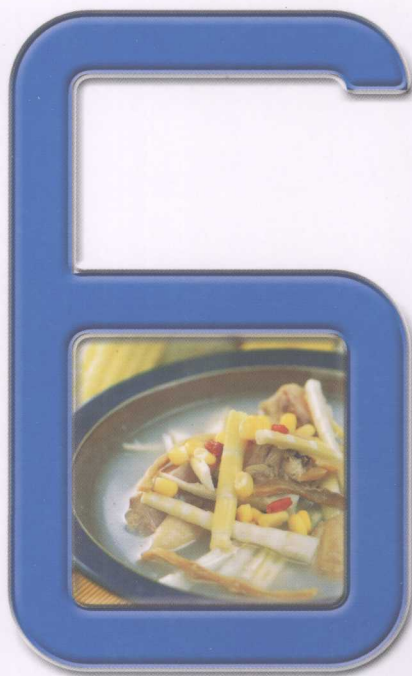
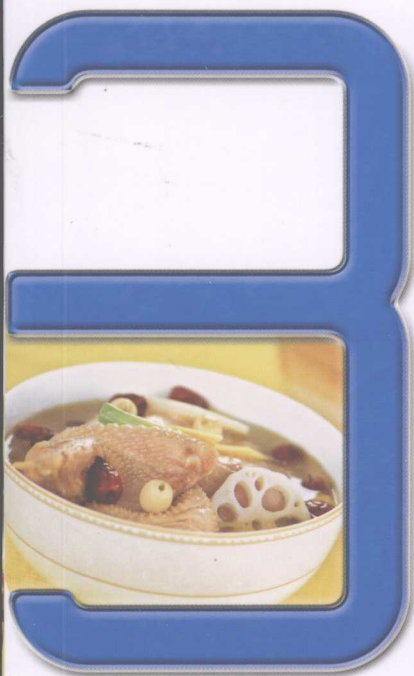
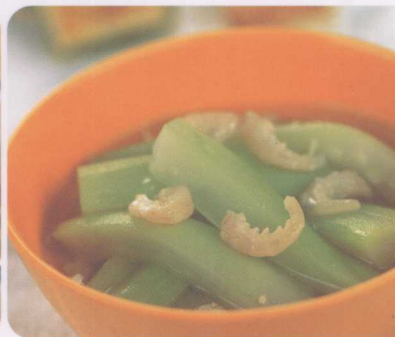
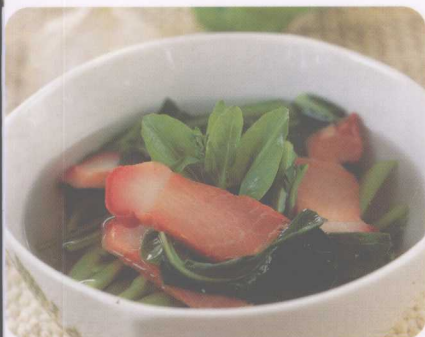


天天好汤



尚锦文化 编



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

天天好汤365 / 尚锦文化编. —北京: 中国纺织出版社,
2007.6

(天天美食系列)

ISBN 978-7-5064-4437-8

I.天… II.尚… III.汤菜—菜谱 IV.TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第073092号

策 划: 尚锦文化

责任编辑: 傅颖

装帧设计: 水长流文化发展有限公司

责任监印: 初全贵

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

http: // www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2007年6月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 6

字数: 124千字 定价: 15.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换



天天美食系列3

天天好汤

365

尚锦文化 编

 中国纺织出版社

目录

CONTENTS

肉类

- | | | | | | | | |
|----|----------------------------------|----|---------------------------------|----|-------------------------------------|----|----------------------------------|
| 6 | 翡翠肉圆汤
淡菜小排汤
菜花肉皮汤
白菜肉片汤 | 11 | 淡菜煨猪肉
什锦汤
腊肉菜薹汤
腊肉慈姑汤 | 16 | 百合炖猪蹄
玉米煲排骨
莲藕炖排骨
冬瓜排骨 | 21 | 苦瓜肉片汤
肉片豆腐汤
腰花汤
腰片汤 |
| 7 | 菜花肉片汤
丝瓜肉片汤
茼蒿肉圆汤
榨菜肉丝汤 | 12 | 猪蹄茭白汤
猪血粉丝汤
咸肉河蚌汤
杂烩汤 | 17 | 咸肉冬瓜
萝卜炖酥腰
清汤牛腩
羊肉汤 | 22 | 竹筒肚肺汤
牛蒡排骨汤
猪肝菠菜汤
枸杞牛尾汤 |
| 8 | 荠菜猪肝汤
腰花木耳汤
肚肺汤
萝卜大排汤 | 13 | 腌笃鲜汤
蹄肚汤
肚片汤
酥腰百页结汤 | 18 | 咸菜胡椒肚片
吴宅腌笃鲜
春笋咸肉冻豆腐
上汤老百页 | 23 | 羊肉清汤
茯苓猪肉煲
莲芽猪肉煲
丝瓜猪蹄煲 |
| 9 | 紫菜肉片汤
山药里脊汤
火腿鲜笋汤
腐皮腰片汤 | 14 | 淡菜炖蹄筋
清汤鞭花
牛肉清汤
牛肉土豆清汤 | 19 | 黄豆炖猪蹄
韭菜猪血羹
沙锅白肉
玉米咸肉煲 | 24 | 西施排骨煲
紫菜肉片汤
白玉猪肚煲
鱼腥猪肺煲 |
| 10 | 大肠海带汤
冬瓜肺片汤
白果小排汤
咸肉豆腐汤 | 15 | 毛豆烧排骨
民间全家福
应山滑肉
圆氽汤 | 20 | 笋瓜咸肉煲
沙锅蹄筋
杂炖煲
火腿炖白菜 | 25 | 陈皮肚肺煲
桂枝羊肉煲
萝卜羊肉汤
氽肉圆汤 |

