

金版 饮食文库
美食中国-05

我国著名医学科学家胡维勤审定推荐

家常 汤煲 500例

精心挑选420道好学易做美味汤，特别推荐80个饮食小技巧；
令你在享受美味的同时，也享受健康的生活。



YZL10890120211

南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

家常汤煲500例/深圳市金版文化发展有限公司主编. —海口: 南海出版公司, 2009. 10
(美食中国)

ISBN 978-7-5442-3616-4

I. 家… II. 深… III. 食谱—中国 IV. TS972.142

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第032942号

MEISHI ZHONGGUO(05) —— JIACHANG TANGBAO 500 LI

美食中国(05) —— 家常汤煲500例

- 主 编 深圳市金版文化发展有限公司
责任编辑 陈正云
封面设计 朱小良
出版发行 南海出版公司 电话 (0898) 66568511 (出版) 65350227 (发行)
社 址 海南省海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206
电子信箱 nanhaicbgs@yahoo.com.cn
经 销 新华书店
印 刷 深圳市佳信达印务有限公司
开 本 889mm×1194mm 1/24
印 张 6.5
版 次 2009年10月第2版 2009年10月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5442-3616-4
定 价 128.00元(共10册)
-

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

<http://www.ch-jinban.com>

家常汤煲

500例

宁波市鄞州区图书馆
藏书
YZLI



YZLI0890120211



南海出版公司

CONTENTS 目录

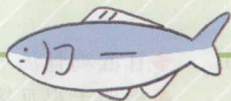
part 1 家常素菜汤

- 007 ◆ 大白菜素汤
- ◆ 杞子原味白菜心
- ◆ 番茄胡萝卜西芹汤
- 008 ◆ 蔬菜蛋花汤
- ◆ 银耳番茄汤
- 009 ◆ 番茄菠菜汤
- ◆ 番茄红枣汤
- 010 ◆ 五彩豆腐
- ◆ 青豆烩豆腐丸
- ◆ 豆腐鲜汤
- 011 ◆ 大白菜粉条炖豆腐
- ◆ 丝瓜豆腐汤
- ◆ 香附豆腐汤
- 012 ◆ 番茄豆腐汤
- ◆ 味噌豆腐汤
- 013 ◆ 海带豆腐汤
- ◆ 绿茶山药豆腐丸汤
- 014 ◆ 客家一品煲
- ◆ 冬瓜桂笋素肉汤
- ◆ 赤小豆竹笋汤
- 015 ◆ 香菇竹笋汤
- ◆ 上汤天绿香
- ◆ 上汤紫背菜
- 016 ◆ 上汤南瓜苗
- ◆ 上汤芦笋
- ◆ 上汤娃娃菜

- 017 ◆ 上汤西洋菜
- ◆ 盐水菜心
- ◆ 萝卜香菇汤
- 018 ◆ 蘑菇鲜素汤
- ◆ 什锦汤
- 019 ◆ 猴头菇螺片汤
- ◆ 清汤紫菜烩猴头菇
- 020 ◆ 三菇百合汤
- ◆ 冬瓜汤
- ◆ 炖南瓜
- 021 ◆ 芋头南瓜煲
- ◆ 清炖南瓜汤
- ◆ 薏米南瓜浓汤
- 022 ◆ 丝瓜木耳汤
- ◆ 木瓜汤
- ◆ 木瓜炖银耳
- 023 ◆ 黄豆金针菜
- ◆ 毛豆浓汤
- ◆ 香菜黄豆汤
- 024 ◆ 海之味鲜汤
- ◆ 牛蒡素肉丝汤
- 025 ◆ 黄花菜马齿苋汤
- ◆ 芋头米粉汤
- 026 ◆ 芋儿娃娃菜汤
- ◆ 尖椒炖芋儿
- ◆ 番茄豆芽汤
- 027 ◆ 胡萝卜红枣汤
- ◆ 益母草煮西芹
- ◆ 板蓝根茶叶汤
- 028 ◆ 绿豆薏米汤
- ◆ 双耳山楂汤
- ◆ 桑叶发汗汤
- 029 ◆ 生地玄参汤
- ◆ 半夏薏米汤
- ◆ 莲藕马齿苋汤
- 030 ◆ 党参牛膝汤
- ◆ 海底椰炖雪梨
- ◆ 芥菜魔芋汤
- 031 ◆ 雪梨胡萝卜汤
- ◆ 金银米汤
- ◆ 雪梨薏米陈皮汤
- 032 ◆ 淮山薏米枸杞汤
- ◆ 栗子蜜枣汤
- ◆ 核桃沙参姜汤
- 033 ◆ 姜韭牛奶
- ◆ 淮山薏米烧卖汤
- ◆ 花旗参煲雪耳汤

part 2 家常肉禽蛋汤

- 035 ◆ 冬瓜瘦肉汤
- ◆ 蚕豆煲瘦肉
- ◆ 陈皮瘦肉汤
- 036 ◆ 参果炖瘦肉
- ◆ 黄花丝瓜瘦肉汤
- ◆ 山药土茯苓煲瘦肉
- 037 ◆ 丝瓜络煲猪瘦肉
- ◆ 泽泻薏米瘦肉汤



