

巧做

靓

汤

家庭好帮手丛书



内蒙古科学技术出版社



酸菜粉丝汤



蕃茄甩袖汤



榨菜里脊汤



海鲜鱼头汤





苋菜豆腐羹



萝卜炖羊肉



银丝翠绿汤



一品锅





冬瓜干贝汤



海米粉丝汤



鸳鸯戏三鲜





酸辣汤



五丝素汤



上汤豆苗



雪耳鸡汤

天津市天津菜馆总经理、国家级餐饮业评委  
天津市天津菜馆中式烹饪高级技师、津菜顾问  
天津市烹饪协会培训部副部长、高级讲师

刘国利 制作  
张桂生 策划  
孟士信

## 前言

在饮食生活中,人们可能会有这样一种感受,餐桌上的汤,对每个人有着极强的诱惑力。在享用一桌丰盛的筵席或是一顿普通的饭菜时,如果没有喝到一口汤,您则会大失所望,即使盘中的菜肴味道再好,也会使人感到不悦。许多吃过山珍海味的美食家,在其饮食生活中都有一个信条“宁可食无菜,不能食无汤”。清代的戏剧家李渔在《闲情偶寄》中,称汤为“下饭”,因为汤能使“哺啜如流”。

筵席前的汤,一般比较清淡、稀薄,是席上各种美味佳肴的前奏曲。它可以滋润口腔和食道,刺激胃液的分泌,增强食欲。筵席过半,酒过三巡,此时品上几口汤,可以清除前边菜品之余味,启后边佳肴之美味。一般席中的汤,是在吃完味道较浓重的菜品后才用,当酒足饭饱,筵席即将结束之际,若喝上一些酸辣浓重的汤,既可解腻、醒酒,也可健胃、消食。总之,汤在每个人日常饮食生活中起着极其重要的作用。

人们对汤如此厚爱,不仅是因为汤可以滋润肠胃、增加食欲、促进消化,而且也有一定的食疗作用。中国有句古语,所谓“医食同源”,传统的中医汤药与我们日常所饮用的汤有着十分紧密的联系,许多汤就有一定的食疗价值。

汤不但是我们每个家庭餐桌上一道必不可少的美味佳肴,而且也是人类廉价的保健食品。

编 者

2000年元月于天津

# 目 录

## 蔬 菜 类

|              |       |              |        |
|--------------|-------|--------------|--------|
| 白菜叶汤 .....   | ( 1 ) | 青菜米汤 .....   | ( 8 )  |
| 开水白菜 .....   | ( 1 ) | 冬瓜汤 .....    | ( 9 )  |
| 火腿白菜汤 .....  | ( 2 ) | 海米冬瓜汤 .....  | ( 9 )  |
| 海米白菜汤 .....  | ( 2 ) | 香菇冬瓜汤 .....  | ( 10 ) |
| 奶油白菜汤 .....  | ( 3 ) | 三鲜冬瓜汤 .....  | ( 10 ) |
| 清汤白菜卷 .....  | ( 3 ) | 酸辣冬瓜汤 .....  | ( 11 ) |
| 小白菜丸子汤 ..... | ( 4 ) | 雪菜冬瓜汤 .....  | ( 11 ) |
| 圆白菜汤 .....   | ( 4 ) | 绿豆冬瓜汤 .....  | ( 12 ) |
| 冬菜汤 .....    | ( 5 ) | 火腿冬瓜汤 .....  | ( 12 ) |
| 冬菜三丝汤 .....  | ( 5 ) | 甜椒南瓜汤 .....  | ( 13 ) |
| 酸菜白肉粉汤 ..... | ( 6 ) | 三鲜苦瓜汤 .....  | ( 13 ) |
| 酸菜豌豆汤 .....  | ( 6 ) | 鲜莲西瓜盅 .....  | ( 14 ) |
| 三丝泡菜汤 .....  | ( 7 ) | 虾干萝卜丝汤 ..... | ( 14 ) |
| 酸菜芋头汤 .....  | ( 7 ) | 青萝卜汤 .....   | ( 15 ) |
| 菠菜汤 .....    | ( 7 ) | 白萝卜汤 .....   | ( 15 ) |
| 羊肉菠菜汤 .....  | ( 8 ) | 水萝卜片汤 .....  | ( 16 ) |

