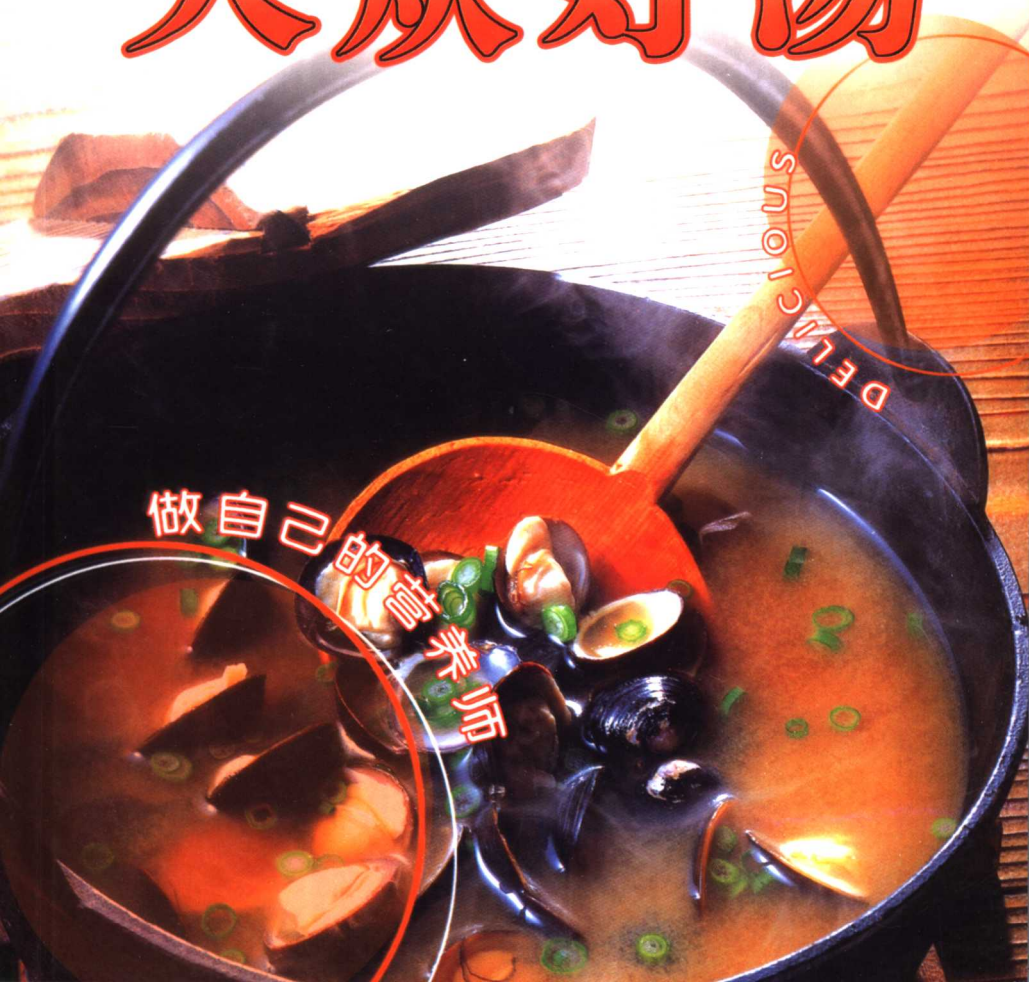


天津科学技术出版社

沈志 编



大众好汤



美味百分百丛书

大众

好汤

沈志 编著



天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

大众好汤/沈志编著. —天津:天津科学技术出版社,2006
(美味百分百)

ISBN 7-5308-4169-6

I. 大... II. 沈... III. 汤菜—菜谱 IV. TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 050129 号

责任编辑:吉 静 李荔薇

版式设计:郭晓鹏

责任印制:兰 毅

天津科学技术出版社出版

出版人:胡振泰

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话(022)23332393(发行部) 23332390(市场部) 27217980(邮购部)

