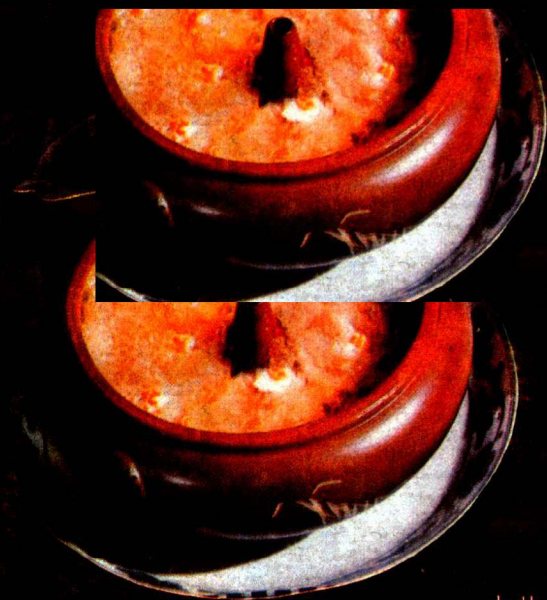


TANG CAI PU

汤菜谱

李国有 编



吉林科学技术出版社

50022117215

汤 菜 谱

李国有 编写

吉林科学技术出版社

内 容 简 介

本书介绍了奶汤、清汤等吊汤技术，制作汤菜的氽、涮、炖、熬、烩、煮等烹调方法，以及每种烹调方法的特点和制作要领，还详细地介绍了肉类汤、禽蛋类汤、水产类汤、干菜类汤、豆制品类汤、其它类汤等六类二百种汤菜的做法。这些汤菜，做到了高、中、低档兼顾，对高档宴席、中级酒席以及家庭日常便餐都可选用。本书适于宾馆、饭店、招待所的厨师和家庭主妇们阅读和参考。

汤 菜 谱

李国有 编写

*

吉林科学技术出版社出版 吉林省新华书店发行

长春市第九印刷厂印刷

*

787×1092毫米32开本 4,375印张 91,000字

1987年5月第1版 1987年5月第1次印刷

印数：1—36 940册

统一书号：15376·60 定价：1.10元

ISBN 7-5384-0053-2/TS·9

前 言

一些人只注重菜而不注重汤，认为汤不过一煮而已，登不了大雅之堂，其实不然。

俗话说：“唱戏要好腔，厨师要好汤。”这说明制汤不仅是厨师的基本功，也说明汤在酒席中的重要地位。有的宴席在将吃饭时上一道汤菜，称为座汤；有的宴席为了变换就餐者的口味，在上菜中间插上一道甜汤，称为中汤；有的宴席在进餐之前，每人加配一道清淡鲜汤或水果汁羹，放在头菜前上席，称为头汤。至于日常饮食，就更离不开汤菜了。

汤是我国肴馔中的一个组成部分。因此，必须对汤菜的制作技术加以研究，以提高汤菜质量，丰富汤菜品种。基于这一目的，编写了这本《汤菜谱》。

李国有

1986.4

目 录

汤菜烹调技术

一、汤菜简述……………(1)	(二)奶汤……………(5)
(一)鲜味之源……………(1)	(三)煨鸡汤……………(6)
(二)用料广泛……………(1)	(四)煮骨头汤……………(7)
(三)制作精细……………(2)	四、汤菜的烹调方法(7)
(四)各国名汤……………(2)	(一)汆……………(8)
(五)汤的疗效……………(3)	(二)炖……………(10)
(六)汤的种类……………(3)	(三)烩……………(12)
二、吊汤技术……………(3)	(四)涮……………(15)
(一)选料要严……………(3)	(五)熬……………(15)
(二)冷水下锅……………(4)	(六)煨……………(15)
(三)火候要准……………(4)	(七)煮……………(16)
三、汤汁吊制实例…(5)	(八)羹……………(16)
(一)清汤……………(5)	

