

快手蔬菜汤 100道

尚锦文化 编



图书在版编目(CIP)数据

快手蔬菜汤 100 道 / 尚锦文化编. —北京: 中国纺织出版社,
2007.1

(尚锦 100 系列)

ISBN 978-7-5064-4156-8

I. 快… II. 尚… III. 汤菜—菜谱 IV. TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 147722 号

策 划: 尚锦文化 责任编辑: 傅 颖
装帧设计: 赵 宁 责任监印: 初全贵

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

北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2007 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 710 × 1000 1/16 印张: 6

字数: 49 千字 定价: 16.80 元

ISBN 978-7-5064-4156-8/TS · 2302

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换

尚锦文化

尚锦图书

伴你健康每一天

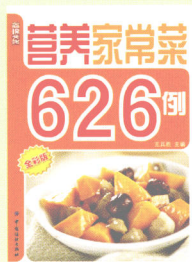
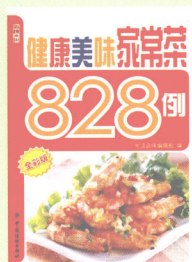
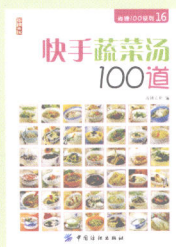
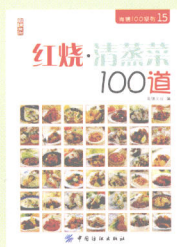
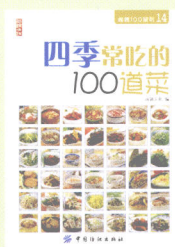
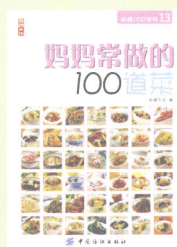
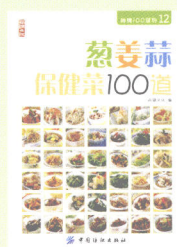
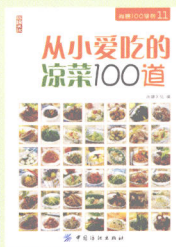
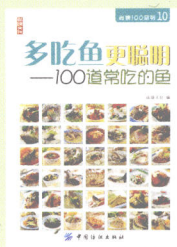
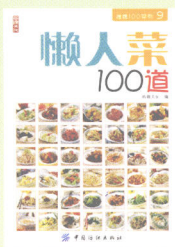
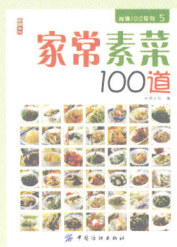
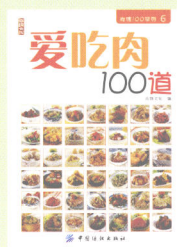
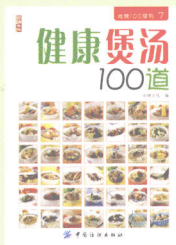
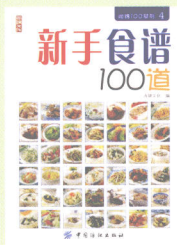
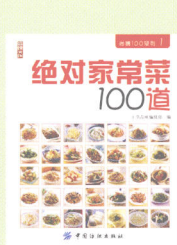
尚锦图书



尚锦文化

尚锦 100 系列

伴你健康每一天



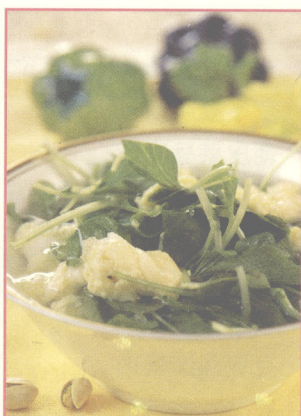
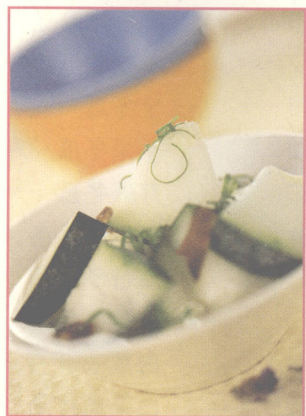
16 开全彩


