

汤谱系列·老边靓汤丛书

方圆 编著

家常风味汤



羊城晚报出版社



图书在版编目(CIP)数据

家常风味汤/方圆编著. —广州: 羊城晚报出版社, 2005. 1

ISBN 7-80651-387-6

I. 家… II. 方… III. 保健-汤菜-菜谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第112220号

责任编辑 黄捷生 杨楚民 黄初镇

责任技编 汤卓英

策 划 阿 光

封面设计 莫晓林

摄 影 Raymond (香港专业摄影师)

家常风味汤

JIA CHANG FENG WEI TANG

出版发行/ 羊城晚报出版社(广州市东风东路733号 邮编: 510085)

发行部电话: (020)87776211转3824

经 销/ 广东新华发行集团

印 刷/ 广东省中山市新华印刷厂有限公司

地 址/ 广东省中山市火炬开发区逸仙大道 (邮编: 528437)

规 格/ 787毫米×1092毫米 1/16 印张 6 字数 30千

版 次/ 2005年1月第1版 2005年1月第1次印刷

书 号/ ISBN 7-80651-387-6/R·133

定 价/ 20.00元

版权所有 违者必究

(如发现因印装质量问题而影响阅读, 请与印刷厂联系调换)



汤谱系列·老婆靓汤丛书

方圆 编著

家

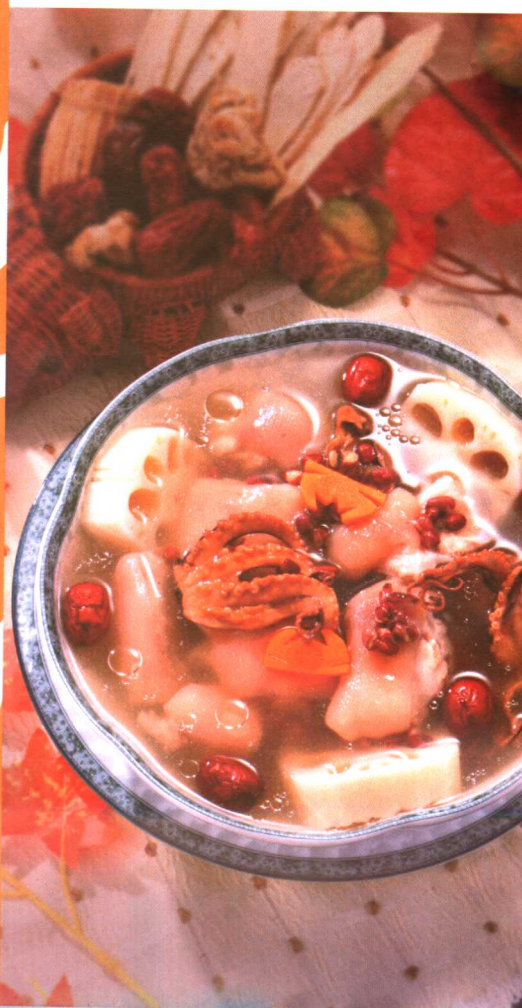
常风味汤



 羊城晚报出版社

前言

下班回到家里，喝上一碗清甜、香浓的汤，你能立刻体会到家的温暖和家人的温馨。怪不得有人说“想拴住老公的心，就得学会煲靓汤”。“汤”是人们日常生活饮食不可缺少的一部分，似乎已到无汤不成餐的地步，有位食家这样说：“宁愿没有菜也不能没有汤”。如果你在外漂泊、在外生活那你就自己动手，做一款本书介绍给你的靓汤吧，相信能使你缓解工作的紧张，放松心情，好好享受每一天。



目 录

菊花鲈鱼羹	5
柚子鸡肉汤	7
一品豆腐汤	9
毛瓜金银鸭汤	11
巴戟花生蹄筋汤	13
党参羊肚汤	15
番茄土豆牛尾汤	17
塘虱二乌汤	19
苹果排骨汤	21
白参鹌鹑汤	23
党参大鳝汤	25
丝瓜肉片咸蛋汤	27
巴戟羊骨汤	29
豆豉粉葛鱼片汤	31
千斤拔花生猪尾汤	33
菜干鸭肾蜜枣汤	35
小肉丸豆腐汤	37
北芪枣豆泥鳅汤	39
莲藕章鱼猪脚汤	41
桑白皮小豆鲫鱼汤	43
南北杏仁鹌鹑汤	45
竹笋响螺汤	47
淮杞兔肉汤	49
白菜牛百叶汤	51
丝瓜杏仁排骨汤	53
生鱼西洋菜汤	55

黄芽白珧柱汤	57
兔肉紫菜豆腐汤	59
胡桃地黄猪肠汤	61
车前田螺汤	63
八爪鱼粉葛汤	65
番茄玉米猪肝汤	67
凉瓜排骨汤	69
大鱼头腐竹汤	71
番茄猪肝瘦肉汤	73
椰子银耳鸽子汤	75
雪菜虾米汤	77
榨菜豆腐鱼尾汤	79
核桃猪肉汤	81
茼蒿豆腐鱼头汤	83
雪耳冬菇猪胰汤	85
金华火腿银耳汤	87
西瓜鸡肉汤	89
福寿鱼芥菜汤	91
猪舌赤豆粉葛汤	93
鲤鱼肉金汤	95





