



做饭真简单

7天快手 家常汤煲

黄远燕 主编

简简单单学做饭

轻松处理**5类食材**，让你基本掌握和
学会**家常**做法，**7天**时间变身**做汤好手**！

 江苏美术出版社



做饭真简单

7天快手 家常汤煲

黄远燕 主编

简简单单学做饭

图书在版编目(CIP)数据

7天快手家常汤煲 / 黄远燕主编. -- 南京: 江苏美术出版社, 2013.10

(做饭真简单)

ISBN 978-7-5344-6002-9

I. ①7… II. ①黄… III. ①汤菜—菜谱 IV.
①TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第113074号

出品人 周海歌

策划编辑 张冬霞

特约策划  意童文化

责任编辑 曹昌虹

装帧设计 意童设计室

责任监印 朱晓燕

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司

江苏美术出版社(南京市中央路165号 邮编 210009)

北京凤凰千高原文化传播有限公司

出版社网址 <http://www.jsmscbs.com.cn>

经 销 全国新华书店

印 刷 南京新世纪联盟印务有限公司

开 本 889mm × 1194mm 1/32

字 数 70千字

印 张 5

版 次 2013年10月第1版 2013年10月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5344-6002-9

定 价 25.00元

营销部电话 010-64215835 64216532

江苏美术出版社图书凡印装错误可向承印厂调换 电话: 010-64216532



做饭真简单

7天快手 家常汤煲

黄远燕 主编

简简单单学做饭

前言

PREFACE



无论宴会还是便餐，餐桌上的菜肴再丰盛，如果没有一碗热气腾腾、鲜香四溢的汤水，还是会显得黯然失色。

煲汤不但讲究火候，还会根据气候的变化、食材的效用，搭配出各种不同功效的健康汤水。对于初学者，需要多长时间才能学会家常汤煲，是他们最关心的问题。在此编者要说，只要您按照本书的编排，7天时间就可以基本掌握和学会家常汤煲。

本套图书针对烹饪初学者，首先用2天时间，用详尽的文字和图片，为您分步介绍新手下厨需要了解和掌握的基础常识，如常用食材和配料、常用工具、烹调技法、各种食材的清洗和刀工的处理、汤汁制作的秘诀等，使您在正式烹调前，就可以大致了解这些知识，增强学习的信心。

随后的5天时间，按照食材线索加以分类，并且遵循家常汤煲简单、实用、经典的原则，选取一些食材易于购买、操作方法简单、被大家熟知的菜肴，详细地加以介绍。您可以通过前面2天学到的常识，选取自己喜好的食材、口味等，烹调出满意的汤煲。当然，如果您已经是做菜的好手，也可以直接从图书中选取感兴趣的菜肴，按照详细的步骤图加以制作。

请相信，只要7天时间，您就可以煲出一煲鲜香四溢的健康汤水。



目录

CONTENTS



第一天汤煲基础篇

- 常用食材介绍.....08
- 常用食材配料.....16
- 常用工具介绍.....19
- 烹饪技法的常识.....22
- 常用食材的清洗.....27

第二天汤煲入门篇

- 刀工处理.....34
- 食材加工处理.....37
- 汤汁的制作.....44
- 汤煲七大技法.....46

第三天鲜嫩蔬菜篇



- 皮蛋番茄汤.....52
- 奶汤白菜.....54
- 山药西洋菜汤.....56
- 丝瓜魔芋汤.....58
- 白菜豆腐汤.....60
- 虾米萝卜丝汤.....62
- 小白菜粉丝汤.....64



● 什锦蔬菜汤·····	66
● 土豆菠菜汤·····	67
● 白瓜咸蛋粉丝汤·····	68
● 西芹豆腐汤·····	69
● 银耳冬瓜汤·····	70
● 山药浓汤·····	71
● 一天小结·····	72

第四天菌藻豆制品篇

● 海带豆芽汤·····	74
● 香菇圆白菜汤·····	76
● 冬瓜枸杞金针菇汤·····	78
● 木耳草菇汤·····	80
● 菠菜银耳羹·····	82
● 蘑菇田园汤·····	84
● 莲藕竹荪汤·····	86
● 银耳鹌鹑蛋汤·····	88
● 双冬豆皮汤·····	90
● 干贝豆腐汤·····	91
● 金针菇豆角汤·····	92
● 木耳炖豆腐汤·····	93
● 莴笋豆腐汤·····	94
● 山珍什菌汤·····	95
● 一天小结·····	96



