

少年家园生活文库

方舟 主编

的品味

吃

巧做
家常菜汤
(一)

济南出版社

吃的品味——

巧做家常菜汤(一)

方舟 主编

济南出版社

目 录

荤 汤 类

清汤丸子	(1)	豆芽排骨汤	(10)
韭菜肉片汤	(1)	猪骨黄豆汤	(10)
三丝蕃茄汤	(2)	白果猪肚汤	(11)
白绿肉丝汤	(2)	发菜猪手汤	(11)
老姜肉片汤	(3)	芥菜猪肝汤	(12)
肉片豆腐汤	(3)	清炖牛肉汤	(12)
肉丸穿汤	(4)	芥菜牛肉汤	(13)
木樨汤	(4)	榨菜牛肉汤	(13)
余里脊汤	(5)	牛骨汤	(14)
榨菜肉丝汤	(5)	牛肉汤	(14)
余外脊肉汤	(6)	猪肚长生果汤	(15)
黄花肉丝汤	(6)	胡椒猪肚汤	(15)
海带南瓜汤	(7)	当归羊肉汤	(16)
丝瓜肉片汤	(7)	羊肉萝卜汤	(16)
冬瓜汤	(7)	猪肝菠菜汤	(16)
肉丸黄豆芽汤	(8)	白菜鸭汤	(17)
韭菜肉丝汤	(8)	绿豆田鸡汤	(17)
菇笋肉丝汤	(9)	冬菜腰片汤	(18)
雪梨猪肉汤	(9)	猪肚汤	(18)
莲藕薏米排骨汤	(10)	火腿冬瓜汤	(19)
		奶汤核桃肉	(19)
		珍珠汤	(20)
		清汤鸡圆	(20)

余鸡丝汤	(21)	咸肉洋葱汤	(33)
酸笋鸡皮汤	(21)	凤爪汤	(34)
栗子鸡汤	(22)	肉丝蛋花汤	(34)
开水白菜	(23)	鹌鹑蛋汤	(35)
鸡丸豆腐汤	(23)	肉丝豆瓣汤	(35)
菠萝鸡片汤	(23)	马铃薯汤	(36)
清汤鸭条	(24)	土豆牛肉汤	(36)
清汤银耳鸭舌	(25)	清汤菱角	(36)
葱姜鸡汤	(25)	余腐皮腰丁	(37)
鲤鱼汤	(25)	丝瓜豆腐汤	(38)
三鲜鸡汤	(26)	鲜蘑豆腐汤	(39)
鸡丝汤	(26)	白炖拆骨肉汤	(39)
金针鸡丝汤	(27)	肉丝酸菜粉汤	(40)
芥菜烧鸭汤	(27)	菠菜粉丝汤	(40)
冬笋鹅掌汤	(27)	蛋蓉菜花汤	(41)
酸辣肚丝汤	(28)	鸡杂汤	(41)
金球银芽汤	(29)	香辣汤	(42)
银针浮动汤	(29)	鸡蒙竹笋汤	(42)
油炸豆腐辣酱汤	(30)	鸡肝银耳汤	(43)
银针豆苗蛋花汤	(30)	鸡血酸辣汤	(43)
肉丸菜心汤	(31)	生菜滑肉汤	(44)
羊肚汤	(31)	黄瓜咸蛋汤	(45)
肉花汤	(31)	鸡骨萝卜汤	(45)
肉丝榨菜青叶汤	(32)	鸡皮肚汤	(46)
余肉丸子汤	(32)	木瓜猪蹄汤	(47)
油菜清汤	(33)	海带冬瓜咸汤	(47)