|               |      |               |      |
|---------------|------|---------------|------|
| 萝卜丝蛋汤 .....   | (16) | 西红柿粉丝汤 .....  | (27) |
| 虾米紫菜萝卜汤 ..... | (16) | 鲜西红柿汤 .....   | (27) |
| 藕片汤 .....     | (17) | 肉松西红柿汤 .....  | (28) |
| 连锅汤 .....     | (17) | 海米番茄鸡蛋汤 ..... | (28) |
| 白菜藕丸汤 .....   | (18) | 奶油西红柿浓汤 ..... | (29) |
| 黄瓜木耳汤 .....   | (19) | 番茄皮蛋汤 .....   | (29) |
| 黄瓜片汤 .....    | (19) | 珍珠菜花汤 .....   | (30) |
| 瓜片汤 .....     | (20) | 蛋蓉菜花汤 .....   | (30) |
| 奶油瓜片汤 .....   | (20) | 西湖莼菜汤 .....   | (31) |
| 苦瓜豆腐汤 .....   | (20) | 鸡片莼菜汤 .....   | (31) |
| 土豆汤 .....     | (21) | 余蒲菜 .....     | (32) |
| 土豆牛肉汤 .....   | (21) | 奶油蒲菜汤 .....   | (32) |
| 熟牛肉土豆汤 .....  | (22) | 葵菜豆腐汤 .....   | (33) |
| 红菜汤 .....     | (22) | 芥菜地栗汤 .....   | (33) |
| 奶油素烩 .....    | (23) | 酸辣笋瓜汤 .....   | (34) |
| 翡翠羹 .....     | (24) | 魔芋冰粉 .....    | (34) |
| 乡下浓汤 .....    | (25) | 落葵清汤 .....    | (35) |
| 火腿夹冬瓜汤 .....  | (25) | 雪菜肉片汤 .....   | (35) |
| 西红柿鸡蛋汤 .....  | (26) | 三丝豆苗汤 .....   | (36) |
| 西红柿汤 .....    | (26) | 素烧银针汤 .....   | (36) |

## 禽 蛋 类

|             |      |            |      |
|-------------|------|------------|------|
| 全鸡清汤 .....  | (37) | 清汤鸡块 ..... | (38) |
| 酒蒸全鸡汤 ..... | (37) | 月母鸡汤 ..... | (38) |

