



天天美食系列

尚锦文化

天天好汤

365道

尚锦文化◎编



中国纺织出版社

天天美食系列

尚锦文化

天天好汤 365道

尚锦文化 编



 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

天天好汤365道 / 尚锦文化编. —北京: 中国纺织出版社,
2012.1

(天天美食系列)

ISBN 978-7-5064-7953-0

I. ①天… II. ①尚… III. ①汤菜—菜谱 IV. ①TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第207063号

责任编辑: 舒文慧 责任印制: 刘 强

装帧设计: 水长流文化发展有限公司

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

北京千鹤印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2012年1月第1版第1次印刷

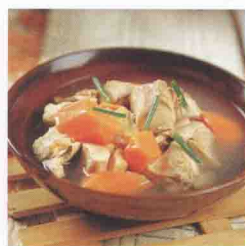
开本: 787×1092 1/16 印张: 8

字数: 118千字 定价: 26.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



- | | | | |
|-----------|------------|-----------|------------|
| 6 清炖鸡 | 14 鸡腿菇凤片汤 | 19 馄饨鸭 | 24 莼菜蛋花汤 |
| 6 香菇鸡汤 | 15 当归枸杞炖凤爪 | 19 沙锅天地鸭 | 24 紫菜鸡蛋汤 |
| 7 番茄鸡块汤 | 15 佛手瓜煲鸡爪 | 20 炖天地鸭 | 24 百合鸡蛋汤 |
| 7 花生当归炖土鸡 | 15 冬菇凤爪煲 | 20 翡翠鸭羹 | 24 薏米鸡蛋汤 |
| 8 竹荪土鸡汤 | 16 香菇凤爪 | 20 冬瓜鸭舌汤 | 25 菊叶蛋汤 |
| 8 金沙道罐鸡 | 16 火腿凤翅煲 | 20 鸭血豆腐汤 | 25 野菜蛋汤 |
| 8 胡萝卜煲鸡汤 | 16 熟地鸡肝汤 | 21 冬笋鹅掌汤 | 25 海苔蛋花汤 |
| 9 龙井鸡片汤 | 17 薏米老鸭汤 | 21 沙锅风鹅豆腐 | 25 圣女果芥菜蛋汤 |
| 9 鸡丝豆苗汤 | 17 莲子老鸭汤 | 21 银耳乳鸽汤 | |
| 9 太白鸡 | 17 扁尖老鸭汤 | 21 木瓜炖老鸽 | |
| 10 芋艿炖鸡汤 | 18 野山菌老鸭汤 | 22 莲子鹌鹑汤 | |
| 10 虾仁鸡丝汤 | 18 山药煲老鸭 | 22 鲜奶鹌鹑 | |
| 10 平菇鸡汤 | 18 松茸菌煲鸭块 | 22 杜仲鹌鹑煲 | |
| 11 红豆乌鸡汤 | 18 虫草鸭汤 | 23 冰糖燕窝 | |
| 11 玉竹乌鸡 | 19 芋艿鸭块汤 | 23 芙蓉血燕 | |
| 11 滋补乌骨鸡 | 19 老鸭煲 | 23 番茄鸡蛋汤 | |
| 12 益母乌鸡煲 | | | |
| 12 人参附鸡煲 | | | |
| 12 田七老鸡煲 | | | |
| 13 三才老鸡煲 | | | |
| 13 桃柱老鸡煲 | | | |
| 13 巴戟老鸡煲 | | | |
| 14 瓦罐炖鸡汤 | | | |
| 14 养生宝元鸡 | | | |



