

家常菜系列7

尚锦文化

家常好汤138道

尚锦文化/编

冬瓜排骨汤 · 扁尖老鸭汤 · 菠菜猪肝汤



 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

家常好汤138道 / 尚锦文化编. —北京: 中国纺织出版社,
2009.1

(家常菜系列7)

ISBN 978-7-5064-5131-4

I. 家… II. 尚… III. 汤菜—菜谱 IV. TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第175376号

责任编辑: 卢志林 责任印制: 刘 强
版式设计: 北京水长流文化发展有限公司

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

http: // www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

天津光明印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2009年1月第1版第1次印刷

开本: 889×1194 1/48 印张: 2

字数: 43千字 定价: 9.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换

家常菜系列 7

尚锦文化

家常好汤138道

尚锦文化 编



 中国纺织出版社



目录

Contents



飘香肉类

- 1 清炖鸡 4
- 2 太白鸡 5
- 3 西红柿鸡块汤 6
- 4 玉竹乌鸡 7
- 5 山药炖鸡汤 8
- 6 滋补乌骨鸡 9
- 7 莲子老鸭汤 10
- 8 扁尖老鸭汤 11
- 9 薏米老鸭汤 12
- 10 虫草鸭汤 13
- 11 莲子鹌鹑汤 14
- 12 银耳乳鸽汤 15

美味畜肉类

- 13 冬瓜排骨汤 16
- 14 大豆排骨汤 17
- 15 玉米排骨汤 18
- 16 榨菜肉丝汤 19
- 17 金针肉丝汤 20
- 18 花生红枣瘦肉汤 21
- 19 腰花双耳汤 22
- 20 花生猪蹄汤 23
- 21 菠菜猪肝汤 24
- 22 萝卜牛腩 25
- 23 萝卜羊肉汤 26

营养水产类

- 24 萝卜丝鲫鱼汤 27
- 25 山药鲫鱼汤 28
- 26 鱼丸汤 29
- 27 粉皮鱼头汤 30
- 28 鱼头豆腐汤 31
- 29 姜丝鲈鱼汤 32
- 30 雪菜大汤黄鱼 33
- 31 昂刺鱼豆腐汤 34
- 32 沙锅酥鱼汤 35
- 33 黑鱼煨汤 36
- 34 芥菜蛤蜊汤 37

养生素菜类

- 35 冻豆腐汤 38
- 36 白菜炖豆腐 39
- 37 素什锦汤 40
- 38 菠菜豆腐汤 41
- 39 海带冬瓜汤 42
- 40 西红柿蛋汤 43
- 41 紫菜蛋汤 44
- 42 平菇腐竹汤 45
- 43 冬瓜蛋汤 46
- 44 鸡汤豆苗 47
- 45 竹笋香菇汤 48
- 46 西红柿豆腐汤 48

禽肉类

- 47 鸡丝莼菜汤 49
- 48 红豆乌鸡汤 49
- 49 香菇鸡汤 50
- 50 平菇鸡汤 50
- 51 瓦罐炖鸡汤 51
- 52 龙井鸡片汤 51
- 53 凤爪香菇汤 52
- 54 腐竹凤鸡汤 52
- 55 参须鸡汤 53
- 56 乌鸡白凤汤 53
- 57 芋艿炖鸡汤 54
- 58 凤爪冬瓜汤 54
- 59 鸭血豆腐汤 55
- 60 花生米炖
花 55
- 61 萝卜炖鸭汤 56
- 62 冬瓜鸭舌汤 56
- 63 芋艿鸭块汤 57
- 64 煨鹌鹑汤 57
- 65 火腿笋片鹌鹑
汤 58
- 66 鹌鹑鸽子汤 58
- 67 鸽肉土豆汤 59
- 68 冬笋鹅掌汤 59