26 杜仲牛膝煲
黄芪猪肝
腐竹猪肚
大枣兔肉

32 当归羊肝
栗子羊肉
润发羊肉
桂花兔肉

38 萝卜炖鸭汤
冬瓜鸭舌汤
芋艿鸭块汤
煨鹌鹑汤

44 鸽肉土豆汤
火腿笋片鹌鹑汤
牛蒡老鸭煲
沙锅风鹅豆腐

27 玉竹兔肉
壮阳鞭花汤
银芽里脊
桑葚里脊

33 盐水蹄子
萝卜排骨汤
鳝段肚肺汤
火腿娃娃菜

39 鹌鹑鸽子汤
冬笋鹅掌汤
鲜笋老鸭汤
泡菜鸭血

45 母子相会煲
海参鸡肉煲
猴黄老鸡煲
人参附鸡煲

28 茯苓肉片
白菊肉片
百合肉片
番茄肉片

34 冻豆腐风干肉
清炖牛尾汤
西湖牛肉羹
上汤爽口牛丸

40 莴笋焖板鸭
养生盖骨童子鸡
栗子炖鸡汤
气锅鸡

46 田七老鸡煲
三才老鸡煲
瑶柱老鸡煲
粟米鸡粒汤

禽类

29 乌发精片
大豆排骨
枸杞酥腰
菊花猪肝

35 平菇鸡汤
香菇鸡汤
龙井鸡片汤
山药炖鸡汤

41 馄饨鸭
清汤肫花
双笋炖风鹅
平菇炖鸡

47 巴戟老鸡煲
火腿凤翅煲
栗子凤足煲
生地鸡蛋汤

30 桑叶猪肝
白菜氽肝
丝瓜猪肝
大枣猪心

36 花生米炖肫花
凤爪香菇汤
腐竹风鸡汤
参须鸡汤

42 人参炖鸡
蘑菇炖仔鸡
天麻炖仔鸡
花生米炖肫花

48 芝麻乌鸡煲
首乌乌鸡煲
小红乌鸡煲
口蘑鸭片汤

31 双豆猪蹄
莲藕猪蹄
黄精猪蹄
首乌牛肉

37 乌鸡白凤汤
鸡蓉豆花汤
虾仁鸡丝汤
芋艿炖鸡汤

43 白灵菇鸡肝煲
瓦罐炖鸡汤
番茄鸡块汤
凤爪冬瓜汤

49 补骨鹅肉煲
砂仁乳鸽煲
山玉乳鸽煲
莲乌乳鸽煲

50 龙眼鸽肉煲
益寿鸽蛋汤
竹紫鸡丝汤
三七老鸡煲

56 河蚌炖风鸡
春笋田螺老鸭煲
醉蟹炖鸡
文蛤炖蛋

62 雪菜黄鱼汤
芙蓉银鱼汤
莼菜鲈鱼汤
鱼杂烧豆腐

68 芡苳鱼头煲
口蘑鱼头煲
川白鱼头煲
黑豆鱼头煲

水产类

51 老鸭煲
杜仲鹌鹑煲
莲藕乳鸽
参归子母鸡

57 肉片海参汤
竹蛭豆腐汤
汆鲫鱼汤
蒜子黑鱼汤

63 鱼圆鸡汤
酸菜煮泥鳅
青黄豆焖鱼泡泡
笋片黄鱼汤

69 白术鲈鱼煲
首乌鲤鱼煲
木耳泥鳅煲
夏枯鳊鱼煲

52 地黄乌鸡
枸杞鸡丁
荷叶鸡腿
淮山子鸡

58 黄颡鱼笋片汤
萝卜丝鲫鱼汤
蜆子豆腐汤
奶汤巴鱼

64 福州鱼丸
小姑醋椒鳗
嫂孖银丝墨鱼仔
醋椒大汤黄鱼

70 青箱鱼片汤
山药白鳝煲
熟地水鱼煲
苁蓉甲鱼煲

53 鸡火苋菜
金针鸡丝
莲藕鸡
首乌鸡片

59 鲫鱼豆腐汤
泥鳅豆腐汤
清汤虾圆
清汤鲍鱼

65 送桥韭菜长鱼汤
浓汤鱼唇
沙锅酥鱼煲
老鳖煲

71 香菇鱿鱼煲
芪莲牛蛙煲
淮杞水鱼煲
三七鲫鱼煲

54 茉莉鸡肝
蒜薯乌鸡
鲜奶鹌鹑
口蘑鸭子

60 虾米干丝汤
鳊鱼汤
丝瓜爆鱼汤
清汤老鳖

66 咸菜墨鱼煲
黄颡鱼汤
汆黑鱼片汤
