



大众菜谱

汤羹

“大众菜谱”编写组 编



简单食材变幻无穷滋味
巧手轻松制作浓情汤羹



中国轻工业出版社

大众菜谱

汤羹

“大众菜谱”编写组 编



 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

汤羹 / “大众菜谱”编写组编. —北京: 中国轻工业出版社, 2004.5
(大众菜谱)

ISBN 7-5019-4295-1

I. 汤… II. 大… III. 汤菜—菜谱 IV. TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 017864 号

责任编辑: 高惠京 责任终审: 孟寿萱 封面设计: 叶 蕾
版式设计: 王佳芑 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)

印 刷: 北京中科印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2004 年 5 月第 1 版 2004 年 5 月第 1 次印刷

开 本: 850×1168 1/32 印张: 4

字 数: 100 千字 插页: 4

书 号: ISBN 7-5019-4295-1/TS·2545 定价: 8.00 元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-88390721 88390722

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

40108S1X101ZBW

鱼头豆腐汤

- 材料** 鳙鱼头 1 个（约 500 克），豆腐 200 克，熟火腿、青蒜各 50 克。
- 调料** 奶汤 400 克，清汤 200 克，盐、味精、料酒、葱姜汁、胡椒粉、熟猪油、香油各适量。
- 做法** ①将鳙鱼头洗净后剁成大块，入沸水中烫后捞出，放入大碗中，加盐、味精、料酒略腌备用；豆腐切成方块；熟火腿切丝；青蒜洗净，切成段。
- ②炒锅置旺火上，加入少许熟猪油烧至五成热，放入葱姜汁、料酒、奶汤、清汤、胡椒粉、鱼头和豆腐，烧沸后撇去汤面浮沫，改用小火炖 30 分钟，加入盐、味精，炖至入味，放入青蒜段，淋入香油搅匀，起锅盛入汤盆中，撒上火腿丝即可。

Tips 提示

若是卤水豆腐，下锅前应先在开水中浸泡约 10 分钟，便可除去卤水味，这样做出的豆腐味美，口感好。



清汤鸭条

材料 熟白鸭 300 克，水发冬菇、冬笋、熟火腿、青菜心各适量。

调料 清汤 500 克，盐、料酒、味精、酱油、花椒、八角、香油各适量。

做法 ①将熟鸭剔骨，切成长条，鸭皮向下整齐地摆入碗内；将鸭骨剁成块放在鸭肉上，然后放入少许清汤、盐、味精、料酒、花椒、八角蒸透；滗出汤汁，并将鸭条扣入汤碗内备用；冬菇、冬笋、熟火腿分别切成长方块；青菜心洗净、切段；将冬菇、冬笋、青菜心入沸水中略烫捞出。

②炒锅置旺火上，加入清汤、冬菇、冬笋、青菜心、盐、味精、料酒、酱油和蒸鸭的原汤，烧沸后撇去汤面浮沫，淋入香油搅匀，起锅慢慢倒入盛鸭条的汤碗中，撒上火腿片即可。

Tips 提示

①此汤开胃生津，滋阴补虚。火腿与鸭肉的搭配，其营养价值与食疗效果更胜一筹。

②冬笋与鸭肉配合，可吸收鸭油，使口感清新。



沙锅白肉

- 材料** 五花肉 250 克，水发香菇、冬笋片各 25 克，海米 50 克。
- 调料** 高汤 1000 克，味精、料酒、盐适量，葱末、姜末、香油各少许。
- 做法** ①五花肉洗净、切成薄片；水发香菇、冬笋片均切成薄片；海米用水泡发。
②炒锅上火，加底油烧热，用葱末、姜末炝锅，下高汤、海米、五花肉、冬笋片、香菇、味精、料酒、盐，烧沸后倒在沙锅内续烧至肉熟，淋香油即成。

