

流行口味 新潮烹饪



汤煲

美味自助 05

Tangbao





目录 CONTENTS

腊肉煲素鸡	1	排骨冬瓜汤	17
冰糖煲蹄膀	2	胡萝卜马蹄煲龙骨	18
海带煲猪手	3	玉米煲土鸡	19
冬瓜瘦肉汤	4	土豆炖牛肉	20
凉瓜黄豆排骨汤	5	清炖黄颡鱼	21
天麻炖鱼头	6	薏米汽锅鸡翅	22
酸辣鱿鱼汤	7	花生煲凤爪	23
海带黄豆汤	8	茶树菇煲龙骨	24
土茯苓煲乳鸽	9	罗宋汤	25
酸菜鸭汤	10	莲藕大骨汤	26
鲜蔬连锅汤	11	蚕豆煲瘦肉	27
猪血汤	12	清炖甲鱼	28
菜干煲猪肺	13	牛蒡煲小排	29
白果煲猪肚	14	党参煲牛蛙	30
胡椒煲猪肚	15	腊味冬瓜汤	31
沙锅肉丸汤	16	金针猪肝汤	32



《美味自助》

Tangbao

汤煲

美味自助 (共10册)

主 编: 深圳市金版文化发展有限公司

责任编辑: 赵乐宁

摄 影: 王晓东

责任监制: 刘青海

出版发行: 陕西旅游出版社

(西安市民安北路32号 邮编 710061)

经 销: 各地新华书店

印 刷: 深圳市彩视印刷有限公司

(电话: 0755-25929848)

开 本: 889mm×1194mm 1/16

印 张: 20

字 数: 100千字

版 次: 2005年3月第1版 2005年3月第1次印刷

书 号: ISBN 7-5418-2190-X/J·488

定 价: 100.00元 (共10册)

深圳市金版文化发展有限公司/主编

陕西旅游出版社

印刷装订如有质量问题请直接与印刷单位联系调换

购书电话: 0755-83470430

http://www.sh-119.com

腊肉煲素鸡



原材料

腊肉150克，素鸡200克，龙骨100克，
葱15克，姜10克

调味料

盐6克，味精2克，胡椒粉3克，料酒
10克，酱油8克

温馨小贴士

黄豆营养丰富，且可以加工成各种豆制品。黄豆及豆制品都是肿瘤和心脑血管疾病防治专家推荐的理想蛋白质食物。将谷类与豆类混食，两者蛋白质有互补作用，营养价值会显著提高。

特别提示

腊肉一定要先焯香，煲出的味道才更好。

烹饪方法

1 素鸡洗净切片，腊肉洗净切片。龙骨斩件，葱切花，姜切片。

2 锅中注水烧开，放入龙骨焯烫去血水，腊肉入锅爆香备用。

3 将所有备好的材料放入煲中，注入适量水烧开，改用文火煲1小时，调入调味料，撒上葱花即可。





冰糖煲蹄膀



● 原材料

猪蹄膀 700克、葱 20克、蒜 5克、八角 3粒

● 调味料

酱油 15克、冰糖 70克

温馨小贴士

八角，又称大茴香。八角树为木兰科常绿乔木，整株发散香气；是我国珍贵树种之一。树高5~10米。每年在2~3月开花，8~9月结果。八角树性喜温暖气候，土层深厚肥沃，排水良好的峡谷地土壤。

