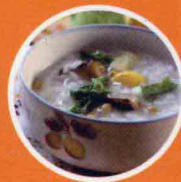
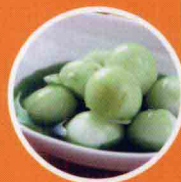


时尚美食馆

新编

家常汤羹粥



喝汤好处多多，骨汤抗衰老，豆汤退风热，
菜汤解体衰，赶快动手，给家人煲一碗好汤！

特别赠送家庭饮食宜忌大全

1888例

张奔腾◎主编

超值赠送
价值15元光盘



化学工业出版社

时尚美食馆

新编

家常汤羹粥

1888例

张奔腾◎主编



化学工业出版社

· 北京 ·

内容提要

常喝粥有很多好处,如容易消化,增强食欲,补充体力,防止便秘,预防感冒,防止喉咙干涩,调养肠胃,延年益寿等。喝汤的好处更多,如多喝骨汤抗衰老,多喝鸡汤防感冒,多喝鱼汤治哮喘,多喝豆汤退风热,多喝菜汤解体衰。既然如此,我们为什么不多喝粥喝汤呢?

本书从蔬菜肉类营养兼顾、制作简便不损失食物营养、口感更舒服更美味这几大原则出发,约请中国烹饪大师张奔腾主持编写,力图为读者献上最新最健康的汤羹粥谱。本书细分为营养菌汤、美味肉菜汤、清爽素汤、风味炖补、家常滋补羹、家常养生粥等几大类,对每种汤谱详细介绍原料、做法、成品标准及制作要领等内容,对于部分食材还介绍养生功效,书后特别编写饮食宜忌内容千余例,让您的家庭饮食生活更科学更健康。全书配精美彩色图片,方便读者学习使用。超值赠送价值15元VCD光盘,轻松学厨艺。

图书在版编目(CIP)数据

新编家常汤羹粥1888例 / 张奔腾主编. —北京: 化学工业出版社, 2010.1
(时尚美食馆)
ISBN 978-7-122-06488-2

I. 新… II. 张… III. ①汤菜-菜谱②粥-食谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第142274号

责任编辑: 李娜
责任校对: 宋夏

装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

出版发行: 化学工业出版社

(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011)

印 装: 北京画中画印刷有限公司

720mm×1000mm 1/16 印张16 字数357千字 2010年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价: 29.80元

版权所有 违者必究

目录 CONTENTS



Part1 营养菌汤



奶油蘑菇汤	1	香菇鱼头汤	6	豆芽蘑菇汤	14
山楂竹荪汤	1	西瓜木耳羹	6	豆腐草菇粟米汤	14
菠菜银耳汤	2	木耳丹参汤	6	香菇红枣汤	14
山药木耳汤	2	猴头菇乌鸡汤	7	猴头参芪炖鸡	15
韭菜香菇汤	2	菜花香菇汤	7	草菇豆腐汤	15
豆芽炖菇汤	3	丝瓜香菇汤	7	清炖草菇汤	15
冬菇花生白菜汤	3	金针菇鱼尾汤	8	香菇茭白汤	16
菜花香菇汤	3	莲藕竹荪冬菇汤	8	丝瓜竹荪汤	16
猴头菇紫菜汤	4	萝卜香菇汤	8	银耳豆腐汤	16
鲜冬菇水瓜汤	4	杜仲香菇煲猪腰	9	双菇竹荪汤	17
鲜莲银耳汤	4	金针菇虾仁汤	9	蘑菇菠菜汤	17
草菇汤	5	金针菇鸡丝汤	9	猴头菇红腰豆汤	17
海带金针菇汤	5	香菇凤爪汤	10	木耳黄豆汤	18
香菇甲鱼汤	5	金针猪心汤	10	蘑菇猪肉汤	18
		玉兰香菇紫菜汤	10	银耳鱼肚汤	18
		黑木耳田七猪肝汤	11	蘑菇丝瓜汤	19
		双菇粉丝肉片汤	11	豌豆木耳冬瓜汤	19
		蘑菇冬瓜番茄汤	11	丝瓜木耳汤	19
		银耳排骨汤	12	胡萝卜银耳汤	20
		金针云耳鸡汤	12	莼菜冬笋香菇汤	20
		口蘑芙蓉蛋汤	12	银耳瘦肉润补汤	20
		冬瓜木耳汤	13	木耳煲猪腱汤	21
		清汤竹荪	13	冬菇黄豆汤	21
		萝卜香菇汤	13	白菜香菇汤	21

Part2 美味肉菜汤

莲子薏仁牡蛎汤	22	云片竹荪汤	27	丝瓜及第汤	32
芦荟猪蹄汤	22	白果腐竹猪肚汤	27	苹果百合牛肉汤	33
鸡骨草猪肉汤	22	双耳牡蛎汤	28	节瓜瘦肉汤	33
西瓜瘦肉汤	23	翡翠烩白玉	28	西红柿肉片汤	33
薏米瘦肉汤	23	苦瓜皮蛋汤	28		
扁豆肉皮汤	23	苦瓜肉丝汤	29		
莲藕猪脊骨汤	24	鸡肉西瓜盅	29		
核桃佛手猪肉汤	24	鲫鱼冬瓜汤	29		
人参鸡汤	24	蜜枣猪蹄汤	30		
竹荪鸽蛋汤	25	枸杞肝肉鸡蛋汤	30		
花生煮鸡脚汤	25	黑木耳猪脑汤	30		
豆腐海鲜汤	25	鲜菊肝片汤	31		
羊肉苁蓉汤	26	党参牛尾汤	31		
荷叶猪瘦肉汤	26	清汤鱼丸	31		
冬瓜瘦肉汤	26	猪血豆腐汤	32		
山药豆苗羊肉汤	27	杞菊地黄羊肾汤	32		





