

现代家庭烹饪丛书

家庭汤羹菜

紫毫 编

500款可口汤羹菜



XIANDAIJIATINGPENGRENCONGSHU

陕西旅游出版社

现代家庭烹饪丛

TS972.12
16

家庭汤羹菜

紫毫 编

500款可口汤羹菜



美味宣言 & 家庭饮食
MeiWeiXuanYan & JiaTingYinShi

陕西旅游出版社

(陕) 新登字 012 号

责任编辑：薛 放

封面设计：爱宝隆

责任监制：刘青海

《现代家庭烹饪》(八册)

紫毫 编

陕西旅游出版社出版发行

(西安长安路 32 号 邮编：710061)

新华书店经销

北京中加印刷有限公司印刷

850×1168 毫米 大 32 开 6.5 印张

2003 年 8 月第 2 版 2003 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 7-5418-1602-7/G·410

定价：12.80 元

目 录

(一)海味汤	海参炖鸡汤····· (8)
海鲶瓜球汤····· (1)	鸡火鱼皮汤····· (9)
虾皮紫菜汤····· (1)	芦笋鲍鱼汤····· (9)
海带紫菜瓜片汤····· (1)	三鲜鱼肚汤····· (10)
海带丝汤····· (2)	清汤金钱鱿鱼····· (11)
海带冬瓜豆瓣汤····· (2)	清汤海底松····· (12)
紫菜汤····· (3)	八珍瑶柱汤····· (12)
紫菜黄瓜汤····· (3)	火腿鲫鱼汤····· (13)
五色紫菜汤····· (3)	虾丸子汤····· (13)
金钩紫菜汤····· (4)	三鲜鱿鱼汤····· (14)
海米紫菜蛋汤····· (4)	海蜇猪骨汤····· (14)
蛭子葱花汤····· (5)	余海蛎子····· (15)
清汤燕菜····· (5)	清汤鱼肚····· (15)
清汤三线鱼翅····· (6)	海带丝汤····· (16)
春白海参汤····· (7)	排骨海带汤····· (16)

豆腐海带汤	(16)	鸳鸯生片鱼锅	(25)
三丝紫菜汤	(17)	六品沙锅汤	(26)
三鲜豆腐汤	(17)	余鱼汤	(26)
(二)河鲜汤		玉米汁鲫鱼汤	(26)
雪菜塘鳢鱼汤	(19)	鲫鱼笋汤	(27)
醋椒鱼汤	(19)	椒盐鲫鱼汤	(27)
鲫鱼汤	(20)	蛤蜊鲫鱼汤	(27)
虾米萝卜丝汤	(20)	鲫鱼豆腐汤	(28)
绍兴汤	(20)	鱼肉奶油汤	(28)
清汤鱼圆	(21)	奶油桂鱼汤	(29)
鱼圆汤	(21)	糟鱼肉圆汤	(29)
沙锅鱼头	(22)	菜心两圆汤	(30)
天麻沙锅鱼头	(22)	蔬菜鱼汤	(30)
鱼头汤	(23)	鱼杂拌汤	(31)
醋椒头尾汤	(23)	鱼肉土豆汤	(31)
糟余汤	(23)	清汤带鱼包子	(32)
冬瓜鲤鱼汤	(24)	沙锅鱼头汤	(32)
菠菜鱼片汤	(24)	鸡茸鲑鱼汤	(33)
清汤鱼圆	(24)	清汤鲍鱼	(33)

