

家常菜精华

100 例

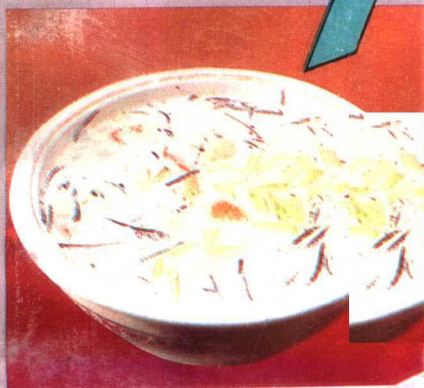
丛书

# 家常好汤

成 晓 明 主 编

中国三峡出版社

# 100 例



省时经济,易学易懂,  
注重实际,做法简便,  
家常饭菜,味美可口,  
一书在手,无师自通。

# 家常好汤 100 例

成晓明 主编

中国三峡出版社

1994 · 8

**(京)新登字 199 号**

**图书在版编目(CIP)数据**

**家常好汤 100 例/成晓明主编. -北京:中国三峡出版社,**

**1994. 8**

**(家常菜精华 100 例)**

**ISBN7-80099-072-9**

**I. 巧… II. 成… III. 菜谱, 汤-中国 IV. TS972. 1**

**中国版本图书馆 CIP 数据核字(94)第 09202 号**

**家常好汤 100 例**

**成晓明 周 哲 编**

**责任编辑 王寿彭**

\*

**中国三峡出版社 出版**

**衡水地区印刷厂 印刷**

**各地新华书店 经销**

\*

**787×1092 毫米 1/32 4.75 印张 99 千字**

**1994 年 9 月第 1 版 1994 年 11 月河北第 2 次印刷**

**印数:4321—7320**

**ISBN7-80099-072-9/Z·12 定价:3.10 元**

# 目 录

## 蔬菜类

|               |     |              |      |
|---------------|-----|--------------|------|
| 大蒜汤 .....     | (1) | 红苋豆腐汤 .....  | (10) |
| 三丝泡菜汤 .....   | (1) | 胡萝卜泥汤 .....  | (10) |
| 荷花冬瓜汤 .....   | (2) | 蔬菜泥汤 .....   | (10) |
| 龙须汤 .....     | (2) | 鲜香萝卜汤 .....  | (11) |
| 珍珠菜花汤 .....   | (3) | 紫菜黄瓜汤 .....  | (11) |
| 素菜清汤 .....    | (3) | 余万年青 .....   | (11) |
| 冬菜汤 .....     | (4) | 兔眼竹荪汤 .....  | (12) |
| 酸辣汤 .....     | (4) | 口蘑黄耳汤 .....  | (13) |
| 雪菜笋汤 .....    | (5) | 笋耳汤 .....    | (13) |
| 蒲笋清汤 .....    | (5) | 南瓜汤 .....    | (13) |
| 凤尾笋汤 .....    | (5) | 三鲜杂烩汤 .....  | (14) |
| 百合笋汤 .....    | (6) | 银耳龙须汤 .....  | (14) |
| 奶油笋汤 .....    | (6) | 鹿角菜奶汤 .....  | (15) |
| 奶油笋浓汤 .....   | (6) | 干贝萝卜球汤 ..... | (15) |
| 冬笋雪菜汤 .....   | (7) | 紫菜黄瓜片汤 ..... | (16) |
| 绣球莼菜汤 .....   | (7) | 蕃茄刀豆清汤 ..... | (16) |
| 西湖莼菜汤 .....   | (8) | 番茄奶油汤 .....  | (17) |
| 荠菜地栗汤 .....   | (8) | 菠菜肉米汤 .....  | (17) |
| 丝瓜油条汤 .....   | (8) | 萝卜笋丝汤 .....  | (17) |
| 大蒜、萝卜、生菜清汤 .. | (9) | 口蘑萝卜汤 .....  | (18) |
| 菜花泥汤 .....    | (9) | 蘑菇奶油汤 .....  | (19) |
| 奶油菜花汤 .....   | (9) | 红菜汤 .....    | (19) |
|               |     | 冬瓜汤 .....    | (20) |