- | | | |
|---------------|--------------|--------------|
| ◆决明子白菜汤 | ◆粟米排骨汤 | ◆粉光猪肚汤 |
| 038 ◆海底椰川贝瘦肉汤 | ◆咸排骨煲淋奶白菜 | 062 ◆咸菜胡椒煲猪肚 |
| ◆参杞香菇瘦肉汤 | 050 ◆玉米蹄排 | ◆猪肚煲米豆 |
| 039 ◆百合桂圆瘦肉汤 | ◆大头菜排骨汤 | 063 ◆四神沙参猪肚汤 |
| ◆苦瓜海带瘦肉汤 | ◆芋头排骨汤 | ◆什锦玉米猪肚汤 |
| 040 ◆党参黑豆煮瘦肉 | 051 ◆苦笋排骨汤 | ◆百花菜猪肚汤 |
| ◆百合桂圆瘦肉汤 | ◆红烧排骨煲 | ◆车前草猪肚汤 |
| ◆四果瘦肉汤 | ◆黄瓜扁豆排骨汤 | ◆胡椒煲猪肚 |
| 041 ◆金针木耳肉片汤 | 052 ◆玫瑰茄炖排骨 | 065 ◆玉米肚仁汤 |
| ◆粉丝紫菜肉丝汤 | ◆牛大力炖排骨 | ◆薏米芡实虫草猪肚汤 |
| ◆黄花菜肉丝汤 | 053 ◆淮山玉米排骨汤 | ◆田七生地猪肚汤 |
| 042 ◆驻颜汤 | ◆排骨炖鸡腿菇 | 066 ◆银杏煲猪小肚 |
| ◆二仁汤 | 054 ◆莲藕菱角排骨汤 | ◆三鲜汤 |
| ◆鱼肚虫草淮山瘦肉汤 | ◆海带莲子排骨汤 | ◆菜干猪肺汤 |
| 043 ◆农家猪肉汤 | 055 ◆番茄豆芽排骨汤 | ◆橄榄猪肺汤 |
| ◆婆婆丁猪肉汤 | ◆萝卜排骨汤 | ◆猪肺花生汤 |
| ◆葛根猪肉汤 | 056 ◆槐花炖排骨 | ◆紫菀款冬猪肺汤 |
| 044 ◆猪肚菇猪肉汤 | ◆鲜莲排骨汤 | 068 ◆早莲猪肝汤 |
| ◆鲜蔬连锅汤 | ◆黑花豆煲猪骨 | ◆芹菜猪肝汤 |
| ◆苋菜肉片汤 | 057 ◆猪骨煲奶白菜 | 069 ◆菊花脑猪肝汤 |
| 045 ◆瓠瓜肉片汤 | ◆沙葛花生猪骨汤 | ◆佛手元胡猪肝汤 |
| ◆草菇丝瓜肉片汤 | ◆雪耳猪骨汤 | 070 ◆菖蒲猪心汤 |
| ◆砂锅肉丸汤 | 058 ◆玉米腔骨汤 | ◆药膳猪心汤 |
| 046 ◆酥肉汤 | ◆姜蒜腔骨汤 | ◆生滚白菜猪心汤 |
| ◆腊肉煲素鸡 | ◆芸豆煲腔骨 | 071 ◆猪心虫草汤 |
| 047 ◆腊肉粉丝汤 | ◆姬松茸炖腔骨汤 | ◆白前扁豆猪肺汤 |
| ◆火腿洋葱汤 | ◆五指毛桃炖腔骨汤 | ◆黄花菜猪腰汤 |
| 048 ◆番茄排骨汤 | ◆骨碎补脊骨汤 | 072 ◆溪黄草猪胰汤 |
| ◆小白菜煲排骨 | 060 ◆党参豆芽氹骨汤 | ◆独脚金猪胰汤 |
| ◆凉瓜黄豆排骨汤 | ◆生地土茯苓脊骨汤 | ◆鹿茸猪舌韭菜汤 |
| 049 ◆牛蒡煲小排 | 061 ◆苦瓜软骨汤 | 073 ◆冬菜腰片汤 |

