



尚锦好吃易做系列

好吃易做的 汤·粥·面食

HAOCHI YIZUO DE TANG ZHOU MIANSHI

肉臊面 / 生煎包 / 双蔬排骨汤 / 五彩虾仁粥 / 鲫鱼豆腐汤 / 紫米粥
黄豆排骨汤 / 双玉煲排骨 / 红油抄手

尚锦文化 编



中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

好吃易做的汤·粥·面食 / 尚锦文化编. —北京:

中国纺织出版社, 2011.1

(尚锦好吃易做系例)

ISBN 978-7-5064-7139-8

I. ①好… 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 (2010) 第243611号

责任编辑: 舒文慧

责任监印: 刘 强

封面设计: 任珊珊

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

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京盛通印刷股份有限公司印刷 各地新华书店经销

2011年1月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 8

字数: 124千字 定价: 26.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

尚锦好吃易做系列

尚锦文化

好吃易做的 汤 · 粥 · 面食

尚锦文化◎编

菜品制作：陈良、陈绪荣

摄影：北京浩瀚世视摄影有限公司



 中国纺织出版社

目录

汤煲

畜类

- 6 莲藕炖排骨
- 6 彩玉煲排骨
- 6 猴头菌排骨汤
- 7 黄豆排骨汤
- 7 双蔬排骨汤
- 7 冬瓜排骨汤
- 8 海带排骨汤
- 8 萝卜排骨汤
- 8 淮杞排骨汤
- 9 白果小排汤
- 9 黄豆炖猪蹄
- 9 丝瓜猪蹄汤
- 10 花生猪蹄汤
- 10 猪蹄肚汤
- 10 止泻猪肚汤
- 11 菠菜猪肝汤
- 11 荠菜猪肝汤
- 11 黄芪猪肝汤
- 12 红枣猪心煲
- 12 冬瓜汆丸子
- 12 鲜蘑烩肉丁
- 13 海带花生瘦肉汤
- 13 山楂瘦肉汤
- 13 肉片豆腐汤
- 14 山药肉片汤
- 14 苦瓜肉片汤
- 14 白菜肉片汤
- 15 榨菜肉丝汤
- 15 金针肉丝汤
- 15 肉末粉丝煲

- 16 酸菜五花肉汤
- 16 沙锅白肉汤
- 16 火腿白菜汤
- 17 火腿冬瓜汤
- 17 咸肉河蚌汤
- 17 咸肉豆腐汤
- 18 年糕咸肉菜心汤
- 18 腊肉菜薹汤
- 18 腊肉慈姑汤
- 19 西湖牛肉羹
- 19 土豆牛肉汤
- 19 莲藕牛腩
- 20 清炖牛尾汤
- 20 羊腩煲
- 20 胡萝卜羊肉汤
- 21 栗子羊肉汤
- 21 玉竹兔肉
- 21 大枣兔肉

禽类

- 22 老鸡白果汤
- 22 竹荪土鸡汤
- 22 花生当归炖土鸡
- 23 金沙道罐鸡
- 23 清炖鸡
- 23 香菇鸡汤
- 24 番茄鸡块汤
- 24 龙井鸡片汤
- 24 枸杞鸡丁
- 25 莲藕鸡
- 25 胡萝卜煲鸡汤
- 25 红豆乌鸡汤
- 26 滋补乌骨鸡

- 26 乌鸡白凤煲
- 26 凤爪冬瓜汤
- 27 野山菌老鸭汤
- 27 山药煲老鸭
- 27 松茸煲鸭块
- 28 春江鸭肉煲
- 28 酸萝卜老鸭汤
- 28 鸭架炖白菜
- 29 扁尖老鸭汤
- 29 莲子老鸭汤
- 29 薏米老鸭汤
- 30 萝卜炖鸭汤
- 30 虫草鸭汤
- 30 冬瓜鸭舌汤
- 31 鸭血豆腐汤
- 31 莲子鹌鹑汤
- 31 煨鹌鹑汤
- 32 鲜奶鹌鹑
- 32 银耳乳鸽汤
- 32 冬笋鹅掌汤
- 32 双笋炖风鹅
- 33 番茄鸡蛋汤
- 33 紫菜鸡蛋汤
- 33 丝瓜蛋汤
- 33 莼菜蛋花汤

