

家常羹汤

精选

888

例



最新全彩

XINSHISHANG 新时尚 美食坊 丛书



汤 其 种 持
是极富魅力的美味佳肴，
不仅有利于食物原料中各
营养成分和微量元素的保
还能促进人体吸收，并可
产生独特的功效，尤其是具有不同营养价
值的原料搭配，更能起到意想不到的
作用。



海南出版社

美味营养健康
常伴您左右

新时尚美食坊丛书

家常羹汤

● 谢志强 编



海南出版社

图书在版编目(CIP)数据

家常羹汤 / 谢志强 编. —海口: 海南出版社, 2009.10
(新时尚美食坊丛书)

ISBN 978-7-5443-3104-3

I. 家… II. 谢… III. 汤菜—菜谱 IV. TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第140369 号

新时尚美食坊丛书·家常羹汤

谢志强 编

责任编辑: 古 华

策 划: 马慧光

出版发行: 海南出版社

地 址: 海口市金盘开发区建设三横路 2 号

邮 编: 570216

电 话: 0898-66830929(海口)

0731-84863905(长沙)

网 址: <http://www.hncbs.cn>

印刷装订: 北京阳光彩色印刷有限公司

开 本: 710 × 1000(毫米) 1/16

印 张: 156

字 数: 2230 千字

版 次: 2009 年 10 月第 1 版 2009 年 10 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5443-3104-3

定 价: 357.60 元(全 12 册)

前言



汤、羹是极富魅力的美味佳肴,其不仅有利于食物原料中各种营养成分和微量元素的保持,还能促进人体吸收,并可产生独特的功效,尤其是具有不同营养价值的原料搭配,更能起到意想不到的作用。

本书从健康、营养的角度出发,教您在认识生鲜菜肴的同时,了解各种原料的自身特点,掌握好煲汤的技巧,为您推荐五百余款经济实用、营养健康的家常羹汤,让您轻松愉快地在家享受烹饪的乐趣。



本书收录的菜肴经济实惠、营养科学,可以满足大众家庭的口味,此外,在色泽以及造型上给人以美的享受。



CONTENTS 目 录

[新时尚美食坊丛书——家常羹汤]



营养套餐 —— 给家人最实在最真切的关爱

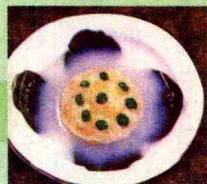


第一章 畜肉汤

白菜猪肉炖粉条	1	杏仁苹果瘦肉汤 ...	11
清补肉汤	1	芒果陈皮瘦肉汤 ...	11
山珍海味虎头肉	2	莲子芡实猪肉汤 ...	12
培根卷心菜汤	2	莲子百合猪肉汤 ...	12
肉末茄条汤	2	薏米百合瘦肉汤 ...	12
瘦肉番茄粉丝汤	3	板栗猪肉汤	13
五花肉炖芋头	3	蛤蜊荠菜肉丸汤 ...	13
肉丸汤	3	苹果雪梨排骨汤 ...	13
酸菜冬瓜瘦肉汤	4	山药排骨汤	14
苦瓜荠菜猪肉汤	4	南瓜红枣排骨汤 ...	14
丝瓜平菇瘦肉汤	4	消暑排骨汤	14
丝瓜肉片汤	5	凉瓜排骨汤	15
丝瓜猪瘦肉汤	5	排骨薏米黄瓜汤 ...	15
茭瓜瘦肉汤	5	排骨蘑菇汤	15
里脊片黄瓜榨菜汤 ...	6	排骨玉米汤	16
榨菜肉丝汤	6	大豆排骨汤	16
雪耳肉末羹	6	杞菊排骨汤	16
蘑菇猪肉汤	7	草菇豆腐排骨汤 ...	17
木耳肉片汤	7	板栗玉米排骨汤 ...	17
黑木耳大枣汤	7	冬笋筒骨煲	17
银耳瘦肉汤	8	葱炖猪蹄	18
莲花汤	8	猪蹄炖苦瓜	18
黄花菜猪肉汤	8	猪蹄瓜菇汤	18
黄花菜健脑汤	9	山珍烩蹄膝	19
银芽里脊汤	9	豌豆炖猪蹄	19
豆腐生菜肉丝汤	9	猪蹄煲黑豆	19
酸辣汤	10	豆腐白菜猪蹄汤 ...	20
海带炖猪肉	10	黄豆花生猪手汤 ...	20
青苹瘦肉汤	10	茭白猪蹄除皱汤 ...	20
苹果雪耳瘦肉汤 ...	11	红枣莲藕猪蹄汤 ...	21

