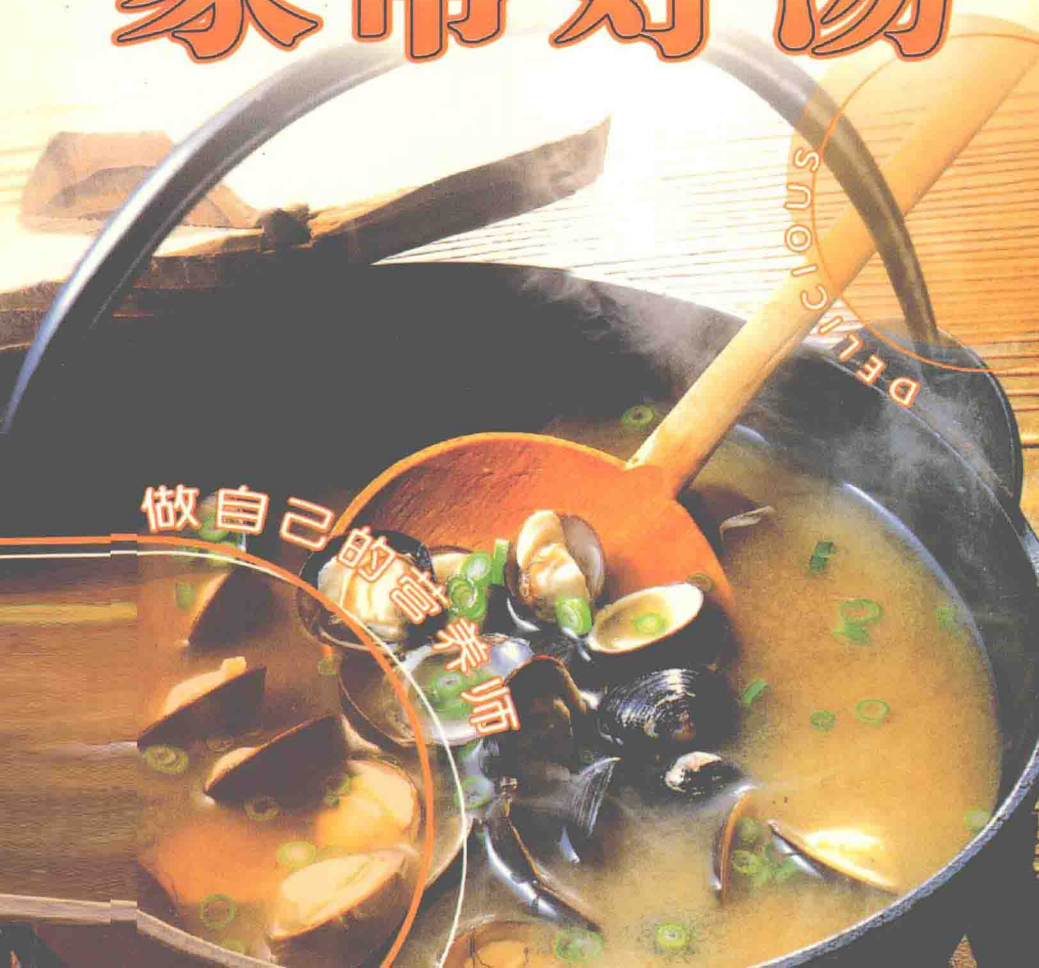


天津科学技术出版社

曹宗慧 富子 编



# 家常好汤



做自己的  
美味汤

美味百分百丛书

# 家常 好汤

曹宗慧 富子 编



天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

家常好汤/曹宗慧,富子编. -天津:天津科学技术出版社,2005  
(美味百分百丛书)

