

悦然美食

精选家常汤羹

高杰
主编

在家做饭香
省钱又健康

368 道超好吃、超简单、
超营养的家常汤羹！

220 余条烹饪小窍门、
营养建议！

特别赠送金牌小妙招！



例



化学工业出版社

悦然美食

精选家常汤羹

高 杰/主编

588例



化学工业出版社

· 北 京 ·

本书为您精选超好吃超营养的大众家常汤羹，分浓香荤汤、清淡靓汤和滋润甜汤三部分，包括水产类、禽蛋类、畜禽肉类、蔬果类、菌藻类、豆制品类及甜品类等，还有220余例关于食材选购、洗涤、烹饪、营养等方面贴心实用的小贴士和金牌小妙招，好懂易学，是烹饪家常美食的好帮手。

图书在版编目(CIP)数据

精选家常汤羹588例/高杰主编. —北京: 化学工业出版社, 2009. 1

(悦然美食)

ISBN 978-7-122-04291-0

I. 精… II. 高… III. 汤菜-菜谱 IV. TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第193791号

责任编辑: 温建斌 孙小芳
责任校对: 陶燕华

文字编辑: 李锦侠
装帧设计: 悦然生活文化工作室

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011)
印 刷: 北京方嘉彩色印刷有限责任公司
装 订: 三河市前程装订厂
889mm×1194mm 1/32 印张 4½ 字数 178 千字 2009年2月北京第1版第1次印刷

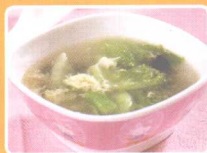
购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 18.00元

版权所有 违者必究

目录

CONTENTS



Part 1 浓香荤汤

鲫鱼豆腐汤.....	1
萝卜丝鲫鱼汤/木瓜鲫鱼汤.....	2
干贝萝卜汤.....	3
三丝敲鱼汤/蒜苗咸鱼汤/黄鱼雪菜汤....	4
鳕鱼羹/海米冬瓜汤/黄豆莲藕鱼头汤....	5
鲫鱼冬瓜汤/红枣苹果草鱼汤/ 生菜炖鱼汤.....	6
香菜鱼片汤.....	7
鲫鱼杏仁汤/鳕鱼黑豆汤/ 鲈鱼冬笋香菇汤.....	8
西湖银鱼羹/木瓜双豆煲鲤鱼/ 冬笋雪菜黄花鱼汤.....	9
清汤鱼圆/虾仁鱼丸汤/花生乌鱼汤....	10
奶油鳕鱼汤/鲈鱼豆腐汤/鱼头豆腐汤... 11 鱿鱼羹/韭菜丝墨鱼汤/ 剁椒酸菜鱼头汤.....	12
虾仁丝瓜汤/五彩鱼羹/茼蒿黄鱼汤....	13
萝卜虾皮汤/木瓜煲带鱼/枸杞鱼片汤... 14 芥菜豆腐鱼汤/蔬菜鱼汤/虾仁蛋汤....	15
鸡肉鱼骨汤/虾皮榨菜汤/宋嫂鱼羹....	16
冬瓜蟹肉羹/奶油虾仁汤/海米酸菜汤....	17
海带牡蛎汤/腐竹虾米汤/ 三鲜瓜片汤.....	18
胡椒海参汤/芙蓉海蜇汤/ 菠菜海鲜汤.....	19
什锦海鲜汤/萝卜鲜蟹汤/ 玉米须螺片汤.....	20
韭菜虾皮鸡蛋汤/酸辣鱿鱼汤/	



菊花鱼片汤.....	21
榨菜鸡丝汤.....	22
香菇鸡块汤/凤翅平菇汤/银耳乳鸽....	23
双雪蜜枣煲鹌鹑/冬菇鹌鹑蛋汤/ 菠菜鸡肉汤.....	24
冬瓜鸡丁汤.....	25
西湖莼菜汤/豆苗鸡肝汤/ 鸭血豆腐白菜汤.....	26
鸡蓉菜心汤/香菇凤爪汤/番茄蛋花汤... 27 虾皮鸡蛋羹/芦笋鸡丝汤/鸡肉丸子汤....	28
山药乌鸡汤/腐竹鸡丝汤/咖喱鸡丁汤... 29 花生红枣鸡汤/芹菜鸡片汤/ 口蘑鸡片汤.....	30
蚕豆鸡丝汤/竹荪鸡片汤/冬笋土鸡煲... 31 臻蘑鸡汤/栗子芋头鸡汤/胡辣汤.....	32
鸡丝蛋花汤/酸菜鸡汤/玉竹鸡汤.....	33
黄瓜鸡蛋汤/胡萝卜鸡汤/扁豆凤爪汤... 34 鸡爪花生汤/洋葱椰子鸡汤/蛤蜊蒸蛋.....	35
鸡豆花/菠萝鸡汤/栗子杏仁煲鸡.....	36
大蒜鸡汤/酱香鸡汤/鸡丝豌豆汤.....	37
蛋黄菠菜土豆羹/茼蒿叶煎蛋汤/ 葱花蛋汤.....	38



