

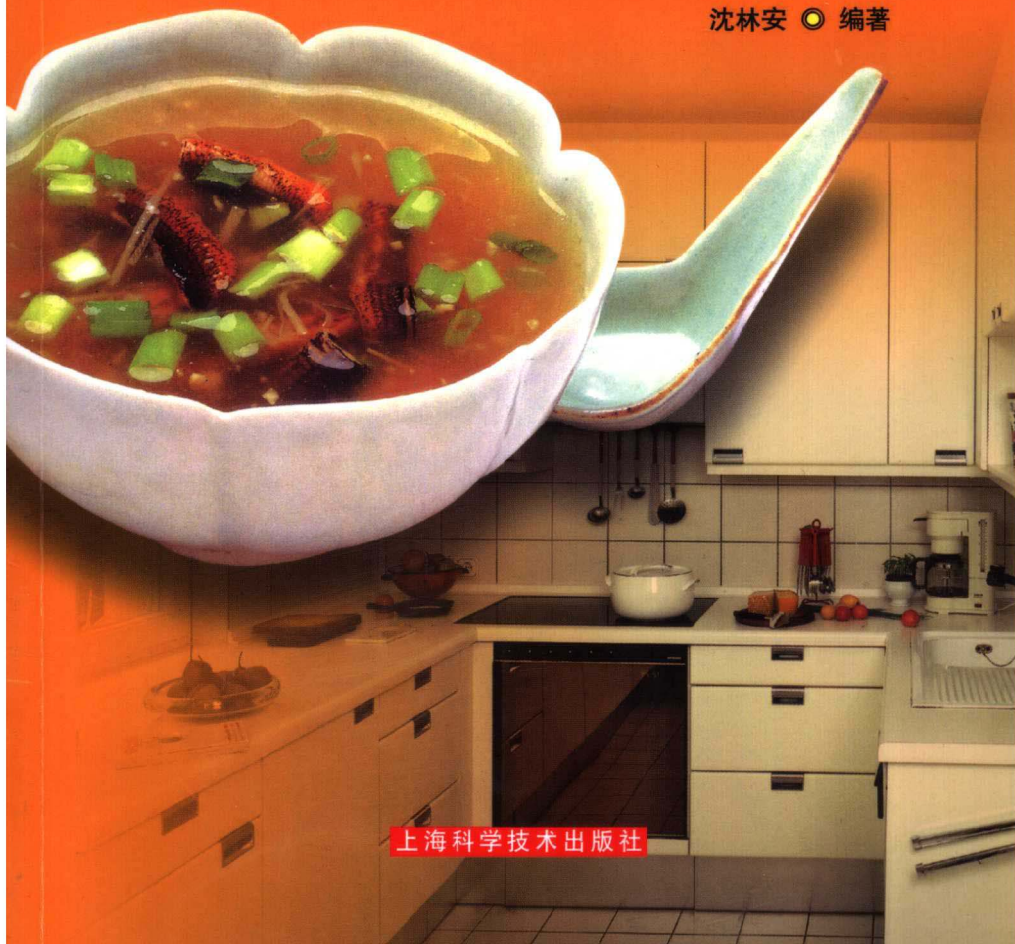
TIAN TIAN HAO KOU WEI XI LIE



天天好口味系列

天天汤菜

沈林安 编著



上海科学技术出版社

TIAN TIAN HAO KOU WEI XI LIE



天天好口味系列



天天

江苏工业学院图书馆
藏书章

沈林安 编著

TIAN TIAN TANG CAI

江苏工业学院图书馆藏书章
沈林安 编著
上海科学技术出版社
2003年9月第1次印刷
32开 1156页 1.35印张 0.812字
ISBN 7-311-01140-1
定价：16.00元

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

天天汤菜/沈林安编著. —上海:上海科学技术出版社,
2003.9

(天天好口味系列)

ISBN 7-5323-7116-6

I. 天… II. 沈… III. 汤菜-菜谱
IV. TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 046654 号

上海科学技术出版社出版、发行

(上海瑞金二路 450 号 邮政编码 200020)

