

methods simplification

家庭快捷烹饪

SHORTCUT COOKING



一学就会

玺璽 编著

十八般家庭厨艺

九十条烹饪秘诀

九十道家常靓汤

煲靓汤

好学成就美食，细节决定成败。

近九十道家常靓汤，配料做法面面俱到。

专家图解，去繁从简，烹饪有捷径。



湖南美术出版社

m e t h o d s s i m p l i f i c a t i o n

家庭快捷烹饪

SHORTCUT COOKING



一学就会

煲靓汤

玺
學
編
著

湖南美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

一学就会煲靓汤 / 玺璽编著. —长沙: 湖南美术出版社,
2008.12

(家庭快捷烹饪丛书)

ISBN 978-7-5356-3015-5

I. 一... II. 玺... III. 汤菜 - 菜谱 IV. TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第143378号

家庭快捷烹饪丛书

一学就会煲靓汤

策 划: 犀文图书

编 著: 玺璽

责任编辑: 刘海珍 范琳 李松

出版发行: 湖南美术出版社

(长沙市东二环一段622号)

经 销: 湖南省新华书店

印 刷: 长沙湘诚印刷有限公司

(长沙市开福区伍家岭新码头95号)

开 本: 889 × 1194 1/24

印 张: 20

版 次: 2008年12月第1版 2008年12月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5356-3015-5

定 价: 75.00元(共五册)

【版权所有, 请勿翻印、转载】

邮购联系: 0731-4787105 邮 编: 410016

网 址: <http://www.arts-press.com/>

电子邮箱: market@arts-press.com

如有倒装、破损、少页等印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。

联系电话: 0731-4363767



简 单 易 懂 一 学 就 会

您是否想为家人做出美味可口的食物，却为食谱中复杂难懂的制作方法而苦恼呢？下面就让我们来解决您的难题吧！

《家庭快捷烹饪》丛书系列精心挑选了450道快捷易做的家常主食、靓汤、热菜、凉菜、点心等，从各个

前 言

一·学·就·会·煲·靓·汤

方面以通俗的文字教您通过食物的巧妙搭配，制作出色、香、味俱佳的特色美味。书中还配有精美详细的制作过程图，为您提供了更直观的参考借鉴，使操作更简单。

本丛书共分为如下五大系列：

《一学就会做主食》全面介绍了粥、饭、面、粉四大主食，让您的主食变得既营养又丰富。

《一学就会煲靓汤》介绍了九十余款不同靓汤的制作方法，从简单、营养的概念出发，为您和您的家人的健康保驾护航。

《一学就会炒热菜》选取了日常生活常见的素材，制作出美味无比的各式佳肴，让人不禁胃口大开。

《一学就会拌凉菜》介绍了各种不同口味的凉拌菜，品种良多，又让人在饭桌上多了一份选择。

《一学就会制甜点》搜罗了风格各异的甜品和点心，让人在茶余饭后尽情享受烹饪所带来的快乐心情。

本丛书全面介绍了家庭烹饪的方方面面，并有针对性地进行了详细的营养分析，方便您根据家人的体质及相关宜忌调整饮食，将中医学“药食同补”的科学概念应用到日常生活中，让您的饮食变得既营养又丰富。全书图文并茂，简单易懂，一学就会，是现代入学习厨艺知识与技巧的极佳参考书。

编 者





目 录

一·学·就·会·煲·靓·汤

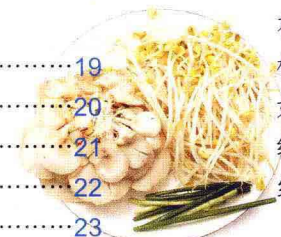
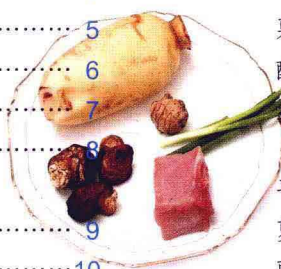


