

用爱做好菜 用心烹佳肴

Jia Chang Feng Wei

家常风味 汤羹

TANG GENG

● 编著 陈绪荣

青岛出版社

QingDao Publishing House



100 道汤羹
喝出
营养健康

图书在版编目(CIP) 数据

家常风味汤羹 / 陈绪荣编著. — 青岛: 青岛出版社, 2007.4

(爱心家肴 — 家常风味系列)

ISBN 978-7-5436-4157-0

I. 家… II. 陈… III. 汤菜 — 菜谱 — 中国 IV. TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 047051 号

- 书 名 家常风味汤羹
编 写 陈绪荣
编 委 陈绪荣 陈绪华 陈绪富 陈绪贵 陈文杰 陈文斌
高红莉 管 超 郭兆毅 成家强 孔 斌 郭 炯
钟雷杰 黄 斌 梁德林 涂水松 袁安文 张彭均
李若彬 鄢海云 陈飞雄 冯利安 马作凯
摄 影 刘志刚 余 笑
出版发行 青岛出版社
策划组稿 张化新
责任编辑 周鸿媛
责任校对 杨子涵
装帧设计 青岛本色广告设计有限公司
制版印刷 青岛海蓝印刷有限责任公司
出版日期 2007年5月第1版 2007年5月第1次印刷
开 本 20开 (710 × 1020毫米)
印 张 6
定 价 15.00元

用爱做好菜 用心烹佳肴

Jia Chang Feng Wei

家常
风味

羹汤

TANG GENG

● 编著 陈绪荣

青岛出版社

QingDao Publishing House



100道羹汤
喝出
营养健康

用爱做好菜 用心烹佳肴

家常风味 汤羹

TANG GENG

爱心家肴
Aixin Jiayao



家常风味小炒

家常风味凉菜

● 家常风味汤羹

家常风味炖煲

家常风味蒸菜

家常风味小吃

ISBN 978-7-5436-4157-0



9 787543 641570 >

ISBN 978-7-5436-4157-0 定价: 15.00元

中国烹饪技术的发展、各大菜系的形成，以及“烹饪王国”的桂冠的获得，追根溯源，都离不开各民族、各地方家常风味菜的卓越贡献！

中国是具有五千年历史的文明古国，她的饮食文化与烹调技艺同样是她的文明发展史中不可或缺的一部分。我国疆域辽阔、气候多变、地形多样，江河湖海、山乡平原无一不有，这就为民间家常风味菜的发展提供了丰富的鱼肉禽畜、山珍海味、瓜果鲜蔬等原材料，在饮食上也就理所当然地形成了各地方互不相同的风味菜肴。我国一向以“南米北面”而著称，口味上有“南甜北咸，东酸西辣”之别，这些都源于民间地域风味的形成。位于长江中上游的四川，沃野千里，物产丰富，当地民间菜肴大多以本地特产调味，如花椒、二金条辣椒、豆瓣酱等，味重麻、辣、酸、香；长江中下游地区水产、禽类、蔬菜较多，其调味偏于清淡，咸甜适度；到了东北一带，人参、猴头、木耳、天麻、松茸、飞龙等山珍野味，自是他们的上等食材。这些都是中国民间风味菜取之不尽的美食之源！

民间家常菜也讲究菜肴的造型与装盘，但又不是纯粹地只追求菜肴的外表形态与精美器皿的搭配，而是讲究实实在在，以味取悦于人。民间家常菜中，味道才是菜肴真正的灵魂！不论是小炒、凉菜、蒸菜，还是煨汤与小吃，均以味道愉悦食者的味蕾，最大限度地保持原料纯天然的味道。民间家常菜以味取胜，以妙物天成的质朴与纯真赢得越来越多人的青睐。这也是它历经几千年经久不衰，并能登得大雅之堂的独特魅力与个性之所在。

