

童年记忆中的味道最美，让我们一起来重温这种美。



从小爱吃的菜
实用家常菜1001例

于文婷 编著

妙汤美食



万卷出版公司
WANJUAN PUBLISHING COMPANY

童年记忆中的味道最美，让我们一起来重温这种美

从小爱吃的菜
实用家常菜1001例

于文婷 编著

妙汤美食



万卷出版公司
WANJUAN PUBLISHING COMPANY



目 录

CONTENTS

汤羹

菠菜金钩白玉汤 /2

酸辣香菜汤 /2

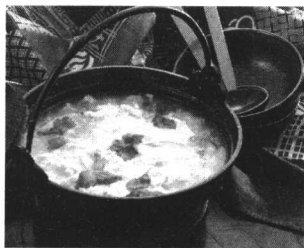
鸭架萝卜汤 /3

人参萝卜汤 /4

海米萝卜汤 /5

西红柿鸡蛋汤 /5

三鲜黄瓜汤 /6



丝瓜虾米蛋汤 /7

韭菜蛋花汤 /8

海米冬瓜汤 /8

酸辣蛋花汤 /9

素笋汤 /10

酸辣腰花汤 /10

酸辣肚丝汤 /11

清汤蛋饺 /12

月季芦笋汤 /12

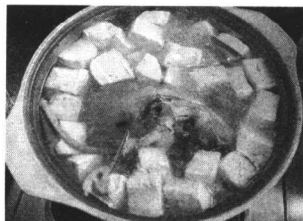
奶油芦笋汤 /13

香菇竹笋汤 /14

雪菜笋汤 /14

蛋蓉菜花汤 /15

苜蓿汤 /16





榨菜肉丝汤 /16

猪肚蹄汤 /17

酸菜猪血汤 /18

羊肉汤 /19

羊肉萝卜汤 /20

家常蛋汤 /20

玉竹凤爪汤 /21

生姜蛤蜊汤 /22

鹿冲汤 /22

三丝汤 /23



蛇羹 /24

三鲜蛇丝汤 /25

清蒸参鸡汤 /26

龙井鸡片汤 /27

雪花鸡片汤 /27

鸡肝酸辣汤 /28

火鸭芥菜汤 /29

酸辣鱼头汤 /30

黄刺骨鱼杂汤 /30

鳅鱼苦瓜汤 /31

漓江清水鱼 /32

雪菜鸭丝汤 /32

口蘑飞龙汤 /33

豆苗煎蛋汤 /34

醪糟蛋花汤 /35

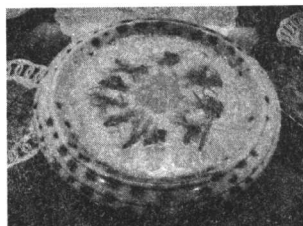
羊肉鲤鱼汤 /36

苦瓜排骨汤 /37

酸辣豆腐汤 /37

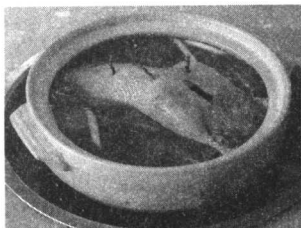
冬瓜甘笋虾丸汤 /38

排骨干菜汤 /39

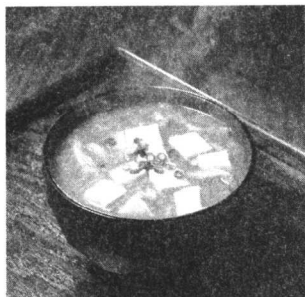




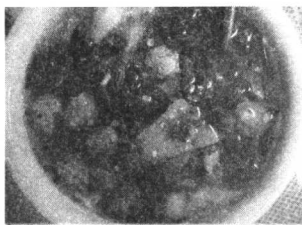
胗球粉丝汤 / 39
 酸菜鱼片汤 / 40
 酸菜鲫鱼汤 / 41
 银鱼苕蓿汤 / 42
 干贝口蘑汤 / 42
 龙井捶虾汤 / 43
 酸辣鱿鱼汤 / 44
 菜胆贝脯汤 / 45
 奶油鸡块汤 / 46
 氽汤鸡 / 47