|                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| 绿叶口蘑汤····· (20)   | 木耳肉片汤····· (32)   |
| 火腿白菜汤····· (20)   | 黄花肉片汤····· (32)   |
| 牛奶白菜汤····· (21)   | 口蘑腰片汤····· (33)   |
| 虾干萝卜丝汤····· (21)  | 腐皮腰片汤····· (33)   |
| 香菇冬瓜汤····· (22)   | 绍兴汤····· (34)     |
| 三鲜冬瓜汤····· (22)   | 鞭打一锅圆汤····· (34)  |
| 肉松蕃茄汤····· (22)   | 黄瓜余肉片汤····· (35)  |
| 清汤银耳····· (23)    | 白果小排汤····· (35)   |
| 希腊柠檬汤····· (23)   | 猪脚茭白汤····· (35)   |
| 蕃茄鲜汤····· (24)    | 番茄肝膏汤····· (36)   |
| 肉丝黄豆汤····· (24)   | 猪肝菠菜汤····· (36)   |
| 煨黄豆汤····· (25)    | 扣三丝汤····· (36)    |
| <b>家畜类</b>        | 腰花木耳汤····· (37)   |
| 余丸子汤····· (26)    | 火腿猪骨冬瓜汤····· (37) |
| 大肠奶汤····· (26)    | 冬菜肉饼汤····· (38)   |
| 全羊汤····· (26)     | 雪菜肉丝汤····· (38)   |
| 葱头咖喱牛肉汤····· (27) | 羊肉胡辣汤····· (39)   |
| 猫头丸子汤····· (27)   | 当归生姜羊肉汤····· (40) |
| 甜菜肉汤····· (28)    | 羊肚汤····· (40)     |
| 法式牛肉蔬菜汤····· (28) | 单县羊肉汤····· (41)   |
| 榨菜余里脊片汤····· (29) | 散丹奶汤····· (41)    |
| 云耳豆腐汤····· (29)   | 博士汤····· (42)     |
| 肉片榨菜汤····· (30)   | 羊肉汤····· (42)     |
| 肉丝酸菜粉汤····· (30)  | 羊肉萝卜汤····· (43)   |
| 笋丝肉片汤····· (31)   | 清炖羊肉汤····· (43)   |
| 醋椒三片汤····· (31)   | 百煨牛肉汤····· (44)   |

|                 |                   |
|-----------------|-------------------|
| 清炖牛尾汤····· (44) | 毛豆腐汤····· (58)    |
| 咸菜牛肉····· (45)  | 二冬豆腐汤····· (58)   |
| 酸辣牛肉汤····· (45) | 珍珠豆腐汤····· (59)   |
| 猪排骨汤····· (46)  | 虾仁汪豆腐····· (59)   |
| 发菜猪肉汤····· (46) | 小肉丸子豆腐汤····· (60) |
| 炒肉烹汤····· (47)  | 苦瓜豆腐汤····· (60)   |
| 猪肉丸子汤····· (47) | 莲蓬豆腐汤····· (60)   |
| 三丝汤····· (47)   | 梨花豆腐汤····· (61)   |
| 甩袖汤····· (48)   | 黄豆芽豆腐汤····· (62)  |
| 清汤绣球····· (49)  | 崩山豆腐汤····· (62)   |
| 三鲜清汤····· (49)  | 红白酸辣豆腐汤····· (62) |
| 清炖蛇汤····· (50)  | 豆腐参汤····· (63)    |
| <b>豆腐类</b>      | 白菜豆腐汤····· (63)   |
| 一品豆腐汤····· (51) | 莲笋豆腐汤····· (64)   |
| 油豆腐汤····· (51)  | 冻豆腐汤····· (65)    |
| 菠菜豆腐汤····· (52) | 白滑豆腐汤····· (65)   |
| 鱼片豆腐汤····· (52) | 姜葱豆腐汤····· (66)   |
| 什锦豆腐····· (53)  | 冬菇豆腐汤····· (66)   |
| 海米豆腐汤····· (53) | 口蘑豆腐汤····· (67)   |
| 菊花豆腐····· (54)  | 丝豆腐汤····· (67)    |
| 菱角豆腐汤····· (55) | 港式豆腐汤····· (68)   |
| 清汤豆腐桃····· (55) | 东北式豆腐汤····· (68)  |
| 豆腐酱汤····· (56)  | 珍珠豆腐汤····· (68)   |
| 鸡血豆腐汤····· (56) | 清汤白玉饺····· (69)   |
| 榨菜豆腐汤····· (57) | 鸡蛋豆腐汤····· (70)   |
| 酸辣豆腐汤····· (57) | 清汤豆腐····· (70)    |