水产

- 34 萝卜丝鲫鱼汤
- 34 山药鲫鱼汤
- 34 沙锅酥鱼汤
- 35 苦瓜黑鱼汤
- 35 黑鱼煨汤
- 35 枸杞鲈鱼汤



36 姜丝鲈鱼汤
36 莼菜鲈鱼汤
36 鲥鱼白汤
37 雪菜大汤黄鱼
37 沙锅胖头鱼
37 木瓜炖黄颡鱼
38 雪菜炖黄颡鱼
38 太湖银鱼羹
38 芙蓉银鱼汤
39 鳝鱼辣汤
39 带鱼木瓜汤
39 墨鱼冬瓜汤
40 枸杞鱿鱼羹
40 酸辣鱿鱼汤
40 鱼米羹
41 三鲜豆腐煲
41 鱼骨汤
41 鱼丸汤
42 清汤虾圆
42 双色鱼丸
42 清汤鱼圆
43 西湖鱼肚羹
43 沙锅鱼肚
43 山药桂圆甲鱼汤
44 清汤香菇甲鱼
44 虫草炖甲鱼
44 清汤活海参
45 海参虾肉汤
45 鲜鲍煲海参
45 蟹黄豆腐
46 清汤虾丸
46 莴笋河虾汤
46 紫菜白玉虾米汤

47 虾米萝卜丝汤
47 开洋冬瓜汤
47 开洋豆腐汤
48 虾皮紫菜汤
48 虾米干丝汤
48 贝丝文蛤羹
49 苦瓜文蛤汤
49 芥菜蛤蜊汤
49 蚬子豆腐汤

蔬菜、菌菇

50 拿手菌菇汤
50 鲜蔬蘑菇汤
50 豆苗蘑菇汤
51 苋菜豆腐汤
51 草菇冬瓜汤
51 杏仁银耳
52 茉莉银耳
52 核桃银耳
52 竹荪银耳
53 平菇竹荪汤
53 芥菜竹荪羹
53 上汤杂菇煲
54 竹笋香菇汤
54 榨菜笋片汤
54 金针菇纯菜汤
55 金针菇汤
55 丝瓜口蘑汤
55 首乌三菌汤
56 白果枸杞煮豆苗
56 冰糖红枣炖银耳
56 桂圆银耳红枣羹
56 莲子银耳汤

57 玉兰银耳
57 南瓜土豆炖玉米
57 浓汤娃娃菜
57 丝瓜芋头煲
58 鸡汤豆苗
58 白菜炖豆腐
58 雪菜豆腐汤
58 菠菜豆腐汤
59 萝卜豆腐汤
59 番茄豆腐汤
59 椿芽豆腐汤
59 冻豆腐煲
60 酸辣豆花
60 平菇腐竹汤
60 腐竹木耳汤
61 口蘑腐竹煲
61 豆腐果蔬菜汤
61 豆泡炖白菜
62 咸菜豆瓣汤
62 冬瓜海带汤
62 红薯羹
63 奶汤菜花
63 圆白菜汤
63 苋菜汤
64 莴笋汤
64 生菜汤
64 素什锦汤
64 紫菜冬瓜汤

粥

65 小米粥
65 二米粥
65 棒碴粥



65 黑豆粥
66 绿豆粥
66 红豆粥
66 紫米粥
66 莲子粥
67 腊八粥
67 麸皮粥
67 薏米粥
67 葱白粥
68 大蒜粥
68 生姜粥
68 花生红枣粥
69 花生山药粥
69 薏米百合粥
69 胡萝卜粥
70 芥菜粥
70 甜藕粥
70 苦瓜粥
71 百合粥
71 荷叶莲子粥
71 银耳粥
72 菊花粥
72 核桃粥
72 薄荷粥
73 红薯粥
73 蜜枣龙眼粥
73 山药枸杞粥
74 大枣薏米粥
74 龙眼大枣粥
74 香菇粥
75 南瓜粥
75 芋头粥
75 芹菜粥

