

尚锦文化



新编

XINBIAN JIACHANG TANG ZHOU MIAN

家常汤·粥·面

美味汤 · 养生粥 · 好吃面

尚锦文化◎编



中国纺织出版社

尚锦文化



新编家常汤·粥·面

尚锦文化◎编

杨跃祥◎摄影
刘志刚



中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

新编家常汤·粥·面 / 尚锦文化编. —北京: 中国纺织出版社,
2010.1

ISBN 978-7-5064-6110-8

I. ①新… II. ①尚… III. ①汤菜—菜谱②粥—食谱③面食—食谱

IV. ①TS972.122②TS972.13

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第218557号

责任编辑: 卢志林 责任印制: 刘 强

装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2010年1月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 16

字数: 206千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



目录

C O N T E N T S

汤

畜类

- | | | | | | |
|----|---------|----|-------|----|--------|
| 13 | 大豆排骨汤 | 24 | 丝瓜肉片汤 | 32 | 腰花木耳汤 |
| | 玉米排骨汤 | | 火腿冬瓜汤 | | 肚肺汤 |
| 14 | 莲藕煲排骨 | 25 | 火腿白菜汤 | | 萝卜大排汤 |
| | 双蔬排骨汤 | | 酸菜汤 | | 紫菜肉片汤 |
| 15 | 金针肉丝汤 | | 咸肉豆腐汤 | 33 | 山药里脊汤 |
| | 酸辣汤 | | 腰花双耳汤 | | 火腿鲜笋汤 |
| 16 | 冬瓜排骨汤 | 26 | 花生猪蹄汤 | | 腐皮腰片汤 |
| | 肉丝茭白汤 | | 猪蹄肚汤 | | 大肠海带汤 |
| 17 | 排骨海带汤 | | 肚片汤 | 34 | 冬瓜肺片汤 |
| | 连锅汤 | 27 | 菠菜猪肝汤 | | 淡菜煨猪肉 |
| 18 | 花生红枣瘦肉汤 | | 红枣猪心煲 | | 什锦汤 |
| | 山楂瘦肉汤 | 28 | 沙锅蹄筋 | 35 | 腊肉菜薹汤 |
| 19 | 罗宋汤 | | 萝卜牛腩煲 | | 腊肉慈姑汤 |
| | 牛蒡排骨汤 | | 莲藕牛腩 | | 猪蹄茭白汤 |
| 20 | 冬瓜腔骨汤 | | 清炖牛尾汤 | 36 | 咸肉河蚌汤 |
| | 淮杞排骨汤 | 29 | 栗子羊肉汤 | | 杂烩汤 |
| 21 | 萝卜排骨汤 | | 羊肉粉皮汤 | | 腌笃鲜汤 |
| | 白果小排汤 | 30 | 萝卜羊肉汤 | 37 | 蹄肚汤 |
| 22 | 山药肉片汤 | | 翡翠肉圆汤 | | 酥腰百叶结汤 |
| | 沙锅白肉汤 | | 淡菜小排汤 | | 淡菜炖蹄筋 |
| | 扣三丝汤 | 31 | 菜花肉皮汤 | 38 | 清汤鞭花 |
| 23 | 肉片豆腐汤 | | 白菜肉片汤 | | 牛肉清汤 |
| | 榨菜肉丝汤 | | 丝瓜肉片煲 | | 牛肉土豆清汤 |
| | 苦瓜肉片汤 | | 丝瓜肉片煲 | | 银芽里脊 |
| | | | 茼蒿肉圆汤 | | |
| | | | 荠菜猪肝汤 | | |





C O N T E N T S

- 39 桑葚里脊
茯苓肉片
白菊肉片
百合肉片
40 番茄肉片
参芪酥肉
乌发精片
枸杞酥腰
41 核桃猪腰
麻酱腰片
黑麻腰片
黄冬猪肝
42 菊花猪肝
桑叶猪肝
白菜氽肝
丝瓜猪肝
43 大枣猪心
双豆猪蹄
莲藕猪蹄
黄精猪蹄
44 芝麻皮条
菜豆猪肤
红黑猪肤
首乌牛肉
45 当归羊肝
润发羊肉
桂花兔肉
干豆条肉煲