双豆猪蹄汤	21	酸辣菠萝牛肉汤 ...	28	牛肝杞菘汤	36
羊奶炖猪蹄	21	果香牛肉汤	29	锅仔山珍牛骨髓	36
红枣煨猪肘	22	番茄黄豆炖牛肉 ...	29	奶汤猴头牛骨髓	36
红枣黑豆猪皮汤 ...	22	南瓜牛肉汤	29	羊肉大补汤	37
柚衣黄豆猪尾煲 ...	22	清炖萝卜牛肉	30	酸奶烩羊肉	37
板栗煲尾骨	23	双参沙锅牛腩	30	羊肉柿子汤	37
猪肝豆腐汤	23	胡萝卜炖牛肉	30	碧绿上汤鸡	38
荠菜猪肝汤	23	苏泊牛肉	31	草果羊肉汤	38
菊花猪肝汤	24	口蘑牛肉羹	31	羊肉山药汤	38
参枣猪肝汤	24	浓汤菌菇煨牛丸 ...	31	豌豆炖羊头	39
猪肝羹	24	百合红枣牛肉羹 ...	32	大麦羊肉汤	39
白果腐竹猪肚汤 ...	25	菊花清汤牛肉面 ...	32	薏米羊肉汤	39
麻酱腰片汤	25	牛肉海带汤	32	羊肉奶羹	40
栗子核桃猪腰汤 ...	25	土豆焖牛腩	33	三羊开泰	40
杏仁萝卜猪肺汤 ...	26	茄汁黄豆牛腩	33	羊肉虾羹	40
翠塘猪肺锅	26	香草膳	33	蒙山全羊汤	41
山药枸杞炖猪脑 ...	26	黑豆牛尾煲	34	葱头萝卜羊骨汤	41
天麻猪脑羹	27	鲍汁牛尾刺参	34	羊排冬瓜汤	41
人参桂圆炖猪心 ...	27	海参鲍鱼牛尾汤 ...	34	纸锅鱼羊鲜	42
猪心红枣汤	27	牛肚汤	35	蚝香兔肉煲	42
五更肠旺	28	牛百叶萝卜汤	35	枸杞炖兔肉	42
鹌蛋猪血汤	28	枸杞牛肝汤	35		

第二章 蔬菜汤



果汁白菜心	43	三丝发菜羹	47	风味蛋菜汤	51
红颜汤	43	油菜香菇汤	47	双耳萝卜汤	51
干白菜豆腐酱汤 ...	44	咸蛋芥菜汤	48	白萝卜海带汤	52
虾子白菜汤	44	芥菜枸杞汤	48	白萝卜番茄汤	52
红花汁娃娃菜	44	黄花菜蛋汤	48	萝卜豆腐汤	52
银杏蔬菜汤	45	海米雪菜汤	49	虾皮粉丝萝卜汤	53
莲子银耳菠菜汤 ...	45	游动仙人掌	49	小人参养身汤	53
虾片菠菜汤	45	蘑菇莼菜汤	49	香蕉片胡萝卜汤	53
菠菜鸡蛋汤	46	莼菜海鲜羹	50	西红柿海带汤	54
翡翠白玉汤	46	苋菜芙蓉蛋汤	5	西红柿豆腐羹	54
土豆菠菜汤	46	红苋菜鱼羹	50	西红柿皮蛋汤	54
金菇烩发菜	47	姜韭牛奶羹	51	五彩鲜汤	55



马铃薯玉米浓汤	55
大麦土豆汤	55
山药百烩汤	56
煮山药素汤	56
山楂山药羹	57
黑芝麻山药圆子汤	57
山药杏仁玉米汤	57
山药枸杞汤	58
玉米蔬菜汤	58
玉米番茄汤	58
富贵玉米羹	59
连锅汤	59
大白菜素汤	59
奶油白菜	60
山楂玉米须汤	60
香芋芡实薏米汤	60

