

大众美食厨房丛书

家庭主妇的好参谋

一

日

一

菜

汤 粥

美 食 伴 你 每 天

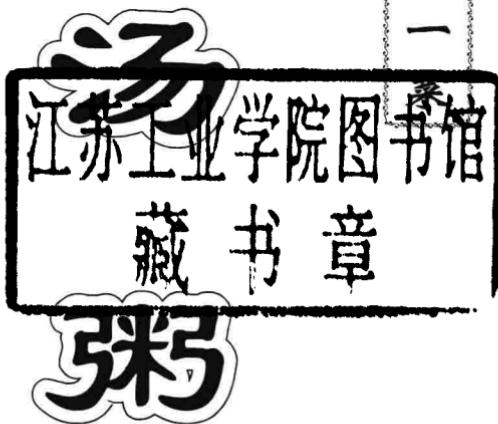
主编 刘傲阳

天津科技翻译出版公司



大众美食厨房丛书

一日一
菜



天津科技翻译出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

一日一菜·汤粥 / 刘傲阳主编. - 天津: 天津科技翻译出版公司, 2000.3
(大众美食厨房丛书)
ISBN 7-5433-1202-6

I . 一… II . 刘… III . ① 汤菜 - 烹饪 - 方法 ② 食谱 ,
粥 - 烹饪 - 方法 IV . TS972.115

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 04424 号

出 版: 天津科技翻译出版公司
出 版 人: 边金城
地 址: 天津市南开区白堤路 244 号
邮 政 编 码: 300192
电 话: 022-23693561
传 真: 022-23369476
E - m a i l: tsttbc @ public . tpt . tj . cn
印 刷: 廊坊人民印刷厂
发 行: 全国新华书店
本 版 本 记 录: 850 × 1168 32 开本 12 印张 184 千字
2000 年 3 月 第 1 版 2000 年 3 月第 1 次印刷
印 数: 1 - 5000 册
定 价: 12.00 元

(如发现有印装问题, 可与出版社调换)

目 录

汤篇



鸡脯凉汤	(1)	冬菇鸡爪汤	(16)
鸡清汤	(2)	洋葱椰子鸡汤	(17)
鸭肉海参汤	(3)	清汤鸡块	(18)
麻雀姜枣汤	(4)	鸡片清汤	(19)
鸭肉扁豆汤	(5)	雪花鸡片汤	(20)
三鲜汤	(6)	咖喱鸡丁汤	(21)
凤爪汤	(7)	菠萝鸡汤	(22)
鸡血汤	(8)	奶汤鸡脯	(23)
鸭肫肚尖汤	(9)	黄瓜鸡片汤	(24)
鸡脯肉汤	(10)	龟肉鸡汤	(25)
鸡汤素烩	(11)	蘑菇鸡丝汤	(26)
鸡丝汤	(12)	清汤鸭掌	(27)
银耳鸡舌汤	(13)	鸭心汤	(28)
鸡爪冬瓜汤	(14)	冬笋鹅掌汤	(29)
冬瓜鹌鹑汤	(15)		



● 肉汤 ●

骨头棒子汤	(30)	番茄薯仔牛肉汤	(41)
排骨汤	(31)	紫菜豆腐肉片汤	(42)
肉丝榨菜汤	(32)	生滚牛肉汤	(43)
西式羊肉汤	(33)	杂菜牛肉汤	(44)
狗肉汤	(34)	冬瓜猪蹄汤	(45)
羊肉山药汤	(35)	黄瓜猪蹄汤	(46)
牛肉洋葱汤	(36)	豆腐碎肉汤	(47)
花生牛肉汤	(37)	腐竹猪小肚汤	(48)
意式通心粉汤	(38)	粉丝牛肉汤	(49)
木须汤	(39)	水煮牛肉汤	(50)
酸辣肉丝汤	(40)	沙锅白肉汤	(51)

● 海鲜 ●

鱼汤	(52)	甲鱼汤	(59)
番茄鲫鱼汤	(53)	乌鱼葱姜汤	(60)
鲫鱼汤	(54)	锅巴海参汤	(61)
鲤鱼赤豆汤	(55)	海参三鲜汤	(62)
咸菜鱼尾豆腐汤	(56)	豆腐海参汤	(63)
胡椒海参汤	(57)	甲鱼大枣汤	(64)
冰糖燕窝汤	(58)	虾米紫菜汤	(65)

