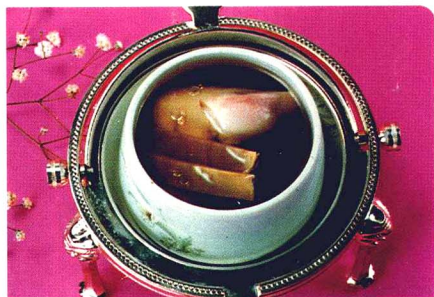




四季汤菜



福建科学技术出版社

家常珍馐丛书

四季汤菜

陈建新 主编
林振市 编著

福建科学技术出版社

(闽)新登字 03 号

家常珍馐丛书

四季汤菜

陈建新 主编 林振市 编著

*

福建科学技术出版社出版、发行

(福州市东水路 76 号)

各地新华书店经销

福建省科发电脑排版服务公司排版

福建彩色印刷有限公司印刷

开本 850×1168 毫米 1/32 2 印张 图文 64 码

1999 年 1 月第 1 版第 2 次印刷

印数:10 101—16 100

ISBN 7-5335-1176-X/TS · 105

定价:12.00 元

书中如有印刷质量问题,可直接向承印厂调换



陈建新，男，1947年出生，高级经济师。现任福建敬业(国际)集团公司(筹)董事长兼总裁；福建敬业酒店管理有限公司总经理；福州敬业旅游用品有限公司董事长；福州敬业酒店家私有限公司董事长；福州敬业贸易有限公司董事长；香港文佑有限公司副董事长；福建省烹饪协会常务理事；福州万年青书画学会副会长；福建莆田画院名誉院长；福州仙游美术家协会名誉主席等。



林振市，男，
1969年出生，二级
厨师。

现服务于福建
敬业酒店管理有限
公司。

前 言

有需求,就必然会有供给。这是形成商贾市场的一条供应原理。

衣、食、住、行,是人类生活中四大最基本的需求。如今,人们要住房,已经不必自己置地盖房;人们要穿戴,亦不必人人量布裁衣;人们要出行,更不必个个驾车骑马了。需者只要购之纳之即可。作为食呢?这一人类生活中的第一大市场,至今为止,却尚处于以家庭为主的自烹自食阶段。我相信有朝一日,社会上酒楼饭馆更加方便了,食品更如人愿了,价格更加实惠了,营养、卫生、服务等诸方面,均胜过自家了,人们就必然会弃去炉灶,走出家门,三餐“如归”在餐馆酒楼中。到了这一天,人类生活中最耗时、最繁碎、最累赘的这项“天”字一号的庶务,就全由社会来承担,社会去提供了,那该有多好啊!

这里,我约了几位共同致力于这个愿望的同仁,应福建科学技术出版社的邀请,运用自己的专业技艺,编写了这套家庭菜谱,或称家庭式的酒楼菜谱,献给大家,献给社会。

希望社会都来研究这个话题,让家庭早日走到社会来;希望家庭也来适应这个变革,尽快地走到社会上去。

共同祈盼着:社会餐饮化、餐饮社会化。

陈建新

1996年深秋

目 录

1. 一品海参羹	(1)	22. 味蛋雪耳肉片汤	(22)
2. 排骨腐竹汤	(2)	23. 榨菜肉片汤	(23)
3. 十锦冬瓜粒	(3)	24. 海蛎干炖猪肚	(24)
4. 萝卜炆羊腩	(4)	25. 酸辣带鱼汤	(25)
5. 青蛾田鸡汤	(5)	26. 原盅白菜	(26)
6. 芙蓉四宝	(6)	27. 上汤发菜丸	(27)
7. 四喜白菜	(7)	28. 香糟炆羊腩	(28)
8. 泡菜鲨鱼汤	(8)	29. 奶汁鱼唇汤	(29)
9. 酸菜肉片汤	(9)	30. 猪骨炆海带	(30)
10. 蚬炆白菜	(10)	31. 三鲜粉丝汤	(31)
11. 玉竹炖凤爪排骨	(11)	32. 排骨萝卜汤	(32)
12. 酸菜鱼云汤	(12)	33. 燕丝荷包鸭蛋	(33)
13. 淮杞炖猪脑	(13)	34. 干贝冬瓜珠	(34)
14. 龙舌凤尾汤	(14)	35. 海蛎豆腐汤	(35)
15. 时菜腰肝汤	(15)	36. 目鱼炖番鸭	(36)
16. 酸辣肉皮燕	(16)	37. 发菜三鲜羹	(37)
17. 南京鸭血汤	(17)	38. 滑蛭汤	(38)
18. 上汤燕丸	(18)	39. 上汤鱼唇汤	(39)
19. 四式海参羹	(19)	40. 竹荪氽鸡片	(40)
20. 花胶鸭丝羹	(20)	41. 半酒炖泥鳅	(41)
21. 酸辣三丝汤	(21)	42. 蛭干炖羊肚	(42)

- | | | | |
|-------------------|------|------------------|------|
| 43. 糟汁氽海蚌 | (43) | 51. 淡菜干炖凤爪 | (51) |
| 44. 香茜皮蛋鱼片汤 | (44) | 52. 蛎干炖豆腐 | (52) |
| 45. 萝卜鲫鱼汤 | (45) | 53. 目鱼炖蹄尖 | (53) |
| 46. 花生猪肺汤 | (46) | 54. 青瓜银耳虾羹 | (54) |
| 47. 香茜黄鱼羹 | (47) | 55. 发菜原汁鱿鱼 | (55) |
| 48. 酸菜鳊片汤 | (48) | 56. 竹荪氽虾丸 | (56) |
| 49. 鲜菇鸡羹 | (49) | 57. 淮杞炖生鱼 | (57) |
| 50. 香菇鸡汤 | (50) | 58. 上杂猪肺汤 | (58) |

