



用爱做好菜 用心烹佳肴

美味汤系列



家常靓汤

组织编写 爱心家美食文化工作室



青岛出版社

目录

Contents

海带蛋花肉末汤	4		
丝瓜平菇瘦肉汤	6		
菜心螺片瘦肉汤	8		
苦瓜芥菜瘦肉汤	10		
豆腐生菜肉丝汤	12		
冬菇冬笋肉丝汤	14		
苹果沙梨瘦肉汤	16		
鲍鱼百合瘦肉汤	18		
里脊片黄瓜榨菜汤	20		
凉瓜排骨汤	22		
冬瓜海带排骨汤	24		
排骨玉米汤	26		
绿豆芽煲猪骨汤	28		
白果煲猪肚	30		
菠菜猪肝汤	32		
木瓜猪尾煲	34		
		苹果百合牛肉汤	36
		牛肉罗宋蔬菜汤	38
		口蘑牛肉羹	40
		番茄土豆牛尾汤	42
		萝卜牛腩汤	44
		白菜牛百叶汤	46
		花生羊肉猪脚汤	48
		鲜奶炖鸡汤	50
		柠檬煲鸡汤	52
		银耳银杏乌鸡汤	54
		青菜咸鸭蛋汤	56
		西红柿皮蛋汤	58
		兔肉汤	60
		鲫鱼奶汤	62
		泡椒鱼头汤	64
		鱿鱼清汤	66





爱心小贴士

肉片鲜嫩，汤稠味美。丝瓜味甘性平、微寒，身体虚弱、脾胃虚寒、便溏腹泻者不宜食用。

用料 瘦肉150克，鲜平菇200克，丝瓜250克。

调料 鸡汤750克，姜片、精盐、味精、酱油、料酒、湿淀粉各适量。

做法 ①平菇洗净，撕成小条。丝瓜去皮洗净，切成厚片。

②瘦肉洗净切片。

③将鸡汤倒入汤锅内烧开，下平菇、丝瓜片、肉片、姜片，加酱油、料酒、味精，大火煮沸10分钟后调入精盐，以湿淀粉勾芡即可。



爱心小贴士

每日1次，连服5~7日，有滋阴润燥、清肝明目之功效。

用料 苦瓜100克，荠菜50克，猪瘦肉100克。

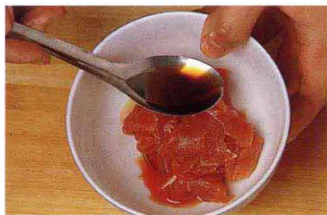
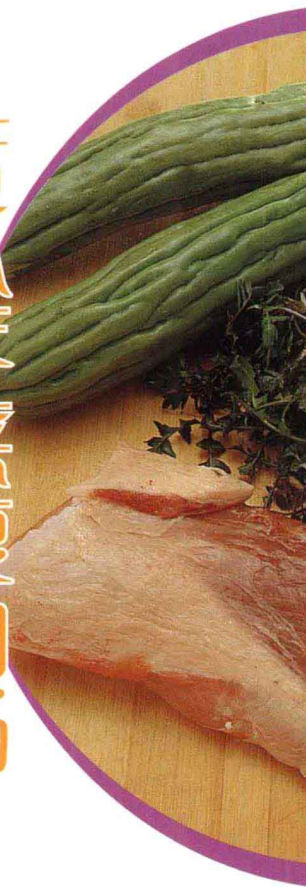
调料 料酒、盐各适量。

