

清爽一夏

爱心家肴
Aixin Jiaoyao

消暑汤羹

Xiao Xia Tang Geng

● 爱心家肴美食文化工作室组织编写 青岛出版社





图书在版编目(CIP)数据

消夏汤羹/爱心家肴美食文化工作室组织编写. —青岛: 青岛出版社, 2006.5
ISBN 7-5436-3670-0

I. 消... II. 爱... III. 汤菜—菜谱 IV. TS972.122
中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第047112号



邴吉和 (阿邴)

中式烹饪高级技师

中国烹饪名师

中国鲁菜烹饪大师

青岛市饮食文化研究会副会长

青岛市饮食文化研究会名厨委员会会长

- 书 名 消夏汤羹 (爱心家肴——清爽一夏系列)
- 组织编写 爱心家肴美食文化工作室
- 编 写 王作生 张绪华
- 菜品制作 邴吉和 王清强 孙明辉
- 摄 影 高玉德
- 出版发行 青岛出版社
- 责任编辑 张化新
- 设计制作 青岛本色广告设计有限公司
- 印 刷 青岛杰明印刷有限责任公司
- 出版日期 2006年6月第1版 2006年6月第1次印刷
- 开 本 20开(720×1020毫米)
- 印 张 5
- 印 数 10000
- 定 价 15.00元 (版权所有 违者必究)

清爽一夏

消暑汤羹

Xiao Xia Tang Geng

● 爱心家肴美食文化工作室组织编写 青岛出版社



爱心家肴
Aixin Jiaoyao

目录

- | | | | |
|----|---------|----|-------|
| 4 | 三鲜豆腐羹 | 32 | 海带炖猪肉 |
| 6 | 海米黄瓜豆腐汤 | 34 | 丝瓜肉片汤 |
| 8 | 菠菜蛋汤 | 36 | 消暑排骨汤 |
| 10 | 苡仁冬瓜汤 | 38 | 开胃凤爪汤 |
| 12 | 香菇萝卜汤 | 40 | 猪骨菠菜汤 |
| 14 | 清汤蘑菇 | 42 | 莲藕排骨汤 |
| 16 | 黄瓜氽鸡片 | 44 | 山药鲫鱼汤 |
| 18 | 鸡肝汤 | 46 | 海蜇菠菜汤 |
| 20 | 冬菇凤爪汤 | 48 | 红小豆鸭汤 |
| 22 | 翠玉鸡丝汤 | 50 | 紫菜鱼片汤 |
| 24 | 果味粟米羹 | 52 | 三鲜汤 |
| 26 | 清汤冬瓜鸡 | 54 | 燕窝汤 |
| 28 | 榨菜鸡丝蛋汤 | 56 | 鲜笋炖海参 |
| 30 | 百合乌鸡参汤 | 58 | 苦瓜炖蛤 |





60 冬瓜虾米汤

62 蜆头汤

64 海蜆荸荠汤

66 参芪鲤鱼汤

68 双冬黄鱼汤

70 丝瓜汤

72 竹荪黄瓜汤

74 海米紫菜蛋汤

76 清补肉汤

78 牛肚汤

80 咸蛋芥菜汤

82 沙参玉竹老鸭汤

84 虾片汤

86 绿衣鸡肉汤

88 银耳鸡肝汤

90 红白豆腐汤

92 绿豆藕汤

94 清汤鱼条

96 夏令三冬汤

98 椰汁西米芒果



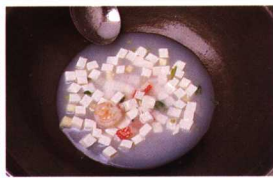
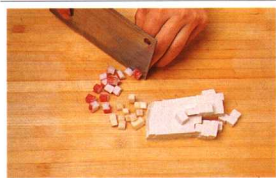
三鲜豆腐羹

清爽一夏 消暑汤羹

原料 豆腐300克，蟹柳50克，鲜笋尖、虾仁各20克，香菜末、精盐、味精、姜末、鸡汤、香油各适量。

制作 ① 豆腐、虾仁、蟹柳、笋尖均洗净，切成丁。
② 锅置火上，加鸡汤、精盐、豆腐、虾仁、蟹柳、笋丁、姜末烧沸，去浮沫。
③ 汤锅内加味精，撒上香菜末，淋上香油即成。