|               |      |               |      |
|---------------|------|---------------|------|
| 乌鸡白凤汤 .....   | (39) | 绣球鸡胗 .....    | (54) |
| 白菜鸡汤 .....    | (39) | 五末羹 .....     | (55) |
| 西瓜鸡 .....     | (40) | 鸡杂汤 .....     | (55) |
| 鸡丝豌豆汤 .....   | (40) | 鸡杂奶汤 .....    | (56) |
| 鸡块蘑菇豌豆汤 ..... | (41) | 发菜鸡杂汤 .....   | (56) |
| 鸡杂鸡块汤 .....   | (41) | 平菇凤翅汤 .....   | (57) |
| 清汤鸡块 .....    | (41) | 香菇凤爪汤 .....   | (57) |
| 茄子炖鸡汤 .....   | (42) | 豆苗氽凤肝 .....   | (58) |
| 花生鸡爪汤 .....   | (42) | 清炖鸭汤 .....    | (58) |
| 鸡片氽汤 .....    | (43) | 醋椒鸭架汤 .....   | (59) |
| 龙井鸡片汤 .....   | (43) | 豆腐鸭架汤 .....   | (59) |
| 雨花鸡片汤 .....   | (44) | 余鸭羹汤 .....    | (60) |
| 茉莉玻璃鸡片 .....  | (44) | 清汤鸭掌 .....    | (60) |
| 黄瓜鸡片汤 .....   | (45) | 余鸭心花 .....    | (61) |
| 酸辣鸡丝粉皮汤 ..... | (46) | 冬菜鸭肝汤 .....   | (61) |
| 鸡丝汤 .....     | (46) | 枸杞雏鸽汤 .....   | (62) |
| 鸡丝榨菜汤 .....   | (47) | 余洋粉鸽蛋 .....   | (62) |
| 余鸡丝蜆头 .....   | (47) | 余云片鸽蛋 .....   | (63) |
| 香菇鸡汤 .....    | (48) | 余芙蓉蛋 .....    | (63) |
| 鸡茸豆花汤 .....   | (48) | 鸡蛋汤 .....     | (64) |
| 余鸡茸豌豆 .....   | (49) | 家常蛋汤 .....    | (64) |
| 余鸡茸虾球 .....   | (50) | 蛋花汤 .....     | (65) |
| 奶汤鸡脯 .....    | (50) | 葱花蛋汤 .....    | (65) |
| 鸡豆花 .....     | (51) | 煎泡蛋汤 .....    | (66) |
| 鸡虾双珠汤 .....   | (52) | 木樨汤 .....     | (66) |
| 清汤珍珠鸡球 .....  | (52) | 冬瓜蛋花汤 .....   | (67) |
| 双色鸡丸汤 .....   | (53) | 海米冬瓜鸡蛋汤 ..... | (67) |
| 慈菇鸡丸汤 .....   | (54) | 成都蛋汤 .....    | (68) |

|              |      |              |      |
|--------------|------|--------------|------|
| 腐乳卤蛋汤 .....  | (68) | 蛋花鸡汤 .....   | (75) |
| 炸蛋香菇汤 .....  | (69) | 番茄泡蛋汤 .....  | (75) |
| 平菇鸡蛋汤 .....  | (69) | 番茄蛋花汤 .....  | (76) |
| 虾干紫菜蛋汤 ..... | (70) | 三丝鸡蛋汤 .....  | (76) |
| 鸡丝鹌鹑蛋汤 ..... | (70) | 银耳鹌鹑蛋汤 ..... | (77) |
| 柴把鸽蛋汤 .....  | (71) | 鹌鹑蛋汤 .....   | (77) |
| 醋椒汤甩果 .....  | (71) | 萝卜鸭肫汤 .....  | (78) |
| 冬菜鸡蛋汤 .....  | (72) | 鸭头白菜汤 .....  | (78) |
| 生菜蛋花汤 .....  | (72) | 鸭皮抄手汤 .....  | (79) |
| 菊叶蛋汤 .....   | (72) | 鸭掌清汤 .....   | (79) |
| 榆钱鸡蛋汤 .....  | (73) | 鸽子羹 .....    | (80) |
| 荷花鸡蛋汤 .....  | (73) | 柠檬乳鸽汤 .....  | (80) |
| 芥菜咸蛋汤 .....  | (74) | 菊花雏鸽汤 .....  | (81) |
| 牛肉鸡蛋汤 .....  | (74) | 银耳鸽蛋汤 .....  | (81) |

## 肉 类

|              |      |              |      |
|--------------|------|--------------|------|
| 肉片汤 .....    | (82) | 紫菜肉片汤 .....  | (86) |
| 黄瓜肉片汤 .....  | (83) | 老姜肉片汤 .....  | (87) |
| 韭菜肉片汤 .....  | (83) | 烩玻璃肉片 .....  | (87) |
| 丝瓜肉片汤 .....  | (84) | 黄花肉片汤 .....  | (88) |
| 榨菜里脊片汤 ..... | (84) | 笋丝肉片汤 .....  | (88) |
| 木耳肉片汤 .....  | (85) | 肉丝榨菜汤 .....  | (89) |
| 鲜菇肉片汤 .....  | (85) | 肉丝酸菜粉汤 ..... | (89) |
| 醋椒三片汤 .....  | (86) | 三鲜清汤 .....   | (90) |

