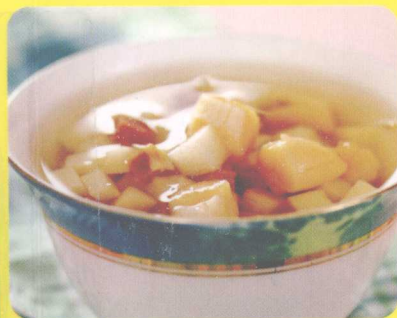
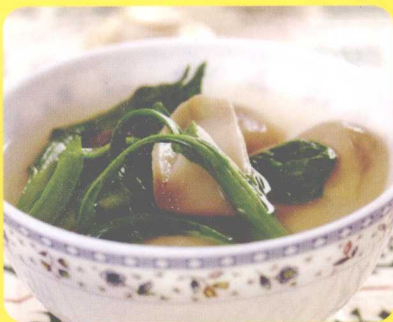
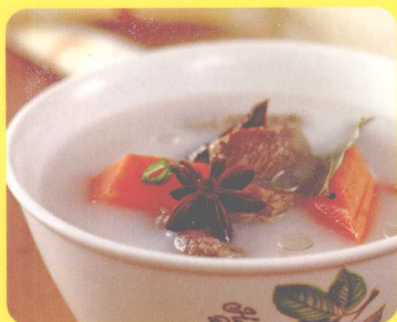


精选 美味营养汤煲

周范林◎编著



中国纺织出版社

精选 美味营养汤煲

周范林 编著



 中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

精选美味营养汤煲 / 周范林编著. —北京: 中国纺织出版社, 2010.1
ISBN 978-7-5064-6120-7

I. ①精… II. ①周… III. ①汤菜—菜谱 IV. ①TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第217112号

策 划: 尚 益 范琳娜

责任编辑: 陈 芳

责任印制: 刘 强

版式设计: 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](http://www.c-textilep.com)

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京市雅彩印刷有限责任公司印刷 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: 15

字数: 200千字 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

Contents

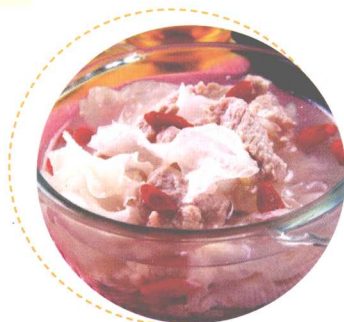


Part1

家畜肉品篇

五色肉菜汤 / 12	炖蛋笋肉汤 / 20	老姜瘦肉汤 / 28
番茄肉腐汤 / 12	炖沙锅豆腐 / 20	芸豆炖茄肉 / 29
银耳猪肉汤 / 12	翡翠丸子汤 / 21	绍兴瘦肉汤 / 29
金陵圆子汤 / 13	粉丝三鲜汤 / 21	肉笋百叶汤 / 29
番茄猪肉汤 / 13	酸菜五花汤 / 21	栗子炖猪肉 / 30
银耳炖猪肉 / 13	山药瘦肉汤 / 22	豆腐圆子汤 / 30
炖榨菜肉汤 / 14	滋阴木樨汤 / 22	肉片炖茄子 / 30
冬瓜丸子汤 / 14	炖肉丝菜汤 / 22	椒香猪肉汤 / 31
淮扬干丝汤 / 14	紫菜五花汤 / 23	炖金陵肉丸 / 31
菠菜瘦肉汤 / 15	肉炖海带汤 / 23	清炖猪蹄枣 / 31
猪肉豆腐汤 / 15	鲜菇瘦肉汤 / 23	蹄花鲜豆汤 / 32
蟹黄炖白肉 / 15	四鲜肉脯汤 / 24	猪蹄豆芽汤 / 32
菜心肉圆汤 / 16	白菜肉丸汤 / 24	沙锅炖腊肉 / 32
百叶炖肉汤 / 16	炖菇香肉丸 / 24	炖补气方肉 / 33
猪肉藕片汤 / 16	豆腐鲜鱼煲 / 25	沙锅肘子汤 / 33
肉炖香茄子 / 17	木瓜茄肉汤 / 25	猪蹄腐皮汤 / 33
豆腐丸子汤 / 17	冬瓜连锅汤 / 25	花生炖猪蹄 / 34
菜心炖肉圆 / 17	河蚌炖五花 / 26	煨猪蹄肉汤 / 34
粉丝猪肉丸 / 18	菜头炖肉片 / 26	抗老猪蹄汤 / 34
炖清汤圆子 / 18	烧清汤丸子 / 26	鲜藕炖猪蹄 / 35
淮扬腿肉汤 / 18	双菇茄肉煲 / 27	水晶冬瓜汤 / 35
豆腐口蘑炖猪肉 / 19	炖扬州肉丸 / 27	炖排骨清汤 / 35
番茄肉瓜汤 / 19	冬瓜腿肉煲 / 27	排骨银芽汤 / 36
炖五花元宝 / 19	沙锅肉菜丸 / 28	滋补猪排汤 / 36
菜腐炖五花 / 20	五花炖冬笋 / 28	菜头炖棒骨 / 36