ISBN 7-5308-0573-8

I. 家... II. ①曹...②富... III. 汤菜-菜谱 IV. TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 74976 号

---

责任编辑:雷彭年 李荔薇

版式设计:郭晓鹏

责任印制:张军利

---

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

网址:www.tjkjbs.com.cn

新华书店经销

唐山市润丰印务有限公司印刷

---

开本 880×1230 1/32 印张 7.75 字数 176 000

2005 年 4 月第 1 版第 10 次印刷

定价:12.00 元

# 目 录

• Delicious

## 禽 蛋 类

|              |      |             |      |
|--------------|------|-------------|------|
| 全鸡清汤 .....   | (2)  | 黄瓜鸡杂汤 ..... | (18) |
| 酒蒸全鸡汤 .....  | (2)  | 发菜鸡杂汤 ..... | (19) |
| 清汤鸡块 .....   | (3)  | 平菇凤翅汤 ..... | (19) |
| 鸡片余汤 .....   | (3)  | 鸡片莼菜汤 ..... | (20) |
| 龙井鸡片汤 .....  | (4)  | 豆苗余凤肝 ..... | (20) |
| 雨花鸡片汤 .....  | (5)  | 什锦鸭羹 .....  | (21) |
| 茉莉玻璃鸡片 ..... | (5)  | 烩鸭四宝 .....  | (22) |
| 黄瓜鸡片汤 .....  | (6)  | 清炖鸭汤 .....  | (23) |
| 枸杞头余鸡片 ..... | (7)  | 醋椒鸭架汤 ..... | (23) |
| 酸辣鸡丝粉汤 ..... | (7)  | 豆腐鸭架汤 ..... | (24) |
| 鸡丝汤 .....    | (8)  | 余银耳鸭舌 ..... | (25) |
| 鸡丝榨菜汤 .....  | (9)  | 余鸭羹汤 .....  | (26) |
| 余鸡丝蜇头 .....  | (9)  | 清汤鸭掌 .....  | (26) |
| 香菇鸡汤 .....   | (10) | 余鸭心花 .....  | (27) |
| 鸡蒙竹荪汤 .....  | (11) | 冬菜鸭肝汤 ..... | (28) |
| 鸡茸豆花汤 .....  | (11) | 枸杞雏鸽汤 ..... | (28) |
| 余鸡茸豌豆 .....  | (12) | 余洋粉鸽蛋 ..... | (29) |
| 余鸡茸虾球 .....  | (13) | 余云片鸽蛋 ..... | (29) |
| 奶汤鸡脯 .....   | (14) | 余芙蓉蛋 .....  | (30) |
| 绣球鸡胗 .....   | (15) | 鸡蛋汤 .....   | (31) |
| 鸡皮鱼肚 .....   | (15) | 家常蛋汤 .....  | (31) |
| 五末羹 .....    | (16) | 蛋花汤 .....   | (32) |
| 中式鸡杂汤 .....  | (17) | 葱花蛋汤 .....  | (32) |
| 西式鸡杂汤 .....  | (17) | 煎泡蛋汤 .....  | (33) |

|              |        |             |        |
|--------------|--------|-------------|--------|
| 木樨汤 .....    | ( 34 ) | 柴把鸽蛋汤 ..... | ( 40 ) |
| 冬瓜蛋花汤 .....  | ( 34 ) | 氽竹荪云片鸽蛋     |        |
| 海米冬瓜鸡蛋汤      |        | .....       | ( 40 ) |
| .....        | ( 35 ) | 醋椒汤甩果 ..... | ( 41 ) |
| 成都蛋汤 .....   | ( 35 ) | 冬菜鸡蛋汤 ..... | ( 42 ) |
| 肉皮猪蹄鸡蛋汤      |        | 生菜蛋花汤 ..... | ( 42 ) |
| .....        | ( 36 ) | 菊叶蛋汤 .....  | ( 43 ) |
| 腐乳卤蛋汤 .....  | ( 37 ) | 榆钱鸡蛋汤 ..... | ( 43 ) |
| 炸蛋香菇汤 .....  | ( 37 ) | 荷花鸡蛋汤 ..... | ( 44 ) |
| 平菇鸡蛋汤 .....  | ( 38 ) | 芥菜咸蛋汤 ..... | ( 45 ) |
| 虾干紫菜蛋汤 ..... | ( 38 ) | 牛肉鸡蛋汤 ..... | ( 45 ) |
| 鸡丝鹌鹑蛋汤 ..... | ( 39 ) |             |        |