一日一菜·汤粥



虾米蛋汤	(66)	奶油虾仁汤	(77)
奶汤鲫鱼	(67)	白菜豆腐鱼汤	(78)
刀鱼鱼圆汤	(68)	丝瓜鱼头汤	(79)
奶油大虾汤	(69)	冬菇滚鱼汤	(80)
海鲜汤	(70)	腐竹虾米汤	(81)
红鱼汤	(71)	银耳墨鱼汤	(82)
酸辣鱿鱼汤	(72)	西洋菜生鱼汤	(83)
酸辣海参汤	(73)	番茄鱼骨汤	(84)
海参肺片汤	(74)	萝卜鲫鱼汤	(85)
鱼汤豆腐	(75)	三鲜汤	(86)
青椒墨鱼汤	(76)		

● 豌豆、蚕豆 ●

豌豆肉汤	(87)	豌豆苗韭菜汤	(91)
豌豆苗鸡蛋汤	(88)	蚕豆瓣汤	(92)
豌豆蛋羹汤	(89)	蚕豆海参汤	(93)
牛奶豌豆汤	(90)		

● 油菜 ●

油菜银耳汤	(94)	虾皮油菜汤	(96)
油菜清汤	(95)	鱼汤余油菜汤	(97)



● 冬菜、发菜 ●

- | | | | |
|-------------|------|-------------|-------|
| 羊肉冬菜汤 | (98) | 发菜鸡杂汤 | (100) |
| 冬菜清汤 | (99) | 发菜猪肉汤 | (101) |

● 白菜 ●

- | | | | |
|-------------|-------|---------------|-------|
| 清滚白菜汤 | (102) | 白菜丸子汤 | (106) |
| 奶油白菜汤 | (103) | 酸白菜粉丝汤 | (107) |
| 虾干白菜汤 | (104) | 酸白菜肉丝汤 | (108) |
| 虾皮白菜汤 | (105) | 白菜炖冻豆腐汤 | (109) |

● 雪里红 ●

- | | | | |
|-------------|-------|--------------|-------|
| 雪里红肉汤 | (110) | 雪里红盖菜汤 | (112) |
| 雪里红茶汤 | (111) | 云豆雪里红汤 | (113) |

● 番茄 ●

- | | | | |
|-------------|-------|--------------|-------|
| 番茄鸡蛋汤 | (114) | 番茄肉丝汤 | (118) |
| 番茄牛肉汤 | (115) | 奶油番茄汤 | (119) |
| 番茄豆腐汤 | (116) | 西红柿排骨汤 | (120) |
| 番茄粉丝汤 | (117) | 鲜番茄汤 | (121) |



● 黄瓜 ●

- | | | | | | |
|-------|-------|-------|--------|-------|-------|
| 甩果汤 | | (122) | 黄瓜虾干汤 | | (125) |
| 黄瓜丸子汤 | | (123) | 香菜汤余黄瓜 | | (126) |
| 黄瓜银耳汤 | | (124) | | | |

● 菠菜 ●

- | | | | | | |
|-------|-------|-------|---------|-------|-------|
| 菠菜粉丝汤 | | (127) | 菠菜土豆泥汤 | | (133) |
| 菠菜虾仁汤 | | (128) | 菠菜清汤 | | (134) |
| 菠菜肉末汤 | | (129) | 菠菜口袋豆腐汤 | | (135) |
| 菠菜虾皮汤 | | (130) | 菠菜鸡架汤 | | (136) |
| 菠菜豆腐汤 | | (131) | 菠菜羊肉汤 | | (137) |
| 西式菠菜汤 | | (132) | | | |

● 笋、芹菜 ●

- | | | | | | |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 肉丝笋汤 | | (138) | 清汤芹菜 | | (141) |
| 猪肝笋汤 | | (139) | 肉丝芹菜汤 | | (142) |
| 笋片酥肉汤 | | (140) | | | |



● 海带、冬瓜 ●

海带三丝汤	(143)	海米冬瓜汤	(149)
海带猪肉汤	(144)	火腿冬瓜汤	(150)
冬瓜银耳汤	(145)	鸡肉冬瓜汤	(151)
酸辣冬瓜汤	(146)	香菇冬瓜汤	(152)
雪里红冬瓜汤	(147)	冬瓜排骨汤	(153)
奶汁冬瓜汤	(148)	冬瓜赤小豆汤	(154)

● 菜花、藕 ●

奶油菜花汤	(155)	素菜汤	(157)
奶油菜花蛋黄汤	(156)		

● 豆芽、面筋 ●

猪血豆芽汤	(158)	面筋鱿鱼汤	(160)
油面筋汤	(159)		