汤菜烹调实例

一、肉类汤……………(18)	4. 清汤扣肉……………(20)
1. 蒸冬菜肉饼汤(18)	5. 清汤绣球……………(20)
2. 清炖牛尾汤…(18)	6. 甩袖汤……………(21)
3. 清炖牛肉汤…(19)	7. 汤爆双脆……………(21)

8. 奶汤大肠……(22)
9. 肥肠豆沙汤……(22)
10. 冬菜腰片汤……(23)
11. 排骨炖白菜……(24)
12. 肉丝榨菜汤……(24)
13. 黄瓜氽肉片……(24)
14. 氽丸子……(25)
15. 沙锅狮子头……(25)
16. 烩肚丝……(26)
17. 猪肝菠菜汤……(26)
18. 木须汤……(27)
19. 黄花肉片汤……(27)
20. 木耳肉片汤……(27)
21. 肉茸番茄汤……(28)
22. 老姜肉片汤……(28)
23. 三鲜清汤……(29)
24. 牛肉丸清汤……(29)
25. 排骨冬瓜汤……(29)
26. 猪肝汤……(30)
27. 金陵丸子……(30)
28. 氽白肉……(31)
29. 肉丝酸菜粉汤……(31)
30. 沙锅白肉……(32)
31. 家常火锅……(32)
32. 清汤火锅……(32)
33. 涮羊肉……(33)
34. 酸辣烩肚丝……(34)

35. 狗肉火锅……(34)
36. 山东酥肉……(35)
37. 山东蒸丸……(35)
38. 山东杂烩……(36)
39. 沙锅肚肺……(36)
40. 沙锅下水……(37)
41. 烩什锦鹿尾……(38)
42. 五滋汤……(39)
43. 菠菜肉末汤……(40)
44. 肉丝黄豆汤……(40)

二、禽蛋类汤……(41)

1. 氽鸡茸虾球……(41)
2. 烩鸭四宝……(41)
3. 鸡豆花……(42)
4. 五末羹……(43)
5. 奶汤鸡脯……(43)
6. 绣球鸡胗……(44)
7. 什锦鸭羹……(45)
8. 氽芙蓉蛋……(45)
9. 鸡皮鱼肚……(46)
10. 清蒸鸡……(46)
11. 氽鸡丝蜆头……(47)
12. 冬菜鸭肝汤……(48)
13. 竹荪肝膏……(48)
14. 豆苗氽凤肝……(48)
15. 酸辣鸭架汤……(49)
16. 鸡杂汤……(49)

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| 17. 芙蓉蛋汤……(50) | 卜丝……………(64) |
| 18. 葱花蛋汤……(50) | 16. 鲢肺汤……………(65) |
| 19. 烩鸭腰脊髓…(50) | 17. 清炖元鱼……(66) |
| 20. 烩鸡丝豆苗…(51) | 18. 氽鲍鱼……………(66) |
| 21. 烩两鸡丝……(51) | 19. 氽花果鱼卷…(67) |
| 22. 烩鸡丝酸菜…(52) | 20. 氽鱼腐……………(67) |
| 23. 鸡茸豆花汤…(52) | 21. 白蘑奶汤加 |
| 24. 香菇凤爪汤…(53) | 吉鱼……………(68) |
| 25. 鸡丝烩豌豆…(53) | 22. 氽鳊鱼片……(68) |
| 26. 鸡茸烩珍珠…(53) | 23. 荷花白鱼汤…(69) |
| 27. 氽银耳鸭舌…(54) | 24. 三鲜鱼子羹…(69) |
| 三、水产类汤……………(56) | 25. 鲫鱼炖豆腐…(70) |
| 1. 家常熬黄花鱼(56) | 26. 氽鲜鲍鱼银 |
| 2. 木樨白条鱼汤(56) | 耳汤……………(71) |
| 3. 氽蛤蜊肉……(57) | 27. 清氽赤鳞鱼…(71) |
| 4. 三色鱼丸……(57) | 28. 银丝黄鱼羹…(71) |
| 5. 清汤酸菜鱼卷(58) | 29. 沙锅元鱼……(72) |
| 6. 萝卜半汤鲢鱼(58) | 30. 鳊鱼煮干丝…(72) |
| 7. 酸辣虾羹汤…(59) | 31. 沙锅头尾……(73) |
| 8. 出骨刀鱼球…(60) | 32. 鳊鱼钻豆腐…(73) |
| 9. 清烩鲈鱼片…(60) | 33. 对虾烩豆腐…(74) |
| 10. 汤大玉……………(61) | 34. 沙锅鱼头豆腐(74) |
| 11. 灌蟹鱼圆……(62) | 35. 黄豆芽炖鲫鱼(75) |
| 12. 家常熬加吉鱼(62) | 36. 雪菜大汤黄鱼(75) |
| 13. 刮炖桂鱼……(63) | 37. 鸡汤鱼卷……(76) |
| 14. 家常熬鳊花鱼(64) | 38. 清蒸甲鱼……(77) |
| 15. 奶汤鲫鱼萝卜 | 四、干菜类汤……………(78) |

