

● 感性饮食系列 ●

营养汤谱

高桥 编



家庭版

感性饮食系列

营 养 汤 谱

高桥 主编

汕 头 大 学 出 版 社

粤新登字 15 号

图书在版编目(CIP)数据

感性饮食系列 高桥 主编

—汕头：汕头大学出版社，1999.4

ISBN 7-81036-330-1/R·24

I. 感…

II. 高…

III. 饮食—生活—卫生

IV. R

汕头大学出版社出版

(广东省汕头市汕头大学内)

广东佛山粤中印刷公司印刷

新华书店经销发行

1999 年 4 月第一版 1999 年 4 月第一次印刷

开本：850×1168 1/32 印张：24

印数：1~3000 册

每套 6 册定价：108.00 元

目 录

☐ 热狗蔬菜汤	(1)
☐ 阳春火锅	(2)
☐ 意大利浓汤	(3)
☐ 扁豆老黄瓜猪蹄汤	(4)
☐ 节瓜茭宝煲鸽汤	(5)
☐ 蕃茄薯仔排骨汤	(6)
☐ 白菜墨鱼猪蹄汤	(7)
☐ 鹌鹑蛋粟米羹	(8)
☐ 丝瓜银耳虾羹	(9)
☐ 粟米蟹肉羹	(10)
☐ 红萝卜牛腩汤	(11)
☐ 百合西洋菜猪展汤	(12)
☐ 乌豆圆肉鸡脚汤	(13)
☐ 瑶柱鱼唇汤	(14)
☐ 发财大利汤	(15)
☐ 酸菜猪肚汤	(16)
☐ 金银菜鲜陈肺汤	(17)
☐ 火鸭丝莲藕汤	(18)
☐ 冬瓜莲叶煲老鸭汤	(19)
☐ 冬瓜肉片瑶柱汤	(20)
☐ 腐竹白果猪肚汤	(21)
☐ 苹果南北杏猪腩汤	(22)
☐ 薏米百合田鸡汤	(23)
☐ 蜂巢豆腐潺菜汤	(24)

☐ 粉丝紫菜肉片汤	(25)
☐ 糯米酿藕凤爪汤	(26)
☐ 佛手瓜肉丸羹	(27)
☐ 青瓜虾米冬菜汤	(28)
☐ 芥菜排骨汤	(29)
☐ 凉瓜黄豆排骨汤	(30)
☐ 节瓜淡菜汤	(31)
☐ 珍珠汤	(32)
☐ 鲜奶腐竹汤	(33)
☐ 蜂巢豆腐汤	(34)
☐ 什锦牛腩汤	(35)
☐ 鲜牛肉时菜汤	(36)
☐ 椰菜鲜鸡汤	(37)
☐ 清扣肉卷	(38)
☐ 忘忧靚汤	(39)
☐ 牛尾汤	(40)
☐ 红妖果排骨汤	(41)
☐ 生地白菜猪鬃汤	(42)
☐ 淮杞圆肉炖牛腱	(43)
☐ 雪梨南北杏猪腱汤	(44)
☐ 猪小肚煲生熟薏米	(45)
☐ 冬菇发菜猪腱汤	(46)
☐ 罗汉果南北杏贵妃汤	(47)
☐ 蚝豉猪手红萝卜汤	(48)
☐ 及第菠菜汤	(49)
☐ 淮杞羊肉汤	(50)
☐ 眉豆鸡脚排骨汤	(51)
☐ 荔枝清鸡汤	(52)
☐ 莲子茨实鹌鹑汤	(53)
☐ 菜远鲮鱼球汤	(54)
☐ 黄鳝三菇粉丝汤	(55)
☐ 四宝节瓜汤	(56)

