

乙力 编

家庭饮食保健丛书



美味汤羹



家庭饮食保健丛书

美味汤羹

乙 力 编

时代文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭饮食保健丛书/乙力 俸禄主编. — 长春:时代文艺出版社,
2003.9

ISBN 7-5387-1818-4

I. 家… II. ①乙… ②俸… III. 保健—菜谱 IV.TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 073926 号

美味汤羹

作 者:乙力 俸禄主编

责任编辑:焦 瑛

责任校对:焦 瑛

装帧设计:陈 非

电脑制作:禹良广告设计制作有限公司

出 版:时代文艺出版社(长春市人民大街 124 号
邮编:130021 电话:5536648)

发 行:时代文艺出版社

印 刷:吉林省委党校印刷厂

河北省三河市灵山红旗印刷厂

开 本:850×1168 毫米 32 开

字 数:388 千字

印 张:312

版 次:2003 年 9 月第 1 版

印 次:2003 年 9 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 7-5387-1818-4/Z·23

定 价:988.00 元(全 52 册)

美味汤羹



瓜干肉片



栗子鸡汤



杞参炖鸡块



美味汤羹



花开月明



青梅汤



翡翠珧柱羹



奶汁炖白菜



蔬菜类

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 鞭尖冬瓜汤 (1) | 番茄扁尖冬瓜汤 (10) |
| 冰糖西瓜汤 (1) | 咸菜豆瓣酥 (10) |
| 雪菜笋丝汤 (1) | 鲜蘑菇竹笋锅巴汤 (11) |
| 雪菜蛤蜊汤 (2) | 冬瓜盅 (11) |
| 虾子黄瓜 (2) | 清汤燕窝 (12) |
| 土豆番茄汤 (2) | 冰糖莲子汤 (12) |
| 菠菜蛋皮汤 (3) | 四喜汤 (13) |
| 莲心鲜贝汤 (3) | 豌豆苗鸡蛋汤 (13) |
| 粉汤 (4) | 鲜虾仁豌豆苗汤 (14) |
| 菜叶汤 (4) | 海鲜豌豆苗汤 (14) |
| 牙菜虾干汤 (4) | 肉丝豌豆苗汤 (14) |
| 木犀汤 (5) | 鱼丸豆苗汤 (15) |
| 灶汤 (5) | 豆腐条豆苗汤 (15) |
| 榨菜里脊片汤 (6) | 豌豆苗鲜汤 (16) |
| 豆腐菠菜汤 (6) | 鲜蛭豆苗汤 (16) |
| 酸辣汤 (7) | 酸辣萝卜苗汤 (16) |
| 片儿汤 (7) | 萝卜苗鸡蛋汤 (17) |
| 火夹冬瓜汤 (8) | 萝卜苗口蘑汤 (17) |
| 酸辣肚丝汤 (8) | 木耳萝卜苗汤 (18) |
| 酸牛奶冷汤 (8) | 粉丝萝卜苗汤 (18) |
| 酸牛奶黄瓜冷汤 (9) | 榨菜萝卜苗汤 (19) |
| 鸡毛菜金针菇竹笋汤 (9) | 鲜耦豆苗羹 (19) |