|               |       |               |       |
|---------------|-------|---------------|-------|
| 清汤绣球 .....    | (90)  | 花生排骨汤 .....   | (105) |
| 甩袖汤 .....     | (91)  | 板栗排骨汤 .....   | (105) |
| 三丝汤 .....     | (91)  | 冬瓜排骨汤 .....   | (106) |
| 炒肉烹汤 .....    | (92)  | 火腿猪骨冬瓜汤 ..... | (106) |
| 猪肉丸子汤 .....   | (92)  | 白果小排汤 .....   | (107) |
| 白菜肉丸汤 .....   | (93)  | 大排蘑菇汤 .....   | (107) |
| 蓬蒿丸子汤 .....   | (93)  | 沙锅下水 .....    | (108) |
| 氽丸子 .....     | (94)  | 烧舌尾汤 .....    | (109) |
| 金陵丸子 .....    | (94)  | 紫菜猪心汤 .....   | (110) |
| 沙锅狮子头 .....   | (95)  | 猪肝汤 .....     | (110) |
| 沙锅白肉 .....    | (96)  | 肝片汤 .....     | (111) |
| 雪菜肉丝汤 .....   | (96)  | 猪肝粉丝汤 .....   | (111) |
| 冬菜肉饼汤 .....   | (97)  | 番茄肝膏汤 .....   | (112) |
| 里脊三片汤 .....   | (97)  | 竹笋肝膏汤 .....   | (112) |
| 莲米里脊汤 .....   | (98)  | 马蹄猪肺汤 .....   | (113) |
| 肉茸发菜汤 .....   | (98)  | 氽银肺汤 .....    | (113) |
| 肉茸西红柿汤 .....  | (99)  | 冬菜腰片汤 .....   | (114) |
| 氽白肉 .....     | (99)  | 氽腰片 .....     | (114) |
| 罐 汤 .....     | (100) | 美味腰片汤 .....   | (115) |
| 小肉丸子豆腐汤 ..... | (100) | 奶汤大肠 .....    | (115) |
| 鞭打一锅圆汤 .....  | (101) | 猪肝菠菜汤 .....   | (116) |
| 苦瓜肉丝汤 .....   | (101) | 黄豆猪蹄汤 .....   | (116) |
| 丝瓜肉片汤 .....   | (102) | 花仁蹄筋汤 .....   | (117) |
| 豆瓣滑肉汤 .....   | (102) | 白煨牛肉汤 .....   | (117) |
| 芽菜肉片汤 .....   | (103) | 酸辣牛肉汤 .....   | (118) |
| 拆骨肉白菜粉汤 ..... | (103) | 咸菜牛肉汤 .....   | (118) |
| 猪排骨汤 .....    | (104) | 咖喱丸子汤 .....   | (119) |
| 淡菜排骨汤 .....   | (104) | 苦瓜牛肉汤 .....   | (119) |

|             |       |               |       |
|-------------|-------|---------------|-------|
| 酸辣银丝 .....  | (120) | 羊内胡辣汤 .....   | (123) |
| 羊肉汤 .....   | (120) | 当归生姜羊肉汤 ..... | (124) |
| 余嫩菜汤 .....  | (121) | 山药羊肉汤 .....   | (125) |
| 全羊汤 .....   | (121) | 余千里风 .....    | (125) |
| 羊肉片汤 .....  | (122) | 菊花羊肝汤 .....   | (126) |
| 羊肉萝卜汤 ..... | (122) | 苡米蛇丁汤 .....   | (126) |
| 羊肉丸子汤 ..... | (123) | 双菇蛇肉汤 .....   | (127) |