- 46 肉酿面筋煲
玉米咸肉煲
笋瓜咸肉煲
腊肉莴笋煲
47 猪蹄煲
黄豆猪蹄煲
腐乳猪蹄煲
淡菜炖猪蹄
48 肥肠煲
沙锅炖酥腰
沙锅牛筋煲
枸杞炖牛冲
49 莲子猪心煲
火腿炖白菜
腰花汤
腰片汤
50 竹筒肚肺汤
猪肝菠菜煲
土豆牛肉汤
枸杞牛尾汤
51 羊肉清汤
莲玉猪肉煲
淡菜炖排骨
氽肉圆汤
52 杜仲牛膝煲
炖酥腰
豆豉猪肝汤

- 53 黄芪猪肝
腐竹猪肚
沙锅肚肺
54 大枣兔肉
玉竹兔肉
壮阳鞭花汤
55 菟丝子鹿鞭煲
肉末豆腐
萝卜炖牛腩
56 蟹粉狮子头
火腿娃娃菜
冻豆腐风干肉
清汤猪蹄
57 双腰白菜炖豆腐
佛手薏米煲
田参猪肉煲
花夏猪肉煲
58 莲百猪肉煲
竹莲猪肉煲
红灵猪肉煲
茯苓猪肉煲
59 莲芽猪肉煲
丝瓜猪蹄煲
西施排骨煲
灵耳猪心煲





目录

C O N T E N T S

- 60 龙实猪心煲
口蘑猪心煲
参归猪心煲
双莲猪心煲
- 61 党琥猪心煲
杏仁猪心煲
琥荪猪心煲
白玉猪肚煲
- 62 鱼腥猪肺煲
陈皮肚肺煲
参归猪肾煲
地黄猪肠煲
- 63 桂枝羊肉煲
当归羊肉煲
海马羊肉煲
黑龙羊肉煲
- 64 薏米兔肉煲
黄芩兔肉煲
首戟兔肉煲
楂淮兔肉煲
- 65 杞龙兔肉煲
圆余汤
百合炖猪蹄
玉米煲排骨
- 66 莲藕炖排骨
咸肉冬瓜
鱼鳃腰片汤
萝卜炖酥腰

禽类

- 67 清炖鸡
红豆乌鸡汤
- 68 鸡豆花
香菇鸡汤
- 69 平菇鸡汤
太白鸡
- 70 番茄鸡块汤
凤爪冬瓜汤
- 71 玉竹乌鸡
山药炖鸡汤
- 72 胡萝卜煲鸡汤
滋补乌骨鸡
- 73 莲子老鸭汤
扁尖老鸭汤
- 74 薏米老鸭汤
鸭血豆腐汤
- 啤酒鸭
- 75 虫草鸭汤
莲子鹌鹑汤
- 银耳乳鸽汤
- 76 龙井鸡片汤
枸杞鸡丁
- 77 花生米炖肫花
凤爪香菇汤

- 78 参须鸡汤
乌鸡白凤汤
- 79 鸡蓉豆花汤
虾仁鸡丝汤
- 芋艿炖鸡汤
- 80 萝卜炖鸭汤
冬瓜鸭舌汤
- 芋艿鸭块汤
煨鹌鹑汤
- 81 鹌鹑鸽子汤
冬笋鹅掌汤
- 参归子母鸡
- 82 地黄乌鸡
荷叶鸡腿
- 淮山子鸡
- 83 黄芪鸡圆
黄鳝鸡丝
- 金针鸡丝
- 84 莲藕鸡
茉莉捶鸡
- 首乌鸡片
- 银耳鸡肝
- 85 茉莉鸡肝
荪薯乌鸡
- 冬瓜蛙腿
- 红莲鹌鹑





