

新大众美味汤谱

Xin DA Zhong



内蒙古科学技术出版社

新大众美味汤谱

主编	高溥超		
编者	王延年	钱 盛	高肃华
	赵 祥	汪淑玲	程春旺
	周长阳	曾成建	马清泉
	李永寿	何晓峰	宋凤英
	张万福	杨丽珍	

内蒙古科学技术出版社

新大众烹饪食谱

高博超 主编

出版发行/内蒙古科学技术出版社

地 址/赤峰市红山区哈达街南一段 4 号

电 话/(0476)8224848 8231924

邮 编/024000

责任编辑/那 顺

印 刷/赤峰沃德实业总公司印刷厂

开 本/850×1168 1/36

印 张/9.875

字 数/189 千

印 数/3001—6000 册

版 次/2000 年 7 月第 1 版

印 次/2001 年 1 月第 2 次印刷

ISBN7-5380-0772-5/Z·104 定价:12.80 元



目 录

海 鲜 类

清汤鳕鱼(3) 氽竹笋鳕鱼汤(3) 菊花鳕鱼汤(3) 梅菜
 氽鳕鱼汤(4) 鳕鱼蛋花羹(4) 香菇鳕鱼羹(5) 咖喱鳕
 鱼汤(5) 酸菜鳕鱼煲(6) 鹦鹉菜鳕鱼煲(6) 什锦鱼片
 汤(7) 火腿鱼丸汤(7) 鳕鱼黄瓜片汤(8) 酸辣鲈鱼汤
 (8) 虾仁鲈鱼汤(9) 鲜蘑鲈鱼煲(9) 砂锅鲈鱼豆腐
 (10) 清汤花鲈(10) 萝卜花鲈煲(11) 雪菜鲈鱼汤(11)
 甘蓝鲈鱼汤(12) 清汤银鱼(12) 银鱼鸽蛋汤(13) 生菜
 银鱼汤(13) 豌豆苗银鱼羹(14) 银鱼豆腐羹(14) 冬菇
 银鱼煲(15) 奶汤银鱼(15) 紫菜银鱼汤(16) 番茄鲳鱼
 汤(16) 龙井鲳鱼汤(16) 洋芋鲳鱼煲(17) 竹笋鲳鱼羹
 (18) 鲳鱼鹌鹑蛋羹(18) 醋椒鲳鱼汤(19) 白菜鲳鱼汤
 (19) 海鲜鱼汤(20) 芦笋刀鱼汤(20) 鲜贝刀鱼羹
 (21) 刀鱼蛋花羹(21) 海带氽刀鱼汤(22) 奶汤刀鱼
 (22) 白菜刀鱼煲(22) 雪菜刀鱼汤(23) 香菜鲚鱼汤
 (23) 莴笋鲚鱼汤(24) 鲜姜鲚鱼汤(24) 黄瓜氽鲚鱼汤
 (25) 椒油鲚鱼汤(25) 双丝黄鳝汤(26) 西红柿鳝片汤



