

YI XUE JIU HUI DE JIA CHANG CAI

一学就会的 家常菜

吴昊天 吴杰 主编

汤菜



金盾出版社

JIN DUN CHU BAN SHE



一学就会的家常菜

汤菜

主 编	吴昊天	吴 杰			
编 著	郭玉华	刘淑芝	刘思含	刘 捷	
	李 晶	李 松	李淑芬	王桂杰	
	王淑芳	王建国	王 茹	马艳华	
	武淑芬	卢朋辉	宋美艳	方志平	
	张亚军	郑 平	任弘捷		

摄 影 吴昊天

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

这是一本专为平时很少甚至从未下过厨房的人士编写的家庭实用菜谱书。书中为烹饪初学者精选了人们日常饮食中用料最普通、制法最简单的 120 款家常汤菜,以简洁的文字配上精美的彩图,对每款菜肴的用料配比、制作步骤及操作要领,做了详尽的讲解。本书图文对照,简明实用,一看就懂,一学就会,对于广大烹饪爱好者特别是初学者,以及家庭主妇来说,是一本十分难得的烹饪入门教材。

图书在版编目(CIP)数据

一学就会的家常菜·汤菜/吴昊天,吴杰主编. — 北京:金盾出版社, 2013.12

ISBN 978-7-5082-8741-6

I. ①一… II. ①吴…②吴… III. ①汤菜—菜谱 IV. ①TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 215491 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

北京凌奇印刷有限责任公司印刷、装订

各地新华书店经销

开本:787×970 1/16 印张:4 彩页:64 字数:30 千字

2013 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~6 000 册 定价:16.00 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)



编者的话



“民以食为天”，吃是“人生第一大事”、“天下第一大事”，人人离不了，天天离不了。人生在世，吃是第一本能，用“民以食为天”这句智慧之语来概括，就是“吃”与“天”一样重要。因为，吃不仅是人生的一大享受，它还关系到人的生命与健康。

近几年来，随着广大群众生活水平和质量的不断提高，人们的饮食理念和需求都发生了很大的改变，加之饮食卫生与食品安全等意识的日益增强，人们又把目光投向了自家的厨房，越来越多的人会选择亲自为家人掌管与健康息息相关的一日三餐，期望通过自己的双手能为家人的健康把关，营造更加和谐的氛围。与此同时，更多不会烹饪的人也开始为自己连日常最简单的一般家常菜都不会做而感到苦恼。为此，我们专门为初学烹饪者排忧解难，让初学者从百姓最常见的原料、最常用的调味品、最常吃的菜肴、最简单的做法中爱上烹饪，亲身体验到烹饪的乐趣。教初学烹饪者从大众化的菜肴做起，逐步掌握家常菜的基本技法，并通过反复实践，不断提高自己的做菜手艺，直至能轻松炒出一桌像模像样、味美可口、令家人和亲朋好友刮目相看的家常菜。

本书是金盾版“一学就会的家常菜”系列丛书，其中包括炒菜、炖菜、凉拌菜、蒸煮烩菜、汤菜、主食等，是专门针对全无烹饪经验却有强烈学习愿望的读者所设计的。

如果名曰“家常菜”，但原料品种繁多，调味品五花八门，制法复杂，专业性很强，就会让初学者难为。而本书则完全针对初学者的实际水平和迫切需求，以生活中最实用的菜例为教材，通过简洁的文字和直观的彩图，加以具体讲解。本书所选汤菜例，适合所有初学者，无论是新婚小夫妻还是三口之家，或是尚未成家的单身上班族，均可照书学练。

本书向广大初学烹饪者介绍了家庭中常吃的各种汤菜，分蔬菜类、豆制品类、禽蛋类、畜肉类、水产类五大部分，共120款，并配有精美的彩色图谱。本书内容丰富，图文并茂，通俗易懂，科学实用，是烹饪初学者最理想的入门教材。