韭菜鸡蛋汤/木耳蛋汤/

首乌红枣鸡蛋汤	39
皮蛋苋菜汤/茼蒿蛋白汤/芥菜咸蛋汤 ...	40
生菜蛋花汤/大枣鸭爪汤/海带鸭肉汤 ...	41
菠菜鸭血汤/酸菜鸭块汤/芥菜烧鸭汤 ...	42
冬菜鸭汤/绿豆炖鸭煲/鸭血粉丝汤 ...	43
馄饨鸭/扁豆老鸭汤/冬瓜鸭肉煲	44
鸭架萝卜汤/鸭蛋豆腐汤/魔芋烧鸭汤 ...	45
薏米老鸭煲/清汤鸭条/冬笋鹅掌汤 ...	46
黄瓜肉片汤	47
番茄肉片汤/山药排骨汤	48
榨菜肉丝汤	49
猪肉丸子冬瓜汤/小白菜丸子汤	50
连锅肉汤/西葫芦瘦肉汤	51
丝瓜肉片汤	52
酸辣汤/腔骨菜心汤	53
番茄排骨汤/萝卜排骨汤	54
土豆排骨汤/南瓜排骨汤	55
莲藕玉米排骨汤/蹄筋花生汤	56
黄豆猪蹄汤/酸菜猪血汤	57
猪肝黄瓜汤/沙锅白肉	58
茼蒿腰片汤/韭菜肉片汤/甩袖汤	59
茶树菇排骨汤/木耳腰片汤	60
酸辣肚丝汤/雪菜肉丝汤/	
白果腐竹猪肚汤	61
罗宋汤/猪肝菠菜汤/火腿冬瓜汤	62
羊杂汤/豆角肉片汤/香肠蔬菜汤	63
西湖牛肉羹/木须汤/韭黄肉丝汤	64
洋葱肉片汤/西兰花肉片汤/番茄牛肉煲 ...	65
海米土豆肉丝汤/娃娃菜肉片汤/	
牛肉萝卜汤	66



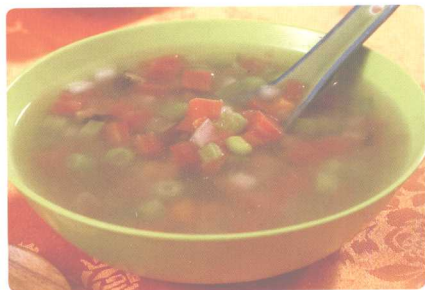
南瓜清炖牛肉/酸黄瓜瘦肉汤/

海带肉丝汤	67
咖喱牛肉汤/火腿白菜汤/西芹肉片汤 ...	68
双仁猪手汤/毛豆排骨汤/牛肉土豆汤 ...	69
苦瓜排骨汤/小白菜排骨汤/	
胡萝卜煲牛肉	70
潮州牛丸汤/枸杞骨髓汤/咖喱丸子汤 ...	71
猪蹄茭白汤/白萝卜猪肺汤/	
牛蒡排骨汤	72
羊肉萝卜汤/羊肉韭菜汤/番茄猪肝汤 ...	73
白菜羊肉丸子汤/猪肝豌豆苗汤/	
酸辣牛肉汤	74
羊肉藕片汤/牛肉菜花汤/苦瓜牛肉汤 ...	75
豆角羊肉汤/羊肉冬瓜汤/山药羊肉汤 ...	76
蘑菇瘦肉汤/金针菇炖鳗鱼/	
肉末豆腐汤	77
紫菜瘦肉汤/牡蛎豆腐羹/豆腐小鱼干汤 ..	78