## 肉 类

|              |        |              |        |
|--------------|--------|--------------|--------|
| 肉片汤 .....    | ( 48 ) | 笋丝肉片汤 .....  | ( 56 ) |
| 黄瓜肉片汤 .....  | ( 48 ) | 肉丝榨菜汤 .....  | ( 56 ) |
| 韭菜肉片汤 .....  | ( 49 ) | 肉丝酸菜粉汤 ..... | ( 57 ) |
| 丝瓜肉片汤 .....  | ( 50 ) | 三鲜清汤 .....   | ( 58 ) |
| 榨菜里脊片汤 ..... | ( 50 ) | 清汤绣球 .....   | ( 58 ) |
| 木耳肉片汤 .....  | ( 51 ) | 甩袖汤 .....    | ( 59 ) |
| 鲜菇肉片汤 .....  | ( 52 ) | 三丝汤 .....    | ( 60 ) |
| 醋椒三片汤 .....  | ( 52 ) | 炒肉烹汤 .....   | ( 60 ) |
| 紫菜肉片汤 .....  | ( 53 ) | 猪肉丸子汤 .....  | ( 61 ) |
| 老姜肉片汤 .....  | ( 54 ) | 白菜肉丸汤 .....  | ( 62 ) |
| 烩玻璃肉片 .....  | ( 54 ) | 蓬蒿丸子汤 .....  | ( 62 ) |
| 黄花肉片汤 .....  | ( 55 ) | 氽丸子 .....    | ( 63 ) |

# 目 录

• Delicious

|               |      |              |      |
|---------------|------|--------------|------|
| 金陵丸子 .....    | (64) | 奶汤大肠 .....   | (77) |
| 沙锅狮子头 .....   | (64) | 猪排骨汤 .....   | (78) |
| 沙锅白肉 .....    | (65) | 淡菜排骨汤 .....  | (78) |
| 沙锅下水 .....    | (66) | 花生排骨汤 .....  | (79) |
| 拆骨肉白菜粉汤 ..... | (67) | 板栗排骨汤 .....  | (79) |
| 肉茸发菜汤 .....   | (68) | 冬瓜排骨汤 .....  | (80) |
| 肉茸番茄汤 .....   | (69) | 花生米牛肉汤 ..... | (81) |
| 余白肉 .....     | (69) | 清炖牛尾汤 .....  | (81) |
| 余芽菜汤 .....    | (70) | 咸菜牛肉汤 .....  | (82) |
| 罐汤 .....      | (70) | 酸辣牛肉汤 .....  | (83) |
| 红豆肉汤 .....    | (71) | 白煨牛肉汤 .....  | (83) |
| 猪肝汤 .....     | (72) | 酸辣银丝 .....   | (84) |
| 肝片汤 .....     | (72) | 羊肉汤 .....    | (84) |
| 余肝尖汤 .....    | (73) | 全羊汤 .....    | (85) |
| 猪肝粉丝汤 .....   | (74) | 羊肉片汤 .....   | (86) |
| 竹笋肝膏汤 .....   | (74) | 羊肉萝卜片汤 ..... | (86) |
| 余银肺汤 .....    | (75) | 羊肉丸子汤 .....  | (87) |
| 冬菜腰片汤 .....   | (76) | 余千里风 .....   | (88) |
| 余腰片 .....     | (76) |              |      |

## 水 产 类

|             |      |               |      |
|-------------|------|---------------|------|
| 鱼头汤 .....   | (90) | 榨菜豆腐鱼尾汤 ..... | (93) |
| 沙锅鱼头 .....  | (90) |               |      |
| 木耳鱼头汤 ..... | (91) | 鳊鱼钻豆腐 .....   | (94) |
| 丝瓜鱼头汤 ..... | (92) | 青鱼头尾汤 .....   | (95) |
| 鱼尾汤 .....   | (93) | 醋椒头尾汤 .....   | (95) |

|               |         |              |         |
|---------------|---------|--------------|---------|
| 余鲫鱼汤 .....    | ( 96 )  | 三色鱼丸汤 .....  | ( 108 ) |
| 淡菜鲫鱼汤 .....   | ( 97 )  | 汤三鲜 .....    | ( 109 ) |
| 豆腐鲫鱼汤 .....   | ( 97 )  | 山斑鱼汤 .....   | ( 110 ) |
| 苦瓜鲫鱼汤 .....   | ( 98 )  | 三鲜鳝汤 .....   | ( 110 ) |
| 雪笋鲫鱼汤 .....   | ( 99 )  | 余三片 .....    | ( 111 ) |
| 鲫鱼萝卜丝奶汤 ..... | ( 99 )  | 漂浮鱼片汤 .....  | ( 112 ) |
| 雪菜黄鱼汤 .....   | ( 100 ) | 美味鱼片汤 .....  | ( 112 ) |
| 蒜苗咸鱼汤 .....   | ( 101 ) | 三鱼汤 .....    | ( 113 ) |
| 木樨白条鱼汤 .....  | ( 101 ) | 酸辣虾羹汤 .....  | ( 114 ) |
| 白鱼过江汤 .....   | ( 102 ) | 三鲜鱼子羹 .....  | ( 115 ) |
| 清蒸鲥鱼汤 .....   | ( 103 ) | 银丝黄鱼羹 .....  | ( 115 ) |
| 鲃肺汤 .....     | ( 103 ) | 龙井捶虾汤 .....  | ( 116 ) |
| 余鱼丸 .....     | ( 104 ) | 五彩虾丸汤 .....  | ( 117 ) |
| 余鱼腐 .....     | ( 105 ) | 汤大玉 .....    | ( 118 ) |
| 余鳝鱼片 .....    | ( 105 ) | 余虾片汤 .....   | ( 118 ) |
| 出骨刀鱼球 .....   | ( 106 ) | 余蛤蜊肉 .....   | ( 119 ) |
| 刀鱼丸子汤 .....   | ( 107 ) | 清汤酸菜鱼卷 ..... | ( 119 ) |
| 川汤鱼圆 .....    | ( 107 ) | 清蒸甲鱼 .....   | ( 120 ) |