相信本书将使您在轻松学会制作各种色香味形俱佳的美味家常菜的同时，更能增加您的生活乐趣，增进身体健康。

编者



目录

一、畜肉类

- 1 猪肉丸子汤
- 肉丸紫菜汤
- 2 里脊双蔬汤
- 肉丝黄瓜汤
- 3 香菜狗肉汤
- 鹿肉豆腐汤
- 4 羊肉番茄汤
- 羊肉老黄瓜汤
- 5 羊排萝卜汤
- 羊排粉丝汤
- 6 排骨香菇汤
- 猪肝菠菜汤
- 7 牛肝南瓜汤
- 猪肚姜片汤
- 8 猪肚胡萝卜汤
- 肚丝青菜汤
- 9 香浓百叶汤
- 酸辣羊肚汤
- 10 酸辣猪肺汤

二、禽蛋类

- 10 清鸡汤
- 11 清炖土鸡汤
- 鸡块香椿汤
- 12 鸡块松茸汤
- 鸡块猴头汤
- 13 鸡块心莲汤
- 鸡块薄荷汤
- 14 鸡片菊花汤
- 鸡片荆芥汤
- 15 鸡片豆苗汤

- 鸡片松茸汤
- 16 鸡块木耳汤
- 鸡片油菜汤
- 17 鸡片海参汤
- 鸡片黄瓜紫菜汤
- 18 鸭血芹菜汤
- 鸭血菠菜汤
- 19 鸭肝双耳汤
- 胗肚菠菜汤
- 20 鸭宝金针汤
- 鸭块萝卜汤
- 21 乳鸽汤
- 清炖鸽汤
- 22 枸杞乳鸽汤
- 蛋皮番茄汤
- 23 番茄蛋花汤
- 紫菜蛋花汤
- 24 苦瓜蛋花汤
- 胗花汤

三、水产类

- 25 鱼丸汤
- 鱼丸苋菜汤
- 26 鱼丸紫菜汤
- 鱼丸生菜汤
- 27 鱼丸冬瓜汤
- 双杞鲫鱼汤
- 28 鱼头骨汤
- 鱼片紫菜汤
- 29 鱼片蛋花汤
- 鱿鱼香菜汤
- 30 鱿鱼苋菜汤
- 鱿鱼豆皮汤

- 31 鲫鱼豆腐汤
- 海鲜汤
- 32 鲜虾银耳汤
- 虾仁苦瓜汤
- 33 鲜虾萝卜丝汤
- 鲜贝生菜汤
- 34 鲜贝萝卜丝汤
- 干贝冬瓜汤
- 35 牡蛎白菜汤
- 牡蛎粉丝汤
- 36 牡蛎萝卜汤
- 牡蛎蒜苗汤
- 37 蚬尖瓜片汤
- 蚬尖豆腐汤
- 38 蟹柳瓜片汤
- 海参银耳汤
- 39 虾皮海带汤
- 鸡丝海带汤

四、豆制品类

- 40 豆腐狗肉汤
- 豆腐紫菜汤
- 41 豆腐香菇汤
- 豆腐油菜汤
- 42 豆腐羊排汤
- 豆腐鱼头汤
- 43 豆腐虾皮汤
- 豆腐牡蛎汤
- 44 豆腐火腿汤
- 豆腐茼蒿汤
- 45 豆腐泥鳅汤
- 豆腐丝虾仁汤
- 46 豆皮牡蛎汤