乌豆煲猪尾汤	34
苦瓜排骨汤	34
肉片冬瓜汤	34
丝瓜鸡片汤	35
银杞明目汤	35
金针菇肉丝汤	35
舒心驻颜老火汤	36
支竹小肚汤	36
补血开胃牛肉汤	36
丝瓜草菇肉丸汤	37
鲫鱼奶汤	37
金钱口蘑汤	37
平菇藕片排骨汤	38
香菇荠菜蛋花汤	38
黑芝麻猪蹄汤	38
当归生姜羊肉汤	39
口蘑鱼汤	39
酸辣汤	39
豆腐蟹肉忌廉汤	40
薏米老鸡汤	40
口蘑蛋汤	40
粉丝丸子汤	41
粉丝香菇蛋汤	41
冬笋雪菜肉丝汤	41
连锅汤	42
翡翠肉汤	42
土豆排骨汤	42
玉米排骨汤	43
四味猪肝汤	43
韭菜猪血汤	43
丸子汤	44
金菇肥牛煲	44
啤酒牛肉汤	44
白菜牛百叶汤	45
首乌猪肝汤	45
猪蹄薏米汤	45
牛肉蔬菜浓汤	46
西芹菜果瘦肉汤	46
黑豆花生羊肉汤	46
牛肉蔬菜汤	47
西瓜乌鸡汤	47

角瓜鸡片汤	47
田七炖鸡	48
鸭血羹	48
酸菜瘦鸭汤	48
菠菜土豆牛骨汤	49
酸辣蛋花汤	49
成都蛋汤	49
青木瓜牛肉汤	50
枸杞牛肉美味汤	50
萝卜牛百叶汤	50
栗子玉米猪瘦肉汤	51
桂圆羊肉汤	51
冬瓜海带排骨汤	51
羊肉冬瓜汤	52
枸杞羊肉汤	52
紫菜鸡汤	52
菠萝苦瓜鸡汤	53
栗子煲老鸭汤	53
萝卜炖羊肉汤	53
生姜羊肉暖肾汤	54
豌豆肚条汤	54
芡实排骨汤	54
红枣莲子鸡腿汤	55
豆豉羊肉汤	55
南瓜猪脚汤	55
丹参猪肘汤	56
菊花土鸡汤	56
羊肉藕片汤	56
红豆排骨汤	57
牛肉豆腐汤	57
山药炖牛肉	57
豆腐火锅	58
炖牛骨汤	58
胡麻全鸭汤	58
大酱汤	59
人参鸡汤	59
带鱼海带汤	59
冰糖炖甲鱼	60
竹笋清汤炖甲鱼	60
清炖甲鱼	60
甲鱼补肾汤	61
玉竹海参火锅	61
牛肉裙带菜汤	61
黄豆干贝兔肉汤	62
干贝冬瓜汤	62
余鲜贝	62
干贝汤	63
瘦肉干贝汤	63
鲜虾紫菜汤	63
清汤裙带菜	64
海蜇荸荠汤	64
余鸡片海蜇	64

雪羹汤	65
红枣红糖蜇皮汤	65
芙蓉汤	65
槐花猪肠汤	66
砂仁黄芪猪肚汤	66
肉片黄花汤	66
丹参羊肉汤	67
菠菜洋葱牛肋骨汤	67
芥菜牛肉汤	67
雪梨瘦肉汤	68
南瓜牛肉汤	68
板栗排骨汤	68
羊肉附子生姜汤	69
豆腐冬瓜瘦肉汤	69
虾仁豆腐汤	69
鲫鱼豆腐汤	70
鸡蛋豆腐汤	70
排骨豆腐虾皮汤	70
补阴猪骨汤	71
瘦肉莲子羹	71
荠菜苦瓜猪肉汤	71
菊花枸杞排骨煲	72
红枣花生炖猪蹄	72
猪尾凤爪汤	72
花生炖猪蹄	73
猪尾莲子汤	73
树菇排骨汤	73
黄豆猪手煲	74
黄芪猪肝汤	74
猪肝菠菜汤	74
酸辣猪血汤	75
豆芽猪血汤	75
豆腐猪血汤	75
清炖萝卜牛肉汤	76
当归牛尾汤	76
首乌黑豆牛肉汤	76
牛骨汤	77
白菜牛肉汤	77
羊骨汤	77
当归羊肉去寒汤	78
鸡丝汤	78
黄豆凤爪汤	78



Part3 清爽素汤

鲜蘑豆腐汤	79
腐竹瓜片汤	79
银耳豆腐汤	79
酸梅红枣汤	80
芦笋鲜莲玉米汤	80
薏米海带汤	80
蕨菜汤	81
菊花豆腐汤	81
蛋花紫菜汤	81
三丝紫菜汤	82
双萝豆腐汤	82
白玉豆腐汤	82
茉莉花豆腐汤	83
海味豆腐汤	83
家常豆腐汤	83
豆腐汤	84
杏仁豆腐汤	84
海米白菜汤	84
清汤苦瓜	85
豆腐炖南瓜	85
三鲜冬瓜汤	85
萝卜紫菜汤	86