黄瓜豆苗鸡蛋汤	(19)	鲜奶冬瓜汤	(30)
鲜贝萝卜球羹	(20)	虾皮丝瓜蛋汤	(31)
萝卜球凤尾羹	(20)	木耳丝瓜汤	(31)
翡翠萝卜球汤	(20)	海米丝瓜汤	(32)
奶汤萝卜球	(21)	三鲜黄瓜汤	(32)
韭菜萝卜球汤	(21)	清汤苦瓜	(33)
萝卜球鸡片汤	(22)	西红柿鸡蛋汤	(33)
海鲜萝卜球汤	(22)	西红柿苋菜汤	(34)
砂锅粉丝萝卜球汤	(23)	蛋蓉菜花汤	(34)
蒜味空心菜汤	(23)	奶汤菜花	(35)
空心菜蛋汤	(23)	素笋汤	(35)
空心菜蟹肉汤	(24)	笋蓉豌豆羹	(35)
空心菜木耳汤	(24)	白菜叶汤	(36)
空心菜酸辣汤	(24)	开水白菜	(36)
清汤海鲜空心菜	(25)	火腿白菜汤	(37)
空心菜银耳羹	(25)	海米白菜汤	(37)
海米白菜汤	(26)	奶油白菜汤	(38)
奶汤白菜	(26)	清汤白菜卷	(38)
白菜粉丝汤	(27)	小白菜丸子汤	(38)
小萝卜香菜汤	(27)	圆白菜汤	(39)
奶油萝卜汤	(27)	冬菜汤	(39)
洋白菜汤	(28)	冬菜三丝汤	(40)
蔬菜汤	(28)	酸菜白肉粉汤	(40)
芹菜叶汤	(29)	酸菜豌豆汤	(40)
海米冬瓜汤	(29)	三丝泡菜汤	(41)
清汤紫菜冬瓜卷	(30)	酸菜芋头汤	(41)





菠菜汤	(41)	韭菜蛋花汤	(53)
羊肉菠菜汤	(42)	毛豆丝瓜汤	(53)
青菜米汤	(42)	毛豆羹	(54)
冬瓜汤	(43)	苋菜清汤	(54)
海米冬瓜汤	(43)	鸡毛菜洋山芋汤	(54)
香菇冬瓜汤	(43)	莼菜汤	(55)
三鲜冬瓜汤	(44)	藕片汤	(55)
酸辣冬瓜汤	(44)	菊花蛋汤	(56)
雪菜冬瓜汤	(45)	素菜什锦汤	(56)
绿豆冬瓜汤	(45)	沙锅鲜菜	(57)
火腿冬瓜汤	(45)	罗汉火锅	(57)
甜椒南瓜汤	(46)	空心菜豌豆汤	(58)
三鲜苦瓜汤	(46)	肉丝空心菜汤	(58)
鲜莲西瓜盅	(47)	空心菜肉丸汤	(58)
虾干萝卜丝汤	(47)	空心菜虾仁汤	(59)
青萝卜汤	(48)	空心菜鲜蛭汤	(59)
白萝卜汤	(48)	百合银耳羹	(60)
辣油冬笋汤	(48)	百合山药羹	(60)
白汁四素	(49)	蜜汁百合苹果	(60)
白汁芦笋	(49)	百合栗子羹	(61)
土豆浓汤	(50)	百合山楂羹	(61)
葱头汤	(50)	百合金丝枣饮	(61)
辣椒香菜汤	(51)	百合莲子羹	(62)
酸菜豌豆汤	(51)	百合鸭舌汤	(62)
韭黄带丝汤	(52)	百合鱼片汤	(62)
蛋花空心菜汤	(52)	百合鲜贝汤	(63)