1. 奶汤鱼翅……(78)
 2. 绣球干贝……(79)
 3. 酸辣鱿鱼汤…(80)
 4. 奶汤鱼皮……(80)
 5. 清汤大乌参…(81)
 6. 一品燕菜……(81)
 7. 鸽蛋燕菜……(82)
 8. 珍珠燕菜……(82)
 9. 四喜燕菜……(83)
 10. 冰糖燕菜……(84)
 11. 绣球燕菜……(84)
 12. 三鲜沙锅鱼翅(85)
 13. 氽鸡茸鱼骨…(86)
 14. 鹿茸羹………(86)
 15. 八宝人参汤…(87)
 16. 余人参哈士
 蚂油………(87)
 17. 清汤哈士蚂油(88)
 18. 猴头蘑炖沙
 半鸡………(89)
 19. 猴头蘑炖飞龙(89)
 20. 珍珠银耳……(90)
 21. 冰糖莲籽……(90)
 22. 口蘑锅巴汤…(91)
 23. 火腿冬瓜汤…(91)
 24. 氽虾干小白菜(92)
 25. 飞龙白蘑汤…(92)
 26. 游龙戏凤……(93)
 27. 清淡素笋汤…(93)
 28. 酸辣鱼骨汤…(94)
 29. 笋耳汤………(94)
 30. 清汤银耳……(94)
 31. 虾皮萝卜丝汤(95)
 32. 沙锅鱼翅……(95)
 33. 清汤燕菜……(96)
- 五、豆制品类汤……(97)**
1. 口袋豆腐……(97)
 2. 沙锅海米豆腐(97)
 3. 沙锅豆腐……(98)
 4. 豆腐香菇汤…(99)
 5. 海带豆腐汤…(99)
 6. 沙锅冻豆腐…(99)
 7. 蘑菇炖豆腐…(100)
 8. 白菜炖豆腐…(100)
 9. 黄豆芽炖豆腐(101)
 10. 炖豆腐………(101)
 11. 牛肉煮豆腐…(101)
 12. 鹌鹑炖豆腐…(102)
 13. 梅云汤………(102)
 14. 口蘑豆腐汤…(103)
 15. 珍珠豆腐汤…(103)
 16. 鸭架豆腐汤…(104)
 17. 高汤豆腐丸…(104)
 18. 咸菜豆腐鱼

