

靚湯全攻略

夏金龍 主編

從蔬菜菌菇到肉蛋水產全掌握



本書以圖文並茂的形式呈現各種湯品的製作過程，通過嚴謹的態度和經驗豐富的烹飪技巧，使得每一道湯品都能夠呈現出最佳的狀態和風味，並附有詳細的原料搭配和食譜步驟，著重於介紹健康飲食和營養知識。

目錄

[第一章 蔬菜食用菌 \(一\)](#)

[第一章 蔬菜食用菌\(二\)](#)

[第二章 畜肉](#)

[第三章 禽蛋豆製品](#)

[第四章 水產品](#)

[版權頁](#)

第一章 蔬菜食用菌（一）

001 冬瓜八寶湯

原料：

冬瓜250克，干貝、蝦仁、豬肉各50克，香菇30克，胡蘿蔔20克。

調料：

蔥花15克，薑片10克，精鹽1小匙，熟豬油5小匙。

1 冬瓜去皮、去瓢，用清水洗淨，切成小方塊。

2 放入加有少許精鹽的沸水中煮3分鐘，撈出瀝水。

3 胡蘿蔔去根，削去外皮，洗淨，切成菱形薄片。

4 蝦仁挑去沙線，洗淨；豬肉洗淨，切成小片。

5 香菇放入溫水中泡透，撈出瀝水，去蒂、洗淨，切成塊。

6 干貝放入碗中，加水上屨蒸20分鐘，取出撕成絲。

7 鍋中加熟豬油燒熱，下入薑片略炒，再下入肉片炒至變色。

8 添入適量清水燒沸，放入干貝、蝦仁、冬瓜、香菇、胡蘿蔔。

9 轉小火續煮3分鐘，再加入精鹽調好口味，撒上蔥花即可。

002 奶湯白菜

原料：

嫩白菜400克，水髮香菇、淨青菜心各30克，冬筍20克，麵粉少許。

調料：

蔥末、薑末、精鹽、味精、花椒油各少許，紹酒2小匙，熟豬油4小匙，高湯500克。

1嫩白菜取中間菜心部分洗淨，切成長條。

2香菇去蒂、冬筍去皮，分別洗淨，切成片備用。

3淨鍋置火上，加入清水燒沸，放入香菇片和冬筍片焯燙一下，撈出瀝水。

4炒鍋置小火上，加入熟豬油燒至四成熱，先放入麵粉炒散，再下入蔥末、薑末煸鍋，然後加入紹酒、高湯、精鹽和味精燒沸，再放入香菇、青菜心、冬筍、白菜條煮約2分鐘，撇去浮沫，淋上花椒油推勻，倒在大湯碗內即可。

003上湯浸菠菜

原料：

菠菜300克，胡蘿蔔25克，草菇20克，松花蛋1/2個，枸杞15克。

調料：

薑片10克，精鹽1小匙，味精、雞粉、香油各1/2小匙，豬骨湯50克，沙拉油2大匙。

1菠菜擇洗乾淨，放入沸水中焯透，撈出碼放在湯碗內。

2胡蘿蔔去皮，洗淨、切花；草菇去蒂、洗淨，切成片。放入沸水中焯燙一下，撈出瀝淨水分。

3松花蛋剝去外殼，洗淨後切成小塊；枸杞洗淨、瀝水。

4鍋中加入沙拉油燒熱，先下入薑片炒香，再放入松花蛋煎成金黃色，然後添入豬骨湯，放入枸杞、胡蘿蔔片、草菇片煮沸，加入精鹽、味精、雞粉煮2分鐘，再淋入香油，澆在菠菜上即可。

004青筍金針湯

原料：

金針菇150克，萵筍100克，豆干、水髮香菇各50克，香菜段15克，蛋液50克。

調料：

薑絲、精鹽、味精、胡椒粉、醬油、黑醋、水澱粉、沙拉油各適量，鮮湯1000克。

1金針菇放入淡鹽水中浸泡片刻，洗淨，去蒂，切成小段。

2鍋內加入清水燒沸，放入金針菇焯燙一下，撈出瀝乾。

3萵筍、香菇洗滌整理乾淨，均切絲；豆干片薄，再切成絲。

4鍋中加入清水燒沸，放入萵筍絲、香菇絲和豆乾絲略焯。

5鍋中加入沙拉油燒至六成熱，下入薑絲炒出香味。

6再倒入鮮湯，加入少許醬油、精鹽、味精燒沸。

7放入金針菇、豆乾絲、香菇絲和萵筍絲煮沸。加入胡椒粉調勻，用水澱粉勾芡，淋入黑醋。撇去浮沫，淋入雞蛋液，出鍋盛入碗中，撒上香菜段即成。

005養生湯

原料：

淮山藥5片，紅棗10枚，當歸2片，黃耆10片，枸杞子20粒。

調料：

冰糖2小匙，蜂蜜1小匙，糖桂花少許。

1紅棗去核、洗淨；淮山藥、當歸、黃耆洗淨，用紗布包裹好成藥料包；枸杞子用清水洗淨；冰糖砸成碎粒備用。

2坐鍋點火，加入適量清水，先放入藥料包，旺火燒煮至沸，改用小火熬煮10分鐘成湯汁，撈出藥料包不用，再放入紅棗、枸杞子，繼續小火煮5分鐘，撇去浮沫和雜質，放入冰糖、蜂蜜和糖桂花熬煮片刻，出鍋盛入大碗即可。

第一章 蔬菜食用菌(二)

006 菠菜裡脊湯

原料：

菠菜150克，豬里脊肉100克，細粉絲1把(約25克)。

調料：

蔥段5克，精鹽、香油各1/2小匙，味精少許，醬油1小匙，肉湯500克。006 汆肉絲菠菜粉1將豬里脊肉剔去筋膜，洗淨，先片成大片，再改刀切成長5釐米的細；粉絲放入溫水浸泡至軟，撈出切成小段；菠菜擇洗乾淨，瀝水後切成小段。

2淨鍋置旺火上，添入肉湯燒煮至沸，先下入豬肉絲煮至變色，再放入菠菜段、粉絲段煮幾分鐘，然後加入蔥段、醬油、精鹽煮沸，撇去浮沫後加入味精調勻，再淋入香油，即可出鍋裝碗。

007 滋補菌湯

原料：

鮮草菇、白玉菇、滑子蘑、口蘑、冬菇各50克，枸杞子、人蔘各5克。

調料：

蔥花、薑片、精鹽、雞汁、胡椒粉各少許，蘑菇精1小匙，雞湯500克，雞油1大匙。

- 1枸杞子洗淨；人蔘洗淨、切片。均入沸水中略焯，撈出瀝水。
- 2草菇、白玉菇、滑子蘑、口蘑、冬菇分別去蒂、洗淨，切塊。
- 3鍋置火上，加入清水燒沸，放入各種食用菌焯燙一下。
- 4撈出食用菌，放入冷水中快速過涼，取出瀝乾水分。
- 5坐鍋點火，加入雞油燒至六成熱，下入蔥花、薑片炒香。
- 6放入草菇、白玉菇、滑子蘑、口蘑、冬菇煸炒均勻出香味。
- 7再添入適量雞湯，放入人蔘片燒沸。
- 8加入精鹽、雞汁、蘑菇精燒沸，轉小火煲約15分鐘。
- 9加入胡椒粉調勻，撒上枸杞子，即可出鍋裝碗。

008白蘿蔔開洋湯

原料：

白蘿蔔150克，開洋(海米)15克。

調料：

蔥段、精鹽、味精、紹酒各1少許，胡椒粉1小包，熟雞油2小匙，熟豬油2大匙。

1水發銀耳放清水中浸泡並擇1白蘿蔔去根、洗淨，削去外皮，先切成大片，再切成細絲放入沸水中焯燙一下，撈出瀝水。

2開洋洗淨，放小碗內，加入少許清水後上屨蒸軟，取出待用。

3淨鍋置火上，加入熟豬油燒至五成熱，先下入蔥段煸香，再添入清水，放入蘿蔔絲、開洋、紹酒煮沸至湯濃，撇去浮沫，然後加入精鹽、味精調好口味，再淋入熟雞油，出鍋盛入荷葉碗中，撒上胡椒粉即可。

009清湯銀耳鴨舌

原料：

熟白鴨舌150克，水發銀耳100克，青菜心50克。

調料：

味精少許，精鹽、紹酒開洋蘿蔔絲湯各1小匙，清湯500克。

1洗乾淨，去蒂後撕成小朵。

2熟鴨舌放入盆內，倒入適量沸水浸泡，撈出再用冷水過涼，瀝淨水分，用小刀剔去舌骨，修整好備用。

3青菜心去根、洗淨，放入沸水鍋內略燙，撈出瀝乾。

4鍋中加入清水500克燒沸，放入銀耳、鴨舌焯透，再撈入湯碗內。

5炒鍋置旺火上，放入清湯、紹酒、精鹽、味精燒煮至沸，撇淨浮沫，出鍋澆在裝有銀耳鴨舌的湯碗內，再撒上青菜心，即可上桌食用。

010草菇木耳湯

原料：

鮮草菇100克，水發黑木耳、冬筍各50克，淨菜薹30克。

調料：

精鹽1/2大匙，味精、白糖各1小匙，胡椒粉少許，高湯1000克。

1黑木耳去蒂、洗淨，撕成小塊，用沸水焯燙，撈出瀝水。

2冬筍去根、洗淨，切菱形片；菜薹擇洗乾淨，切成小段。

3鮮草菇放入淡鹽水中浸泡、洗淨，撈出瀝水，切成大片。

4鍋置火上，加入清水燒沸，下入草菇片焯燙一下，撈出瀝乾。

5鍋置火上，加入少許高湯燒沸，下入木耳塊、冬筍片、菜薹。

6用小火煮約1分鐘，撈出放入碗中。

7原鍋加入草菇片，用小火煮3分鐘入味，撈出放在木耳碗中。

8鍋中倒入剩餘的高湯，加精鹽、味精、白糖、胡椒粉調味。

9燒沸後倒在盛有草菇的湯碗中即可。

011榨菜肉絲湯

原料：

榨菜200克，豬里脊肉150克，香菜段25克。

調料：

蔥末、薑末、蒜末、沙拉油、味精、香油各少許。

1榨菜放入清水中浸泡並洗淨，改刀切成細絲，再放入沸水中焯燙一下，撈出瀝乾；豬里脊肉洗淨、瀝水，切成絲。

2鍋中加油燒六成熱，先下入豬肉絲炒散至變色，再放入蔥末、薑末、蒜末炒出香味，添入適量清水燒煮至沸，撇去表面浮沫和雜質，然後倒入焯燙好的榨菜絲，小火熬煮5分鐘，再加入味精調勻，淋入香油，出鍋倒入大湯碗內，撒上香菜段即成。

012竹筍香菇湯

原料：

鮮香菇150克，嫩竹筍75克，鮮金針蘑50克。

調料：

薑絲5克，精鹽、味精各1小匙，熟雞油1大匙，清湯300克，沙拉油少許。

1香菇洗淨，放淡鹽水中浸泡片刻，撈出去蒂，切成細絲；金針蘑去根、洗淨；鮮嫩竹筍去根，削去外皮，洗淨，切成細絲。分別下入加有少許精鹽和沙拉油的沸水中焯透，撈出瀝乾。

2淨鍋置火上，加入熟雞油燒至六成熱，先下入薑絲炒香，再添入清湯燒沸，放入竹筍絲煮約5分鐘，撇去浮沫，然後下入香菇絲、金針蘑，用小火續煮5分鐘，再加入精鹽、味精調勻即可。

013木耳黃花湯

原料：

干黃花菜100克，黑木耳、香菜各15克。

調料：

蔥末、薑末、蒜末各少許，精鹽、熟雞油各1小匙，味精2小匙，雞粉1大匙，鮮湯、沙拉油各適量。

1干黃花菜用清水泡發，去掉根蒂，洗淨，瀝去水分。

2鍋中加入清水燒沸，放入黃花菜焯燙一下，撈出瀝去水分。

3香菜去根和老葉，洗淨，瀝淨水分，切成碎末。

4黑木耳用清水泡漲，撈出瀝水，去蒂、洗淨，切成細絲。

5鍋中加入清水燒沸，放入木耳絲焯煮一下，撈出瀝水。

6鍋中加沙拉油燒至六成熱，下入蔥末、薑末、蒜末炒香。

7添入鮮湯燒沸，放入木耳絲、黃花菜略煮，撇去表面浮沫。

8加入精鹽調好口味，再加入味精、雞粉稍煮2分鐘。

9淋入熟雞油，出鍋倒入大湯碗中，撒上海菜末即可。

014粟米菜花湯

原料：

西藍花400克，嫩玉米1個(約250克)。

調料：

精鹽、水澱粉、香油、沙拉油各適量。1西藍花去根，掰成小朵，先放入清水中漂洗乾淨，再放入加有少許精鹽的沸水中焯透，撈出過涼，瀝乾水分。

2嫩玉米剝去外皮，掰取玉米粒，放清水中浸泡並洗淨。

3淨鍋置火上，放入清水燒沸，倒入玉米粒煮至熟透，撈出瀝水。

4淨鍋置火上，加入沙拉油燒至六成熱，先下入西藍花煸炒片刻，再放入玉米粒翻炒均勻，滲入適量煮玉米粒的原汁燒煮至沸，撇去浮沫和雜質，用水澱粉勾芡，淋入香油推勻，出鍋裝碗即成。