烹饪方法

● 特别提示

蹄膀过水要煮至六成熟。

1 猪蹄膀洗净，葱一半切段一半切丝，姜去皮切片；



2 锅中注水烧开，放入蹄膀、葱段煮开，捞出蹄膀沥干水分；



3 将蹄膀放入砂锅中，加入蒜、八角、冰糖、酱油及适量水，以小火煮3小时，撒上葱丝即可。



● 特别提示

猪手一定要新鲜，先煮去血水，不然汤汁不白。

烹任方法



1 鲜猪手去毛，洗净斩件，海带洗净，葱择洗净切花，红枣泡发：



2 烧锅加水，待水开放入猪手，煮去其中血水，倒出冲洗干净：



3 将瓦煲置于火上，放入猪手、红枣、海带、绍酒，注入清水，用小火煲30分钟至汤白，调入调味料再煲5分钟即可。



● 原材料

鲜猪手300克。海带100克。红枣15克。葱20克

● 调味料

绍酒10克。盐5克。味精5克。鸡精6克。白糖3克。胡椒粉2克

温馨小贴士

红枣是补气养血的圣品。味甘性温，归脾胃经，有补中益气，养血安神，缓和药性的功能。含有蛋白质、脂肪、有机酸，多种氨基酸等丰富的营养成分，还能使血中含氧量增强，滋养全身细胞，是一种药效缓和的强壮剂。





冬瓜瘦肉汤



原材料

瘦肉200克, 冬瓜200克, 茯苓6克, 葱10克

调味料

盐6克, 味精2克

温馨小贴士

冬瓜内含有丰富的维生素B和C, 还有腺毒、组织胺、蛋白酶、糖和少量钠盐。冬瓜具有利尿消肿, 清热解暑, 消痰、排脓作用。瓜瓤、瓜皮、种子均可入药。

烹饪方法

● 特别提示

此汤煲的时间要长, 最少要煲50分钟。

1 冬瓜洗净切滚刀块, 瘦肉洗净切小块, 葱择洗净切段。



2 锅中注水烧开, 放入瘦肉、茯苓过水, 捞出洗净后放入锅中, 加入适量水。



3 大火煮开, 再改用小火煲1小时, 加入冬瓜续煲至冬瓜熟, 调入盐、味精即可。



● 特别提示

若选用干的黄豆需先泡水10小时左右。

烹任方法



1 将排骨改刀成段，凉瓜去瓤洗净切块，黄豆洗净，葱切段，姜切片。



2 锅中注油烧至五成热，倒入排骨段，姜片翻炒，调入料酒、生抽、高汤、花椒粉、葱段、黄豆、盐、凉瓜块。



3 煮开后转入沙锅中，炖至肉离骨即可。



● 原材料

猪排骨300克，凉瓜200克，黄豆60克，葱20克，姜10克

● 调味料

盐6克，料酒8克，鸡精5克，高汤500克，生抽4克，花椒粉3克

● 温馨提示

黄豆具有很高的营养价值。其蛋白质的含量为30%—40%，脂肪约为20%；脂肪中含有较多的必需脂肪酸及丰富的磷脂。黄豆制成豆制品后，其营养价值没有减少，而且还提高了消化率。