畜肉类

- 69 苦瓜肉片汤····· 60
- 70 肉片豆腐汤····· 60
- 71 丝瓜肉片汤····· 61
- 72 酸辣汤····· 61
- 73 山药肉片汤····· 62
- 74 肉丝茭白汤····· 62
- 75 沙锅白肉汤····· 63
- 76 山楂瘦肉汤····· 63
- 77 火腿白菜汤····· 64
- 78 火腿冬瓜汤····· 64
- 79 萝卜排骨汤····· 65
- 80 白果小排汤····· 65
- 81 排骨海带汤····· 66
- 82 牛蒡排骨汤····· 66
- 83 双蔬排骨汤····· 67
- 84 淮杞排骨汤····· 67
- 85 冬瓜腔骨汤····· 68
- 86 酸菜汤····· 68
- 87 咸肉豆腐汤····· 69
- 88 猪蹄肚汤····· 69
- 89 肚片汤····· 70
- 90 沙锅蹄筋····· 70
- 91 莲藕牛腩····· 71
- 92 清炖牛尾汤····· 71
- 93 栗子羊肉汤····· 72
- 94 羊肉粉皮汤····· 72

水产类

- 95 汆鲫鱼汤····· 73
- 96 鲫鱼豆腐汤····· 73
- 97 蒜子黑鱼汤····· 74
- 98 春笋黑鱼汤····· 74
- 99 黄颡鱼笋片汤····· 75
- 100 鲈鱼汤····· 75
- 101 丝瓜爆鱼汤····· 76
- 102 鲢鱼白汤····· 76
- 103 芙蓉银鱼汤····· 77
- 104 莼菜鲈鱼汤····· 77
- 105 泥鳅豆腐汤····· 78
- 106 奶汤巴鱼····· 78
- 107 清汤老鳖····· 79
- 108 酸辣鲑鱼汤····· 79
- 109 清汤虾丸····· 80
- 110 莴笋河虾汤····· 80
- 111 虾皮紫菜汤····· 81
- 112 虾米干丝汤····· 81
- 113 开洋豆腐汤····· 82
- 114 开洋冬瓜汤····· 82
- 115 竹蛏豆腐汤····· 83
- 116 蚬子豆腐汤····· 83

素菜类

- 117 五色蔬菜汤····· 84
- 118 白菜粉丝汤····· 84
- 119 雪菜豆腐汤····· 85
- 120 菜秧豆腐汤····· 85
- 121 莼菜蛋花汤····· 86
- 122 萝卜豆腐汤····· 86
- 123 丝瓜蛋汤····· 87
- 124 西红柿紫菜蛋汤····· 87
- 125 菜秧鸡蛋汤····· 88
- 126 榨菜笋片汤····· 88
- 127 香菜粉皮汤····· 89
- 128 慈姑咸菜汤····· 89
- 129 豆腐果蔬菜汤····· 90
- 130 圆白菜汤····· 90
- 131 苋菜汤····· 91
- 132 蒲菜汤····· 91
- 133 腐竹木耳汤····· 92
- 134 奶汤菜花····· 92
- 135 咸菜豆瓣汤····· 93
- 136 莴笋汤····· 93
- 137 生菜汤····· 94
- 138 金针菇汤····· 94

不可不知的煲汤诀窍····· 95





Tips
人参忌与萝卜或胡
萝卜一起食用。

1 清炖鸡

◎原料

嫩光母鸡1只(约1200克),
鲜人参10克, 枸杞子适量

◎调料

葱段、姜块、黄酒、盐、味
精各适量

◎做法

- 1 人参用清水洗净。
- 2 嫩母鸡斩成大块, 放入沸水锅焯水, 倒入漏勺, 用水冲去表面浮沫, 洗净后沥干。
- 3 锅中放入鸡、清水、葱段、姜片、黄酒, 烧沸后撇去浮沫, 加入人参, 盖上盖, 用小火炖至鸡肉熟烂, 加入盐、味精调味, 点缀枸杞子即可。