015洋蔥湯

原料：

洋蔥400克。

調料：

精鹽、雞粉各1/2小匙，胡椒粉、白糖各1/3小匙，沙茶醬1大匙，豬骨湯800克，水澱粉、沙拉油各2大匙。

1洋蔥切去根，剝去外層老皮，放清水中浸泡並擇洗乾淨，改刀切成細絲，放在大碗內，加入少許精鹽拌勻並醃漬出水分，撈出洋蔥絲，再用清水洗淨備用。

2淨鍋置火上，加入沙拉油燒至六成熱，先下入洋蔥絲煸炒片刻，再添入豬骨湯，先用旺火燒沸，用小火熬煮約5分鐘。

3撇去浮沫和雜質，加入精鹽、雞粉、白糖、沙茶醬調好湯汁口味，再用水澱粉勾芡，撒入胡椒粉推勻，離火出鍋倒在湯碗內，上桌即可。

016清湯素魚圓

原料：

豆漿300克，玉米粉100克，菠菜50克。

調料：

精鹽1小匙，味精1/2小匙，紹酒、香油各1大匙，素湯750克。1
菠菜去根，擇去老葉，用清水洗淨，切成小段。

2鍋加適量素湯燒沸，放入菠菜段略焯，撈出過涼、裝碗。

3玉米粉放入大碗中，加入豆漿100克調勻成稀糊。

4淨鍋置火上，倒入剩餘的豆漿燒沸，加入少許精鹽和味精。

5慢慢淋入調好的豆漿玉米糊，邊淋邊攪動至濃稠。

6離火後稍涼，擠成直徑約2釐米的魚圓，放入冷水中浸泡。

7淨鍋置火上，加入素湯、精鹽、紹酒、味精燒沸。

8放入素魚圓，用小火慢慢燒沸，再撇去浮沫。

9淋入香油，出鍋倒在盛有菠菜的湯碗裡即成。

017口蘑鍋巴湯

原料：

口蘑、嫩豆苗各50克，油炸稻米鍋巴100克。

調料：

精鹽1小匙，味精、紹酒各1/2小匙，香油2小匙。

1豆苗擇洗乾淨；口蘑用溫水洗淨、泡軟，放入碗中，加入少許紹酒、清水、蔥段和薑片，上屨蒸15分鐘，取出後切成片；油炸稻米鍋巴切成菱形小塊，放入碗中。

2坐鍋點火，滲入蒸口蘑的原汁，再加入適量清水燒沸，放入口蘑，加入紹酒、精鹽、味精燒沸，撒上豆苗推勻，起鍋盛入大碗內，淋入香油，出鍋澆入鍋巴碗中即可。

018南瓜羹

原料：

南瓜1塊(約500克)，牛奶100克，枸杞子15克。

調料：

精鹽少許，白糖1大匙，水澱粉2大匙。

1南瓜削去外皮，切開後去瓢，切成小塊，漂洗乾淨，放入大盤內，放入蒸鍋內，用沸水旺火蒸約15分鐘至熟，取出晾涼，裝入打汁機中，加入少許清水打成泥狀；枸杞洗淨雜質備用。

2坐鍋點火，加入適量清水，先放入牛奶、精鹽、白糖煮滾，倒入南瓜泥，用小火煮約5分鐘，再用水澱粉勾薄芡，繼續用小火煮成羹狀，然後撒入枸杞推勻，離火裝碗上桌。

019家居番茄湯

原料：

捲心菜、洋蔥、胡蘿蔔、白蘿蔔各100克，鮮蘑菇80克，熟雞肉、熟火腿各25克。

調料：

精鹽、胡椒粉、香葉、番茄醬、高湯、奶油各少許。

1鮮蘑菇去蒂、洗淨，切成小片，用沸水略焯，撈出瀝水。

2熟雞肉、熟火腿收拾乾淨，均切成長5釐米的細絲。

3捲心菜、洋蔥、胡蘿蔔、白蘿蔔分別洗滌乾淨，均切細絲。

4放入盆中，加入少許精鹽拌勻並醃漬出水分後洗淨。

5鍋置火上，加入奶油燒熱，下入番茄醬和香葉煸炒片刻。

6放入捲心菜絲、洋蔥絲、胡蘿蔔絲和白蘿蔔絲翻炒均勻。

7添入高湯燒沸，轉小火煮15分鐘，再放入蘑菇片燒沸。

8加入精鹽、胡椒粉調好口味，繼續煮至濃稠入味。

9放入熟雞肉絲和熟火腿絲，出鍋倒入大湯碗中即可。

020鹽菜蝦干湯

原料：

鹽菜200克，冬筍100克，蝦干10只。

調料：

精鹽1小匙，味精、香油各少許。

1鹽菜去根和老葉，放清水中泡除部分鹽分，撈出洗淨，切成長段，放湯碗內鋪平。

2冬筍剝去外殼，去掉筍根，削去外皮，放沸水鍋內煮10分鐘，撈出過涼，切成大片，整齊地擺放在鹽菜上。

3蝦干用清水浸泡並洗淨雜質，撈出瀝去水分，鋪在冬筍片上。

4精鹽、味精放小碗內，加入適量清水調勻成味汁，倒入湯碗內。

5蒸鍋放入清水，置於火上燒沸，再放入湯碗，然後用旺火蒸約30分鐘，取出湯碗，淋上香油，上桌即成。

021百合蓮花湯

原料：

鮮百合150克，蓮子100克，鮮黃花菜50克。

調料：

冰糖適量。

1鮮百合去根，掰取小花瓣，放淡鹽水中浸泡並洗淨，再放入沸水鍋內焯燙一下，撈出用冷水過涼，瀝淨水分。

2黃花菜去掉花蕊，切去根，洗淨後放沸水鍋內焯燙一下，撈出瀝乾。

3蓮子用清水浸泡，取出剝去外皮，捅去蓮子心，再用清水洗淨，放入沸水中焯煮片刻，撈出瀝乾。

4將蓮子、百合和黃花菜一同放入湯碗中，加入適量清水調勻，蓋上湯碗蓋，放入蒸鍋內，旺火蒸約20分鐘至

原料：

熟透，再加入冰糖，繼續蒸幾分鐘，離火出鍋，上桌即可。

022翡翠松子羹

原料：

西藍花500克，松子仁75克，芹菜50克。

調料：

薑末5克，精鹽、白糖各1/2大匙，水澱粉3大匙，高湯500克，沙拉油適量。

1松子仁洗淨、瀝乾，入四成熱油中炸成淺黃色，撈出瀝油。

2芹菜去根、洗淨，入沸水鍋內焯燙一下，撈出切成碎粒。

3西藍花去根，放入清水中洗淨，用手掰成小朵。

4鍋中加入清水燒沸，放入西藍花焯燙一下，撈出瀝水。

5放入榨汁機中，加入適量清水攪打成綠色菜汁。

6淨鍋置火上，加入沙拉油燒熱，下入薑末煸炒出香味。

7加入高湯，倒入榨好的菜花汁，用小火煮沸。

8再加入精鹽、白糖調好口味，用水澱粉勾薄芡。

9出鍋盛入小盅內，撒入松子仁和芹菜末即可。

023大棗銀耳羹

原料：

大棗100克，水發銀耳10克。

調料：

冰糖50克，糯米粉1大匙。

1大棗去核、洗淨，切成絲；水發銀耳放入碗中，加溫水浸泡至軟，取出去蒂、洗淨，切成絲，與大棗絲一同放入沸水中焯燙一下，撈出瀝乾。

2糯米粉放在小碗內，加入適量清水調拌均勻成稀糊備用。

3坐鍋點火，加入適量清水燒沸，下入銀耳、大棗和冰糖，用小火熬煮約5分鐘，再用糯米糊勾薄芡，即可出鍋裝碗。

024雞汁娃娃菜

原料：

娃娃菜600克，培根醃肉75克。

調料：

薑片5克，精鹽、味精各1/2小匙，雞湯500克，濃縮雞汁、沙拉油各1大匙。

1娃娃菜擇洗乾淨，每個切成4瓣，下入加有少許精鹽的沸水中焯透，撈出瀝乾；培根醃肉洗淨，切成2釐米寬的片，放在大碗內，再放入蒸鍋中蒸5分鐘，離火出鍋待用。

2鍋中加入沙拉油燒至四成熱，先下入薑片炒香，再添入雞湯燒沸，撈出薑片不用，放入培根醃肉片和原汁燒沸，再加入娃娃菜略煮，然後加入精鹽、味精、濃縮雞汁調勻，即可出鍋上桌。

第二章 畜肉

025豬蹄瓜菇湯

原料：

豬蹄1只，絲瓜、鮮香菇、豆腐各150克，枸杞子10克，紅棗5枚。

調料：

薑片15克，精鹽、味精各1小匙，胡椒粉、香油各少許。

1鮮香菇去蒂、洗淨，切成小塊，放沸水鍋內焯燙一下，撈出。

2紅棗去核，用清水洗淨；枸杞子用溫水浸泡至軟，撈出瀝水。

3絲瓜用清水洗淨，去除瓜瓤，切成2釐米見方的小塊。

4豆腐洗淨，放入淡鹽水中浸泡片刻，撈出瀝水，切成小塊。

5豬蹄去雜毛、洗淨，剝成大塊，入沸水中略焯，撈出瀝水。

6鍋中加入適量清水，放入豬蹄、薑片，用旺火煮沸。

7轉小火煮約1小時至熟爛，撈出薑片，放入香菇、豆腐稍煮。

8再放入絲瓜塊、紅棗、枸杞續煮約15分鐘，撇去表面浮沫。

9加入精鹽、味精、胡椒粉調勻，盛入碗內，淋上香油即可。

026百合瘦肉湯

原料：

豬瘦肉250克，鮮百合75克，陳皮少許。

調料：

蔥段、薑片、精鹽、味精、黃酒、沙拉油各適量。

1豬瘦肉剔去筋膜、洗淨，切成厚片，放入沸水中焯燙一下，撈出後洗淨浮沫。

2陳皮放入清水中浸泡至回軟，再刮淨內瓤；百合切去根，掰取嫩花瓣，放淡鹽水中浸泡片刻以去除雜物。

3鍋中加入沙拉油燒至六成熱，先下入蔥段、薑片炒香，再倒入適量清水，放入陳皮和黃酒，旺火煮沸後放入豬肉片，轉用小火煮約30分鐘，撇去浮沫和雜質。

4放入百合燜煮5分鐘，再撈出蔥段和薑片不用，調入精鹽和味精，離火倒在湯碗內，上桌即成。

027火腿白菜湯

原料：

白菜200克，熟雞肉、熟火腿各50克。

調料：

蔥花、薑末、精鹽、胡椒粉、味精、雞湯、沙拉油、熟雞油各適量。

1白菜剝去外層老幫，切去菜根，取中間嫩心，洗淨後切成大小均勻的長段，再放入沸水中焯燙一下，撈出瀝乾。

2熟雞肉、熟火腿洗淨，均改刀切成大薄片，放入盤內。

3炒鍋上火燒熱，加入適量沙拉油燒至六成熱，先下入蔥花、薑末炒出香味，放入白菜段煸炒至軟，再放入火腿片、雞肉片煸炒均勻，然後加入雞湯、胡椒粉、精鹽、味精，用旺火燒煮至熟爛入味，再淋入熟雞油調勻，離火出鍋，盛入湯碗中，上桌即可。

028蓮藕排骨湯

原料：

豬排骨200克，蓮藕150克，黃豆芽50克，香菜末25克。

調料：

蔥段、薑片、精鹽、雞精、花椒粉、生抽、紹酒、高湯、沙拉油各適量。

1蓮藕去皮、去藕節，洗淨、切塊，用沸水略焯，撈出過涼。

2黃豆芽洗淨，放入清水盆內浸泡2小時，撈出瀝水。

3豬排骨洗淨，先順骨縫切成長條，再剝成5釐米長的小段。

4鍋中加入清水，放入排骨燒沸，煮出血水，撈出洗淨。

5淨鍋置火上，加入沙拉油燒至五成熱，下入蔥段和薑片炆鍋。

6再放入排骨段，用旺火煸炒乾水分。

7烹入紹酒，添入高湯燒沸，出鍋倒在沙鍋內。

8加入蓮藕塊、黃豆芽、精鹽、雞精、生抽、花椒粉燒沸。

9轉小火燉至熟爛，撒入香菜末，即可出鍋裝碗。

029清燉排骨湯

原料：

豬排骨1000克，白蘿蔔400克，香菜段25克。

調料：

蔥段50克，姜塊25克，精鹽、味精、胡椒粉、沙拉油、香油各少許，紹酒1大匙，雞湯2000克。

1豬排骨洗淨、瀝乾，剁成大塊，用沸水略焯燙一下，撈出過涼；蘿蔔去根及外皮，洗淨、瀝乾，切成菱形小塊。

2鍋中加入沙拉油燒至六成熱，先炒香蔥段、薑片，再倒入雞湯煮沸，放入排骨塊用中火燉約20分鐘，然後撈除蔥姜，撇淨浮沫，加入精鹽、味精、紹酒、胡椒粉燉煮片刻，再放入蘿蔔塊，用小火煮至熟爛入味，出鍋裝碗，淋入香油，撒上香菜段即成。

