

不戴花镜也能看的菜谱书

大字版

Jia Chang Cai

美食红宝书

张奔腾◎主编

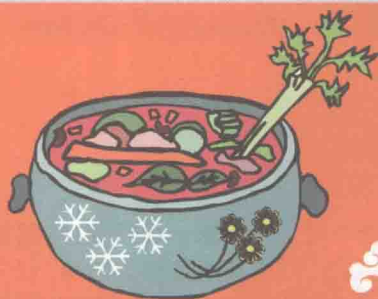
家常汤煲

✓14.5P超大字号
方便中老年读者阅读

✓130种常用食材
采购简单，搭配合理

✓700余款经典菜例
满足全家人的口味需求





家常汤煲

吉林出版集团 吉林科学技术出版社

张奔腾◎主编

大字版

美食红宝书



图书在版编目(CIP)数据

家常汤煲 / 张奔腾主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2011.10

(大字版美食红宝书)

ISBN 978-7-5384-5421-5

I. ①家… II. ①张… III. ①汤菜—菜谱 IV. ①TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第159405号



家常汤煲

美食红宝书

主 编 张奔腾
出 版 人 张瑛琳
选题策划 车 强
责任编辑 郑 旭 黄 达
摄 影 杨跃祥
封面设计 南关区涂图设计工作室
制 版 南关区涂图设计工作室
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 300千字
印 张 28
印 数 1—15000册
版 次 2011年10月第1版
印 次 2011年10月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-85635176

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5421-5

定 价 29.90元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185

作者简介



张奔腾

中国烹饪大师，饭店与餐饮业国家一级评委，中国管理科学研究院特约高级研究员，辽宁创新菜联盟主席，辽宁省现代服务职业技术学院客座教授，职业导师。1987年起参与和主编《中式烹调师》《新派辽菜》《创新东北菜》《北方家常菜谱》《辽东红楼宴》《家庭实用菜谱大全》以及《快乐厨房》《家庭烹饪教室》《酱料五味坊》《食用饮食本草》《超市家常菜》《中国传统菜系》等系列著作199部，被誉为“中华儒厨”。2001年赴台北中华美食展，获“厨艺超群”金鼎奖杯；2002年被国际饭店与餐馆协会和中国饭店协会授予“国际烹饪艺术大师”“国际美食评委”；2003年成为“国际认证行政总厨”；2004年获“中国百名行业创新杰出人物金像奖”；2005年被授予“博士学位”；2006年被评选为中国餐饮业专家委员会委员；2007年获中国饭店经理人网颁发的“特别荣誉奖”；2008年被法国国际美食会、世界奥古斯名厨美食会聘为大中华区荣誉主席，并授予“美食博士”“优质蓝带三星勋章”“杰出酒店管理专家骑士勋章”；2009年获中国管理科学研究院专家委员会颁发的“共和国杰出专家”荣誉勋章，并授予“专家终身成就奖”；2010年获世界御厨协会授予“远东区御厨最高骑士荣誉勋章”，中国饭店协会授予“中国名厨状元”荣誉称号，并获“中国餐饮业十大职业经理人”；2011年被聘为法国蓝带烹饪艺术学院亚太区分院名誉教授，并获法国蓝带最高骑士荣誉勋章，现任沈阳万香源会馆总经理。

主 编：张奔腾

编 委：石纪友 许仲友 高 玮 申同斌 董一增 吴青均 李建新
王永强 龚云桃 徐晓辉 王 震 韩继成 万志杰 王明刚
孙长朋 张 鹏 刘克东 郝清华 齐玉水 于学仁 宋长江
朱保国 咸树勇 殷海鹰 王文娟 赵国宁 王秋亮 储之光



SWEET SOURCE
餐茶文化

本书鸣谢沈阳万香源会馆鼎力协助

(024—86216901)



前言

► Qianyan

烹饪的魅力在于“以心入味，以手化食，以食悦人，以人悦己。”本系列丛书以家常菜为主导，包括《精选家常菜》《经典家常菜》《新编家常菜》《实用家常菜》《家常小炒》《家常汤煲》共6本，涵盖了中国东西南北的传统家常菜及现代创新版家常美味佳肴。