莲藕竹荪冬菇汤	61
姜丝炒豆角	61
青椒豆角米	61
乡里煮豆角	62
核桃仁莲藕汤	62
绿豆藕汤	62
三鲜益血汤	63
莲藕五目芋	63
八宝冬瓜汤	63
莲子冬瓜汤	64
清汤素燕窝	64
芽笋冬瓜汤	64
扁豆木耳冬瓜汤	65
苡仁冬瓜汤	65
荷叶冬瓜汤	65
冬瓜虾米汤	66
南瓜蔬菜汤	66
银杏南瓜汤	66
绿豆南瓜汤	67
南瓜蒜蓉汤	67
丝瓜汤	67
丝瓜煮虾仁	68
草菇汤	68
清汤蘑菇汤	68
蘑菇炖豆腐	69

第三章 禽蛋汤

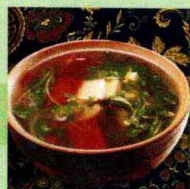


清炖鸡	69	群菇炖小鸡	72
百合乌鸡参汤	69	茶树菇炖鸡	72
参芪鸡汤	70	海南椰煲鸡汤	72
黄花菜炖母鸡	70	柚子肉炖鸡	73
玉米冬瓜土鸡汤	70	葡萄柚炖鸡	73
鲜奶炖鸡汤	71	龙眼鸡汤	73
清汤冬瓜鸡	71	清蒸人参鸡	74
香菇土鸡汤	71	鲜人参炖鸡	74

冬虫夏草炖小鸡	74	榨菜蛋花汤	87
猪脑炖老鸡	75	荠菜鸡蛋汤	87
三鲜汤	75	三七藕汁蒸蛋	88
沙锅野鸡	75	丝瓜虾米蛋汤	88
木瓜海带乌鸡汤	76	银耳蛋汤	88
天下第一羹	76	海米紫菜蛋汤	89
奶汤鸡脯	76	蛋花瓜皮汤	89
鸡豆花	77	金针菇蛋汤	89
烩鸡糕	77	神仙鸭	90
菠菜鸡粥	77	清炖麻鸭	90
荠菜鸡丸	78	沙参玉竹老鸭汤	90
酸菜鸡丝汤	78	罐焖鸭块	91
榨菜鸡丝汤	78	青鸭羹	91
鸡蓉玉米羹	79	口蘑鸭块汤	91
黄瓜汆鸡片	79	八宝鸭	92
洋葱味噌汤	79	雪梨鸭汤	92
凤片烩银耳	80	栗子煲老鸭	92
银耳枸杞鸡块汤	80	馄饨鸭子	93
凤凰汆牡丹	80	鸭肉海参汤	93
翠玉鸡丝汤	81	银杏炖鸭条	93
菠萝鸡片汤	81	烩烤鸭丝	94
绿衣鸡肉汤	81	什锦鸭羹	94
椰汁杞枣炖母鸡	82		
椰子鸡	82		
鸡丝海参汤	82		
蘑菇炖鸡	83		
山药胡萝卜鸡汤	83		
柠檬煲鸡汤	83		
冬菇凤爪汤	84		
黄豆香菇凤爪汤	84		
黑豆鸡爪汤	84		
荔枝鸡爪汤	85		
鸡脚鲍鱼	85		
鸡肝汤	85		
香菇鸡肝汤	86		
银耳鸡肝汤	86		
豆苗鸡肝汤	86		
酸辣蛋花汤	87		



清汤鸭舌	94	豆苗鸽肉汤	97
清炖鹅酥	95	冬瓜芥菜鸽蛋汤	97
百合炖鸽	95	沙锅鹌鹑块	97
鸽包翅	95	布袋鸡	98
乳鸽银耳汤	96	汽锅鸡	98
枸杞山药煲鸽	96	八宝鸡汤	98
灵芝炖乳鸽	96		