76 莴笋粥
76 菠菜粥
76 香菜粥
77 丝瓜粥
77 萝卜粥
77 海带粥
78 松子仁粥
78 枸杞粥
78 枸杞叶粥
79 栗子粥
79 玫瑰花粥
79 芦荟杏仁粥
80 葡萄干粥
80 西瓜皮粥
80 菠萝粥
81 桑葚粥
81 荔枝粥
81 皮蛋瘦肉粥
82 排骨糙米粥
82 猪肝粥
82 猪腰粥
83 山药猪肚粥
83 状元及第粥
83 香菜牛肉粥
84 生姜羊肉粥
84 干贝鸡丝粥
84 鸡肝粥
85 蛋包粥
85 鸭肉粥
85 韭黄海鲜粥
86 生滚鱼片粥
86 五彩虾仁粥
86 鳝鱼粥

87 干贝海带粥
87 鲤鱼粥
87 鱼肚粥

面食

88 热干面
88 茄子面
88 葱油拌面
89 打卤面
89 榨菜肉丝面
89 乌龙面
90 肉臊面
90 雪菜肉丝面
90 炆锅面
91 香炸排骨面
91 香油鸡丝面
91 蹄筋面
92 猪蹄香菇面
92 长寿面
92 猪肝菠菜面
93 大汤排骨面
93 刀削面
93 香菇肉丝面
94 馄饨面
94 肚丝煨面
94 青椒木耳肉丝面
95 担担面
95 酸菜肉丝面
95 兰州拉面
96 木耳香菇面
96 丝瓜肉丝面
96 红油爆鱼面
97 爆鳝鱼面



- | | | |
|------------|--------------|------------|
| 97 鳝丝汤面 | 108 番茄火腿拌面 | 119 锅贴 |
| 97 鱼排面 | 108 四川凉面 | 119 糖三角 |
| 98 翡翠鲜虾面 | 109 香葱牛肉拌面 | 120 豆沙包 |
| 98 什锦海鲜面 | 109 火腿蛋丝凉面 | 120 素菜包 |
| 98 三鲜面片 | 109 香菇肉酱拌面 | 120 肉包 |
| 99 鸡丁烧面 | 110 辣味面 | 121 淮阳汤包 |
| 99 香菇鸡汤面 | 110 番茄虾仁意大利面 | 121 红油抄手 |
| 99 番茄牛柳面 | 110 木须肉炒面 | 121 馄饨 |
| 100 黑椒牛柳面 | 111 家常肉丝炒面 | 122 猪肉大白菜饺 |
| 100 红烧牛肉面 | 111 炒意面 | 122 猪肉荠菜饺 |
| 100 鲜菇面 | 111 沙茶牛肉炒面 | 122 猪肉韭菜饺 |
| 101 素什锦面 | 112 海鲜炒面 | 123 猪肉茴香饺 |
| 101 龙须面 | 112 虾仁金针菇炒面 | 123 猪肉大葱饺 |
| 101 素三丝面 | 112 兰州牛肉炒面 | 123 韭菜鸡蛋饺 |
| 102 阳春面 | 113 老北京打卤面 | 124 三鲜水饺 |
| 102 番茄鸡蛋面 | 113 酸辣面疙瘩 | 124 胡萝卜牛肉饺 |
| 102 咖喱牛肉炒面 | 113 羊肉炒面片 | 124 羊肉大葱饺 |
| 103 黑椒牛柳炒面 | 114 炒猫耳朵 | 125 状元饺 |
| 103 上海炒粗面 | 114 山西水揪片 | 125 鸳鸯饺 |
| 103 广州炒面 | 114 菠菜蒜蘸面 | 125 蒸饺 |
| 104 香葱油面 | 115 炒饼 | 126 煎饺 |
| 104 干拌面 | 115 爆肉炒饼 | 126 糯米烧卖 |
| 104 麻酱面 | 115 葱油饼 | 126 牛肉丁香饼 |
| 105 黄瓜鸡丝凉面 | 116 脆香糊饼 | 127 京东菜饽饽 |
| 105 双色鸡丝冷面 | 116 家常烙饼 | 127 荠菜春卷 |
| 105 酸辣拌面 | 116 鸡蛋饼 | 127 老婆饼 |
| 106 肉酱面 | 117 烧饼 | |
| 106 炸酱面 | 117 窝头 | |
| 106 朝鲜冷面 | 117 玉米发糕 | |
| 107 肉卤面 | 118 祖传糖酥饼 | |
| 107 叉烧面 | 118 菜团子 | |
| 107 茄子面 | 118 生煎包 | |
| 108 番茄肉酱面 | 119 韭菜盒子 | |