- 豆腐菠菜汤
- 47 酸辣豆芽汤
- 豆芽粉丝汤

五、蔬菜类

- 48 双菌汤
- 橄榄菜汤
- 49 蒜苗浓汤
- 虾仁粉丝汤
- 50 土豆牛肉汤
- 瓜片紫菜汤
- 51 双鲜香椿汤
- 豆苗粉丝汤
- 52 淡菜心莲汤
- 翡翠猴头汤
- 53 榨菜鸡丝汤
- 番茄紫菜汤
- 54 番茄羊肝汤
- 苦瓜萝卜汤
- 55 苦瓜紫菜汤
- 萝卜丝汤
- 56 萝卜粉丝汤
- 萝卜丝虾皮汤
- 57 紫菜萝卜丝汤
- 心里美萝卜丝汤
- 58 酸辣番茄蛋汤
- 竹荪里脊汤
- 59 草菇里脊汤
- 白蘑鸡片汤
- 60 滑子蘑鸡片汤
- 虫草菌干贝汤

一、畜肉类

猪肉丸子汤

【原料】 猪肉 200 克，木耳末 25 克，鸡蛋 1 个，葱丝、香菜叶、葱末、姜末各 15 克，精盐 4 克，味精 1 克。

【制法】

1. 将猪肉洗净剁成米粒状，加入精盐 2 克、水 50 克及葱末、姜末、木耳末、鸡蛋液搅匀上劲。
2. 将锅置火上加入水 600 克，将肉馅分成等份，用两个手掌心摔打成略大的丸子，下入汤中，放入葱丝、精盐，用中小火烧开煮熟，加入味精、香菜叶，装碗即成。

【小贴士】 肉馅内最好加入 10 克料酒，去腥增香。丸子煮制时火不能大，要撇净浮沫。



肉丸紫菜汤



【原料】 猪肉末 175 克，紫菜、葱姜汁各 25 克，香菜段 15 克，精盐 4 克，味精 2 克。

【制法】

1. 将猪肉末内加入葱姜汁及精盐 1.5 克、味精 1 克搅匀上劲。
2. 锅置火上加入水 650 克，加入精盐，将肉馅挤成丸子，下入水中，小火烧开煮透，下入紫菜烧开，加入味精，装碗，撒上香菜段即成。

【小贴士】 丸子要温水下锅，小火煮制，烧开后要撇净浮沫。

里脊双蔬汤

【原料】 猪里脊肉、芹菜、西红柿各 150 克，
精盐 3 克，味精 1 克，油 20 克。

【制法】

1. 将芹菜洗净斜切成片。西红柿洗净切滚刀块。猪里脊肉洗净切成片。
2. 将锅置火上烧热加入油，下入肉片煸炒至变白，下入西红柿略炒，加入沸水 600 克烧开，下入芹菜、精盐煮熟，加入味精，装碗即成。

【小贴士】 汤烧开后要撇净浮沫。



肉丝黄瓜汤



【原料】 猪里脊肉 150 克，净黄瓜 200 克，
摊蛋皮 50 克，姜丝 10 克，精盐 3 克，味精 1 克，
油 15 克。

【制法】

1. 将黄瓜、蛋皮、里脊肉分别切成丝。
2. 将锅置火上烧热加入油，下入肉丝、姜丝炒熟，加入热水 500 克烧开，下入蛋皮丝、黄瓜丝、精盐烧开，加入味精，装碗即成。

【小贴士】 里脊丝最好用 10 克水淀粉拌匀上薄浆。可以将黄瓜丝放入碗内直接冲入肉丝汤。

香菜狗肉汤

【原料】 狗肉 750 克，香菜 50 克，姜片、葱段各 25 克，精盐 3 克，味精 1 克。

【制法】

1. 将狗肉用冷水浸泡 8~10 小时，放入冷水锅烧开，捞出冲洗干净，再下入冷水锅，加入葱段、姜片煮至软烂，捞出狗肉。
2. 取三分之一的熟狗肉（其余留作它用）切成小丁。香菜洗净切小段。
3. 将锅置火上加入煮狗肉原汤及水各 300 克烧开后，下入狗肉丁烧沸，加入精盐煮入味，加入味精，装碗，放上香菜段即成。

