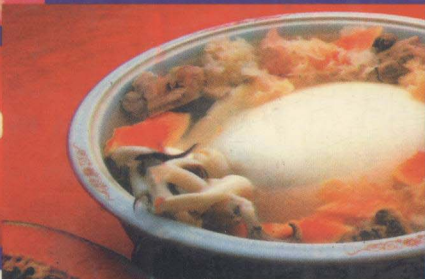


中英对照 Chinese -English



115



广东风味菜

汤羹

李曾鹏展 著 · 广东科技出版社

GUANGDONG FLAVOROUS DISHES
TASTY SOUP

本书原名为《汤羹》，原出版者为香港博益出版集团有限公司，经授权由广东科技出版社在中国大陆地区出版发行。

图书在版编目 (CIP) 数据

广东风味菜 汤羹/李曾鹏展著

—广州：广东科技出版社，1996.6

ISBN 7-5359-1669-4

I. 广…

II. 李…

III. 菜谱-广东

IV. TS972

出版发行：广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号 邮编：510075)

经 销：广东省新华书店

印 刷：广东惠阳印刷厂

规 格：889×1194 1/32 4 印张 字数 80 千

版 次：1996 年 6 月第 1 版

1996 年 6 月第 1 次印刷

印 数：0001—5000 册

ISBN 7-5359-1669-4

分 类 号：TS·99

定 价：20.00 元

广东省版权局著作权合同登记

图字 19-1996-011 号

TS972.115
1121

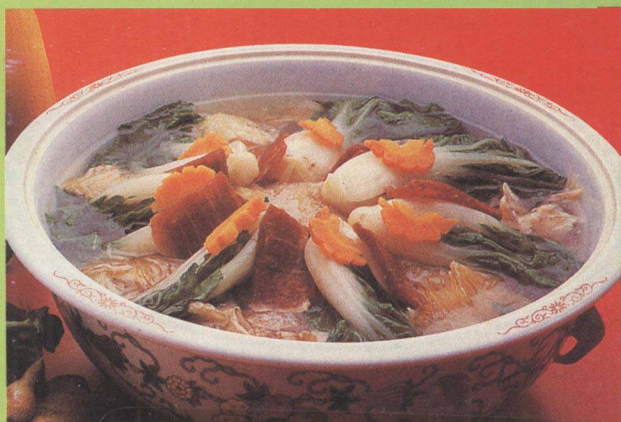
广东风味菜

GUANGDONG FLAVOROUS DISHES

汤羹

TASTY SOUP

李曾鹏展 著



广东科技出版社

咸菜粉肠猪肝汤 PIG CHITTERLINGS, PIG LIVER AND PRESERVED MUSTARD SOUP	56
生熟薏米煲猪小肚汤 PIG BLADDER WITH PEARL BARLEY SOUP	58
排骨茶 SPARE RIBS TEA	60
枸杞窝蛋猪肝汤 MEDLAR, PIG LIVER WITH EGG SOUP	62
韭黄肉丝烩发菜 FAT-CHOI, YELLOW CHIVES WITH PORK SLICE SOUP	64
生滚牛肉汤 BEEF SOUP	66
牛肉茶 BEEF TEA	68
淮山杞子煲牛腩汤 BEEF WITH YAM AND MEDLAR SOUP	70
清补凉煲牛双连汤 CHING-PO-LEUNG WITH OX TRIPE SOUP	72
连藕煲牛腩汤 BRISKET OF BEEF WITH LOTUS ROOTS SOUP	74
牛骨杂菜汤 OX BONES AND VEGETABLE SOUP	76
咸柠檬炖羊肉汤 MUTTON WITH SALTED LEMON SOUP	78
鱼、海鲜	
豆腐滚鱼头汤 FISH HEAD WITH BEANCURD SOUP	80
潺菜豆腐滚大眼鱼汤 CEYLON SPINACH, BEANCURD AND FISH SOUP	82
莼菜鱼肉丸汤 FISH BALL WITH BRASENIA PURPUREA SOUP	84
冬瓜海蜢汤 DRIED SEA MILLIPEDE WITH WHITE GOURD SOUP	86
紫菜鱼皮羹 SHARK'S SKIN WITH LAYER SOUP	88
粉葛煲鲛鱼汤 DACE WITH ROOT OF PUERARIA SOUP	90
红枣煲生鱼汤 SAN-YU WITH DRIED RED DATES SOUP	92
红萝卜煲石九公汤 SMALL GROUPER WITH CARROT SOUP	94
胜瓜滚鱼片汤 GRASSCARP FILLETS WITH ANGLED LUFFA SOUP	96
老树黄瓜煲水蟹汤 CRAB WITH CUCUMBER SOUP	98
黄鱼羹 MANDARIN FISH SOUP	100
一品海皇羹 SUPREME SEAFOOD SOUP	102
鸽、鹌鹑、田鸡、蛇	
花胶炖鸽汤 PIGEON AND FISH MAW SOUP	104