联系电话: 81811588 64160816

尚锦100系列 16

快手蔬菜汤 100道

尚锦文化 编



 中国纺织出版社

试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com

目录

快手蔬菜汤

- | | | | |
|-----------|----|----------|----|
| 1 鲜蘑豆腐汤 | 4 | 26 竹荪丝瓜汤 | 29 |
| 2 春笋咸肉冻豆腐 | 5 | 27 竹荪莲子 | 30 |
| 3 百页白菜 | 6 | 28 三菇汤 | 30 |
| 4 上汤老百页 | 7 | 29 金针菇汤 | 31 |
| 5 油皮番茄汤 | 8 | 30 香菇莼菜汤 | 32 |
| 6 干丝汤 | 9 | 31 芙蓉银耳汤 | 32 |
| 7 油皮莼菜汤 | 10 | 32 麻仁银耳 | 33 |
| 8 白菜炖豆腐 | 11 | 33 首乌三菌 | 34 |
| 9 椿芽豆腐 | 12 | 34 金针鸡丝 | 34 |
| 10 玫瑰豆腐 | 13 | 35 牛蒡汤 | 35 |
| 11 肉片豆腐汤 | 14 | 36 红薯羹 | 36 |
| 12 蘑菇腐竹煲 | 15 | 37 山药清汤 | 37 |
| 13 开洋干丝汤 | 16 | 38 冬瓜木耳汤 | 38 |
| 14 开洋豆腐汤 | 17 | 39 草菇冬瓜 | 39 |
| 15 萝卜豆腐汤 | 18 | 40 全冬瓜 | 40 |
| 16 地皮菜豆腐汤 | 19 | 41 薏米冬瓜 | 41 |
| 17 冻豆腐汤 | 20 | 42 芽笋冬瓜 | 42 |
| 18 咸肉豆腐汤 | 21 | 43 冬瓜肺片汤 | 43 |
| 19 蚬子豆腐汤 | 22 | 44 海带冬瓜汤 | 44 |
| 20 竹蛭豆腐汤 | 23 | 45 草菇冬瓜汤 | 45 |
| 21 豆腐果蔬菜汤 | 24 | 46 白菜氽肝 | 46 |
| 22 番茄豆腐汤 | 25 | 47 白菜肉片汤 | 47 |
| 23 菜秧豆腐汤 | 26 | 48 丝瓜蛋汤 | 48 |
| 24 腐竹木耳汤 | 27 | 49 丝瓜蘑菇汤 | 48 |
| 25 雪里蕻豆腐汤 | 28 | 50 丝瓜肉片汤 | 49 |



快手蔬菜汤 100 道

- | | | | |
|----------|----|-----------|----|
| 51 丝瓜猪肝 | 50 | 76 香菜粉皮汤 | 73 |
| 52 丝瓜爆鱼汤 | 51 | 77 玉米西瓜汤 | 74 |
| 53 火腿炖芽菜 | 52 | 78 咸菜豆瓣汤 | 75 |
| 54 白菜粉丝汤 | 53 | 79 西瓜密瓜羹 | 76 |
| 55 开水白菜 | 54 | 80 菜秧鸡蛋汤 | 77 |
| 56 油渣白菜 | 55 | 81 菊叶蛋汤 | 78 |
| 57 菜花肉皮汤 | 56 | 82 菊花脑汤 | 79 |
| 58 圆白菜汤 | 57 | 83 蚕豆羹 | 80 |
| 59 奶汤菜花 | 58 | 84 苋菜羹 | 80 |
| 60 火腿鲜笋汤 | 59 | 85 黄花紫菜汤 | 81 |
| 61 莴笋春笋煲 | 60 | 86 上汤茼蒿 | 82 |
| 62 莴笋汤 | 61 | 87 番茄紫菜蛋汤 | 83 |
| 63 芥菜春笋煲 | 62 | 88 三鲜烩萝卜 | 84 |
| 64 瓠瓜汤 | 63 | 89 榨菜肉丝汤 | 84 |
| 65 莼菜鲈鱼汤 | 64 | 90 苋菜汤 | 85 |
| 66 芥菜猪肝汤 | 64 | 91 五色蔬菜汤 | 86 |
| 67 紫菜肉片汤 | 65 | 92 芋头萝卜汤 | 87 |
| 68 茼蒿肉圆汤 | 66 | 93 虾米萝卜汤 | 88 |
| 69 苦瓜肉片汤 | 67 | 94 素什锦汤 | 89 |
| 70 芙蓉海底松 | 68 | 95 杂烩汤 | 90 |
| 71 猪肝菠菜汤 | 68 | 96 生菜汤 | 91 |
| 72 腊肉菜薹汤 | 69 | 97 银芽山楂 | 92 |
| 73 蒲菜汤 | 70 | 98 神仙素汤 | 93 |
| 74 慈姑咸菜汤 | 71 | 99 南瓜绿豆 | 94 |
| 75 薏米海带煲 | 72 | 100 山楂梨丝 | 95 |