冬瓜田鸡汤	(80)	西瓜鸡汤	(97)
肉片卧蛋汤	(80)	清汤鸽蛋	(98)
奶汤银肺	(81)	天麻鸳鸯鸽	(98)
肉片锅巴汤	(82)	母子鸡汤	(99)
蕃茄牛肉汤	(82)	莲米里脊汤	(100)
金银汤	(83)	黄豆芽猪血汤	(101)
银球汤	(84)	余脊髓汤	(101)
冬瓜盅	(84)	黄花肉糕汤	(102)
砂锅冻豆腐汤	(85)	骨头酥	(102)
排骨冬瓜汤	(86)	花生米牛肉汤	(103)
小白菜丸子汤	(86)	羊肉汤余鲤鱼汤	(104)
肉片余黄瓜汤	(87)	全羊汤	(104)
肉菜丁汤	(88)	烩羊三鲜	(105)
鲜西红柿冷汤	(88)	胡辣鸡血汤	(105)
红鱼汤	(89)	清汤扣肉	(106)
奶油汤	(90)	排骨藕汤	(106)
西餐鸡杂汤	(90)	红枣煨肘汤	(107)
奶油蕃茄浓汤	(91)	河蚌肉汤	(108)
三片汤	(92)	清炖山鸡汤	(108)
奶油口蘑汤	(92)	火腿鸽子汤	(109)
蕃茄牛肉菠菜汤	(93)	鸡丝豌豆汤	(109)
蔬菜丁鸡汤	(94)	白菜鸡汤	(110)
鸡茸汤	(95)	当归生姜羊肉汤	(110)
豌豆泥子汤	(95)	山药羊肉汤	(111)
蘑菇豌豆汤	(96)	莲蓬豆腐汤	(111)
酒蒸童子鸡汤	(96)	三鲜鳝丝汤	(112)

鸡脯奶汤	(148)
猪心汤	(149)
黄白鸡圆汤	(150)
青豆鸡丝汤	(151)
腊梅芙蓉汤	(152)

荤汤类

清汤丸子

【主料】猪肥瘦肉 250 克,鸡蛋 1 个。

【辅料】水发木耳 25 克,姜 1.5 克,精盐 8 克,淀粉 20 克,肉汤、味精、葱、胡椒粉、香油、粉丝各适量。

【制作方法】(1)将肥瘦猪肉与葱、姜一起剁碎,盛入碗内,打入鸡蛋,放入淀粉、盐、肉汤,搅拌成馅,注意要始终朝一个方向搅拌,边搅边加肉汤,直至肉松软成团为止。

(2)肉汤锅加旺火烧沸后,改用小火,将肉馅挤捏成丸子,投入汤锅中煮沸。肉丸浮起后,撇去浮沫,加入木耳、水发粉丝煮沸,再加盐、胡椒粉、味精、香油即成。

【制作要点】拌肉应以一个方向搅动,肉丝互相粘连,便于制丸。汤锅小沸入肉丸,以使肉丸不散花。

【成菜特点】肉丸细嫩,汤鲜味美。

韭菜肉片汤

【主料】韭菜 200 克,瘦猪肉 150 克,豆腐 50 克。

【辅料】花生油、水淀粉、盐、味精各适量。

【制作方法】(1)将瘦猪肉切成柳叶片,加水淀粉、精盐拌匀,用温油滑散待用。韭菜摘洗干净,切成段。豆腐切成长条片。

(2)将锅上旺火,加入清水,滚开后,下入豆腐片和肉片,再开后放入韭菜、盐、味精,稍煮即成。

【制作要点】将肉片切薄滑散。韭菜要在临出锅时放入,开一滚起锅盛入碗内。

【成菜特点】汤鲜味美。

三丝蕃茄汤

【主料】猪瘦肉 100 克,蕃茄 200 克,粉丝 25 克。

【辅料】高汤、盐、味精、料酒、葱、姜、香油各适量。

【制作方法】(1)将肉、蕃茄、葱、姜分别切成细丝。粉丝用温水泡软。

(2)炒锅上火,加入高汤烧开,加粉丝、葱姜丝、料酒。继续烧开后加入肉丝、蕃茄丝,待汤滚开,加味精,速起锅,淋入香油即可。

【制作要点】用旺火制汤,汤滚开时加入肉丝,汤再滚开速起锅,以使肉丝鲜嫩。

【成菜特点】肉嫩色美,汤清味鲜。

白绿肉丝汤

【主料】猪瘦肉 150 克,嫩豆腐 100 克,小白菜叶 150

克。

【辅料】盐、味精、香油各适量。

【制作方法】肉切细丝，加盐、味精、淀粉浆匀。豆腐用开水煮一开捞出，切成长方片。将小白菜摘洗干净，手撕绿叶片状待用。清水入锅，加盐。煮开放入菜叶、豆腐，再滚开，速下入肉丝，开锅，加味精入汤碗，淋上香油即成。

