

烹飪高手

家庭靚湯

震撼价
6.00元

BOOK

广东旅游出版社

新

派菜谱

系列

林子 一明 编



饮食新天地

饮食之道，学问大矣。

中国的饮食文化，源远流长。

在古时，我们的先人就已懂得了各种菜肴的用料配置、营养价值及保健作用；宫廷还专设“食医”、“膳夫”之职，专事王室的饮食。

此后数千年来，这方面的实践与经验代代积累，成为华夏文化宝库里一笔独步世界的丰厚财富。

国人的饮食，讲究内容与形式的统一。菜要做得好吃，又要有花色。青菜萝卜、海鲜肉品、山珍干货，一经烹饪，便见活色生香。饮食当随时代变。现代人对饮食的要求是越来越高——要吃得科学、吃得营养、吃得健康。食事，实乃大事矣。

饮食新天地系列——举凡保健、美容、滋补、食疗等领域，尽皆涉及。款式则涵盖各类名菜、美点、香粥、靓汤。古今精品荟萃，南北风味俱全，用料多属易得之物，做法也甚简便易行。照此料理，则以往那些眼可望而口难尝的美食，都可以从高级宾馆、富贵大户乃至皇宫膳堂的餐桌上直接进入寻常百姓家，满足众生的口腹之需。

饮食新天地

图书在版编目(CIP)数据

家庭靓汤 / 林子, 一明编著. —广州: 广东旅游出版社, 1999.10

ISBN 7-80653-060-6

I . 家… II . ①林… ②一… III .
汤菜—菜谱 IV .TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第
40486 号

家 庭 靓 汤

(饮食新生活系列)

总策划: 李 默

摄影: 杜友农 梁思权

美术设计: 何 阳

统 版: 梁 坚 李瑞苑

广东旅游出版社出版发行

(广州市中山一路30号之一 邮编: 510600)

广东省茂名广发印刷有限公司印刷

(广东省茂名市计星路60号)

850×1168毫米 32开 4.3125印张 70千字

2002年10月第2版第2次印刷

定价: 6.00元

版权所有, 翻印必究

目录

滚 汤

- 香菜花猪肝汤(10)
- 丝瓜猪肝汤(10)
- 虾仁猪肝汤(11)
- 菠菜猪肝汤(11)
- 粟米猪肝汤(12)
- 辣椒叶猪肝汤(12)
- 菠菜双丸汤(13)
- 咸菜肉片汤(13)
- 马齿苋菜汤(14)
- 芥菜肉片汤(14)
- 苦瓜肉片汤(15)
- 冬瓜肉片汤(15)
- 南瓜牛肉汤(16)
- 水瓜牛肉汤(16)
- 菠萝鸡肉汤(17)
- 三丝汤(18)
- 酸笋鱼尾汤(18)
- 豆芽鱼尾汤(19)
- 节瓜鲩鱼汤(19)
- 芥菜鲫鱼汤(20)
- 茼蒿泥鳅汤(20)
- 韭菜白饭鱼汤(21)
- 生菜鱼蛋汤(21)
- 海参鸡肉汤(22)
- 鱼头豆腐汤(23)

- 虾仁冬菜汤(23)
- 虾仁雪菜汤(24)
- 紫菜兔肉汤(24)
- 豆芽蜆肉汤(25)
- 海蜇马蹄汤(25)
- 豆腐海带汤(26)
- 瑶柱冬瓜汤(26)
- 木耳黄瓜汤(27)
- 香菜花鸡蛋汤(27)
- 鸡蛋火腿汤(28)
- 咸蛋白瓜汤(28)

煲 汤

- 玫瑰杭菊瘦肉汤(30)
- 鸡骨草瘦肉汤(30)
- 红萝卜竹蔗汤(31)
- 地草瘦肉汤(31)
- 燕窝贝母瘦肉汤(32)
- 葛根玉竹瘦肉汤(32)
- 粉葛八爪鱼汤(33)
- 荷叶柠檬瘦肉汤(33)
- 首乌熟地瘦肉汤(34)
- 黄瓜小豆瘦肉汤(34)
- 南北杏银耳汤(35)
- 金银菜瘦肉汤(35)
- 海带冬瓜瘦肉汤(36)