- (26) 生菜鳝鱼汤(27) 丝瓜黄鳝煲(27) 红萝卜鳝鱼煲
(28) 鳝丝蛋花羹(28) 笋尖鳝片汤(29) 豌豆鳝丝汤
(29) 豆腐鳝片羹(30) 胡椒鳝丝汤(30) 汆酸黄瓜鳝鱼
汤(30) 胡萝卜鳃鱼汤(31) 芹菜鳃鱼汤(31) 砂锅鳃鱼
(32) 豌豆苗鳃鱼羹(32) 榨菜鳃鱼汤(33) 奶汤鳃鱼
(33) 发菜鳃鱼汤(34) 豌豆苗汆鳃鱼汤(34) 紫菜桂鱼
蛋羹(35) 醋椒桂鱼汤(35) 雪菜桂鱼煲(36) 鱼丸红豆
汤(36) 栗子鱼块煲(37) 红枣鱼头汤(37) 银芽红鲢汤
(37) 红鲢长生果羹(38) 红鲢苦瓜汤(38) 玉米红鲢汤
(39) 菠菜鲢鱼汤(39) 椒盐红鲢汤(40) 砂锅鲢鱼豆腐
(40) 鸡茸红鲢羹(41) 冬瓜汆红鲢汤(41) 洋葱鳊鱼煲
(42) 鳊鱼海带汤(42) 甘蓝鳊鱼汤(43) 什锦鳊鱼汤
(43) 鹦鹉菜汆鳊鱼汤(44) 口蘑鳊鱼煲(44) 榨菜武昌
鱼汤(45) 双丝武昌鱼汤(45) 红枣武昌鱼煲(46) 栗子
武昌鱼煲(46) 冬菜武昌鱼煲(46) 芥蓝白鲩汤(47) 木
耳白鲩汤(47) 蕹苕菜汆鱼丸汤(48) 黄花菜鱼片汤
(48) 洋葱白鲩汤(49) 茺荻菜汆鱼丸汤(49) 粉丝鱼块煲
(50) 卷心菜鱼鲩汤(50) 清汤白鲩(50) 芦笋白鲩汤
(51) 洋芋白鲩煲(51) 酸辣白鲩汤(52) 豌豆白鲩汤
(52) 菜心白鲩汤(53) 冬瓜汆白鲩汤(53) 海带春水鱼
汤(54) 鹿角菜春水鱼汤(54) 龙须菜汆春水鱼汤
(55) 紫菜春水鱼汤(55) 春水鱼蛋羹(55) 萝卜黄菇鱼
煲(56) 虾皮黄菇鱼汤(56) 冬笋黄菇鱼煲(57) 嫩玉米
黄菇鱼羹(57) 玉兰片鳃鱼汤(58) 醋椒鳃鱼汤(58) 砂
锅石首鱼汤(59) 金针菇石首鱼汤(59) 鸽蛋石首鱼煲
(60) 豆腐石首鱼羹(60) 豌豆苗汆石首鱼汤(60) 木耳



小黄鱼汤(61) 发菜小黄鱼蛋羹(61) 榨菜小黄鱼汤(62) 生菜黄花鱼汤(62) 雪菜黄花鱼汤(63) 黄瓜鲳鱼汤(63) 鹦鹉菜鲳鱼煲(64) 芹丝氽鲳鱼汤(64) 鲳鱼莲藕羹(65) 番茄鲳鱼汤(65) 奶汤鲳鱼(66) 虾仁浓汤(66) 冬菜青虾汤(67) 翡翠虾仁汤(67) 双丝虾仁汤(67) 豌豆海虾羹(68) 榨菜氽虾仁汤(68) 鹿角菜鲜虾汤(69) 海带虾仁煲(69) 龙须菜虾仁汤(70) 紫菜虾仁汤(70) 银芽海米汤(70) 清汤虾仁(71) 酸菜海米煲(71) 奶汤海参(72) 海参粉丝蛋汤(72) 豌豆海参汤(73) 莴笋海参汤(73) 樱桃西红柿刺参汤(74) 紫菜蟹肉汤(74) 玉兰片蟹肉羹(75) 鲜贝鸽蛋汤(75) 金针菇干贝汤(76) 鹦鹉菜干贝煲(76) 醋椒干贝汤(77) 雪菜鲜贝汤(77) 芦笋氽干贝汤(78) 香蒲干贝汤(78) 丝瓜氽干贝汤(79) 樱桃萝卜干贝汤(79) 海带蛤蜊汤(80) 榨菜蛤蜊汤(80)

野菜类

蒲菜蛤蜊汤(83) 蒲菜虾仁汤(83) 香蒲粉丝汤(84) 香蒲笋鸡煲(84) 奶汤蒲菜(85) 蒲菜蛋羹(85) 蒲菜鱼丸羹(86) 砂锅蒲菜豆腐(86) 鸭肝蒲菜汤(87) 三鲜蒲菜汤(87) 酸辣蒲菜汤(88) 氽菜菜鸽蛋汤(88) 清汤菜菜(89) 菜菜肉丝汤(89) 鱿鱼菜菜汤(90) 葱丝长寿菜汤(90) 香干长寿菜汤(91) 长寿菜鹌鹑蛋羹(91) 萝卜长寿菜汤(92) 长寿菜春笋羹(92) 长寿菜鹅脯汤(93) 长寿菜鱼片汤(93) 长寿菜牛腩汤(94) 马齿菜仔鸡煲



