



美味汤谱

Meiweitanpu

李洪丽
主编

家庭菜谱丛书



吉林摄影出版社

家庭菜谱丛书

美味汤谱

主编 李洪丽

吉林摄影出版社

家庭菜谱丛书
美味汤谱

主 编:李洪丽
责任编辑:王保华
版式设计:蔡振华
责任校对:李洪丽
出 版:吉林摄影出版社
经 销:各地新华书店
印 刷:长春市东文印刷厂
开 本:850×1168 毫米 1/32
字 数:220 千字
彩 页:32 页
印 张:9
印 次:2002 年 3 月第 2 次印刷
印 数:3051 - 5050 册
书 号:ISBN 7-80606-255-6/Z·40

定价:14.00 元(全套 210.00 元)



倒扣豆腐和辣味牛丸煲





福菜冬瓜汤和酱冬瓜鸡汤

苹果肉片汤



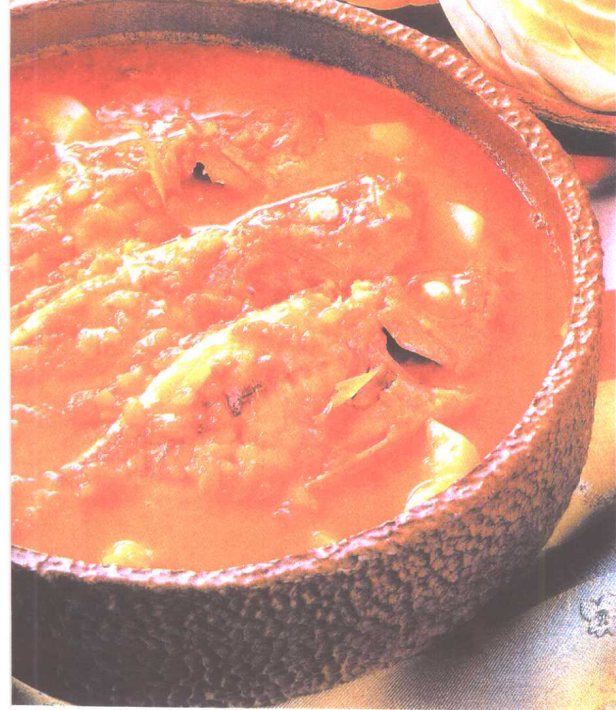
酒酿葡萄滑蛋



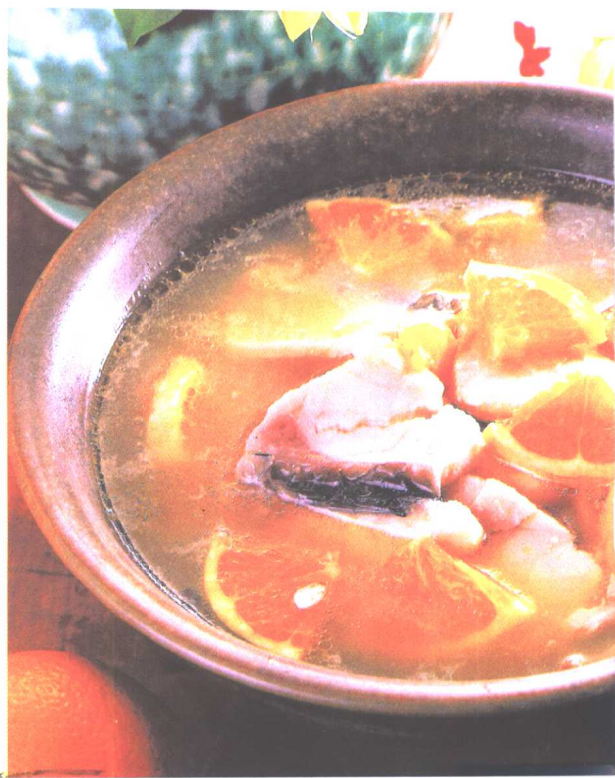