雪梨肘棒汤	/ 37
猪排粉菜汤	/ 37
煨排骨鲜汤	/ 37
冬瓜炖排骨	/ 38
豆芽炖猪排	/ 38
板栗炖排骨	/ 38
丝瓜炖排骨	/ 39
酸菜脊骨汤	/ 39
酸辣蹄筋汤	/ 39
炖全家福	/ 40



奶汤炖蹄筋	/ 40
炖火腿瓜煲	/ 40
火腿冬瓜汤	/ 41
鞭笋炖火腿	/ 41
火腿鸡菜汤	/ 41
冬菇三丝汤	/ 42
红豆火腿汤	/ 42
竹荪腰花汤	/ 42
冬瓜炖猪腰	/ 43
海红煨猪腰	/ 43
口蘑烧猪腰	/ 43
腰花笋耳汤	/ 44
氽嫩腰片	/ 44
菠菜腰片汤	/ 44
养血猪肝汤	/ 45
荠菜猪肝汤	/ 45

奶油猪肝汤	/ 45
涮烫猪肝尖	/ 46
猪肝豆芽汤	/ 46
猪肝肉菜汤	/ 46
竹笋猪肝汤	/ 47
番茄猪肝汤	/ 47
奶汤烧大肠	/ 47
肥肠豌豆汤	/ 48
炖猪下水	/ 48
清炖猪肚汤	/ 48
沙锅炖猪肚	/ 49
冬笋猪肚汤	/ 49
酸菜猪肚煲	/ 49
口蘑泡猪肚	/ 50
椒香猪肚汤	/ 50
奶汤炖猪肺	/ 50
淮杞炖猪脑	/ 51
笋菇炖牛肉	/ 51
养胃牛肉汤	/ 51
萝卜炖牛肉	/ 52
花生炖牛肉	/ 52
土豆炖牛肉	/ 52
清汤牛肉丸	/ 53
奶汤炖牛肉	/ 53
清炖牛肉汤	/ 53
番茄牛肉汤	/ 54
笋叶牛肉汤	/ 54
炖川味牛肉	/ 54
炖酥牛腿肉	/ 55
淮杞炖牛腱	/ 55
当归炖牛腩	/ 55
鸡炖黄牛肉	/ 56
红花牛肉汤	/ 56
凤爪炖牛肉	/ 56
鸡汤牛肉片	/ 57

炖牛肉笋球	/ 57
牛肉炖豆腐	/ 57
淮杞圆牛肉	/ 58
五香牛肉汤	/ 58
人参羊肉汤	/ 58
杜仲猪尾汤	/ 59
虫草炖羊汤	/ 59
炖羊肉丸子	/ 59
甲鱼炖羊汤	/ 60
芪枣炖羊肉	/ 60
炖三鲜羊汤	/ 60
锅仔羊肉汤	/ 61
粉皮羊肉汤	/ 61
杞戟炖羊肉	/ 61
归芪羊肉汤	/ 62
归杞炖羊肉	/ 62
腐竹炖羊肉	/ 62
乌发羊骨汤	/ 63
清烧羊肉汤	/ 63
芪圆羊肉汤	/ 63
青蒜煨羊腿	/ 64



山药羊肉汤	/ 64
枸杞炖羊腿	/ 64
单县羊肉汤	/ 65
炖五香羊汤	/ 65
鹌鹑炖羊肉	/ 65



- 蒜虾羊肉汤 / 66
- 白菜羊肉汤 / 66
- 酒炖烂羊肉 / 66
- 沙锅羊肉汤 / 67
- 补虚羊肉汤 / 67
- 羊肉鲫鱼汤 / 67
- 芪参炖羊肉 / 68
- 人参炖羊汤 / 68
- 淮杞炖羊肉 / 68
- 酸菜炖羊肉 / 69
- 红煨羊肋肉 / 69
- 归地羊肉汤 / 69

- 萝卜羊腿肉 / 70
- 黄芪羊肉汤 / 70
- 牛羊肉鲜汤 / 70
- 羊肉炖老瓜 / 71
- 大蒜烧羊肉 / 71
- 萝卜羊肉汤 / 71
- 益脑羊肉汤 / 72
- 山药藕羊汤 / 72
- 参芪羊肉汤 / 72
- 海参羊肉汤 / 73
- 桂枝当归羊肉汤 / 73
- 番茄羊肉汤 / 73
- 胡萝卜羊肉 / 74
- 滋补羊肉汤 / 74
- 羊杂汤 / 74
- 沙锅百叶汤 / 75
- 泡菜羊血汤 / 75
- 明目肝片汤 / 75
- 菇烧羊肚汤 / 76