030芋頭排骨湯

原料：

豬排骨250克，芋頭300克。

調料：

蔥段10克，薑片5克，精鹽1/2小匙，紹酒1小匙，熟豬油1大匙，香油少許。

1豬排骨洗淨，剝成塊，放入沸水中焯燙一下，撈出用溫水沖淨；芋頭削去外皮、洗淨，切成滾刀塊，用沸水略焯，撈出過涼。

2鍋中加入熟豬油燒熱，先煸香蔥段、薑片，再倒入排骨塊略炒，添入適量清水，燒沸後撇去浮沫，然後烹入紹酒，轉小火煮約30分鐘，再放入芋頭塊用中火煮至熟爛，最後加入精鹽調好口味，淋入香油，即可出鍋裝碗。

032蹄筋大棗湯

原料：

豬蹄筋150克，豬皮100克，去核紅棗15枚。

調料：

薑片5克，精鹽、味精各1/2小匙，豬骨湯1000克，沙拉油1大匙。

1豬皮用炭火烤焦，再放溫水中浸泡至軟，取出去除殘毛，再放清水中漂淨，切成大塊；豬蹄筋洗淨，切成長段。

2把豬皮和豬蹄筋段一起放入沸水鍋中焯透，撈出瀝乾水分備用。

3淨鍋置火上，加入沙拉油燒至四成熱，先下入薑片炒香，再添入豬骨湯燒沸，然後放入豬皮塊、豬蹄筋條，用小火燉至九分熟，再放入紅棗，繼續燉約10分鐘至蹄筋熟爛，撇去浮沫和雜質，加入精鹽、味精調好口味，出鍋倒在湯碗內，上桌即可。

033山藥豬蹄湯

原料：

豬蹄750克，新鮮山藥100克。

調料：

蔥段、紹酒、精鹽、味精、胡椒粉各少許，沙拉油適量。

1豬蹄去除雜毛，用大火烤至肉皮焦糊，再放入溫水中刮洗乾淨，剝成3釐米見方的塊，然後下入沸水中焯透，撈出瀝乾。

2山藥削去外皮，放淡鹽水中浸泡並洗淨，撈出瀝水，切成小塊。

3鍋中加入沙拉油燒至八成熱，先下入蔥段煸炒出香味，再烹入紹酒，放入豬蹄塊，添入適量清水，燒沸後改用小火燉1.5小時，然後放入山藥塊，加入精鹽調好口味，繼續用小火燉約1小時，再加入味精和胡椒粉調勻，出鍋裝碗即可。

034醋椒丸子湯

原料：

豬五花肉400克，香菜25克，雞蛋清3個。

調料：

大蔥、薑末、味精、胡椒粉、水澱粉、香油各少許，精鹽、米醋各1大匙，紹酒1/2大匙，雞湯1000克。

1大蔥去根、洗淨，一半切成末，另一半斜切成細絲。

2香菜去根和老葉，洗淨，切成3釐米長的小段。

3豬五花肉剔除筋膜、洗淨，剝成蓉，放入大碗中。

4加入蔥末、薑末、精鹽、水澱粉和少許清水攪勻成凍狀。

5再加入雞蛋清攪勻，擠成直徑3釐米大小的肉丸。

6淨鍋置火上，加入雞湯燒至微沸，逐個放入丸子煮沸。

7撇淨浮沫，撈出丸子，放入大碗中，撒上蔥絲、香菜段。

8淨鍋置火上，加入汆丸子的原湯和精鹽、味精、紹酒、胡椒粉。

9燒沸後出鍋倒入盛有丸子的碗內，再淋入米醋、香油即成。

035淡菜排骨湯

原料：

豬排骨500克，淡菜80克，海帶100克。

調料：

蔥段、薑片各25克，精鹽1小匙，紹酒1大匙。

1豬排骨洗淨、瀝乾，剝成小塊，放入清水中浸泡30分鐘；淡菜洗淨，用熱水泡軟，放在小碗內，上屨旺火蒸5分鐘；海帶洗淨，放入沸水鍋內焯煮一下，撈出過涼，切成長條。

2鍋中加入適量清水燒沸，先放入排骨塊，燒開後撇去浮沫，再放入蔥段、薑片，加入紹酒，轉小火煮約30分鐘，然後放入海帶、淡菜續煮15分鐘至排骨熟爛，再加入精鹽調勻即成。

036蛤仔豬肚湯

原料：

豬肚1/2個，蛤仔20粒，鮮香菇6朵，荷蘭豆50克。

調料：

蔥段、薑片各15克，花椒、精鹽、味精、胡椒粉各適量。1豬肚洗滌整理乾淨，放入鍋中，加入花椒、蔥段、薑片和適量清水，大火燒沸後轉小火煮至豬肚剛熟，撈出晾涼，切成塊，煮豬肚的原湯過濾留用；鮮香菇去蒂、洗淨，對半切開；荷蘭豆去筋、洗淨；蛤仔刷洗乾淨，放清水中漂洗乾淨，撈出瀝水。

2鍋中倒入煮豬肚的原湯，先放入豬肚、鮮香菇燒沸，再放入蛤仔略煮，然後放入荷蘭豆，加入精鹽、味精、胡椒粉煮勻即可。

037蛋蓉牛肉羹

原料：

牛里脊肉250克，雞蛋2個。

調料：

蔥末、薑末各5克，精鹽1小匙，味精1/2小匙，胡椒粉、小蘇打各少許，醬油、香油各1大匙，紹酒、水澱粉、沙拉油各2大匙。

1雞蛋磕入碗中，用筷子順一個方向攪打均勻。

2牛肉洗淨，先切成黃豆大小的粒，再用刀背剁成細蓉。

3放入碗中，加入醬油、小蘇打、沙拉油調勻，醃20分鐘。

4鍋中加入清水燒沸，慢慢倒入牛肉蓉焯燙至熟，撈出瀝乾。

5坐鍋點火，加入剩餘的沙拉油燒熱，下入蔥末和薑末炆鍋。

6烹入紹酒，加入清水(約750克)和牛肉蓉，用小火燒沸。

7加入精鹽、味精、胡椒粉燒至微沸，用水澱粉勾芡。慢慢淋入打散的雞蛋液，邊倒邊順同一方向攪拌成濃糊。淋入香油推勻，出鍋盛入湯碗中即成。

038菊花豬肝湯

原料：

豬肝250克，鮮菊花12朵。

調料：

蔥段、薑片、精鹽、紹酒、白醋、香油、沙拉油各適量。1豬肝剔去白色筋膜、洗淨，改刀切成大薄片，放入碗中，加入少許紹酒、沙拉油醃10分鐘。

2菊花放清水中浸泡、洗淨，取淨花瓣，放入沸水中焯燙一下，撈出過涼，瀝水。

3鍋中加入沙拉油燒至六成熱，先炒香蔥段、薑片，加入適量清水燒沸，再撈出蔥段、薑片，放入菊花瓣略煮片刻，然後放入豬肝片，小火煮約20分鐘，再加入精鹽調好湯汁口味，淋入白醋、香油調勻，出鍋倒入湯碗內，上桌即可。

039豬肝黃豆湯

原料：

鮮豬肝150克，淨黃豆40克。

調料：

蔥段15克，薑片10克，味精、胡椒粉各少許，紹酒1小匙，精鹽1大匙。

1豬肝剔去白色筋膜、洗淨，放入沸水鍋內焯燙一下，撈出用清水漂洗乾淨，切成大片。

2黃豆放入容器中，加入適量沸水浸泡至發透。

3淨鍋置火上燒熱，倒入適量清水煮沸，先放入豬肝片稍煮片刻，撇去浮沫和雜質。

4再倒入黃豆，加入蔥段、薑片，用小火煮至熟爛，然後撈出蔥姜和雜質，加入紹酒、精鹽略煮5分鐘，再撇去浮沫，加入味精、胡椒粉調拌均勻，出鍋倒入湯碗內，即可上桌食用。

040五香牛尾煲

原料：

牛尾350克。

調料：

蒜瓣100克，大蔥、姜塊、乾辣椒段各15克，精鹽、味精、大蒜油、白糖各1/2小匙，紹酒2大匙，五香料1小匙，醬油、香油各1大匙，鮮湯1000克，沙拉油5大匙。

1大蔥洗淨、切段；姜塊去皮、洗淨，切成片；蒜瓣去皮，拍鬆。

2牛尾去除雜毛、洗淨，從骨節處剝開成段。

3淨鍋置火上，加入清水、牛尾塊燒沸，焯燙一下，撈出瀝水。

4鍋中加油燒至七成熱，下入蔥段、薑片煸出香味。

5烹入紹酒，放入牛尾段煸炒片刻。

6加入醬油、五香料、精鹽、味精、白糖、鮮湯燒煨入味。

7把燒好的牛尾出鍋倒入蒸碗中，上籠蒸熟、取出。鍋中加油燒熱，炒香乾椒段、蒜瓣，將牛尾連湯倒入鍋內。燒至湯汁濃稠時，淋入大蒜油、香油，即可出鍋裝碗。

041牛肉馬鈴薯湯

原料：

牛里脊肉500克，馬鈴薯250克，香菜段15克。

調料：

蔥絲、蔥段、薑片各10克，桂皮、精鹽、味精、胡椒粉各少許，香油2小匙，紹酒2大匙。

1牛里脊肉去除筋膜、洗淨，切成大片，放入沸水鍋中焯至變色，撈出瀝水；馬鈴薯去皮、洗淨，切成滾刀塊。

2將牛肉片放入沙鍋中，加入蔥段、薑片、桂皮、紹酒、精鹽及適量清水，燒沸後轉小火燉約10分鐘至牛肉片熟爛。

3放入馬鈴薯塊續煮15分鐘，再加入味精、胡椒粉調味，待再次燒沸後撒上蔥絲和香菜段，淋入香油調勻，即可裝碗上桌。

042茄蔥牛肉湯

原料：

牛腩肉500克，番茄、洋蔥各100克。

調料：

蔥段、薑片各15克，精鹽1小匙，醬油2大匙，白糖1小匙，米酒2小匙。

1牛腩肉剔去筋膜和雜質，洗淨後切成小塊，放入沸水中焯燙一下，撈出瀝乾；洋蔥剝去外層老皮，用清水洗淨，切成菱形塊；番茄去蒂、洗淨，放熱水中稍燙一下，撈出瀝水，切塊備用。