(94) 马齿菜粉丝汤(95) 奶汤刺儿菜(95) 酸辣刺儿菜汤(96) 刺儿菜豆腐煲(96) 刺儿菜蛋花羹(97) 苕荳菜羊肉汤(97) 苕荳菜氽牛丸汤(98) 鱿鱼苕荳菜汤(98) 凤肝苕荳菜羹(99) 苕荳菜鸽蛋羹(99) 清汤苕荳菜(100) 鲫鱼牛皮菜汤(100) 牛皮菜氽鸭片汤(101) 熏干牛皮菜汤(101) 冬笋牛皮菜汤(102) 口蘑牛皮菜汤(102) 砂锅牛皮菜(103) 黄花苗肉丝汤(103) 海米黄花苗汤(104) 辣味黄花苗汤(104) 素黄花苗汤(105) 黄花苗蛋花羹(105) 奶汤黄花苗(106) 黄花苗鹌鹑煲(106) 豆腐黄花苗羹(106) 鱼片黄花苗羹(107) 牛腩黄花苗汤(107)

蔬菜类

豌豆苗鸡蛋汤(111) 鲜虾仁豌豆苗汤(111) 海鲜豌豆苗汤(112) 肉丝豌豆苗汤(112) 鱼丸豆苗汤(113) 豆腐条豆苗汤(113) 豌豆苗鲜汤(114) 鲜蛭豆苗汤(114) 酸辣萝卜苗汤(115) 萝卜苗鸡蛋汤(115) 萝卜苗口蘑汤(116) 木耳豆苗汤(116) 粉丝豆苗汤(117) 榨菜萝卜苗汤(117) 鲜藕豆苗羹(118) 黄瓜豆苗鸡蛋汤(118) 鲜贝萝卜球羹(119) 萝卜球凤尾羹(119) 翡翠萝卜球汤(120) 奶汤萝卜球(120) 韭菜萝卜球汤(121) 萝卜球鸡片汤(121) 海鲜萝卜球汤(122) 砂锅粉丝萝卜球汤(122) 蒜味空心菜汤(123) 空心菜蛋汤(123) 空心菜蟹肉汤(123) 空心菜木耳汤(124) 空心菜酸辣汤(124) 清汤海鲜空心菜(125) 空心菜银耳羹(125) 空心菜豌豆汤



(126) 肉丝空心菜汤(126) 空心菜肉丸汤(127) 空心菜
 虾仁汤(127) 空心菜鲜蛭汤(128) 百合银耳羹(128) 百
 合山药羹(129) 蜜汁百合苹果(129) 百合栗子羹(129)
 百合山楂羹(130) 百合金丝枣羹(130) 百合莲子羹
 (131) 百合鸭舌汤(131) 百合鱼片汤(132) 百合鲜贝汤
 (132) 百合鸡脯羹(133) 百合枸杞羹(133) 盖菜汤
 (134) 盖菜蛋汤(134) 盖菜粉丝汤(135) 盖菜豆腐汤
 (135) 肉丝盖菜汤(136) 盖菜酸辣汤(136) 盖菜笋丝汤
 (137) 鸡汁盖菜汤(137) 清汤虾仁盖菜(138) 清汤鸡丝
 盖菜(138) 盖菜玉米笋羹(139) 盖菜芦笋丝汤(139) 熬
 嫩茼蒿(140) 茼蒿豆腐汤(140) 茼蒿氽羊肉片(141) 茼
 蒿牛肉丸(141) 海米茼蒿汤(142) 茼蒿鱼片汤(142) 茼
 蒿鸭片汤(143) 清汤茼蒿豆腐(143) 茼蒿鱼丸(144) 茼
 蒿猪肉丸(144) 樱桃西红柿蛋汤(145) 樱桃西红柿汤
 (145) 樱桃西红柿肉丝汤(146) 樱桃西红柿木耳汤
 (146) 樱桃西红柿羊肉丸(147) 里脊丝西红柿汤(147)
 清汤樱桃西红柿(148) 鲜虾仁樱桃西红柿汤(148) 樱桃
 西红柿鲜贝汤(149) 樱桃西红柿黄瓜汤(149) 樱桃西红
 柿豌豆汤(150) 翡翠火腿汤(150) 翡翠白玉汤(151) 三
 色美味羹(151) 奶汤芥蓝(152) 奶汁芥蓝汤(152) 果汁
 芥蓝羹(153) 鸡丝芥蓝汤(153) 芥蓝银耳汤(154) 清汤
 芥蓝(154) 芥蓝猪肝汤(154) 麻辣芥蓝汤(155) 芥蓝排
 骨汤(156) 西式芥蓝汤(156) 芥蓝虾片汤(157) 芥蓝鸡
 汁汤(157) 芥蓝豌豆汤(158) 凤尾菇肉片汤(158) 凤尾
 菇蛋花汤(159) 球茴香紫菜汤(159) 球茴香腊肉汤
 (159) 茴香魔芋汤(160) 茴香肉片汤(160) 球形茴香鲜



