时尚美食馆

从零开始学煲汤

本书编写组◎编著

要想保健康，饭前先喝汤
营养菌汤、美味肉菜汤、
清爽素汤、风味炖补、家常滋补汤
食材简单，一学就会，每天都能喝好汤

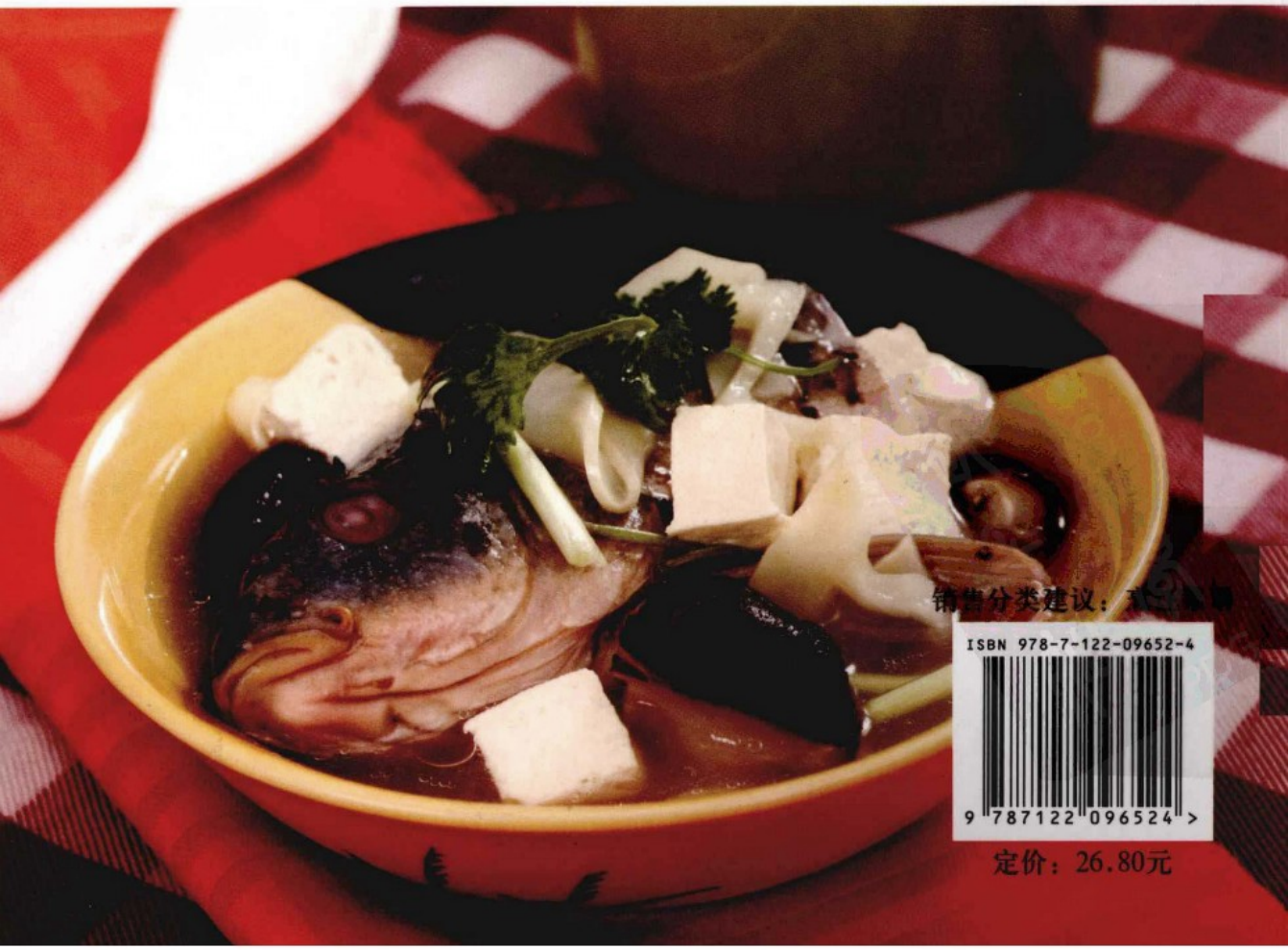
超值赠送
厨艺绝招2
VCD光盘





从零开始学煲汤

CONGLING KAISHI XUEBAOTANG



销售分类建议：[illegible]

ISBN 978-7-122-09652-4

9 787122 096524 >

定价：26.80元

时尚美食馆

从零开始学煲汤



化学工业出版社
·北京·

本书分二大部分，第一部分介绍了煲汤的基础技巧，列举实例分步骤讲解家庭煲汤。第二部分分营养菌汤、美味肉菜汤、清爽素汤、风味炖补和家常滋补羹五大类，为读者介绍了百余种美味易做的家常汤羹。书中汤品所用的材料、调味料易买，并且详细讲解每一道菜品的制作全过程，参照精美的图片和版式，让您一看就懂、一学就会，是您的厨房好帮手。

本书中的汤菜，不仅讲究色、香、味，而且还注重营养，提倡均衡膳食，为您及全家人奉上营养均衡、健康美味的家常好汤。

图书在版编目（CIP）数据

从零开始学煲汤 / 本书编写组编著.—北京：化学工业出版社，2011.12
（时尚美食馆）
ISBN 978-7-122-09652-4
Ⅰ. 从… Ⅱ. 本… Ⅲ. 汤菜－菜谱 Ⅳ. TS972.122
中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第198508号

责任编辑：李　娜　　装帧设计：北京水长流文化发展有限公司
责任校对：王素芹

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街 13 号　邮政编码 100011）
印　　装：北京画中画印刷有限公司
720mm×1000mm　1 / 16　印张6　字数166千字　2011年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686）　售后服务：010-64518899
网　　址：http: // www.cip.com.cn
凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定　　价：26.80元

版权所有　违者必究

CONTENTS

目录



为家人精心准备一碗好汤

2 不同的汤锅制出不同的汤
2 调出好汤味
3 煮出色味俱佳的好汤
4 怎样做好高汤

分步学煲汤

6 番茄蛋花汤
8 砂锅豆腐鱼头汤
10 鲜虾蛤蜊汤

营养菌汤

12 山楂竹荪汤
12 山药木耳汤
13 奶油蘑菇汤
13 冬菇花生白菜汤
14 海带金针菇汤
14 香菇鱼头汤
15 菜花香菇汤
15 丝瓜香菇汤
16 莲藕竹荪冬菇汤
16 金针菇虾仁汤
17 蘑菇冬瓜番茄汤
17 银耳排骨汤
18 金针云耳鸡汤
19 清汤竹荪
19 香菇红枣汤
20 草菇豆腐汤
20 清炖草菇汤
21 丝瓜竹荪汤
21 双菇竹荪汤
22 莼菜冬笋香菇汤
22 银耳瘦肉润补汤
23 木耳煲猪腱汤
24 冬菇黄豆汤
24 白菜香菇瘦肉汤

美味肉菜汤

25 莲藕猪脊骨汤
26 人参鸡汤
26 竹荪鸽蛋汤
27 冬瓜瘦肉汤
28 山药豆苗羊肉汤
29 白果腐竹猪肚汤
29 苦瓜皮蛋汤
30 苦瓜肉丝汤
30 鸡肉西瓜盅
31 鲫鱼冬瓜汤
31 鲜菊肝片汤
32 清汤鱼丸
32 杞菊地黄羊肾汤
33 西红柿肉片汤
34 苦瓜排骨汤
35 肉片冬瓜汤
35 丝瓜鸡片汤
36 金针菇肉丝汤
36 舒心驻颜老火汤
37 香菇荠菜蛋花汤
38 鲫鱼奶汤
38 口蘑鱼汤
39 酸辣汤
39 黑芝麻猪蹄汤
40 粉丝丸子汤
40 粉丝香菇蛋汤
41 玉米排骨汤
41 金菇肥牛煲
42 牛肉蔬菜汤
42 成都蛋汤



43 青木瓜牛肉汤
44 枸杞牛肉美味汤
45 冬瓜海带排骨汤
45 枸杞羊肉汤
46 萝卜炖羊肉汤
46 红豆排骨汤
47 山药炖牛肉
48 豆腐火锅
49 竹笋清汤炖甲鱼
49 清炖甲鱼
50 汆鲜贝
51 清汤裙带菜
51 芙蓉汤
52 芥菜牛肉汤
52 雪梨瘦肉汤
53 南瓜牛肉汤
53 板栗排骨汤
54 鸡蛋豆腐汤
54 荠菜苦瓜猪肉汤
55 菊花枸杞排骨煲
56 红枣花生炖猪蹄
57 猪尾莲子汤
57 黄豆猪手煲
58 猪肝菠菜汤
58 清炖萝卜牛肉汤
59 牛骨汤



59 白菜牛肉汤
60 羊骨汤
60 当归羊肉去寒汤
61 鸡丝汤

清爽素汤

62 腐竹瓜片汤
63 银耳豆腐汤
63 芦笋鲜莲玉米汤
64 薏米海带汤
64 蛋花紫菜汤
65 三丝紫菜汤
66 双萝豆腐汤
67 家常豆腐汤
68 三鲜冬瓜汤
68 胡萝卜土豆汤
69 山药杏仁玉米汤
70 土豆菠菜汤
71 黄瓜汤
71 鲜味罗宋汤
72 苦瓜绿豆汤
73 银丝翡翠汤
74 奶油菠菜浓汤
75 酸辣粉丝汤
75 苦瓜玉米南瓜汤
76 粗纤维什锦汤
76 莲藕降压汤
77 椰汁豆腐花
78 葱豉豆腐汤
79 卷心菜豆腐丝

风味炖补

80 农家炖三色



81 银耳素烩
81 土豆炖茄子尖椒
82 清汤白菜豆腐卷
82 白玉红油豆腐
83 香菇炖豆泡
84 炖五香黄豆
85 荸荠炖荠菜
85 黄豆炖排骨
86 土豆炖南瓜
86 排骨炖白菜
87 五花肉炖酸菜粉

家常滋补羹

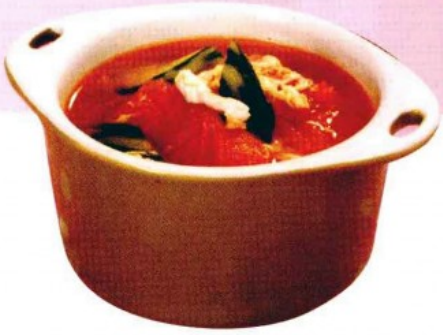
88 五彩豆腐羹
89 雪花豆腐羹
89 红薯补气羹
90 三鲜羹
90 西红柿豆腐羹
91 西湖牛肉羹
91 菠菜牛肉羹
92 山药绿豆羹
92 海参羹

XUEBAOTANG

为家人精心准备一碗好汤

家庭日常用餐时，餐桌上少不了一份汤，家中请客更是不可缺少一份好汤；汤的好处在于可以改善就餐过程中的口味，调节胃中的酸碱度，利于吸收营养，因此应该学会做各种汤。

汤的种类可分为荤菜汤、素菜汤和药膳汤。可以做汤的原料也很广泛，大部分的肉类和蔬菜都可用来做汤。汤的烹调方法有煮、汆、煲和隔水蒸等。



做汤工具







各种煮锅、煎锅、汤勺、量杯、量匙、食品加工器等。

不同的汤锅制出不同的汤

1. 不锈钢汤锅



导热均匀，容量大，加热迅速，不易使原料变色和破坏营养；可以用来煮大部分的荤菜及蔬菜汤，如鸡汤、猪骨汤、鱼汤和各种蔬菜汤；但不宜煲煮加了中药材的药膳汤，因为中药含有多种生物碱，加热过程宜与金属发生化学反应，影响药膳汤的效用。

2. 陶、砂锅



耐久煮，耐酸碱，保温性好，适宜长时间、小火慢煮；与金属锅比能更好地保持食物的原汁原味；可以用来煲制各种浓郁味道的汤品和药膳汤。

砂锅散热性差，容易因冷热不均而开裂，应避免热锅加冷水，或凉锅加开水及干烧锅。新锅应先煮些米汤、面条之类，用以堵塞细微的孔及缝隙，可避免渗漏。

调出好汤味



煲煮汤的过程中，调味是必不可少的，根据原料、汤的类型和口味需求添加调料的量要适当、时机要恰当。

1. 做汤用调味料

咸味调料：盐、酱油、酱类、豆豉等。

甜味调料：糖类、蜂蜜、果酱等。

酸味调料：醋、番茄酱、柠檬汁、橙汁等。

鲜味调料：味精、鸡精、鸡汁、蚝油、虾油、鱼露、美极鲜等。

香辛调料：辣椒（油）、胡椒、葱、姜、蒜、八角、花椒、香叶、孜然、肉桂、草果等。

2. 汤品味型的调料搭配

咸鲜味：盐、鸡精、料酒、一品鲜酱油。

甜酸味：糖、酸味调料、料酒、葱、姜。

鲜辣味：虾油（鱼露）、辣椒（酱、油）、葱花、盐。

酸辣味：醋、辣椒、胡椒、盐、香油、酱油、葱、姜。

五香味：香料（八角、花椒、香叶、孜然、肉桂、草果等）、盐、酱油、葱、姜。

酱香味：豆豉（甜酱）、酱油、盐、鸡精、葱油、胡椒、蒜、姜。

咖喱味：咖喱粉（酱）、胡椒、盐、料酒、味精、葱、姜。

煮出色味俱佳的好汤

1. 配水要合适

一般成品汤中原料与液体的比例为1：2较合适。做汤时，要根据加工的时间长短来确定水的用量，如煲汤时间需一两个小时，用水量应为原料的4～5倍。煮汤最忌讳中途加水，一开始就要将水加够，中途加水会使汤变混，原料中的营养物质不易溶解。

2. 焯烫很重要

要做出味道鲜美、汤色纯正的好汤就要必须对原料进行焯烫、清洗。对肉类原料进行焯烫、清洗可以消除血污和腥膻等异味，使汤色清纯不浑浊；对一些蔬菜进行焯烫可以除涩苦味，保持颜色鲜艳、质地脆嫩。

肉类原料进行焯烫时，要与冷水同时下锅，中火加热，水沸即熄火；蔬菜原料焯烫时，是水烧开后再放锅中，略焯即出。

3. 掌握火候和时间是关键

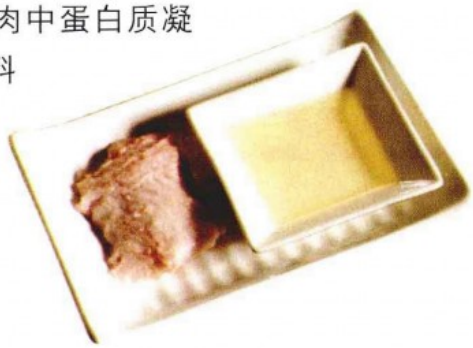
无论煮汤或煲汤火候都应合理控制，一般都是先中火或大火烧沸，再改小火慢煮，汤的表面以小沸为宜，料熟、味融即可。切忌大火急煮，那样会使汤汁浑浊、原料糜烂。

煲汤的时间根据原料的耐煮程度而定，一般鸡汤、肉骨汤2～3小时；鱼汤、海鲜汤1小时左右；耐煮的根茎类蔬菜如萝卜、红薯等可切大块后与肉、鱼同煮；

叶类蔬菜用滚煮和汆煮的方法。总之，加热时间要适度，时间过长会汤中的营养物质，汤色和口感也会受到影响。

4. 加盐时机要恰当，除咸有妙法

制汤锅中不要过早加盐，早加盐会使肉中蛋白质凝固，不易溶解，影响汤的鲜味、浓度和原料的口感，应在起锅前再放盐。



汤味咸了，不要加水，可放入大块的豆腐、白豆腐干、去皮土豆、去皮鸡蛋、厚番茄片等能吸收盐分的材料。

5. 使汤更浓郁（乳化、勾芡）：猪油和豆油乳化效果好

要使汤色浓郁，有两种方法：乳化作用和勾芡。猪油和豆油的乳化作用比较好，可在制汤时适量添加；把鱼先煎过，再煮汤，汤色会呈乳白色；如需勾芡增加汤的浓稠度，芡汁中淀粉与水的比例为1：2，倒入水淀粉时，要细流、慢倒、轻搅拌。

怎样做好高汤

高汤是指将肉类或蔬菜经长时间熬煮后，滤除杂质，留下的汤汁。高汤在烹调中常用来给菜肴提鲜、增味，煮汤更是必不可少的。

高汤分荤高汤和素高汤，品种多样，以下介绍几种家庭常用的高汤。

畜肉（骨）高汤：色浓味重，适合烧炖荤菜、火锅底汤和荤菜汤。

鸡高汤：浓淡适宜，鲜而不腻，应用最广，适合各种烧烩菜和各种荤素汤品。

海鲜高汤和鲜鱼高汤：色白味鲜适合水产原料的菜肴和汤品。

蔬菜高汤：色淡味清，适合各种素汤。

番茄高汤：色红，酸中带甜，适合菜肴和汤品的添色增味。

蘑菇高汤：菌味鲜香浓郁，荤素汤品皆宜。

果蔬高汤：汤色变化多样，果蔬香气宜人，适合海鲜、果蔬的汆煮制汤。

高汤中的营养物质丰富，特别是水溶性蛋白质、维生素含量很高，因此高汤储存不当，极易发生变质。春秋天12小时、夏天6小时即需要加热杀菌，否则就会发

生变质，反复加热又会使汤中营养物质被破坏，色味改变。最好的办法是将制成的高汤分装入小袋或小容器中，进行冷冻保存，烹调时取适量，一次用完。

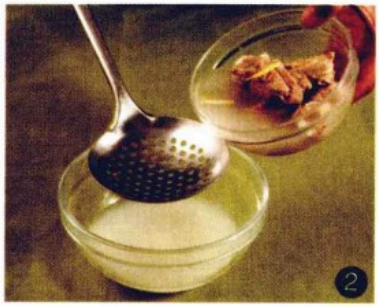
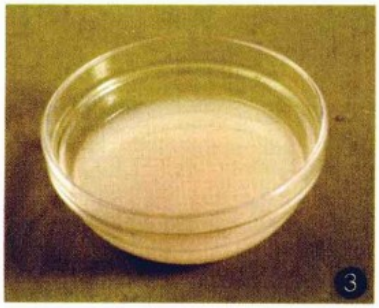
排骨高汤制法

材料：猪肋骨750克。

调料：葱段50克，姜片20克，料酒30克。

做法：

1. 将排骨剁小块，洗净。
2. 汤锅中放入排骨和冷水（图1），中火烧沸，捞出排骨，洗净，沥水（图2）。
3. 汤锅中放入清水（原料的4倍量），烧沸后放入排骨、葱段、姜片、料酒，大火烧开，改小火煮1～2小时，至水量减少一半，把汤汁滤出即成高汤（图3）。

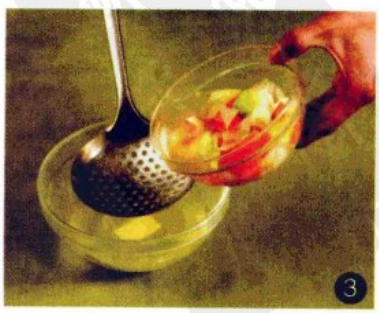
蔬菜高汤制法

材料：胡萝卜1根，洋葱1个，圆白菜半个，水发香菇10朵，黄豆芽100克。

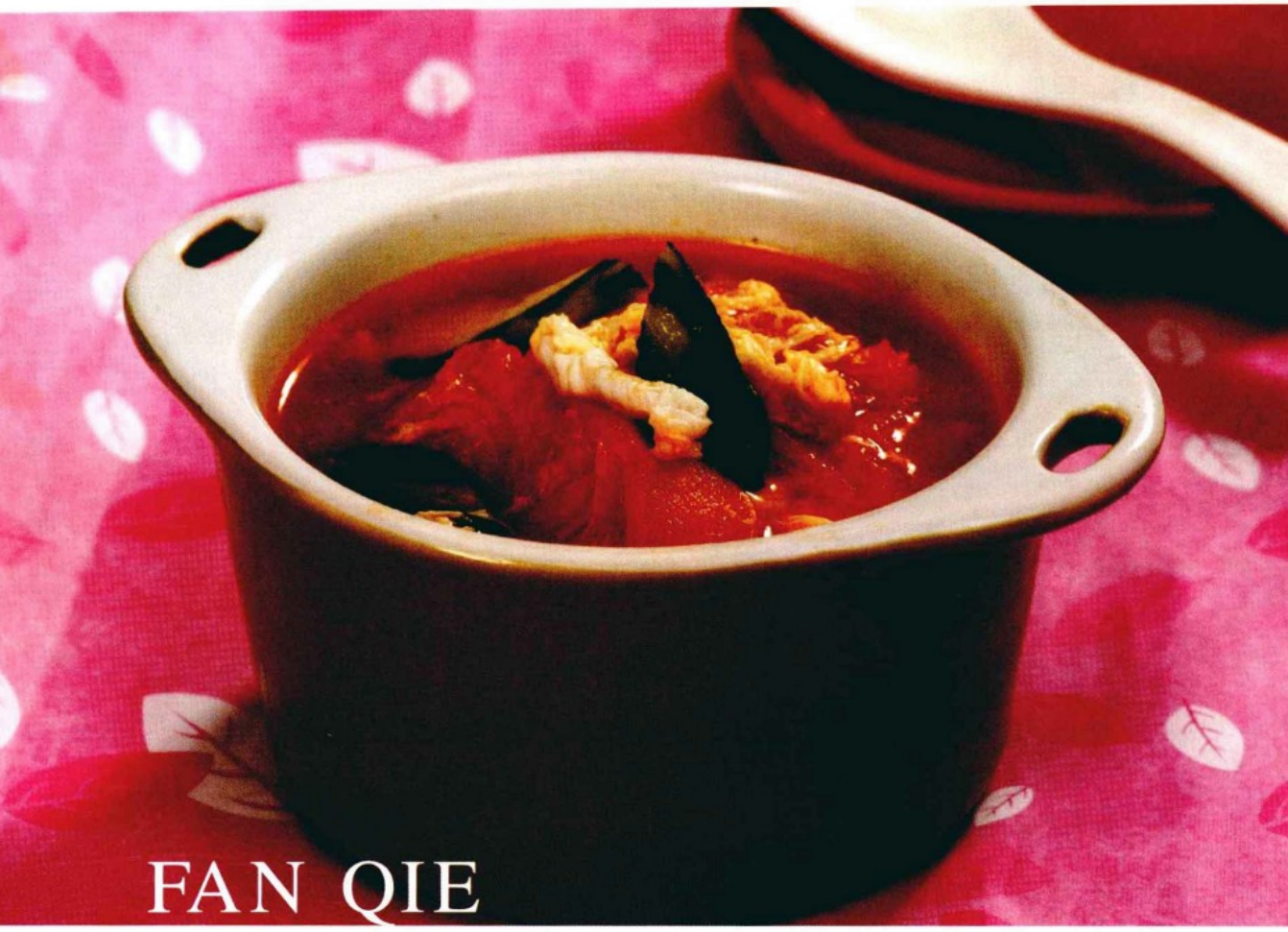
做法：

1. 将所有材料洗净（图1），胡萝卜、洋葱、圆白菜分别切大块。
2. 汤锅中放入清水（原料的4倍量），烧沸后放入所有材料（图2），大火烧开，改小火煮1～2小时，至水量减少一半，把汤汁滤出即成高汤（图3）。