## 干鲜食用菌类

|              |         |              |         |
|--------------|---------|--------------|---------|
| 清汤芙蓉燕菜 ..... | ( 124 ) | 清汤鱼翅 .....   | ( 128 ) |
| 一品燕菜 .....   | ( 124 ) | 奶汤鱼翅 .....   | ( 129 ) |
| 冰糖燕菜 .....   | ( 125 ) | 沙锅鱼翅 .....   | ( 130 ) |
| 鸽蛋燕菜 .....   | ( 126 ) | 三鲜沙锅鱼翅 ..... | ( 131 ) |
| 四喜燕菜 .....   | ( 127 ) | 凤翅汤 .....    | ( 131 ) |

# 目 录

● Delicious

|             |         |               |         |
|-------------|---------|---------------|---------|
| 香菇凤爪汤 ..... | ( 132 ) | 竹荪银耳汤 .....   | ( 149 ) |
| 余海参片 .....  | ( 132 ) | 鲜莲银耳汤 .....   | ( 149 ) |
| 山东海参 .....  | ( 133 ) | 冰糖莲子 .....    | ( 150 ) |
| 酸辣海参 .....  | ( 134 ) | 珍珠银耳汤 .....   | ( 150 ) |
| 三片汤 .....   | ( 134 ) | 醋椒银耳汤 .....   | ( 151 ) |
| 余杂拌 .....   | ( 135 ) | 口蘑竹荪汤 .....   | ( 152 ) |
| 绣球干贝 .....  | ( 136 ) | 凤尾笋汤 .....    | ( 152 ) |
| 干贝汤 .....   | ( 137 ) | 绍兴汤 .....     | ( 153 ) |
| 酸辣鱿鱼汤 ..... | ( 137 ) | 雪菜笋汤 .....    | ( 153 ) |
| 余蜇头 .....   | ( 138 ) | 余万年青 .....    | ( 154 ) |
| 清汤鱼肚 .....  | ( 139 ) | 芙蓉发菜 .....    | ( 155 ) |
| 虾干皮肚汤 ..... | ( 140 ) | 发财好市富贵汤 ..... | ( 156 ) |
| 余鸡茸鱼骨 ..... | ( 140 ) | 三丝紫菜汤 .....   | ( 156 ) |
| 什锦火锅 .....  | ( 141 ) | 五色紫菜汤 .....   | ( 157 ) |
| 三鲜火锅 .....  | ( 142 ) | 百合捞莲花 .....   | ( 158 ) |
| 八宝人参汤 ..... | ( 143 ) | 菠萝莲子汤 .....   | ( 158 ) |
| 清淡素笋汤 ..... | ( 144 ) | 荔枝桂圆汤 .....   | ( 159 ) |
| 冬菇苋菜汤 ..... | ( 144 ) | 山药桂花汤 .....   | ( 159 ) |
| 口蘑萝卜汤 ..... | ( 145 ) | 桂花栗子汤 .....   | ( 160 ) |
| 绿叶口蘑 .....  | ( 146 ) | 什锦西瓜 .....    | ( 160 ) |
| 蘑菇汤 .....   | ( 146 ) | 西瓜露 .....     | ( 161 ) |
| 蘑菇鸡块汤 ..... | ( 147 ) | 山楂汤 .....     | ( 161 ) |
| 冰糖银耳 .....  | ( 148 ) | 酸梅汤 .....     | ( 162 ) |
| 蜜柑银耳 .....  | ( 148 ) |               |         |