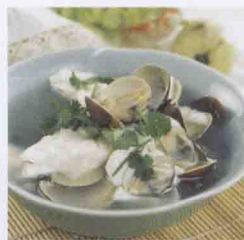


- | | | | |
|------------|----------|----------|------------|
| 26 萝卜排骨汤 | 37 肉片豆腐汤 | 44 参归猪心煲 | 53 银耳烩肺羹 |
| 26 白果小排汤 | 37 丝瓜肉片汤 | 45 元蘑猪心煲 | 54 陈皮肚肺煲 |
| 27 冬瓜排骨汤 | 37 山药肉片汤 | 45 灵耳猪心煲 | 54 参归猪肾煲 |
| 27 排骨海带汤 | 38 菜花肉片汤 | 45 龙实猪心煲 | 54 咸肉豆腐笋片汤 |
| 28 牛蒡排骨汤 | 38 金针肉丝汤 | 46 莲子猪心煲 | 54 什菜汤 |
| 28 莲藕煲排骨 | 38 酸辣汤 | 46 红枣猪心煲 | 55 腊肉菜薹汤 |
| 29 猴头菇排骨汤 | 38 肉丝茭白汤 | 46 沙锅蹄筋 | 55 腊肉慈姑汤 |
| 29 莲藕煨排骨 | 39 沙锅白肉汤 | 47 淡菜炖蹄筋 | 55 笋瓜咸肉煲 |
| 30 彩玉排骨煲 | 39 连锅汤 | 47 枸杞酥腰 | 55 玉米咸肉煲 |
| 30 大豆排骨汤 | 39 山楂瘦肉汤 | 47 核桃猪腰 | 56 腊肉莴笋煲 |
| 30 玉米排骨汤 | 39 翡翠肉圆汤 | 48 鸡枞腰片汤 | 56 咸肉河蚌汤 |
| 31 双蔬排骨汤 | 40 菜花肉皮汤 | 48 腰花汤 | 56 杂烩汤 |
| 31 淮杞排骨汤 | 40 白菜肉片汤 | 48 腰片汤 | 57 猪蹄肚汤 |
| 31 冬瓜腔骨汤 | 40 紫菜肉片汤 | 49 麻酱腰片 | 57 酥腰百叶结汤 |
| 32 西施排骨煲 | 40 银芽里脊 | 49 菠菜猪肝汤 | 57 萝卜牛腩煲 |
| 32 花生猪蹄汤 | 41 白菊肉片 | 49 芥菜猪肝汤 | 58 莲藕牛腩 |
| 32 黄豆炖猪蹄 | 41 竹莲猪肉煲 | 50 黄冬猪肝 | 58 土豆牛肉汤 |
| 33 猪蹄茭白汤 | 41 苡黄猪肉煲 | 50 菊花猪肝 | 59 清炖牛尾汤 |
| 33 双豆猪蹄 | 41 红灵猪肉煲 | 50 桑叶猪肝 | 59 枸杞牛尾汤 |
| 33 莲藕猪蹄 | 42 莲芽猪肉煲 | 51 白菜氽猪肝 | 60 沙锅牛筋煲 |
| 34 黄精猪蹄 | 42 佛手薏米煲 | 51 丝瓜猪肝 | 60 清汤鞭花 |
| 34 猪蹄肚汤 | 42 花夏猪肉煲 | 51 肚肺汤 | 60 壮阳鞭花汤 |
| 34 淡菜炖猪蹄 | 42 莲百猪肉煲 | 52 大肠海带汤 | 61 巴戟天牛肉 |
| 35 清汤猪蹄 | 43 氽肉圆汤 | 52 肚片汤 | 61 菟丝子牛肉羹 |
| 35 丝瓜猪蹄煲 | 43 火腿炖白菜 | 52 腐竹猪肚 | 61 西湖牛肉羹 |
| 35 花生红枣瘦肉汤 | 43 火腿鲜笋汤 | 52 白玉猪肚煲 | 62 黄芪龙眼牛肉汤 |
| 36 海带花生瘦肉汤 | 43 火腿娃娃菜 | 53 竹筒肚肺汤 | 62 苹果牛肉萝卜汤 |
| 36 榨菜肉丝汤 | 44 罗宋汤 | 53 沙锅肚肺 | 62 清汤牛腩 |
| 36 苦瓜肉片汤 | 44 杏仁猪心煲 | 53 冬瓜肺片汤 | 63 枸杞金针肥牛 |





- | | | | |
|------------|-----------|------------|-----------|
| 63 枸杞红枣炖羊肉 | 72 萝卜丝鲫鱼汤 | 82 黄颡鱼豆腐汤 | 90 开洋干丝汤 |
| 63 羊腩煲 | 72 山药鲫鱼汤 | 83 冻豆腐黄颡鱼汤 | 91 开洋豆腐汤 |
| 64 栗子羊肉汤 | 73 鲫鱼豆腐汤 | 83 黄颡鱼笋片汤 | 91 开洋冬瓜汤 |
| 64 羊肉粉皮汤 | 73 氽鲫鱼汤 | 83 黄颡鱼汤 | 91 莴笋河虾汤 |
| 64 萝卜羊肉汤 | 74 菠菜鲫鱼 | 84 奶汤小巴鱼 | 92 龙虾煲 |
| 65 当归羊肝 | 74 木耳鲫鱼 | 84 丝瓜爆鱼汤 | 92 咸菜墨鱼煲 |
| 65 润发羊肉 | 75 鲫鱼精片 | 84 决明鱼片 | 92 芥菜蛤蜊汤 |
| 65 枣香龙眼羊肉 | 75 沙锅鲫鱼煲 | 84 黑豆鱼尾 | 93 萝卜蛤蜊汤 |
| 66 当归地黄炖羊肉 | 76 沙锅酥鱼汤 | 85 带鱼木瓜汤 | 93 香针蛤蜊汤 |
| 66 鹿鞭羊肉汤 | 76 姜丝鲈鱼汤 | 85 鱼粥菜心 | 93 文蛤炖豆腐 |
| 66 杏仁萝卜炖羊肺 | 76 莼菜鲈鱼汤 | 85 参乌黄鳔 | 94 牡蛎豆腐羹 |
| 67 山药竹荪羊肉汤 | 77 黑鱼煨汤 | 85 鱼松羹 | 94 竹蛭豆腐汤 |
| 67 骨碎补炖羊肉 | 77 蒜子黑鱼汤 | 86 鱼米羹 | 94 蚬子豆腐汤 |
| 67 桂枝羊肉煲 | 77 春笋黑鱼汤 | 86 菊花鱼肚 | 95 清汤老鳖 |
| 68 当归羊肉煲 | 78 莲藕黑鱼 | 86 蟹黄大鱼圆 | 95 老鳖煲 |
| 68 羊肉汤 | 78 氽黑鱼片汤 | 86 灌汤鱼圆 | 95 枸杞炖甲鱼 |
| 68 桂花兔肉 | 78 牛蒡黑鱼汤 | 87 鱼丸汤 | 96 金汤鱼翅 |
| 69 大枣兔肉 | 79 鳊鱼汤 | 87 夹心鱼圆 | 96 肉片海参汤 |
| 69 玉竹兔肉 | 79 雪菜大汤黄鱼 | 87 双色鱼丸 | 96 鲜鲍煲海参 |
| 69 枸杞灵芝炖兔肉 | 79 雪菜黄鱼汤 | 87 清汤鱼圆 | 97 养生清汤鲍鱼 |
| 70 杞龙兔肉煲 | 80 首乌鲤鱼 | 88 番茄鱼圆汤 | 97 冰糖蛤士蟆 |
| 70 薏米兔肉煲 | 80 鲢鱼白汤 | 88 清汤鱼线 | 97 九香竹荪翅 |
| 70 楂淮兔肉煲 | 80 花生乌鱼 | 88 蟹黄文思豆腐羹 | |
| 70 黄芩兔肉煲 | 81 私家鱼锅 | 89 芙蓉银鱼汤 | |
| 71 枸杞红枣炖鹿肉 | 81 粉皮鱼头汤 | 89 清汤虾丸 | |
| 71 菟丝子鹿鞭煲 | 81 鱼头豆腐汤 | 89 清汤虾圆 | |
| 71 茴香紫苏炖狗肉 | 82 泥鳅豆腐汤 | 90 黄芪虾皮汤 | |
| 71 金银花炖狗肉 | 82 泥鳅钻豆腐 | 90 虾皮紫菜汤 | |