咸蛋芥菜汤 / 48
 氽活鲫鱼汤 / 48
 福贵羹 / 49
 芙蓉海蜇汤 / 49
 豆腐蛋羹 / 50
 三鲜豆腐羹 / 51
 粟米豆腐羹 / 52
 芥菜豆腐羹 / 52
 生菜豆腐汤 / 53
 鱼头豆腐汤 / 54

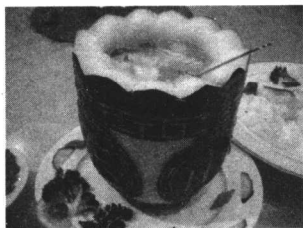
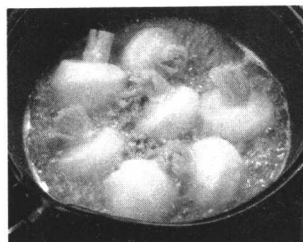


香菜豆腐汤 / 55
 鲜蘑豆腐汤 / 55
 鸭架豆腐汤 / 56
 紫菜豆腐汤 / 57
 枸杞豆腐汤 / 58
 鸭子什锦汤 / 58
 醋椒鸭架汤 / 59
 虫草鸭子汤 / 60
 木樨汤 / 60
 鲜玉米汤 / 61





- 胡萝卜汤 /62
- 肉丝黄豆汤 /62
- 鲜味丝瓜汤 /63
- 胡萝卜骨头汤 /63
- 冰冻绿豆汤 /64
- 芋艿汤 /65
- 瘦肉藕棒汤 /66
- 老姜肉片汤 /66
- 枸杞猪肝汤 /67
- 蹄肚汤 /68



- 西湖莼菜汤 /76
- 鲜虾豆苗羹 /77

- 连锅汤 /68
- 三鲜鱼肉汤 /69
- 玉米鱼丸汤 /70
- 酸辣鱼羹 /71
- 竹筒海参汤 /71
- 枸杞鱼丸汤 /72
- 菠萝鸡汤 /73
- 菠萝甜酒羹 /73
- 蟹肉莼菜汤 /74
- 鱼圆莼菜汤 /75

主食

- 银粉炸酥卷 /79
- 猫耳朵 /80
- 生菜炸响铃 /81
- 锅贴 /81
- 三明治 /82
- 冷面 /83





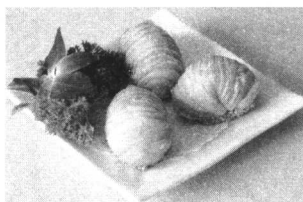
打卤面 /84
四川凉面 /84
意大利肉酱面 /85
炸酱油面 /86
荞麦面条 /86
鱼面 /87
冬菇汤面 /88
臊子面 /88
三鲜汤面 /89
羊肉泡馍 /90



菜团子 /90
烫面蒸饺 /91
小枣粽子 /92
素馅蒸包 /92
汤圆 /93
扣八宝饭 /94
红枣甜窝头 /95
咖喱炒饭 /95
春饼(鸳鸯饼) /96
金银卷 /97



扬州蛋炒饭 /97
五仁小馒头 /98
腊味煲仔饭 /99
黄桂柿子饼 /99
千层糖蒸饼 /100
西葫芦饼 /101
肉饼 /101
韭菜鸡蛋饼 /102
豆苗鸡蛋饼 /103
三文鱼荷叶饼 /103