特点 质嫩鲜香，味美。



爱心便笺

豆腐、竹笋、虾仁均含有丰富的蛋白质、氨基酸、维生素、矿物质，具有滋补养胃、增强免疫力的功效。



海米黄瓜豆腐汤

原料 嫩豆腐150克，发好的海米15克，黄瓜50克，花生油、精盐、味精、葱、香油、鲜汤各适量。

制作 ① 将豆腐切成3厘米见方的丁，放入开水锅里焯烫一下，捞出控水。

② 黄瓜去蒂，洗净，切成小薄片。葱择洗干净，切成细丝。

③ 锅置火上，放入花生油烧至七八成热，下一半葱丝炝锅，爆出香味后，加入鲜汤、精盐、豆腐、海米及泡海米的汤，烧开后，滚上两滚，放入黄瓜片、味精，撒上另一半葱丝，淋入香油，出锅即成。

特点 豆腐软嫩，汤汁鲜醇。



爱心便笺

豆腐、海米营养丰富，黄瓜富含维生素、蛋白质、粗纤维。此菜具有滋阴补脾的功效。



菠菜蛋汤

清爽一夏 消暑汤羹

原料 鸡蛋2个，菠菜50克，水发黑木耳10克，胡萝卜25克，猪油、精盐、料酒、鲜汤各适量。

制作 **1** 将鸡蛋磕入碗内打散。菠菜、胡萝卜洗净，菠菜切段，胡萝卜切成小片。水发黑木耳洗净后撕成小片。
2 炒锅内加入猪油，烧热后倒入蛋液，煎成薄饼取出，用刀切小片待用。
3 原锅内倒入鲜汤，放入胡萝卜、黑木耳、鸡蛋片，大火烧约10分钟，至汤色变白时加入精盐和料酒，调好口味，最后撒入菠菜，烧沸后即可食用。

特点 口味浓厚，鲜香软嫩。



爱心便羹

此汤含有蛋白质、铁、钙、胡萝卜素，有补铁补血、健脑益智的作用。



苡仁冬瓜汤

原料 冬瓜500克，水发苡仁100克，姜10克，大葱、绍酒、味精、香菜末、熟鸡油、肉汤、精盐各适量。

制作 ① 冬瓜刮去皮，洗净，切成5厘米长、1厘米宽的条。
② 苡仁、大葱、姜洗净，姜拍松，葱切段。
③ 净锅置中火上，加入肉汤，放入冬瓜条、苡仁、姜块、葱段、绍酒煮熟，拣出葱、姜，下熟鸡油、精盐、味精，再撒上香菜末，搅匀即成。

特点 汤清味鲜。



爱心便笺

冬瓜可清热利水、消肿，其所含的丙醇二酸还有加速脂肪分解的作用。苡仁益脾，渗湿。此二者成菜，有清热利水、健脾减肥的作用。适用于身体肥胖、水肿、小便不利等症。



香菇萝卜汤

清爽一夏 消暑汤羹

原料 白萝卜200克，水发香菇25克，豌豆苗25克，虾皮、料酒、精盐、味精、黄豆芽汤各适量。

- 制作**
- 1 将白萝卜洗净，去皮，切成细丝，下沸水锅内焯至八成熟，捞出汤碗内。虾皮用水浸泡。
 - 2 将水发香菇去杂洗净，切丝。豌豆苗择洗干净，下沸水锅焯透捞出。
 - 3 锅内加入黄豆芽汤、料酒、精盐、味精，烧沸后撇去浮沫，分别下入白萝卜丝、香菇丝煮开，投入豌豆苗、虾皮稍煮，起锅即成。

特点 色清味淡，鲜嫩爽口。



爱心便笺

此菜开胃，易消化，有润肠通便的作用。



清汤蘑菇

清爽一夏 消暑汤羹

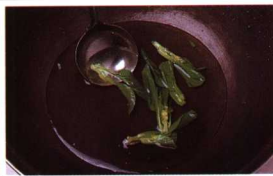
原料 鲜蘑菇250克，青菜心50克，鸡汤、精盐、味精、料酒各适量。

制作 1 蘑菇去根洗净，切成片，入沸水中略烫，捞出，控去水分。

2 青菜心洗净，一切为二，用开水一烫，捞出沥水。

3 锅置火上，注入鸡汤烧开，加入料酒、精盐、味精、蘑菇、菜心煮沸，撇去浮沫，倒入汤碗中即可。

特点 汤清味鲜香，诱人食欲。



爱心便笺

蘑菇中胡萝卜素、维生素C及磷、镁、钙的含量丰富，与鸡汤配餐，营养丰富，有补气血、健脑益智的功效。