- | | | | | | |
|-----|----------|-----|-----------|-----|------------|
| | ◆西洋菜炖猪肾 | | ◆牛尾汤 | 101 | ◆甘蔗鸡骨汤 |
| | ◆磁石远志猪腰汤 | | ◆当归牛尾虫草汤 | | ◆板栗土鸡瓦罐汤 |
| 074 | ◆人参猪腰汤 | 088 | ◆牛排骨汤 | 102 | ◆五圆煲整鸡 |
| | ◆榨菜腰花汤 | | ◆枸杞牛肝汤 | | ◆鸡肉炖鳊鲞 |
| | ◆二参猪腰汤 | | ◆番杏煮牛肚 | | ◆家鸡煲鲍鱼菇 |
| 075 | ◆芥菜猪腰汤 | 089 | ◆白菜黑枣牛百叶汤 | 103 | ◆附子鸡肉汤 |
| | ◆猪肠核桃汤 | | ◆牛筋汤 | | ◆蝎子炖穗香鸡 |
| | ◆四神汤 | | ◆红薯炖羊肉 | | ◆菜胆鸡炖翅 |
| 076 | ◆猪血汤 | 090 | ◆补骨脂虫草羊肉汤 | 104 | ◆二参清鸡汤 |
| | ◆葡萄当归煲猪血 | | ◆白豆蔻草果羊肉汤 | | ◆首乌当归鸡汤 |
| | ◆黄酒炖猪舌 | | ◆菜干羊肺汤 | | ◆鲜菇鸡汤 |
| 077 | ◆鸡骨草煲猪舌 | 091 | ◆菊花羊肝汤 | 105 | ◆丝瓜鸡片汤 |
| | ◆蹄筋莲子炖猪脚 | | ◆天麻炖羊脑 | | ◆灵芝养心汤 |
| | ◆人参猪脚汤 | | ◆狗肉黑豆汤 | | ◆花旗参炖竹丝鸡 |
| 078 | ◆虾米薏米猪脚汤 | 092 | ◆开煲狗肉 | 106 | ◆莲子仙茅炖乌鸡 |
| | ◆花生米煲猪脚 | | ◆蹄筋黑木耳汤 | | ◆五香草豆蔻乌鸡汤 |
| | ◆灵芝黄芪猪脚汤 | | ◆枣鸡汤 | | ◆狗脊熟地乌鸡汤 |
| 079 | ◆青萝卜炖猪手 | 093 | ◆山药鸡汤 | 107 | ◆田七郁金炖乌鸡 |
| | ◆海带煲猪手 | | ◆竹笋鸡汤 | | ◆花旗参乌鸡汤 |
| | ◆猪手煲姬松茸 | | ◆茶鸡竹笋汤 | | ◆口蘑山鸡汤 |
| 080 | ◆雪豆蹄花 | 094 | ◆香菇土鸡汤 | 108 | ◆荔枝桂圆鸡心汤 |
| | ◆川牛膝炖猪蹄 | | ◆清炖鸡汤 | | ◆鸡腿菇鸡心汤 |
| 081 | ◆花生煲猪尾 | 095 | ◆老母鸡汤 | 109 | ◆五子下水汤 |
| | ◆莲须猪尾汤 | | ◆栗子鸡汤 | | ◆雪耳香梨煲鸭 |
| 082 | ◆番茄莲子咸肉汤 | 096 | ◆薏苡仁煲鸡 | | ◆薄荷水鸭汤 |
| | ◆清炖牛肉 | | ◆玉米煲土鸡 | | ◆老鸭猪肚汤 |
| 083 | ◆淮杞牛肉汤 | 097 | ◆红薯鸡肉汤 | 110 | ◆冬瓜炖鸭 |
| | ◆苹果雪梨煲牛腱 | | ◆葫芦鸡肉汤 | | ◆酸菜鸭汤 |
| 084 | ◆牛肉冬瓜汤 | 098 | ◆山鸡冬瓜汤 | 111 | ◆酸萝卜老鸭汤 |
| | ◆牛肉罗宋汤 | | ◆大枣冬菇炖鸡 | | ◆冬笋鸭块 |
| 085 | ◆土豆炖牛肉 | | ◆银耳椰子煲鸡汤 | 112 | ◆鸡骨草胡萝卜煲老鸭 |
| | ◆莲藕红豆牛腩汤 | 099 | ◆珍珠鸡汤浸香菇 | | ◆砂锅全鸭 |
| 086 | ◆黄芪牛肉蔬菜汤 | | ◆巴戟黑豆鸡汤 | | ◆鸭子炖黄豆 |
| | ◆清汤萝卜牛腩 | | ◆鲜人参炖土鸡 | 113 | ◆参苓枣鸭汤 |
| | ◆黑豆牛肉汤 | 100 | ◆姜片海参炖鸡汤 | | ◆女贞子鸭汤 |
| 087 | ◆五加皮牛肉汤 | | ◆黑豆牛蒡炖鸡汤 | | ◆霸王花烧鸭头汤 |