- | | | | |
|---------------|------|----------------|------|
| 百合鸡脯羹 | (63) | 黄瓜片汤 | (74) |
| 百合枸杞羹 | (64) | 瓜片汤 | (74) |
| 盖菜汤 | (64) | 奶油瓜片汤 | (75) |
| 盖菜蛋汤 | (64) | 苦瓜豆腐汤 | (75) |
| 盖菜粉丝汤 | (65) | 土豆汤 | (75) |
| 盖菜豆腐汤 | (65) | 土豆牛肉汤 | (76) |
| 肉丝盖菜汤 | (65) | 熟牛肉土豆汤 | (76) |
| 盖菜酸辣汤 | (66) | 红菜汤 | (77) |
| 盖菜笋丝汤 | (66) | 奶油素烩 | (78) |
| 鸡汁盖菜汤 | (67) | 翡翠羹 | (78) |
| 清汤虾仁盖菜 | (67) | 火腿夹冬瓜汤 | (79) |
| 清汤鸡丝盖菜 | (67) | 西红柿鸡蛋汤 | (80) |
| 盖菜玉米笋羹 | (68) | 西红柿汤 | (80) |
| 盖菜芦笋丝汤 | (68) | 西红柿粉丝汤 | (80) |
| 熬嫩茼蒿 | (69) | 鲜西红柿汤 | (81) |
| 茼蒿豆腐汤 | (69) | 肉松西红柿汤 | (81) |
| 茼蒿氽羊肉片 | (70) | 海米番茄鸡蛋汤 | (82) |
| 茼蒿牛肉丸 | (70) | 奶油西红柿浓汤 | (82) |
| 海米茼蒿汤 | (70) | 茼蒿鸭片汤 | (83) |
| 茼蒿鱼片汤 | (71) | 茼蒿鱼丸 | (83) |
| 水萝卜片汤 | (71) | 茼蒿猪肉丸 | (83) |
| 萝卜丝蛋汤 | (72) | 樱桃西红柿蛋汤 | (84) |
| 虾米紫菜萝卜汤 | (72) | 樱桃西红柿汤 | (84) |
| 连锅汤 | (72) | 樱桃西红柿肉丝汤 | (85) |
| 白菜藕丸汤 | (73) | 樱桃西红柿木耳汤 | (85) |
| 黄瓜木耳汤 | (73) | 樱桃西红柿羊肉丸 | (85) |





里脊丝西红柿汤	(86)	茴香魔芋汤	(95)
清汤樱桃西红柿	(86)	茴香肉片汤	(96)
鲜虾仁樱桃西红柿汤 ...	(87)	球形茴香鲜菇汤	(96)
樱桃西红柿豌豆汤	(87)	清汤球形茄香	(97)
翡翠火腿汤	(88)	三色茴香汤	(97)
翡翠白玉汤	(88)	奶汁茴香	(97)
三色美味羹	(88)	清汤蘑菇	(98)
奶汤芥蓝	(89)	紫菜鲜菇汤	(98)
奶汁芥蓝汤	(89)	凤尾冬笋汤	(99)
果汁芥蓝羹	(90)	番茄皮蛋汤	(99)
鸡丝芥蓝汤	(90)	珍珠菜花汤	(99)
芥蓝银耳汤	(90)	蛋蓉菜花汤	(100)
清汤芥蓝	(91)	西湖莼菜汤	(100)
芥蓝猪肝汤	(91)	鸡片莼菜汤	(101)
麻辣芥蓝汤	(92)	苕蒲菜	(101)
芥蓝排骨汤	(92)	奶油蒲菜汤	(102)
西式芥蓝汤	(92)	葵菜豆腐汤	(102)
芥蓝虾片汤	(93)	荠菜地栗汤	(103)
芥蓝鸡汁汤	(93)	酸辣笋瓜汤	(103)
芥蓝豌豆汤	(94)	魔芋冰粉	(104)
凤尾菇肉片汤	(94)	落葵清汤	(104)
凤尾菇蛋花汤	(94)	雪菜肉片汤	(104)
球茴香紫菜汤	(95)	三丝豆苗汤	(105)
球茴香腊肉汤	(95)	素烧银针汤	(105)





豆制品类

鲜豆腐汤	(106)	沙锅豆腐汤	(115)
家常豆腐汤	(106)	沙锅冻豆腐	(116)
参汤豆腐	(107)	豆腐火锅	(116)
什锦豆腐羹	(107)	香菇豆腐汤	(117)
鞭尖豆腐衣汤	(108)	双冬肉丝豆腐汤	(117)
沙锅鱼头豆腐	(108)	豆腐汤	(117)
清汤五丝豆腐	(108)	口蘑豆腐汤	(118)
全丝酸辣汤	(109)	纹丝豆腐汤	(118)
素酸辣汤	(109)	莲蓬竹荪豆腐汤	(119)
豆腐小白菜汤	(110)	莲蓬豆腐汤	(120)
芥菜豆腐羹	(110)	一品豆腐汤	(120)
冬菜豆腐汤	(111)	菊花豆腐汤	(121)
肉丝豆腐榨菜汤	(111)	梨花豆腐汤	(121)
蘑菇豆腐汤	(112)	美宫豆腐	(122)
豆腐海带汤	(112)	三美豆腐	(123)
韭菜豆腐汤	(112)	口袋豆腐	(123)
纹丝豆腐汤	(113)	油豆腐细粉汤	(124)
白菜冻豆腐汤	(113)	葱姜豆腐汤	(124)
油豆腐黄豆芽汤	(114)	冻豆腐汤	(125)
油豆腐粉丝汤	(114)	崩山豆腐汤	(125)
腐竹羹	(114)	豆腐酱汁	(126)
素三丝汤	(115)	东坡豆腐	(126)