- | | | | |
|-------------|-------------|------------|------------|
| 98 浓汤娃娃菜 | 108 西瓜密瓜羹 | 113 玉兰银耳 | 121 菜秧豆腐汤 |
| 98 白菜粉丝汤 | 108 银牙山楂 | 114 芙蓉银耳汤 | 121 豆腐果蔬菜汤 |
| 99 圆白菜汤 | 109 虾米萝卜汤 | 114 竹荪银耳 | 122 文思豆腐汤 |
| 99 豆泡炖白菜 | 109 鸡汁萝卜 | 114 竹荪莲子 | 122 椿芽豆腐 |
| 100 海带冬瓜汤 | 109 莴笋春笋煲 | 115 紫菜猴头 | 123 萝卜豆腐汤 |
| 100 草菇冬瓜 | 109 芥菜春笋煲 | 115 首乌三菌 | 123 双色菊花豆腐 |
| 101 全冬瓜 | 110 素什锦汤 | 115 金针菇汤 | 124 砂仁豆腐 |
| 101 薏米冬瓜 | 110 甘薯羹 | 116 丝瓜蘑菇汤 | 124 地皮菜豆腐汤 |
| 102 芽笋冬瓜 | 110 蚕豆羹 | 116 竹笋香菇汤 | 125 莲蓬豆腐 |
| 102 紫菜冬瓜汤 | 110 白果枸杞煮豆苗 | 117 拿手菌菇汤 | 125 青菜豆腐汤 |
| 102 冬瓜木耳汤 | 111 鸡汤豆苗 | 117 鲜蔬蘑菇汤 | 126 雪花豆腐 |
| 103 木耳炖百合 | 111 大枣薏米 | 118 冻豆腐粉丝汤 | 126 平菇腐竹汤 |
| 103 南瓜炖百合 | 111 桃仁薏米 | 118 白菜炖豆腐 | 127 腐竹木耳汤 |
| 103 蜂蜜炖百合 | 111 冰糖红枣炖银耳 | 119 番茄豆腐汤 | 127 蘑菇腐竹煲 |
| 104 补益莲子百合汤 | 112 桂圆银耳红枣羹 | 119 雪菜豆腐汤 | 127 鲜蘑豆腐汤 |
| 104 榨菜笋片汤 | 112 蜜柑银耳 | 120 菠菜豆腐汤 | |
| 104 香菜粉皮汤 | 112 茉莉银耳 | 120 冻豆腐汤 | |
| 105 苋菜汤 | 113 核桃银耳 | | |
| 105 蒲菜汤 | 113 杏仁银耳 | | |
| 105 奶汤菜花 | | | |
| 106 番茄紫菜蛋汤 | | | |
| 106 莴笋汤 | | | |
| 106 生菜汤 | | | |
| 107 南瓜绿豆 | | | |
| 107 山楂梨丝 | | | |
| 107 天门冬萝卜 | | | |
| 108 鲜奶雪梨 | | | |
| 108 椰汁西米 | | | |