C O N T E N T S

- 86 鲜奶鹌鹑
黄精鸭饼
口蘑鹌子
龙枣老鸭
87 芝麻鸭肝
金针鸽脯
茉莉鸽脯
玉竹乳鸽
88 风鸡狮子头
沿淮烧鸡煲
番茄鸡肉煲
平菇炖鸡
89 人参炖鸡
腐竹风鸡煲
沙锅鸡爪翅
芦荟鸡爪煲
90 口蘑炖仔鸡
天麻炖仔鸡
白灵菇鸡肝煲
91 乌鸡白凤煲
牛蒡老鸭煲
春笋鹅掌
92 沙锅风鹅豆腐
瓦罐炖鸡汤
鸽肉土豆汤
火腿笋片鹌鹑汤

- 93 竹紫鸡丝汤
冬菇凤爪煲
三七老鸡煲
馄饨鸭
94 老鸭煲
太子参炖鹌鹑
虫草川贝炖鹌鹑
杜仲鹌鹑煲
95 莲藕乳鸽
鸭血豆腐
冰糖银耳鸽蛋
鸡煲翅
96 太极蔬羹
当归枸杞炖凤爪
鸡丝鱼翅羹
山药枸杞老鸭汤
97 冰糖燕窝
老鸭炖豆腐
鸡腰子炖豆腐
母子相会煲
98 海参鸡肉煲
猴黄老鸡煲
人参附鸡煲
田七老鸡煲
三才老鸡煲
99 瑶柱老鸡煲
粟米鸡粒汤
巴戟老鸡煲

- 100 火腿凤翅煲
栗子凤爪煲
生地鸡蛋汤
熟地鸡肝汤
101 芝麻乌鸡煲
首乌乌鸡煲
小红乌鸡煲
参芪乌鸡煲
102 口蘑鸭片汤
莲藕老鸭煲
荷莲八宝鸭
补骨鹅肉煲
103 砂仁乳鸽煲
山玉乳鸽煲
莲乌乳鸽煲
龙眼鸽肉煲
104 黄灵鸽蛋汤
益寿鸽蛋汤
清汤炖花
105 双笋炖风鹅
沙锅天地鸭
芙蓉血燕
106 冰糖血燕
一品酥鸡
炖天地鸭





目录

C O N T E N T S

- 107 虫草滋补鸭
番茄鸡蛋汤
莼菜蛋花汤
- 108 紫菜鸡蛋汤
冬瓜蛋汤
丝瓜蛋汤
菜秧鸡蛋汤
- 109 灵芝鹌蛋
西兰花鸽蛋
薏米蛋片
酒酿蛋羹
- 110 百合鸡蛋汤
薏米鸡蛋汤
菊花蛋汤
杭菊蛋奶

水产类

- 111 萝卜丝鲫鱼汤
鱼丸汤
- 112 粉皮鱼头汤
姜丝鲈鱼汤
- 113 山药鲫鱼汤
雪菜大汤黄鱼
- 114 鱼头豆腐汤
昂刺鱼豆腐汤

- 115 沙锅酥鱼汤
黑鱼煨汤
- 116 三高汤
清汤虾丸
- 117 酸辣鱿鱼汤
虾皮紫菜汤
- 118 开洋豆腐汤
开洋冬瓜汤
- 119 芥菜蛤蜊汤
牡蛎豆腐羹
- 120 蒜子黄鳝煲
肉片海参汤
竹蛭豆腐汤
- 121 汆鲫鱼汤
蒜子黑鱼汤
黄颡鱼笋片汤
- 122 蚬子豆腐汤
奶汤巴鱼
- 123 鲫鱼豆腐汤
清汤虾圆
- 124 清汤鲍鱼
虾米干丝汤
鳊鱼汤
- 125 丝瓜爆鱼汤
清汤老鳖
冻豆腐昂刺汤

- 126 春笋黑鱼汤
清汤鱼圆
鲟鱼白汤
- 127 雪菜黄鱼汤
芙蓉银鱼汤
莼菜鲈鱼汤
- 128 菠菜鲫鱼
参乌黄鳝
番茄鳊鱼
- 129 红花鲢鱼
鲫鱼精片
决明鱼片
- 130 莲藕黑鱼
木耳鲫鱼
首乌鲤鱼
- 131 花生乌鱼
鲜花虾饼
豌豆虾球
- 132 黄颡鱼汤
泥鳅豆腐汤
汆黑鱼片汤
- 莴笋河虾汤
莼菜鲈鱼汤
鸡火鱼皮煲