莲藕炖排骨

材料 莲藕300克，排骨200克

调料 葱段10克，姜片5克，料酒5克，盐3克，鸡精5克，胡椒粉3克，色拉油适量

做法

- 1 莲藕去皮切块，排骨剁成段。
- 2 排骨凉水下锅，烧至微沸，捞出冲净。
- 3 锅内加油烧热，放葱、姜爆炒，下排骨煸炒，烹入料酒炒出香味。
- 4 沙锅内加水烧开，倒入排骨用大火烧开，放入莲藕块煮沸，改用小火炖50分钟，用盐、鸡精、胡椒粉调味即可。

Tips

- 1 莲藕要选择藕节肥大粗短、表面鲜嫩、无伤的。
- 2 可以加些枸杞子、人参，此汤属温补佳品，清而不淡，香而不腻。



彩玉煲排骨

材料 排骨300克，玉米150克，莲藕150克，胡萝卜80克

调料 姜片10克，盐3克，鸡精3克，色拉油适量

做法

- 1 将排骨剁段，焯水捞出备用；玉米切成段；胡萝卜、莲藕分别切块。
- 2 锅内加油烧热，下姜片煸出香味，放入排骨煸炒片刻，加开水，用大火烧炖15分钟。
- 3 将排骨连汤一起倒入沙锅中，放入玉米、胡萝卜、藕，煲50分钟左右，加入盐、鸡精调味即可。

Tips

- 1 排骨可以焯水后去除杂质再煸炒，也可以直接煸炒。
- 2 煸炒后的排骨必须加开水炖，这样可保持汤汁清澈。



猴头菌排骨汤

材料 猴头菌100克，干香菇50克，猪肋排500克

调料 葱段10克，姜片10克，盐2克，鸡精3克，胡椒粉2克，红枣适量

做法

- 1 将排骨洗净，剁成小段；猴头菌洗净切块；干香菇洗净，用水泡发后去蒂。
- 2 锅内加水烧开，下排骨，焯水捞出。
- 3 沙锅内放入排骨、香菇、猴头菌、葱段、姜片、红枣，然后加水用大火烧开，改用小火炖50分钟。
- 4 用盐、胡椒粉、鸡精调味即可。

Tips

- 1 焯排骨时可加入适量料酒，以去除排骨的腥味。
- 2 泡发干香菇时，先用水洗净表面的尖土，再放入温水中浸泡1小时，然后将香菇蒂朝下，在水中用手顺着一个方向搅动，可以去除泥沙。

黄豆排骨汤

材料 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、鸡精各少许

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、鸡精调味，出锅撒上香菜即成。

Tips

黄豆与排骨可同时下锅炖。



双蔬排骨汤

材料 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、鸡精各适量

做法

- 1 西兰花切块，胡萝卜去皮、切块，均入沸水锅中焯水；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、鸡精，再烧5分钟，拣去葱段、姜片即可。

Tips

蔬菜要在排骨炖至熟烂后再加入。



冬瓜排骨汤

材料 猪仔排250克，冬瓜500克

调料 料酒、姜块、葱段、盐、鸡精各适量

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、鸡精调味即可。

Tips

冬瓜煮的时间不能太长，要等排骨炖至熟烂后再放入。





海带排骨汤

材料 猪仔排250克，海带250克

调料 料酒、姜块、葱段、盐、鸡精各适量

做法

- 1 排骨剁成小段，焯水后洗净；海带洗净，切成菱形片，焯水。
- 2 沙锅中放入排骨、海带片和水，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，加盐、鸡精调味即可。