新华书店上海发行所经销

上海华成印刷装帧有限公司印刷

开本 850×1156 1/32 印张 6.875 字数 140 千

2003 年 9 月第 1 版 2003 年 9 月第 1 次印刷

印数: 1—6 000

定价: 16.00 元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题,
请向承印厂联系调换



● 甲鱼明锅炉

● 龙井鸡片汤



● 莼菜鸡丝汤



● 豆苗鱼圆汤



● 鸡丝鸭血羹

● 百叶包面筋汤





● 鸡茸蛋花汤



● 鱼头粉皮沙锅



● 一品豆腐汤

TIAN TIAN

天天

汤

TANG CAI

菜

内 容 提 要

本书按一天一个汤,共介绍了 365 个汤菜。每个汤菜分原料、调料和制法进行介绍,一目了然。本书内容实用,选料容易,操作简便,适合广大家庭使用。



序

汤菜是人们日常健康膳食结构中一个重要组成部分。汤菜的独特魅力在于其鲜香、醇厚、爽口,富含蛋白质、维生素、碳水化合物、脂肪、无机盐等多种营养成分。诚如法国大厨路易·特哥说的,“汤就像主妇在迎宾时脸上显露出来的微笑一样,预示着将为你带来愉快与幸福。”因为好汤与其他荤素原料配伍,就会产生各种营养互补作用,喝了令人齿舌留香,五脏滋润,精神倍增,妙不可言。

我们祖国的烹饪技艺,一向讲究熬汤。早在 2000 多年前,《尚书》就有“若作和羹,尔惟盐梅”的记述,其中“羹”即汤菜之一。特别是用猪骨、鱼骨等吊汤,最早见于南北朝时期的《齐民要术》一书中。总之,历史表明没有好汤是难以形成人们日常健康膳食结构的。

沈林安长年出国在外掌勺,曾接待过国内外不少国家领导人。他烹制的清汤、浓汤、白汤,以及鸡汤、鱼汤、牛肉汤、菌汤、猪骨汤、素汤,皆具有原汁原味、营养丰富特点,是汤菜中的上品。本书是沈林安运用近 30 年以来烹制汤菜的宝贵经验,为广大读者编写的。特点是选料家常化,操作简捷化,文字通俗化,内容丰富化,易学,易操作,相当实用。应强调说明的是,本书不少汤菜是作者根据现代人口味的新变化创制的,相当经济实惠,如选取鳊鱼的下巴熬汤等。

最后,我衷心祝贺沈林安第一本烹饪新著问世!希望他今后从厨房走向书房,又从书房走向厨房,写出更多更新的烹饪著作来!

国家高级技师

上海烹饪协会副会长 王致福

上海药膳协会副会长

2003 年 6 月

T I A N T I A N

天 天



T A N G

C A I

前 言

汤菜是人们日常餐桌上菜肴的一个重要组成部分,因其鲜香、醇厚、爽口,富含脂肪、蛋白质、维生素、氨基酸、碳水化合物等多种营养成分而深受人们的喜爱。

汤菜的基础汤汁有清汤、白汤之分。制作原料主要有鸡、鸭、鱼、猪、牛、蔬菜、食用菌等,这些原料经过烧、煮、炖、蒸、熬等,使各种营养素能充分溶解在汤汁中,更利于人体的吸收。

当熬好的汤汁与其他荤、素原料配伍烹制时,就会产生各种营养素互补的作用,一款好汤往往会使食者五脏滋润、精神倍增。

汤菜的原料和调料的选择、配比,制法的顺序,火候等都有一定的讲究。“火候足时它始美”、“唱戏靠腔,厨师靠汤”这些烹饪名句说明了汤菜制作的要领。本书按一天一汤共介绍了 365 个汤菜,在介绍过程中,力求选料容易、操作简单,便于广大家庭使用。