金银豆腐汤	(126)	三鲜青豆汤	(138)
毛豆米豆腐汤	(127)	豌豆粉丝汤	(139)
珍珠豆腐汤	(127)	蚕豆羹	(139)
雪里蕻豆腐汤	(128)	嫩豇豆汤	(140)
榨菜豆腐汤	(128)	红豆肉片汤	(140)
酸辣豆腐汤	(129)	肉丝豆腐汤	(141)
鸡血豆腐汤	(129)	肉末豆腐羹	(141)
菠菜豆腐汤	(129)	羊肉豆腐汤	(141)
白菜豆腐汤	(130)	韭菜豆腐汤	(142)
肉线豆腐汤	(130)	豆腐鲜蛭汤	(142)
沙锅狮子头	(131)	豆腐墨鱼仔汤	(142)
清汤白玉饺	(131)	豆腐鸡片羹	(143)
香露豆腐脑	(132)	豆腐鸭片羹	(143)
鲫鱼豆腐汤	(132)	豆腐鱼片羹	(144)
烫豆腐	(133)	豆腐银耳羹	(144)
荷包豆腐	(133)	鱼头豆腐汤	(144)
腐皮锅巴汤	(134)	豆腐滚鸭骨汤	(145)
发菜豆腐汤	(135)	豆腐三丝羹	(145)
五香豆腐干汤	(135)	火腿豆腐韭黄羹	(146)
黄豆芽汤	(135)	菠萝豆腐羹	(146)
黄豆芽豆腐汤	(136)	豆腐干榨菜汤	(146)
黄豆芽蘑菇汤	(136)	豆腐干雪菜汤	(147)
黄豆芽猪血汤	(137)	豆腐干冬笋汤	(147)
黄豆芽冬菜肉饼汤	(137)	豆腐干冬菜汤	(148)
番茄青豆汤	(137)	豆腐干黄豆羹	(148)
番茄刀豆清汤	(138)	豆腐干芦笋汤	(148)





清汤海鲜豆干汤	(149)	粉丝排骨汤	(154)
豆腐干鸡蛋汤	(149)	酸辣粉丝汤	(154)
红枣香干羹	(150)	粉丝丸子汤	(155)
长生果香干羹	(150)	熬白菜粉	(155)
鸡汁豆干汤	(150)	开洋豆腐汤	(156)
豆干酱瓜汤	(151)	泡菜豆瓣汤	(156)
豆干芥蓝汤	(151)	紫菜豆瓣汤	(157)
榨菜豆瓣汤	(151)	黄豆猪蹄汤	(157)
干丝汤	(152)	黄豆鸡翼汤	(157)
砂锅豆腐	(152)	豆芽番茄汤	(158)
腐竹羹	(153)	豆芽蘑菇汤	(158)
酸辣汤	(153)	清拌绿豆芽	(159)

豆 类

草菇窝蛋汤	(159)	海米紫菜蛋汤	(164)
紫菜滚蛋花	(160)	银耳鹌鹑蛋汤	(164)
明月清汤	(160)	余洋粉鸽蛋	(164)
肉糜炖蛋	(161)	余云片鸽蛋	(165)
蛤蜊炖蛋	(161)	余芙蓉蛋	(165)
家常蛋汤	(161)	蛋花汤	(166)
番茄丝瓜蛋汤	(162)	葱花蛋汤	(166)
开洋紫菜蛋汤	(162)	煎泡蛋汤	(166)
鸡蛋汤	(163)	木樨汤	(167)
肉丝蛋汤	(163)	冬瓜蛋花汤	(167)