【小贴士】 煮狗肉时最好加入白酒或料酒、八角、桂皮、香叶、花椒、陈皮等香辛料。水要加足，小火慢炖。



鹿肉豆腐汤



【原料】 鹿肉 750 克，豆腐 300 克，葱段、姜片各 25 克，精盐 3 克，味精 1 克。

【制法】

1. 将鹿肉洗净下入冷水锅内烧开，撇净浮沫，加入葱段、姜片烧开，炖煮至鹿肉软烂。
2. 取熟鹿肉 300 克切成条。豆腐切成条。
3. 将锅置火上加入煮鹿肉原汤 400 克及水 300 克烧开后，下入豆腐、鹿肉、精盐煮至入味，加入味精，装碗即成。

【小贴士】 煮鹿肉时水要多加一些，最好加些香料，用小火炖煮。余下的汤及鹿肉可留作它用。

羊肉番茄汤



【原料】 羊肋条肉、番茄各 400 克，洋葱圈 25 克，精盐 3 克，味精 1 克。

【制法】

1. 将番茄洗净切成滚刀块。羊肋条肉洗净切成块。
2. 将锅置火上加水 1000 克，下入羊肉块烧开，撇净浮沫，小火炖熟烂。
3. 下入番茄、洋葱圈、精盐煮熟，加入味精，装碗即成。

【小贴士】 羊肋肉用中火烧开，使内部血液渗出，撇净浮沫后改用小火慢炖。

羊肉老黄瓜汤

【原料】 羊肋条肉、老黄瓜各 400 克，香菜段 15 克，姜片、香油各 10 克，精盐 3 克，味精 1 克。

【制法】

1. 将老黄瓜去皮，切成块。羊肋条肉洗净切成块。
2. 将锅置火上加入水 1000 克，下入羊肋条肉烧开，撇净浮沫，下入姜片炖熟。
3. 下入老黄瓜、精盐煮熟，加入味精、香油、香菜段，装碗即成。

【小贴士】 羊肉要用小火煮至软烂。



羊排萝卜汤

【原料】 羊排骨 500 克，萝卜 350 克，姜片 15 克，
 精盐 3 克，味精 1 克。

【制法】

1. 将羊排骨洗净剁成块。萝卜洗净切成条。
2. 将羊排骨下入沸水锅略焯去污捞出。
3. 锅置火上加入水 1500 克，下入羊排骨烧开，
 加入姜片熬煮至排骨软烂，下入萝卜条、精盐
 煮熟，加入味精，装碗即成。

【小贴士】 羊排骨要用小火炖煮，水要一次加足，
 不宜中途加冷水。



羊排粉丝汤

【原料】 羊胸骨 400 克，粉丝 150 克，干辣椒圈
 15 克，葱丝、姜丝各 10 克，精盐 3 克，味精 1 克。

【制法】

1. 将羊胸骨洗净剁成块，下入沸水锅略焯捞出。
2. 将锅置火上加水 1000 克，下入羊胸骨、姜丝
 煮制软烂。
3. 下入粉丝、干辣椒圈、葱丝、精盐煮熟，加
 入味精，装碗即成。

【小贴士】 羊胸骨要用小火慢煮，水（或汤）要
 一次加足，不宜中途加冷水。



排骨香菇汤



【原料】 猪排骨 300 克，水发香菇 50 克，香菜段 15 克，葱丝 10 克，精盐 3 克，味精 1 克，油 15 克。

【制法】

1. 将猪排骨剁成小段。
2. 将锅置火上加入油，下入葱丝炒香，加入水，下入排骨烧开，撇净浮沫，下入香菇炖至排骨软烂，加入精盐、味精，装碗，撒上香菜段即成。

【小贴士】 排骨不用焯烫，但一定要撇净血沫，保持汤汁洁净。最好加入一点料酒。

猪肝菠菜汤

【原料】 猪肝 300 克，菠菜 150 克，胡萝卜 75 克，油 15 克，姜片 10 克，精盐 3 克，味精 1 克。

【制法】

1. 将菠菜洗净切成段。胡萝卜、猪肝分别洗净切成片。
2. 猪肝片浸泡去除血水。
3. 将锅置火上烧热加入油，下入姜片、胡萝卜片略炒，加入温水 600 克烧开，下入猪肝烧开，下入菠菜段、精盐烧开，加入味精，装碗即成。

