

大众  餐桌



菜羹汤可口 300例

祁澜 主编



中国轻工业出版社



大众餐桌

可口汤羹菜300例

主编：祁 澜

编委：刘森淼 白大军 宫 逸

李子财 张新民 祁 涛



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大众餐桌/祁渊主编. —北京: 中国轻工业出版社,
2001.1 (2001.3 重印)
ISBN 7-5019-2988-2

I. 大… II. 祁… III. 食谱—中国
IV. TS972.182

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 55044 号

责任编辑: 彭倍勤 国 帅

策划编辑: 彭倍勤

责任终审: 陈耀祖 封面设计: 赵小云

版式设计: 智苏亚

责任校对: 燕 杰 责任监印: 胡 兵

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

联系电话: 010-65241695

印 刷: 河北省高碑店市印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2001 年 1 月第 1 版 2001 年 3 月第 2 次印刷

开 本: 787 × 1092 1/32 印张: 46

字 数: 1033 千字 印数: 8001—28000

书 号: ISBN 7-5019-2988-2/TS·1809

定 价: 60.00 元 (共 6 册), 本册 10.00 元

·如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换·



▲ 沙锅狮子头

◀ 火腿鸡蓉汤

◀ 翡翠银鱼羹



▶ 鸡片汤



◀ 蛋花汤



▼ 酸菜粉丝汤



▼ 大汤黄鱼





► 冬瓜鴨湯



◀ 枸杞炖烏雞

前 言

随着物质生活的不断提高,人们日渐重视自身的健康,而饮食也就成为现代人普遍关注的话题。为了丰富百姓餐桌上的菜肴和食品,我们编写了这套《大众餐桌》丛书。

这套丛书由《花样面食 300 例》《爽口蔬菜 300 例》《美味肉类 300 例》《鲜香鱼虾 300 例》《营养豆制品 300 例》《可口汤羹菜 300 例》六本书组成,几乎囊括了人们日常生活中经常食用的饭菜。

这套丛书通俗易懂,简单易学,对于那些新婚的年轻人,顾及家庭的中年人以及离退休有闲暇时间的老年人来说,都不失为一本有实用价值的家庭生活用书。

汤菜是我国菜肴的一个重要组成部分,在我国南北菜肴中占有重要的地位,是中国传统的一种肴型,它既可作正餐,又可作佐餐,是极富营养,最易消化的一种食物。我国人民有饮汤习惯,南北方风味各异,夏季饮汤,能生津开胃,增进食欲;冬季饮汤,能祛寒暖胃。汤羹菜不仅具有丰富的营养,而且极易被人体吸收,在人们的餐桌上占据着日益重要的地位。

在本书中,我们以蔬菜类、豆制品类、禽蛋类、畜肉类、水产类、营养保健类六部分分类,收集编写了 300 余种汤羹的制作方法,以大量的篇幅介绍了经济实惠的中、低档品种,还精选了部分较高档品种,以供饮食行业的朋友参考。

在这本书里,我们还着重编入部分营养保健汤羹。因为汤类菜肴水分多,软嫩润滑,不伤肠胃,极易吸收,特别适于老幼



体弱的人食用。而药膳汤羹是药物、食物和水分三者的结合,它不光具备药物治疗的特点,而且味道鲜美,食用方便,制作简单,既可增加食欲,又能帮助消化,具有强身健体的功效。因为用于药膳的药物和食品都是滋补品,如人参、黄芪、当归、阿胶、枸杞、山药、大枣、鸡、鸭、猪肉、羊肉等,都能起到滋脏腑、补气血、滋阴壮阳的作用。经常食用药膳汤羹可改善人体新陈代谢,调节内分泌功能,增强免疫力,提高大脑反应的灵活性,加强身体抗病的能力。现在人们日渐重视自身的健康,所以营养保健类的食品愈来愈受到欢迎,逐渐成为我们日常饮食不可缺少的一部分。