Tips提示

五花肉一定要新鲜，肥瘦适中，这样煮出的汤才肥而不腻，香醇适口。



乌鱼蛋汤*

❖ 材料 乌鱼蛋 100 克。

❖ 调料 醋、香菜末、红椒丝、料酒、胡椒粉、盐、姜汁、味精、酱油、水淀粉、鸡汤、熟鸡油各适量。

❖ 做法 ①先把乌鱼蛋用清水洗净，剥去外皮，放在凉水锅里，在旺火上烧开后，端下锅浸泡6小时；然后一片片地揭开，放进凉水锅里，以旺火上烧到八成开，换凉水再烧；反复数次，去掉咸腥味。
②汤锅置于旺火上，放足量鸡汤、乌鱼蛋、酱油、料酒、姜汁、盐和味精。沸后，撇去浮沫，加湿淀粉搅匀，再放入醋和胡椒粉，翻搅两下，淋入熟鸡油，倒在碗内，撒上香菜末、红椒丝即成。

Tips提示

①发好的乌鱼蛋薄片，如果当天不用，必须用清水浸泡，每天要换一次水。在比较大的超市可以买到乌鱼蛋罐头，如果用罐头就直接从第二步骤做起。

②味精、醋和胡椒粉宜后下，拌匀即可。



雪梨百合莲子汤

❖ **材料** 雪梨3个，百合50克，水发莲子50克。

❖ **调料** 冰糖适量。

❖ **做法** ①雪梨去皮，洗净后切块。
②将百合、莲子洗净。
③锅内加入足量水烧沸，放入雪梨、百合、莲子、冰糖，水滚后再改慢火煲约1小时即成。

Tips提示

雪梨有解燥之效，百合有润肺清凉的作用，此汤适合天气干燥时饮用。



黄鱼羹

- ❖ **材料** 净黄鱼肉 200 克，熟火腿 10 克，嫩笋 50 克，鸡蛋 1 个。
- ❖ **调料** 清汤 450 克，水淀粉 60 克，葱末、姜末、料酒、香油各适量，盐、味精各少许。
- ❖ **做法**
- ① 将黄鱼肉片成指甲片大小；嫩笋、熟火腿均切成末；鸡蛋在碗内打散。
 - ② 炒锅置中火，下入植物油烧热，投入葱末、姜末，煸出香味，下鱼片，放入料酒、清汤、笋末、盐。
 - ③ 烧沸后撇去浮沫，加入味精、水淀粉勾芡，淋入鸡蛋液，推匀，盛在汤盘中，撒上葱末、熟火腿末，淋香油即可。

Tips提示

水淀粉勾浓芡，不要快搅，需待煮沸冒泡，让淀粉充分糊化，则明汁亮芡。



猪蹄花生粥*

❖ **材料** 大米 100 克，猪蹄 1 个，花生米 20 克。

❖ **调料** 盐、味精、葱花少许。

❖ **做法** ①将米洗净；猪蹄洗净、剥成小块，用开水煮至汤汁浓稠。
②在锅内加适量水，放入米、猪蹄、花生米煮至熟烂，再加入调料调味即可。

Tips 提示

此汤营养丰富，还可作为产妇利乳佳品。



莲子八宝粥

● **材料** 糯米 200 克，红枣 10 颗，花生米 50 克，核桃仁 50 克，红小豆 50 克，板栗 10 个，莲子 10 个，桂圆肉适量。

● **调料** 白糖适量、桂花少许。

● **做法** ① 红枣用热水泡发洗净，去皮、除核；花生米用热水泡 10 分钟后，剥去外衣，洗净；板栗剥去外皮，洗净后切成小块；糯米和红小豆洗净；将桂圆肉切成小丁。

② 锅内加适量水，大火煮开，将糯米、红小豆、花生米、板栗块、核桃仁和莲子一起放入锅内同煮。

③ 待锅中红小豆煮烂时即放入红枣、桂圆肉丁，小火煮至粥黏稠时即可离火，将粥分盛入碗，加入白糖搅匀，撒上少许桂花即可。

Tips 提示

① 八宝粥的材料可依个人喜好随意变换。例如，可加入番薯、山药、紫米等。

② 桂花不要提前下锅煮，应最后放入碗中。



家常美味的幸福生活

你是否厌倦了多少年不变的家庭菜肴？你曾经的拿手菜是不是已经被朋友品尝过多次？你是否也想将当今流行的菜品端上自家的餐桌？为此，我们根据“家常、美味、易做、营养”的原则，重新策划编辑了这套“大众菜谱”系列图书。第一批先推出6本，包括凉菜、素食、肉食、主食、汤羹、炖补，并将陆续推出更多的家常菜谱。