□ 虾米冬瓜海带汤	(57)
□ 紫菜虾丸汤	(58)
□ 红豆鲫鱼汤	(59)
□ 莲藕章鱼牛腩汤	(60)
□ 番茄薯仔鱼汤	(61)
□ 枸杞鱼头汤	(62)
□ 生鱼蜜枣煲西洋菜	(63)
□ 海参丸	(64)
□ 参果瘦肉汤	(65)
□ 虫草花胶炖乳鸽	(66)
□ 水鱼花胶汤	(67)
□ 党参田鸡汤	(68)
□ 田七党参炖牛尾	(69)
□ 洋参瘦肉汤	(70)
□ 鹌鹑炖花胶	(71)
□ 虫草炖羊肉	(72)
□ 炖羊肉汤	(73)
□ 当归生姜羊肉汤	(74)
□ 田鸡淮山汤	(75)
□ 水鱼炖淮山	(76)
□ 猪腩淮山汤	(77)
□ 山瑞滋补汤	(78)
□ 巴戟杜仲炖牛鞭	(79)
□ 淮杞炖斑鸠	(80)
□ 淮杞海参炖鸡	(81)
□ 淮杞炖豹狸	(82)
□ 巴戟蛇汤	(83)
□ 党参炖大鳝	(84)
□ 冬笋海参羹	(85)
□ 虾肉海参汤	(86)
□ 玉液琵琶燕	(87)
□ 鸡丝烩燕窝	(88)

☐ 三鲜豆苗汤	(89)
☐ 蚕豆鲍鱼汤	(90)
☐ 淮杞螺头汤	(91)
☐ 鲍鱼三丝汤	(92)
☐ 鱼翅瑶柱羹	(93)
☐ 萝卜鸭肾汤	(94)
☐ 鲜虾榨菜胡萝卜汤	(95)
☐ 羊肉萝卜汤	(96)
☐ 烧鸭萝卜汤	(97)
☐ 青红萝卜红枣汤	(98)
☐ 榨菜肉丝萝卜汤	(99)
☐ 生鱼野葛菜汤	(100)
☐ 罗汉果生鱼汤	(101)
☐ 昆布海藻汤	(102)
☐ 霸王花果汤	(103)
☐ 木棉治痢汤	(104)
☐ 槐花治血汤	(105)
☐ 牛大力汤	(106)
☐ 栗子鸡汤	(107)
☐ 鸡茸豆花汤	(108)
☐ 鸡项银耳汤	(109)
☐ 屈头鸡汤	(110)
☐ 竹丝鸡炖淮杞	(111)
☐ 梭多鸡汤	(112)
☐ 鸡蓉菜花汤	(113)
☐ 鸡杂芹菜汤	(114)
☐ 菜心鸡片汤	(115)
☐ 冬瓜鸡汤	(116)
☐ 香菇鲜鸡汤	(117)
☐ 自制鸡脑汤	(118)
☐ 三丝鱼翅羹	(119)
☐ 冬菇鸡汤	(120)



热
狗
蔬
菜
汤

■材料

热狗 4 条、培根 4 片、高丽菜大半个、马铃薯 2 个、洋葱 1 个、高汤块 1 个、奶油 1 大匙、沙拉油 1 大匙、月桂叶 1 片、水 2 杯、盐 1 小匙、胡椒粉少许。

■作法

①高丽菜去芯呈放射状切 4~8 块，马铃薯去皮切半，洋葱去皮切扇状。

②培根切半，以沸水烫去油味。

③奶油及沙拉油入锅烧热，先放入洋葱炒香，再加培根及马铃薯，拌炒数下。接着加高丽菜、高汤块、水、月桂叶。

④加盐、胡椒粉调味，捞去肉沫，以小火煮 20~30 分钟。放入热狗肠继续煮 10~15 分钟，熄火。



■材料

火锅用猪肉片 600 克、茼蒿 2 把、煮热的宽面条 2 人份、酒 1 杯。

芝麻酱料：芝麻酱 4 大匙、酱油 3 大匙、料酒、醋各 2 大匙、高汤 1 大匙、砂糖 1 小匙、姜泥 2 小匙、蒜头泥 1 小匙。

柠檬醋：高汤、酱油各 3 大匙、醋、柠檬汁各 2 大匙。

萝卜辣酱：萝卜各 150 克，辣椒酱少许。

■作法

- ①茼蒿洗净，去掉根部。
- ②肉片、茼蒿、面条均放在大盘上。

③芝麻酱料、柠檬醋分别调好。萝卜磨成泥、略拧掉水份，与辣椒酱拌匀即成为萝卜辣酱。

④火锅加水 6~7 杯，再加酒同煮沸，各人随自己所好夹菜入锅内涮熟。要不时捞掉浮在上面的肉沫，以保持汤的清澄。

⑤肉片、蔬菜吃完后，最后才放入面条煮食。



意大利浓汤

■材料

培根 2 片、葱 30 克、洋葱 1/4 个、胡萝卜 70 克、芜菁 1 个、马铃薯半个、番茄罐头 1 个、奶油 2 大匙、高汤块 1 个、番茄汁半杯、细意大利面 20 克、盐少许、胡椒粉少许、白酒 2 小匙。