食物的价值在于淳朴和回归自然。家常菜以满足生理需求，达到养生为目的，顾名思义就是要大众化、实用化、普及化。家常菜不偏好精雕细琢繁复的做工，却是简单里蕴藏着真实的滋味。随着中国经济的腾飞，现代饮食理念也发生了质的变化：追求时尚、追求营养健康、追求快节奏、追求物有所值，已成为当代人的共识。兼收并蓄，融会贯通，无论是山珍海味，还是粗粮细做，都能“食不厌精”，吃出科学与品位，足以见证家常菜的升华。

家常菜的适应性、广泛性、生活性为我们提出了新的课题——家常菜谱专业化。如今的中国已步入老龄化时代，人们渴望看到“不用戴花镜也能看的菜谱书”。本书的一大特点就是以大字号形式编排，非常适宜中老年朋友选择习做。用美味传递情感，用美食打开家人彼此的心扉，让幸福的香气溢满您的家庭。

以食为艺，家常美食傲天下。本系列丛书可称为是“大字版的美食红宝书”，图文并茂，好吃易做，方便实用，书中重点菜肴还配以分解图例，使操作步骤一目了然。

本系列丛书的另一大特点是按菜系、常用食材、季节、烹调技法分类，面向大众，以简单合理的创意推出“味觉嘉年华”。其实，美妙的厨艺，并非都是技巧，也是一种感情与责任。

中国烹饪大师

张华腾

2011年8月25日

目录

大字版

家常汤煲

PART 1

蔬菜类



白萝卜

萝卜狗肉汤	16
开洋萝卜丝汤	17
萝卜海蜇汤	17
萝卜冰糖汤	18
高汤素丝	18
原盅萝卜丸	19
贝珠萝卜	20
干贝萝卜汤	20
羊肉萝卜片汤	21
萝卜丝蛤蜊	21
萝卜三鲜汤	22
五丝酸辣汤	23
萝卜丝炖子虾	23
萝卜猪肉汤	24
萝卜烧羊肉	24
萝卜口蘑汤	25

胡萝卜

奶汤素烩	26
金银滚滚来	26
胡萝卜无花果汤	27
胡萝卜酸梅汤	27

白菜

开水白菜	28
清蒸大白菜	28
荷花汤	29
上汤大白菜	30
干贝白菜煲	30
金珧上汤津白	31
培根鸡汤炖白菜	31

奶汤白菜	32
肉渣熬白菜	33
白菜炖粉条	33
白菜豆腐汤	34
火腿白菜汤	34

南瓜

黄金白玉汤	35
南瓜田鸡汤	36
百合南瓜羹	36
绿豆南瓜羹	37
枸杞南瓜羹	37
巧手长寿汤	38
甜椒南瓜汤	39
奶油鲑鱼南瓜汤	39

山药

养生汤	40
山药排骨汤	40
三鲜炖山药	41
山药炖牛肉	42
鸡蓉山药羹	42
山药五宝甜汤	43

万年青

永万年青	43
------	----

冬瓜

鲜贝烧冬瓜	44
什锦冬瓜汤	45
白玉干贝	45
苡仁冬瓜汤	46
奶汁冬瓜条	46
冬瓜海鲜锅	47
冬瓜粉丝煲	48
三鲜冬瓜汤	48

火腿冬瓜汤	49
黄芪冬瓜汤	49
冬瓜八宝汤	50
冬瓜笋丝汤	51
火腿冬瓜燕	51
冬瓜虾仁汤	52
冬瓜排骨汤	52
太极冬蓉	53
羊肉丸冬瓜汤	54
龙皇杏汁仿燕	54
绿豆冬瓜汤	55

二 苦 瓜

苦瓜排骨汤	55
苦瓜带鱼汤	56
苦瓜咸肉煲	57
凉瓜椰奶露	57

二 西 红 柿

冬虫夏草烩番茄	58
番茄土豆炖牛腩	58
家居番茄汤	59
番茄豆腐鸡蛋汤	60
西红柿炖老板鱼	60
金针番茄汤	61
西红柿炖牛腩	61
西红柿鸡蓉汤	62