Tips

若加入淡菜，风味更佳。



萝卜排骨汤

材料 猪仔排250克，白萝卜250克

调料 料酒、姜块、葱段、盐、鸡精各适量

做法

- 1 排骨剁成小段，焯水后洗净；白萝卜去皮，切成滚刀块，焯水。
- 2 沙锅中放入排骨、萝卜块和水，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，加盐、鸡精调味即可。

Tips

排骨和萝卜均需要焯水。



淮杞排骨汤

材料 山药150克，枸杞子10克，猪排骨250克

调料 清汤、葱段、姜片、料酒、盐、鸡精各适量

做法

- 1 山药刨去皮，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、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，放入山药，加入盐、鸡精烧至山药入味，拣去葱段、姜片，再加入枸杞子即可。

Tips

山药要等到排骨熟烂时再入锅。

白果小排汤

材料 猪仔排250克，白果150克

调料 料酒、姜块、葱段、盐、鸡精各适量

做法

- 1 排骨剁成小段，焯水后洗净；白果去壳和皮，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，再加入白果炖10分钟，加盐、鸡精调味即可。

Tips

白果一定要选用当年采摘的新鲜的，去壳后的白果可放入油锅中焯油后去皮。



黄豆炖猪蹄

材料 猪蹄500克，黄豆50克

调料 姜片5克，葱花10克，盐2克，鸡精5克

做法

- 1 猪蹄在开水中焯一下，捞出洗净；黄豆提前用水泡好。
- 2 沙锅内放入黄豆、猪蹄、姜片，加入适量水，炖1小时，待肉烂时打开锅盖，放入葱花、盐、鸡精调味即可。

Tips

- 1 猪蹄富含胶原蛋白，能增加皮肤弹性，可以经常吃。
- 2 黄豆以洁净而有光泽的为优质黄豆。



丝瓜猪蹄汤

材料 嫩丝瓜100克，猪蹄1只，枸杞子10克，当归10克，生姜10克

调料 花生油20克，盐8克，胡椒粉少许，料酒3克，香菜5克，色拉油适量

做法

- 1 将洗净的生姜、当归切片；嫩丝瓜去皮和籽，切片；猪蹄烧尽毛，刮干净后斩成块。
- 2 猪蹄放入沸水中，用中火煮15分钟，约八成熟时捞起。
- 3 锅内加油烧热，放入姜片炒香，加入猪蹄、料酒、当归、枸杞子，注入适量清汤烧开，再下入丝瓜，调入盐、胡椒粉，煮5分钟，撒香菜即可。





花生猪蹄汤

材料 猪蹄500克，花生150克，枸杞子少许

调料 姜片、葱段、料酒、盐、鸡精各适量

做法

- 1 猪蹄去毛，刮洗干净，剁成块，入沸水锅中焯水后清洗干净；花生去皮，用清水浸透。
- 2 取炖盅一个，将猪蹄、花生、枸杞子、姜片、葱段、料酒一起放入盅内，加入清水，大火烧沸，撇去浮沫，加盖用小火炖约3小时，调入盐、鸡精即成。

Tips

猪蹄要反复焯水，以去除腥臊味。



猪蹄肚汤

材料 猪蹄250克，熟猪肚200克

调料 料酒、姜块、葱段、盐、鸡精各适量

做法

- 1 猪蹄去毛，刮洗干净，焯水后再刮洗一次，剁成小段；熟猪肚切成大片。
- 2 沙锅中放入猪蹄和水，加入料酒、姜块、葱段，煮沸后撇去浮沫，加盖炖2小时至猪蹄熟烂，再加入熟猪肚片炖20分钟，加盐、鸡精调味即可。

Tips

生猪肚的初加工有这样几种方法，一是用盐在猪肚上揉擦；二是用面粉在猪肚上揉擦；三是入水锅煮后再刮洗。猪肚要反复清洗才能去除异味。



止泻猪肚汤

材料 猪肚100克

调料 淮山25克，瓜皮25克，枸杞子10克，盐适量

做法

- 1 淮山洗净，切片。
- 2 瓜皮切段，洗净，沥水备用。
- 3 净猪肚反复冲洗干净，切成薄片。
- 4 切片的猪肚放入沙锅中，加清水适量熬煮。
- 5 煮半小时后加入淮山、瓜皮、枸杞子、盐即可饮汤并食猪肚。