我们非常感谢广大读者对《大众菜谱》的一贯支持。正是因为有了你们，《大众菜谱》才创造了自出版以来共计发行300多万册的辉煌成绩。30年的时间，生活在改变，美食也在改变，面对广大读者日新月异的美食需求，新版“大众菜谱”系列在保留了旧版经典家常菜的基础上，加入了近年来新兴美食的做法、基本烹饪技巧以及菜式难点、重点的提示，以新颖的开本形式、活泼的版式设计，给你带来最贴心的美味感觉。

我们知道“大众菜谱”系列不会十全十美，因为菜肴永远在变，菜谱亦是。我们希望这套菜谱能帮你在餐桌上多换几种好吃的花样，并更多地感受到家常美味给生活带来的欢乐。

衷心祝愿你拥有家常美味，拥有幸福生活。

“大众菜谱”编写组

目 录



汤

酸辣汤	2	红菜汤	15
紫菜虾皮蛋花汤	2	疙瘩汤	15
开水白菜	3	土豆浓汤	16
白菜豆腐汤	3	文思豆腐汤	16
毛豆冬瓜汤	4	木耳红枣汤	17
鲫鱼汤	4	莲藕排骨汤	17
草菇瘦肉汤	5	咖喱牛肉汤	18
豌豆蛋花汤	5	羊肉萝卜汤	18
小白菜丸子汤	6	黄鱼雪菜汤	19
黄豆芽肉丝汤	6	红白豆腐汤	19
沙锅豆腐汤	7	酸辣鱿鱼汤	20
肉丝白菜汤	7	乌鸡汤	20
番茄鸡蛋汤	8	奶汤白菜	21
三鲜豆腐汤	8	冬瓜丸子汤	21
榨菜肉片汤	9	鲢鱼头汤	22
鸭架豆腐汤	9	蘑菇番茄浓汤	22
鸡蛋菠菜汤	10	金钩白菜汤	23
西湖莼菜汤	10	白菜粉丝汤	23
火腿冬瓜汤	11	白菜冻豆腐汤	24
海米冬瓜汤	11	豆苗鸡蛋汤	24
鸡鸭血汤	12	泡菜鱼片汤	25
奶汤划水	12	小白菜猪肝汤	25
胡萝卜洋葱奶汁汤	13	罗宋汤	26
双菇竹荪汤	13	三鲜黄瓜汤	26
奶油蘑菇汤	14	干丝汤	27
藕片汤	14	醋椒汤甩果	27
		奶汤菜花	28
		素笋汤	28
		雪菜笋汤	29
		白汁芦笋	29



洋葱汤	30
冬菜豆腐汤	30
一品炖素燕	31
蟹肉烩南瓜	31
豆腐海带汤	32
雪菜鸭丝汤	32
腊味冬瓜汤	33
鸭杂汤	33
火腿鸽子汤	34
雪里蕻氽肉丝	34
肉丝雪冬汤	35
荠菜肉丝汤	35
家常肚丝汤	36
猪肚蹄汤	36
酸菜白肉汤	37
花生排骨汤	37
酸菜猪血汤	38
牛肉菜花汤	38
酸辣牛肚汤	39
牛尾汤	39
羊肉鲤鱼汤	40
干贝口蘑汤	40
鲈鱼汤	41
排骨汤	41
腐竹海鲜汤	42
清汤鱼圆	42
银耳番茄汤	43
鲃肺汤	43
鲜虾荸荠汤	44
清汤苦瓜	44