- | | |
|--------------|--------------|
| 蒲公英瘦肉汤 (36) | 人参莲子猪心汤 (52) |
| 金银地丁瘦肉汤 (37) | 白果枝竹猪肚汤 (52) |
| 沙葛绿豆瘦肉汤 (37) | 墨鱼杏仁猪肚汤 (53) |
| 葛菜罗汉果汤 (38) | 发菜蚝豉猪脚汤 (53) |
| 蜗牛瘦肉汤 (38) | 章鱼莲藕猪脚汤 (54) |
| 发菜眉豆瘦肉汤 (39) | 荔枝猪肚汤 (54) |
| 芽菜扁豆瘦肉汤 (40) | 冬青红枣猪脚汤 (55) |
| 冰糖雪梨汤 (40) | 芝麻茴香牛肉汤 (55) |
| 生地海藻瘦肉汤 (41) | 田七桂圆牛肉汤 (56) |
| 木瓜去湿汤 (41) | 参芪桂圆牛肉汤 (56) |
| 腐竹菜干瘦肉汤 (42) | 莲子芡实牛尾汤 (57) |
| 伏苓北芪瘦肉汤 (42) | 淮山芡实百叶汤 (57) |
| 花旗参莲子汤 (43) | 莲藕淮杞牛腩汤 (58) |
| 花旗参排骨汤 (44) | 淮杞桂圆牛腰汤 (58) |
| 独脚金排骨汤 (44) | 黑豆桂圆羊肉汤 (59) |
| 墨鱼木瓜排骨汤 (45) | 桂圆淮杞羊肉汤 (59) |
| 丝瓜杏仁排骨汤 (45) | 猴头菇黄芪鸡汤 (60) |
| 郁金蜜枣排骨汤 (46) | 虫草桂圆童鸡汤 (60) |
| 眉豆红枣排骨汤 (46) | 响螺淮杞童鸡汤 (61) |
| 竹芋芡实排骨汤 (47) | 北芪桂圆童鸡汤 (61) |
| 栗子鸡脚排骨汤 (47) | 黑芝麻乌鸡汤 (62) |
| 熟地桂圆排骨汤 (48) | 冬瓜绿豆乌鸡汤 (62) |
| 苦瓜蛤蜊排骨汤 (48) | 黑枣淮山鸡脚汤 (63) |
| 川贝枇杷粉肠汤 (49) | 日月蚝鸡脚汤 (63) |
| 瑶柱淮杞粉肠汤 (49) | 黄豆芫荽鸡脚汤 (64) |
| 剑花粉肠汤 (50) | 紫灵芝老鸭汤 (65) |
| 及第金银菜汤 (50) | 黄芽白老鸭汤 (65) |
| 松子芝麻猪肠汤 (51) | 莲子薏米鸭汤 (66) |
| 玉米须猪小肚汤 (51) | 茯苓绿豆鸭汤 (66) |

菜干腊鸭头汤(67)
 西洋菜鲜陈肾汤(67)
 山楂扁豆鸭肾汤(68)
 淮山杞子水鸭汤(68)
 鲍鱼陈皮番鸭汤(69)
 鹿筋淮杞水鸭汤(70)
 西洋菜生鱼汤(70)
 野葛菜生鱼汤(71)
 参芪生鱼汤(71)
 菜干无花果生鱼汤(72)
 红枣生鱼汤(72)
 红花乌豆塘虱汤(73)
 花生田七塘虱汤(73)
 白果黄豆鲫鱼汤(74)
 茯苓白术鲫鱼汤(74)
 西瓜皮鲤鱼汤(75)
 当归黄芪鲤鱼汤(75)
 荷叶鱼头汤(76)
 豆腐菜干鱼头汤(76)
 黑木耳带鱼汤(77)
 粉葛鲛鱼汤(77)
 节瓜薏米鳝鱼汤(78)
 苦瓜黄豆泥鳅汤(78)
 薏米绿豆乳鸽汤(79)
 莲藕乌豆乳鸽汤(79)
 响螺淮杞乳鸽汤(80)
 银耳乳鸽汤(80)
 绿豆生地鸽子汤(81)

党参杞子老鸽汤(81)
 雪蛤鹌鹑汤(82)
 川贝鹌鹑汤(82)
 节瓜芡实鹌鹑汤(83)
 红萝卜鹌鹑汤(83)
 莲子鹌鹑汤(84)
 银耳雪梨鹌鹑汤(84)
 玉竹沙参水鱼汤(85)
 金针木耳水鱼汤(85)
 太子参水鱼汤(86)
 桂圆鸡脚水鱼汤(86)
 瘦肉杞子鲍鱼汤(87)
 花旗参田鸡汤(87)
 花旗参鲍鱼汤(88)
 椰子田鸡汤(88)