● 粉皮、韭菜 ●

酸辣粉皮汤	(161)	韭菜肉片汤	(162)
-------------	-------	-------------	-------

一日一菜·汤粥



韭菜虾皮鸡蛋汤 (163) |

● 蒜苗、榨菜 ●

蒜苗咸鱼汤 (164) | 肉末榨菜汤 (166)
虾皮榨菜汤 (165) | 榨菜粉丝汤 (167)

● 其它 ●

芥菜鸡蛋汤 (168) | 蒜茸苋菜汤 (171)
奶油生菜汤 (169) | 芥菜滚牛肉汤 (172)
生菜滚冬瓜汤 (170) | 芥菜番茄汤 (173)

● 元白菜、豆角 ●

元白菜汤 (174) | 豆角肉片汤 (175)

● 冬菇 ●

冬菇肉片汤 (176) | 鸡蛋香菇汤 (179)
香菇凤爪汤 (177) | 香菇鸡片汤 (180)
香菇冬瓜汤 (178)



● 蘑菇 ●

- | | | | |
|-------------|-------|-------------|-------|
| 锅巴蘑菇汤 | (181) | 萝卜口蘑汤 | (184) |
| 蘑菇清汤 | (182) | 豆腐口蘑汤 | (185) |
| 蘑菇牛奶汤 | (183) | | |

● 苦瓜 ●

- | | | | |
|-------------|-------|-------------|-------|
| 肉丝茄丝汤 | (186) | 苦瓜鸡片汤 | (188) |
| 苦瓜鲫鱼汤 | (187) | 苦瓜海米汤 | (189) |

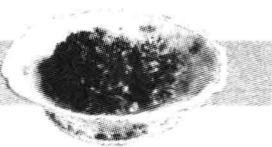
● 丝瓜 ●

- | | | | |
|-------------|-------|--------------|-------|
| 丝瓜猪肉汤 | (190) | 丝瓜虾皮蛋汤 | (192) |
| 丝瓜香菇汤 | (191) | 丝瓜汤 | (193) |

● 红、青菜 ●

- | | | | |
|------------|-------|--------------|-------|
| 冷红菜汤 | (194) | 青菜头腊肉汤 | (195) |
|------------|-------|--------------|-------|

一日一菜·汤粥



● 土豆 ●

- | | | | |
|-------------|-------|--------------|-------|
| 土豆牛肉汤 | (196) | 土豆西红柿汤 | (198) |
| 土豆红菜汤 | (197) | 土豆格瓦斯汤 | (199) |

● 蛋 ●

- | | | | |
|--------------|-------|---------------|-------|
| 酸辣鸡蛋汤 | (200) | 牛奶鸡蛋汤 | (209) |
| 西红柿鸡蛋汤 | (201) | 榆钱鸡蛋汤 | (210) |
| 芙蓉三丝汤 | (202) | 虾仁鸡蛋汤 | (211) |
| 肉丝鸡蛋汤 | (203) | 煎蛋汤 | (212) |
| 紫菜鸡蛋汤 | (204) | 三丝蛋清汤 | (213) |
| 木耳鸡蛋汤 | (205) | 鹌鹑蛋汤 | (214) |
| 豆腐蛋清汤 | (206) | 冰糖银耳鸽蛋汤 | (215) |
| 三鲜鸡蛋汤 | (207) | 什锦蛋花汤 | (216) |
| 鲍鱼鸡蛋汤 | (208) | | |

● 豆腐 ●

- | | | | |
|-------------|-------|--------------|-------|
| 香菇豆腐汤 | (217) | 虾仁豆腐汤 | (221) |
| 平菇豆腐汤 | (218) | 一品百花汤 | (222) |
| 醋椒汤 | (219) | 青菜头豆腐汤 | (223) |
| 雪花豆腐汤 | (220) | | |



● 萝卜 ●

- | | | | |
|--------------|-------|--------------|-------|
| 海米萝卜汤 | (224) | 胡萝卜肉泥汤 | (229) |
| 肉片萝卜汤 | (225) | 羊肉萝卜汤 | (230) |
| 银耳萝卜汤 | (226) | 原汤素烩 | (231) |
| 开洋胡萝卜汤 | (227) | 萝卜丝汤 | (232) |
| 青萝卜素汤 | (228) | 胡萝卜汤 | (233) |