网址:www.tjkjbs.com.cn

新华书店经销

河北省昌黎县第一印刷厂印刷

开本 880×1230 1/32 印张 10 字数 219 000

2006 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

定价:15.00 元

蛋 汤

银耳山药鸡蛋汤/2

莲子红豆鸡蛋汤/2

丝瓜木耳鸡蛋汤/3

海带紫菜鸡蛋汤/3

粉丝鸡蛋汤/4

瓠子鸡蛋汤/4

酸辣木耳鸡蛋汤/5

菊花脑鸡蛋汤/5

平菇青菜鸡蛋汤/6

青菜鸡蛋汤/6

牛肉鸡蛋汤/7

芹菜鸡蛋汤/7

什锦鸡蛋汤/8

双色鸡蛋汤/9

菊花鸡蛋汤/9

茉莉花鸡蛋汤/10

冬瓜鸡蛋汤/10

菜心鸡蛋汤/11

香菇鸡蛋汤/11

干贝鸡蛋汤/12

紫菜鸡蛋汤/13

菜花鸡蛋汤/13

黄瓜金针鸡蛋汤/14

芥菜咸蛋汤/15

冬瓜紫菜咸蛋汤/15

雪菜咸蛋汤/16

三丝鸭蛋汤/16

丝瓜鸭蛋汤/17

番茄皮蛋汤/17

淡菜皮蛋汤/18

枸杞海参鸽蛋汤/18

木耳鸽蛋汤/19

鲜贝鸽蛋汤/19

葵菜鸽蛋汤/20

什锦鸽蛋汤/20

泥鳅鸽蛋汤/21

桂圆枸杞鸽蛋汤/22

鱿鱼鸽蛋汤/22

鸡片鸽蛋汤/23

大枣海参鸽蛋汤/23

百合柿饼鸽蛋汤/24

银耳鸽蛋汤/24

桂圆猪脑鹌鹑蛋汤/25

银耳鹌鹑蛋汤/25

苦菜鹌鹑蛋汤/26

冬瓜香菇鹌鹑蛋汤/26

花生鹌鹑蛋汤/27

笋片鹌鹑蛋汤/27

马齿苋鹌鹑蛋汤/28

禽 汤

鳊鱼鸡肉汤/30

木耳白果鸡肉汤/30

栗子紫菜鸡块汤/31

冬笋鸡块汤/31

木耳笋片鸡块汤/32

椰汁大枣鸡块汤/32

茄子鸡块汤/33

火腿冬菇鸡丝汤/34

竹荪紫菜鸡丝汤/34

菠萝鸡片汤/35

雪梨鸡片汤/35

白菜母鸡汤/36

归杞母鸡汤/36

虫草桂圆母鸡汤/37

莲藕黑豆母鸡汤/37

花生子鸡汤/38

芡实子鸡汤/38

黄豆子鸡汤/39

鲜蘑子鸡汤/39

金针子鸡汤/40

薏仁子鸡汤/40

淡菜冬瓜子鸡汤/41

黑豆乌鸡汤/42

桑葚乌鸡汤/42

黄瓜鸡杂汤/43

萝卜芹菜鸡杂汤/43

番茄鸡杂汤/44

金针鸡杂汤/44

土豆鸡肝汤/45

银耳枸杞鸡肝汤/45

番茄鸡肝汤/46

田螺凤爪汤/46

花生大枣凤爪汤/47

栗子凤爪汤/48

莲子凤爪汤/48

番茄土豆凤爪汤/49

冬瓜海带凤爪汤/49

青豆凤爪汤/50

冬瓜荷叶鸭汤/51

大枣山药鸭汤/51

莲子丝瓜鸭汤/52

黄瓜淡菜鸭汤/52

鱼片虾仁鸭汤/53

冬瓜海参鸭汤/54

菠菜饺子鸭汤/54

扁豆老鸭汤/55

猪肉老鸭汤/56

火腿鸭肉汤/56

鸭肫鸭肉汤/57

薏仁鸭肉汤/57

荸荠鸭肉汤/58

白果鸭肉汤/58

目 录

●Delicious

海参木耳鸭肉汤/59
瓠子鸭肉汤/59
豆腐鸭架汤/60
木耳鸭肝汤/60
番茄鸭肝汤/61
鸡汁鸭血汤/61
豆腐海米鸭血汤/62
百合鸭舌汤/62
口蘑鸭舌汤/63
白萝卜鹅肉汤/63
雪梨杏仁鹅肉汤/64
马齿苋鹅肉汤/64
大蒜鹅血汤/65
魔芋鹅血汤/65
笋菇鹅掌汤/66
花生鹅掌汤/66
鸡肉青菜乳鸽汤/67
笋菇乳鸽汤/67
椰子桂圆乳鸽汤/68
火腿鸡肉乳鸽汤/69