在编写本书时,烹饪大师王致福老师、《厨艺大观》主编徐智明先生、上海科学技术出版社周星娣副编审给了我很大的鼓励与支持,使我能对近 30 年来制作汤菜的经验有了一次总结的机会,在此表示感谢。同时,希望此书能给广大家庭主妇、远离父母的孩子在进厨房时带来方便,同时也希望本书能对烹饪同行和美食家们有参考价值。限于时间与水平,错误之处在所难免,祈请读者指正。

编著者

2003 年 4 月



目 录

概述	1	23. 淡菜冬瓜汤	16
1. 春笋鲫鱼奶汤	3	24. 蛤蜊蛋花汤	16
2. 酸菜鳊鱼汤	3	25. 鲜贝丸子汤	17
3. 火腿鲫鱼汤	4	26. 豆腐沙锅鱼头汤	18
4. 爆鱼粉丝汤	4	27. 神仙下巴汤	18
5. 鸡汁鱼片汤	5	28. 小青菜虾丸汤	19
6. 醋椒鱼片汤	6	29. 火腿蛭子汤	20
7. 氽糟青鱼汤	7	30. 参杞甲鱼汤	20
8. 鱼丸豆苗汤	7	31. 炆酸菜鱼汤	21
9. 萝卜丝鲫鱼汤	8	32. 油撇子黑鱼汤	22
10. 青鱼头尾汤	8	33. 番茄鱼片汤	23
11. 淡菜炖鸭块	9	34. 海米豆腐汤	23
12. 黑鱼丝奶汤	9	35. 咸菜双豆汤	24
13. 粉皮头尾汤	10	36. 咸肉豆腐汤	24
14. 咸肉糟鱼汤	11	37. 煨煨鳊鱼豆腐汤	25
15. 瑶柱鱼丸汤	11	38. 白菜熬冻豆腐	25
16. 鱼汁酸菜豆腐汤	12	39. 芥菜肉丝豆腐羹	26
17. 豆腐爆鱼汤	12	40. 雪笋豆腐汤	27
18. 三鲜汤	13	41. 雪崩豆腐汤	27
19. 大汤黄鱼	14	42. 双冬炖豆腐	28
20. 鲫鱼奶汤	14	43. 芥菜肉片豆腐汤	28
21. 豆腐炖塘鳢鱼	15	44. 番茄豆腐蛋花汤	29
22. 蚌肉豆腐汤	15	45. 海米白菜豆腐汤	29