胡萝卜土豆汤	86
山药杏仁玉米汤	86
土豆菠菜汤	87
黄瓜汤	87
魔芋炖黄豆	87
鲜味罗宋汤	88
香葱黄豆汤	88
香菇冬瓜汤	88
苦瓜绿豆汤	89
海藻总汇汤	89
黄豆芽汤	89
豆芽番茄汤	90
银丝翡翠汤	90
奶油菠菜浓汤	90
酸辣粉丝汤	91
白菜粉丝汤	91
双瓜汤	91
苦瓜玉米南瓜汤	92
粗纤维什锦汤	92
豆腐海带汤	92
橘色蘑菇汤	93
高纤维美味汤	93

海米冬瓜汤	93
莲藕降压汤	94
强身杞汁汤	94
金针菇豆腐汤	94
黄瓜金针菇汤	95
银芽鲜蘑汤	95
椰汁豆腐花	95
葱豉豆腐汤	96
土豆菠菜汤	96
卷心菜豆腐丝	96



Part4 风味炖补

农家炖三色	97
银耳素烩	97
土豆炖茄子尖椒	97
清汤白菜豆腐卷	98
白玉红油豆腐	98
香菇炖豆泡	98
百花豆腐汤	99
炖五香黄豆	99
荸荠炖芥菜	99

猪肉炖粉条	100
红烧肉炖豆泡	100
三鲜炖豆腐	100
黄豆炖排骨	101
脊骨炖干白菜	101
土豆炖南瓜	101
豆腐炖母鸡	102
五花肉炖干西葫芦条	102
白菜豆腐炖肉	102

坛肉炖冻豆腐	103
豆芽炖排骨	103
海带炖肉	103
田七党参炖牛尾	104
猪肉黄豆炖豆腐	104
肘子肉炖土豆	104
乳汁炖排骨	105
排骨炖白菜	105
五花肉炖酸菜粉	105

Part5 家常滋补羹

五彩豆腐羹	106
雪花豆腐羹	106
红薯补气羹	106
芙蓉藕丝羹	107
三鲜羹	107
枸杞安神羹	107
虾仁豆腐羹	108
冬菇豆腐羹	108
西红柿豆腐羹	108

西湖牛肉羹	109
菠菜牛肉羹	109
山药绿豆羹	109
鸡茸翡翠羹	110
海参补肾羹	110
海参羹	110
羊肉鲜虾羹	111
芦笋冬瓜羹	111
香菇鱼翅羹	111

地瓜银耳汤	112
红薯姜汤	112
鲜玉米甜汤	112
燕麦红豆南瓜汤	113
红糖煲豆腐	113
冰糖炖海参	113
蜜奶黑芝麻羹	114
芦笋鸽蛋汤	114
排骨芥菜红薯汤	114

Part6 家常养生粥

葱白粥	115
祛寒糯米粥	115
香葱鸡肉粥	116
橘皮祛湿粥	116
百合滋阴粥	116
白果荞麦粥	117
枸杞羊肉粥	117
玉米赤小豆粥	117
鲫鱼白扁豆粥	118
南瓜粥	118
猪肚粥	118
枸杞油菜粥	119
薏米空心菜粥	119
百合杏仁粥	119
糯米杏仁粥	120
茯苓干姜粥	120
大枣松子粥	120
松子四仁粥	121
菠菜粥	121
芹菜粥	121
红薯粥	122
杏仁猪肺粥	122
章鱼白果粥	122
海鲜粥	123
白菜鸭肉粥	123
冬瓜蛋黄粥	123
荸荠鸽蛋粥	124
高粱米薄荷粥	124
黄瓜蜜桃粥	124
西红柿鸡蛋粥	125
土豆蜂蜜粥	125
萝卜粥	125
山药粥	126
狗肉豆豉粥	126
鲤鱼汁粥	126

狗肉小麦仁粥	127
绿豆降压粥	127
首乌大枣降压粥	127
小麦豆角粥	128
牛肉芹菜粥	128
薏仁燕麦粥	128
养生健胃粥	129
茯苓益肝粥	129
燕麦绿豆粥	129
马齿苋粥	130
人参粥	130
枸杞山药粥	130
大米鸡蛋粥	131
大麦枣仁粥	131
木耳鹌鹑蛋粥	131
芥菜黄豆粥	132
绿豆麦片粥	132
黑芝麻双米粥	132
白术鲫鱼粥	133
红豆粥	133
鲑鱼黄豆粥	133
荸荠海蜇粥	134
山药南瓜粥	134
芦笋天门冬粥	134
鲍鱼滑鸡粥	135
天麻粥	135
鸽蛋粥	135
野鸡小米粥	136
大蒜海参粥	136
红枣羊骨粥	136
肉苁蓉羊腰粥	137
魔芋海蜇粥	137
鲜虾红蟹粥	137
核桃虾仁粥	138
生菜鲑鱼球粥	138
核桃红豆粥	138
番薯粥	139
小米羊胎粥	139
牛乳粥	139
桃花粥	140
肉豆蔻粥	140
枸杞叶羊肾粥	140
猪心粥	141
党参黄芪粥	141
薄荷薏米粥	141
豆浆粥	142
泥鳅黑豆粥	142
首乌灵芝粥	142



