

家庭实用汤羹粥

吴杰 主编

任你选



金盾出版社

家庭实用汤羹粥任你选

主 编 吴 杰
编 著 吴昊天 刘 捷 刘思含
王淑芳 王桂杰 王 茹
李 松 李 晶 李永江
武淑芬 任弘捷 宋美艳
韩锡艳 夏 玲 方志平
摄影 吴昊天

金盾出版社

内 容 提 要

这是一本专门介绍家常汤羹粥制作方法的大众食谱书。书中根据人们日常饮食的普遍爱好和实际需要,从众多的汤羹粥中,精选了 90 款深受大众欢迎而又富有营养的美味汤羹粥,以供家庭选用。本书图文并茂,易懂好学,有汤有羹有粥,既科学又实用,非常适合广大家庭照本学做,也可供大小餐馆和单位食堂参考使用。

图书在版编目(CIP)数据

家庭实用汤羹粥任你选/吴杰主编. -- 北京:金盾出版社,2010.9
ISBN 978-7-5082-6556-8

I. ① 家… II. ① 吴… III. ① 汤菜—菜谱 ② 粥—食谱 IV. ① TS972.122 ② TS972.137

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 149963 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

北京蓝迪彩色印务有限公司印刷、装订

各地新华书店经销

开本:889×1194 1/24 印张:4 彩页:96 字数:40 千字

2010 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~8 000 册 定价:18.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



作者简介

吴杰，大学毕业，著名烹饪讲师，国家高级营养师，国家特一级烹饪名师，中国烹饪职业技能鉴定考评员（国家评委），曾在全国烹饪大赛中荣获金牌。多年来专注于食文化的研究及烹饪教学工作，为全国各地培养出一批优秀烹饪人才，并创新设计了数百例风味菜肴及面点。先后出版了《中国著名菜系精选教材》、《中国南北名点》、《临考学生科学配餐》、《科学营养餐精华》、《滋补禽肉菜》、《香鲜蛋品菜》、《诱人主食》、《养生保健豆制品菜》、《养生保健食用菌菜》、《养生保健水产品菜》、《养生保健畜肉菜》、《养生保健禽蛋菜》、《补肾壮阳调养菜谱》、《补肾滋阴调养菜谱》、《冠心病食疗菜》、《术后病人食疗菜》、《更年期综合征食疗菜》、《气管炎止咳平喘食疗菜》、《女性孕产期食疗食补处方》、《男性保健食疗食补处方》、《儿童生长食疗食补处方》等著作 180 余部。



前言

汤、羹、粥均为稀食，亦称“流食”、“多水之食”，而水是维持人体生命活动不可或缺的重要物质之一，是生命之源。

汤、羹、粥，无论是百姓的日常餐桌，还是饭店的各档宴席，都是不可缺少的一类菜式。古往今来，汤、羹、粥以其用料广泛、味道鲜美、营养丰富、老少皆宜的独特魅力，深受人们喜爱。它既是补充水分的最佳途径，也是日常饮食的重要内容。我们可以将各种荤、素原料和“五谷”按自己喜好的种类和方式进行组合搭配，进行熬、煮、炖、煨，使原料中的营养成分都得到最充分的渗出而被人体充分吸收利用。健康人常食汤、羹、粥会增进健康；病弱者常食汤、羹、粥能补养身体，促进康复。

近几年来，随着广大群众物质和文化生活水平的不断提高，“药补不如食补”的食疗养生理念悄然走进千家万户。如何将花样繁多的食物搭配组合，烹制出既可促进健康、又能饱享口福的





汤、羹、粥，是现代人追求的一种健康饮食新时尚。

常言道：常喝汤，保健康。为了满足当今人们的健康饮食要求，达到均衡膳食、食疗养生的目的，本书从南北各地著名的汤、羹、粥中精选了三大类共 90 例较实用的汤、羹、粥，并以简洁的文字和精美的彩图，对每款汤、羹、粥的用料配比、制作方法、操作要领等均做了详细的介绍。本书内容丰富，通俗易懂，科学实用，不仅可供广大家庭及烹饪爱好者阅读使用，也很适合各档酒店、餐馆和各类食堂等参考使用。

