

家庭

JIATING

ZIBUMEIWEITANG

滋补美味汤

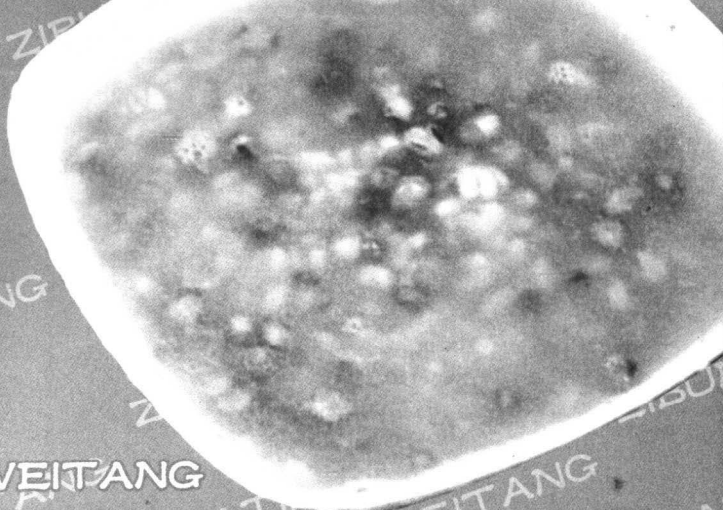
紫毫◎编



新疆人民出版社

家庭

JIA TING



ZIBUMEIWEITANG

滋补美味汤

江苏工业学院图书馆
藏书章

紫毫◎编



新疆人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭滋补美味汤/紫毫编著. 新疆人民出版社.

2003.8

ISBN 7-5418-1601-9

I. 家… II. 紫… III. 菜谱

IV. S

中国版本图书馆CIP数据核字 (2003) 第095621号

家庭滋补美味汤

编 著 者 紫 毫
责任编辑 刘 雄
封面设计 邓 勇
出版发行 新疆人民出版社出版发行

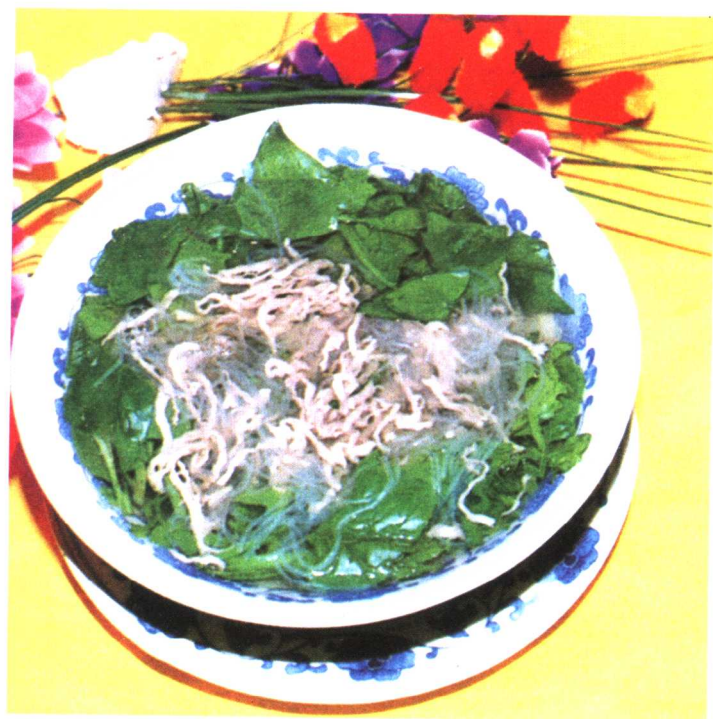
开 本 850mmx1168mm 1/32
印张12.5 字数280千
印 刷 新疆荣华印刷厂印刷
版 次 2003年8月第一版
印 次 2003年8月第一次印刷
印 数 1—5 000册
定 价 29.80元