◎原料

鸡腿500克，鲜蘑、熟笋片、火腿片各50克

◎调料

鸡汤750克，黄酒100克，酱油、葱、姜各50克，胡椒粉、味精各10克，盐、冰糖各25克

◎做法

- 1 鸡腿去骨洗净，切成块；鲜蘑用温水浸泡10分钟洗净，切成片。
- 2 油锅烧至七成热，放入鸡块，炸后沥油。
- 3 锅留底油，加入鸡汤、鸡块、葱、姜、黄酒、酱油、盐、冰糖、味精，待汤汁收浓后将鸡块捞出。
- 4 将鸡块装入坛子内，加入鲜蘑、笋片、火腿片及鸡汤，并将坛口封住，转到微火上炖2小时，去掉封纸，撒上胡椒粉即可。

2 太白鸡

Tips

此菜经过炸、煮、炖三个过程，每个过程都要掌握好火候。





◎原料

西红柿150克，熟鸡块250克

◎调料

葱段、姜片、清汤、黄酒、盐、味精、色拉油各适量

◎做法

- 1 西红柿洗净，切成厚片。
- 2 油锅烧热，放入葱段、姜片稍煸炒，加入清汤、鸡块、西红柿块、黄酒，烧沸后撇去浮沫，加入盐、味精，拣去葱段、姜片即可。



3 西红柿鸡块汤

◎原料

熟冬笋块100克，光乌鸡1只
(750克)，玉竹适量

◎调料

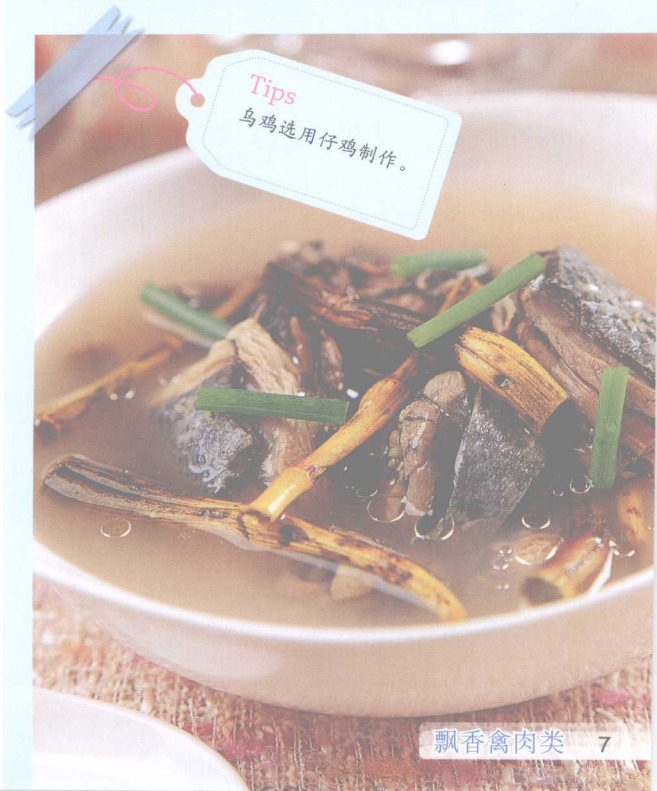
葱段、姜片、黄酒、盐、味精、色拉油各适量

◎做法

- 1 乌鸡入沸水锅焯水后洗净。
- 2 油锅烧热，放入葱段、姜片稍煸炒，加入水、乌鸡、熟冬笋块、黄酒、玉竹，烧沸后撇去浮沫，加盖炖1.5小时至鸡肉熟烂，加入盐、味精，拣去葱段、姜片、玉竹即可。

4 玉竹乌鸡

Tips
乌鸡选用仔鸡制作。





Tips
鲜汤以用葺料熬制的奶汤较好。

5 山药炖鸡汤

◎原料

熟鸡块200克，山药50克

◎调料

黄酒、盐、味精、葱段、姜片、鲜汤各适量

◎做法

- 1 将山药去皮后入水锅煮熟，捞出用凉水浸泡，再切成滚刀块。
- 2 锅置火上，放入熟鸡块、山药块、黄酒、葱段、姜片、鲜汤烧沸，撇去浮沫，加盐、味精调味，起锅装碗即成。