天天好口味系列

- | | | | |
|-------------|----|--------------|----|
| 46. 榨菜肉片豆腐汤 | 30 | 75. 大蒜牛骨汤 | 46 |
| 47. 毛蟹咸肉炖豆腐 | 30 | 76. 白萝卜牛肉汤 | 46 |
| 48. 黄豆芽豆腐汤 | 31 | 77. 腌笃鲜 | 47 |
| 49. 家常油方汤 | 31 | 78. 花生仁牛肉汤 | 47 |
| 50. 文武豆腐汤 | 32 | 79. 火腿竹荪青瓜汤 | 48 |
| 51. 文思豆腐汤 | 32 | 80. 红白萝卜羊肉汤 | 49 |
| 52. 莲蓬豆腐汤 | 33 | 81. 青蒜羊血汤 | 49 |
| 53. 蘑菇豆腐汤 | 34 | 82. 羊肉汤氽鲫鱼 | 50 |
| 54. 酸辣海参豆腐汤 | 34 | 83. 清汤牛脚筒 | 50 |
| 55. 蛤蜊豆腐汤 | 35 | 84. 手抓羊肉汤 | 51 |
| 56. 珍珠豆腐汤 | 35 | 85. 西瓜童子鸡汤 | 52 |
| 57. 汤匙豆腐汤 | 36 | 86. 花菇凤爪汤 | 52 |
| 58. 沙锅豆腐汤 | 36 | 87. 响铃新母鸡汤 | 53 |
| 59. 豆腐小黄鱼汤 | 37 | 88. 人参汽锅鸡 | 53 |
| 60. 漂浮豆腐肉丝汤 | 38 | 89. 参杞乌鸡汤 | 54 |
| 61. 牛肉瑶柱汤 | 38 | 90. 鸡丝火腿炖鱼翅 | 54 |
| 62. 冬虫夏草炖鸭方 | 39 | 91. 腌笃二鸡汤 | 55 |
| 63. 豆腐银鳕鱼汤 | 39 | 92. 老爸坛子鸡汤 | 55 |
| 64. 童子鸡海马汤 | 40 | 93. 双冬炖鸡盅 | 56 |
| 65. 三丝鸡汁燕窝 | 40 | 94. 花菇飞跳争绿汤 | 56 |
| 66. 人参煨鸡肉汤 | 41 | 95. 鸡茸玉米羹 | 57 |
| 67. 淮山药羊肉汤 | 41 | 96. 蟹粉鸡茸羹 | 57 |
| 68. 牛鞭鸡肉壮阳汤 | 42 | 97. 红白豆腐汤 | 58 |
| 69. 蛤蜊蛋花汤 | 42 | 98. 老爸燕窝炖鸡 | 59 |
| 70. 双球汽锅牛肉 | 43 | 99. 鸡块木耳汤 | 59 |
| 71. 馄饨鸭子汤 | 43 | 100. 农家鸡汤 | 60 |
| 72. 西式牛尾清汤 | 44 | 101. 咸鸡木耳冬瓜汤 | 60 |
| 73. 咖喱牛肉粉丝汤 | 45 | 102. 甲鱼草鸡火腿汤 | 61 |
| 74. 牛肉白菜汤 | 45 | 103. 草鸡火腿菜羹汤 | 62 |



- | | | | |
|--------------------|----|--------------------|----|
| 104. 鸡脯火腿双豆汤 | 62 | 133. 家常蛋汤 | 79 |
| 105. 鸡茸豆花汤 | 62 | 134. 合家欢蛋汤 | 79 |
| 106. 藏红花氽鸡片汤 | 63 | 135. 氽鸡肝汤 | 80 |
| 107. 雪笋炖鸭块汤 | 64 | 136. 咸菜豆瓣汤 | 81 |
| 108. 芋茺鸭块汤 | 64 | 137. 咸菜蛋花汤 | 81 |
| 109. 烤鸭白菜豆腐汤 | 65 | 138. 咸菜肉丝汤 | 82 |
| 110. 烤鸭骨架白菜汤 | 66 | 139. 咸菜粉丝汤 | 82 |
| 111. 香菜鸭米羹 | 66 | 140. 咸菜冬瓜汤 | 83 |
| 112. 鸡脯火腿干丝汤 | 67 | 141. 咸菜毛豆汤 | 83 |
| 113. 雪笋野鸽汤 | 67 | 142. 咸菜春笋蛋汤 | 84 |
| 114. 火腿鸽子汤 | 68 | 143. 成都蛋汤 | 84 |
| 115. 大皇鸽花菇汤 | 68 | 144. 莼菜鱼丸汤 | 85 |
| 116. 火腿鸽子顶汤 | 69 | 145. 海米萝卜丝汤 | 85 |
| 117. 大皇鸽银耳汤 | 70 | 146. 桂花黄鱼羹 | 86 |
| 118. 大皇鸽鱼翅汤 | 70 | 147. 三圆汤 | 86 |
| 119. 扁尖老鸭汤 | 71 | 148. 笋片鱼块汤 | 87 |
| 120. 鸡腿菇鹌鹑汤 | 72 | 149. 冬瓜连锅汤 | 87 |
| 121. 糟香猪杂碎汤 | 72 | 150. 丝瓜蛋汤 | 88 |
| 122. 肉丝黄豆汤 | 73 | 151. 春笋鳊鱼羹 | 88 |
| 123. 青菜肉圆汤 | 73 | 152. 西露红白豆腐 | 89 |
| 124. 猪肝蛋花汤 | 74 | 153. 冬笋火腿海蜇汤 | 89 |
| 125. 三片汤 | 74 | 154. 紫菜虾皮油条汤 | 90 |
| 126. 乡下浓汤 | 75 | 155. 大蒜瑶柱鱼翅汤 | 90 |
| 127. 三丝蛇肉汤 | 76 | 156. 三鲜肉皮汤 | 91 |
| 128. 五柳清汤 | 76 | 157. 醋椒肉片汤 | 91 |
| 129. 凤肝豆腐汤 | 77 | 158. 鸽蛋芦笋鸡片汤 | 92 |
| 130. 木樨汤 | 77 | 159. 番茄蛋汤 | 92 |
| 131. 榨菜肉丝蛋汤 | 78 | 160. 紫菜蛋汤 | 93 |
| 132. 番茄肉片蛋汤 | 78 | 161. 番茄冬瓜汤 | 93 |