● 银耳 ●

- | | | | |
|-------------|-------|-------------|-------|
| 冰糖银耳 | (234) | 茉莉银耳汤 | (238) |
| 清汤银耳 | (235) | 三耳汤 | (239) |
| 鸡汤银耳 | (236) | 木耳桂圆汤 | (240) |
| 银耳鲜莲汤 | (237) | 银耳萝卜汤 | (241) |

● 山药、莲 ●

- | | | | |
|-------------|-------|-----------|-------|
| 山药汤圆 | (242) | 葱豉汤 | (244) |
| 山药牛肉汤 | (243) | | |

● 百果 ●

- 杏仁蜂蜜汤
- 红枣干姜汤
- (245) | (246)

一日一菜·汤粥



雪花莲子汤	(247)	甘蔗白藕汤	(254)
八珍醒酒汤	(248)	白果冬瓜汤	(255)
桂圆枣仁汤	(249)	百合鸡蛋汤	(256)
桂圆莲子汤	(250)	苹果凉汤	(257)
桔杏丝瓜汤	(251)	菠萝冰莲汤	(258)
五汁汤	(252)	川贝梨汤	(259)
甘蔗生姜汤	(253)		

● 补汤 ●

杞鞭汤	(260)	瓜蒌冬瓜汤	(266)
人参桔皮汤	(261)	玉米须汤	(267)
八宝鸡汤	(262)	明目汤	(268)
佛手姜汤	(263)	柿饼百合汤	(269)
人参五味子汤	(264)	紫苏三豆汤	(270)
银花菊花汤	(265)		

粥篇

● 粥 ●

鸡汁粥	(271)	小绍兴鸡粥	(273)
鸭汁粥	(272)	鸳鸯鸭粥	(274)



鸭肉火腿粥	(275)	蒜烧鸡粥	(281)
什锦鸡粥	(276)	百果鸡粥	(282)
三鲜鸡粥	(277)	蘑菇鸡粥	(283)
松子鸡粥	(278)	桂圆鸡粥	(284)
枸杞鸡粥	(279)	荔枝鸭粥	(285)
五香鸡粥	(280)	清炖鸭粥	(286)

● 海鲜 ●

海参粥	(287)	鲤鱼小豆粥	(289)
甲鱼粥	(288)		

● 肉 ●

羊肝胡萝卜粥	(290)	狗肉粥	(293)
骨汤粥	(291)	羊肉粥	(294)
香肠肉粥	(292)	牛肉粥	(295)

● 五谷 ●

大米奶粥	(296)	玉米面奶粥	(298)
小米奶粥	(297)	炒米奶粥	(299)

一日一菜·汤粥



炒面奶粥	(300)	高粱米粥	(304)
粳米粥	(301)	大麦粥	(305)
小米红糖粥	(302)	青豆粥	(306)
红薯小米粥	(303)	小豆山药粥	(307)

● 菜粥 ●

淡菜粥	(308)	紫菜粥	(319)
甜藕粥	(309)	葱白粥	(320)
韭菜粥	(310)	芋头粥	(321)
山药粥	(311)	冬瓜红豆粥	(322)
山药桂圆粥	(312)	冬瓜黄瓜粥	(323)
白薯玉米粥	(313)	冬瓜粥	(324)
菠菜奶粥	(314)	姜粥	(325)
菠菜素粥	(315)	木耳粥	(326)
芹菜粥	(316)	银耳粥	(327)
油菜粥	(317)	椒面粥	(328)
胡萝卜粥	(318)		

● 果粥 ●

八宝莲子粥	(329)	杏仁粥	(332)
莲子粥	(330)	红枣粥	(333)
核桃仁粥	(331)	栗子桂圆粥	(334)



山楂粥	(335)
桂圆红枣粥	(336)
花生仁小米粥	(337)
红枣小米粥	(338)
水果粥	(339)
芝麻粥	(340)
藕粉粥	(341)

● 补粥 ●

枸杞叶粥	(342)
人参粥	(343)
枸杞羊肾粥	(344)
肉桂粥	(345)
桃仁粥	(346)
肉苁蓉羊肉粥	(347)
何首乌粥	(348)
八宝粥	(349)
砂仁粥	(350)
人参生姜粥	(351)
人参核桃粥	(352)
竹叶粥	(353)
佛手柑粥	(354)
枸杞子粥	(355)
百合粥	(356)
茅根粥	(357)
茯苓粥	(358)
黄芪陈皮粥	(359)
梅花粥	(360)
八味粥	(361)
芦根粥	(362)
茶叶粥	(363)
川乌粥	(364)
茵陈粥	(365)