菇汤(161) 茴香猪血汤(161) 茴香肉丝汤(162) 茴香海米蛋花汤(162) 清汤球形茴香(163) 茴香凉汤(163) 酸乳酪茴香汤(164) 三色茴香汤(164) 奶汁茴香(165) 奶油鸡腿菇汤(165) 鸡丝汤(166) 虾仁鸡腿蘑菇汤(166) 鸡腿菇黄油汤(167) 清汤蘑菇(167) 鸡腿菇豆腐汤(168) 鸡腿菇肉丝汤(168) 紫菜鲜菇汤(169) 凤尾冬笋汤(169) 鸡汁凤尾汤(170) 凤尾肉片汤(170)

畜肉类

芫荽肉汤(173) 胡萝卜肉汤(173) 棒骨汤(174) 棒骨鲜蘑菇汤(174) 棒骨鸡蛋汤(175) 排骨黄豆汤(175) 排骨丝瓜汤(176) 排骨茄丝汤(176) 猪排芦笋汤(177) 猪肝泥汤(177) 肝泥土豆汤(177) 肝泥山药汤(178) 猪腰豆腐汤(178) 猪腰番茄汤(179) 猪腰片萝卜汤(179) 猪腰芦笋汤(180) 猪蹄汤(181) 猪蹄胡萝卜汤(181) 白菜猪蹄汤(182) 猪蹄冬瓜汤(182) 猪蹄鲜菇汤(183) 猪蹄海带汤(183) 猪蹄粟米羹(184) 猪蹄黄豆羹(184) 酸辣猪蹄汤(185) 辣肉汤(185) 砂锅玉兰白肉汤(186) 砂锅肉末豆腐汤(186) 木须汤(187) 猪肚汤(187) 猪肚粉丝汤(188) 肺头豆泡汤(188) 水煮牛肉汤(189) 牛肉洋葱汤(189) 牛肉粉丝汤(190) 牛肉萝卜汤(190) 牛肉豌豆汤(191) 牛骨银耳羹(191) 牛骨鱼片羹(192) 牛骨蛋羹(192) 牛肉生菜汤(193) 牛肉白菜汤(193) 冬瓜牛肉汤(194) 酸辣牛肉汤(194) 牛骨杂菜汤(195) 牛肉长生果羹(195) 酸辣牛蹄筋汤(196) 牛杂碎汤(196) 牛肚肉汤



(197) 清汤牛肉(197) 清汤牛尾(198) 砂锅牛肉汤
(198) 牛肉枸杞汤(199) 牛肉核桃仁羹(199) 牛鞭枸杞
汤(200) 牛鞭胡萝卜汤(200) 牛肉红枣羹(201) 牛肉山
药羹(201) 牛肉银耳羹(202) 木耳肉丝羹(202) 牛片蟹
肉羹(203) 牛肉萝卜丝汤(203) 牛肉奶油汤(204) 牛
肉海带丝汤(204) 牛肉末豆腐羹(205) 羊骨发菜羹
(205) 羊骨鸡蛋汤(206) 羊骨鸡片汤(206) 羊骨鸡肝
羹(207) 羊骨肉片汤(207) 羊骨土豆汤(208) 羊骨胡
萝卜汤(208) 羊骨茄丝汤(209) 羊骨鱼片汤(209) 砂
锅羊肉(210) 羊杂碎汤(210) 山药羊肉汤(211) 羊排粉
丝汤(211) 海带羊排汤(212) 羊肉生菜蜜枣汤(212) 羊
肉萝卜汤(213) 冬菇羊排煲(213) 羊肉酸菜汤(214) 羊
肉番茄木耳汤(214) 粟米羊肉羹(214) 羊肝羹(215) 羊
腰片豆苗汤(215) 羊腰鸽片汤(216) 羊腰鲜菇汤(216)
羊腰鲜贝汤(217) 狗肉煲汤(217) 清汤狗肉(218) 麻辣
狗肉汤(218) 黑豆煲狗肉汤(219) 雪菜狗肉丝汤(219)
红枣鹿肉汤(220) 核桃鹿肉汤(220) 奶油鹿肉汤(221)
奶油汤(221) 奶油芦笋鹿丝汤(222) 奶油鲜蘑鹿肉汤
(222) 奶油番茄鹿肉汤(222) 鹿肉菜泥奶油汤(223)
鹿肉荔枝汤(223) 鹿肉煲海蜇汤(224) 雪耳鹿丝羹
(224) 发菜煲兔肉汤(225) 兔肉煲海带汤(225) 兔肉
煲土豆汤(226) 兔肉丝榨菜汤(226) 清汤兔肉(227)
兔肉丸子粉丝汤(227)