天天好口味系列

- | | | | |
|--------------|-----|--------------|-----|
| 162. 海米扁尖冬瓜汤 | 94 | 191. 菠菜肉皮汤 | 109 |
| 163. 番茄土豆汤 | 94 | 192. 百合猪爪汤 | 110 |
| 164. 黄瓜蛋汤 | 95 | 193. 菠菜贡丸汤 | 110 |
| 165. 鲈鱼汤 | 95 | 194. 小排连锅汤 | 111 |
| 166. 咸菜土豆汤 | 96 | 195. 红白萝卜小排汤 | 111 |
| 167. 毛豆丝瓜汤 | 96 | 196. 榨菜肉丝汤 | 112 |
| 168. 肉片疙瘩汤 | 96 | 197. 土豆炖小排 | 112 |
| 169. 南瓜面疙瘩 | 97 | 198. 毛豆榨菜冬瓜汤 | 113 |
| 170. 片儿汤 | 98 | 199. 毛豆咸菜丝瓜汤 | 113 |
| 171. 拨面汤 | 98 | 200. 肉片丝瓜汤 | 114 |
| 172. 海鲜面子汤 | 99 | 201. 番茄丝瓜蛋汤 | 114 |
| 173. 肉糜面子汤 | 99 | 202. 咸菜鳊鱼汤 | 115 |
| 174. 蔬菜面子汤 | 100 | 203. 蟹条豆腐汤 | 115 |
| 175. 番茄面条汤 | 101 | 204. 番茄鱼片汤 | 116 |
| 176. 塌菜冬笋面条汤 | 101 | 205. 黄豆芽肉丝汤 | 116 |
| 177. 小馄饨汤 | 102 | 206. 肉片木耳豆苗汤 | 117 |
| 178. 海鲜南瓜盅 | 102 | 207. 春笋肉片蛋花汤 | 117 |
| 179. 芙蓉清白汤 | 103 | 208. 鸡丝火腿豆芽汤 | 118 |
| 180. 三丝莼菜汤 | 103 | 209. 刀削面片汤 | 118 |
| 181. 香菜粟米羹 | 104 | 210. 咸菜黄豆芽汤 | 119 |
| 182. 竹笋木耳蛋花汤 | 104 | 211. 鲜百合豆瓣汤 | 119 |
| 183. 土豆骨头汤 | 105 | 212. 雪菜肉片粉皮汤 | 120 |
| 184. 素鱼丸汤 | 105 | 213. 黄瓜肉片汤 | 120 |
| 185. 西湖五柳羹 | 106 | 214. 小排蒸冬瓜汤 | 121 |
| 186. 蛤蜊鲫鱼汤 | 106 | 215. 海带结炖小排汤 | 121 |
| 187. 鸡腿菇冻豆腐汤 | 107 | 216. 白菜肉片汤 | 122 |
| 188. 素干丝汤 | 108 | 217. 香菇炖小排 | 122 |
| 189. 花生米鲫鱼汤 | 108 | 218. 小排木耳汤 | 123 |
| 190. 红枣青鱼头汤 | 109 | 219. 青菜春笋猪肝汤 | 123 |