菊花鲈鱼羹

JU HUA LU YU GENG



原料



白菊花(干的)	1朵
鸡蛋	1只
鲈鱼肉	300克
甘笋花	数片
韭黄	少许
姜	适量



功效

益脾健胃，清热燥湿。

温馨提示

气虚胃寒、食量少、腹泻的患者应少用菊花。



制作过程

1. 将菊花摘成小瓣，鲈鱼洗净抹干，切丁；鸡蛋取蛋清，打匀；韭黄、甘笋花洗净。



2. 锅中加入适量清水烧开，倒入鲈鱼肉丁焯约1分钟，捞出待用。



3. 热油爆香姜片，浇酒，入上汤，略滚后入鱼肉丁至刚熟时调味，埋芡。熄火，加入蛋清、韭黄粒、甘笋花拌匀，撒上白菊花即可。





柚子鸡肉汤

YOU ZI JI ROU TANG



原料



公鸡
柚子
生姜
葱
料酒

1只
1个
2片
适量
适量



制作过程

1. 公鸡宰杀，去毛和肠脏，洗净；柚子去皮留肉；姜、葱洗净。



2. 锅中烧开适量清水，将雄鸡放入开水中煮约3分钟，捞出过冷河。



功效

理气补虚，消食下痰。

温馨提示

有习惯性腹泻、腹痛或贫血者，不宜多食柚子。

3. 将柚子肉放入鸡腹内，将鸡放入炖盅内，加葱、姜、黄酒、盐、清水各适量，再将炖盅放入盛有水的锅内，隔水炖约2小时即可。





一品豆腐汤

YI PIN DOU FU TANG



原 料



嫩豆腐	200克
鸡肉	50克
白菜叶	50克
水发竹笋	40克
鸡蛋	3个



功 效

降低血脂，减肥嫩肤。

温馨提示

做此汤最好选用含水较多的嫩豆腐。



制作过程

1. 豆腐搅成茸；鸡肉用刀剁成茸，放水化开，鸡蛋除黄留清，调散，同放碗中加精盐、胡椒粉搅匀成豆腐泥料；白菜叶、竹笋洗净。



2. 豆腐泥料倒入抹匀油的盘内铺平，面上适当点缀，食前7分钟上屉蒸熟；锅中倒入适量鸡汤烧开，加入竹笋、白菜叶、蒸好的豆腐泥料。



3. 汤成后，加入适量油、盐、味精调料，咸淡随意。





毛瓜金银鸭汤

mao gua jin yin ya tang



原料



毛瓜
烧鸭
光鸭
姜

750克
半只
1只
2片



功效

滋阴养胃，利水消肿。

温馨提示

俗话说“嫩鸭湿毒，老鸭滋阴”，故煲汤时宜选用老鸭。



制作过程

1. 毛瓜刮去外皮，洗净；光鸭洗净斩件；烧鸭斩件。



2. 烧热油锅，将毛瓜放入油锅中炒片刻，取出用清水洗净；另锅烧开水，光鸭、烧鸭放开水锅中用清水煮沸约2分钟，去血渣捞出。



3. 将毛瓜放入炖盅底部，上面排放光鸭件或烧鸭件，加姜片、绍酒和盐，注入冷水至八成满，放入锅内，约炖3小时，至鸭酥透。





巴戟花生蹄筋汤

BA JI HUA SHENG TI JIN TANG



原料



猪蹄筋
牛蹄筋
花生
巴戟天

30克
30克
30克
15克



制作过程

1. 巴戟天、花生用清水洗净；猪蹄筋、牛蹄筋用温水浸软，切段。



2. 锅中加入适量清水烧开后，将猪蹄筋和牛蹄筋放入沸水中焯约1分钟。



功效

补益肝肾，强壮腰膝。

温馨提示

花生霉变后会产生致癌性很强的黄曲霉毒素，切忌食用。

3. 把全部用料放入煲内，加清水适量，武火煲沸后，文火煲约3小时，调味即可（蹄筋、花生可佐膳）。





党参羊肚汤

DANG SHEN YANG DU TANG



原料



羊肚
党参
胡椒
陈皮
生姜

1000克
30克
15克
6克
3片



制作过程

1. 党参、陈皮、胡椒、生姜洗净；羊肚用盐擦洗，然后用清水冲洗干净，并反复数次，致干净无黏液为止。



2. 烧开适量清水，放入羊肚，在沸水锅中滚约1分钟，取出刮去黑膜。



功效

温中补虚，散寒止痛。

温馨提示

脾虚有热或阴亏内热者不宜用本汤。

3. 把全部用料一齐放入煲内，加清水适量，武火煮沸后，文火煲3小时，调味供用。