第五天 营养畜肉篇

- 苦地胆瘦肉汤.....98
- 双瓜脊骨汤.....100
- 茅根马蹄猪肉汤.....102
- 柏子仁炖猪心.....104
- 五指毛桃猪蹄汤.....106
- 莲藕黄豆排骨汤.....108
- 罗汉果猪肉汤.....110
- 竹蔗萝卜猪骨汤.....111
- 腐竹羊肉汤.....112
- 花生煲猪脚汤.....113
- 白果红枣牛肉汤.....114
- 牛肉土豆汤.....115
- 一天小结.....116

第六天 软滑禽蛋篇



- 花生眉豆鸡爪汤.....118
- 干白菜鹌鹑汤.....120
- 鸭蛋丝瓜汤.....122
- 山药益智仁鸭汤.....124
- 清炖鸡汤.....126
- 红枣莲子乌鸡汤.....128



百合柿饼鸽蛋汤·····	130
红豆花生鹌鹑汤·····	132
陈皮绿豆老鸭汤·····	134
黑米桑葚鸡蛋汤·····	135
白果腐竹乌鸡汤·····	136
蛋花玉米羹·····	137
莲子炖乌鸡汤·····	138
栗子杏仁鸡汤·····	139
一天小结·····	140

第七天 鲜嫩水产篇

● 西洋菜生鱼汤·····	142
● 猴头菇陈皮鲫鱼汤·····	144
● 火腿鱼头汤·····	146
● 莴笋海鲜汤·····	148
● 冬瓜草鱼汤·····	150
● 鲑鱼炖酸菜·····	152
● 豆腐香菇鲫鱼汤·····	154
● 苦瓜带鱼汤·····	155
● 海带蛤蜊汤·····	156
● 北芪鲫鱼汤·····	157
● 酸甜大虾浓汤·····	158
● 一天小结·····	159

第一天 汤煲基础篇

从制作原料和配料，
再到常用工具、烹调技法常
识和食材的清洗，本篇将带
你熟悉汤煲的烹饪基础。



常用食材介绍

广东的老火汤种类繁多，有滚汤、煲汤、炖汤、煨汤、清汤等，可以熬、滚、煲、烩、炖。不同的材料煲出来的汤会有酸甜咸辣等不同的味道。汤料使用的食材种类同样繁多，可以是蔬菜、豆制品、家禽、畜肉、菌藻和水产品，也可以是干果、药材等。

如今，汤煲已经演变成我国菜肴的一个重要组成部分，不仅仅在广东地区，在我国南北菜肴中均有着重要地位。它既可作为正餐，又可作为佐餐，是有着丰富营养、容易消化的一种菜式。

汤煲又分为汤菜和羹菜。汤菜就是将各种加工成型的食材，放入汤锅内煮制而成，成菜过程中无须勾芡。羹菜同样也是将各种加工成型的食材，放入汤锅内烧煮入味，不同的是要用水淀粉或蛋液类勾成芡汁后食用。

01 番茄

番茄是番茄红素最丰富的食物来源，具有很强的抗氧化活性。番茄红素不仅是当今工业上最重要的天然食品着色剂，更为重要的是，它含有很强的抗氧化剂，可以帮助身体抵抗各种因自由基引起的退化老化性疾病。同时自由基造成的退化效应也是心血管疾病的头号元凶，而番茄红素可以有效地减轻和预防心血管疾病，降低心血管疾病的危险性。



02 大白菜

中医认为，大白菜有养胃生津、除烦解渴、利尿通便、化痰止咳、清热解毒的作用。大白菜有缓解便秘、降脂、预防心脑血管疾

病等功效，也是减肥的佳品。大白菜中含有微量的钼，可抑制人体内亚硝酸胺的生成和吸收，能起到一定的防癌作用。经常食用大白菜，对预防老年性动脉硬化和心血管疾病大有好处。

03 冬瓜

冬瓜中富含丙醇二酸，能有效控制体内的糖类转化为脂肪，防止体内脂肪堆积，还能把多余的脂肪消耗掉，对防止高血压、动脉粥样硬化、减肥有良好的效果，此外，冬瓜的美容效果也与它含有大量丙醇二酸有很大关系。



04 白萝卜

白萝卜能促进胃肠蠕动，增进食欲，帮助消化；能提高巨噬细胞的活力，防止癌变的发生；可降低血脂、软化血管、稳定血压，预防冠心病、动脉硬化、胆石症等疾病。中医认为，白萝卜可“利五脏，轻身益气，令人白净肌肉”。现代研究证明，白萝卜之所以能具有这种功能，是由于它含有丰富的维生素C。因而常食可抑制黑色素的形成，减轻皮肤色素的沉积。