炖 汤

当归北芪猪脑汤(90)
 桂圆淮杞猪脑汤(90)
 椰子燕窝汤(91)
 茅根猪皮汤(91)
 参贝海底椰汤(92)
 北芪党参猪心汤(92)
 冬菇瑶柱汤(93)
 南杏核桃牛肉汤(93)
 党参田七牛尾汤(94)
 桂圆牛骨髓汤(94)
 人参桂圆羊肉汤(95)
 海马红枣羊肉汤(95)

虫草羊肉汤(96)
杞子桂圆羊脑汤(96)
桂圆淮杞乌鸡汤(97)
豆蔻草果乌鸡汤(97)
燕窝椰子鸡汤(98)
鱼翅炖鸡汤(98)
海参淮杞鸡汤(99)
清炖老母鸡汤(99)
黄精人参鸡汤(100)
糯米酒红枣鸡汤(100)
螺肉杏仁鸡脚汤(101)
冬瓜瑶柱鸭汤(101)
花胶淮杞水鸭汤(102)
山瑞蚬鸭汤(102)
川芎鱼头汤(103)
田七鱼肚汤(103)
黄芪糯米鲈鱼汤(104)
党参北芪鳝鱼汤(104)
糯米鲤鱼汤(105)
无花果兔肉汤(105)
菊花天麻兔肉汤(106)
桂圆淮杞兔肉汤(106)
冬虫草乳鸽汤(107)
冬菇乳鸽汤(107)
燕窝乳鸽汤(108)
圆肉炖牛肉汤(108)
樱桃雪耳汤(109)
黄芪南枣鹿肉汤(110)
红参三鞭汤(110)

杞子金钱龟汤(111)
虫草紫河车汤(111)
鲜奶红枣鹌鹑汤(112)
人参桂圆鹌鹑汤(112)
冰糖麻雀汤(113)
党参淮杞斑鸠汤(113)
冬瓜瑶柱田鸡汤(114)
雪梨蜂蜜汤(114)

羹 羹

茉莉花鸡茸羹(116)
番茄粟米羹(116)
紫菜鸡茸羹(117)
鸡肉鱼唇羹(117)
粟米鸡丝羹(118)
瑶柱鸡肉羹(118)
韭黄鸡血羹(119)
节瓜烧鸭羹(119)
海参烧鸭羹(120)
雪蛤烧鸭羹(120)
三丝鱼翅羹(121)
粟米鱼茸羹(121)
韭黄鲈鱼羹(122)
银耳肉茸羹(122)
茼蒿猪皮羹(123)
豆腐牛肉羹(123)
粟米牛肉羹(124)
番茄牛肉羹(124)
苋菜蟹肉羹(125)

猪脑韭黄羹(125)

蟹肉燕窝羹(126)

韭黄虾仁羹(126)

韭黄瑶柱羹(127)

粉丝银芽羹(127)