■作法

①培根、葱、洋葱、胡萝卜均各切小丁。

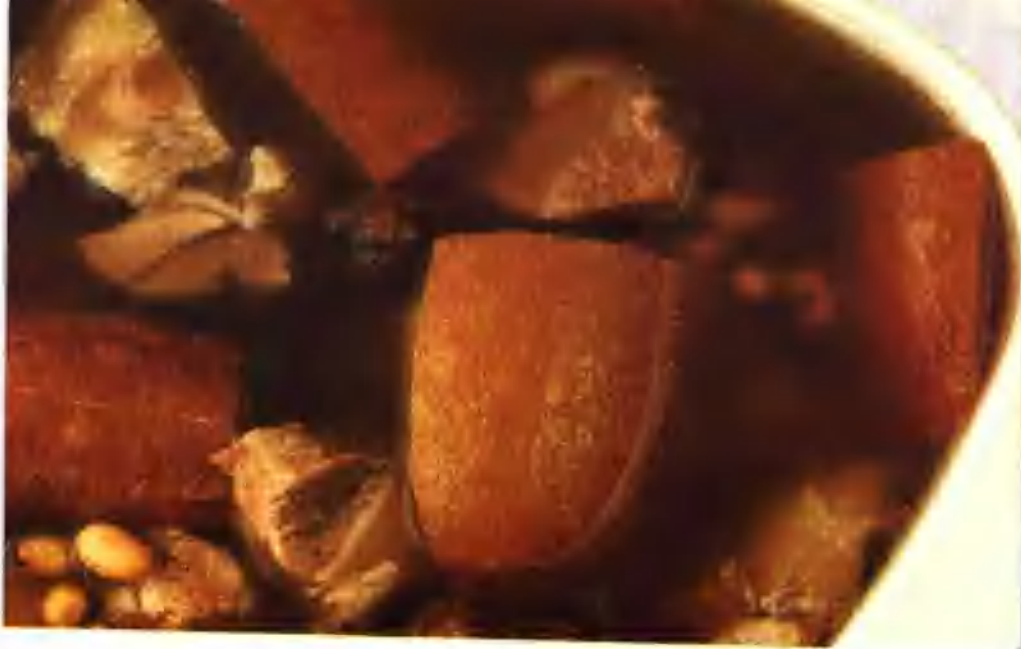
②芜菁、马铃薯则去皮，切小丁后过水。

③番茄罐头将番茄及罐汁分开，番茄切碎。

④热奶油，倒入①料及芜菁，用中火炒 2~3 分钟。

⑤番茄、高汤块、罐汁、水均倒入④内，以大火煮沸，加马铃薯后换中火继续煮 6~7 分钟。

⑥意大利面折成 3~4 公分长，倒入⑤内，煮到变软时加盐、胡椒粉、白酒调味起锅即成。



扁豆老黄瓜猪蹄汤

■材料

老黄瓜 1 个、猪蹄约 640 克、扁豆约 80 克、蜜枣 6 粒、陈皮 1 片。

■作法

- ①老黄瓜洗净,对半切开去,切大块。
- ②扁豆洗净。
- ③陈皮用清水浸软,刮去瓢洗净。
- ④猪蹄氽水过冷河。
- ⑤水 10 杯(或适量)放入煲内煲滚,放入全部用料煲开后,慢火熬 3 小时,下盐调味即成。





节瓜茨实煲鸽汤

■材料

节瓜 640 克、瘦光鸽 1 只、瘦肉 160 克、茨实约 40 克、火腿约 20 克、红枣 4 颗、姜 1 片。

■作法

- ① 节瓜刮去皮,洗净。
- ② 红枣去核,洗净。
- ③ 茨实洗净。
- ④ 瘦鸽切去脚,洗净,放入滚水中煮 10 分钟,取起洗净。
- ⑤ 水 10 杯(或适量)放入煲内煮滚,放入全部用料煲滚,慢火煲 3 小时,下盐调味即成。





