

营养美味 保健养生

主编 秋实

汤 粥 羹 汁

Tang Zhou Geng Zhi



美食专家
郑重推荐

汤 汁 爽 口

粥 羹 美 味

朝華出版社



中国烹饪原料知识问答

汤羹羹料

汤羹羹料

中国烹饪原料知识问答



营养食谱

汤 粥 羹 汁



TangZhou
GengZhi

主编 秋实

朝華出版社

食物相克中毒图解

解 地浆水	鸭卵 李子	解 绿豆	肝脏 雀肉	解 冬瓜汁	李子 鲢鱼	解 鸡屎白	田螺 痢面
解 藕节	柿子 毛蟹	解 胡荽	蛤 田螺	解 大蒜汁	毛蟹 柑橘	解 黑豆甘草	鳗 牛肝
解 地浆水	牛肝 鳗	解 地浆水	生花生仁 螃蟹	解 鸡屎白	雀肉 李子	解 绿豆	牡蛎 红糖
解 鸡屎白	李子 鸡肉	解 地浆水	鱿鱼 柿子	解 藕节	毛蟹 茄子	解 地浆水	燃桑枝柴 鳝鱼
解 地浆水	田螺 玉米	解 蟹	红枣 鳝鱼	解 地浆水	牛乳 菠菜	解 柑橘皮	毛蟹 香瓜
解 蟹	南瓜 鳝鱼	解 绿豆	猪肉 田螺	解 橄榄汁	鳖 芹菜	解 黑豆甘草	柴鱼 南瓜
解 韭菜汁	红薯 石榴	解 地浆水	竹笋 羊肝	解 人乳和鼓汁	犬肉 蒜头	解 黑豆甘草	鲫鱼 蜜
解 绿豆	牛乳 生鱼	解 地浆水	冰 田螺	解 地浆水	守宫尿 米饭	解 黑豆甘草	鳗 醋酸



冬瓜红枣煲龙骨

原料 冬瓜 150 克，龙骨 150 克，红枣 10 克，生姜 10 克，盐 10 克，味精 8 克，鸡精粉少许，绍酒 10 克。

做法

1. 冬瓜去子留皮切大块；龙骨砍成块；红枣泡洗干净；生姜去皮切厚片。
2. 将瓦煲置于火上，加入龙骨、红枣、生姜，注入清水，用小火煲约 1 小时。
3. 然后加入冬瓜煲 40 分钟，调入盐、味精、鸡精粉，煲透即可食用。



鱼丸党参煲龙骨



原料 鱼丸 100 克，党参 10 克，红萝卜 20 克，龙骨 50 克，生姜、鸡油、盐、味精、鸡精粉、绍酒各适量。

- 做法**
1. 党参泡洗净切段；红萝卜去皮切块；生姜去皮切片；龙骨砍成块。
 2. 炒锅加水烧开，放入龙骨块、红萝卜块煮去血水和内部青味，倒出冲洗待用。
 3. 将瓦煲放在火炉上，加入红萝卜、龙骨、生姜片、绍酒、党参，注入清水，用小火煲 30 分钟至萝卜明亮时加入鱼丸，调入盐、味精、鸡精粉、鸡油，再煲 10 分钟即成。



花生煲猪手

原料 鲜猪手 300 克，花生米 50 克，姜、葱、红枣、绍酒、盐、味精、鸡精粉、白糖、胡椒粉各适量。

做法

1. 鲜猪手去净毛，砍成块；花生米泡洗干净；生姜去皮切片；葱切花。
2. 炒锅加水，待水开时放入猪手，煮去其中血水，倒出冲洗干净。
3. 将瓦煲置于火上，放入猪手、花生米、姜片、绍酒，注入清水，用小火煲 30 分钟至汤白，调入盐、味精、白糖、鸡精粉、胡椒粉再煲 5 分钟，撒上葱花即成。



红豆精米粥

原料 精米 100 克，干红豆 50 克，青豆粒 20 克，红砂糖 30 克，盐适量。

做法

1. 精米泡洗干净；干红豆泡透洗净；青豆粒洗净待用。
2. 在瓦煲内加入清水、精米、红豆，用中火煲开，然后改用小煲约 30 分钟至烂。
3. 然后下入青豆粒，调入红砂糖、盐，用小火在煲 10 分钟即可。



湘江纹丝羹

原料 鸡蛋 2 个，火腿 15 克，干粉丝 10 克，丝瓜 10 克，生姜、花生油、盐、味精、白糖、鸡精、水淀粉、熟鸡油各适量。

做法

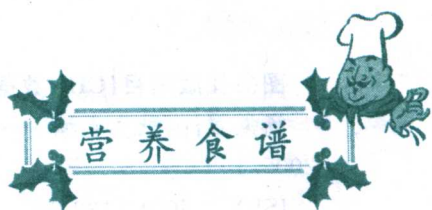
1. 鸡蛋打散；火腿切成细丝；干粉丝用温水泡透切段；生姜去皮切成丝；丝瓜去皮切成丝。
2. 平锅烧热，抹上少许油，倒入打散的鸡蛋，推开点，用小火摊成一张蛋皮（要薄），拿出切成细丝。
3. 炒锅下油，放入姜米，注入清汤，用中火烧开，加入火腿丝、粉丝、鸡蛋丝，调入盐、味精、白糖、鸡精粉，放入丝瓜煮透，用水淀粉勾芡，淋入熟鸡油即成。