老鸽瘦肉汤 PIGEON AND LEAN PORK SOUP	106
莲子芡实鹌鹑汤 QUAIL WITH LOTUS SEED AND FOX NUT SOUP	108
发菜田鸡汤 FROG AND FAT-CHOI SOUP	110
南枣黑鸡炖三蛇 BLACK DATES, CHICKEN AND SNAKE SOUP	112
其他	
木须汤 TOMATO AND EGG SOUP	114
榨菜粉丝滚虾米汤 SZECHWAN PRESERVED VEGETABLE, MUNGBEAN VERMICELLI AND DRIED SHRIMP SOUP	116
粟米豆腐羹 CORN AND BEANCURD SOUP	118
菠菜忌廉汤 CREAM OF SPINACH SOUP	120
雪里红蚕豆汤 SUIT-NEI-HOONG AND BROAD BEAN SOUP	122
咸蛋节瓜汤 HAIRY GOURD AND SALTED EGG SOUP	124
墨鱼煲木瓜汤 CUTTLEFISH AND PAPAYA SOUP	126

目录

自序.....	4
写在汤羹之前.....	5
本菜谱常用之厨具.....	6
鸡、鸭	
荔荷炖鸡 CHICKEN WITH LYCHEE AND LOTUS LEAF SOUP	8
花旗参鲍鱼鸡汤 ABALONE AND CHICKEN WITH AMERICAN GINSENG SOUP	10
鸡酒汤 CHICKEN AND WINE SOUP	12
菜胆鸡炖翅 SHARK'S FIN WITH CHICKEN AND CABBAGE SOUP	14
海南椰子煲鸡汤 HOINAM STYLE COCONUT AND CHICKEN SOUP	16
冬菇凤爪汤 BLACK MUSHROOM WITH CHICKEN FEET SOUP	18
北芪鸡脚汤 CHICKEN FEET WITH ASTRAGALUS HENGL SOUP	20
陈皮炖鸭汤 DUCK WITH DRIED TANGERINE PEEL SOUP	22
木瓜花生鸡脚汤 PEANUT, PAPAYA AND CHICKEN FEET SOUP	24
耙齿萝卜煲鸭汤 TURNIP WITH DUCK SOUP	26
西洋菜煲鲜陈肾汤 WATERCRESS WITH DRIED AND FRESH DUCK GIZZARD SOUP	28
金银菜脑鸭头翼汤 FRESH AND DRIED CABBAGE WITH DRIED DUCK HEAD AND WING SOUP	30
芥菜滚烧鸭汤 LEAF MUSTARD AND BARBECUE DUCK SOUP	32
猪、牛、羊	
节瓜章鱼煲猪蹄汤 HAIRY GOURD, DRIED OCTOPUS AND PORK SOUP	34
粉葛猪蹄煲蚝豉汤 PUERARIA, PORK AND DRIED OYSTER SOUP	36
沙虫煲瘦肉汤 LEAN PORK WITH DRIED SHA-CHUNG SOUP	38
青红萝卜生榄煲猪蹄汤 CARROT, GREEN TURNIP, OLIVE AND PORK SOUP	40
雪梨银耳煲排骨汤 PEAR, DRIED WHITE FUNGUS AND SPARE RIBS SOUP	42
栗子珧柱排骨汤 SPARE RIBS, CONPOY AND CHESTNUT SOUP	44
玉竹猪肺汤 POLYGONATUM WITH PIG LUNG SOUP	46
眉豆冬菇脚排骨汤 BROW BEAN, MUSHROOM TICK WITH SPARE RIBS SOUP	48
大豆芽菜排骨汤 SPARE RIBS WITH SOYA BEAN SPROUTS SOUP	50
冬虫草煲猪腰瘦肉汤 CHINESE CORDYCEPS, LEAN PORK AND PIG KIDNEY SOUP	52
白菜仔滚肉片汤 WHITE CABBAGE WITH ROPK SLICE SOUP	54

