

汤羹

《百姓百味》丛书(9)
烹饪完全读本

1册 = 10元 = 100道菜

100例

深圳市金版文化发展有限公司 主编



南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

汤羹100例 / 深圳市金版文化发展有限公司主编. —海口: 南海出版公司, 2004

(百姓百味; 9)

ISBN 7-5442-2410-4

I. 汤... II. 深... III. 汤菜—菜谱 IV. TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字 (2004) 第019061号

BAIXING BAIWEI 09 —— TANGGENG 100 LI

百 姓 百 味 09 —— 汤 羹 100 例

主 编 深圳市金版文化发展有限公司

策划总厨 陈伟雄

主理厨师 郭 端 黄盛团

责任编辑 陈正云 周诗鸿

封面设计 深圳市金版文化发展有限公司

出版发行 南海出版公司 电话 (0898) 65350227

社 址 海口市蓝天路友利园大厦 B 座 3 楼 邮编 570203

电子信箱 nhcbgs@0898.net

经 销 新华书店

印 刷 深圳市极雅致印刷有限公司 (0755) 82055846

开 本 635mm×965mm 1/48

印 张 25

版 次 2004年5月第1版 2004年5月第1次印刷

书 号 ISBN 7-5442-2410-4

定 价 100.00元 (共10册)

南海版图书 版权所有 盗版必究

如有印刷装订质量问题,请直接与印刷厂联系调换

目录

CONTENTS

虾米节瓜米羹	3	茶树菇炖龙骨	35	粟米七彩羹	65
干鱿鱼青瓜米羹	5	花旗参炖竹丝鸡	36	生地龙骨煲冬瓜汤	67
潮州红薯米羹	7	淮杞绿豆炖乳鸽	37	青榄炖猪肺	69
红枣腰花米羹	9	瑶柱炖菜胆	38	苹果炖甲鱼	71
菜脯土鱿米羹	11	野菌炖花胶	39	花生米煲猪脚	73
生滚田鸡米羹	13	南北杏菜干炖猪肺	40	花旗参炖乌鸡	75
生滚泥猛米羹	15	清心润肺汤	41	鸡骨草红萝卜煲老鸭	77
特色鲍鱼米羹	17	核桃杜仲炖猪腰	42	鲜果炖猪肺	79
沙虾白果米羹	19	南北杏雪梨炖鹧鸪	43	玉米煲鲫鱼汤	81
菜心鱼片米羹	21	鲨鱼骨沙参炖瘦肉	44	鸡骨草煲生鱼	83
花甲菜心米羹	23	淮杞圆炖牛肉蹄筋	45	鲜人参炖土鸡	85
沙白粉肠米羹	25	韭黄玉米羹	47	薏米党参炖乳鸽	87
瑶柱鸡丝米羹	27	海黄三丝羹	49	萝卜丝鲫鱼汤	89
枸杞蛋花汤	28	红烧鸡丝羹	51	腐竹猪肝马蹄汤	91
川贝炖雪梨	29	特色鱼肚羹	53	西红柿皮蛋汤	93
土鸡汤	30	南瓜鱼松羹	55	猴菇玉米猪肚汤	95
农家猪肉汤	31	椰汁西米露	57	冰糖炖木瓜	96
姬松茸炖龙骨汤	32	西湖牛肉羹	59	红枣猪肚汤 / 鱼肚冬瓜汤	97
隔水蒸鸡	33	瑶柱肉丝羹	61	木耳海螺汤 / 豆腐笋片汤	98
五指毛桃炖龙骨汤	34	雪菜肉丝羹	63	玉米红萝卜汤 / 小银鱼榨菜蛋花汤	99

TS972.12
1001-9

青瓜肉丸汤 / 酸菜鱼头汤	100
五圆贵妃鸡 / 清补凉煲猪尾	101
清炖乌鸡汤 / 芋儿排骨汤	102
莲子煲老母鸡 / 玉米瘦肉汤	103
柠檬老鸭汤 / 红萝卜煲银耳	104
板栗排骨汤 / 寒菌冬苣菜汤	105
南瓜肘子汤 / 嫩豌豆香肠汤	106
翡翠玛瑙羹 / 纹丝酸辣汤	107
茭菜丸子汤 / 干豇豆白肉汤	108
三花汤 / 榨菜蹄花汤	109
白豆蹄肘汤 / 豌豆肠火汤	110
肉片野菜汤 / 寒菌冬笋汤	111
银鱼鸡丝汤 / 牛肉南瓜汤	112
腐竹排骨汤 / 菊花海蜇汤	113
香菇海参汤 / 银耳猪肝汤	114
黄瓜三鲜汤 / 豆腐木耳汤	115
海鲜豆腐汤 / 咸蛋丝瓜汤	116
银耳猪肉汤 / 马蹄萝卜汤	117
蹄筋花生汤 / 牡蛎泥鳅汤	118
虾仁雪菜豆腐汤 / 乌梅开胃汤	119
紫菜冬菇汤 / 菠菜干贝汤	120



深圳市金版文化发展有限公司/主编

南海出版公司

2004·海口



虾米节瓜米羹

【原材料】

虾米20克、节瓜50克、姜5克、葱3克、
红枣3个、大米50克

【调味料】

盐3克、鸡精1克、胡椒粉1克



做法...