Part 2 清淡靓汤

大白菜粉丝汤	79
黄瓜榨菜汤/奶汤茭白/素罗宋汤	80
香菜黄瓜汤/酸菜粉丝汤	81
娃娃菜汤	82
丝瓜汤/什锦小白菜汤/什锦素菜煲	83
土豆胡萝卜汤/胡萝卜白菜汤/ 萝卜酸梅汤	84
菠菜粉丝汤/菠菜洋葱汤/粉丝萝卜汤	85
芹菜黄花汤/芹菜叶粉丝汤/洋葱汤	86
南瓜蔬菜浓汤/油菜清汤/双色花菜汤	87
番茄菠菜汤/珍珠菜花汤/番茄菜花汤	88
菜花泥汤/西葫芦百合汤/韭菜银芽汤	89



莲藕胡萝卜汤/苦瓜脆玉煲/生菜冬瓜汤	90
红豆冬瓜汤/冬瓜豆角汤/粉丝油菜汤	91
玉米冬瓜汤/南瓜浓汤/萝卜清汤	92
杂样蔬菜汤/南瓜洋葱汤/白豆汤	93
圆白菜汤/毛豆番茄汤/韭黄土豆丝汤	94
雪菜土豆汤/莴笋草菇汤/苋菜清汤	95
清汤芦笋/油菜笋汤/雪菜笋汤	96
番茄蔬菜汤/黄瓜冬笋汤/山芋莲藕汤	97
三丝豆苗汤/酸菜豌豆汤/葱枣汤	98
疙瘩汤/酸辣素烩汤/油面筋素菜汤	99
香菇豆腐汤	100
香菇冬瓜汤/双菇竹荪汤/蘑菇土豆汤	101
油菜香菇汤	102
金针菇蛋汤/萝卜紫菜汤/黄瓜木耳汤	103
什锦香菇汤/茭白草菇汤/香菇木耳汤	104
香菇苋菜汤/冬菇凤爪汤/冬瓜海带汤	105
海带萝卜汤/清炖冬菇汤/ 花生冬菇腐竹汤	106
豆腐皮汤/什锦蛋花汤/豆干香菇汤 ...	107

Part 3 滋润甜汤

- 芝麻核桃露..... 126
 绿豆奶酪/燕窝炖雪梨/鸡蓉玉米羹... 127
 鹌鹑蛋莲子糖水/鲜奶薏仁露/
 南瓜薏米汤..... 128
 雪梨百合莲子汤/花生薏米汤/
 香蕉西米羹..... 129
 米酒蛋花汤/红豆西米露/西米栗子羹... 130
 红点粟米羹/橘羹汤圆/玉米羹..... 131
 大枣红糖炖南瓜/蜜汁红枣桂花栗子羹... 132
 红枣木瓜炖鲜奶/酸奶银耳水果羹/
 银耳果羹..... 133
 枣泥羹/桂花糖芋头/桂枣山药汤..... 134
 花生芝麻糊/核桃豌豆羹/绿豆汤..... 135
 百合双豆甜汤/椰汁双豆汤/
 核桃牛奶汤..... 136
 木瓜炖奶/银耳莲子羹/芝士鲜奶汤... 137
 荸荠银耳羹/鲜奶菠萝露/酒酿樱桃... 138



- 蕨菜口蘑汆豆腐/蘑菇西兰花汤/
 紫菜虾皮蛋花汤..... 108
 芹菜金菇竹笋汤/锅巴蘑菇汤/
 紫菜瓜片汤..... 109
 木耳菠菜蛋汤/鸡枞菌豆腐汤/
 青豆菌菇汤..... 110
 银耳豆腐汤/红萝卜蘑菇汤/
 黄豆芽蘑菇汤..... 111
 冬瓜木耳汤/双耳毛豆羹/
 木耳芦笋蘑菇汤..... 112
 南瓜海带汤/油菜银耳汤/木耳白菜汤... 113
 雪菜豆腐汤/烩豆腐脑..... 114
 豆腐蛋花汤..... 115
 生菜豆腐汤/豌豆蛋花汤/苦瓜豆腐汤... 116
 一品豆腐汤/青菜豆腐汤..... 117
 葱姜豆腐汤/豆芽汤/豆腐酱汁..... 118
 干丝白菜汤..... 119
 家常豆花汤/山药豆腐汤/
 粉丝冻豆腐汤..... 120
 番茄豆腐汤/红苋豆腐汤/双冬豆腐汤... 121
 萝卜豆腐汤/萝卜木耳豆腐汤/
 豆腐鱼丸白菜汤..... 122
 玉米青豆羹/茄子豆腐煲/沙锅豆腐汤... 123
 雪菜蚕豆汤/豌豆苗韭菜汤/
 红白豆腐汤..... 124
 翡翠白玉汤/竹笋腐皮汤/豆皮酸辣汤... 125