【小贴士】 猪肝下锅后用中小火烧开，撇净浮沫。出锅时最好加 1 克胡椒粉。



牛肝南瓜汤



【原料】 牛肝、南瓜各 300 克，油菜 75 克，
精盐 3 克，味精 1 克，香油 10 克。

【制法】

1. 将南瓜洗净切成片。油菜洗净切成段。牛肝洗净切成片。
2. 将牛肝用清水浸泡去除血水，下入冷水锅烧开关火浸熟捞出。
3. 将锅置火上加入水 750 克烧开，下入南瓜片、精盐煮熟，下入油菜、牛肝片烧开，加入香油、味精，装碗即成。

【小贴士】 牛肝腥膻味较重，要用小火浸出内部血液。最好加 10 克料酒，出锅时加 1 克胡椒粉。

猪肚姜片汤

【原料】 熟猪肚 300 克，鲜姜 75 克，香油 10 克，
精盐 3 克，味精 1 克，油 15 克。

【制法】

1. 将鲜姜、熟猪肚分别切成片。
2. 将猪肚片下入沸水锅焯透捞出。
3. 将锅置火上烧热加入油，下入姜片炒软，加沸水 600 克烧开，下入猪肚片、精盐煮至软烂，加入香油、味精，装碗即成。

【小贴士】 姜片要先炒软再加水，可减少辛辣味，缩短煮制时间。



猪肚胡萝卜汤



【原料】 熟猪肚 300 克，胡萝卜 100 克，精盐 3 克，味精 1 克，姜片、花椒油各 10 克。

【制法】

1. 将熟猪肚切成菱形块。胡萝卜刮洗干净切菱形片。
2. 将猪肚下入沸水锅焯透捞出。
3. 将锅置火上加入水 600 克烧开，下入猪肚、姜片、精盐煮至软烂，下入胡萝卜片、花椒油煮熟，加入味精，装碗即成。

【小贴士】 最好用鲜汤代替水或加入 2 克高汤精，口味会更好。

肚丝青菜汤

【原料】 熟猪肚 300 克，油菜 150 克，干辣椒丝、姜丝各 15 克，精盐 3 克，味精 1 克，香油 10 克。

【制法】

1. 将油菜洗净切成条。猪肚切成丝。
2. 将猪肚丝下入沸水锅焯烫一下捞出。
3. 锅置火上加入水 600 克烧开，下入猪肚丝、姜丝、干辣椒丝、精盐煮开，下入油菜煮熟，加入味精、香油，装碗即成。

【小贴士】 最好用煮老母鸡的汤。出锅时最好加入 1 克胡椒粉。



香浓百叶汤



【原料】 熟羊百叶 300 克，净青辣椒、净胡萝卜各 50 克，精盐 3 克，味精 1 克，花椒油 10 克，羊汤 600 克。

【制法】

1. 将青辣椒、胡萝卜、羊百叶分别切成丝。
2. 将锅置火上加入羊汤烧开，下入胡萝卜丝、百叶丝、青辣椒丝、精盐烧开，加入花椒油、味精，装碗即成。

【小贴士】 熟百叶下锅略烫即可，过火容易老。

酸辣羊肚汤

【原料】 熟羊肚 300 克，净青辣椒 50 克，红干椒丝、姜丝、米醋、辣椒油各 15 克，精盐 3 克，味精 1 克。

【制法】

1. 将熟羊肚、青辣椒分别切成丝。
2. 将锅置火上加入水 600 克烧开，下入干辣椒丝、肚丝、姜丝、精盐烧开。
3. 下入青椒丝烫熟，加入米醋、辣椒油、味精，装碗即成。