- | | |
|-------------------------|--------------------|
| 尾汤……………(104) | 13. 土豆汤……………(115) |
| 19. 红白豆腐酸 | 14. 西红柿粉汤…(116) |
| 辣汤……………(105) | 15. 奶汤瓜片……………(116) |
| 20. 余绣球豆腐…(105) | 16. 冬瓜汤……………(116) |
| 21. 莲蓬豆腐汤…(106) | 17. 奶汤蒲菜……………(117) |
| 22. 清汤豆腐桃…(106) | 18. 开水白菜……………(117) |
| 23. 杏仁苹果豆 | 19. 奶汤素烩……………(117) |
| 腐羹……………(107) | 20. 奶汤鹿角菜…(118) |
| 24. 白肉泥豆腐羹(108) | 21. 八宝丸子……………(119) |
| 25. 虾米豆腐羹…(108) | 22. 余盐子……………(119) |
| 26. 虾仁豆腐羹…(108) | 23. 一品锅……………(120) |
| 27. 黄鱼豆腐羹…(109) | 24. 海米白菜汤…(121) |
| 28. 鸡汤煮干丝…(109) | 25. 酿发菜汤……………(121) |
| 29. 沙锅腐竹……………(110) | 26. 翡翠羹……………(122) |
| 六、其他类汤……………(111) | 27. 菊花酒锅……………(123) |
| 1. 罗宋汤……………(111) | 28. 什锦火锅……………(124) |
| 2. 乡下浓汤……………(111) | 29. 土豆牛肉汤…(124) |
| 3. 木耳毛豆羹…(112) | 30. 红菜汤……………(125) |
| 4. 丝瓜汤……………(112) | 31. 意大利米兰 |
| 5. 油面筋汤……………(112) | 土豆汤……………(126) |
| 6. 辣酱百叶汤…(113) | 32. 俄式乡下浓汤(127) |
| 7. 沙锅什锦……………(113) | 33. 德式熟牛肉 |
| 8. 什锦西瓜……………(114) | 土豆汤……………(127) |
| 9. 雪花果羹……………(114) | |
| 10. 煨黄豆汤……………(114) | |
| 11. 瓜片汤……………(115) | |
| 12. 奶汁鲫鱼……………(115) | |

汤菜烹调技术

一、汤菜简述

汤，是人们所吃的各种食物中最富营养、最易消化的品种之一。菜肴的鲜美与汤密切相关。汤菜是我国菜肴的一个重要组成部分，从高级宴席到家庭便餐都离不开它。

（一）鲜味之源 在味精未问世之前，用什么调味呢？就靠菜中之汤。厨师们常用“唱戏的腔，厨师的汤”来说明汤在烹调中的重要作用。除甜菜外，几乎所有熟炒菜都要用汤，在爆炒、清炒、锅塌、熘、烩等烹调方法的对汁中，都要加入清汤。在白扒菜肴中，要加入奶汤。在鲜味中，凉菜的炝汁调味的鲜咸，热炒菜的鲜咸、五香、酸辣、咸香、咸麻等都用清汤提鲜。除少数菜外（如烤制类），几乎无菜不用汤。味精问世以后，因其具有鲜味和使用方便的特点，取代了一部分用鲜汤调味。但是，味精既没有鲜汤的鲜味醇正，又没有鲜汤衬托原料本味的功能，用量不当，还会引起翻味，产生不良的气味。所以，很多汤汁菜肴或高档菜肴，仍以鲜汤调味为主。俗话说：“馋人爱喝汤。”这是有一定道理的。因为汤多以鸡、鸭、猪骨棒等作原料煮制而成。原料中的蛋白质、脂肪等可溶性物质浸于汤汁中，使其味鲜香醇厚，所以鲜汤是烹调菜肴不可缺少的调味品。

（二）用料广泛 绝大多数种类的食物——鱼、肉、家

禽、蔬菜、水果都能作为汤的原料和配料，甚至吃剩下的食物放在一起烩一烩，也能成为一道味美可口的汤菜。

(三) 制作精细 汤的制作技艺精湛，每一操作过程都十分精细，决不是一煮而成。“菜好烧，汤难吊”，是历代厨师的经验谈。有一种汤叫“双吊双绍汤”，皇宫御厨们称之为“金汤”。其意有三：一为此汤用料精，价格昂贵，故称“金汤”；二为此汤每一斤原料只能出成品汤一斤，有暗含金(斤)汤之意；三为此汤制作的成败有时甚至关系到厨师的性命。可见，这汤决不是随便就可以做出来的。

(四) 各国名汤 世界上每一个国家都有其特色的汤谱：法国朴实的洋葱汤(牛皮汤佐以洋葱，并浇上一层乳酪使其结成一层金色的汤皮)。俄罗斯的胡萝卜罗宋汤。中国的砂锅汤，还有馄饨汤。意大利的通心粉肉汁菜汤。英国的咖喱汤(常加有米饭)。美国则是出名的听装鸡面汤。涮锅是富有诗意的中国汤，“涮”是一种既雅致又有技巧的制汤方法。它以很薄的生肉片、鱼片等加上菠菜叶和线粉条，在一个火锅内煮熟并加佐料食之。

