

时尚美食馆

家常煲汤 500例

超低价

19.9元



饭前

那碗



养生

汤



刘振宏 双 福等◎编著



饭前一碗汤 一生保健康

小食材 大健康

精心挑选500道健康汤谱

让你和家人永保健康



化学工业出版社

家常煲汤 500例

13.80

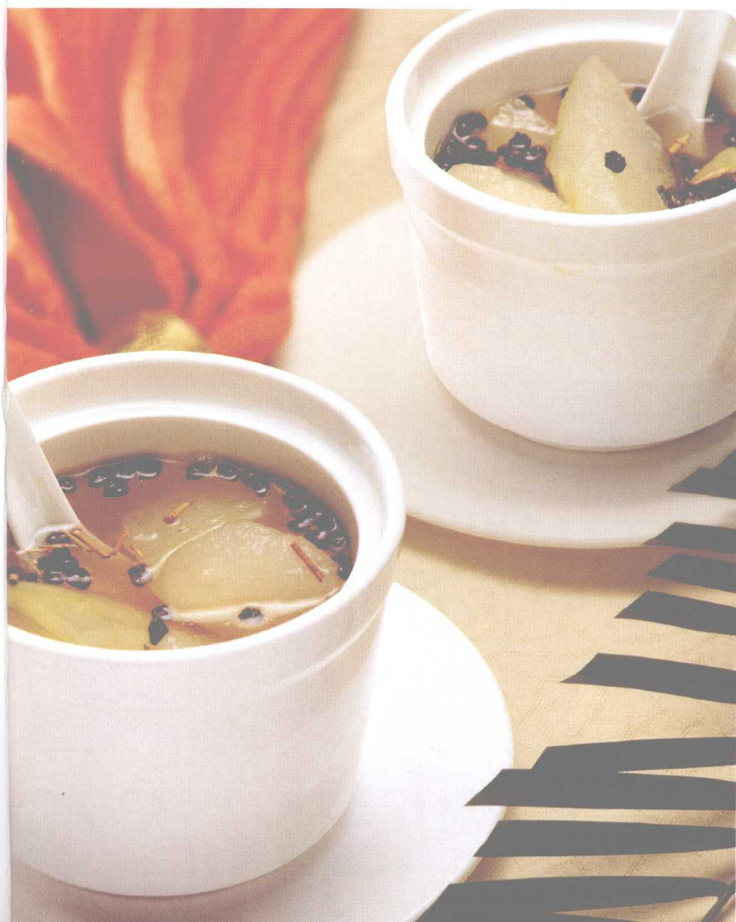


时尚美食馆

家常煲汤



500例



刘振宏 双福◎等编著



化学工业出版社

· 北京 ·



内容提要

本书介绍了500种健康煲汤的食谱。全书分清新素汤、美味肉汤、鲜美水产品汤、滋补养颜汤四大类500种时尚、健康、实用的家庭汤谱。每种汤均配有精美大图片及分步骤制作小图片，全书四色彩印，精美时尚，实用实惠。

图书在版编目(CIP)数据

家常煲汤500例 / 刘振宏, 双福等编著. - 北京: 化学工业出版社, 2007.11

(时尚美食馆)

ISBN 978-7-122-01100-8

I. 家… II. ①刘… ②双… III. 汤菜-菜谱 IV. TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第160679号

家常煲汤500例



责任编辑: 李娜

责任校对: 凌亚男

装帧设计: 部落艺族设计工作室

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011)