家常汤羹菜.....目录

现代家庭烹饪丛书

奶油鲍鱼汤	(33)	一行白鹭上青天	(44)
芙蓉鲍鱼汤	(34)	余鱼片汤	(45)
调羹鲍鱼汤	(34)	醋椒鱼片汤	(45)
乌鱼冬瓜汤	(35)	萝卜丝鲫鱼汤	(46)
奶油百合鱼片浓汤	(35)	雪笋大汤黄鱼	(47)
三丝敲鱼汤	(35)	神仙鱼汤	(47)
银鱼火锅	(36)	雪笋塘鳢鱼汤	(48)
清汤玛瑙	(36)	酸辣带鱼段汤	(48)
鳝鱼粉丝汤	(37)	清炖甲鱼	(49)
清汤绣球鳝鱼	(37)	奶汤鲰鱼	(49)
沙锅圆鱼	(38)	咸肉汤煮鲫鱼	(50)
圆鱼酒锅	(38)	余糟青鱼汤	(50)
英式甲鱼清汤	(39)	醋椒鳊鱼汤	(51)
鸡蒙鱼翅	(39)	火腿鳊鱼汤	(51)
日本大头鱼锅汤	(40)	京冬菜清蒸鲰鱼汤	(52)
鱼头木耳汤	(41)	香菜细粉爆鲰鱼汤	(52)
草鱼头汤	(41)	霸王别姬	(53)
煊煊汤之一	(42)	游龙戏凤	(53)
煊煊汤之二	(43)	清汤虾丸	(54)

酸辣大脚	(55)	榨菜肉丝汤	(63)
(三)猪肉类汤		榨菜冬笋肉丝汤	(63)
排骨红小豆汤	(56)	掺丝杂烩汤	(63)
排骨藕汤	(56)	肉杂拌汤	(64)
黄豆肉丝汤	(56)	咖喱丸子汤	(64)
丝瓜肉片汤	(57)	冬笋肉丝汤	(65)
榨菜肉片汤	(57)	奶油汤	(65)
油渣豆腐汤	(57)	腌笃鲜	(66)
丸子汤	(58)	草头汤酱走油肉	(66)
三鲜鳝汤	(58)	豆苗汤酱肉	(67)
黄瓜氽肉片汤	(59)	小白蹄汤	(68)
冬菜肉饼汤	(59)	海带小排汤	(68)
韭黄带丝汤	(60)	骨头酥	(69)
丝汤	(60)	肉丝黄豆汤	(69)
三丝汤	(61)	萝卜连锅汤	(70)
三丝清汤	(61)	猪脚爪汤	(70)
雪菜肉丝汤	(61)	咸肉豆腐汤	(71)
三片汤	(62)	咸肉炖肚	(71)
鞭打一锅圆汤	(62)	汤爆肚尖	(71)

家常汤羹菜.....目录

现代家庭烹饪丛书

氽腰片汤	(72)	牛肉菜花汤	(82)
氽猪肝汤	(73)	牛肉鲜白菜汤	(83)
猪大肠细粉汤	(73)	牛肉酸白菜汤	(83)
三鲜蹄筋汤	(74)	牛肉清汤	(84)
火夹冬瓜汤	(75)	家常牛肉面条汤	(84)
火腿冬瓜汤之一	(75)	酸辣牛肉汤	(85)
火腿冬瓜汤之二	(76)	番茄牛肉汤	(85)
火腿白菜炖汤	(76)	番茄牛肉白菜汤	(85)
红枣煨肘汤	(77)	番茄牛肉菠菜汤	(86)
氽杂烩	(77)	牛肉丁番茄汤	(86)
番茄猪肝汤	(78)	冷牛肉菠菜汤	(87)
藕片汤	(78)	德式牛肉豌豆泥汤	(87)
(四)牛羊类汤		德式番茄牛肉丁汤	(87)
大菜汤	(80)	冷牛肉红菜汤	(88)
生菜牛肉汤	(80)	通心粉丝清汤	(88)
牛肉汤	(81)	雪利牛尾汤	(89)
牛仔圆清汤	(81)	鲜西红柿牛尾汤	(90)
牛肉丁番茄汤	(82)	番茄牛尾汤	(90)
牛肉土豆汤	(82)	番茄牛尾素菜汤	(90)