莲心小麦粥	143
小米鸡蛋粥	143
莲子粉粥	143
猪肾人参粥	144
益中补血粥	144
蒲公英粥	144
虾米粥	145
猪肾栗子粥	145
金银花粥	145
海带粥	146
瘦肉陈皮粥	146
荜拔粥	146
祛火排毒粥	147
大米冬笋粥	147
紫米胡萝卜粥	147
贝母粥	148
鸡肉粥	148
肉末菜粥	148
海蟹糯米粥	149
小米鸡肝粥	149
乌雄鸡粥	149
糯米芦笋粥	150
紫菜麦片粥	150
海带香菇瘦肉粥	150
鸡汤土豆粥	151
小米蛋奶粥	151
翡翠鱼粥	151
泉州蚝仔粥	152
菜心猪肝粥	152
姜汁核桃粥	152
山楂芹菜粥	153
鲍鱼粥	153
火腿鸡肉粥	153
豇豆粥	154
白菜粥	154
茭白粥	154
茄子粥	155
芡实茯苓粥	155
紫菜银鱼豇豆粥	155



紫菜虾仁蛋白粥	156
牡蛎粥	156
鳝鱼猪肝粥	156
小米绿豆粥	157
黄鱼猪血粥	157
糯米青菜粥	157
羊肉苋菜粥	158
绿豆荷叶粥	158
豆芽牛肉粥	158
鲈鱼粥	159
毛豆养麦粥	159
紫菜鱼片粥	159
雪菜肉末粥	160
西瓜丁粥	160
酪梨玉米粉粥	160
栗子鸡肉粥	161
青菜鱼茸粥	161
松子仁粥	161
鸡肝菠菜粥	162
润肤鲜鱼粥	162
桃仁红枣粥	162
八宝膳粥	163
人参枸杞粥	163
黑木耳芹菜粥	163
银鱼羊肉粥	164
核桃仁粥	164
海参羊肉粥	164
冬瓜玉米面粥	165
竹笋鲫鱼粥	165
银鱼萝卜粥	165
胡萝卜香菜粥	166
生姜山楂粥	166
皮蛋牡蛎粥	166
白菜蛋花粥	167
鸡丸干贝粥	167
荸荠羊杂粥	167
胡萝卜蜜豆粥	168
鲑鱼片粥	168
皮蛋排骨粥	168



西红柿海带粥	169
海米排骨粥	169
海米丝瓜粥	169
羊腩苦瓜粥	170
芋头芹菜粥	170
木瓜胡萝卜玉米粥	170
皮蛋火腿粥	171
灵芝鹌鹑蛋粥	171
香菇油菜面筋粥	171
柴鱼贵妃粥	172
姜枣鲫鱼粥	172
鲜贝粥	172
红虾豆仁粥	173
八宝莲子粥	173
萝卜咸肉粥	173
芡实薏米粥	174
葵花子粥	174
排骨皮蛋粥	174
肉丸粥	175
腐竹猪肝粥	175
糙米排骨粥	175
核桃羊肉粥	176
樱花虾米糙米粥	176
西兰花鱼片粥	176
香茗粥	177
丝瓜粥	177
燕麦南瓜粥	177
豌豆瘦肉粥	178
蘑菇小米粥	178
鳝丝油菜粥	178
西兰花鲈鱼粥	179
虱目鱼粥	179
草鱼片香菜粥	179
蟹肉粥	180
天麻鱼头粥	180
香菜虾肉粥	180
生滚草鱼肠粥	181
生滚鲜贝粥	181
鲜虾滑鸡粥	181
对虾粥	182
冬菇黄豆粥	182
香菇牛肉粥	182
榨菜肉丝粥	183
猪心粥	183
牛尾粥	183
枸杞猪肾粥	184
空心菜粥	184
芹菜山楂粥	184
白果冬瓜粥	185
猪红鱼片粥	185
白菜肉末粥	185



肉末菜花粥	186
苦瓜粥	186
牛奶菠菜粥	186
胡椒羊肉粥	187
白果麦片粥	187
莴笋粥	187
鲜菇小米粥	188
猪腰薏仁粥	188
香菇瘦肉粥	188
辣椒粥	189
鸭蛋瘦肉粥	189
栗子猪肾粥	189
菠菜瘦肉粥	190
鲜菊肝片粥	190
砂仁粥	190
鲤鱼萝卜粥	191
陈皮丸子粥	191
泥鳅粥	191
冬菇鳝片粥	192
红枣带鱼粥	192
补气润肤粥	192
兔肉粥	193
平菇粥	193
燕麦猪肉粥	193
赤小豆山药粥	194
山药蘑菇粥	194
山楂玉米粥	194
鲫鱼糯米粥	195
芦荟菠菜粥	195
山楂黑豆粥	195
鲜菇海鲜粥	196
雪花粥	196
苍术猪肝粥	196
核桃羊肾粥	197
马奶粥	197
猪肉小麦粥	197
山药薏仁羊肉粥	198
枸杞丹参粥	198
薏仁鳝鱼粥	198
陈皮玉米粥	199
皮蛋瘦肉粥	199
葱香火腿粥	199