希望本书在给您带来美味及营养的同时，还给您带来健康与快乐。

编 者

目录

汤

畜肉类

- 番茄脊骨汤/1
- 脊骨海带汤/2
- 菇香排骨汤/3
- 蟹柳猪排汤/4
- 猪手海参汤/5
- 冬瓜羊肉汤/6
- 猪肝菠菜汤/7
- 爽辣牛肚汤/8
- 猪腰海马汤/9
- 口蘑猪血汤/10

禽蛋类

- 香菇鸭汤/11
- 翠笋鸭块汤/12
- 耳菜鸡片汤/13
- 紫菜鸡丸汤/14

- 双色鹌鹑汤/15
- 鸡蛋苦瓜汤/16
- 翡翠鸭血汤/17

水产类

- 鲈鱼滋补汤/18
- 鲫鱼豆腐汤/19
- 香笋鱼片汤/20
- 草菇鱼丸汤/21
- 双色鱿鱼汤/22
- 虾仁苦瓜汤/23
- 蚬尖牡蛎汤/24
- 蛎黄萝卜粉丝汤/25
- 贝肉百合汤/26

豆制品类

- 肉片豆腐汤/27
- 虾米豆腐汤/28
- 泥鳅豆腐汤/29

- 蚬尖豆腐汤/30
- 清香干丝汤/31

食用菌类

- 牛肝菌鸡块汤/32
- 白蘑肉片汤/33
- 瘦肉三珍汤/34
- 肉片肝菌汤/35
- 里脊榛蘑汤/36
- 什锦蘑菇汤/37
- 口蘑蛎菠菜汤/38
- 木耳肉丸汤/39

蔬菜类

- 紫菜瓜片汤/40
- 虾皮双菜汤/41
- 番茄肉片汤/42
- 三丝汤/43
- 酸辣银芽汤/44





榨菜肉丝汤/45

牛肉茼蒿汤/46

双丝莼菜汤/47

虾皮海带番茄汤/48

羹

鸡肉香菇羹/49

生菜鸡肉羹/50

鸭肉苦瓜羹/51

鸭片豆腐羹/52

竹荪里脊羹/53

蚬尖青瓜羹/54

松香玉米羹/55

肉丁白蘑羹/56

三彩酸辣羹/57

香菇蛋花羹/58

双色冰糖银耳羹/59

翠珠鸡丸羹/60

翡翠太极羹/61

枸杞苹果羹/62

百合水果羹/63

双蔬羹/64

粥

大米绿豆粥/65

红枣山药粥/66

杞子蜜枣粥/67

海参双米粥/68

枣香糯米粥/69

肉丁松子粥/70

茄丁瘦肉粥/71

二米鲜菇粥/72

肉末香菜粥/73

牛肉二米粥/74

山药南瓜粥/75

龙凤小米粥/76

滋补小米粥/77

圆枣黑芝麻粥/78

黄米莲子粥/79

香菇萝卜粥/80

红薯楂子粥/81

红参肉丁玉米粥/82

红杞银耳玉米粥/83

什锦玉米滋补粥/84

南瓜扁豆粥/85

莲枣三米粥/86

红杞绿豆薏米粥/87

莲枣高粱米粥/88

花生莲枣粥/89

黑米粥/90



原料

猪脊骨 500 克，番茄 300 克，油菜 60 克，葱段、姜片各 15 克，香叶 3 片，黄酒、蚝油各 10 克，精盐、米醋各 3 克，味精 2 克，香油 10 克。



制法

① 将猪脊骨洗净，顺骨缝剁成块。油菜掰洗干净，番茄洗净。② 锅置火上加入热水烧开，下入猪脊骨焯烫一下捞出，冲洗干净血沫。③ 猪脊骨放入沙锅内，加入葱段、姜片、香叶、米醋、黄酒，加足清水烧开，改小火熬煮约 2 小时。④ 拣出葱段、姜片、香叶不用。番茄切成滚刀块，油菜切成 3 厘米长的段，下入锅中，加入精盐，烧开后煮熟，加入蚝油调匀，加入香油、味精，出锅装入汤碗内即成。



提示

番茄和油菜要在猪脊骨快要煮好后，再改刀下锅，防止营养流失。番茄可以早一点下锅煮制，营养成分不会因为长时间加热而被破坏。

脊骨海带汤



原料

猪脊骨 400 克，水发海带 200 克，黄豆芽 125 克，葱段、姜片、黄酒各 15 克，精盐、米醋各 3 克，味精、鸡精各 2 克，香叶 3 片，香油 10 克。