彩色插图

丝瓜蛤蜊汤

人参雪梨瘦肉汤

莲藕圆肉瘦肉汤

黄豆芽排骨汤

节瓜冬菇排骨汤

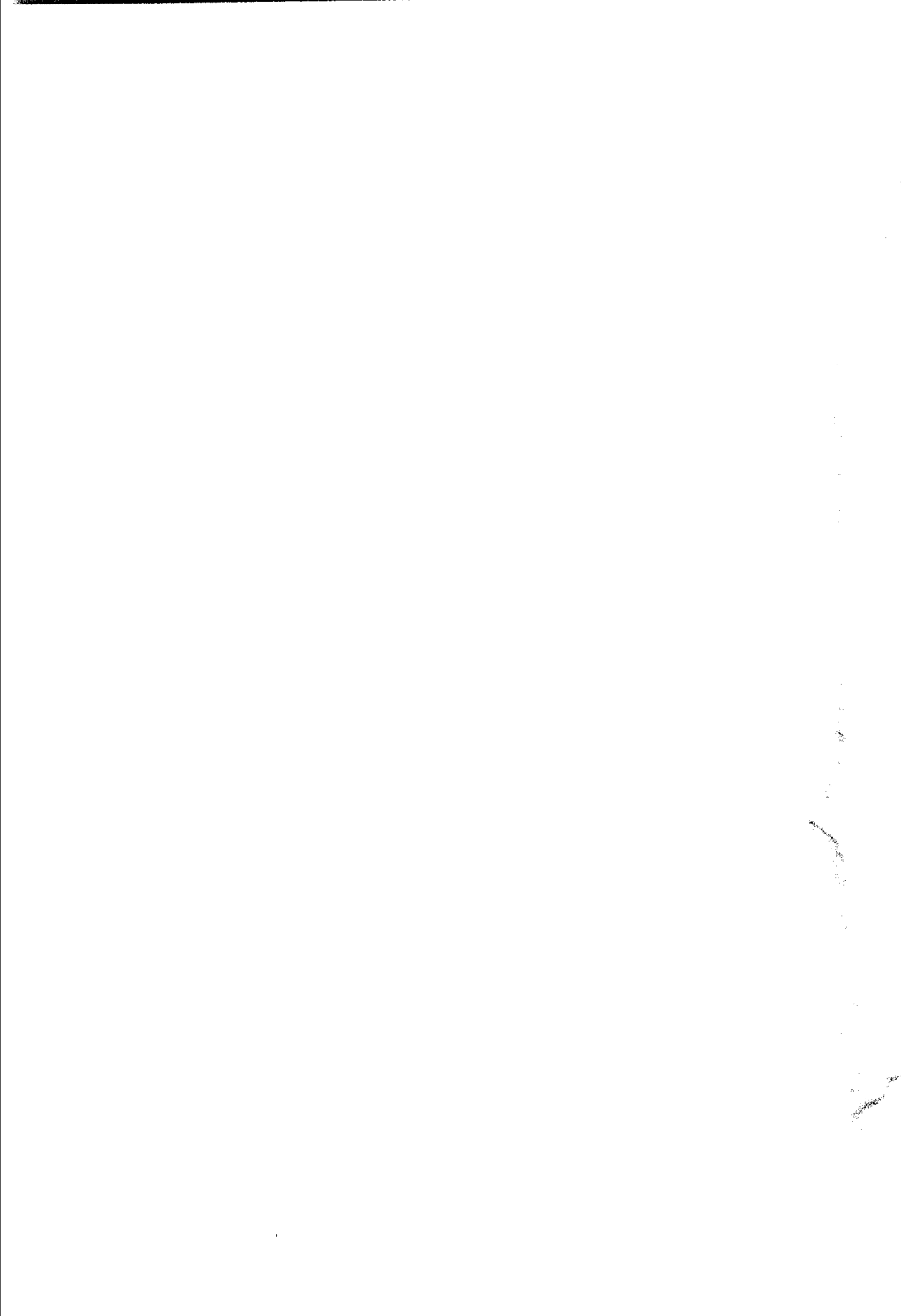
剑花猪肚汤

当归黄芪羊肉汤

花胶冬菇鸡脚汤

萝卜玉竹牛肉汤

金针菇肉丝羹



滚汤



香菜花猪肝汤

材料：猪肝 150 克，香菜花 250 克，姜 1 片，油、精盐、生抽、胡椒粉、生粉适量。

做法：①猪肝洗净，切薄片，加油、生抽、胡椒粉、生粉腌。

②香菜花摘洗干净。

③在净锅中下油，爆香姜片，倒入适量清水，烧开，放入香菜花煮 5 分钟，加猪肝煮熟，下精盐调味即可。

功效：祛风，养血。

丝瓜猪肝汤

材料：猪肝、瘦肉各 150 克，丝瓜 250 克，姜 2 片，精盐、味精、酱油、料酒适量。

做法：①猪肝、瘦肉洗净，均切薄片，分别用精盐、酱油、料酒腌。

②丝瓜去皮，切片。

③在锅中倒入适量清水，煮沸，放入丝瓜、姜片烧开；加入猪肝、瘦肉煮熟，下精盐、味精调味，即可。

功效：补肝明目，清热利肠。

虾仁猪肝汤

材料：猪肝 200 克，虾仁 20 克，番茄 1 个，鸡蛋 1 只，精盐、味精、姜汁、黄酒、胡椒粉适量。

做法：①猪肝洗净，用刀背剁成茸，加鸡蛋、精盐、味精、姜汁、黄酒、胡椒粉，拌匀，用猛火蒸 15 分钟，结成膏状，取出。

②虾仁洗净；番茄洗净，切丁。

③在净锅中倒入适量清水，放虾仁、黄酒煮 5 分钟，加入猪肝，番茄煮开，下味精调味，即可。

功效：养肝明目。

菠菜猪肝汤

材料：猪肝 150 克，菠菜 250 克，姜丝、精盐、味精、酱油、料酒、香油适量。

做法：①猪肝洗净，切片，用姜丝、精盐、酱油、料酒腌。

②菠菜摘洗干净。

③在锅中倒入适量清水，烧开，放入油、猪肝、菠菜煮熟，淋上香油，即可。

功效：补肝养血。

粟米猪肝汤

材料：猪肝 200 克，粟米粒（玉米）150 克，番茄 1 个，生姜 2 片，精盐、姜汁、酱油、料酒适量。

做法：①猪肝洗净，切片，用精盐、姜汁、酱油、料酒腌。

②番茄洗净，切瓣。

③在净锅中倒入适量清水，放入粟米粒煮半个小时；加入番茄、生姜煮 10 分钟；下猪肝煮至刚熟，调味即可。

功效：滋阴补虚，养肝补血。

辣椒叶猪肝汤

材料：猪肝 150 克，辣椒叶 400 克，姜 2 片，油、精盐、生抽、胡椒粉、生粉适量。

做法：①猪肝洗净，切薄片，用油、生抽、胡椒粉、生粉腌。

②辣椒叶摘洗干净。

③在净锅中下油，爆香姜片，倒入适量清水、烧开，放下辣椒叶煮沸；加入猪肝煮熟，下精盐调味，即可。

功效：活血去湿，补肝明目。

菠菜双丸汤

材料：猪肉丸，鱼丸各 100 克，菠菜 500 克，姜 2 片，精盐、麻油适量。

做法：①猪肉丸，鱼丸略洗。

