- 29 砂锅豆腐汤
- 30 排骨汤
- 30 丹参煮鲜藕
- 31 补血羊肉汤



- 31 高汤炖牛腩
- 32 草菇虾丸汤
- 33 鸡汁萝卜
- 33 百合莲子汤
- 34 醋椒鸭架汤
- 34 黄豆芽排骨汤
- 35 清汤鸡胗



● 36 生活中的实用小窍门

- 38 砂仁鲫鱼汤
- 38 丝瓜瘦肉汤
- 39 芦笋鸡丝汤
- 39 泥鳅汤
- 40 时蔬肉丸汤
- 41 苦瓜排骨汤
- 41 莲子薏仁汤
- 42 黄瓜肝片汤
- 42 金银花萝卜汤
- 43 洋葱南瓜汤
- 44 牛丸紫菜汤
- 44 一品豆腐汤
- 45 枸杞银耳汤
- 45 黄瓜皮蛋汤
- 46 二冬鸡肝汤
- 47 莲子煲老母鸡
- 47 冬苋菜豆腐汤
- 48 白玉肉丸汤

- 49 酸菜排骨汤
- 50 豆腐鱼片汤
- 50 肉末豆苗汤
- 51 竹荪三鲜汤
- 51 清汤蟹粉狮子头
- 52 牛排汤
- 53 酸菜苦笋汤
- 53 双色鱼丸汤圆
- 54 上汤云吞仔
- 55 瓦罐莲藕排骨汤

● 56 健康饮食大学问

- 58 天麻炖乳鸽
- 58 文蛤芥菜汤
- 59 砂锅鱼头豆腐汤
- 59 虾皮棒骨汤
- 60 椰汁海鲜汤
- 61 鱼翅鸡汤
- 61 野生菌汤

- 62 西式虾仁汤
- 63 香芹皮蛋汤
- 64 霸王花排骨煨汤
- 64 豆腐脑汤
- 65 滋补乌鸡盅
- 65 金针菇肉丝汤
- 66 紫菜银耳汤
- 67 鲫鱼萝卜汤
- 67 酸辣海鲜汤
- 68 萝卜骨头汤
- 68 海参养生汤
- 69 野山菌土鸡汤
- 69 玉米排骨
- 70 芋头排骨汤
- 71 肉禽蛋类食物相克表





白菜豆腐汤

原料

白菜500克，豆腐250克，葱、姜各少许，酱油、白糖、盐、味精、食用油各适量。

做法

- ①白菜洗净切成片，豆腐切成块。
- ②油入锅，烧热，葱、姜爆锅后，将白菜入锅炒至六成熟；再放入豆腐、酱油、糖、盐，炒至快熟时，加入适量清水，小火炖15分钟，放入味精，搅拌均匀即可。