- | | | | |
|--------------------|-----|--------------------|-----|
| 220. 雪菜黄鳝鱼汤 | 124 | 249. 什锦炖油豆腐 | 139 |
| 221. 沙锅黄鳝鱼 | 124 | 250. 酸菜鱼汤汆豆腐 | 140 |
| 222. 豆腐衣炖鲫鱼 | 125 | 251. 三素面筋汤 | 140 |
| 223. 咸肉炖豆腐 | 125 | 252. 油豆腐肚片汤 | 141 |
| 224. 鳝丝粉丝汤 | 126 | 253. 骨头黄豆汤 | 141 |
| 225. 海米萝卜汤 | 126 | 254. 菠菜猪肝汤 | 142 |
| 226. 萝卜海蜒炖豆腐 | 127 | 255. 大沙锅骨头王 | 142 |
| 227. 荠菜冬笋豆腐羹 | 127 | 256. 素什锦汤 | 143 |
| 228. 双菇豆腐羹 | 128 | 257. 参杞炖鳖鸡 | 144 |
| 229. 荠菜肉丝豆腐羹 | 128 | 258. 毛豆冬瓜汤 | 144 |
| 230. 青腌菜毛豆腐羹 | 129 | 259. 青菜鸡块汤 | 145 |
| 231. 青豆瓣豆腐汤 | 130 | 260. 鸡杂豆腐汤 | 145 |
| 232. 双丝豆腐汤 | 130 | 261. 芙蓉鸡片汤 | 146 |
| 233. 丝瓜豆腐汤 | 131 | 262. 火腿莲子鸭羹 | 146 |
| 234. 生菜豆腐汤 | 131 | 263. 鸳鸯鸡茸盅 | 147 |
| 235. 豆苗腐衣汤 | 132 | 264. 鸡块豆腐汤 | 148 |
| 236. 青菜鸡汁豆腐汤 | 132 | 265. 洋扁豆炖鸡 | 148 |
| 237. 豆腐花汤 | 133 | 266. 银耳鸡片汤 | 149 |
| 238. 竹荪腐衣汤 | 133 | 267. 番茄芦笋鸡片汤 | 149 |
| 239. 海米腐竹青瓜汤 | 133 | 268. 番茄青瓜腐衣汤 | 150 |
| 240. 鸡肉火腿炖豆腐 | 134 | 269. 紫菜虾皮冬瓜汤 | 150 |
| 241. 参杞炖牛鞭 | 134 | 270. 火腿瑶柱冬瓜汤 | 151 |
| 242. 银丝瑶柱羹 | 135 | 271. 咸肉冬瓜汤 | 151 |
| 243. 火筒炖豆腐 | 136 | 272. 鸡茸燕麦片 | 152 |
| 244. 脚圈炖厚百叶 | 136 | 273. 火腿百合青瓜汤 | 152 |
| 245. 海鲜羹 | 137 | 274. 鲜菇油方汤 | 153 |
| 246. 猪爪黄豆汤 | 137 | 275. 双菇竹荪汤 | 153 |
| 247. 青菜面筋塞肉汤 | 138 | 276. 火腿干丝汤 | 154 |
| 248. 油豆腐骨头汤 | 138 | 277. 素三鲜冬瓜汤 | 154 |