- 暖胃羊肚汤 / 76
- 清炖兔子汤 / 76
- 大枣炖兔肉 / 77
- 荸荠兔肉汤 / 77
- 兔肉萝卜羹 / 77
- 山药兔肉汤 / 78
- 黄豆兔肉汤 / 78
- 山杞兔肉汤 / 78



Part2 家禽蛋品篇

- 十全补鸡 / 80
- 丝瓜烧嫩鸡 / 80
- 香菇鸡翅汤 / 80
- 枣菇炖鸡块 / 81
- 三色丸子 / 81
- 海参炖母鸡 / 81
- 火腿炖母鸡 / 82
- 炖金银蹄鸡 / 82
- 白果炖鸡肉 / 82
- 鱼香鸡肉煲 / 83
- 三菌炖母鸡 / 83

- 当归炖仔鸡 / 83
- 鸡丝酸菜汤 / 84
- 泡菜鸡脯汤 / 84
- 香菇炖鸡汤 / 84
- 人参炖乌鸡 / 85
- 沙锅焖光鸡 / 85
- 冬瓜炖鸡汤 / 85
- 白肉炖嫩鸡 / 86
- 沙锅炖嫩鸡 / 86
- 清炖酥鸡汤 / 86
- 鸡丁烧腐竹 / 87

- 归芪炖乌鸡 / 87
- 气锅嫩母鸡 / 87
- 石耳炖母鸡 / 88
- 百合炖鸡片 / 88
- 清炖鸡丸汤 / 88
- 香菇鸡丸汤 / 89
- 炖清汤鸡丸 / 89
- 冬笋炖鸡块 / 89
- 奶汤烧鸡脯 / 90
- 母鸡火腿汤 / 90
- 炖柴鸡汤 / 90

白烧鸡脯汤 / 91
 山东菇鸡汤 / 91
 花雕酒香鸡 / 91
 煨白汁嫩鸡 / 92
 香菇炖鸡块 / 92
 坛烧笋肥鸡 / 92
 沙锅炖雏鸡 / 93
 补虚雏母鸡 / 93
 双奶炖鸡腿 / 93
 暖胃鸡脯汤 / 94
 五香炖乌鸡 / 94
 口蘑凤珠汤 / 94
 四丁母鸡汤 / 95
 冬瓜鸡肉汤 / 95
 蒸清汤嫩鸡 / 95
 母鸡炖冬瓜 / 96
 番茄汤香鸡 / 96
 醉蟹炖母鸡 / 96



腿菇炖鸡块 / 97
 清炖老母鸡 / 97
 五花炖鸡汤 / 97
 清汤烧鸡球 / 98
 沙锅炖双鸡 / 98
 木耳鸡肉汤 / 98
 菇笋炖嫩鸡 / 99
 嫩鸡焖板栗 / 99
 奶汤八宝鸡 / 99

归芪母鸡汤 / 100
 竹荪鸡肉汤 / 100
 老姜炖鸡块 / 100
 炖仔鸡豆花 / 101



菠菜鸡肉汤 / 101
 川芎当归鸡汤 / 101
 香菇焖鸡翅 / 102
 嫩鸡炖猪肝 / 102
 炖三兩半鸡 / 102
 五味鸡肉汤 / 103
 八宝鸡肉汤 / 103
 炖补乌骨鸡 / 103
 炖鸡肫肉汤 / 104
 番茄鸡肝汤 / 104
 高汤炖鸡血 / 104
 酸辣鸡血汤 / 105
 慢炖湖鸭肉 / 105
 鸭肉炖芋艿 / 105
 虫草炖鸭汤 / 106
 锅焖鸭卷汤 / 106
 金葱烧鸭子 / 106
 海参炖全鸭 / 107
 冬瓜炖老鸭 / 107
 炖鸭肉香煲 / 107
 炖滋补鸭肉 / 108
 豆腐炖鸭块 / 108
 清炖笋鸭肉 / 108