ISBN 7-5418-1601-9/G · 409

■ 版权所有 · 翻印必究 ■



猪肝煮黄豆



肉丝苕菠菜粉汤



冰糖银耳汤



枸杞豆腐汤

目 录

(一) 春天汤谱

西湖药菜汤·····	(15)	乡下浓汤·····	(24)
莼菜鸡丝汤·····	(15)	包菜豉汁豆腐汤·····	(25)
绣球莼菜汤·····	(16)	番茄木须汤·····	(25)
奶油生菜丝浓汤·····	(16)	西红柿鸡蛋汤·····	(25)
菠菜汤·····	(17)	番茄刀豆清汤·····	(26)
菠菜肉末汤·····	(17)	番茄虾仁浓汤·····	(26)
翡翠白玉汤·····	(18)	番茄奶油汤·····	(27)
菜泥奶油汤·····	(18)	奶油番茄汤·····	(27)
奶油菠菜泥子汤·····	(18)	奶油鸡圆番茄汤·····	(28)
牛奶菠菜泥子汤·····	(19)	奶油鸡丝番茄蘑菇汤·····	(28)
苏式菠菜泥子汤带鸡蛋·····	(19)	奶油龙虾鱼片番茄汤·····	(29)
·····	(19)	奶油蔬菜番茄汤·····	(29)
鸡火白菜汤·····	(20)	葡萄牙式奶油番茄汤·····	(29)
鲜陈白菜汤·····	(20)	蛋蓉菜花汤·····	(30)
清汤白菜卷·····	(21)	菜花泥子汤·····	(30)
罗汉火锅·····	(21)	奶油菜花汤·····	(31)
三鲜砂锅·····	(22)	红苋豆腐汤·····	(31)
渍菜火锅·····	(22)	奶油冬苋汤·····	(31)
白菜汤·····	(23)	雪菜肉片汤·····	(32)
蔬菜泥子汤·····	(24)	三样汤·····	(32)

土豆汤·····	(32)	莫斯科式红菜汤·····	(45)
大葱土豆丁汤·····	(33)	葱头汤·····	(45)
土豆泥子汤·····	(33)	稠洋葱汤·····	(46)
土豆面蛋汤·····	(34)	葱头咖喱牛肉丁汤·····	(46)
土豆面片汤·····	(34)	法式葱头烙汤·····	(47)
鸡茸土豆球汤·····	(35)	大蒜黄萝卜生菜清汤·····	(47)
土豆肉丸子汤·····	(35)	突尼斯式薄荷蛋白汤·····	(47)
元蛤巧达汤·····	(36)	满天星汤·····	(48)
德式小肠土豆汤·····	(36)	榨菜鸡蛋汤·····	(48)
意式蔬菜浓汤·····	(37)	榨菜笋丝汤·····	(49)
山药豆腐汤·····	(37)	清水菜头卷·····	(49)
冬瓜汤·····	(38)	砂锅鲜菜·····	(49)
三鲜汤·····	(38)	鸡蛋汤·····	(50)
酸辣冬瓜汤·····	(38)	雪花汤·····	(50)
广皮炖冬瓜·····	(39)	清汤卧果·····	(50)
开洋冬瓜汤·····	(39)	煎泡蛋汤·····	(51)
雪菜冬瓜汤·····	(40)	番茄蛋花汤·····	(51)
火夹冬瓜汤·····	(40)	番茄泡蛋汤·····	(52)
蚌肉冬瓜汤·····	(41)	番茄煎蛋汤·····	(52)
肉片冬瓜汤·····	(41)	鸡蛋黄花汤·····	(53)
苦瓜豆腐汤·····	(41)	西红柿鸡蛋汤·····	(53)
黄瓜木耳汤·····	(42)	氽木耳肉片汤·····	(53)
丝瓜油条汤·····	(42)	葱花蛋汤·····	(54)
西瓜盅·····	(43)	蛋花鸡汤·····	(54)
红菜汤带奶渣盒·····	(43)	蛋黄三鲜汤·····	(55)
红清汤·····	(43)	蛋黄菜花汤·····	(55)
奶油红菜汤·····	(44)	鸡蛋豆腐汤·····	(56)
春天红菜汤·····	(44)	三鲜蛋饺汤·····	(56)
乌克兰式红菜汤·····	(45)	番茄皮蛋汤·····	(57)