靓汤

精致煮汤小技巧

3

三鲜汤.....	4	豆腐猪血汤.....	25
白菜丸子汤.....	5	栗子芋头鸡汤.....	26
黄瓜三丝汤.....	6	酿鲫鱼豆腐汤.....	27
丝瓜虾皮汤.....	7	丝瓜瘦肉汤.....	28
五丝酸辣汤.....	8	平菇豆芽汤.....	29
火腿白菜汤.....	9	萝卜腐竹汤.....	30
莴笋豆浆汤.....	10	豌豆苗鸡丝汤.....	31
五色紫菜汤.....	11	金针菇西红柿汤.....	32
青菜蛋花汤.....	12	鲢鱼头豆腐汤.....	33
奶香芹菜汤.....	13	酸辣膳丝汤.....	34
白萝卜三鲜汤.....	14	花生凤爪汤.....	35
藕片汤.....	15	菠菜肉丸汤.....	36
番茄蛋花汤.....	16	健脾栗子汤.....	37
菠菜丸子汤.....	17	八珍蛇羹.....	38
紫菜虾干汤.....	18	花瓣鱼丸汤.....	39
三鲜冬瓜汤.....	19	椰盅鸡球汤.....	40
金针菇鸡丝汤.....	20	如意白玉汤.....	41
牛肉菜花汤.....	21	绿豆萝卜炖排骨.....	42
火腿洋葱汤.....	22	红枣木瓜生鱼汤.....	43
虾丸银耳汤.....	23	素三丝豆苗汤.....	44
双菇肉丝汤.....	24	杏仁银耳豆腐汤.....	45



CONTENTS

菠菜枸杞猪肝汤	46
五香豆腐干汤	47
淮山鱼片汤	48

土豆牛肉汤	49
萝卜笋丝汤	50
淡菜海带冬瓜汤	51
酸菜炖烤鸭	52
雪菜肉丝汤	53

肉片黄瓜汤	54
白菜母鸡汤	55
冬荷瘦肉汤	56
瘦肉鸡汤	57
三色鱼头汤	58

菠菜蛋汤	59
草鱼豆腐汤	60
虾丸蘑菇汤	61
木耳菠菜鸡蛋汤	62
豆腐猪蹄瓜菇汤	63

芥菜咸蛋汤	64
白果排骨汤	65
萝卜煲羊腩汤	66
绿豆芽甜椒汤	67
冬瓜肾片汤	68

茼蒿鱼头汤	69
-------	----

菠萝鸡片汤	70
西洋菜猪肺汤	71
三鲜鱿鱼汤	72
川贝雪梨炖猪肺	73

紫菜萝卜汤	74
黄花木耳鸡蛋汤	75
苦瓜豆腐汤	76
葱头大虾汤	77
鸽蛋白菜汤	78

海带紫菜瓜片汤	79
平菇白菜肉片汤	80
竹笋香菇菠菜汤	81
节瓜肾片汤	82
黄豆芽豆腐汤	83

木瓜排骨汤	84
薏仁节瓜黄鳝汤	85
香菇茭白汤	86
青豆蛋黄菜花汤	87
淮山豆腐汤	88

枸杞叶猪肝汤	89
苦瓜瘦肉汤	90
薏仁马蹄猪肉汤	91
豌豆苗豆腐汤	92
海带西洋菜生鱼汤	93



健康喝汤小知识

感冒的时候不适合煲汤进补，就连品性温和的西洋参也最好不服用，因为这些油腻的汤容易加重感冒症状。

月经前适合补性温和的汤，千万不要因为补得过火导致经血过多。

瘦人要变胖，饭后喝汤；胖人想变瘦，饭前喝汤。



精致

煮汤小技巧

想要喝汤，喝出健康的身体，在汤的制作技巧、细节上就要注重科学和营养。

选料精湛

选料是煮好鲜汤的关键。要煮好汤，必须选鲜味足、异味小、血污少、新鲜的动物原料，如鸡肉、鸭肉、猪瘦肉、猪肘子、猪骨、火腿、板鸭、鱼类等。这类食品含有丰富的蛋白质、琥珀酸、氨基酸、肽、核苷酸等，它们也是汤的鲜味的主要来源。

火候适当

滚汤一般旺火速成。熬汤旺火烧沸，小火慢煨。这样才能把食品内的蛋白质浸出物等鲜香物质尽可能地溶解出来，使熬出的汤更加鲜醇味美。只有文火才能使营养物质溶出得更多，而且汤色清澈，味道浓醇。