2淨鍋置火上，加入適量清水，先放入牛腩肉塊，用中火煮滾，再放入醬油、白糖、米酒、蔥段、薑片、番茄塊和洋蔥塊，改用小火爆燉約1小時至熟爛入味，即可出鍋裝碗。

043金菇肥牛湯

原料：

肥牛肉150克，金針菇120克，洋蔥25克，青、紅椒各15克。

調料：

精鹽、白糖、水澱粉各1小匙，沙茶醬、米酒、醬油各1大匙，沙拉油適量。

1肥牛肉放在案板加入少許精鹽、紹酒。

2金針菇去根、洗淨，上，用快刀切成大薄片，放入碗中。

3酒和澱粉醃拌均勻，上漿。用沸水略焯，撈出瀝水，切成小段。

4青椒、紅椒均去蒂、洗淨，切成丁；洋蔥去皮、洗淨，切成丁。

5鍋中加油燒熱，下入青椒丁、紅椒丁、洋蔥丁爆香。

6加入沙茶醬和金針菇煸炒至均勻。

7添入清水，加入米酒、醬油、白糖、精鹽燒沸。逐片放入肥牛肉片煮至熟透入味。用水澱粉勾薄芡，起鍋盛入燒熱的沙鍋中即可。

044蘿蔔牛肉湯

原料：

牛腩600克，白蘿蔔1000克。

調料：

蔥段、薑片、八角、桂皮、山奈、香葉、胡椒粉、精鹽、味精、沙拉油各少許。

1白蘿蔔去根，削去外皮，洗淨後切成「象牙塊」。

2牛腩去掉筋膜和雜質，用清水浸泡洗淨，切成2釐米見方的塊，再放入沸水中焯燙一下，撈出瀝乾。

3坐鍋點火，加油燒熱，先下入蔥段、薑片、花椒、八角、桂皮炒香，再放入牛腩塊，用中火煸炒5分鐘。

4然後添入適量清水燒開，放入山奈、香葉、蘿蔔塊，用小火慢燉約1小時。

5再加入精鹽、味精、胡椒粉調好口味，續燉10分鐘，出鍋倒入湯碗內即可。

045上湯蹄筋

原料：

鮮牛蹄筋300克，小蔥50克。

調料：

姜塊15克，奶油少許，精鹽、味精各1小匙，紹酒2小匙，上湯500克。

1鮮牛蹄筋去除筋膜和雜質，放淡鹽水中浸泡洗淨，撈出瀝水，切成5釐米長的小段，放在盤內，加入紹酒拌勻。

2淨鍋置火上燒熱，加入清水燒沸，倒入蹄筋段焯燙一下，撈出瀝水。

3小蔥去根、洗淨，改刀切成小段。

4鍋中加入奶油燒熱，先放入姜塊煸炒出香味，再倒入上湯，放入蹄筋，加入精鹽、味精、紹酒燒煮至沸。

5撈出姜塊不用，撇去浮沫和雜質，撒上小蔥段，離火出鍋倒在湯碗內，上桌即可。

046十全大補湯

原料：

羊肉、羊頭肉、羊耳、羊腰、羊蹄、羊舌、核桃仁、熟蓮子、紅棗、枸杞各適量。

調料：

附子片、當歸、黃耆、茯苓各適量，精鹽1/2小匙，味精1小匙，胡椒粉1/3小匙，紹酒2小匙，明油適量，鮮湯2000克，沙拉油4小匙。

1當歸、黃耆、茯苓洗淨，與附子片一起用紗布包裹好。

2羊頭肉、羊耳、羊肉、羊舌、羊蹄洗滌整理乾淨。

3一起放入清水鍋中，置火上燒沸，焯燙出血水。

4撈出晾涼，切成片；羊腰去腰臊，洗淨，片成薄片。

5炒鍋置火上，注入鮮湯，放入制好的藥料包煮沸。

6加入紅棗、枸杞和核桃仁稍煮片刻，撇去浮沫。

7放入羊肉、羊舌等原料，轉小火煮30分鐘，撈出藥料包。加入精鹽、紹酒，放入熟蓮子、羊腰片煮至腰片段生。撒上胡椒粉和味精推勻，淋入香油，出鍋裝碗即成。

047羊肉滋補湯

原料：

羊腩肉500克，紅棗10枚，枸杞20粒。

調料：

米酒1瓶，當歸2片，川芎、桂枝各5克，黃耆10片，精鹽1小匙，胡椒粉少許，紹酒1大匙。

1羊腩肉去除筋膜、洗淨，切成塊，放入沸水中焯燙一下，撈出瀝水；紅棗去核、洗淨；枸杞用溫水浸泡、洗淨，與紅棗、當歸、川芎、桂枝、黃耆用紗布包裹好成

調料包。

2坐鍋點火，加入適量清水燒沸，放入調料包和羊肉塊，用中火熬煮約20分鐘，撇去浮沫和雜質，倒入米酒，用小火續煮至羊肉塊熟爛，撈出調料包，加入精鹽、胡椒粉調勻，出鍋裝碗即可。

048蘿蔔絲煮羊肉

原料：

羊肉350克，白蘿蔔150克，香芹絲15克，枸杞10克。

調料：

薑片10克，精鹽、味精各1小匙，白糖1/2小匙，胡椒粉、香油、清湯各少許，紹酒2小匙，沙拉油2大匙。

1羊肉剔去筋膜、洗淨，切成小片，加少許精鹽和紹酒拌勻；白蘿蔔去根、去皮，洗淨、瀝水，切成細絲；枸杞用溫水泡軟備用。

2鍋中加入沙拉油燒至六成熱，先炒香蒜片，再放入羊肉片炒至變色，烹入紹酒，添入清湯，用中火煮約5分鐘，然後放入白蘿蔔絲、枸杞、精鹽、味精、白糖、胡椒粉，用中小火煮至熟透，再撒上香芹絲調勻，淋入香油，出鍋倒入湯碗內，上桌即可。

049榨菜牛肉湯

原料：

牛肉300克，榨菜、胡蘿蔔各50克。

調料：

蔥末、薑末、蒜末、精鹽、味精、紹酒、香油、沙拉油各適量。

1胡蘿蔔切去根、去皮，用清水洗淨，切成滾刀塊。

2榨菜放入清水中浸泡1小時以去除部分鹹味，撈出切絲。

3牛肉剔去筋膜，浸泡並洗去血水，撈出後切成小塊。

4放入沸水中焯燙一下，撈出用冷水過涼，瀝淨水分。

5鍋中加入沙拉油燒熱，下入蔥末、薑末和蒜末炆鍋。

6烹入紹酒，放入牛肉塊，用小火不斷翻炒至煸干水分。

7加入清水淹沒牛肉塊，用小火煮1小時至牛肉熟爛。放入榨菜絲、胡蘿蔔塊，改用旺火煮約10分鐘。加入精鹽、味精調味，淋入香油，出鍋盛入湯碗中即成。

050丸子冬瓜湯

原料：

肥瘦豬肉200克，冬瓜300克，雞蛋清1個。

調料：

精鹽、味精、香油各少許，蔥薑汁、紹酒各2小匙，水澱粉1大匙。1冬瓜洗淨，削去外皮，去掉瓜瓢，切成長方片；肥瘦豬肉去除

筋膜、洗淨，剝成細蓉。

2將豬肉蓉放入碗中，先加入雞蛋清、水澱粉和精鹽調拌均勻，再放入味精、蔥薑汁、紹酒和清水100克攪勻成餡料，然後團成直徑約3釐米的丸子，放在盤內備用。

3炒鍋置火上，加入清水1000克，放入冬瓜片、精鹽、味精燒沸，再改用小火稍煮幾分鐘，然後放入丸子煮約5分鐘至熟嫩，撇去湯麵浮沫，淋入香油調勻，出鍋盛入湯碗內即可。

051玉米排骨湯

原料：

排骨500克，玉米1穗(約200克)，香菇5朵。

調料：

蔥段、姜塊、精鹽、紹酒各適量。

1排骨用清水漂洗乾淨，撈出擦淨表面水分，剝成大塊，放入沸水鍋中焯去血水，撈出沖淨。

2玉米剝去外皮，用清水洗淨，撈出瀝去水分，改刀剝成小塊。

3香菇用溫水浸泡至軟，去掉菌蒂，再換清水漂洗乾淨，撈出瀝水。

4淨鍋置火上，加入適量清水燒沸，先下入排骨塊、玉米和香菇，再放入蔥段、姜塊、紹酒，用旺火燒沸後撇去表面浮沫和雜質，轉小火慢燉約1小時至熟爛，然後加入精鹽調勻，即可出鍋裝碗。

052雪耳肉片湯

原料：

豬瘦肉200克，香菇15克，銀耳10克。

調料：

薑片25克，蔥段15克，精鹽、味精、胡椒粉各少許，水澱粉、香油、紹酒各1大匙，沙拉油2大匙，清湯750克。

1銀耳用溫水浸泡至軟，去蒂、洗淨，撕成小塊。

2香菇洗淨，放入碗中，加少許清水，上屨用旺火蒸10分鐘。

3取出蒸好的香菇，晾涼後去除菇蒂，切成小塊。

4豬瘦肉洗淨，剔去筋膜，切成4釐米大小的薄片。

5放入碗中，加入少許紹酒和水澱粉拌勻上漿。

6鍋中加入沙拉油燒熱，下入薑片、香蔥段炒出香味。

7烹入紹酒，放入香菇塊、銀耳塊翻炒均勻。

8倒入清湯燒沸，再加入精鹽調勻，放入豬肉片汆至熟透。

9撇淨浮沫，加入胡椒粉、味精，淋入香油，出鍋裝碗即可。

053清香肉丸湯

原料：

豬肉蓉150克，小黃瓜、胡蘿蔔各50克，粉絲1把。

調料：

薑末5克，精鹽、香油各適量，胡椒粉、澱粉各1小匙，蛋清1個，高湯2杯。

1豬肉蓉放入碗中，加入薑末、蛋清、澱粉、精鹽攪勻成餡料，再捏成直徑約2釐米的肉丸；小黃瓜洗淨、切片；胡蘿蔔去皮、洗淨，切成片；粉絲用清水浸泡至軟，撈出瀝水，切成長段。

2鍋中加入清水和高湯燒開，先放入小肉丸煮至剛熟，再放入小黃瓜片、胡蘿蔔片、粉絲續煮2分鐘，撇去浮沫和雜質，加入精鹽、胡椒粉、香油調好湯汁口味，出鍋裝碗即可。

054四君子湯

原料：

豬排骨300克，白朮、伏苓、黨參各10克，甘草少許，大棗5枚。

調料：

薑片5克，精鹽、胡椒粉、味精各少許。1豬排骨洗淨，剝成長段，放入沸水焯燙一下，撈出瀝乾；白朮、伏苓、黨參、甘草分別擇洗乾淨，放入清水中浸泡片刻，撈出瀝水；大棗去掉果核，用清水洗淨，瀝水備用。

2鍋中加入適量清水，放入薑片、白朮、伏苓、黨參、甘草和大棗，先用旺火燒煮至沸，再放入豬排骨塊，轉小火燉煮至湯汁濃白，然後加入精鹽、胡椒粉、味精調好口味，出鍋裝碗即成。

第三章 禽蛋豆製品

055松子鴨羹

原料：

鴨腿150克，絲瓜50克，松子25克，枸杞10克，蛋清少許。

調料：

精鹽、味精各1/2小匙，醬油1大匙，胡椒粉、紹酒、澱粉、沙拉油各適量，雞清湯1000克。

1枸杞用溫水泡軟、洗淨；松子去殼取仁，剝去外膜。

2絲瓜刮去外皮，去除瓜瓢，洗淨後瀝乾，切成小粒。

3鴨肉剔去筋膜，洗淨，瀝淨水分，切成黃豆大小的粒。

4放入碗中，加入雞蛋清、少許精鹽、澱粉拌勻上漿。

5鍋中加油燒至三成熱，下入松子仁炸至淺黃色，撈出瀝油。

6待油溫升高後，再放入鴨肉粒滑散至熟，撈出瀝油。

7鍋中加入雞清湯、紹酒燒沸，放入鴨肉、絲瓜煮沸。

8加入精鹽、醬油、味精調味，撇去浮沫，用水澱粉勾芡。

9撒入枸杞、胡椒粉推勻，盛入湯碗中，放入松子仁即成。

056榆錢雞蛋湯

原料：

榆錢20朵，雞蛋3個。

調料：

蔥花、精鹽、味精、紹酒、白胡椒粉、香油、雞湯、沙拉油各適量。

1雞蛋磕入大碗內，加入少許精鹽攪打均勻成雞蛋液。

2榆錢去根，放淡鹽水中浸泡並洗淨，撈出瀝乾水分，再把榆錢放入容器內，加少許精鹽調拌均勻，醃漬出水分後洗淨，瀝乾備用。

3湯鍋置火上，加油燒至六成熱，先下入蔥花燻出香味，再倒入調好的雞蛋液攤成圓形雞蛋餅。

4然後加入雞湯燒煮至沸，再加入精鹽、紹酒、味精、胡椒粉調好口味，煮沸後撇去浮沫，放入榆錢推勻。

5最後淋入香油，出鍋倒入湯碗內，上桌即成。

057龍鳳酸辣湯

原料：

鱈魚肉、雞胸肉、水髮香菇各100克。

調料：

蔥花、薑末、精鹽、味精、白胡椒粉、紹酒、米醋、水澱粉、雞清湯、熟豬油各適量。

1鱈魚肉洗淨，放入湯鍋內煮熟，撈出晾涼，切成細絲。

2雞胸肉洗淨，放入清水鍋內煮熟，撈出用冷水過涼，瀝淨水分，切成細絲。

3水髮香菇去蒂、洗淨，切成細絲，放入沸水鍋內焯燙一下，撈出瀝乾。

4鍋中加入熟豬油燒至六成熱，先下入蔥花、薑末炒香，再放入熟鱈絲、熟雞絲、香菇絲旺火煸炒至入味，然後加入雞清湯、紹酒、精鹽燒沸，再撇去浮油，加入米醋、味精、白胡椒粉調味，最後用水澱粉勾芡即成。

