图书在版编目(CIP)数据

快手蔬菜汤100道 / 尚锦文化编. —北京：中国纺织出版社，
2007.1
(尚锦100系列)
ISBN 978-7-5064-4156-8
Ⅰ.快… Ⅱ.尚… Ⅲ.汤菜－菜谱 Ⅳ.TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第147722号

策　　划：尚锦文化　　责任编辑：傅　颖
装帧设计：赵　　宁　　责任监印：初全贵

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
北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷　各地新华书店经销
2007年1月第1版第1次印刷
开本：710 × 1000　1/16　印张：6
字数：49千字　　定价：16.80元
ISBN 978-7-5064-4156-8/TS·2302

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社市场营销部调换

需要全本请访问 www.ertongbook.com

目 录

快手蔬菜汤

1 鲜蘑豆腐汤 …… 4
2 春笋咸肉冻豆腐 …… 5
3 百页白菜 …… 6
4 上汤老百页 …… 7
5 油皮番茄汤 …… 8
6 干丝汤 …… 9
7 油皮莼菜汤 …… 10
8 白菜炖豆腐 …… 11
9 椿芽豆腐 …… 12
10 玫瑰豆腐 …… 13
11 肉片豆腐汤 …… 14
12 蘑菇腐竹煲 …… 15
13 开洋干丝汤 …… 16
14 开洋豆腐汤 …… 17
15 萝卜豆腐汤 …… 18
16 地皮菜豆腐汤 …… 19
17 冻豆腐汤 …… 20
18 咸肉豆腐汤 …… 21
19 蚬子豆腐汤 …… 22
20 竹蛏豆腐汤 …… 23
21 豆腐果蔬菜汤 …… 24
22 番茄豆腐汤 …… 25
23 菜秧豆腐汤 …… 26
24 腐竹木耳汤 …… 27
25 雪里蕻豆腐汤 …… 28
26 竹荪丝瓜汤 …… 29
27 竹荪莲子 …… 30
28 三菇汤 …… 30
29 金针菇汤 …… 31
30 香菇莼菜汤 …… 32
31 芙蓉银耳汤 …… 32
32 麻仁银耳 …… 33
33 首乌三菌 …… 34
34 金针鸡丝 …… 34
35 牛蒡汤 …… 35
36 红薯羹 …… 36
37 山药清汤 …… 37
38 冬瓜木耳汤 …… 38
39 草菇冬瓜 …… 39
40 全冬瓜 …… 40
41 薏米冬瓜 …… 41
42 芽笋冬瓜 …… 42
43 冬瓜肺片汤 …… 43
44 海带冬瓜汤 …… 44
45 草菇冬瓜汤 …… 45
46 白菜汆肝 …… 46
47 白菜肉片汤 …… 47
48 丝瓜蛋汤 …… 48
49 丝瓜蘑菇汤 …… 48
50 丝瓜肉片汤 …… 49









快手蔬菜汤100道






51 丝瓜猪肝 ……50
52 丝瓜爆鱼汤 ……51
53 火腿炖芽菜 ……52
54 白菜粉丝汤 ……53
55 开水白菜 ……54
56 油渣白菜 ……55
57 菜花肉皮汤 ……56
58 圆白菜汤 ……57
59 奶汤菜花 ……58
60 火腿鲜笋汤 ……59
61 莴笋春笋煲 ……60
62 莴笋汤 ……61
63 荠菜春笋煲 ……62
64 瓠瓜汤 ……63
65 莼菜鲈鱼汤 ……64
66 荠菜猪肝汤 ……64
67 紫菜肉片汤 ……65
68 茼蒿肉圆汤 ……66
69 苦瓜肉片汤 ……67
70 芙蓉海底松 ……68
71 猪肝菠菜汤 ……68
72 腊肉菜薹汤 ……69
73 蒲菜汤 ……70
74 慈姑咸菜汤 ……71
75 薏米海带煲 ……72
76 香菜粉皮汤 ……73
77 玉米西瓜汤 ……74
78 咸菜豆瓣汤 ……75
79 西瓜密瓜羹 ……76
80 菜秧鸡蛋汤 ……77
81 菊叶蛋汤 ……78
82 菊花脑汤 ……79
83 蚕豆羹 ……80
84 苋菜羹 ……80
85 黄花紫菜汤 ……81
86 上汤茼蒿 ……82
87 番茄紫菜蛋汤 ……83
88 三鲜烩萝卜 ……84
89 榨菜肉丝汤 ……84
90 苋菜汤 ……85
91 五色蔬菜汤 ……86
92 芋头萝卜汤 ……87
93 虾米萝卜汤 ……88
94 素什锦汤 ……89
95 杂烩汤 ……90
96 生菜汤 ……91
97 银芽山楂 ……92
98 神仙素汤 ……93
99 南瓜绿豆 ……94
100 山楂梨丝 ……95