Part7 润肤养颜粥

焦米粥	200
无花果粥	200
酸梅百果粥	200
西红柿西米粥	201
豌豆绿豆粥	201
鲜奶核桃粥	201
扁豆小米粥	202
红扁豆粥	202
姜汁花生粥	202
党参百合粥	203
花生山药粥	203
核桃姜汁粥	203
豌豆鲜奶粥	204
米糕甜粥	204
蜜饯胡萝卜粥	204
红豆红薯粥	205
百合粥	205
银耳樱桃粥	205
木瓜粥	206
党参覆盆红枣粥	206
甜石榴西米粥	206
银耳枇杷粥	207
黄芪橘皮红糖粥	207
白果养颜粥	207
杏仁豆腐粥	208
青苹果芦荟粥	208
鸭梨山楂粥	208
银耳银杏粥	209
红豆莲藕粥	209
冰糖五色粥	209
决明子粥	210
玉米南瓜粥	210
首乌芝麻粥	210



西米橘子粥	211
桃脯粥	211
香菜粥	211
甘蔗高粱粥	212
葡萄干粥	212
荔枝粥	212
核桃银耳粥	213
鲜橘汤圆粥	213
核桃仁鸽蛋粥	213
花生红枣蛋糊粥	214
百果鸡粥	214
虾仁蜜桃粥	214
杨梅绿豆粥	215
紫米薏仁粥	215
核桃百合粥	215
蚕豆粥	216
鸭梨粥	216
樱桃西米粥	216
桂圆莲子红枣粥	217
草莓红枣粥	217
淮山内金山楂粥	217
蜂蜜冬瓜粥	218
菱角薏仁粥	218
冰糖茼蒿粥	218
绿豆莼菜粥	219
西米苹果粥	219
甜菜叶粥	219
荔枝红枣粥	220
黑米山楂粥	220
黄豆小米粥	220
普洱茶粥	221
薏仁柿子粥	221
芝麻粥	221

红枣首乌粥	222
首乌黑米粥	222
黑豆首乌粥	222
乌梅粥	223
草莓麦片粥	223
芝麻小米粥	223
大枣芡实粥	224
荔枝山药粥	224
翠衣甜粥	224
豆腐皮粥	225
莲子鸡头米粥	225
紫米荷叶粥	225
三黑蛋粥	226
大枣木耳粥	226
薏米苹果粥	226
芡实白果粥	227
南瓜蜂蜜粥	227
椰汁黑米粥	227
葡萄乌梅粥	228
南瓜大麦粥	228
杏仁花生粥	228
菊花核桃粥	229
桂花石榴粥	229
雪梨黄瓜粥	229
玉竹冰糖粥	230
小麦豆角粥	230
绿豆竹叶粥	230
绿豆荷叶粥	231
椰汁黑糯米粥	231
人参冰糖粥	231
玫瑰粥	232
莲子木瓜粥	232
黑芝麻甜奶粥	232
附录：饮食搭配宜忌1200例	233





Part 1

营养菌汤

YINGYANGJUNTANG



奶油蘑菇汤

原料

口蘑、猪瘦肉各200克，牛奶100克，面粉30克，炸面包丁50克，精盐5克，鸡精2克，白胡椒粉3克，料酒10克，黄油20克，高汤适量。

制作步骤

1 口蘑洗净，切片；猪肉洗净，切小块，加适量清汤煮开，撇去浮沫，加料酒，再改小火炖至熟。

2 黄油放锅中加热，加面粉炒至黄色，将煮过的猪肉、肉汤及牛奶分三次倒锅中，不断搅拌至糊状，然后加高汤搅拌。

3 口蘑片放奶油汤中，煮开，加精盐、鸡精、白胡椒粉调味，最后加炸面包丁装饰即可。

成品标准 色泽微黄，奶香浓郁，香脆润滑。

制作要领 黄油不要烧得过热，否则炒面易糊。



山楂竹荪汤

原料

山楂50克，竹荪50克，玉兰片30克，青菜叶50克，葱、姜各5克，清汤500克，精盐3克，胡椒粉、鸡精各2克，香油少许。

制作步骤

1 将山楂洗净，切薄片；竹荪洗净，用温水浸泡至柔软，捞起沥干。

2 青菜叶洗净，切4厘米见方的片；姜切片，葱切段。

3 将炒锅置旺火上烧热，下香油烧热，加入姜片、葱段爆香，随即加入清汤500克烧开，再下入山楂、竹荪、玉兰片、青菜叶煮5分钟，加入精盐、鸡精、胡椒粉即成。

成品标准 咸鲜微酸，爽嫩适口。

制作要领 竹荪一定要用水泡软才能烹制。





菠菜银耳汤

原料

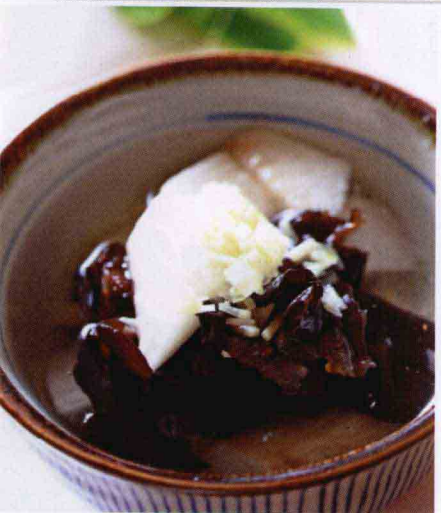
菠菜350克，银耳75克，新鲜莲子50克，姜10克，葱5克，素高汤750克，料酒10克，精盐5克。