二 紫 菜

三丝紫菜汤	63
五色紫菜汤	63

二 黄 花 菜

黄花肉片汤	64
牛肉炖黄花	64
黄花粉丝	65

二 芹 菜

奶香芹菜汤	66
五味降压汤	66
香芹汁冰糖汤	67
大枣芹菜汤	67
香菇西芹粉丝煲	68

二 苋 菜

上汤苋菜	69
鸡油冬苋菜	69

二 百 合

百合莲花汤	70
香蕉百合银耳汤	70

二 菜 花

翡翠松子羹	71
奶汤干贝烧菜花	72
鸡粥菜花	72
玉米菜花汤	73

二 榨 菜

榨菜肉丝汤	73
-------	----

二 土 豆

土豆汤	74
土豆炖牛肉	75
气锅驴肉炖土豆	75

二 木 瓜

木瓜银耳烩雪蛤	76
木瓜冰糖官燕	76

二 荸 荠

雪花荸荠珠	77
-------	----

二 芋 头

百合煮香芋	78
橄榄红芋	78
芋片汤	79
芋头米粉汤	79

二 莲 子

菠萝莲子汤	80
焖钵湘莲	81
西湖鲜莲汤	81

二 莲 藕

莲藕排骨汤	82
莲藕双豆瘦肉汤	82

二 豌 豆 苗

豆苗发菜汤	83
-------	----

二 酸 菜

酸菜豆腐汤	84
肉丝酸菜粉汤	84

酸菜肉丝汤	85
气锅酸菜炖烤鸭	85

芥蓝

上汤芥蓝	86
------	----

芦笋

奶汤芦笋	87
纱窗影竹林	87

竹笋

清淡素笋汤	88
雪菜笋汤	88
白汁裹烧笋	89
炖鞭笋	90
竹笋香菇汤	90
清炖凤尾笋汤	91
绍兴汤	91
鸡汁闽笋钵	92

娃娃菜

高山菜煮肉片	93
鸡汁娃娃菜	93

竹笋

西湖莼菜汤	94
鸡片莼菜汤	94

青菜头

田园菜头汤	95
-------	----

青豆

奶汤宝尖	96
------	----

洋葱

洋葱汤	96
-----	----

丝瓜

虾皮丝瓜汤	97
-------	----

菠菜

魔芋烩菠菜	97
菠菜银耳羹	98
太极蔬菜羹	99
菠菜鸡丝汤	99
菠菜汤	100
汆肉丝菠菜粉	100
上汤浸菠菜	101

黄 瓜

黄瓜里脊汤	102
番茄爆蛋汤	102

PART 2

食用菌



口 蘑

口蘑锅巴汤	104
口蘑豆芽汤	105
绿叶口蘑	105

香 菇

菱角烩花菇	106
原盅醉花菇	106
益血花菇汤	107
香菇锅巴炖肥牛	108
金针冬菇煮扇贝	108
三鲜锅煲	109
香菇茭白汤	109
鲜菇肉片汤	110
原盅鲜菇	110
滋补野山菌汤	111

竹 荪

竹荪口蘑汤	112
银耳竹荪汤	112
黄山三美	113
上汤竹荪卷	113
竹荪氽鸡片	114

金 针 菇

金菇煲肥牛	115
青笋金针汤	115

猴 头 菇

蹄筋猴头汤	116
山珍什菌汤	116
翡翠芙蓉汤	117

银 耳

银耳椰子盅	118
蜜橘银耳汤	118
菠萝银耳	119
大枣银耳羹	119
银耳乳鸽炖番茄	120

雪耳映红莲	121
银耳雪梨小汤圆	121

二 木耳

木耳黄花汤	122
木瓜双耳汤	122

PART 3

富肉类



二 猪里脊肉

清汤螃蟹蛋	124
金腿酥腰	125
黑木耳肉羹汤	125
干贝瘦肉汤	126
老姜肉片汤	126
芙蓉里脊丝	127
百合瘦肉汤	128
笋丝肉片汤	128
瘦肉海蜇汤	129
雪梨瘦肉汤	129
清汤肉丸	130
鹿茸炖瘦肉	131
榨菜肉丝汤	131
面筋炖肉条	132
杏仁核桃瘦肉汤	132
雪耳肉片汤	133