05 菠菜

菠菜叶中含有铬和一种类胰岛素样物质，其作用与胰岛素非常相似，能使血糖保持稳定。丰富的B族维生素含量使其能够防止口角炎，而β胡萝卜素能防治夜盲症等维生素缺乏症的发生。哈佛大学的一项研究发现，每周食用2~4次菠菜的中老年人，因摄入胡萝卜素，可降低患视网膜退化的危险，从而保护视力。需要说明的是，目前研究表明菠菜中并未含有丰富的铁质。



06 土豆

土豆具有很高的营养价值和药用价值，它比大米、面粉具有更多的优点，能供给人体大量的热能，可称为“十全十美”的食物。人只靠土豆和全脂牛奶就足以维持生命和健康。日本一个研究发现，每周吃5~6个土豆，可使中风概率下降40%。同时土豆含有丰富的B族维生素及大量的优质纤维素，还有微量元素、氨基酸、蛋白质等营养元素，经常吃土豆的人更容易保持身体健康，并且老得慢。土豆也是所有粮食作物中维生素含量最全的，其含量相当于胡萝卜的2倍、白菜的3倍、番茄的4倍，B族维生素含量更是苹果的4倍。



07 山药

无论对男女老少来说，山药都是秋季最佳滋补食品。秋冬进补前吃点山药，更有利于补品的吸收。山药可补中益气，具有补益脾胃的作用，特别适合脾胃虚弱者进补前食用。女性常会手脚发凉，中医认为这与体质虚弱有密切关系，而山药乌鸡汤有很好的养血作用，适合手脚发凉症状者。秋季同样是胃溃疡病容易发生或复发的季节，现代药理研究证实，山药中所含的尿囊素有助于胃黏膜的修复。

08 豆腐

豆腐具有降血压、降血脂、降胆固醇的功效，是生熟皆可、老幼皆宜、养生健身、益寿延年的美食佳品。豆腐能有效地预防骨质疏松、乳腺癌、前列腺癌的发生，有益于神经血管、大脑的发育生长，还可以起到预防心血管疾病的作用。豆腐对更年期症状、病后调养、肥胖、皮肤粗糙的改善都很有好处。



09 金针菇

金针菇中含锌量较高，有促进儿童智力发育和健脑的作用，在日本等国家被誉为“益智菇”和“增智菇”。金针菇不仅可以预防和辅助治疗肝脏病及胃、肠道溃疡，而且适合高血压患者、肥胖者和中老年人食用，主要是因为它是一种高钾低钠食品。同时金针菇也具有缓解疲劳、抗菌消炎、消除重金属盐类物质、抗肿瘤的作用。



10 银耳

银耳既是名贵的营养滋补佳品，又是扶正强壮的补药，历代皇家贵族都将银耳看做是延年益寿之品。银耳富含维生素D，能防止钙的流失，对生长发育十分有益。银耳中含有天然植物性胶质，加上它的滋阴作用，长期食用可以起到润肤作用，并有祛除脸部黄褐斑、雀斑的功效，有“菌中之冠”的美称。

11 草菇

草菇中含有一种异种蛋白物质，能够起到抑制人体癌细胞的作用。并且，草菇中所含粗蛋白超过冬菇，其他营养成分与木质类食用菌大体相当，同样具有抑制癌细胞生长的作用，特别是对消化道肿瘤有辅助治疗作用，能加强肝肾的活力。

12 猪肉

猪瘦肉含有优质蛋白质和人体必需的脂肪酸，可提供血红素（有机铁）和促进铁吸收的半胱氨酸，能改善缺铁性贫血。猪皮中含有能有效改善机体生理功能和皮肤组织细胞储水功能的成分，使细胞得到滋润，保持湿润状态，防止皮肤过早产生皱纹，延缓皮肤的衰老过程。



13 猪蹄

猪蹄能使细胞得到滋润，保持湿润状态，防止皮肤过早产生皱纹，能延缓皮肤的衰老过程。猪蹄对于经常性的四肢疲乏、腿部抽筋、麻木、消化道出血、失血性休克、缺血性脑患者有一定辅助疗效。传统医学认为，猪蹄有壮腰补膝和通乳之功效，可用于肾虚所致的腰膝酸软和产妇产后缺少乳汁之症。对于手术及重病恢复期的老人，有利于其组织细胞正常生理功能的恢复，加速新陈代谢，延缓机体衰老。