希望这本书能丰富大家的餐桌,对饮食界的朋友提高烹调技艺有所帮助。

编 者



目 录

蔬 菜 类

海米白菜汤	(2)	素笋汤	(13)
奶汤白菜	(2)	雪菜笋汤	(13)
白菜粉丝汤	(3)	笋蓉豌豆羹	(14)
小萝卜香菜汤	(3)	辣油冬笋汤	(14)
奶油萝卜汤	(4)	白汁四素	(15)
洋白菜汤	(4)	白汁芦笋	(16)
蔬菜汤	(5)	土豆浓汤	(16)
芹菜叶汤	(6)	葱头汤	(17)
海米冬瓜汤	(6)	酸辣香菜汤	(17)
清汤紫菜冬瓜卷	(6)	酸菜豌豆汤	(18)
鲜奶冬瓜汤	(7)	韭黄带丝汤	(18)
虾皮丝瓜蛋汤	(8)	蛋花空心菜汤	(19)
木耳丝瓜汤	(8)	韭菜蛋花汤	(19)
海米丝瓜汤	(9)	毛豆丝瓜汤	(20)
三鲜黄瓜汤	(9)	毛豆羹	(21)
清汤苦瓜	(10)	苋菜清汤	(21)
西红柿鸡蛋汤	(10)	雪里蕻豆瓣汤	(21)
西红柿苋菜汤	(11)	鸡毛菜洋山芋汤	(22)
蛋蓉菜花汤	(12)	莼菜汤	(22)
奶汤菜花	(12)	藕片汤	(23)

菊花蛋汤 (23)
素菜什锦汤 (24)

沙锅鲜菜 (25)
罗汉火锅 (25)

豆制品类

家常豆腐汤 (28)
鲜豆腐汤 (28)
素酸辣汤 (29)
豆腐小白菜汤 (29)
荠菜豆腐羹 (30)
冬菜豆腐汤 (30)
肉丝豆腐榨菜汤 (31)
蘑菇豆腐汤 (31)
豆腐海带汤 (32)
韭菜豆腐汤 (32)

纹丝豆腐汤 (33)
白菜冻豆腐汤 (33)
油豆腐黄豆芽汤 (34)
油豆腐粉丝汤 (34)
腐竹羹 (35)
素三丝汤 (35)
沙锅豆腐汤 (36)
沙锅冻豆腐 (36)
豆腐火锅 (37)

禽蛋类

鸡片白菜汤 (39)
豌豆苗龙井鸡片汤 (39)
菠菜鸡丝汤 (40)
鸡丝绿豆芽汤 (40)
鸡丝蛋花汤 (41)
酸菜鸡丝汤 (41)
干贝鸡丝羹 (42)
莼菜鸡丝汤 (43)
鸡肉腰片汤 (43)
奶汤鸡脯 (44)
鸡煲银耳汤 (45)

菠菜鸡羹 (45)
鸡豆花 (46)
雪花鸡汁汤 (46)
鸡丸丝瓜汤 (47)
清蒸鸡 (48)
沙锅鸡肘汤 (49)
清蒸海参鸡汤 (49)
鸡肝酸辣汤 (50)
鸡血汤 (51)
酸辣汤 (51)
鸡鸭血汤 (52)

鸡血豆腐羹	(52)
雪菜鸭丝汤	(53)
清汤鸭条	(54)
翡翠鸭羹	(54)
鸭杂汤	(55)
枸杞雏鸽汤	(56)
火腿鸽子汤	(56)
凤菇乌鸡汤	(57)
黄瓜片蛋汤	(58)
菠菜鸡蛋汤	(58)
西红柿鸡蛋汤	(58)
韭菜鸡蛋汤	(59)
青菜蛋花汤	(59)
丝瓜蛋花汤	(60)
平菇鸡蛋汤	(60)
榨菜鸡蛋汤	(61)

紫菜香菜汤	(61)
豆苗煎蛋汤	(62)
三鲜蛋饺汤	(62)
莼菜蛋花羹	(63)
泡蛋汤	(64)
紫菜蛋汤	(64)
海米紫菜蛋汤	(64)
鸡蛋粉丝汤	(65)
肉丝木樨汤	(65)
清澈鸡汤	(66)
明珠菜心汤	(66)
素鸡锅	(67)
四喜火锅	(67)
气锅鸡	(68)
气锅香糟鸭	(69)

畜 肉 类

肉丝木樨汤	(71)
榨菜肉丝汤	(71)
雪里蕻肉丝	(72)
黄花肉丝汤	(72)
紫菜肉丝汤	(73)
肉丝雪冬汤	(74)
冬笋里脊丝	(74)
肉丝茭白汤	(75)
菇笋肉丝羹	(76)

