



用爱做好菜 用心烹佳肴

美味汤系列



好太太私房汤

组织编写 爱心家肴美食文化工作室



青岛出版社

图书在版编目(CIP)数据

好太太私房汤/王作生等编. —青岛: 青岛出版社, 2007.1

(爱心家肴—美味汤系列)

ISBN 7-5436-3840-1

I. 好… II. 王… III. 汤菜—菜谱 IV. TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 096616 号

书 名 好太太私房汤

组织编写 爱心家肴美食文化工作室

编 写 王作生 姜尚源

审 稿 于俊生

菜品制作 邴吉和 王清强

摄 影 周学武 侯熙良

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 青岛杰明印刷有限责任公司

出版日期 2007年1月第1版 2007年1月第1次印刷

开 本 20开(710×1020毫米)

印 张 5

定 价 15.00元(版权所有 违者必究)

爱心家肴
Aixin Jiayao

美味汤系列



好太太私房汤

Hao Tai Tai Si Fang Tang



组织编写 爱心家肴美食文化工作室

编写 王作生 姜尚源

审稿 于俊生

菜品制作 邴吉和 王清强

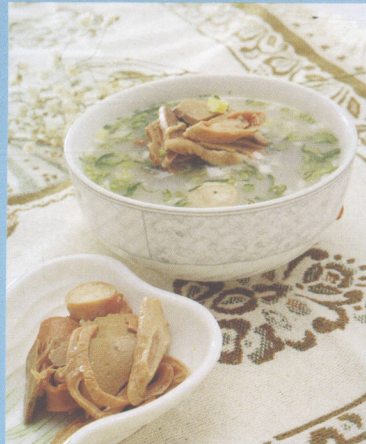
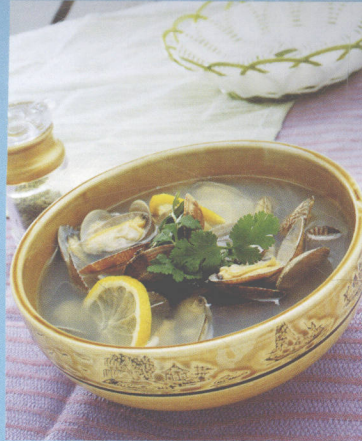
青岛出版社

目录

Contents

白果莲子汤	4		
香菇红枣汤	6		
芝麻核桃汤	8		
枸杞枣豆汤	10		
蚕豆素鸡汤	12		
油菜香菇汤	14		
四丝汤	16		
荸荠芹菜降压汤	18		
牛筋花生汤	20		
南瓜牛腩汤	22		
青苹果鲜虾汤	24		
益肾壮阳汤	26		
羊肉豆腐汤	28		
鱼片香汤	30		
杞子南瓜汤	32		
黄豆芽紫菜汤	34		
		狗肉黑豆汤	36
		鲳鱼蚕茧汤	38
		枸杞海参汤	40
		羊肉大补汤	42
		滋补海参羹	44
		孜然牛肉蔬菜汤	46
		韭姜牛乳补肾汤	48
		苏泊牛肉	50
		杞子瘦肉强身汤	52
		丸子黄瓜汤	54
		肉末茄条汤	56
		猪腰菜花汤	58
		黑豆花生羊肉汤	60
		生地羊肾汤	62
		黄豆珧柱兔肉汤	64
		鸭蛋瘦肉汤	66

菜心虾仁鸡片汤	68
山药胡萝卜鸡汤	70
川百合鸽蛋汤	72
鹌鹑莲藕汤	74
乌豆鲤鱼汤	76
鲤鱼酸汤	78
冬瓜草鱼汤	80
甲鱼猪脊汤	82
腐竹甲鱼汤	84
虾仁韭菜豆腐汤	86
虾尾梅干菜鱼汤	88
墨鱼蛤蜊鲜虾汤	90
黄瓜墨鱼汤	92
海参鹅蛋菌汤	94
银芽白菜蛎黄汤	96
螃蟹瘦肉汤	98





白果莲子汤

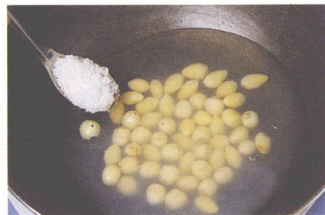
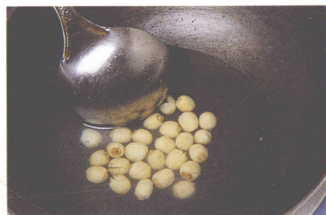
爱心小贴士