印 装: 北京画中画印刷有限公司

720mm × 1000mm 1/16

印张 10

字数 200千字

2008年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

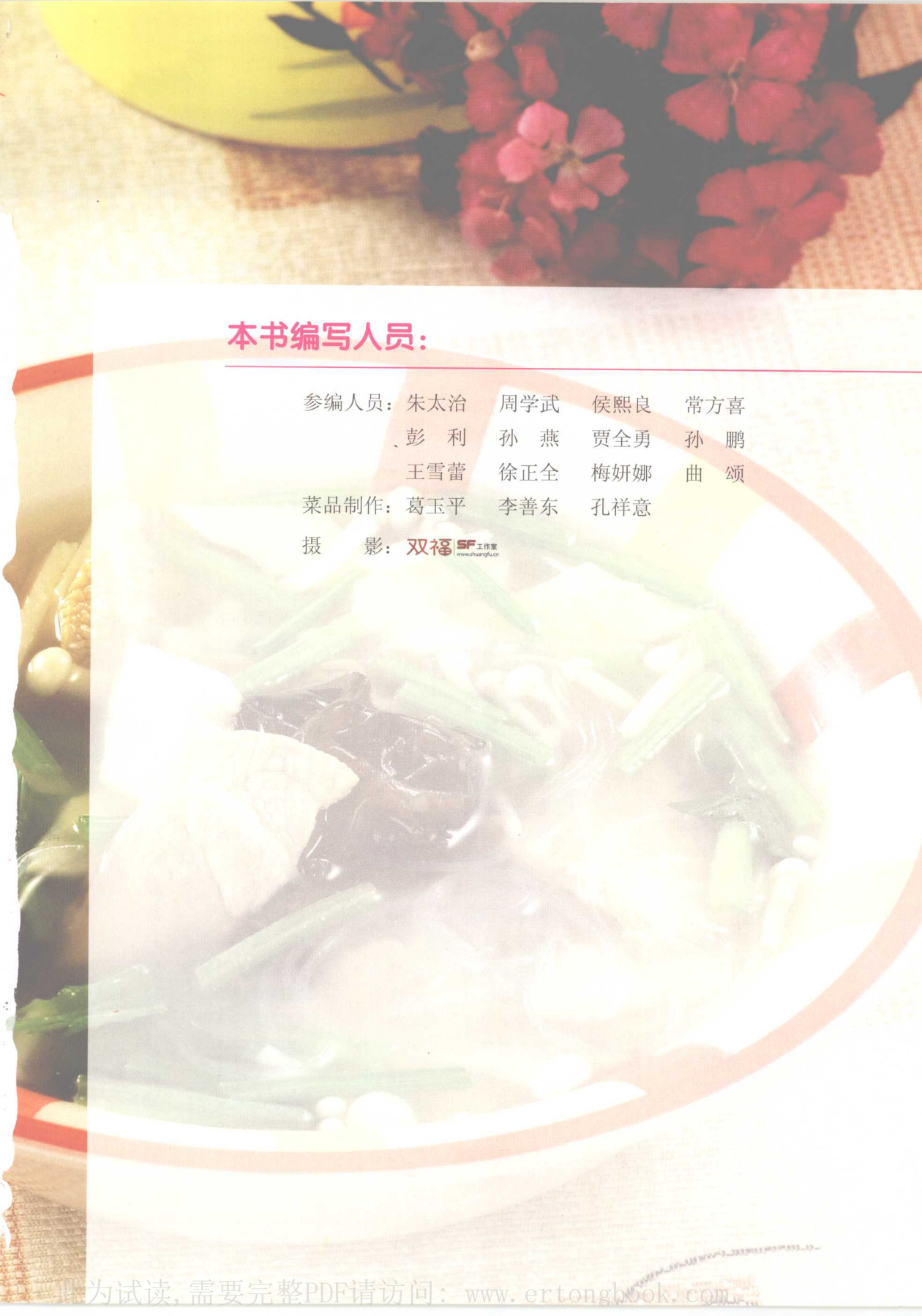
网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定价: 19.90元

版权所有 违者必究





本书编写人员：

参编人员：朱太治 周学武 侯熙良 常方喜
彭利 孙燕 贾全勇 孙鹏
王雪蕾 徐正全 梅妍娜 曲颂
菜品制作：葛玉平 李善东 孔祥意

摄影：双福SF工作室
www.shuangfu.cn

目录



清新素汤

番茄蛋花汤	1	爽口茭白汤	12	田园时蔬汤	24
木耳蛋花汤	1	莲子水果羹	12	奶味葡萄羹	24
粟米菜花汤	1	鲜菇丝瓜汤	13	百合银耳红枣羹	25
酸辣蛋花汤	2	润燥南瓜汤	13	冰糖杏仁汤	25
三和养生汤	2	黄瓜虾仁羹	13	营养素汤	25
莲茸奶羹	2	酸菜豆腐汤	14	黑糖芦荟汤	26
银耳冬瓜汤	3	鲜果八宝羹	14	苦瓜消暑汤	26
丝瓜香菇汤	3	豆腐海带汤	14	淡菜高钙汤	26
奶香蔬菜浓汤	3	平菇蛋汤	15	什锦水果羹	27
酸辣粉皮汤	4	甜蛋汤	15	南杏雪耳汤	27
冬笋香菇汤	4	萝卜丝蛋花汤	15	鹌鹑蛋水果煲	27
大酱汤	4	腐皮鸡蛋汤	16	冻豆腐金针汤	28
虾皮菠菜粉丝汤	5	丝瓜玉米羹	16	清汤银耳	28
莲花海带汤	5	丝瓜竹荪汤	16	菊花明目汤	28
法式胡萝卜汤	5	蘑菇豆苗汤	17	百合西米羹	29
虾仁豆腐羹	6	银耳芙蓉羹	17	金针菇降脂汤	29
三鲜消暑素汤	6	枸杞龙眼汤	17	鲜贝水果煲	29
奶香番茄汤	6	奶油蘑菇汤	18	樱桃雪豆羹	30
菠菜肉片汤	7	时蔬豆腐汤	18	樱桃银耳汤	30
萝卜粉丝汤	7	枇杷龙眼羹	18	冰糖湘莲	30
西式番茄红薯汤	7	海米冬瓜汤	19	菠菜豆腐汤	31
豌豆苗肉丝汤	8	韭姜牛乳饮	19	口蘑竹荪汤	31
芹菜肉丝汤	8	裙带菜榨菜汤	19	水果玉米羹	31
文思豆腐	8	冬瓜瑶柱汤	20	酸辣汤	32
鸡茸玉米羹	9	金针羹	20	香瓜西米露	32
桂花芋艿汤	9	莲子银耳汤	20	虾皮萝卜汤	32
榨菜丝蛋花汤	9	罗宋汤	21	牛奶糯米羹	33
木樨汤	10	四色甜味汤	21	香甜栗子白果羹	33
苋菜豆花汤	10	豆腐萝卜汤	21	蜜糖雪梨糊	33
鲜藕小麦红枣汤	10	鲜玉米汤	22	绿豆龟苓膏	34
榨菜肉丝汤	11	南瓜魔芋汤	22	扁豆鸡蛋汤	34
酸甜栗子羹	11	奶油芦笋汤	22	芦荟苹果饮	34
南瓜甜椒汤	11	清暑汤	23	丝瓜玉米羹	35
火腿冬瓜汤	12	百合莲子安神汤	23	姜糖紫苏茶	35
		菠萝菠萝蜜	23	翡翠豆腐汤	35
		冰杨梅饮	24	清汤银耳	36