清汤鸽蛋·····	(57)	2. 火腿白菜炖汤·····	(72)
凤尾鸽蛋汤·····	(58)	(四)点心·····	(73)
奶油鹤鹑蛋汤·····	(58)	1. 萝卜丝酥饼·····	(73)
春季家宴菜谱		2. 核桃露丸子·····	(74)
(一)冷菜·····	(58)	3. 扬州炒饭·····	(75)
1. 果汁肉干·····	(59)	1. 六菜一汤·····	(75)
2. 拌干丝·····	(59)	椒麻鸡·····	(76)
3. 皮蛋糕·····	(60)	拌腰片·····	(76)
4. 琥珀核桃·····	(60)	麻酱拌扁豆·····	(77)
5. 浸鸡·····	(61)	咖喱牛肉块·····	(77)
6. 虾肉蛋卷·····	(61)	炸肉卷·····	(78)
7. 梳子黄瓜·····	(62)	锅口老白菜·····	(78)
8. 回酥长鱼·····	(62)	江米烧麦·····	(79)
9. 松子鱼米·····	(63)	清汤银耳·····	(80)
10. 卤鸡腿·····	(64)	2. 六菜一汤·····	(80)
(二)热菜·····	(64)	酱汁鱼条·····	(81)
1. 炒凤属虾·····	(64)	豆豉炒腊肉·····	(81)
2. 金钱里脊·····	(65)	辣味金针菇·····	(82)
3. 炆虎尾·····	(66)	金银鹿肉·····	(82)
4. 蝴蝶海参·····	(66)	冬瓜扣肉·····	(83)
5. 龙须桂鱼·····	(67)	蒸菜花球·····	(84)
6. 干贝鸭子·····	(68)	熘鸽蛋饺·····	(85)
7. 扒四素·····	(69)	鸭子什锦汤·····	(85)
8. 瓜姜鱼丝·····	(69)	3. 八菜一汤·····	(86)
9. 水晶虾饼·····	(70)	五香酱牛肉·····	(86)
10. 海带酥鸡·····	(71)	油烟青虾·····	(87)
11. 冬笋片炒菜心·····	(71)	海米拌芹菜·····	(87)
(三)汤·····	(72)	拌松花·····	(88)
1. 蟹粉狮子头·····	(72)	酥炸香肉·····	(88)

炒兔肉丝·····	(89)	醋椒鸭架汤·····	(99)
烹嫩鸡块·····	(89)	5. 十菜一汤·····	(99)
炸白菜盒·····	(90)	五香鱼·····	(99)
虾饺·····	(91)	拌肚丝·····	(100)
汤锅羊肉·····	(92)	盐水胗肝·····	(101)
4. 八菜一汤·····	(93)	水晶西红柿·····	(101)
蛋黄鱼片·····	(93)	朝鲜辣白菜·····	(102)
糖醋排骨·····	(93)	清蒸鲤鱼·····	(102)
豌豆炒腊肉·····	(94)	清炸子鸡·····	(103)
糖醋豌豆·····	(94)	生炒牛肉丝·····	(104)
冬笋鹿肉丝·····	(95)	软炸羊肉·····	(104)
叉烧鸡·····	(95)	韭菜炒掐菜·····	(105)
滑炒虾仁·····	(96)	三鲜蒸饺·····	(106)
醋溜白菜·····	(97)	清汤海参·····	(106)
炸蛋饺·····	(98)		

(二)夏季汤谱

素烧银针汤·····	(108)	鲜莲西瓜盅·····	(113)
青菜米汤·····	(108)	落葵清汤·····	(113)
酸辣笋瓜汤·····	(109)	草菇莴笋汤·····	(114)
开水白菜·····	(109)	嫩豇豆汤·····	(114)
甜椒南瓜汤·····	(110)	番茄皮蛋汤·····	(115)
绿豆冬瓜汤·····	(110)	番茄青豆汤·····	(115)
小豆节瓜汤·····	(111)	三鲜青豆汤·····	(116)
黄瓜三丝汤·····	(111)	豆浆莴笋汤·····	(117)
三鲜苦瓜汤·····	(112)	酸菜芋头汤·····	(117)
西瓜羹·····	(112)	豌豆粉丝汤·····	(118)