|                  |                         |
|------------------|-------------------------|
| 豆腐生汤…………… (71)   | 成都蛋汤…………… (82)          |
| <b>禽蛋类</b>       | <b>鹌鹑蛋鸡丝汤…………… (83)</b> |
| 峡口明珠汤…………… (72)  | 黄花鸡蛋汤…………… (83)         |
| 炸蛋香菇汤…………… (73)  | 鸡蛋汤…………… (83)           |
| 芥菜咸蛋汤…………… (73)  | 蛋卷清汤…………… (84)          |
| 榆钱鸡蛋汤…………… (73)  | <b>海鲜水产类</b>            |
| 荷花鸡蛋汤…………… (74)  | 胡椒海参汤…………… (85)         |
| 葱花蛋汤…………… (74)   | 竹笋螺汤…………… (85)          |
| 木樨汤…………… (75)    | 海蜇鸡汁汤…………… (86)         |
| 煎泡蛋汤…………… (75)   | 海蜇猪骨汤…………… (86)         |
| 平菇鸡蛋汤…………… (76)  | 炖龟肉汤…………… (86)          |
| 腊梅芙蓉汤…………… (76)  | 百合鱼片汤…………… (87)         |
| 余芙蓉汤…………… (77)   | 龙井 虾汤…………… (87)         |
| 柴把鸽蛋汤…………… (77)  | 乌鱼冬瓜汤…………… (88)         |
| 鸡丝鹌鹑汤…………… (78)  | 鲫鱼三鲜汤…………… (88)         |
| 醋椒汤甩果…………… (78)  | 椒盐鲫鱼汤…………… (88)         |
| 皮蛋番茄汤…………… (78)  | 余鲫鱼汤…………… (89)          |
| 虾仁鹌鹑蛋汤…………… (79) | 鳝鱼细粉汤…………… (89)         |
| 银耳鹌鹑蛋汤…………… (79) | 鲢鱼鸡茸汤…………… (90)         |
| 蛋黄三鲜汤…………… (79)  | 玉米汁鲫鱼汤…………… (90)        |
| 番茄蛋花汤…………… (80)  | 鲫鱼白玉汤…………… (90)         |
| 鸳鸯蛋糕汤…………… (80)  | 珍珠鱼圆汤…………… (91)         |
| 冬菜鸡蛋汤…………… (81)  | 莲蓬豌豆汤…………… (91)         |
| 海米紫花蛋汤…………… (81) | 雪菜黄鱼汤…………… (92)         |
| 德式菜花蛋汤…………… (82) | 咸鱼青蒜汤…………… (92)         |
| 生菜蛋花汤…………… (82)  | 鱼尾汤…………… (93)           |