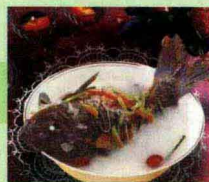
第四章 菌豆汤

香菇萝卜汤	99	口蘑竹荪汤	104
香菇红枣汤	99	豌豆荚汤	105
黄豆芽蘑菇汤	100	青豌豆汤	105
白蘑田园汤	100	绿豆芹菜汤	105
平菇豆腐汤	100	四宝素汤	106
平菇蛋汤	101	黄豆芽紫菜汤	106
浓汤猴头菇	101	口蘑豆芽汤	106
金针菇豆角汤	101	银芽山楂汤	107
三丝汤	102	辣椒豆豉煮豆腐	107
茉莉银耳汤	102	长寿豆腐羹	107
清笋汤	102	山椒白玉锅	108
银丝羹	103	日式豆腐	108
夏令三冬汤	103	银耳豆腐汤	108
胡辣冬笋汤	103	芥菜豆腐羹	109
四丝汤	104	雪菜豆腐汤	109
竹荪黄瓜汤	104	苦瓜豆腐汤	109
		竹笋豆腐汤	110
		木耳豆腐汤	110
		香椿木耳豆腐汤	110
		莲蓬豆腐汤	111
		荷兰豆煮豆腐干	111
		绿叶豆腐羹	111
		牛肝菌玉丝汤	112
		豆腐蛋黄汤	112
		红白豆腐汤	112
		蚕豆素鸡汤	113
		腐竹瓜片汤	113



大酱海带汤	113	山楂决明红枣汤	115
腐竹木耳汤	114	荔枝扁豆汤	115
蔬菜润肤汤	114	浓汤裙菜煮鲈鱼	116
海带紫菜汤	114	雪菜黄豆炖鲈鱼	116
鲍汁鱼肚烩木瓜	115	芦笋蒸鲈鱼	116

第五章 水产汤



鱼片香汤	117	芋儿鱼	124	豆芽鲫鱼汤	134
醋椒鲈鱼汤	117	酸梅炖梭鱼	125	鲫鱼豆腐汤	134
冬瓜海带煮鲈鱼 ...	118	参芪鲤鱼汤	125	魔芋豆腐煲鲫鱼 ...	134
黑头鱼炖豆腐	118	酸汤鲤鱼	125	羊排炖鲫鱼	135
豆浆炖黑头鱼	118	山药扁豆鲤鱼汤 ...	126	奶汤鲫鱼	135
黄鱼羹	119	冬瓜鲤鱼	126	蛤蜊炖鲫鱼	135
双冬黄鱼汤	119	鲤鱼羹	126	砂仁鲫鱼汤	136
苋菜黄鱼羹	119	黑豆鲤鱼汤	127	鲢鱼丸子汤	136
南瓜黄鱼龙骨汤 ...	120	赤豆鲤鱼	127	枸杞炖白鲢鱼	136
虫草灵菇炖黄鱼 ...	120	鲤鱼炖豆腐	127	八珍大鱼头	137
黄鱼炖乌鱼	120	菊花火锅鱼片	128	酸汤鱼腰	137
黑木耳鲳鱼汤	121	二皮红枣鲤鱼汤 ...	128	鱼头炖豆腐	137
茼蒿炖带鱼	121	鲤鱼山楂汤	128	清汤鱼丸	138
鲨鱼羹	121	香菜皮蛋浸鲤鱼 ...	129	番茄鳝鱼汤	138
清炖鲨鱼	122	宋嫂鱼羹	129	鸡丝鳝鱼汤	138
海水豆腐炖海鳗 ...	122	海鲜鱼面	129	白滑豆腐石头鱼 ...	139
海鳗汤	122	苹果炖草鱼	130	煎氽银鱼	139
海鳗鸡骨汤	123	清炖鲫鱼	130	海蛤墨鱼汤	139
鳗鱼炖豆腐	123	蛋奶鲫鱼汤	130	墨鱼蛤蜊鲜虾汤 ...	140
鱼片小火锅	123	生姜鲫鱼汤	131	三鲜椰子盅	140
氽鳕鱼	124	节瓜鲫鱼汤	131	木瓜银耳炖生鱼汤 ...	140
小白菜熬鲑鱼	124	牡蛎鲫鱼汤	131	氽乌鱼	141
		鲫鱼菠菜羹	132	胡萝卜乌鱼汤	141
		番茄鲫鱼汤	132	苹果生鱼汤	141
		山药鲫鱼汤	132	金针章鱼萝卜汤 ...	142
		鲫鱼菜花羹	133	紫菜鱼片汤	142
		香菇鲫鱼汤	133	清汤鱼条	142
		鲫鱼豆蔻汤	133	鱼头豆腐汤	143