番茄蛋花汤



FAN QIE DAN HUA TANG

如何做出漂亮的蛋花

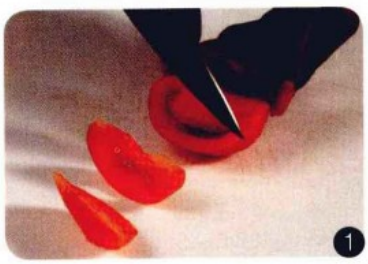
在鸡蛋液中加入1小匙香油或者少许醋，按一个方向搅拌均匀；汤微开时，鸡蛋液呈细流状淋入汤中，待凝成片状蛋花上浮后再搅动汤；可以勾芡的汤，应先小火勾芡后再淋入鸡蛋液，蛋花会很漂亮。


原料图

材料 番茄150克，鸡蛋2个，黄瓜片适量。

调料 盐2克，水淀粉、鸡精、香油适量，葱花、姜丝少许。

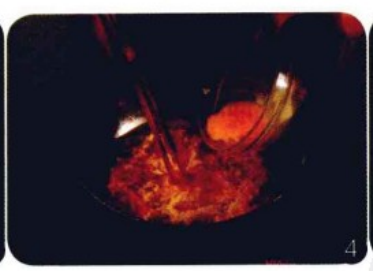
做法


1


2

1 将番茄洗净、去蒂，切成月牙形（图1）；鸡蛋打入碗中，放少许香油，搅匀备用（图2）。


3


4


5

2 锅中倒入油烧热，下葱花、姜丝炝锅，放入番茄略炒，加入适量水烧开，放入盐、鸡精调味，勾芡（图3），淋入鸡蛋液（图4），开锅即可盛入汤盆，放入黄瓜片（图5），淋香油即可。

砂锅豆腐鱼头汤



SHA GUO DOU FU YU TOU TANG

如何使豆腐不易煮碎

豆腐在前期处理时，可将其在盐水中浸泡半小时左右，使部分蛋白质凝固，沥水后再切成块或条；豆腐在做汤前，要先焯烫一下，使豆腐定型；煮汤时，不要经常翻动豆腐，也不可长时间炖煮；与其他原料搭配做汤时，豆腐属于后放的原料。



材料 鱼头1个（约250克），北豆腐200克，冬笋片、冬菇片、香菜段各适量。

调料 葱段20克，姜片10克，料酒15克，盐4克，胡椒粉、鸡精适量。

做法



1 将鱼头治净，用料酒和盐抹匀腌渍15分钟，豆腐切成3厘米见方、1厘米厚的片，用沸水焯烫后捞出（图1）备用。



2 炒锅中倒入油烧热，放入鱼头略炸，捞出控净油（图2）。







3 沙锅放清水烧沸，放入鱼头、冬笋片、冬菇片、葱段、姜片、料酒（图3），开锅时撇去浮沫，改小火，加盖炖15分钟，捡去葱段、姜片，放入豆腐片（图4）、盐、胡椒粉，续炖5分钟，盛入汤盆中撒上鸡精、香菜段（图5）即可。

鲜虾蛤蜊汤



XIAN XIA GE LI TANG

清除海鲜中的泥沙

海鲜原料经常会带有泥沙，应尽量清除干净，否则会有牙碜的口感，影响食欲。虾或虾仁要用针（或牙签）从背部挑除黑色沙线；贝类应先行焯烫，使其开口后冲净泥沙；海米或虾皮应用温水浸泡10分钟左右，滤掉杂质；螃蟹可焯烫后，去除沙袋、边腮，冲洗外壳；海带、紫菜类也应用清水浸泡并轻轻搓洗，以清除泥沙和杂质。



材料 鲜虾100克，鲜蛤蜊150克，冬笋丝适量。
调料 料酒15克，盐4克，胡椒粉2克，淀粉10克。

做法





1 将虾挑沙线、洗净，用料酒煨15分钟；将洗净的蛤蜊下入开水锅汆烫（图1），开口即捞出，冲净沙子（图2）备用。

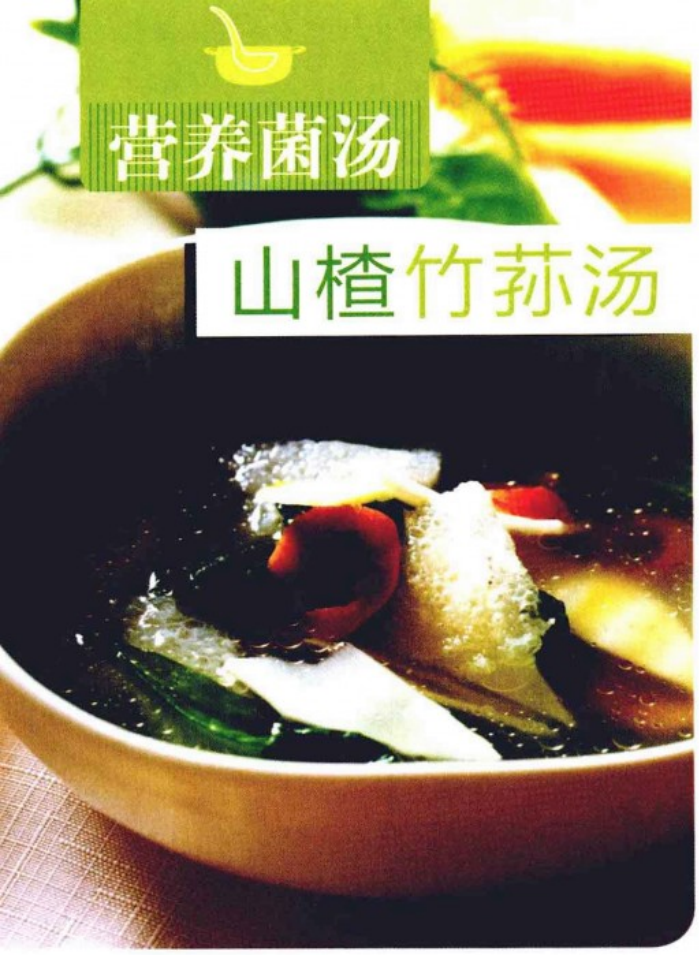




2 汤锅中放清水烧开，放入虾划散（图3），再开锅时撇去浮沫，放蛤蜊、笋丝、盐、胡椒粉（图4），开锅后勾薄芡即可出锅。

营养菌汤

山楂竹荪汤



原料 山楂50克，竹荪50克，玉兰片30克，青菜叶50克，葱、姜各5克，清汤500克，精盐3克，胡椒粉、鸡精各2克，香油少许。

做法

1. 将山楂洗净，切薄片；竹荪洗净，用温水浸泡至柔软，捞起沥干。
2. 青菜叶洗净，切4厘米见方的片；姜切片，葱切段。
3. 将炒锅置旺火上烧热，下香油烧热，加入姜片、葱段爆香，随即加入清汤500克烧开，再下入山楂、竹荪、玉兰片、青菜叶煮5分钟，加入精盐、鸡精、胡椒粉即成。

菜品特色：咸鲜微酸，爽嫩适口。
制作要领：竹荪一定要用水泡软才能烹制。

山药木耳汤



原料 山药300克，水发木耳100克，骨头汤650克，葱、姜末各5克，料酒5克，精盐3克，鸡精2克，香油3克。

做法

1. 将山药洗净，放入沸水中煮一下，去皮后切成滚刀块，入水中漂洗干净。
2. 取沙锅一只，放入山药块、水发木耳、料酒、葱姜末、骨头汤，用旺火烧沸，淋上香油，改用小火炖至山药块断生，加精盐、鸡精再稍炖至山药块熟烂即可。

菜品特色：咸鲜爽口。
制作要领：水发木耳一定要择净老根，洗净泥沙。



奶油蘑菇汤

原料 口蘑、猪瘦肉各200克，牛奶100克，面粉30克，炸面包丁50克，精盐5克，鸡精2克，白胡椒粉3克，料酒10克，黄油20克，高汤适量。

做法

1. 口蘑洗净，切片；猪肉洗净，切小块，加适量清汤煮开，撇去浮沫，加料酒，再改小火炖至熟。
2. 黄油放锅中加热，加面粉炒至黄色，将煮过的猪肉、肉汤及牛奶分三次倒锅中，不断搅拌至糊状，然后加高汤搅拌。
3. 口蘑片放奶油汤中，煮开，加精盐、鸡精、白胡椒粉调味，最后加炸面包丁装饰即可。

菜品特色 色泽微黄，奶香浓郁，香脆润滑。

制作要领 黄油不要烧得过热，否则炒面易糊。

冬菇花生白菜汤



原料 冬菇 6朵，花生 50克，白菜 300克，瘦肉100克，红枣3颗，姜片10克，精盐5克。

做法

1. 冬菇用水浸软，去蒂，清洗干净。
2. 洗干净花生和白菜。
3. 把瘦肉洗干净，汆烫后再冲洗干净。
4. 红枣去核，洗干净。
5. 煲滚适量水，放入冬菇、花生、白菜、瘦肉、红枣和姜片，水滚后改慢火煲约2小时，下精盐调味即成。

菜品特色 荤素搭配，咸鲜爽口。

制作要领 冬菇一定要充分发透再进行烹调。

海带金针菇汤



原料 海带50克，金针菇100克，冬笋、胡萝卜、香菇各20克，生姜10克，精盐3克，鸡精2克，胡椒粉1克，植物油适量，清汤适量。

做法

1. 海带用水泡软后抓洗干净，放入碗中，加姜片、植物油和适量清汤，入屉蒸约10分钟捞出，弃汁。
2. 香菇洗净泡软，切成丝；胡萝卜、冬笋洗净，也切成丝；金针菇洗净切段。
3. 锅中加入适量清汤烧开，放入笋丝、香菇丝、胡萝卜丝煮约5分钟，再加金针菇及蒸好的海带，煮滚后加精盐、鸡精、胡椒粉调味即可。

菜品特色 滑爽适口，鲜咸味美。
制作要领 金针菇一定要去净老根。

香菇鱼头汤



原料 香菇100克，鱼头1个(500克)，姜5克，葱10克，料酒10克，精盐3克，鸡精2克，香油15克。

做法

1. 将香菇洗净，一切两半；鱼头洗净，去鳃，剁成4块；姜切片，葱切段。
2. 将香菇、鱼头、料酒、姜、葱同放炖锅内，加水1800毫升，先用武火烧沸，再用文火煮30分钟，加入精盐、鸡精、香油即成。

菜品特色 咸鲜香浓。
制作要领 鱼头一定要选用新鲜的，并要加工干净再烹调。



菜花香菇汤

原料 菜花150克，水发香菇30克，鸡蛋2个，香菜、姜丝、葱花各5克，植物油20克，料酒10克，盐3克，鸡精2克，胡椒粉1克，清汤适量。

做法

1. 菜花洗净，掰成小朵，放入沸水锅中焯透捞出，再放凉水中过凉，捞出沥水。香菇去蒂，洗净，斜切成片；香菜择洗净，切成3厘米长的段。
2. 鸡蛋放沸水中煮熟，去壳后将蛋黄、蛋清分开，将鸡蛋清切成丝，蛋黄捣成茸。
3. 炒锅置旺火上，放油烧至五成熟，下蛋黄茸略炒，随即加入葱花、姜丝，烹料酒，放清汤，至汤沸后加入菜花、鸡蛋清丝、香菇、盐、鸡精、胡椒粉，汤再沸时撇去浮沫，撒上香菜段，盛入汤碗内即成。

菜品特色：香浓，味美。
制作要领：菜花块要小。

丝瓜香菇汤



原料 丝瓜250克，香菇100克，葱、姜各2克，鸡精、盐各适量，食用油少许。

做法

1. 将丝瓜洗净，去皮棱，切开，去瓤，再切成段；香菇用凉水发后，洗净。
2. 起油锅，将香菇略炒，加清水适量，煮沸3～5分钟，入丝瓜稍煮，加葱、姜、盐、鸡精调味即成。

菜品特色：汤清味淡。
制作要领：丝瓜去净瓤。

莲藕竹荪冬菇汤



原料 莲藕600克，竹荪100克，冬菇10个，姜2片，盐适量。

做法

1. 莲藕去皮，洗净，切片。
2. 竹荪用清水浸软，洗净待用。
3. 冬菇用清水浸软，去蒂。
4. 煲内加适量水，下莲藕、竹荪、冬菇、姜片，烧沸后改小火煲2小时，下盐调味即成。

菜品特色：汤清味鲜。
制作要领：原料要洗净泥沙以免影响口感。

金针菇虾仁汤



原料 鲜金针菇100克，虾仁、青菜叶、鸡精、盐、猪油、香油、清汤、葱段、鲜姜各适量。

做法

1. 将金针菇去根，洗净；稍切一下。
2. 将锅置于火上，加入猪油、葱、姜、虾仁、青菜叶，稍炒几下，捡出葱、姜，倾入清汤，加入金针菇、盐，烧滚后加鸡精、香油，倒入汤盆内即成。

菜品特色：汤清味美。
制作要领：金针菇要洗净，去掉老根。



蘑菇冬瓜番茄汤

原料 鲜蘑菇100克，冬瓜、西红柿各50克，粉丝50克，葱、生姜各10克，番茄酱15克，鲜汤适量，精盐、鸡精各少许。

做法

1. 蘑菇去根，洗净，切成薄片；冬瓜去皮，切成片。
2. 西红柿洗净，切成片；葱、生姜洗净，均切成丝。
3. 锅内放入鲜汤，烧沸后下入冬瓜、葱、生姜丝，烧开后加粉丝、蘑菇、西红柿，煮至冬瓜熟烂时下精盐调味，再放入番茄酱、鸡精即成。

菜品特色：汤金红，味美。
制作要领：冬瓜要炖烂再下调料。

银耳排骨汤



原料 猪排100克，银耳30克，薏米50克，生姜5克，葱10克，料酒10克，盐3克，鸡精2克。

做法

1. 银耳用清水浸发2小时，去蒂头、杂质，撕成瓣状。
2. 排骨洗净，剁成3厘米长的段。
3. 薏米淘洗干净；生姜拍松，葱切段。
4. 将排骨、银耳、薏米、生姜、葱、料酒同放炖锅内，加水1800毫升，先用旺火烧沸，再用小火炖煮35分钟，加入盐、鸡精即成。

菜品特色：汤浓味美，营养丰富。
制作要领：小火炖烂，银耳洗净。

金针云耳鸡汤

原料 金针菇100克、老鸡1只、瘦肉150克，云耳30克，节瓜150克、红枣4粒、姜2片，盐适量。

做法

1. 金针菇和云耳用水浸片刻，清洗干净；节瓜去皮，洗干净后切厚片；老鸡、瘦肉切块。
2. 洗干净老鸡和瘦肉，放入热水中稍烫后再冲干净；红枣去核后洗干净。
3. 烧滚适量水，下金针菇、云耳、节瓜、老鸡、瘦肉、红枣和姜片，水滚后改慢火煲2小时30分钟，下盐调味即可。

菜品特色 汤鲜味美，熟烂可口。
制作要领 金针菇要去净老根。





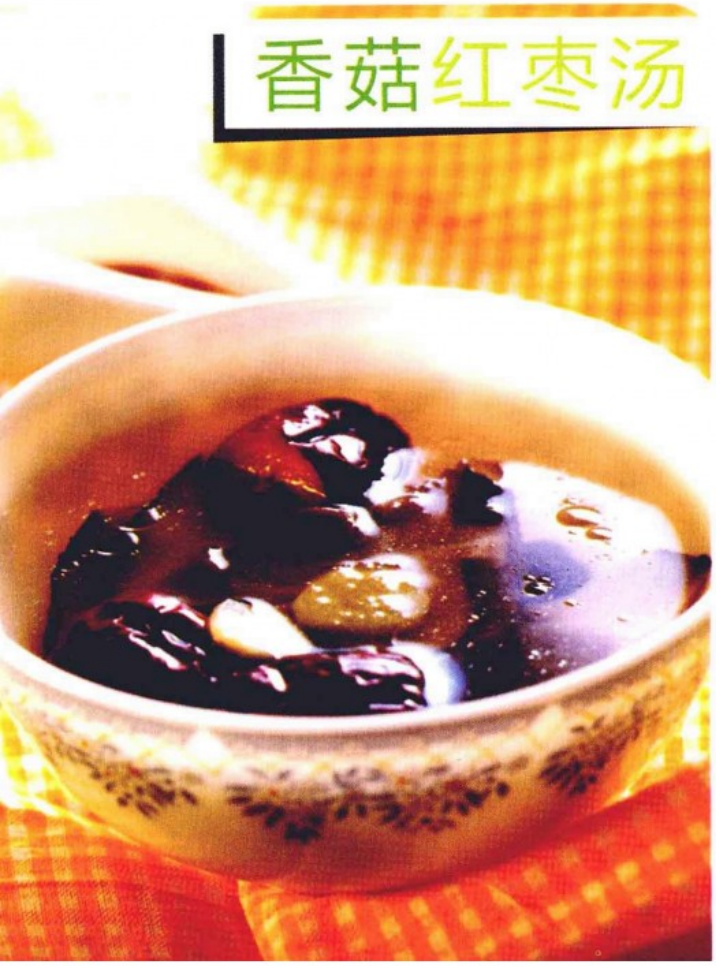
清汤竹荪

原料 水发生竹荪100克，口蘑50克，玉兰片30克，鲜姜、豆苗少许，清汤、盐各适量。

做法

1. 将竹荪用清水漂净，去根，修饰整齐。将口蘑水发后洗净，片成薄片；玉兰片切成花刀片，用清水漂净。
2. 将口蘑和玉兰片用沸水汆透，捞出放入汤碗内；汤锅内注入清汤烧开，下入鲜姜，等滚后捞去鲜姜不用，加入盐，撇净沫后倒入汤碗。
3. 汤锅下清水烧开，投入竹荪汆烫两次，捞出后轻放在汤碗中的汤面上，撒上豆苗加盖即成。

菜品特色：汤清味美。
制作要领：竹荪去净老根洗净泥沙。



香菇红枣汤

原料 干香菇20只，红枣8只，姜片10克，料酒、精盐、鸡精、花生油各适量。

做法

1. 将干香菇先用温水浸发至软，再用凉水洗去泥沙；将红枣洗净，去核。
2. 用有盖炖盅，加入澄清过滤的泡发香菇的水和适量清汤，再放入香菇、红枣、精盐、鸡精、料酒、姜片、熟花生油少许，盖上盅盖，上蒸笼蒸1小时左右，出笼即可食用。

菜品特色：滑润适口，甜、咸、香、浓，味道柔和。
制作要领：干香菇要发透并洗净泥沙。

草菇豆腐汤



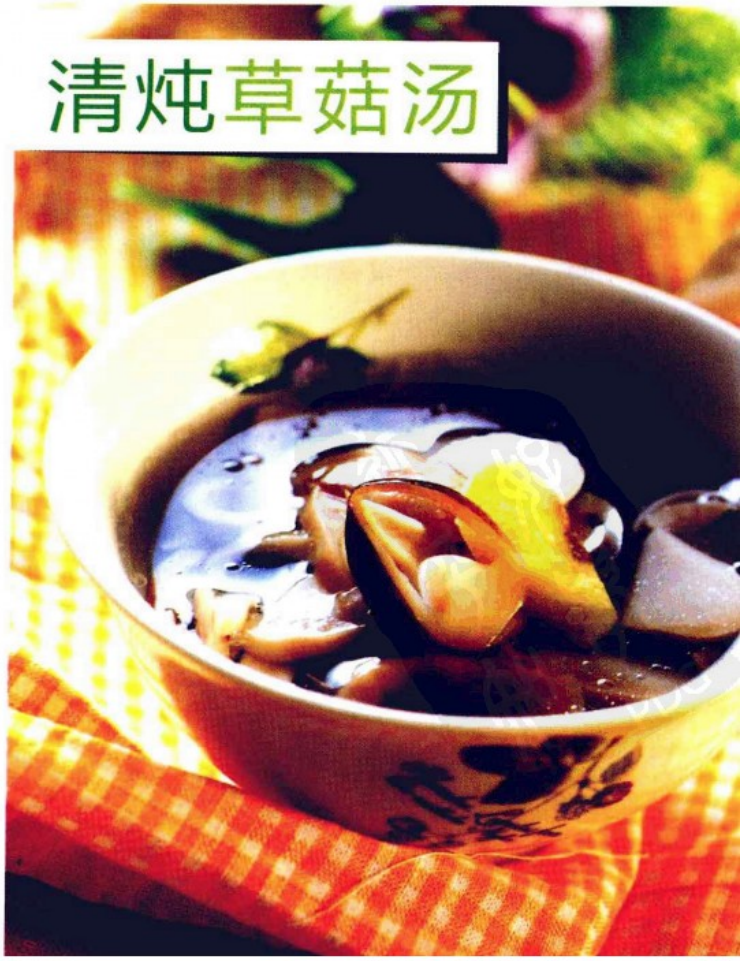
原料 嫩豆腐200克，草菇50克，姜10克，青菜叶40克，笋片30克，精盐3克，鸡精2克，清汤、植物油适量，香油少许。