058雞絲蜇頭湯

原料：

雞胸肉150克，水發海蜇頭100克，蛋清、香菜段各少許。

調料：

蔥絲、薑絲、蒜片、精鹽、味精、胡椒粉、水澱粉、白醋、香油、雞湯、沙拉油各適量。

1海蜇頭放入清水中浸泡以去除鹹味和泥沙，切成細絲。

2鍋中加清水燒熱，放入蜇頭絲快速焯燙一下，撈出瀝水。

3雞胸肉剔去筋膜、洗淨，先片成薄片，再切成細絲。

4放入碗中，加入雞蛋清、水澱粉抓拌均勻上漿。

5鍋中加油燒至四成熱，放入雞肉絲滑散，撈出瀝油。

6鍋中留少許底油燒熱，下入蒜片炆鍋，再烹入白醋。

7加入雞湯、雞肉絲、海蜇絲、味精、精鹽燒沸。撇去表面浮沫，撒上胡椒粉、蔥絲、薑絲稍煮。淋入香油，出鍋盛入湯碗中，撒上海菜段即可。

059干貝燴豆腐

原料：

豆腐200克，水發乾貝、冬菇丁、熟火腿丁、豌豆、胡蘿蔔丁各50克。

調料：

蔥絲、薑絲、精鹽、味精、紹酒、胡椒粉、水澱粉、香油、沙拉油各適量。

1豆腐用冷水沖淨，切成1釐米見方的丁；干貝用清水洗淨，放入碗中，加入紹酒和少許清水，上屨蒸熟，取出；豌豆洗淨備用。

2將豆腐、各種丁狀原料一起下入沸水中略燙一下，撈出瀝乾。

3鍋中加油燒至四成熱，先下入蔥絲、薑絲略炒，再加入干貝和各種丁狀原料炒勻，然後加入精鹽、味精、胡椒粉和適量清水，用中火燒煮約5分鐘，再用水澱粉勾芡，淋入香油即可。

060珍珠豆腐羹

原料：

豆腐200克，水發海參100克，雞胸肉、黃蛋糕各50克，水發玉蘭片、菠菜段各25克，蛋清1個。

調料：

精鹽、味精、雞油、醬油各少許，水澱粉1大匙，清湯500克。

1雞胸肉洗淨，切成小丁，放入碗中，加入雞蛋清、精鹽、少許水澱粉拌勻上漿，再放入沸水中略焯，撈出瀝水；水發海參、豆腐、水發玉蘭片、黃蛋糕均切成丁，用沸水略焯，撈出瀝水。

2鍋中加入清湯、醬油、少許精鹽燒煮至剛沸，放入雞肉丁、海參丁、豆腐丁和玉蘭片燒沸，撇去浮沫，再放入菠菜梗和黃蛋糕丁稍煮片刻，用水澱粉勾薄芡，淋入雞油，出鍋裝碗即可。

061牛肝菌雞腳湯

原料：

雞爪750克，牛肝菌200克。

調料：

蔥段、薑片、香蔥花、精鹽、味精、熟豬油各適量。

1將雞爪去除爪尖及老皮，用清水洗淨。

2再用刀剝成小塊，加入少許精鹽醃拌一下。

3鍋中加清水燒沸，放入雞爪塊焯燙一下，撈出瀝水。

4牛肝菌用清水浸泡並洗淨雜質，撈出瀝淨水分。

5再放入沸水鍋中焯燙一下，撈出瀝水。

6淨鍋置火上，加入熟豬油燒熱，下入蔥段、薑片炒香。

7放入雞爪塊、牛肝菌煸炒約5分鐘。

8添入適量清水，用旺火燒沸，轉小火燉煮1.5小時至熟爛。

9加入精鹽、味精調味，出鍋盛入碗中，撒上空蔥花即可。

062雞片蓴菜湯

原料：

雞脯肉100克，蓴菜250克，雞蛋清1個。

調料：

精鹽、味精、水澱粉

1雞脯肉剔去筋膜、洗淨，切成薄片，放入小碗中，加入少許精鹽、水澱粉拌勻上漿。

2蓴菜放淡鹽水中浸泡並擇洗乾淨，撈出換清水漂洗乾淨，放入沸水鍋中焯燙至熟，取出放入湯碗內。

3湯鍋置火上，加入雞湯燒沸，先放入雞肉片燒煮至變色且熟爛，撈出雞肉片，控淨水分，放入盛有蓴菜的湯碗內。

4鍋中雞湯再次燒沸，撇去浮沫和雜質，加入剩餘的精鹽、味精調勻，再淋入香油，出鍋倒入盛有蓴菜和雞肉片的湯碗內，上桌即成。

063皮蛋番茄湯

原料：

無鉛皮蛋2個，番茄克，香菜段25克。

調料：

蔥花、薑末各3克，精、味精各1/2小匙，胡椒粉、色油、香油各少許。

1將無鉛皮蛋的外殼刷洗乾淨，放入蒸鍋內用旺火蒸5分鐘至熟，取出皮蛋，剝去外殼，洗淨後切成小條。

2番茄去蒂和雜質，用清水洗淨，擦淨表面水分，切成小塊備用。

3淨鍋置火上，加油燒至六成熱，先下入薑末炆出香味，再添入適量清水燒沸。

4然後放入皮蛋丁、番茄丁稍煮片刻，再加入精鹽、胡椒粉、味精調味，燒沸後用大火續煮1分鐘，離火出鍋，盛入大碗中，撒上蔥花、香菜段即成。

064豌豆雞絲湯

原料：

雞胸肉200克，豌豆粒100克，紅櫻桃2個，雞蛋清適量。

調料：

蔥絲、薑絲、精鹽、味精、紹酒、水澱粉、鮮湯、沙拉油各適量。

1豌豆粒洗淨，用沸水焯燙一下，撈出用冷水浸涼。

2雞胸肉剔去筋膜、洗淨，先片成薄片，再切成絲。

3放入碗中，加入雞蛋清、少許精鹽和水澱粉拌勻上漿。

4鍋中放油燒至四成熟，下入雞肉絲滑散變色，撈出瀝油。

5鍋中留少許底油燒熱，下入蔥絲、薑絲炒出香味。

6烹入紹酒，倒入鮮湯燒沸，撈出蔥薑絲不用。

7再放入雞肉絲和豌豆粒，用旺火燒煮至沸。加入精鹽、味精調好口味，撇去表面浮沫。用水澱粉勾薄芡，出鍋盛入碗中，放上紅櫻桃即可。

065首烏鴨肝湯

原料：

鴨肝500克，干首烏25克。

調料：

精鹽、味精、紹酒、澱粉、胡椒粉、清湯各適量。

1鴨肝剔去筋膜和雜質，放清水盆內浸泡並擇洗乾淨，撈出擦淨表面水分，切成大塊，放入碗內，加少許精鹽、紹酒、味精和澱粉調拌均勻，醃漬5分鐘；首烏洗淨，切成片備用。

2沙鍋置火上，添入清湯，先下入首烏片熬約30分鐘，再下入鴨肝塊，繼續用小火煮10分鐘至鴨肝熟爛，撇去浮沫，加入精鹽、味精、胡椒粉調好湯汁口味，即可出鍋裝碗。

066瑤柱雞絲羹

原料：

雞胸肉200克，瑤柱30克，水發冬菇絲、韭黃段各50克，水發木耳絲15克。

調料：

精鹽、白糖、生抽、胡椒粉、澱粉、水澱粉、明油各適量，雞湯1000克。

1瑤柱用溫水浸軟、洗淨，放入蒸鍋中蒸30分鐘，取出後撕成細絲；雞胸肉剔去筋膜、洗淨，切成絲，放入大碗中，加入少許精鹽、白糖、生抽、沙拉油、澱粉拌勻上漿。

2坐鍋點火，加入雞湯，先放入雞絲、冬菇絲煮滾，再加入精鹽，放入木耳絲、瑤柱絲略煮，然後用水澱粉勾芡，放入韭黃段拌勻，再淋入明油，撒入胡椒粉調勻，即可出鍋裝碗。

067雞皮香菇湯

原料：

雞皮300克，干香菇50克，香菜段15克。

調料：

薑片、味精、白醬油、紹酒、上湯、熟雞油各適量。

1干香菇用冷水浸發，去蒂、洗淨，切成小片，放入碗中。

2加入上湯，上屨蒸5分鐘，取出香菇片，瀝出蒸汁。

3雞皮洗淨，放入清水鍋內煮熟，撈出用冷水過涼。

4取出雞皮，切成4釐米長、2釐米寬的片，放入碗中。

5加入少許上湯、紹酒、薑片、味精，入籠小火蒸10分鐘。

6取出後揀去薑片，滷出蒸汁，再將雞皮片放入湯碗內。

7鍋置火上，加入上湯，滷入蒸雞皮和香菇的原汁燒沸。

8加入白醬油、紹酒、味精調好口味，放入香菇片稍煮。

9出鍋澆入裝雞皮的碗內，淋入熟雞油，撒上海菜段即成。

068雞蛋甜湯

原料：

蜜橘、雪梨、紅櫻桃、鮮荔枝各50克，雞蛋2個。

調料：

白糖100克，冰糖50克，澱粉1/2大匙。

068甜味蛋花羹

1蜜橘剝去外皮，去掉筋絡，掰取橘子瓣，洗淨、切塊；雪梨削去外皮，去掉果核，用清水漂洗乾淨，切成塊；紅櫻桃去掉果核；鮮荔枝去皮和核，洗淨後切成小方丁。

2雞蛋磕大碗中，攪散成雞蛋液；澱粉放入碗內，加少許清水調勻成水澱粉。

3鍋置旺火上，加入適量清水燒沸，放入砸碎的冰糖熬煮至溶化，撇去浮沫和雜質，加入白糖燒沸，再放入蜜橘、雪梨、紅櫻桃、鮮荔枝。

4用水澱粉勾薄芡，淋入雞蛋液，待蛋花浮起，即可裝碗上桌。

069竹蓀燉鴿蛋

原料：

鴿蛋6個，竹蓀20克，油菜心6棵。

調料：

精鹽、味精、雞粉各1小匙，胡椒粉、醋精各少許，清湯1000克。

1竹蓀放入盆內，加入適量清水和醋精拌勻並浸泡15分鐘，撈出洗淨，切成小段。

2油菜去菜根和老葉，洗淨、瀝水，切成3釐米長段；鴿蛋放入清水鍋中煮5分鐘至熟，撈出沖涼，去殼待用。

3取6個燉盅，分別放入熟鴿蛋、油菜段和竹蓀段，再分別加入清湯。

4將燉盅蓋上盅蓋，放入蒸鍋內，用旺火沸水蒸約30分鐘至熟爛清香，再用小匙撇去表面浮油和雜質，然後加入精鹽、味精、雞粉、胡椒粉調好口味，即可取出食用。

070筍乾香鶉煲

原料：

鶉鶉1只，筍乾50克，火腿25克，香菜段15克。

調料：

蔥段、薑片、精鹽、雞粉、胡椒粉、紹酒、沙拉油各適量。

1筍乾洗淨，放入盆內，倒入溫水泡至回軟，切成小段。

2火腿洗淨，上屨用旺火蒸透，取出切成菱形片。

3鵪鶉宰殺，燙去毛，除去內臟，洗滌整理乾淨。

4放入沸水鍋中焯燙3分鐘以去除異味，撈出瀝水。

5鍋置火上，加入沙拉油燒至六成熱，下入蔥段、薑片炒香。

6烹入紹酒，添入清湯，加入精鹽、雞粉燒沸。

7放入鵪鶉、筍乾和火腿片，再沸後撇去浮沫，倒入煲鍋中。置小火上煮約40分鐘，待鵪鶉熟爛入味時。撒入胡椒粉、香菜段，離火後直接上桌即可。

071枸杞紅棗雞湯

原料：

雞腿2只，紅棗、枸杞各50克。

調料：

薑片適量，精鹽1小匙，紹酒1大匙，味精、胡椒粉各少許。

1雞腿洗淨，剝成大塊，加入少許紹酒拌勻，再放入沸水中焯燙一下，撈出瀝水；紅棗、枸杞分別洗淨備用。

2坐鍋點火，加入適量清水燒沸，先放入雞塊、薑片，用旺火煮滾後改用小火煮15分鐘，再放入紅棗、枸杞及紹酒，繼續用小火煮至雞塊熟爛，然後加入精鹽、味精和胡椒粉調好口味，淋入香油，出鍋倒入湯碗內，上桌即可。

072黨參乳鴿湯

原料：

乳鴿1只，靈芝50克，黨參25克，核桃仁(去皮)10克，蜜棗6枚。

調料：

薑片10克，精鹽少許，沙拉油1大匙。

1乳鴿宰殺後去除內臟，洗滌整理乾淨，放入沸水中焯去血水，撈出用冷水沖淨；黨參、靈芝分別用洗淨，切成片。

2鍋中加入沙拉油燒至六成熱，先下入薑片煸炒出香味，添入適量清水燒沸，再放入黨參、核桃仁、靈芝、蜜棗稍煮幾分鐘，撈出薑片，然後放入乳鴿，蓋上鍋蓋，用中火煲約1小時，再加入精鹽調好湯汁口味，離火出鍋，倒入湯碗內，即可上桌食用。