现代家庭烹饪丛书

家常汤羹菜·····目录

红枣牛腩汤·····	(91)	草菇窝蛋汤·····	(101)
咖喱牛肉细粉汤·····	(91)	西洋菜滚鸡杂·····	(101)
花生米牛肉汤·····	(92)	紫菜滚蛋花·····	(102)
羊肉汤氽蛤蜊·····	(92)	鸡蒙掐菜汤·····	(102)
羊肉汤氽鲤鱼块·····	(93)	西红柿鸡蛋汤·····	(103)
牛脚筒清汤·····	(93)	明月清汤燕·····	(103)
清汤羊肉·····	(94)	鸡汤白菜心·····	(103)
手抓羊肉·····	(95)	煨黄豆汤·····	(104)
清炖牛肉汤·····	(95)	莼菜鸡片汤·····	(104)
牛肉丸子汤·····	(96)	清炖全鸡汤·····	(105)
葱头牛肉丁汤·····	(96)	清炖套鸡汤·····	(105)
清炖牛尾汤·····	(97)	酒蒸童子鸡汤·····	(106)
全羊汤·····	(97)	西瓜鸡汤·····	(106)
枸杞羊肉汤·····	(97)	冬菇鸡球汤·····	(107)
羊肺汤·····	(98)	月母鸡汤·····	(108)
煮羊杂汤·····	(98)	母子鸡汤·····	(108)
牛肉萝卜汤·····	(99)	冬菇凤爪汤·····	(109)
羊肉冬瓜汤·····	(99)	鸡片芦笋汤·····	(109)
(五)禽蛋类汤		鸡蒙花菇汤·····	(110)

家常汤羹菜.....目录

现代家庭烹饪丛书

鸡火鳖汤..... (110)	五彩豆腐汤..... (121)
鸡翼红汤..... (111)	莲蓬豆腐汤..... (121)
响铃鸭子汤..... (112)	鲜藤菇豆腐汤..... (122)
芋艿鸭块汤..... (112)	肉糜炖蛋..... (122)
馄饨鸭子汤..... (113)	蛤蜊炖蛋..... (123)
雪笋鸭块汤..... (113)	家常蛋汤..... (123)
清炖三套鸭..... (114)	番茄丝瓜蛋汤..... (124)
烤鸭骨架黄芽菜汤..... (114)	开洋紫菜蛋汤..... (124)
糟鸭块炖鲫鱼汤..... (115)	清汤鸡块..... (125)
当归鹌鹑汤..... (115)	三鲜鸡汤..... (125)
清炖山鸡汤..... (116)	鸡蛋汤..... (125)
枸杞子斑鸠汤..... (117)	肉丝蛋汤..... (126)
虫草飞龙汤..... (117)	海米紫菜蛋汤..... (126)
陈皮川贝鹌鹑汤..... (118)	银耳鹌鹑蛋汤..... (126)
雪笋野鸭汤..... (118)	(六)豆腐汤
火腿鸽子汤之一..... (119)	沙锅鱼头豆腐..... (128)
火腿鸽子汤之二..... (119)	鞭尖腐衣汤..... (128)
月映珊瑚..... (120)	榨菜豆瓣汤..... (129)
豆瓣夜开花汤..... (120)	干丝汤..... (129)

油豆腐细粉汤·····	(129)	雪菜笋丝汤·····	(138)
沙锅豆腐·····	(130)	雪菜蛤蜊汤·····	(138)
腐竹羹(汤)·····	(130)	虾子黄瓜·····	(138)
酸辣汤·····	(130)	土豆番茄汤·····	(139)
粉丝排骨汤·····	(131)	菠菜蛋皮汤·····	(139)
酸辣粉丝汤·····	(131)	莲心鲜贝汤·····	(139)
粉丝丸子汤·····	(132)	粉汤·····	(140)
熬白菜粉·····	(132)	菜叶汤·····	(140)
开洋豆腐汤·····	(133)	牙菜虾干汤·····	(141)
泡菜豆瓣汤·····	(133)	木犀汤·····	(141)
紫菜豆瓣汤·····	(134)	灶汤·····	(141)
黄豆猪蹄汤·····	(134)	榨菜里脊片汤·····	(142)
黄豆鸡翼汤·····	(135)	豆腐菠菜汤·····	(142)
豆芽番茄汤·····	(135)	酸辣汤·····	(143)
豆芽蘑菇汤·····	(136)	片儿汤·····	(143)
清拌绿豆芽·····	(136)	火夹冬瓜汤·····	(144)
(七)蔬菜汤		酸辣肚丝汤·····	(144)
鞭尖冬瓜汤·····	(137)	奶油浓汤·····	(145)
冰糖西瓜汤·····	(137)	牛奶大米汤·····	(145)