## 豆腐类

|               |       |              |       |
|---------------|-------|--------------|-------|
| 全丝酸辣汤 .....   | (164) | 东坡豆腐 .....   | (179) |
| 清汤五丝豆腐 .....  | (164) | 金银豆腐汤 .....  | (180) |
| 香菇豆腐汤 .....   | (165) | 毛豆米豆腐汤 ..... | (180) |
| 双冬肉丝豆腐汤 ..... | (165) | 珍珠豆腐汤 .....  | (181) |
| 豆腐汤 .....     | (166) | 豆腐皮汤 .....   | (182) |
| 口蘑豆腐汤 .....   | (167) | 雪里蕻豆腐汤 ..... | (182) |
| 纹丝豆腐汤 .....   | (167) | 榨菜豆腐汤 .....  | (183) |
| 莲蓬竹荪豆腐汤 ..... | (168) | 酸辣豆腐汤 .....  | (183) |
| 莲蓬豆腐汤 .....   | (169) | 鸡血豆腐汤 .....  | (184) |
| 豆腐参汤 .....    | (170) | 蚝油豆腐汤 .....  | (185) |
| 海带豆腐汤 .....   | (170) | 菠菜豆腐汤 .....  | (185) |
| 一品豆腐汤 .....   | (171) | 白菜豆腐汤 .....  | (186) |
| 菊花豆腐汤 .....   | (172) | 肉丝豆腐汤 .....  | (187) |
| 荷花豆腐汤 .....   | (172) | 肥鸡豆腐片汤 ..... | (187) |
| 梨花豆腐汤 .....   | (173) | 豆腐生汤 .....   | (188) |
| 美宫豆腐 .....    | (174) | 荤素狮子头 .....  | (189) |
| 三美豆腐 .....    | (175) | 清汤白玉饺 .....  | (189) |
| 口袋豆腐 .....    | (175) | 香露豆腐脑 .....  | (190) |
| 油豆腐细粉汤 .....  | (176) | 鲫鱼豆腐汤 .....  | (191) |
| 葱姜豆腐汤 .....   | (177) | 荷包豆腐 .....   | (192) |
| 冻豆腐汤 .....    | (177) | 腐皮腰片汤 .....  | (193) |
| 崩山豆腐汤 .....   | (178) | 腐皮锅巴汤 .....  | (193) |
| 豆腐酱汤 .....    | (178) |              |       |

## 蔬 菜 类

|              |         |                |         |
|--------------|---------|----------------|---------|
| 白菜叶汤 .....   | ( 196 ) | 菠菜汤 .....      | ( 210 ) |
| 开水白菜 .....   | ( 196 ) | 羊肉菠菜汤 .....    | ( 210 ) |
| 火腿白菜汤 .....  | ( 197 ) | 黄瓜片汤 .....     | ( 211 ) |
| 海米白菜汤 .....  | ( 197 ) | 瓜片汤 .....      | ( 211 ) |
| 奶油白菜汤 .....  | ( 198 ) | 奶油瓜片汤 .....    | ( 212 ) |
| 白菜丸子汤 .....  | ( 198 ) | 奶油蒲菜汤 .....    | ( 212 ) |
| 圆白菜汤 .....   | ( 199 ) | 豆芽冬菜肉饼汤 .....  | ( 213 ) |
| 冬菜汤 .....    | ( 200 ) | 黄豆芽汤 .....     | ( 214 ) |
| 酸菜白肉粉汤 ..... | ( 200 ) | 珍珠菜花汤 .....    | ( 214 ) |
| 酸菜豌豆汤 .....  | ( 201 ) | 连锅汤 .....      | ( 215 ) |
| 番茄鸡蛋汤 .....  | ( 201 ) | 奶油番茄浓汤 .....   | ( 216 ) |
| 番茄汤 .....    | ( 202 ) | 西湖莼菜汤 .....    | ( 216 ) |
| 番茄粉丝汤 .....  | ( 202 ) | 三丝泡菜汤 .....    | ( 217 ) |
| 鲜番茄汤 .....   | ( 203 ) | 余蒲菜 .....      | ( 217 ) |
| 肉松番茄汤 .....  | ( 204 ) | 土豆汤 .....      | ( 218 ) |
| 冬瓜汤 .....    | ( 204 ) | 奶油素烩 .....     | ( 218 ) |
| 海米冬瓜汤 .....  | ( 205 ) | 酿发菜汤 .....     | ( 219 ) |
| 香菇冬瓜汤 .....  | ( 205 ) | 翡翠羹 .....      | ( 220 ) |
| 三鲜冬瓜汤 .....  | ( 206 ) | 土豆牛肉汤 .....    | ( 221 ) |
| 虾干萝卜丝汤 ..... | ( 207 ) | 红菜汤 .....      | ( 222 ) |
| 青萝卜汤 .....   | ( 207 ) | 意大利米兰土豆汤 ..... | ( 223 ) |
| 白萝卜汤 .....   | ( 208 ) | 德式熟牛肉土豆汤 ..... | ( 223 ) |
| 水萝卜片汤 .....  | ( 208 ) |                |         |
| 藕片汤 .....    | ( 209 ) |                |         |