鲫鱼豆腐汤

材料 鲫鱼 1 条、豆腐 150 克。

调料 料酒、香菜段、姜片、盐、味精、水淀粉、香油、植物油各适量。

做法

1. 将豆腐洗净，切成5毫米厚的薄片，用盐水渍5分钟，沥干备用。
2. 鲫鱼去鳞、鳃和内脏，洗净，抹上料酒，用盐腌渍10分钟。
3. 锅置火上，倒植物油烧热，爆香姜片，放入鲫鱼，待鱼两面煎黄后加适量水，大火烧开后小火炖25分钟，再投入豆腐片，加盐、味精调味，用水淀粉勾薄芡，放上香菜段，淋香油即可。

金牌小妙招

巧去鲫鱼腥味：将鲫鱼剖开洗净后，可在牛奶中泡一会儿，可以起到除腥的作用，并且能增加鱼的鲜味。

Tips

1. 在烹制鱼汤的时候，要一次性加够清水，如果中途二次加水，会冲淡鱼的鲜味。
2. 喜欢清淡口味的，可以根据口味喜好撒上生菜碎末。
3. 在烹制汤的时候，豆腐要早点放入，这样吸足了鱼汤后的豆腐会比较好吃。
4. 豆腐能调节人体功能，含异黄酮，鲫鱼所含的蛋白质质优、齐全，易于消化吸收，二者搭配有健脾利湿、和中开胃、增强抗病能力的作用。





萝卜丝鲫鱼汤

● **材料** 鲫鱼 1 条（约 250 克）、白萝卜 250 克。

● **调料** 枸杞、姜丝、盐、料酒、植物油各适量。

做法

1. 鲫鱼去鳞，除鳃和内脏，洗净，抹上料酒，腌渍10分钟；白萝卜择洗干净，切丝。
2. 锅置火上，倒入适量植物油，待油温烧至五成热，放入鲫鱼煎至两面的鱼肉变白。
3. 加枸杞、姜丝和适量清水大火烧沸，转小火煮20分钟，放入豆腐丝煮熟，用盐调味即可。

Tips

1. 在煎鱼的时候，锅内的油温一定要高，油量也要适当多些，否则容易粘锅。
2. 鱼汤炖制时，可以选择大火烧开后，中小火慢慢炖制，这样做出来的鱼汤会成奶白色。
3. 白萝卜所含热量较少，纤维素较多，吃后易产生饱胀感，有助于减肥，鲫鱼含有优质蛋白质，可增强机体的抗病能力。



木瓜鲫鱼汤

● **材料** 木瓜 250 克、鲫鱼 300 克。

● **调料** 盐、料酒、鸡精、葱段、姜片、植物油、香菜段各适量。

做法

1. 将木瓜去皮除籽，洗净，切片；将鲫鱼除去鳃、鳞、内脏，洗净。
2. 锅置火上，倒植物油烧热，放入鲫鱼煎至两面金黄色铲出。
3. 将煎好的鲫鱼、木瓜、葱段、料酒、姜片放在汤煲内，放入水大火煲40分钟，调入盐、鸡精调味，撒香菜段即可。

金牌小妙招

如果煲汤的时候使用矿泉水，汤中不但含有矿物质元素，而且汤味鲜美。

Tips

1. 煮鱼汤时，一般先用大火把鱼汤煮开，然后再转小火慢慢熬煮，这样烹制出来的汤会是奶白色的。
2. 木瓜含有番木瓜碱和木瓜蛋白酶，有缓解痉挛疼痛的作用，和鲫鱼搭配有助于改善关节炎等状况。

干贝萝卜汤

● **材料** 萝卜 200 克、水发干贝 100 克。

● **调料** 清汤、植物油、盐、味精、料酒、葱末、姜末、水淀粉、香油各适量。

做法

1. 将萝卜洗净，削去皮，切成1厘米宽、3厘米长的条，再用清水反复洗去异味，捞入大碗内，加入葱末、姜末、盐、料酒、清汤，入笼蒸透后取出，倒去汤汁备用。

2. 炒锅置大火上，加入植物油烧至五成热，下入葱末、姜末炆锅，加入清汤、水发干贝、萝卜条，随即烹入料酒，烧至汤沸后撇去浮沫，加入盐、味精，用水淀粉勾稀芡，淋入香油搅匀即可。