配水要合理

水既是鲜香食品的溶剂，又是食品传热的介质。水温的变化，用量的多少，对汤的营养和风味有着直接的影响。用水量一般是主要原料重量的3倍，而且要使食品与冷水共同受热。

搭配适宜

有些食物之间已有固定的搭配模式，营养素有互补作用，即餐桌上的“黄金搭配”。最值得一提的是海带炖肉汤，酸性食品猪肉与碱性食品海带的营养正好能互相配合，这是日本的长寿地区冲绳的“长寿食品”。为了使汤的口味比较纯正，一般不宜用太多品种的动物食品一起熬。

操作精细

做汤时不宜先放盐，因为盐具有渗透作用，会使原料中的水分排出，蛋白质凝固，鲜味不足。汤中可以适量放入味精、香油、胡椒、姜、葱、蒜等调味品，但注意用量不宜太多，以免影响汤本来的鲜味。



饮食宜忌 患心血管病及肝病者应慎食鱿鱼，脾胃虚寒的人也少吃。

营养功效

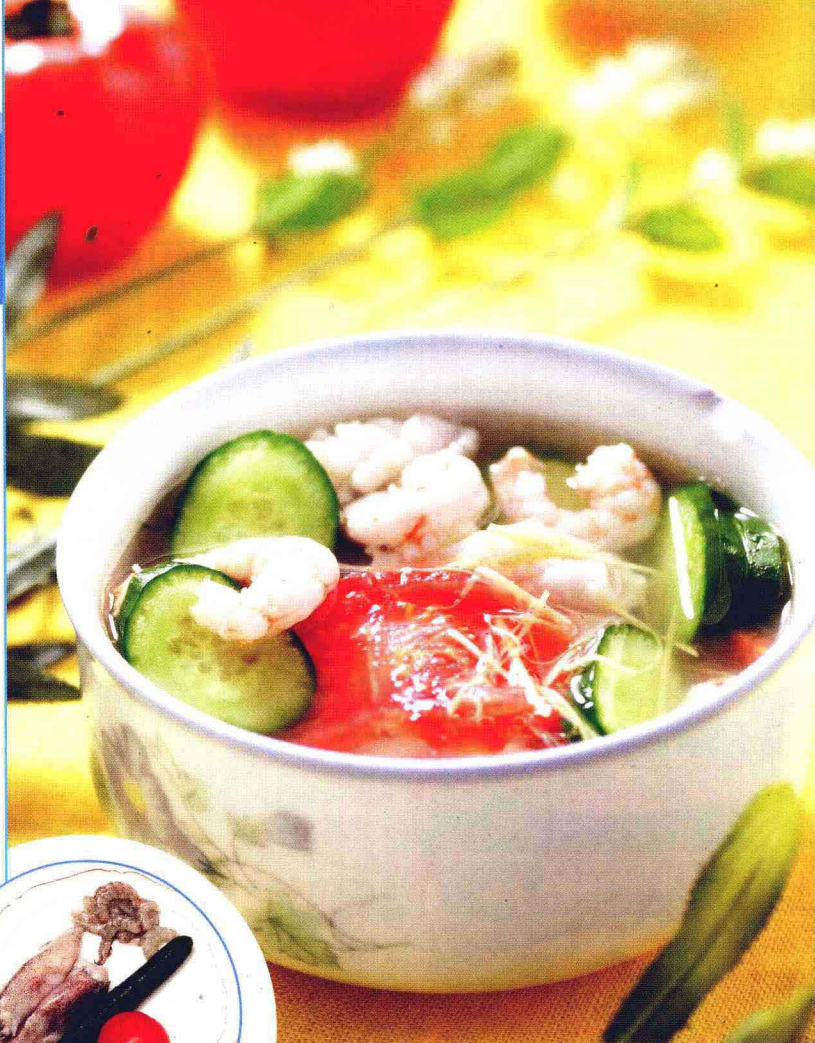
鱿鱼中含有丰富的钙、磷、铁元素，对骨骼发育和造血十分有益，可预防贫血。中医认为，鱿鱼有滋阴养胃、补虚润肤的功能。