天天美食系列

尚锦文化

天天好汤 365道

尚锦文化 编



 中国纺织出版社



- | | | | |
|-----------|------------|-----------|------------|
| 6 清炖鸡 | 14 鸡腿菇凤片汤 | 19 馄饨鸭 | 24 莼菜蛋花汤 |
| 6 香菇鸡汤 | 15 当归枸杞炖凤爪 | 19 沙锅天地鸭 | 24 紫菜鸡蛋汤 |
| 7 番茄鸡块汤 | 15 佛手瓜煲鸡爪 | 20 炖天地鸭 | 24 百合鸡蛋汤 |
| 7 花生当归炖土鸡 | 15 冬菇凤爪煲 | 20 翡翠鸭羹 | 24 薏米鸡蛋汤 |
| 8 竹荪土鸡汤 | 16 香菇凤爪 | 20 冬瓜鸭舌汤 | 25 菊叶蛋汤 |
| 8 金沙道罐鸡 | 16 火腿凤翅煲 | 20 鸭血豆腐汤 | 25 野菜蛋汤 |
| 8 胡萝卜煲鸡汤 | 16 熟地鸡肝汤 | 21 冬笋鹅掌汤 | 25 海苔蛋花汤 |
| 9 龙井鸡片汤 | 17 薏米老鸭汤 | 21 沙锅风鹅豆腐 | 25 圣女果芥菜蛋汤 |
| 9 鸡丝豆苗汤 | 17 莲子老鸭汤 | 21 银耳乳鸽汤 | |
| 9 太白鸡 | 17 扁尖老鸭汤 | 21 木瓜炖老鸽 | |
| 10 芋艿炖鸡汤 | 18 野山菌老鸭汤 | 22 莲子鹌鹑汤 | |
| 10 虾仁鸡丝汤 | 18 山药煲老鸭 | 22 鲜奶鹌鹑 | |
| 10 平菇鸡汤 | 18 松茸菌煲鸭块 | 22 杜仲鹌鹑煲 | |
| 11 红豆乌鸡汤 | 18 虫草鸭汤 | 23 冰糖燕窝 | |
| 11 玉竹乌鸡 | 19 芋艿鸭块汤 | 23 芙蓉血燕 | |
| 11 滋补乌骨鸡 | 19 老鸭煲 | 23 番茄鸡蛋汤 | |
| 12 益母乌鸡煲 | | | |
| 12 人参附鸡煲 | | | |
| 12 田七老鸡煲 | | | |
| 13 三才老鸡煲 | | | |
| 13 桃柱老鸡煲 | | | |
| 13 巴戟老鸡煲 | | | |
| 14 瓦罐炖鸡汤 | | | |
| 14 养生宝元鸡 | | | |