常饮此汤可养心益肾，
涩精止遗。已发芽的白果不
能食用。

用料 白果10枚，莲子30克。

调料 白糖适量。

- 做法**
- ① 白果炒熟去壳，莲子洗净。
 - ② 莲子入锅，加水煮至将熟。
 - ③ 将白果仁放入锅中同煮至熟，加白糖调味即可。







爱心小贴士

此汤有强身健体、延年益寿之功效。

用料 大枣10枚，香菇（干品）20朵。

调料 精盐、料酒、味精、姜片、色拉油各适量。

做法 ① 大枣去核洗净。

② 香菇用温水泡至软涨，捞出洗去泥沙。

③ 将泡香菇的水注入盅内，放入香菇、大枣，调入精盐、味精、料酒、姜片、色拉油及少许水，隔水炖熟即可。

香菇红枣汤





芝麻核桃汤



用料 黑芝麻、核桃肉、柏子仁各10克，蜂蜜适量。

做法 ①黑芝麻、核桃肉、柏子仁一同捣烂成泥。

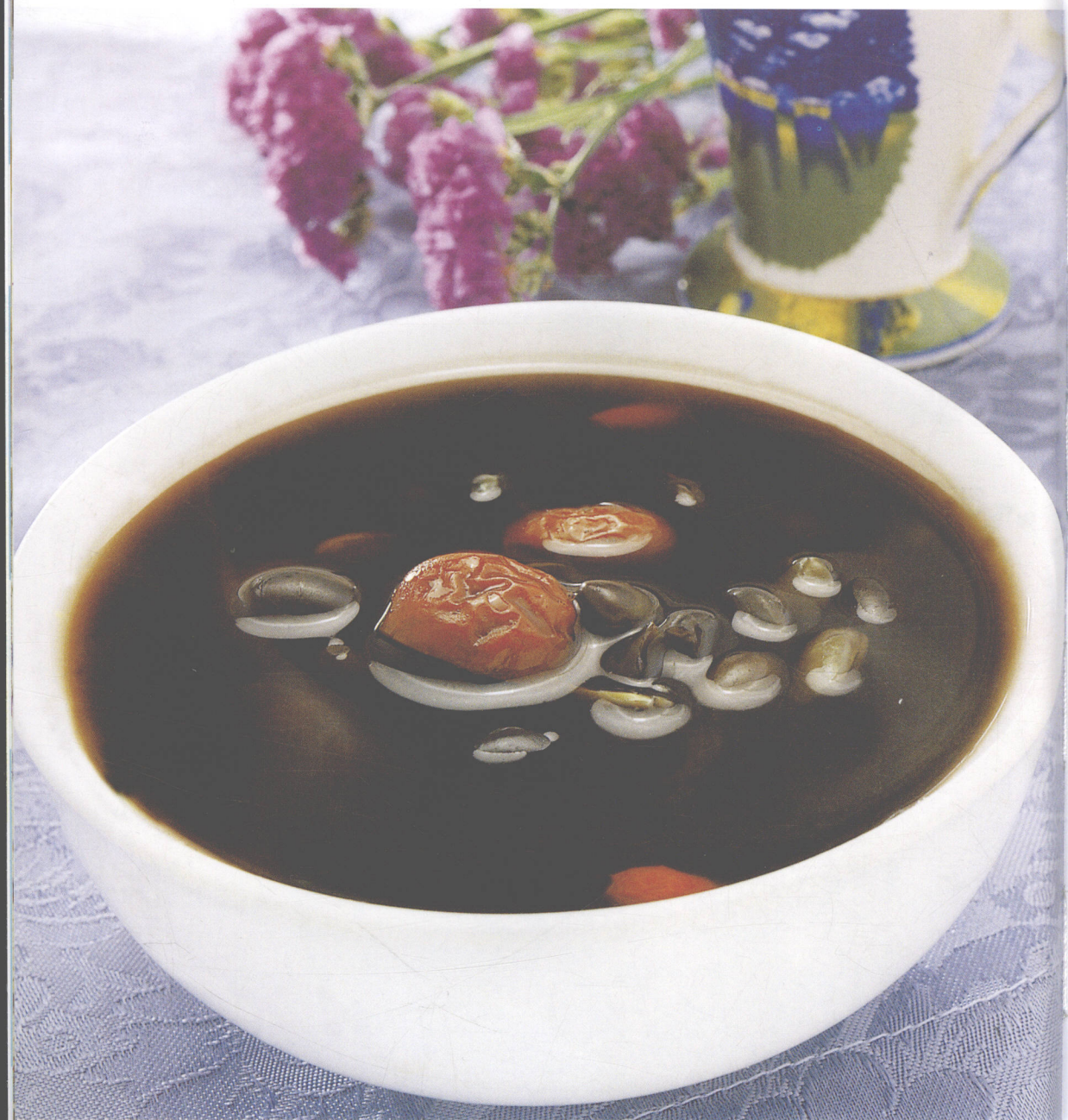
②吃时加入蜂蜜，用沸水冲泡即可。

爱心小贴士

此汤有补益肝肾、养血安神、润肠通便之功效。









枸杞枣豆汤

用料 枸杞10克，红枣20枚，黑豆15克。

调料 盐少许。

做法 ①黑豆稍浸后捞出。

②红枣洗净去核，同黑豆、枸杞一起放入锅内。

③锅内加入适量清水，以文火煮至黑豆熟透，加盐调味即可。



爱心小贴士

此汤有补益肝肾、
养精明目之功效。





爱心小贴士

常饮此汤可健脾益气，
利尿消肿，养胃。

蚕豆素鸡汤

用料 素鸡（豆制）200克，鲜蘑10朵，蚕豆100克，金针菇100克。

调料 香油、盐、味精各适量。

- 做法**
- ① 鲜蘑与金针菇洗好，放入温水中稍泡。
 - ② 蚕豆剥皮洗净，素鸡均匀切细丝。
 - ③ 香油入热锅内，下入素鸡丝炒至泛白，加入清水，放蚕豆、金针菇、鲜蘑共煮至熟，加适量盐和味精调味即可。







爱心小贴士

常饮此汤可补气
健脾，滑胃利肠。

油菜香菇汤

用料 油菜200克，小香菇50克，火腿丝20克。

调料 牡蛎酱2大匙，高汤1000毫升，精盐、味精、料酒各适量。

做法 ① 油菜择洗干净，一切为二。香菇用温水浸透，去柄洗净。
② 火腿丝放入微波炉中烤脆后取出。
③ 锅中加6杯高汤烧沸，放入香菇、牡蛎酱、料酒，煮至香菇熟软，下油菜煮至翠绿，放精盐、味精调味，盛出后撒火腿丝搅匀即可。