健康有道

鱿鱼除了富含蛋白质及人体所需的氨基酸外，还是含有大量牛磺酸的一种低热量食品，可缓解疲劳，恢复视力，改善肝脏功能。

S
A
N
X
I
A
N
T
A
N
G

鲜 汤



原料 水发鱿鱼 50 克，虾仁 50 克，黄瓜 50 克，西红柿 2 片。

调料 清汤 500 克，料酒 10 毫升，盐少许，味精少许，鸡蛋清少许，姜丝、水淀粉 10 克。

制作过程 ZHIZUO GUOCHENG



1. 鱿鱼洗净，切花；虾仁洗净，去肠泥，控干水分；黄瓜洗净，切片。



2. 虾仁、鱿鱼、黄瓜片分别放入沸水中焯熟，捞出放入汤碗中，放入西红柿备用。



3. 锅中倒入清汤，放入料酒、姜丝、盐，烧沸后放入味精，浇在汤碗内即成。

白菜丸子汤

小白菜一般人皆可食用。尤其适
饮食宜忌 宜于肺热咳嗽、便秘、丹毒、漆疮、疮
 疖等患者及缺钙者食用。



原料：小白菜500克，猪肉100克，
 细粉丝50克。

调料：料酒、葱末、精盐各5克，味
 精2克，姜末3克，鸡蛋1个，高汤
 适量。

营养功效

小白菜富含抗过敏的维生素A、维生素C、维
 生素B族、钾、硒等，小白菜有利于预防心血管
 疾病，降低患癌症危险性，并能通肠利胃，促进
 肠管蠕动，保持大便通畅。还能健脾利尿，促进
 吸收，而且有助于荨麻疹的消退。