【制作要点】旺火烧制。

【成菜特点】清汤淡鲜，色泽诱人。

老姜肉片汤

【主料】猪瘦肉 150 克，老姜 25 克。

【辅料】熟猪油 50 克，香蘑 50 克，味精、绍酒、葱适量。

【制作方法】猪瘦肉切片，老姜切片。香蘑洗净待用。炒锅里加入猪油烧至五成热，将肉、姜、香蘑放入，加绍酒、盐炒熟。加清水烧开，放葱花、味精出锅。

【成菜特点】汤鲜、微辣。

肉片豆腐汤

【主料】豆腐 100 克，肥瘦猪肉 150 克。

【辅料】姜、葱、糖、酱油、肉汤、芡粉、酒、香油适量。

【制作方法】将豆腐切方块，猪肉切片，姜、葱切丝。锅上火加油，爆香姜葱，加猪肉炒熟。锅中加肉汤、糖、盐、酱油煮滚后加豆腐，再煮开入芡粉、淋香油即可。

肉丸穿汤

【主料】猪肉 300 克,鸡蛋 1 只。

【辅料】高汤、胡椒粉、姜汁、粉面各适量。

【制作方法】(1)将猪肉剁烂,放鸡蛋、姜汁、味精、精盐、胡椒粉搅匀。挞至起胶,挤捏成肉丸。

(2)锅内加入高汤煮滚,用文火下肉丸,撇去浮沫,至肉丸全部浮起。加入味精、胡椒粉调味即可。

【制作要点】猪肉剁成烂泥状时并放入鸡蛋,肉丸松嫩,调味胡椒料也可免加,据口味调配。

【成菜特点】肉丸质嫩爽口。

木樨汤

【主料】瘦猪肉 50 克,鸡蛋 1 个。

【辅料】虾皮 10 克,水发木耳 10 克,菠菜 25 克,味精、料酒适量。

【制作方法】(1)猪肉切细丝,木耳摘洗干净,切成粗丝,菠菜切段。将鸡蛋打散待用。

(2)锅内放高汤,滚开,放入肉丝、木耳、虾皮、盐、料酒,再烧沸后,用小火,撇去浮沫,淋入蛋液,放入菠菜、味精,用勺轻轻推拉均匀,使蛋花漂浮于汤面,倒入汤碗食用。

【成菜特点】清淡爽口,汤鲜味美。

余里脊汤

【主料】猪里脊肉 50 克，嫩黄瓜 50 克。

【辅料】高汤、料酒、精盐、味精各适量。

【制作方法】(1)把猪里脊肉切成长方薄片，用清水将肉片泡上。将黄瓜劈开，去瓜瓤，斜刀切成柳叶片放入大汤碗中。

(2)锅内放入高汤，烧至九成熟时，将肉片连水一同倒入汤锅中，放料酒、盐，待汤再烧至八成熟时，将肉片捞入盛黄瓜片的汤碗内。

(3) 将锅内的汤烧滚，撇去浮沫，放入味精，冲入汤碗内即成。

【制作要点】切肉要薄且匀，余肉掌握好汤温。

【成菜特点】黄瓜香脆，肉片软嫩，汤清味鲜。

榨菜肉丝汤

【主料】榨菜 100 克，猪肉 100 克。

【辅料】粉面、酱油、姜汁各适量。

【制作方法】榨菜洗净，切粗丝。猪肉切丝，用粉面、酱油、姜汁拌腌。油盐起锅，入榨菜煸炒，注入清水。水滚开下入猪肉，再开一滚便成。

【成菜特点】汤清肉嫩味美。

余外脊肉汤

【主料】猪外脊肉 50 克，榨菜 50 克。

【辅料】高汤、料酒、味精、酱油各适量。

【制作方法】(1)将肉和榨菜切丝放入大碗内，加清水浸泡。

(2)将高汤烧至八成熟时，将肉丝和榨菜丝连水一块倒入汤中并拨散，待汤将要开时，将肉、菜捞出并冲去血沫，放入汤碗内。