提示

海带下锅的时间可以根据个人的喜好，喜欢吃软烂的就早一点下锅，反之则晚一点下锅。



制法

① 将黄豆芽洗净。海带洗净，切成均匀的丝。猪脊骨顺骨缝剁成块。② 锅置火上加入热水烧开，下入猪脊骨焯烫，去除血污捞出，冲洗干净。锅内另加水烧开，分别下入黄豆芽、海带焯烫一下捞出。③ 猪脊骨下入锅内，加入葱段、姜片、香叶、黄酒、米醋，加足水烧开，改小火熬煮约 1 小时，下入黄豆芽，继续熬煮至脊骨、黄豆芽软烂，拣出葱段、姜片、香叶不用。下入海带丝，加入精盐、鸡精煮至海带软烂，加入香油、味精，出锅装入汤碗内即成。

菇香排骨汤



原料

猪排骨 500 克，水发香菇 75 克，胡萝卜 150 克，葱段、姜片、料酒各 15 克，精盐、白糖、鸡精各 3 克，味精 2 克，香油 10 克，植物油 20 克。



制法

- ① 将水发香菇去蒂，大的切成两半。胡萝卜去皮，洗净，切成滚刀块。猪排骨顺骨缝破成条，剁成 5 厘米长的段。
- ② 锅置火上加入热水烧开，下入猪排骨焯烫一下捞出。
- ③ 净锅置火上烧热，加入植物油，下入葱段、姜片炒出香味，下入排骨煸干水分，加入热水烧开，加入料酒、白糖、鸡精烧开，下入香菇，改小火煮至排骨软烂，下入胡萝卜块，加入精盐煮至胡萝卜熟透，拣出葱段、姜片不用。加入香油、味精，出锅装入汤碗内即成。



提示

熬汤时水要一次加足，汤的多少可以根据情况而定，不能中途加冷水，必须加时要加热水。排骨要用小火熬煮。

蟹柳猪排汤



猪排骨 500 克，蟹足棒 100 克，油菜 75 克，葱段、姜片、料酒各 15 克，精盐、白糖、米醋、鸡精各 3 克，味精 2 克，胡椒粉 1 克，香油 10 克。



提示

油菜要在下锅前再切，防止营养流失。蟹足棒下锅煮开即可，不能长时间煮制，防止散碎。



① 将猪排骨顺骨缝破成长条，再剁成 6 厘米长的段。蟹足棒斜切成段。油菜掰洗干净。② 锅置火上加入热水烧开，下入猪排骨块焯烫一下捞出，下入沙锅内，加足热水、葱段、姜片、料酒、米醋烧开，改小火煮至排骨熟烂，拣出葱段、姜片不用。③ 油菜切成 3 厘米长的段，下入排骨锅中，下入蟹足棒，加入精盐、白糖、鸡精略炖至熟，加入香油、胡椒粉、味精，出锅装入汤碗内即成。

猪手海参汤



原料

猪手(猪蹄)1只,水发海参200克,黄豆芽75克,葱段、姜片、料酒各20克,精盐、鸡精、白糖、米醋各3克,香叶3片,味精2克,白胡椒粉1克,香油8克,植物油20克。



提示

猪手一定要充分刮洗干净表皮上的油垢,防止有异味。水要一次加足,用小火慢煮。中间要撇净浮沫,保持汤汁洁净。



制法

① 将猪手刮洗干净,顺骨缝切成块。海参去净内脏,冲洗干净,切成长条大块。黄豆芽洗净。② 锅置火上加入热水烧开,下入黄豆芽焯烫一下捞出。下入海参焯透捞出。水再烧开时,下入猪手块,加入料酒5克,焯透捞出,冲洗干净。③ 锅置火上烧热,加入植物油,下入葱段、姜片、香叶炒出香味,加入热水烧开,倒入沙锅内,下入猪手,加入料酒烧开,打去浮沫,改小火熬煮至猪手块七成熟,下入海参、黄豆芽,加入白糖、米醋、精盐、鸡精继续熬煮至猪手、海参软烂,拣出葱段、姜片、香叶不用。加入香油、白胡椒粉、味精,出锅装入汤碗内即成。