时蔬煎蛋饼 / 104

煎藕饼 / 104

西式番茄饼 / 105

萝卜丝饼 / 105

水果玉米饼 / 106

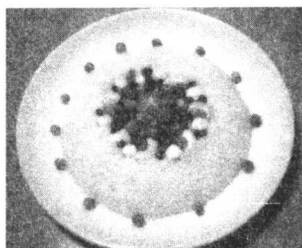
桂林炒粉 / 107

炒河粉 / 107

风味捞饭 / 108

红油水饺 / 109

酸汤水饺 / 110

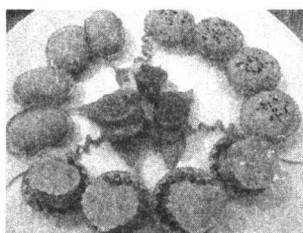


桂林酸辣粉 / 111

炸元宵 / 111

桂林汤粉 / 112

疙瘩汤 / 113



粥

绍兴鸡粥 / 115

肉末粥 / 116

什锦红豆粥 / 116

菜肉粥 / 117

鲜味粥 / 117

蟹肉莲藕粥 / 118

鸡茸木耳粥 / 119

冰糖大麦稀饭 / 119

碧绿魔芋粥 / 120

山药枸杞粥 / 121

山药鸡蓉粥 / 121

山药萝卜粥 / 122

皮蛋瘦肉粥 / 122

蔬菜牛肉粥 / 123





健美牛肉粥 / 124

豆腐粥 / 124

鸡蛋粥 / 125

蔬菜鱼肉粥 / 125

干酪粥 / 126

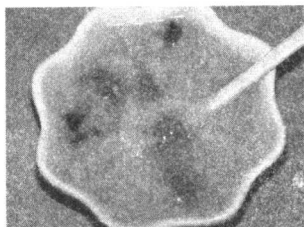
豌豆粥 / 126

胡桃粥 / 126

苹果麦片粥 / 127

鱼肉牛奶粥 / 127

芋头粥 / 128



土豆粥 / 128

干酪面包粥 / 128

胡萝卜酸奶粥 / 129

番茄粥 / 129

鸡肉粥 / 130

裙带菜红蛤粥 / 130

大酱粥 / 131

脊肉粥 / 131

桑椹果粥 / 131

榛子杞子粥 / 132



杞子粳米粥 / 132

补气润肤鲜鱼粥 / 133

虱目鱼粥 / 133

鲜奶鸡肉粥 / 134

希腊雪花粥 / 134

黑芝麻糙米粥 / 135

苹果粥 / 135

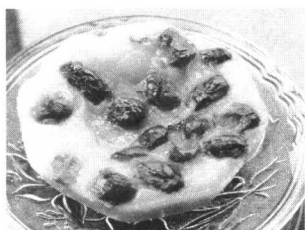
南瓜牛奶粥 / 136



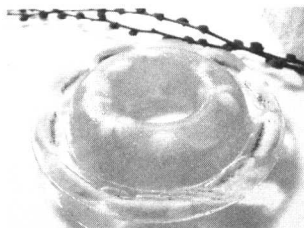


甜品

- 雪花银耳 / 138
- 牛奶银耳马蹄爽 / 138
- 冰糖银耳炖花生 / 139
- 菠橘银耳羹 / 139
- 冰糖银耳羹 / 140
- 冰糖百合 / 140
- 枸杞炖银耳 / 141
- 桂花白果 / 142
- 水晶杨梅盅 / 142



- 广柑鲜果羹 / 150
- 什锦果羹 / 151
- 八宝甜羹 / 151
- 甜味花羹 / 152
- 荔枝桂圆汤 / 153
- 冰糖红薯圆 / 153
- 仙人掌冻 / 154
- 水晶西红柿 / 155
- 玫瑰青苹果 / 155
- 蜜汁藕片 / 156



- 诗礼银杏 / 143
- 冰糖莲子 / 144
- 莲子绿豆汤 / 144
- 金钱红薯球 / 145
- 西瓜冻 / 146
- 拔丝苹果 / 146
- 薄荷鲜桃 / 147
- 冰浸甜杏 / 148
- 蜜汁三果 / 148
- 山楂酪 / 149