- 114 ◆萝卜鸭肫汤
◆鹅肉土豆汤
◆赤小豆煲乳鸽
- 115 ◆马蹄煲乳鸽
◆乳鸽炖洋葱
◆薏米党参炖乳鸽
- 116 ◆枸杞绿豆炖乳鸽
◆乳鸽夜来香
- 117 ◆花旗参炖鹌鹑
◆绿豆鹌鹑汤
- 118 ◆赤豆薏苡炖鹌鹑
◆红枣炖兔肉
◆灵芝红枣兔肉汤
- 119 ◆花生杞子地黄兔肉汤
◆杜仲艾叶鸡蛋汤
◆首乌鸡蛋汤
- 120 ◆鸡蛋马齿苋汤
◆上汤窝蛋苋菜
- 121 ◆百合熟地鸡蛋汤
◆番茄皮蛋汤
- 122 ◆枸杞蛋花汤
◆金橘蛋包汤
- 123 ◆紫菜蛋花汤
◆阿胶鸡蛋汤

- 127 ◆鱼头豆腐汤
◆川芎白芷鱼头汤
- 128 ◆皮蛋鱼片汤
◆香菜鱼片汤
- 129 ◆榨菜豆腐鱼尾汤
◆豆腐海带鱼尾汤
- 130 ◆鱼丸烩馄饨
◆鱼肚冬菇汤
◆海鲜什锦汤
- 131 ◆番茄鲫鱼汤
◆绿豆炖鲫鱼汤
◆番茄豆腐鲫鱼汤
- 132 ◆鲤鱼头煮冬瓜
◆酸梅银耳鲤鱼汤
◆鸡骨草煲生鱼
- 133 ◆大芥菜生鱼汤
◆柠檬红枣炖鲈鱼
◆清蒸鲈鱼汤
- 134 ◆红枣黄芪鲈鱼汤
◆姜丝鲈鱼汤
- 135 ◆黄芪山药鱼汤
◆塘虱巴戟汤
- 136 ◆清炖黄颡鱼
◆银鱼上汤马齿苋
◆粉葛银鱼汤
- 137 ◆红豆枸杞泥鳅汤
◆五灵脂红花炖鲑鱼
◆章鱼汤
- 138 ◆海蜇马蹄汤
◆瑶柱炖白菜
◆蔬菜瑶柱浓汤
- 139 ◆虾仁豆腐羹
◆生姜肉桂炖虾丸
◆萝卜丝煮肉蟹
- 140 ◆海鲜疙瘩汤
◆海星野菌汤

- ◆白菜甲鱼汤
- 141 ◆前胡二母炖甲鱼
◆红参淮杞甲鱼汤
◆海马汤
- 142 ◆乌龟炖海马
◆虫草煲老龟
- 143 ◆龟肉鱼鳔汤
◆乌龟百合红枣汤
- 144 ◆石斛炖鲜鲍
◆鸡骨草田螺汤
◆冬瓜蛤蚧汤
- 145 ◆苦瓜炖蛤
◆胡萝卜丝煮珍珠贝
◆枸杞冬瓜淡菜汤
- 146 ◆党参苡蓉黑豆淡菜汤
◆金钱草煲蛙
◆牛蛙汤
- 147 ◆黄柏牛蛙汤
◆枸杞炖牛蛙
◆枸杞牛蛙汤
- 148 附录:实用饮食窍门80例

part 3 家常水产汤

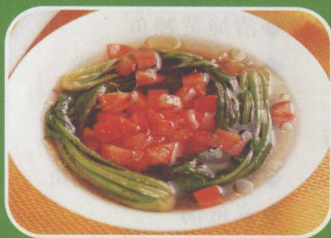
- 125 ◆黄花菜鱼头汤
◆神仙豆腐煮鱼头
◆一点红鱼头汤
- 126 ◆金针鱼头汤
◆香菜豆腐鱼头汤



Part 1

家常素菜汤

素菜，越来越成为时下饮食的主流。不要小看了这些常见的鲜蔬，只要合理地搭配应用，同样可以发挥出意想不到的营养功效，本书这一章节介绍的就是由多种蔬菜做成的素菜汤，兼具了素菜与汤的营养，实在是不可多得的营养美味。