莴笋河虾汤

72 牛蒡黑鱼汤
蒜子塘鳢鱼
番茄鱼圆汤
黄芪虾皮汤

55 龙枣老鸭
银耳乳鸽
玉竹乳鸽
莴笋炖风鹅

61 冻豆腐昂刺汤
春笋黑鱼汤
清汤鱼圆
鲰鱼白汤

67 鲈鱼片汤
淮杞鲢鱼煲
附片青鱼煲
冬瓜青鱼煲

73 菠菜鲫鱼
参乌黄鳝
番茄鳊鱼
鲫鱼精片

74

决明鱼片
莲藕黑鱼
木耳鲫鱼
首乌鲤鱼

75

花生乌鱼
春笋鱼
鱼头豆腐汤
文蛤鲫鱼

76

奶汤长鱼蒲菜
海陵杂烩
霞龄滋补汤
上汤炖八珍

清汤

77

白菜粉丝汤
冻豆腐汤
番茄豆腐汤
丝瓜蛋汤

78

虾米萝卜汤
香菜粉皮汤
慈姑咸菜汤
豆腐果蔬菜汤

79

圆白菜汤
菜秧豆腐汤
苋菜汤
蒲菜汤

80

腐竹木耳汤
奶汤菜花
番茄紫菜蛋汤
火腿炖芽菜

81

咸菜豆瓣汤
冬瓜海带汤
莴笋汤
雪里蕻豆腐汤

82

生菜汤
萝卜豆腐汤
菜秧鸡蛋汤
冰糖湘莲

83

虾米煮娃娃菜
酸菜煮豆泡
芥蓝藏宝
清汤豆粕

84

鸡汁萝卜煲
雪花豆腐
油渣白菜
蘑菇腐竹煲

85

莴笋春笋煲
荠菜春笋煲
开洋豆腐汤
菊花脑汤

86

开洋干丝汤
芙蓉银耳汤
五色蔬菜汤
素什锦汤

87

瓠瓜汤
金针菇汤
芙蓉海底松
地皮菜豆腐汤

88

西瓜密瓜羹
红薯羹
慈姑咸菜豆腐汤
豆芽豆腐汤

89

太极蔬羹
大煮干丝
椿芽豆腐
玫瑰豆腐

90

砂仁豆腐
草菇冬瓜
全冬瓜
薏米冬瓜

91

南瓜绿豆
首乌三菌
天门冬萝卜
银芽山楂
竹荪莲子

92

紫菜冬瓜汤
草菇西红柿
薏米鸡蛋汤
芥菜竹荪羹
丝瓜蘑菇汤

93

玉米西瓜汤
薏米海带煲
山楂薏米
桂花核桃
麻仁银耳

94

丝瓜豆腐煲
杏仁豆腐汤
冬菇双耳煲
莲藕龙眼煲
龙眼松仁汤

95

首乌山楂煲
浙贝雪梨煲
罗汉白果煲
薯叶花粉煲
山楂雪梨煲

翡翠肉圆汤



材料 小肉圆150克, 嫩蚕豆仁100克, 莴笋块适量

调料 葱段、姜片、黄酒、盐、味精、清汤、色拉油各适量

做法

1. 将蚕豆仁放入沸水中烫片刻, 捞出, 立即放入清水中浸凉。
2. 锅置火上, 倒入色拉油烧热后, 放入葱段、姜片、蚕豆仁、莴笋块稍煸炒; 加入小肉圆、清汤、黄酒烧沸后, 撇去浮沫, 略煮; 加入盐、味精, 拣去葱段、姜片, 起锅倒入汤碗中即成。

淡菜小排汤



材料 淡菜50克, 小排骨350克

调料 葱段、姜片、黄酒、盐、味精、清汤、色拉油各适量

做法

1. 将淡菜用沸水泡软, 洗去杂质。小排骨斩成3厘米长的段, 放入沸水中焯片刻, 捞出洗净, 放大碗中, 与淡菜一起上笼蒸烂。
2. 锅置火上, 加入清汤、淡菜、小排骨、葱段、姜片、黄酒烧沸, 撇去浮沫; 加入盐、味精, 拣去葱段、姜片, 起锅淋色拉油, 倒入汤碗中即成。

