

时尚菜谱  
ShiShangCaiPu

# 家庭汤菜

张晨光 主编

最新时尚系列 · ZuixinShishangXilie

最新

大众文艺出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

汤菜 / 张晨光主编. —北京: 大众文艺出版社,

2005.5

(最新时尚家庭菜谱丛书)

ISBN 7-80171-674-4

I. 汤. . . II. 张. . . III. 辣菜—菜谱

IV. TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 037734 号

大众文艺出版社出版发行

(北京市东城区府学胡同甲 1 号 邮编: 100007)

腾飞印刷厂印刷 新华书店经销

开本 880 × 1230 1/24 印张 4

2005 年 6 月第 1 版 2005 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 7-80171-674-4/TS · 25

全套定价: 39.20 元 (全 4 册)

**版权所有, 翻印必究**

大众文艺出版社发行部 电话: 84040746



# 目录

## Contents

- |    |        |    |        |
|----|--------|----|--------|
| 5  | 银萝排骨汤  | 16 | 翡翠百合   |
| 6  | 鱼鳃腰片汤  | 17 | 香菇卤豆干  |
| 7  | 蔬菜排骨汤  | 18 | 开锅氽跑汤  |
| 8  | 排骨酥汤   | 19 | 山药清汤   |
| 9  | 双黄排骨汤  | 20 | 甘笋菜心汤  |
| 10 | 遮目鱼羹   | 21 | 香菇白菜羹  |
| 11 | 日式石斑火锅 | 22 | 芦笋鸡丸汤  |
| 12 | 三鲜腐脑   | 23 | 菠萝苦瓜鸡  |
| 13 | 烩蹄筋    | 24 | 鱼鲞蛤蜊鸡汤 |
| 14 | 果汁牛腩   | 25 | 鲍鱼肚片汤  |
| 15 | 红烩冻豆腐  | 26 | 氽三片    |



# Contents

**27** 扁尖冬瓜排骨汤

**28** 清炖牛肉汤

**29** 罗宋汤

**30** 蘑菇双鲜汤

**31** 酸菜鱿鱼汤

**32** 越式鱼酸汤

**33** 酸菜牡蛎汤

**34** 菠菜猪肝汤

**35** 油豆腐细粉汤

**36** 银鱼羹

**37** 酸辣汤

**38** 香菇肉羹

**39** 打卤蛋羹

**40** 五彩鱼羹

**41** 雪菜黄鱼羹

**42** 西湖牛肉羹

**43** 海鲜什锦羹

**44** 翡翠鲜虾羹

**45** 苋菜豆腐羹

**46** 奶油南瓜汤

**47** 海鲜巧达汤

**48** 苹果鲜蔬汤

**49** 酸辣牛肉汤

**50** 爆鱼汆汤

# Contents



# 目录

## Contents

- |             |             |
|-------------|-------------|
| 5 1 梁王鱼     | 6 3 番茄浓汤    |
| 5 2 鲛肺汤     | 6 4 醉蟹清炖鸡   |
| 5 3 天麻补脑汤   | 6 5 鸡火汤     |
| 5 4 豆浆土豆泥汤  | 6 6 四神莲子汤   |
| 5 5 南瓜浓汤    | 6 7 金蒜苋菜汤   |
| 5 6 当归补血蔬菜汤 | 6 8 海米萝卜汤   |
| 5 7 黄瓜虾丸汤   | 6 9 紫菜马蹄豆腐汤 |
| 5 8 河州黄瓜汤   | 7 0 柴鱼花生节瓜汤 |
| 5 9 五柳鱼     | 7 1 抗过敏蔬菜汤  |
| 6 0 冬瓜球汤    | 7 2 抗衰老蔬菜汤  |
| 6 1 酥鲫鱼     | 7 3 芦笋蔬菜汤   |
| 6 2 塘鱼菜苔    | 7 4 洛神酸梅汤   |



# Contents

- 75 百合芦笋汤
- 76 银杞明目汤
- 77 枸杞冬瓜鸡
- 78 豆角粥
- 79 木瓜番茄土豆汤
- 80 佛手瓜核桃莲子汤
- 81 开水白菜
- 82 芦笋浓汤
- 83 番茄荸荠猪骨汤
- 84 金针章鱼萝卜汤
- 85 蚬肉番茄南瓜汤
- 86 紫菜玉米眉豆汤
- 87 沙参玉竹节瓜汤
- 88 椰子黄豆牛肉汤
- 89 甘薯芥菜黄豆汤
- 90 金针木耳雪梨汤
- 91 腐竹白果鹌鹑汤
- 92 油甘子木瓜汤
- 93 木耳白果黄豆汤
- 94 冬瓜玉米汤
- 95 海蜇冬瓜汤

