

巧吃妙做 羹汤

主编 王慧珍 韩秀芬 韩永锋



黑龙江科学技术出版社

巧吃妙做汤羹

主编 王慧珍 韩秀芬 韩永锋

江苏工业学院图书馆
藏书章

黑龙江科学技术出版社
中国·哈尔滨

《巧吃妙做汤羹》编委会

主编 王慧珍 韩秀芬 韩永锋

编委 (按姓氏笔画排序)

于 辉 曲 晨 刘 锐 刘佩友 刘云鹤 刘 博 孙玉成 李春兴 陈保志
陈 江 周广力 杨利民 金厚友 郑志明 姜 霞 贾俊启 韩树芳 衡为民

图书在版编目(CIP)数据

巧吃妙做汤羹 / 王慧珍主编. — 哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2003. 11
ISBN 7-5388-4375-2

I. 巧... II. 王... III. 汤菜-菜谱
IV. TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 103668 号

责任编辑 盛晓光

封面设计 洪 冰

巧吃妙做汤羹

QIAOCHIMIAOZUOTANGGENG

主编 王慧珍 韩秀芬 韩永锋

出 版 黑龙江科学技术出版社

(150001 哈尔滨市南岗区建设街 41 号)

电话(0451)53642106 传真 53642143(发行部)

印 刷 黑龙江新华印刷厂

发 行 全国新华书店

开 本 787×1092 1/16

印 张 4

版 次 2004 年 6 月第 1 版·2004 年 6 月第 1 次印刷

印 数 1-3 000

书 号 ISBN 7-5388-4375-2/TS·333

定 价 24.00 元

作者简介



王慧珍

1947年生于哈尔滨。中式烹调技师、中国烹饪大师。曾拜中国烹饪大师盛英杰为师，先后在哈尔滨江南春饭店、哈尔滨台湾餐厅、哈尔滨工业大学西苑宾馆等单位任厨师长、餐饮部主任等职。在哈尔滨商业大学旅游烹饪系任教期间为烹饪教研室主任。现为黑龙江省职业技能鉴定委员会考评员、黑龙江省烹饪协会会员、黑龙江省餐饮烹饪行业协会名厨专业委员会委员。在多年的实际工作中积累了教学和实际操作经验、酒店管理经验，对鲁菜、东北菜以及面点的制作、宴席设计情有独钟。曾经主编了《一日三餐食谱》《东北风味创新菜》《东北风味炆拌菜》《风味蛋类菜》《东北风味时令菜》《巧吃妙做狗肉菜》《最辣的四川菜》等著作。



韩秀芬

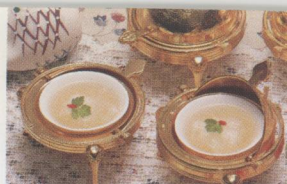
1963年生于哈尔滨。中式烹调技师、黑龙江省烹饪协会会员。拜中国烹饪大师王慧珍为师，曾经在哈尔滨建筑大学(现哈尔滨工业大学)成人教育学院餐厅任总经理。曾经参加《巧吃妙做狗肉菜》《东北风味时令菜》等书籍的编写工作。



韩永锋

1973年生于陕西省兰田县。毕业于陕西省兰田县烹饪技术学校。1990年参加工作，在黑龙江商学院食堂工作时，拜中国烹饪大师王慧珍为师。现为高级中式烹调师、中国烹饪名师、黑龙江省烹饪协会会员。曾经在哈尔滨建筑大学(现哈尔滨工业大学)成人教育学院餐厅任厨师长，现任哈尔滨市鑫字号饺子楼厨师长。曾经参加《风味蛋类菜》《东北风味时令菜》等书籍的编写工作。

