



中国工人出版社

# 家常美味靓汤

汤叔 汤婶 编



## 汤叔的话(代前言一)

不会吃的吃肉，  
会吃的喝汤。



## 汤婶的话(代前言二)

餐餐不离汤，  
美丽又健康。



## 目 录

汤叔的话(代前言一)

汤婶的话(代前言二)

### 蔬菜汤

- 冬笋雪菜汤..... (3)
- 冬笋萝卜汤..... (4)
- 香菜牛肉汤..... (5)
- 白菜排骨汤..... (6)
- 香菜生鱼汤..... (7)
- 香菜鸭翅汤..... (8)
- 生菜猪肉粉肠汤..... (9)
- 青菜陈肾汤..... (10)
- 生菜牛肉汤..... (11)
- 鸡杂空心菜汤..... (12)
- 西洋菜杏仁瘦肉汤..... (13)
- 鸳鸯香鲜汤..... (14)
- 西洋及第汤..... (15)
- 大利西财汤..... (16)
- 白菜清汤..... (17)

白菜鲈鱼头汤·····	(18)
白菜牛肉汤·····	(19)
金银利口汤·····	(20)
鲍鱼菜干汤·····	(21)
白菜豆腐汤·····	(22)
白菜及第汤·····	(23)
金银猪肉汤·····	(24)
猪肺杏仁白菜汤·····	(25)
白菜鸡肉汤·····	(26)
鲫鱼菠菜汤·····	(27)
双片枸杞汤·····	(28)
枸杞肉片蛋花汤·····	(29)
白玉翡翠汤·····	(30)
菠菜豆腐肉片汤·····	(31)
菠菜猪肚肠·····	(32)
菠菜鱼片汤·····	(33)
石崇枸杞豆腐汤·····	(34)
枸杞凤肝鱼片汤·····	(35)
枸杞肉片鲫鱼汤·····	(36)
发菜猪肉汤·····	(37)
发菜绿豆田鸡汤·····	(38)
发菜鱼片香汤·····	(39)
发菜蚝豉猪蹄汤·····	(40)
塘蒿三鲜汤·····	(41)

塘蒿鱼片汤	(42)
塘蒿肉片汤	(43)
芥菜肉片汤	(44)
芥菜咸蛋猪肝汤	(45)
芥菜烧鸭汤	(46)
芥菜双头汤	(47)
榨菜粉丝汤	(48)
榨菜肉丝汤	(49)
榨菜豆腐汤	(50)
榨菜黄豆汤	(51)
萝卜鸭头汤	(52)
白菜火腿汤	(53)
萝卜鸡汤	(54)
生菜鲮鱼球汤	(55)
生菜肉片汤	(56)
紫菜汤	(57)
紫菜肉茸汤	(58)
紫菜虾米汤	(59)
雪菜牛肉汤	(60)
雪里红汤	(61)
雪里红笋丝汤	(62)
苋菜肉片汤	(63)
苋菜汤	(64)
苋菜鱼滑汤	(65)

雪菜薯片瘦肉汤····· (66)

## 瓜汤

冬瓜什锦汤····· (69)

冬瓜鲫鱼汤····· (70)

冬瓜鱼尾汤····· (71)

鲜味冬瓜汤····· (72)

冬瓜头菜汤····· (73)

冬瓜荷叶汤····· (74)

冬瓜鸡汤····· (75)

冬瓜鸡杂汤····· (76)

三脚冬瓜汤····· (77)

冬瓜火腿鱼片汤····· (78)

冬瓜虾米汤····· (79)

冬瓜红豆汤····· (80)

冬瓜瑶柱鸭汤····· (81)

冬瓜火腿鸭汤····· (82)

鹧桥汤····· (83)

节瓜粉肠汤····· (84)

节瓜蚝豉猪肉汤····· (85)

节瓜咸蛋瘦肉汤····· (86)

节瓜牛肉鱼丸汤····· (87)

鲫鱼节瓜汤····· (88)

丝瓜及第汤····· (89)

豆腐丝瓜汤	(90)
丝瓜肉片汤	(91)
肉丸丝瓜汤	(92)
丝瓜鱼头豆腐汤	(93)
猪尾木瓜汤	(94)
花生木瓜汤	(95)
南瓜海带汤	(96)
佛手肉片汤	(97)
黄瓜瘦肉汤	(98)
白瓜鱼尾汤	(99)
凉瓜鱼头汤	(100)
凉瓜肉排汤	(101)
木瓜鱼尾汤	(102)

### 花色肉汤

莲藕猪肉汤	(105)
咸菜猪肚汤	(106)
韭菜豆芽肉丝汤	(107)
黑木耳猪肉汤	(108)
肉片豆腐汤	(109)
酸菜肉片汤	(110)
莲藕排骨汤	(111)
河洲肉片汤	(112)
三丝汤	(113)



酸辣汤····· (114)

### 豆腐汤

咸鱼头豆腐汤····· (117)