自序



陆羽写“茶经”，随园编食谱，意在启发后人学习烹饪。蔬菜虽微，巧为炮制，亦能引起食欲，有助家庭欢乐，促进社交友谊。现代学校，列烹饪为女生家政之一者，非无因也。

家慈精炊事，鹏展耳闻目睹，幼受熏陶，长从名厨学习，因而稍识门径，得友好鼓励，先在丽的电视示范，又在香港电台主持“食在香港”节目，复蒙先进不弃，邀列讲座，近年在无线电视之“妇女新姿”节目示范。随教随写，果成讲义，非云独具心得，聊供爱好者切磋，但愿前辈有以教之。

李曾鹏展

写在汤羹之前

“三日入厨下，洗手作羹汤”，从唐朝诗人王建的“新嫁娘”中，可见古时候人们已经极为注重汤羹。

广东人向来最重汤水，汤水不仅是美食之一，如果用料适当，还可以调理身体。

烹煮汤羹，大致都是将材料和多量的水，共煮一段时间，煮好后材料的精华溶合在一起，汤水味道好，营养又丰富，汤渣可作菜肴，既省工夫，又不浪费材料，真是一举两得。

汤羹的烹饪方法可细分成下面四种：烩、滚、煲、炖。

烩就是把多种材料切粒或切丝，经过处理后，用上汤煮滚，再加入粟粉或马蹄粉水煮成稀糊，称为羹。

滚就是把材料切成小件，在煲或锅把水烧滚，将处理好的材料放入滚熟便是。

煲就是把材料原块或切件，经过处理后，放入已煲滚的水中，煲滚后改用慢火把材料熬出味，大约需要二至三小时，要视材料品质而定。

炖就是将材料原块或切件，经过处理，放入炖盅内，加入滚水后盖上盅盖，再用沙纸封

密盅口，放入已有水的锅或煲内，盖上锅或煲盖，加热，利用水蒸气炖至材料出味。通常炖的时间都较煲为长。

烹饪器皿推陈出新，除了传统的以外，还有高速煲、电子瓦罉，这些新产品用来煲汤更为方便。

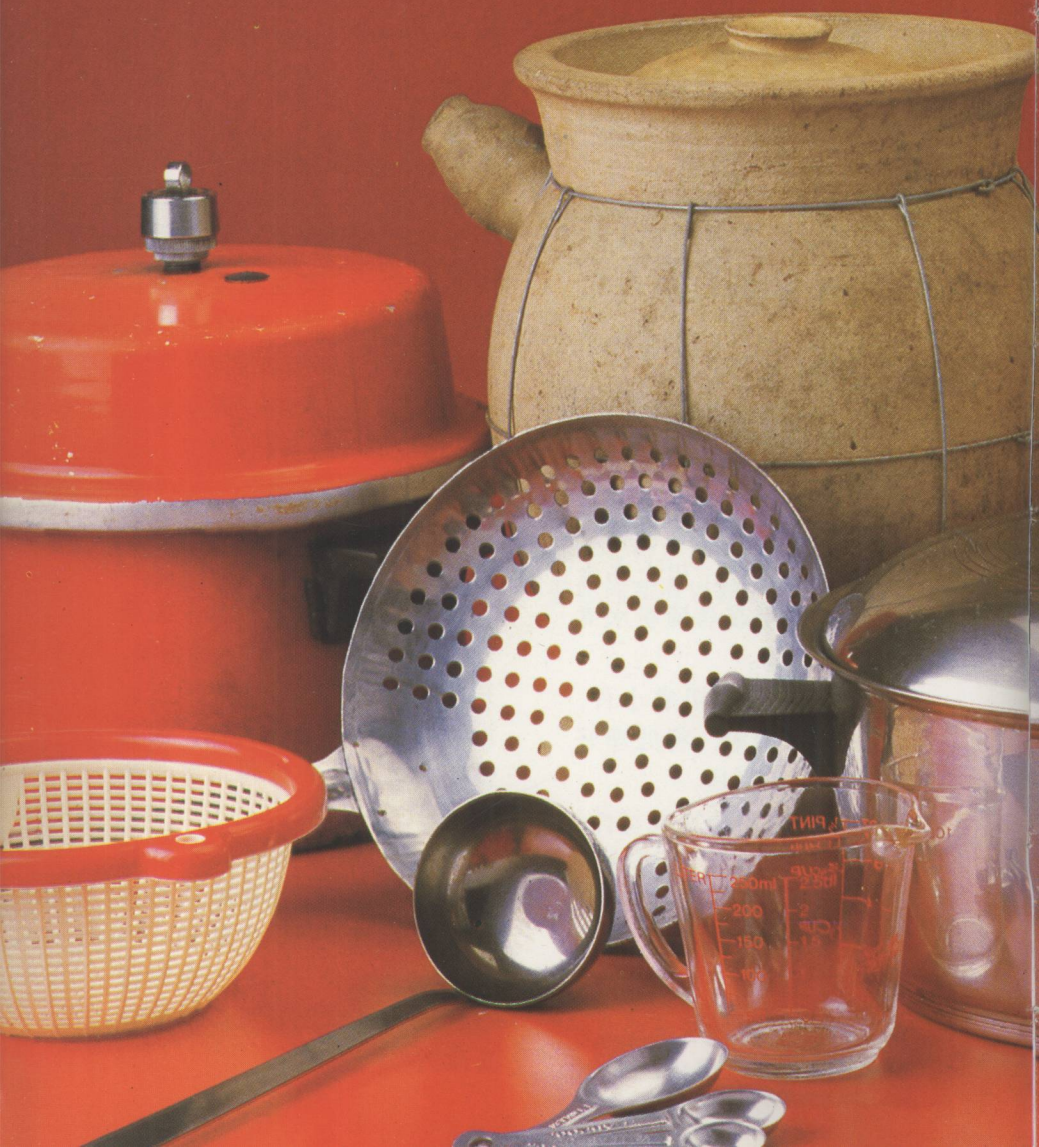
用高速煲煲汤，把煲汤的时间缩短，当高速煲发出响声后，将大火减慢，开始计时间，按照本菜谱指示的时间的三分之一便够了。电子瓦罉则以水滚开始计时间，开强火掣，按本菜谱指示时间再加一倍，煲汤的水分则要照本菜谱提供的酌量减少。