做法

1. 将嫩豆腐、笋片均切成小丁；草菇去杂质，洗净，切成小丁。
2. 青菜叶洗净切碎；姜去皮切末。
3. 锅中下植物油烧至170℃，加入清汤、精盐、豆腐丁、草菇丁、笋丁，烧沸后加入青菜叶、姜末，再沸时调入鸡精、淋上香油即可。

菜品特色：清淡鲜美，滑嫩爽口。
制作要领：刀工要均匀；青菜要最后再放入。

清炖草菇汤



原料 干草菇100克，姜片10克，料酒、精盐、鸡精、生油、鸡汤。

做法

1. 将干草菇用温水浸发，发好后去杂质洗净，用刀切片。
2. 炒锅内加生油、鸡汤、草菇片、精盐、鸡精、料酒、姜片，烧煮至草菇熟透入味，起锅装汤碗即成。

菜品特色：汤清味美，咸鲜适口。
制作要领：干草菇一定要用温水浸发透再改刀。



丝瓜竹荪汤

原料 竹荪50克，丝瓜250克，香菜15克，精盐、胡椒粉、鸡精、清汤各适量。

做法

1. 竹荪用温水泡好，用水洗净。
2. 丝瓜洗净去皮，切成片，香菜切段。
3. 坐锅点火，放入清汤，水开后倒入竹荪、丝瓜片、精盐、胡椒粉、鸡精开锅后撒香菜段即可。

菜品特色：鲜咸清淡。
制作要领：竹荪要清洗干净，否则有泥沙。



双菇竹荪汤

原料 水发竹荪、水发香菇、鲜蘑菇各70克，油菜叶、番茄各50克，精盐5克，鸡精2克，生姜末10克，香油、植物油各适量。

做法

1. 先将竹荪洗净，剪去两头，切成斜形块；蘑菇择洗干净切成片；油菜叶洗净切片。
2. 水发香菇去蒂，洗净后切片；番茄去皮切片。
3. 炒锅上火，放入植物油，烧至150℃，加入适量水，放入香菇、蘑菇、竹荪、番茄，烧沸后撇去浮沫，再放精盐、鸡精、生姜末，待汤汁沸后放入油菜叶，略烧一下，淋上香油即成。

菜品特色：色彩丰富，汤味鲜美。
制作要领：竹荪要充分泡软再使用。

莼菜冬笋香菇汤



原料 莼菜200克，冬笋、香菇各50克，香油、精盐各少许。

做法

1. 莼菜洗净备用；冬笋去衣洗净，焯透，切丝；香菇泡后洗净切丝。
2. 将莼菜、冬笋和香菇一同放入锅内，加入适量水，用旺火煮至沸滚，调入精盐、香油即成。

菜品特色：汤色清澈，咸鲜滑爽。
制作要领：莼菜外表有很多黏液，一定要多清洗几次。

银耳瘦肉润补汤



原料 猪瘦肉250克，银耳50克，黑豆25克，甜苦杏20克，精盐少许。

做法

1. 银耳用水浸发撕成块备用；猪瘦肉洗净切成丁；甜苦杏、黑豆分别泡好洗净。
2. 将以上全部材料下煲，放1500毫升水煲2小时至熟，加精盐调味即成。

菜品特色：汤色淡黄，咸鲜滑润。
制作要领：银耳要去净老根，再进行烹调；黑豆也要充分泡软。



木耳煲猪腱汤

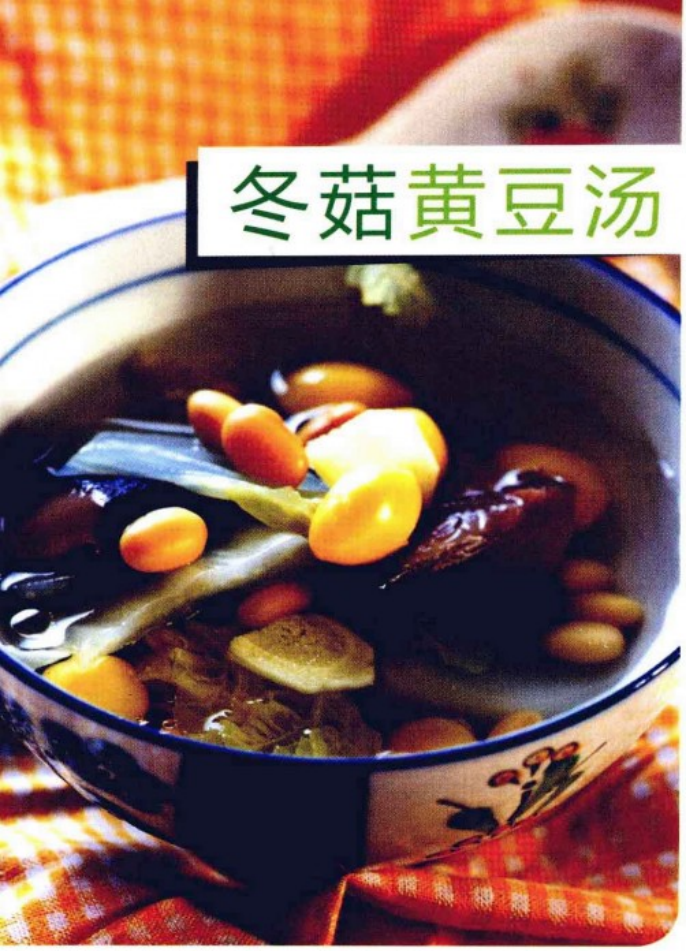
原料 木耳20克，猪腱肉300克，辣椒1个，红枣4颗，精盐少许。

做法

1. 将木耳浸透发开，洗净切块；红枣洗干净，去核；辣椒去蒂，开边去籽，切成丝状，洗干净；猪腱肉洗干净。
2. 将上述原料放入滚水中，用中火煲2小时，以少许精盐调味即可。

菜品特色：汤色奶白，咸鲜微辣。
制作要领：猪腱肉一定要煲至熟烂。

冬菇黄豆汤



原料 泡好黄豆150克，水发冬菇10个，白菜100克，白果30克，姜2片，精盐适量。

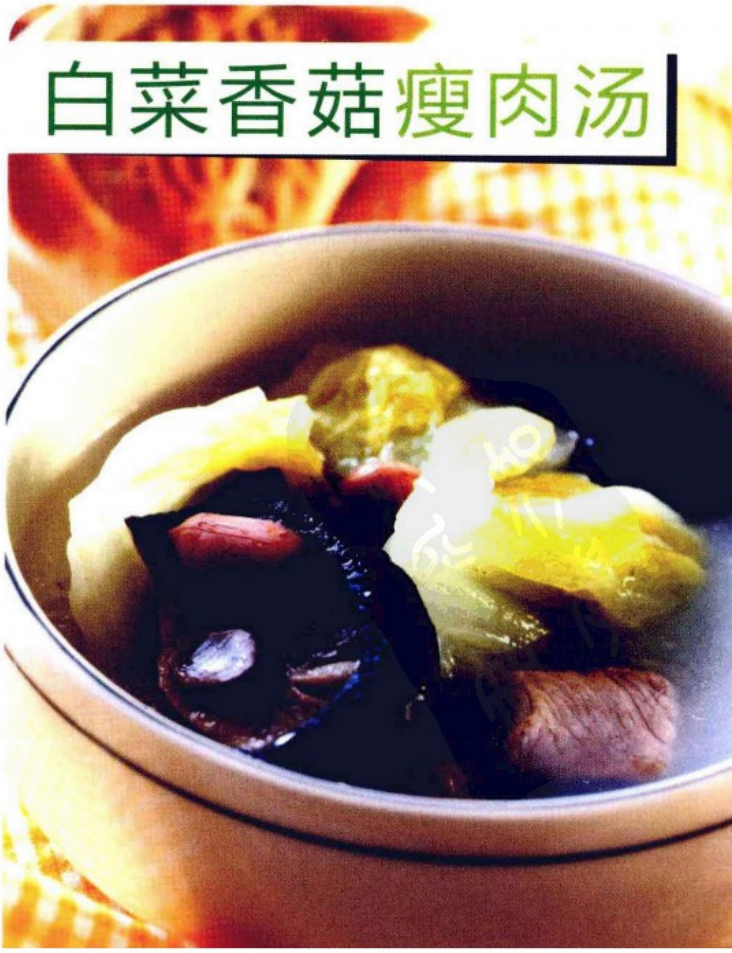
做法

1. 黄豆和白菜分别洗干净；白菜切条；白果去壳，放入滚水浸片刻，取出去衣、取心；水发冬菇去蒂。
2. 煲滚适量水，下白果、黄豆、冬菇、姜片，煲滚后改文火煲1小时，再放白菜炖30分钟至熟烂，下精盐调味即成。

菜品特色 汤色清澈，鲜香爽口。

制作要领 黄豆一定要炖至熟烂，汤才鲜美。

白菜香菇瘦肉汤



原料 大白菜300克，香菇6朵，花生50克，瘦肉100克，大枣3枚，生姜2片，精盐适量。

做法

1. 香菇用水浸软，去蒂、洗净；白菜洗净，切段；花生洗净。
2. 瘦肉洗净，切成方丁，下入沸水锅中汆烫，捞出；大枣去核，洗净。
3. 锅中注入适量水烧开，放入瘦肉丁、花生、大枣、香菇和姜片，水滚后改小火炖约1.5小时后再放入大白菜，炖20分钟下精盐调味即成。

菜品特色 色奶白，咸鲜味美。

制作要领 白菜要等到其他原料快成熟时再放入，否则易过火。

莲藕猪脊骨汤

原料 莲藕500克，猪脊骨1000克，生姜4片，南枣6枚，盐少许。

做法

1. 将新鲜猪脊骨斩块，放入开水中滚约5分钟，捞出，用清水洗干净。
2. 莲藕用清水洗干净，去皮，切厚片；生姜、南枣分别洗净。
3. 瓦煲内加入适量清水，先用大火煲至水开，然后放入以上全部原料，待水再滚起，改用中火继续煲3小时左右，以少许盐调味即可。

菜品特色：汤色乳白，浓香可口。
制作要领：脊骨要飞净血水。
养生功效：健脾开胃、益气生肌、补血养颜。



人参鸡汤



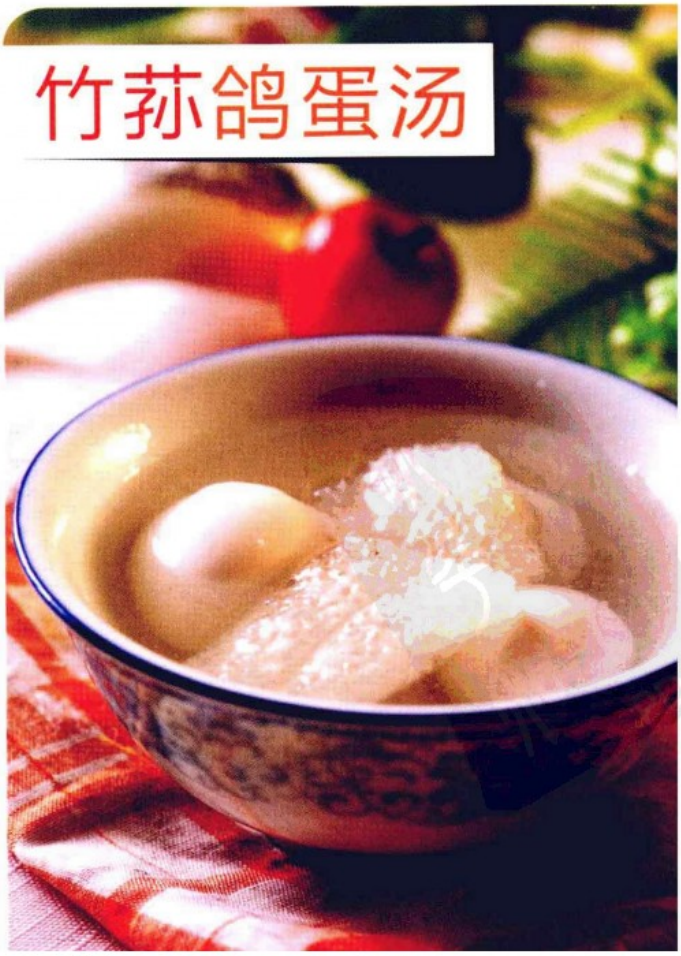
原料 人参1根，幼鸡1只，枣2个，蒜3瓣，生姜1小块，糯米、芝麻各15克。盐适量。

做法

1. 洗净各种原料装入1只幼鸡的肚内，装满拿绳捆起来。
2. 幼鸡放锅内，倒水至浸没全部材料。
3. 大火烧滚后转文火煲约2小时，下盐调味即可。

菜品特色：汤清味鲜，营养丰富。
制作要领：鸡一定要捆紧，以免其他东西掉出来。
养生功效：人参味甘、微苦，性微温，归脾、肺、心、肾经，气雄体润，升多于降；具有补气固脱，健脾益肺，宁心益智，养血生津的功效。

竹荪鸽蛋汤



原料 鸽蛋20个，竹荪50克，盐10克，鸡精6克，胡椒粉1克，清汤适量。

做法

1. 将竹荪先用凉水清洗，再用温水泡胀去泥沙，剖成两半，把头尾两端的尖切去，改切3厘米长节，再用开水汆一下，然后将鸡蛋打入盛有凉水的大碗中。
2. 炒勺上旺火将水烧开后，离火，随将鸽蛋倒入，用文火煮热捞出。
3. 另用锅将清汤烧开，放入盐、胡椒粉、鸡精、竹荪调好味。再把鸽蛋放入汤中，将汤倒进去即成。

菜品特色：香浓可口，鲜咸味美。
制作要领：竹荪要洗净泥沙。



冬瓜瘦肉汤

原料 冬瓜300克，猪瘦肉75克，西芹75克，胡萝卜150克，丝瓜100克，冬菇(水发)3个，莲子30克，姜1片，盐适量。

做法

1. 西芹洗干净，切段；丝瓜削去外皮，洗干净，切块；莲子洗干净。
2. 胡萝卜去皮，洗干净，切块；冬瓜洗干净，块厚块；冬菇洗净，切两半。
3. 猪瘦肉洗干净，汆烫后再冲洗干净。
4. 煲滚适量水，放入全部原料，再滚后改文火煲2小时，下盐调味即成。

菜品特色▸清香可口。
制作要领▸猪肉要洗净血水。
养生功效▸本汤清热解毒、清理肠胃，适用于热病伤津或火热内盛引起的便秘。注：脾胃虚弱者慎用。

山药豆苗羊肉汤

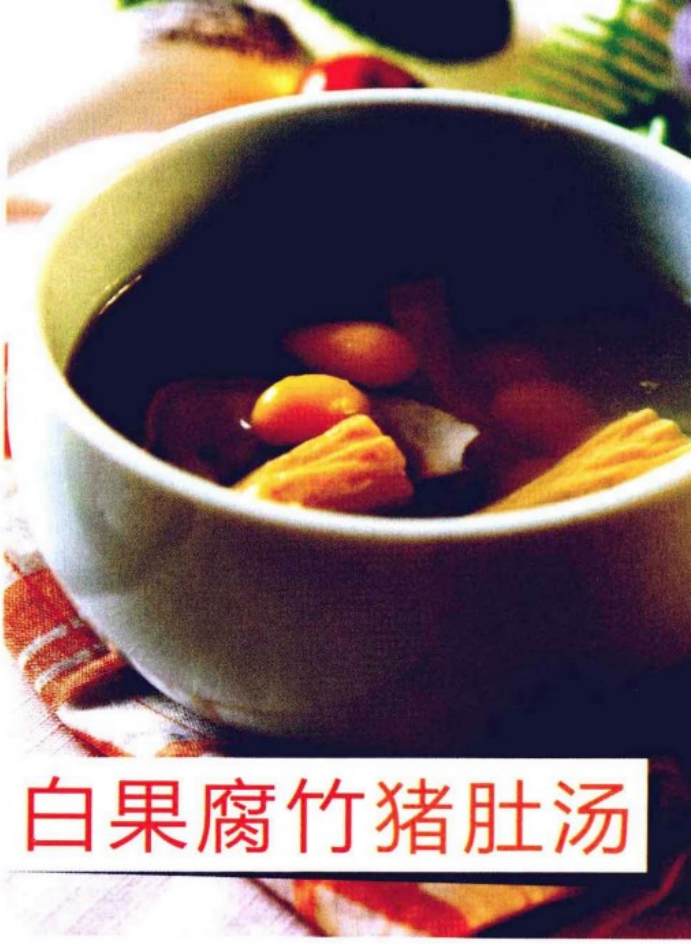
原料 羊肉125克，山药200克，豌豆苗适量，老姜2片，葱花、盐、料酒各少许。

做法

1. 将羊肉冲洗干净后，切成块状。
2. 山药切成块；豌豆苗洗净，掐成段状备用。
3. 以汤锅烧开水，煮沸后放进羊肉块、山药和老姜片，待汤再次滚沸，将炉火调成文火，炖煮1～2小时。
4. 羊肉熟软后，在汤里加进豌豆苗和适量盐、料酒，再煮沸5分钟，撒上葱花即可。

菜品特色▸香浓味美。
制作要领▸羊肉去净血水。





白果腐竹猪肚汤

原料 猪肚500克，白果100克，腐竹50克，盐、面粉各适量。

做法

1. 猪肚剪开，用盐或面粉揉搓把猪肚里的黏液去除，用清水洗净。再重复一次，然后切段。
2. 白果去壳，用热水烫一下，剥掉褐色的皮；腐竹用温水泡软。
3. 沙锅里加入适量的清水，放入猪肚，用大火煮开。
4. 放入白果、腐竹，再次煮开，改小火，煮2个小时，把猪肚煮烂，加盐调味即可。

菜品特色：汤乳白香浓。
制作要领：猪肚一定要洗净。



苦瓜皮蛋汤

原料 苦瓜150克，皮蛋1枚，盐2克，高汤适量。

做法

1. 苦瓜洗净去瓤后切条，皮蛋去壳后切块。
2. 往锅中倒入高汤、水，烧开后加入苦瓜条、皮蛋块，加入盐烧开即可。

菜品特色：汤色清亮，清香。
制作要领：做汤前，先用盐将苦瓜腌几分钟，然后洗净，可以去掉部分苦味。
养生功效：苦瓜中的苦瓜甙和苦味素能增进食欲，健脾开胃；所含的生物碱类物质奎宁，有利尿活血、消炎退热、清心明目的功效。

苦瓜肉丝汤



原料 苦瓜200克,猪瘦肉200克，葱末10克，精盐4克，鸡精1克，料酒15克，肉清汤、植物油适量。

做法

1. 苦瓜洗净，剖开去瓤，用盐稍腌，放沸水中稍汆，捞出沥净水，切细丝，猪瘦肉切丝。
2. 锅置火上，放植物油，入葱末煸香，再加肉丝煸至水干，烹入料酒，加入精盐、肉清汤，烧煮至肉熟，入苦瓜煮熟，放鸡精调味，佐餐食用。

菜品特色：汤色清亮，鲜咸微苦。

制作要领：先用盐将苦瓜腌几分钟，然后洗净，可以去掉部分苦味。

养生功效：此汤具有清热解毒，祛暑明目的作用，适用于热病烦渴、中暑目赤等症。味苦性寒，无毒，有清热解毒、清肝明目的功效。

鸡肉西瓜盅



原料 小西瓜1个，熟鸡肉50克，莲米30克，火腿50克，核桃仁30克，薏苡仁20克，冰糖50克。

做法

1. 西瓜洗净，从顶端1/3处切下，挖出瓜瓤。火腿切丁，熟鸡肉切丁。
2. 西瓜腹中装入火腿丁、莲米、薏苡仁、鸡肉丁、核桃仁、冰糖，加水少许。
3. 盖上切下的西瓜盖，置蒸盘内上笼蒸1小时即成。

菜品特色：清香微甜。

制作要领：肉丁要飞水以后再装入西瓜内。



鲫鱼冬瓜汤

原料 鲫鱼1条，冬瓜1块，姜片6片，葱1根，盐、鸡精各少许。

做法

1. 将冬瓜洗净切块，葱切成小段，姜片切好备用。
2. 鲫鱼去鳞、鳃、内脏、洗净。
3. 将鲫鱼、冬瓜、姜片、葱段放入锅中同煮。待鱼煮熟后，加入盐、鸡精即可。

菜品特色：汤浓味美，色乳白。
制作要领：鲫鱼要去净鳞。



鲜菊肝片汤

原料 猪肝200克，菊花10朵，鸡精2克，盐、淀粉各适量。

做法

1. 猪肝去筋膜洗净，切薄片，放碗内用盐、淀粉腌渍10分钟。
2. 菊花洗净，摘取花瓣，去花托。
3. 将菊花、浆好的猪肝片放入沸水锅内，用大火煮至猪肝熟时，下盐、鸡精调好口味即可。

菜品特色：汤色微黄，清香甘醇。
制作要领：猪肝片要薄。
养生功效：消脂瘦身、明目养颜。



清汤鱼丸

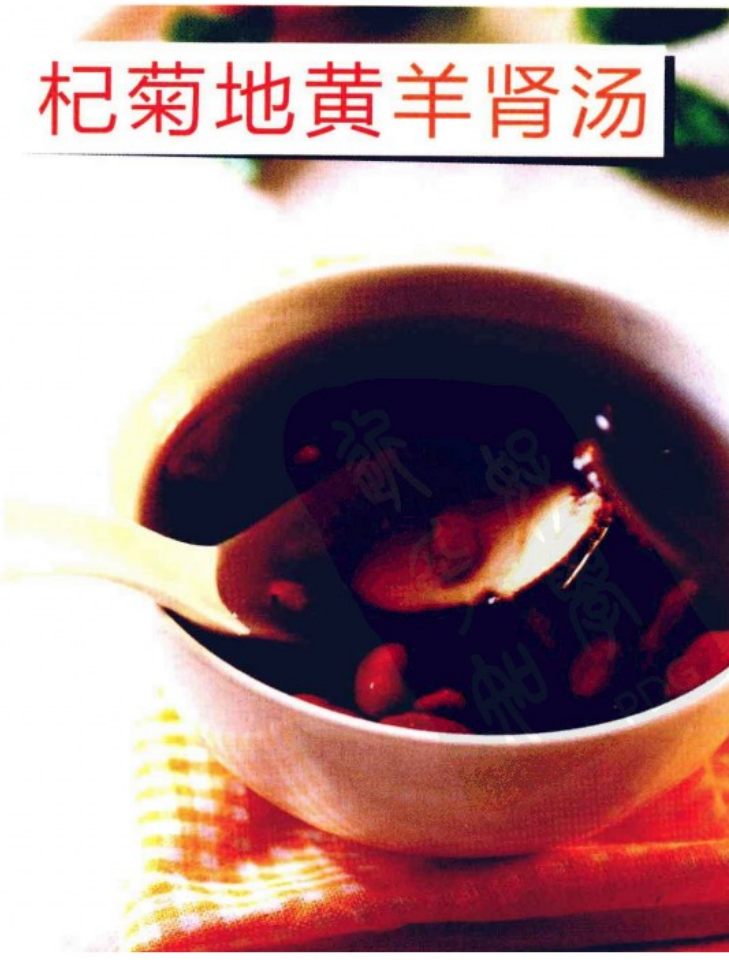
原料 鱼肉80克，牛奶40毫升，蛋清1/2个，盐2克，料酒适量，高汤150毫升，鸡精少许。