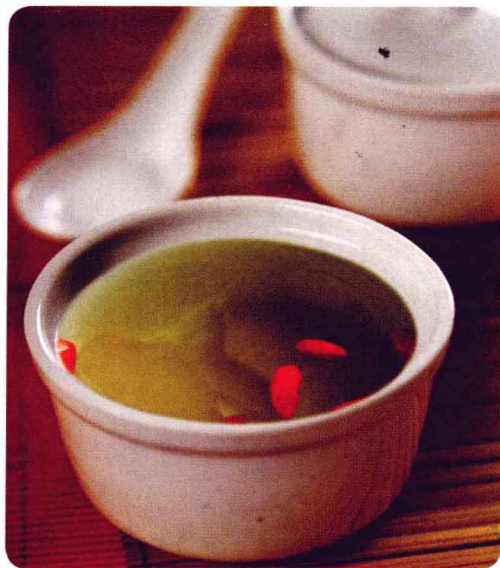
白果炖乌鸡

原料

乌骨鸡1200克，白果15克，莲子30克，糯米50克，胡椒少许，大葱15克，姜10克，酱油10克，盐5克。

做法

- ①将乌鸡去毛和内脏，清洗干净。
- ②将白果、莲肉、糯米、胡椒放在乌鸡的腹腔内，缝合好。
- ③逢口朝上放砂锅内，加水、葱、姜、酱油、盐，炖熟即可。



川贝炖雪梨

原料

雪梨400克，川贝母10克，冰糖5克。

做法

- 1 雪梨切去蒂部，挖出雪梨心。
- 2 将川贝母、冰糖嵌入雪梨内部，盖回蒂部，用牙签穿连，放入炖器内，炖45分钟。

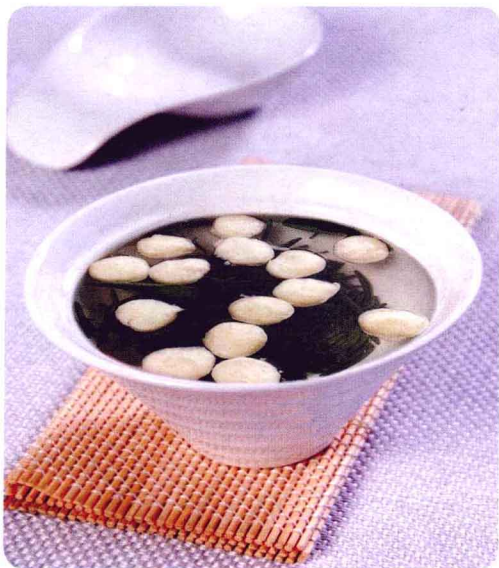
莼菜鱼圆汤

原料

草鱼250克，莼菜100克，食用油25克，鸡蛋清60克，盐、料酒、味精各少许，葱、姜各5克。

做法

- 1 将鱼肉剁成茸，加入料酒、葱姜汁、味精、食用油、蛋清、盐、清汤各适量，搅拌均匀，捏成大小均匀的丸子，入冷水锅中烧开捞起，莼菜沥净原汁，焯水待用。
- 2 锅内油热后将葱、姜炒香，加清汤，下入鱼丸及莼菜，加入调味料精即可。





冬虫夏草炖鸭肉

● 原料 ●

鸭肉2000克，猪肉60克，火腿30克，冬虫夏草10克，葱、姜各少许，黄酒15克，盐5克，食用油20克。

做法

- ① 将鸭肉洗净，投入沸水中氽半分钟，捞出沥干水分；火腿切成粒；猪肉切成块，用沸水氽半分钟，加入火腿粒，稍滚捞出沥水；葱切段；姜切片。
- ② 锅内油烧热后放入葱、姜，炒出香味；放入鸭肉爆炒；烹姜汁、料酒，加入沸水，煨半分钟；捞起鸭肉，沥去水分，去掉葱、姜。
- ③ 在炖锅内放入火腿、猪肉、鸭肉、虫草和适量姜、葱、盐、料酒、清水，入蒸锅蒸2小时；取出鸭肉，捞去姜、葱，撇去浮沫，再蒸1小时即成。



温馨小贴士

◆ 绿头野鸭肉质鲜嫩，富含营养，胸腿肌肉丰富，肌纤维细，清香滑嫩，野味香浓，特别是没有家鸭那样令人不愉快的腥骚味。普遍认为绿头野鸭加工成食品后味道鲜美，而且具有良好的滋补药用价值，一年四季均可食用。

冬瓜丸子汤

原料

冬瓜500克，五花肉250克，葱10克，生粉少许，盐、味精各适量。

做法

- ①将冬瓜去皮并清洗干净，切成小方块待用；把剁碎后的五花肉，加入盐与生粉，逐个捏成大小均匀的丸子。
- ②将肉丸和葱与调料一起放置锅中，加入适量的清水，用小火焖煮。
- ③等肉丸煮至九成熟时，再将冬瓜放入，转为小火，煮15分钟即可。



番茄丝瓜蛋汤

原料

丝瓜400克，番茄200克，鸡蛋2个，食用油30克，盐、料酒各适量。

做法

- ①将鸡蛋打散在容器中，加入料酒和食用油搅拌均匀；丝瓜去皮，切成片；番茄洗净切小片。
- ②锅中倒入适量清水，放入丝瓜、番茄，水开后，倒入鸡蛋，起锅时放入盐即可。





