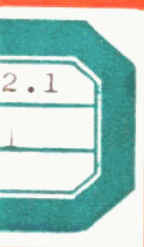


家庭烹调入门丛书

教您做好

汤羹菜



TS972.1
101
/

家庭烹调入门丛书

教您做好

孙克辰 刘 涛 编著

汤

羹

菜

068933



女子学院 0090615

中国商业出版社

(京)新登字 073 号

《家庭烹调入门丛书》编委会

主 编: 聂凤乔

副主编: 孙世增 巫乃宗

编 委: 王凤鸣 邓庭富 刘国新

刘 涛 乔 杰 孙润田

吴联声 吴 诚 吴东和

李维冰 李 刚 张 宁

杨盛春 单贺年 赵晓龙

郭春荣 嵇步春 嵇步峰

薛党辰

家庭烹调入门丛书

教您做好汤羹菜

薛党辰 刘涛 编著

*

中国商业出版社出版发行
(北京复兴门内大街 45 号)

邮政编码: 100801

新华书店总店科技发行所经销
北京市朝阳区广益印刷厂印刷

*

787×1092 毫米 32 开 3.375 印张 57 千字

1992 年 9 月第 1 版 1992 年 9 月第 1 次印刷

印数: 1—11 000 册 定价: 1.75 元

ISBN 7-5044-0942-1/TS·172

前 言

这是一套按烹调方法分类的、供家庭烹调参考的食谱。计划出11册，它们是：炒爆类、煸烩类、炖煮类、煎炸类、熏烤类、卤酱类、拌炆类、汤羹类、蒸扒类、甜菜类和西餐菜类，包括了当今中国烹饪经常应用的主要烹调技法及西餐制法。

中国烹饪的烹调法很多，基本技法100余种，复合技法千种左右，变化多端，丰富多彩，居于世界各国之首。正是由于如此众多的技法，使中国烹饪所生产出来的菜肴、米面食品、小吃等等肴馔，数以万计，而姿态万千，获得了天下人的赞赏。另外，人们对有别于中国传统烹饪的外国烹调方法也怀有极大兴趣。总想尝试一番。

烹调法包含用火、烹制、调味等几个关键环节，运用得当与否，决定所制肴馔的成败。这往往为一般家庭烹调所生疏的，对于刚开始学烹调者更是莫测艰深，不知从何下手。本书的编撰，正是适应这一需要所设计，内容力争做到由浅入深，深入浅出，并且都交代了每个菜点制作的要领和关键，亦即俗说的“窍门”。只要

熟读领悟，便可照本操作，得到满意的效果。这也许是这套食谱不同于当今充溢书市的各种菜谱的独特之处。

编撰本丛书者，大多是一级以上的烹调师。他们有志于推广中国烹饪的烹调技术，使之普及到每个家庭，共享祖国烹饪工艺之成果，品味祖国肴饌之风采，领略祖国饮食文化之乐趣。在编撰中，为了打破当今“菜谱文学”之刻板模式，使之具有趣味性、可读性与知识性，采取了一种新的手法，不知能否获得您的称许？在科学性方面，也作了努力，并考虑到家庭条件的局限，突出实用性，力求通俗、严谨、准确，避免艰深，因为它终究是一套入门性的普及读物。

此外，在选择菜点的例子上，也照顾到了南北东西不同菜系、不同风味的比例。倘能注意及此，则家厨之中未尝不可制作出各菜系、各地方的特色风味。这于自家品尝或招待亲友有所助益，即使按照本丛书选配菜点，组织宴席，也不是什么难事了。

祝您成功！但是，由于初次尝试如此编撰，也难免粗疏，缺点、错误一定不少，衷心期望得到您的批评、帮助；也期望海内名师高手、同行专家给予匡谬、指正，以供下一步修订之助。

责任编辑:乔杰

封面设计:程飞

目 录

汤羹概述.....	(1)
畜肉类.....	(11)
氽肉丸.....	(11)
榨菜肉丝汤.....	(12)
萝卜蹄子汤.....	(13)
荠菜肉羹.....	(15)
冬瓜排骨汤.....	(16)
香菇肉羹.....	(17)
白煨肚肺汤.....	(18)
建莲肚肺羹.....	(19)
冬菜腰片汤.....	(20)
糊腰羹.....	(22)
银耳肺羹.....	(23)
菠菜猪肝汤.....	(24)
肝汁羹.....	(25)
清炖牛肉汤.....	(26)
牛蹄羹.....	(28)
羊肉汤.....	(29)
羊肉羹.....	(30)
禽蛋类.....	(33)
清炖鸡汤.....	(33)