玫瑰野菌煨鱼头	143	鲍鱼竹笋汤	147
香菜鱼肚羹	143	瘦肉鲍鱼汤	147
莲子鱼尾汤	144	花蛤清汤	148
白扒鱼翅	144	蛤肉小白菜	148
海米黄瓜豆腐汤	144	补阴蛤蜊汤	148
虾仁韭菜豆腐汤	145	韭菜煮蛤蜊肉	149
三鲜豆腐羹	145	海菜炖石蛤蜊	149
白菜虾仁汤	145	番茄蛤蜊	149
大虾豆腐汤	146	苦瓜炖蛤蜊	150
西红柿炖梭蟹	146	文蛤蜊炖豆腐	150
蟹肉烩豆花	146	蛤肉百玉汤	150
玉米须枸杞鲍鱼汤	147		

第六章 五谷与日常养生



大米——米中之冠,不可或缺 ...	151	小麦——健脾益肾,养心安神 ...	166
糯米——温补脾胃的珍品	153	大麦——低钠、低脂的健康食物 ...	168
小米——米中参汤	155	燕麦——降脂保健品	170
黑米——血管的卫士	157	荞麦——药食两用的保健谷物 ...	173
红米——体虚者的滋补品	160	黄豆——补钙养神,豆中之王 ...	175
黍米——补中益气之良药	162	绿豆——清热祛火,度夏尖兵 ...	178
玉米——保健美容,黄金作物 ...	163	黑豆——解毒补肾,黑色使者 ...	180

附录



27种干货的发制方法	183	啤酒美食法	195
实用烹饪秘笈72法	186	烹调酒使用的八个窍门	195
酥炸浆制法	189	12种错误的食物搭配	196
烹调加水10技巧、烹饪用水3忌 ...	190	烹饪技法:煎	197
烹饪技法:炒	191	怎样用酒	197
帮您选用健康的“新食器”	192	啤酒调味小窍门	198
烹饪技法:烧	193		

第一章 畜肉汤



白菜猪肉炖粉条

【材料】

猪五花肉 500 克,白菜叶 250 克,粉条 100 克,香菜 10 克,花生油、酱油、绍酒、白糖、盐、味精、花椒、八角、桂皮、葱段、姜块各适量。

【做法】

1. 猪肉用火燎去皮上的毛,放温水中刮洗干净,切成 4 厘米长、3 厘米宽的块,拌少许酱油略腌,下七成热的油中炸至金黄色,倒入漏勺,控净油分。2. 粉条洗净,用温水泡软备用。白菜叶洗净,切成 8 厘米长的段。香菜切末。花椒、八角、桂皮装入纱布袋中,扎紧袋口备用。3. 将猪肉块、粉条放入锅中,加绍酒、白糖、酱油、葱段、姜块、香料袋,添汤,旺火烧沸,撇净浮沫,转小火炖至猪肉熟烂,加入白菜段,下盐、味精调好口味,拣出葱段、姜块和香料袋,撒香菜末,出锅装碗即可。



清补肉汤

【材料】

猪瘦肉 150 克,淮山、薏米、芡实、百合、莲子各 10 克,玉竹 5 克,盐适量。

【做法】

1. 猪瘦肉洗净,切成粗条,入沸水中氽一下。
2. 将所有配料洗净。
3. 将全部主辅料放入锅内,加适量清水,文火煲 2 小时,加盐调味即可。





山珍海味虎头肉

【材料】

猪后肘肉 300 克, 虾仁、鱿鱼花、海参片、滑子菇、鸡腿菇、草菇、白蜇菇各 50 克, 料酒、八角、香菜末、面粉、淀粉、海鲜酱油、盐、味精、胡椒粉、葱、姜、鸡蛋液、干辣椒、汤、花生油各适量。

