

士 信 编著

大众

汤菜谱



北京科学技术出版社

饮食·菜谱

汤菜谱



湖南农业出版社

大众汤菜谱

士 信 编著

北京科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

大众汤菜谱/士信编著. - 北京:北京科学技术出版社,2002.1
ISBN 7-5304-2467-X

I. 大… II. 士… III. 汤菜-菜谱 IV. TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 077327 号

大众汤菜谱

士 信 编著

*

北京科学技术出版社 出版

(北京西直门南大街 16 号)

邮政编码:100035

各地新华书店经销

北京市飞龙印刷厂印刷

*

850 毫米×1168 毫米 32 开本 10.25 印张 276 千字 彩插 4

2002 年 1 月第一版 2002 年 1 月第一次印刷

印数 1—6000 册

定价:19.00 元

(凡购买北京科学技术出版社的图书,如有
缺页、倒页、脱页者,本社发行科负责调换)



炖一品锅

苋菜豆腐羹



银耳乌鸡汤



蝴蝶海參羹

菊花炖蛇段



鱼头汤



七彩什锦羹





人參鸡汤

云耳番茄汤



清汤鱼圆



潮州鱼丸



清汤蟹底翅



冬瓜干贝汤

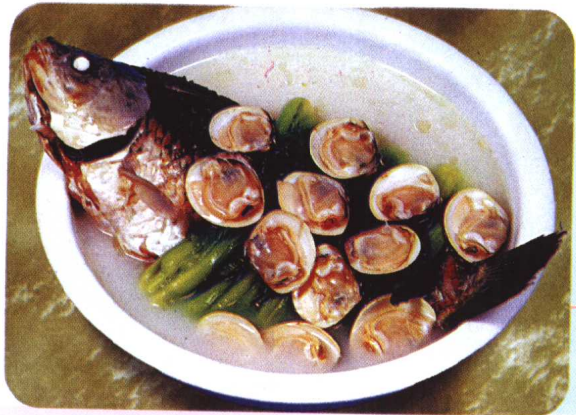


春笋鳝鱼汤

鸽蛋丸子



石鸡瓜盅



蛤蜊氽鲫鱼



豆腐海鲜汤



竹荪肝膏汤

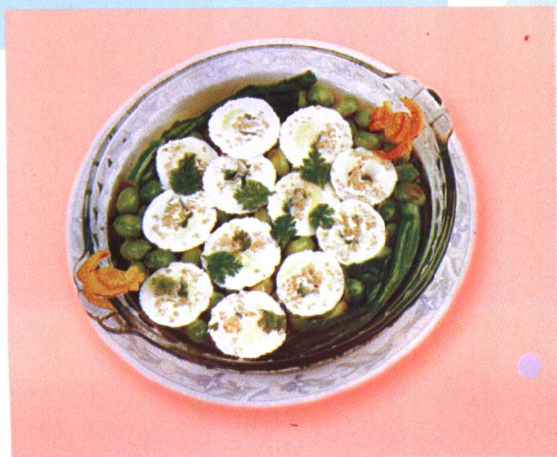
花旗参哈士蟆



群蟹戏花蛤



月影照荷香





鲍鱼白玉羹

冬茸鱼蛋羹



三丝烩蛇羹



目 录

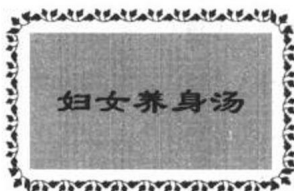
养颜美容汤

双雪汤	(1)	双花山楂汤	(6)
乌发粥	(1)	双果清润汤	(6)
羊肝汤	(2)	双萝羊肉汤	(7)
蹄肚汤	(2)	双耳甲鱼汤	(7)
西红柿汁	(3)	双菇竹荪汤	(8)
胡萝卜汁	(3)	天山珍珠汤	(8)
寄生蛋汤	(3)	乌须黑发膏	(9)
椰片鸡汤	(4)	乌枣肉片汤	(9)
二黑鳅鱼汤	(4)	乌发猪肝汤	(10)
川贝雪梨汤	(5)	白果雪梨汤	(10)
木瓜生鱼汤	(5)	白煨猪脚汤	(10)
木瓜排骨汤	(6)	田七鱼肚汤	(11)

丝瓜响螺汤·····	(11)	荔枝圆肉汤·····	(21)
芝麻益肤汤·····	(12)	香菇豆苗汤·····	(21)
芝麻肉片汤·····	(12)	首乌牛肉汤·····	(22)
虫草桂圆汤·····	(13)	首乌炖猪脑·····	(22)
红豆排骨汤·····	(13)	首乌鸡蛋汤·····	(23)
红豆羊腩汤·····	(13)	枸杞牛肝汤·····	(23)
豆浆蜂蜜汤·····	(14)	枸杞羊脑汤·····	(23)
杏仁炖雪梨·····	(14)	枸杞乌鸡汤·····	(24)
花鱼瘦肉汤·····	(15)	枸杞肝片汤·····	(24)
花生牛腩汤·····	(15)	柠檬冰糖汁·····	(25)
薏仁猪脚汤·····	(16)	眉豆肉皮汤·····	(25)
灵芝燕窝汤·····	(16)	消斑益肤汤·····	(26)
陈皮乌鸡汤·····	(17)	莲藕增颜汤·····	(26)
补血养颜汤·····	(17)	莲子桂圆汤·····	(26)
苹果燕窝羹·····	(17)	核桃牛腱汤·····	(27)
苹果花鱼汤·····	(18)	海带绿豆汤·····	(27)
苦瓜豆腐汤·····	(18)	海参阿胶汤·····	(28)
苦瓜蚝豉汤·····	(19)	党参黑豆汤·····	(28)
芥菜豆腐羹·····	(19)	蚝豉猪脷汤·····	(29)
鸡丝阿胶汤·····	(20)	养血乌发汤·····	(29)
乳鸽燕窝汤·····	(20)	菠菜豆腐汤·····	(30)
参芪雪蛤汤·····	(21)	菜豆猪皮汤·····	(30)

