



现代人食谱

巧手做羹汤

梁琼白 著



中国轻工业出版社

◆ 现代人食谱



巧手做羹汤

◆ 梁琼白 著



中国轻工业出版社

WAAB 86 / 16701

图书在版编目(CIP)数据

巧手做羹汤 / 梁琼白著. —北京: 中国轻工业出版社, 2001.3
(现代人食谱)
ISBN 7-5019-2793-6

I. 巧… II. 梁… III. 汤菜—菜谱 IV. TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 10704 号

版权声明

原书名: 巧手做羹湯

作 者: 梁瓊白

© 台湾膳書房文化事業有限公司 1998

本书中文简体版本由台湾膳书房文化事业有限公司授权出版

责任编辑: 李 菁 责任终审: 劳国强 封面设计: 张 颖
版式设计: 智苏亚 责任校对: 李 靖 责任监印: 胡 兵

*

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

联系电话: 010-65241695

印 刷: 北京日邦印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2001年3月第1版 2001年3月第1次印刷

开 本: 889 × 1194 1/24 印张: 3.5

字 数: 76千字 印数: 1-10000

书 号: ISBN 7-5019-2793-6/TS · 1693

定 价: 18.00 元

著作权合同登记 图字: 01-2001-0400

· 如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换 ·

大众风味套餐共4册，每册定价18.00元，全彩印刷，中国轻工业出版社出版发行，全国各大书店均有销售。

大众风味套餐

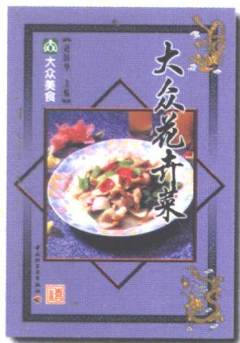


中国轻工业出版社





大众美食



大众美食系列丛书共10本，每册定价12.80元，全彩印刷，中国轻工业出版社出版发行，全国各大书店均有销售。

◆ 现代人食谱



巧手做羹汤

◆ 梁琼白 著



中国轻工业出版社

WAAB 86 / 10701

目

录



5 汆丸子汤

7 酸菜鱼头汤

9 云腿冬瓜汤

11 玉米浓汤

13 绵苕羹

15 肉骨茶汤

17 腐乳豆腐羹

19 当归枸杞鳗

21 猪肝汤

23 鲜笋鸡汤

25 黄豆大骨汤

27 莲藕排骨汤

29 花生猪尾汤

31 蛤蜊排骨汤

33 酸菜肉丝汤

35 蒜子牛蛙汤

37 参须鸡汤

39 菠萝苦瓜鸡汤

41 莼菜鱼丝羹

43 紫菜蛋花汤

45 冬菜鸭汤

47 番茄豆腐汤

49 瓜仔鸡汤

51 酸辣汤

53 番茄排骨汤

55 萝卜丝蛤蜊汤

57 北菇凤爪汤

59 香菇肉羹

61 鲫鱼豆腐汤

63 白果肚条汤

65 甘笋肉片汤

67 凉瓜粉肠汤

69 八宝羹

71 蟹黄豆腐羹

73 百合牛肉汤

75 什锦豆腐羹

77 鳊鱼羹

79 南瓜浓汤

81 山药肉片汤

83 芋艿鸭汤





汆丸子汤



材料

肉馅300克、木耳2朵、胡萝卜半根、小黄瓜1根、食用油适量



调味料

- (1) 酒半小匙、蛋白1个、盐半茶匙、芡汁半大匙
- (2) 盐1茶匙、麻油少许



作法

1. 肉馅用刀再剁细, 拌入调味料(1), 顺时针方向搅拌2分钟, 木耳、胡萝卜、小黄瓜分别洗净、切片。
2. 水5杯烧开, 先放入胡萝卜片和木耳, 煮开后改小火, 再将肉馅挤成肉丸, 放入汤内, 煮至肉丸浮起时加盐调味。
3. 最后放入小黄瓜片, 再度煮开即关火, 滴少许麻油盛出。

重点提示

1. 五花肉的质地肥瘦适中, 太肥或太瘦的肉都不适合。
2. 下丸子时火不要太大, 以免汤汁混浊, 先改小火或完全关火, 丸子不同时下锅较能保持滑嫩。
3. 食用油一般为植物油, 为烹调常用材料, 在随后的“材料”介绍中不再提及。



酸菜鱼头汤



材料

鲑鱼头半个(体型小者可用1个)、客家酸菜1棵、姜2片



调味料

酒1大匙、盐1/4茶匙、胡椒粉少许



作法

1. 鲑鱼头剖开、切小块，洗净沥干，用3大匙油先将鱼头两面略煎，并淋酒1大匙，盛出。
2. 酸菜洗净，切小段；锅内加6杯水烧开，放入酸菜和鱼头同煮，水开后改小火，并加入姜片。
3. 约15分钟再加盐调味，盛出食用时才加入胡椒粉少许。

重点提示

1. 除了鲑鱼头，也可以用鲢鱼头或其他海鱼头。先煎过再烧，可去除腥味。
2. 切酸菜时多取用梗部，叶子不要加入太多，因为叶子没味道；加盐调味时不妨先试咸度再决定盐分多寡。



云腿冬瓜汤



材料

中式火腿 150 克、冬瓜 600 克、高汤
6 杯



调味料

胡椒粉少许



作法

1. 火腿先煮熟取出，稍凉再切片；冬瓜去皮，切除瓜瓤少许后，改刀切小块。
2. 火腿放入高汤中，先煮 5 分钟，再放入冬瓜同煮入味，冬瓜熟软时，关火盛出，撒少许胡椒粉即成。

重点提示

1. 在超市可买到各种中式火腿，其中金华火腿和云南的宣威火腿最为著名；先将中间的腿骨剔下熬高汤，更鲜美。
2. 冬瓜先切除瓜瓤（即中间的软肉层），煮好的冬瓜才不会糊。



玉米浓汤



材料

罐头玉米酱1罐、鸡蛋1个、葱花少许



调味料

盐1茶匙、芡汁4大匙



作法

1. 锅内放入4杯水，再将玉米罐头打开，倒入玉米酱调匀，煮开。
2. 加盐调味，并以芡汁勾芡成稠状，蛋打散，加入清水2大匙调匀，再慢慢淋入汤内，待蛋花浮起即关火。
3. 最后撒入葱花即成。

重点提示

1. 中式玉米浓汤用芡汁勾芡即可，西式则用炒面粉勾芡。
2. 鸡蛋打散，加少许水再淋入汤内，蛋花才不会结块。