②菠菜摘洗干净。

③在锅中倒入适量清水，煮沸，下姜片、精盐、油，放猪肉丸、鱼丸煮至熟；加菠菜煮开，调味，即可。

功效：清积热，通肠胃。

咸菜肉片汤

材料：瘦肉 150 克，咸酸菜 150 克，茼蒿 2 棵，姜 2 片，精盐、味精、生抽适量。

做法：①瘦肉洗净，切薄片，用精盐、生抽腌。

②咸酸菜洗净，切片。

③茼蒿摘洗干净，切短。

④在锅中倒入适量清水，烧开，放咸酸菜煮 15 分钟；加入肉片煮熟，撒上茼蒿，下味精调味，即可。

功效：利口醒胃。

马齿苋菜汤

材料：瘦肉 150 克，马齿苋菜 250 克，蒜茸、精盐、生抽、生粉适量。

做法：①瘦肉洗净，切薄片，用生抽、生粉腌。

②马齿苋菜摘洗干净。

③在净锅中下油，爆香蒜茸，倒入适量清水，放入马齿苋菜煮至将熟；加瘦肉煮熟，下精盐调味即可。

功效：清热解暑，利水去湿。

芥菜肉片汤

材料：瘦肉 150 克，芥菜 250 克，咸蛋 1 只，生姜 2 片，味精少许。

做法：①瘦肉洗净，切片。

②芥菜摘洗干净，切段。

③在锅中倒入适量清水，煮开，放入瘦肉片、芥菜煮至熟；加入咸蛋煮熟，下味精调味，即可。

功效：治虚火上升、咳嗽痰多。

苦瓜肉片汤

材料：瘦肉 150 克，苦瓜 400 克，姜 2 片，精盐、生抽、生粉适量。

做法：①瘦肉洗净，切片，用生抽、生粉腌。

②苦瓜洗净，去核，切片。若怕味苦，用盐腌半小时，放入开水中略烫，取出。

③在净锅中下油，爆香姜片，倒入适量清水烧开，下苦瓜煮 15 分钟；加瘦肉煮熟，下精盐调味，即可。

功效：清热，祛暑。脾胃寒者不宜食用。

冬瓜肉片汤

材料：瘦肉 100 克，冬瓜 500 克，葱 1 条，猪油、精盐、味精、酱油、香油适量。

做法：①瘦肉洗净，切片，加精盐，酱油腌。

②冬瓜洗净，去皮、瓤，切薄片。

③葱洗净，切葱花。

④在净锅中倒入猪油，爆香葱花，倒入适量清水，瘦肉、冬瓜、精盐、酱油煮开，加味精、香油调味，即可。

功效：治热毒痈肿、小便不利。

南瓜牛肉汤

材料：牛肉 150 克，南瓜 500 克，姜 2 片，油、精盐、生抽、生粉、糖适量。

做法：①牛肉洗净，切薄片，用油、生抽、生粉、糖腌。

②南瓜洗净，去皮、核，切片。

③在锅中倒入适量清水，下姜片烧开，放入南瓜煮 15 分钟；加牛肉煮熟，下精盐调味即可。

功效：补脾胃，益气血。

水瓜牛肉汤

材料：牛肉 150 克，水瓜 500 克，姜 2 片，油、精盐、生抽、生粉、糖适量。

做法：①牛肉洗净、切薄片，用油、生抽、生粉、糖腌。

②水瓜洗净，去皮、瓤，切片。

③在净锅中下油，爆香姜片，放入水瓜略炒，倒入适量清水煮 10 分钟，加牛肉煮熟，下精盐调味即可。

功效：清热解渴，补脾益血。