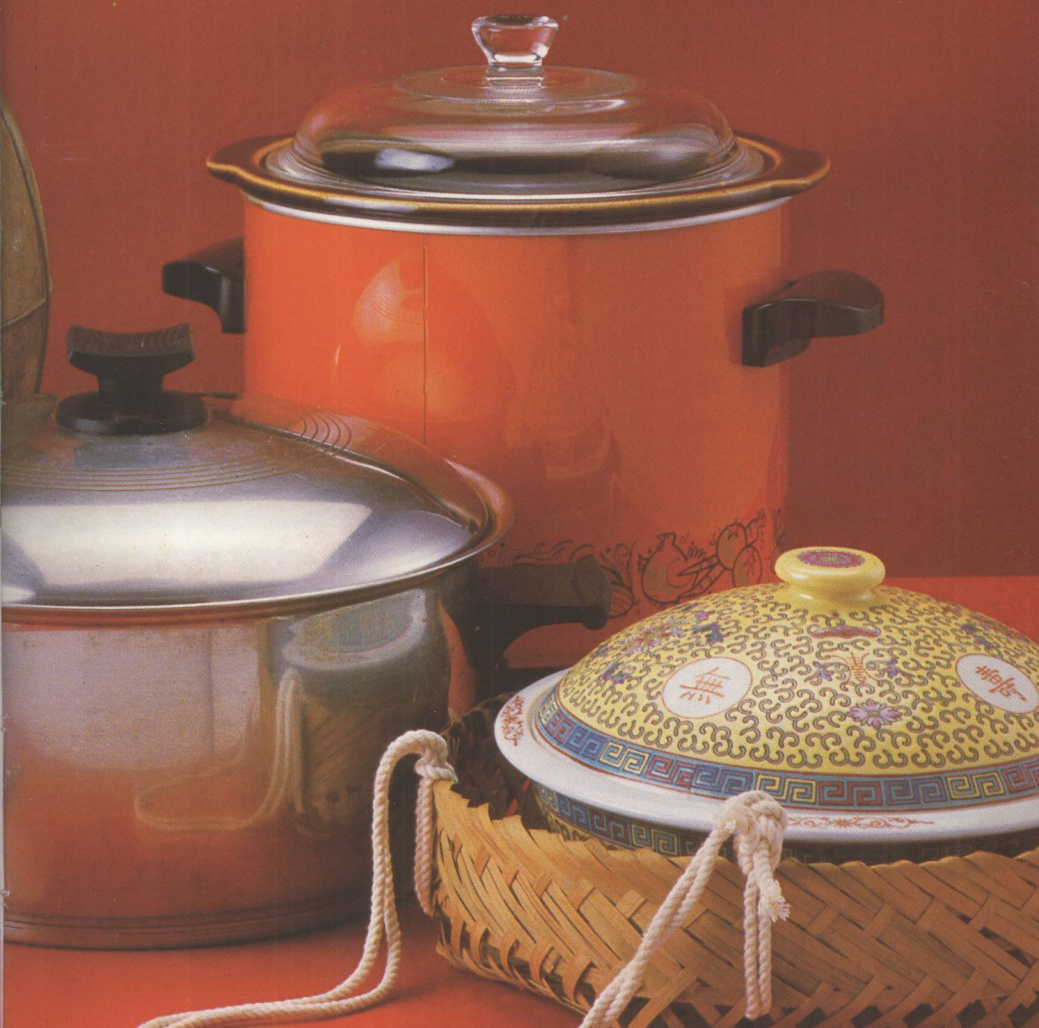
本菜谱提供的照片，主要是让读者清楚地看到各种材料，并以视觉上的欣赏为主，所以没有把材料煲足够时间，因为煲得太久，有些材料不容易辨认出来。

《蒸》和《煲仔菜》出版后，得到读者和观众的支持鼓励，在此致最深的谢意。当《汤羹》和各位见面时，请继续给我支持和提出意见，待我有所改进。

李曾鹏展

本菜谱常用之厨具





鸡、鸭

荔荷炖鸡

用料：

瘦光鸡一只，约重二斤，江珧柱半两，桂味荔枝二十个（去皮去核），荷花一朵或新鲜荷叶八分之一件。

做法：

- (1) 珧柱洗净用清水浸二小时，撕幼。
- (2) 荷花取花瓣洗净，如用荷叶也要洗净。
- (3) 鸡放落滚水煮十分钟，取起洗净。怕汤肥，撕去皮和膏。
- (4) 将珧柱、鸡、荷叶放落炖盅内，加入滚水六杯或适量（如用荷花要后下），放入煲内，炖三小时，下荔枝、荷花、盐调味，盖紧炖盅盖，再炖半小时即成。取起荷叶不要，荷花可用以装饰。

注：

- (1) 炖汤最好用沙纸封贴炖盅口，使香气不外泄。
- (2) 炖盅放在锅或煲内炖好后，很难取出，应该用一竹笏箕缚紧绳子作手挽，将炖盅放在笏箕内，然后放入材料，盖紧盖，