菜花肉皮汤



材料 菜花200克, 水发猪肉皮125克, 水发金针菜25克, 枸杞子、香菇、莴笋片各少许

调料 盐、味精、清汤、色拉油各适量

做法

1. 将菜花洗净, 切成小块, 入沸水锅中焯水后捞出, 用冷水浸凉。水发猪肉皮清洗干净后切成片。
2. 锅置火上, 倒入色拉油、清汤、菜花、水发猪肉皮片、水发金针菜、枸杞子、香菇、莴笋片烧沸后, 加入盐、味精, 略烧, 起锅倒入汤碗中即成。

白菜肉片汤



材料 小白菜250克, 熟肉片50克, 胡萝卜片、莴笋片各少许

调料 盐、味精、清汤、色拉油各适量

做法

1. 将白菜洗净, 切成3厘米长的段。
2. 锅置火上, 倒入色拉油烧热后, 放入白菜、肉片稍煸炒, 倒入清汤, 烧沸后加入盐、味精、胡萝卜片、莴笋片, 起锅倒入汤碗中即成。

菜花肉片汤



材料 菜花150克，熟肉片50克
调料 葱段、姜片、盐、味精、清汤、色拉油各适量

做法 1. 将菜花洗净，切成小块，放入沸水中稍烫，捞出待用。
 2. 锅置火上，倒入色拉油烧热后，放入菜花稍煸，加入清汤、熟肉片、葱段、姜片，烧沸后，加入盐、味精，起锅倒入汤碗中即成。

材料 猪肉片100克，丝瓜300克
调料 葱段、姜片、黄酒、盐、味精、清汤、色拉油各适量

做法 1. 将丝瓜刨去外皮，切成3厘米长的段，再切成条，放入沸水中烫片刻，倒入漏勺中沥水。
 2. 锅置火上，加入清汤、葱段、姜片，烧沸后放入猪肉片、黄酒，再沸时撇去浮沫，倒入丝瓜，加入盐、味精，拣去葱段、姜片，起锅淋色拉油，倒入汤碗中即成。

丝瓜肉片汤



材料 茼蒿100克，猪肉泥150克
调料 葱段、姜片、黄酒、盐、味精、清汤、色拉油各适量

做法 1. 猪肉泥加盐、黄酒调味，搅拌上劲，用手挤成丸子，放入沸水锅中用微火养熟。茼蒿洗净。
 2. 锅置火上，放入葱段、姜片、清汤、猪肉丸，烧沸后撇去浮沫，加入茼蒿、盐、味精，略煮，拣去葱段、姜片，起锅淋入色拉油，倒入汤碗中即成。

茼蒿肉圆汤



榨菜肉丝汤



材料 猪瘦肉150克，榨菜丝50克
调料 葱段、姜片、黄酒、盐、味精、清汤、色拉油各适量

做法 1. 将猪瘦肉切成细丝，放入小碗中，加入葱段、姜片、黄酒和少许清水拌匀。榨菜丝放清水中泡去咸味，再将其放汤碗中。
 2. 锅置火上，倒入清汤烧沸后，倒入肉丝与泡肉丝的水，待肉丝变色时捞出，放入盛有榨菜丝的汤碗中；待锅中浮沫浮起，撇去，放入盐、味精、色拉油，起锅倒入汤碗中即成。

荠菜猪肝汤



材料 猪肝150克, 荠菜150克
调料 葱段、姜片、黄酒、盐、味精、清汤、色拉油各适量

做法 1. 将猪肝去掉肝筋, 切成宽柳叶片, 放碗中加入黄酒、葱段、姜片和适量清水拌匀。荠菜洗净。
 2. 锅置火上, 加入清汤烧沸, 倒入猪肝和泡猪肝的水, 烧开后待浮沫浮起时, 撇去浮沫, 加入荠菜、盐、味精, 拣去葱段、姜片, 起锅淋入色拉油, 倒入汤碗中即成。

腰花木耳汤



材料 猪腰2只, 水发木耳15克, 笋片10克
调料 葱段、姜片、黄酒、盐、味精、清汤、胡椒粉、色拉油各适量

做法 1. 将猪腰撕去膜, 一剖两半, 再批去腰臊, 在批开的一面剖上十字花刀, 切成菱形块, 放碗中加入黄酒、葱段、姜片和适量清水、拌匀。
 2. 锅置火上, 加入清汤烧沸, 放入猪腰, 烧开后撇去浮沫, 加水发木耳、笋片、盐、味精, 略煮, 拣去葱段、姜片, 起锅淋色拉油, 倒入汤碗中, 撒上胡椒粉即成。