## 水 产 类

|               |       |               |       |
|---------------|-------|---------------|-------|
| 鱼头汤 .....     | (128) | 豆腐鲫鱼汤 .....   | (136) |
| 沙锅鱼头 .....    | (128) | 苦瓜鲫鱼汤 .....   | (137) |
| 木耳鱼头汤 .....   | (129) | 雪笋鲫鱼汤 .....   | (137) |
| 丝瓜鱼头汤 .....   | (130) | 鲫鱼萝卜丝奶汤 ..... | (138) |
| 青鱼头尾沙锅 .....  | (130) | 酸菜鲫鱼汤 .....   | (138) |
| 鱼尾汤 .....     | (131) | 胡椒鲫鱼汤 .....   | (139) |
| 榨菜豆腐鱼尾汤 ..... | (131) | 萝卜丝鱼汤 .....   | (139) |
| 青鱼头尾汤 .....   | (132) | 鸡茸鲢鱼汤 .....   | (140) |
| 醋椒头尾汤 .....   | (132) | 鱼丸橘瓣汤 .....   | (140) |
| 冬瓜鲤鱼汤 .....   | (133) | 三鲜鱿鱼汤 .....   | (141) |
| 鲤鱼苦瓜汤 .....   | (133) | 酸辣鱿鱼汤 .....   | (141) |
| 菠菜鱼片汤 .....   | (134) | 雪花鱼羹 .....    | (142) |
| 三色鱼丸汤 .....   | (134) | 菊花鱼丸汤 .....   | (142) |
| 余鲫鱼汤 .....    | (135) | 泡菜鱼丝汤 .....   | (143) |
| 淡菜鲫鱼汤 .....   | (136) | 鳅鱼钻豆腐 .....   | (143) |

|              |       |              |       |
|--------------|-------|--------------|-------|
| 雪菜黄鱼汤 .....  | (144) | 余紫蟹菜心汤 ..... | (159) |
| 蒜苗咸鱼汤 .....  | (144) | 乌鱼冬瓜汤 .....  | (160) |
| 木樨白条鱼汤 ..... | (145) | 龟肉汤 .....    | (160) |
| 白鱼过江汤 .....  | (145) | 沙锅团鱼 .....   | (160) |
| 清蒸鲰鱼汤 .....  | (146) | 清汤鱼圆 .....   | (161) |
| 鲃肺汤 .....    | (146) | 雪羹汤 .....    | (162) |
| 余鱼丸 .....    | (147) | 海蜇猪骨汤 .....  | (162) |
| 余鱼腐 .....    | (148) | 鸡汁海底松 .....  | (162) |
| 鳝鱼粉丝汤 .....  | (148) | 余蜇头 .....    | (163) |
| 余鳝鱼片 .....   | (149) | 海蜇马蹄汤 .....  | (163) |
| 三鲜鳝汤 .....   | (149) | 酸菜海参汤 .....  | (164) |
| 出骨刀鱼球 .....  | (150) | 海带丝汤 .....   | (164) |
| 刀鱼丸子汤 .....  | (151) | 五色紫菜汤 .....  | (165) |
| 川汤鱼圆 .....   | (151) | 海米紫菜蛋汤 ..... | (166) |
| 汤三鲜 .....    | (152) | 紫菜黄瓜汤 .....  | (166) |
| 余三片 .....    | (152) | 酸菜海蛎羹 .....  | (167) |
| 漂浮鱼片汤 .....  | (153) | 海蛎子清汤 .....  | (167) |
| 美味鱼片汤 .....  | (153) | 酸辣田螺汤 .....  | (168) |
| 三鱼汤 .....    | (154) | 田螺蚌肉汤 .....  | (168) |
| 酸辣虾羹汤 .....  | (154) | 豌豆田鸡汤 .....  | (169) |
| 三鲜鱼子羹 .....  | (155) | 余蛤蜊肉 .....   | (169) |
| 银丝黄鱼羹 .....  | (156) | 三鲜火锅 .....   | (170) |
| 龙井捶虾汤 .....  | (156) | 什锦火锅 .....   | (170) |
| 五彩虾丸汤 .....  | (157) | 清汤鱼肚 .....   | (171) |
| 汤大玉 .....    | (157) | 余鸡茸鱼骨 .....  | (172) |
| 余虾片汤 .....   | (158) | 虾干皮肚汤 .....  | (172) |
| 珊瑚莼菜蟹汤 ..... | (158) |              |       |