(3)锅内的汤放入料酒、酱油、味精，汤滚沸，撇去浮沫，浇在汤碗中即成。

【制作要点】余肉要把握准汤温，操作迅速，确保肉嫩。

【成菜特点】菜脆、肉嫩、汤鲜。

黄花肉丝汤

【主料】猪瘦肉 100 克，黄花菜 50 克，冬菇 2 只。

【辅料】料酒、酱油、高汤各适量。

【制作方法】(1)猪肉切丝，用酱油、料酒拌腌。冬菇和黄花菜先用水发泡洗，冬菇去蒂切丝，黄花菜去硬头切成两段，手撕成丝。

(2)锅内放入高汤，放入冬菇和黄花菜，煮滚加入肉丝，再滚开，汤中加盐盛入碗中，淋上几滴酒即成。

【成菜特点】黄花菜汤香爽口。

海带南瓜汤

【主料】海带 200 克,南瓜 500 克,瘦肉 150 克。

【辅料】味精、精盐、香油各适量。

【制作方法】将南瓜去皮支瓢,洗净切厚片,海带泡发软洗净,切成菱形片状,猪瘦肉切厚片。将所有材料入锅注入清水入煲,约 3 小时熟烂,加盐、味精即可。

【成菜特点】清淡适口,营养丰富。

丝瓜肉片汤

【主料】丝瓜 400 克,猪瘦肉 200 克。

【辅料】榨菜 50 克,粉丝 50 克,盐、味精适量。

【制作方法】丝瓜切片,肉切片,榨菜用凉水浸洗切片,粉丝用温水泡软。将丝瓜、榨菜、粉丝一同入锅,加清水煮开,加盐,在汤煮滚时,下入肉片,再煮滚起锅,加味精即可。

【成菜特点】肉嫩味淡可口。

冬瓜汤

【主料】冬瓜 750 克。

【辅料】熟火腿肉 100 克,葱、鸡油各 5 克,熟猪油 50 克,高汤、胡椒粉、味精适量。

【制作方法】(1)将冬瓜去皮、去瓢并剔去松软层,切成 4 厘米见方的块,用花刀将每块雕成空花形,将火腿肉雕成同

样花型，嵌在冬瓜的空档里。然后，将冬瓜码入蒸碗内，加入适量猪油、精盐，上笼用旺火蒸约 30 分钟，至冬瓜软烂，倒入大汤碗中。倒碗时，要轻慢，以保持雕花形状。

(2) 锅内加高汤、精盐、葱段烧开，慢慢倒入汤碗里，撒上胡椒粉、味精，淋入鸡油即可。

【制作要点】用成形花刀雕刻冬瓜和火腿肉的花型，使其二者花型镶嵌严紧。

【成菜特点】菜型美观，冬瓜柔软，汤鲜爽口。

肉丸黄豆芽汤

【主料】猪瘦肉 250 克，鸡蛋 2 个，鲜虾仁 100 克。

【辅料】榨菜、青葱、黄豆芽、猪骨、淀粉、味精、米醋。

【制作方法】(1) 将黄豆芽、猪骨熬汤，得汤后去豆芽及猪骨，备用。

(2) 将猪肉、虾仁、青葱剁烂泥状，加蛋白、盐、味精、醋、淀粉搅拌，做成小球，倒入猪骨汤，待肉丸上浮，加入少许榨菜丝即成。

【制作要点】熬制黄豆芽、猪骨汤，应凉水下料，文火煮制。

【成菜特点】汤香爽口。

韭菜肉丝汤

【主料】韭菜 250 克，猪瘦肉 200 克。

【辅料】味精、香油适量。

【制作方法】油盐起锅，加清水煮滚。再把瘦肉切丝，韭菜切段，在滚开汤锅中先放入瘦肉丝，待汤再开时，放入韭菜段再煮开起锅，淋入香油，加少许味精即成。