虫草乳鸽汤/69
花生乳鸽汤/70
黑豆莲藕乳鸽汤/70
杞圆荔莲乳鸽汤/71
四子乳鸽汤/71
参芪鸽肉汤/72
红豆枸杞鸽肉汤/72
山药芡实鸽肉汤/73
木耳枸杞鹌鹑汤/74
杏仁鹌鹑汤/74
排骨鹌鹑汤/75
黑豆大枣鹌鹑汤/76
笋菇鹌鹑汤/76
豆叶鹌鹑汤/77
百合鹌鹑汤/77
桂圆鹌鹑汤/78
杏仁陈皮鹌鹑汤/78
脊髓鹌鹑汤/79
冬瓜鹌鹑汤/79
雪梨鹌鹑汤/80

鱼 汤

花生鲤鱼汤/82
首乌鲤鱼汤/82
黄豆金针鲤鱼汤/83
山楂鲤鱼汤/83
丝瓜鲤鱼汤/84
菊花鲤鱼汤/84

西瓜皮鲤鱼汤/85
醋椒泥鳅汤/86
山药泥鳅汤/86
番薯叶泥鳅汤/87
冬笋雪菜黄鱼汤/87
萝卜黄鱼汤/88

茼菜黄鱼汤/88
海参黄鱼汤/89
莼菜黄鱼汤/90
连衣花生鲫鱼汤/90
百合鲫鱼汤/91
金针菜鲫鱼汤/91
菠菜鲫鱼汤/92
莼菜鲫鱼汤/92
眉豆鲫鱼汤/93
豆芽鲫鱼汤/93
姜橘鲫鱼汤/94
红豆鲫鱼汤/94
大蒜木耳鲫鱼汤/95
豆芽海带鲫鱼汤/95
银杏鲫鱼汤/96
笋菇鲫鱼汤/96
猪蹄鲫鱼汤/97
莲藕鲳鱼汤/98
番茄鲳鱼汤/98
山药杞子鲢鱼汤/99
鸡翅鱼头汤/99
白果鲢鱼汤/100
苦瓜鲢鱼汤/100
玉米鱼头汤/101
冬瓜鲢鱼汤/101
芦笋草鱼汤/102
马齿苋草鱼汤/102
芥蓝草鱼汤/103
金针菜草鱼汤/103

笋菇青鱼汤/104
酸菜鳊鱼汤/104
虾仁鳊鱼汤/105
土豆乌鱼汤/105
山药乌鱼汤/106
大枣花生乌鱼汤/106
红薯乌鱼汤/107
发菜鳊鱼汤/107
豆苗鳊鱼汤/108
茼蒿鳊鱼汤/108
竹笋鳊鱼汤/109
海带鳊鱼汤/109
菠菜鳊鱼汤/110
紫菜银鱼汤/110
生菜银鱼汤/111
榨菜蛋花银鱼汤/111
花生猪蹄章鱼汤/112
木瓜猪尾章鱼汤/112
莲子猪肉章鱼汤/113
淡菜墨鱼汤/113
排骨花生墨鱼汤/114
莲子鸡肉墨鱼汤/114
蹄筋鳊鱼汤/115
双丝鳊鱼汤/115
生菜鳊鱼汤/116
丝瓜鳊鱼汤/116
笋尖鳊鱼汤/117
豌豆鳊鱼汤/117
猪肝鳊鱼汤/118