白菜粉丝豆腐汤

原料

白菜500克，粉丝100克，番茄100克，豆腐400克，葱、姜、油、盐各少许。

做法

- ①将豆腐切成片；白菜切成片；番茄切片；粉丝泡发后切段；锅内油烧热后，放入葱、姜末炆锅，再加入适量清水。
- ②放入豆腐、料酒、盐、味精，再放入白菜、粉丝，炖至白菜、粉条熟软，放入番茄，出锅时淋明油即成。



参鸡汤

原料

土鸡1只，枸杞子100克，党参10克，黄芪10克，大枣20克，糯米100克。

做法

- ①土鸡去掉内脏，清洗干净；将黄芪、党参、枸杞子放在纱布中包好，一起放在锅里煮1个小时。
- ②然后将土鸡捞出来，将大枣、糯米一起放进鸡肚子里。
- ③再把土鸡放进煮过黄芪等的汤里，改用小火炖1个小时。



冬瓜棒骨汤

原料

棒骨300克，冬瓜150克，葱、姜各适量，花椒粒少许。

做法

- ①将棒骨洗净，在沸水中焯一下，捞出沥干水分；冬瓜切片。
- ②砂锅内倒入水，放入葱段、姜片、花椒粒、棒骨，水烧开后，加少许醋，改小火炖。
- ④汤收得差不多时，将葱、姜、花椒粒捞出，加入少许盐，放入冬瓜片，再炖20分钟，出锅即可。

Tips

冬瓜中所含的丙醇二酸能有效地抑制糖类转化为脂肪，加之冬瓜本身不含脂肪，热量不高，对于防止人体发胖具有重要意义，还可以有助于体形健美。冬瓜性寒味甘，清热生津，辟暑除烦，在夏日食用尤为适宜。



美味靓汤



虫草炖乌鸡

原料

乌骨鸡1200克，桂圆肉20克，冬虫夏草10克，红枣50克，盐、姜各少许。

做法

- 1 乌鸡洗净，切件；桂圆肉、冬虫夏草洗净；红枣去核；生姜切片。
- 2 将材料全部放入炖盅，加入水，盖上炖盅盖，放入锅内，隔水炖约4小时，加入细盐调味即可。



蛋皮汤

原料

豆腐150克，鸡蛋1个，青菜30克，生姜5克，食用油30克，麻油3克，高汤300克，淀粉、盐、白糖、味精各适量。

做法

- 1 豆腐切成薄片，生姜切末，青菜切段。
- 2 鸡蛋打散；锅内油烧热后，倒入鸡蛋摊成蛋皮，倒出切成片。
- 3 锅底留油，放生姜、高汤煮开；下豆腐片，加入盐、味精、白糖，再用水淀粉勾芡，淋入麻油，放入青菜即可。



竹荪鱼丸汤

原料

鳊鱼250克，竹荪15克，鸡蛋2个，盐、料酒、味精各少许，食用油50克，葱、姜各15克。

做法

- 1 鱼肉剁成泥；葱、姜拍松，放入清水内浸泡；竹荪用温水泡开洗净，片成片。
- 2 鱼泥放入盆内，加盐、料酒、葱姜水、鸡蛋清和食用油搅成糊状，捏成丸子。锅内注入清水烧开，将丸子煮熟，捞在汤碗中。
- 3 锅内清汤烧开，放入竹荪、味精，倒入装鱼丸的碗中即可。