二 猪五花肉

醋椒丸子汤	134
泡菜白肉粉丝	135
胡萝卜卤肉	135
炖芋头夹	136
淡菜煨肉	136
木耳萝卜炖肉	137
菠菜丸子汤	138
咸肉雷笋	138

二 猪排骨

半天笋排骨汤	139
花生排骨汤	139
排骨黄芽汤	140
双莲排骨汤	141
芋头排骨汤	141
四神排骨汤	142
玉米香菇排骨汤	142
莲藕黄豆排骨汤	143

板栗排骨汤	144
人参木瓜炖猪排	144
番茄排骨汤	145
萝卜炖子排	145
排骨黄芽汤	146
四物排骨汤	147
苦瓜小鱼排骨汤	147
洋参淮山排骨汤	148
白萝卜炖排骨	148
清炖排骨汤	149
三鲜排骨汤	150
排骨瓜片汤	151
排骨薏米煲南瓜	151
盐水排骨	152
淡菜排骨汤	152
萝卜排骨汤	153

二 猪肘子

清蒸蹄膀	154
火腿炖肘子	154
清炖肘子	155
萝卜连锅汤	155

二 猪肚

口蘑汤泡肚	156
苡仁猪肚汤	157
发菜汤泡肚	157
香油炖猪肚	158
蛤仔猪肚汤	158
原蒸肚片	159
汤爆双脆	160
山药猪肚汤	160

二 猪蹄

葱烧猪蹄汤	161
生蒸猪蹄	161
雪豆猪蹄汤	162
猪蹄瓜菇汤	163
猪蹄金针汤	163
花生煲猪脚	164
花生红枣炖猪蹄	164
黄豆猪蹄汤	165
山药猪蹄汤	166
猪皮蹄筋大枣汤	166

二 猪肺

银杏炖猪肺	167
海底松炖银肺	167

二 猪肉馅

冬瓜丸子汤	168
肉丸粉丝汤	168
清汤猪肉丸	169
汆丸汤	170
汆丸子白菜	170
豆腐丸子汤	171
双冬汆肉丸子	171
山东蒸丸	172

二 猪肝

猪肝汤	173
黑木耳猪肝汤	173
菠菜肝片汤	174
菊花猪肝汤	174
竹荪肝膏汤	175
咸菜猪肝汤	176
竹笋肝膏汤	176
猪肝黄豆汤	177
首乌猪肝汤	177

二 猪腰

冬笋口蘑猪腰汤	178
钱家核桃猪腰煲	179
淡菜酥腰	179
麻油腰花煲	180
杞子双腰牛冲	180
汆腰片	181

二 猪肉皮

冬笋肉皮煲	182
油皮菜炖肉皮	182

二 猪尾

枸杞猪尾煲	183
山药益气汤	183

二 猪肠

豆腐肥肠煲	184
佛手瓜炖小肠	185
水芙蓉环管	185
汤灌肠	186
珍珠肥肠汤	186
蕨菜肠头汤	187

二 牛里脊肉

花生米牛肉汤	188
--------	-----

啤酒炖牛肉	188
百合红枣银杏羹	189
蒜香牛肉汤	189
牛肉土豆汤	190
炖五香牛肉	191
沙茶牛肉锅	191
豆腐煮牛肉	192
花生牛肉	192
咸菜牛肉	193
莲子牛肉汤	194
桂圆牛肉汤	194
菠菜牛肉汤	195
柿肉汤	195

二 牛腩肉

香芋牛肉羹	196
老豆腐炖牛腩	197
青红萝卜煲牛肉	197
杂鱼牛腩烩豆腐	198
精力汤	198
蒜香牛肉汤	199
萝卜骨汤煲牛腩	200
牛肉炖干豆角	200
茄葱牛肉汤	201
萝卜炖牛肉	201
榨菜牛肉汤	202
西红柿炖牛肉	203
茄汁黄豆炖牛腩	203
清炖牛肉汤	204
胡萝卜炖牛腩	204
海味牛腩锅	205
莲藕煲牛腩	206
咖喱牛肉汤	206
蛎黄海带炖牛肉	207