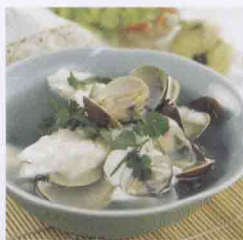


- | | | | |
|------------|----------|----------|------------|
| 26 萝卜排骨汤 | 37 肉片豆腐汤 | 44 参归猪心煲 | 53 银耳烩肺羹 |
| 26 白果小排汤 | 37 丝瓜肉片汤 | 45 元蘑猪心煲 | 54 陈皮肚肺煲 |
| 27 冬瓜排骨汤 | 37 山药肉片汤 | 45 灵耳猪心煲 | 54 参归猪肾煲 |
| 27 排骨海带汤 | 38 菜花肉片汤 | 45 龙实猪心煲 | 54 咸肉豆腐笋片汤 |
| 28 牛蒡排骨汤 | 38 金针肉丝汤 | 46 莲子猪心煲 | 54 什菜汤 |
| 28 莲藕煲排骨 | 38 酸辣汤 | 46 红枣猪心煲 | 55 腊肉菜羹汤 |
| 29 猴头菇排骨汤 | 38 肉丝茭白汤 | 46 沙锅蹄筋 | 55 腊肉慈姑汤 |
| 29 莲藕煨排骨 | 39 沙锅白肉汤 | 47 淡菜炖蹄筋 | 55 笋瓜咸肉煲 |
| 30 彩玉排骨煲 | 39 连锅汤 | 47 枸杞酥腰 | 55 玉米咸肉煲 |
| 30 大豆排骨汤 | 39 山楂瘦肉汤 | 47 核桃猪腰 | 56 腊肉莴笋煲 |
| 30 玉米排骨汤 | 39 翡翠肉圆汤 | 48 鸡枞腰片汤 | 56 咸肉河蚌汤 |
| 31 双蔬排骨汤 | 40 菜花肉皮汤 | 48 腰花汤 | 56 杂烩汤 |
| 31 淮杞排骨汤 | 40 白菜肉片汤 | 48 腰片汤 | 57 猪蹄肚汤 |
| 31 冬瓜腔骨汤 | 40 紫菜肉片汤 | 49 麻酱腰片 | 57 酥腰百叶结汤 |
| 32 西施排骨煲 | 40 银芽里脊 | 49 菠菜猪肝汤 | 57 萝卜牛腩煲 |
| 32 花生猪蹄汤 | 41 白菊肉片 | 49 芥菜猪肝汤 | 58 莲藕牛腩 |
| 32 黄豆炖猪蹄 | 41 竹莲猪肉煲 | 50 黄冬猪肝 | 58 土豆牛肉汤 |
| 33 猪蹄茭白汤 | 41 苡黄猪肉煲 | 50 菊花猪肝 | 59 清炖牛尾汤 |
| 33 双豆猪蹄 | 41 红灵猪肉煲 | 50 桑叶猪肝 | 59 枸杞牛尾汤 |
| 33 莲藕猪蹄 | 42 莲芽猪肉煲 | 51 白菜氽猪肝 | 60 沙锅牛筋煲 |
| 34 黄精猪蹄 | 42 佛手薏米煲 | 51 丝瓜猪肝 | 60 清汤鞭花 |
| 34 猪蹄肚汤 | 42 花夏猪肉煲 | 51 肚肺汤 | 60 壮阳鞭花汤 |
| 34 淡菜炖猪蹄 | 42 莲百猪肉煲 | 52 大肠海带汤 | 61 巴戟天牛肉 |
| 35 清汤猪蹄 | 43 氽肉圆汤 | 52 肚片汤 | 61 菟丝子牛肉羹 |
| 35 丝瓜猪蹄煲 | 43 火腿炖白菜 | 52 腐竹猪肚 | 61 西湖牛肉羹 |
| 35 花生红枣瘦肉汤 | 43 火腿鲜笋汤 | 52 白玉猪肚煲 | 62 黄芪龙眼牛肉汤 |
| 36 海带花生瘦肉汤 | 43 火腿娃娃菜 | 53 竹筒肚肺汤 | 62 苹果牛肉萝卜汤 |
| 36 榨菜肉丝汤 | 44 罗宋汤 | 53 沙锅肚肺 | 62 清汤牛腩 |
| 36 苦瓜肉片汤 | 44 杏仁猪心煲 | 53 冬瓜肺片汤 | 63 枸杞金针肥牛 |





- | | | | |
|------------|-----------|------------|-----------|
| 63 枸杞红枣炖羊肉 | 72 萝卜丝鲫鱼汤 | 82 黄颡鱼豆腐汤 | 90 开洋干丝汤 |
| 63 羊腩煲 | 72 山药鲫鱼汤 | 83 冻豆腐黄颡鱼汤 | 91 开洋豆腐汤 |
| 64 栗子羊肉汤 | 73 鲫鱼豆腐汤 | 83 黄颡鱼笋片汤 | 91 开洋冬瓜汤 |
| 64 羊肉粉皮汤 | 73 汆鲫鱼汤 | 83 黄颡鱼汤 | 91 莴笋河虾汤 |
| 64 萝卜羊肉汤 | 74 菠菜鲫鱼 | 84 奶汤小巴鱼 | 92 龙虾煲 |
| 65 当归羊肝 | 74 木耳鲫鱼 | 84 丝瓜爆鱼汤 | 92 咸菜墨鱼煲 |
| 65 润发羊肉 | 75 鲫鱼精片 | 84 决明鱼片 | 92 芥菜蛤蜊汤 |
| 65 枣香龙眼羊肉 | 75 沙锅鲫鱼煲 | 84 黑豆鱼尾 | 93 萝卜蛤蜊汤 |
| 66 当归地黄炖羊肉 | 76 沙锅酥鱼汤 | 85 带鱼木瓜汤 | 93 香针蛤蜊汤 |
| 66 鹿鞭羊肉汤 | 76 姜丝鲈鱼汤 | 85 鱼粥菜心 | 93 文蛤炖豆腐 |
| 66 杏仁萝卜炖羊肺 | 76 莼菜鲈鱼汤 | 85 参乌黄鳝 | 94 牡蛎豆腐羹 |
| 67 山药竹荪羊肉汤 | 77 黑鱼煨汤 | 85 鱼松羹 | 94 竹蛭豆腐汤 |
| 67 骨碎补炖羊肉 | 77 蒜子黑鱼汤 | 86 鱼米羹 | 94 蚬子豆腐汤 |
| 67 桂枝羊肉煲 | 77 春笋黑鱼汤 | 86 菊花鱼肚 | 95 清汤老鳖 |
| 68 当归羊肉煲 | 78 莲藕黑鱼 | 86 蟹黄大鱼圆 | 95 老鳖煲 |
| 68 羊肉汤 | 78 汆黑鱼片汤 | 86 灌汤鱼圆 | 95 枸杞炖甲鱼 |
| 68 桂花兔肉 | 78 牛蒡黑鱼汤 | 87 鱼丸汤 | 96 金汤鱼翅 |
| 69 大枣兔肉 | 79 鳊鱼汤 | 87 夹心鱼圆 | 96 肉片海参汤 |
| 69 玉竹兔肉 | 79 雪菜大汤黄鱼 | 87 双色鱼丸 | 96 鲜鲍煲海参 |
| 69 枸杞灵芝炖兔肉 | 79 雪菜黄鱼汤 | 87 清汤鱼圆 | 97 养生清汤鲍鱼 |
| 70 杞龙兔肉煲 | 80 首乌鲤鱼 | 88 番茄鱼圆汤 | 97 冰糖蛤士蟆 |
| 70 薏米兔肉煲 | 80 鲢鱼白汤 | 88 清汤鱼线 | 97 九香竹荪翅 |
| 70 楂淮兔肉煲 | 80 花生乌鱼 | 88 蟹黄文思豆腐羹 | |
| 70 黄芩兔肉煲 | 81 私家鱼锅 | 89 芙蓉银鱼汤 | |
| 71 枸杞红枣炖鹿肉 | 81 粉皮鱼头汤 | 89 清汤虾丸 | |
| 71 菟丝子鹿鞭煲 | 81 鱼头豆腐汤 | 89 清汤虾圆 | |
| 71 茴香紫苏炖狗肉 | 82 泥鳅豆腐汤 | 90 黄芪虾皮汤 | |
| 71 金银花炖狗肉 | 82 泥鳅钻豆腐 | 90 虾皮紫菜汤 | |