黄芪泥鳅汤	36	雪菜冬菇肉汤	47	椰香牛肉汤	59
人参蜜粥	36	萝卜肉片汤	47	番茄西芹牛肉汤	59
南瓜莲子汤	37	西柠鹌鹑煲	48	党参红枣牛腩汤	60
荷叶三豆汁	37	韩式参鸡汤	48	牛肉木耳汤	60
双菇汤	37	菜豆肘子汤	48	牛肉豆腐汤	60
山药莲子羹	38	凉瓜黄豆排骨煲	49	木瓜排骨煲	61
紫菜白玉羹	38	山药瘦肉煲	49	泥鳅瘦肉汤	61
腐竹酸菜汤	38	蔬菜肉丸汤	49	花旗参炖老鸽	61

美味畜肉汤

柠檬葱头鸡汤	39	冬瓜瘦肉汤	50	酸辣牛肉汤	62
腐皮瘦肉汤	39	苦瓜榨菜肉丝汤	50	无花果烧牛肉	62
紫菜瘦肉羹	39	山药排骨汤	51	萝卜桂圆羊腩煲	63
咖喱牛肉汤	40	排骨杂果汤	51	牛腩酸菜汤	63
鲜香肉片汤	40	排骨首乌煲	51	浓味牛肉汤	63
猪肉粉丝汤	40	白菜凤爪汤	52	冰糖枸杞炖肘子	64
西湖牛肉羹	41	胡萝卜瘦肉汤	52	香菇牛肉羹	64
牛肉蔬菜汤	41	党参陈皮瘦肉煲	52	红枣黑豆炖乌鸡	64
肉丸茼蒿汤	41	鸭掌汤泡肚	53	黄豆炖蹄筋	65
莼菜鸡丝汤	42	蛤蜊冬瓜排骨汤	53	鲜蛤凤翅汤	65
银耳肉片汤	42	人参红枣炖兔肉	53	牛肉胡萝卜汤	65
豆苗草菇肉汤	42	红枣龟苓汤	54	天下第一鲜	66
酥肉豆沙汤	43	橄榄瘦肉汤	54	人参煲羊肉	66
山药鸽肉汤	43	滋补羊肉汤	54	当归羊肉羹	66
藕香肉片汤	43	番茄牛肉汤	55	番茄银耳炖乳鸽	67
羊杂汤	44	猪心滋补汤	55	沙参牛腩煲	67
花生猪蹄汤	44	腰片腐皮汤	55	萝卜牛筋煲	67
肉末粉丝煲	44	粉丝煲羊排	56	菠菜鸡煲	68
丝瓜滑牛肉汤	45	鸭血胡辣汤	56	百叶萝卜汤	68
蛋香木耳肉汤	45	腰花核桃仁汤	56	牛尾番茄汤	68
胡椒猪肚汤	45	排骨豆腐汤	57	意大利牛肉汤	69
冬瓜肉丸汤	46	骨头汤	57	玉兰肚丝汤	69
冬瓜排骨汤	46	杏仁猪肺汤	57	腰花番茄汤	69
猪肝菠菜汤	46	萝卜排骨汤	58	口蘑泡肚汤	70
番茄排骨汤	47	猪肝大枣汤	58	冬瓜胡萝卜羊肉汤	70
		赤豆枸杞猪肝汤	58	羊排炖鲫鱼	70
		白果鸡汤	59		

