



王作生 张绪华 编著

爱心家肴——用爱做好菜 用心煮佳肴

拿手汤羹

Nashou Tanggeng

50道精美可口的家常菜肴

50 dào jīngměikǒukǒu de jiāchángcáiyáo

吃出健康 吃出营养

Chīchū jiànkāng Chīchū yíngyǎng

青岛出版社





鲁新登字08号

图书在版编目(CIP)数据

拿手汤羹 / 王作生 张绪华 编著. - 青岛: 青岛出版社, 2003.1

ISBN 7-5436-1262-3

I. 拿... II. 王... III. 菜谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第083259号

- 书 名 拿手汤羹
编 著 王作生 张绪华
摄 影 青岛双福摄影广告设计有限公司
出版发行 青岛出版社
地 址 青岛市徐州路77号(266071)
邮购电话 13335059110 0532-5814611-8664
责任编辑 张化新
装帧设计 姜尚源
制版印刷 青岛杰明印刷有限责任公司
出版日期 2005年1月第2版 2005年1月第2次印刷
开 本 16开(710×1000毫米)
印 张 5
定 价 15.00元(版权所有, 违者必究)

• 爱心家肴

拿手汤羹

用·爱·做·好·菜 用·心·烹·佳·肴



青 岛 出 版 社

目录

CONTENTS



榨菜肉丝汤	5
鱼头豆腐汤	7
宋嫂鱼羹	8
虾皮菠菜蛋汤	9
海米冬瓜汤	11
酸辣汤	13
豆腐鲫鱼	14
黄鱼羹	15
香菇萝卜汤	17
腐竹木耳汤	19
肉丸汤	20
川菜汆肉片	21
节瓜鲫鱼汤	23
茭瓜瘦肉汤	25
草鱼冬瓜汤	26
海参豆腐羹	27
汆乌鱼片	29
鲫鱼番茄汤	30
虾仁鱼片羹	31
牛肉汤	33
雪菜豆腐汤	35
凤尾鸽蛋汤	36
骨菇汤	37
萝卜羊肉汤	39
黄豆排骨汤	41





银耳豆腐汤	42
干贝猪肉汤	43
榨菜鸡丝汤	45
海蜇菠菜汤	47
金针菇蛋汤	48
八宝鸡汤	49
海带排骨汤	51
沙锅鸭	53
鸡血豆腐汤	54
豆苗鸡肝汤	55
鸡丝海参汤	57
牛骨萝卜汤	58
紫菜烤鸭汤	59
双耳萝卜汤	60
金针猪蹄褒	61
清炖甲鱼汤	63
五彩鲜汤	65
酸菜鸡丝汤	66
鸡蓉玉米羹	67
冰糖湘莲	69
猪骨菠菜汤	70
蜜汁银杏	73
乌鸡汤	74
萝卜蛭子汤	76
酸辣粉皮汤	78



CONTENTS

目录



榨菜肉丝汤...



榨菜肉丝汤



主料 瘦猪肉100克，榨菜丝50克。

配料 香油、精盐、味精、料酒、醋、清汤各适量，香菜少许。

制法 ① 将瘦猪肉洗净，切成细丝；榨菜稍洗，切成细丝；香菜洗净，切成段。

② 将汤锅置火上，加入清汤、肉丝烧开，下入榨菜丝烧沸，加入精盐、味精、料酒、醋、香菜，淋入香油即成。

特点 肉嫩味美，清香利口，川味浓郁。

功效 含有优质动物蛋白质、多种矿物质和维生素，可开胃补液，增进食欲。

爱心小贴士

切丝均匀，汤沸速成，保持鲜嫩。





鱼头豆腐汤



鱼头豆腐汤

● 拿手汤羹 ●

主料 鲢鱼头半片(连带一截鱼肉,约重600克),
嫩豆腐400克,熟笋片75克,水发香菇25克。

配料 花生油250克,青蒜、姜末、豆瓣酱、白糖、
料酒、酱油、精盐、味精各适量。

- 制法**
- 1 将鱼头洗净,去掉鳞,在近头背肉处深剖2刀,涂上豆瓣酱,抹上酱油腌渍。
 - 2 将豆腐切成长4厘米、厚1厘米的片,下入开水锅内稍焯,去掉豆腥味捞出。
 - 3 净炒锅置中火上,倒入花生油,烧至八成热,将鱼头正面下锅煎至发黄,滗去余油,烹入料酒,加入白糖和酱油略烧。再将鱼头翻身,舀入汤水约750克,下入豆腐片、熟笋片、香菇、姜末,烧沸后改用微火,烧约5分钟,再用中火烧约2分钟,撇去浮沫,加入青蒜、精盐、味精调味,出锅即成。