C O N T E N T S

- 133 蒜子鲮鱼煲
昂刺鱼煲
咸肉咸鱼煲
蟹黄茶微煲
- 134 杂炖煲
龙虾煲
沙锅酥鱼煲
沙锅塘鳢鱼
- 135 田螺酿肉煲
老鳖煲
青蟹年糕煲
沙锅鱼肚
- 136 豆豉牛蛙煲
咸菜墨鱼煲
酸辣鲑鱼煲
白汁青蟹煲
- 137 开洋干丝汤
蚬子豆腐羹
香虫竹荪翅
牛蒡黑鱼汤
萝卜丝鲫鱼煲
- 138 蒜子塘鳢鱼
咸鱼茄子煲
细辛鱼头煲
番茄鱼圆汤
- 139 灵芝河蚌煲
川芎蛤蜊煲
黄芪虾皮汤

- 140 黑豆鱼尾
蟹黄豆腐羹
沙锅鲫鱼煲
霞龄滋补汤
- 141 蟹黄大鱼圆
上汤炖八珍
双色鱼丸
鱼松羹
- 142 清汤鱼线
鱼粥菜心
枸杞炖甲鱼
甲鱼炖豆腐
- 143 文蛤炖豆腐
二海炖豆腐
虾兵蟹将豆腐煲
昂刺鱼炖豆腐
- 144 泥鳅钻豆腐
海味鲜菇炖豆腐
全家福
蟹粉豆腐羹
- 145 蟹黄腐羹
夹心鱼圆
鱼翅干丝
鞭花炖鲮鱼
- 146 上汤海鲜大会
奶汤小巴鱼
灌汤鱼圆
冰糖蛤士蟆

蔬菜汤

- 147 五色蔬菜汤
冻豆腐汤
- 148 白菜炖豆腐
白菜粉丝汤
- 149 番茄豆腐汤
雪菜豆腐汤
- 150 菠菜豆腐汤
海带冬瓜汤
- 151 平菇腐竹汤
鸡汤豆苗
- 152 榨菜笋片汤
竹笋香菇汤
- 153 豆腐果蔬菜汤
冻豆腐煲
- 154 虾米萝卜汤
香菜粉皮汤
- 155 慈姑咸菜汤
圆白菜汤
- 156 咸菜豆瓣汤
冬瓜海带汤
- 157 腐竹木耳汤
奶汤菜花
- 158 菜秧豆腐汤
苋菜汤
蒲菜汤





目录

C O N T E N T S

- 159 莴笋汤
雪里蕻豆腐汤
生菜汤
- 160 萝卜豆腐汤
椿芽豆腐
玫瑰豆腐
砂仁豆腐
- 161 草菇冬瓜
全冬瓜
- 162 薏米冬瓜
桂花山药
黑麻山药丸
黑白分明
- 163 蜜柑银耳
茉莉银耳
核桃银耳
杏仁银耳
玉兰银耳
- 164 竹荪银耳
南瓜绿豆
山楂梨丝
- 165 首乌三菌
大枣薏米
桃仁薏米
天门冬萝卜
- 166 鲜奶雪梨
芽笋冬瓜
椰汁西米
银芽山楂

- 167 竹荪莲子
紫菜猴头
臭豆腐黄豆煲
口蘑腐竹煲
莴笋春笋煲
芥菜春笋煲
菊花脑汤
芙蓉银耳汤
- 168 素什锦汤
瓠瓜汤
金针菇汤
咸菜慈姑汤
芙蓉海底松
- 169 地皮菜豆腐汤
西瓜密瓜羹
红薯羹
- 171 橘络元宵
荔枝火龙果
双色菊花豆腐
紫菜冬瓜汤
- 172 酸辣芦荟羹
蚕豆羹
芥菜竹荪羹
豆瓣咸菜汤
丝瓜口蘑汤
玉米西瓜汤
决明海带煲
薏米海带煲

- 174 山楂薏米
桂花核桃
麻仁银耳
豆泡炖白菜
- 175 腌鲜手撕笋
莲蓬豆腐
咸菜豆腐汤
青菜豆腐汤
鲜蘑豆腐汤
竹荪丝瓜汤
莲子银耳汤
香菇炖菜汤
- 176 牛蒡汤
三菇汤
山药清汤
黄花紫菜汤