做法

1. 将鱼肉放在干净菜板上，先用刀背剁，再用刀刃剁成泥，然后将鱼肉一层层剥下，剔去筋渣。
2. 在鱼肉中倒入蛋清、料酒、牛奶（也可用清水），用数只筷子向一个方向搅拌，并徐徐加入清水（约10ml）和盐少许，随加随搅，直至鱼肉变得黏稠有力为止。
3. 用手将鱼肉挤成蛋黄大小的鱼丸，加入盐、鸡精，于高汤中烧一下即可。

菜品特色 汤清味鲜。
制作要领 鱼茸要打上劲。

杞菊地黄羊肾汤



原料 枸杞10克，杭菊花20克，熟地黄20克，羊肾100克，淮山药10克，盐适量。

做法

1. 将羊肾剖开两半，挑去白脂膜，洗净，切片；其他原料洗净。
2. 将上述原料放入锅内，加清水，武火煮沸后，文火煮两小时调味即可。

菜品特色 营养丰富，汤美。
制作要领 洗净所有原料。
养生功效 本汤养肝明目、补肾益精，对老花眼、肝肾亏损、视物昏朦、腰酸耳鸣、眼睛干涩、夜尿频繁、口干口渴、眩晕眼花等均具疗效。



西红柿肉片汤

原料 西红柿2个，猪肉80克，太白粉适量，葱、盐各适量，清汤4碗。

做法

1. 肉切成薄片，以太白粉拌匀待用。
2. 西红柿洗净切厚片，起油锅略炒，倒入清汤4碗，转中火。
3. 汤沸后，倒入肉片，再煮5分钟，加上盐及葱调味即可。

菜品特色▸汤鲜味浓香。
制作要领▸肉片要薄。
养生功效▸西红柿性甘、酸、微寒，归肝、胃、肺经；具有生津止渴，健胃消食，清热解毒，凉血平肝，补血养血和增进食欲的功效；可治口渴，食欲不振。

苦瓜排骨汤

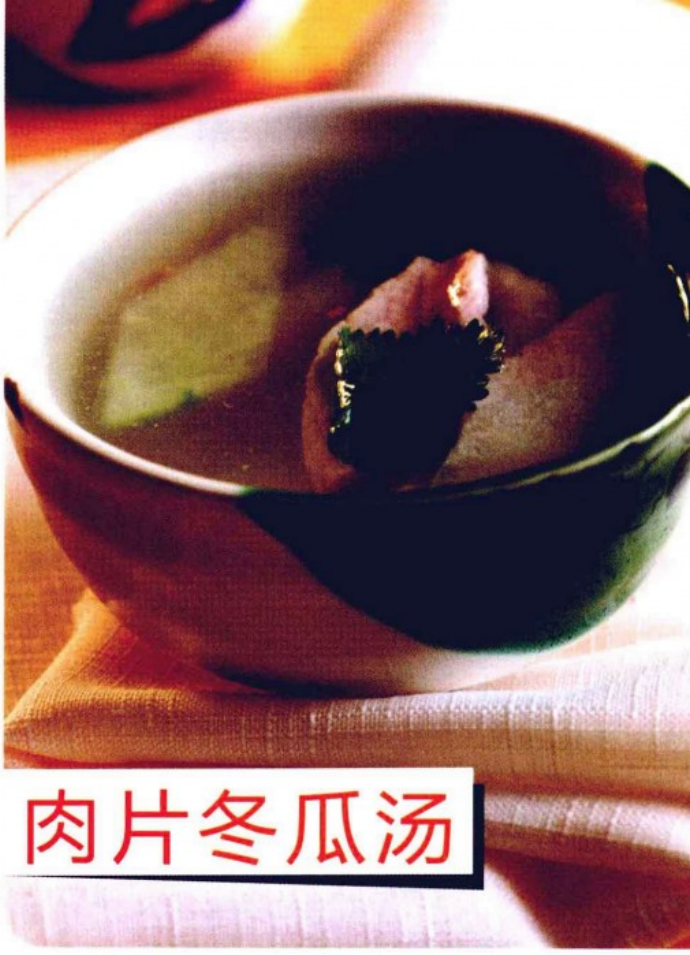
原料 排骨400克，苦瓜200克，鸡蛋1只，香菇20克，香葱2棵，生姜1 块，料酒1大匙，五香粉2小匙，精盐，鸡精、面粉各适量。

做法

1. 排骨洗净后砍成块，撒上五香粉，再在排骨两面拍上干面粉，鸡蛋打匀涂在排骨上面；苦瓜去籽洗净，切成厚片；香葱洗净切段，生姜洗净切片；香菇泡软洗净。
2. 把排骨放在砂锅底部，两边放上香菇；加料酒、水、香葱段、生姜片，用小火焖40分钟。
3. 加精盐和苦瓜再炖15分钟，撒上鸡精即可。

菜品特色▸汤亮丽，味清香。
制作要领▸苦瓜不能煮太久，否则会变黄，而且没有清香味。





肉片冬瓜汤

原料 猪瘦肉100克，冬瓜200克，海米20克，黑木耳20克，香菜、葱段、姜片、盐各适量。

做法

1. 猪瘦肉洗净，切片；冬瓜洗净，去皮切片；海米洗净，在温水中浸泡2小时左右；黑木耳温水泡发后，撕成小朵。
2. 将猪肉片放入沸水中焯烫，捞出。
3. 将沸腾的开水倒入锅中，放入浸泡好的海米、冬瓜、黑木耳及焯过的肉片。
4. 炖10分钟左右，将葱段、姜片放入锅中；加适量盐，放入少许香菜调味即可。

菜品特色：汤清味鲜。
制作要领：海米用水泡去咸味。



丝瓜鸡片汤

原料 鸡胸肉1块，丝瓜1根，竹笋1根，金针菇80克，葱末1小匙，水2大匙，蛋白、淀粉各1小匙，盐2/3小匙，胡椒粉少许。

做法

1. 鸡胸肉切片，加蛋清、淀粉用手抓拌均匀，腌15分钟。
2. 丝瓜去皮，切成厚片，竹笋泡软切成段，金针菇洗净备用。
3. 水中放下竹笋，煮沸后放下丝瓜和金针菇，再沸后加入盐调味，放下鸡片变色即关火，下胡椒粉及葱末即可。

菜品特色：汤清香。
制作要领：金针菇洗净泥沙。
养生功效：此汤清淡滋润，丝瓜的清香配合鸡的营养，适合滋补和日常料理。

金针菇肉丝汤



原料 金针菇50克，肉丝100克，柴鱼粉、青葱适量，淀粉、盐、白胡椒粉、酱油、香油各适量。

做法

1. 肉丝先用酱油拌腌；金针菇切去蒂头洗净切成两段；青葱切葱花；水同步烧开备用。
2. 将金针菇投入滚水中，接着取肉丝蘸上淀粉投入，再以柴鱼粉、盐调味，熄火前放入葱花及白胡椒粉，滴少许香油即成。

菜品特色：汤美味鲜。
制作要领：金针菇洗净泥沙。

舒心驻颜老火汤



原料 羊尾骨（连尾）1条，羊排肉1000克，西红柿2个，姜、枸杞、黄精少许，冰糖、料酒、豉油、麻油、盐各适量，鸡精少许。

做法

1. 羊尾骨、羊排肉洗去血秽，沥干，斩块。
2. 将骨块、肉块与姜一起下油锅炒干，稍后倒入料酒、豉油，再炒一下。
3. 往锅中加入适量清水，投下冰糖。待水沸后，撇去面上的浮沫，移入砂锅。
4. 黄精、枸杞随之放入砂锅，用文火煲至肉熟烂为止。
5. 食用时除去黄精药渣，调入盐、鸡精，滴入麻油。西红柿切片伴食。

菜品特色：汤色微黄，营养丰富。
制作要领：黄精、枸杞要用砂锅煲，不要用钢锅。



香菇荠菜蛋花汤

原料 水发香菇150克，鲜嫩荠菜100克，鸡蛋2个，海米15克，葱白15克，细玉米面25克，精盐8克，鸡精6克，化猪油25克，香油10克，白胡椒粉10克。

做法

1. 水发香菇洗净，去蒂，切成细丝；鲜荠菜洗干净，沥水，切成2厘米长的段；海米入碗内，用适量开水浸泡，葱白切成2厘米长,细玉米面用适量清水调成浆待用。
2. 净锅入化猪油上火，烧热，投入葱丝炸黄出香味时，添入清水，放入香菇丝，海米，开锅后小火滚5分钟出味，然后再放入荠菜段，倒入玉米面浆再滚两分钟，接着把鸡蛋磕入碗中搅散，淋入锅中，续调入精盐，鸡精，白胡椒粉，尝好味，起锅盛入汤盆内，滴适量香油即成。

菜品特色：汤色浓香，爽口。

制作要领：勾芡不要太浓，鸡蛋淋得要匀。

鲫鱼奶汤



原料 鲜鲫鱼1条，白菜或香菜、胡萝卜各适量，盐少许。

做法

1. 鲫鱼处理干净，加水煮至汤成乳白色。
2. 再放入适量白菜或香菜、胡萝卜，加盐少许，煮开即可。

菜品特色：汤色乳白，味清香。
制作要领：鲫鱼煲出奶白色再加其他料。
养生功效：鲫鱼药用价值极高，其性味甘、平、温，入胃、肾，具有和中补虚、除湿利水、温胃进食、补中生气之功效，尤其是活鲫鱼汆汤在通乳方面有其他药物不可比拟的作用。

口蘑鱼汤



原料 鱼肉150克，口蘑20克，洋葱、胡萝卜、土豆、鱼骨头各适量，奶油、胡椒2粒，香叶1片，精盐、鸡精各适量。

做法

1. 胡萝卜切花形片，洋葱切粗条，土豆切滚刀块，口蘑切小片，鱼肉去皮，切2厘米见方块，用开水烫熟，洗净，去刺。
2. 把洋葱条、胡萝卜片放在热炉上，烤成黑红色。
3. 往汤罐内放适量的水，下鱼骨头、香叶、胡椒粒和烤过的洋葱条、胡萝卜片，煮2小时左右，过罗，除渣，澄清成鱼骨汤(300克)。
4. 焖罐内放奶油，烧热，下洋葱，胡萝卜、土豆、胡椒粒、香叶，焖几分钟，再加鱼块、土豆、口蘑、鸡精、鱼骨汤、精盐，调好口味，煮开，盛入汤斗即成。

菜品特色：美味香浓，有一种异域风情。
制作要领：原料一定要烤香浓，再下入罐内煲。



酸辣汤

原料 豆腐半块，水发黑木耳5朵，瘦肉50克，榨菜1袋，鸡蛋1个，番茄1个，葱、姜、镇江香醋、盐、糖、生抽、豆瓣酱、胡椒粉、酒、油、粟粉各适量。

做法

1. 瘦肉洗净切细丝，加酒、盐略拌后加入少许粟粉醒5分钟备用。
2. 水发黑木耳、榨菜、葱、姜洗净切成细丝。番茄用热水浸烫1分钟后剥皮去籽，也切成丝。
3. 豆腐切丝，鸡蛋打匀。把镇江香醋、糖、生抽、胡椒粉调成汁，粟粉调成水粉。
4. 锅烧热加油入豆瓣酱炒香泛红，加入肉丝略炒至肉变白盛起。原锅中加2大杯水，放入姜丝、黑木耳丝、水煮沸后加豆腐丝、榨菜丝、调味汁和肉丝。再煮起时入番茄丝，并加水淀粉起糊。最后加入葱丝，滑入鸡蛋汁并轻轻搅拌使蛋汁成丝状即成。

菜品特色：酸辣可口，香浓。
制作要领：各种丝切得要匀，豆瓣酱炒香但不要糊。

黑芝麻猪蹄汤



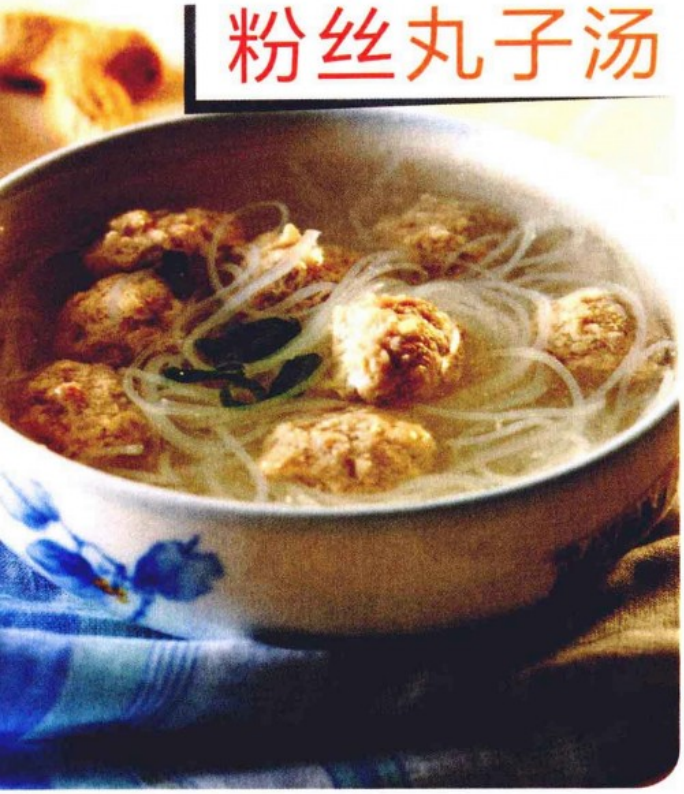
原料 猪蹄600克，黑芝麻50克，盐适量。

做法

1. 黑芝麻炒焦，研末。
2. 猪蹄处理干净，从脚缝剖为两半，沙锅中放水适量，再将猪蹄放入锅中，煮至蹄肉酥烂时放入盐，离火取汤即可。

菜品特色：香浓味美，入口醇香。
制作要领：黑芝麻可以炒焦，但不能炒糊。
养生功效：猪蹄中含有丰富的胶原蛋白，这是一种由生物大分子组成的胶类物质，是构成肌腱、韧带及结缔组织中最主要的蛋白质成分。

粉丝丸子汤



原料 水发粉丝150克，猪五花肉200克，蛋清1个，葱末、姜末各适量，鲜汤、香油、盐、料酒、鸡精各适量。

做法

1. 将水发粉丝洗净焯透，过长的掐短，放入盘内；将猪肉洗净，放在案板上，先切片，后切丁，再剁成茸，放入碗内加蛋清、料酒、盐、葱末、姜末、鸡精和适量的水，用力搅动上劲，成为肉馅。
2. 锅架火上，放入鲜汤烧开，移至小火或端离火眼，使汤面保持微沸，将拌好的肉馅挤成肉丸，边挤边下入锅内，肉丸做完下锅后，再回火上，放入粉丝、料酒、盐、鸡精，再烧开后撇净浮沫，淋入香油，即可盛入汤碗内食用。

菜品特色：汤清味淡，可口。
制作要领：肉馅要搅上劲。

粉丝香菇蛋汤

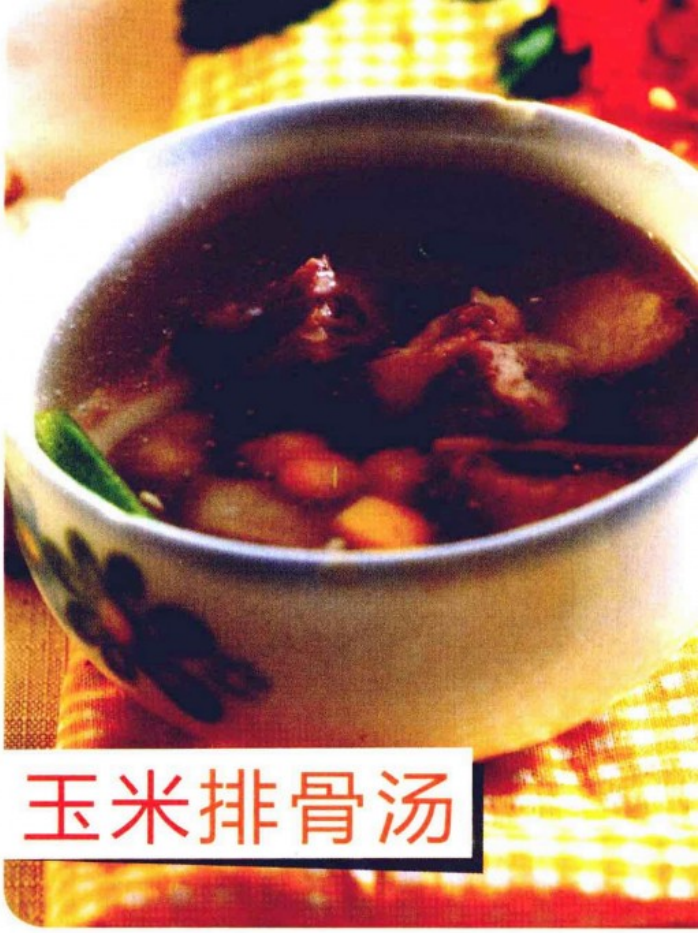


原料 粉丝50克，香菇100克，鸡蛋2个，青菜适量，盐，鸡精各3克。

做法

1. 香菇泡软去梗切块，粉丝泡软，鸡蛋液打散，青菜斜切片备用。
2. 将香菇和鸡蛋液混在一起搅，加少许盐，砂锅放些油将混合蛋液倒入煎。
3. 加半锅水及调味料，待水开后，放入粉丝，稍煮一会儿将青菜放入。

菜品特色：汤清亮丽，鲜香味美。
制作要领：香菇块不要大，蛋液煎定形再加汤；由自己口味定。



玉米排骨汤

原料 玉米、猪肉排各150克，白酒、葱、姜各10克，盐适量。

做法

1. 将排骨剁成块状。
2. 玉米去皮、去丝，切成小段；姜块切出一两片；葱打结。
3. 肉排入锅，加水煮开，滚一滚，煮出血污浮沫，倒掉水。砂锅内重新放清水，将排骨放入锅内、姜、葱一起放入锅中，滴入少许白酒，点火，待砂锅内水煮开后，转小火煲约30分钟，再放入玉米，一同煲制约10～15分钟。煲好后去掉姜片、葱结，加入适量的盐调味即可。

菜品特色：清香味浓。
制作要领：排骨炖出味再加玉米。

金菇肥牛煲



原料 金菇150克，肥牛300克，青椒、红椒、洋葱块各少许，盐1茶匙，淀粉1茶匙，沙茶酱1大匙，米酒1大匙，酱油1大匙，糖1茶匙。

做法

1. 金菇剪根，洗净；青椒、红椒、洋葱切细丁备用。
2. 肥牛切薄片，加入盐、米酒、淀粉拌匀；起油锅将牛肉过油至八分熟倒出。
3. 锅内加2大匙油爆香青、红椒与洋葱，加沙茶酱、酱油、糖、1杯清水及金菇炒软，再放牛肉炒至入味，勾芡，盛放在加热的砂锅内。

菜品特色：汤鲜味美，香浓微辣。
制作要领：金菇又叫金针菇，金针菇要洗净泥沙。肥牛片要薄；牛肉已先过油，所以再炒的时间不宜太长，以免肉质太老。

牛肉蔬菜汤



原料 牛肉100克，番茄50克，圆白菜50克，土豆80克，胡萝卜80克，洋葱30克，大芹菜20克，碗豆荚30克，玉米笋20克，盐少许。

做法

1. 将牛肉洗净，切成块状备用。
2. 番茄、圆白菜、土豆、胡萝卜、洋葱、大芹菜、碗豆荚和玉米笋均切成适当大小备用。
3. 锅内注水烧沸后加进牛肉块，煮到八分熟再加进番茄、圆白菜、土豆、胡萝卜、洋葱、碗豆荚与玉米笋，以中火炖煮30～40分钟至材料熟软，再加进大芹菜煮5分钟，加盐调味即可。

菜品特色：汤鲜亮丽，香浓可口。
制作要领：牛肉块不要大，各种青菜洗净泥沙。

成都蛋汤



原料 鸡蛋4个，菜心100克，水发木耳50克，精盐4克，猪油75克，鸡精2克。

做法

1. 将鸡蛋去壳，放入碗内用力调匀。木耳洗净。
2. 汤锅置火上，放入猪油烧热，鸡蛋入锅，煎至两面微黄，当蛋质松软时，用勺将鸡蛋捣散，加入汤，再下精盐、木耳、菜心、鸡精烧开，入味后淋上猪油即成。

菜品特色：鲜香爽脆。
制作要领：木耳洗净，蛋花飘起即可。
养生功效：木耳有滋润强壮，润肺补脑，轻身强志，和血养荣，补血活血，镇静止痛等功效，是天然的滋补剂。有润肺和清涤胃肠作用。



青木瓜牛肉汤

原料 牛肉(或牛腩)125克，青木瓜100克，盐3克。

做法

1. 将牛肉洗净，切块备用。
2. 将青木瓜去皮、去籽，切成比牛肉块稍大的块备用。
3. 锅内注水烧沸后，加入牛肉煮30分钟，再加入青木瓜块，文火炖煮约30分钟；熄火前，加盐调味即可。

菜品特色 鲜香清爽。

制作要领 青木瓜去净皮和籽。

养生功效 木瓜性温，不寒不燥，其中的营养容易被皮肤直接吸收，特别是可发挥润肺的功能。当肺部得到适当的滋润后，就能更好地行气活血，使身体更易吸收充足的营养，从而让皮肤变得光洁、柔嫩、细腻，皱纹减少、面色红润。