目录



白萝卜鸭胗汤	71
羊腩桂圆煲	71
红枣鹌鹑汤	71
枸杞菊花煲排骨	72
冬瓜糯米煲鸭	72
羊肉海参汤	72
金银花黄瓜肉片汤	73
补肾汤	73
莲藕陈皮乳鸽汤	73
白菜红枣牛腩汤	74
牛肉番茄汤	74
牛肉菠菜汤	74
沙锅栗子鸡	75
人参滋补鸭	75
滋肾核桃鸭	75
山药炖羊肉	76
香菇延寿鸡	76
羊肉丸子白菜汤	76
酸辣肚丝汤	77
猪骨棒汤	77
木瓜猪蹄汤	77
菠菜肉丸汤	78
白扁豆炖鸭汤	78
白扁豆羊肉汤	78
枸杞山药煲瘦肉	79
参芪猪蹄煲	79
黑豆牛肉汤	79
雪菜肉丝汤	80
红果兔肉汤	80
黄豆猪骨汤	80
冬虫夏草煲乳鸽	81
酸辣蹄筋汤	81
酸辣鸡丝粉皮汤	81
西洋参冬瓜老鸭汤	82
羊腰黑豆汤	82
鸭肝冬菜汤	82

枸杞烧乳鸽	83
人参炖鹌鹑	83
排骨雪梨汤	83

鲜美水产品汤

三色鱼丸汤	84
蒜香鳝鱼煲	84
番茄鳝鱼羹	84
雪菜黄鱼汤	85
清汤鱼圆	85
雪花龙凤汤	85
豆腐炖鲫鱼	86
莼菜银鱼羹	86
冬笋猪肚海参羹	86
海米萝卜汤	87
苦瓜鲫鱼汤	87
虾仁雪花豆腐羹	87
虾仁三鲜汤	88
西瓜虾丸汤	88
腐竹海鲜汤	88
鱼头豆腐汤	89
鲫鱼枸杞冬笋汤	89
菠菜虾皮汤	89
清汤刺参	90
海米冬瓜汤	90
上汤四宝	90
沙锅鱼头汤	91
酸菜蛤蜊汤	91
当归炖甲鱼	91
甲鱼枸杞煲	92
百合炖鲍鱼	92
蒜蓉辣椒鲜鱿煲	92
鲤鱼头豆腐煲	93
鱿鱼须冬瓜汤	93
清汤鲫鱼	93

海参羹	94
花旗参生鱼汤	94
橄榄螺头汤	94
上汤鱼生	95
枸杞炖鲫鱼	95
草鱼苹果瘦肉汤	95
鲫鱼蛤蜊汤	96
虾片青菜汤	96
紫菜蛋花汤	96
赤豆鲫鱼汤	97
鲫鱼豆腐煲	97
花生红枣墨鱼汤	97
草菇虾丸汤	98
苋菜鱼羹	98
酸辣鳝鱼羹	98
山药蟹煲	99
百合鲫鱼汤	99
黑鱼银耳汤	99
双杏雪梨煲田螺	100
附子鱼头汤	100
鲜辣南瓜虾汤	100
无花果生鱼汤	101
白附子羊肉汤	101
白茭白芷鹅	101
北芪参枣生鱼汤	102
甲鱼补髓汤	102
土豆鱼片汤	102
淮山巴戟炖海参	103
花生红枣鱼头汤	103
美味鱼片汤	103
川芎蛤蜊汤	104
巴戟天鱼头汤	104
苹果生鱼汤	104
枸杞炖甲鱼	105
海鲜酸辣汤	105
腊肉炖鳊鱼	105

沙锅鳊鱼头	106
汆鲈鱼丸子	106
鲫鱼蛋羹	106
味噌鱼汤	107
蛤蜊疙瘩汤	107
翡翠米汤鱼	107
银针鸡汁鱼片	108
西红柿炖鲈鱼	108
清炖鲢鱼头	108

滋补养颜汤

栗子白果羹	109
味噌豆腐汤	109
芦荟燕窝汤	109
珍珠银耳汤	110
五味羊肉羹	110
芦笋百合养颜汤	110
八宝参汤	111
水梨百合羹	111
冬瓜猪肉白果汤	111
芙蓉银耳羹	112
杞耳鸡肝汤	112
冰糖百合银耳羹	112
八宝莲子羹	113
生地乌鸡汤	113
双冬甲鱼汤	113
山药莲子汤	114
红枣银耳瘦肉汤	114
芦笋百合养颜汤	114
银耳桂圆汤	115
花生炖牛肉	115
红枣香菇鸡汤	115
冰糖银耳汤	116
乌鸡杞枣汤	116
香菇鱼丸汤	116

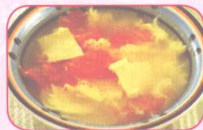
红枣银耳汤	117
枸杞冬瓜汤	117
沙锅鱼头汤	117
牛奶玉米汤	118
柳橙冬瓜纤体汤	118
百合美白去斑汤	118
龙眼枇杷羹	119
炖猪腰	119
大云羊肉粥	119
田七红枣生鱼汤	120
木瓜乌鸡养颜汤	120
木瓜红枣骨汤	120
豆豉姜葱豆腐汤	121
鲫鱼红豆汤	121
红枣黑豆炖乌鸡	121
花生红枣汤	122
银耳瘦肉润肤汤	122
冰糖木瓜雪蛤汤	122
莲子红枣鸡汤	123
桂圆乌发汤	123
土豆浓汤	123
奶白鲫鱼汤	124
白菜汤	124
枸杞乌鸡汤	124
草鱼苹果汤	125
燕窝杏仁汤	125
茼蒿蛋花汤	125
当归羊肉羹	126
龟苓莲子鸡汤	126
菊花鸡片汤	126
香菇凤爪汤	127
蛋奶养颜汤	127
鸡蓉火腿羹	127
西式椰子牛肉汤	128
鸡肉煲茄块	128
蔬菜鸡肉汤	128