【做法】

1. 猪后肘肉切块, 加盐、味精、料酒腌制入味, 挂匀用鸡蛋液、面粉、淀粉调成的糊, 入油锅炸至金黄色, 待用。
2. 滑子菇、鸡腿菇、草菇、白蜇菇切片, 氽水。虾仁、鱿鱼花、海参片氽水待用。
3. 锅内加油烧热, 放八角炸香, 入葱、姜、干辣椒爆锅, 加汤, 放入所有处理好的主、配料, 调入海鲜酱油、盐、味精、胡椒粉, 炖至入味, 出锅撒香菜末即可。



培根卷心菜汤

【材料】

培根 200 克, 卷心菜 200 克, 小番茄、山药各 50 克, 盐、姜丝、味精、料酒各适量。

【做法】

1. 将培根切成 3 厘米长的片。小番茄洗净, 从中间纵切两半。
2. 卷心菜洗净切块。山药去皮切薄片, 浸于水中, 待用。
3. 取一深锅, 放入清水煮滚, 放入培根、卷心菜、小番茄、山药、盐、姜丝、味精、料酒, 煮 15 分钟即可。



肉末茄条汤

【材料】

茄子 250 克, 猪肉 200 克, 蒜末、香葱末、酱油、色拉油、黄油、盐、味精、料酒、高汤各适量。

【做法】

1. 茄子洗净去蒂, 一半去皮, 一半带皮, 切长条。猪肉洗净, 剁成肉末。
2. 煎锅内放色拉油烧热, 下茄条煎至脱水, 捞出沥油。
3. 另起锅, 加黄油烧热, 下入肉末炒匀, 加蒜末、酱油炒至上色, 放入煎好的茄条, 烹入料酒翻炒片刻, 倒入适量高汤煮开, 加盐、味精调味, 撒上香葱末即可。





瘦肉番茄粉丝汤

【材料】

猪瘦肉 100 克, 番茄 100 克, 粉丝 50 克, 葱、姜、上汤、盐、味精、料酒、香油各适量。

【做法】

1. 瘦肉、葱、姜洗净后分别切成细丝, 番茄切细条。
2. 粉丝用温水泡发。
3. 炒锅上火, 加入上汤烧开, 放入粉丝、葱姜丝, 烹入料酒烧开, 再加入肉丝、番茄丝, 待汤再次沸腾后加盐、味精调味, 速起锅, 淋入香油即可。



五花肉炖芋头

【材料】

五花肉 1300 克, 芋头 300 克, 粉条 200 克, 盐、味精、葱、姜、八角、鲜汤、花生油、香葱末各适量。

【做法】

1. 五花肉洗净, 切片。芋头去皮洗净, 切片。粉条洗净, 入沸水锅中煮至八成熟, 捞出控水。
2. 锅内入油烧热, 下葱、姜爆锅, 放入五花肉煸炒, 加入芋头、鲜汤、八角, 慢火炖烂, 加盐、味精调味, 加入粉条略炖, 撒上香葱末即成。



肉丸汤

【材料】

热猪肉丸 100 克, 冬瓜 150 克, 香菜末、清汤、盐、味精、花椒油各适量。

【做法】

1. 冬瓜去皮洗净, 切成厚片。
2. 锅上火, 倒入清汤, 放入冬瓜、猪肉丸烧沸, 待肉丸煮透, 用盐、味精调味, 撒上香菜末, 淋入花椒油, 出锅即成。





丝瓜平菇瘦肉汤

【材料】

猪瘦肉 150 克, 丝瓜 250 克, 鲜平菇 200 克, 鸡汤、姜片、盐、味精、酱油、料酒、湿淀粉各适量。

【做法】

1. 平菇去根, 洗净。丝瓜洗净, 切成厚片。
2. 瘦肉洗净切片。
3. 将鸡汤倒入汤锅内烧开, 下平菇、丝瓜片、肉片、姜片, 加酱油、料酒、味精, 大火点沸 10 分钟后调入盐, 以湿淀粉勾芡即可。