目录

●Delicious

兔肉鳝鱼汤/118

金针鳝鱼汤/119

荸荠鳝鱼汤/119

黄鱼鱼肚汤/120

肉 汤

苦瓜猪肉汤/122

筒竹莲子猪肉汤/122

栗子莲子猪肉汤/123

双豆海带猪肉汤/123

花生枸杞猪肉汤/124

桑葚黑豆猪肉汤/124

栗子枸杞猪肉汤/125

百合莲子猪肉汤/125

枸杞核桃猪肉汤/126

银耳杏仁猪肉汤/126

海参蘑菇猪肉汤/127

栗子香菇猪肉汤/127

海参桂圆猪肉汤/128

丝瓜肉片汤/128

冬瓜肉片汤/129

木耳栗子肉片汤/129

鲢鱼海米肉片汤/130

菠菜紫菜肉丝汤/131

苦瓜肉丝汤/131

竹笋肉丝汤/132

丝瓜豆腐猪蹄汤/133

萝卜猪蹄汤/133

肚片猪蹄汤/134

莲藕章鱼猪蹄汤/134

猪皮猪蹄汤/135

黄豆蹄筋汤/135

三鲜蹄筋汤/136

大枣猪皮汤/137

黑豆大枣猪尾汤/137

核桃花生猪尾汤/138

栗子猪尾汤/138

马齿苋猪肠汤/139

佛手猪肚汤/139

花生菇耳猪肚汤/140

陈皮菊花猪肝汤/140

土豆猪肝汤/141

粉丝猪肝汤/141

奶油猪肝汤/142

笋菇猪肝汤/142

黑豆枸杞猪肝汤/143

萝卜猪肝汤/143

马兰头猪肝汤/144

山药猪肝汤/144

莲藕猪肝汤/145

桂圆猪心汤/145

枸杞鸡蛋猪心汤/146

木耳猪心汤/146

紫菜猪心汤/147

猪心猪肺汤/147
白果猪肺汤/148
白菜猪肺汤/148
天冬杏仁猪肺汤/149
百页猪腰汤/150
木耳双仁猪腰汤/150
木耳笋片猪腰汤/151
刀豆猪腰汤/151
猴头菇猪胰汤/152
淡菜猪胰汤/152
苦瓜鱼肚排骨汤/153
西瓜排骨汤/153
鲜藕排骨汤/154
瓠子排骨汤/154
萝卜海带排骨汤/155
桂圆花生排骨汤/155
土豆番茄排骨汤/156
枸杞排骨汤/156
海参魔芋猪骨汤/157
莲子丝瓜猪骨汤/157
猪腰脊骨汤/158
茼蒿猪血汤/158
黄豆芽猪血汤/159
麦枣猪脑汤/159
鱼头猪脑汤/160
银耳花生猪脑汤/160
毛豆猪脑汤/161
枸杞白果猪脑汤/161
山药枸杞猪脑汤/162

胡萝卜荸荠猪舌汤/162
莲藕猪舌汤/163
枸杞桂圆牛肉汤/164
双色萝卜牛肉汤/164
黄芪牛肉汤/165
黑豆牛肉汤/165
红豆花生牛肉汤/166
山药黄豆牛肉汤/166
菠萝牛肉汤/167
青蒜牛肉汤/167
牛杂碎汤/168
萝卜豌豆羊肉汤/169
黑豆桂圆羊肉汤/169
木耳羊肉汤/170
虾仁羊肉汤/170
金针羊肉汤/171
花生山药羊肉汤/171
萝卜蒜苗羊肉汤/172
花生猪蹄羊肉汤/172
大枣核桃羊骨汤/173
枸杞大枣羊肝汤/173
菠菜羊肝汤/174
莲子羊肝汤/174
枸杞羊肚汤/175
蘑菇羊血汤/175
紫菜豆腐兔肉汤/176
栗子山楂兔肉汤/176
黄豆干贝兔肉汤/177
马齿苋兔肉汤/177

花生山药兔肉汤/178
桂圆桑葚兔肉汤/178
黑豆大枣狗肉汤/179
木耳大枣狗肉汤/179

山药狗肉汤/180
红薯狗肉汤/180
枸杞狗肉汤/181

菌 汤

海参银耳汤/184
百合银耳汤/184
肉丸银耳汤/185
萝卜银耳汤/185
枸杞银耳汤/186
排骨银耳汤/186
鸡汁银耳汤/187
虾笋银耳汤/187
火腿银耳汤/188
萝卜银耳汤/188
莲藕木耳汤/189
豆皮芹菜木耳汤/189
丝瓜木耳汤/190
萝卜木耳汤/190
茼蒿木耳汤/191
豆叶木耳汤/191
南瓜鲜蘑木耳汤/192
荸荠木耳汤/192
核桃桂圆木耳汤/193
鸡丝白菜木耳汤/193
菊花绿豆木耳汤/194
卷心菜木耳汤/194