高钙豆腐汤 137
西芹西兰花白萝卜汤 138
高钙豆腐汤 138
高钙豆腐汤 139
高钙豆腐汤 139
高钙豆腐汤 139

高钙豆腐汤 139
高钙豆腐汤 139
高钙豆腐汤 139
高钙豆腐汤 139
高钙豆腐汤 139
高钙豆腐汤 139

大白菜素汤 白菜汤

原材料 大白菜500克，蒜苗2棵

调味料 盐5克，味精3克

制作方法

1. 大白菜洗净，切粗丝；蒜苗去须洗净，切段。
2. 锅中注适量水煮沸，放入大白菜和蒜苗，大火煮沸。
3. 转小火煮至熟透，调入盐、味精煮入味即可。



杞子原味白菜心

原材料 白菜心50克，枸杞10克

调味料 盐1克，味精2克，姜5克

制作方法

1. 白菜心洗净，掰开；枸杞洗净；姜洗净，切片。
2. 锅置于火上，加入少量植物油烧热，注水，加入白菜心、枸杞、姜片焖煮。
3. 煮至沸时，加入盐、味精调味即可。



番茄胡萝卜西芹汤

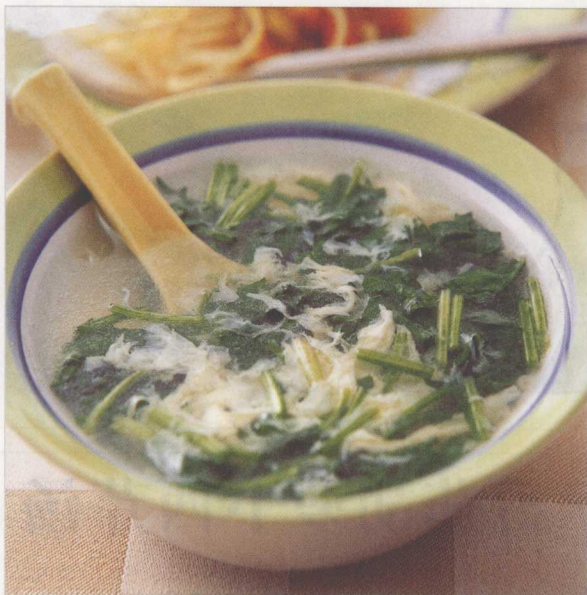
原材料 番茄300克，胡萝卜250克，西芹200克，洋葱半个

调味料 生姜2片，盐少许

制作方法

1. 将所有材料分别用清水洗净，番茄每个切成四块，胡萝卜去皮切薄片，西芹切段，洋葱切丝，备用。
2. 煲中注入适量清水，猛火煲滚，放入以上全部材料，以中火煲60分钟。
3. 加少许盐调味，即可。





蔬菜蛋花汤

原材料 鸡蛋1个，绿色叶菜40克

调味料 香油3毫升，盐适量，味精少许

制作方法

1. 绿色叶菜洗净，切5厘米长段，备用；鸡蛋打散，备用。
2. 将水放入锅中，开大火，待水沸后加入叶菜，再将打散的鸡蛋加入煮成蛋花，再煮沸调入盐、味精、淋入香油即可。

◆ **营养与功效**

当你感到做的汤咸时，不妨往汤里加几片番茄，这样咸味会明显减轻。



银耳番茄汤

原材料 银耳30克，番茄120克

调味料 冰糖适量

制作方法

1. 银耳用温水泡发，去杂洗净，撕碎。
2. 番茄洗净切块；冰糖捣碎，备用。
3. 锅内加适量水，放入银耳、番茄块，大火烧沸，调入冰糖后，再煮沸即成。

◆ **营养与功效**

银耳性平，味甘，有益气和血、强心补脑等功效。

番茄菠菜汤 豆绿正

原材料 番茄150克，菠菜150克

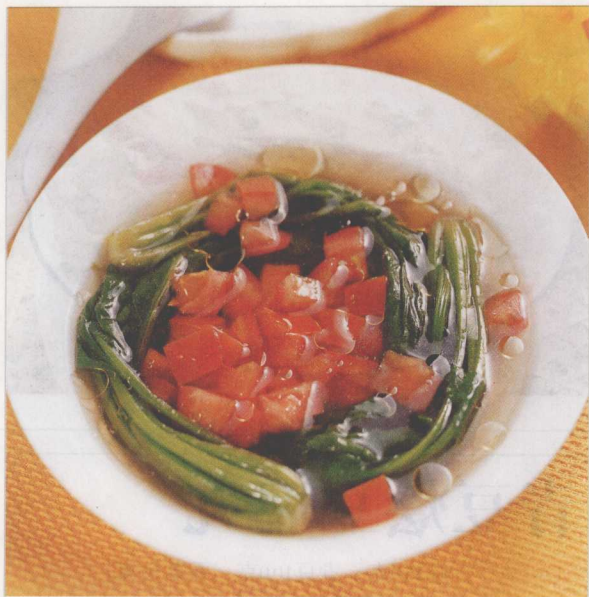
调味料 盐少许

制作方法

1. 番茄洗净，在表面轻划数刀，入滚水余烫至外皮翻开，捞起，撕去外皮后切丁；菠菜去根后洗净，切长段。
2. 锅中加水煮开，加入番茄煮沸，续放入菠菜。
3. 待汤汁再沸，加盐调味即成。