目录 Contents

● 北京风味汤羹

菜心粉丝汤	6
海带豆腐汤	8
蛋花木耳汤	9
冬瓜虾米汤	10

● 天津风味汤羹

麻花粉丝汤	12
菜心文蛤丝瓜汤	13

● 吉林风味汤羹

野菜猪肺汤	14
鹿筋冬笋汤	15
粉丝猪肝汤	16

● 辽宁风味汤羹

酸辣海鲜汤	18
-------	----

● 黑龙江风味汤羹

枸杞野菜汤	20
-------	----

● 新疆风味汤羹

水果豆腐羹	21
-------	----

● 内蒙古风味汤羹

青菜兔肉汤	22
田野瓜果汤	24

● 甘肃风味汤羹

民间鸭胗核桃汤	26
木耳青豆汤	28
百合鱼片汤	29
百合蜜枣羹	30

● 陕西风味汤羹

西葫芦肉片汤	32
--------	----



油条丝瓜汤	34
党参牛蛙汤	35
凉瓜凉皮汤	36
冬瓜老鸭汤	37

● 河北风味汤羹

萝卜鸭梨汤	38
鲜花鱼片汤	40
蜜枣蜂蜜羹	41
玉米雪梨汤	42
绿豆玉米汤	43

● 山东风味汤羹

什锦汤	44
果味馒头汤	46
豆腐海鲜汤	47
海鲜羹	48
冬瓜粉丝蛤蜊汤	50
菜花里脊汤	51

● 山西风味汤羹

肉末紫菜蛋花汤	52
羊肉玉米汤	54
木耳双肚汤	55
白果羊肚汤	56

● 河南风味汤羹

西红柿牛肉汤	58
--------	----

● 安徽风味汤羹

毛尖三鲜汤	60
海带排骨汤	61

● 四川风味汤羹

- 番茄皮蛋汤 62
- 酸菜鱿鱼汤 64
- 陈皮鸭肝汤 65
- 麻辣猪肠汤 66
- 芝麻鲜豆羹 68
- 农家水果汤 69

● 重庆风味汤羹

- 酸菜泥鳅汤 70
- 酸菜肉丝汤 71

● 贵州风味汤羹

- 野山菌余丸子 72

● 云南风味汤羹

- 金针菇鸡丝汤 74
- 杂菌汤 75

● 湖北风味汤羹

- 民间鱼丸汤 76
- 红苕米酒羹 78
- 马蹄山楂汤 79
- 萝卜鲫鱼汤 80

● 湖南风味汤羹

- 滋补甲鱼汤 82
- 桂花水果羹 84
- 桂花蛋花羹 85
- 栗子牛蛙汤 86

● 江苏风味汤羹

- 蛭子瓠子汤 88
- 银芽鸡丝汤 90



- 核桃鲜果汤 91

- 荸荠青豆汤 92

● 浙江风味汤羹

- 鲜花牛肉羹 94

● 上海风味汤羹

- 粟米彩色羹 96
- 年糕菠菜汤 97

● 江西风味汤羹

- 板栗兔肉汤 98
- 虾米苦瓜汤 99

● 福建风味汤羹

- 海鲜丸子汤 100
- 银耳山楂汤 102
- 蟹棒萝卜汤 103

● 广西风味汤羹

- 羊脑桂圆汤 104
- 白果双瓜汤 105

● 广东风味汤羹

- 桂圆鸡心汤 106
- 水果鱼肚汤 108
- 龙眼猪心汤 110

● 海南风味汤羹

- 椰汁西米露 111
- 芒果鱼翅羹 112
- 木瓜鱼裙汤 114
- 玉米雪花羹 116
- 青瓜鱼肚汤 118

菜心粉丝汤



● 原料：

白菜心150克、水发粉丝200克、虾皮10克

● 调料：

盐6克、胡椒粉2克、鸡精5克、高汤100克

● 制作方法：

1. 菜心洗净切段。
2. 高汤入锅烧沸，放入菜心，调入盐、胡椒粉、鸡精稍煮，放入粉丝、虾皮煮沸即可。

【特点】咸鲜爽口，操作简单。

【提示】如果将原料中的白菜心换成蘑菇或豆芽，还可制成蘑菇粉丝汤或豆芽粉丝汤。



● 粉丝不宜多吃 ●

制作粉丝时，必须加入0.5%左右的明矾液，而明矾中含有较多的铝，倘若食用过多粉丝，人体就会摄入大量的铝，铝的摄入量一旦超标，就会损害中枢神经系统，对人体造成伤害。





海带豆腐汤



● 原料:

海带150克、豆腐150克

● 调料:

姜末8克、盐6克、胡椒粉3克、鸡精6克、高汤1000克

● 制作方法:

1. 海带洗净切丝，豆腐切片。
2. 高汤入锅烧沸，放入姜末、海带、豆腐，调入盐、胡椒粉、鸡精，煮至入味即可。

【特点】营养丰富。

【提示】豆腐飞水后再煮制效果更佳。

蛋花木耳汤



● **原料：**水发木耳150克、鸡蛋1个

● **调料：**盐6克、胡椒粉2克、鸡精6克、香油5克、高汤1000克

● **制作方法：**

1. 木耳洗净，用手撕成小块。鸡蛋磕入碗中打散。
2. 高汤入锅烧沸，放入木耳，调入盐、胡椒粉、鸡精，甩入蛋液，起锅前淋香油即可。

【特点】家常口味，制作简单。

【提示】木耳须用温水泡发，去蒂后洗净泥沙。



冬瓜虾仁汤



● 原料：

冬瓜300克、虾米10克

● 调料：

姜末3克、盐5克、味精3克、鸡精6克、清汤1000克

● 制作方法：

1. 冬瓜去皮，切成长3.5厘米、宽2厘米、厚1厘米的片。虾米用清水浸泡20分钟。
2. 清汤入锅烧沸，放入虾米、冬瓜、姜末，调入盐、味精、鸡精，煮20分钟即可。

【功效】利尿解暑，消肿减肥。

【提示】虾米须先用水浸泡，以除去部分盐分。



● 切开的冬瓜、南瓜巧贮存 ●

冬瓜或南瓜切开以后，常常难以一次吃完，而剩下的放1~2天后，切面处就会腐烂，再吃时不得不将腐烂的部分削去，这样既浪费又不卫生。实际上，当冬瓜或南瓜切开不久之后，切面上就会渗出黏液，如用一块比切面大一点的保鲜膜贴上，用手抹紧贴满，便可保持3~5天不变质。





麻花粉丝汤



● 原料:

麻花80克、水发粉丝150克

● 调料:

盐6克、胡椒粉2克、味精2克、姜末3克、高汤1000克

● 制作方法:

1. 麻花掰成小段，备用。
2. 高汤入锅烧沸，放入姜末，调入盐、胡椒粉、味精，放入麻花、粉丝，稍煮即可。

【特点】风味别致，咸香入味。

菜心文蛤丝瓜汤



- **原料：**青菜心100克、文蛤250克、丝瓜150克
- **调料：**盐6克、姜片6克、料酒10克、胡椒粉3克、鸡精6克、香油3克、高汤1000克

● 制作方法：

1. 青菜心洗净切段，丝瓜去皮切片。文蛤飞水，洗净泥沙。
2. 高汤入锅烧沸，放入姜片、菜心、丝瓜，调入盐、胡椒粉、鸡精煮5分钟，放入文蛤，烹入料酒煮1分钟，淋香油即可。

【特点】汤鲜味美，口味丰富。

【提示】文蛤不宜久煮，以免影响鲜嫩口感。





野菜猪肺汤



● 原料:

野菜（榆树芽）100克、猪肺300克

● 调料:

盐6克、胡椒粉3克、鸡精6克、料酒25克、葱片6克、姜片6克、高汤1000克

● 制作方法:

1. 野菜洗净。猪肺治净，切片，飞水至熟，备用。
2. 锅内入高汤烧开，放入葱、姜、野菜、猪肺，调入料酒、胡椒粉、盐、鸡精，烧至入味即可。

【特点】野菜脆爽，猪肺耙软。

【提示】猪肺须用清水漂尽血水后再烹制。

鹿筋冬笋汤



● **原料：**水发鹿筋150克、冬笋100克、枸杞1克

● **调料：**盐6克、胡椒粉2克、味精3克、鸡精5克、葱段5克、姜片5克、高汤800克

【功效】强筋壮骨。

【提示】鹿筋须除尽腥味后再烹制。

● **制作方法：**

1. 鹿筋切条，飞水。冬笋切条，飞水备用。
2. 锅内加高汤烧沸，放葱、姜、盐、胡椒粉、鹿筋、冬笋、枸杞，煮15分钟后调入味精、鸡精，搅匀即可。