注：本书图片由鑫字号饺子楼提供。



目 录

各吃珍珠飞龙汤·····	1	狗肉汤·····	31
营养健身滋补汤·····	2	清汤虎皮肉·····	32
人参炖鲍鱼·····	3	奶汤羊排骨·····	33
汽锅甲鱼·····	4	牛尾汤·····	34
三丝鱼翅羹·····	5	什锦冬瓜盅·····	35
枸杞大枣炖乌鸡·····	6	豆汁狮子头·····	36
当归鸡·····	7	苏伯汤·····	37
笋干煲家鸡·····	8	三鲜水晶冬瓜饺·····	38
桂圆童子鸡·····	9	菠菜猪肝汤·····	39
香葱枸杞鸡米羹·····	10	南瓜煲猪手·····	40
人参汽锅鸡·····	11	金针蘑金豆煲猪蹄·····	41
清炖鳗鱼·····	12	红枣草蔻煨全肘·····	42
煨海红·····	13	清蒸猪肉炖娃娃白菜·····	43
牡砺烩酸菜·····	14	淮山炖羊肉·····	44
绣球干贝·····	15	马哈鱼籽炖虎头丸子·····	45
牡砺蛋花汤·····	16	排骨冬瓜汤·····	46
双耳烩虾球·····	17	余白肉·····	47
嘎呀鱼炖豆腐·····	18	白滑豆腐羹·····	48
鲫鱼炖肉圆·····	19	松仁玉米羹·····	49
捶烩虾片芙蓉蛋·····	20	萝卜粉丝丸子汤·····	50
萝卜丝炖鲫鱼·····	21	紫菜蛋花汤·····	51
翡翠双花汤·····	22	大烩汤·····	52
余鱼腹·····	23	富贵清汤素燕菜·····	53
鸭血豆腐汤·····	24	西湖莼菜·····	54
捶烩五彩鱼丝·····	25	奶汤虾干白菜·····	55
三色蟹肉羹·····	26	家炖清汤茄夹·····	56
银耳鸽蛋汤·····	27	什锦水果羹·····	57
奶汤鲫鱼·····	28	银耳莲籽羹·····	58
鱼头豆腐汤·····	29	酸辣汤·····	59
松花西芹鱼米羹·····	30	酸辣鲜鱿·····	60





原料

飞龙……………1只
 珍珠蘑……………50克
 香菇……………20克
 鸡汤……………1 000克
 鸡蛋清……………2个
 猪肥膘肉……………50克
 精盐……………3克
 鸡粉……………2克
 味精……………2克
 香菜叶……………5克
 葱……………10克
 姜……………10克

小贴士

飞龙俗称榛鸡、树鸡、松鸡等，是东北地区名贵特产，古代为贡品。营养丰富，肉质细嫩，味鲜美，具有一定的滋补作用。

各吃珍珠飞龙汤

做法

1. 将飞龙去毛，去皮，去内脏，用清水反复浸泡，飞龙肉的颜色变浅，将骨除净，肉剁成泥状(菜墩要刮洗干净)，肥膘肉也剁成泥状。

2. 将肥膘肉泥与飞龙肉泥放一起，加入10克鸡汤、0.5克精盐搅均，再加入鸡蛋清搅成黏糊状。

3. 将香菇切成小片，葱、姜切成丝。珍珠蘑和香菇用开水焯透装碗。

4. 锅内加鸡汤，放入葱、姜煮开捞出不用，然后将肉泥作成珍珠丸子下入汤中煮熟，捞出装碗，汤内放盐、鸡粉、味精调好口味倒入碗中，放入香菜叶即成。



原料

鲜狗鞭……………150克
 狗蛋……………150克
 鲜人参……………15克
 枸杞……………25克
 大枣……………50克
 莲子……………50克
 精盐……………5克
 味精……………4克
 料酒……………4克
 鸡精……………2克
 葱……………5克
 姜……………5克
 鲜汤……………2 000克

小贴士

此汤主要选用狗鞭、狗蛋，配以人参、枸杞、大枣、莲子等，用烩的烹调方法而制成。其汤汁浓白，口味清淡，并且还有补益五脏，强身健体的功效。适宜秋、冬季食用。

营养健身滋补汤

做法

1. 将狗鞭、狗蛋清洗干净，放水锅内煮至六成熟捞出，均切成片。
2. 人参洗净切片，枸杞洗净，将莲子发好洗净，葱切片、姜切片。
3. 用沙锅放鲜汤，放入葱、姜、狗鞭、狗蛋，煮20分钟，加入人参片、枸杞、大枣、莲子再煮，至汤汁浓白加入精盐、味精、鸡粉等调好口味即可。



原料

鲜鲍鱼·····	300克
人参·····	1棵
猪瘦肉·····	30克
精盐·····	5克
味精·····	3克
姜·····	6克
冬菇·····	10克
鲜汤·····	750克