二 牛肉馅

杂菌汆丸子	207
小白菜汆丸子	208
烩丸子	208
蛋蓉牛肉羹	209

二 牛尾

萝卜球牛尾汤	210
五香牛尾煲	210
淮杞煲牛尾	211
西红柿炖牛尾	211
牛尾药膳煲	212

二 牛 筋

酸菜炖牛筋..... 213

二 牛 蹄 筋

红焖牛蹄筋..... 213

上汤蹄筋..... 214

咖喱牛筋煲..... 214

牛蹄筋炖萝卜..... 215

二 牛 鞭

枸杞菊花牛冲..... 216

卤牛鞭..... 216

枸杞牛鞭汤..... 217

清炖牛鞭..... 217

二 牛 肚

牛肚炖冬菇..... 218

冬笋肚丝汤..... 219

酸辣牛肚汤..... 219

二 牛 肺

花生炖牛肺..... 220

二 牛 舌

牛舌炖土豆..... 220

二 羊 里 脊 肉

羊肉萝卜汤..... 221

羊肉炖豆腐..... 222

萝卜丝煮羊肉..... 222

草菇羊肉丝瓜汤..... 223

复元羊肉汤..... 223

红焖羊肉..... 224

二 羊 腩 肉

纸锅羊肉..... 225

清炖羊肉..... 225

羊肉滋补汤..... 226

党参煲羊肉..... 226

赵大娘炖羊肉..... 227

三色羊丸汤..... 228

羊肉炖黄瓜..... 228

艾叶羊肉汤..... 229

胡萝卜炖羊腩..... 229

二 羊 肉 馅

椰奶羊丸..... 230

冬瓜烩羊肉丸子..... 231

水晶羊肉丸..... 231

二 羊 肋 肉

当归羊肉羹..... 232

糟羊肉..... 232

冬瓜炖羊肉..... 233

二 羊 排 骨

鱼羊一锅鲜..... 234

羊排炖芋头..... 234

竹荪羊排汤..... 235

西红柿炖羊排..... 235

二 羊 杂

十全大补汤..... 236

二 羊 尾 骨

羊尾骨炖酸菜..... 237

二 羊 肚

砂锅散丹..... 237

二 兔 肉

烩兔丝..... 238

清炖兔肉块..... 238

山药煲兔肉..... 239

蜜汁子姜兔..... 239

二 狗 肉

陈皮狗肉..... 240

香菇烧狗肉..... 240

PART 4

禽蛋类



二 整 鸡

私房煲鸡..... 242

铁观音炖子鸡..... 243

姜母鸡..... 243

酒蒸全鸡汤..... 244

全鸡清汤..... 244

凤吐牡丹..... 245

板栗炖鸡..... 246

粉丝烩鸡..... 246

香油鸡汤..... 247

人参鹿尾鸡汤	247
砂锅鸡	248
滋补笨鸡	249
猴头菇鸡汤	249
五圆神仙鸡	250
鹿茸灵芝炖土鸡	250
菠菜鸡煲	251
冬笋薏米鸡丝羹	252
砂锅云吞鸡	253
清炖土鸡	253
清炖人参鸡	254
桂圆童子鸡	254
奶汤八宝鸡	255

二 鸡脯肉

银耳雪球	256
杭式好鸡煲	256
鸡肉粉丝汤	257
霸王花煲老鸡	257
桃柱鸡丝羹	258
莼菜鸡片汤	259
鸡蓉鹌鹑蛋	259
豌豆鸡丝汤	260
夜来香永鸡片	260
玛瑙鸡片汤	261
茉莉鸡芽	262
花旗参气锅鸡	262
雨花鸡片汤	263
酸菜鸡丝汤	263
奶汤鸡脯	264
桃柱鸡丝荔羹	265
豆苗炖鸡片	265
龙凤酸辣汤	266
金银蹄鸡	266
绣球燕菜汤	267