◆ **营养与功效**

抗氧化效果强，为美容良汤。



番茄红枣汤

原材料 番茄1000克，红枣150克，玉米粉300克，白糖150克

调味料 盐适量

制作方法

1. 红枣洗净；番茄用开水烫后去皮，切方丁。
2. 锅内加开水，放入红枣大火煮开，改小火煮20分钟。
3. 玉米粉调糊，倒入锅内，边倒边搅动，再加番茄丁、白糖搅匀，倒入盆内，用冷水镇凉。





五彩豆腐

原材料 豆腐300克，豆芽50克，青椒1个，红椒1个

调味料 葱2根，胡椒粉3克，盐3克，鸡精2克

制作方法

1. 将豆腐洗净后压碎；豆腐加盐调味，做成豆腐糝。
2. 锅中加水烧熟，用标花嘴将豆腐糝挤成竖丝条状，下入烧好的水中；青椒、红椒去蒂、去子，切细丝。
3. 然后锅中加入豆芽、青椒丝、红椒丝焯熟，调入盐、胡椒粉、鸡精，撒入葱段，淋入香油，即可起锅。

青豆烩豆腐丸

原材料 豆腐250克，青豆100克，香菇10克，

调味料 葱5克，盐4克，胡椒粉2克，淀粉5克

制作方法

1. 豆腐略洗后压烂，装入碗内，加盐、味精、胡椒粉、淀粉搅拌均匀；青豆洗净；香菇泡发切片；葱切段。
2. 锅上火，注入清水，烧沸，豆腐用手挤成丸子下入锅中，下青豆、香菇。
3. 煮至熟，盛入汤碗中，淋上少许香油即可。



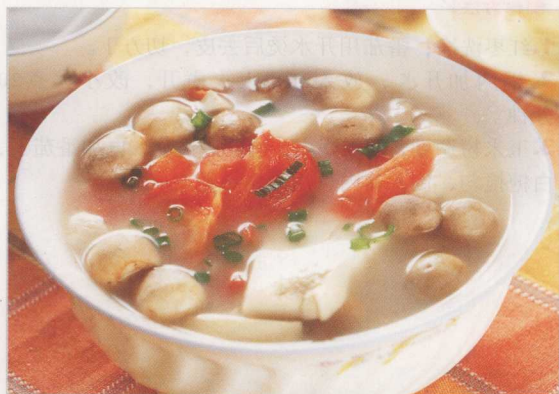
豆腐鲜汤

原材料 豆腐2块，草菇150克，番茄1个

调味料 葱1根，姜1块，香油8毫升，盐4克，味精3克，胡椒粉3克

制作方法

1. 将豆腐洗净后切成片状，番茄洗净切片，葱切成葱花，姜切片，草菇洗净。
2. 锅中水煮沸后，放入豆腐、草菇、姜片，调入盐、香油、胡椒粉、生抽、味精煮熟。
3. 再下入番茄煮约2分钟后，撒上葱花即可。



大白菜粉条炖豆腐

原材料 白菜200克，粉条50克，豆腐200克

调味料 葱、姜、蒜各5克，盐3克，鸡精3克，胡椒粉3克，油15毫升

制作方法

1. 大白菜洗净切块，粉条泡软，豆腐切块，葱切段，姜、蒜切片。
2. 锅中注油烧热，放入葱、姜、蒜炒香，加入适量水，放入粉条、豆腐、白菜。
3. 调入盐、鸡精、胡椒粉煮至入味即可。



丝瓜豆腐汤

原材料 鲜丝瓜150克，嫩豆腐200克

调味料 姜10克，葱15克，盐5克，味精2克，酱油4克，米醋少许

制作方法

1. 将丝瓜削皮，洗净切片；豆腐洗净切小块；姜切丝；葱切末
2. 炒锅上火，放入油烧热，投入姜丝、葱末煸香，加适量水，下豆腐块和丝瓜片，大火烧沸。
3. 改用小火煮3~5分钟，调入盐、味精、酱油、米醋，煮匀即成。