蚕豆羹	(118)	什锦琼脂	(133)
素慈笋汤	(119)	火腿冬瓜汤	(133)
鲜奶芦笋汤	(119)	火腿鞭笋汤	(134)
白菜藕丸汤	(120)	豆瓣滑肉汤	(134)
芙蓉发菜汤	(120)	芽菜肉片汤	(135)
百合莲花汤	(121)	藕煨排骨汤	(135)
魔芋冰粉	(122)	丝瓜猪肉汤	(136)
口蘑竹苏汤	(122)	苦瓜丝汤	(137)
冬菇茭白汤	(123)	苦瓜牛肉汤	(137)
蜜橘银耳	(123)	莲米里脊汤	(138)
银耳羹	(124)	苦笋肉丸汤	(138)
枇把冻	(124)	紫菜猪心汤	(139)
猴头芙蓉汤	(125)	烧舌尾汤	(139)
姜葱豆腐汤	(125)	刀豆炖猪肾	(140)
槐花豆腐汤	(126)	冬瓜炖小肚	(141)
甘笋酸梅汤	(126)	酸辣肚丝汤	(141)
藕片汤	(127)	花仁蹄筋汤	(142)
桔味醒酒汤	(127)	马蹄猪肺汤	(142)
水果冷汤	(128)	兔头葵菜汤	(143)
杏冷汤	(128)	菊花羊肝汤	(143)
鸡蛋柿子汤	(128)	蜗牛炖肉汤	(144)
荔枝红枣汤	(129)	苡米蛇丁汤	(144)
鲜鲜汤	(129)	双菇蛇肉汤	(145)
冬菜三丝汤	(129)	西瓜鸡	(146)
葵菜豆腐汤	(130)	慈姑鸡汤	(146)
香菇冬瓜汤	(131)	花生鸡脚汤	(147)
桂花芋头汤	(131)	椰子鸡球汤	(148)
折耳根汤	(132)	茄子炖鸡汤	(148)
酸辣干丝汤	(132)	鸡粥蒲菜	(149)

鸡蒙黄花汤	(149)	4. 蚝油凤爪	(166)
鸡血豆腐羹	(150)	5. 叉烧	(167)
苡米鸡汤	(151)	6. 葱油拌蜆皮丝	(167)
晶头鸭块汤	(151)	7. 东江盐焗鸡	(168)
萝卜鸭肫汤	(152)	8. 拌黄瓜	(168)
鸭头白菜汤	(153)	9. 芹菜鱿鱼丝	(169)
鸭皮抄手汤	(153)	10. 拌橄榄菜	(169)
荷花鸭汤	(154)	(二) 热菜	(169)
鸭舌汤	(155)	1. 白灼基围虾	(170)
鸭掌清汤	(155)	2. 咕老鸡	(170)
余鸭心汤	(156)	3. 蚝油牛肉	(171)
鸽子羹	(156)	4. 蛇羹	(172)
柠檬乳鸽汤	(157)	5. 葱油鲩鱼	(172)
菊花雏鸽汤	(157)	6. 绍纱肘子	(173)
银耳鸽蛋汤	(158)	7. 植物扒四宝	(174)
黄瓜蛋汤	(158)	8. 广式炒虾仁	(174)
黄花蛋汤	(159)	9. 碧绿牛柳	(175)
荷花铺蛋汤	(160)	10. 脆皮乳鸽	(175)
雪花鱼羹	(160)	11. 青菜心草菇	(176)
米汤水煮鱼	(161)	(三) 汤	(177)
青荷鲷鱼汤	(162)	1. 虫草鸭子汤	(177)
菊花鱼丸汤	(162)	2. 砂锅冬菇焖河鳗	(177)
泡菜鱼丝汤	(163)	(四) 点心	(178)
酸菜鲫鱼汤	(163)	1. 虾扇烧卖	(178)