枸杞山药煲	129
奶油鸡蓉汤	129
翡翠鸡丝汤	129
桂圆莲子汤	130
蛋奶鸡丸汤	130
花菜鸡丸汤	130
党参桃仁乳鸽汤	131
昆布鸡腿汤	131
银耳海参汤	131
木瓜雪蛤汤	132
鸡丝奶油蘑菇汤	132
冬瓜海带薏仁汤	132
赤豆凉瓜煲田鸡	133
桂圆母鸡汤	133
鸽蛋燕窝汤	133
雪梨银耳煲鸭肾	134
三鲜冬瓜汤	134
瓦罐鸡汤	134
栗子冬瓜煲老鸭	135
花菇笋片汤	135
四色甜味汤	135
芡实白果猪肚汤	136
健康春意粥	136
党参百合粥	136
杜仲党参煲乳鸽	137
胡辣汤	137
鸡茸椰子盅	137
当归赤豆煲猪肝	138
黄豆香菜汤	138
紫菜白玉羹	138
白果炖母鸡	139
菠萝鸡汤	139
凤脯猴蘑沙锅	139
枸杞炖羊肾	140
蘑菇蛋花汤	140
荸荠鸡块汤	140

目录



灵芝蜜枣老鸭汤	141	翡翠肉丸汤	145	清汤柴把鸭	149
木耳冬瓜汤	141	参鸭汤	145	海参煲乳鸽	149
蘑菇彩球汤	141	芦笋野鸭汤	145	蛤什蟆鸽蛋汤	149
黄精杞枣乌骨鸡汤	142	沙参玉竹老鸭汤	146	扣三丝汤	150
什锦酸辣鸭汤	142	风味老鸭煲	146	莲藕乳鸽汤	150
海参豆腐汤	142	淡菜葫芦瓜汤	146	枸杞炖乳鸽	150
枸杞炖鲫鱼	143	红薯芝麻浓汤	147	冬瓜炖仔鸡	151
海带紫菜汤	143	陈皮红枣煲鹌鹑	147	竹笋鸽蛋汤	151
虫草鸭子汤	143	冬瓜银耳羹	147	鹌鹑蛋奶露	151
益寿银耳汤	144	咖喱鸡丁汤	148	党参枸杞炖乳鸽	152
桃仁老鸭润肺汤	144	番茄乳鸽汤	148	附子冰糖炖冬瓜	152
薏仁绿豆老鸭汤	144	枸杞鸽蛋汤	148	桂圆鸽子煲	152

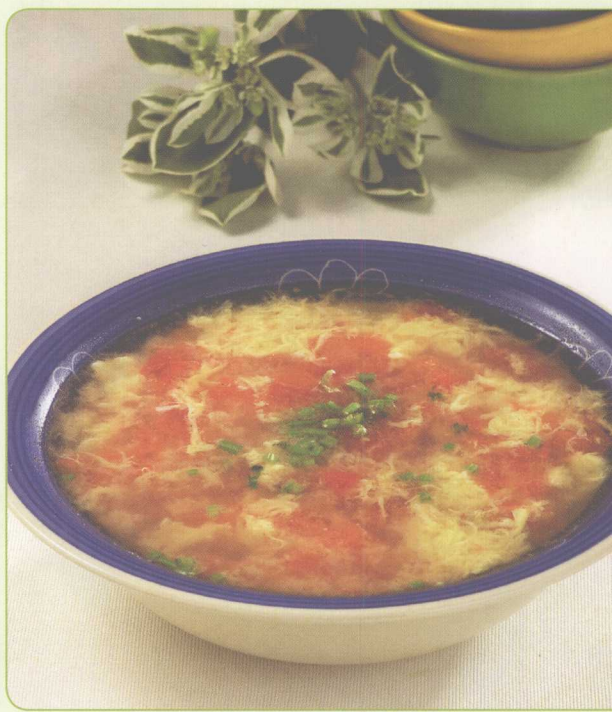


番茄蛋花汤

➡**原料：**鲜番茄100克，鸡蛋2个，葱花、香菜末、盐、高汤、色拉油各适量。

➡**做法：**1.将番茄洗净，用刀在表面划十字，放入沸水里泡一下，捞出剥去皮，切开去子瓤，切成片；鸡蛋打散搅匀。
2.炒锅加油烧热，放入葱花爆香，加入番茄片炒红。
3.加高汤、盐烧沸，淋入鸡蛋液，待凝结，盛入汤碗里，撒上香菜末即可。