Tips

此汤具有健脾止泻、益气和胃的作用；淮山恶甘遂、大戟，不可与碱性药物同服。

菠菜猪肝汤

材料 猪肝150克，菠菜150克

调料 料酒、葱段、姜片、盐、鸡精、清汤、色拉油各适量

做法

- 1 猪肝去掉肝筋，切成宽柳叶形片，用料酒、葱段、姜片和适量清水腌渍。
- 2 锅中加入清汤烧沸，倒入猪肝和泡猪肝的水，再沸后撇去浮沫，加入菠菜、盐、鸡精，拣去葱段、姜片，起锅淋入色拉油即可。

Tips

猪肝宜选择新鲜猪肝，忌用冻猪肝。猪肝入锅加热变色即熟，不可久煮，否则口感会老。



荠菜猪肝汤

材料 猪肝150克，荠菜150克

调料 葱、姜片、料酒、盐、鸡精、清汤、色拉油各适量

做法

- 1 将猪肝去掉肝筋，切成宽柳叶片，用料酒、葱段、姜片和适量清水腌渍。荠菜洗净。
- 2 锅置火上，加入清汤烧沸，倒入猪肝和泡猪肝的水，烧开，待浮沫浮起时，撇去浮沫，加入荠菜、盐、鸡精，拣去葱段、姜片，起锅淋入色拉油，倒入汤碗中即成。



黄芪猪肝汤

材料 猪肝500克，黄芪100克，口蘑100克

调料 盐、酱油、香油、葱姜汁、料酒、清汤各适量

做法

- 1 猪肝、黄芪洗净，共同放入锅内，加适量清水，以中火煮约1小时。拣去黄芪，取出猪肝切成长4厘米、宽2.5厘米的片，仍投入黄芪汁中。口蘑洗净，入沸水氽一下即捞出控干。
- 2 将清汤加入黄芪汁中，加口蘑、葱姜汁、料酒烧开后改中小火烧约10分钟，加盐调味，淋酱油、香油各少许即成。





红 枣 猪 心 煲

材料 熟猪心250克，去核红枣100克

调料 高汤、料酒、姜块、葱段、盐、鸡精各适量

做法

- 1 熟猪心切片；红枣洗净。
- 2 沙锅中放入熟猪心片、红枣和高汤，加入料酒、姜块、葱段，煮沸后撇去浮沫，加盖炖20分钟至熟烂，加盐、鸡精调味即可。

Tips

红枣的品种有许多，选用肉质紧实的小红枣较佳。



冬 瓜 汆 丸 子

材料 冬瓜150克，肉末400克，粉丝50克，香菜20克

调料 蛋清1个，淀粉少许，盐3克，高汤800克，鸡精2克，胡椒粉2克，香油适量

做法

- 1 冬瓜去皮切片；肉末加蛋清、淀粉、盐，顺着一个方向搅拌上劲成馅。
- 2 锅内加高汤烧沸，将肉馅挤成丸子，下入高汤里煮至浮起，加冬瓜、粉丝、盐煮熟，放鸡精、胡椒粉调味，淋入香油，撒上香菜即可。



鲜 蘑 烩 肉 丁

材料 平菇250克，瘦肉200克，油菜心50克

调料 葱段10克，姜片5克，高汤200克，盐2克，鸡精2克，色拉油适量

做法

- 1 平菇洗净撕成片；瘦肉洗净切丁；油菜心洗净。
- 2 锅内加油烧热，用葱、姜炆锅，加高汤、平菇、瘦肉烩8分钟，加盐调味，快熟时加油菜心、鸡精烩熟即可。

海带花生瘦肉汤

材料 海带100克，花生50克，瘦肉100克

调料 葱末5克，姜末4克，高汤1000克，盐2克，鸡精4克，胡椒粉2克，色拉油适量

做法

- 1 海带切块；花生用水泡好；瘦肉切小块。
- 2 锅内加水烧开，下瘦肉焯水去血沫。
- 3 锅加油烧热，下葱、姜炒香，放瘦肉、海带、花生、高汤，用大火烧开，改小火炖35分钟，加盐、鸡精、胡椒粉调味即可。