鱼片白粥

原料 鲢鱼肉 15 克，大米 50 克，生菜 15 克，生姜 10 克，盐 5 克，味精 6 克，鸡精粉 2 克，绍酒 3 克。

做法 1. 鲢鱼肉去鳞切小片；用绍酒腌制；生菜洗净切细丝；生姜去皮切细丝；大米洗净。
2. 用瓦煲加入清水，下入大米，用小火煲约 30 分钟至八成烂。
3. 下入鱼片、生姜丝，调入盐、味精、鸡精粉，煲透撒入生菜丝，稍煲片刻即成。



汤 粥 羹 汁

TANG ZHOU GENG ZHI

主编 秋实



朝華出版社

图书在版编目(CIP)数据

汤粥羹汁/秋实主编. —北京:朝华出版社,

2005.1

ISBN 7-5054-1132-2

I. 汤… II. 秋… III. ①汤菜—菜谱 ②粥—
食谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 128278 号

汤粥羹汁

主 编:秋 实

责任编辑:张 冉

责任印制:赵 岭

出版发行:朝华出版社

社 址:北京市车公庄西路 35 号 邮政编码:100044

电 话:(010)68433166(总编室)

(010)68413840/68433213(发行部)

传 真:(010)88415258(发行部)

印 刷:北京业和印务有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:880×1230mm 32 开

字 数:300 千字

印 张:12.5

版 次:2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

装 别:平

书 号:ISBN 7-5054-1132-2/G·0564

定 价:13.80 元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换

前言

人们在品尝美味佳肴时，总是要注意干稀搭配，而且越来越多的人认识到，流质食品能更好地保存食物中的营养成分。据说，日本人的平均寿命之所以高于世界平均水平，跟这个民族喜食粥有关。

但是，流质食品的制作却是摆在大多数人面前的一个难题。难就难在人们不知道怎样制作出五花八门的汤、粥、羹、汁来。传统的大米粥、小米粥、绿豆粥、菠菜汤、豆腐汤、白菜汤、鸡蛋汤等流质食品已不能满足人们对食品营养、品种、色香味越来越讲究的追求。正是在这种大背景之下，我们精心编选了《汤粥羹汁》一书。

本书在编选过程中，考虑到不同地区、不同口味读者的需要，大部分选用的是经济实惠、低档品种，便于采买的原料，在制作方法上，也尽量选取简单易学容易操作的。只选取了极小部分用料比较高档，制作相对复杂的，这主要是为节日喜庆、举办家宴时准备的。

本书的另一大特点是所选的汤、粥、羹、汁部分具有养生与食疗作用，相信它会受到人们的欢迎，成为您生活中的一个小小的“顾问”，为您的生活增添色彩。

目 录

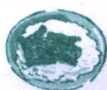


汤 类 篇

排骨海带汤·····	(23)
冬瓜荷叶瘦肉汤·····	(23)
鸡骨草蜜枣瘦肉汤·····	(23)
荷叶柠檬瘦肉汤·····	(24)
猪腰泽泻苋菜汤·····	(24)
丝瓜杏仁排骨汤·····	(25)
节瓜瑶柱排骨汤·····	(25)
鲜莲冬瓜鸭汤·····	(25)
冬瓜乌鸡汤·····	(26)
莲叶煲鸡汤·····	(26)
鲜荷莲藕汤·····	(27)
节瓜瘦肉汤·····	(27)
丝瓜瘦肉汤·····	(27)
粉葛菜鲛鱼汤·····	(28)
山楂粉葛排骨汤·····	(28)
雪菜豆腐响螺汤·····	(29)
青萝卜橄榄猪腱汤·····	(29)
冬瓜莲叶老鸭汤·····	(30)

西洋菜南北杏生鱼汤·····	(30)
生鱼葛菜汤·····	(31)
马齿苋瘦肉绿豆汤·····	(31)
淡菜豆腐鱼头汤·····	(32)
土茯苓金钱龟汤·····	(32)
生地木棉花瘦肉汤·····	(33)
洋参猪红豆芽汤·····	(33)
枸杞猪肝汤·····	(34)
生地桑椹鲍鱼汤·····	(34)
绿豆老鸽汤·····	(34)
芥菜滑牛汤·····	(35)
薏米冬瓜老鸽汤·····	(35)
大芥生地蚝豉汤·····	(36)
枯草菊花猪腱汤·····	(36)
金针枯草猪腱汤·····	(37)
老黄瓜猪肉汤·····	(37)
通心菜茅芥排骨汤·····	(38)
生地绿豆猪腱汤·····	(38)
老黄瓜猪腱汤·····	(39)
汉果猪肺汤·····	(39)
青天葵瘦肉蜜枣汤·····	(40)