鲜果拌塘藕 /157

玻璃草莓 /157

拔丝马蹄 /158

挂霜花生 /159

琥珀核桃 /159

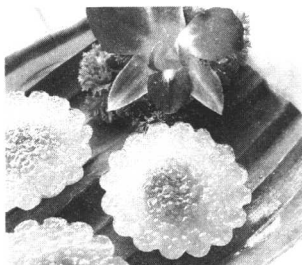
芝麻糊 /160

橘羹西米 /161

菠萝汤 /161

枣肉豆糊 /162

甜脆万寿菊 /162

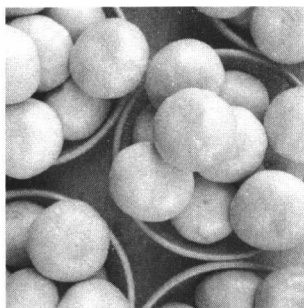


玫瑰球 /163

红枣冰糖绿豆沙 /164

闽生果 /164

赛香瓜 /165



附录



汤羹



常言道：“饭前先喝汤，胜过良药方。”饭前先喝几口汤，等于给消化道加点“润滑剂”，使食物能顺利下咽，防止干硬食物刺激消化道黏膜。营养学家认为，养成饭前和吃饭时进点汤水的习惯，可以减少食道炎、胃炎等的发生。

汤是食系中一个庞大的家族，世界各地的人们都认为汤是“最便宜的、并被经验证明是有效的健康保险”。喝汤不仅有利于健康，更有利于补充人体营养，而且这些营养容易被机体吸收。多喝汤对调节口味，补充津液，增强体质都非常有利，尤其在寒冷干燥的季节更是如此。



菠菜金钩白玉汤

此汤菜色泽鲜明,汤鲜味美,生津开胃,营养丰富。

主料:

菠菜 150 克,嫩豆腐 200 克,水发海米 50 克。

调料:

葱丝 4 克,姜丝 4 克,盐 6 克,味精 3 克,料酒 6 克,芝麻油 3 克,植物油 30 克。

做法:

1. 将菠菜择洗干净后切成 3 厘米长的段,然后放入沸水中略烫,捞出后放入凉水中过凉;嫩豆腐切成长 3 厘米、宽 1 厘米的片;水发海米洗净。

2. 炒锅置旺火上,加入植物油,烧至五成热时放入葱姜丝炆锅,烹入料酒,加入水、菠菜、豆腐、海米、盐、味精,至汤烧沸后,撇去浮沫,淋上芝麻油即可。



菠菜焯水后过凉待用,以去除异味;将汤面浮沫撇净,以保持汤清美观。

酸辣香菜汤

此汤酸辣咸鲜,清香爽口,通气开胃。

主料:

香菜 100 克,香菇 100 克,笋 50 克,水发海米 50 克。

调料:

葱丝 10 克,姜丝 5 克,盐 6 克,味精 3 克,醋 20 克,胡椒粉 2 克,水



淀粉 20 克, 芝麻油 2 克。

◆做法:

1. 将香菜洗净后切成寸段; 香菇、笋分别切成细丝, 入沸水中略烫后捞出。

2. 炒锅置旺火上, 加入适量水烧沸, 随后放入香菇丝、笋丝、水发海米、盐、醋、胡椒粉调和成酸咸口味, 撇去汤面浮沫, 加入少量水淀粉勾芡, 放入葱姜丝和香菜段, 最后淋上芝麻油即可。



此菜的盐、醋、胡椒粉用量多于一般菜肴; 香菜段出锅前加入。

鸭架萝卜汤

汤色浓白, 鲜香味醇, 萝卜酥烂, 清淡爽口。

◆主料:

白萝卜 300 克, 烤鸭架一副, 香菇 50 克, 熟火腿 50 克, 香菜叶 15 克。

◆调料:

葱丝 10 克, 姜丝 5 克, 盐 6 克, 味精 1 克, 料酒 8 克, 奶汤 750 克, 熟鸭油 3 克, 植物油 25 克。

◆做法:

1. 将白萝卜洗净后去皮, 切成 1.5 厘米见方的块, 入沸水中略煮捞出; 烤鸭架剁成大块; 香菇和熟火腿分别切成片。





2. 炒锅置旺火上,加入植物油,烧至五成热时放入葱姜丝炆锅,待出香味时加入奶汤、料酒、鸭架、香菇和 300 克水烧沸,撇净汤面浮沫,改用中小火炖 10 分钟左右,再放入萝卜块炖至熟烂,加入盐、味精炖至入味,将鸭架捞出不用,淋入熟鸭油搅匀,起锅盛入汤碗内,撒上香菜叶即可。