073銀杏烏雞湯

原料：

淨烏雞肉200克，銀杏50克，蓮子(去心)25克。

調料：

蔥段、薑片各10克，精鹽1小匙，胡椒粉1/3小匙，紹酒、沙拉油各1大匙。

1蓮子用清水泡軟，放入沸水鍋內煮5分鐘，撈出過涼。

2銀杏去外殼、子膜和胚芽，用沸水焯燙一下，撈出瀝乾。

3烏雞肉洗滌整理乾淨，擦淨水分，剝成3釐米大小的塊。

4鍋中加入清水燒沸，放入烏雞塊焯燙一下，撈出瀝乾。

5鍋中加油燒至六成熱，下入蔥段、薑片炆鍋出香味。

6烹入紹酒，放入烏雞塊，用旺火煸炒片刻。

7添入適量清水燒沸，轉小火燉煮20分鐘。再放入銀杏、蓮子續煮約15分鐘，撇去浮沫。待雞肉熟爛、湯味香濃時，加入精鹽、胡椒粉調勻即可。

074人蔘烏雞湯

原料：

烏雞1只(約700克)，鮮人蔘20克。

調料：

姜塊10克，蔥段25克，精鹽、味精、熟豬油各適量。

1鮮人蔘用小毛刷輕輕刷淨泥沙(不要把根須弄斷)；烏雞宰殺後燙去雞毛，去掉雞嗉子，放清水中漂洗乾淨，撈出瀝水，掏出內臟和油脂，洗淨血汙備用。

2淨鍋置火上，放入清水燒沸，放入烏雞和內臟焯燙5分鐘，撈出瀝乾。

3鍋中加入熟豬油燒熱，先下入蔥段、姜塊煸炒片刻，添入適量清水，再放入烏雞、內臟、人蔘，用中火煲1小時，撈出蔥姜，然後加入精鹽、味精，轉小火續燉10分鐘，待雞肉熟爛脫骨時，即可出鍋裝碗。

075栗子煲雞腳

原料：

雞腳8只，栗子250克，淮山藥40克，排骨300克。

調料：

薑片25克，精鹽適量。

1在栗子表面剝上一個小口，洗淨後放入沸水鍋內煮5分鐘，撈出過涼，去掉外殼，取淨栗子果肉。

2淮山藥放清水中浸泡1小時，撈出切成片，再換清水洗淨；雞腳去除黃皮、洗淨；排骨剝成大塊，洗淨備用。

3淨鍋加清水燒沸，放入雞腳、排骨塊焯燙出血水，撈出瀝水待用。

4鍋中加入3000克清水燒煮至沸，先放入雞腳和排骨塊，再放入栗子、山藥和薑片，用大火煲10分鐘，然後轉小火煲2小時，撇去浮沫和雜質，加入精鹽調好口味，出鍋倒入湯碗內，上桌即可。

076養心鴨血羹

原料：

鴨血100克，養心菜30克，熟冬筍、熟火腿各20克，蛋清1個。

調料：

味精、胡椒粉各少許，精鹽、香油各1小匙，雞精1/2小匙，水澱粉適量，鮮湯1000克。

1養心菜去除菜根，用清水洗淨浸泡，撈出瀝水。

2放入沸水鍋中焯至斷生，撈出瀝乾水分，切成碎末。

3熟冬筍、熟火腿均切絲，放入沸水中焯一下，撈出瀝水。

4鴨血洗淨、切絲，放入沸水鍋中焯燙一下，撈出瀝水。

5鍋置火上，添入鮮湯，放入熟火腿絲、冬筍絲稍煮。

6撇去浮沫，下入鴨血絲燒沸，加入精鹽、雞精調勻。

7放入養心菜粒，用小火煮3分鐘，再淋入雞蛋清。待雞蛋清凝固後，用水澱粉勾薄芡，再燒沸。加入味精、胡椒粉推勻，淋入香油，倒入湯碗中即成。

077雪耳燉鴨

原料：

淨鴨1只，水發銀耳30克。

調料：

蔥段20克，薑片15克，八角2粒，精鹽1大匙，味精1/2小匙，沙拉油少許。

1鴨子去掉內臟和油脂，洗淨、瀝水，剝成大塊，放入沸水中焯去血水，撈出沖淨；銀耳用溫水泡發，去蒂、洗淨，撕成大朵。

2坐鍋點火，加入沙拉油燒至六成熱，先爆香蔥段、薑片、八角，再放入鴨塊，旺火煸炒出油，然後加入清水和精鹽燒沸，撇去表面浮沫和雜質，放入銀耳塊，用小火燉至軟爛(約1小時)，再加入味精調好口味，離火出鍋，倒入湯碗內，上桌即可。

078文思豆腐

原料：

嫩豆腐1盒，熟雞絲50克，熟火腿絲、水髮香菇絲各25克，熟青菜葉絲15克，熟冬筍絲10克。

調料：

味精1/2小匙，精鹽1小匙，雞清湯750克。

1將豆腐取出，切成粗細均勻的絲，放入大碗內，倒入少許燒沸的雞清湯浸泡10分鐘，再放入熟火腿絲、水髮香菇絲、熟冬筍絲，加入少許雞清湯，入籠蒸5分鐘至熟透，取出備用。

2淨鍋置火上，倒入雞清湯、熟雞絲、熟火腿絲略煮，再放入熟冬筍絲、熟香菇絲，用小火煮5分鐘，撇去浮沫後放入青菜絲、豆腐絲，轉中火燒煮至入味，然後加入精鹽、味精調勻即成。

079美味豆腐湯

原料：

嫩豆腐3塊，嫩白菜、雞肉蓉各50克，淨冬筍40克，雞蛋清適量。

調料：

精鹽、味精、胡椒粉、雞湯、沙拉油各適量。

1雞肉蓉放入碗中，加少許清水，順同一方向攪拌均勻。

2嫩白菜取葉、洗淨，撕成小塊；冬筍切成菱形片。

3豆腐去老皮，放入清水鍋內，加上少許精鹽稍煮片刻。

4撈出過涼，放入大碗中，用工具碾壓成豆腐細蓉。

5加入雞肉蓉、蛋清、少許精鹽、胡椒粉攪勻成豆腐泥。

6取一平盤，塗抹上一層沙拉油，再放入豆腐泥鋪平。

7上屨用旺火蒸約8分鐘至熟，取出豆腐泥，劃成小塊。鍋置火上，加入雞湯，放入冬筍片和白菜葉燒沸。下入蒸好的豆腐塊，加精鹽、味精調勻，出鍋裝碗即可。

080毛豆仁豆腐湯

原料：

大豆腐2塊，毛豆仁100克，雞皮50克，熟火腿片、水發口蘑各15克，海米10克。

調料：

薑末、精鹽、味精、紹酒、香油、鮮湯各適量。081豆腐煮牛肉

1毛豆仁洗淨；水發口蘑去蒂，洗淨後切成小片；熟雞皮切成條塊備用。

2海米用溫水洗淨，放在碗內，加上少許清水和紹酒，上屨蒸至軟，取出。

3大豆腐片去老皮，洗淨、切塊，放入沸水中焯燙一下，撈出瀝乾。

4淨鍋置火上，加入鮮湯燒沸，先放入火腿片、海米和口蘑片煮出香味，再放入豆腐塊、雞皮、毛豆仁稍煮，然後加入紹酒、精鹽、味精燒沸，撇去浮沫和雜質，淋入香油，出鍋裝碗即可。

081豆腐裡脊湯

原料：

大豆腐150克，牛里脊肉200克。

調料：

蔥花、薑末、精鹽、醬油、紹酒、蠔油、水澱粉、色拉

1牛肉剔去筋膜、洗淨，改刀切成大片，放入碗中，加入少許精鹽、醬油和紹酒拌勻，醃至入味備用。

2豆腐去掉老皮，用清水浸泡洗淨，放入大碗中，上屨用旺火蒸約5分鐘，取出晾涼，改刀切成小塊待用。

3鍋中加入沙拉油燒至六成熱，先下入薑末煸炒出香味，再添入清水燒沸，加入精鹽、醬油、紹酒、蠔油熬煮片刻，然後放入豆腐塊和牛肉片，用中火煮10分鐘至入味，再用水澱粉勾芡，撒上蔥花調勻，出鍋裝碗即可。

082筍乾老鴨

原料：

老鴨1只，筍乾250克，火腿50克。

調料：

蔥段、薑片各15克，精鹽、紹酒各1

1筍乾用清水洗淨，再放入溫水中泡發。

2火腿洗淨，切成大片，放在大碗裡，加入筍乾。

3上屨用旺火蒸約30分鐘，撈出瀝水。

4老鴨去除內臟和雜質，洗滌整理乾淨，撈出。

5鍋置火上，加入清水燒沸，放入老鴨焯透，撈出瀝去水分。

6取湯煲1個，把老鴨胸脯朝上放入煲內，注入清水淹沒老鴨。

7擺上筍乾、火腿片，放入蔥段、薑片，加入紹酒，蓋上煲蓋。

8置旺火上燒沸，轉小火煲約40分鐘至老鴨熟爛。

9加入精鹽、味精續煲10分鐘，開蓋後撈出蔥段、薑片即成。

083蛋蓉粟米羹

原料：

雞蛋3個(約200克)，甜玉米1個。

調料：

玫瑰鹵5克，白糖125克，水澱粉2大匙。

1甜玉米剝去外皮、洗淨，放入沸水鍋中煮約10分鐘至剛熟，撈出過涼，剝取甜玉米粒；雞蛋黃磕入大碗內打散，加入適量水澱粉攪拌均勻備用。

2鍋置中火上，加入甜玉米、適量清水和白糖燒煮至沸，撇去浮沫，用水澱粉勾芡，再慢慢淋入蛋黃液，待蛋黃凝固並浮於表面時，出鍋倒入大碗內，然後撒入玫瑰鹵拌勻，上桌即成。

084夜來香氽雞片

原料：

雞脯肉300克，夜來香花瓣50克，雞蛋清1個。

調料：

精鹽1小匙，味精少許，雞清湯1500克。1雞脯肉剔去筋膜、洗淨，切成柳葉片，放入碗內，加入少許精鹽、雞蛋清調拌均勻，醃漬5分鐘；夜來香花瓣洗淨備用。

2鍋中加入雞清湯500克燒沸，放入雞片滑散呈乳白色，撈出碼放在湯碗內，撒上焯燙好的夜來香花瓣待用。

3鍋中加入剩餘雞清湯燒沸，撇去浮沫，加入精鹽、味精調好口味，離火趁熱倒入盛有雞片和夜來香花瓣的湯碗內即成。

第四章 水產品

085芙蓉海底松

原料：

水發海蜇頭500克，菠菜50克，熟火腿10克，雞蛋清4個。

調料：

精鹽1小匙，味精少許，雞清湯850克。

1蛋清用雞湯100克和精鹽少許調勻，入籠蒸熟成芙蓉蛋。

2菠菜取嫩葉洗淨、焯熟，撈出瀝乾；熟火腿切成小粒。

3海蜇頭放入清水中反覆漂洗乾淨，放在漏勺內。

4放入沸水鍋中焯燙片刻，撈出過涼。

5再放入80°C的熱水中浸泡約30分鐘至熟軟。

6取出蜇頭，擠去水分，片成薄片，放入碗中。

7鍋中加入雞清湯750克燒沸，再加入精鹽和味精調味。

8出鍋倒在海蜇頭碗中，再將芙蓉蛋一片片舀入湯碗內。

9再放上菠菜葉，撒入熟火腿粒，即可上桌食用。

086鮮魚蓴菜湯

原料：

活鯽魚500克，萼菜150克。

調料：

蔥段10克，薑片15克，精鹽、味精各1小匙，紹酒1大匙，豬骨湯750克，沙拉油2大匙，明油少許。

1鯽魚宰殺，去鱗、去鰓、除內臟，洗滌整理乾淨，擦淨表面水分，剖上一字刀。

2萼菜洗淨，放入加有少許精鹽的沸水鍋內焯燙一下，撈出瀝水。

3鍋中加入沙拉油燒至六成熱，先下入鯽魚煎至兩面呈金黃色，再烹入紹酒，放入蔥段、薑片，然後加入豬骨湯，旺火煮沸後放入萼菜，轉小火熬煮約30分鐘至鯽魚熟嫩，撇去浮沫，再加入精鹽、味精調好口味，淋入少許明油，即可出鍋裝碗。