天麻炖鱼头



● 原材料

鱼头1个、天麻20克、葱15克、姜10克

● 调味料

盐5克、味精3克、胡椒粉2克、料酒8克、高汤适量

温馨小贴士

天麻可温补肝肾功能。适用于眩晕、头痛及正、偏头痛。选购时以外表呈半透明状、肉厚、色黄白、无空心者最佳；体轻中空者为次。

烹饪方法

● 特别提示

鱼头一定要去净鳃，以免影响口感。

1 鱼头洗净，去鳃，从中间剖开；葱择洗净切花，姜去皮切片；



2 锅中注油烧热，放入鱼头煎至金黄色，加入高汤、葱、姜、天麻，调入调味料煮开；



3 转入沙锅中炖30分钟即可。



酸辣鱿鱼汤

● 特色介绍

汤味酸辣，鲜香可口。

烹制方法



1 将鱿鱼洗净切成条状，火腿切成条，黑木耳泡发，姜切丝，葱择洗净切丝；



2 锅中放入鸡汤、鱿鱼、青豆、黑木耳、火腿和姜丝，煮开；



3 调入盐、酱油，待汤再开时，加入其余调味料，撒上葱丝，起锅盛入汤碗内即成。



● 原材料

水发鱿鱼150克，火腿50克，青豆30克，葱15克，姜10克，黑木耳15克

● 调味料

胡椒粉3克，醋10克，酱油8克，盐5克，味精3克，香油12克，鸡汤适量

温馨小贴士

鱿鱼营养价值很高，每百克含有蛋白质66.7克，脂肪7.4克，并含有大量的碳水化合物及钙、磷、碘等。





海带黄豆汤



原材料

水发海带150克、黄豆50克、葱15克

调味料

盐5克、味精2克

温馨小贴士

海带为碱性食物，是多种疾病的克星。尤其是对缺碘性甲状腺肿有一定抑制作用。海带中的藻胶酸，可预防白血病。海带对治疗高血压、血吸虫病、高血脂等有明显疗效。它还有明显减肥和一定的抗癌作用。

烹饪方法

● 特别提示

黄豆一定要提前泡水才易煮烂。

1 将海带洗净切成丝，黄豆用温水泡8小时捞出，葱择洗净切花；

2 锅中注入适量水烧沸，下入黄豆煮至熟烂，调入盐；

3 加入海带丝煮入味，撒上葱花，调入味精即可。



● 特别提示

乳鸽过水时可加入少许姜片，以去除腥味。

烹饪方法



1 乳鸽洗净斩成大块。土茯苓切片，姜去皮切片，葱切段；



2 锅中注水烧开，放入乳鸽焯烫去血水，捞出沥干水分；



3 沙锅中注水，放入乳鸽、土茯苓、姜片煮开，转用小火煲50分钟，调入调味料煮入味，撒上葱段即可。



● 原材料

乳鸽1只，土茯苓30克，姜10克，葱15克

● 调味料

盐8克，味精2克，胡椒粉3克，料酒15克

温馨提示

乳鸽的脂肪及胆固醇的含量都很低，含有蛋白质、钙、磷、铁及维生素C等人体必需元素。传统中医认为乳鸽有食疗及滋补功效，能治肝风、肝火，还有滋肾、壮阳、补虚、解毒等疗效。





酸菜鸭汤



● 原材料

鸭400克, 酸菜100克, 葱15克, 姜10克

● 调味料

盐5克, 料酒10克, 味精3克

温馨小贴士

鸭肉的蛋白质主要是肌浆蛋白和肌凝蛋白。另一部分是间质蛋白, 其中含有溶于水的胶原蛋白和弹性蛋白。此外还有少量的明胶, 其余为非蛋白氮。肉食含氮浸出物越多, 味道越鲜美。鸭肉中含氮浸出物比其他畜肉多, 所以鸭肉味美。

烹饪方法

● 特别提示

由于酸菜本身带有咸味, 第一次加入少许盐, 是为了让鸭肉有点咸味, 一直等到酸菜本身的咸味渗出后, 再做第二次调味就比较准确了。

1 酸菜洗净切段, 鸭洗净剥成块状;



2 将鸭块放入锅中, 调入少许盐和料酒, 煮至鸭肉熟, 再加水煮开, 改小火续煮约40分钟, 至鸭肉稍软;