特点 肥美细嫩,汤醇厚,味浓香,具有浓郁的广东家常风味。

功效 含有丰富的动植物蛋白质、钙、维生素、矿物质等营养物质,具有滋补肾阴、生津润燥、益气养血、除湿通络之功效,对防治高血压、高血脂和冠心病有益。



小贴士

爱心

各料要新鲜,把握好火候,微火慢烧,调料调配得当。

宋嫂鱼羹



- 主料** 鳊鱼一条(约600克), 熟冬笋25克, 水发香菇25克, 鸡蛋黄3个, 熟火腿10克。
- 配料** 大葱、生姜、酱油、醋、料酒、精盐味精、湿淀粉、胡椒粉、熟猪油、花生油各适量。
- 制法**
- 1 将大葱、生姜洗净, 大葱切成段, 生姜切成丝。把鳊鱼刮洗干净, 剥去头, 去掉内脏, 沿鱼脊背片成两片, 将鱼皮朝下放入小盆内, 加入葱段、姜丝、料酒、精盐稍腌渍后, 上蒸笼旺火蒸约6分钟, 取出后拣出葱姜, 将汤汁滗入碗中, 取鱼肉放入原汤汁碗中。
 - 2 熟冬笋、水发香菇、熟火腿切细丝。鸡蛋黄磕入碗内打散。
 - 3 将炒锅置火上, 放入花生油烧热, 下入葱段炒出香味, 倒入清汤烧沸, 拣出葱段, 加入料酒、冬笋丝、香菇丝, 再烧沸后将鱼肉连同汤汁一起倒入锅内, 加入酱油、精盐、味精烧沸, 用湿淀粉勾薄芡, 将鸡蛋黄液淋入锅内搅匀, 烧至羹汁再沸时, 加入醋和八成热的熟猪油, 再加入熟火腿丝、生姜丝和胡椒粉调匀即成。
- 特点** 羹色油亮, 鲜嫩滑润, 清淡清香, 味美适口。
- 功效** 富含蛋白质、钙及多种维生素、纤维素等微量元素。具有补气血、健脾胃、清热之功效, 可减脂降压, 强身健体。



虾皮菠菜蛋汤

● 拿手汤羹 ●



主料 嫩菠菜250克，虾皮50克，鸡蛋2个。

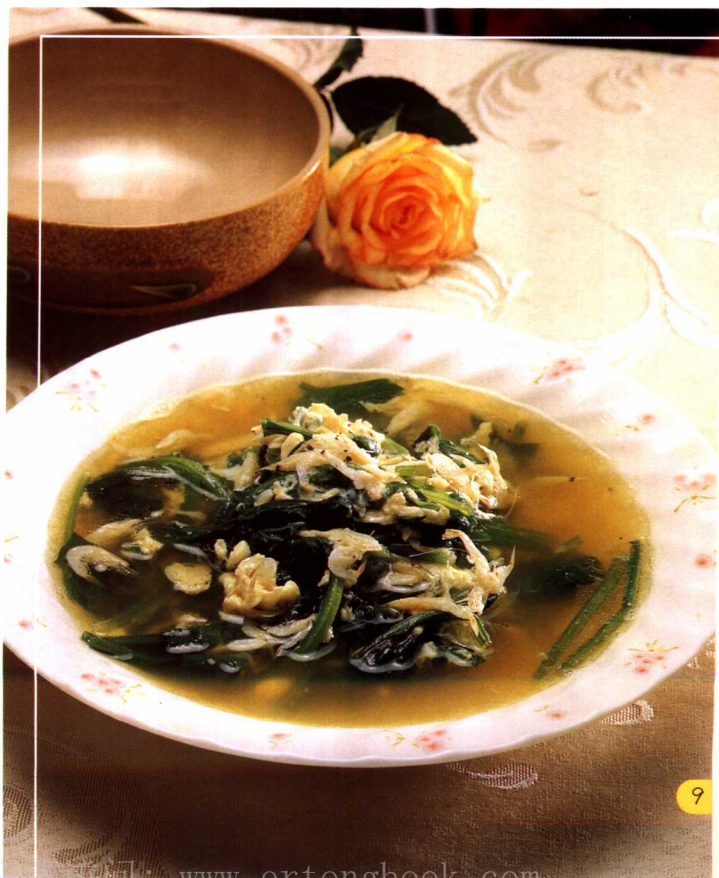
配料 精盐、白糖、味精、生姜、香油、胡椒粉、鸡汤各适量。

制法 ① 将菠菜择洗干净，切成段。鸡蛋磕入碗内打散。虾皮洗净。生姜洗净，切成末。

② 净锅置火上，倒入鸡汤烧沸，放入精盐、白糖、酱油、姜末烧沸，放入菠菜段、虾皮，点入鸡蛋糊、味精、胡椒粉，淋入香油，出锅即成。

特点 香味浓郁，汤菜清淡适口，具浙江风味。

功效 此汤含有氨基酸、蛋白质、钙、铁及维生素等物质，具有补肝肾、益气血、补铁钙、清热利尿的作用。





海米冬瓜汤...