清汤炖鸭条 / 109
 青螺炖鸭肉 / 109
 冬菜炖光鸭 / 109
 烧青头鸭汤 / 110
 瓜腐炖鸭汤 / 110
 冬瓜薏米鸭 / 110
 薏米老鸭 / 111
 烧鸭煮干丝 / 111
 冬笋烧野鸭 / 111
 鸭肉海参汤 / 112
 风味鸭子煲 / 112
 清汤烧笋鸭 / 112
 什锦鸭肉汤 / 113
 猪肉炖鸭块 / 113
 荷花炖肥鸭 / 113
 鸭架豆腐汤 / 114
 鸽蛋烧鸭掌 / 114
 银耳鸭舌汤 / 114
 蚝油炖鸭肝 / 115
 补阴鹅肉汤 / 115
 菜心炖鹅肉 / 115
 冬笋炖鹅汤 / 116
 冬菇炖鹅块 / 116
 益胃鹅肉汤 / 116
 鹅肉参竹汤 / 117



火腿仔鸽汤 / 117
 乳鸽冬瓜汤 / 117



清炖乳鸽汤	/ 118	菜心蛋茄汤	/ 120
香菇炖乳鸽	/ 118	枸杞鸡蛋汤	/ 121
芪参炖鹌鹑	/ 118	什锦鸡蛋汤	/ 121
菇耳炖鹌鹑	/ 119	木耳鸡蛋汤	/ 121
鹌鹑炖枣汤	/ 119	丝瓜鸡蛋汤	/ 122
冬瓜炖鹌鹑	/ 119	酸辣鸡蛋汤	/ 122
韭菜鸡蛋汤	/ 120	香菇鸭蛋汤	/ 122
腐乳鸡蛋汤	/ 120		



Part3 水产食品篇

萝卜鲫鱼汤	/ 124	银丝鲫鱼汤	/ 128	冬菇鳊鱼汤	/ 135
菇笋炖鲫鱼	/ 124	笋菜鲫鱼汤	/ 128	番茄鳊鱼汤	/ 135
青菜鲫鱼汤	/ 124	菜心鲫鱼汤	/ 128	青蒿鳊鱼汤	/ 135
鲫鱼芙蓉汤	/ 125	茼蒿鲤鱼汤	/ 129	草鱼丸菜汤	/ 136
豆芽炖鲫鱼	/ 125	青蒜鲤鱼汤	/ 129	山药草鱼汤	/ 136
百合鲫鱼汤	/ 125	川椒鲤鱼汤	/ 129	草鱼球菇汤	/ 136
鲫鱼苦瓜汤	/ 126	奶汤鲤鱼	/ 130	斩嫩草鱼圆	/ 137
		萝卜鲤鱼煲	/ 130	草鱼生菜汤	/ 137
		黑豆炖鲤鱼	/ 130	酸菜草鱼锅	/ 137
		三色鲤鱼丸	/ 131	炖草鱼块	/ 138
		笋瓜鲤鱼汤	/ 131	草鱼烧白菜	/ 138
		豆腐鲤鱼汤	/ 131	斩草鱼肉圆	/ 138
		生菜鲤鱼汤	/ 132	冬瓜炖鱼尾	/ 139
		焖烧青鱼段	/ 132		
		酸菜青鱼汤	/ 132		
		青鱼鸭血煲	/ 133		
		炖鱼头尾汤	/ 133		
		青鱼生菜汤	/ 133		
		炖青鱼块	/ 134		
		汤泡生鳊鱼	/ 134		
		木耳鳊鱼汤	/ 134		



草鱼煲瓜枣 / 139
火腿炖鱼汤 / 139
肉梨煲鱼汤 / 140
淮杞炖鱼肉 / 140
杭州鲢鱼头 / 140
丝瓜鱼头煲 / 141
蒜香鲢鱼汤 / 141
清汤鲢鱼圆 / 141
沙锅鲢鱼头 / 142
豆腐炖鱼头 / 142
鱼头浓汤煲 / 142
蒜炖鳝鱼汤 / 143
炖红酥鳝鱼 / 143
炖葱姜鳝煲 / 143
炖三鲜鳝汤 / 144
青蒜烧鳝鱼 / 144
鳝鱼炖五花 / 144



肉汤炖鳝鱼 / 145
火腿烧鳝背 / 145
芥菜炖白鳝 / 145
山药炖鳗鱼 / 146
榨菜鳗鱼圆 / 146
泥鳅钻豆腐 / 146
炖泥鳅鱼汤 / 147
白条鱼汤煲 / 147

鲜鱼炖五花 / 147
白菜鱼头煲 / 148
藏心黑鱼丸 / 148



清炖甲鱼汤 / 148
杞肉炖甲鱼 / 149
益寿甲鱼汤 / 149
金耳黄鱼汤 / 149
雪菜炖黄鱼 / 150
蒜肉炖黄鱼 / 150
鱿鱼炖里脊 / 150
奶汤炖鱿鱼 / 151
鸡笋烧鱿鱼 / 151
虾菇鱿鱼汤 / 151
十景火锅 / 152
墨鱼炖五花 / 152
墨鱼黄瓜汤 / 152
山药炖黑鱼 / 153
银鱼菇笋锅 / 153
银鱼瘦肉汤 / 153
银鱼豆腐汤 / 154
五彩带鱼汤 / 154
豆腐鲜鱼汤 / 154
包心鱼肉丸 / 155
原汁鱼肉圆 / 155
鱼尾肚皮汤 / 155

