

各种烹饪班临习范本

家庭实用休闲菜谱

汤羹煲

Tang geng bao

主编：刘 亮

西安地图出版社

家庭实用休闲菜谱

各种烹饪班临习范本



主 编：刘 亮
策 划：刘文明
摄 影：李 欣

西安地图出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

家庭实用休闲菜谱 / 刘亮主编. —西安: 西安
地图出版社, 2003. 5
ISBN 7-80670-390-X

I. 家... II. 刘... III. 菜谱 IV. TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2003) 第034809号

家庭实用休闲菜谱

刘 亮 主 编

西安地图出版社出版 发行

(西安友谊东路334号 邮政编码 710054)

新华书店经销 西安明华彩印有限公司印刷

850×1168毫米 1/32 20 印张 440千字

2003年7月第1版 2003年8月第1次印刷

印数: 00001—10000

ISBN 7-80670-390-X / G·45

全套 (共五册) 定价: 125.00元

版权所有 翻印必究

目 录

蔬菜类

- | | | | |
|--------------|-------|---------------|------|
| 紫菜蛋花汤 | (1) | 黄瓜片汤 | (17) |
| 开水白菜汤 | (2) | 西湖莼菜汤 | (18) |
| 奶汤白菜 | (3) | 清汤苦瓜 | (19) |
| 菜花汤 | (4) | 绿豆藕汤 | (20) |
| 荠菜白玉羹 | (5) | 青汤芋头 | (21) |
| 三丝莼菜汤 | (6) | 魔芋丝瓜汤 | (22) |
| 包心菜刀豆汤 | (7) | 酸菜粉丝汤 | (23) |
| 冬瓜汤 | (8) | 香菜汤 | (24) |
| 三鲜冬瓜汤 | (9) | 土豆汤 | (25) |
| 开洋冬瓜汤 | (10) | 草菇白菜奶汤 | (26) |
| 雪菜冬瓜汤 | (11) | 油豆腐黄豆芽汤 | (27) |
| 火腿冬瓜汤 | (12) | 红白丝汤 | (28) |
| 白萝卜连锅汤 | (13) | 鲜榨菜丝汤 | (29) |
| 开洋萝卜丝汤 | (14) | 黄豆芽磨菇汤 | (30) |
| 金钩豆芽汤 | (15) | 蛋蓉菜花汤 | (31) |
| 素酸辣汤 | (16) | | |

豆制品类

- | | | | |
|-------------|------|-------------|------|
| 豆腐圆子汤 | (32) | 鸡茸豆花汤 | (37) |
| 豆腐生汤 | (33) | 虾米炖豆腐 | (38) |
| 冻豆腐汤 | (34) | 冬菇豆腐羹 | (39) |
| 豆腐海带汤 | (35) | 椒油菜汤 | (40) |
| 苦瓜豆腐汤 | (36) | 香菇笋片汤 | (41) |

目 录

丝瓜油条汤	(42)
豆腐皮汤	(43)

文思豆腐	(44)
------	------

肉 类

榨菜肉丝汤	(45)
鲜蘑肉片汤	(46)
花生牛肉汤	(47)
黄豆蹄爪汤	(48)
肝片汤	(49)
酸辣肚丝汤	(50)
花生蹄花汤	(51)
清炖肚子汤	(52)
雪菜肉丝汤	(53)
枸杞炖牛肉	(54)

南瓜牛肉汤	(55)
五色牛尾汤	(56)
西湖牛肉汤	(57)
牛肚汤	(58)
羊肚丝汤	(59)
羊肉鱼汤	(60)
排骨萝卜汤	(61)
葱枣汤	(62)
牛肉粉丝汤	(63)

禽蛋类

鸡杂汤	(64)
榨菜鸡蛋汤	(65)
萝卜丝蛋汤	(66)
三鲜鸡汤	(67)
酸辣鸭架汤	(68)
酸辣鸡蛋汤	(69)
酸菜皮蛋汤	(70)
鹌鹑蛋鸡丝汤	(71)

鸽子羹	(72)
鸽肉火腿汤	(73)
蘑菇鸡汤	(74)
冬瓜炖凤爪	(75)
北芪炖乌鸡	(76)
乌鸡补血汤	(77)
鸡清汤	(78)
乌鸡汤	(79)

目 录

双红乌鸡汤	(80)
肉片西红柿汤	(81)
面筋鱿鱼汤	(82)

豆苗煎蛋汤	(83)
三丝豆苗汤	(84)

水产类

鱼片汤	(85)
香茭鱼片汤	(86)
鱿鱼冬瓜汤	(87)
海蜇马蹄汤	(88)
海参羹	(89)
鳝鱼辣汤	(90)
冬瓜鲤鱼汤	(91)
干贝汤	(92)
三鲜鱿鱼汤	(93)
海参肉片汤	(94)
鲫鱼雪菜汤	(95)
海参片汤	(96)
蛤蜊冬瓜汤	(97)
鱼肚雪蛤羹	(98)
凤爪冬瓜汤	(99)

双冬火腿汤	(100)
莲子汤	(101)
莲子银耳羹	(102)
木须汤	(103)
竹荪响螺汤	(104)
冰糖芦荟	(105)
美味双耳	(106)
珍珠银耳	(107)
粟米羹	(108)
小白菜汤	(109)
罗汉豆腐汤	(110)
番茄皮蛋汤	(111)
双菇竹荪汤	(112)
西瓜羹	(113)
冰糖银耳	(114)

其 它

凤足冬菇汤	(115)
牛奶鸡蛋汤	(116)
三鲜汤	(117)

青笋汤	(118)
水豆腐花汤	(119)
排骨清汤	(120)