海米冬瓜汤

拿手汤羹



主料 冬瓜300克，水发海米50克。

配料 鲜汤、精盐、姜片、葱花、味精、香油各适量。

- 制法**
- 1 将冬瓜去皮、瓤，洗净，切成长5厘米、宽2厘米的长方片。
 - 2 将炒锅上旺火，加入鲜汤，烧沸后放入冬瓜、海米、精盐，煮约10分钟，再加入姜片、葱花、味精，淋上香油即成。

特点 瓜烂，汤浓，鲜香，山东风味。

功效 冬瓜含有丙醇二酸，配以海米煮熟后，有清热解毒、利水消肿、化腐生肌的作用。

小贴士
爱心 冬瓜切配时刀工一定均匀，否则成菜口感不一。

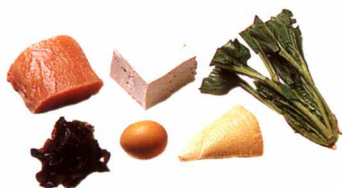




酸辣汤 ...



酸辣汤



● 拿手汤羹 ●

主料 豆腐100克，鸡蛋1个，猪瘦肉50克，
菠菜梗、水发木耳、水发玉兰片各15克。

配料 香菜、花椒油、水淀粉、酱油、白胡椒、
植物油、葱、高汤、醋、味精各适量。

- 制法**
- 1 将豆腐、猪瘦肉、水发木耳、玉兰片均切成丝，胡椒用刀拍碎。将四丝下入开水中焯一下捞出，菠菜梗洗净切成段，香菜、葱洗净切末。
 - 2 将锅内放植物油烧热，将胡椒炸一下，用葱末爆锅，下入高汤，捞出胡椒，将烫好的四丝和菠菜梗下锅，加入味精、酱油，烧开后用水淀粉勾芡，甩上鸡蛋花，出锅时放入醋、花椒油、香油、香菜末即成。

特点 酸辣适宜，味道鲜美，具有独特的四川家常风味。

功效 酸辣汤含有优质蛋白质，营养丰富全面，钙、铁吸收率高，开胃健脾。

爱心小贴士

先勾芡，后甩蛋花。



豆腐鲫鱼



- 主料** 鲫鱼500克，豆腐400克，郫县豆瓣40克，醪糟汁30克。
- 配料** 大葱、大蒜、生姜、甜面酱、酱油、精盐、味精、湿淀粉、肉汤、花生油各适量。
- 制法**
- 1 将鲫鱼去鳞、腮、内脏，冲洗干净，把鱼身两面各剖斜刀，撒上精盐腌渍入味。
 - 2 把豆腐切成长5厘米，宽3.5厘米、厚1.5厘米的块，下入沸水锅中煮约5分钟，滗去水。大葱切成马耳朵状，大蒜、生姜切成片，郫县豆瓣剁细。
 - 3 将炒锅置火上，放入花生油烧至七成热，将鲫鱼放入锅内，煎至鱼身两面呈浅黄色时，把鱼推至一边，下入郫县豆瓣炒出香味，加入姜片、蒜片炒匀，再加入肉汤和鱼同烧，然后放入豆腐块，用小火烧约10分钟后，再放入甜面酱、酱油、醪糟汁，烧约3分钟，撒入味精、葱花，倒在汤碗内即成。
- 特点** 鲜嫩软糯，荤素交融，麻、辣、鲜、嫩、烫五味俱全。具有独特的四川家常风味。
- 功效** 此菜含有丰富的动植物蛋白质、钙、维生素、矿物质等，具有滋补肾阴、生津润燥、益气养血、除湿利尿、通络下乳之功效。对防治高血压、高血脂和冠心病有益。食之能强身健体，增强肌体免疫力，利于保健养生。



黄鱼羹



● 拿手汤羹 ●

主料 净黄鱼肉200克，嫩笋50克，熟火腿20克，鸡蛋1个。

配料 大葱、生姜、姜汁水、料酒、精盐、味精、香油、清汤、湿淀粉、花生油各适量。

制法 ① 将净黄鱼肉洗净，切成4厘米长、2厘米宽、1厘米厚的片。嫩笋、熟火腿均切成末；鸡蛋磕入碗内搅匀打散。大葱、生姜洗净，葱一半切成段，一半切成末，生姜切成末。

② 炒锅上火，倒入花生油烧热，葱段、姜末爆锅，下入鱼片，烹入料酒、姜汁水，加入清汤、笋末、精盐，烧沸后撇去浮沫，用湿淀粉勾芡，淋入鸡蛋液搅匀，撒上味精、熟火腿末、葱末，淋入香油即成。

滑润软糯，味道鲜醇、清香，为浙江风味菜。

特点 此菜含有丰富的优质蛋白质、多种氨基酸、维生素，还有钙、磷、铁及碳

功效 水化合物等微量元素，有良好的防癌、抗癌作用。具有滋补益气、健脾和胃、润肠、益脑增智等功效。



小贴士

爱心

把握好火候，以保证肉质鲜嫩。调料调配得当。