几乎每一个国家的人民都有自己的饮汤嗜好：日本人相信海带具有极高的治疗价值，直到今天它仍是日本产妇的第一顿饭。中国人相信鲫鱼汤对产妇增加乳汁有其特效。地中海和北非国家的人民服用大蒜汤来防治疾病。在朝鲜，喝蛇汤被认为能提高性机能，并能有助长寿和治愈神经痛。苏格兰的老人则认为麻雀汤是御寒的良药。英国麻雀汤是用洋葱煨成的浓味肉汤。绝大多数的美国人也认为汤是医治疾病的一种良方。据说，美国人爱喝汤——每年竟要喝一百亿碗，比任何西方人喝的都多。美国百分之九十六的家庭至少每三天做一次汤。

(五) 汤的疗效 鸡汤能帮助清除鼻腔粘液，对医治感冒亦有一定疗效。杜兰大学医学院的乔治·E·本奇博士发现汤是取代饮水和补充人体水分不足的理想之物。

美国对三个州的标准饮食量做了调查，并对六万人做了单独分析，证明健康的人都喜欢喝大量的汤。他们的饮食含较少的甜食和普通的饮料，却含有高于标准的乳制品及汤——它们的维生素和矿物质恰好又是互补的。

(六) 汤的种类 ①大汤，即将鸡、鸭、猪骨在大锅中翻煮至成熟而成的汤。②奶汤，即将鸡、鸭骨架、猪骨等原料放入锅中，加葱、姜、绍酒翻煮至汤汁浓稠并呈乳白色的汤。③清汤，即将老母鸡用小火慢煮而成的汤。

二、吊汤技术

吊汤技术是我国烹调技术的一朵瑰丽之花，也是每个厨师必须掌握的技术之一。鲜汤，特别是高级鲜汤，对菜肴的质量影响很大。尤其是鱼翅、燕窝、银耳、海参、熊掌等贵重而本身又无滋味的原料，就必须依靠鲜汤烹调增加其滋味，使之成为名肴。

所谓鲜汤，是用新鲜味美、营养丰富的动物性原料，加水煮熬，取其精华而形成的香浓味鲜的汤汁。提取鲜汤（即吊汤）的技术要领，主要有以下几个方面：

(一) 选料要严 应选用鲜味浓厚的动物性原料，多以母鸡为主料。因为母鸡肌肉组织所含的浓厚鲜味，是其他原料所不及的。但是，用做煮汤的母鸡应该有所选择，必须是宰杀后体重在1.5千克以上的老母鸡，越老越好。以鸡为主，再配以瘦猪肉、火腿、鸭子、肘子、脚爪、骨头、骨架等

肉类原料。

(二) 冷水下锅 吊汤的原料以大块整只为宜，与冷水同时下锅，一次加足水量，中途不能加水。如下入沸水锅中，原料的表面骤受高温，蛋白质容易凝固，不能大量溶于汤中，汤汁不易达到鲜醇的程度。同样，也不能先加入盐，因为盐具有渗透作用，能渗透原料内部，排出原料内的水分，蛋白质也容易凝固，汤汁不浓，鲜味不足。所以，原料要在冷水下锅后，加热烧沸，撇去浮沫，加点葱、姜、料酒，即可熬制，最后加盐。