香附豆腐汤

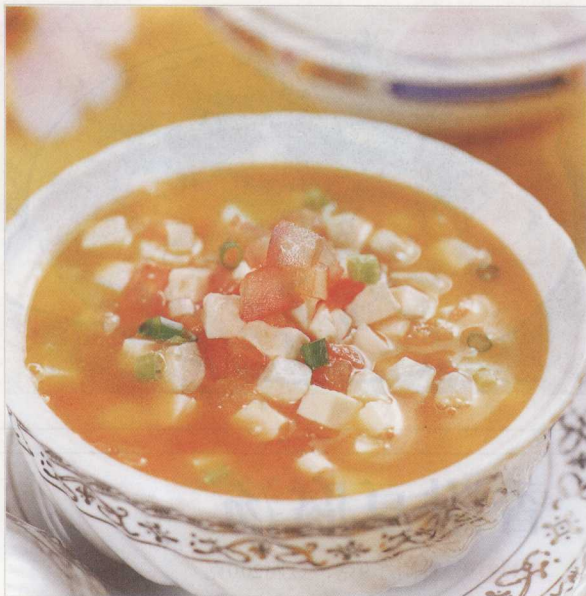
原材料 香附子9克，豆腐200克

调味料 姜5克，葱5克，盐5克

制作方法

1. 把香附子洗净，去杂质。
2. 豆腐洗净，切成5厘米见方的块；姜切片；葱切段。
3. 把炒锅置大火上烧热，加入油烧至六成热时，下入葱、姜爆香，注入清水600毫升，加香附子，烧沸，下入豆腐、盐，煮5分钟即成。





番茄豆腐汤

原材料 番茄250克，豆腐2块

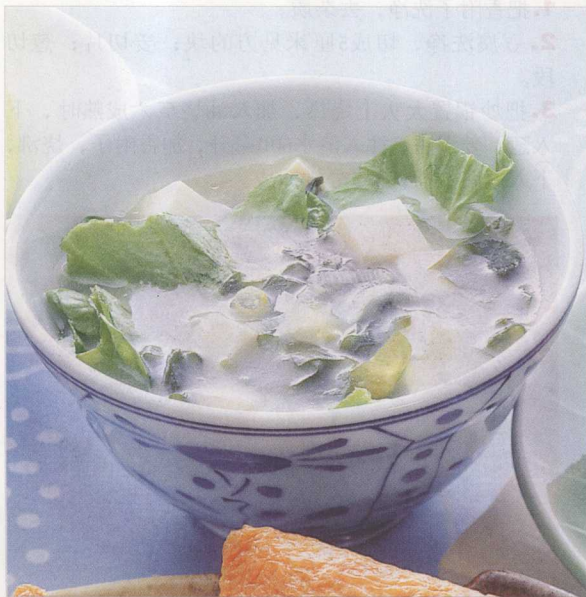
调味料 盐15克，胡椒粉1克，水淀粉15克，味精1克，香油5毫升，葱花25克

制作方法

1. 将豆腐切成小粒；番茄入沸水烫后，剖开，切成粒；豆腐入碗，加番茄、胡椒粉、盐、味精、水淀粉、少许葱花一起拌匀。
2. 炒锅置中火上，下菜油烧至六成热，倒入豆腐、番茄，翻炒至。
3. 约煮5分钟后，撒上剩余葱花，调入盐，淋上香油即可。

◆特色

色泽美观，鲜香嫩滑，爽口，营养丰富。



味噌豆腐汤

原材料 海带芽5克，茼蒿50克，豆腐150克

调味料 味噌5克

制作方法

1. 海带芽泡水，备用；茼蒿去蒂，洗净；豆腐切丁备用。
2. 锅中烧水，水煮沸后放海带芽、豆腐丁，利用味噌调味（味噌加入少许水调匀后，再放入汤中）。
3. 放入茼蒿，烧沸即可。