Tips

注意掌握蒸萝卜条的时间，以蒸透而不软烂为好；萝卜条和干贝要在锅中同煮一段时间，使两味相融。用此方法还可制作海米萝卜汤等菜肴。

金牌小妙招

巧妙涨发干贝：将干贝加入清水，要淹过干贝，然后加上两勺料酒，上锅蒸20分钟，这样就会得到鲜嫩的干贝了，注意一定不要用白酒，那样容易有浓烈的酒味。



三丝敲鱼汤

● **材料** 鲜鱼肉 300 克，熟火腿、熟鸡胸脯肉、香菇、丝瓜各适量。

● **调料** 料酒、盐、味精、干淀粉、鸡汤、香油各适量。

做法

1. 将鲜鱼肉洗净，切成约3厘米长、0.2厘米厚的片，沥干，放在砧板上，撒上干淀粉，用小木槌逐片排敲，敲时要不断地翻身并撒上干淀粉，焯水，捞出；熟火腿、鸡胸脯肉分别洗净，切丝；丝瓜洗净，去皮切丝；香菇去柄，洗净，切丝。

2. 锅置火上，放入鸡汤、料酒、鱼片、火腿丝、鸡丝、香菇丝、丝瓜，烧沸后撇去浮沫，加入盐、味精，淋上香油即可。

蒜苗咸鱼汤

● **材料** 蒜苗 500 克、咸鱼 200 克。

● **调料** 盐、料酒、香油、味精、姜、植物油各适量。

做法

1. 将咸鱼放冷水中泡40分钟左右，切两大块；姜洗净，去皮，切片；蒜苗洗净，切3.5厘米长段。

2. 锅置火上，放入植物油烧热，用小火把咸鱼两面煎至微黄，放姜片和适量清水，用小火煮10分钟后，改用大火烧开，放入蒜苗、香油、料酒、盐、味精即可。



黄鱼雪菜汤

● **材料** 黄鱼 1 条，雪菜 50 克，冬笋、水发香菇、熟火腿各 25 克。

● **调料** 清汤、盐、味精、料酒、葱段、姜片、胡椒粉、香油各适量。

做法

1. 将黄鱼去鳞，除鳃和内脏，洗净，加盐、味精、料酒略腌；冬笋、水发香菇分别洗净，切片；熟火腿切片；雪菜洗净，切小丁，放入水中泡透取出。

2. 锅置火上，倒油烧至七成热，放入黄鱼煎至两面金黄色，烹入料酒，加入葱段、姜片、雪菜、冬笋、香菇、清汤煮沸，撇去浮沫，改用中小火炖约30分钟。

3. 再加入盐、味精、料酒、胡椒粉，淋入香油，撒上熟火腿片即可。

金牌小妙招

要想使鱼在汤中不显得散乱，可以在腌渍后用油煎一下，这样处理的好处是可以使鱼皮不掉，鱼在汤中不散乱。

Tips

1. 鱼有腥味，烹调前将鱼洗净后，放入料酒、盐等调料略微腌渍，可以去掉这种腥味。

2. 黄鱼含有丰富的微量元素硒，能清除人体代谢产生的自由基，和雪菜搭配，汤味鲜美，入口滑爽，有补肾益气、延缓衰老的功效。

鳕鱼羹

● **材料** 鳕鱼肉 250 克、嫩豆腐 1 块、胡萝卜半根。

● **调料** 盐、胡椒粉、姜片、淀粉、水淀粉、料酒、生抽、植物油各适量。

做法

1. 鳕鱼去头，除内脏，洗净，去骨和皮备用，鱼肉切成指甲大小的丁，用盐、胡椒粉、淀粉腌 15 分钟；胡萝卜洗净，切小丁；嫩豆腐洗净，切小丁。

2. 锅置火上，倒植物油烧热，煎香姜片，放入鱼骨、鱼皮，加入料酒和适量水，煮沸后改小火煮 20 分钟，过滤掉鱼骨、鱼皮，做成鱼高汤。

3. 鱼高汤加水 500 毫升，放入豆腐丁、胡萝卜丁煮开，加生抽、盐调味，放入鳕鱼煮沸，用水淀粉勾芡，关火，撒上胡椒粉即可。



Tips

1. 选购生抽的时候，最好选择酿造生抽，其含有多种氨基酸、糖类、有机酸。
2. 选购鳕鱼的时候要注意，选择体形浑圆的鳕鱼，这样的鳕鱼鱼肉比较有弹性。
3. 鳕鱼含丰富的蛋白质和无机盐，有活血消瘀，利水的功效；鳕鱼肉中含有丰富的镁元素，对心血管系统有很好的保护作用。