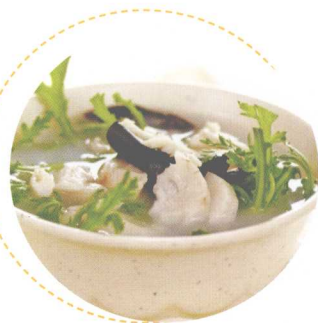
虾仁烧鱼皮 / 156
何首乌鲤鱼汤 / 156
菇香鱼皮汤 / 156
沙锅炖鱼翅 / 157
清汤鱼翅煲 / 157
猪肉炖鱼翅 / 157
奶汤炖鱼翅 / 158
鹌蛋烧鱼翅 / 158
一品鱼翅煲 / 158
鱼肚笋奶羹 / 159
粟米鱼肚羹 / 159
海红炖鱼唇 / 159
龙井对虾汤 / 160
三圆鲜虾汤 / 160
茄汁对虾球 / 160
清汤鲜虾丸 / 161
虾仁肉丝汤 / 161
木耳炖虾丸 / 161
虾枣高汤煲 / 162
萝卜虾米汤 / 162
海米炖菜心 / 162
鲜虾炖豆腐 / 163
粉丝花蟹煲 / 163
菜心炖花蟹 / 163
冬瓜炖鲜蟹 / 164





- 海蛎炖豆腐 / 164
- 海带牡蛎汤 / 164
- 紫菜牡蛎汤 / 165
- 牡蛎炖蘑菇 / 165
- 瘦肉炖牡蛎 / 165
- 萝卜炖蛎黄 / 166
- 蛤蜊鸡蛋汤 / 166
- 菜心蛤蜊肉 / 166
- 花蛤香菜煲 / 167
- 鲜贝冬瓜球 / 167

- 干贝炖鸡丝 / 167
- 干贝丝瓜球 / 168
- 干贝猪肉丸 / 168
- 干贝冬笋汤 / 168
- 海参母鸡汤 / 169
- 玉兰海参汤 / 169
- 油菜三鲜汤 / 169
- 胡辣海参汤 / 170
- 鸡炖海参汤 / 170
- 海参笋蘑煲 / 170
- 火腿乌参汤 / 171
- 三鲜海参汤 / 171



- 海参豆腐汤 / 171
- 笋菇参片汤 / 172
- 酸辣海参汤 / 172
- 海蜇萝卜汤 / 172
- 豆腐炖海带 / 173
- 黄瓜带丝汤 / 173
- 瘦肉带耳汤 / 173
- 茄腐海带汤 / 174
- 黑白带丝汤 / 174
- 三丝紫菜汤 / 174



Part4 蔬菜水果篇

- | | | |
|-------------|-------------|-------------|
| 银耳口蘑汤 / 176 | 鸽蛋银耳汤 / 178 | 双冬靛汤 / 181 |
| 樱桃炖银耳 / 176 | 酒酿炖银耳 / 179 | 木耳炖香菇 / 181 |
| 百合银耳羹 / 176 | 银耳黄瓜汤 / 179 | 蒲菜冬菇汤 / 182 |
| 银耳枸杞羹 / 177 | 雪花银耳羹 / 179 | 蘑菇炖笋腐 / 182 |
| 清汤银耳羹 / 177 | 虾皮炖香菇 / 180 | 鲜蘑菇奶汤 / 182 |
| 红枣银耳汤 / 177 | 香露花菇羹 / 180 | 口蘑豆芽汤 / 183 |
| 杏仁炖银耳 / 178 | 奶汤炖香菇 / 180 | 平菇鸡蛋汤 / 183 |
| 冰糖银耳羹 / 178 | 菌菇番茄汤 / 181 | 草菇菜心汤 / 183 |



猴头冬笋汤	/ 184
竹荪炖三球	/ 184
西湖豆腐羹	/ 184
麻辣豆腐汤	/ 185
笋菇老豆腐	/ 185
毛豆腐汤	/ 185
八宝豆腐羹	/ 186
丝瓜炖豆腐	/ 186
冬笋炖豆腐	/ 186
豆腐腿肉煲	/ 187
茼蒿萝卜汤	/ 187
萝卜肉丝汤	/ 187
莼菜豆腐汤	/ 188
笋叶豆腐汤	/ 188
粟米豆腐羹	/ 188
软炖豆腐汤	/ 189
双冬炖豆腐	/ 189
莲藕桂圆汤	/ 189
蟹黄炖豆腐	/ 190
酸辣豆腐汤	/ 190
紫菜豆腐汤	/ 190
烧珍珠豆腐	/ 191
番茄豆腐羹	/ 191
平菇炖豆腐	/ 191
玛瑙豆腐汤	/ 192
肉炖冻豆腐	/ 192
雪菜豆腐汤	/ 192
沙锅炖腐竹	/ 193