番茄薯仔排骨汤

■材料

排骨（斩件）和番茄各约 320 克、薯仔约 240 克、洋葱约 120 克、姜 1 片、油半汤匙。

■作法

- ①番茄洗净，切件去核。
- ②薯仔去皮，洗净切大块。
- ③洋葱去外衣，洗净，切件。
- ④排骨余水过冷河。
- ⑤下油，放下洋葱炒香。
- ⑥水 7 杯（或适量），放入煲内煲滚，放入全部用料再煲滚，慢火煲 1 小时，下盐调味即成。





白菜墨鱼猪蹄汤

■材料

大棵白菜约 640 克、猪蹄约 480 克、干墨鱼约 120 克、红枣 6 颗、姜 1 片。

■作法

①白菜洗净，每棵切开 4 小段。

②红枣洗净，去核。

③猪蹄放入滚水中煮 5 分钟，捞起洗净。

④干墨鱼用清水浸半小时，洗净，放入滚水中煮 5 分钟，取起洗净。

⑤把水 10 杯(或适量)煲滚，放下猪蹄、干墨鱼、红枣、姜煲滚，改慢火煲 2 小时，加入白菜再

煲 1 小时，下盐调味。

⑥将猪蹄、墨鱼取起切件上碟即成。



鹌鹑蛋粟米羹

■材料

鹌鹑蛋 12 只、鸡肉约 160 克、粟米粒 1 罐、鸡蛋 2 只、芫荽 2 棵(切碎)、上汤 6 杯。

腌料：生粉半汤匙、胡椒粉少许、水半杯。

调味料：糖半茶匙、麻油少许、盐适量。

芡料：粟粉半汤匙、水半杯。

■作法

①鹌鹑蛋盛碟上，蒸 15 分钟至熟，浸于清水中，待冷却去壳，洗净。

②鸡蛋打匀。

③鸡肉洗净，抹干水，切粒，加腌料拌成稀糊。

④把上汤、粟米、鹌鹑放入煲内煲滚，再煮片刻，放下鸡肉拌匀煮熟，加入调味料，埋芡，下鸡蛋拌匀，盛汤碗内，洒下芫荽即成。



丝瓜银耳虾仁羹

■材料

丝瓜 320 克、银耳 10 克、虾仁 160 克、叉烧 60 克、姜 1 片、油半汤匙、上汤或水 6 杯。

腌料：麻油、胡椒粉各少许，生粉半茶匙。

调味料：盐适量、糖半茶匙、麻油、胡椒粉各少许。

芡料：粟粉半汤匙、水半杯。

■作法

- ① 银耳用清水浸至发大（约需 1 小时），洗净、撕成小朵。
- ② 叉烧切小薄片。
- ③ 丝瓜去皮洗净、切粒。
- ④ 虾仁洗净，抹干水，加腌料腌 10 分钟。

⑤ 把适量水烧滚，放下丝瓜烫熟，捞起过冷，沥干水。

⑥ 虾仁也放入滚水中烫熟，捞起沥干水。

⑦ 起锅下油，爆香姜，放下上汤或水，银耳煮滚再煮片刻，下调味料、丝瓜、叉烧、虾仁拌匀，埋芡煮熟即可。



粟米蟹肉羹

■材料

粟米茸 1 罐、蟹肉 160 克、青豆 20 克、火腿茸 10 克、姜 1 片、上汤 5 杯、油半汤匙、酒 1 茶匙。
调味料：生抽 1 茶匙、盐半茶匙、麻油、胡椒粉各少许、盐适量。

芡料：粟粉 4 汤匙，水半杯。

■作法

- ①青豆放入滚水中煮 5 分钟，捞起，用清水浸冷，取起沥干水。
- ②下油爆香姜片，洒酒，放下上汤及粟米茸煮熟，下调味料，加入蟹肉炒匀、煮滚、勾芡，盛汤碗内。去姜，洒下火腿茸即成。