俄式乡下浓汤 ..... (224)

## 其 他 类

粉丝汤 ..... (226)

灶汤 ..... (226)

金球银丝汤 ..... (227)

油面筋汤 ..... (227)

酸菜粉汤 ..... (228)

家常面汤 ..... (228)

银丝奶汤 ..... (229)

萝卜虾干面汤 ..... (230)

柳叶面汤 ..... (230)

面片汤 ..... (231)

猫耳面汤 ..... (232)

珍珠汤 ..... (232)

蚕豆瓣汤 ..... (233)

# 禽蛋类

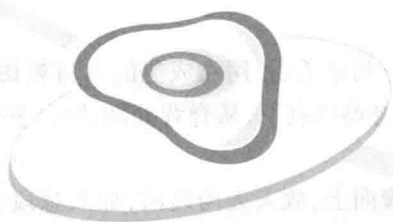
【原料】

【调料】

【特点】

【原料】

【调料】



## 全鸡清汤

### 【原料】

去胸脯肉的鸡架 1 具,水发木耳 25 克,精盐 5 克,味精 5 克,料酒 10 克,姜块 10 克,葱段 10 克。

### 【制法】

1. 将鸡架与木耳分别洗净待用。
2. 将大号沙锅加入凉水,放入鸡架(水要没过鸡架),把沙锅置火上,加入木耳、姜块、葱段、料酒。待汤烧开后,撇去浮沫,用文火再煮约 1 小时,放入精盐、味精,再用旺火煮一会儿即成。

### 【特点】

汤清味鲜,鸡肉酥嫩爽口。

## 酒蒸全鸡汤

### 【原料】

活母鸡 1 只(约 1 500 克),花雕酒 150 克,葱段 10 克,姜片 10 克,精盐 5 克,味精 5 克。

### 【制法】

1. 将活母鸡宰杀后,用八成热的水将鸡烫透,褪毛,剖腹取出内脏洗净;将鸡爪剃下,从脊背处剖开后,下开水锅内氽熟,捞出洗净血污。
2. 将鸡腹向上,放入大汤碗内,加入葱段、姜片、花雕酒、味精、精盐、清水,上屉蒸至熟烂后取出,捞出葱、姜,原汤碗上桌。