Tips

煲汤要用专门的煲汤器具，如汤煲、沙锅都行，煲出的汤鲜美可口。



山楂瘦肉汤

材料 山楂100克，猪瘦肉200克，红枣10克

调料 清汤、葱段、姜片、料酒、盐、鸡精各适量

做法

- 1 山楂去核，入沸水锅焯水；猪肉洗净，切成厚片，入沸水锅焯水后洗净。
- 2 沙锅中加入清汤、山楂、猪肉、红枣、葱段、姜片、料酒，烧沸后撇去浮沫，加盖炖1小时至肉熟烂，加入盐、鸡精，拣去葱段、姜片即可。

Tips

肉片要切得厚些，焯水后要用水清洗去血污，再与山楂一起烹调。



肉片豆腐汤

材料 猪瘦肉150克，豆腐300克

调料 淀粉、葱末、姜末、高汤、料酒、盐、鸡精、色拉油各适量

做法

- 1 猪肉切片，加淀粉上浆；豆腐切片。
- 2 油锅烧热，下葱、姜末炆锅，倒入高汤，放豆腐，加料酒、盐、鸡精，再放入肉片，烧至肉片变色，撇去浮沫，出锅时淋少许烧热的色拉油即可。

Tips

肉片要一片一片入锅，防止肉片粘连。





山药肉片汤

材料 猪瘦肉150克，山药250克

调料 淀粉、高汤、盐、鸡精、香油各适量

做法

- 1 猪肉洗净，切薄片，用淀粉上浆；山药去皮、洗净，焯水后切片。
- 2 高汤煮沸，放入肉片，待汤微沸时撇去浮沫，加入山药、盐、鸡精稍煮片刻，起锅盛入汤碗内，淋上几滴香油即可。

Tips

山药有本山药和洋山药之别，本山药口感粉糯，洋山药口感脆爽。山药去皮后要焯水，以去除黏液。



苦瓜肉片汤

材料 苦瓜200克，猪瘦肉片100克

调料 清汤、葱段、姜片、料酒、盐、鸡精各适量

做法

- 1 苦瓜洗净，去瓤，切厚片，加入半茶匙盐腌半小时，放入滚水中煮3分钟以去除苦味，捞出冲水，滤净。
- 2 猪肉片加料酒、盐、鸡精腌10分钟，放入滚水中氽至半熟，捞出沥干。
- 3 汤锅置火上，加入清汤、葱段、姜片，烧沸后放入猪肉片，撇去浮沫，倒入苦瓜，加入盐、鸡精，拣去葱段、姜片即可。



白菜肉片汤

材料 小白菜250克，熟肉片50克，胡萝卜片、莴笋片各少许

调料 盐、鸡精、清汤、色拉油各适量

做法

- 1 将白菜洗净，切成3厘米长的段。
- 2 锅置火上，倒入色拉油烧热后，放入白菜、肉片稍煸炒，倒入清汤，烧沸后加入盐、鸡精、胡萝卜片、莴笋片烧沸，起锅倒入汤碗中即成。

榨菜肉丝汤

材料 猪瘦肉200克，榨菜50克

调料 清汤、盐、酱油、料酒、鸡精各适量

做法

- 1 猪肉切丝；榨菜洗净，切丝。
- 2 锅中倒入清汤，放入盐、酱油、料酒、鸡精，烧沸后，放入肉丝和榨菜丝，用勺子搅动，煮到肉丝熟时（不能大沸），即把肉丝和榨菜捞于碗内，汤烧沸，撇去浮沫，倒入碗中即可。

Tips

榨菜切丝后要浸泡去咸味。原料不能久煮，久煮肉易老。



金针肉丝汤

材料 金针菇200克，猪肉150克，鸡蛋液20克

调料 淀粉、盐、鸡精、高汤、色拉油各适量

做法

- 1 金针菇洗净，焯水后切成段；猪肉切丝，用鸡蛋液、淀粉上浆。
- 2 炒锅上火，放入油烧至五成热，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、鸡精调味即可。

Tips

可选用里脊肉制作，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

材料 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、鸡精、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、鸡精、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

水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。

