



现代家庭美食丛书

300款

家庭美味汤谱





煲老冬瓜汤



老黄瓜瘦肉汤



生鱼生菜汤



龙须燕丸汤



鲍鱼菜干汤



冬瓜白果煲鸭汤



香菇米鸭汤



绿豆芽煲猪骨汤



冬瓜鸡汤



雪笋鲜汤



羊肉莲藕汤

目 录

三鲜酸辣豆腐汤.....	1	辣酱豆腐汤	19
木樨汤.....	2	家乡蛋汤	21
羊肉萝卜汤.....	3	肉心鱼丸汤	21
火腿鸡片汤.....	4	菠菜猪肝汤	23
乌龙绣球汤.....	5	火腿三片汤	23
菠菜猪肝汤.....	6	香菜粉丝汤	24
三丝清汤燕.....	7	清汤鱼丸	25
芙蓉蛋汤.....	7	家常肉片汤	26
清炖牛肉汤.....	8	咸菜蚝豉瘦肉汤	27
馄饨鸭汤.....	9	烤鸭粉丝汤	27
家常蛋汤	10	冬瓜薏米瘦肉汤	28
四宝鸡清汤	11	鸡火三丝汤	28
五丝汤	11	老黄瓜瘦肉汤	29
荠菜蹄胖汤	13	紫菜开洋蛋花汤	30
雪笋鲜汤	13	瘦肉太子参汤	30
火腿炖菜汤	14	瑶柱双冬汤	31
土豆排骨汤	14	日月蚝煲瘦肉汤	31
榨菜鸡蛋汤	15	莲子百合瘦肉汤	32
虾仁三鲜汤	16	参果瘦肉汤	32
麻油鸡块汤	16	木瓜瘦肉汤	33
酸辣粉皮汤	17	雪耳红萝卜汤	34
平菇竹荪汤	17	海蜇煲瘦肉汤	34
红肠炖菜汤	19	芽菜冬瓜扁豆汤	35

猪肚花生汤	36	羊蹄马蹄汤	51
墨鱼猪肚汤	36	羊肉清汤	52
西洋菜及第汤	37	羊肉萝卜汤	53
及第金银菜汤	38	羊肉莲藕汤	53
罗汉果白肺汤	38	柠檬鸡汤	54
瑶柱煲粉肠汤	39	百合莲子煲鸭汤	54
润肺蜜瓜汤	40	章鱼煲老鸭汤	55
松子芝麻煲猪肠汤	40	土伏苓煲鸭汤	55
醋椒鱼头汤	41	陈皮鸭肾汤	56
金针木耳猪脚汤	41	冬瓜白果煲鸭汤	57
木瓜煲猪手汤	42	银耳蜜枣煲鸡汤	57
冬菇煲猪骨汤	42	三宝冬菇汤	58
枝竹排骨汤	43	冬菇鸡汤	58
酥肉豆沙汤	43	冬瓜鸡汤	59
赤豆煲排骨汤	44	萝卜煲鱼汤	60
霸王花煲猪骨汤	45	栗子百合煲生鱼汤	60
苹果煲排骨汤	45	银耳墨鱼汤	61
花生煲排骨汤	46	木瓜墨鱼汤	62
章鱼煲排骨汤	46	鱼头煲黑豆汤	62
银耳木瓜排骨汤	47	豆腐咸鱼头汤	63
绿豆芽煲猪骨汤	47	鲜陈肾生鱼汤	63
排骨番茄薯仔汤	48	腊鸭头豆腐菜干汤	64
咸菜排骨汤	48	椰子煲田鸡汤	65
凉瓜肉排汤	49	火鸭节瓜羹	65
海带排骨汤	50	雪耳鱼云羹	66
竹芋芡实骨汤	50	葱菜滚大豆芽汤	67
淮山牛百叶汤	51	清炖燕窝汤	67