枸杞牛肉美味汤

原料 牛肉300克，枸杞25克，胡萝卜100克，土豆150克，大葱头50克，番茄汁10克，油25克、食盐3克、鸡精2克，面粉50克。

做法

1. 将牛肉洗净切片，胡萝卜洗净切小块，大葱头洗净切片，土豆去皮切小块。
2. 起油锅，将牛肉、大葱头炒至变色，加入枸杞、番茄汁、胡萝卜、土豆与适量清水大火煮沸，改用小火，当牛肉、土豆、胡萝卜煮至熟烂时，用2汤匙面粉放在汤里成糊状，加入食盐、鸡精调味即可食用佐膳。

菜品特色：汤色乳白，香浓。

制作要领：要炒香葱头，再加入其他原料。

养生功效：益精气、养颜色、泽肌肤。用于皮肤干糙、面色苍白、精神疲倦等症。





冬瓜海带排骨汤

原料 猪排骨750克，冬瓜750克，海带25克，绿豆50克，嫩荷叶1张，无花果6颗，油50克，盐3克。

做法

1. 猪排骨洗净后斩成大块，用开水烫煮一下捞起待用。冬瓜洗净后连皮切成大块；荷叶最好清早采摘未展开的嫩荷叶洗净，切块。
2. 海带、绿豆、无花果用温水稍浸后淘洗干净，海带切成大块。
3. 洗净煲后，放进3000毫升(约12碗)清水，再将煲置于炉上。将煲内水烧开后，把所用汤料全部倒进煲后，煲内水再开后，用文火煲3小时，放油、盐调味，咸淡随意。

菜品特色▸ 汤鲜可口，香浓。
制作要领▸ 排骨洗净血水，冬瓜不用去皮。



枸杞羊肉汤

原料 羊肉600克，枸杞8克，老姜15克，盐3克，醋20克、料酒15克，油50克。

做法

1. 羊肉洗净切块，倒入沸水中加醋，汆烫去腥，捞起。
2. 老姜不去皮刷净后，拍裂；炒锅加热放入植物油，爆香姜段，并下羊肉块拌炒，续入8碗水和料酒，下枸杞煮沸，改小火慢炖约1小时。
3. 待肉熟烂，加盐调味即可。

菜品特色▸ 香浓可口。
制作要领▸ 羊肉要烫去血水。

萝卜炖羊肉汤



原料 羊肉500克，萝卜300克，生姜10克，香菜5克，食盐5克，胡椒3克，醋适量。

做法

1. 将羊肉洗净，切成块。
2. 萝卜洗净，切块；香菜洗净，切段。
3. 将羊肉、生姜、食盐放入锅内，加入适量的水，置武火烧开后，改用文火炖1小时，再放入萝卜块煮熟。放入香菜、胡椒、食盐即可食用，加入少许醋，味道更佳。

菜品特色 清爽开胃。
制作要领 羊肉块不要太大。

红豆排骨汤



原料 红豆150克，猪排骨400克，陈皮10克，盐3克。

做法

1. 红豆和陈皮浸透，择洗干净；猪排骨洗净后切小块。
2. 猪排骨入沸水锅中汆烫一下，捞出后洗净。
3. 锅内注入清水，上火，放入猪排骨、红豆、陈皮，旺火烧开后撇去浮沫，改用中火继续烧至红豆熟烂、排骨酥烂时加适量盐调味即可。

菜品特色 汤色微红，可口。
制作要领 排骨要用水烫一下洗净血水。
养生功效 清脂瘦身、补血养颜。



山药炖牛肉

菜品特色：香浓味美，色泽亮丽。
制作要领：山药皮削净，香菇洗净泥沙，银杏要去皮。

原料 牛腿肉300克，山药400克，葱花25克，干香菇4朵，红枣5粒，银杏10粒，松子30克，鸡蛋1个，蒜泥15克，酱油25克，梨泥50克，糖5克，香油15克，芝麻10克，胡椒粉5克，盐、色拉油各适量。

做法

1. 整块牛腿肉放进冷水里浸泡，去除血水后，放在滚水锅里，煮1小时后捞出，切成3cm见方的肉块。肉汤过滤后备用。
2. 山药削皮，切成3cm见方的块状，放在抹油烧热的平底锅里，煎成金黄色后，出锅备用。
3. 干香菇浸在温水里泡软后，去蒂；红枣洗净，去核；银杏入锅煮熟后，去皮。将牛肉、香菇和红枣一起放进锅中，调入2/3的牛肉佐料，再淋上刚好浸没所有材料的肉汤后，用中火慢慢炖煮。
4. 待锅中的汤汁炖到剩下一半左右时，加入山药，再倒入剩余的作料拌匀，转小火继续炖。鸡蛋分为蛋清、蛋黄，各自打散，煎成黄白蛋皮，再切成菱形。
5. 当汤汁炖至几乎要收干时，放入银杏拌匀，盛盘，最后撒上黄白蛋皮，松子作为装饰即可。

豆腐火锅

原料 泡菜100克，牛骨汤2500克，绿豆芽50克，水芹50克，胡萝卜50克，豆腐一块，核桃4粒，香菇4朵，鸡蛋1个，牛腿肉100克，夹心豆腐100克、双色白菜卷250克，葱花、蒜泥各25克，香油10克，酱油10克，盐3克，淀粉50克，胡椒粉3克，五香粉2克。

做法

1. 牛腿肉绞碎，加入所有佐料和蛋清搅拌至发黏备用。豆腐切成小片，两面涂上一层淀粉，再放入平底锅中煎至两面金黄后盛出。在煎好的豆腐块之间放上一点点肉馅，将两片豆腐夹起来，用一条在开水中烫软的水芹菜扎牢，放在一边备用。
2. 白菜、菠菜、胡萝卜放入滚水中烫一下，捞起过冷水，备用。
3. 白菜叶切去较厚硬的部分，取一片摊开，表面抹上少许盐，再铺一层菠菜叶和一层胡萝卜丝，将菜叶卷起来，末端抹些淀粉粘牢，切成适当大小的几段。
4. 将泡菜和牛骨汤做的锅底烧开，放入夹心豆腐、双色白菜卷、香菇用中火煮熟即可。也可以一边煮一边放入自己喜欢的蔬菜涮煮。

菜品特色：汤鲜味浓，亮丽可口。
制作要领：牛肉打起胶，青菜用水烫一下，再卷卷。





竹笋清汤炖甲鱼

原料 甲鱼1只约750克，水发竹笋50克，青菜心，葱段5克，姜块5克，精盐3克，鸡精2克，八角1克，绍酒15克，清汤1000克。

做法

1. 甲鱼去内脏，去头，放滚水中烫过，将背壳和身上的表皮刷洗干净，带壳斩成6～8块，然后再用滚水烫去血水，取去黄油，放入汤盆，四周摆放竹笋加清汤。
2. 放入调料蒸制熟烂，去掉葱、姜、八角、放入青菜心即成。

菜品特色：汤清亮丽。
制作要领：甲鱼要洗净。



清炖甲鱼

原料 甲鱼500克，冬笋100克，咸肉50克，葱段5克，姜片8克，熟猪肉25克，盐5克，鸡精1.5克，料酒20克，鲜汤2000克。

做法

1. 甲鱼用刀取下裙边，剁成4～6块，用开水焯烫一下，去腥味再洗净；咸肉切成薄片；冬笋去皮切成片。
2. 取一瓦煲，先把鱼块放入，再放咸肉片、冬笋片、葱段、姜片、料酒、熟猪肉和适量鲜汤，加盖放在水锅中（水量不可漫过煲口），上火烧开，隔水中火炖2个小时，炖至甲鱼肉质嫩烂，加盐、鸡精稍炖后取出即可。

菜品特色：香浓味美，可口。
制作要领：甲鱼要刮去外皮。

汆鲜贝

原料 鲜贝150克，青笋25克，水发口蘑25克，豌豆10克，鸡精1.5克，盐、胡椒粉，清汤各适量。

做法

1. 将鲜贝去掉肉塞，洗净、片开；青笋去皮，洗净，切成小长方形片；口蘑洗净泥沙，切成厚0.3厘米的圆形片。
2. 锅中放水烧沸，投入鲜贝片汆约2分钟，立即捞出，控净水，装在汤碗内；把青笋片、口蘑片、豌豆也都投入开水锅焯烫断生，捞出控水，放在盛鲜贝片的汤碗中，撒上盐、胡椒粉。
3. 撇除锅中浮沫，放入鸡精拌匀后倒在鲜贝片汤碗内，淋上少许明油即成。

菜品特色▸汤美清香。

制作要领▸鲜贝应快速洗净，不能用水浸泡时间过长，以免鲜味流失。





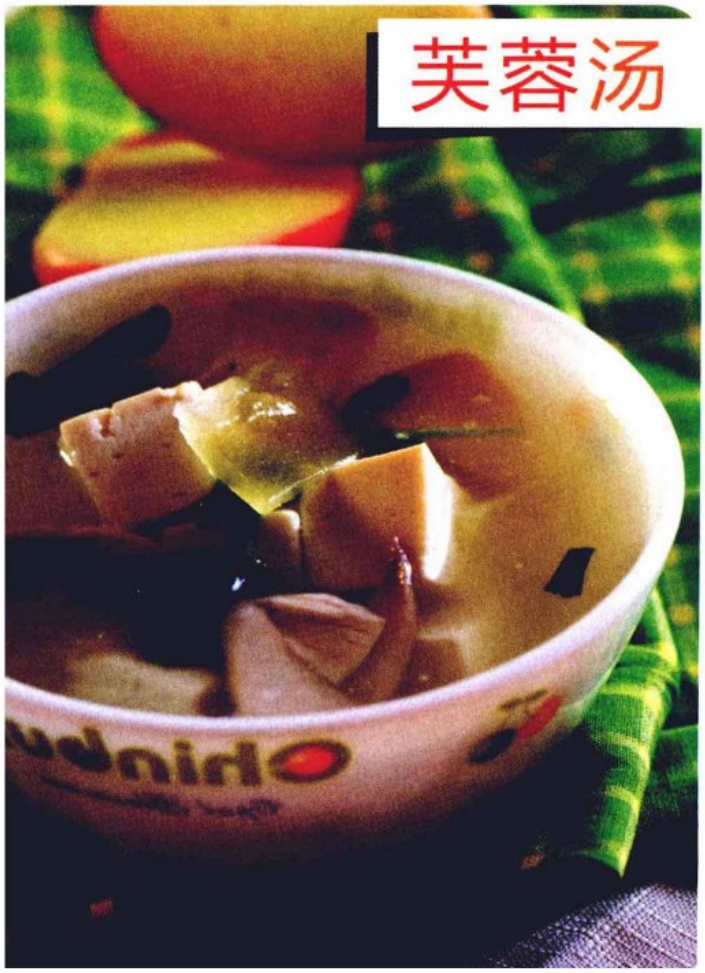
清汤裙带菜

原料 鲜裙带菜100克，姜片、青蒜末共10克，精盐3克。

做法

1. 裙带菜切细丝，入开水焯熟，加青蒜末放汤碗中备用。
2. 炒勺置旺火上，加清汤、姜片、精盐煮开5分钟，捞出姜片不用，清汤浇于汤碗中即成。

菜品特色▸ 汤味清香。
制作要领▸ 鲜裙带菜要洗净泥沙。
养生功效▸ 裙带菜可预防和治疗高血压等疾病。



芙蓉汤

原料 豆腐400克，青笋50克，牛奶100克，水发香菇25克，豌豆尖30克，蘑菇25克，盐2克，胡椒粉3克，白糖2克，鸡精2克，高汤200克。

做法

1. 豆腐去皮，用刀背剁成茸状，放入碗内，与牛奶拌匀，加盐、鸡精、水淀粉调匀，上笼屉用旺火蒸，上汽后改用小火再蒸10分钟，起笼入碟内。
2. 将香菇、蘑菇、青笋、豌豆尖洗净，将蘑菇，切薄片，青笋切菱形片。炒锅放油烧热，下高汤200克、香菇、蘑菇、青笋，烧开煮熟，汤里加盐、胡椒粉、白糖、鸡精，推转，勾芡，浇于豆腐糕上即可。

菜品特色▸ 汤鲜味浓。
制作要领▸ 菌类要洗净泥沙。

芥菜牛肉汤



原料 牛肉250克，芥菜500克，生姜30克，植物油25克，盐3克。

做法

1. 生姜去皮，拍扁，打碎；牛肉洗净，切片；芥菜洗净。
2. 把所有原料及植物油、盐等放入开水锅内，武火煮沸片刻即可趁热食用。

菜品特色▸爽脆清香。
制作要领▸牛肉洗净再下锅。
养生功效▸芥菜性温、味辛，归肺、胃经；有宣肺豁痰，利气温中，解毒消肿，开胃消食，温中利气，明目利膈；主治咳嗽痰滞、胸膈满闷、疮痈肿痛、耳目失聪、牙龈肿烂、寒腹痛、便秘等病症。

雪梨瘦肉汤



原料 雪梨2个，猪瘦肉100克，太子参、麦冬各15克，甜杏仁20克，盐5克。

做法

1. 太子参、麦冬(去心)洗净；雪梨洗净，连皮切4块，去核；甜杏仁用开水烫后去衣；猪瘦肉洗净，切块。
2. 把全部原料放入锅内，加清水适量，武火煮沸后文火煲2小时，加盐调味即可。

菜品特色▸汤清微甜，味美。
制作要领▸猪肉洗净血水。
养生功效▸本汤清润与清补同用，能益肺气、养肺阴，可作肺结核食疗之用，亦可作为家庭饮用之滋养性汤品。肺寒咳喘、痰湿内盛者不宜用本汤。



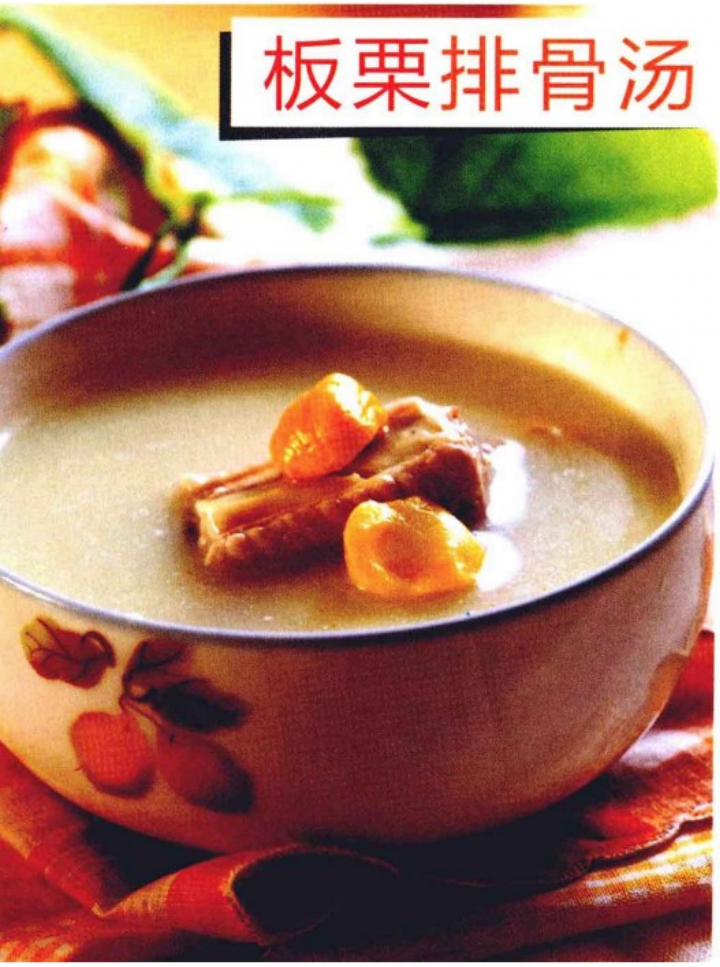
南瓜牛肉汤

原料 南瓜250克，牛肉125克，盐5克。

做法

1. 将南瓜削皮，洗净，切成3厘米左右的方块，放在锅内。
2. 将牛肉剔去筋膜，洗净，切成2厘米见方的块，先在沸水锅内焯一下捞出，放入另一锅内，加入清水约1000毫升，用武火煮沸后，加入南瓜，以文火同煮约2小时，等牛肉烂熟后加少许盐调味即成。

菜品特色：汤香味厚。
制作要领：南瓜削净皮，牛肉用水烫一下。



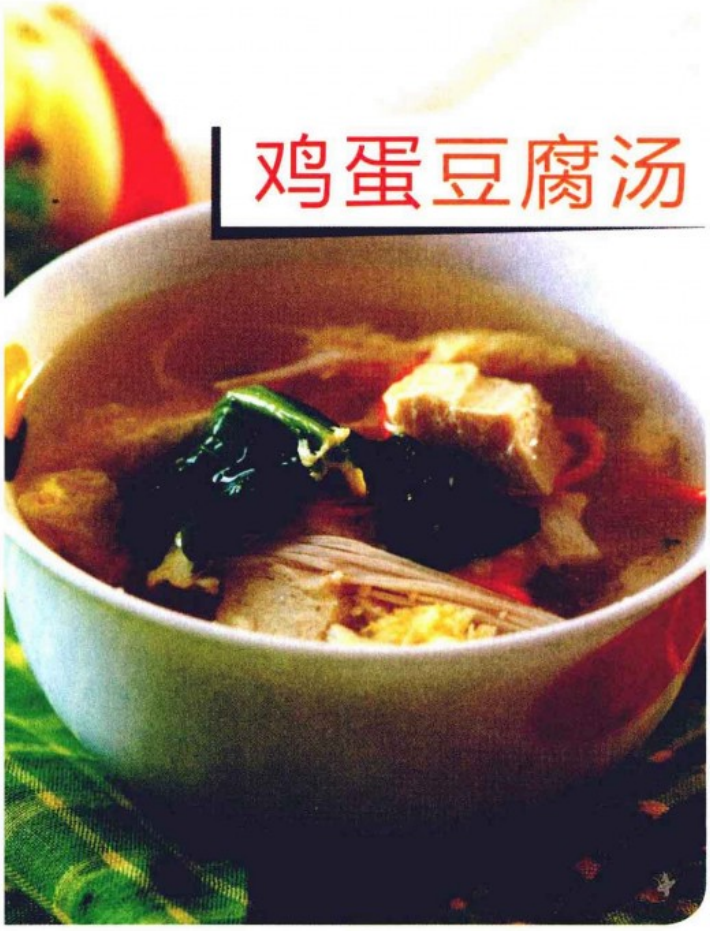
板栗排骨汤

原料 猪排骨300克，板栗200克，葱、姜各5克，盐4克，鸡精2克，料酒4克。

做法

1. 将排骨洗净，入沸水锅中焯一下水，捞出切成小块。
2. 板栗去壳，用开水烫一下，撕去栗衣；葱切段，姜切片。
3. 锅内注入适量清水，用旺火烧开，下入排骨、葱段、姜片煮1小时，捞出葱、姜不要，放入板栗煮至熟透，加入盐、鸡精、料酒调味即成。

菜品特色：汤色乳白，味道鲜美。
制作要领：排骨焯水后要洗净。



鸡蛋豆腐汤

原料 豆腐300克，鸡蛋2个，青菜、金针菇、胡萝卜丝各50克。盐3克，香油适量。

做法

1. 青菜洗净切块，豆腐切小块，鸡蛋液打散备用。
2. 煮开一锅水，将豆腐、金针菇、胡萝卜丝加入，水开后，将蛋液缓慢倒入，再将青菜放入，放盐，熄火后淋上香油即可。

菜品特色▸ 汤清味美。
制作要领▸ 青菜洗净泥沙。

荠菜苦瓜猪肉汤

原料 苦瓜150克，瘦猪肉125克，荠菜100克，鸡精、料酒各5克，精盐3克。

做法

1. 苦瓜去瓤切成小丁块，瘦猪肉切薄片，荠菜洗净切碎。
2. 先将肉片用料酒、精盐调味，加水煮沸5分钟，加入苦瓜、荠菜慢煮成汤，调入鸡精调味即成。

菜品特色▸ 汤色清香，微苦。
制作要领▸ 苦瓜去净瓤。
养生功效▸ 具有滋阴润燥，清肝明目的功效。





菊花枸杞排骨煲

原料 枸杞25克，干菊花4朵，排骨500克，姜10克，盐3克。

做法

1. 将洗净的排骨切成约1寸大小备用。
2. 将枸杞、菊花用冷水洗净(因为菊花带苦味，小孩儿吃可少放一点儿)。
3. 放约8碗水烧开，加入排骨、姜及枸杞，大火煮开后改用中火煮约30分钟。菊花在汤快煲好前放入。
4. 加适量盐调味即可。

菜品特色▸ 汤清香，微苦。
制作要领▸ 枸杞、干菊花要泡软洗净。
养生功效▸ 清热、解毒、明目、养颜、祛痘。

红枣花生炖猪蹄

原料 去核红枣50克，花生米100克，猪蹄750克，姜片10克，盐5克。

做法

1. 红枣花生可以用水泡一下，猪蹄去毛，剁块。
2. 猪蹄用水煮开，去血水，和花生、红枣、姜片一起用砂锅或者汤煲炖。
3. 水开后小火慢熬2～3小时，加盐即可食用。

菜品特色：汤色乳白，香浓可口。
制作要领：猪蹄要去净毛。
养生功效：猪蹄中含有丰富的胶原蛋白，这是一种由生物大分子组成的胶类物质，是构成肌腱、韧带及结缔组织中最主要的蛋白质成分。