087鴿蛋鮑片湯

原料：

活鮑魚750克，鴿蛋300克，冬筍、冬菇各25克。

調料：

精鹽少許，味精、雞精各2小匙，上湯1500克。

1鮑魚去外殼，取鮑魚肉，去掉雜質，放入清水中浸泡洗淨，撈出瀝乾，再改刀切成大片，下入沸水鍋中焯燙一下，撈出瀝水。

2 鵪鶉蛋放入清水鍋內煮熟，撈出用冷水過涼，剝去外殼。

3 冬筍用清水洗淨，改刀切成大片；冬菇去蒂、洗淨，切成片待用。

4 淨鍋置火上，加入上湯、精鹽、味精、雞精和鵪鶉蛋燒沸，改用小火燒煮至入味，再下入鮑魚片、冬筍片、冬菇片，用小火煨約3分鐘，出鍋倒在湯碗內即可。

088 木瓜煲鯽魚

原料：

鯽魚2條，木瓜1個，蓮子、眉豆各20克。

調料：

精鹽、味精、紹酒各1/2小匙，白胡椒粉少許，豬骨湯1000克，沙拉油2大匙。

1 蓮子洗淨，放入清水盆內浸泡至透，撈出去外膜、蓮心。

2 眉豆放入清水中浸泡2小時；木瓜去皮、去瓢，切成小塊。

3 鯽魚宰殺，去鱗、去鰓，剖腹去內臟和雜質，洗淨。

4 用潔布搵干水分，在鯽魚表面剖上一字花刀，放入容器中。

5 加入少許精鹽、紹酒、味精、沙拉油拌勻，醃漬10分鐘。

6 鍋中加油燒至七成熱，放入鯽魚煎至兩面呈微黃色。

7 瀝去余油，倒入豬骨湯燒沸，撇去表面浮油和雜質。

8放入蓮子、眉豆，轉小火煮1小時，再放入木瓜塊煮10分鐘。

9加入精鹽、味精調味，撒上白胡椒粉，出鍋裝碗即可。

089花瓣魚圓湯

原料：

鮮魚蓉200克，黃菊花瓣25克，菠菜50克，雞蛋清1個。

調料：

蔥段、薑片、精鹽、味精、白胡椒粉、紹酒、水澱粉、雞湯、熟雞油、沙拉油各適量。

1黃菊花瓣洗淨；菠菜去根和老葉，洗淨、焯水，撈出過涼、瀝水；鮮魚蓉加少許精鹽、味精、白胡椒粉、雞蛋清調勻成糊。

2鍋中加油燒至六成熱，先炒香蔥段、薑片，烹入紹酒，加入雞湯、味精、白胡椒粉燒沸，撈出蔥姜，用水澱粉勾薄芡，再將魚蓉擠成魚丸，放入鍋中煮熟，然後加入菠菜和菊花瓣推勻，淋入熟雞油，出鍋盛入碗中即成。

090酸菜魚頭湯

原料：

鱧魚頭1個(約750克)，四川泡酸菜150克，野山椒10克。

調料：

泡薑片10克，精鹽1/2大匙，味精、胡椒粉各1小匙，紹酒2小匙，鮮湯1000克，熟豬油75克。

1鱸魚頭去鰓後從中間剖開成兩半，再放清水中整理乾淨，撈出在表面塗抹上少許精鹽和紹酒，醃漬10分鐘；泡酸菜去根和老葉，用清水泡除部分鹹味，撈出切成大片；野山椒去蒂，洗淨。

2鍋中加入熟豬油燒熱，先下入鱸魚頭煎至兩面金黃，再加入泡酸菜片、泡薑片、野山椒爆炒約1分鐘，然後加入紹酒、鮮湯、精鹽，燒沸後轉小火燒煮20分鐘，再加入味精、胡椒粉調勻即可。

091西施玩月

原料：

淨白魚肉150克，雞胸肉75克，豬肥膘肉、豌豆苗各25克，冬筍片15克，熟火腿片10克，雞蛋清1個。

調料：

蔥末、精鹽、薑汁、味精、香油各少許，紹酒、牛奶各5小匙，雞清湯1000克。

1火腿片、冬筍片放入沸水中焯燙一下，撈出瀝水。

2白魚肉、肥膘肉、雞胸肉分別剁成細蓉，一起放入碗內。

3加入蛋清、紹酒、精鹽、牛奶、蔥末和薑汁攪勻。

4再加入少許雞清湯攪勻，製成魚蓉。

5鍋中加入雞清湯燒熱，將魚蓉擠成魚圓，放入清湯內。

6加入精鹽、紹酒煮開，再轉小火煮至玉白色，撈入湯碗內。

7鍋中放入熟火腿撈出火腿片、冬筍片鍋內原湯加味精、片、冬筍片和豌豆苗燒沸。和豌豆苗，間隔地擺放在魚圓上。香油調味，沿碗邊倒入魚圓碗中即成。

092鯉魚紅棗湯

原料：

鯉魚1條(約500克)，大棗30克。

調料：

薑片10克，精鹽、紹酒、冰糖各適量，沙拉油2大匙。

1鯉魚去鱗、去鰓、除內臟，洗滌整理乾淨，撈出擦淨水分，剝成大段，放入容器內，加少許精鹽、紹酒調拌均勻，醃漬10分鐘。

2大棗去掉棗核，用清水洗淨，撈出瀝淨水分備用。

3淨鍋置火上，加油燒至六成熱，先下入鯉魚煎至兩面呈金黃色，再烹入紹酒，加入薑片，放入砸碎的冰糖，添入適量清水燒沸。

4然後放入大棗，用小火燉煮約45分鐘，待魚肉熟爛時，撇去浮沫，加入精鹽調好湯汁口味，離火出鍋，倒入湯碗內即可。

093沙鍋魚頭湯

原料：

鱸魚頭1個(約800克)，豆腐2塊，水髮香菇60克，芹菜段、冬筍片、紅乾椒各適量。

調料：

蔥、姜、蒜、精鹽、味精、醬油、紹酒、米醋、白糖、啤酒、鮮湯、沙拉油各適量。

1魚頭去鰓、洗淨，劈成兩半，再用熱油沖炸一下，撈出瀝油；水髮香菇去蒂，放清水中浸泡並洗淨；豆腐洗淨，切成小塊，放入熱油鍋內炸成金黃色，撈出瀝油。

2鍋中加少許底油燒熱，先炒香蔥、姜、蒜和紅乾椒，再烹入紹酒、米醋，加入醬油、白糖、鮮湯煮沸。

3然後放入魚頭、豆腐、香菇燒沸，倒入大沙鍋中，再加入啤酒、冬筍片，轉小火燉至熟爛，再用精鹽、味精調味，撒入芹菜段即成。

094銀絲黃魚羹

原料：

黃魚1條，冬筍、冬菇各25克，豌豆、火腿各15克，粉絲10克。

調料：

蔥、姜、蒜、精鹽、味精、胡椒粉、紹酒、白醋、水澱粉、鮮湯、香油、沙拉油各適量。

1冬筍、冬菇分別擇洗乾淨，均切成小片；熟火腿切成絲。

2鍋中加水燒沸，下入冬筍片、冬菇片焯燙一下，撈出瀝水。

3黃魚去魚鱗、魚鰓和內臟，洗淨，瀝去水分，放在盤內。

4加入紹酒、蔥末、薑末，上屨蒸熟，取出去骨。

5鍋中加入沙拉油燒熱，下入蔥末、薑末、蒜片炆鍋。

6加入鮮湯、精鹽、紹酒、味精、白醋、胡椒粉燒沸。

7放入冬筍片、豌豆粒、冬菇片和魚肉燒煮入味。

8用水澱粉勾薄芡，淋入香油，出鍋盛入湯碗內。

9粉絲入熱油中炸至蓬鬆，放在魚羹上，撒上火腿絲即可。

095雪菜黃魚湯

原料：

黃魚1條(約500克)，雪裡蕪末200克，冬筍50克。

調料：

蔥段、薑片、精鹽、味精、紹酒、熟豬油各適量。

1黃魚去鱗、去鰓、除內臟，洗滌整理乾淨，撈出擦淨表面水分，在魚身兩側剞上淺十字花刀，放入盤內，再將少許紹酒、精鹽和味精調勻成味汁，均勻地塗抹在黃魚上備用。

2鍋中加入熟豬油燒至八成熱，先下入黃魚略煎，再烹入紹酒，添入清水燒開，轉小火煮約10分鐘至湯汁呈乳白色，然後加入雪菜末、冬筍片、薑片、蔥段燒沸，再加入精鹽、味精調勻即可。

096銀針雞汁魚片

原料：

鱈魚肉150克，水發口蘑片15克，君山銀針茶、熟火腿片、水發冬菇片各10克，雞蛋清1個。

調料：

精鹽、味精、胡椒粉各少許，熟雞油 2 小匙，水澱粉適量，雞湯 750 克。

1 茶葉放入杯中，倒入沸水沖泡成茶水，再翻扣入碗中。

2 鱖魚肉去魚刺、洗淨，片成大片，放入碗中，加入雞蛋清、水澱粉和少許精鹽抓勻上漿。

3 鍋中加入雞湯燒沸，放入魚片焯熟，撈出碼在玻璃杯四周，再撇淨湯汁浮沫，放入熟火腿、口蘑、冬菇、精鹽、味精和胡椒粉燒沸，然後淋入熟雞油，倒入盛有魚片和茶葉的湯碗中即可。

097 百合魚片湯

原料：

鱈魚肉 200 克，百合 30 克，鮮玫瑰花 2 朵，雞蛋清 1 個。

調料：

精鹽、味精、紹酒、雞湯各適量。

1 百合去根、洗淨，掰取花瓣；玫瑰花洗淨，分成小瓣。

2 將百合和玫瑰花瓣放入沸水中焯燙一下，撈出瀝水。

3 鱈魚肉剔去魚骨，片去魚皮，用清水洗淨。

4 鱈魚肉放在案板上，用坡刀將魚肉片成薄片，放入碗中。

5 加入少許精鹽、味精、紹酒、蛋清拌勻上漿，醃漬 15 分鐘。

6鍋中加雞湯燒沸，放入醃好的魚片，用筷子輕輕撥散。

7待魚片氽熟、呈白色時，撈出魚片，盛放在湯碗中。鍋內原湯撇去浮沫，放入玫瑰花、百合用中火燒沸。加入精鹽、味精調味，起鍋澆入盛有魚片的湯碗內即可。

098銀魚豆腐羹

原料：

銀魚150克，豆腐100克，熟冬筍絲、午餐肉絲、熟鹹肉絲、香菜末各15克，蛋清1個。

調料：

精鹽、雞精、紹酒、香油各1小匙，味精、胡椒粉各少許，水澱粉2大匙，鮮湯1000克。1豆腐去除四周老皮，洗淨，切成絲，放入沸水中焯燙一下，撈出瀝水。

2銀魚放入淡鹽水中浸泡洗淨，再放入沸水中快速焯燙一下，撈出瀝水。

3淨鍋置火上，添入鮮湯，先下入銀魚、豆腐絲燒煮至剛沸，再放入冬筍絲、午餐肉絲、鹹肉絲燒煮5分鐘。

4然後撇去浮沫，加入少許精鹽、胡椒粉、紹酒、味精、雞精調味，再慢慢淋入雞蛋清，用水澱粉勾芡，淋入香油，撒上香菜末即成。

099火腿魚頭湯

原料：

鱸魚頭1/2個，油菜100克，熟火腿片50克。

調料：

蔥段、姜塊、精鹽、味精、紹酒、香油、沙拉油各適量。

1油菜去根和老葉，取嫩菜心，切開、洗淨。

2鱸魚頭洗滌整理乾淨，再放入清水中泡出血水，撈出洗淨，擦乾表面水分。

3鍋中加油燒熱，將魚頭剖面朝上放入油鍋內略煎，烹入紹酒，加入蔥段、薑片，將魚頭翻轉一下並煎至上色。

4再添入沸水，蓋上鍋蓋，用小火燒8分鐘，然後放入菜心燒1分鐘，取出魚頭放入湯碗內，火腿片、菜心放在魚頭的四周。

5鍋中原湯揀去蔥、姜，撇淨浮沫，加入精鹽、味精調味，淋入香油，倒入湯碗即可。

100銀耳鰻魚湯

原料：

淨鰻魚肉300克，絲瓜塊250克，銀耳10克，雞蛋1個。

調料：

姜塊15克，大蔥20克，精鹽、澱粉、味精、胡椒粉各少許，熟雞油各1小匙，紹酒2大匙，雞湯1250克，清湯500克。

1銀耳泡透，去根、洗淨，片成薄片；絲瓜去皮、洗淨，切塊。

2大蔥取蔥白切絲，餘下的蔥和姜一起搗爛，加入紹酒取汁。

3 鱖魚肉洗淨，擦乾水分，片成薄片，放入碗中。

4 加入蔥姜酒汁、雞蛋清和澱粉調拌均勻，上漿。

5 鍋中加雞湯燒沸，放入銀耳、精鹽、味精燒沸，撇去浮沫。

6 放入絲瓜塊燒煮片刻，裝入湯碗中，撒上胡椒粉和蔥絲。

7 鍋中加入清湯、紹酒、精鹽燒至湯麵微沸。下入魚片用筷子輕輕撥動，熟透後撈出魚片。放入裝有銀耳的湯碗裡，再淋入熟雞油即可。

101 金針香菜魚片湯

原料：

草魚肉300克，鮮金針菇30克，香菜段20克。

調料：

蔥花、薑絲、精鹽、味精、紹酒、雞粉、胡椒粉、香油各少許，水澱粉、沙拉油各1大匙，豬骨湯1000克。

1 金針菇去蒂、洗淨，分成小朵，放入加有少許精鹽的沸水中焯燙一下，撈出瀝乾；草魚肉洗淨、切片，加入少許精鹽、味精、紹酒、水澱粉拌勻，略醃備用。

2 鍋中加油燒至五成熱，先炒香薑絲，添入豬骨湯燒沸，再下入金針菇、魚肉片，旺火燒沸後撇去浮沫，加入精鹽、味精、雞粉、胡椒粉，撒入蔥花、香菜段調勻，然後淋入香油，即可出鍋裝碗。