节瓜炖金银鸭汤	68	汤卷	96
三宝炖翅汤	68	石斑浓汤	97
瑶柱煲双冬汤	69	大汤黄鱼	98
鲍鱼菜干汤	69	蛤蜊鲫鱼汤	100
薏米扁豆乳鸽汤	70	参杞甲鱼汤	101
平菇海带汤	71	用芎白芷鱼头汤	102
火片乳鸽汤	72	木瓜鱼尾汤	103
大血汤	73	北芪党参鱼头汤	103
火腿紫菜蛋汤	74	花生红枣鱼头汤	104
蛤蜊蛋汤	75	木瓜牛鳅鱼汤	104
蛤蜊鸡块汤	76	墨鱼花生汤	105
鸡火莼菜汤	77	圆肉淮杞塘虱鱼汤	105
西湖莼菜汤	78	鲜叶黄鱼头汤	106
发菜三鲜汤	79	沙参玉竹牛鳅鱼汤	107
咖喱牛肉汤	81	红苹果生鱼汤	107
大肠细粉汤	82	海参煲鸡汤	108
双冬火腿汤	83	栗子鸡汤	108
三丝汤	84	雪梨瑶柱鸡汤	109
火腿冬瓜汤	85	鸡脚花胶汤	110
火丝酸辣汤	86	黑豆煲鸡脚汤	110
黄豆脚爪汤	87	黄豆芫荽鸡脚汤	111
杞枣猪脚汤	88	响螺煲花旗参汤	112
鱼皮馄饨汤	89	甘笋煲鸡汤	112
龙须燕丸汤	91	冬菇煲海蜇汤	113
福建鱼圆汤	92	凤爪花生木瓜汤	113
潮州鱼丸汤	93	猪蹄筋鸡脚汤	114
鲜莼鲤鱼汤	94	鲜莲冬瓜鸭汤	115

冬瓜煲鸭肾汤·····	115	发菜金银蚝汤·····	131
罗汉果鲜陈肾汤·····	116	雪耳生仁汤·····	131
鲜陈肾青红萝卜汤·····	117	冬菇炖瑶柱汤·····	132
田七煲鸭汤·····	117	原炖凤吞翅汤·····	132
西洋菜鲜陈肾汤·····	118	竹笋炖鹌鹑蛋汤·····	133
水鸭益脑汤·····	118	虫草炖羊肉汤·····	134
陈皮鸭汤·····	119	香茜炖鸭汤·····	134
西洋菜鸭翼汤·····	119	瑶柱冬瓜炖鸭汤·····	135
土伏苓煲鸭汤·····	120	淮杞竹丝鸡汤·····	135
烧鸭萝卜汤·····	121	淮杞海参炖鸡汤·····	136
腊鸭爪翼金银菜汤·····	121	草菇炖鸡翼汤·····	136
香菇米鸭汤·····	122	冬虫草炖白鸽汤·····	137
合掌瓜煲田鸡汤·····	122	淮杞凤爪炖山瑞汤·····	137
带子田鸡汤·····	123	三宝炖北菇汤·····	138
淮山煲鲍鱼汤·····	123	四宝炖冬瓜汤·····	139
鲍鱼瘦肉汤·····	124	上汤瑶柱炖菜胆汤·····	139
水鱼太子参汤·····	124	消暑冬瓜盅汤·····	140
金针水鱼汤·····	125	凤爪螺头圆肉汤·····	141
薯仔鱿鱼汤·····	126	淮杞炖猪脑汤·····	142
鲜荷煲莲藕汤·····	126	淮杞炖兔肉汤·····	142
金针菜双头汤·····	127	清炖猪肚汤·····	143
薯仔淡菜汤·····	127	参芪炖山甲汤·····	143
木瓜素汤·····	128	芪党当归炖猪心汤·····	144
赤小豆煲粉葛汤·····	128	北芪党参炖山瑞汤·····	144
冬瓜素汤·····	129	酸笋滚鱼头瘦肉汤·····	145
煲老冬瓜汤·····	129	豆腐滚咸鱼头汤·····	146
清热去湿田螺汤·····	130	苹果滚鱼汤·····	146