|                    |                     |
|--------------------|---------------------|
| 醋椒头尾汤..... (93)    | 菠菜鱼丸汤 ..... (107)   |
| 鱼头汤..... (94)      | 氽空心鱼丸汤 ..... (107)  |
| 虾仁清汤..... (94)     | 鳅鱼附蛋汤 ..... (108)   |
| 奶油大虾汤..... (95)    | 清汤成年青 ..... (109)   |
| 氽虾片汤..... (95)     | 虾皮汤 ..... (109)     |
| 虾干皮肚汤..... (96)    | 海蛎汤 ..... (110)     |
| 银鱼彩丝汤..... (96)    | 氽芙蓉银鱼汤 ..... (110)  |
| 鲫鱼奶汤..... (97)     | 虾仁莼菜汤 ..... (110)   |
| 鲫鱼丝瓜汤..... (98)    | 三鲜汤 ..... (112)     |
| 鲫鱼豆腐汤..... (98)    | 什锦汤 ..... (112)     |
| 竹笋玻璃鱼片汤..... (99)  | 蚌肉汤 ..... (113)     |
| 苦瓜鲫鱼汤..... (99)    | 珍珠三鲜汤 ..... (113)   |
| 元鱼鸡汤 ..... (100)   | 鲜桃瓢鸡蓉汤 ..... (114)  |
| 奶油大虾汤 ..... (100)  | 红花海仙汤 ..... (115)   |
| 木樨白条鱼汤 ..... (101) | 清汤海参 ..... (115)    |
| 酸辣鱿鱼汤 ..... (101)  | 氽紫蟹牙菜汤 ..... (116)  |
| 鱼肚清汤 ..... (102)   | 鱼蓉油条汤 ..... (116)   |
| 淡菜鲫鱼汤 ..... (102)  | 龙井虾片汤 ..... (117)   |
| 茉莉鱼肚汤 ..... (103)  | 榨菜豆腐鱼尾汤 ..... (117) |
| 奶油龙虾汤 ..... (104)  | 五色紫菜汤 ..... (118)   |
| 酸辣海参汤 ..... (104)  | 雪羹汤 ..... (118)     |
| 草鱼粉皮汤 ..... (104)  | <b>家禽类</b>          |
| 葱头大虾汤 ..... (105)  | 鸭泥面包汤 ..... (120)   |
| 奶油蟹肉汤 ..... (105)  | 鸭泥腐竹汤 ..... (120)   |
| 墨鱼汤 ..... (106)    | 馄饨鸭汤 ..... (121)    |
| 蛤蜊汤 ..... (106)    | 鸭肝膏汤 ..... (121)    |

|              |       |               |       |
|--------------|-------|---------------|-------|
| 柴把鸭汤 .....   | (122) | 鸡丝汤 .....     | (134) |
| 鸡杂黄瓜汤 .....  | (122) | 枸杞头鸡片汤 .....  | (135) |
| 咖喱鸡丁汤 .....  | (123) | 鸡丝蚕头汤 .....   | (135) |
| 豆腐鸭架汤 .....  | (123) | 香菇鸡汤 .....    | (136) |
| 醋椒鸭架汤 .....  | (124) | 茉莉玻璃鸡片汤 ..... | (136) |
| 鸭四宝汤 .....   | (124) | 雨花鸡片 .....    | (137) |
| 高加索鸡杂汤 ..... | (124) | 雨菜野鸭汤 .....   | (137) |
| 发菜鸡杂汤 .....  | (125) | 云腿仔鸽汤 .....   | (138) |
| 月母鸡汤 .....   | (125) | <b>甜品类</b>    |       |
| 瓦罐鸡汤 .....   | (125) | 水果冷汤 .....    | (139) |
| 全鸡清汤 .....   | (126) | 桔味醒酒汤 .....   | (139) |
| 大米鸡汤 .....   | (126) | 荔枝红枣汤 .....   | (139) |
| 方鱼鸡片汤 .....  | (127) | 烩香蕉汤 .....    | (140) |
| 竹笋滑鸡皮汤 ..... | (127) | 烩鲜桃汤 .....    | (140) |
| 蘑菇鸡块汤 .....  | (128) | 烩黄梨汤 .....    | (140) |
| 纯菜玻璃鸡片 ..... | (129) | 烩菠萝汤 .....    | (141) |
| 鸡丝豌豆汤 .....  | (130) | 炖白玉珠汤 .....   | (141) |
| 鸡肉泥面包汤 ..... | (130) | 牡丹银耳汤 .....   | (142) |
| 蘑菇豌豆鸡汤 ..... | (131) | 牡丹汤 .....     | (142) |
| 西瓜鸡汤 .....   | (131) | 酒酿银耳汤 .....   | (142) |
| 鸡杂汤 .....    | (132) | 冰糖银耳汤 .....   | (143) |
| 黄瓜鸡杂汤 .....  | (132) | 西湖仙莲汤 .....   | (143) |
| 鸡茸豌豆汤 .....  | (133) | 银耳莲子汤 .....   | (144) |
| 鸡茸豆花汤 .....  | (134) |               |       |

## 蔬菜类

### 大蒜汤

【原料】 带皮大蒜 16 瓣、鸡蛋 3 个(用蛋黄)、百里香 3 克、鼠尾草 20 克、细盐 5 克、丁香花蕾 3 枚、芹菜梗 3 棵、橄榄油 60 克、香菜末 40 克、月桂叶 1 片。