102 魚翅雞羹

原料：

水發魚翅250克，雞肉蓉150克，雞蛋清4個。

調料：

蔥段15克，姜塊10克，精鹽、味精各少許，水澱粉2大匙，清湯1250克，紹酒、熟豬油各3大匙。

1水發魚翅放鍋中，加入蔥段、姜塊和適量清水，用小火煮15分鐘，再撈入清湯鍋中，用小火煮10分鐘至軟爛；雞肉蓉放入碗中，加入15克紹酒、少許精鹽、雞蛋清、調拌均勻成雞蓉糊。

2鍋中加入熟豬油燒熱，加入清湯、25克紹酒、魚翅煮沸，再加入味精、少許精鹽調勻，撇去浮沫，用水澱粉勾芡，然後慢慢淋入雞蓉糊並攪拌至濃稠，出鍋裝碗即可。

103清湯魚肚

原料：

水發魚肚150克，雞胸肉50克，口蘑、火腿各15克。

調料：

蔥段15克，精鹽、味精、胡椒粉各少許，熟雞油2小匙，紹酒2大匙，熟豬油適量，清湯750克。

1口蘑用沸水泡透，撈出洗淨；雞胸肉、火腿均切成薄片。

2口蘑、雞肉、火腿放入碗中，加入清湯，入籠蒸10分鐘。

3取出口蘑、雞肉片和火腿片，整齊地碼放在湯碗中。

4水發魚肚放入溫水中浸泡，洗淨、撈出，切成小方塊。

5放入沸水鍋中略焯一下，用漏勺撈出，瀝乾水分。

6鍋置火上，加入熟豬油燒熱，下入蔥段煸炒出香味。

7滲入蒸口蘑的湯汁，加入500克清湯燒沸，揀去蔥段不用。

8放入魚肚塊，加入紹酒、精鹽、胡椒粉、味精燒沸。

9淋入熟雞油，出鍋倒入盛有口蘑的湯碗中即可。

104 苦瓜鱸魚湯

料：

鮮鱸魚1條(約500克)，苦瓜100克，醬冬瓜50克。

調料：

蔥絲15克，薑絲10克，精鹽1小匙，紹酒1大匙。

1鱸魚去鱗、去鰓，剖開後去除內臟和黑膜，洗淨後剝成大塊，放入容器內，加少許精鹽和紹酒拌勻。

2苦瓜洗淨，順長切成兩半，去掉瓢及子，洗淨後改刀切成塊備用。

3醬冬瓜用清水浸泡片刻以去掉部分鹽分，再換清水洗淨，切成小條。

4坐鍋點火，加入適量清水燒沸，先放入薑絲、醬冬瓜燒煮約5分鐘，再加入紹酒，放入鱸魚塊和苦瓜塊，用小火燜煮至鱸魚熟爛軟嫩，然後加入精鹽調好口味，撒上蔥絲調勻，即可出鍋裝碗。

105黃耆鱸魚湯

原料：

鮮鱸魚1條，黃耆35克，天麻20克，人蔘須10克，當歸1片，黑棗4枚。

調料：

蔥絲30克，薑片15克，精鹽1小匙，紹酒1/2大匙。

1鱸魚宰殺，刮去魚鱗，去除魚鰓和內臟，洗滌整理乾淨，撈出擦淨表面水分。

2再切成大小均勻的塊，放入容器內，再加入少許精鹽、紹酒和蔥絲拌勻，醃漬約10分鐘。

3黃耆、天麻、人蔘須、當歸、黑棗裝入紗布包，放入清水鍋中，用中火熬煮15分鐘，撈出紗布包，成調味汁。

4再放入鱸魚、薑片，改用小火續煮約15分鐘至魚肉剛熟，然後加入精鹽、紹酒調勻，撇去浮沫，撒上蔥絲，倒入大湯碗內即可。

106蛤蜊黃魚羹

原料：

蛤蜊500克，黃魚肉250克，熟火腿末10克，雞蛋1個。

調料：

蔥末適量，精鹽、米醋各1大匙，味精少許，紹酒2大匙，豬肉湯500克，水澱粉、熟豬油各3大匙。

- 1黃魚肉洗淨，切成1釐米大小的丁；雞蛋磕入碗中打散。
- 2蛤蜊放入淡鹽水中靜養2小時，使其吐淨泥沙，撈出沖淨。
- 3再用沸水略煮，待蛤蜊殼微開，撈出蛤蜊，剝殼取肉。
- 4鍋置旺火上，放入熟豬油燒至五成熱，下入蔥末爆香。
- 5再烹入紹酒，放入黃魚丁煸炒一下。
- 6加入精鹽、肉湯燒沸，撇去浮沫，放入味精，用水澱粉勾芡。
- 7再放入蛤蜊肉，用炒勺輕輕炒拌均勻。
- 8然後淋入雞蛋液，用炒勺輕輕推勻，出鍋裝入碗中。
- 9撒上熟火腿末和蔥末，隨帶米醋一碟上桌即成。

107清湯鮑魚丸

原料：

鮑魚(罐頭)、蝦肉蓉各300克，肥肉蓉、芹菜末各50克，熟火腿末25克，雞蛋清2個。

調料：

精鹽、味精、胡椒粉、醬油各少許，上湯2500克。

1鮑魚洗淨，切細絲；蝦肉蓉放入大碗中，加入少許精鹽、味精和雞蛋清攪勻，再加入肥肉蓉和鮑魚絲攪勻，做成15粒鮑魚丸。

2平盤上抹一層薄油，放上鮑魚丸，再釀上芹菜末、火腿末，放入蒸鍋內，用旺火蒸5分鐘至熟，取出鮑魚丸，放入湯碗中。

3鍋置火上，加入上湯、少許精鹽、醬油、味精、胡椒粉燒沸，撇去浮沫和雜質，出鍋倒入盛有鮑魚丸的湯碗中即可。

108參耳木瓜湯

原料：

水發海參100克，木瓜80克，水發黑木耳50克。

調料：

精鹽、味精各1/2小匙，鮮湯500克，沙拉油1大匙。

1水發海參去除內臟和雜質，洗滌整理乾淨，撈出放入溫水鍋內，慢慢加熱後焯燙一下，取出用冷水過涼，瀝水後切成小塊。

2木瓜洗淨，削去外皮，去掉瓜瓢，改刀切成小塊；水發黑木耳擇洗乾淨，撕成小朵，放入沸水中焯燙一下，撈出瀝乾。

3坐鍋點火，加入鮮湯燒沸，先下入海參、木耳、木瓜煮至熟透，再加入精鹽、味精調好湯汁口味，出鍋倒入湯碗內即可。

109鳳凰魚蓉羹

原料：

魚肉300克，鮮筍100克，韭黃50克，香菇30克，雞蛋2個。

調料：

精鹽、味精、胡椒粉、水澱粉、香油、沙拉油各適量，上湯1500克。

1香菇放入清水中浸泡10分鐘，去蒂、洗淨，片成薄片。

- 2雞蛋磕入碗中攪散；韭黃擇洗乾淨，切成2釐米長的段。
- 3鮮筍去皮、洗淨，切成指甲片，放入沸水中焯燙一下。
- 4魚肉去除魚皮，洗淨，擦去水分，切成薄片。
- 5加入少許紹酒和精鹽調拌均勻，醃漬10分鐘。
- 6坐鍋點火，加入沙拉油燒熱，下入香菇片、筍片煸炒片刻。
- 7添入上湯燒沸，放入魚片略煮，撇去浮沫。
- 8加入精鹽、味精調勻，用水澱粉勾芡，撒上韭黃段。
- 9加入胡椒粉和香油攪勻，淋入雞蛋液推勻，出鍋即成。

110老薑鱸魚湯

原料：

鮮鱸魚1條。

調料：

薑片20克，精鹽1/2小匙，紹酒1大匙，香油3大匙，豬骨湯2000克。

1鮮鱸魚宰殺，去鱗、去鰓、除內臟，放清水中漂洗乾淨，瀝乾水分，在表面剖上花刀，放入盤內，塗抹上少許精鹽和紹酒，醃漬10分鐘備用。

2淨鍋置火上燒熱，放入香油燒至六成熱，放入鱸魚煎至兩面金黃色，撈出瀝油。

3鍋中留少許底油燒熱，先下入薑片炒香出味，再烹入紹酒，放入鱸魚，添入豬骨湯燒煮至沸。

4然後撇去浮沫和雜質，轉小火煲約40分鐘至魚肉熟爛，再加入精鹽調好口味，即可出鍋裝碗。

111雞樅魷魚湯

原料：

鮮魷魚200克，雞樅菌150克。

調料：

蔥花、精鹽、味精、雞粉、胡椒粉、水澱粉各少許，清湯750克。

1鮮魷魚撕去外膜，去除內臟和雜質、洗淨，撈出擦淨表面水分，切成6釐米長的細絲。

2雞樅菌洗滌整理乾淨，撈出用潔布包裹後輕輕擠去水分，再改刀切成細絲。

3淨鍋置火上，放入清水燒沸，倒入雞樅菌絲焯透，撈出瀝乾。

4坐鍋點火，添入清湯，先下入魷魚絲、雞樅絲略煮片刻，再加入胡椒粉、精鹽、味精、雞粉煮勻，然後用水澱粉勾薄芡，撒上蔥花，再用小火續煮約5分鐘，撇去浮沫，出鍋倒入大湯碗內即可。

112氽鯽魚湯

原料：鯽魚2條，蘿蔔75克，火腿、冬筍各25克。

調料：

八角2粒，花椒4粒，蔥段、薑末、白醋各少許，精鹽、味精、薑汁各1/2小匙，紹酒1大匙，熟豬油3大匙，高湯800克。

1蘿蔔去皮、洗淨，切成細絲，入沸水中焯燙一下，撈出過涼。

2火腿洗淨，放入碗中，加少許紹酒上屨蒸熟，取出切絲。

3冬筍洗淨，放入清水鍋內煮熟，撈出過涼，切成細絲。

4將鯽魚洗滌整理乾淨，在兩側劃上花刀，抹上少許精鹽。

5鍋中加入熟豬油燒熱，下入八角、花椒、蔥段炸香。

6放入鯽魚煎至兩面呈微黃色，烹入紹酒，加入高湯燒沸。

7轉小火煮至湯白，撈出八角、花椒、蔥段，轉旺火稍煮。

8放入火腿、冬筍燒沸，加薑汁、味精、精鹽調味。

9出鍋倒在湯碗內，再淋入白醋調勻，撒上薑末即可。

113蘿蔔絲蛤蜊湯

原料：白蘿蔔500克，蛤蜊300克，香菜段、紅椒絲各15克。

調料：

精鹽1小匙，紹酒2大匙，清湯1500克。

1白蘿蔔去根、去皮、洗淨，切成細絲；蛤蜊刷洗乾淨，再放清水中浸泡並洗淨，撈出備用。

2鍋中加入清湯煮沸，倒入蛤蜊煮至開口，撈出蛤蜊，放入湯碗內，再將鍋內湯汁撇去浮沫，加入精鹽和紹酒調勻，然後放入蘿蔔絲煮成透明狀，撈出蘿蔔絲，裝入盛有蛤蜊的湯碗中。

3鍋中原湯放入紅椒絲燒沸，澆入蛤蜊碗中，撒入香菜段即可。

114銀魚木樨湯

原料：

銀魚100克，豬肉絲100克，水發海米、水發木耳、菠菜各30克，雞蛋1個。

調料：

精鹽1小匙，味精、沙拉油各少許，醬油、紹酒各2小匙。

1銀魚洗滌整理乾淨，瀝水後放入沸水中略焯一下，撈出瀝乾；水發木耳去蒂、洗淨，切成絲；菠菜去根和老葉、洗淨，切成長段；雞蛋磕入大碗中，加入少許精鹽和沙拉油攪散成雞蛋液。

2鍋中加入適量清水燒沸，先放入銀魚、豬肉絲、海米、木耳，再加入紹酒、醬油、精鹽，燒沸後撇去浮沫，淋入雞蛋液煮至凝固，然後放入菠菜段、味精煮滾，待蛋花浮於湯麵時，即可出鍋裝碗。

版權頁

書名：靚湯全攻略：從蔬菜菌菇到肉蛋水產全掌握

主編：夏金龍

發行人：黃振庭

◆電子書播放資訊

作業系統：不限

檔案格式：EPUB

檔案內容：文字

使用載具：不限

出版者：千華駐科技出版有限公司

網址：<https://sonbook.net/>

E-mail：sonbookservice@gmail.com

地址：台北市中正區重慶南路一段61號8樓815室

Rm. 815, 8F, No.61, Sec. 1, Chongqing S. Rd., Zhongzheng Dist.,
Taipei City 100, Taiwan (R.O.C)

電話：(02)2370-3310

傳真：(02)2388-1990

發行日期：2023年6月第一版