肚肺汤



材料 熟猪肚片150克, 熟猪肺片150克, 胡萝卜片、莴笋片、枸杞子各少许
调料 葱段、姜片、黄酒、盐、味精、清汤、胡椒粉、色拉油各适量

做法 1. 将熟肚片、熟肺片放入沸水中烫片刻, 倒入漏勺中沥水。
 2. 锅置火上, 倒入色拉油烧热后, 放入葱段、姜片、熟肚片、熟肺片、胡萝卜片、莴笋片稍煸炒, 加入清汤、黄酒、枸杞子烧沸后, 撇去浮沫, 加入盐、味精, 拣去葱段、姜片, 撒胡椒粉, 起锅倒入碗中即成。

萝卜大排汤



材料 白萝卜150克, 猪大排200克
调料 黄酒、葱段、姜片、盐、味精、鲜汤、色拉油各适量

做法 1. 将猪大排斩成1厘米厚的片, 用刀背把两面拍酥松。白萝卜去皮, 切成滚刀块, 放入沸水中烫片刻, 捞出沥去水。
 2. 锅内放入色拉油, 烧至七成热, 将大排放入, 待炸至金黄色, 倒入漏勺内沥油。
 3. 沙锅置火上, 放入适量鲜汤、萝卜块、猪大排、葱段、姜片、黄酒、盐烧开后, 撇去浮沫, 转小火焖40分钟, 再加入味精, 拣去葱段、姜片即成。

紫菜肉片汤



材料 紫菜10克, 猪瘦肉片100克
调料 葱段、姜片、黄酒、盐、味精、清汤、色拉油各适量

做法 1. 将紫菜用温水泡开, 洗去杂质。
 2. 锅置火上, 加入清汤, 烧沸后放入葱段、姜片、猪肉片、黄酒, 烧开后, 撇去浮沫; 加入紫菜、盐、味精, 拣去葱段、姜片, 起锅淋色拉油, 倒入汤碗中即成。

材料 山药150克, 猪里脊肉100克
调料 葱段、姜片、黄酒、盐、味精、清汤、色拉油各适量

做法 1. 猪里脊肉切成片, 放碗中, 加入黄酒、葱段、姜片和适量清水拌匀。山药洗净煮熟, 切滚刀块。
 2. 锅置火上, 加入清汤, 烧沸后倒入猪里脊肉和泡猪里脊肉的水, 烧开后, 待浮沫浮起时, 撇去浮沫; 加入山药、盐、味精, 起锅淋色拉油, 倒入汤碗中即成。

山药里脊汤



材料 熟火腿片50克, 鲜笋300克, 胡萝卜片、莴笋片各少许
调料 葱段、姜片、黄酒、盐、味精、清汤、色拉油各适量

做法 1. 将鲜笋剥去外皮, 切成3厘米长的片, 放入沸水中焯片刻, 倒入漏勺中沥水。
 2. 锅置火上, 倒入色拉油烧热后, 放入葱段、姜片、笋片、胡萝卜片、莴笋片稍煸炒, 加入火腿片、清汤、黄酒烧沸后, 撇去浮沫, 加入盐、味精, 拣去葱段、姜片, 起锅倒入汤碗中即成。

火腿鲜笋汤



腐皮腰片汤



材料 豆腐皮2张, 猪腰2斤
调料 葱段、姜片、黄酒、盐、味精、清汤、胡椒粉、色拉油各适量

做法 1. 将猪腰撕去外膜, 从中间一分为二, 批去腰臊, 再切成薄片, 放入清水中泡去血水, 再放入沸水中烫片刻, 用漏勺捞出待用。豆腐皮撕成大片。
 2. 锅置火上, 倒入色拉油烧热后, 放入葱段、姜片稍煸炒, 加入清汤、豆腐皮、腰片、黄酒烧沸后, 撇去浮沫, 略煮, 加入盐、味精, 拣去葱段、姜片, 撒胡椒粉, 起锅倒入汤碗中即成。

大肠海带汤



- 材料** 熟猪大肠200克, 海带75克, 菜叶20克
调料 盐、味精、清汤、色拉油各适量
做法 1. 将熟猪大肠切成4厘米长的段。海带用清水泡软, 洗净后切成3厘米长的菱形小片。
 2. 锅置火上, 倒入色拉油、清汤、大肠段、海带, 烧沸后, 加入盐、味精、菜叶, 起锅倒入汤碗中即成。

冬瓜肺片汤



- 材料** 冬瓜350克, 熟肺片100克
调料 葱段、姜片、黄酒、盐、味精、清汤、色拉油各适量
做法 1. 冬瓜去皮, 切成厚片, 放入沸水中烫片刻, 倒入漏勺中沥去水。
 2. 锅置火上, 倒入色拉油烧热后, 放入葱段、姜片、冬瓜、肺片稍煸炒, 加入清汤、黄酒烧沸后, 撇去浮沫, 加盐、味精, 拣去葱段、姜片, 起锅倒入汤碗中即成。