【制法】 1. 在锅内放入大蒜瓣、月桂叶、百里香、鼠尾草、细盐、丁香花蕾和芹菜梗，加入清水 1200 克，放旺火上。烧开后，移至小火使汤微开，煮约 30 分钟离火。将汤过筛滤入容器中，将蒜汁液挤入汤中，把汤倒入净锅内，制成大蒜汤。

2. 将鸡蛋黄放入净容器内，用抽子抽至浓稠并呈奶油状，断续搅动，边搅边滴入橄榄油，将橄榄油全部滴入蛋黄液内，混为一体制成蛋黄油。

3. 食用前将大蒜汤烧开。把蛋黄油先舀入热汤盘中，用抽子边搅动边对入四分之一的热汤，接着再倒入剩余的热汤，搅匀撒上香菜末即成。

4. 食用时，配上热面包(棍形小面包或烤面包片)。另外也可备一碗擦碎的计司末，往汤内撒一点。

【特点】 精美、芳香，制作迅速，简便易行。

### 三丝泡菜汤

【原料】 酸菜丝 100 克，冬笋丝 25 克，火腿丝 25 克，料酒 5 克，味精 2 克，细盐、酱油、清汤少许。

【制法】 将酸菜丝、冬笋丝、火腿丝放入汤碗内。汤锅置火上，放上清汤烧开，下入料酒、味精、细盐、酱油。待汤烧开，

起锅冲入汤碗内即成。

【特点】 酸咸适口，清淡解腻。

### 荷花冬瓜汤

【原料】 冬瓜半个，熟金华火腿 25 克，熟鸡脯肉 25 克，水发香菇 1 只，料酒 10 克，精盐、味精各少许，鸡清汤 750 克，葱、姜各 10 克。

【制法】 1. 将冬瓜刮去外皮，去籽，用刀切成骨牌片，下入开水锅内略烫一下，捞出，熟金华火腿和熟鸡脯肉均片成片，然后，分别修成荷花瓣形状；葱切段，姜切片，拍松备用。

2. 取扣碗一个，将水发香菇正面朝下放在碗底，周围间隔地摆上火腿片和鸡脯片成荷花形，然后放上冬瓜片，加精盐（少许）、味精（少许）、料酒（5 克）、鸡清汤（50 克），上放葱段、姜片，上屉蒸 20 分钟即烂。

3. 走菜时，取出扣碗，挑出葱姜不要，碗内汤滗于锅内，翻身扣在大汤碗里，锅内原汤上火，再倒入鸡清汤（700 克），加料酒（5 克）、精盐（少许）、味精（少许）烧开，撇净浮沫，慢慢地倒在大汤碗里。

【特点】 此菜汤清见底，口味适中，荤素搭配，形似一朵开放的荷花。

### 龙须汤

【原料】 山芋须 200 克，熟猪油 1000 克（实耗 35 克），笋片 50 克，熟鸡肉丝 100 克，酱油 5 克，味精 3 克，香油 2 克，鸡清汤 750 克。

【制法】 1. 山芋须剪去侧须，头与头搭好，用细线扎紧连

接起来,在平底的盘中盘成圆形(略小于盛汤的碗口)即成。

2. 汤锅置火上,放猪油烧热,将盘好的山芋须脱入漏勺,用铲子压入油锅炸至散状,捞出放入盘内。

3. 在炸山芋须的同时,另取一汤锅置火上,放入鸡清汤。烧开后,放入笋片、熟鸡丝、酱油、细盐、味精,淋入香油,起锅盛入汤碗内。然后将炸好的龙须一起上桌,把龙须投入汤内,有“嚓、嚓”的声响即成。

【特点】 形似龙须,味香口酥,汤汁清鲜。

### 珍珠菜花汤

【原料】 菜花 400 克、罐头玉米 100 克、细盐 5 克、味精 3 克、花生油 40 克、鲜汤 1000 克、水淀粉 10 克、香油 10 克。

【制法】 1. 用手将嫩菜花掰成一朵朵花心(与栗子大小相同),用开水焯透,捞出用凉水冲凉待用。

2. 汤锅置火上,放花生油烧至六成熟,下入菜花煸炒,放入细盐、玉米、鲜汤、味精。待汤开后,淋入水淀粉和香油,起锅盛入大汤碗内即成。

【特点】 汤色奶白,菜花鲜嫩。

### 素菜清汤

【原料】 蘑菇 50 克、白菜心 100 克、白萝卜 50 克、黄萝卜 50 克、冬笋 50 克、干粉丝 100 克、细盐 5 克、味精 6 克、胡椒面少许、鸡油 2 克、鲜汤 1500 克。