黄豆猪骨汤····· (30)	燕窝炖雏鸡····· (40)
黄芪鸡肉汤····· (31)	鳝鱼鸡丝汤····· (40)
银耳蜜柑汤····· (31)	牛奶菊花蛋羹····· (41)
银耳美容羹····· (32)	女贞子牛肉汤····· (41)
雪耳木瓜汤····· (32)	乌豆鲩鱼尾汤····· (42)
雪耳乳鸽汤····· (33)	红枣酒酿窝蛋····· (42)
清热除斑汤····· (33)	竹荪白木耳汤····· (43)
绿豆薏仁汤····· (33)	肉丝绿豆芽汤····· (43)
猪心红枣汤····· (34)	灵芝鹌鹑蛋汤····· (43)
猪肝白菜汤····· (34)	荸荠黑木耳羹····· (44)
猪肝肉片汤····· (35)	雪梨菊花奶汤····· (44)
番茄肉片汤····· (35)	淮山药羊肉奶汤····· (45)
番茄鳊鱼汤····· (35)	黑木耳鲫鱼汤····· (45)
栗子羊肉羹····· (36)	紫菜猴头菇汤····· (46)
黑豆猪皮汤····· (36)	双豆百合肉片汤····· (46)
椰青珍珠露····· (37)	双豆百合猪脚汤····· (47)
鲍鱼海参汤····· (37)	冬瓜薏米瘦肉汤····· (47)
腐竹猪肚汤····· (38)	丝瓜猪肝肉片汤····· (48)
鲜奶鹌鹑汤····· (38)	红枣糯米鲤鱼汤····· (48)
鲜菊肝片汤····· (39)	红枣菊花薏米粥····· (48)
蜜柑银耳汤····· (39)	红花乌豆鲶鱼汤····· (49)
鲫鱼菠菜羹····· (39)	白菜丝瓜肉片汤····· (49)

芝麻茯苓瘦肉汤····· (50)	莲藕猪骨墨鱼汤····· (53)
芝麻桃仁薏米粥····· (50)	莲藕乌豆老鸡汤····· (54)
当归红枣鸡蛋汤····· (51)	雪蛤红莲鹌鹑汤····· (54)
金针木耳鸡丝汤····· (51)	菊花猪肝肉片汤····· (55)
果菜增白美容汁····· (52)	番茄萝卜肉片汤····· (55)
枸杞红枣羊肝汤····· (52)	黑豆莲藕乳鸽汤····· (56)
美肤去皱蔬果饮····· (52)	黑豆莲子羊肉汤····· (56)
莲藕章鱼猪脚汤····· (53)	椰肉虾仁猪骨汤····· (57)



轻身汤····· (58)	双豆红枣汤····· (61)
鲮鱼羹····· (58)	火腿凤翅汤····· (61)
桂圆鸡汤····· (59)	乌豆蛋酒汤····· (62)
二红乌豆汤····· (59)	生姜羊肉汤····· (62)
川芎鸡蛋汤····· (59)	生姜猪脚汤····· (63)
川芎鱼头汤····· (60)	冬笋鲫鱼汤····· (63)
山甲猪肉汤····· (60)	冬瓜黑鱼汤····· (64)
木瓜鱼尾汤····· (61)	平菇豆腐汤····· (64)

艾叶鸡蛋汤····· (65)	桃仁牛血汤····· (74)
仙鹤排骨汤····· (65)	莲藕黑豆汤····· (75)
当归鸡蛋汤····· (65)	莲子鲫鱼汤····· (75)
当归羊肉汤····· (66)	莲藕猪脚汤····· (75)
肉片丝瓜汤····· (66)	莲藕牛尾汤····· (76)
竹荪莲子汤····· (67)	海马羊肉汤····· (76)
豆腐猪脚汤····· (67)	海参肉片汤····· (77)
百花豆腐汤····· (68)	党参乳鸽汤····· (77)
麦芽肉片汤····· (68)	通乳猪脚汤····· (78)
杞子老鸽汤····· (69)	银耳猪肝汤····· (78)
芫荽鲈鱼汤····· (69)	绿豆鲍鱼汤····· (79)
附片鲤鱼汤····· (70)	猪脚芪归汤····· (79)
牡蛎墨鱼汤····· (70)	猪脚花生汤····· (80)
和胃调中汤····· (70)	淮山药排骨汤····· (80)
金针银耳汤····· (71)	淮山药羊肉汤····· (80)
姜汁蚌肉汤····· (71)	鹿尾乌鸡汤····· (81)
姜枣红糖汤····· (72)	雪蛤牛肉汤····· (81)
虾仁鸡蛋汤····· (72)	紫菜虾皮汤····· (82)
虾仁肉片汤····· (72)	粟米牛腱汤····· (82)
虾肉海参汤····· (73)	鲜莲银耳汤····· (83)
茭白猪脚汤····· (73)	鲤鱼蘑菇粥····· (83)
香菇猪脚汤····· (74)	鲫鱼笋片汤····· (84)