白果小排汤



- 材料** 白果100克, 猪小排250克, 枸杞子少许
调料 葱段、姜片、黄酒、盐、味精、清汤、杭椒、色拉油各适量
做法 1. 将白果敲去外壳, 去除衣膜, 挑去白果心, 煮熟。猪小排斩成4厘米长的段, 放入沸水中焯片刻, 捞出放碗内, 加入姜片、葱段、黄酒上笼蒸烂。
 2. 锅置火上, 倒入色拉油烧热后, 放入葱段、姜片稍煸炒, 加入白果、猪小排、枸杞子、清汤烧沸, 撇去浮沫, 加盐、味精, 拣去葱段、姜片, 起锅倒入汤碗中, 装饰杭椒即成。

咸肉豆腐汤



- 材料** 熟咸肉片150克, 豆腐150克, 笋片10克
调料 葱段、姜片、黄酒、盐、味精、清汤、色拉油各适量
做法 1. 将豆腐切成3厘米见方的块, 放入沸水中焯片刻, 倒入漏勺中沥水。
 2. 锅置火上, 加入清汤, 放入葱段、姜片、笋片、熟咸肉片、黄酒烧沸后, 撇去浮沫, 加入豆腐块、盐、味精, 拣去葱段、姜片, 起锅淋色拉油, 倒入汤碗中即成。

淡菜煨猪肉



材料 猪瘦肉400克，淡菜50克
调料 葱段、姜片、胡椒粉、盐、白糖、黄酒、色拉油各适量

做法

1. 淡菜泡软，洗净。猪肉切成1厘米见方的块。
2. 取锅一只，放入清水及猪肉块，上旺火烧沸后，撇去浮沫，将猪肉捞起，洗净猪肉上的油污杂物。
3. 锅放油烧热，煸香葱、姜，放入猪肉、黄酒，稍煸，加清水500克、淡菜、白糖、盐，汤汁没过肉块，烧沸后，一起倒入沙锅中，小火焖约1.5小时，待汤汁稠浓后，撒胡椒粉即可。

材料 熟肉圆50克，水发腐竹50克，笋片5克，熟火腿片5克，白菜50克，淡菜50克，香菇10克，虾圆50克，莴笋50克

调料 黄酒、葱段、姜片、盐、味精、鲜汤、香油各适量

做法 锅置火上，放入适量鲜汤，加入所有原料、葱段、姜片、黄酒烧开，撇去浮沫，再烧2分钟，再加入盐、味精调味，拣去葱段、姜片，略烧，淋香油即成。

什锦汤



材料 熟腊肉150克，嫩菜薹300克
调料 葱段、姜片、黄酒、盐、味精、鲜汤、色拉油各适量

做法

1. 将熟腊肉切成厚片。菜薹切成段，洗净。
2. 锅置火上，倒入色拉油、腊肉片、菜薹、黄酒、葱段、姜片、鲜汤，用大火煮沸后，撇去浮沫，加入盐、味精，拣去葱段、姜片，倒入碗中即成。

腊肉菜薹汤



腊肉慈姑汤



材料 慈姑250克，腊肉100克
调料 盐、味精、清汤、色拉油各适量

做法

1. 将慈姑去皮洗净，切成薄片，放入沸水中焯水，捞出放入冷水中浸凉。腊肉切成片。
2. 锅置火上，倒入色拉油、清汤、慈姑片、腊肉片，烧沸后转中火烧约5分钟，加入盐、味精，起锅倒入汤碗中即成。

猪蹄茭白汤



材料 猪蹄2只, 茭白块100克
调料 黄酒、葱段、姜片、盐、味精、鲜汤、色拉油各适量

做法

1. 将猪蹄放清水中泡30分钟, 拔净残毛, 刮至皮白, 斩成小块, 放入沸水中焯水后用清水洗净。将猪蹄块放入器皿中加黄酒、葱段、姜片, 上笼蒸制熟烂。
2. 锅置火上, 倒入色拉油、猪蹄块、黄酒、葱段、姜片、鲜汤, 用大火煮沸后, 撇去浮沫, 加入茭白块, 再盖上盖, 烧5分钟后, 加盐、味精调味, 拣去葱段、姜片即成。

猪血粉丝汤



材料 猪血150克, 水发粉丝100克, 香菜少许

调料 葱段、姜片、黄酒、盐、味精、清汤、色拉油各适量

做法

1. 将猪血切成2厘米见方的块, 放入沸水中烫片刻, 倒入漏勺洗去血污。粉丝切短。
2. 锅置火上, 加入清汤、葱段、姜片、粉丝、猪血、黄酒烧沸后, 撇去浮沫, 略煮, 加入盐、味精, 拣去葱段、姜片, 起锅淋入色拉油, 倒入汤碗中, 撒香菜即成。