【制法】 1. 蘑菇、白萝卜、黄萝卜、冬笋分别洗净切成片,用开水焯一下待用。白菜心洗净,削除根蒂一剖四开。干粉丝用热水浸泡 15 分钟左右。将以上原料分别整齐地码放在大汤

碗中，撒上细盐，加上汤上屉蒸7分钟取出。

2. 汤锅置火上，放入余下的鲜汤和细盐、胡椒面、味精。待汤烧开后，淋上鸡油，起锅盛入大汤碗内即成。

【特点】 清香味鲜。

### 冬菜汤

【原料】 冬菜50克、虾干20克、酱油5克、味精2克、香油2克、姜汁1克。

【制法】 1. 虾干用温水浸泡后洗净。

2. 汤锅置火上，放入适量的开水，下入虾干、味精、姜汁、酱油、冬菜。待汤开后，撇去浮沫，淋入香油，起锅盛入汤碗内即成。

【特点】 清淡味美，有虾干和冬菜香味。

### 酸辣汤

【原料】 水发冬菇40克、蘑菇40克、熟笋40克、绿叶菜4克、水淀粉15克、花生油40克、米醋50克、酱油15克、细盐1克、香油8克、味精2克、水发细粉丝50克、鲜汤1000克、胡椒面少许。

【制法】 1. 冬菇、蘑菇、熟笋洗净，均切成指甲片。绿叶菜洗净切成段。细粉丝切成5厘米长的段。

2. 汤锅置火上，放油烧至八成熟，放入鲜汤、冬菇、蘑菇、熟笋、绿叶菜、细粉丝、细盐、酱油、味精。汤烧开后，放入米醋，用水淀粉勾薄芡，淋入香油，起锅盛入大汤碗内，撒上胡椒面即成。