3 转入煲中, 加入酸菜、葱段、姜片, 续煮约10分钟, 至汤中有酸菜味道, 调入盐和味精即可。



● 特别提示

这是一道四川风味汤菜，原本煮好后是连锅一起上桌，故称为连锅汤。煮猪肉的时间依肉的大小而定，可用筷子插入肉中，若可以轻易插透，又没有血水即是熟了。

烹饪方法

1 猪肉洗净切块，葱切段和末，姜切片，芥菜切段；

2 锅中油烧热，放入猪肉炒香，加入适量水，花椒粒、葱段、姜片，以小火煮半小时至熟；

3 调入盐、醋及剩余调味料，煮至入味即可。



● 原材料

猪肉300克，葱20克，姜15克，芥菜100克

● 调味料

花椒粒5克，盐6克，酱油15克，辣豆瓣酱20克，醋8克，红油4克，香油10克

温馨小贴士

芥菜叶身肥短而扁阔，旋风式卷包成球状，味道辛香，为炒食、煮食、做汤及腌制酸菜之最佳品种，亦含多种重要的维生素和矿物质，有解燥、湿中利气、宣肺豁痰之功效。





猪血汤



原材料

猪血300克，酸菜50克，猪肉100克，
洋葱30克，姜10克，葱15克。

调味料

盐6克，味精2克，胡椒粉3克，高汤
500克。

温馨小贴士

猪血含19%的蛋白质，蛋白质含量比猪肉高4倍，比鸡蛋高5倍。猪血含有18种氨基酸，而且种类齐全，比例恰当，其中尤以小儿必需的赖氨酸、蛋氨酸、色氨酸含量较多，非常适合小儿生长发育的需要。

烹饪方法

● 特别提示

因猪血有腥味，可先过水去除。

1 酸菜洗净切段，猪血洗净切块入沸水中稍烫，猪肉切丁，洋葱切丝，葱花，姜切片。



2 锅上火，注油烧热，放入洋葱、酸菜、猪肉丁爆香。



3 加入高汤煮滚，再放入猪血、葱、姜和调味料，煮至入味即可。



● 特别提示

日常食用此汤，可以预防肺燥热、口干鼻涸、大便壅结、痔疮等症状的出现。如果鼻子发红，或在进燥热性的饮食或情绪激动时，可以用此汤佐膳作食疗。

烹任方法

1 猪肺洗至白色后切成块状。菜干用清水浸透洗净，枸杞洗净，姜去皮切片。

2 锅中注水烧开，放入猪肺块煮5分钟，捞起放入煲中，用猛火煲至水开。

3 加入其余材料，待再次煮开，改用中火继续煲3小时左右，调入调味料煮匀至入味即可。



● 原材料

菜干50克，猪肺1个，姜15克，枸杞10克

● 调味料

盐8克，味精2克，胡椒粉3克

温馨小贴士

枸杞能够促进血液循环，防止动脉硬化，还可预防肝脏内脂肪的囤积；再加上枸杞内所含有的各种维生素、必需氨基酸及亚麻油酸全面性的运作，可以促进体内新陈代谢，也能够防止老化。





白果煲猪肚



原材料

猪肚300克、白果30克、葱15克、姜10克

调味料

高汤600克、盐20克、料酒10克、生粉30克

温馨小贴士

白果，即银杏。白果树亦称公孙树，是世界上最古老的树种之一，素有“活化石”之称。《本草纲目》是这样记载白果的：“熟食温肺、益气、定喘嗽、缩小便、止白浊；生食降痰、消毒杀虫。”

烹饪方法

1 猪肚用盐和生粉抓洗干净，重复2~3次后冲洗干净切条。葱切段，姜去皮切片；

2 将猪肚和白果放入锅中，加入适量水煮20分钟至熟，捞出沥干水分；

3 将所有材料一同放入瓦罐内，加入高汤及料酒，小火烧煮至肚条软烂时，调入调味料即可。

特别提示

煮猪肚的汤有腥味，且汤色混浊，不适合再用，最好另备高汤。



● 特别提示

食用时需将胡椒粒除去。

烹饪方法



1 猪肚洗净切片，葱择洗净切段，姜去皮切片；



2 锅中注水烧开，放入猪肚片煮至八成熟，捞出沥水；



3 煲中注入适量水，放入猪肚、胡椒粒、姜片煲至猪肚熟烂，调入调味料，撒上葱段即成。



● 原材料

猪肚300克，胡椒20克，姜10克，葱15克

● 调味料

盐5克，味精2克，料酒15克

温馨小贴士

胡椒是一种重要的热带香辛作物。它的种子含有挥发油、胡椒碱、粗脂肪、粗蛋白等。在医学工业上胡椒可用作健胃剂、解热剂、利尿剂及支气管黏膜刺激剂等，可治疗消化不良、寒痰、咳嗽、肠炎、支气管炎、感冒和风湿病等。