# Contents



# 银萝排骨汤

## 主料:

小排骨 380 克。  
白萝卜 1 根。

## 调味料:

(1) 料酒 1 汤匙，  
盐半茶匙。

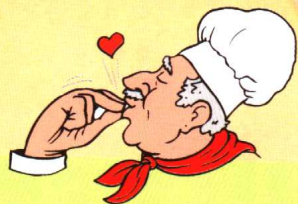
(2) 辣豆瓣酱 1 汤  
匙，酱油 2 汤匙，糖 1  
茶匙，清水 3 汤匙。

## 制作方法:

1、排骨先氽烫过，冲净泡沫，另将 6 杯水烧开，放入排骨，淋料酒，改小火煮 30 分钟。

2、白萝卜去皮，切长块，放入汤内再煮 20 分钟，加盐调味，盛出后撒下洗净、切碎的香菜末，另用 2 汤匙油炒匀调味料 (2) 作为蘸酱即可。

- 1、煮汤的排骨如果喜欢肉多就用小排，否则就用肉层薄的其他排骨。
- 2、煮过汤的排骨和萝卜味道较淡，蘸酱料比较好吃，不喜欢辣的可以不放辣豆瓣酱。



大厨小窍门

# 鱼鳃腰片汤



## 主料:

猪腰250克,水发木耳,净冬笋各30克。

## 调味料:

精盐、味精、绍酒、肉汤、熟猪油各适量。



## 制作方法:

1、将猪腰撕去油脂和外皮,一剖两半,片去臊膜,洗净,再将腰子正面朝下,直刀横剖2/3的深度,然后将腰片掉头批刀,一切不断,一切断成鱼鳃形,放入清水碗中。

2、将冬笋切成薄片,木耳切成小片,同放一碗中。

3、汤锅上火,舀入肉汤,加绍酒、精盐,烧沸后撇去浮沫,将碗内鱼鳃腰片、水冬、笋片、木耳倒入锅内,再烧沸,将腰片、笋片、木耳捞起,沥干水分,放入汤碗内。锅半离火,再撇浮沫,加入味精、熟猪油,将汤倒入腰片碗内即成。

此菜为刀工菜,注意切的深度和余水入味的火候。

大厨小窍门





# 蔬菜排骨汤



1、由于各种主料的软硬度不同，所以入锅的先后顺序也要不同，口感才会一致。

2、汤的黏稠度看天气调整，夏天不要太稠，冬天则可以浓一点。



**大厨小窍门**

## 主料：

排骨 300 克，土豆 1 个，胡萝卜 1 小根，番茄 2 个，圆白菜 1/6 棵。

## 调味料：

料酒 1 汤匙、盐 1 茶匙、番茄酱 5 汤匙、糖半汤匙、水淀粉 3 汤匙。

## 制作方法：

1、排骨先氽烫去除血水，冲净后锅中放入 8 杯开水，以小火煮 20 分钟。

2、土豆、胡萝卜分别去皮、切小块，加入同煮，10 分钟后加入番茄、圆白菜及所有调味料（水淀粉除外）。

3、待所有主料熟软，再加入水淀粉勾芡，让汤汁微稠即可盛出食用。

# 排骨酥汤



## 主料:

小排骨 300 克，白萝卜半根，香菜 2 棵。

## 调味料:

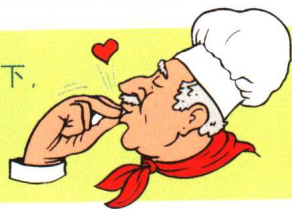
- (1) 料酒半汤匙、酱油 1 汤匙、五香粉少许。
- (2) 甘薯粉半杯。
- (3) 料酒 1 汤匙，开水 6 杯，盐少许。

## 制作方法:

- 1、小排骨洗净，加入调味料 (1) 腌 10 分钟后，沾上甘薯粉，捏紧，用油炸至酥黄捞出。
- 2、白萝卜洗净、去皮、切小块；将排骨放入锅内，加入调味料 (3) 中的料酒和开水，用锅或蒸 20 分钟后，再放入萝卜同蒸，10 分钟后加盐调味，盛出，撒上洗净、切碎的香菜即成。