家常汤羹菜·····目录

现代家庭烹饪丛书

牛奶面条汤·····	(145)	酸辣鱿丝羹·····	(155)
牛奶啤酒冷汤·····	(146)	蛤蜊黄鱼羹·····	(155)
酸牛奶冷汤·····	(146)	芙蓉海鲜羹·····	(156)
酸牛奶黄瓜冷汤·····	(146)	火腿甲鱼羹·····	(157)
鸡毛菜金针菇竹笋汤·····	(147)	肉糜猪脑羹·····	(157)
番茄扁尖冬瓜汤·····	(147)	羊肉羹·····	(158)
咸菜豆瓣酥·····	(148)	鸡茸蘑菇羹·····	(159)
鲜蘑菇竹笋锅巴汤·····	(148)	鸡茸粟米羹·····	(159)
冬瓜盅·····	(149)	鸡丝参羹·····	(160)
清汤燕窝·····	(149)	鸡丝鱼翅羹·····	(161)
冰糖莲子汤·····	(150)	八珍鱼翅羹·····	(161)
四喜汤·····	(150)	菜香鱼肚羹·····	(162)
(八)羹类		雪梗珍珠羹·····	(163)
荠菜豆腐羹·····	(151)	蛇羹·····	(163)
肉丝豆腐羹·····	(151)	八珍蛇羹·····	(163)
荠菜肉丝豆腐羹·····	(152)	三丝烩蛇羹·····	(164)
肉丝蛋花豆腐羹·····	(152)	鸡虾干贝羹·····	(165)
火片鱼肚羹·····	(153)	韭黄鸭羹·····	(165)
辣味香螺羹·····	(154)	鸭脑蟹粉羹·····	(166)

现代家庭烹饪丛书

家常汤羹菜·····目录

鹌鹑粟米干贝羹·····	(166)	杏酪羹·····	(177)
猪腰木耳羹·····	(167)	核桃羹·····	(177)
虾蟹羹·····	(167)	南瓜羹·····	(177)
蟹味鲜鱼羹·····	(168)	鲜瓜羹·····	(178)
蟹粉蹄筋羹·····	(169)	烩水果羹·····	(178)
蟹粉香芋羹·····	(170)	鲜肉蕃茄羹·····	(178)
蟹粉冬瓜羹·····	(170)	鸡蛋银耳羹·····	(179)
蟹肉鱼翅羹·····	(171)	荠菜笋丝羹·····	(180)
珍宝蟹黄羹·····	(171)	鸡肉豆腐羹·····	(180)
酸辣海参羹·····	(172)	开洋豆腐羹·····	(181)
火腿海参羹·····	(172)	菜肉三丝羹·····	(182)
蹄筋海参羹·····	(173)	雪花豆腐羹·····	(182)
椒麻鲜贝羹·····	(174)	黄鱼豆腐羹·····	(183)
银丝干贝羹·····	(174)	香菇虾仁豆腐羹·····	(183)
荠菜干贝冬笋羹·····	(175)	螺蛳豆腐羹·····	(184)
黄豆羹·····	(175)	枸杞牛肉羹·····	(184)
山芋羹·····	(175)	糟鸭泥豆腐羹·····	(185)
百果羹·····	(176)	玉米羹·····	(185)
水果羹·····	(176)	黄鱼羹之一·····	(186)

家常汤羹菜.....目录

现代家庭烹饪丛书

黄鱼羹之二.....	(186)	凤凰鱼茸羹.....	(192)
鲜莲梭子蟹肉羹.....	(187)	蛋茸鱼肚羹.....	(192)
荠菜螺蛳肉羹.....	(188)	发菜鱼茸羹.....	(193)
鳝羹.....	(188)	桂花鱼羹.....	(193)
蛇羹.....	(189)	三丝银鱼羹.....	(194)
鸡茸苋菜羹.....	(190)	香菜海蟹羹.....	(194)
蘑菇胡萝卜花菜羹.....	(190)	肉末蛋羹.....	(195)
荠菜豆腐羹.....	(191)	虾米豆腐羹.....	(195)
酸辣黄鱼羹.....	(191)		