制作过程



1. 小白菜洗净切
 开，在热油锅中略炒盛
 出；猪肉剁成肉馅。

Step1



2. 将肉馅加
 少许葱末、姜末、鸡
 蛋清、精盐、味精搅
 匀，用手挤成小丸
 子，下入开水锅中
 煮熟取出。

Step2



3. 汤锅置火上，
 下入高汤和余下的精盐、
 味精、料酒，开锅后下入
 丸子 and 小白菜、细粉
 丝，汤开起锅，盛入汤碗
 中即成。

健康有道

烹制时，丸子要做得大小均匀，肉
 馅顺一个方向搅动，使之上劲。此汤肉丸
 鲜香，汤清味美，白菜绿，清淡爽口，是
 家庭普通汤菜，四季均宜。



饮食宜忌

黄瓜性凉，慢性支气管炎、结肠炎、胃溃疡病等属虚寒者宜少食为妥；便溏泻者忌食生黄瓜。

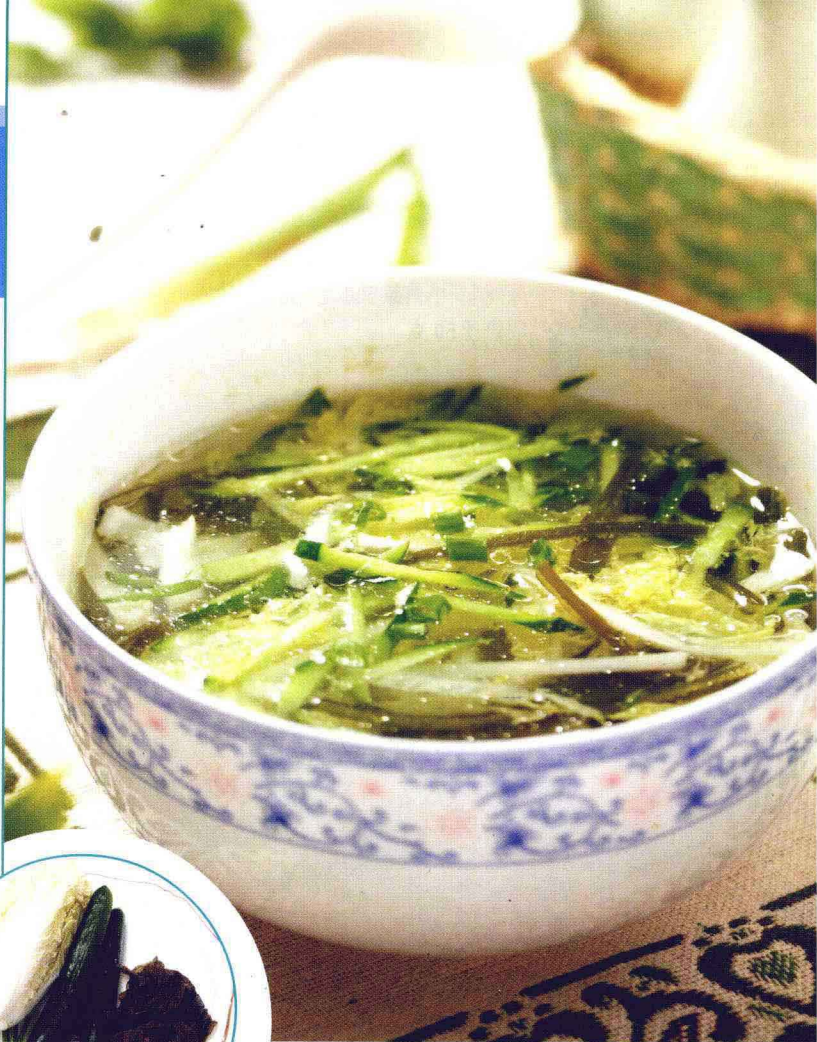
营养功效

黄瓜中含有丰富的维生素E，可起到延年益寿，抗衰老的作用；黄瓜中的黄瓜酶，有很强的生物活性，能有效地促进机体的新陈代谢。黄瓜能清热止渴、利水消肿、泻火解毒。

健康有道

烹制时，海带要先用水发涨、洗干净，泡青菜要横筋切成丝，黄瓜入锅后不能久煮，以保持其脆嫩清香，清淡咸鲜。佐餐。

HUANGGUA SANSI TANG 黄 瓜 三 丝 汤



原 料 嫩黄瓜 250 克，大白菜 100 克，鲜汤 750 克，海带 50 克。

调 料 小葱花 3 克，味精 1 克，精盐 2 克。

制作过程 ZHIZUO GUOCHENG



1. 黄瓜去皮洗净，切细丝；大白菜用水漂洗后，切丝，海带涨发、洗净，切丝。



2. 炒锅置旺火上，掺入鲜汤，放入大白菜丝、海带先水煮。



3. 投入黄瓜丝入锅烧沸，加放精盐、味精起锅，撒上细葱花即成。

丝瓜虾皮汤

饮食宜忌

一般人均可食用，虾为发物，急性炎症和皮肤疥癣及体质过敏者忌食。



原料：嫩丝瓜 200 克，虾皮 15 克，鸡蛋 2 个。

调料：香油、盐、味精各适量。

营养功效

虾皮中含有丰富的蛋白质和矿物质，尤其是钙的含量极为丰富，有“钙库”之称，是缺钙者补钙的较佳途径。还含有丰富的镁元素，镁对心脏活动具有重要的调节作用，能很好地保护心血管系统，可减少血液中的胆固醇含量。

制作过程



Step1

1. 丝瓜洗净切片；虾皮拣除杂质，漂洗一遍；鸡蛋磕碗内打散。

2. 铁锅上火加油烧热，下入丝瓜炒片刻。



Step2

3. 加水两碗，下虾皮烧沸，淋入蛋液，见鸡蛋成絮状浮起汤面时调入盐和味精即成。



Step3

健康有道

虾皮补钙效果最佳，凡骨质疏松症患者、各种缺钙者特别是孕妇、老人及小孩更宜经常食用虾皮。



饮食宜忌

脾胃虚寒者不宜多食；胃及十二指肠溃疡、慢性胃炎、单纯甲状腺肿、先兆流产、子宫脱垂等患者少食。

营养功效

白萝卜其所含维生素C比梨高9倍。具有健胃消食、化痰止咳、利尿、清热、生津、解酒、抗癌等功效。

健康有道

凡服中药人参、党参、黄芪等补气药时不可食白萝卜，以免药效相反，达不到补益的作用。

WUSI SUANLA TANG
五丝酸辣汤



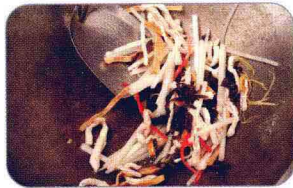
原料 白萝卜150克，海带、黑木耳、玉兰片、瘦猪肉各50克，红辣椒1个。

调料 绍酒、姜、酱油、香油、胡椒粉、白醋、精盐、味精、淀粉各适量。

制作过程 ZHIZUO GUOCHENG



1. 海带、黑木耳、玉兰片用温水泡发后均切丝；肉丝加精盐、绍酒、淀粉和水拌匀。



2. 炒锅上火放油，待油温五成热时，爆香姜丝，倒入肉丝炒熟，再加入其他各丝煸炒。



3. 加适量水，煮沸后加酱油、白醋、味精、胡椒粉调味，再用水淀粉勾透明的薄芡，淋上香油，出锅即可。

火腿白菜汤

饮食宜忌

一般人均可食用。肺寒咳嗽者忌食。



原料：大白菜500克，火腿50克。

调料：食用油2大匙，镇江陈醋1大匙，白糖1/2大匙，精盐1/3小匙，味精1/4小匙，姜丝少许，淀粉适量。

营养功效

大白菜性温，味甘，无毒，含有蛋白质、脂肪、糖类、维生素、胡萝卜素、膳食纤维、钙、磷、铁、铜、锌、锰、钼、硒等。有清热解毒、消肿止痛、调和肠胃、通利大小二便等功效。