➡**特点：**广受大众欢迎的家常靓汤，简单易做，酸甜味美。



木耳蛋花汤

➡**原料：**菜心100克，猪油75克，水发木耳50克，鸡蛋4个，浓白汤1000毫升，精盐、味精各适量。

➡**做法：**1.将鸡蛋去壳，放入碗内用力搅匀；木耳洗净。
2.汤锅置火上，放入猪油烧热，鸡蛋入锅，煎至两面微黄，当蛋质松软时，用手勺将鸡蛋捣散，加入汤，再下精盐、木耳、菜心、味精烧开，入味后淋上猪油即成。

➡**特点：**汁色奶白，味浓鲜香，蛋质酥软，木耳脆嫩，四季汤菜，酒饭均宜。

粟米菜花汤

➡**原料：**新鲜菜花400克，罐头玉米粒100克，水淀粉1茶匙，盐、香油、鸡粉各适量。

➡**做法：**1.把菜花洗净，掰成小朵，放入开水锅中烫透，捞出用凉水过凉沥干水分待用。
2.炒锅置火上，加入油1汤匙，烧至6成热，下菜花煸炒，放入盐、玉米粒、鸡粉和适量水，烧开后用水淀粉勾芡，淋上香油，出锅即成。

➡**特点：**营养丰富，口感鲜美。



酸辣蛋花汤

➤**原料：**嫩豆腐、水发木耳各50克，鸡蛋2个，胡椒粉20克，水淀粉、醋各20毫升，酱油10毫升，香油、盐、味精、葱花、色拉油各适量。

➤**做法：**1. 木耳摘洗净，切成丝；豆腐切成细条；鸡蛋打散搅匀。
2. 炒锅加油烧热，下入少量葱花爆锅，倒入水约700毫升，加入豆腐、木耳、盐、胡椒粉、醋、味精和酱油烧开，用水淀粉勾芡拌匀。
3. 均匀地淋入鸡蛋液，待蛋花刚刚浮起时，点入香油，撒葱花，出锅即成。

➤**特点：**酸爽够味，香辣怡人。



三和养生汤

➤**原料：**冬瓜500克，冬菇100克，冬笋100克，生姜10克，精盐、味精各适量。

➤**做法：**1. 冬瓜去皮切片，冬笋切片，冬菇浸透切片，生姜切片。
2. 锅内加水烧开，放入冬笋滚透，捞起待用。
3. 炒锅下油少许，加入少量姜片，放入冬菇、冬笋、冬瓜煮10分钟，调入精盐、味精即成。

➤**特点：**汤清鲜，味淡雅，滋养润燥。

➤**小贴士：**冬笋要滚透，否则会有苦涩味。

莲茸奶羹

➤**原料：**莲子300克，牛奶250克，白糖200克，江米25克，清水1500毫升。

➤**做法：**1. 江米淘净后放入碗内，用清水泡2小时；莲子放入小木桶内，另用（1250毫升）开水放入15克食碱，溶化后，取三分之一倒入木桶内，用刷子不断搅动莲子，然后将水滗掉，再加入三分之一开水，照原方法洗三次，脱净莲衣，随后用清水洗净莲子心，放入锅内，加水煮烂后捞出，同江米、牛奶一起磨成莲蓉（磨三次）。
2. 烧热锅，注入清水250毫升，加入白糖溶化烧滚后，将莲蓉徐徐倒入锅内，同时用勺轻轻推动，滚后撇去浮沫，起锅倒入碗中即成。

➤**特点：**色奶白，味甜香、清凉。

银耳冬瓜汤

► **原料：**冬瓜250克，水发银耳30克，鲜汤500毫升，黄酒、盐、味精、花生油适量。

► **做法：**1. 将冬瓜去皮、子，切成宽2.5厘米、厚1厘米的片；银耳洗净撕成小片。
2. 锅烧热，用油滑锅后，放入冬瓜片，煸炒至变色后，加鲜汤、盐。
3. 烧至冬瓜片快烂时，加银耳、味精，略煮后起锅，淋入黄酒，装碗即成。

► **特点：**清淡醇香，益气养胃，利水消肿。



丝瓜香菇汤

► **原料：**丝瓜150克，香菇30克，香菜、盐、胡椒粉、鸡粉各适量。

► **做法：**1. 将香菇用温水泡好，分成朵，用水洗净；丝瓜洗净去皮，切成片，香菜切段。
2. 炒锅放入清水，置旺火上烧沸，倒入香菇、丝瓜片、盐、胡椒粉、鸡粉，再次烧开后，盛入汤碗中，点缀上香菜即可。