杜仲栗子炖乳鸽



鲜茄洋芋煲大眼鱼



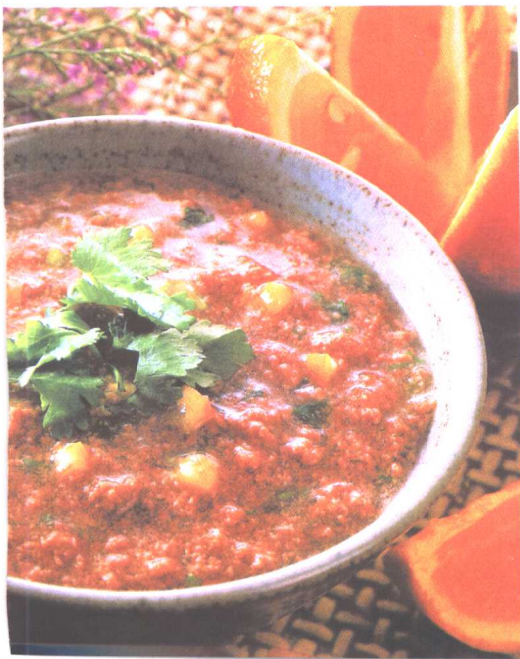
鲜橙莲子鱼片汤





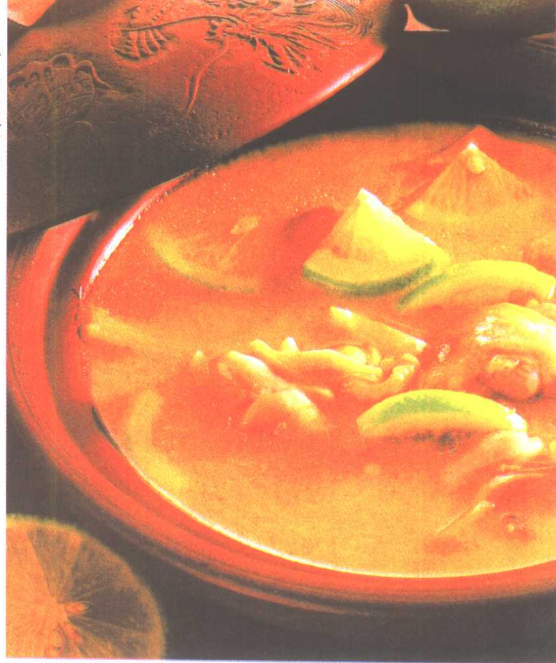
鲜橙毛豆滚鸡丁

鲜橙牛肉羹



杏梅蜜枣炖冰糖

柠檬煨鸡

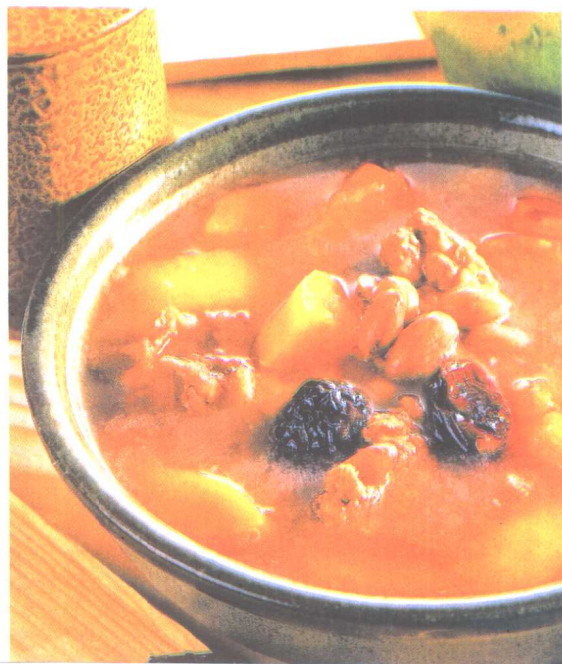


草莓豆腐羹





芒果虾仁羹



木瓜花生大枣汤

柚皮柚肉炖排骨



牛肉萝卜汤



椰汁椰肉玉带羹



内 容 简 介

我国人民有饮汤的习惯,鲜美的菜肴加上鲜美的汤菜,犹如餐桌添锦。汤是富营养、易消化的食物,夏可生津开胃,冬可祛寒暖胃,并具有一定的保健作用。

随着物质文化生活水平的提高,现在人们对汤类食品的品种、营养和色、香、味、形也越来越讲究了。因此,为了向广大读者提供多样化的品种,满足不同地区、不同层次、不同口味读者的需要,我们在广收博采的基础上编写了这本《美味汤谱》。