海蜇滚豆腐汤·····	147	粟米鱼茸羹·····	157
咸酸菜滚肉片汤·····	147	雪耳鱼云羹·····	158
大眼鱼滚芥菜汤·····	148	鲜茄牛肉羹·····	158
豆腐滚鸭骨汤·····	148	火鸭节瓜羹·····	159
番茄薯仔滚鱼尾汤·····	149	银耳肉茸羹·····	160
蘑菇滚鸡汤·····	149	苋菜鸡茸羹·····	160
鱼蛋紫菜汤·····	150	韭黄猪脑羹·····	161
雪菜虾米汤·····	150	瑶柱鱼翅羹·····	162
鲜虾榨菜红萝卜汤·····	151	冬瓜茸羹·····	162
咸酸菜滚鱼尾汤·····	151	蛋花猪皮羹·····	163
剥皮鱼豆腐汤·····	152	菊花元贝羹·····	163
火鸭芥菜汤·····	152	粉丝腿茸银芽羹·····	164
生鱼生菜汤·····	153	苹果杏仁豆腐羹·····	164
心薯鱼头汤·····	153	鱼肚鸡茸羹·····	165
发菜鲜虾羹·····	154	玉液琵琶燕窝羹·····	165
海蜇羹·····	155	鱼翅三丝羹·····	166
鱼唇烧鸭羹·····	155	瑶柱韭菜羹·····	166
鲜粟米牛肉羹·····	156	虾仁豆腐羹·····	167
鸡茸豆腐羹·····	156	白菜鸡茸羹·····	167

三鲜酸辣豆腐汤

主料：火腿 125 克，鸡脯肉 50 克，腿肉（猪）50 克，嫩豆腐 300 克。

调料：水发木耳 10 克，香菜 5 克，水发冬菇 10 克，鸡蛋 1 个。清汤 400 克，黄酒 10 克，精盐 4 克，酱油 15 克，味精 2 克，姜 2 克，米醋 15 克，白胡椒粉 1 克，水淀粉少许，麻油 10 克。

做法：

①嫩豆腐切成 0.5 厘米厚、4.5 厘米长的条，放在清水碗中，待用。

②火腿洗净油污，放在碗中，上笼蒸熟，取出。冷却后，切成细丝，待用。

③鸡脯肉和腿肉先放入沸水锅中烫一烫，肉色变白，用漏勺捞出。冷却后，也切成细丝，放在碗中，待用。

④木耳洗干净，去除杂质，切成丝，放在碗中，待用。

⑤冬菇去蒂，洗干净，切成细丝，放在碗中，待用。

⑥香菜去根、去老叶，洗干净，切成 1 厘米长的段，放在碗中，待用。

⑦将鸡蛋磕入碗中，用筷子打散搅匀，待用。

⑧姜去皮，切成姜末，放在碗中，待用。

特点：

将炒锅置于火炉上，倒入清汤，加入姜末，用旺火烧沸，

再加入肉丝、鸡丝、火腿丝（连原汁）、木耳丝、冬菇丝、豆腐条、酱油和精盐，继续烧滚，再加入味精和米醋，用手勺拌匀，随即用水淀粉少许勾成稀如米汤的芡（似芡非芡，似汤非汤），打匀后，撒上白胡椒粉、香菜段和麻油，用勺轻搅数下，即可上席。味鲜清口，嫩软爽滑，酸辣兼备，开胃解腻，制作方便，富有农家风味。