◎原料

光乌鸡1只(700克), 当归20克, 黄芩20克, 沙参30克, 大枣10粒, 枸杞子20粒

◎调料

葱段、姜块、黄酒、盐、味精各适量

◎做法

- 1 乌鸡剁成块, 放入清水中浸泡, 清洗捞出, 入沸水锅中焯水后控干。
- 2 将当归、黄芩、沙参浸泡洗净, 用纱布包成药料袋。大枣、枸杞子浸泡洗净。
- 3 蒸盆中放入洗净的鸡块, 加清水淹没鸡, 加药料袋、葱段、姜块、大枣、枸杞子、黄酒入蒸锅, 用旺火蒸1.5小时, 取出, 加入盐、味精调味, 拣去药料袋即成。

6 滋补乌骨鸡

Tips

此菜强筋壮骨, 补气血。药材量要准确掌握, 量过多药味重, 量过少则没有功效。





Tips

鸭子要选用麻鸭，白鸭味道不如麻鸭。

7 莲子老鸭汤

◎原料

莲子100克，老鸭肉块500克

◎调料

葱段、姜片、黄酒、盐、味精、色拉油各适量

◎做法

- 1 莲子洗净；鸭块入沸水锅焯水，用清水洗净。
- 2 油锅烧热，放入葱段、姜片稍煸炒，加入水、鸭块、莲子、黄酒，烧沸后撇去浮沫，加盖炖2小时至鸭肉熟烂，加入盐、味精，拣去葱段、姜片即可。

◎原料

水发扁尖笋100克，老鸭肉块500克

◎调料

葱段、姜片、黄酒、盐、味精、色拉油各适量

◎做法

- 1 老鸭肉块入沸水锅焯水，用清水洗净。
- 2 油锅烧热，放入葱段、姜片稍煸炒，加入水、鸭块、扁尖笋、黄酒，烧沸后撇去浮沫，加盖炖2小时至鸭肉熟烂，加入盐、味精，拣去葱段、姜片即可。

8 扁尖老鸭汤





9 薏米老鸭汤

◎原料

薏米100克，老鸭肉块500克

◎调料

葱段、姜片、黄酒、盐、味精、色拉油各适量

◎做法

- 1 薏米洗净；老鸭肉块入沸水锅焯水，用清水洗净。
- 2 油锅烧热，放入葱段、姜片稍煸炒，加入水、鸭块、薏米、黄酒，烧沸后撇去浮沫，加盖炖2小时至鸭肉熟烂，加入盐、味精，拣去葱段、姜片即可。

◎原料

冬虫夏草2克，光鸭1只
(1000克)，小红枣10克

◎调料

清汤、黄酒、姜块、葱段、
盐、胡椒粉、味精各适量

◎做法

- 1 光鸭放入沸水锅氽煮片刻，捞出洗净；冬虫夏草用温水洗净。
- 2 将鸭肉放入器皿中，倒入适量清汤，加入虫草、红枣、黄酒、葱段、姜块，用湿棉纸封严口，上笼蒸约2小时，揭去棉纸，捞除姜、葱，加盐、胡椒粉、味精调味即可。

10 虫草鸭汤

Tips

此菜也可放入沙锅
用小火炖制。





11 莲子鹌鹑汤

◎原料

莲子30克，鹌鹑肉100克，
红枣3粒

◎调料

葱段、姜片、盐、味精各
适量

◎做法

- 1 鹌鹑肉洗净；莲子用清水稍浸片刻，洗净。
- 2 原料放入沙锅，加葱段、姜片、适量清水，烧开后，转用中火煲1小时，加入盐、味精调味即可。



◎原料

熟鸽块150克，水发银耳100克，小红枣15克，枸杞子5克

◎调料

葱段、姜片、清汤、黄酒、盐、味精、色拉油各适量

◎做法

油锅烧热，放入葱段、姜片稍煸炒，加入熟鸽块、银耳、小红枣、清汤、黄酒，烧沸后撇去浮沫，加入盐、味精，拣去葱段、姜片，撒入枸杞子即可。



12 银耳乳鸽汤

Tips

鸽子宰杀后，去除内脏洗净，放入碗中，加葱、姜、黄酒蒸熟，可保持原味。