## 豆制品类

|               |       |              |       |
|---------------|-------|--------------|-------|
| 全丝酸辣汤 .....   | (174) | 东坡豆腐 .....   | (186) |
| 清汤五丝豆腐 .....  | (174) | 金银豆腐汤 .....  | (186) |
| 香菇豆腐汤 .....   | (175) | 毛豆米豆腐汤 ..... | (187) |
| 双冬肉丝豆腐汤 ..... | (175) | 珍珠豆腐汤 .....  | (187) |
| 豆腐汤 .....     | (176) | 雪里蕻豆腐汤 ..... | (188) |
| 口蘑豆腐汤 .....   | (176) | 榨菜豆腐汤 .....  | (188) |
| 纹丝豆腐汤 .....   | (177) | 酸辣豆腐汤 .....  | (189) |
| 莲蓬竹荪豆腐汤 ..... | (177) | 鸡血豆腐汤 .....  | (189) |
| 莲蓬豆腐汤 .....   | (178) | 菠菜豆腐汤 .....  | (190) |
| 豆腐参汤 .....    | (179) | 白菜豆腐汤 .....  | (190) |
| 海带豆腐汤 .....   | (179) | 肉丝豆腐汤 .....  | (191) |
| 一品豆腐汤 .....   | (180) | 沙锅狮子头 .....  | (191) |
| 菊花豆腐汤 .....   | (180) | 清汤白玉饺 .....  | (192) |
| 梨花豆腐汤 .....   | (181) | 香露豆腐脑 .....  | (193) |
| 美宫豆腐 .....    | (182) | 鲫鱼豆腐汤 .....  | (193) |
| 三美豆腐 .....    | (182) | 烫豆腐 .....    | (194) |
| 口袋豆腐 .....    | (183) | 荷包豆腐 .....   | (194) |
| 油豆腐细粉汤 .....  | (183) | 腐皮锅巴汤 .....  | (195) |
| 葱姜豆腐汤 .....   | (184) | 发菜豆腐汤 .....  | (196) |
| 冻豆腐汤 .....    | (184) | 五香豆腐干汤 ..... | (196) |
| 崩山豆腐汤 .....   | (185) | 黄豆芽汤 .....   | (197) |
| 豆腐酱汁 .....    | (185) | 黄豆芽豆腐汤 ..... | (197) |

|              |       |             |       |
|--------------|-------|-------------|-------|
| 黄豆芽蘑菇汤 ..... | (198) | 三鲜青豆汤 ..... | (200) |
| 黄豆芽猪血汤 ..... | (198) | 豌豆粉丝汤 ..... | (200) |
| 黄豆芽冬菜肉饼汤 ... | (198) | 蚕豆羹 .....   | (201) |
| 番茄青豆汤 .....  | (199) | 嫩豇豆汤 .....  | (201) |
| 番茄刀豆清汤 ..... | (199) | 红豆肉片汤 ..... | (202) |

## 水 果 类

|             |       |            |       |
|-------------|-------|------------|-------|
| 百合捞莲花 ..... | (203) | 什锦西瓜 ..... | (205) |
| 菠萝莲子汤 ..... | (203) | 西瓜露 .....  | (206) |
| 冰糖莲子 .....  | (204) | 山楂汤 .....  | (206) |
| 荔枝桂圆汤 ..... | (204) | 酸梅汤 .....  | (206) |
| 山药桂花汤 ..... | (204) | 枇杷冻 .....  | (207) |
| 桂花栗子羹 ..... | (205) | 什锦琼脂 ..... | (208) |