豆制品类

什锦豆腐羹(231) 参汤豆腐(231) 肉丝豆腐汤(232) 豆腐条汤(232) 肉末豆腐羹(233) 羊肉豆腐汤(233) 韭菜豆腐汤(234) 豆腐鲜蛭汤(234) 豆腐墨鱼仔汤(235) 豆腐鸡片羹(235) 豆腐鸭片羹(236) 豆腐鱼片羹(236) 豆腐银耳羹(237) 鱼头豆腐汤(237) 豆腐滚鸭骨汤(238) 豆腐三丝羹(238) 火腿豆腐韭黄羹(239) 菠萝豆腐羹(239) 豆腐干榨菜汤(239) 豆腐干雪菜汤(240) 豆腐干冬笋汤(240) 豆腐干冬菜汤(241) 豆腐干黄豆羹(241) 豆腐干芦笋汤(242) 清汤海鲜豆干汤(242) 豆腐干鸡蛋汤(243) 红枣香干羹(243) 长生果香干羹(244) 鸡汁豆干汤(244) 豆干酱瓜汤(245) 豆干芥蓝汤(245)

禽肉类

香菜鸡丝汤(249) 鸡汁菠菜汤(249) 鸡骨酸菜汤(250) 鸡骨萝卜汤(250) 鸡骨黄瓜蛋汤(250) 鸡骨豌豆蛋汤(251) 鸡肉当归汤(251) 鸡肉西洋参汤(252) 乌鸡人参汤(252) 鸡肉枸杞汤(253) 鸡肉茯苓山药汤(253) 乌鸡首乌红枣汤(254) 乌鸡黄花汤(254) 海参煲鸡汤(255) 栗子煲鸡汤(255) 凤爪冬菇汤(256) 红枣煲老鸡汤(256) 柠檬鲜鸡汤(256) 椰汁煲鸡汤(257) 荷叶鸡汤(257) 鸽肉豆苗汤(258) 芹菜煲鸽肉



(258) 鸽片茯苓大枣羹(259) 鸽肉橘皮杏仁羹(259)
 鸽肉枸杞山药羹(260) 鸽片百合银耳羹(260) 鸽肉莲
 子汤(261) 鸽片莲子山药羹(261) 鸽片马蹄山楂羹
 (262) 鹌鹑当归汤(262) 鹌鹑松仁莲子羹(262) 酸辣
 鸭肉汤(263) 木须鸭片汤(263) 鸭片大枣茯苓汤
 (264) 鸭肉黄花汤(264) 鸭肉山药茯苓汤(265) 鸭肉
 黄豆汤(265) 鸭肉薏米羹(265) 鲜百合鸭片羹(266)
 冬瓜煲鸭汤(266) 鸭肉萝卜汤(267) 鸭片绿豆羹(267)

禽蛋类

酸辣鸡蛋汤(271) 氽鸡蛋汤(271) 海米鸡蛋羹(272) 牛
 乳蛋汤(272) 莲子鸡蛋汤(272) 鸡蛋银耳羹(273) 鸡
 蛋枸杞子羹(273) 清汤鸡蛋笋汤(274) 鸭蛋茯苓羹
 (274) 鸭蛋蟹肉汤(274) 鸭蛋薏米羹(275) 鸭蛋黄
 羹(275) 鸽蛋银耳汤(276) 鸽蛋洋参羹(276) 鸽蛋枸
 杞羹(277) 鸽蛋栗子羹(277) 鸽蛋核桃羹(277) 鸽蛋鲜
 蘑汤(278) 鸽蛋莲子羹(278) 鹌鹑蛋小枣羹(279) 鹌
 鹑蛋山药羹(279) 鹌鹑蛋茯苓羹(280) 鹌鹑蛋菱角粉
 羹(280) 鹌鹑蛋长生果羹(280) 鹌鹑蛋肉丝汤(281) 鹌
 鹑蛋榨菜汤(281)