制作步骤

- 1 银耳洗净沥干，放入碗中加料酒浸泡至变软；菠菜洗净(根部可留下，因为菠菜根部的铁含量很丰富)，切段。
- 2 莲子洗净、去心，泡软；葱、姜片洗净，切丝。
- 3 锅中倒入素高汤煮滚，放入莲子煮5分钟，加入菠菜、银耳、葱、姜丝及精盐，待汤汁再滚即可关火盛出。

成品标准 咸鲜清爽。

制作要领 如果素高汤没有也可用一般高汤。



山药木耳汤

原料

山药300克，水发木耳100克，骨头汤650克，葱、姜末各5克，料酒5克，精盐3克，鸡精2克，香油3克。

制作步骤

- 1 将山药洗净，放入沸水中煮一下，去皮后切成滚刀块，入水中漂洗干净。
- 2 取沙锅一只，放入山药块、水发木耳、料酒、葱姜末、骨头汤，用旺火烧沸，淋上香油，改用小火炖至山药块断生，加精盐、鸡精再稍炖至山药块熟烂即可。

成品标准 咸鲜爽口。

制作要领 水发木耳一定要摘净老根，洗净泥沙。



韭菜香菇汤

原料

嫩韭菜100克，水发香菇100克，水发木耳30克，鸡蛋1个，高汤500克，料酒5克，精盐2克，鸡精1克，香油适量。

制作步骤

- 1 将韭菜择洗干净，切成3厘米长的段。
- 2 水发香菇、水发木耳均择洗净，切成丝。
- 3 鸡蛋磕入碗内，用筷子搅散。
- 4 炒锅上旺火，加入高汤、黑木耳、香菇、精盐、料酒、鸡精，烧至汤沸后撇去浮沫，淋入鸡蛋液，放入韭菜，用手勺轻推锅底部，待蛋花漂浮于汤面时，淋入香油搅匀，倒入汤碗内即成。

成品标准 咸鲜香浓，韭味浓郁。

制作要领 香菇要洗净泥沙，去净老根；韭菜要后加入，防止过火。



豆芽炖菇汤

原料

黄豆芽80克，鲜香菇80克，金针菇80克，黄花菜20克、木耳80克，牛蒡80克，蔬菜高汤800克，精盐5克。

制作步骤

- 1 将卷心菜、胡萝卜洗净切块，放入水中煮约20~30分钟，即成蔬菜高汤，待用。
- 2 黄豆芽、黄花菜洗净，香菇、金针菇、木耳洗净切丝。
- 3 将所有原料放入蔬菜高汤内煮熟，加入精盐调味即可。

成品标准 咸鲜香浓，爽口味美。

制作要领 蔬菜高汤：水3000毫升，卷心菜600克，胡萝卜300克。



冬菇花生白菜汤

原料

冬菇 6朵，花生 50克，白菜 300克，瘦肉100克，红枣3颗，姜片10克，精盐5克。

制作步骤

- 1 冬菇用水浸软，去蒂，清洗干净。
- 2 洗干净花生和白菜。
- 3 把瘦肉洗干净，汆烫后再冲洗干净。
- 4 红枣去核，洗干净。
- 5 煲滚适量水，放入冬菇、花生、白菜、瘦肉、红枣和姜片，水滚后改慢火煲约2小时，下精盐调味即成。

成品标准 荤素搭配，咸鲜爽口。

制作要领 冬菇一定要充分发透再进行烹调。



菜花香菇汤

原料

菜花150克，水发香菇30克，鸡蛋2个，香菜、姜丝、葱花各5克，植物油20克，料酒10克，精盐3克，鸡精2克，胡椒粉1克，清汤适量。

制作步骤

- 1 菜花洗净，掰成小朵，放入沸水锅中焯透捞出，再放凉水中过凉，捞出沥水。
- 2 香菇去蒂，洗净，斜切成片；香菜择洗净，切成3厘米长的段。
- 3 鸡蛋放沸水中煮熟，去壳后将蛋黄、蛋清分开，将鸡蛋清切成丝，蛋黄捣成茸。
- 4 炒锅置旺火上，放油烧至五成熟，下蛋黄茸略炒，随即加入葱花、姜丝，烹料酒，放清汤，至汤沸后加入菜花、鸡蛋清丝、香菇、精盐、鸡精、胡椒粉，汤再沸时撇去浮沫，撒上香菜段，盛入汤碗内即成。

成品标准 咸鲜微酸，爽嫩适口。

制作要领 菜花要去净老根，掰成的小朵要均匀。





猴头菇紫菜汤

原料

水发猴头菇100克，紫菜20克，白萝卜50克，鸡蛋清20克，荸荠片、火腿片各25克，精盐2克，料酒10克，鸡精2克，酱油5克，胡椒粉1克，高汤适量。

制作步骤

- 1 水发猴头菇去杂质，洗净切薄片，放入沸水锅中焯透，捞出沥水；紫菜撕碎，放在冷水里浸泡去腥。
- 2 将白萝卜制成泥，放入碗内，加鸡蛋清、精盐、料酒搅成糊状。
- 3 猴头菇在蛋糊中蘸匀，粘上紫菜放盘内，上屉蒸5分钟取出。
- 4 锅内注入高汤，放入荸荠片、火腿片、料酒、酱油、胡椒粉，汤开后加入鸡精，撇去浮沫，盛入大碗内，将蒸好的猴头菇片放入汤内即成。