## 食 用 菌 及 其 它 类

|              |       |              |       |
|--------------|-------|--------------|-------|
| 一品燕菜 .....   | (209) | 奶汤鱼翅 .....   | (213) |
| 鸽蛋燕菜 .....   | (209) | 沙锅鱼翅 .....   | (214) |
| 四喜燕菜 .....   | (210) | 三鲜沙锅鱼翅 ..... | (214) |
| 冰糖燕菜 .....   | (211) | 凤翅汤 .....    | (215) |
| 清汤芙蓉燕菜 ..... | (211) | 香菇凤爪汤 .....  | (215) |
| 清汤鱼翅 .....   | (212) | 余海参片 .....   | (216) |

|             |       |               |       |
|-------------|-------|---------------|-------|
| 山东海参 .....  | (216) | 珍珠银耳汤 .....   | (226) |
| 酸辣海参 .....  | (217) | 醋椒银耳汤 .....   | (227) |
| 八宝人参汤 ..... | (217) | 口蘑竹荪汤 .....   | (228) |
| 三片汤 .....   | (218) | 凤尾笋汤 .....    | (228) |
| 余杂拌 .....   | (219) | 绍兴汤 .....     | (229) |
| 绣球干贝 .....  | (219) | 雪菜笋汤 .....    | (229) |
| 干贝汤 .....   | (220) | 余万年青 .....    | (230) |
| 清淡素笋汤 ..... | (220) | 芙蓉发菜 .....    | (230) |
| 冬菇苕菜汤 ..... | (221) | 发财好市富贵汤 ..... | (231) |
| 口蘑萝卜汤 ..... | (221) | 三丝紫菜汤 .....   | (231) |
| 绿叶口蘑 .....  | (222) | 冬菇茭白汤 .....   | (232) |
| 蘑菇汤 .....   | (222) | 鲜奶芦笋汤 .....   | (232) |
| 蘑菇鸡块汤 ..... | (223) | 素慈笋汤 .....    | (233) |
| 冰糖银耳 .....  | (224) | 豆浆莴笋汤 .....   | (233) |
| 蜜橘银耳 .....  | (224) | 草菇莴笋汤 .....   | (234) |
| 蜜柑银耳 .....  | (225) | 猴头芙蓉汤 .....   | (234) |
| 银耳羹 .....   | (225) | 粉丝汤 .....     | (235) |
| 竹荪银耳汤 ..... | (226) | 金球银丝汤 .....   | (235) |
| 鲜莲银耳汤 ..... | (226) | 家常面汤 .....    | (236) |

## 蔬 菜 类

### 白 菜 叶 汤

#### 原料

净白菜叶 50 克, 虾干 10 克, 牛奶 50 克, 熟猪油 10 克, 精盐 2 克, 味精少许, 葱末适量, 高汤适量。

#### 制法

1. 将白菜叶切成 2 厘米宽、4 厘米长的条; 将虾干择去杂质, 用温水浸泡 30 分钟回软, 捞出, 待用。

2. 将炒勺置火上, 放入猪油烧热, 放入虾干煸炒片刻, 即下葱末炝勺, 然后放入高汤、白菜叶、精盐、味精, 待汤开过一会儿, 放入牛奶。待汤再开, 撇去浮沫, 起勺盛入汤碗内即成。

#### 特点

菜叶软嫩, 汤色乳白, 汤味清香。

### 开 水 白 菜

#### 原料

白菜心 1000 克, 精盐 5 克, 料酒 15 克, 味精 2 克, 清汤适量, 胡椒面少许。

#### 制法

1. 选用鲜嫩白麻叶白菜, 掰去外面的老菜帮, 将菜心用水烫透至熟捞出, 放入凉水中冲凉, 轻轻挤去水, 捋、切去菜心的叶尖, 整齐地码在汤碗内。