制作过程



Step1

1. 大白菜洗净去叶，抹刀切成薄片，下入沸水中焯烫透，捞出过凉，沥净水分；火腿切片备用。

2. 炒锅上火烧热，加适量底油，用姜丝炆锅，放入白菜片、火腿煸炒。



Step2

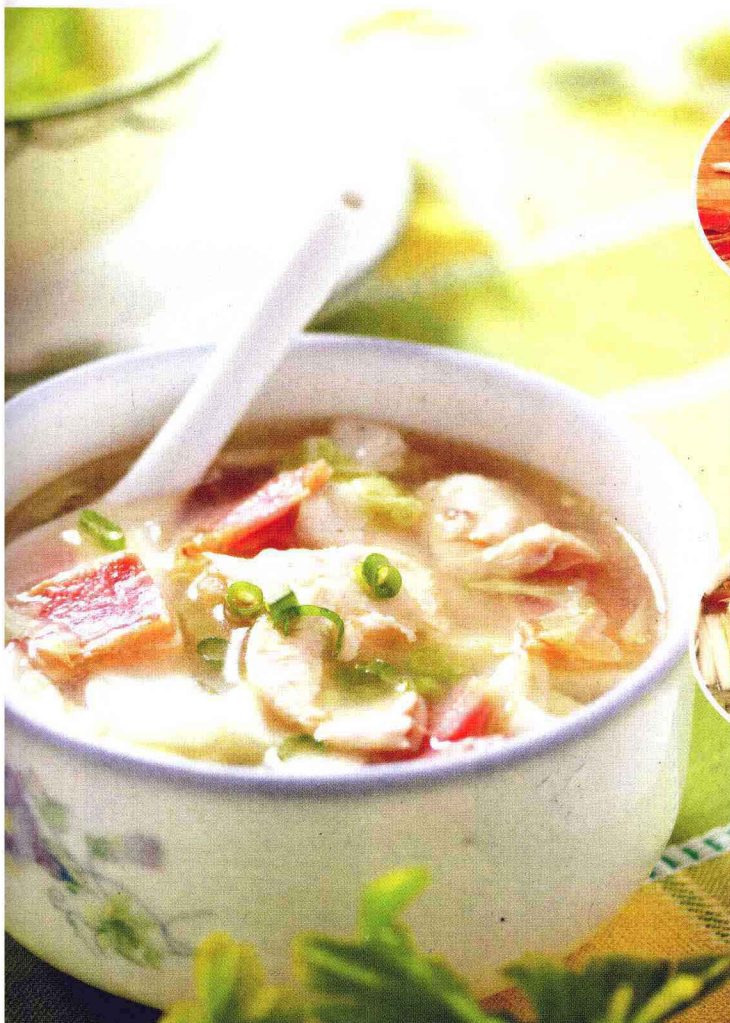


Step3

3. 烹白醋，加白糖、精盐、味精，用水淀粉勾芡，淋明油，出锅装盘即可。

健康有道

秋冬季节空气特别干燥，寒风对人的皮肤伤害极大。大白菜中含有丰富的维生素C、维生素E，多吃可以起到很好的护肤和养颜效果。



饮食宜忌

一般人均可食用。饮用此汤时不能与鸡蛋同食。

营养功效

豆浆含有丰富的植物蛋白、磷脂、维生素B₁、B₂、烟酸和铁、钙等矿物质，尤其是钙的含量，虽不及豆腐高，但比其他任何乳类都丰富。豆浆是防治高血脂、高血压、动脉硬化等疾病的理想食品。