14 猪心

猪心对加强心肌营养，增强心肌收缩力有很好的作用。临床有关资料说明，许多心脏疾病与心肌的活动能力正常与否有着密切的关系。多吃猪心可以增强心肌营养，有利于功能性或神经性心脏疾病的缓解。

15 牛肉

牛肉含有丰富的蛋白质，其氨基酸组成比猪肉更接近人体需要，能提高机体抗病能力，对生长发育及手术后、病后调养的人在补充失血、修复组织等方面特别适宜。中医认为，牛肉有补中益气、滋养脾胃、强健筋骨的功效。适用于中气下陷、气短体虚、筋骨酸软、贫血久病及面黄目眩者食用。



16 羊肉

羊肉历来被当做冬季进补的重要食品之一。寒冬常吃羊肉可益气补虚，促进血液循环，增强御寒能力。羊肉还可增加消化酶、保护胃壁、帮助消化，非常适合体质偏虚寒的中老年人食用。中医认为，羊肉还有补肾壮阳的作用，适合男士经常食用。

17 鸡肉

鸡肉蛋白质的含量比例较高，而且消化率高，很容易被人体吸收利用，有增强体力、强壮身体的作用。鸡肉含有对人体生长发育有重要作用的磷脂类，是中国人膳食结构中脂肪和磷脂的重要来源之一。

鸡肉对营养不良、畏寒怕冷、乏力疲劳、月经不调、贫血虚弱等症有很好的食疗作用。中医学认为，鸡肉有温中益气、补虚填精、健脾胃、活血络、强筋骨的功效。



18 乌鸡肉

从营养价值上看，乌鸡肉的营养远远高于普通鸡肉，吃起来的口感也非常细嫩，至于药用和食疗作用，更是普通鸡肉所不能相比的，被人们称作“名贵食疗珍禽”。与一般鸡肉相比，乌鸡肉有10

种氨基酸，其蛋白质、维生素B₂、烟酸、维生素E、磷、铁、钾、钠的含量更高，而胆固醇和脂肪含量则很少。食用乌鸡肉可以提高生理机能、延缓衰老、强筋健骨，对防治骨质疏松、佝偻病、妇女缺铁性贫血症等有明显功效。乌鸡肉适合各类人群食用，尤其对体虚血亏、肝肾不足、脾胃不健的人效果更佳。



19 鸭

鸭全身都是宝，鸭肉是含B族维生素和维生素E比较多的肉类，对心肌梗死等心脏病有保护作用，具有滋阴补虚、利尿消肿的功效，可治阴虚水肿、虚劳食少、健脾补虚、清暑养阴、营养不良性水肿等疾病；鸭血具有补血、清热解毒的功效，可治中风、小儿白痢、经来潮热、胃气不开、食欲不振等症。



20 鹌鹑肉

医学界认为，鹌鹑肉适宜于营养不良、体虚乏力、贫血头晕、高血压、肥胖症、动脉硬化症等患者食用，其所含丰富的卵磷，可生成溶血磷脂，具有抑制血小板凝聚的作用，可阻止血栓形成，保护血管壁，阻止动脉硬化。鹌鹑肉不仅食用营养价值高，药用价值也很高，其药用价值被视为“动物人参”。



21 鸡蛋

鸡蛋中含有大量的维生素、矿物质及优质蛋白质，一个鸡蛋所含的热量，相当于半个苹果或半杯牛奶的热量，可对人身体的健康起到积极的作用。科学家们研究发现，鸡蛋中虽含有较多的胆固醇，但同时也含有丰富的卵磷脂，对胆固醇正常的老年人，不会造成血管硬化，但也不应多吃，不利于胃肠的消化，还会增加肝、肾负担。

22 鹌鹑蛋

鹌鹑蛋的营养价值不亚于鸡蛋，可补气益血、强筋壮骨，对治疗贫血、营养不良、神经衰弱、气管炎、结核病等有助益。有报道称其对因食虾蟹或某些药物引起的过敏反应有抑制作用。鹌鹑蛋中氨基酸种类齐全，含量丰富，还有高质量的多种磷脂、激素等人体必需成分，所以是各种虚弱病者和老人、儿童及孕妇的理想滋补食品。



23 皮蛋

中医认为皮蛋性凉，可辅治眼疼、牙疼、高血压、耳鸣眩晕等疾病，大众都可食用，最适宜火旺者。皮蛋能刺激消化器官，增进食欲，促进营养的消化吸收，可中和胃酸、清凉、降压，具有润肺、养阴止血、凉肠止泻的功效。