油腐丝瓜汤	/ 193
酸辣百叶汤	/ 193
番茄皮蛋汤	/ 194
番茄鸡蛋汤	/ 194
番茄苋菜汤	/ 194
磨盘茄子汤	/ 195
薏米冬瓜汤	/ 195
酸辣冬瓜汤	/ 195
绿豆冬瓜汤	/ 196
消暑冬瓜汤	/ 196
冬瓜香虫	/ 196
香菇冬瓜汤	/ 197
火腿冬瓜汤	/ 197
荷叶炖冬瓜	/ 197
丝瓜香菇汤	/ 198
丝瓜嫩笋汤	/ 198
丝瓜番茄汤	/ 198
南瓜浆汤	/ 199
红枣南瓜汤	/ 199
山枣炖南瓜	/ 199
香菜黄瓜汤	/ 200
老瓜鸭肫汤	/ 200
清烦苦瓜汤	/ 200
菇笋菜心汤	/ 201
芦笋菇奶汤	/ 201
芦笋口蘑汤	/ 201
炖素鲜三圆	/ 202
茭白菜心汤	/ 202
绿豆鲜藕汤	/ 202



山药豆腐汤	/ 203
红薯菠菜汤	/ 203
蜜汁炖红薯	/ 203
炖红白素鲜	/ 204
一品素汤	/ 204
萝卜虾米汤	/ 204
土豆番茄汤	/ 205
韭菜蛋花汤	/ 205
芹菜红枣汤	/ 205
小白菜姜汤	/ 206
白菜虾仁汤	/ 206
沙锅白菜汤	/ 206
淮扬白菜汤	/ 207
白菜炖豆腐	/ 207
炖烂糊白菜	/ 207
木耳炖菜心	/ 208
菠菜炖粉条	/ 208
鲜草莓汤	/ 208
西瓜银耳汤	/ 209
银耳梨子汤	/ 209
苹果甜汤	/ 209
猕猴桃汤	/ 210
菠萝山楂汤	/ 210
雪梨百杞汤	/ 210
冰糖炖蜜桃	/ 211
八宝果羹	/ 211
什锦果羹	/ 211
莲子牛奶露	/ 212
玫瑰莲枣汤	/ 212
金丝蜜枣羹	/ 212

附录

食品加工的禁忌	/ 213
哪些食物不宜多吃	/ 221
饮食习惯有何讲究	/ 227

1
Part

家畜肉品篇

五色肉菜汤



原料

熟猪肉50克，紫菜60克，水发冬菇、水发玉兰片和胡萝卜各30克，豌豆苗100克，盐、味精、胡椒粉、熟鸡油和高汤各适量

做法

1. 将紫菜用凉水发开，洗净后控去水分；豌豆苗择洗干净，在开水锅内烫一下，捞入大汤碗内，将紫菜摆在上面；胡萝卜在开水锅中焯熟，切成3厘米见方的菱形片；熟猪肉洗净后切成薄片。
2. 汤锅内放入高汤烧开，加入熟肉片、水发玉兰片、水发冬菇和胡萝卜片，炖至熟透入味，撒入盐、味精和胡椒粉稍炖片刻，起锅盛入大汤碗内，淋上熟鸡油即成。

【特点】质地鲜嫩，五色艳丽，汤味清香，补中益气。

番茄肉腐汤



原料

番茄500克，猪肉200克，豆腐1块，鸡蛋1个，葱末、香油、盐、料酒、胡椒粉各适量

做法

1. 将番茄用开水将表皮烫除后切成块，猪肉切片后用盐、料酒和胡椒粉拌匀腌透。
2. 将番茄和豆腐放入水锅中煮开，加入肉片，烧至肉片浮起，淋入蛋液，同时用勺子搅动至熟，撒入盐和葱末，淋入香油即成。

【特点】色泽鲜艳，汤汁浓厚，香浓可口，健胃消食。

银耳猪肉汤



原料

猪瘦肉200克，水发银耳100克，水发香菇和老姜各25克，料酒20毫升，盐3克，鲜汤750毫升，胡椒粉和味精各1克，香葱和水淀粉各15毫升，香油各15毫升，油30毫升