酸菜冬瓜瘦肉汤

【材料】

猪瘦肉 100 克, 冬瓜 250 克, 咸酸菜 100 克、夜香花 50 克, 姜片、盐各适量。

【做法】

1. 咸酸菜用清水浸泡 3 小时, 洗去盐分, 沥干, 切细丝。夜香花洗净, 冬瓜去皮切小块, 猪瘦肉切小块。
2. 将咸酸菜、冬瓜、瘦肉、姜放入沸水中煲 2 小时, 加入夜香花再煲 10 分钟, 加适量盐调味即可。



苦瓜荠菜猪肉汤

【材料】

猪瘦肉 125 克, 苦瓜 250 克, 荠菜 50 克, 料酒、味精、盐各适量。

【做法】

1. 将苦瓜去瓤, 切成小丁。瘦猪肉切薄片, 荠菜洗净切碎。
2. 将肉片加料酒、盐入味, 入沸水锅中煮沸 5 分钟, 加入苦瓜、荠菜煮熟成汤, 调入味精即成。





丝瓜猪瘦肉汤

【材料】

猪瘦肉 200 克, 丝瓜 250 克, 盐适量。

【做法】

丝瓜、猪肉均洗净, 切片, 一起入锅, 加适量清水煨汤, 待熟后加盐调味即可。



茭瓜瘦肉汤

【材料】

猪瘦肉 100 克, 茭瓜 150 克, 鸡蛋 2 个, 盐、味精、香油、葱、生姜、淀粉、花生油各适量。

【做法】

1. 茭瓜削去外皮, 洗净, 切成片。猪瘦肉切成丝。葱、生姜洗净, 切成末。鸡蛋磕入碗内, 搅匀。
2. 炒锅置火上, 放入花生油烧热, 下入葱姜末煸香, 倒入瘦肉丝、茭瓜片煸炒, 放适量水, 烧沸后用淀粉勾芡, 淋入蛋液, 加盐、味精、香油调味即成。



丝瓜肉片汤

【材料】

猪瘦肉 100 克, 丝瓜 200 克, 盐、味精、清汤、花生油、葱姜末、淀粉、香油各适量。

【做法】

1. 将猪肉洗净, 切成薄片。丝瓜去绿皮, 洗净, 切成片。
2. 炒锅内加入花生油烧热, 下葱姜末煸香, 放入肉片炒至发白, 放入丝瓜片、清汤、盐烧沸, 用淀粉勾芡, 加入味精, 淋上香油即成。





里脊片黄瓜榨菜汤

【材料】

猪里脊 100 克, 黄瓜 1 根, 榨菜 25 克, 清汤 700 克, 盐、味精、料酒、香油各适量。

【做法】

1. 黄瓜、猪里脊分别洗净切片, 将里脊肉片放入沸水锅内煮片刻, 捞出待用。
2. 锅内倒入清汤, 放入里脊肉片、黄瓜片、榨菜, 煮沸后调入盐、味精、料酒, 淋入适量香油即可。



榨菜肉丝汤

【材料】

猪瘦肉 100 克, 榨菜 50 克, 香油、盐、味精、料酒、醋、清汤、香菜各适量。

【做法】

1. 猪瘦肉洗净, 切成细丝。榨菜稍洗, 切成细丝。香菜洗净, 切成段。
2. 汤锅置火上, 加入清汤、肉丝烧开, 下入榨菜丝烧沸, 加入盐、味精、料酒、醋、香菜, 淋入香油即成。



雪耳肉末羹

【材料】

猪瘦肉 150 克, 冬菇 3 只, 雪耳 25 克, 鸡蛋 1 个, 盐、生抽、白糖、粟粉、上汤、姜片、花生油各适量。

【做法】

1. 雪耳用温水浸泡 1 小时, 去蒂, 撕成小朵。
2. 瘦肉剁碎, 鸡蛋打散。冬菇浸软, 去蒂, 切粒。
3. 锅内加油烧热, 下入姜片炆锅, 加入上汤煮开, 下雪耳、冬菇煮 10 分钟, 放入瘦肉, 加盐、生抽、白糖调味, 用粟粉勾芡, 加入鸡蛋液搅匀, 盛入汤碗中即成。