海米冬瓜汤

● **材料** 冬瓜 250 克、海米 15 克。

● **调料** 盐、味精、葱花、高汤、香油各适量。

做法

1. 将冬瓜去皮除籽，洗净，切成长 4.5 厘米、厚 2 厘米的片；海米用温水洗去泥沙备用。

2. 锅置大火上，加入高汤煮沸，放入冬瓜、海米，加盐，煮至冬瓜熟透，加入葱花、味精，淋上香油即可。

金牌小妙招

用高汤代替清水煮汤，味道鲜美。

黄豆莲藕鱼头汤

● **材料** 鱼头 500 克、水发黄豆 15 克、莲藕 100 克、草菇 20 克。

● **调料** 姜片、葱段、盐、白糖、胡椒粉、料酒、鸡精、香油、高汤、植物油各适量。

做法

1. 将鱼头刮鳞去鳃，洗净；水发黄豆洗净，焯水；莲藕刮皮，洗净，切条；草菇去柄，洗净，切两半。

2. 锅置火上，倒植物油加热，将鱼头两面煎至金黄色，放入葱段、姜片，烹入料酒，加白糖，倒入适量高汤，放入黄豆、莲藕、草菇小火煲至熟透，最后加盐、胡椒粉、鸡精，淋入香油即可。



鲫鱼冬瓜汤

- **材料** 鲫鱼 300 克、冬瓜 150 克。
● **调料** 植物油、盐、葱段、姜片、香菜段、料酒各适量。

做法

1. 鲫鱼去鳞，除鳃和内脏，洗净，切段，控水。
2. 冬瓜去皮除籽，洗净，切成薄片。
3. 锅置火上，放植物油烧热，先下葱段、姜片，待爆出香味时，放入鲫鱼；待鱼皮煎黄后，加料酒、盐，至酒香溢出时，加冷水3大碗煮沸。
4. 盛入沙锅内，加冬瓜片，小火慢煨约1小时，至鱼汤呈奶白色，鱼肉熟烂，放上香菜段即可。

金牌小妙招

炖鱼时在锅中放几颗红枣，既可除腥，又易炖熟。

Tips

1. 冬瓜可以连皮烹制，因为冬瓜是一种比较理想的解热利尿的日常食物，连皮一起煮汤，效果更明显。如果不喜欢带皮的口感，可以将外皮削去。
2. 在煎鲫鱼的时候，不要煎得过久，鱼身两面略微煎一下即可。

红枣苹果草鱼汤

- **材料** 草鱼 300 克、猪瘦肉 150 克、苹果 2 个、红枣 15 枚。
● **调料** 植物油、生姜片、盐、鸡精、胡椒粉、绍酒、清汤各适量。

做法

1. 红枣洗净，浸泡；草鱼清理干净，切块；猪瘦肉洗净，切片；苹果洗净，去核、皮，切瓣。
2. 锅置火上，倒植物油烧热，放入生姜片、鱼块，小火煎至两面稍黄，倒入绍酒，加入猪瘦肉片、红枣，倒入清汤，中火炖至汤稍微变白，加入苹果瓣，调入盐、鸡精、胡椒粉，再炖20分钟即可。

生菜炖鱼汤

- **材料** 生菜 50 克、豆腐 100 克、草鱼 500 克。
● **调料** 姜片、盐、料酒、植物油各适量。

做法

1. 将生菜洗净，撕小片；草鱼去内脏和鳞、鳃，洗净，沥水，用油煎黄铲起；豆腐洗净，切块。
2. 锅置火上，倒植物油烧热，放入姜片爆香，淋入料酒，倒入适量水煮沸，放入鱼、豆腐煮约40分钟，放入生菜片煮沸，加入盐调味即可。