小贴士

此汤选用人参、鲍鱼为主料，采用蒸的烹调方法制作而成。具有补气虚、健体强身之功效。适宜秋、冬季食用。

人 参 炖 鲍 鱼

做法

1. 将鲜鲍鱼，用刷子刷去壳上的黏液、沙子，把肉从壳内拿出并从背处切十字刀。
2. 将猪瘦肉切成小丁，冬菇切成丁，姜切丝，人参切成薄片，或整棵同鲍鱼、冬菇、猪瘦肉丁一同放入容器中，加精盐、味精、鲜汤上屉，蒸10分钟取出即可食用。



原料

鲜甲鱼·····	1只
火腿·····	50克
冬菇·····	50克
笋尖·····	40克
精盐·····	7克
味精·····	5克
葱·····	10克
姜·····	10克
料酒·····	2克
鸡汤·····	750克

汽锅甲鱼

做法

1. 将活甲鱼宰杀，用水烫一下，刮去黑皮、去内脏，剁去头和爪尖，将肉剁成长3厘米、宽1厘米的块，用沸水焯一下去净血污。
2. 将冬菇、笋尖、火腿肉均切成片，用沸水焯一下待用，葱、姜拍松切段。
3. 将甲鱼同笋尖、冬菇、火腿一同放入汽锅内，加入鸡汤、料酒、盐、味精、葱段、姜段上屉，蒸30分钟取出，去掉葱、姜即可食用。

小贴士

此汤选用鲜活甲鱼为主料，采用蒸的烹调方法制作而成，汤汁味浓，原汁、原味具有补益五脏，强身健体的功效，适宜秋、冬季食用。



原料

干鱼翅……………100克
鸡脯肉……………50克
火腿……………50克
冬菇……………50克
精盐……………5克
味精……………4克
鸡蛋清……………1个
水淀粉……………10克
鸡汤……………750克

小贴士

此羹选用鱼翅为主料，配以三种丝搭配制作而成。其色泽美观，味鲜滑而不腻，具有养胃生津、补益五脏之功效。老少皆可食用。

三丝鱼翅羹

做法

1. 将干鱼支翅用冷水浸泡1小时，上屉蒸30分钟待用，鸡脯肉去掉筋，切成宽0.5厘米、长约6厘米的细丝，用水淀粉、鸡蛋清上浆抓均，火腿、冬菇分别切成细丝。
2. 将锅内加入鲜汤烧沸，下入鸡丝划散，放入鱼翅、火腿丝、冬菇丝、精盐、味精，打去浮沫，用水淀粉勾薄芡即可出锅。



原料

鲜乌鸡·····	1只
红枣·····	50克
枸杞·····	30克
精盐·····	7克
味精·····	5克
葱·····	10克
姜·····	10克

枸杞大枣炖乌鸡

做法

1. 将鲜乌鸡宰杀去毛、去内脏，清洗干净，从脊背片开，焯水，葱、姜拍松切块，红枣、枸杞清洗干净待用。

2. 将乌鸡放入容器内，放红枣、枸杞、葱、姜、鲜汤、精盐上屉微火炖制1小时，拣出葱、姜，放少许味精即可食用。

小贴士

此汤是滋补药膳汤。它以乌鸡为主料，配大枣、枸杞炖制而成。具有补血益精、养胃益肾之功效。适宜老、弱病人食用。



原料

当年小母鸡·····	1只
当归·····	15克
葱·····	20克
姜·····	20克
精盐·····	7克
味精·····	5克
香菇·····	5克
冬笋·····	40克
鲜汤·····	1 000克

当归鸡

做法

1. 将鸡宰杀后片去内脏清洗干净，焯水后将当归放入腹部，腹朝上放入容器中。
2. 香菇冬笋切片焯水，葱、姜拍松切段，放入容器内加鲜汤，放蒸屉蒸1小时后，将葱、姜拣出，放入精盐、味精即可。

小贴士

此汤是选当年小母鸡为主料，配当归，蒸制而成。其汤汁浓白，具有补精补血、益气益精髓之功效，适宜冬季食用。**注：**阴虚阳亢者慎用。



原料

散养鸡·····1只
 笋干·····200克
 香菇·····50克
 火腿·····50克
 葱·····10克
 姜·····10克
 精盐·····8克
 味精·····4克
 料酒·····7克
 胡椒粉·····5克
 青菜心·····4棵