木樨汤

主料：熟白肉 150 克，鸡蛋 2 个，水发木耳 50 克。

调料：黄瓜 50 克，粉丝 50 克。肉汤 500 克，姜 2 克，酱油 10 克，精盐 2 克，味精 3 克，熟猪油 10 克。

做法：

①熟白肉切成 3 厘米宽的薄片，放在盘中，待用。

②将鸡蛋磕入碗中，用筷子打散搅匀，待用。

③木耳洗干净，去除杂质，放入沸水锅中烫一下，取出，一切二，放在盘中，待用。

④黄瓜洗干净，切去两头，顺长一剖两半，再切成薄片，放在盘中，待用。

⑤姜去皮，切成姜丝，放在盘中，待用。

⑥粉丝用沸水浸泡，涨发后，用清水洗干净，放在盘中，待用。

⑦将干净炒锅置于火炉上，加入肉汤，用旺火烧沸。

⑧将粉丝、白肉片、木耳和黄瓜片放入锅内，再加入姜

丝、精盐、酱油和味精，用手勺推匀，待再烧滚后，渐渐倒入蛋液，当蛋花浮起，淋上熟猪油，即可起锅装入汤碗，上席。

特点：

汤鲜蛋嫩，肉肥不腻，瓜脆爽口，稍有辣味，别有风味。

羊肉萝卜汤

主料：羊肉 150 克，白萝卜 250 克。

调料：香菜 10 克，葱 10 克，姜 5 克，黄酒 10 克，精盐 4 克，味精 4 克，麻油 10 克。

做法：

①葱洗干净，打成结，放在盘中，待用。

②姜去皮，拍碎，放在盘中，待用。

③羊肉洗干净，顺刀切成丝，放在盘中，待用。

④萝卜洗干净，切去两头，切成斜片，再切成丝，放在盘中，待用。

⑤香菜去根、去老叶，洗干净，用冷开水冲洗一遍，切成末，放在盘中，待用。

⑥将炒锅置于火炉上，推入萝卜丝和羊肉丝，加入葱结和姜块，盖上锅盖，用旺火烧沸，撇去浮沫，改用小火，加入黄酒、精盐和味精，烧至萝卜酥熟，即可起锅装入汤碗内，撒上香菜末，淋上麻油，即可上席。

特点：

汤汁清新，肉质酥香，无羊膻气，富有农家口味。

火腿鸡片汤

主料：火腿 100 克，鸡脯肉 150 克。

调料：小青菜心 10 棵，鲜蘑菇 50 克。鸡汤 500 克，黄酒 10 克，精盐 5 克，味精 5 克，姜 5 克，白胡椒粉 1 克，熟鸡油 10 克。

做法：

①火腿洗净油污，放在碗中，上笼蒸熟，取出，冷却后，切成 4.5 厘米长的薄片，放在盘中，待用。

②鸡脯肉去皮，片成 4.5 厘米长的薄片，放在盘中，待用。

③青菜心洗干净，放在盘中，待用。

④鲜蘑菇去蒂，洗干净，去除泥沙，用刀斜切成薄片，放在盘中，待用。

⑤姜去皮，用刀拍松，放在盘中，待用。

⑥将炒锅置于火炉上，加入清水，放入姜块，用旺火烧沸，将鸡片逐片放在锅内氽熟，再加入火腿片、鲜蘑菇片、菜心和黄酒，稍烧一下，先将青菜心捞起，装入汤碗中，排齐铺底，再将火腿片、鸡片、蘑菇片分别铺在青菜心上面（拣去姜块）。

⑦另用一干净炒锅，加入鸡汤，用旺火烧沸，撇去浮沫，加入精盐、味精和白胡椒粉，用手勺推匀，即可起锅，徐徐

注入盛有鸡片等菜的汤碗中，淋上熟鸡油，随即上席。

特点：

汤清味美，嫩滑咸鲜，营养丰富，具有江南水乡风味。

乌龙绣球汤

主料：蒸发干贝 75 克，鸡胶 250 克，青菜叶 2 张，鸡蛋皮 1/3 张，熟火腿丝 25 克，水发乌参 200 克，绍酒 15 克，胡椒粉 1 克，精制盐 3 克，味精 2 克，鸡汤 1000 克，熟猪油 2 克。

做法：

①将青菜叶、鸡蛋皮分别卷成卷，切成细丝，越细越好，再改切成 3 厘米长；蒸发干贝（原汤留用）撕成丝，摊干在平盘里；水发海参批成蝴蝶片，放沸水锅内焯水后用凉水换清备用。

②鸡胶内加入青菜丝、鸡蛋皮丝、熟火腿丝拌和，挤成 20 个丸子，放干贝丝盘内滚上干贝丝，排放盘内，在食用时放蒸笼内蒸 5 分钟左右至熟，即称绣球干贝。

③将锅置旺火上，下鸡汤、蒸干贝原汤、绍酒、盐、海参片、味精烧沸，淋入熟猪油，洒上胡椒粉，盛入大品锅内，并将刚蒸熟的绣球干贝取出，脱入品锅汤面上即成。

特点：

乌参似龙在汤下游动，干贝鸡丸形似彩色绣球在汤面上滚动，质感细嫩味美，汤清鲜醇。