1、排骨剁小块才容易炸酥，沾上干粉后，除了捏紧，最好稍放置一下，让粉末微潮时再炸，外皮才不会脱落。

2、炸好的排骨因为还要蒸，所以一定要炸焦一点才香。



大厨小窍门



# 双黄排骨汤

## 主料:

小排骨 380 克, 黄豆 150 克,  
黄豆芽 150 克。

## 调味料:

盐半茶匙。



## 制作方法:

- 1、黄豆洗净,用水泡开;小排骨余烫过、冲净,加开水8杯用小火煮。
- 2、黄豆捞出,加入排骨中煮约50分钟,待主料熟软时加入择净根须并洗净的黄豆芽同煮,5分钟后加盐调味即可。

1、这道汤非常鲜,黄豆和黄豆芽煮后非常甘甜,不必再加味精,但是因为两者硬度不同,所以不能同时入锅。

2、黄豆要先洗再泡,而且要挑除腐坏的豆子,浸泡时间长比较容易煮,但是要多换水,避免水起泡而影响豆子质地。

# 遮目鱼羹



## 主料:

- (1) 遮目鱼肉 200 克，  
大白菜 200 克，  
金针菇 100 克，  
笋 100 克，  
干香菇 3 朵，  
香菜少许。
- (2) 蛋液适量（相当于 1 个鸡蛋的量）  
甘薯粉 1/3 杯。



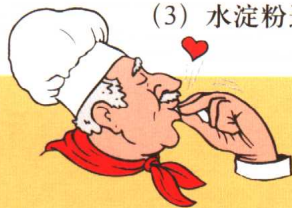
## 调味料:

- (1) 盐 1/4 茶匙，  
料酒半茶匙，  
陈醋半茶匙。
- (2) 高汤 6 杯，  
盐半茶匙，  
酱油 1 茶匙，  
胡椒粉少许。
- (3) 水淀粉适量。



## 制作方法:

- 1、遮目鱼肉切成条状，用调味料（1）拌匀；大白菜切成块状，金针菇切除根部，干香菇泡软后和笋一起切成丝，备用。
- 2、将大白菜、金针菇、干香菇、笋丝、香菜加入调味料（2）中煮熟，用水淀粉勾芡，备用。
- 3、遮目鱼条先拌入少许蛋液，裹上甘薯粉，炸熟、炸酥后捞出，放入汤内即可食用。



大厨小窍门

- 1 若是另将偏口鱼炸酥后撕成小块，和白菜一起熬煮，汤头会更鲜美。
- 2 将面条烫熟后置于碗底，再加入羹汤及鱼条，就成了遮目鱼羹面。
- 3 炸好的鱼条不要泡在羹汤中过久，以免外皮变得不酥脆。



### 主料:

石斑鱼 1 条，  
蘑菇 100 克，  
牛蒡 1/4 根，  
魔芋半块，  
胡萝卜 1 小块，  
蒜苗 1 根。  
西兰花 1/6 棵，

### 调味料:

生抽 2 汤匙，  
水 6 杯，  
盐半茶匙。

# 日式石斑火锅

### 制作方法:

1、将处理好的石斑鱼洗干净，剁成块状；蘑菇撕成小朵；牛蒡去皮，切成斜片；魔芋切片，划一刀反折成卷状；胡萝卜切成花状；蒜苗切末；西兰花切块。

2、调味料煮滚后加入鱼块、蘑菇、牛蒡、魔芋、胡萝卜、西兰花煮至熟，最后加入蒜苗即可。

1 这是一道有着日式风格的火锅料理，将生抽改为日式调料柴鱼香菇露味道会更正宗。

2 若是没时间自己熬煮高汤，用现成的柴鱼昆布香菇露来调成高汤，味道也非常棒。

大厨小窍门





## 三鲜腐脑



### 主料:

虾仁10只, 海参1小条, 干贝2粒,  
白果20粒, 豆腐脑1碗, 香菜2棵。



### 调味料:

- (1) 鸡蛋清1汤匙, 淀粉半茶匙。
- (2) 葱姜酒少许。
- (3) 料酒少许。
- (4) 高汤3碗, 盐1茶匙, 胡椒粉少许, 水淀粉4汤匙。



### 制作方法:

- 1、虾仁洗净, 抽除泥肠, 拌入少许蛋清、淀粉。
- 2、海参洗净, 用葱姜酒加水没过, 煮10分钟以去腥, 然后捞出、冲凉、切片。
- 3、干贝先泡水半小时, 再加少许料酒蒸熟, 取出撕细丝。
- 4、调味料中的高汤烧开, 加入干贝丝、海参、白果和虾仁煮沸, 改小火, 加入其他调味料。
- 5、慢慢滑入豆腐脑, 略煮即关火盛出, 撒下洗净、切碎的香菜即成。