小贴士

此汤选用农家散养鸡，配以干笋制作而成。其特点是原汁原味，并有消食健胃补益五脏，强身健体之功效。四季皆可食用。

笋干煲家鸡

做法

1. 将家鸡宰杀褪毛去内脏，洗净切成块，焯水，干笋用温水提前8小时浸泡，洗净改成条，火腿、香菇分别切成片，葱、姜拍松切成块，青菜心洗净待用。

2. 沙锅内加入鲜汤，放入鸡块、干笋、葱、姜、料酒，用大火烧开后，再改用小火炖2小时，加入香菇、火腿再炖30分钟，加入精盐、味精、胡椒粉调味，放入青菜心即可食用。



原料

童子鸡……………1只
干桂圆肉……………150克
料酒……………10克
葱……………10克
姜……………15克
盐……………8克
味精……………5克
青菜心……………5棵

桂圆童子鸡

做法

1. 将鸡宰杀除去毛、内脏，剥去爪，清洗干净，背部先片开一刀，将鸡头别在鸡翅下边，使鸡团起来入沸水中焯一下，捞出洗净。
2. 将鸡放入沙锅中，加入料酒、葱段、姜块、桂圆肉，加入适量清水，放少许精盐，大火烧开，打去浮沫，小火炖制1小时，拣去葱、姜，放入味精、青菜心即可。吃时放点香菜沫，味道更加鲜美。

小贴士

此汤选用当年童子鸡为主料，配以桂圆肉炖制而成。其特点是汤浓味鲜，并具有补肾益精、养心安神之功效。



原料

鸡脯肉·····	200克
枸杞·····	15克
香葱·····	30克
精盐·····	6克
味精·····	4克
淀粉·····	8克
香油·····	5克
水发香菇·····	10克

香葱枸杞鸡米羹

做法

1. 将鸡脯肉洗净切成米粒大小的丁，用水淀粉上浆，香葱摘洗干净，顶刀切成小丁，枸杞用温水泡软待用，香菇切小粒。

2. 将锅内放入鲜汤，烧至微开，下入鸡米丁划散，放枸杞、香菇粒、精盐、味精调味，勾薄芡，放入香葱粒即可出锅，淋几滴香油，味道更加鲜美。

小贴士

此汤选用鸡脯肉为主料，配以香葱、枸杞制作而成。其特点是红、绿、白色彩相映，味咸鲜适中，并具有健胃理气之功效。适用夏季时感冒风寒之人食用。



原料

净母鸡	1只
人参	1棵
香菇	50克
冬笋	50克
精盐	8克
味精	4克
料酒	5克
葱	10克
姜	5克
鲜汤	1 500克

小贴士

此汤以母鸡为主料，食后大补元气，养阴壮阳，宁神益智，长食可强身体。适宜中、老年体弱人食用。

人 参 汽 锅 鸡

做法

1. 将鸡洗干净，剁成长3厘米、宽1厘米的块，用沸水焯一下去掉血污。
2. 将冬笋、香菇均切成片，葱切成段、姜拍松，人参用开水泡10分钟，刷洗干净切成片。
3. 汽锅内放鸡块、人参、冬笋、香菇、葱、姜、精盐、味精、料酒、鲜汤，再上屉蒸30分钟取出，去掉葱、姜即成。



原料

海鳗鱼	1条
猪肥膘肉	100克
香菇	50克
葱	10克
姜	10克
花椒	10粒
大料	1棵
鲜汤	1 000克
精盐	5克
料酒	3克
色拉	50克
味精	5克
菜心	20克

小贴士

此菜选用新鲜海鳗炖制而成。具有补虚损、祛风明目、活血通络和解毒消炎等功效。

清炖鳗鱼

做法

1. 将鳗鱼去净内脏，用水洗净切成6厘米长段，肥膘肉切成丝，香菇切成两半。
2. 勺内放色拉油，烧热后放入葱段、姜片、花椒、大料煸香，加肥肉丝、香菇略炒，放入鲜汤和料酒和鱼段，用旺火烧开，撇净浮沫，用小火炖50分钟，待汤汁乳白时，加入精盐、味精，拣去葱、姜、花椒、大料，连汤倒入盆中，将菜心用沸水焯好放上即可食用。