成品标准 色泽淡红，咸鲜味美。

制作要领 猴头菇上有很多细毛，一定要清洗干净。



鲜冬菇水瓜汤

原料

新鲜冬菇100克，水瓜200克，豆腐100克，生姜10克，精盐5克，清汤适量。

制作步骤

- 1 用剪刀剪去新鲜冬菇蒂，放入盐水中稍浸片刻，再用水洗干净。
- 2 豆腐用水冲洗干净，沥干水；生姜洗干净，刮皮切片；水瓜削皮、洗净切块。
- 3 瓦煲内加入适量清汤，先用武火煲至水开，然后放入生姜片、豆腐和新鲜冬菇，继续滚至冬菇熟，放入水瓜，略滚片刻，以少许精盐调味即可。

成品标准 鲜咸清淡，爽脆适口。

制作要领 鲜冬菇一定要清洗干净。



鲜莲银耳汤

原料

鲜莲子100克，银耳25克，清汤适量，精盐少许，白糖300克。

制作步骤

- 1 银耳用温水浸泡发好，放入大汤碗内，加入清汤，上屉蒸约1小时，待银耳完全蒸透时取出，放入汤碗内。
- 2 鲜莲子入沸水锅中焯10分钟，去莲衣，洗净后用清汤浸泡。
- 3 清汤倒入炖锅内，用旺火烧开，放入莲子、精盐、白糖，待莲子熟烂后，将莲子汤倒入装有银耳的汤碗内即成。

成品标准 色泽洁白，鲜咸清爽。

制作要领 银耳一定要充分浸泡发好再使用；如果不急用，最好用冷水浸泡。



草菇汤

原料

鲜草菇150克, 鸡蛋3只, 葱花5克, 植物油20克, 精盐3克, 胡椒粉、鸡精各2克, 香油2克, 清汤适量。

制作步骤

- 1 将草菇去蒂洗净, 入沸水锅中焯透后捞出, 切薄片。
- 2 鸡蛋磕入碗内, 放适量精盐, 用筷子搅匀。
- 3 炖锅上旺火, 放植物油烧热, 下葱花炆锅后倒入清汤, 下草菇、胡椒粉、精盐、鸡精烧沸, 淋入鸡蛋液, 待汤再开时, 用勺搅动片刻, 出锅盛入汤碗, 淋入香油即成。

成品标准 口味咸鲜, 荤素搭配。

制作要领 鸡蛋液一定要等到汤烧沸再倒入, 否则易过火。



海带金针菇汤

原料

海带50克, 金针菇100克, 冬笋、胡萝卜、香菇各20克, 生姜10克, 精盐3克, 鸡精2克, 胡椒粉1克, 植物油适量, 清汤适量。

制作步骤

- 1 海带用水泡软后抓洗干净, 放入碗中, 加姜片、植物油和适量清汤, 入屉蒸约10分钟捞出, 弃汁。
- 2 香菇洗净泡软, 切成丝; 胡萝卜、冬笋洗净, 也切成丝; 金针菇洗净切段。
- 3 锅中加入适量清汤烧开, 放入笋丝、香菇丝、胡萝卜丝煮约5分钟, 再加金针菇及蒸好的海带, 煮滚后加精盐、鸡精、胡椒粉调味即可。

成品标准 清爽适口, 鲜咸味美。

制作要领 金针菇一定要去净老根。



香菇甲鱼汤

原料

甲鱼1只(约500克), 香菇50克, 姜5克, 葱10克, 料酒10克, 精盐3克, 鸡精、胡椒粉各2克, 香油少许。

制作步骤

- 1 甲鱼去头、尾、内脏及爪, 焯透水备用。
- 2 香菇用水浸软, 去蒂洗净, 一切两半; 姜切片, 葱切段。
- 3 将甲鱼、香菇、料酒、姜片、葱段同放炖锅内, 加水2500毫升, 先用旺火烧沸, 再用小火炖煮40分钟, 加入精盐、鸡精、胡椒粉、香油即成。

成品标准 汤鲜味浓, 营养丰富。

制作要领 甲鱼在宰杀后先用热水烫一下, 蜕去外皮, 再改刀; 否则有腥味。





香菇鱼头汤

原料

香菇100克，鱼头1个(500克)，姜5克，葱10克，料酒10克，精盐3克，鸡精2克，香油15克。

制作步骤

- 1 将香菇洗净，一切两半；鱼头洗净，去鳃，剁成4块；姜切片，葱切段。
- 2 将香菇、鱼头、料酒、姜、葱同放炖锅内，加水1800毫升，先用武火烧沸，再用文火煮30分钟，加入精盐、鸡精、香油即成。