(三) 火候要准 和烹制菜肴一样，吊汤也要掌握好火候。清汤和奶汤，要用两种不同的火候。奶汤的火候，先旺后中，汤面始终保持沸腾状态，直熬至汤汁呈乳白色，并以较高浓度为准。但要注意防止原料粘锅焦底，产生不良味道，破坏了汤汁；同时，火力不能变微，火力不足，汤汁不浓，粘性较差，滋味不美，失掉奶汤特色。在适当的火候下，要开锅熬制两个小时左右。这种鲜汤，大多用于煨、焖、煮等技法烹制白汤菜肴，还可用于烧、扒等菜肴的调味，用途比较广泛。清汤的火候，则是先旺后小，在汤汁煮沸后，立即改用小火，保持汤面微开，呈翻小泡状态，行话叫做冒“菊花心”泡。但火力又不能过小，过小不冒泡，原料内含有的蛋白质等物质也不容易溢出，影响汤汁鲜味和质量。相反，火力也不能过大，大了汤面沸腾，汤色就会变为浓白，失掉清汤澄清的特色。清汤熬制时间也较奶汤长得多，一般要盖锅熬四小时以上。熬制以后，再用细白纱布过滤，除去渣滓，即成鲜醇、澄清的汤汁。

吊汤的一般程序是：清汤过滤后，放入锅内；另用鸡肉剁成茸泥，适当加入葱末、姜末、料酒和少许清水拌匀，渗

出血水后，倒入清汤内，锅架火上，用旺火加热，边加热，边用手勺推动搅转，待汤将沸时，立即改小火，继续熬制。这样，汤内的细微渣滓，就被鸡茸吸附，粘结一起，浮出汤面；离火后，用勺撇净，晾凉，即成为清澈如水、鲜味异常的汤。

三、汤汁吊制实例

(一) 清 汤

原料：肥母鸡3只，肥鸭1只，猪肘子1.5千克，猪骨1.5千克，葱、姜各50克。

制法：将净母鸡的鸡脯肉、鸡腿肉取下，分别剁成泥，葱切成段，姜拍松，锅内加清水10千克，依次加入骨头、鸭、鸡、肘子，旺火煮开，撇去浮沫，将骨头、鸭、鸡、肘子捞出洗净。加入锅中继续用小火煮约3小时，撇去浮沫，将各料捞出，用凉汤2千克加入鸡腿泥、葱、姜，搅匀制红绍，再将汤锅移到火上，加入红绍，烧至鸡腿泥漂浮至汤面时，用漏勺捞出，将汤端下晾凉。然后仍用此法，再用鸡脯泥（白绍）清一次，待鸡脯泥浮起用漏勺捞出，拍成饼，托入锅中，撇去浮沫，鲜美的清汤即制成。

(二) 奶 汤

原料：母鸡2只，鸭子1只，猪骨头2.5千克，肘子1.5千克，葱、姜各50克。

制法：把肘子刮洗干净，鸡、鸭、猪骨分别洗净，葱切段，姜拍松，将锅内加清水15千克，加猪骨（砸断）、母鸡、鸭和肘子，旺火烧开撇去浮沫，然后把各料捞出洗净，

将骨头垫在锅底上，然后放入鸡、鸭、肘子（肘皮、鸡脯均朝上），加入葱、姜，盖上锅盖，大火烧开后，再用中火煮，约两小时，待汤呈乳白色发浓，鸡、肘已烂，将锅端离火，把各料捞出，用净纱布将汤过滤晾凉。

（三）煨 鸡 汤

煨汤是用水作媒介传导热的一种烹调方法。看起来很简单，但实际操作起来并不那么简单。例如煨鸡汤，有时煨出的汤澄清如水，上面还浮着圆钱大的黄油花，非常美观。但也有时煨出的汤洁似白玉，呈现出乳白色。出现这两种情况的原因何在呢？

煨鸡汤时，鸡肉中总会有一小部分蛋白质游离出来，溶入汤中，在高温汤中蛋白质会结晶，故呈现出乳白色，这种汤称为乳汤；反之，当蛋白质溶入低温汤中时，则达不到结晶程度，这种汤称为清汤。清汤冷却后也会变成乳白色，是由蛋白质的特性决定的。因为蛋白质在高温中能结晶，在 8°C 以下的低温中也能结晶。若将冷却的清汤（已变成乳白色的），再加热超过 8°C 以上时，还会变成清汤的。清汤的味道比乳汤味道鲜美，但乳汤内的鸡肉，却比清汤内的鸡肉味美些。所以，想喝鸡汤，最好煨成清汤，如果喝汤、吃肉并重，就煨成乳汤。