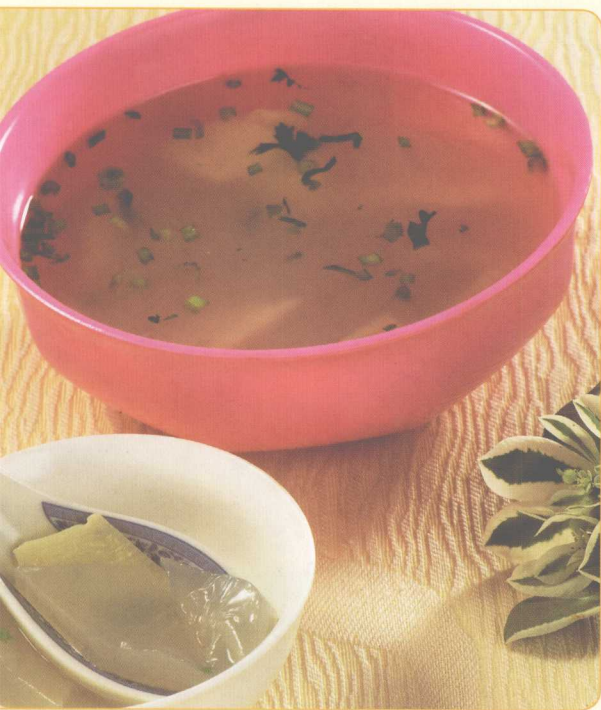
► **特点：**汤鲜味美，清爽开胃。

奶香蔬菜浓汤

► **原料：**西式火腿100克，中筋面粉50克，蟹肉50克，奶粉50克，蒜3瓣，洋葱1个，马铃薯1个，香菇1朵，盐、百里香粉、黑胡椒各1茶匙（5克），黑芝麻、高汤、玉米、木瓜丁、橄榄油各适量。

► **做法：**1. 西式火腿切丁，蒜剁碎，洋葱切碎，香菇切片，马铃薯去皮切丁备用。
2. 锅内加橄榄油以中火烧热，加入蒜末、洋葱炒5分钟至软，撒入面粉，炒1分钟，加入火腿、马铃薯丁、香菇、高汤、盐、黑胡椒和百里香粉，烧开后改小火，盖锅盖煮20分钟至马铃薯软烂。
3. 拌入蟹肉、玉米、木瓜丁，改中火，煮3分钟，奶粉加入开水冲成奶水，加入锅内，以中火边煮边搅至烧开，离火。
4. 喝的时候撒上少许黑芝麻。

► **特点：**细腻柔嫩、风味独特。



酸辣粉皮汤

➤**原料：**鲜粉皮150克，竹笋片10克，米醋15毫升，酱油8毫升，香菜5克，胡椒粉3克，盐、味精、熟猪油、肉汤各适量。

➤**做法：**1.将鲜粉皮切成1厘米宽、5厘米长的条；取大汤碗，放入胡椒粉、米醋和香菜。
2.炒锅置旺火上，下肉汤、笋片、粉皮、酱油、盐、味精烧沸。
3.加入熟猪油煮沸，冲入大汤碗里即可。

➤**特点：**酸辣可口，汤鲜味美。



冬笋香菇汤

➤**原料：**香菇100克，冬笋100克，胡萝卜75克，鸡蛋2个，香菜末、盐、味精、花生油、清汤各适量。

➤**做法：**1.香菇去蒂切丝，胡萝卜去皮切丝，冬笋切丝。
2.鸡蛋打匀成蛋液。
3.锅内加花生油烧热，倒入蛋液，慢火煎成蛋饼，再把蛋饼划成块，加入清汤，烧开后煮成奶白色，放入香菇丝、胡萝卜丝、冬笋丝，再加入盐、味精调味，烧开后撒上香菜末即可。

➤**小贴士：**煎鸡蛋非常关键，火要慢，火候要嫩，才能做出鲜嫩味美的汤。

大酱汤

➤**原料：**大酱150克，土豆300克，黄豆芽、青红椒、辣椒酱、蜂蜜、香油各适量。

➤**做法：**1.将土豆去皮切成丁，黄豆芽洗净，青红椒洗净去子切片。
2.大酱加入水、辣椒酱、蜂蜜拌匀。
3.炒锅烧热注入香油，加土豆丁、黄豆芽炒香，放入拌好的大酱烧煮。
4.煮至汤汁浓时，放入青、红椒片即可。

➤**特点：**酸辣回甜，营养丰富。也可用大酱、黄瓜丝、辣椒酱、葱花等调成凉汤，能有效去暑解热。

虾皮菠菜粉丝汤

➤**原料**：菠菜 150 克，粉丝 20 克，虾皮 15 克，盐、味精、胡椒粉各适量。

➤**做法**：1. 将菠菜择洗净，切段。
2. 粉丝用温水泡软备用。
3. 锅上火，加水适量，把菠菜、粉丝、虾皮一同放入锅中，煮沸，下入盐、胡椒粉、味精再次烧沸即可。