特别鸣谢餐具提供:

◇唐山海格雷骨质瓷有限公司(0315-3274614)

◇唐山陶瓷股份有限公司骨质瓷分公司(0315-3286894)

CONTENTS

1

鲜蘑豆腐汤

» 原料

鲜蘑菇 100 克，嫩豆腐 2 块，
菜心 1 棵，枸杞子少许

» 调料

姜末 1 克，盐 2 克，味精、素汤、
胡椒粉各少许

» 做法

- 1** 鲜蘑菇洗净，入沸水中焯后捞出；豆腐洗净切成块，入沸水中焯去豆涩味捞出；菜心洗净。
- 2** 汤锅置火上，倒入素汤，下鲜蘑、豆腐块、菜心烧沸，放入其他调味料略烧，撒上枸杞子即可。

tips

补脾开胃，清热解毒，适用于脾胃虚弱、不思饮食、消化不良等。



2

春笋咸肉冻豆腐

» 原料

净春笋块、熟咸肉片、莴笋块各
50克，冻豆腐块 200克

» 调料

高汤、盐、味精各适量

» 做法

锅置火上，倒入高汤，放入春笋块、熟咸肉片、冻豆腐块、莴笋块烧沸后，加入盐、味精调味，起锅装碗即可。

tips

此菜关键在于好汤。





tips

1. 大白菜要煸炒至质地回软，汤汁方易浓白。
2. 火力要旺，时间要长。

3

百页白菜

» 原料

大白菜条 500 克，百页丝 300 克

» 调料

盐、味精、黄酒、色拉油各适量

» 做法

- 1 百页丝用沸水(加盐少许)浸烫数分钟。
- 2 炒锅中倒入油少许，放入大白菜煸炒至回软，烹入黄酒，加入百页、清水，烧至汤汁浓白，再放入盐、味精调味即可。

4

上汤老百页

» 原料

老百页 200 克，熟咸肉片 100 克

» 调料

葱段、姜块、高汤、料酒、盐、味精、豆油各适量

» 做法

- 1 老百页切成大片，用沸水烫两次待用。
- 2 油锅烧热，放入葱、姜略炸，加入咸肉片煸香，倒入高汤，加入百页片、料酒、盐、味精烧至入味即可。

tips

百页本身无味，全依赖好汤，烧百页要想汤白味浓，就选用豆油烧制。





tips

豆腐皮涨发后要洗净，去除其灰尘杂质。

5 油皮番茄汤

» 原料

豆腐皮 80 克，番茄 150 克

» 调料

盐、味精、麻油、色拉油各适量

» 做法

- 1 豆腐皮用温水泡发后洗净，切成块状或撕碎，焯水；番茄改刀。
- 2 炒锅中倒入油少许，放入番茄略煸炒，加入豆腐皮、盐、味精、清水（或素汤），沸后略烧，淋麻油即可。