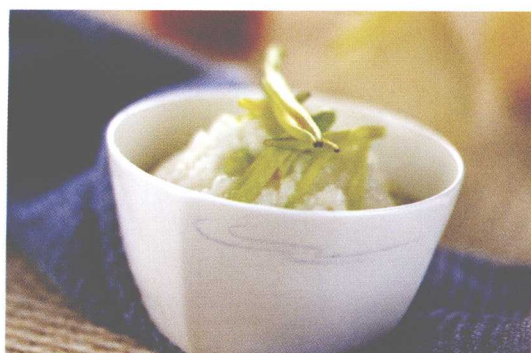


粥

- 178 紫米粥
薏米百合粥
179 黑豆粥
绿豆粥
180 红豆粥
花生红枣粥
181 莲子粥
葱白粥
182 大蒜粥
生姜粥
183 胡萝卜粥
芥菜粥
184 甜藕粥
西瓜皮粥
185 苦瓜粥
葡萄干粥
186 小米粥
二米粥
棒糙粥
187 百合粥
荷叶莲子粥
银耳粥
188 菊花粥
核桃粥
薄荷粥

- 189 红薯粥
牛奶燕麦粥
蜜枣龙眼粥
190 山药枸杞粥
香菇粥
南瓜粥
191 芋头粥
芹菜粥
菠菜粥
192 丝瓜粥
萝卜粥
松子仁粥
193 腊八粥
菠萝粥
栗子粥
194 芦荟杏仁粥
枸杞粥
排骨糙米粥
皮蛋瘦肉粥
195 状元及第粥
猪肝粥
猪肾粥
山药猪肚粥

- 196 香菜牛肉粥
生姜羊肉粥
干贝鸡丝粥
鸡肝粥
197 蛋包粥
鸭肉粥
生滚鱼片粥
五彩虾仁粥
198 干贝海带粥
鳝鱼粥
鱼肚粥
鲤鱼粥
199 麸皮粥
薏米粥
长生果粥
花生山药粥
200 莲子芡实粥
龙眼莲子粥
空心菜粥
香椿芽粥
201 莴笋粥
马齿苋粥
粟米粥
珠玉二宝粥



目录



- 202 黑木耳粥
西米枇杷粥
西米猕猴桃粥
马蹄粥
- 203 美味火腿粥
猪肝鸡子粥
猪心粥
肉苁蓉羊肉粥
- 204 羊石子粥
蛤蟆油粥
人参鸡粥
冬瓜鸭粥
- 205 赤小豆鲤鱼粥
蛭干粥
桔梗粥
玉米须粥
罗汉果粥
金樱子粥
藿香粥
戴菜粥

- 207 人参茯苓粥
黄芪薏米粥
西洋参粥
干姜粥
贝母粥
玉竹粥
沙参粥
麦门冬粥
生地黄粥
金银花粥
槐花粥
豆浆粥
- 208 大枣薏米粥
黑芝麻粥
莱菔粥
菊苗粥
海带粥
胡桃仁粥
荔枝粥
玉米粥

- 212 西米银耳粥
枸杞叶粥
桑葚粥
- 213 紫苋菜粥
豆腐皮粥
龙眼大枣粥
- 214 当归生姜羊肉粥
小米鸡蛋粥
黄芪川穹粥
玫瑰花粥
黄花菜粥
山药粉粥
黄芪大枣粥
花生大枣粥
- 215 香菜粥
春笋粥
栗子柿饼粥
猪小肚白果粥