1、只要三种包括海鲜、肉类的主料皆可为三鲜, 瘦肉、鱼片、鸡肉片都可以, 并不限定内容。

2、豆腐脑即豆花, 但以传统豆花为宜, 不能用果胶粉凝固, 以免遇热溶解。

大厨小窍门



# 烩蹄筋

## 主料:

水发蹄筋 300 克, 香菇 5 朵, 豆苗 150 克, 葱 2 根, 姜 2 片。

## 调味料:

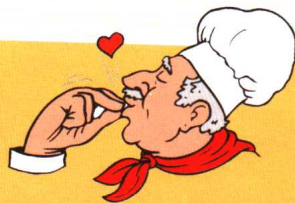
- (1) 葱姜酒少许。
- (2) 料酒 1 汤匙, 蚝油 2 汤匙, 糖半汤匙, 胡椒粉少许, 高汤 2 杯, 水淀粉半汤匙。
- (3) 盐半茶匙。

## 制作方法:

- 1、蹄筋洗净后, 每条切成两半。先用葱姜酒煮开, 去腥后捞出; 香菇泡软, 去蒂后切半。
- 2、用 2 汤匙油爆香葱段和姜片, 焦黄时捞出; 锅内放入香菇略炒, 再加入蹄筋和调味料 (2) 烧开, 改小火烧入味, 熟软时淋水淀粉勾芡。
- 3、豆苗洗净, 用 2 汤匙油炒熟, 加盐调味后盛出, 放盘内垫底, 再铺上烧好的蹄筋即成。



- 1、选购蹄筋要挑色泽白、软硬均匀, 且没有硬块的才好。
- 2、垫底的青菜以时令者为主, 夏季用豆苗, 其他季节则可用芥蓝菜或圆白菜、菠菜等。



# 果汁牛腩

## 主料:

牛腩600克, 胡萝卜1根, 马铃薯2个, 苹果1个, 柳丁3个, 番茄1个, 姜2片, 香菜2棵

## 调味料:

- (1) 料酒1汤匙, 盐1茶匙。
- (2) 水淀粉少许。

## 制作方法:

- 1、牛腩切丁, 余烫除血水后, 冲净, 另用料酒1汤匙及清水炖煮, 并加入去皮、切丁的胡萝卜、马铃薯、苹果、柳丁及姜片同烧。
- 2、中途不时翻搅, 直到牛腩软烂, 加入去皮、切丁、去籽的番茄同烧, 待所有水果软化时加盐调味。
- 3、淋少许水淀粉勾薄芡, 使汤汁微呈黏稠状, 即可关火盛出, 撒少许香菜末食用。



## 大厨小窍门

- 1、水果料中的柳丁要先去皮, 并彻底挑除果核后才可切丁加入, 否则若残存果核, 煮好的汤会苦。
- 2、马铃薯可以多加, 若其溶化的淀粉达到使汤汁黏稠的效果时则可不勾芡。





# 红烩冻豆腐

## 主料:

冻豆腐1块, 香菇3朵, 金针菇75克, 豌豆荚75克。

## 调味料:

盐适量, 蚝油2汤匙, 糖半汤匙, 胡椒粉少许, 清水半杯, 水淀粉半汤匙。

## 制作方法:

- 1、冻豆腐切片; 香菇泡软, 去蒂后对切; 金针菇切除根部少许, 用盐水余烫过捞出; 豌豆荚撕除两侧老筋, 洗净备用。
- 2、用2汤匙油先炒香菇, 然后放入金针菇和冻豆腐, 并加入调味料(水淀粉除外)烧开, 改小火烧入味。
- 3、起锅前加入豌豆荚同烧, 接着淋水淀粉勾芡, 汤汁黏稠即关火盛出。



## 大厨小窍门

- 1、切冻豆腐要在未完全化冰时切, 否则太软切不好。