猪骨核桃木耳汤/195
猪肠海参木耳汤/195
虾仁笋菇木耳汤/196
冬瓜海米笋菇汤/197
茄子笋菇汤/197
雪菜香菇汤/198
银耳香菇汤/198
藕片香菇汤/199
素鸡香菇汤/199
萝卜豆叶香菇汤/200
腰片香菇汤/200
菜花香菇汤/201
核桃仁香菇汤/201
梨子香菇汤/202
茼蒿香菇汤/203
排骨香菇汤/203
鱿鱼香菇汤/204
芥菜香菇汤/204
榨菜香菇汤/205
肉丁青菜香菇汤/205
笋尖香菇汤/206
紫菜双菇汤/206

番茄双菇汤/207
竹荪双菇汤/207
菠菜三菇汤/208
青菜平菇汤/208
鲜奶平菇汤/209
鸭肉蘑菇汤/209
黄豆芽蘑菇汤/210
虾皮蘑菇汤/210
虾丸蘑菇汤/211

笋片蘑菇汤/212
莼菜蘑菇汤/212
肚尖蘑菇汤/213
鸭块口蘑汤/213
香菜蘑菇汤/214
羊血蘑菇汤/214
萝卜冬菇汤/215
白菜口蘑汤/216

蔬菜汤

玉米菠菜汤/218
雪梨菠菜汤/218
大枣芹菜汤/219
蒜味萝卜汤/219
粉丝萝卜汤/220
枸杞萝卜汤/220
酸辣萝卜汤/221
豌豆萝卜汤/221
荸荠萝卜汤/222
莲子茼蒿汤/222
山药茼蒿汤/223
枸杞头菊花脑汤/223
香干茼蒿汤/224
菠菜白菜汤/224
玉米豆叶汤/225
鲜藕豆叶汤/225
冬笋豆叶汤/226

油豆腐豆叶汤/226
冬瓜雪菜汤/227
冬笋香菜汤/227
萝卜马齿苋汤/228
春笋马齿苋汤/228
金针马齿苋汤/229
芥菜马齿苋汤/229
酸辣苦菜汤/230
丝瓜西洋菜汤/230
面筋豌豆番茄汤/231
竹荪番茄汤/231
冬瓜番茄汤/232
海带番茄汤/232
菠菜豆芽汤/233
梨藕荸荠汤/234
生菜萝卜汤/234
紫菜萝卜汤/235

榨菜萝卜汤/235
竹笋胡萝卜汤/236
大枣胡萝卜汤/236
莲子胡萝卜汤/237
什锦素菜汤/237
紫菜黄瓜汤/238
金针黄瓜汤/238
菊花苦瓜汤/239
海带丝瓜汤/239

竹荪莲子丝瓜汤/240
番茄西瓜汤/241
香蕉玉米须西瓜皮汤/241
双色瓜皮汤/242
莲子玉米芦笋汤/242
百合芦笋汤/243
大枣红豆花生汤/243
金针豆皮大枣汤/244
银杏叶绿豆大枣汤/244

豆腐汤

草菇面筋豆腐汤/246
肉末豆腐汤/246
芥菜豆腐汤/247
芹菜木耳豆腐汤/247
鸡血豆腐汤/248
花生豆腐猪血汤/249
马兰头豆腐汤/249
莼菜豆腐汤/250
番茄鱼丸豆腐汤/250
白菜鱼头豆腐汤/251
豆豉鱼头豆腐汤/251
冬瓜鱼头豆腐汤/252
番茄黄瓜豆腐汤/252
蘑菇桂圆豆腐汤/253
苦瓜豆腐汤/254
白果杏仁豆腐汤/254
木耳鸡蛋豆腐汤/255

海米三丁豆腐汤/255
虾皮玉米须豆腐汤/256
丝瓜肉片豆腐汤/257
香菇白菜豆腐汤/257
生菜萝卜豆腐汤/258
茼蒿叶豆腐汤/258
毛豆番茄豆腐汤/259
淡菜鸡片豆腐汤/259
番茄猪肝豆腐汤/260
三虾豆腐汤/260
冬瓜蛤蜊豆腐汤/261
苹果粟米豆腐汤/261
猴头菇豆腐汤/262
荸荠木耳豆腐汤/263
鸡蛋平菇豆腐汤/263
魔芋豆腐汤/264
猪蹄豆腐汤/264

金针肉片豆腐汤/265
海参火腿豆腐汤/265
酸菜肉片豆腐汤/266
草鱼青菜豆腐汤/266
枸杞叶豆腐汤/267
瓠子豆腐汤/267
红苋豆腐汤/268
山药肉片豆腐汤/268
番茄肉丸豆腐汤/269
菱肉豆腐汤/269
萝卜豆腐汤/270
马齿苋豆腐汤/270
香菜皮蛋豆腐汤/271
酸辣豆腐汤/271