面

- 217 打卤面
榨菜肉丝面
- 218 乌龙面
肉臊面
- 219 雪菜肉丝面
炆锅面

- 220 香炸排骨面
香油鸡丝面
- 221 蹄筋面
长寿面
- 222 猪肝菠菜面
大汤排骨面

- 223 刀削面
香菇肉丝面
- 224 馄饨面
肚丝煨面
- 225 猪蹄香葱面
肉丝面

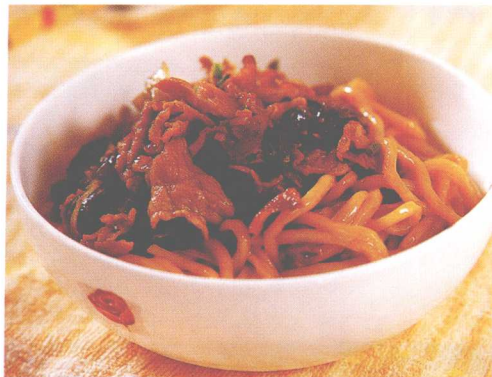




- 226 鳝丝汤面
担担面
- 227 酸菜肉丝面
兰州拉面
- 228 丝瓜肉丝面
红油爆鱼面
爆鳝鱼面
- 229 鱼排面
翡翠鲜虾面
什锦海鲜面
- 230 三鲜面片
鸡丁烧面
番茄牛柳面
黑椒牛柳面
红烧牛肉面
香菇鸡汤面
- 232 鲜菇面
素什锦面
榨菜素肉汤面
- 233 龙须面
三菇面
素三丝面
- 234 柳叶面
阳春面
番茄鸡蛋面
木耳香菇面
- 235 炒饼
咖喱牛肉炒面
素三丝炒面
- 236 黑椒牛柳炒面
上海粗炒面
广州炒面
- 237 香葱油面
干拌面
麻酱面
- 238 黄瓜鸡丝凉面
双色鸡丝冷面
- 239 酸辣拌面
肉酱面
炸酱面

- 240 虾米麻酱凉面
朝鲜冷面
肉卤面
- 241 叉烧面
茄子面
麻婆豆腐拉面
- 242 番茄肉酱面
八宝辣酱面
鸡肉三丝面
- 243 四川凉面
香葱牛肉拌面
火腿蛋丝凉面
- 244 鸡丝银芽凉面
榨菜肉末拌面
火腿虾仁凉面
蚝油牛肉拌面
- 245 番茄火腿拌面
香菇肉酱拌面
辣味面
饴饴面
- 246 素辣酱面
芥末凉面
陈醋拌面
伊府面
- 247 三丝素凉面
素炸酱面
素干面
蚝油捞面
- 248 葱油拌面
姜葱鲜菇拌面
酸辣干拌面
蔬菜凉面
- 249 炒豆角碎拌面
山西雁北冷莜面
虾仁凉拌粉丝
翡翠麻椒凉面
- 250 玉米番茄酱拌面
酸辣面疙瘩
酱拌面疙瘩
蟹味菇拌荞麦面

- 251 木须肉炒面
番茄虾仁意大利面
家常肉丝炒面
两面黄
- 252 炒意面
韩式泡菜炒面
叉烧酱炒面
豉油皇蛋皮炒面
- 253 沙茶牛肉炒面
韭菜火腿炒面
海鲜炒面
芥蓝鱼片炒面
- 254 福建炒虾面
虾仁金针菇炒面
素肉丝面
羊肉炒面片
- 255 兰州牛肉炒面
揪片
炒猫耳朵
山西水揪片
- 256 羊肉味氽面
菠菜蒜薹面
老北京打卤面