用沙纸封口，笏箕连炖盅放入煲或锅内炖。当水滚而震动时，只是笏箕与煲相碰，不至影响炖盅。炖好后，用筷子挑出绳子作手挽，很易取出。

- (3) 炖汤的汤清，汤料较煲汤的嫩滑。
- (4) 如嫌炖汤麻烦，可改为煲汤，煲时水分酌量增加，时间略为减少。



CHICKEN WITH LYCHEE AND LOTUS LEAF SOUP

Ingredients:

- 1 chicken (about $2\frac{2}{3}$ lb)
- $\frac{1}{2}$ oz conpoy
- 20 lychees (skin and stone removed)
- 1 lotus flower or $\frac{1}{8}$ lotus leaf

Method:

1. Wash conpoy and soak in water for 2 hours. Tear into thin stripes.
2. Wash petals of lotus flower (if lotus leaf is used, wash it as well).

3. Put chicken into boiling water to cook for 10 minutes. Take out and wash. To prevent the soup from getting too oily, remove the skin and fat of chicken.
4. Put conpoy, chicken and lotus leaf into steaming pot. Add 6 cups of boiling water and stew for 3 hours. (if lotus flower is used, it should be added later) Then put in lychees, lotus and salt. Stew for another $\frac{1}{2}$ hour. Dispose lotus leaf and use the lotus flower for garnishment.

花旗参鲍鱼鸡汤

用料：

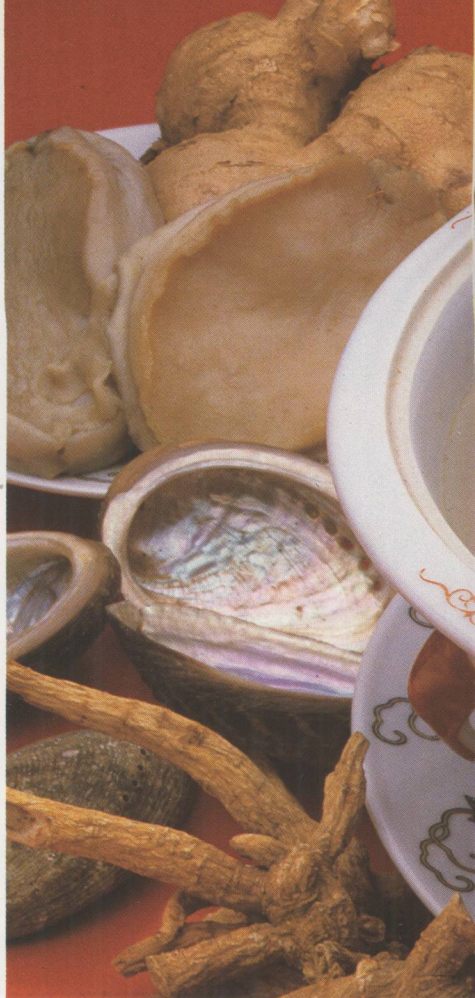
花旗参二钱半切片（花旗参不能太多，会有甘苦味），急冻鲍鱼二只，瘦鸡一只，姜二片，葱二条，酒半汤匙。

做法：

- (1) 鲍鱼、鸡洗净，如怕汤肥，把鸡的膏和皮撕去。
- (2) 姜二片，葱二条加半锅水煮滚，放下鲍鱼、鸡煮十分钟，取起洗净。
- (3) 水十四杯或适量煲滚，放下花旗参、鲍鱼、鸡、姜一片、酒半汤匙煲滚，慢火煲三小时。汤料盛碟上，汤加盐及生抽一汤匙调味，盛汤碗内，一齐上桌。

注：

- (1) 煲的汤可以改为炖汤，炖的方法：鲍鱼、鸡出水放冷后，放



入炖盅内，加入花旗参、姜、酒、滚水，水的分量视需要汤的分量而定。盖紧炖盅盖，炖四至五小时，炖的时间较煲的时间加长三分一。

- (2) 炖汤的汤清，汤渣较滑。
- (3) 可以把鲍鱼改为螺头、干的螺片或干的鲍鱼片，干的螺片和鲍鱼片要用清水浸软才煲，容易出味。



ABALONE AND CHICKEN WITH AMERICAN GINSENG SOUP

Ingredients:

- $\frac{1}{3}$ oz American Ginseng
- 2 frozen abalone
- 1 chicken
- 2 slices ginger
- 2 stalks spring onion
- $\frac{1}{2}$ tbsp wine

Method:

1. Wash abalone and chicken. To prevent soup from getting too
- oily, remove skin and fat from chicken.
2. Put 2 slices of ginger and 2 stalks spring onion in $\frac{1}{2}$ wok of water. Bring to boil. Add abalone and chicken. Cook for 10 minutes. Take out and wash.
3. Boil 14 cups of water, put in American Ginseng, abalone, chicken, ginger and $\frac{1}{2}$ tbsp wine. Bring to boil. Stew for 3 hours. Serve ingredients in plate. Add salt and 1 tbsp light soy to soup, serve in bowl.

鸡酒汤

用料：

鸡半只，重一斤四两，木耳半两，花生肉二两，红枣十粒去核，姜数片。

调味：

米酒三分一杯或适量，水四杯半或适量（可用煲花生的水），盐半茶匙。

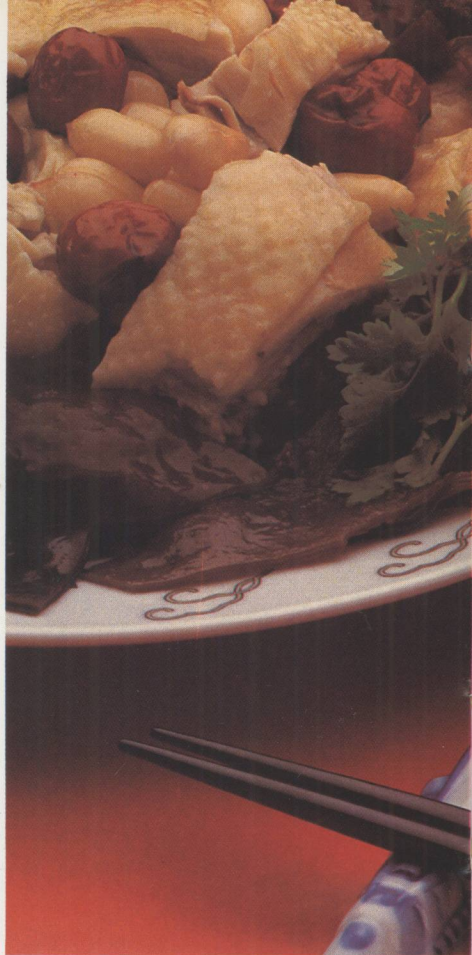
做法：

- (1) 木耳用清水浸二小时洗净，切小件，放入滚水中煮五分钟，取起洗净滴干水，此法可除去木耳的异味。
- (2) 花生肉放落清水中煲滚，慢火再煲二十分钟，冷后去衣洗净，用适量水把花生肉煲腩，约需四十分钟。
- (3) 鸡斩件，如怕汤肥，可撕去肥肉及皮才斩件。

- (4) 用半汤匙油爆香姜及鸡，加入调味、木耳、花生、红枣煮滚，慢火煮至鸡熟，约需二十五分钟。

注：

- (1) 鸡酒汤是广东产妇及老人的补品，活血养颜。
- (2) 米酒即是白色的酒，如玉冰烧米酒、双蒸米酒、三蒸米酒，米酒分量视各人喜爱按照本菜谱加减。





CHICKEN AND WINE SOUP

Ingredients:

- ½ chicken (about 1³/₅ lb)
- ½ oz dried fungus
- 3 oz peanuts
- 10 dried red dates (stones removed)
- few slices ginger

Seasoning:

- ¹/₃ cup rice wine
- 4½ cup water
- ½ tsp salt.

Method:

1. Soak dried fungus for 2 hours. Wash and shred. Put into boiling

water to cook for 5 minutes. Wash and drain.