煮鸭架要保持汤沸滚,使汤色更浓白;盐要后期加入;要将鸭架捞出。

人参萝卜汤

萝卜柔嫩鲜香,配花旗参炖汤,汁浓味醇,具有补精益气之功效,特别适于老年人食用。

主料:

花旗参片 5 克,萝卜 300 克,水发干贝 75 克,冬笋 25 克,水发香菇 25 克。

调料:

姜汁 10 克,盐 6 克,味精 1 克,料酒 8 克,芝麻油 3 克,植物油 500 克(实耗 30 克)。

做法:

1. 将花旗参放入小汤碗中,加入清水,入笼蒸 20 分钟取出;萝卜削去外皮洗净,切成长条;笋切成长方片;香菇去柄。

2. 炒锅置中火上,加入植物油,烧至五成热时放入萝卜,炸透后捞出控净油;炒锅刷洗干净,加入 750 克水、炸好的萝卜、干贝、笋、香菇、花旗参片和蒸参的原汁,烧沸后加入盐、味精、料酒、姜汁,烧至原料入味,淋入芝麻油搅匀,起锅盛入汤碗内。



海米萝卜汤

汤味鲜美爽口,操作简便,适于家庭制作。

主料:

萝卜 200 克,水发海米 50 克,葱丝 5 克。

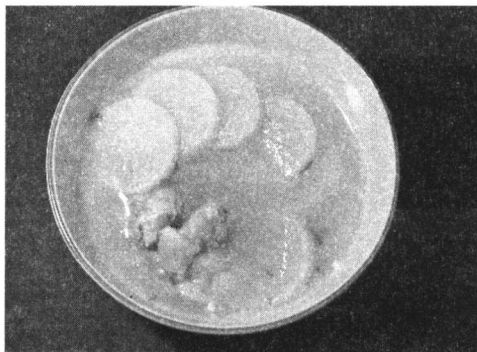
调料:

盐 6 克,味精 3 克,料酒 6 克,芝麻油 3 克,植物油 25 克。

做法:

1. 将萝卜洗净去皮,切成 5 厘米的细丝,放入沸水中略烫,捞出用凉水过凉。

2. 炒锅置旺火,加入植物油,烧至五成热时放入葱末炝锅,随即烹入料酒,加入 5 手勺水,再把萝卜丝和海米同时放入锅内,烧至汤沸,加入味精、盐,撇去浮沫,淋上芝麻油即可。



特别提示

萝卜丝焯水时间要短。

西红柿鸡蛋汤

成菜色彩鲜艳,咸鲜略酸。

主料:

西红柿 200 克,鸡蛋 2 个,青菜心 20 克,水发木耳 10 克。



◆ 调料：

葱丝 5 克，姜丝 4 克，盐 6 克，味精 3 克，水淀粉 15 克，芝麻油 3 克，植物油 25 克。

◆ 做法：

1. 将西红柿去蒂洗净，切成厚片；鸡蛋打入碗中，用筷子搅散；青菜心洗净切成长 3 厘米的段；木耳洗净撕成小朵。

2. 炒锅置旺火上，加入植物油，烧至六成热时放入葱姜丝炝锅，炒出香味后加入西红柿、青菜心、木耳煸炒片刻，然后加入 5 手勺沸水、盐、味精，撇去浮沫，加入水淀粉勾稀芡，泼入鸡蛋液，用手勺略搅，使蛋花漂于汤面，淋入芝麻油，盛入汤碗即可。



西红柿煸炒时间不宜过长，煸炒后要加沸水；水淀粉勾芡不可浓稠；鸡蛋液泼入锅中时要迅速，使蛋花薄而飘。

三鲜黄瓜汤

此汤汤鲜味醇，诱人食欲。



◆ 主料：

黄瓜 150 克，水发海参 50 克，水发海米 50 克，干贝 50 克。

◆ 调料：

葱姜汁 10 克，香菜 10 克，盐 6 克，味精 3 克，料酒 6 克，芝麻油 3 克。