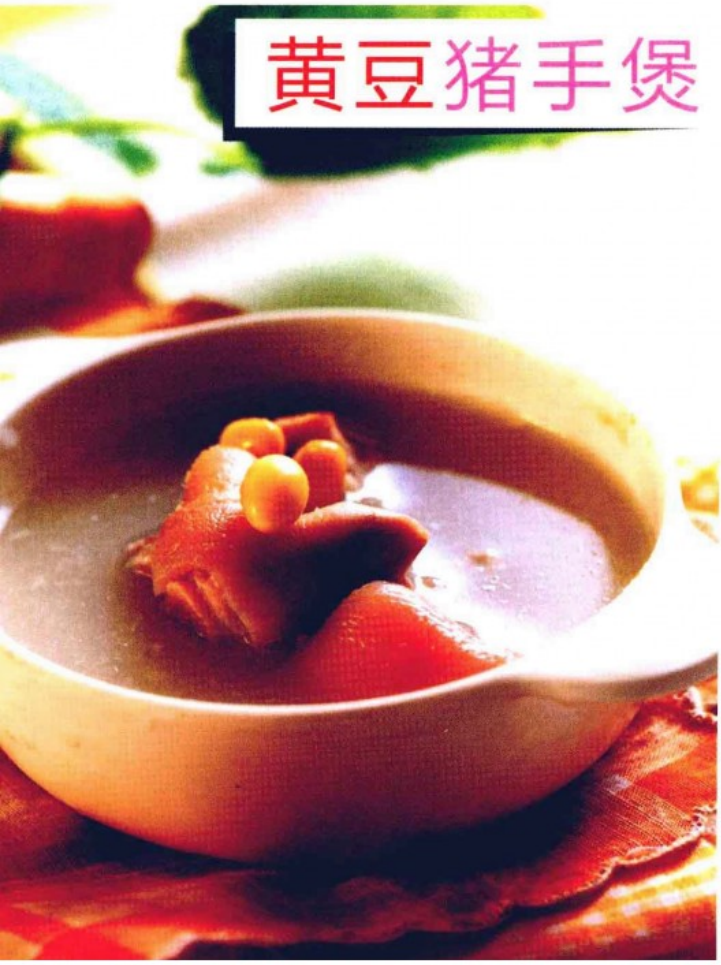
猪尾莲子汤

原料 猪尾巴200克，干莲子100克，红枣8粒，糖3克，盐5克、葱、姜、料酒。

做法

1. 猪尾巴一支在滚水中烫一下去腥。
2. 熬猪尾巴汤：3公斤水加葱、姜、料酒少许，熬成约1.5公斤的汤汁。
3. 红枣洗净，干莲子浸泡2小时。滤出汤汁，把红枣、莲子放入汤中小火煮半小时。
4. 猪尾巴可配酱油、蒜泥食用。红枣莲子汤可甜、可咸，加糖或加盐自行调配。

菜品特色：汤色微红，香浓味美。
制作要领：猪尾巴要烧掉毛洗净。
养生功效：猪尾含有较多的蛋白质，主要成分是胶原蛋白质，是皮肤组织不可或缺的营养成分，可以改善痘疮所遗留下的疤痕。



黄豆猪手煲

原料 黄豆50克、猪蹄500克，葱、姜各10克，盐3克，胡椒粉3克，鸡精2克，料酒5克，食用油15克。

做法

1. 将黄豆洗净泡30分钟。坐锅点火，将猪蹄洗净切成块，放在开水中加少量料酒煮10分钟捞出。
2. 在煎盘中倒入少量食用油预热，将猪蹄放入脆烤5分钟拿出。
3. 再将猪蹄放入深煲中加入黄豆、葱、姜、水加盖炖40分钟加入调料即可。

菜品特色：汤白味美。
制作要领：黄豆一定要泡开。
养生功效：益气养血，健脾宽中，润燥行水，通便解毒。

猪肝菠菜汤



原料 菠菜250克，猪肝100克，盐3克。

做法

1. 将猪肝洗净，切成薄片。
2. 菠菜择洗干净并切段。
3. 把菠菜、猪肝、盐放入锅内煮沸的水中，待片刻滚后，随后起锅。

菜品特色：汤鲜清醇。
制作要领：菠菜洗净泥沙。
养生功效：调理内在机能，有助减淡雀斑。

清炖萝卜牛肉汤



原料 牛肉500克，萝卜500克，葱、姜各10克，料酒5克，盐3克。

做法

1. 将牛肉洗净、萝卜切块待用。
2. 将油锅烧热，倒入牛肉煸炒，烹入料酒，炒出香味，盛起待用。
3. 砂锅中加适量热水，放入葱、姜、料酒烧沸，加入牛肉煮20分钟，转为小火炖至牛肉熟烂，加盐调味，放入萝卜炖至入味，即可出锅。

菜品特色：汤乳白，味美。
制作要领：在煲牛肉时火要小。
养生功效：萝卜含有木质素，能提高巨噬细胞的活力，吞噬癌细胞。此外，萝卜所含的多种酶，能分解致癌的亚硝酸胺，具有防癌作用。



牛骨汤

原料 牛骨头1000克，精盐5克。

做法

1. 先将牛骨头洗净砸碎。
2. 加水1500毫升，用武火煮开，再改文火煮2.5～3小时。
3. 见汤汁乳白时，加盐调味即可。也可以过滤取汁饮用。如量大也可以将汤汁冷后置于冰箱冷藏，每天加热佐食。

菜品特色：汤色乳白，味美。
制作要领：要用文火慢煲。
养生功效：此汤可强身健体。

白菜牛肉汤



原料 牛肉150克，白菜100克，蛋清30克，生姜5克，麻油2克，淀粉15克，精盐3克，胡椒粉3克，料酒10克，鸡精3克。

做法

1. 牛肉切成片后放入碗中，加精盐、淀粉、料酒、蛋清和匀，生姜去皮洗净后切成小薄片；白菜洗净，沥干水分。
2. 锅内加水适量烧沸后，加入生姜、精盐、料酒，倒入牛肉断生就捞出，装入汤碗内；将白菜放在汤内，并加胡椒粉、鸡精、麻油；将煮牛肉的汤汁煮沸，倒入汤碗内即可。

菜品特色：汤鲜味美。
制作要领：牛肉断生即捞出。
养生功效：鸡蛋蛋白质对肝脏组织的损伤有修复作用。



羊骨汤

原料 羊骨500克，大小茴香10克，生姜10克，辣椒25克，桂皮5克，盐3克。

做法

1. 将羊骨加生姜、辣椒、大小茴香、桂皮等同煮。
2. 先用武火，后改文火，熬至汤成浓白。
3. 汤中加入盐调味即可。

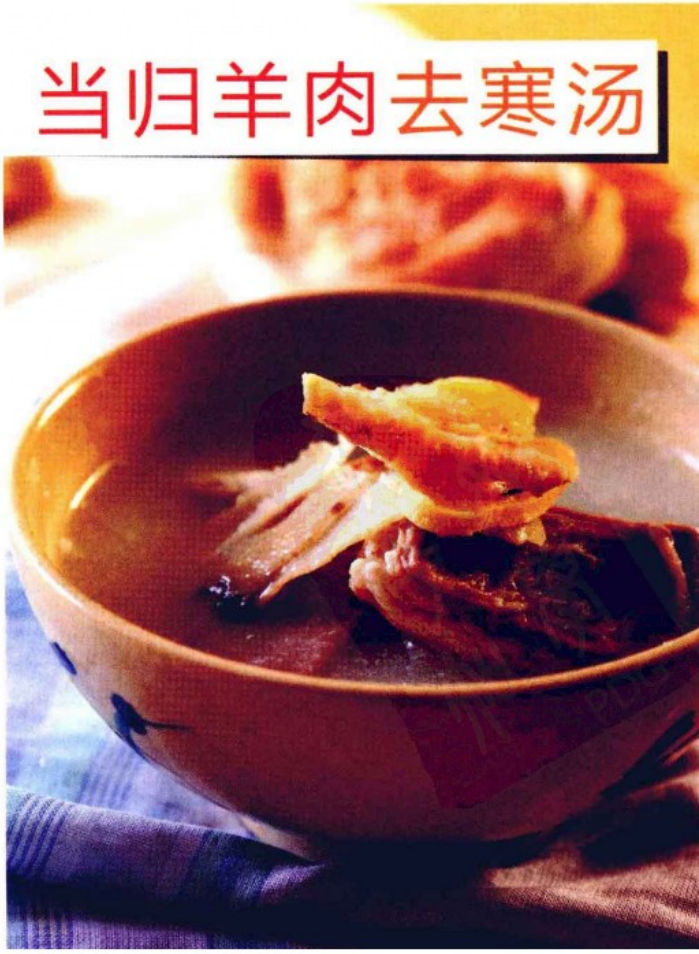
菜品特色：汤色乳白味鲜。
制作要领：小火慢煲，汤才白。
养生功效：适用于脾肾阳虚腰膝酸软者。补肾温脾。

当归羊肉去寒汤

原料 当归10克，羊肉250克，生姜30克，盐3克。

做法

1. 将生姜洗净并切片。
2. 将羊肉先用水洗净，然后切块，放入锅中，飞水后，将当归和生姜放入锅中同煮；待羊肉熟后调味即可。



菜品特色：汤鲜味美。
制作要领：羊肉洗净血水。
养生功效：用于体虚畏冷，少神、哈欠连连，或寒疝腹痛，或妇女产后血虚之体。温肝补血、散寒暖肾 。



鸡丝汤

原料 鸡脯肉75克，火腿15克，冬菇15克，鸡蛋清一个，淀粉20克，精盐3克，胡椒粉5克，清汤375毫升。

做法

1. 将鸡脯肉切成细丝，放入用鸡蛋清、干淀粉调的蛋糊内搅拌一下，然后放到滚水内稍烫一下，取出放在汤碗内。
2. 将火腿、冬菇分别切成细丝，连同清汤倒入锅内，加精盐、胡椒粉，用旺火烧至汤沸后，冲入装肉丝的汤碗内即可。

菜品特色▸ 汤清味鲜。
制作要领▸ 鸡脯肉切丝要细，浆要薄。
养生功效▸ 鸡肉含有多种人体日常需要的营养成分，鸡汤具有温中、益气、补虚的功效。

腐竹瓜片汤

原料 腐竹100克，黄瓜100克，葱段、姜片各少许，精盐2克，鸡精1克，高汤200克，植物油20克。

做法

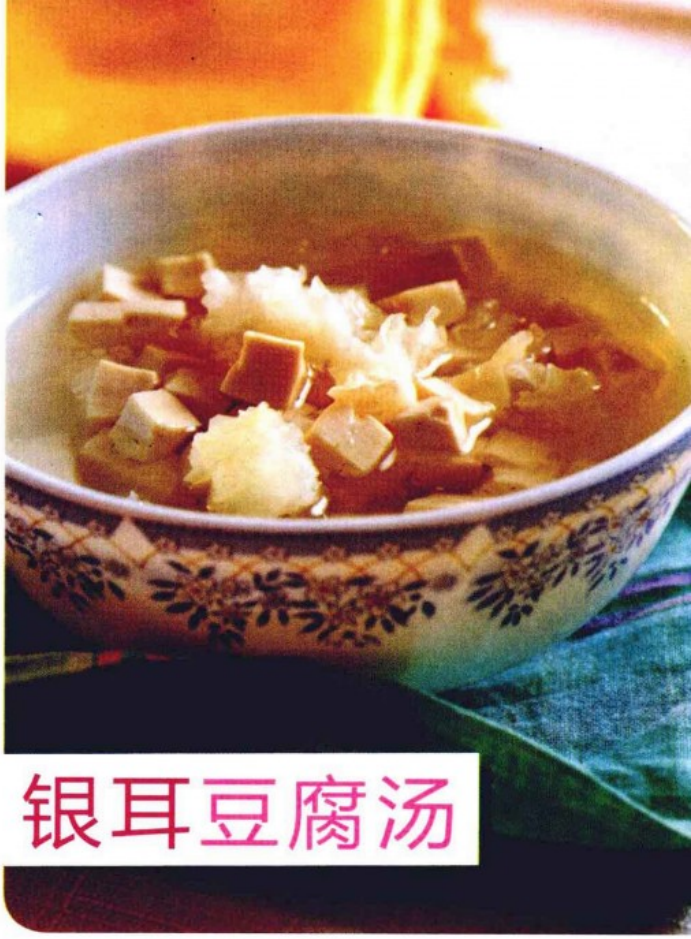
1. 腐竹用温水泡开，切段；黄瓜洗净切片。
2. 热锅倒入植物油，下葱段、姜片爆香，倒入高汤，放入原料烧开，撇去浮沫，加入调料，煮2分钟即可。

菜品特色▸咸鲜清爽。

制作要领▸黄瓜要切薄片，等汤开后再放入，否则过火。

养生功效▸黄瓜含有胡萝卜素、抗坏血酸及其他对人体有益的矿物质，硫胺素、核黄素的含量高于番茄。





银耳豆腐汤

原料 豆腐250克，银耳50克，植物油、精盐、鸡精各少许，清汤适量。

做法

1. 将银耳入温水泡后，洗净，撕成小朵；豆腐用水漂洗后，切成小块。
2. 将上述两料一起投入热油锅内，轻轻翻炒均匀。
3. 加适量清汤，改小火煮至银耳呈黏糊状，加精盐、鸡精拌匀即成。

菜品特色：色泽洁白，鲜咸滑爽。
制作要领：银耳入温水泡后要去净老根。

芦笋鲜莲玉米汤



原料 芦笋150克，新鲜莲子100克，玉米棒2个，新鲜荷叶1片，精盐少许，清汤适量。

做法

1. 拣选新鲜芦笋，去老皮，洗净，切成角片状；新鲜莲子去硬皮，去心，洗净；玉米去衣、须，洗净，切厚块；新鲜荷叶洗净，取一角。
2. 瓦煲内加入适量清汤，先用旺火煲至清汤开，然后放入新鲜莲子和玉米。
3. 待清汤再开时，改用中火继续熬煮，直至莲子肉和玉米软熟，再放入芦笋、鲜荷叶，稍沸，以少许精盐调味即可。

菜品特色：清香爽口，鲜咸味美。
制作要领：芦笋一定要后放入，口感才脆嫩。

薏米海带汤



原料 薏米50克，海带200克，葱10克，姜5克，料酒适量，精盐3克，鸡精2克，清汤1000克，香油15克。

做法

1. 薏米洗净，用清汤浸泡1小时。
2. 海带用清汤泡洗，切成丝；姜拍松，葱切段。
3. 将海带、薏米、姜、葱、料酒同放炖锅内，加清汤置旺火上烧沸，再用小火炖煮35分钟至熟烂，加入精盐、鸡精、香油即成。

菜品特色：鲜咸清淡。
制作要领：薏米要充分浸泡透再烹调。

蛋花紫菜汤



原料 干紫菜25克，鸡蛋1个，葱白15克，精盐5克，清汤、香油各适量。

做法

1. 将紫菜放入碗里加冷清汤泡开。
2. 锅里倒清汤，煮沸后放入泡开的紫菜。
3. 锅内汤再煮沸，加精盐调味，再把蛋花加入汤中，搅拌，放香油，最后放入葱花即可。

菜品特色：鲜咸滑润。
制作要领：干紫菜最好用冷清汤泡开，这样煮汤比较容易张开；如果汤中加入虾皮味道更鲜美，营养更丰富。



三丝紫菜汤

原料 紫菜5克，豆腐50克，绿叶菜25克，熟笋25克，水发冬菇25克，清汤650克，精盐、姜末各5克，香油少许。

做法

1. 紫菜、绿叶菜撕碎，豆腐切块，水发冬菇、熟笋切细丝。
2. 锅加清汤，下冬菇、笋、豆腐、紫菜、绿叶菜，放精盐、姜末等调味品。
3. 汤汁烧滚后，滴两滴香油起锅即可。

菜品特色：鲜咸滑嫩。
制作要领：紫菜要撕成小碎块再烹调。

双萝豆腐汤

原料 嫩豆腐150克，胡萝卜、白萝卜各50克，青豆粒20克，精盐3克，鸡精 1克，熟鸡油5克，清汤适量。

做法

1. 豆腐切成丁；胡萝卜去皮，切成豆腐块大小的丁；白萝卜去皮，切成青豆粒大小的粒。
2. 豆腐丁放入开水中汆烫一下；青豆粒焯水烫透，沥干水分备用；锅内加入少量清汤烧开，投入胡萝卜、白萝卜丁，稍煮片刻，捞出备用。
3. 锅内注入清汤烧开，加入嫩豆腐块、胡萝卜块、白萝卜粒、青豆粒，煮至熟透时，下精盐、鸡精调好味，淋入熟鸡油即可。

菜品特色 色彩艳丽，咸鲜滑嫩。
制作要领 刀工要均匀，整齐划一。





家常豆腐汤

原料 豆腐 400克，冬笋片75克，水发香菇、青蒜各25克，绍酒10克，姜末5克，酱油10克，鸡精4克，菜油20克，鲜汤800克。

做法

1. 将豆腐切成5毫米厚，3厘米长的片；水发香菇切片；青蒜切段。
2. 冬笋片、豆腐片、香菇片用沸水焯透捞出。
3. 炒锅放旺火上，加入菜油烧热，下姜末煸香，放入豆腐、笋片、香菇烹绍酒和酱油，加鲜汤、鸡精大火煮沸后，改小火煮 5 分钟，加入青蒜即可。

菜品特色▸ 汤色微黄，鲜咸清淡。
制作要领▸ 绍酒和酱油一定要烹制味道才够好。



三鲜冬瓜汤

原料 冬瓜700克，水发冬菇、罐头冬笋、口蘑各50克，精盐、鲜汤、油各适量。

做法

1. 将冬瓜去皮、去瓤，洗净，切成0.5厘米厚的瓜片；冬笋切成细丝；冬菇去蒂，片成薄片；口蘑切片。
2. 将锅洗净置旺火上，倒入菜油烧至160℃时，放入冬瓜微炒，倒入鲜汤；将冬瓜煮至快软时，下冬笋、冬菇、口蘑同煮至冬瓜熟，加放精盐调味起锅，入汤盆上桌即可。

菜品特色：咸鲜清爽。

制作要领：要掌握好火候，将冬瓜煮至熟而不烂即可；冬菇片得越薄越好，利于入味。

胡萝卜土豆汤



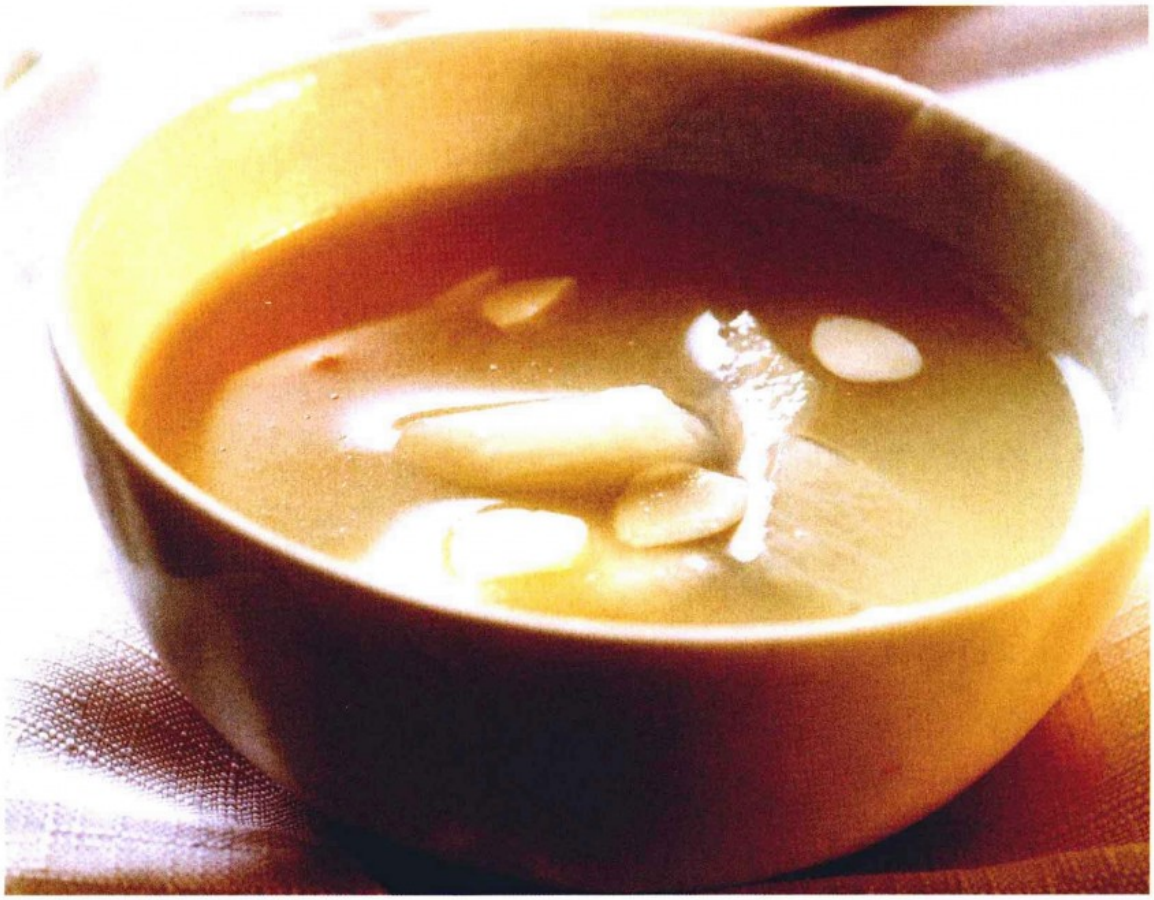
原料 胡萝卜60克，土豆60克，橄榄油适量，嫩豆腐半盒，腰果50克，芹菜少许，枸杞少许，精盐少许，胡椒粉少许，水淀粉少许。

做法

1. 胡萝卜、土豆去皮切块；芹菜切段；嫩豆腐切小块。
2. 锅内倒入橄榄油烧热，加入胡萝卜及土豆炒至熟软，盛出，倒入果汁机中，再加入300毫升水及腰果榨成汁备用。
3. 胡萝卜土豆汁倒入锅中，加入豆腐、芹菜煮开，再加入调味料，最后加入水淀粉勾薄芡，投入枸杞稍煮即可盛出。

菜品特色：汤色红润，香滑适口。

制作要领：火力不要过大，因汤汁较浓稠，易糊底。



山药杏仁玉米汤

原料 山药250克，杏仁500克，玉米125克，精盐、糖各少许。

做法

1. 杏仁去皮炒熟；玉米炒熟，碾成粉末；山药洗净，切块。
2. 山药放入锅内加适量水煮熟。
3. 投入杏仁粒、玉米粉同山药一起煮沸，沸滚片刻加入少许精盐、糖调味即可。