2. Put peanut in water and bring to the boil. Cook for 20 minutes. When cool, remove the skin. Stew for another 40 minutes until peanuts are tender.
3. Chop up chicken. Remove the skin and fat from the chicken to avoid soup from being too oily.
4. Saute ginger and chicken with ½ tbsp oil. Add seasoning, dried fungus, peanuts and dried red dates. Cook for 25 minutes until chicken is completely cooked.

菜胆鸡炖翅

用料：

急冻鱼翅一斤，光瘦鸡一只，白菜十二两，中国火腿半两，上汤六杯（最好另用一只鸡煲成上汤，或用罐头清鸡汤三杯，水三杯。如不用上汤只用水炖，就会淡而无味）。

出水料：

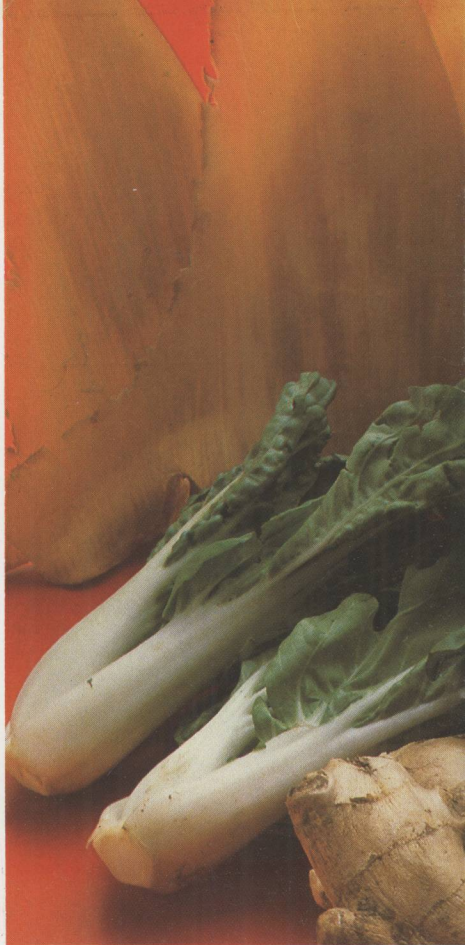
姜二片，葱二条，酒二汤匙，水五杯，油一汤匙。

调味：

盐一茶匙或适量，姜一大片，酒三汤匙。

做法：

- (1)白菜摘去老茎，切去菜尖，改成四至五寸长之菜胆，洗净，放落滚水中灼熟，用清水浸冷后，取起滴干水。
- (2)把出水料煮滚，放下鱼翅煮十分钟，捞起滴干水，姜、葱不要，鱼翅放入炖盅内。
- (3)鸡放落开水中煮十分钟，取起洗净，放在炖盅内的鱼翅上（怕汤肥撕去鸡油及皮），加入调味及火腿。把上汤煲开加入，盖紧炖盅盖，炖三小时，加入菜胆再炖二十至三十分钟，原盅上桌。



SHARK'S FIN WITH CHICKEN AND CABBAGE SOUP

Ingredients:

frozen shark's fin (about $1\frac{1}{3}$ lbs)
1 chicken
1 lb white cabbage
 $\frac{1}{2}$ oz Chinese ham
6 cups superior stock (prepared with a chicken or 3 cups of canned chicken broth mix with 3 cups of water)

Ingredients for stewing shark's fin:



2 slices ginger
2 stalks spring onion
2 tbsp wine
5 cups water
1 tbsp oil

Seasoning:

1 tsp salt
1 slice ginger
3 tbsp wine

Method:

1. Remove the hard stem of white cabbage and remove the tips. Cut into 4"—5" sections. Wash and blanch in boiling water. Soak in water and drain.
2. Boil the ingredients for stewing

shark's fin. Put in shark's fin to cook for 10 minutes. Drain and dispose ginger, spring onion. Put shark's fin into steaming a pot.

3. Put chicken in boiling water to cook for 10 minutes. Take out and wash. Place on top of shark's fin. Add seasoning and ham. Boil stock and put in pot as well. Cover the pot with a lid. Stew for 2 hours. Add the cabbage and stew for another 20—30 minutes. Serve in pot.