紫菜蛋花汤

原料

紫菜、鸡蛋、葱花、香菜末、食盐、味精、胡椒粉、香油。

制法

将鸡蛋去壳打在碗中，用筷子打散，紫菜撕开备用，起火放少许油。放入葱花煸炒出香味，注入清水待水沸时，放入紫菜，注入打散的鸡蛋，待鸡蛋花浮起倒入汤碗，撒上香菜末，滴入香油即成。

特点

味道鲜美，营养丰富。



开水白菜汤

原料

白菜嫩叶500克、清鸡汤1500克、食盐15克、味精6克、胡椒粉1克。

制法

1. 将白菜叶洗净后盛入盆内，洒些食盐和料酒，上笼用大火蒸8分钟取出，放入大汤碗内。
2. 将鸡汤倾入锅内，加入食盐、味精、胡椒粉、烧滚后倒入白菜汤碗内即成。

特点

清、香、爽口，呈澄白色。



奶汤白菜

原料

奶汤1500克、大白菜心750克、味精、食盐适量。

制法

1. 白菜心切成一指宽的条，用开水烫后，过凉。
2. 汤锅放奶汤、白菜小火烧开，撇去浮沫，起锅盛入汤盆即成。

特点

清淡、嫩鲜、味美。



菜花汤

原料

中等大小的菜花两颗、胡萝卜1个、芹菜1棵、香菜两根、食盐适量、大米少许。

制法

1. 煮好肉汤。菜花分成单独的小朵（如果朵大，就切成二至四块），胡萝卜切成圆片，全部放到已过滤的肉汤里；然后加芹菜、食盐、并用文火煮20~30分钟。
2. 在煮好以前2、3分钟把芹菜捞出，撒上香菜末。开始煮沸时可先加一勺半到两汤勺大米。

特点

汤清、甘醇。



荠菜白玉羹

原料

荠荠菜、豆腐、鸡汤、食盐、味精。

制法

荠荠菜洗净飞水，捞出剁成细末，豆腐切成小丁，飞水，捞出另起锅，加入鸡汤，放入豆腐丁、荠荠菜末，加入食盐、味精调味，待烧开后，勾入水淀粉即成。

特点

白绿相间，营养丰富。



三丝纯菜汤

原料

瓶装莼菜一瓶、熟冬笋50克、水发香菇50克、鲜蘑菇50克、鲜蕃茄40克、绿叶叶40克、鲜汤500克、麻油15克、食盐1.5克、花生油25克、姜末1克、黄酒1克、味精1.5克。

制法

1. 莼菜开瓶后沥去卤汁，用沸水浸泡后捞出沥干，将香菇、蘑菇、熟笋切成细丝，新番茄，绿叶洗净，切成相应的片。
2. 炒锅中放油25克、烧至五成熟，加入鲜汤、香菇、熟笋、蘑菇、蔬菜、番茄烧开后放入食盐、味精、姜末、黄酒等调料，装碗。

特点

色泽美观，清香滑嫩。



包心菜刀豆汤

原料

鲜包心菜500克、嫩刀豆250克、辣椒油、麻油、酱油、葱花少许。

制法

1. 取鲜包心菜切成片，刀豆择掉筋。
2. 将包心菜、刀豆同下大沙锅，注满清水，置旺火上煨煮2小时，文火又煨1小时，即移锅上桌。
3. 食时另备蘸料，一客一碟，碟中放辣椒油、麻油、酱油、葱花调匀。



冬瓜汤

原料

冬瓜500克、肉汤适量，猪油、肉片少许，食盐、味精、香油适量。

制法

1. 将冬瓜去皮洗净，切成2厘米厚、6厘米长的片。
2. 取锅上旺火，加猪油烧热，加入冬瓜片，少许肉片、肉汤、食盐、味精后烧沸，待冬瓜烂时，淋入香油即可。

特点

此汤味清凉，冬瓜软烂，是秋冬的上品。



三鲜冬瓜汤

原料

水发冬菇40克、冬瓜100克、熟笋40克、绿叶菜、鲜西红柿各50克、面筋50克、食盐5克、味精2克、鲜汤1000克、花生油25克。

制法

1. 将水发冬菇、熟笋切成片；西红柿、面筋洗净切成块；绿叶菜切成条；冬瓜去皮入锅煮熟，捞出晾凉，再切成片。
2. 炒锅上火下油15克，烧至7成熟，烹入鲜汤1000克，下入冬菇片、笋片、冬瓜片、绿叶菜、鲜西红柿，撒入食盐、味精、待汤烧沸，淋入熟油10克，盛入大汤碗中即成。



开洋冬瓜汤

原料

冬瓜（去皮去瓢）500克、开洋（虾米）15克、熟猪油10克、高汤250、葱花、食盐、味精各少许。

制法

1. 冬瓜切成4厘米长、7毫米厚的片，开洋用温水洗去灰沙。
2. 把高汤放入锅中，在旺火上烧开，加入冬瓜、开洋和食盐，烧20分钟左右待冬瓜煮熟，加入葱花、味精和熟猪油即可。



雪菜冬瓜汤

原料

冬瓜（去皮去瓢）250克、雪菜60克、高汤500克、植物油6克、食盐、味精各少许。

制法

1. 将冬瓜切成4厘米长、7毫米宽的块状，洗净。接着再把雪菜洗净，切成末待用。
2. 将冬瓜放入沸水上煮至四五分钟，捞出浸到冷水里，冷透捞出。
3. 锅放在旺火上，倒进高汤后，放入冬瓜和雪菜末，烧开后撇去浮沫，加入食盐、味精、盖上锅盖烧2分钟左右，淋上植物油即成。