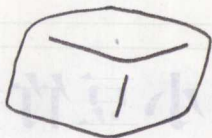
海带豆腐汤

原材料 海带结20克，豆腐150克

调味料 姜丝少许，盐少许

制作方法

1. 海带结洗净，泡水；姜洗净，切丝；豆腐洗净切丁备用。
2. 水煮沸后，放入海带结、豆腐和姜丝煮10分钟，熟后放盐，即可。



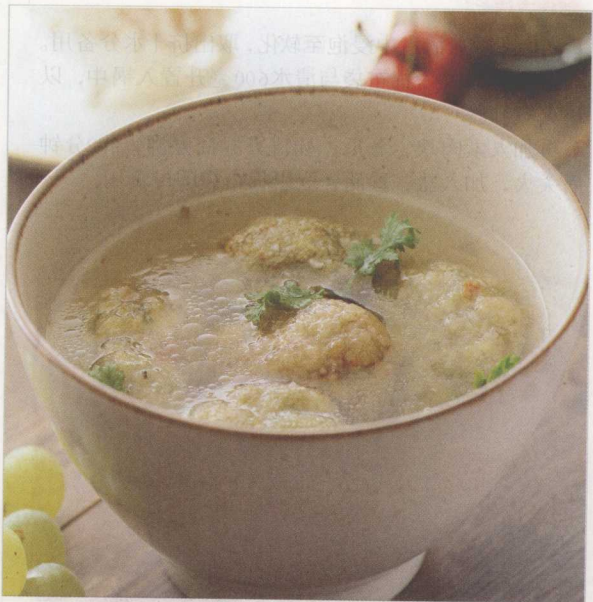
绿茶山药豆腐丸汤

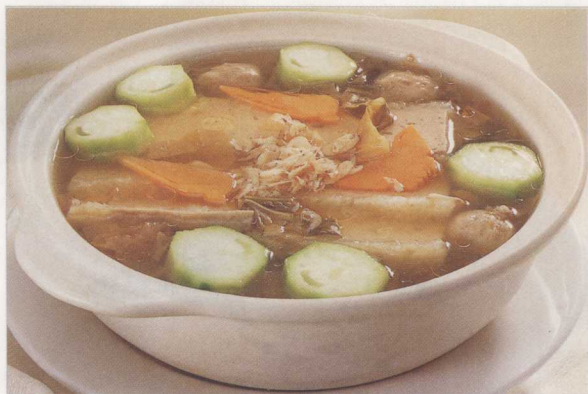
原材料 绿茶粉30克，山药300克，板豆腐1块，红薯粉60克

调味料 盐3克

制作方法

1. 豆腐以纱布包紧，挤去水分，加入绿茶粉；山药削皮洗净磨成泥，加入豆腐中，以同一方向拌稠。
2. 取一小撮揉成圆球，表面沾红薯粉，用热油炸至呈金黄色，捞起。
3. 锅里加1000毫升水煮开，将豆腐丸子加入，以中火煮开后转小火续煮5分钟，加盐调味即成。





客家一品煲

原材料 冻豆腐250克，丝瓜150克，干梅菜100克，香菇丸250克

调味料 姜10克，盐4克

制作方法

1. 将所有材料洗净。
2. 冻豆腐切片，丝瓜去皮后切块，梅菜泡发，姜去皮切片。
3. 锅中加水，将冻豆腐、香菇丸、梅菜、姜片一起倒入，大火煮开后放丝瓜下盐，转小火煮一下即可。

冬瓜桂笋素肉汤

原材料 素肉块35克，冬瓜100克，桂竹笋100克

调味料 清水600毫升，黄柏10克，知母10克，盐2克，香油5毫升

制作方法

1. 素肉块放入清水中浸泡至软化，取出挤干水分备用。
2. 全部药材放入棉布袋与清水600毫升置入锅中，以小火煮沸。
3. 再加入素肉块、冬瓜、桂竹笋混合煮沸，约2分钟后关火，加入盐、香油，取出棉布袋即可食用。



赤小豆竹笋汤

原材料 赤小豆100克，绿豆100克，竹笋30克

调味料 盐适量

制作方法

1. 将竹笋泡发洗净，切块，与洗净的赤小豆、绿豆置锅中，加清水500毫升。
2. 先用大火煮3分钟，再用小火煮20分钟即可。
3. 加盐调味即可。

◆ **营养功效**

消肿活血、逐血利湿。



香菇竹笋汤

原材料 香菇50克，笋300克，火腿50克

调味料 鸡汤700毫升，精盐6克，料酒5克，姜少许，葱少许

制作方法

1. 笋去壳后对切成两半；火腿洗净后切成片；香菇泡发后洗净去蒂。
2. 将笋、香菇投入锅中煮透，捞出放入凉水中过凉。
3. 炒锅置火上，放油、鸡汤、笋、火腿、香菇、姜片、精盐和料酒烧开后，撇去浮沫，再移至小火上加盖炖1小时，起锅前撒上少许葱段即可。



上汤天绿香

原材料 天绿香400克

调味料 盐3克，鸡精2克，白砂糖2克，大蒜适量

制作方法

1. 天绿香择洗干净切段；大蒜剁成末。
2. 锅置火上，放水，调入盐、鸡精、白砂糖，水沸后，放入备好的天绿香焯烫，捞出，装入盘中。
3. 净锅上火，烧热油，加入大蒜炒香，加水烧沸，调入盐、鸡精拌匀后，浇淋在盛入天绿香的盘里即可。



上汤紫背菜

原材料 紫背菜300克

调味料 大蒜10克，盐5克，味精4克，胡椒3克，鸡精3克

制作方法

1. 紫背菜洗净，摘去老叶；大蒜去皮。
2. 锅中加水烧沸，下入少许盐、油，放入紫背菜焯烫后捞出装盘。
3. 将大蒜炒香，下入汤、盐、味精、胡椒粉、鸡精煮开，淋在紫背菜上即可。