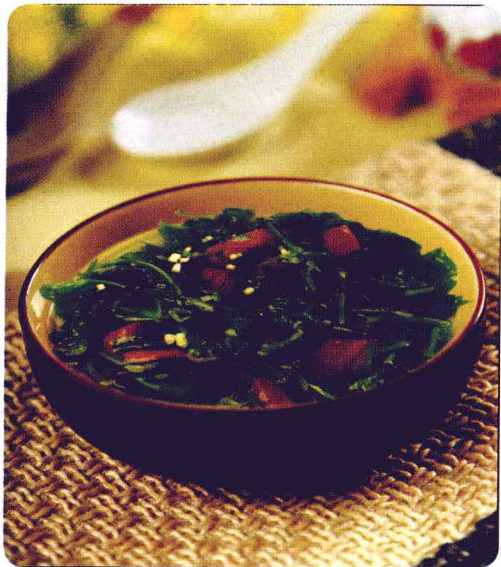
血旺豆苗汤

原料

猪血200克，豌豆苗200克，食用油25克，盐、味精、料酒各少许，蒜3克，葱5克，姜3克。

做法

- 1 猪血切成块；豆苗洗净；葱、姜切末；蒜剁成茸备用。
- 2 锅内油热后，下入蒜、葱、姜爆香；再放入猪血，烹入料酒，加清水烧开；放入豆苗稍煮一下，加入盐、味精调味即成。





鱼头豆腐汤

原料

嫩豆腐2盒，鲢鱼头1个，水发冬笋50克，米酒10克，姜、葱各5克，白糖3克，胡椒粉5克，醋、青菜各少许，高汤500毫升，食用油100克。

做法

- ① 鱼头洗净，剁成块；豆腐切成厚片；笋、姜洗净切片。
- ② 锅内油烧热，将鱼头块入锅煎至表面略微焦黄后，加入清水，大火烧开。
- ③ 水开后放醋、米酒、葱、姜和豆腐，再焖炖20分钟，当汤烧至奶白色后，加入盐、糖、白胡椒粉和青菜段即可。



温馨小贴士

◆ 豆腐为补益清热养生食品，可补中益气、清热润燥、清洁肠胃，适于热性体质、口臭口渴、肠胃不清、热病后调养者食用。现代医学证实，豆腐除有增加营养、增进食欲的功能外，对齿、骨骼的生长发育也颇为有益，同时可增加血液中铁的含量。



小青菜豆腐汤

原料

小白菜100克，嫩豆腐200克，盐、味精、麻油各适量。

做法

- ①小白菜洗净，切两段；嫩豆腐切厚片。
- ②锅中倒入适量清水，加入豆腐和盐，用大火烧沸后，再倒入小青菜，烧开后，加味精，淋上麻油即可。



虾仁紫菜汤

原料

虾米30克，紫菜10克，绍酒少许，葱、姜各5克，麻油20克，盐、味精、食用油各适量。

做法

- ①先将虾米温水胀发。
- ②锅内油烧热后，放入葱、姜炆锅，再加入适量清水、虾米、绍酒、盐，待水开后，放入紫菜，淋上麻油煮1分钟即可。





莼菜汤

原料

鲜莼菜175克，盐3克，清汤300克，熟鸡脯肉50克，麻油、味精各少许。

做法

- ① 将鸡脯肉切成丝；莼菜洗净。
- ② 锅内放水500毫升，置旺火上烧沸，放入莼菜，水沸后立即用漏勺捞出，沥去水，盛入汤盘中。
- ③ 把原汁清汤放入锅内，加盐，烧沸后加味精，浇在莼菜上，再摆上鸡丝、火腿丝，淋上麻油即成。



瓦罐菌王汤

原料

金针菇、草菇、鸡腿菇、牛肝菌各50克，高汤适量，盐少许。

做法

- ① 金针菇、草菇、鸡腿菇、牛肝菌洗净后，用水泡1天。
- ② 把原料和高汤同时放进锅中，大火煲滚，然后改小火继续煲3个小时左右，盛汤前加盐调味即可。



紫菜蛋花汤

原料

紫菜20克，鸡蛋1个，盐、白糖、味精各少许，葱、姜各适量。

做法

- 1 葱切成末，姜切片，锅置火上，倒油烧热，放入葱和姜爆香，加入适量清水。
- 2 水烧开后，把紫菜倒进去，加入盐、白糖、味精，煮沸后再打入鸡蛋，一边搅一边慢慢将鸡蛋液倒入，煮开即可。

Tips

紫菜营养丰富，含碘量很高，可用于治疗因缺碘引起的“甲状腺肿大”；紫菜有软坚散结功能，对其他郁结积块也有疗效；紫菜富含胆碱和钙、铁，能增强记忆，治疗妇幼贫血，促进骨骼、牙齿的生长和保健。



美味靓汤