海米冬瓜鸡蛋汤	(168)	鸡蛋银耳羹	(178)
成都蛋汤	(168)	鸡蛋枸杞子羹	(179)
腐乳卤蛋汤	(169)	清汤鸡蛋笋汤	(179)
炸蛋香菇汤	(169)	鸭蛋茯苓羹	(179)
平菇鸡蛋汤	(169)	鸭蛋蟹肉汤	(180)
虾干紫菜蛋汤	(170)	鸭蛋薏米羹	(180)
鸡丝鹌鹑蛋汤	(170)	鸭蛋黄花羹	(180)
柴把鸽蛋汤	(171)	鸽蛋银耳汤	(181)
醋椒汤甩果	(171)	鸽蛋洋参羹	(181)
冬菜鸡蛋汤	(172)	鸽蛋枸杞羹	(181)
生菜蛋花汤	(172)	鸽蛋栗子羹	(182)
菊叶蛋汤	(172)	鸽蛋核桃羹	(182)
榆钱鸡蛋汤	(173)	鸽蛋鲜蘑汤	(182)
荷花鸡蛋汤	(173)	鸽蛋莲子羹	(183)
芥菜咸蛋汤	(174)	鹌鹑蛋小枣羹	(183)
牛肉鸡蛋汤	(174)	鹌鹑蛋山药羹	(183)
蛋花鸡汤	(174)	鹌鹑蛋茯苓羹	(184)
番茄泡蛋汤	(175)	鹌鹑蛋菱角粉羹	(184)
番茄蛋花汤	(175)	鹌鹑蛋长生果羹	(184)
三丝鸡蛋汤	(176)	鹌鹑蛋肉丝汤	(185)
鹌鹑蛋汤	(176)	鹌鹑蛋榨菜汤	(185)
银耳鸽蛋汤	(176)	黄瓜片蛋汤	(185)
酸辣鸡蛋汤	(177)	菠菜鸡蛋汤	(186)
余鸡蛋汤	(177)	韭菜鸡蛋汤	(186)
牛乳蛋汤	(178)	青菜蛋花汤	(186)
莲子鸡蛋汤	(178)	丝瓜蛋花汤	(187)





平菇鸡蛋汤	(187)	莼菜蛋花羹	(189)
榨菜鸡蛋汤	(188)	海米紫菜蛋汤	(190)
紫菜香菜汤	(188)	鸡蛋粉丝汤	(190)
豆苗煎蛋汤	(188)	清澈鸡汤	(191)
三鲜蛋饺汤	(189)	明珠菜心汤	(191)

肉 片 汤

肉片汤	(192)	三丝汤	(200)
黄瓜肉片汤	(192)	炒肉烹汤	(200)
韭菜肉片汤	(193)	猪肉丸子汤	(201)
丝瓜肉片汤	(193)	白菜肉丸汤	(201)
榨菜里脊片汤	(194)	蓬蒿丸子汤	(202)
木耳肉片汤	(194)	余丸子	(202)
鲜菇肉片汤	(195)	金陵丸子	(203)
醋椒三片汤	(195)	沙锅狮子头	(203)
紫菜肉片汤	(196)	沙锅白肉	(204)
老姜肉片汤	(196)	雪菜肉丝汤	(204)
烩玻璃肉片	(196)	冬菜肉饼汤	(205)
黄花肉片汤	(197)	里脊三片汤	(205)
笋丝肉片汤	(197)	莲米里脊汤	(206)
肉丝酸菜粉汤	(198)	肉茸发菜汤	(206)
三鲜清汤	(198)	肉茸西红柿汤	(207)
清汤绣球	(199)	余白肉	(207)
甩袖汤	(199)	罐汤	(208)