奶油萝卜汤	45
玻璃鸡片汤	45
苋菜清汤	46
龙井虾片汤	46
鸡丝绿豆芽汤	47
雪花鸡汁汤	47
肉丝茭白汤	48
肉丁黄豆汤	48
黄豆排骨汤	49
苋菜猪肝汤	49
萝卜鲫鱼汤	50
干贝萝卜汤	50
翡翠白玉汤	51
海带黄豆汤	51
海带肉丝汤	52
丝瓜肉片汤	52

羹

鲜菇鸡羹	54
肉丝豆腐羹	54
宋嫂鱼羹	55
八宝鸭羹	55
玉米牛肉羹	56
鸡蛋羹	56
酸辣蜗牛羹	57
莼菜蛋花羹	57
蛋黄羹	58
五末羹	58



紫菜鸡丝羹	59
虾仁豆腐羹	59
烩豆腐脑	60
菠菜羹	60
金腿翡翠羹	61
三丝银鱼羹	61
雪菜鸭羹	62
荠菜豆腐羹	62
干贝鸡丝羹	63
鸡血豆腐羹	63
芙蓉海鲜羹	64
蛤蜊黄鱼羹	64
蛋糊牛肉羹	65
白菜鸡泥羹	65
鸡泥银耳羹	66
鸡蛋豆腐羹	66
毛豆羹	67
西湖牛肉羹	67
鲜虾豆苗羹	68
菇笋肉丝羹	68

粥

紫米粥	70
皮蛋瘦肉粥	70
桂花糖粥	71
番薯粥	71
栗子粥	72
菜粥	72

百合糯米粥	73
菠菜虾皮粥	73
鱼肉菜粥	74
生鱼粥	74
艇仔粥	75
桂圆莲子粥	75
江南八宝粥	76
状元及第粥	76
芹菜粥	77
菊花粥	77
干贝鸡丝粥	78
芋头香粥	78
茶粥	79
荷花粥	79
咸菜肉丝粥	80
荷叶粥	80
百合杏仁粥	81
桂圆粥	81
双莲粥	82
韭菜粥	82
荠菜粥	83
田园蔬菜粥	83
猪肝粥	84
红枣粥	84
薄荷粥	85
枸杞粥	85
山药粥	86
木耳粥	86
胡桃粥	87
猪腰山药粥	87



胡萝卜粥	88
鲜菇海鲜粥	88
羊肉粥	89
狗肉粥	89
腐竹玉米猪肝粥	90
牛肉粥	90
五仁粥	91
黑芝麻燕麦粥	91
百合粥	92
火腿豌豆粥	92
牛奶麦片粥	93
大麦米粥	93
鸭粥	94
芝麻粥	94

甜品

冰糖银耳	96
枸杞莲子汤	96
绿豆汤	97
杏仁茶	97
油茶	98
核桃酪	98
红果奶冻	99
银耳果羹	99
红枣炖梨	100
甘蔗藕汁	100
菠萝胡萝卜汁	101
绿色果菜汁	101

果粒麦片绿豆汤	102
百年好合羹	102
番茄菠萝汁	103
南瓜莲心	103
醪糟蛋汤圆羹	104
百合绿豆汤	104
核桃仁豌豆羹	105
蜂蜜甜菊茶	105
橘皮枣茶	106
橘酿银耳羹	106
山药百合汤	107
桂圆蜜枣汤	107
花生薏仁汤	108
山楂酪	108
清汤菱角	109
草莓柠檬汁	109
茶冻	110
西米烩鲜果	110
红豆西米羹	111
醪糟蛋花汤	111

附录

关于煮汤	112
关于熬粥	118
关于自发干货	119
巧配食物营养多	120



汤



煲

汤最重要的是原汁原味，不要随意添加调味品。以肉汤为例，在煲汤之前，最好先将肉用开水清煮一遍，去掉肉腥味，再下锅以小火慢炖。汤炖好之后，再放入盐、姜、葱等，并可加入青菜润色。最后出锅时，再添加香菜末等调味，以保证汤品味道的清新。