荠菜肉丝汤	(76)
肉丝莼菜汤	(77)
扣三丝汤	(77)
酸菜肉片汤	(78)
生菜滑肉汤	(78)
肉片萝卜汤	(79)
肉丁黄豆汤	(80)
奶汤核桃肉	(80)
清炖猪肉汤	(81)

白菜丸子汤·····(82)
余肉丸子菠菜汤·····(82)
丸子冬瓜汤·····(83)
雪菜丸子汤·····(84)
一品丸子·····(84)
清炖狮子头·····(85)
青菜腊肉汤·····(86)
蘑菇松肉汤·····(86)
火腿冬瓜汤·····(87)
火腿双冬汤·····(87)
火腿紫菜汤·····(88)
火腿竹笋汤·····(89)
黄豆炖排骨·····(89)
排骨萝卜汤·····(90)
菜心排骨汤·····(90)
芥菜排骨汤·····(91)
莲藕排骨汤(一)·····(92)
莲藕排骨汤(二)·····(92)
排骨海带丝汤·····(93)
花生排骨汤·····(93)
排骨红小豆汤·····(93)
猪肝汤·····(94)
西红柿猪肝汤·····(94)
茼蒿猪肝汤·····(95)
菠菜猪肝汤·····(95)
猪肝粉丝汤·····(96)
冬菜腰片汤·····(96)

酸辣腰丝汤·····(97)
烩肚丝·····(98)
红油肚丝汤·····(98)
家常肚丝汤·····(99)
酸辣肚丝汤·····(100)
猪肚蹄汤·····(100)
白果猪肚汤·····(101)
奶汤生蹄筋·····(102)
酸菜猪血汤·····(102)
牛肉西红柿汤·····(103)
蔬菜牛肉汤·····(104)
牛肉菜花汤·····(104)
鲜西红柿冷汤·····(105)
罗宋汤·····(105)
咖喱牛肉汤·····(106)
爽口牛肉丸·····(107)
酸辣牛肚汤·····(107)
牛尾汤·····(108)
羊肉萝卜汤·····(109)
余羊肉丝汤·····(109)
羊肉粉皮汤·····(110)
鲜豌豆羊肉汤·····(110)
余羊肉丸子·····(111)
羊杂汤·····(111)
滋补羊肝汤·····(112)
酸辣银丝·····(113)
余散丹·····(113)

兔肉汤	(114)
沙锅肉丸子	(115)
沙锅狮子头	(115)
沙锅白肉汤	(116)
什锦沙锅	(116)
紫砂气锅排骨汤	(117)
气锅排骨	(117)

全家福火锅	(118)
山药炖牛肉	(119)
沙锅牛尾汤	(120)
羊肉羹	(120)
新疆沙锅羊肉	(121)
枸杞气锅羊肉	(121)
北京涮羊肉	(122)

水 产 类

香菇鱼片汤	(124)
余小鲫鱼汤	(124)
酸菜鲫鱼汤	(125)
萝卜丝鲫鱼汤	(126)
沙锅鲜鱼汤	(126)
鲢鱼丝瓜汤	(127)
黄鱼雪菜汤	(128)
红豆鲫鱼汤	(129)
烩酸辣鱼丝汤	(129)
鲈鱼汤	(130)
酸菜鱼头汤	(130)
雪菜鱼头汤	(131)
粉皮鱼头汤	(131)
折烩鲢鱼头	(132)
鱼头豆腐汤	(133)
鲢鱼奶汤	(134)
酸菜鱼片汤	(134)
咸酸鱼片汤	(135)

鱼蓉汤	(136)
余鱼丸	(136)
玉米鱼粥	(137)
家常熬黄花鱼	(137)
烩五彩鱼羹	(138)
烩鱼片	(139)
酸辣乌鱼蛋汤	(140)
鳊鱼粉丝汤	(140)
鳊背汤	(141)
奶油鳗片	(142)
清汤鱿鱼卷	(142)
酸辣鱿鱼汤	(143)
烩鱿鱼丝	(143)
清汤虾球	(144)
豆腐鲜鱼汤	(145)
酸辣虾仁豆腐羹	(145)
清汤鸡汁虾仁	(146)
虾仁蛋汤	(147)