二 鸡腿

麻油鸡汤	268
茄子炖鸡汤	268
枸杞红枣鸡汤	269
苦瓜鸡汤	269
鱼香鸡茄煲	270
竹笙笋鸡	271
冷却生鸡丝	271

二 鸡翅

桂圆肉炖鸡汤	272
陈年菜脯鸡	272

平菇凤翅汤	273
冷冻鸡翼	274
树花炖鸡翅	274

二 鸡爪

栗子淮山煲鸡脚	275
花生红豆煲凤爪	275
牛肝菌鸡脚汤	276
花生凤爪汤	277
原盅鸡爪翅	277
凤爪汤	278
香菇凤爪汤	278
花生眉豆煲鸡爪	279

二 乌鸡

山药枸杞炖乌鸡	280
乌鸡天麻汤	280
竹笙香菇鸡汤	281
黑豆乌鸡汤	281
竹笙干贝乌骨鸡	282
雪莲炖乌鸡	283
红豆黄精乌鸡汤	283
气锅乌鸡	284
人参乌鸡汤	284
乌鸡当归汤	285
石斛鸡汤	286
羊肚菌炖乌鸡	286
酥皮乌鸡野菌盅	287
干蕨烧乌鸡	287

二 整鸭

壮阳靛汤	288
酸萝卜炖烤鸭	289
酸菜炖烤鸭	289
笋干老鸭煲	290
清炖鸭子	290
神仙鸭子	291
雪耳炖鸭	292
清汤虫草鸭	292
客家鸭	293
盐水鸭	293
姜母鸭	294

二 鸭肉

清炖鸭汤	294
寿字鸭羹	295
淮山老鸭汤	296
栗子板鸭煲	296

糟鸭泥豆腐羹	297
咸瓜鸭汤	297
鸭粒烩冬蓉	298
松子鸭羹	298

鸭 胗

绣球鸭胗	299
------------	-----

鸭 心

永鸭心花	299
------------	-----

鸭 舌

海带鸭舌汤	300
清汤银耳鸭舌	301
芙蓉鸭舌	301

鸭 肝

首乌鸭肝汤	302
-------------	-----

鸭 血

砂锅鸭血臭豆腐	302
荠菜鸭血羹	303

大 鹅

笋干老鹅砂锅	304
老鹅汤	305
鹅肉炖葫芦条	305
百叶大鹅煲	306
鹅心炖土豆	306
三丝汤	307

鹌 鹑

海带炖鹌鹑	308
参杞鹌鹑汤	308
枸杞炖鹌鹑	309
笋干香鹌煲	309
银耳鹌蛋汤	310

鸽 子

黄芪枸杞炖鸽	311
子母会	311
茶树菇炖乳鸽	312
党参乳鸽汤	312
火腿炖子鸽	313

鸡 蛋

乳酪蛋汤	314
三色蒸蛋羹	314

煎蛋汤	315
永芙蓉蛋	315
什锦蛋丁汤	316
高汤炖煎蛋	316
鱼腥草杏仁蛋羹	317
益母草鸡蛋汤	318
草菇鸡蛋汤	318
干贝无黄蛋汤	319
虾仁炖蛋	320
皮蛋番茄汤	320
甜味花羹	321
榆钱鸡蛋汤	321
肉笋蛋丁汤	322
龙莲鸡蛋汤	323
腐乳卤蛋汤	323
蛋黄羹	324
银鱼蛋白羹	324
三鲜蒸蛋羹	325

鹌 鹑 蛋

鹌蛋海鲜汤	326
石锅丸子鹌蛋	326

鸽 蛋

枸杞鸽蛋汤	327
银耳鸽蛋汤	327
竹荪炖鸽蛋	328
煎泡蛋汤	328

PART 5

豆制品



大 豆 腐

豆腐海参汤	330
砂锅豆腐汤	331
干贝烩豆腐	331
葫芦豆腐	332
牛奶炖豆腐	332
毛豆粒豆腐汤	333
骨汤烩豆腐	334
桂花豆腐	334
石耳白玉羹	335
烩豆腐丁	335
包心豆腐丸	336
海皇豆腐	337
紫菜豆腐汤	337