健康有道

豆浆中的营养成分溶于水，食入后在体内易被人体消化吸收，富含植物蛋白，且脂肪含量不高，老年人食用尤佳。

WOSUN DOUJIANG TANG
莴笋豆浆汤



原料 鲜莴笋 200 克，鲜豆浆 500 克。

调料 精盐、味精、食用油、姜、葱各适量。

制作过程 ZHI ZU O GUOCHENG



1. 鲜莴笋洗净去皮，切成宽条；姜切片；葱切段。



2. 坐锅点火，倒油，油温六成热时，放姜、葱炆锅出香味。



3. 放入莴笋条、精盐煸炒至断生，拣去姜、葱，冲入豆浆，烧开后加味精调味。

五色紫菜汤

饮食宜忌

一般人均可食用。脾胃虚寒腹泻者忌食紫菜。



原料：紫菜60克，熟猪肉、水发香菇、胡萝卜、水发玉兰片各30克，豌豆苗100克。

调料：胡椒粉1克，味精2克，精盐5克，高汤1千克，熟鸡油30克。

营养功效

紫菜性味甘，咸寒，具有化痰软坚、清热利水、补肾养心的功效。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；还含有一定量的甘露醇，可作为治疗水肿的辅助食品。

制作过程



Step 1

1. 胡萝卜在开水中余熟，切成小菱形片；熟猪肉片薄片；香菇切片。



Step 2

2. 紫菜用凉水发开，洗净、沥干水分；豌豆苗洗净，在开水中余一下，捞出放入汤碗中，将紫菜摆在上面。

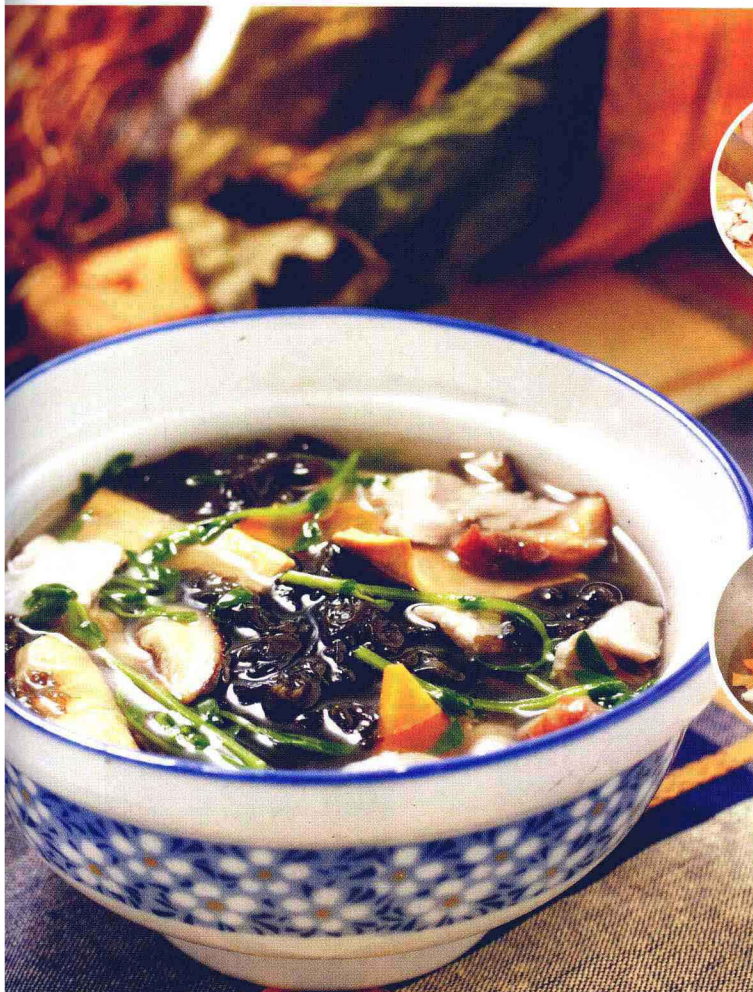


Step 3

3. 汤锅置旺火上放入高汤，加放熟肉片、水发玉兰片、水发香菇、胡萝卜片，煮几分钟，撇去浮沫，放入精盐、味精、胡椒盛大汤碗内，淋上熟鸡油即成。

健康有道

此菜用海中珍品紫菜同多种配料做成，质地鲜嫩，汤味清香鲜美，颜色艳丽，为家宴汤中上品。



饮食宜忌

一般人均可食用。小白菜性凉，故脾胃虚寒者不宜多食。

营养功效

小白菜所含营养价值成分与白菜相近似，它含有蛋白质、脂肪、糖类、膳食纤维、钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素B₁、维生素B₂、烟酸、维生素C等。可治疗肺热咳嗽、便秘、丹毒、漆疮等疾病。