做法

1. 将猪瘦肉切成片，放入碗内，用料酒和水淀粉拌匀上浆；水发银耳和香菇均切成块，老姜去皮切成片，香葱切成小段。
2. 将姜片和香葱段放入烧热的油锅内炒香，加入香菇块、银耳块、盐、余下的料酒和鲜汤烧沸，撇净浮沫，炖至熟烂。将肉片下入汤中滑散至熟透，撒入胡椒粉和味精，淋入香油，盛入碗内即成。

【特点】肉片滑嫩，汤清味鲜，补中益气。

原料

猪肉1000克, 虾米100克, 鸡蛋1个, 水发猪蹄筋10根, 青菜叶2片, 料酒、盐、酱油、白糖、味精、葱末、姜末、猪肉汤、水淀粉和熟油各适量

做法

1. 将猪肉和虾米剁成米粒状, 一起放入碗内, 磕入鸡蛋, 加入盐、味精、葱末、姜末、清水搅拌均匀, 做成大小一致的扁形肉圆10只, 用调稀的水淀粉在肉圆上抹匀, 下入烧热的油锅内煎至两面发黄时取出。
2. 每根水发蹄筋切成四段, 放入炒锅内, 加入猪肉汤、葱末、姜末和料酒, 烧至蹄筋软糯捞出。然后放入沙锅内, 把肉圆铺在蹄筋上面, 下入猪肉汤、盐、酱油、白糖、料酒、熟油和味精, 覆上青菜叶, 盖好锅盖, 烧沸后改用小火炖约半小时, 离火揭去锅盖, 取出青菜叶即成。

【特点】酥嫩鲜香, 汤醇可口, 补脾益胃

金陵圆子汤



原料

熟猪肉200克, 番茄300克, 盐、味精和油各适量

做法

1. 将熟猪肉洗净, 切成小薄片; 番茄洗净, 切成瓣。
2. 锅内放油烧热, 投入肉片稍炒片刻, 加入盐和适量的清水烧沸, 倒入番茄瓣, 炖至熟透入味, 撒入味精, 出锅盛入汤碗中即成。

【特点】汤色鲜艳, 口味鲜香, 润肤健肤, 延缓衰老。

番茄猪肉汤



原料

猪肉300克, 银耳100克, 盐、料酒、姜片、水淀粉和味精各适量

做法

1. 将银耳用温水泡发后切碎; 猪肉洗净后切成片, 用姜片、料酒、盐和水淀粉腌10分钟。
2. 银耳放入锅中, 加入适量的清水, 用旺火煮15分钟, 倒入腌好的猪肉, 搅匀后改用小火炖15分钟左右, 用盐、味精调味即成。

【特点】色淡味美, 养阴益胃。

银耳炖猪肉



炖榨菜肉汤



原料

猪里脊肉250克，榨菜80克，豌豆苗50克，水发粉丝100克，盐2克，水淀粉40克，鲜汤1000毫升，胡椒粉、香油和味精各少许

做法

1. 将猪里脊肉切成6厘米长、0.3厘米粗的丝，放入碗中，用少许盐和水淀粉拌匀；榨菜洗净、去筋、切成丝，漂于凉水中。
2. 炒锅内放入鲜汤和榨菜丝熬出香味，加入肉丝、香油、胡椒粉、盐、粉丝、味精和豌豆苗，炖至熟透入味，倒入汤碗内即成。

【特点】汤鲜肉嫩，味美适口，丰肌润肤。

冬瓜丸子汤



原料

猪瘦肉250克，冬瓜300克，鸡蛋清1个，水淀粉15克，葱姜汁和料酒各10毫升，盐4克，味精1克

做法

1. 将冬瓜洗净后去皮，切成长方片；猪瘦肉洗净后剁成蓉，放入碗中，加入鸡蛋清、水淀粉、盐、味精、葱姜汁、料酒和水100毫升搅匀。
2. 炒锅内放入1000毫升水、盐、味精和冬瓜烧沸，将肉蓉制成丸子放入汤中炖至熟透入味，撇去浮沫，起锅盛入汤碗内即成。

【特点】软烂滑嫩，丸子软嫩，利水减肥。

淮扬干丝汤



原料

猪腿肉150克，菠菜600克，白豆腐干250克，海米100克，料酒15毫升，盐和味精各3克，清汤1500毫升

做法

1. 将白豆腐干切成细丝，放入菜盆内，加入开水，用筷子把干丝拨动一下，浸泡30分钟，沥去水分；猪腿肉切成细丝、菠菜洗净，分别装入圆盘内；海米洗净后，放入碗内，加入开水浸泡一会儿，倒入火锅中，连同干丝、肉丝和菠菜一起上桌。
2. 将清汤和料酒倒入点燃的火锅内烧沸，食用时，用筷子夹住干丝，投入火锅内烫一下，取出放入圆平盘内，再用筷子夹住肉丝入锅内烫熟，一起蘸调味料食用。菠菜也可烫后蘸调味料食用，也可放在最后，食菠菜海米汤。
3. 根据个人的口味，另用料酒、虾子酱油、盐、香油和清汤等配制调味汁，每人一碟。