青菜豆腐汤····· (118)

鸡丁豆腐汤····· (119)

豆腐虾丸汤····· (120)

杏仁豆腐····· (121)

鲫鱼豆腐汤····· (122)

豆腐菜心汤····· (123)

豆腐番茄汤····· (124)

豆腐丸子汤····· (125)

豆腐肉片汤····· (126)

酸鲜豆腐汤····· (127)

薤菜豆腐汤····· (128)

香菇酸辣汤····· (129)

什锦豆腐汤····· (130)

### 蛋汤

鸡片蛋花汤····· (133)

蚕豆蛋花汤····· (134)

香芒蛋花汤····· (135)

芙蓉蛋花汤····· (136)

番茄蛋花汤·····	(137)
蟹肉蛋花汤·····	(138)
双蛋豆腐汤·····	(139)
芙蓉甜汤·····	(140)
鱼片蛋花汤·····	(141)
芙蓉豆腐汤·····	(142)
西红柿蛋花汤·····	(143)

## 豆汤

鲤鱼赤豆汤·····	(147)
赤小豆蜜枣汤·····	(148)
鲮鱼赤豆汤·····	(149)
乌豆白条汤·····	(150)
乌豆墨鱼瘦肉汤·····	(151)
乌豆鱼尾汤·····	(152)
黑豆猪尾汤·····	(153)
红豆鲤鱼汤·····	(154)
鲤鱼红豆汤·····	(155)
扁豆瘦肉汤·····	(156)
绿豆田鸡汤·····	(157)
绿豆芽猪骨汤·····	(158)
猪骨黄豆汤·····	(159)
黄豆芽肉片汤·····	(160)
芽菜牛肉汤·····	(161)

豆芽排骨汤····· (162)

### 鱼鲜汤

香鲜鱼片汤····· (165)

泥鳅小白菜汤····· (166)

生鱼片连汤····· (167)

咖喱鱼片汤····· (168)

粉葛鲫鱼汤····· (169)

鱼丸番茄汤····· (170)

鱼丸汤····· (171)

榨菜鱼汤····· (172)

双色鱼丸汤····· (173)

元和汤····· (174)

鳊鱼汤····· (175)

黄鱼豆腐汤····· (176)

芥菜鱼片汤····· (177)

豆腐鲜鱼汤····· (178)

生鱼红枣汤····· (179)

粉葛鲛鱼黑豆汤····· (180)

鲛鱼粉葛汤····· (181)

鱼蛋豆芽汤····· (182)

豆腐鲤鱼汤····· (183)

豆腐鱼云汤····· (184)

银鱼豆腐汤····· (185)

### 猪肉汤

莲藕猪肉汤····· (189)

咸菜猪肚汤····· (190)

蚝豉口条汤····· (191)

韭菜肉丝汤····· (192)

黑木耳猪尾汤····· (193)

东风螺猪蹄汤····· (194)

肉片豆腐汤····· (195)

酸菜肉片汤····· (196)

莲藕排骨汤····· (197)

鹌蛋猪肚汤····· (198)

白果猪肚汤····· (199)

腐竹猪肚汤····· (200)

酸辣汤····· (201)

肉丸清汤····· (202)

### 牛肉汤

牛肉莼菜汤····· (205)

牛肉蔬菜浓汤····· (206)

番茄牛舌汤····· (207)

牛骨汤····· (208)

芥菜牛肉汤····· (209)

番茄牛肉汤	(210)
榨菜牛肉汤	(211)
番茄牛尾汤	(212)
罗宋汤	(213)

## 鸭汤

鲍鱼蚬鸭汤	(217)
陈皮鸭肾汤	(218)
砂锅鸭汤	(219)
鲍鱼鸭肉汤	(220)

## 水果汤

雪梨猪肉汤	(223)
鸭梨生鱼汤	(224)
荔枝猪肚汤	(225)
菠萝鸡片汤	(226)
椰汁炖田鸡汤	(227)
雪白木耳	(228)
芝麻什锦汤	(229)

后记	(231)
----	-------

# 蔬 菜 汤







## 冬笋雪菜汤

用料：冬笋 500 克

雪菜 200 克

- 做法：
1. 将冬笋剥去壳衣洗净切块；
  2. 雪菜洗净切成 1 厘米长段；
  3. 煲内放适量清水置火上加热，烧开后放入雪菜煮 10 分钟；
  4. 放入冬笋同煮，约半小时即成美味鲜汤。

菜





· 家常美味靓汤 ·

## 冬笋萝卜汤

用料：白萝卜 500 克  
冬笋 500 克  
五花肉 250 克  
精盐 少许

做法：1. 冬笋剥去壳衣洗净切块；  
2. 五花肉洗净切块；  
3. 白萝卜洗净切成滚刀块；  
4. 煲内加适量清水烧开后放入五花肉；  
5. 五花肉烧至八成熟时放入白萝卜和冬笋同煮；  
6. 五花肉酥烂时汤内加盐调味即成。