特别鸣谢餐具提供：
◇唐山海格雷骨质瓷有限公司(0315-3274614)
◇唐山陶瓷股份有限公司骨质瓷分公司(0315-3286894)

CONTENTS

1 鲜蘑豆腐汤

›› 原 料

鲜蘑菇 100 克，嫩豆腐 2 块，
菜心 1 棵，枸杞子少许

›› 调 料

姜末 1 克，盐 2 克，味精、素汤、
胡椒粉各少许

›› 做 法

1 鲜蘑菇洗净，入沸水中焯后捞出；豆腐洗净切成块，入沸水中焯去豆涩味捞出；菜心洗净。

2 汤锅置火上，倒入素汤，下鲜蘑、豆腐块、菜心烧沸，放入其他调味料略烧，撒上枸杞子即可。

tips

补脾开胃，清热解毒，适用于脾胃虚弱、不思饮食、消化不良等。



2 春笋咸肉冻豆腐

›› 原 料

净春笋块、熟咸肉片、莴笋块各50克，冻豆腐块200克

›› 调 料

高汤、盐、味精各适量

›› 做 法

锅置火上，倒入高汤，放入春笋块、熟咸肉片、冻豆腐块、莴笋块烧沸后，加入盐、味精调味，起锅装碗即可。



tips

此菜关键在于好汤。

需要全本请访问 www.ertongbook.com



tips

1.大白菜要煸炒至质地回软，汤汁方易浓白。

2.火力要旺，时间要长。

3 百页白菜

›› 原 料

大白菜条 500 克，百页丝 300 克

›› 调 料

盐、味精、黄酒、色拉油各适量

›› 做 法

1 百页丝用沸水(加盐少许)浸烫数分钟。

2 炒锅中倒入油少许，放入大白菜煸炒至回软，烹入黄酒，加入百页、清水，烧至汤汁浓白，再放入盐、味精调味即可。

4 上汤老百页

›› 原 料

老百页 200 克，熟咸肉片 100 克

›› 调 料

葱段、姜块、高汤、料酒、盐、味精、豆油各适量

›› 做 法

1 老百页切成大片，用沸水烫两次待用。

2 油锅烧热，放入葱、姜略炸，加入咸肉片煸香，倒入高汤，加入百页片、料酒、盐、味精烧至入味即可。

tips

百页本身无味，全依赖好汤，烧百页要想汤白味浓，就选用豆油烧制。





tips

豆腐皮涨发后要洗净，去除其灰尘杂质。

5 油皮番茄汤

›› 原 料

豆腐皮 80 克，番茄 150 克

›› 调 料

盐、味精、麻油、色拉油各适量

›› 做 法

1 豆腐皮用温水泡发后洗净，切成块状或撕碎，焯水；番茄改刀。

2 炒锅中倒入油少许，放入番茄略煸炒，加入豆腐皮、盐、味精、清水(或素汤)，沸后略烧，淋麻油即可。

6 干丝汤

›› 原 料

干丝150克，水发香菇片30克，蘑菇片30克，金针菇30克，冬笋片30克，菠菜10克

›› 调 料

盐、味精、麻油各适量

›› 做 法

1 各种原料分别焯水。

2 锅中倒入清水(或素汤)适量，放入除菠菜以外的各种原料，烧至入味，加入菠菜、盐、味精，装入汤碗中，滴入数滴麻油即可。



tips

豆制品原料在调味时的用盐量比其他原料稍大。

7 油皮莼菜汤

›› 原 料

莼菜 1 瓶，水发豆腐皮 150 克

›› 调 料

盐、味精、麻油各适量

›› 做 法

1 莼菜、豆腐皮洗净，焯水沥干。

2 炒锅中放清水(或素汤)，加莼菜、豆腐皮、盐、味精烧沸，淋麻油即可。





tips

瓶装莼菜开瓶后应立即使用，否则易变色发黑。



tips

1.大白菜要煸透。
2.汤汁要浓白。
3.豆腐选老豆腐为佳。

8 白菜炖豆腐

›› 原 料

大白菜半棵，豆腐250克，白果(去心)20粒，泡椒丝5克

›› 调 料

黄酒、泡椒汁、盐、味精、色拉油各适量

›› 做 法

1 大白菜洗净切成块；豆腐切成块，用沸水(加盐少许)浸烫数分钟。
2 炒锅中倒入油少许，放入大白菜、黄酒、泡椒汁煸炒，加入清水(或素汤)、豆腐、白果炖至汤汁浓白，再加入盐、味精、泡椒丝即可。