海带豆腐汤/272
黄瓜蘑菇豆腐汤/272
鸭架豆腐汤/273
茼蒿豆腐汤/274
芥菜鱼丸豆腐汤/274
平菇鹌蛋豆腐汤/275
丝瓜猪蹄豆腐汤/275
羊肉木耳豆腐汤/276
番茄鸡丁豆腐汤/276
草菇海米豆腐汤/277
香菇火腿豆腐汤/277
莲子羊肉豆腐汤/278
菠菜海米豆腐汤/278
三色豆腐汤/279

海 鲜 汤

虾蘑海参汤/282
香菜海参汤/282
酸辣海参汤/283
豌豆海参汤/283
鸡肉海参汤/284
淡菜海参汤/285
竹荪海参汤/285
莴笋海参汤/286
胡椒海参汤/286
栗子鲍鱼汤/287
鸡汁冬瓜鲍鱼汤/287
萝卜鲍鱼汤/288

百合鲍鱼汤/288
牡蛎海带汤/289
荸荠海蜇汤/289
雪梨杏仁海蜇汤/290
海米紫菜汤/290
洋葱黄油虾汤/291
白果莲子虾汤/291
笋菇木耳虾汤/292
豌豆虾仁汤/292
红豆田螺汤/293
黄瓜木耳海螺汤/293
蘑菇海螺汤/294

目 录

●Delicious

栗子苦瓜海螺汤/294

菊花蛭子汤/295

雪菜鲜贝汤/296

竹荪番茄鲜贝汤/296

双耳牡蛎汤/297

莲子牡蛎汤/297

冬瓜牡蛎汤/298

米线牡蛎汤/298

枸杞叶河蚌汤/299

大虾河蚌汤/300

干贝韭菜汤/300

蚌肉苦瓜汤/301

蛋 汤



❧ 银耳山药鸡蛋汤 ❧

【原料】

银耳8克,山药25克,莲子15克,鸡蛋3个,冰糖适量。

【制法】

1. 将莲子放在碗中用温水泡半小时,切成两半,去莲心,用冷水泡一会儿。
2. 将银耳放入大碗中,用温水泡发,择去杂物,摘除老蒂,洗净后撕成小块;山药放入碗中,用开水泡软,洗净。
3. 将银耳、山药放入锅内,加适量清水煎煮至银耳熟烂;打入鸡蛋煮熟,放入冰糖即成。

【特点】

甘甜适口,滋阴润肺,补气健脾。

❧ 莲子红豆鸡蛋汤 ❧

【原料】

莲子100克,红小豆50克,鸡蛋1个,冰糖适量。

【制法】

1. 将莲子放在碗中用温水泡半小时,切成两半,去莲心,用冷水泡一会儿;红小豆剔除杂质,洗净。
2. 莲子与红小豆一同入锅,加适量水,煮至熟烂,打入鸡蛋,加入冰糖,煮熟即成。

【特点】

香甜可口,补血养心。

丝瓜木耳鸡蛋汤

【原料】

丝瓜150克,鸡蛋1个,海米10克,黑木耳20克,精盐、味精、芝麻油、植物油、葱、姜、蒜各适量。

【制法】

1. 将鸡蛋磕入碗内,打散;丝瓜洗净,刮皮,切丝;海米、黑木耳分别泡发,洗净,黑木耳切块;葱、姜、蒜均切成末。

2. 炒锅置火上放植物油,烧至六七成热时,放入葱、姜、蒜,出味后放丝瓜煸炒,加入黑木耳、海米和适量清水,小火烧沸后徐徐倒入蛋液,加精盐、味精烧开,淋上芝麻油即成。

【特点】

清香爽口,养心护脑。

海带紫菜鸡蛋汤

【原料】

紫菜20克,海带20克,鸡蛋2个,食用油、精盐、味精、胡椒粉各适量。

【制法】

1. 将海带洗净切条,紫菜洗净撕碎,一同放入锅内,加水炖至极烂。

2. 锅置大火上,放入食用油,将打匀的鸡蛋炒熟,随后将海带、紫菜连汤倒入,加精盐、胡椒粉,炖煮片刻,再加味精即成。

【特点】