【特点】干丝软熟，鲜咸清香，润肠利胃，增强食欲。

原料

猪瘦肉200克，菠菜250克，水发粉丝50克，小葱、姜片，盐和味精各适量

做法

1. 将猪瘦肉洗净后切成3厘米见方的块，放入一个小罐中，加入盐、姜片、葱段和开水，用小瓷盘将罐盖好；菠菜洗净后切成段，用开水焯一下，捞出待用。
2. 将罐放在炉火边，利用炉口边冒出的火苗将汤烧开，烧开后用中火炖约1小时后，撇去浮沫。另取一汤碗，放入水发粉丝和菠菜，然后将罐中的汤与肉倒入汤碗内，撒入味精即成。

【特点】汤清见底，原味醇香，肉质熟烂，补中益气。



原料

猪瘦肉150克，豆腐300克，水发冬菇和鲜菜心各100克，姜块（拍破）和葱段各15克，酱油15毫升，盐5克，胡椒粉1克，味精2克，鲜汤1000毫升，水淀粉适量

做法

1. 将鲜菜心洗净；豆腐切成0.7厘米厚、3.5厘米见方的片，用开水冲两次；猪肉洗净，切成薄片，放入碗内，加入盐1克、酱油5毫升和水淀粉拌匀。
2. 锅内放入鲜汤、姜、葱段、盐、酱油和胡椒粉烧沸后拣去姜和葱，加入冬菇、豆腐、菜心和肉片炖至熟透入味，撒入味精，起锅即成。

【特点】味香咸鲜，菜质细嫩，补中益气。



原料

熟猪五花肉300克，蟹黄50克，细粉150克，菜心100克，香菜10克，鸡精5克，料酒20毫升，盐和鲜汤各适量，油、葱、姜和胡椒粉各少许

做法

1. 将蟹黄用油炒熟，猪五花肉切成薄片，葱和姜均切成丝，香菜切成3厘米长的段。
2. 锅内放油烧热，投入菜心翻炒，加入猪五花肉片、料酒、鲜汤、盐和细粉炖熟，倒入炒熟的蟹黄、葱丝、姜丝、香菜段、胡椒粉和鸡精出锅即成。

【特点】汤鲜色白，味咸微辣，补益肝肾，强壮筋骨。



菜心肉圆汤



原料

猪瘦肉250克，青菜心50克，清汤500毫升，鸡蛋清1个，料酒10毫升，葱末、姜末和香菜末各5克，香油、味精、水淀粉和盐各适量

做法

1. 将猪肉洗净剁成蓉，放入碗内，加入清汤与鸡蛋清顺着一个方向搅匀上劲，下入水淀粉、葱末、姜末和盐继续沿同一方向搅匀成馅；青菜心洗净后切成3厘米长的段，用沸水焯过放在盘内。
2. 沙锅内放入清汤，烧沸后改用微火，将肉馅挤成直径为1.5厘米大的丸子，逐个下入汤内，用中火烧沸后撇去浮沫，加入青菜心和少许酱油，倒入料酒和味精，盛入汤盘内，撒入香菜末，淋入香油即成。

【特点】汤清味美，丸子柔韧，软香爽口，滋阴润燥。

百叶炖肉汤



原料

猪肉块200克，百叶250克，油、料酒、白糖、盐、酱油、葱花和姜丝各适量

做法

炒锅内放油烧热，下入猪肉块煸炒至水干，加入料酒、白糖、酱油、盐、葱花、姜丝和适量清水烧沸，改用小火炖至肉熟酥烂，投入百叶再炖片刻即成。

【特点】油而不腻，补益中气，滋阴润燥。

猪肉藕片汤



原料

猪肉150克，生藕400克，干冬菇和白糖各10克，盐4克，料酒5毫升，味精2克，葱末和姜丝各5克，油适量

做法

1. 将猪肉洗净，切成薄片，放入大碗内，用葱末、姜丝、料酒和少许盐拌匀浸泡5分钟；干冬菇用温水浸泡洗净，藕洗净削皮后切成片。
2. 汤锅内放油烧热，将猪肉片煸炒片刻，倒入2000毫升清水以及冬菇、藕片、料酒、盐、白糖炖至熟透入味，撒入味精，起锅盛入汤碗内即成。

【特点】鲜香味美，营养丰富，泽肤丰肌，生津止渴。