夏季家宴菜谱

(一) 冷菜	(164)	3. 什锦饭堡	(179)
1. 家庭烧嫩鸭	(164)	1. 六菜一汤	(180)
2. 蒜茸猪手	(165)	叉烧肉	(180)
3. 松子卤冬菇	(165)	糟蒸鸭膀	(181)
		2. 芝麻糊	(179)

豆腐皮拌菠菜	(181)	奶汤熬鲤鱼	(198)
香辣牛肉条	(182)	4. 六菜一汤	(199)
炸核桃鸡	(182)	卤肚	(199)
炆菠菜	(183)	拌鱿鱼	(200)
开花馒头	(184)	拌萝卜海蜇丝	(200)
酸辣蛋花汤	(184)	滑蛋牛肉片	(201)
2. 八菜一汤	(185)	炸芝麻鸡	(201)
炆腰花	(185)	炆菜花	(202)
凉拌麻辣牛肉	(186)	拔丝小汤圆	(203)
酱汁鸭肝	(186)	氽墨斗鱼花	(203)
芝麻菠菜	(187)	5. 八菜一汤	(204)
清蒸鲥鱼	(187)	陈皮牛肉	(204)
炸花椒鹅	(188)	卤肠	(205)
氽虾仁	(189)	蜜汁火腿	(205)
炸菠菜松	(189)	紫香芥	(206)
开口笑	(190)	炸卷筒鸡	(207)
首蓿汤	(191)	烩虾仁	(208)
3. 十菜一汤	(191)	银耳鸽蛋	(209)
酱牛肉	(191)	素炒海带丝	(209)
卤猪舌	(192)	肉粽子	(210)
水晶虾仁	(192)	鲑鱼菜汤	(211)
凉拦三丝木耳	(193)	6. 十菜一汤	(211)
拌洋白菜	(193)	蒜泥白肉	(212)
裹炸全鸭	(194)	芥末鸡	(212)
陈皮辣味牛肉	(195)	拌牛肚领	(213)
海带炖肉	(196)	酱萝卜头	(213)
滑炒鲜蘑肉片	(196)	生拌辣椒	(214)
炒蒿子秆儿	(197)	香菇鲫鱼	(215)
蜜三刀	(197)	锅烧红糟鸭块	(215)

烟萃荠虾仁	(216)	咖喱酥	(218)
蛋松	(217)	鹤鹿同春	(219)
怪味海带	(217)		

(三)秋季汤谱

萝卜丝汤	(220)	菊花酒锅	(229)
开洋萝卜丝汤	(220)	菊花生片锅	(230)
清汤萝卜燕菜	(221)	海蜇猪骨汤	(231)
萝卜丝蛋汤	(222)	雪羹汤	(231)
醋椒五丝汤	(222)	鸡汁海底松	(232)
西红柿萝卜汤	(222)	素高汤	(232)
虾米紫菜萝卜汤	(223)	煨黄豆汤	(233)
奶油萝卜	(223)	肉丝黄豆汤	(233)
小罐牛肉清汤	(223)	青豆泥浓汤	(233)
胡萝卜泥子汤	(224)	白玉如意汤	(234)
培根蔬菜块清汤	(224)	番茄豆芽汤	(234)
华盛顿牛舌汤	(224)	黄豆芽豆腐汤	(235)
英式麦宜斯托郎汤	(225)	黄豆芽蘑菇汤	(235)
莲藕绿豆汤	(225)	黄豆芽猪血汤	(235)
酿莲藕猎手汤	(226)	豆腐海带汤	(236)
冰糖莲子	(226)	酸辣汤	(236)
西湖鲜莲汤	(227)	发菜豆腐汤	(237)
八珍醒酒汤	(227)	姜葱豆腐汤	(237)
八宝果羹汤	(228)	番茄豆腐汤	(237)
荠菜地栗汤	(228)	五香豆腐干汤	(238)
荠菜蛋花汤	(228)	豆腐火锅	(238)
菊花火锅	(229)	砂锅豆腐火腿	(239)