1. 煨乳汤 先用中火将水煮开，而后把鸡投入锅内，使汤滚开着，但也不能开得太猛。如火候太大，容易焦锅底使汤变怪味。但火候不足时，煨出的汤虽然能呈现出乳白色，可是汤的颜色不鲜艳、不漂亮，同时汤本身也没粘性，不好喝。所以煨乳汤必须先用中火煨约二、三十分钟，待汤变成乳白色时，再把锅移到微火上连续煨，直煨到鸡肉烂了

为止。这种乳汤既浓又漂亮，喝着味道醇厚。

2. 煨清汤 鸡和冷水同时下锅，在微火上慢慢煨，煨时要注意火候，如火力太小，锅内达不到小开程度，煨出的汤虽是清汤，但美味不足。火候稍大，汤会变乳白色，就煨不成清汤了。

不管煨哪种鸡汤，都要严格掌握火候。主要佐料姜必须早投入锅中，以便去掉鸡的腥味。食盐要等到鸡肉快熟时再放，因为放早了鸡肉熟得慢，放晚了汤不入味。在起锅时放入味精，放早了会失去谷氨酸钠的鲜美味道。

（四）煮骨头汤

将排骨（脊骨或其他部位骨头）斩成5厘米长的段，用清水浸半个多小时，再反复用清水冲去血水，用漏勺捞出骨头放入盆内。锅内放清水烧开，投入骨头烧沸，滗去血沫，再捞出骨头用清水淘洗干净，把骨头放入锅内。倒入水，水要和骨头一样平，但要根据锅的大小决定。因为锅大耗水量也大，所以放水时要注意，水要一次放足。加葱结、生姜、绍酒，用旺火烧沸15分钟左右，滗去污沫，然后改小火焖约半个小时，待煨烂后，去掉葱结、生姜，撇去浮油，加入盐、味精，汤色洁白，骨香四溢。

值得注意的是：要冷水下锅，大火烧沸，小火焖烂。食时放入盐和味精，才能保持汤色洁白。

四、汤菜的烹调方法

汤菜的烹调方法较多，如烩、氽、涮、水爆（又叫汤爆）、煮、熬、炖、煨、羹等。具有代表性的，则是氽、炖、

烩、熬、煮、涮等六种。

(一) 余

余是一种有历史传统的烹调技艺。殷周时代，由于铜器炊具的使用，形成很多烹调方法，除火烤的以外，主要用水传热，如炖、焖、蒸、煮、余等。从奴隶主开出的酒席、祭祀菜单中，就有用余的烹调方法制成的菜。例如《周礼》和《礼记》中就记“亨人……祭祀，共大羹、铏羹，宾客亦为如此。”我们认为这“大羹”、“铏羹”，就是现在用余的烹调方法制成的，因为这种菜是汤菜，据史书解大羹不调五味，铏羹只加盐和少量蔬菜，这和今日余汤使用的调味是一致的。

余菜是用鸡汤、鸭汤或肉汤，把汤煮开，放入主料、调料煮熟，撇去浮沫即成。或者将主料煮熟，捞出盛在碗内，另将已调好味的煮开的鲜汤，倒入碗内即成。如余白肉、余丸子，余鱼片等。

1. 余法的特点 余，是复杂的加热法，可分为沸水余、热水余（即水温在80~90℃之间）、温水余（水温在50~60℃之间）、冷水余等多种。从大多数情况看，以沸水余为主，属于加热时间短、旺火速成的一种烹调方法，但也有的要经过较长时间的加热，如余鲫鱼等。

余的菜品，一般汤多菜少，主要吃汤，所以必用鲜汤作汤料，制汤是余法的一个重要环节。也有的余菜，只吃菜不吃汤，如北方的爆肚。

余菜的质感，基本上分为两种类型：一类以脆嫩为主，因此，所用原料除鲜嫩外，在刀口上也要求加工为细丝、薄片、小块（剞花刀）、丸、球等细小碎料。另一类以软嫩为主，主要选用整条或整段的鱼作为原料。