- | | | | |
|-------------|-------------|------------|------------|
| 98 浓汤娃娃菜 | 108 西瓜密瓜羹 | 113 玉兰银耳 | 121 菜秧豆腐汤 |
| 98 白菜粉丝汤 | 108 银牙山楂 | 114 芙蓉银耳汤 | 121 豆腐果蔬菜汤 |
| 99 圆白菜汤 | 109 虾米萝卜汤 | 114 竹荪银耳 | 122 文思豆腐汤 |
| 99 豆泡炖白菜 | 109 鸡汁萝卜 | 114 竹荪莲子 | 122 椿芽豆腐 |
| 100 海带冬瓜汤 | 109 莴笋春笋煲 | 115 紫菜猴头 | 123 萝卜豆腐汤 |
| 100 草菇冬瓜 | 109 芥菜春笋煲 | 115 首乌三菌 | 123 双色菊花豆腐 |
| 101 全冬瓜 | 110 素什锦汤 | 115 金针菇汤 | 124 砂仁豆腐 |
| 101 薏米冬瓜 | 110 甘薯羹 | 116 丝瓜蘑菇汤 | 124 地皮菜豆腐汤 |
| 102 芽笋冬瓜 | 110 蚕豆羹 | 116 竹笋香菇汤 | 125 莲蓬豆腐 |
| 102 紫菜冬瓜汤 | 110 白果枸杞煮豆苗 | 117 拿手菌菇汤 | 125 青菜豆腐汤 |
| 102 冬瓜木耳汤 | 111 鸡汤豆苗 | 117 鲜蔬蘑菇汤 | 126 雪花豆腐 |
| 103 木耳炖百合 | 111 大枣薏米 | 118 冻豆腐粉丝汤 | 126 平菇腐竹汤 |
| 103 南瓜炖百合 | 111 桃仁薏米 | 118 白菜炖豆腐 | 127 腐竹木耳汤 |
| 103 蜂蜜炖百合 | 111 冰糖红枣炖银耳 | 119 番茄豆腐汤 | 127 蘑菇腐竹煲 |
| 104 补益莲子百合汤 | 112 桂圆银耳红枣羹 | 119 雪菜豆腐汤 | 127 鲜蘑豆腐汤 |
| 104 榨菜笋片汤 | 112 蜜柑银耳 | 120 菠菜豆腐汤 | |
| 104 香菜粉皮汤 | 112 茉莉银耳 | 120 冻豆腐汤 | |
| 105 苋菜汤 | 113 核桃银耳 | | |
| 105 蒲菜汤 | 113 杏仁银耳 | | |
| 105 奶汤菜花 | | | |
| 106 番茄紫菜蛋汤 | | | |
| 106 莴笋汤 | | | |
| 106 生菜汤 | | | |
| 107 南瓜绿豆 | | | |
| 107 山楂梨丝 | | | |
| 107 天门冬萝卜 | | | |
| 108 鲜奶雪梨 | | | |
| 108 椰汁西米 | | | |





清炖鸡

原料
嫩光母鸡1只
(约1200克)
鲜人参10克
枸杞子适量

调料
葱段、姜片、黄酒、
盐、味精各适量

做法

1. 人参用清水洗净。
2. 嫩光母鸡斩成大块，放入沸水锅焯水，倒入漏勺，用水冲去表面浮沫，洗净后沥干。
3. 沙锅中放入鸡、清水、葱段、姜片、黄酒，烧沸后撇去浮沫，加入人参，盖上盖，用小火炖至鸡肉熟烂，加入盐、味精调味，点缀枸杞子即可。

TIPS 人参忌与萝卜或胡萝卜一起食用。

原料
水发香菇150克
熟鸡块250克

调料
葱段、姜片、清
汤、黄酒、盐、
味精、色拉油各
适量

香菇鸡汤



TIPS 熟鸡块选用仔鸡制作；香菇选用肉厚质嫩的品种。

做法

1. 香菇洗净，切成厚片。
2. 油锅烧热，放入葱段、姜片、香菇片稍煸炒，加入鸡块、清汤、黄酒，烧沸后撇去浮沫，加入盐、味精，拣去葱段、姜片即可。



番茄鸡块汤

原料 ingredients.....
番茄150克
熟鸡块250克

调料 seasoning.....
葱段、姜片、清汤、
黄酒、盐、味精、色
拉油各适量

做法 cooking.....