需要全本请访问 www.ertongbook.com



tips

1.健脾生津，嫩肤明目。

2.胃寒气满、有宿疾者慎食。

9 椿芽豆腐

›› 原 料

豆腐 400 克，嫩香椿芽 50 克，水发黑木耳 5 克

›› 调 料

水淀粉、盐、麻油、清汤各适量

›› 做 法

1 将豆腐切成厚 1 厘米的大片，撒少许盐，上笼用小火蒸约 15 分钟，取出放凉，切成 1 厘米见方的丁。香椿芽洗净，入沸水一烫即起。

2 锅内放清汤，烧开后入豆腐、木耳、香椿芽，烧开后用盐调味，用水淀粉勾米汤芡，淋上麻油即成。

tips

1.活气行血，养颜美容。

2.感冒发热者慎食。



10 玫瑰豆腐

›› 原 料

豆腐 5 块，玫瑰花 5 朵，鸡蛋 3 个，青红丝、面粉各适量

›› 调 料

水淀粉、白砂糖、蜂蜜、色拉油各适量

›› 做 法

1 玫瑰花洗净，切成细丝。

2 豆腐切成 2 厘米长、1.5 厘米宽、1 厘米厚的条，滚匀面粉，蘸满用蛋液、水淀粉调匀的糊，下七成热油锅内，炸至呈金黄色时，捞出控油。

3 锅内清水烧开，加蜂蜜、白砂糖、豆腐，烧开后下玫瑰花丝，用水淀粉勾米汤芡，撒少许青红丝即成。



tips

滋阴养血，生津润燥，宜于阴血亏损体质者日常进补食用。

11 肉片豆腐汤

›› 原 料

豆腐 300 克，夹心肉片 100 克，笋片、水发木耳、青椒片、红椒片各 10 克

›› 调 料

葱段、姜片、黄酒、盐、味精、鲜汤、胡椒粉、色拉油各适量

›› 做 法

1 将豆腐切成块，放入沸水中烫片刻，倒入漏勺中沥去水分。

2 煲置火上，倒入色拉油烧热后，放入葱段、姜片、豆腐、夹心肉片、笋片、木耳、黄酒、鲜汤烧开，转小火焖 10 分钟后，加入青椒片、红椒片、盐、味精，拣去葱段、姜片，撒上胡椒粉即成。

12 蘑菇腐竹煲

›› 原 料

水发腐竹200克，鲜蘑菇100克，胡萝卜片 10 克

›› 调 料

葱段、姜片、黄酒、盐、味精、鲜汤、麻油、色拉油各适量

›› 做 法

1 将水发腐竹洗净，切成 3.5 厘米长的段；蘑菇洗净，切成厚片。

2 煲置火上，倒入色拉油烧热后，放入葱段、姜片、腐竹段、蘑菇、胡萝卜片煸一会儿，再加入黄酒、鲜汤烧开，用大火煮沸后，盖上盖，转小火焖 10 分钟后，加入盐、味精调味，拣去姜片、葱段，淋入麻油即成。



tips

补脾胃，益气血，宜于久病体虚者日常保健食用。

13 开洋干丝汤

›› 原 料

虾米(开洋)20克，干丝150克，
水发木耳、小青菜各10克

›› 调 料

盐、味精、清汤、色拉油各适量

›› 做 法

1 将小青菜洗净，切成3厘米长的段；虾米用开水泡软；干丝放入锅中，加入清水烧沸后，倒入漏勺沥去水分。

2 锅置火上，倒入色拉油烧热后，放入虾米稍煸炒，加入干丝、水发木耳、小青菜、清汤，烧沸后加入盐、味精调味，起锅倒入汤碗中即成。



tips

补中益气，解腻开胃，适于肾虚阳痿、虚寒怕冷者食用。



tips

补肾壮阳，通乳，开胃，适合肾虚体质者食用。

14 开洋豆腐汤

›› 原 料

豆腐 400 克，虾米 20 克，青菜、水发木耳各 50 克

›› 调 料

葱花、黄酒、盐、味精、鲜汤、色拉油各适量

›› 做 法

1 将豆腐切成 2 厘米见方的块，放入沸水中烫片刻，倒入漏勺中沥去水分；虾米放入碗中，加开水涨发。

2 锅置火上，倒入色拉油烧热后，放入葱花、虾米稍煸，再放入豆腐块、木耳、黄酒、鲜汤烧开，用大火煮沸后，撇去浮沫，加入盐、味精调味，加入青菜即成。

需要全本请访问 www.ertongbook.com