【小贴士】 最好加入 10 克料酒及 2 克鸡粉，口味会更好。出锅时最好加入 1 克胡椒粉。



酸辣猪肺汤

【原料】 熟猪肺 400 克，小辣椒 25 克，香菜段、陈醋、油各 15 克，葱末、姜末各 5 克，精盐 3 克，味精 1 克，骨头汤 750 克。

【制法】

1. 将小辣椒切成小段，熟猪肺切成片。
2. 将锅加入水烧开，下入猪肺焯透捞出。
3. 将锅置火上加入油、小辣椒段、葱末、姜末炒香，加入骨头汤、猪肺片、精盐烧开，加入陈醋、味精，装碗，撒上香菜段即成。

【小贴士】 没有骨头汤也可以加入鸡粉 2 克，最好加一点料酒、胡椒粉，去腥增香。



二、禽蛋类

清 鸡 汤



【原料】 净仔鸡 1 只，葱段、姜片各 20 克，精盐 3 克，味精 1 克。

【制法】

1. 将仔鸡去尾尖整理成型，下入沸水锅焯烫，去除血污捞出，洗净血沫。
2. 将仔鸡放入容器内，加入热水、葱段、姜片、精盐，放入蒸锅内，大火蒸制软烂，取出，去掉葱段、姜片，加入味精即成。

【小贴士】 蒸仔鸡时容器上面要罩上保鲜膜，防止进入蒸汽水。

清炖土鸡汤



【原料】 净土鸡 1 只，香菜段、葱段、姜片各 20 克，精盐 3 克，味精 1 克。

【制法】

1. 将土鸡去尾尖剁成块，鸡胗剖上花刀切成块，连同鸡块一起下入冷水锅内烧开焯透捞出，冲洗干净。
2. 将锅置火上加入水 2000 克，下入葱段、姜片、鸡块、胗块烧开，改用小火炖至鸡块软烂，加入精盐炖入味，加入味精，装碗，放上香菜段即成。

【小贴士】 土鸡要用小火慢炖，烧开后要撇净浮沫。水要一次加足。最好加一些八角等香料。

鸡块香椿汤

【原料】 净肉鸡 500 克，香椿芽 200 克，葱段、姜片各 20 克，精盐 3 克，味精 1 克。

【制法】

1. 将香椿芽洗净，切成段。将肉鸡剁成块。
2. 将鸡块下入沸水锅内焯透捞出，冲洗干净。
3. 将锅置火上加入水 1500 克，下入葱段、姜片、鸡块烧开，改用小火炖至鸡块软烂，下入香椿、精盐略炖，加入味精，装碗即成。

【小贴士】 最好加入一些料酒，去腥增香。



鸡块松茸汤



【原料】 净肉鸡300克,鲜松茸150克,香菜叶、葱段、姜片各20克,精盐3克,味精1克。

【制法】

1. 将松茸洗净,切成两半。将肉鸡剁成块。
2. 将鸡块下入沸水锅内焯透捞出,冲洗干净。
3. 将锅置火上加入水1500克,下入葱段、姜片、鸡块烧开,改小火炖至鸡块软烂,下入松茸、精盐炖熟入味,加入味精,装碗,撒上香菜叶即成。

【小贴士】 要选用肉鸡腿及鸡翅部位。水要一次加足,中途不宜加冷水。

鸡块猴头汤

【原料】 净肉鸡300克,鲜猴头菇200克,葱段、姜片各20克,精盐3克,味精1克。

【制法】

1. 将猴头菇洗净,切成片。将肉鸡剁成块。
2. 将鸡块下入沸水锅内焯透捞出,冲洗干净。
3. 将锅置火上加入水1500克,下入葱段、姜片、鸡块烧开,改小火炖至鸡块软烂,下入猴头菇、精盐炖入味,加入味精,装碗即成。

【小贴士】 最好加一点料酒、香叶,去腥增香。