菜品特色：色泽微黄，咸甜滑润。
制作要领：山药一定要煲制熟烂。

土豆菠菜汤

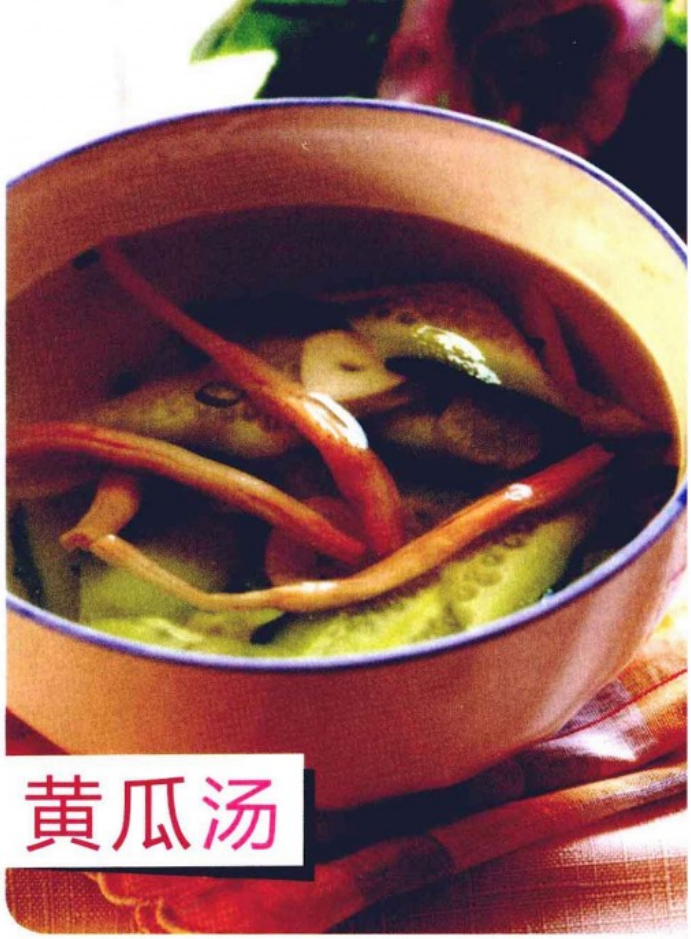
原料 土豆100克，菠菜300克，葱段10克，淀粉、醋、精盐、油各少许。

做法

1. 土豆洗净、削皮，切成薄片，放水盆中。
2. 锅烧热后放入少许油，下葱段煸香，捞出土豆片翻炒，加三碗水，煮开后放入菠菜，加精盐、醋；再次开锅时加入湿淀粉勾欠，再煮至土豆面比较软即可出锅。

菜品特色 菠菜碧绿，鲜咸清淡。
制作要领 也可用粟米油或橄榄油烹调。





黄瓜汤

原料 黄瓜400克，黄花菜50克，姜、蒜、葱各5克，精盐5克，鸡精3克，植物油20克，醋6克。

做法

1. 黄瓜洗净，切片，用精盐将切好的黄瓜片腌10分钟，沥去水分。
2. 黄花菜用清水泡发好，洗净，掐去蒂头；生姜去皮切片，葱切花，蒜切片。
3. 炒锅上火，放植物油烧至160℃，下葱花、姜片、蒜片，炸出香味，再下黄花菜和适量水烧开，放入黄瓜片，加入调味料，起锅盛入汤碗中即成。

菜品特色▸清香爽脆。
制作要领▸黄花菜要充分泡发好再烹调。



鲜味罗宋汤

原料 番茄150克，卷心菜250克，柠檬1/4个，胡萝卜、洋葱各50克，蒜茸、精盐、胡椒粉各适量。

做法

1. 柠檬、卷心菜、胡萝卜、洋葱切片；番茄切块备用。
2. 锅加底油，入蒜茸煸香；倒入水煮至沸腾，加入所有原料，煲约1小时。
3. 加精盐及胡椒粉调味即可。

菜品特色▸色彩丰富，咸鲜微酸。
制作要领▸番茄最好同蒜茸一起煸一下味道更好。
养生功效▸是否发觉餐厅的罗宋汤特别鲜味，其实窍门就是下了柠檬。这个汤不用肉煮，所以脂肪极低，是减肥一族的理想之选。

苦瓜绿豆汤

原料 苦瓜500克，绿豆150克，精盐少许。

做法

1. 新鲜苦瓜，切开，去核，清洗干净，切成厚片；绿豆用清水浸泡透，洗干净，沥干水分。
2. 瓦煲内加入适量水，先用武火煲至水开，然后放入苦瓜和绿豆，待水再开，改用中火继续煲至绿豆熟烂，以少许精盐调味，即可以佐膳饮用。

菜品特色 色泽青绿，鲜咸微苦。

制作要领 绿豆一定要用清水浸泡透再烹调；最好将绿豆煲好后再下苦瓜，色泽更好。

养生功效 清热解毒，利尿消暑。





银丝翡翠汤

原料 豆皮丝100克，冬菇、玉兰片各30克，豆苗100克，干丝30克，姜丝10克，花生油、碱面少许，面粉适量、精盐、鸡精、料酒、素汤、胡椒粉各适量。

做法

1. 冬菇、玉兰片切细丝，投沸水中汆一下，捞起晾凉；将豆苗摘下嫩尖，用清水洗净。
2. 炒锅置火上，放入花生油和面粉，用小火慢炒，待油和面泛起大泡，再度变成均匀的小泡时，迅速冲入素汤（或清汤），用旺火烧沸，待汤成乳白色时，放入豆皮丝、玉兰片丝、干丝、冬菇丝、姜丝、精盐、鸡精 、料酒、胡椒粉搅匀，略煮一会儿，撒入豆苗，盛入汤盘中即成。

菜品特色▸汤清味鲜。
制作要领▸豆皮丝不要煮得过烂。

奶油菠菜浓汤

原料 菠菜200克，牛奶1杯，蒜末、火腿丝、洋葱丝、芹菜末、面粉、炸面包块各适量，蔬菜汤1碗，月桂叶1片，奶油、精盐、白糖各适量。

做法

1. 菠菜切小段，加清水，放拌汁机中打成汁。
2. 油锅烧热，奶油融化，加月桂叶、蒜末、洋葱丝、火腿丝、面粉，炒香。
3. 再加蔬菜汤、牛奶、芹菜末，拌匀煮开，加精盐、白糖，再加菠菜汁略煮，最后加炸面包块即可。

菜品特色：奶香浓郁，鲜咸适口。
制作要领：炸面包块也可跟汤一起上桌。





酸辣粉丝汤

原料 水发粉丝150克，水发冬菇150克，冬笋50克，青菜叶适量，花生油、酱油、醋、鸡精、精盐、鲜汤、胡椒粉、湿淀粉、香油各适量。

做法

1. 将水发粉丝洗净，剪断为5～6厘米长；水发冬菇和熟冬笋洗净，切成指甲片；青菜洗净，切成与粉丝长度相适应的段。
2. 锅架火上，放入花生油烧至160℃，放入冬菇和熟冬笋片、酱油、青菜段煸炒几下，随后放入粉丝同炒，然后倒入鲜汤烧开，撇去浮沫下入鸡精，撒上胡椒粉、醋调味，用湿淀粉勾稀芡，淋入香油，盛入汤碗后即可食用。

菜品特色 汤色红润，酸辣爽口。
制作要领 发粉丝不能过火，否则口感不佳。

苦瓜玉米南瓜汤



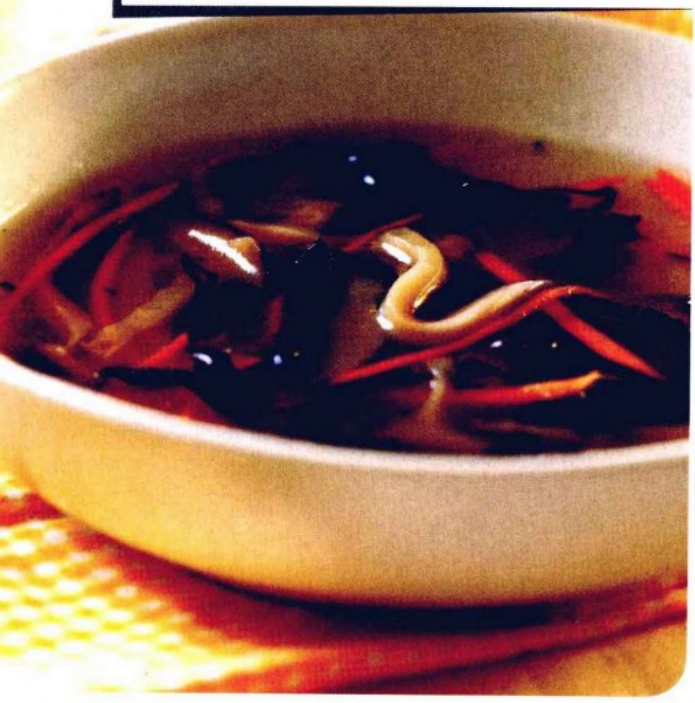
原料 苦瓜100克，南瓜150克，玉米100克，葱段、姜片各5克，精盐5克，鸡粉3克，色拉油15克，清汤750毫升。

做法

1. 将苦瓜、南瓜、玉米洗净切段。
2. 锅烧热油，下葱段、姜片爆香，下苦瓜、南瓜、玉米翻炒，加清汤大火煮开，转小火煲至成熟。
3. 加入调味料调味即可。

菜品特色 色泽鲜艳，鲜咸香浓。
制作要领 清汤大火煮开后一定要转小火煲制，否则原料易烂。
养生功效 苦瓜中的苦瓜甙和苦味素能增进食欲，健脾开胃；所含的生物碱类物质奎宁，有利尿活血、消炎退热、清心明目的功效。

粗纤维什锦汤



原料 圆白菜100克，黑木耳50克，香菇50克，精盐5克，鸡精3克，橄榄油适量，清汤适量。

做法

1. 黑木耳、香菇泡软洗净切丝；圆白菜洗净切丝。
2. 锅内加橄榄油烧热，然后将所有材料下入煸炒，添清汤、精盐、鸡精大火烧开，煮至成熟即可起锅。

菜品特色：鲜咸爽口。

莲藕降压汤



原料 莲藕250克，桃仁30克，精盐、鸡精各3克，清汤适量。

做法

1. 将莲藕去皮洗净切成小块。
2. 将桃仁和莲藕块一起放入锅中，加清汤适量煮汤，煮成后加入适当的精盐、鸡精调味即可。

菜品特色：咸鲜爽脆。
制作要领：莲藕一定要煲至成熟。
养生功效：用于瘀血阻络型高血压，表现为眩晕、健忘、失眠、心悸，面或唇色紫暗，舌有紫斑或瘀点。



椰汁豆腐花

原料 椰汁50克，豆浆700克，淡奶1小罐，干菜25克，清水1碗，糖20克。

做法

1. 干菜用清水浸软，沥干水分。
2. 煮滚清水，放入豆浆、干菜、糖搅匀。
3. 再加入淡奶、椰汁拌匀烧熟即成。

菜品特色：甜滑爽口，奶香浓郁。
制作要领：豆类饮品也可选豆奶等。

葱豉豆腐汤

原料 生葱白50克，豆腐300克，豆豉15克，鸡精、胡椒粉各3克，清汤适量。

做法

1. 生葱白切段；豆腐切块。
2. 先将豆腐放在锅内煎至淡黄色；然后加入豆豉，入清汤1碗半，煎至大半碗。
3. 加入葱白，再煮片刻；撒鸡精、胡椒粉调味，趁热饮汤食豆腐。

菜品特色 色泽金黄，咸鲜软嫩。
制作要领 煎豆腐时火不要过急。
养生功效 饮后即卧床盖被，至微出汗，便可解表散寒。





卷心菜豆腐丝

原料 豆腐1块，卷心菜100克，海带30克，精盐1小匙，料酒2小匙，清汤适量，酱油1小匙。

做法

1. 豆腐切厚片，放热油锅中炸至金黄色捞出，切成丝状备用。
2. 卷心菜洗净切丝；海带洗净切丝备用。
3. 汤锅加入适量清汤，下入海带及调味料，煮至入味后，放入卷心菜及豆腐丝煮5分钟入味即可。

菜品特色▸洁白靓丽，味清淡。
制作要领▸豆腐切丝要细要均匀，卷心菜要洗净泥沙。

农家炖三色

原料 土豆、豆角各300克，黏玉米2个，葱末5克，姜末3克，酱油4克，盐、鸡精各3克，料酒适量，高汤400克，植物油20克，花椒粉2克。

做法

1. 将黏玉米放入水锅内，煮至软烂取出，切成段；土豆去皮，切滚刀块，泡入清水盆中；豆角去两头和筋，洗净。
2. 锅中放入植物油烧热，放入豆角煸炒，见豆角已完全发软，色泽碧绿时，加入葱末、姜末，添入高汤，加入酱油、盐、鸡精、料酒、花椒粉，再放入土豆块和黏玉米段，烧开后转用中火，炖半小时左右，汤快烧干时盛出即可。

菜品特色：咸鲜浓香，软烂适口。
制作要领：此菜一定要小火慢炖。





银耳素烩

原料 水发银耳、油菜心各200克，水发冬菇100克，鲜菇、胡萝卜各150克，盐8克，鸡精3克，胡椒粉5克，湿淀粉8克，植物油8克。

做法

1. 胡萝卜洗净，切成长方薄片。油菜心剔净筋皮，洗净；鲜菇、冬菇洗干净。
2. 将胡萝卜、油菜心、鲜菇、冬菇一同放入开水锅中稍煮，捞出。
3. 锅中放油烧热，添汤，随即把油菜心等和盐等调料一同放入锅中烧开，稍煮，将油菜心等捞在碟中，码放好；银耳放入锅中，烧开，湿淀粉勾芡即可。

菜品特色：咸鲜清淡，色泽艳丽。
制作要领：冬菇里的泥沙要洗净；烧制菜品时要入味。

土豆炖茄子尖椒



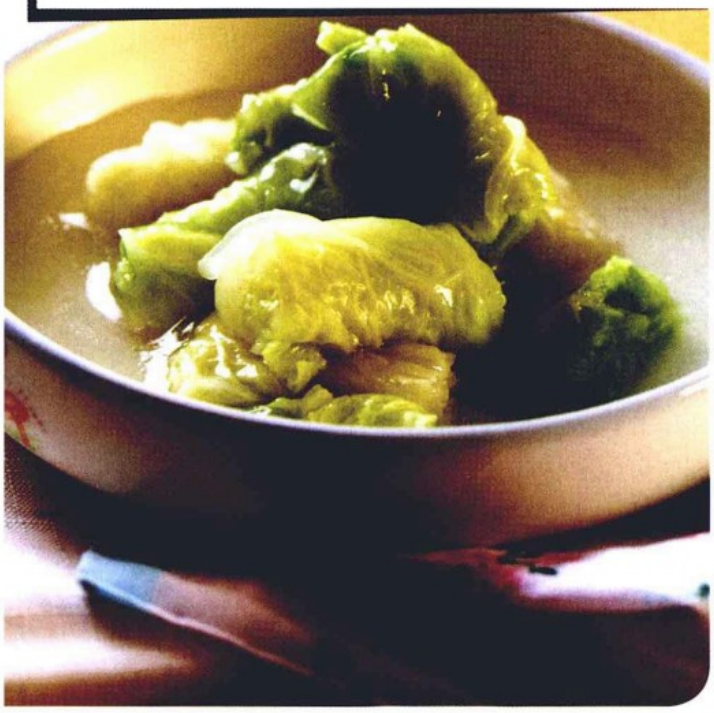
原料 土豆200克，长茄子200克，大尖辣椒100克，黄瓜50克，胡萝卜25克，葱丝、姜丝共10克，蒜片5克，酱油3克，盐4克，鸡精5克，花椒水3克，植物油20克，高汤400克。

做法

1. 长茄子去蒂，洗净，切成块。土豆去皮，切滚刀块；大尖辣椒去蒂、籽，斜切成马蹄段；黄瓜、胡萝卜均切成小方丁。
2. 锅中放入植物油烧热，用葱丝、姜丝、蒜片炝锅，放入长茄子块煸炒一下；添入高汤，放入土豆块、盐、酱油、花椒水、鸡精，烧开。
3. 转中火，炖至土豆块、长茄子块熟烂。加入大尖辣椒段、黄瓜丁、胡萝卜丁，再炖片刻，至汤汁浓稠时盛出即可。

菜品特色：香浓味美。
制作要领：大尖辣椒去净蒂、籽，块切的不要太大。

清汤白菜豆腐卷



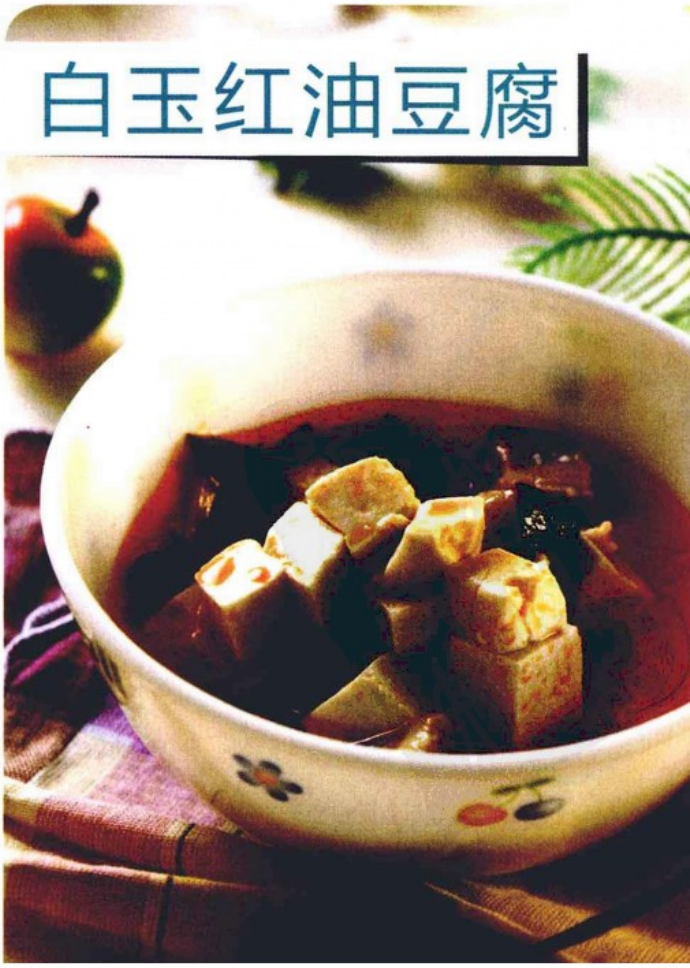
原料 豆腐150克，白菜350克，豆粉、鸡蛋各适量，胡椒粉2克，鸡精2克，盐5克，花生油、高汤各适量。

做法

1. 将豆腐、鸡蛋、胡椒粉、鸡精、盐、豆粉调成茸。
2. 白菜洗净去硬梗，在沸水中焯一下，捞出，沥干水分后摊开，再将豆腐茸放在上面，卷裹成卷，上笼蒸5～10分钟，取出切成1～1.5厘米长的短段，再排入放好花生油和高汤的蒸碗内入笼蒸熟即成。

菜品特色▸汤鲜味美，清淡爽口。
制作要领▸卷的时候要紧。

白玉红油豆腐



原料 内酯豆腐400克，水发香菇20克，豌豆50克，蘑菇50克，植物油60克，西红柿酱100克，盐、白糖、湿淀粉、清汤各适量。

做法

1. 将内酯豆腐切成小方丁，焯水后捞出，用冷水漂凉待用。
2. 水发香菇去根，切成小丁，蘑菇洗净，切成小丁。
3. 炒锅中倒入少量油，烧热，放入蘑菇丁、香菇丁煸炒熟后盛出。洗净炒锅，加油烧热，放入西红柿酱及适量的白糖和水，熬制成红油。倒入清汤，放入豆腐丁、蘑菇丁、香菇丁，一并烧滚，加盐，用湿淀粉勾芡，淋油装盆即可。

菜品特色▸鲜浓微辣，色泽金红。
制作要领▸排骨要用水烫一下洗净血水。
养生功效▸豆腐块不要切太大，否则不易入味。



香菇炖豆泡

原料 豆泡150克，水发香菇50克，绿蔬菜适量，酱油、白糖、鸡精、湿淀粉、植物油、香油、清汤各适量。

做法

1. 将发好的香菇洗净并片成片。将绿蔬菜下入开水锅中略焯一下。
2. 锅中下入植物油烧热，煸炒香菇，添入清汤，加入白糖、酱油、豆泡，待汤汁烧沸，即移到小火上炖2分钟左右，将豆泡翻身再炖约2分钟。
3. 将锅移至旺火上，放入鸡精，用湿淀粉勾芡，点缀上焯熟的绿蔬菜，淋上香油，起锅装碗即可。注意将香菇伞面向上。

菜品特色▸香浓味美，营养丰富。
制作要领▸香菇洗净去净泥沙。

炖五香黄豆

原料 黄豆400克，葱末、姜末各10克，花椒、桂皮、大料各5克，盐4克，香油5克。

做法

1. 将黄豆去杂质，用温水浸泡一天，洗净。
2. 炒锅中放入清水和黄豆烧沸，撇净浮沫。
3. 放入大料、花椒、桂皮、葱末和姜末，改用小火炖至熟，加入盐烧至入味，淋上香油即可。

菜品特色：汤色乳白。
制作要领：黄豆用水泡开。





荸荠炖荠菜

原料 荠菜200克，荸荠200克，水发冬菇100克，香油5克，盐4克，鸡精2克。

做法

1. 荠菜洗净切小；荸荠去皮，切丁；水发冬菇洗净，切丁。
2. 锅中加入香油，油热后倒入荸荠丁、冬菇丁翻炒，加水煮沸，再倒入荠菜，加入盐、鸡精，调味后即可。

菜品特色：清淡味美。
制作要领：块不要切太大。
养生功效：据《中药大辞典》记载：荸荠性味甘、微寒、无毒，有温中益气，清热开胃，明目清音，消食醒酒。



黄豆炖排骨

原料 猪排骨500克，黄豆100克，葱段10克，姜块10克，精盐5克，鸡精1克，料酒10克，大料3克，胡椒粉1克。

做法

1. 将猪排骨剁成段（5厘米长），放入沸水中略烫，捞出备用；将黄豆放温水中浸泡回软。
2. 将锅置于旺火上，加入猪排骨段、葱段、姜块、大料、料酒、胡椒粉和清水（1000毫升）烧沸，盖上锅盖，转用小火炖1个小时左右，加入精盐、鸡精、黄豆再炖40分钟，拣出葱段、姜块、大料不用，起锅盛入汤碗中即可。