健康有道

鸡蛋是最为大众化的营养食品，它含有高质量的蛋白质，常被用作度量其他蛋白质的标准。

青菜蛋花汤

QINGCAI DANHUA TANG



原料 小白菜100克，猪肉50克，鸡蛋1个。

调料 盐2茶匙，胡椒粉少许，香油少许。

制作过程 ZHIZUO GUOCHENG



1. 猪肉洗净切丝；小白菜洗净切长条；鸡蛋打散。



2. 锅内加清水适量烧开后，下入小白菜稍煮。



3. 下入肉丝和调味料煮1分钟，淋上打散的蛋汁即可。

奶香芹菜汤

饮食宜忌

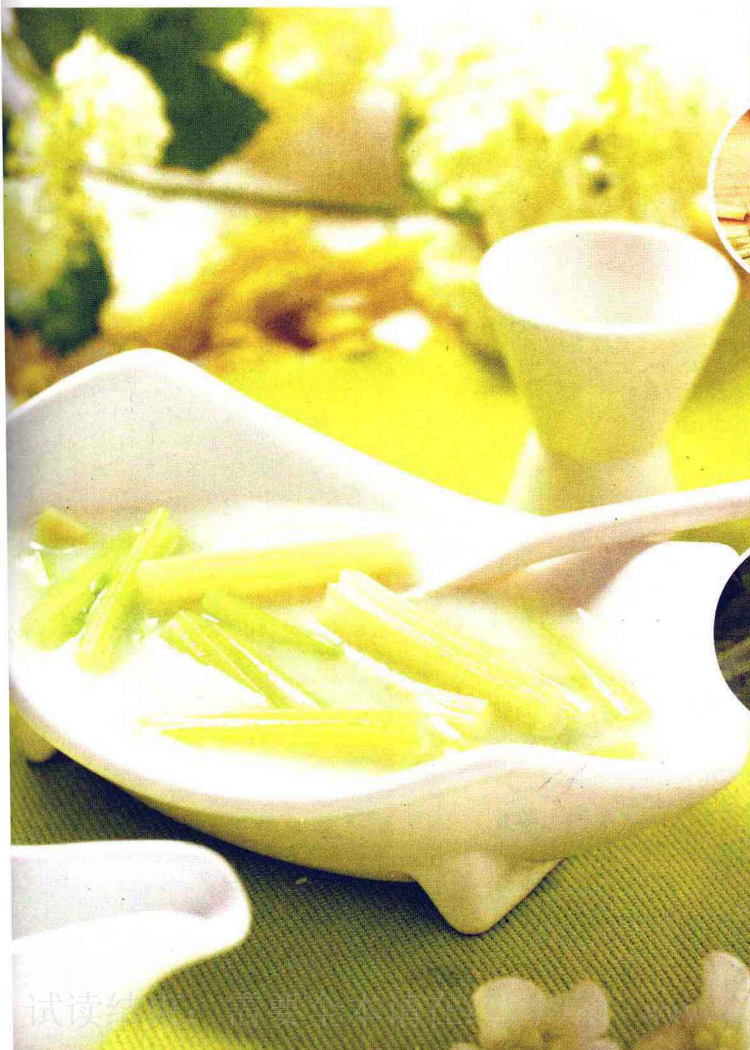
一般人均可食用。芹菜有降血压作用，故血虚病人忌食。

营养功效

奶类是钙的最好食物来源，同时含有丰富的优质蛋白质，适于人体的利用，还含有人体必需的维生素。芹菜具有清热、平肝、健脾、利尿、降血压、降血脂、提神醒脑等功能。

原料：芹菜 150 克，鲜牛奶 100 克。

调料：精盐、味精、鸡汤、淀粉、香油各适量。



制作过程



1. 芹菜洗净，斜刀切段，下沸水中焯烫捞出，沥净水分备用。

Step1



2. 炒锅上火烧热，加入鸡汤，将芹菜放入，加精盐、味精。

Step2



3. 待鸡汤快开时，加入鲜牛奶，烧开后用水淀粉勾芡，淋入香油，即可倒入碗中食用。

Step3

健康有道

芹菜叶中含有胡萝卜素和维生素C比茎中含量多，因此吃时不要把能吃的嫩叶去掉。