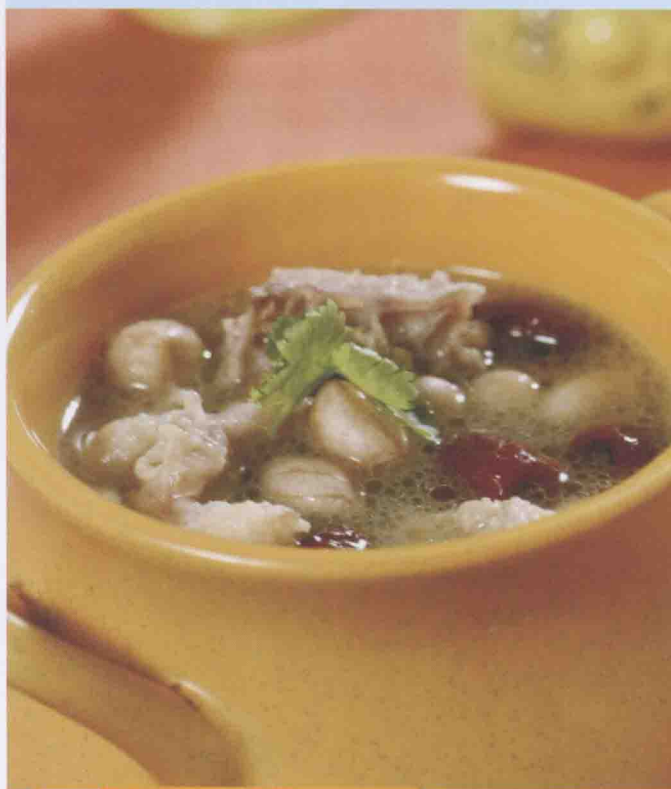
1. 番茄洗净，切成厚片。
2. 油锅烧热，放入葱段、姜片稍煸炒，加入清汤、鸡块、番茄片、黄酒，烧沸后撇去浮沫，加入盐、味精，拣去葱段、姜片即可。

TIPS 番茄不宜久煮，汤快好时再加入。

原料 ingredients.....
土鸡500克
花生50克
当归20克
红枣15克

调料 seasoning.....
葱5克，姜5克，料
酒20克，盐2克，
鸡精2克，胡椒
粉、色拉油适量

花生当归炖土鸡



TIPS 在炒鸡后一定要加开水，不能加凉水，凉水会使鸡肉变硬，不易嚼烂。

做法 cooking.....

1. 土鸡处理干净，切块；花生用水泡好；葱洗净，切成3厘米的段；姜去皮切片。
2. 锅内加水烧开，下鸡块焯水，去浮沫备用。
3. 锅底加少许油烧热，下葱段、姜片炒香，放入鸡块炒至变色，烹入料酒，加约1000毫升开水，再放入花生、当归、红枣，用大火烧开，改小火炖1小时至熟，加盐、鸡精、胡椒粉调味即可。

竹荪土鸡汤



原料 竹荪20根
土鸡200克
干香菇20克

调料 葱结5克, 姜片5克, 盐4克, 鸡精3克, 胡椒粉2克

做法

cooking

1. 竹荪用水泡发; 干香菇用温水泡发, 顶部剖十字花刀。
2. 土鸡宰杀洗净, 剁块, 放入开水中焯去血水。
3. 沙锅中加水烧开, 下鸡块、香菇、葱结、姜片, 用大火烧15分钟, 改小火炖1小时。
4. 放入竹荪、盐、鸡精、胡椒粉继续炖10分钟即可。

TIPS

1. 炖汤时水要一次性加够, 中途加水炖的汤味道不醇。
2. 好的竹荪有一点甜味, 颜色为淡黄色。劣质竹荪一般都用硫磺熏过, 有硫磺气味, 而且发白。竹荪有独特的防腐功能, 夏日加入竹荪烹调的菜, 多日不馊。

金沙道罐鸡



原料 老母鸡500克
红枣20克
枸杞子20克
鹌鹑蛋50克

调料 葱花5克, 姜片5克, 盐2克, 鸡精2克, 胡椒粉2克, 高汤500克, 色拉油适量

做法

cooking

1. 老母鸡处理后洗净。
2. 锅内加水烧开, 放入老母鸡焯水。
3. 锅底加油烧热, 下葱、姜炆锅, 再放入老母鸡、高汤、红枣、枸杞子、鹌鹑蛋调匀, 倒入沙锅中煲35分钟, 加盐、胡椒粉、鸡精调味即可。