➤**特点**：鲜味浓郁，养眼补钙。



莲花海带汤

➤**原料**：干莲花2朵，新鲜莲子300克，海带结150克，胡萝卜75克，盐10克。

➤**做法**：1. 将干莲花和海带结洗净，新鲜莲子去心后洗净；胡萝卜洗净后去皮，切成小块备用。
2. 将莲子和胡萝卜先放入锅中，再倒入5杯水煮开，改用小火煮至熟；放入海带结煮软。
3. 最后加入干莲花煮开，放入盐调味即可。

➤**特点**：汤清鲜，鲜咸适口。

法式胡萝卜汤

➤**原料**：芹菜 100 克，酸奶油 150 克，胡萝卜 3 根，土豆 2 个，大葱 1 根，柠檬汁少许，紫苏叶、盐、胡椒粉、鸡精、百里香各适量。

➤**做法**：1. 把胡萝卜、土豆切成丁，芹菜和葱切成 1 寸大小的段。
2. 在锅里倒入 1 升水加两小勺鸡精（也可以用 1 升鸡汤），把切好的蔬菜都放进去，煮软。
3. 把煮软的蔬菜和汤一起倒进搅拌机里，搅碎，再放回到锅里，烧开。
4. 根据口味加入盐和胡椒粉、柠檬汁。
5. 把汤倒进碗中，撒上切碎的紫苏末和百里香，在旁边加两勺酸奶油，吃的时候，可以调和均匀。

➤**特点**：有水果的酸甜味道，格外开胃。



虾仁豆腐羹

➤**原料：**内脂豆腐1盒，上浆虾仁30克，青豌豆、青蒜粒各15克，肉汤700毫升，水淀粉30毫升，香油10毫升，料酒7毫升，盐3克。

➤**做法：**1. 将豆腐切小方块。
2. 锅置旺火上，下肉汤、豆腐块、青豌豆、料酒、盐烧沸，撇去浮沫。
3. 再加入虾仁划散，待再沸时，用水淀粉勾芡，淋入香油，盛入汤碗里，撒上青蒜粒即可。

➤**特点：**豆腐软嫩，羹汁味鲜。



三鲜消暑素汤

➤**原料：**苦瓜500克，水发香菇100克，冬笋100克，鲜汤1000毫升，盐适量。

➤**做法：**1. 将苦瓜去瓜蒂、去瓤，切成厚片；冬笋切薄片；香菇去蒂，切薄片。
2. 锅中加清水适量，烧开，下苦瓜片氽一下，沥干水分。
3. 汤锅洗净置旺火上，放油烧至7成热，放苦瓜微炒，倒入鲜汤，烧开后下冬笋片、香菇片，煮至熟软，加盐调味即可。

➤**特点：**鲜咸适口，味道独特。

奶香番茄汤

➤**原料：**番茄500克，奶油50克，葱头末、黄油、炒过的面包粒、盐、香叶、面浆、鸡汤各适量。

➤**做法：**1. 将番茄用开水稍烫，去皮切块。
2. 锅中放黄油烧热，下葱头末炒香，加入番茄块和香叶翻炒片刻，再放入鸡汤，旺火烧开后改小火烧30分钟，加入面浆搅匀后倒出。
3. 汤晾凉后用粉碎机打碎，再放入锅内烧开，加盐、奶油搅匀，盛入汤盘，撒上面包粒即可。

➤**小贴士：**奶油最好在出锅前加入。

菠菜肉片汤

➤**原料**：菠菜 150 克，上浆肉片 100 克，春笋片 40 克，水发木耳、水发金针菜各 20 克，粉丝 15 克，肉汤 250 毫升，料酒 3 毫升，盐、味精、香油各适量。

➤**做法**：1. 将水发金针菜、菠菜分别洗净切段；粉丝用温水泡软备用。
2. 锅里放入肉汤、金针菜段、春笋片、木耳、盐、料酒、粉丝烧沸。
3. 将肉片分散下锅，再烧沸时撇去浮沫，加入菠菜、味精，淋入香油烧片刻即可。

➤**特点**：汤汁鲜嫩，色彩鲜艳。



萝卜粉丝汤

➤**原料**：白萝卜 120 克，粉丝、猪油、味精、盐、胡椒粉各适量。

➤**做法**：1. 粉丝先用温水泡软，萝卜切丝待用。
2. 锅置火上，加水适量，烧开后，把猪油、萝卜、粉丝一同入锅稍煮，随即把盐、味精、胡椒粉放入调味，待萝卜烧透即可。

➤**特点**：家常好汤，清香淡雅，鲜咸微辣。

西式番茄红薯汤

➤**原料**：红薯、番茄各 1 个，西芹 2 根，葱头半个，胡萝卜半根，圆白菜 1/4 个，盐、香油各适量。

➤**做法**：1. 红薯去皮洗净切块，胡萝卜洗净切块，葱头去皮切块，圆白菜切块，西芹洗净切段。
2. 番茄烫后去皮切大块。
3. 将红薯、胡萝卜入开水锅小火煮 40 分钟，加入圆白菜、葱头、西芹段再煮 5 分钟，加盐、香油调味即可。

➤**特点**：色泽美观，营养丰富，口味清淡，适宜夏季食用。