【成菜特点】味纯正，汤清淡。

菇笋肉丝汤

【主料】冬菇 4 只，冬笋 80 克，猪肉 120 克。

【辅料】酱油、味精、精盐、淀粉、香油各适量。

【制作方法】(1)将冬菇、冬笋用凉水浸软洗净，并分别切丝。猪肉切丝，加入盐、味精、粉面拌匀待用。

(2)将炒锅烧热，加油爆炒肉丝，加清水，放入冬菇、冬笋丝，煮开，勾芡即成。

【成菜特点】味鲜适口。

雪梨猪肉汤

【主料】猪肉 500 克，雪梨 5 个，红枣 20 个。

【制作方法】(1)将猪肉洗净，切块，放入滚开清水锅内煮滚，捞出。用清水洗去浮沫。梨去皮去核，红枣洗净。

(2)砂锅中放清水，加入猪肉、梨、红枣同煮，至猪肉可食，将其捞出，可单独切片做盘菜，锅内的汤倒入大碗内食用。

【成菜特点】梨枣味浓，色美诱人。

莲藕薏米排骨汤

【主料】排骨 600 克,莲藕 500 克,薏米 1 汤匙。

【辅料】料酒、盐、白酱油适量。

【制作方法】(1)将排骨洗净,放入滚水锅内再煮开,捞出,用水洗去浮沫。莲藕刮衣切片,薏米洗净备用。

(2)锅中放入清水,加入排骨、莲藕和薏米,煮开,放入酒。改用文火炖 2 小时。加入盐、白酱油,即成。

【成菜特点】色白清淡。

豆芽排骨汤

【主料】猪排骨 250 克,黄豆芽 250 克。

【辅料】炸豆腐泡 50 克、姜 4 片,盐、味精、香油适量。

【制作方法】将豆芽洗好摘净。肉排洗净斩段,将其加入盐、味精腌制。锅内放入清水,武火煮猪排,去浮沫。放入黄豆芽、豆腐泡、姜片、盐,继续煮开后改用文火煮制 2 小时,淋入香油即可。

【成菜特点】汤香宜口,肉酥烂微辣。

猪骨黄豆汤

【主料】猪排骨 500 克,黄豆 200 克。

【辅料】盐、姜、味精各适量。

【制作方法】把黄豆洗净,猪排骨洗净斩段,一起放入锅

内，加清水煮开。撇去浮沫后，加盐、姜片继续用小火煮，直至豆松烂时，加味精即成。

【成菜特点】汤鲜味纯。

白果猪肚汤

【主料】猪肚 250 克，猪肉 250 克，白果 200 克。

【辅料】腐竹 50 克，姜、盐、味精各适量。

【制作方法】(1)将干净的猪肚用粗盐擦匀，漂洗，再用盐擦过，切成长方块漂洗。白果以热水稍浸，去皮。腐竹切段。

(2)把猪肉整件投入清水锅内煮汤，约 20 分钟，将肉捞出。

(3)将猪肚、白果、姜片一同放入锅中，加入肉汤，加盐，慢火煮约 2 小时。加味精食用。

【制作要点】慢火煮制，至猪肚熟烂。

【成菜特点】爽口不腻。

发菜猪手汤

【主料】发菜 25 克，猪手 750 克。

【辅料】姜、盐适量。

【制作方法】(1)将猪手去净毛、刮白、清洗，切为两半。姜切片，发菜浸泡洗净。

(2)砂锅内注清水，加姜片、盐，放入猪手，煮开。煲 1 小时半后，放入发菜。再煲 1 小时，猪手熟烂，将猪手捞出，放入盘内食用。发菜及汤盛入汤碗内即可。