菜品特色：汤色香浓，营养丰富。
制作要领：猪排骨块不要太大。

土豆炖南瓜



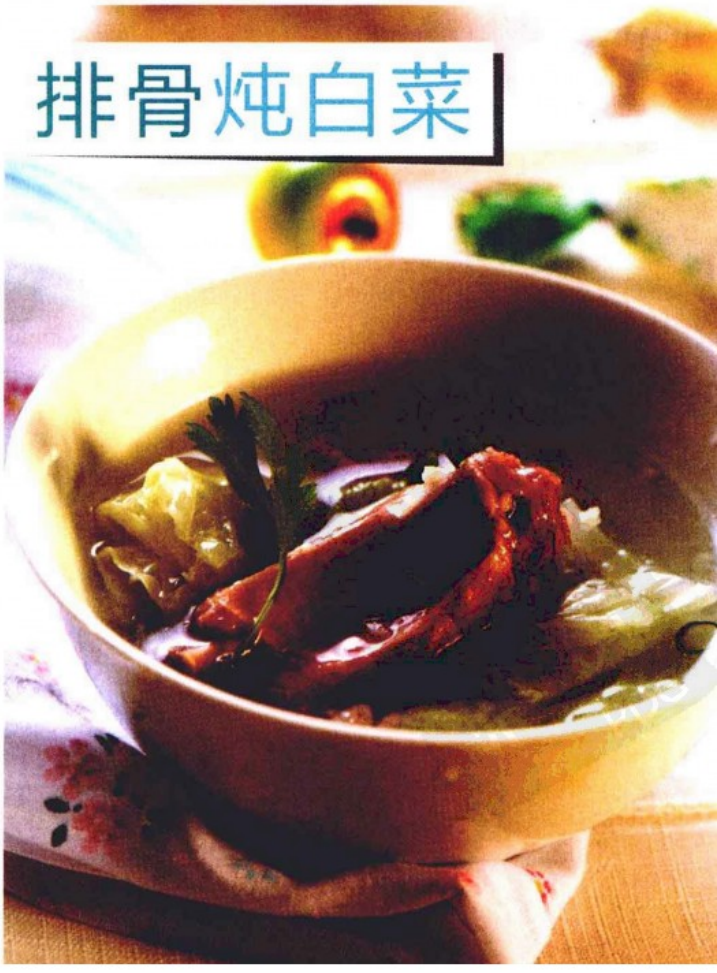
原料 土豆、南瓜各700克，葱段8克，姜片6克，大酱40克，盐7克，花椒水10克，大料2粒，鸡精3克，高汤1000克，植物油40克。

做法

1. 土豆去皮切成滚刀块；南瓜洗净去籽，切成大块。
2. 锅中放入植物油烧热，用葱段、姜片炝锅。添入高汤，加入大酱、盐、花椒水、大料，放入土豆块和南瓜块烧开。
3. 转用小火，保持开锅状态，再炖半小时左右，见汤已不多、底部有一层锅巴时，撒上鸡精出锅即可。

菜品特色：汤鲜味美。
制作要领：火要小。

排骨炖白菜



原料 猪排骨300克，大白菜400克，葱末、香菜、姜末各10克，植物油40克，精盐5克，鸡精2克，花椒水10克。

做法

1. 将猪排骨洗净，剁成段；将大白菜洗净，切成块。锅中放入清水，烧沸后放入排骨段，撇去锅中浮沫，用小火炖熟。
2. 另取一锅置于旺火上，倒入植物油，烧至五成热时，用葱末、姜末炝锅，放入白菜块煸炒。
3. 将煸炒好的白菜块放入猪排骨段锅中，加入精盐、鸡精、花椒水，用小火炖烂，装盆，放上香菜即可。

菜品特色：汤色乳白，味美。
制作要领：小火慢炖。



五花肉炖酸菜粉

原料 五花肉500克，水发粉条100克，酸菜丝200克，冻豆腐150克，海带丝50克，葱段10克，姜片5克，精盐8克，鸡精5克，花椒水5克，胡椒粉3克，白糖25克，植物油50克，高汤750克。

做法

1. 将五花肉切块，用沸水焯一下，捞出；将冻豆腐用凉水化透，切成方块，用沸水焯一下，挤干水分；将酸菜丝洗净。
2. 将锅置于旺火上，倒入植物油烧热，放入白糖熬成糖色；把焯好的五花肉块放入急速翻炒上色；在沙锅中添入高汤，放入五花肉、葱段、姜片、精盐、花椒水，用大火烧开后转入小火炖至五花肉块八成熟时，放入酸菜丝、水发粉条、冻豆腐块、海带丝，炖至五花肉块酥烂、冻豆腐块嫩软入味，加上胡椒粉、鸡精即可。

菜品特色▸汤鲜味浓，可口。
制作要领▸酸菜要片薄，再切成细丝，用温水投洗两遍。

五彩豆腐羹

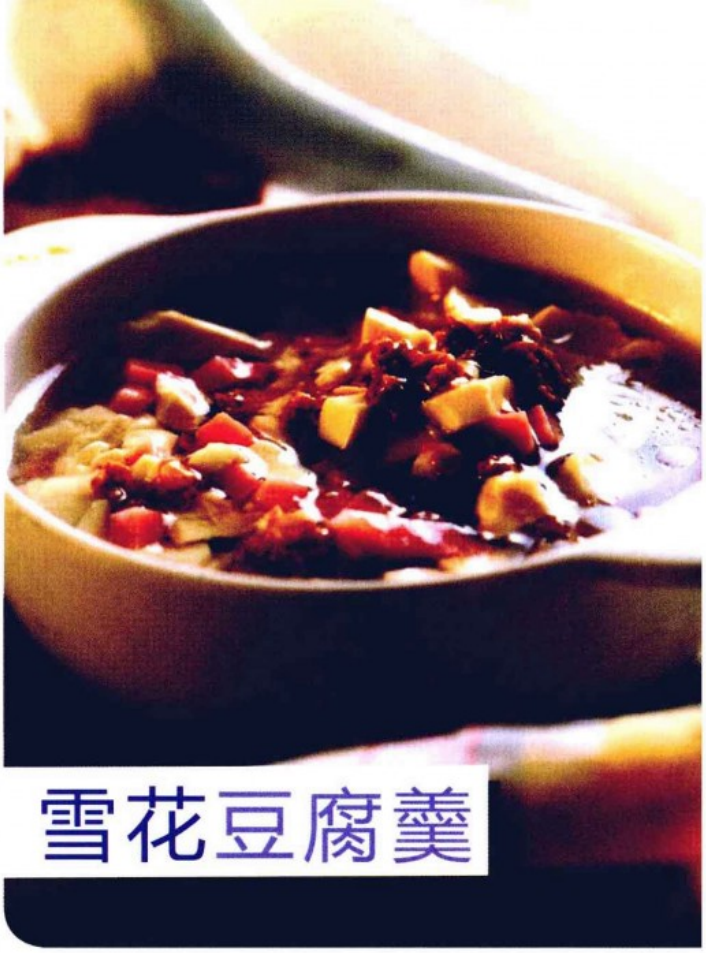
原料 嫩豆腐250克，虾肉、水发海参、蛋黄糕、菠菜、香菜末各适量，熟猪油、盐、鸡粉、料酒、醋、胡椒粉、湿淀粉、鲜汤各适量。

做法

1. 将豆腐、虾肉、海参、蛋黄糕切成0.8厘米见方的小丁；菠菜去叶留梗，洗净，投入沸水锅中焯烫断生，捞出投凉，切成小段。
2. 锅架火上，放入熟猪油，烹料酒，入鲜汤烧开，放入切好的豆腐丁、虾肉丁、海参丁、蛋黄糕丁和菠菜段，再加盐，继续烧开，滚上两滚，放入醋和鸡粉调匀，用湿淀粉勾羹状芡，淋入余下猪油，倒入汤碗内，撒上胡椒粉和香菜末即可食用。

菜品特色▸色彩艳丽，鲜咸微酸。
制作要领▸蛋黄糕即将蛋黄加湿淀粉调匀放入碗内，上屉蒸至凝固而成。





雪花豆腐羹

原料 嫩豆腐300克，水发香菇、蘑菇、松子仁、熟火腿、熟鸡脯肉、虾各20克，盐、酒、水、生粉、油各适量。

做法

1. 豆腐去皮修净，片成薄片，切碎后放入碗中，用热水烫一下，去除豆腥味。
2. 将香菇、蘑菇、松子仁、熟火腿、熟鸡脯肉、虾都切成小粒状。
3. 将锅置火上，倒入水，放入上述原料，用勺不断搅动，并加入调料，待烧滚时用生粉勾芡，淋油，再滚透后起锅即可。

菜品特色▸鲜咸滑嫩，原料丰富。
制作要领▸起油锅，虾仁拉油，烹酒，调妥味后放入豆腐之中。



红薯补气羹

原料 红薯250克，纯净水650克，蜂蜜30克。

做法

1. 先将红薯洗净，切成小厚片，倒入锅中。
2. 加水烧开，转小火煮约30分钟，再加入蜂蜜离火。

菜品特色▸香甜软糯。
制作要领▸也可在汤羹中加入少许糖桂花，味道会更佳。
养生功效▸具有补中气、和血脉、宽肠通便的功效，适用于动脉粥样硬化症等。



三鲜羹

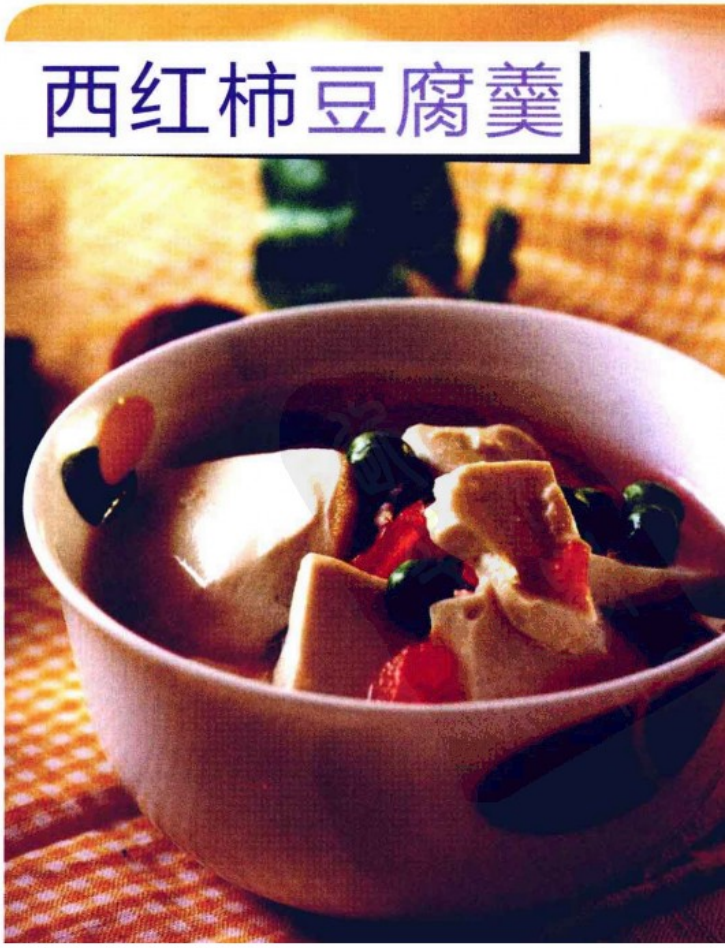
原料 鲜贝丁25克，火腿肉丁25克，熟鸡肉丁25克，嫩玉米粒100克，精盐5克，淀粉适量，鸡汤650克。

做法

1. 鲜贝丁、火腿肉丁、熟鸡肉丁焯水备用。
2. 将嫩玉米蒸煮熟烂。
3. 再放入鸡汤中与鲜贝丁，火腿肉丁和鸡肉丁共煮开至熟，勾芡，调味后即可食用。

菜品特色▸ 清香鲜美，滑爽适口。
制作要领▸ 鲜贝丁易过火，所以加热时间不能过长。
养生功效▸ 鸡肉不但含脂肪量低，且所含的脂肪多为不饱和脂肪酸，为小儿、中老年人、心血管疾病患者、病中病后虚弱者理想的蛋白质食品。

西红柿豆腐羹

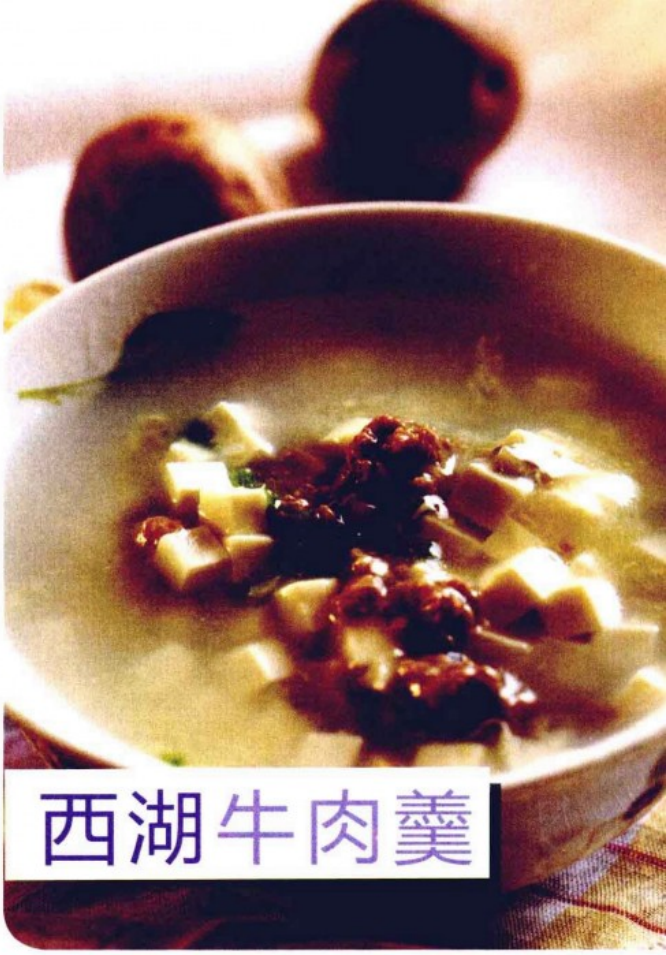


原料 西红柿250克，豆腐250克，毛豆50克，精盐、鸡粉、白糖、湿淀粉、鸡汤、植物油各适量。

做法

1. 豆腐切成片，下沸水锅中焯一下，捞出沥水。
2. 西红柿洗净，用开水烫后去皮，切丁。
3. 油锅中下西红柿丁煸香，入鸡汤、毛豆、豆腐片，调入精盐、白糖、鸡粉，烧沸至熟，用湿淀粉勾芡，推匀即成。

菜品特色▸ 鲜咸微酸，滑嫩适口。
制作要领▸ 西红柿丁一定要煸香后再烹调。



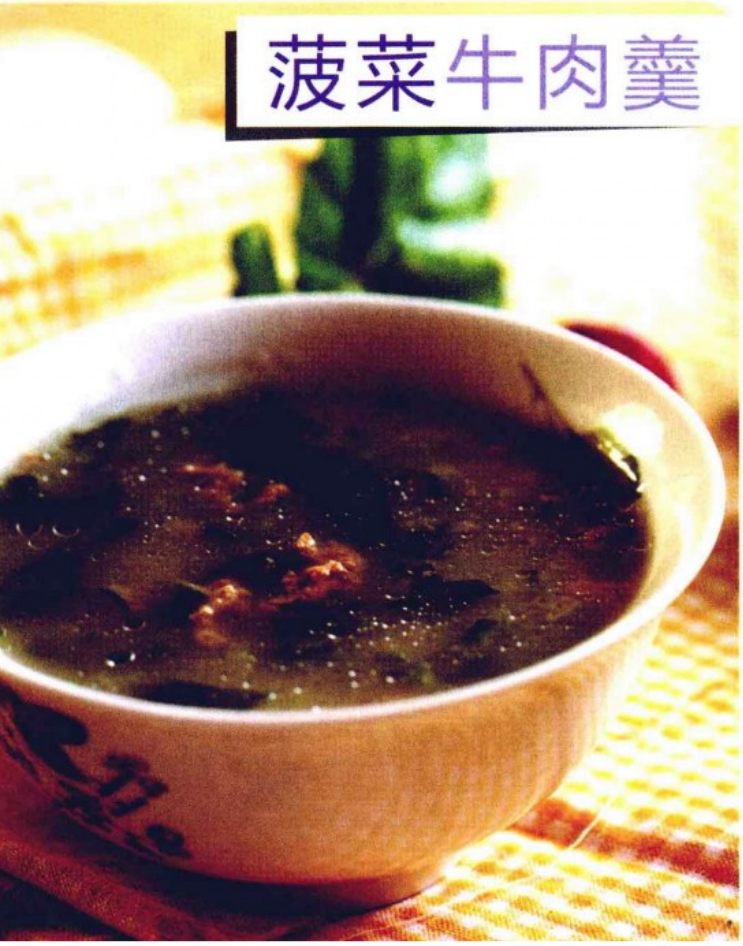
西湖牛肉羹

原料 牛肉75克，豆腐半块，草菇50克，香菜30克，鸡蛋清1个，盐、鸡粉、胡椒粉、生粉各适量。

做法

1. 豆腐切成小丁；牛肉剁成小粒，冷水下锅，待水开洗去血沫盛出；香菜切碎；草菇切粒；鸡蛋取蛋清，倒入汤碗内备用。
2. 锅内水烧开，下牛肉粒和草菇粒，水开后再略烧一会儿，加盐、鸡粉、胡椒粉，用湿生粉勾芡后，倒入盛有蛋清的汤碗里，迅速搅拌均匀使蛋清成飞絮。
3. 最后撒入香菜即可。

菜品特色：咸鲜滑嫩。
制作要领：牛肉可选用碎的牛肉。



菠菜牛肉羹

原料 菠菜200克，牛肉100克，上汤750克，蛋清2只，糖2克，盐5克，生粉10克。

做法

1. 菠菜洗净切碎；牛肉切末待用；把糖、盐，生粉调成芡汁备用。
2. 煮滚上汤，加入牛肉煮约1分钟，加入菠菜再煮滚。
3. 把芡汁料搅匀慢慢倒入汤内，煮至微稠，加入打匀的蛋白搅匀试味即成。

菜品特色：鲜咸滑爽。
制作要领：汤羹中，所有材料食起来都应鲜甜嫩滑，因此烹煮时间不可过久。菠菜含大量铁质，用来滚汤，不焯水，营养不会流失。

山药绿豆羹



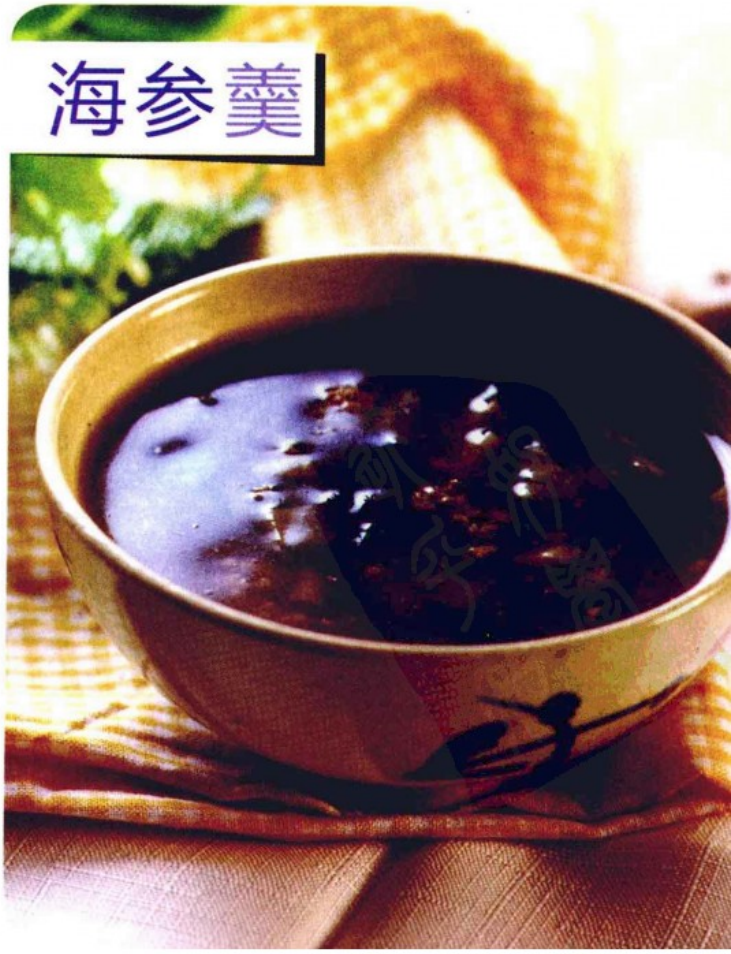
原料 新鲜山药150克，绿豆50克，盐5克。

做法

1. 将绿豆洗净，泡水4小时。
2. 山药去皮洗净切丁。
3. 绿豆加水煮至快熟烂时再下入山药丁合煮至熟，下盐调味即可食用。

菜品特色：滑爽起沙。
制作要领：绿豆也可用红豆替换；也可根据自己的口味调成香甜口味。

海参羹



原料 水发海参100克，猪肉末50克，鸡蛋2只，冬菇、冬笋、葱、姜片、胡椒粉、黄酒、酱油、油、盐、醋、麻油、淀粉各适量。

做法

1. 将海参切成小方丁，投入放有葱、姜的开水锅内汆一下，以去海腥味；冬菇、冬笋都切成丁；鸡蛋液打散。将猪肉切成末，放入热油锅内炒熟，加少许酱油和水，使汤汁呈红色。
2. 再将冬菇丁、冬笋丁与海参丁一起放入锅中，并加入黄酒，用旺火烧沸，下湿淀粉勾好薄芡，然后将打散的鸡蛋倒入，再撒上胡椒粉，浇上醋和麻油即好。

菜品特色：鲜咸酸辣，滑爽适口。
制作要领：鸡蛋液要等到打好芡后再放入，否则易老，不滑嫩。