畜类

大豆排骨汤

原料 黄豆（即大豆）100克，猪排骨300克，香菜少许

调料 色拉油、葱段、姜片、料酒、盐、味精各少许

做法

1 将黄豆浸泡，洗净待用；排骨剁成块，入沸水锅中焯水后洗净。

2 油锅烧热，下葱段、姜片炆锅，加料酒和清水，放入排骨炖30分钟，再放入黄豆，炖至黄豆熟软，加盐、味精调味，出锅撒上香菜即成。

Tips

黄豆与排骨可同时下锅炖。



玉米排骨汤

原料 鲜玉米棒250克，猪排骨250克

调料 清汤、葱段、姜片、料酒、盐、味精各适量

做法

1 鲜玉米棒切成块，入沸水锅焯水；排骨洗净，剁成块，入沸水锅焯水后洗净。

2 沙锅中加入清汤、玉米、排骨块、葱段、姜片、料酒，烧沸后撇去浮沫，加盖炖2小时至排骨熟烂，加入盐、味精，拣去葱段、姜片即可。

Tips

排骨要用清水浸泡去血水，焯水后要用清水洗去血污，再与玉米一起烹调。



莲藕煲排骨

原料 藕 150克，猪排骨250克，香菇适量

调料 清汤、葱段、姜片、料酒、盐、味精各适量

做法

1 藕刨去皮，切成滚刀块，入沸水锅焯水；排骨洗净，剁成块，入沸水锅焯水后洗净。

2 沙锅中加入清汤、藕、排骨块、香菇、葱段、姜片、料酒，烧沸后撇去浮沫，加盖炖2小时至排骨熟烂，加入盐、味精，拣去葱段、姜片即可。

Tips

排骨要用清水浸泡去血水，焯水后要用清水洗去血污，再与藕一起烹调。

双蔬排骨汤

原料 西兰花100克，胡萝卜100克，猪排骨250克

调料 清汤、葱段、姜片、料酒、盐、味精各适量

做法

1 西兰花切块，胡萝卜去皮、切块，均入沸水锅焯水；排骨洗净，剁成块，入沸水锅焯水后洗净。

2 沙锅中加入清汤、排骨块、葱段、姜片、料酒，烧沸后撇去浮沫，加盖炖2小时至排骨熟烂，放入西兰花和胡萝卜，加入盐、味精，再烧5分钟，拣去葱段、姜片即可。

Tips

蔬菜要在排骨炖熟烂后再加入。



金针肉丝汤

原料 金针菇200克，猪肉丝150克，鸡蛋液20克

调料 淀粉、盐、味精、高汤、豆油各适量

做法

1 金针菇洗净，焯水后切成段；肉丝用鸡蛋液、淀粉上浆。

2 炒锅上火，放入豆油烧至五成热，投入肉丝滑油后，倒入漏勺沥去油。

3 汤锅上火，倒入高汤，加入金针菇，大火煮10分钟，再放入肉丝，用盐、味精调味即可。

Tips

选用猪里脊肉制作，肉丝上浆滑油后再入锅烧汤，缩短了烹调时间且肉丝爽嫩。



酸辣汤

原料 肉丝150克，水发木耳10克，笋丝25克，香菜5克

调料 清汤、料酒、酱油、醋、姜汁、味精、盐、水淀粉、胡椒粉各适量

做法

1 肉丝、木耳、笋丝洗净；香菜切末，放在盘中。

2 锅置火上，倒入清汤，放肉丝、木耳、笋丝，调入料酒、酱油、醋、姜汁、味精、盐，烧沸后撇去浮沫，淋入水淀粉，勾成薄芡，撒入胡椒粉即可。

Tips

酸辣汤的原料有多种，包括鸡丝、火腿、豆腐、香菇、海参、金针菇、鱿鱼等。南方人做酸辣汤以胡椒的辣为主，而川湘和北方的酸辣汤以辣椒的辣为主。



冬瓜排骨汤

原料 猪子排250克，冬瓜500克

调料 料酒、姜块、葱段、盐、味精各适量

做法

1 排骨剁成小段，焯水后洗净；冬瓜去皮、焯水。

2 沙锅中放入排骨和水，加入料酒、姜块、葱段，煮沸后撇去浮沫，加盖炖2小时至排骨熟烂，再加入冬瓜炖10分钟，加盐、味精调味即可。

Tips

冬瓜煮的时间不能长，要等排骨炖熟烂后再放入。

肉丝茭白汤

原料 猪瘦肉150克，茭白250克

调料 淀粉、高汤、盐、味精、香油各适量

做法

1 猪肉洗净，切成薄片，用淀粉上浆；茭白去皮、洗净，切成丝，入沸水锅焯水后沥干。

2 高汤煮沸，放入肉片，待汤微沸时撇去浮沫，加入茭白丝、盐、味精稍煮片刻，起锅盛入汤碗内，淋上几滴香油即可。

Tips

猪肉选用里脊肉，切成丝后用淀粉上浆，这样使肉丝熟后更嫩。茭白切成丝后要焯水，可缩短烹调时间。