砂锅豆腐海米	(239)	银耳鹤鹑蛋汤	(254)
砂锅冻豆腐	(240)	砂锅熊掌	(255)
豆皮酸辣汤	(240)	全鸡清汤	(255)
腐竹白果糖水	(241)	清汤鸡块	(256)
奶汤蒲菜	(241)	鸡片氽汤	(256)
银丝富贵汤	(242)	黄瓜鸡片汤	(256)
什锦砂锅	(242)	酸辣鸡丝粉皮	(257)
什锦酒锅	(243)	鸡杂黄瓜汤	(257)
豌豆瓣汤	(244)	清炖鸭汤	(258)
豌豆瓣泥子汤	(244)	豆腐鸭架汤	(258)
豌豆泥奶油汤	(245)	鸭血豆腐汤	(259)
酸菜青元汤	(246)	冬笋鹅掌汤	(259)
酸辣豆花汤	(246)	肉丝鸡蛋汤	(259)
三丝豆苗汤	(247)	秋季家宴菜谱	
清凉绿豆汤	(247)	(一)冷菜	(260)
奶油白豆泥浓汤	(247)	1. 蒜泥白肉	(260)
鸡汤大米	(248)	2. 干煸大椒	(261)
巴力米牛尾汤	(248)	3. 棒棒鸡	(261)
醉八仙	(249)	4. 陈皮油爆虾	(262)
冰汁西米	(249)	5. 辣白菜	(262)
粟米浓汤	(250)	6. 三色鱼条	(263)
奶油通心粉蔬菜丁浓汤	(250)	7. 姜米黄瓜	(263)
.....	(250)	8. 椒麻脆花	(264)
鸡汤面条	(250)	9. 拌豆苗	(264)
意大利式浓汤	(251)	10. 酱牛肉	(265)
鲜面包汤	(251)	(二)热菜	(265)
菠菜泥子面包汤	(252)	1. 青椒鸡丁	(265)
鱼蓉油条汤	(253)	2. 鱼香肉丝	(266)
枸杞雏鸽汤	(254)	3. 合川鱼片	(267)

4. 鸡汁鱼肚	(267)	豆苗扒全鸭	(283)
5. 干烧鲫鱼	(268)	清蒸人参甲鱼	(284)
6. 锅烧肘子	(269)	干菜烧肉	(285)
7. 四味素烩	(270)	镶油菜	(285)
8. 干烧虾仁	(270)	香蕉锅炸	(286)
9. 宫保鸡丁	(271)	芋艿汤	(287)
10. 香酥鸭子	(272)	3. 十菜一汤	(287)
11. 鸳鸯菜心	(272)	麻辣鸡片	(287)
(三)汤	(273)	五香鸭胗	(288)
1. 酸辣汤	(273)	葱爆小鲫鱼	(288)
2. 清汤冬菇	(273)	灯笼大虾	(289)
(四)点心	(274)	姜汁蟹肉	(289)
1. 橘羹西米	(274)	罐焖肉	(290)
2. 担担面	(274)	黄豆焖牛肉	(290)
3. 红油水饺	(275)	滑熘鲍鱼球	(291)
1. 六菜一汤	(275)	兰花鸽蛋	(292)
陈皮鸭心	(276)	素炒豇豆	(292)
红油肚片	(276)	鲜肉月饼	(293)
兰花豆腐干	(277)	菠萝汤	(294)
五丁鳊鱼	(277)	特色套菜	(294)
冰糖甲鱼	(278)	(一)组合三拼菜	(295)
素炒薤菜	(279)	1. 水晶鸭舌掌	(295)
虾肉月饼	(279)	2. 鲜果拌塘藕	(295)
海米冬瓜汤	(280)	3. 南腿孔雀尾	(296)
2. 八菜一汤	(281)	(二)雀巢爆牛蛙	(296)
牛肉干	(281)	(三)青蟹溜黄蛋	(297)
梅花鲍鱼	(281)	(四)凤丝烩瑶柱	(297)
酸辣海蜇	(282)	特色套菜二	(298)
川椒炆黄瓜	(282)	(一)组合三拼菜	(298)