香菜鱼片汤

● **材料** 鲤鱼肉 250 克、香菜段 100 克。

● **调料** 葱段、盐、姜片、料酒、味精、植物油各适量。

做法

1. 鲤鱼肉洗净，切成薄片，加盐、料酒腌渍约30分钟。

2. 锅置火上，倒植物油烧热，爆香葱段、姜片，放入鱼片略煎，倒入料酒，加水煮沸，再改小火，盖盖儿焖煮约30分钟至熟，放入香菜段、味精搅匀即可。

金牌小妙招

想要得到奶白色的鱼汤，还可以在汤中加几滴牛奶或者啤酒，这样烹制出来的鱼汤色白，鱼肉细腻。

Tips.....

1. 取鱼肉的方法：如果是整鱼，先将鱼头剃下，用刀从中间劈成两半。将两大片鱼肉和鱼脊梁骨分开，再将两大片鱼肉平着片成薄片即可。

2. 香菜中的香精油能促进唾液分泌，增进食欲，可以加快肠胃蠕动。香菜对痔疮出血也有一定食疗效果，和鲤鱼搭配，有活血健胃的功效。



鲫鱼杏仁汤

● **材料** 鲫鱼 1 条、杏仁 10 克。

● **调料** 红糖适量。

● **做法**

1. 将鲫鱼去鳞、鳃及内脏，洗净；杏仁洗净，待用。

2. 锅置火上，倒入适量清水，放入鲫鱼、杏仁煮沸，调入红糖稍煮即可。

Tips.....

新鲜鲫鱼的鱼眼略凸，眼球黑白分明，眼面发亮；不新鲜的鲫鱼眼球下塌，眼面混浊。

鲤鱼黑豆汤

● **材料** 鲤鱼 1 条、水发黑豆 30 克。

● **调料** 盐适量。

● **做法**

1. 将鲤鱼去鳞、鳃，除内脏，洗净；将水发黑豆洗净，放入鲤鱼肚内缝合，待用。

2. 锅置火上，倒入适量清水，加入鲤鱼、盐大火烧开后，改用小火煮 60 分钟即可。

● **金牌小妙招**

鲤鱼在去鳃和内脏时在手中容易打滑，可将适量的陈醋均匀地涂抹在鲤鱼的表皮上，这样就不会打滑了。



鲈鱼冬笋香菇汤

● **材料** 鲈鱼 1 条，冬笋、熟火腿、香菇各 50 克。

● **调料** 清汤、奶汤、红枣、盐、味精、料酒、葱段、姜片、香油各适量。

● **做法**

1. 将鲈鱼去鳃，除鳞和内脏，洗净，放入大碗内，加入盐、味精、料酒、葱段、姜片腌渍入味；冬笋、香菇择洗干净，切成片；熟火腿切片备用。

2. 锅置火上，加入清汤、奶汤、鲈鱼，略煮后加入红枣、冬笋、香菇，放入盐、味精、料酒煮沸，撇去汤面的浮沫，煮约 20 分钟，淋上香油搅匀，撒上熟火腿片即可。

Tips.....

1. 选取鲜鲈鱼，要先腌渍入味。

2. 鲈鱼具有补肝肾、益脾胃、化痰止咳的功效，对肝肾不足的人有很好的补益作用，胎动不安、产后少乳的孕产妇也适宜食用。

西湖银鱼羹

- **材料** 银鱼 70 克、鸡胸脯肉 300 克。
● **调料** 盐、料酒、胡椒粉、高汤、淀粉、香油、香菜末、鸡蛋清各适量。

做法

- 1.将银鱼洗净；鸡胸脯肉洗净，切成5厘米长的细丝，加入鸡蛋清、淀粉、盐调匀，上浆，用开水氽烫一下捞出备用。
- 2.锅置火上，加高汤大火煮沸，将银鱼沥干水分后放入锅内，加入料酒、盐、鸡肉丝，大火煮沸后，用水淀粉勾芡，撒上香菜末、胡椒粉，淋上香油即可。

Tips

- 1.银鱼要选择鱼身干爽、色泽自然明亮的，颜色不要过白。
- 2.银鱼、鸡肉都有高蛋白、低脂肪的特点，鸡蛋清可以美容养颜、清热解毒，两者合用，能益精补气，清热解毒，强身健体，尤其适合头晕目眩、虚劳羸瘦、产后体虚者补养身体。