本书介绍了适于家庭烹制的南北风味汤菜百种,分蔬菜类、牛羊猪肉类、禽蛋类、河鲜海味类、山珍野味汤、食用菌类、沙锅、火锅类、果类等。取材方便,烹制简单,营养丰富,经济实惠。

由于不同地区的人有不同的饮食习惯,我们在编辑过程中难免出现疏漏,望广大同行和读者批评指正,希望您能广泛的应用、推荐它。为您以及您的亲友带来方便和幸福。

目 录

一、蔬 菜 类

蔬菜冷汤(1)
冷甜菜汤(1)
开水白菜汤(2)
奶汤白菜(2)
菜花汤(2)
菜花土豆汤(3)
香菜汤(3)
清汤冬苋菜(4)
淡菜芹菜汤(4)
三丝莼菜汤(4)
西红柿浆汤(5)
包心菜刀豆汤(6)
冬瓜汤(6)
三鲜冬瓜汤(6)
开洋冬瓜汤(7)
雪菜冬瓜汤(7)
火夹冬瓜汤(8)

南瓜浆汤(8)
丝瓜汤(9)
萝卜连锅汤(9)
开洋萝卜丝汤(10)
胡萝卜浆汤(10)
慈菇汤(10)
土豆汤(11)
土豆浆汤(11)
土豆萝卜汤(12)
土豆菜豆汤(12)
菜豆汤(12)
面条菜豆汤(13)
豆角浆汤(13)
青豌豆浆汤(14)
红小豆汤(14)
金钩豆芽汤(15)
清笋汤(15)

三鲜汤(15)
草菇白菜奶汤(16)
黄豆泥子汤(16)
豆腐生汤(17)
什锦煮干丝汤(17)
奶汤干丝(18)
豆腐松蘑汤(18)
莲蓬豆腐汤(19)
豆腐酱油汤(20)
水豆腐花汤(20)
豆腐裙带汤(20)
豆泡白菜汤(21)
口袋豆腐(21)
一品百花汤(22)
粉丝汤(22)
清炖肚子汤(23)
辣味榨菜肉丝汤(23)
酸辣汤(24)
椒油菜汤(24)
冻豆腐汤(25)
素酸辣汤(25)
油豆腐黄豆芽汤(25)
冬瓜汤(26)
黄瓜片汤(26)
芹菜叶汤(27)
白菜粉丝汤(27)
萝卜丝汤(27)
雪里蕻豆瓣汤(28)
红白丝汤(28)

鲜榨菜丝汤(29)
豆瓣汤(29)
小白菜汤(29)
海米萝卜丝汤(30)
海米菠菜汤(30)
海米冬瓜汤(30)
海米洋白菜汤(31)
西红柿汤(一)(31)
西红柿汤(二)(32)
榨菜汤(32)
酸辣汤(一)(32)
酸辣汤(二)(33)
香菇笋片汤(33)
萝卜丝汤(34)
西红柿粉丝汤(34)
酸辣冬瓜汤(34)
雪菜冬瓜汤(35)
菠菜汤(35)
清汤白菜卷(35)
黄豆芽豆腐汤(36)
黄豆芽蘑菇汤(36)
豆腐海带汤(37)
酸辣汤(37)
五香豆腐干汤(38)
三丝豆苗汤(38)
榨菜笋丝汤(39)
榨菜鸡蛋汤(39)
萝卜丝汤(39)
雪菜肉片汤(40)

红苋豆腐汤(40)
 蛋蓉菜花汤(40)
 黄瓜木耳汤(41)
 西湖莼菜汤(41)
 山药豆腐汤(42)
 苦瓜豆腐汤(42)
 丝瓜油条汤(42)
 芥菜地栗汤(43)
 发菜豆腐汤(43)
 萝卜丝蛋汤(44)
 虾米紫菜萝卜汤(44)
 番茄刀豆清汤(西式)(44)
 豌豆瓣汤(45)
 葵菜豆腐汤(45)
 红白豆腐汤(46)
 豆腐皮汤(46)
 荷花豆腐汤(47)
 罗汉豆腐汤(47)
 豆腐生汤(48)
 珍珠豆腐汤(48)