1 节瓜去皮洗净切丝，虾米洗净备用，姜去皮洗净切丝，葱切花，红枣去核切丝备用；



2 锅上火，注入适量清水，加入姜丝、枣丝，大火烧沸后，放入洗净的大米，再次烧沸后，再用慢火熬煮；



3 熬至米粒软烂时，放入虾米、节瓜丝，继续煮，至成米糊状，调入盐、鸡精、胡椒粉少许，搅拌均匀，即可食用。

特别提示：

※ 虾米先在油锅内爆香，米羹会更香更可口。





干鱿鱼青瓜米羹

【原材料】

干鱿鱼20克、青瓜50克、姜3克、葱2克、
红枣3个、大米50克

【调味料】

鸡精2克、盐3克、胡椒粉2克、香油5克

做法...



1 干鱿鱼泡发切细条，青瓜洗净切细条，姜去皮切丝，葱切花，红枣切丝备用；



2 砂锅上火，放入清水，待沸，加入大米、鱿鱼条、姜丝、枣丝煮开，转用小火慢煲；



3 煲约60分钟至米粒软烂时，放入鱿鱼、青瓜丝，盖住，继续用小火煲，至米水混为一体成糊状时，调入调味料即可。

特别提示：

※ 鱿鱼泡发后要剥去表面的一层皮，才能洗净泥沙。



潮州红薯米羹



【原材料】

潮州红薯50克、菜心10克、姜5克、葱4克、红枣3克、大米45克

【调味料】

味精1克、盐2克、胡椒粉2克、香油5克

做法...



1 潮州红薯去皮洗净切粒，菜心洗净切粒，姜去皮切丝，葱切花，红枣切丝，大米洗净备用；



2 砂锅上火，注入清水，放入姜丝、枣丝烧开，放入大米，再次煮沸后转用小火慢煲；



3 煲至米粒熟烂，放入红薯粒，小火继续煲至成糊，调入盐、菜心粒、鸡精、胡椒粉，拌匀，撒上葱花，淋入香油即可。

特别提示：

※ 红薯要先焯熟，才入煲锅。



红枣腰花米羹



【原材料】

猪腰1个、红枣适量、姜10克、葱2克、大米45克

【调味料】

盐2克、鸡精1克、生粉水5克、香油少许

做法...



1 腰花洗净去除白筋切花，红枣洗净去核切丝，姜洗净去皮切丝，葱洗净切花；



2 砂锅上火，放入适量清水，加入洗净的大米、姜丝，待水沸，下入腰花、枣丝，大火煮沸后转用小火煲煮；



3 煲至熟透，调入盐、鸡精、蛋清、少许生粉水勾芡，拌匀撒上葱花，淋入少许香油即可出锅。

特别提示：

※ 猪腰一定要去除白筋，才不会有异味。



菜脯土鱿米羹

【原材料】

菜脯20克、鱿鱼20克、菜心10克、姜10克、葱5克、红枣3个、大米50克

【调味料】

盐2克、鸡精1克、胡椒粉1克、香油5克



做法...



1 菜脯洗净切粒，鱿鱼泡发切丝，菜心切粒，姜洗净切丝，葱洗净切花，红枣去核洗净切丝；



2 锅上火，注入清水，放入姜丝、枣丝，水沸后下洗净的大米、菜脯，大火煮沸后转用小火慢煲；



3 煲至米粒软烂，放入鱿鱼，继续煲至成糊状，调入盐、鸡精、胡椒粉，撒入菜心、葱花，淋入少许香油拌匀即可。

特别提示：

※ 菜脯先过一下沸水，才不会很咸。



生滚田鸡米羹



【原材料】

田鸡1只、姜3克、葱2克、红枣1个、大米50克

【调味料】

盐2克、鸡精1克、胡椒粉2克、香油6克

做法...



1 田鸡去皮、头、脚、内脏，切小块，姜切丝，葱切花，红枣切丝备用；



2 砂锅上火，注入清水，加少许食油，大火烧沸后下入米粒、姜丝、枣丝再烧沸，转文火慢熬；



3 熬至米粒软烂时，下田鸡，继续熬至成糊状，调入少许盐、胡椒粉、鸡精，撒上葱花，淋上香油即可离火。

特别提示：

※ 田鸡一定要去皮，且剁块后，最好用姜汁腌制片刻以去除腥味。