1. 一品海参羹

【原料】

主料：水发海参 250 克；配料：香菇 30 克，虾仁 20 克，鲜贝 25 克，草菇 10 克，红萝卜 25 克；调料：盐 7 克，味精 10 克，清汤 800 克，生油 25 克，绍酒 5 克，湿淀粉 25 克。

【制法】

(1)将海参洗净切丁块，香菇、

虾仁、鲜贝也切丁，草菇、红萝卜切片，分别氽、焯水后待用。

(2)锅中下油，洒入酒，投入清汤、海参、虾仁、香菇、鲜贝、草菇、红萝卜，调入盐、味精，烧开后用湿淀粉勾芡即可。

【特点】

清爽脆嫩，味道鲜美。



2. 排骨腐竹汤

【原料】

主料：猪排骨 250 克；配料：腐竹 100 克；调料：盐 7 克，味精 8 克，清汤 500 克，生油 10 克。

【制法】

(1) 将猪排骨斩块氽水去掉血

污，腐竹浸泡后切段待用。

(2) 锅烧热后下油，投入清汤、排骨和腐竹，下盐、味精，煮熟时取出即可。

【特点】

汤清味醇。





【原料】

主料：冬瓜 600 克；配料：干贝 10 克，香菇 10 克，蟹棒条 15 克；调料：盐 8 克，味精 10 克，生油 10 克，清汤 600 克。

【制法】

(1) 将冬瓜去皮，切取近瓜皮的冬瓜肉，其余不用，再把冬瓜切成方粒；将干贝蒸熟，香菇切丁，蟹

棒条切成方粒。

(2) 将冬瓜粒焯水后用冷水冲凉。

(3) 锅烧热下油，投入清汤，加入冬瓜粒、香菇、蟹棒条粒及干贝，调入盐、味精，煮开后即可。

【特点】

味道鲜美，清热解暑。

3. 十锦冬瓜粒

4. 萝卜烩羊腩

【原料】

主料：羊腩 250 克，白萝卜 350 克；
调料：盐 7 克，味精 10 克，清汤 600 克，绍酒 6 克。

【制法】

(1) 将白萝卜刨皮后切成块，

羊腩斩块后氽水去血污。

(2) 锅置旺火上，下清汤、羊腩、白萝卜，调入盐、味精，用小火煮 30 分钟后洒入绍酒即可。

【特点】

鲜嫩爽口，汤清味美。





【原料】

主料：青蛾 250 克，田鸡 250 克；配料：姜片 3 克，葱段 3 克；调料：盐 5 克，味精 7 克。

【制法】

(1) 将田鸡宰杀去皮，洗净后

斩块余水。

(2) 锅中放入清水，下葱段、姜片、青蛾及田鸡，调入盐、味精，待青蛾张开后即可。

【特点】

此汤清凉、滋阴。

5. 青蛾田鸡汤

6. 芙蓉四宝

【原料】

主料：鸡蛋 2 个，水 50 克；配料：熟猪肚 25 克，水发香菇 15 克，干贝 15 克，上排肉 15 克；调料：盐 5 克，味精 7 克，清汤 200 克。

【制法】

(1) 将鸡蛋磕入碗中，用筷子打匀，加入水，调入盐(3 克)、味精(3 克)，上蒸笼蒸 10 分钟后取出

待用。

(2) 将猪肚切片，上排再切成薄片，香菇切片，干贝蒸熟。

(3) 将猪肚、肉片、香菇、干贝氽水后，摆在蒸好的芙蓉蛋上。

(4) 锅中下清汤，调入盐、味精烧开后轻轻倒在芙蓉蛋上即可。

【特点】

外形美观，宴客汤品。





【原料】

主料：白菜 500 克；配料：火腿肉 30 克，猪肚 50 克，虾干 25 克，干贝 20 克，清汤 100 克；调料：盐 7 克，味精 6 克。

【制法】

(1) 将白菜洗净去头后切成长方条，猪肚、火腿分别切片，虾干、

干贝用水泡软后待用。

(2) 将白菜焯水后放入碗中，摆上火腿片、猪肚片、虾干、干贝；用清汤调入盐、味精，冲入碗中，后上蒸笼蒸 20 分钟，取出即可。

【特点】

口味清淡，质地润爽。

7. 四喜白菜

8. 泡菜鲨鱼汤

【原料】

主料：鲨鱼 500 克；配料：泡菜 100 克，生姜 3 克；调料：盐 6 克，味精 7 克，生油 5 克，清汤 600 克，胡椒粉 2 克，香醋 3 克，干淀粉 15 克。

【制法】

(1)将鲨鱼杀好，去头骨，切成长 4 厘米、宽 2 厘米、厚 0.5 厘米的片；将泡菜切片后用水漂去咸味

待用。

(2)将切好的鲨鱼用干淀粉抓匀，放入开水中滑过捞起。

(3)锅中烧热油，下姜片、清汤，同时放入滑好的鲨鱼、泡菜，调入盐、味精，待汤烧开后起锅，加入香醋、胡椒粉即可。

【特点】

汤清味鲜，鱼肉香滑。





【原料】

主料：上排肉 250 克，酸菜 150 克；
调料：盐 8 克，味精 8 克，清汤 600 克，麻油 2 克，干淀粉 15 克，生油 10 克，胡椒粉 2 克。

【制法】

(1) 将上排肉切片后用干淀粉、水抓匀；酸菜切片，用水漂去咸味待用。

(2) 用开水将抓匀的肉片捞过。

(3) 锅中烧热油，下清汤，倒入捞过的肉片及酸菜，调入盐、味精煮开后淋入麻油，撒上胡椒粉即可。

【特点】

香滑可口，味道鲜美。

9. 酸菜肉片汤