成品标准 咸鲜香浓。

制作要领 鱼头一定要选用新鲜的，并要加工干净再烹调。



西瓜木耳羹

原料

西瓜150克，木耳20克，白糖、清汤各适量。

制作步骤

- 1 将木耳放入温水中泡软。
- 2 将西瓜切成小丁，放入锅内，加入木耳与清汤一起煮滚。
- 3 煮沸后加入白糖调匀即可食用。

成品标准 香甜，营养丰富。

制作要领 银耳要去净老根。

养生功效 西瓜所含的糖和盐能利尿并消除肾脏炎症；蛋白酶能把不溶性蛋白质转化为可溶的蛋白质，增加肾炎病人的营养；它还含有能使血压降低的物质。



木耳丹参汤

原料

黑木耳100克，丹参15克，生姜5克，葱10克，料酒10克，盐2克，鸡精2克，香油少许。

制作步骤

- 1 黑木耳用温水发2小时，去根、杂质，撕成瓣状。
- 2 丹参洗净，润透，切薄片；生姜切片，葱切段。
- 3 将丹参、黑木耳、生姜、葱、料酒同放炖锅内，加水1800毫升，用旺火烧沸，再用小火炖煮30分钟，加入盐、鸡精、香油即成。

成品标准 清香味美，口味清淡。

制作要领 丹参洗净润透再切，木耳洗净老根。

养生功效 活血化淤，祛脂瘦身。



猴头菇乌鸡汤

原料

乌鸡肉450克，猴头菇50克，水发海参150克，海藻50克，绿豆100克，蜜枣4颗，盐、香油各适量。

制作步骤

- 1 乌鸡肉洗净后，斩成大块；海参洗净切成中块，连同乌鸡肉一同入煲烫煮一下，漂洗干净；其余用料分别用温水淘洗干净。
- 2 将清水倒进洗净的煲内，将煲置于炉上。先把煲内水烧开，再将以上用料倒煲内。
- 3 煲内水再开后，用小火煲3小时，加入盐和香油即可。

成品标准 营养丰富，味道鲜美。

制作要领 小火慢煲。



菜花香菇汤

原料

菜花150克，水发香菇30克，鸡蛋2个，香菜、姜丝、葱花各5克，植物油20克，料酒10克，盐3克，鸡精2克，胡椒粉1克，清汤适量。

制作步骤

- 1 菜花洗净，掰成小朵，放入沸水锅中焯透捞出，再放凉水中过凉，捞出沥水。
- 2 香菇去蒂，洗净，斜切成片；香菜择洗净，切成3厘米长的段。
- 3 鸡蛋放沸水中煮熟，去壳后将蛋黄、蛋白分开，将蛋白清切成丝，蛋黄捣成茸。
- 4 炒锅置旺火上，放油烧至五成熟，下蛋黄茸略炒，随即加入葱花、姜丝、烹料酒，放清汤，至汤沸后加入菜花、鸡蛋清丝、香菇、盐、鸡精、胡椒粉，汤再沸时撇去浮沫，撒上香菜段，盛入汤碗内即成。

成品标准 香浓，味美。

制作要领 菜花块要小。



丝瓜香菇汤

原料

丝瓜250克，香菇100克，葱、姜各2克，鸡精、盐各适量，食用油少许。

制作步骤

- 1 将丝瓜洗净，去皮棱，切开，去瓢，再切成段；香菇用凉水发后，洗净。
- 2 起油锅，将香菇略炒，加清水适量煮沸3~5分钟，入丝瓜稍煮，加葱、姜、盐、鸡精调味即成。

成品标准 汤清味淡。

制作要领 丝瓜去净瓢。





金针菇鱼尾汤

原料

金针菇50克，鱼尾1条，冬瓜300克，胡萝卜100克，姜1片，植物油、盐各适量。

制作步骤

- 1 冬瓜洗净，切厚块；金针菇洗净；胡萝卜去皮，洗净，切块。
- 2 鱼尾去鳞，洗净。下植物油把鱼尾略煎，盛起。
- 3 煲滚适量水，下冬瓜、金针菇、胡萝卜、鱼尾、姜片。煲滚后改文火煲2小时，加盐调味即成。

成品标准 清淡味美，香浓。

制作要领 鱼要去净鳞。



莲藕竹荪冬菇汤

原料

莲藕600克，竹荪100克，冬菇10个，姜2片，盐适量。

制作步骤

- 1 莲藕去皮，洗净，切片。
- 2 竹荪用清水浸软，洗净待用。
- 3 冬菇用清水浸软，去蒂。
- 4 煲内加适量水，下莲藕、竹荪、冬菇、姜片，烧沸后改小火煲2小时，下盐调味即成。

成品标准 汤清味鲜。

制作要领 原料要洗净泥沙以免影响口感。



萝卜香菇汤

原料

白萝卜500克，水发香菇25克，豌豆苗25克，盐5克，料酒10克，鸡精2克，香油5克，黄豆芽汤1000克。

制作步骤

- 1 白萝卜洗净，去皮切丝，下沸水中焯至八成熟，捞出。
- 2 水发香菇去蒂，洗净切丝；豌豆苗择洗干净，下沸水中焯透捞出。
- 3 锅内放入黄豆芽汤、料酒、盐、鸡精，烧沸后撇去浮沫，分别下入白萝卜丝、香菇丝，至萝卜丝熟后捞出，放入大汤碗内。
- 4 将锅中汤继续烧开，放入豌豆苗，稍煮片刻，起锅浇在汤碗内，淋上香油即成。

成品标准 清淡味鲜。

制作要领 萝卜洗净切丝要细。