石耳豆腐汤(49)
 清汤苦瓜(49)
 米汤青菜(50)
 藕片汤(50)
 青萝卜汤(50)
 酸辣豆花汤(51)
 小白菜汤(51)
 烩香蕉菜汤(52)
 毛豆米豆腐汤(52)
 绿豆藕汤(53)
 芋儿汤(53)
 绿豆冬瓜汤(54)
 红薯菠菜汤(54)
 白菜叶汤(55)
 嫩玉米汤(55)
 白汁笋汤(56)
 青豆玉米羹(56)
 清汤慈笋(57)
 葱枣汤(57)

二、牛、羊、猪肉类

牛肉汤(58)
 枸杞炖牛肉(58)
 南瓜牛肉汤(59)
 枸杞牛肝汤(60)
 五色牛尾汤(60)

当归牛尾汤(61)
 双鞭壮阳汤(61)
 牛肉丸子汤(62)
 酸辣牛肉汤(62)
 清炖牛尾汤(63)

牛骨汤(63)

西红柿牛肉汤(64)

蔬菜牛肉汤(64)

酸辣牛筋汤(65)

牛肉粉丝汤(65)

牛肉萝卜汤(65)

牛肉番茄汤(66)

牛肉山药汤(66)

牛肉荸荠汤(67)

牛肉莲子汤(67)

西湖牛肉汤(67)

牛肉花生汤(68)

白煨牛肉汤(68)

牛肉杂菜汤(69)

牛肚汤(69)

柠檬牛骨汤(69)

氽羊肉片(70)

参杞羊头(70)

羊杂汤(71)

羊肚丝汤(72)

黄芪羊肚汤(72)

竹精羊心汤(73)

羊肝羹(73)

羊羶汤(74)

鹿茸炖羊肾(74)

羊脊骨羹(75)

烩羊三鲜汤(75)

羊排粉丝汤(76)

羊肉山药汤(76)

羊肉鱼汤(76)

羊肉圆汤(77)

枸杞炖羊肉(77)

萝卜羊肉汤(78)

杞子炖羊脑(79)

当归生姜炖羊肉(79)

全羊汤(80)

猪肉红丝汤(80)

肉丝榨菜汤(80)

木须汤(81)

猪肉辣椒汤(81)

砂锅白肉汤(82)

肉片西红柿汤(82)

白肉雪菜汤(82)

腊肉菜头汤(83)

白肉酸菜汤(83)

肘子黄豆汤(83)

猪肚汤(84)

肉丝黄豆汤(84)

绣球肉丸汤(85)

清炖狮子头(85)

酸辣肚丝汤(86)

猪肝汤(86)

红枣煨肘汤(87)

冬菜腰片汤(88)

排骨萝卜汤(88)

猪蹄冬瓜汤(89)

酸辣蹄筋汤(89)

排骨清汤(89)

狗肉汤(90)
 炖狗肉(90)
 淮杞炖狗肉(91)
 狗脊炖狗肉(91)
 狗肾汤(91)

淡菜炖狗肉(92)
 胡萝卜狗肉汤(92)
 驴肉汤(93)
 清炖马肉(93)

三、禽 蛋 类

鸡茸豆花汤(94)
 明珠鸡球(94)
 鸡肉素菜酱汤(95)
 鸡虾双珠汤(96)
 鸡蒙竹笋汤(96)
 鸡火莼菜汤(97)
 瓢发菜汤(97)
 莲蓬豌豆汤(98)
 龙井鸡片汤(99)
 鸡肉花椒叶汤(99)
 三鲜鸡汤(100)
 鸡肉丸子汤(100)
 鸡杂汤(101)
 鸡肉疙瘩汤(101)
 鸡丝莼菜汤(102)
 杏仁鸡(102)
 枸杞三七鸡(103)
 虫草鸡(103)
 地黄甜鸡(104)
 八宝鸡汤(104)

章鱼炖鸡(105)
 板栗炖鸡(105)
 椰子鸡球(106)
 三套鸡(107)
 鸡清汤(107)
 乌鸡汤(108)
 鸡片竹笋汤(108)
 茉莉鸡片汤(109)
 龙井鸡片汤(109)
 酒蒸鸡汤(110)
 鸡糊汤(110)
 鸡丝发菜汤(110)
 鸡汤素烩(111)
 凤爪汤(111)
 凤爪冬瓜汤(112)
 凤爪红萝卜汤(112)
 北芪炖乌鸡(113)
 乌鸡补血汤(113)
 乌鸡白凤汤(114)
 枣杏炖鸡(114)