水果类

冰糖蛇果汤(285) 蛇果银耳羹(285) 藕片蛇果汤(286)
 蜂蜜蛇果饮(286) 菊花蛇果饮(286) 双色果羹(287)



杏仁蛇果汤(287) 金橘蛇果汤(288) 荸荠蛇果汤(288)
葡萄佛手果饮(288) 佛水果原汁(289) 红枣佛手汤
(289) 莲子佛手糖羹(290) 荔枝佛手饮(290) 佛手柠
檬汁(290) 佛手椰汁(291) 核桃龙眼饮(291) 白蜜龙眼
汁(292) 秋梨龙眼汤(292) 菠萝龙眼汤(293) 冰糖龙
眼汤(293) 枣仁龙眼饮(293) 荸荠龙眼汤(294) 洋参
龙眼汤(294) 莲藕奶浆果汤(295) 奶浆果原汁(295)
甜橙奶浆果汤(296) 红枣奶浆果饮(296) 鲜桃奶浆果
汁(296) 银耳奶浆果羹(297) 小枣长生果汤(297) 莲
子长生果汤(298) 栗子长生果煲(298) 杏仁长生果羹
(299) 山楂长生果汤(299) 鲜藕长生果饮(299) 荸荠
果仁汤(300) 红豆长生果汤(300) 银耳长生果饮(301)
冰糖青果饮(301) 雪梨青果汤(302) 枇杷青果汁(302)
樱桃青果饮(302)

海鲜类



清汤鳕鱼

〔原料〕 鳕鱼150克,豌豆苗50克,食盐少许,米醋适量,味精1克,料酒10克,香油5克,葱姜片各5克。

〔制法〕

1.鳕鱼整理洗净,切成一寸长的小段,豌豆苗去老根,洗净切成半寸长的段。

2.炒锅上火,注入清汤适量,加入葱姜片,鳕鱼、盐、醋、料酒煮熟,撒入豌豆苗、味精再煮沸即成。

〔特点〕 汤清鱼嫩,味美适口。

余竹笋鳕鱼汤

〔原料〕 竹笋35克,鳕鱼150克,料酒10克,米醋适量,食盐少许,味精1克,葱姜片各5克。

〔制法〕

1.竹笋用温水泡开洗净,斜刀切片放碗内加入清水浸泡待用。鳕鱼整理洗净切成一寸长的小段放盘中。

2.炒锅加入适量清汤、料酒、葱姜片、醋、盐、鳕鱼、竹笋,置火上烧沸撇去浮沫,撒入味精调匀煮熟即成。

〔特点〕 汤清鲜醇,鱼味适口,富含营养。

菊花鳕鱼汤

〔原料〕 菊花9克,鳕鱼150克,葱姜片各5克,食盐少



许,料酒10克,米醋适量,味精1克。

〔制法〕

1.鳕鱼整理洗净,切成一寸长小段,菊花洗净,同入砂锅中,再加入适量清汤、葱姜片、盐、料酒、醋上火煮熟。

2.将味精撒入砂锅,调匀盛入汤盆即成。

〔特点〕鳕鱼鲜嫩,菊花飘香。

梅菜氽鳕鱼汤

〔原料〕梅菜100克,鳕鱼肉150克,米醋适量,食盐少许,料酒10克,味精1克,葱姜片各5克。

〔制法〕

1.梅菜洗净,切成2厘米长的小段。鳕鱼肉切成小片,分别入沸水锅中焯熟,捞入汤盆中待用。

2.净炒勺加入适量清汤、醋、盐、料酒、葱姜片,置旺火上煮沸,撒入味精调匀,浇入鳕鱼、梅菜汤盆中即成。

〔特点〕梅菜爽口,鱼肉细嫩,滋味可口。

鳕鱼蛋花羹

〔原料〕鳕鱼肉150克,鸡蛋1个,葱姜片各5克,食盐少许,料酒10克,味精1克,米醋5克,水淀粉适量。

〔制法〕

1.鳕鱼肉洗净,切成小薄片,鸡蛋打入一小碗中搅均匀。

2.锅中加入适量清汤,放入鳕鱼、葱姜片、盐、料酒、