三美豆腐	338
豆腐烧白菜	338
珍珠豆腐羹	339
香菇木耳豆腐汤	340
家常肉片豆腐汤	340
清汤五丝豆腐	341
土家豆腐羹	341
莲蓬汤	342
四喜豆腐煲	343
香菇炖豆腐	343
榨菜炖豆腐	344
雪里蕻炖豆腐	344
黑木耳豆腐汤	345

二 嫩豆腐

美味豆腐汤	346
福州豆腐煲	346
酸辣豆花汤	347
蛋黄豆腐煲	347
三色豆腐羹	348
八宝豆腐	349
芹菜豆腐羹	349
菊花豆腐汤	350
文思豆腐	350
什锦豆腐煲	351

二 干豆腐

干豆腐三鲜汤	352
羊杂炖干豆腐	352

二 豆腐皮

豆腐皮汤	353
酸辣豆皮汤	353
蘑菇烩腐竹	354

二 豆腐干

烩豆干	354
-----------	-----

双菇鱼片汤	358
砂锅炖鲤鱼	359

二 鲫鱼

鲫鱼炖豆腐	360
滋补炖鲫鱼	360
酿鲫鱼豆腐汤	361
鲫鱼豆芽汤	361
奶汤鲫鱼	362
豆蔻陈皮鲫鱼羹	363
鲫鱼莼菜汤	363
鲜笋鲫鱼汤	364
金腿鲫鱼	364
淮山百合鲫鱼汤	365
红花炖鲫鱼	366
木瓜莲子煲鲫鱼	366
银丝鲫鱼汤	367
雪笋鲫鱼汤	367