金牌小妙招

巧取鸡蛋清：需要鸡蛋清时，可以用干净的纸卷一个小漏斗，下面接着小碗，将鸡蛋磕烂，倒入纸漏斗中，鸡蛋清就自然顺着漏斗流入碗中，而鸡蛋黄则留在蛋壳中。

木瓜双豆煲鲤鱼

- **材料** 鲤鱼 400 克，木瓜 200 克，红豆、眉豆各 25 克。

- **调料** 盐、姜片各适量。

做法

- 1.将红豆、眉豆分别洗净，用清水浸透；木瓜去皮除籽，洗净，切大块；鲤鱼去鳞、鳃及内脏，洗净，沥水。
- 2.瓦煲置火上，放入适量清水烧沸，加入鲤鱼、木瓜、红豆、眉豆、姜片，用大火煲沸，再用中火煲60分钟，去掉姜片，加入盐调味即可。

冬笋雪菜黄花鱼汤

- **材料** 黄花鱼500克，冬笋、雪菜、猪肉各30克。

- **调料** 葱段、姜片、植物油、香油、清汤、料酒、胡椒粉、盐、味精各适量。

做法

- 1.将黄花鱼去鳞，除鳃和内脏，洗净；冬笋洗净，切片；雪菜洗净，切末；猪肉洗净，切片。
- 2.锅置火上，倒植物油烧热，放入黄花鱼两面略煎片刻，然后加入适量清汤，放入冬笋、雪菜、肉片、黄花鱼，加入葱段、姜片、料酒、盐，用大火烧开后改用小火烧30分钟，撒上味精、胡椒粉，淋上香油即可。



清汤鱼圆

● **材料** 鲢鱼肉 200 克，熟火腿 30 克，鲜香菇 15 克，菜心、豌豆苗各 25 克。

● **调料** 盐、味精、色拉油、鸡蛋清、清汤各适量。

做法

1. 豌豆苗、菜心择洗干净；熟火腿切片；鲜香菇择洗干净，切片；鲢鱼肉洗净，用刀刮成鱼蓉，放入搅拌机中，加适量清水搅打成鱼泥，放在纱布上用清水洗净血水，挤去水分，加盐和鸡蛋清用手朝一个方向搅打上劲，淋入色拉油搅匀。

2. 锅置火上，倒入适量清水，用球形勺依次舀一勺鱼泥放入水中，借助水的浮力脱勺成鱼圆，煮熟，盛出。

3. 锅置火上，倒入清汤，烧沸后放入鱼圆、菜心、熟火腿、鲜香菇、豌豆苗煮开，用盐和味精调味即可。

Tips

1. 清洗鲢鱼的时候，要将鱼肝清除掉，因为其中含有毒素。

2. 因为鲢鱼肉软嫩且细腻，所以选鲢鱼肉做成鱼泥，但是鲢鱼的鱼刺细小，所以要格外仔细。

3. 汆制鱼丸时，汤锅如有沸腾现象，应及时加入一点冷水，待鱼丸全部下完且浮出水面后，再将其捞出放入冷水中，这样汆制的鱼丸口感软嫩。

虾仁鱼丸汤

● **材料** 鲜虾仁、鱼丸、蟹足棒各 50 克，西兰花 100 克，胡萝卜 25 克。

● **调料** 葱花、姜片、盐、香油、高汤各适量。

做法

1. 鲜虾仁洗净；蟹足棒洗净，切段；西兰花择洗干净，掰成小朵；胡萝卜洗净，切滚刀块。

2. 汤锅放火上，加葱花、姜片和高汤，放入鲜虾仁、鱼丸和胡萝卜块大火煮沸，转小火煮 10 分钟，放入蟹足棒和西兰花煮 3 分钟，用盐和香油调味即可。

花生乌鱼汤

● **材料** 净黑鱼 1 条、豌豆苗 50 克、花生 25 克。

● **调料** 盐、料酒、白胡椒粉、植物油、姜片、葱花、清汤各适量。

做法

1. 将黑鱼洗净，焯水，过凉，两边斜剖 3 刀，沥干；豌豆苗洗净，焯水，过凉，待用。

2. 锅置火上，倒植物油烧热，放入姜片、葱花煸香，捞出姜片、葱花，放入鱼煎至两面金黄色，倒入适量清汤，烹入料酒，放入花生，用大火烧至汤浓，加入豌豆苗，放入盐、白胡椒粉调味即可。