鸡蓉海参汤	(147)	三鲜豆腐汤	(155)
奶汤海参	(148)	蛭干炖萝卜	(156)
鱿鱼汤	(149)	烩乌鱼蛋	(157)
鱿鱼丝瓜汤	(150)	毛蛤冬瓜汤	(157)
鲜贝丸子汤	(150)	银鱼木樨汤	(158)
干贝萝卜汤	(151)	沙锅鱼肚	(159)
菠菜干贝白玉汤	(151)	雪菜黄鱼沙锅汤	(160)
干贝烩丝瓜	(152)	沙锅烩鱿鱼	(160)
干贝口蘑汤	(152)	沙锅三鲜汤	(161)
干贝豆腐汤	(153)	沙锅元鱼	(162)
蟹肉莼菜汤	(154)	双圆火锅	(162)
牡蛎豆腐羹	(154)	鲜鱼火锅	(163)
腐竹海鲜汤	(155)	八宝气锅甲鱼	(164)

营养保健类

白菜干腐皮红枣汤	(166)	茄汁茭白羹	(172)
萝卜汤	(166)	清炖木耳香菇	(173)
芹枣汤	(167)	豆芽豆腐汤	(173)
波根银耳汤	(167)	平菇炖豆腐	(174)
苋菜冬菇汤	(168)	毛豆豆腐汤	(174)
藕片汤	(168)	鲜莲银耳汤	(175)
荠菜冬笋羹	(169)	珍珠银耳汤	(176)
芦笋莲子羹	(169)	清炖冬菇汤	(177)
凤菜羹	(170)	二冬汤	(177)
三丝莼菜汤	(170)	冬菇豆腐羹	(178)
马蹄蔬菜汤	(171)	虾米炖豆腐	(179)
素烧三元羹	(171)	鲜蘑豆腐汤	(179)

紫菜汤(180)
紫菜萝卜汤(180)
海带黄豆汤(181)
豆腐火锅(181)
圆肉花生汤(182)
海带肉丝汤(182)
丝瓜肉片汤(183)
莲百炖猪肉(184)
苦瓜猪肉汤(184)
干贝猪肉汤(185)
慈姑肉汤(186)
莲子芡实猪肉汤(186)
参归炖肉(187)
猪肉枸杞汤(187)
肉片西红柿汤(188)
天麻肉片汤(188)
黄精煨肘(189)
白果炖小肠(190)
灵芝蹄筋汤(190)
菠菜猪肝汤(191)
猪肝枸杞汤(191)
银耳肺羹(192)
杏仁银肺汤(193)
杜仲炖猪腰(193)
猪肚羹(194)
牛肉芪麦汤(194)
清炖牛肉白萝卜汤.....(195)

枸杞炖牛肉(195)
冬瓜羊肉汤(196)
山药羊肉汤(197)
羊肉温补汤(197)
羊肉西红柿汤(198)
枸杞炖羊肉(199)
黑豆桂圆羊肉汤(199)
黄芪羊肚汤(200)
黄豆干贝兔肉汤(200)
乌鸡汤(201)
虫草炖乌鸡(201)
黄芪蒸鸡(202)
枣菇蒸鸡(202)
杏仁鸡(203)
枸杞三七鸡(204)
地黄甜鸡(204)
板栗炖鸡(205)
猴头炖鸡(206)
口蘑芙蓉蛋汤(207)
清炖鸭汤(207)
虫草全鸭(208)
鸭掌冬菇(208)
鸭血酸辣汤(209)
柠檬乳鸽(210)
白鸽杞精汤(210)
枸杞杜仲鹌鹑汤(211)
豆浆鸡蛋(211)

荠菜鸡蛋汤	(212)	百合鲫鱼汤	(216)
莲子银耳蛋汤	(212)	鲜鱼芋艿羹	(216)
海带苡仁蛋汤	(213)	天麻鲤鱼	(217)
银耳鹌鹑蛋	(213)	赤豆鲤鱼	(218)
鳝鱼强筋健骨汤	(214)	何首乌鲤鱼汤	(218)
鲮鱼辣汤	(215)	鳖肉补肾汤	(219)
苦瓜鲫鱼汤	(215)	淮山圆肉炖甲鱼	(219)