做法 ①瘦猪肉洗净，切成片，用料酒、盐腌10分钟。

②荠菜洗净，切段。苦瓜洗净，切抹刀片。

③锅内加入清水，放入肉片煮沸5分钟，加入苦瓜片、荠菜段煮10分钟，以盐调味即成。

苦瓜荠菜瘦肉汤



爱心小贴士

此汤可利消化，减肥。生菜含有甘露醇等有效成分，具有促进血液循环、清热利尿、健胃生津等功效。

用料 豆腐200克，生菜、肉丝各30克。

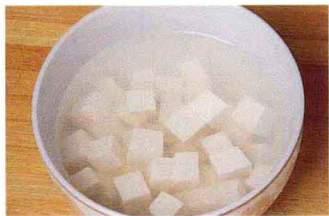
调料 植物油、绍酒、精盐、味精、清汤、麻油、生粉各适量。

做法 ①豆腐洗净切块，放入开水锅中略焯，再入冷水中浸泡。

②生菜焯水，切成丝。肉丝汆水，捞出待用。

③炒锅内放植物油烧热，投入肉丝煸炒，烹入绍酒，加清汤、豆腐、生菜丝，下盐调味，汤煮开后加入味精，用生粉勾芡，淋入麻油即可。

豆腐生菜肉丝汤





爱心小贴士

冬笋的营养价值很高，烹制时间不宜太长，否则营养成分会流失过多。

用料 冬菇4只，冬笋100克，猪肉150克。

调料 酱油、味精、精盐、生粉、香油各适量。

- 做法**
- ①将冬菇、冬笋用凉水浸软后洗净，分别切丝。
 - ②猪肉切丝，加入盐、味精、生粉拌匀待用。
 - ③炒锅烧热，加油爆炒肉丝，加清水，放入冬菇丝、冬笋丝，待水煮开后勾芡即成。







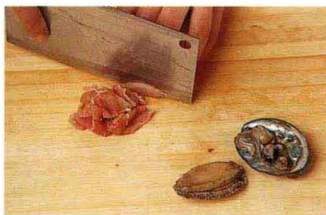
爱心小贴士

此汤有止咳、润肺解燥、养颜之功效，对高血压、肥胖症有食疗效果。

用料 鲜鲍鱼1头（约200克），瘦肉150克，姜10克，百合25克，花旗参25克。

调料 精盐适量。

- 做法**
- ① 将全部用料清洗干净，鲍鱼去壳，瘦肉切成薄片。
 - ② 将五味用料共同加水熬汤，炖至鲍鱼烂熟，点入少许精盐即成。





爱心小贴士

汤味清淡可口，肉香菜嫩。

用料 黄瓜1根，猪里脊100克，榨菜丝25克，清汤700克。

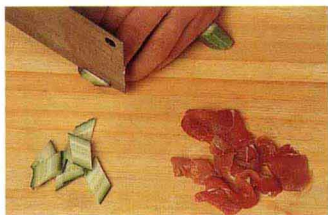
调料 精盐、味精、料酒、香油各适量。

做法 ①黄瓜、猪里脊分别洗净切片。

②将里脊肉片放入沸水锅内煮片刻，捞出待用。

③锅内倒入清汤，放入里脊肉片、黄瓜片、榨菜丝，煮沸后调入精盐、味精、料酒，滴入适量香油即可。

里脊片黄瓜榨菜汤





爱心小贴士

此汤清淡味美，家常风味。凉瓜又名苦瓜，有清热解毒、祛暑明目之功效

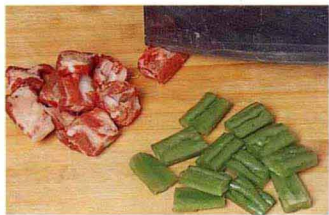
用料 凉瓜500克，肉排骨400克，蒜头少许。

调料 精盐、味精各适量。

做法 ①凉瓜洗净，切大块。蒜头去衣。

②排骨洗净，斩件，放入滚水中煮10分钟，取出过冷水洗净，放少许精盐腌渍。

③汤锅内倒适量清水煲滚，放入凉瓜块、排骨块、蒜头，煮沸后改慢火煲2小时，加精盐、味精调味即可。







爱心小贴士

此汤含有蛋白质、脂肪、多种维生素及微量元素，有利尿、降压、降糖等功效。

用料 排骨500克，玉米3只。

调料 精盐、味精、香油各适量。

做法 ①排骨洗净后用热水氽烫去血水，捞出洗净，沥干。玉米洗净，切段备用。

②将排骨、玉米放入锅中，加入适量清水，调入精盐、味精、香油，旺火煮沸后改中火煮5~8分钟，随即盛入保温锅中，以小火焖2小时即可盛起食用。





爱心小贴士

此汤有清热、祛湿毒、利水降火之功效。

用料 绿豆芽、猪排骨、姜片各适量。

调料 盐、味精各适量。

- 做法**
- ① 绿豆芽洗净，沥干水分，用热锅快炒至断生。
 - ② 排骨斩件，入沸水锅中氽水，去除血污。
 - ③ 沙锅中加适量清水，放入排骨、姜片烧开，改慢火煲3小时，再放入绿豆芽稍煮片刻，用盐和味精调味即可。

绿豆芽煲猪骨汤