汤
粥
羹
汁



TANGZHOUGENGZHI





汤

粥

羹

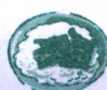
汁



海蜇荸荠汤	(40)
南杏汉果猪汤	(41)
花旗参响螺汤	(41)
奶油萝卜汤	(42)
绿豆冬瓜汤	(42)
清汤苦瓜	(43)
奶汤南瓜尖	(43)
清汤豌豆串	(44)
三丝冬瓜汤	(45)
三鲜冬瓜汤	(45)
海米冬瓜汤	(46)
黄瓜三丝汤	(46)
凤尾白玉汤	(47)
冬菜三丝汤	(48)
酸菜蚕豆汤	(48)
红薯菠菜汤	(49)
开水白菜汤	(49)
菠菜汤	(50)
萝卜连锅汤	(50)
青萝卜汤	(51)
小白菜汤	(52)
芋儿汤	(52)
龙须汤	(52)
余万年青汤	(53)
冬菇红枣汤	(54)
藕片汤	(54)
白菜丸子汤	(55)
木耳冬笋汤	(55)

清汤冬菇	(56)
口蘑锅巴汤	(56)
双菇竹荪汤	(57)
金钱发菜汤	(57)
草菇四丸汤	(58)
五色紫菜汤	(59)
三丝紫菜汤	(60)
荔枝桂圆汤	(60)
紫菜萝卜汤	(60)
百合莲花汤	(61)
猴头紫菜汤	(61)
紫竹仙踪	(62)
山药桂花汤	(62)
蛋清银耳汤	(63)
香菇银杏汤	(63)
清蒸三塔菌汤	(64)
芥菜赤小豆瘦肉汤	(65)
花生薏米瘦肉汤	(65)
杞子猪肝汤	(65)
鲍鱼瘦肉汤	(66)
枸杞子牛肉汤	(66)
黄豆肉骨汤	(66)
五色瘦猪肉汤	(67)
天门冬瘦猪肉汤	(67)
荔枝鸡爪汤	(68)
黄豆芽豆腐汤	(68)
海带紫菜瓜片汤	(68)
大枣萝卜猪蹄汤	(69)

TANGZHOUGENGZHI

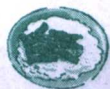


丝瓜猪肝瘦肉汤…… (69)
 菠萝鸡片汤…… (69)
 归地首乌脊骨汤…… (70)
 黑木耳红枣瘦肉汤 … (70)
 冬瓜薏米瘦肉汤…… (71)
 薏米猪脚汤…… (71)
 栗子百合猪手汤…… (71)
 鸡蓉鲜蘑汤…… (72)
 葱白香菇人乳汤…… (73)
 清汤蛋白香菇…… (73)
 冬菇豆腐汤…… (74)
 冬菇苋菜汤…… (74)
 三脚白菜汤…… (75)
 珍珠豆腐汤…… (75)
 松子蛋汤…… (76)
 番茄蛋汤…… (76)
 鸡蛋豆腐汤…… (77)
 草菇瘦肉丝瓜汤…… (77)
 鲜陈草菇汤…… (78)
 鸡丝麻菇汤…… (78)
 草菇鸡蛋汤…… (79)
 麻菌滑肉汤…… (79)
 煎泡蛋汤…… (80)
 番茄蛋花汤…… (80)
 成都蛋汤…… (81)
 黄瓜蛋汤…… (81)
 豆苗煎蛋汤…… (82)
 芥菜咸蛋汤…… (82)

番茄皮蛋汤…… (83)
 酸菜皮蛋汤…… (83)
 南北杏仁鹌鹑汤…… (84)
 虫草海底椰煲蛇汤 … (84)
 鹅肉补益汤…… (85)
 榨菜鸡蛋火腿汤…… (85)
 黄豆瑶柱兔肉汤…… (85)
 鱼肉火腿汤…… (86)
 毛瓜炖金银鸭…… (86)
 杞子炖金钱龟…… (87)
 黄瓜茯苓兔蛇汤…… (87)
 蜗牛瘦肉汤…… (88)
 淮山莲子鳖汤…… (88)
 瘦肉泥鳅汤…… (88)
 鸡骨草田螺汤…… (89)
 黑豆牛膝炖狗肉…… (89)
 首乌山甲汤…… (90)
 鳖甲白鸽汤…… (90)
 洋参冬瓜鸭汤…… (90)
 雪菜虾米汤…… (91)
 九香虫杜仲汤…… (91)
 鸡血藤煲过山乌…… (92)
 紫菜鱼蛋汤…… (92)
 虫草巴戟炖狗肉…… (93)
 枣栗子露…… (93)
 丝瓜油条汤…… (93)
 竹笋响螺汤…… (94)
 蜗牛肉片汤…… (94)



汤粥羹汁



TANGZHOUGENGZHI