冬瓜羊肉汤



原料

冬瓜 300 克，羊肉卷 150 克，干虾仁 35 克，葱花、姜丝、香油各 10 克，精盐、高汤精、白糖各 3 克，味精 2 克，胡椒粉 1 克，清汤 700 克。



制法

- ① 将干虾仁漂洗干净，放入清汤中浸泡。冬瓜去皮、去瓢，切成片。
- ② 将清汤及干虾仁倒入锅中，加入姜丝、葱花、精盐、高汤精、白糖烧开，下入冬瓜片，煮至冬瓜片熟透。
- ③ 下入羊肉卷挑散烧开，氽烫至熟，打去浮沫，加入味精、胡椒粉、香油，出锅装入汤碗内即成。



提示

羊肉卷下锅后要旺火快速烧开烫熟，撇净浮沫，不要长时间煮制，防止肉质变老。

猪肝菠菜汤



原料

猪肝 150 克，菠菜 200 克，胡萝卜 50 克，料酒 20 克，鱼露 15 克，精盐、湿淀粉各 5 克，高汤精、白糖各 3 克，味精 2 克，胡椒粉 1 克，葱段、姜片、香油、植物油各 10 克，鸡骨汤 750 克。



制法

① 将菠菜择洗干净。胡萝卜去皮，洗净，切成心形片。猪肝洗净，切成片。② 猪肝片放入容器内，加入料酒 10 克、精盐、味精、胡椒粉各 0.5 克及湿淀粉拌匀上浆。③ 锅置火上加入热水烧开，加入精盐 2 克、植物油，下入胡萝卜片焯烫一下捞出。下入菠菜焯烫一下捞出，用冷水过一下，挤去水分，切成段。④ 净锅置火上加入鸡骨汤、葱段、姜片烧开，煮约 3 分钟，拣出葱段、姜片不用。加入料酒、精盐、高汤精，下入猪肝片挑散烧开，撇净浮沫，下入胡萝卜片、菠菜，加入鱼露、白糖烧开，关火，加入胡椒粉、香油、味精，出锅装入汤碗内即成。



提示

菠菜中含有草酸，与体内的钙质结合，容易形成草酸钙，不利于身体健康，应先焯烫一下，去除草酸再用。

爽辣牛肚汤



原料

熟牛肚 200 克，青辣椒 30 克，红干辣椒丝 15 克，葱丝、姜丝、香醋、花椒油各 10 克，料酒 20 克，精盐、鸡精各 3 克，味精 2 克，清汤 650 克。



提示

原料丝要尽量切得均匀一致。青辣椒下锅快速烧开后即可，不宜久煮。香醋不要过早下锅，以免味道散失。



制法

- ① 将青辣椒去蒂、去子，切成丝。熟牛肚切成均匀的丝。
- ② 锅置火上加入热水烧开后，下入牛肚丝，加入料酒 10 克，焯烫一下捞出。
- ③ 净锅置火上烧热，加入植物油，下入红干辣椒丝、姜丝、葱丝炒香，加入清汤烧开后，下入牛肚丝，加入料酒、精盐、鸡精烧开后，下入青辣椒丝烧开，加入花椒油、香醋、味精，出锅装入汤碗内即成。

猪腰海马汤



原料

猪腰 300 克，西兰花 150 克，枸杞子 15 克，海马 5 个，料酒、葱段、姜片各 20 克，香叶 3 片，精盐、鸡精、白糖各 3 克，味精 2 克，胡椒粉 1 克，香油 10 克。



制法

① 将西兰花洗净，切成小块，用淡盐水浸泡 5~8 分钟。枸杞子用冷水漂洗干净。海马洗净。猪腰撕去筋皮，从中间片开，片净腰臊，剞上交叉花刀，再切成条块，冲洗干净。② 锅置火上加入清水烧开，加入料酒 10 克，下入猪腰块焯透捞出。③ 另将锅置火上加足清水，下入海马、葱段、姜片、香叶烧开，用小火煮约 30 分钟，拣出葱段、姜片、香叶不用。加入料酒、精盐、鸡精、白糖，下入猪腰块、枸杞子、西兰花烧开，加入香油、胡椒粉、味精，出锅装入汤碗内即成。



提示

浸泡西兰花的精盐不在原料之内，西兰花用淡盐水浸泡可以去污，除菜虫。猪腰要片净腰臊，防止有异味。猪腰焯烫和二次下锅煮的时间均不能过长，以免质地变老。