咸肉河蚌汤



材料 熟咸肉片150克, 河蚌250克
调料 葱段、姜片、黄酒、盐、味精、清汤、胡椒粉、色拉油各适量

做法

1. 将河蚌去掉蚌鳃、蚌胃, 用刀柄将河蚌肉敲松, 放入锅中, 加入姜片、葱段、黄酒煮烂后切成大块。
2. 锅置火上, 倒入色拉油烧热后, 放入葱段、姜片、河蚌、熟咸肉片稍煸炒; 加入清汤烧沸后, 撇去浮沫, 加入盐、味精, 拣去葱段、姜片, 撒胡椒粉, 起锅倒入汤碗中即成。

杂烩汤



材料 水发猪肉皮片70克, 肉片100克, 胡萝卜块50克, 笋片10克, 莴笋块50克, 水发金针菜50克

调料 黄酒、葱段、姜片、盐、味精、鲜汤、色拉油各适量

做法 锅置火上, 放入适量鲜汤、色拉油、水发猪肉皮片、肉片、胡萝卜块、笋片、莴笋块、水发金针菜、葱段、姜片、黄酒、盐烧开, 撇去浮沫; 再烧3分钟, 加入味精, 拣去葱段、姜片, 略烧即成。

腌笃鲜汤



材料 猪肋条肉100克，咸猪腿肉100克，笋片10克
调料 黄酒、葱段、姜片、盐、味精、鲜汤、胡椒粉、色拉油各适量

做法
 1. 猪肋条肉切成3厘米见方的块，氽烫洗净。咸肉用温开水浸泡后，刮去皮上猪毛，用清水反复洗净后，也切成3厘米见方的块。
 2. 锅置火上，倒入色拉油、肋条肉块、咸肉块、黄酒、葱段、姜片、鲜汤，大火煮沸，撇去浮沫，盖上盖子；转小火焖40分钟后，加入笋片、盐、味精，再烧1分钟，拣去葱段、姜片，撒胡椒粉即成。

材料 熟猪蹄肉350克，熟猪肚200克
调料 黄酒、盐、味精、葱段、姜块、色拉油、鲜汤各适量

做法
 1. 将熟猪蹄肉切成长7厘米、宽3厘米的厚片。猪肚切成长6厘米、宽2.5厘米的片。
 2. 锅置火上，倒入色拉油烧热，下葱段、姜块煸出香味后捞出；再放入猪蹄肉和猪肚片，烹入黄酒，加鲜汤烧沸后倒入大沙锅内，加盖烧沸后改用小火煨10分钟，加盐、味精再烧5分钟即成。

蹄肚汤



材料 猪肚250克，枸杞子、胡萝卜片、茼蒿笋片各少许
调料 葱段、姜块、味精、盐、黄酒、色拉油、香油各适量

做法
 1. 猪肚刮去表面黏液，用清水洗涤三四遍，入沸水锅煮半小时，捞出洗净，切成3厘米长、1.5厘米宽的片。
 2. 锅放油烧热，煸香葱、姜，放入肚片煸炒，加盐、黄酒、枸杞子、胡萝卜片、茼蒿笋片；移入沙锅，加水，中火煨至猪肚熟烂，加味精、淋香油即可。

肚片汤



酥腰百页结汤



材料 猪腰4只(约750克)，百页结250克
调料 黄酒、盐、味精、葱段、姜片、鲜汤各适量

做法
 1. 将猪腰剥去外层衣膜，择净脂肪，放清水盆中，浸泡约2小时，再放入水锅内焯水3次，捞出洗净；接着放锅中加水、黄酒、葱段、姜片，大火烧沸后，转小火煨烂，顶刀切成厚约0.6厘米的片。
 2. 锅置火上，放入煮熟的猪腰片、百页结、黄酒、盐、鲜汤以及葱段、姜片，大火烧开，撇净浮沫；改小火焖约15分钟，拣出葱段、姜片，加味精即可。

淡菜炖蹄筋



材料 水发蹄筋400克，淡菜100克
调料 黄酒、盐、鸡油、虾子、葱段、姜片、鲜汤各适量

做法

1. 水发蹄筋切成3厘米长的段，用鲜汤、葱段、姜片、黄酒略煮，捞出洗净。淡菜用开水泡透，洗净，加少许鲜汤，上笼蒸熟取出(汤汁不要)。
2. 取沙锅1只，放入蹄筋、淡菜、鲜汤、虾子、黄酒、葱段、姜片，用小火煨半小时左右，除去姜、葱，煨透后加盐调味，再淋上少许鸡油，即可食用。

清汤鞭花



材料 熟牛鞭1条，枸杞子、胡萝卜片、莴笋片各少许

调料 葱段、姜片、黄酒、盐、味精、清汤、胡椒粉、色拉油各适量

做法

1. 将熟牛鞭刮上花刀，切成3厘米长的段，放入沸水中烫片刻，捞出沥水。
2. 锅置火上，加入清汤、葱段、姜片、黄酒、牛鞭段、枸杞子、胡萝卜片、莴笋片烧沸后，撇去浮沫，转小火煮至牛鞭熟烂，加入盐、味精，拣去葱段、姜片，撒胡椒粉，起锅淋色拉油，倒入汤碗中即成。