【特点】 酸辣醒胃，菜色丰盛。

## 雪菜笋汤

【原料】 熟笋 125 克,雪里蕻咸菜 75 克,味精 2 克,熟花生油 40 克,鲜汤 1000 克。

【制法】 1. 雪菜洗净,去根、去叶,切成米粒大小的丁,沥干水分。熟冬笋切片待用。

2. 汤锅置火上,放油烧至五成熟时,放入鲜汤、冬笋片、雪菜粒、味精。待汤开后,撇去浮沫,淋上熟花生油 10 克,起锅盛入大汤碗内即成。

【特点】 清香鲜美,别有风味。

## 蒲笋清汤

【原料】 鲜水蒲笋 30 克,火腿、水发香菇、玉兰片、豌豆苗、味精、盐、汤各少许。

【制法】 1. 将蒲笋用水泡好,轻轻地搓揉一遍后,换清水洗净,然后切成 6.6 厘米的段,粗段一劈为四,细段一劈为二,放入开水中焯一下捞出备用。

2. 炒勺置猛火上,内放鲜汤,放入火腿、玉兰片、香菇及精盐,汤沸后,加味精,将汤盛到蒲笋碗里,撒上豌豆苗即成。

【特点】 汤鲜笋嫩,豆苗清香。

## 凤尾笋汤

【原料】 干凤尾笋 200 克、生姜 5 克、精盐 5 克、味精 5 克、高粱酒 5 克、麻油 2.5 克、生油 50 克。

【制法】 1. 干凤尾笋剥去皮,留着笋尖头的嫩叶,去掉老根,放入温水内浸洗 5 分钟,再用凉水洗净,取出放在砂锅内,

加入清水(1000 克左右)、姜片、精盐、酒、生油,加盖用旺火烧开,撇去上面的浮沫,移到微火上炖 2 小时。

2. 待笋胀大发嫩呈玉色时即成,上席时淋上麻油,撒上味精,此菜亦可加入冬菇或蘑菇,其味更佳。

【特点】 本色,鲜嫩带清香。

### 百合笋汤

【原料】 鲜百合 100 克,清水芦笋 1 罐,精盐、味精各少许。

【制法】 百合掰成瓣撕去内膜,用盐捏后洗净,加适当清水煮至七成酥,然后加入切成 3 厘米段的芦笋并调味。

【特点】 此汤有清心安神,润肺止咳功效。

### 奶油笋汤

【原料】 芦笋 250 克、芦笋原汁 150 克、奶油浓汤 2000 克。

【制法】 芦笋切成 1 厘米长段,分装在 10 只汤盆里,临吃时,将芦笋原汁倒入奶油浓汤内,置火上略沸片刻,盛入汤盆内即成。

【特点】 乳白色,鲜嫩清香。

### 奶油笋浓汤

【原料】 奶油浓汤 2000 克、熟鸡丝 100 克、芦笋 200 克、白塔油 50 克、芦笋汁 50 克、盐少许。

【制法】 奶油浓汤烧开,加入芦笋汁、白塔油、盐。芦笋切成 1 厘米长的段,同鸡丝一起,分别装在汤盆里,临吃时浇入

滚开的奶油汤汁即可。

【特点】 银白色，鲜浓爽口。

### 冬笋雪菜汤

【原料】 熟冬笋 200 克、雪菜梗 100 克、汤 750 克、盐 4 克、味精 10 克、猪油 10 克。

【制法】 1. 将冬笋切成约 5 厘米长、2 厘米宽的薄片，雪菜洗净切成末待用。

2. 炒锅烧热放入汤 750 克，加入笋片、雪菜末、盐、味精，烧沸后撇去浮沫，起锅装入汤碗，淋上猪油即成。

【特点】 鲜，嫩，爽。

### 绣球莼菜汤

【原料】 瓶装莼菜 250 克、虾仁 250 克、肥膘 100 克、水发散翅 100 克、熟干贝 25 克、冬菇丝 25 克、蛋皮丝 40 克、青菜叶丝 50 克、蛋清 2 只、精盐 4 克、味精 2 克、料酒 10 克、葱花 0.5 克、清鸡汤 750 克、鸡油 10 克、干菱粉 25 克。

【制法】 1. 散翅洗净后盛在碗内，加入汤（50 克）和料酒，上笼蒸至酥烂取出，沥去汤汁，改成约 3 厘米长的段，干贝抓碎后放在散翅一起，加入冬菇丝、蛋皮丝、菜叶丝拌和成锦绣丝备用。

2. 虾仁洗净后同肥膘一起捶成茸，盛在碗内，先加入料酒、蛋清、精盐、味精、葱花搅匀，后加入干菱粉拌和，制成杨梅大小的丸子，放在锦绣丝内，滚上锦绣丝，装内盆内上笼蒸熟取出，即成绣球。

3. 莼菜下开水锅余一下捞出，沥干水份后装在汤碗内，莼

菜上面放上绣球,随后将鸡汤倾入锅内,加入精盐、味精,待烧沸后撇去浮沫,倾入绣球碗内,淋上鸡油即成。

【特点】 香浓味美。

### 西湖莼菜汤

【原料】 鲜莼菜 150 克,熟火腿丝 50 克,熟鸡丝 50 克,盐、味精、高级清汤(鸡、火腿原汤)、熟鸡油各少许。

【制法】 1. 将两丝均切成约 6.5 厘米长。

2. 将鲜莼菜投入煮沸的水锅中,待水再沸时,用漏勺捞出沥去水,盛入汤碗中。

3. 清汤加入盐、味精烧沸,浇在莼菜上,撒上两丝,淋上鸡油即可。

【特点】 色彩清新,红白翠绿,清香芬芳。

### 荠菜地栗汤

【原料】 荠菜 100 克,地栗(荸荠)100 克,水发香菇 50 克,麻油、精盐、味精各少许。

【制法】 荠菜洗净切成碎末,地栗去皮和香菇分别切丁,植物油烧热,倒入双丁翻炒后加水煮沸。倒入荠菜末,调味着薄芡。

【特点】 有清热降压的功效。

### 丝瓜油条汤

【原料】 丝瓜 250 克,油条 2 条,花生油、盐、味精、葱各少许。

【制法】 1. 买新鲜炸脆之油条剪段,丝瓜切去棱边,去少