(一) 海味汤

海蜇瓜球汤

原料:小海蜇 50 克,冬瓜肉 100 克,盐、味精、绍酒、麻油各少许。

制法:①冬瓜肉用刀具小球勺挖成瓜球。小海蜇洗净。②锅内放入清汤上火烧沸,瓜球、海蜇入锅,加入盐、味精、绍酒,撇去浮沫,见瓜球变色,即可起锅装入汤碗。

特点:瓜球似白玉,汤清、味醇、清口。

虾皮紫菜汤

原料:小虾皮 50 克,紫菜 12.5 克,葱 5 克,麻油、酱油、盐、味精各少许。

制法:①葱去根须洗净,切成葱花,放入汤碗。将紫菜撕碎也投入汤碗中,小虾皮用清水洗净后也放入汤碗,然后加入酱油、盐、味精、麻油。②锅内放入清汤上火烧沸,冲入汤碗内,然后用汤勺调匀即可。

特点:咸鲜,香醇。

海带紫菜瓜片汤

原料:水发海带 100 克,冬瓜 250 克,紫菜 15 克,黄酒、酱油、



麻油、精盐、味精适量。

制法：冬瓜去皮切成片，瓜片加瓜皮，水煮成汤，弃去瓜皮，加入海带丝，沸煮2分钟，调味冲入盛放紫菜的汤碗里，浇上麻油。

特点：此汤有清热、防止皮肤变异、治荨麻疹、调理皮肤功能的功效。

海带丝汤

原料：水海带100克，猪肉50克，胡萝卜25克，白油50克，味精1.5克，酱油15克，精盐、花椒水、葱、姜、蒜、清汤各适量。

制法：①猪肉切成细丝，海带洗净，卷成卷切成细丝。②葱、姜分别切成丝，胡萝卜去皮，切成细丝，蒜切成片。③勺中加水，烧沸，分别下入海带丝、胡萝卜丝，用沸水焯一下，捞出控净水。④勺中加白油起锅，加热，放入葱丝、姜丝、蒜片烹锅，放入猪肉丝煸炒，炒至肉丝变白时放入酱油、花椒水，加清汤、精盐、海带丝、胡萝卜丝烧沸，撇去浮沫，调好口味，加味精即成。

特点：汤味清鲜，色泽美观。

海带冬瓜豆瓣汤

原料：浸发海带100克，冬瓜1000克，去皮蚕豆瓣100克，素油、盐各少许。

制法：①先把浸软、泡发、洗净、切成条块状的海带和蚕豆瓣一起下锅，用素油炒一下。②然后添放750克左右的清水，加盖烧煮，蚕豆九成熟时，再把切成长方块的冬瓜和盐，一并放入，继续烧煮到冬瓜九成熟，即可停火出锅。

特点：清香解渴，消暑利尿。



紫菜汤

原料:紫菜(干品)2.5克,洗净的海米15克,黄瓜15克,精盐、味精、酱油、香油各适量。

制法:①将紫菜和黄瓜均切成菱形片。②勺内添适量水,烧开,下入瓜片、海米,放入精盐、酱油,撇去浮沫,下入紫菜,淋入香油,撇入味精,即可出勺。

特点:汤鲜味醇。

紫菜黄瓜汤

原料:紫菜7.5克,黄瓜15克,香油、精盐、酱油、味精、姜、清汤各适量。

制法:①紫菜切成象眼片;②黄瓜洗净,切成半月片,姜切成末;③勺中加清汤,烧沸,加精盐、酱油、姜末、黄瓜片烧开,撇去浮沫,调好口味,放入紫菜片,加味精,淋入香油即成。

特点:汤味鲜醇,清淡可口。

五色紫菜汤

原料:紫菜30克,熟猪肉15克,水玉兰片、水冬菇、胡萝卜各15克,青豆10余粒,精盐、味精、胡椒面各适量,清汤1000克,熟鸡油少许。

制法:①熟猪肉切成片。②胡萝卜去皮,切成9毫米的象眼片。③紫菜用凉水发开,洗去沙粒,控去水分,放在大汤碗里。④玉兰片切成小排骨片。冬菇洗净,去蒂,切成片。⑤勺中加水,烧