牛肉清汤



材料 牛里脊肉200克，笋片15克，洋葱半个，枸杞子少许

调料 葱段、姜片、黄酒、盐、味精、清汤、胡椒粉、色拉油各适量

做法

1. 将牛里脊肉去掉老筋，切成块，放碗中，加入黄酒、葱段、姜片和适量清水拌匀。洋葱切成薄片。
2. 锅放油烧热，放入葱段、姜片、笋片、洋葱片稍煸炒，加入清汤、枸杞子烧沸后，倒入牛里脊肉块和泡牛里脊肉的水，烧开，撇去浮沫，用小火加盖焖2小时，加盐、味精，拣去葱段、姜片，撒胡椒粉即成。

牛肉土豆清汤



材料 熟牛肉片100克，土豆1个，洋葱半个，胡萝卜片、莴笋片各少许

调料 葱段、姜片、黄酒、盐、味精、清汤、胡椒粉、色拉油各适量

做法

1. 将土豆削去老皮，切成片，放入沸水中烫片刻，倒入漏勺中沥去水。洋葱撕去外皮，切成片。
2. 锅置火上，倒入色拉油烧热后，放入葱段、姜片、土豆片、洋葱片、胡萝卜片、莴笋片稍煸炒；加入清汤、黄酒、熟牛肉片烧沸后，撇去浮沫，加入盐、味精，拣去葱段、姜片，撒胡椒粉，起锅倒入汤碗中即成。

毛豆烧排骨



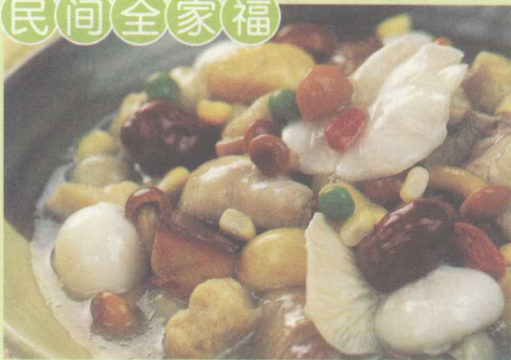
材料 精排骨300克, 毛豆200克, 清汤适量
调料 盐、味精、白糖、酱油、蚝油、姜、醋、料酒、干灯笼椒、色拉油各适量

做法 1. 排骨改3厘米长小段, 入沸水煮透, 控干待用; 毛豆洗净, 待用。
 2. 锅放油烧热, 放姜、排骨炒香, 加盐、味精、白糖、酱油、蚝油、清汤烧开, 倒入料酒、干灯笼椒, 改小火焖至排骨九成熟, 加入毛豆、醋, 烧至毛豆入味即可。

材料 鸡块50克, 鹌鹑蛋100克, 火腿肠1根, 口蘑50克, 水发香菇50克, 水发木耳50克, 酥肉100克(或肉圆80克), 红枣、枸杞子、豌豆、熟板栗各适量
调料 盐、味精、胡椒粉、姜、葱段、高汤、鸡精、淀粉、色拉油各适量

做法 1. 鸡块、鹌鹑蛋煮熟待用; 火腿肠、香菇、口蘑、木耳、酥肉、豌豆焯水待用。
 2. 锅放油烧热, 加高汤、姜、葱段及所有原料, 用盐、味精、胡椒粉、鸡精调味, 大火烧开, 勾薄芡, 撒上葱段即可。

民间全家福



材料 猪五花肉500克, 鸡蛋3个, 火腿2根, 黄花菜15克, 红枣、枸杞子、清汤各适量
调料 盐、味精、胡椒粉、料酒、姜末、葱末、淀粉、色拉油各适量

做法 1. 2个鸡蛋煮熟。猪五花肉去皮, 切成片, 加盐、料酒、姜末略腌。
 2. 鸡蛋1个打散, 加适量水、淀粉拌匀, 将猪肉片放入拌匀, 入油锅炸至金黄。火腿切块待用。
 4. 清汤烧开, 加猪肉、红枣、枸杞子、熟鸡蛋煨20分钟, 放入火腿、黄花菜, 加葱末、胡椒粉、味精调味, 烧开即成。

应山滑肉



圆尔汤



材料 猪五花肉泥200克, 绿叶菜、笋片、水发香菇、鸡蛋各适量
调料 干淀粉、葱花、姜末、盐、味精、料酒各适量

做法 1. 在五花肉泥中加入蛋液、干淀粉、葱花、姜末、料酒、盐、味精和适量水, 搅拌均匀; 笋片、香菇焯水, 绿叶菜洗净。
 2. 锅中加水烧开, 将肉泥挤成大小相同的肉圆, 入沸水锅中煮熟, 加盐调味。
 3. 放入笋片、香菇和绿叶蔬菜, 起锅装入汤碗中即可。