二 黄鱼

黄鱼羹	368
雪菜黄鱼汤	369
米苋黄鱼羹	369

二 鲈鱼

苦瓜鲈鱼汤	370
老姜鲈鱼汤	370
天麻黄芪鲈鱼汤	371
浓汤裙菜煮鲈鱼	371

二 鳊鱼

木瓜浸鳊鱼	372
茶香鸡汁鱼片汤	373
宋嫂鱼羹	373
银耳鳊鱼汤	374
珍菌炖鳊鱼	374
银针鸡汁鱼片	375

二 草鱼

酸辣鱼肉羹	376
汞鱼肉丸子	376
金针香菜鱼片汤	377
鲜菌浸鱼脯	377

二 鳕鱼

玫瑰百合鱼片汤	378
鱼肉羹	379

PART 6

水产品



二 鲤鱼

三色鱼丸汤	356
鲤鱼炖冬瓜	357
鲤鱼红枣汤	357
椰汁牛奶烧鲤鱼	358

三鱼汤..... 379

二 鳝 鱼

枸杞鳝鱼骨汤..... 380

野菌炖鳝鱼..... 380

油条鳝鱼羹..... 381

二 银 鱼

银鱼木樨汤..... 382

银鱼豆腐羹..... 382

雪花银鱼羹..... 383

银鱼苋菜羹..... 383

二 鳊 鱼

砂锅炖鱼头..... 384

雪棉鱼羹..... 385

万佛湖鱼头..... 385

醋椒鱼头尾汤..... 386

酸菜鱼头汤..... 386

火腿鱼头汤..... 387

双参炖鱼头..... 388

丝瓜鱼头汤..... 388

二 鲇 鱼

鲇鱼汤..... 389

鲇鱼炖酸菜..... 389

二 鲢 鱼

碧绿鱼球汤..... 390

酸辣鲢鱼丸子..... 391

二 赤 鳞 鱼

清永赤鳞鱼..... 391

二 泥 鳅

泥鳅煮荷包蛋..... 392

泥鳅钻豆腐..... 392

参芪鳅鱼汤..... 393

二 鳗 鱼

翡翠鱼圆汤..... 394

人参枸杞炖鳗鱼..... 394

东坡白龙鳗..... 395

深沪鱼丸..... 395

二 青 鱼

爆永..... 396

青鱼头尾汤..... 397

白菜炖鱼子..... 397

二 琴 鱼

琴鱼鸡汤..... 398

二 晶 鱼

青蒜烧晶鱼..... 398

二 黄 桑 鱼

酸菜黄桑汤..... 399

二 红 衫 鱼

豆腐煮红衫鱼..... 399

二 虾

金鱼莲花汤..... 400

盐菜虾干汤..... 401

虾干紫菜蛋汤..... 401

小虾炖南瓜..... 402

酸菜敲虾汤..... 402

雨花捶虾汤..... 403

奶虾白菜汤..... 404

龙井虾片汤..... 404

虾米豆腐羹..... 405

虾皮菠菜汤..... 405

萝卜丝炖大虾..... 406

牛肉萝卜煮河虾..... 407

虾仁烩冬蓉..... 407

五彩虾丸汤..... 408

敲虾莼菜汤..... 408

鸡皮虾丸汤..... 409

虾丸银耳汤..... 410

丝瓜鲜虾汤..... 410

百合虾仁汤..... 411

鲜虾挑柱炖白菜..... 411

虾枣汤..... 412

番茄虾仁汤..... 413

莼菜虾片羹..... 413

二 螃 蟹

蟹羹汤..... 414

蟹黄银丝羹..... 414

河蟹烩南瓜..... 415

蟹黄鱼翅..... 416

灌蟹鱼圆..... 416

蟹肉烩豆腐..... 417

花蟹粉丝煲..... 417

二 蛤 蜊

蛤蜊疙瘩汤	418
氽蛤蜊肉	419
腐竹蛤蜊汤	419
蛤蜊瘦肉海带汤	420
蛤蜊蛋汤	420
蛤蜊豆苗汤	421

二 牡 蛎

海蛎子炖豆腐	422
清氽蛎子	422

二 海 螺

橄榄螺头汤	423
白拌黄螺	423

二 蛭 子

蛭子鹌蛋竹荪汤	424
口蘑蛭子煮羊肉	425
蛭子炖双白	425

二 豆 腐 干

氽西施舌	426
------	-----

二 蛭 子

奶汤河蚌	426
金华火腿炖河蚌	427

二 八 带 鱼

酸辣八带鱼	428
白菜炖八带蛸	428

二 乌 鱼

氽乌鱼丸子	429
-------	-----

二 乌 鱼 蛋

酸辣乌鱼蛋汤	429
--------	-----

二 鱿 鱼

原汤鱿鱼	430
鱿鱼鸡枞汤	431
奶汤鲜鱿片	431

二 海 蜇

月映珊瑚	432
------	-----

芙蓉海底松	432
海蜇蚬尖汤	433

二 甲 鱼

华佗大补汤	434
虫草红枣炖甲鱼	434
花旗参炖甲鱼	435
元鱼炖乳鸽	435
药制龟羊汤	436
枸枳鳖裙	437
蒸甲鱼	437

二 鲍 鱼

奶汤活鲍	438
清酒炖鲍鱼	438
鸡火鲍鱼汤	439
鸽蛋鲍片汤	440
清汤参鲍	440
竹荪奶汤鲍鱼	441
红烧大鲍翅	441
清汤鲍鱼丸	442

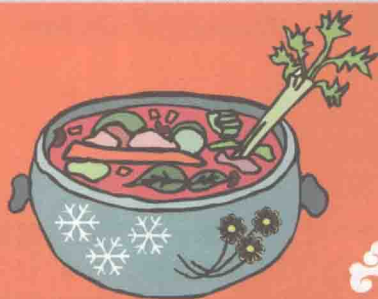
二 海 参

参耳木瓜汤	443
玻璃海参汤	443
海参羹	444
山东海参	444
酸辣海参汤	445

二 鱼 翅

杏仁小金钩	446
蟹粉鱼翅	446
菊花鱼翅羹	447
砂锅鸡炖大排翅	447





不戴花镜也能看的菜谱书

家常汤煲

吉林出版集团 吉林科学技术出版社

张奔腾◎主编

大字版

美食红宝书

此内容需要完整PDF请访问 www.cntrongbook.com