TIPS

- 老母鸡焯水后, 炒2~3分钟, 再加高汤煲出来效果更好。

胡萝卜煲鸡汤



原料 胡萝卜150克
熟鸡块250克

调料 葱段、姜片、清汤、黄酒、盐、味精、色拉油各适量

做法

cooking

1. 胡萝卜去皮, 切成滚刀块, 入沸水锅焯水后投入冷水中浸凉。
2. 油锅烧热, 放入葱段、姜片、胡萝卜块稍煸炒, 加入鸡块、清汤、黄酒, 烧沸后撇去浮沫, 加入盐、味精, 拣去葱段、姜片即可。

TIPS

- 熟鸡块选用仔鸡制作; 胡萝卜焯水至半熟, 再与熟鸡块一起烹调。

原料 龙井茶叶尖10克
生鸡片150克

调料 葱段、姜片、黄酒、盐、味精、清汤、色拉油各适量

做法 cooking

锅置火上，加入清汤、葱段、姜片、生鸡片、龙井茶叶尖、黄酒烧沸后，撇去浮沫，略煮，加盐、味精调味，起锅淋色拉油，倒入汤碗中即成。

TIPS 龙井茶叶必须用其嫩芽，以春天的龙井茶味为好。

龙井鸡片汤



原料 鸡脯肉100克
豆苗50克

调料 盐3克，料酒5克，鸡蛋清1个，淀粉5克，高汤500克，胡椒粉3克，鸡粉2克

做法 cooking

1. 鸡脯肉切细丝，加入1克盐、料酒、鸡蛋清、淀粉上浆。
2. 锅加高汤烧开，加盐、胡椒粉、鸡粉调味。
3. 下入鸡丝煮熟，撒上豆苗即可。

TIPS 1. 如果没有高汤，用开水、鸡粉调制成汤也可以。
2. 豆苗俗称豌豆苗，是豌豆的嫩茎和嫩叶，含有丰富的钙和维生素。

鸡丝豆苗汤



原料 鸡腿500克，鲜蘑、熟笋片、火腿片各50克

调料 鸡汤750克，黄酒10克，酱油、葱、姜各50克，胡椒粉、味精各10克，盐、冰糖各25克，色拉油适量

做法 cooking

1. 鸡腿去骨洗净，切成块；鲜蘑用温水浸泡10分钟后洗净，切成片。
2. 油锅烧至七成热，放入鸡块，炸后沥油。
3. 锅留底油，加入鸡汤、鸡块、葱、姜、黄酒、酱油、盐、冰糖、味精，待汤汁收浓后将鸡块捞出。
4. 将鸡块装入坛子内，加入鲜蘑、笋片、火腿片及鸡汤，将坛口封住，转到微火上炖2小时，去掉封纸，撒上胡椒粉即可。

TIPS 此菜经过炸、煮、炖三个过程，每个过程都要掌握好火候。

太白鸡



芋艿炖鸡汤



原料

净草鸡肉块300克, 芋艿块150克, 莴笋块、胡萝卜块各少许

调料

葱段、黄酒、味精、盐、熟鸡油、鲜汤各适量

做法

1. 鸡块用沸水焯后捞出洗净。
2. 沙锅置火上, 放入鸡块、芋艿块、黄酒、鲜汤、葱段、莴笋块、胡萝卜块, 待烧沸后, 转小火炖60分钟至鸡块酥烂, 加盐、味精, 淋熟鸡油即成。

TIPS 要将鸡块煨一段时间后再放入芋艿。

原料

虾仁100克, 熟鸡丝100克, 胡萝卜片、莴笋片各少许

调料

葱段、姜片、黄酒、蛋清、淀粉、盐、味精、清汤、胡椒粉、色拉油各适量

做法

1. 虾仁用水反复淘洗, 洗至白净后控净水, 用蛋清、淀粉、盐上浆。
2. 锅置火上, 倒入色拉油烧热后, 放入虾仁滑油至熟, 倒入漏勺沥去油。
3. 锅再置火上, 加入清汤、葱段、姜片、熟鸡丝、黄酒、胡萝卜片、莴笋片烧沸后, 撇去浮沫, 加入盐、味精, 倒入虾仁, 撒上胡椒粉, 起锅倒入汤碗中即成。

TIPS 虾仁不能选用个体商贩用碱水泡发的, 用新鲜的虾仁必须反复淘洗, 直至白净。

虾仁鸡丝汤



平菇鸡汤



原料

平菇150克
熟鸡块250克

调料

葱段、姜片、清汤、黄酒、盐、味精、色拉油各适量

做法

1. 平菇洗净, 撕成厚片, 入沸水锅焯水。
2. 油锅烧热, 放入葱段、姜片、平菇片稍煸炒, 加入鸡块、清汤、黄酒, 烧沸后撇去浮沫, 加入盐、味精, 拣去葱段、姜片即可。

TIPS 熟鸡块选用仔鸡制作; 平菇选用新鲜质嫩的品种。