天天好口味系列

- | | | | |
|--------------|-----|--------------|-----|
| 278. 海米白菜豆腐汤 | 155 | 307. 香菇炖河鳗 | 170 |
| 279. 三菌白菜汤 | 155 | 308. 黑将军炖火腿 | 170 |
| 280. 火腿白菜汤 | 156 | 309. 三色蛤蜊汤 | 171 |
| 281. 莼菜鸡片汤 | 156 | 310. 雪花银鱼羹 | 171 |
| 282. 雪菜茭白清汤 | 157 | 311. 鲜贝丸子汤 | 172 |
| 283. 豆苗蘑菇鸡片汤 | 157 | 312. 毛蟹炖雄鱼头 | 172 |
| 284. 奶香面包番茄汤 | 158 | 313. 坛子海王宝 | 173 |
| 285. 淮扬大沙锅 | 158 | 314. 香菜皮蛋鱼片羹 | 174 |
| 286. 酸辣汤 | 159 | 315. 雪花青瓜羹 | 174 |
| 287. 茭白肉丝汤 | 159 | 316. 瓜茸海中鲜 | 175 |
| 288. 茭白肉片蛋汤 | 160 | 317. 海鲜豆腐羹 | 176 |
| 289. 海鲜节瓜盅 | 160 | 318. 鸡块素菜汤 | 176 |
| 290. 什锦冬瓜盅 | 161 | 319. 松仁南瓜羹 | 177 |
| 291. 双笋炖肉 | 161 | 320. 雪花冬瓜茸 | 177 |
| 292. 莴笋蛋汤 | 162 | 321. 三丝鱼翅羹 | 178 |
| 293. 咸菜莴笋汤 | 162 | 322. 鸡丝素菜丝汤 | 178 |
| 294. 茭白青菜氽猪肝 | 163 | 323. 番茄蘑菇鸡块汤 | 179 |
| 295. 脚圈海带汤 | 163 | 324. 双菇油条汤 | 180 |
| 296. 红枣花生炖猪爪 | 164 | 325. 毛蟹油氽子汤 | 180 |
| 297. 蒜瓣黑鱼汤 | 164 | 326. 油氽子清汤 | 181 |
| 298. 酒蒸鸡汤 | 165 | 327. 软黄鸽蛋汤 | 181 |
| 299. 蛤蜊羊肉汤 | 165 | 328. 豆苗油条汤 | 181 |
| 300. 咸肉鲫鱼汤 | 166 | 329. 蛭子豆腐汤 | 182 |
| 301. 爆鱼冬瓜汤 | 166 | 330. 海参鸽子汤 | 183 |
| 302. 海米节瓜汤 | 167 | 331. 三鲜蹄筋汤 | 183 |
| 303. 萝卜丝鱼面筋汤 | 167 | 332. 鲍鱼芦笋汤 | 184 |
| 304. 走油蹄块汤 | 168 | 333. 鲜菇锅巴汤 | 184 |
| 305. 蛤蜊鱼肚汤 | 168 | 334. 雪花蹄筋羹 | 185 |
| 306. 三丝鱼肚汤 | 169 | 335. 大肠粉丝汤 | 185 |



- | | | | |
|-------------------|-----|-------------------|-----|
| 336. 火腿氽腰片汤 | 186 | 351. 雪笋肉皮汤 | 195 |
| 337. 长瓜豆瓣汤 | 186 | 352. 三丝肉皮羹 | 195 |
| 338. 番茄长瓜汤 | 187 | 353. 毛蟹鱼肚汤 | 196 |
| 339. 长瓜虾皮汤 | 187 | 354. 什锦暖锅 | 196 |
| 340. 长瓜蛋汤 | 188 | 355. 芦笋百合汤 | 197 |
| 341. 鳝鱼羹 | 188 | 356. 菜羹沙锅 | 197 |
| 342. 皮蛋鱼块汤 | 189 | 357. 羊肉卷沙锅 | 198 |
| 343. 烂糊什锦 | 189 | 358. 鳝筒辣火锅 | 198 |
| 344. 烂糊虾仁 | 190 | 359. 基围虾火锅 | 199 |
| 345. 鸡茸荠菜羹 | 191 | 360. 生片火锅 | 200 |
| 346. 烂糊三鲜 | 191 | 361. 牛肉番茄汤 | 200 |
| 347. 茄汁虾仁锅巴 | 192 | 362. 瑶柱凤翅汤 | 201 |
| 348. 酸菜鱼片锅巴 | 193 | 363. 炖生蛟 | 201 |
| 349. 火腿豆芽汤 | 194 | 364. 冬瓜草鱼汤 | 202 |
| 350. 萝卜炖河鳗 | 194 | 365. 芙蓉海底松汤 | 202 |