6

干丝汤

» 原料

干丝150克, 水发香菇片30克, 蘑菇片30克,
金针菇30克, 冬笋片30克, 菠菜10克

» 调料

盐、味精、麻油各适量

» 做法

- 1 各种原料分别焯水。
- 2 锅中倒入清水(或素汤)适量, 放入除菠菜以外的各种原料, 烧至入味, 加入菠菜、盐、味精, 装入汤碗中, 滴入数滴麻油即可。

tips

豆制品原料在调味时的用盐量比其他原料稍大。



7

油皮茼菜汤

» 原料

茼菜 1 瓶，水发豆腐皮 150 克

» 调料

盐、味精、麻油各适量

» 做法

1 茼菜、豆腐皮洗净，焯水沥干。

2 炒锅中放清水(或素汤)，加茼菜、豆腐皮、盐、味精烧沸，淋麻油即可。



tips

瓶装茼菜开瓶后应立即使用，否则易变色发黑。



tips

1. 大白菜要煨透。
2. 汤汁要浓白。
3. 豆腐选老豆腐为佳。

8

白菜炖豆腐

» 原料

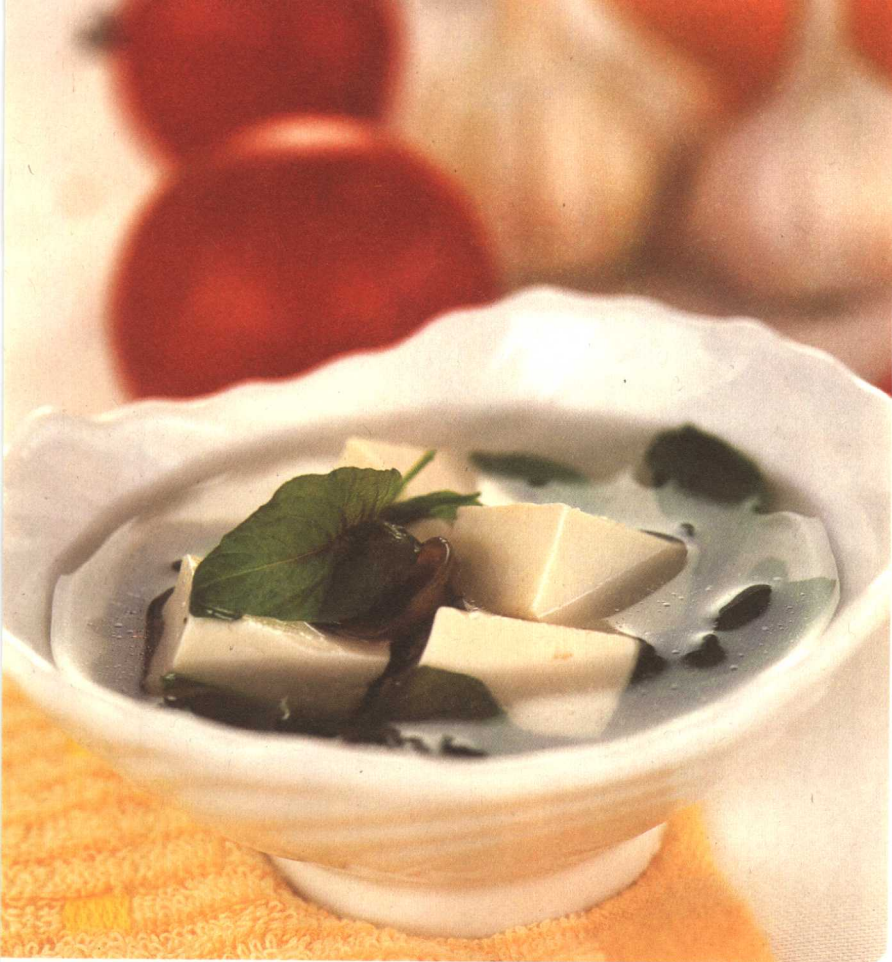
大白菜半棵, 豆腐250克, 白果(去心)20粒, 泡椒丝5克

» 调料

黄酒、泡椒汁、盐、味精、色拉油各适量

» 做法

- 1 大白菜洗净切成块; 豆腐切成块, 用沸水(加盐少许)浸烫数分钟。
- 2 炒锅中倒入油少许, 放入大白菜、黄酒、泡椒汁煸炒, 加入清水(或素汤)、豆腐、白果炖至汤汁浓白, 再加入盐、味精、泡椒丝即可。



tips

1. 健脾生津，嫩肤明目。
2. 胃寒气满、有宿疾者慎食。

9

椿芽豆腐

» 原料

豆腐 400 克，嫩香椿芽
50 克，水发黑木耳 5 克

» 调料

水淀粉、盐、麻油、清汤各适量

» 做法

- 1 将豆腐切成厚 1 厘米的大片，撒少许盐，上笼用小火蒸约 15 分钟，取出放凉，切成 1 厘米见方的丁。香椿芽洗净，入沸水一烫即起。
- 2 锅内放清汤，烧开后入豆腐、木耳、香椿芽，烧开后用盐调味，用水淀粉勾米汤芡，淋上麻油即成。

tips

1. 活气行血, 养颜美容。
2. 感冒发热者慎食。



10 玫瑰豆腐

» 原料

豆腐5块, 玫瑰花5朵, 鸡蛋3个,
青红丝、面粉各适量

» 调料

水淀粉、白砂糖、蜂蜜、色拉油
各适量

» 做法

- 1 玫瑰花洗净, 切成细丝。
- 2 豆腐切成2厘米长、1.5厘米宽、1厘米厚的条, 滚匀面粉, 蘸满用蛋液、水淀粉调匀的糊, 下七成热油锅内, 炸至呈金黄色时, 捞出控油。
- 3 锅内清水烧开, 加蜂蜜、白砂糖、豆腐, 烧开后下玫瑰花丝, 用水淀粉勾米汤芡, 撒少许青红丝即成。