1. 冰冻盐水蹄	(298)	芽菜鳊鱼	(308)
2. 姜汁炆黄瓜	(299)	青椒酥虾	(309)
3. 炸香酥鹌鹑	(299)	辣味蟹腿	(309)
(二) 杏栗滑三生	(299)	姜汁海螺片	(310)
(三) 酥炸五步蛇	(300)	椒麻墨鱼龙	(311)
(四) 燕窝鸽蛋汤	(300)	西芹虾球	(311)
特色套菜三	(301)	蒜香蛭子	(312)
(一) 组合三拼菜	(301)	酸辣蚬子	(312)
1. 凉拌苦瓜丝	(301)	麻酱海参	(313)
2. 水晶金钟鸡	(302)	辣子牛蛙腿	(313)
3. 镇江水晶肴肉	(302)	酱牛肉	(314)
(二) 虾肉面包筒	(303)	灯影牛肉	(315)
(三) 干贝酿冬瓜	(303)	卤牛肉	(316)
(四) 上汤柴把鸡	(304)	毛牛肉	(316)
椒油鱼丝	(305)	麻辣牛肉干	(317)
花椒鱼丁	(305)	蒜泥毛肚卷	(318)
果汁鱼条	(306)	香葱拌肚丝	(318)
怪味龙鳞	(306)	糖醋排骨	(319)
芹黄炆鱼丝	(307)	怪味肠鼓	(319)
麻辣鳊鱼	(308)	糊辣佛手腰	(320)

(四) 冬季汤谱

冬锅	(321)	鲜蘑豆腐汤	(323)
口蘑清汤	(321)	鲜陈草菇汤	(323)
口蘑奶油汤	(322)	奶油鲜蘑汤	(324)
芙蓉口蘑	(322)	黄芪猴头汤	(324)
口蘑锅巴汤	(322)	砂锅凤脯猴蘑	(325)

竹荪莲蓬汤	(326)	清汤燕菜	(339)
清汤银耳	(326)	鸡汤燕窝	(339)
冰糖银耳	(327)	冰糖燕窝汤	(340)
茉莉银耳	(327)	鸡茸燕窝	(340)
银耳莲子汤	(328)	奶油鸡丝鹅肝汤	(341)
银耳香菇枣汤	(328)	奶油鸡圆芦笋浓汤	(341)
银耳乌龙汤	(329)	奶油芦笋鸡丝浓汤	(341)
银耳余鸡片	(329)	奶油鸡丝蘑菇番茄汤	(342)
益寿银耳汤	(330)	鸡豆花	(342)
杨枝桂耳汤	(330)	鸡丝豌豆汤	(343)
木耳毛豆羹	(331)	鸡汤素菜汤	(343)
榆耳竹荪汤	(331)	白菜鸡汤	(343)
木耳鸡蛋汤	(332)	核桃泥鸡块汤	(344)
百合芦笋汤	(332)	茨菇全鸡汤	(344)
奶油百合汤	(332)	双色鸡丸汤	(345)
奶油百合鱼片浓汤	(333)	鸡蒙豆尖	(345)
绍兴汤	(333)	鸡汤蘑菇豌豆	(346)
笋衣奶汤	(333)	高加索鸡片汤	(346)
雪菜冬笋汤	(334)	德式鸡肉菜花大米汤	(347)
清汤蒲笋	(334)	鸡肉泥子面包汤	(347)
清炖凤尾笋汤	(335)	咖喱鸡丁白饭浓汤	(348)
芦笋蘑菇汤	(335)	拔丝丹凤汤	(348)
奶油芦笋汤	(335)	湖南大边炉	(349)
奶油鸡圆芦笋浓汤	(336)	四喜火锅	(350)
奶油芦笋鸡丝浓汤	(336)	三鲜砂锅	(351)
龙须菜奶油汤	(337)	砂锅全鸡	(351)
奶油龙须菜汤	(337)	四生锅子	(352)
野参群鲜汤	(337)	砂锅人参鸡	(353)
五加参飞龙酒锅	(338)	奶油鸡杂汤	(353)