即成。

### 【特点】

色银白,汤味清香。

## 清汤鸡块

### 【原料】

净膛母鸡半只,白菜 150 克,葱段 10 克,姜片 5 克,精盐 5 克,味精 3 克。

### 【制法】

1. 将净膛母鸡洗净,剁成鸡块;白菜择洗干净,也切成块待用。

2. 将汤锅置旺火上,放入清水、鸡块、葱段、姜片。待汤开后鸡块煮至熟烂,汤呈浓白色,撇去浮沫,捞出葱、姜,放入白菜、味精、精盐,待汤再开,起锅盛入汤碗内即成。

### 【特点】

汤清爽口,鸡肉鲜美。

## 鸡片汆汤

### 【原料】

鸡脯肉 100 克,鸡蛋清 1 个,精盐 3 克,味精 2 克,料酒 5 克,香油 5 克,水淀粉少许。

### 【制法】

1. 将鸡脯肉的筋、膜去掉洗净,用刀片成薄片,放入碗内,

再用鸡蛋清、精盐(少许)、水淀粉拌匀浆好。

2. 将汤锅置火上,加入清水烧开,放入鸡片、料酒、精盐、味精,待汤再烧开,撇去浮沫,起锅盛入大汤碗内,淋上香油即成。

### 【特点】

鸡片鲜嫩,汤清鲜美。

## 龙井鸡片汤

### 【原料】

鸡脯肉 150 克,龙井茶叶 15 克,豌豆苗 10 克,精盐 4 克,味精 5 克,料酒 5 克,鸡蛋清 1 个,鸡汤 750 克,水淀粉适量,胡椒粉少许。

### 【制法】

1. 将鸡脯肉洗净,用刀片成薄片,放入碗内加料酒、精盐、味精、胡椒粉、鸡蛋清、水淀粉拌匀上浆。

2. 将龙井茶叶放入碗内,先用少许温水浸泡一下,滗去水后,再开水泡 3 分钟待用。

3. 将鸡片放入开水锅内氽一下捞出,盛在汤碗内。然后将汤锅置火上,放鸡汤、精盐、味精,胡椒粉和泡龙井茶叶的水,待汤烧开后,放入豌豆苗,起锅盛入放有鸡片的汤碗内即成。

### 【特点】

汤色碧绿,鲜香滑嫩。

## 雨花鸡片汤

### 【原料】

鸡脯肉 200 克,雨花茶叶 5 克,熟火腿 25 克,精盐 3 克,味精 3 克,料酒 10 克,熟鸡油 10 克,鸡汤 750 克。

### 【制法】

1. 将鸡脯肉剔去筋、膜,洗净后片成薄片,放入汤碗内用清水浸泡;雨花茶叶放入茶杯内,倒入开水将茶叶略微泡一下,滗出水,待用;火腿切成薄片。

2. 将汤锅置火上放入鸡汤,随即加入精盐、料酒、味精烧开,撇去浮沫,将火腿和汤碗内的鸡脯肉与茶水一起倒入锅内,待鸡片呈白色时,用漏勺捞出,挤干水分放入碗内。锅汤烧开,再撇去浮沫,将汤盛入放有鸡片的碗内,淋入鸡油即成。

### 【特点】

汤汁碧绿,清澈见底,鸡肉鲜嫩。

## 茉莉玻璃鸡片

### 【原料】

鸡胸肉 150 克,茉莉花 20 朵,鸡蛋清 2 个,精盐 5 克,味精 3 克,料酒 15 克,鸡汤 1 500 克,葱姜汁、胡椒粉、淀粉各少许。

### 【制法】

1. 将鸡胸肉剔去筋、膜,洗净切成小肉丁。茉莉花择去梗洗净,备用。



2. 将鸡肉用少许精盐、料酒、味精、葱姜汁、鸡蛋清调拌均匀。将淀粉放到案板上铺开,取鸡丁逐块放入淀粉内,用擀面杖将鸡丁块敲成薄片,但不要敲破,敲时不要离开干淀粉。

3. 将汤锅放水置火上烧开,离火口,将鸡片逐片地放入开水中氽透捞出,用凉水冲凉,再用凉水浸泡。

4. 将鸡汤放入汤锅内置火上烧开,放入料酒、精盐、味精、胡椒粉调好口味,把沥净水分的鸡片放入滚开的鸡汤中烫熟捞出,放入碗内,茉莉花也放入碗内,再将鸡汤盛入汤碗内即成。

### 【特点】

汤清鲜,花芳香,鸡片白嫩爽滑。

## 黄瓜鸡片汤

### 【原料】

鸡脯肉 150 克,黄瓜 100 克,白萝卜 50 克,胡萝卜 50 克,冬菇 3 朵,花生油 10 克,水淀粉 8 克,精盐 3 克,香油 5 克,葱白 1 棵,鸡汤 1 000 克,姜片、胡椒粉各少许。

### 【制法】

1. 将鸡脯肉片成薄片,放入碗内,加入精盐 1 克、水淀粉适量和清水少许,搅匀调好口味。黄瓜、白萝卜、胡萝卜分别削皮,洗净后切成片,冬菇用凉水浸软后与葱白同切成片。

2. 将汤锅置火上,放入花生油烧热,下入葱姜炆锅,随即放入白萝卜、胡萝卜、冬菇煸炒片刻,加鸡汤、精盐,待汤开后下入鸡片,用手勺轻轻推散,然后加入胡椒粉、香油调好口,待汤再开时,撒入黄瓜片,起锅盛入汤碗内即成。

### 【特点】

鲜香清爽。