鸡片汤.....	(35)
三鸡汤.....	(36)
香菇凤足汤.....	(37)
雪耳鸡皮羹.....	(38)
鸭羹.....	(39)
清炖鹅掌翅.....	(41)
翡翠羹.....	(42)
山药炖乳鸽.....	(43)
平菇鹌鹑羹.....	(44)
海带鸡蛋羹.....	(45)
木须汤.....	(46)
什锦鸡蛋羹.....	(47)
紫菜蛋汤.....	(48)
鹌蛋羹.....	(49)
水产类	(51)
奶汤鲤鱼汤.....	(51)
鲫鱼羹.....	(52)
清汤鱼圆.....	(54)
刀鱼羹.....	(55)
黑鱼汤.....	(57)
莼菜鱼羹.....	(58)
鲫鱼汤.....	(59)
黄鱼羹.....	(60)
雪花鱼丝羹.....	(61)
砂锅鱼头汤.....	(62)
鱼头羹.....	(63)

赛蟹羹.....	(64)
清炖鳖.....	(65)
黄鳝羹.....	(67)
酸辣海参羹.....	(69)
酸辣鱿鱼汤.....	(70)
蔬菜类	(73)
奶汤蒲菜.....	(73)
草菇冬瓜羹.....	(74)
油面筋丝瓜汤.....	(75)
苋菜豆瓣汤.....	(76)
莼菜香菇汤.....	(77)
平菇三鲜汤.....	(78)
银丝汤.....	(79)
雪菜豆腐羹.....	(81)
砂锅豆腐汤.....	(82)
其他类	(85)
杂烩汤.....	(85)
鲜贝蚕豆羹.....	(86)
夜香蛋花鱼片羹.....	(87)
三丝汤.....	(88)
鸡血豆腐羹.....	(89)
海米西红柿蛋汤.....	(90)
蟹粉豆腐羹.....	(91)
口蘑锅巴汤.....	(93)
蘑菇鲜虾羹.....	(94)
发菜虾丸汤.....	(96)

鸡丝玉米羹..... (97)

蛇羹..... (98)

汤羹概述

汤菜，系指以水为传热介质，将烹饪原料加工烹制成卤汁较多，有滋有味的一类菜肴。

汤菜的制作在我国已有几千年的历史。最早出现的汤菜起源于“石烹法”，也就是早期的“煮”，它使以空气和器物为传热介质的原始烹调法，扩展到以水为传热介质的烹调法，以及为以后用水为传热媒介的一类烹调法的产生奠定了基础。

菜肴中的汤菜，是最富营养、最易为人吸收的菜品之一，是我国菜肴的一个重要组成部分，从一般家庭便餐到高级宴席都离不开它。汤菜应用广泛的原因，首先是因为汤菜的选料精细，烹制严谨。所选择的原料必须新鲜，而且在季节、种类和部位上，都要符合菜肴烹制的要求，烹制时大多数不挂糊、不上浆、不走油，突出原料本身的色、香、味，保持原料固有的新、嫩、软、脆之特点。其次，汤菜用料广泛。几乎所有的动、植物原料皆能制出鲜美可口的汤菜，如蔬菜汤、瓜果汤、禽畜汤、山珍海味汤、蛋奶汤等，一应俱全。第三，汤菜中的汤是鲜味之源。在味精未问世之前，菜肴中

的鲜味调味主要靠汤，除甜菜及少部分菜（如烘、烤等）外，几乎无菜不用汤。味精问世以后，因其具有鲜味和使用保存方便的特点，取代了一部分菜肴用鲜汤调味，但味精鲜味单一，没有鲜汤中鲜味成分之多和鲜味醇和，并在用量上有一定的限制，所以多数菜肴，特别是高档菜肴，仍以鲜汤调鲜为佳。第四，有的汤菜还具有一定的食疗作用。例如，朝鲜人喜喝蛇羹汤，他们认为此汤能延年益寿，并能治愈神经痛和提高性机能。再如我国妇女在产后以喝鲫鱼汤、蹄膀汤、排骨汤、羊骨汤、鲶鱼汤等来催乳。

“宁可食无馐，不可饭无汤”。人们的饮食一般都少不了汤，吃饭如此，吃点心、主食更是如此，象吃花卷、馒头、大饼这样的主食，即使菜肴非常丰盛，也使人感到美中不足，难怪清代李渔称汤为“下饭”，固因其能“哺啜如流”之故。

汤菜的食用有许多讲究，有饭前喝的，有饭后喝的，也有饭前饭中饭后喝的（宴席上施行较多），各有其养生其道。一般而言，饭前（进餐前）先喝口汤，能润肠胃、解渴、消疲劳、刺激胃液分泌，增进食欲，清除口中异味，便于品尝，这时的汤应清淡爽口；吃饭中（席中）吃汤，可以补充水分，清除前面酒菜之味，启后面之美肴，这时的汤应在吃得稍干

或吃完一个味浓菜之后食用，饭后喝汤，能起到清口、解腻、醒酒、消食作用，这时应配酸味稍浓一点的汤等。我国大部分地区饭后喝汤较多，饭前喝汤只是南方少数地区的习惯。

人们对汤的要求，依季节不同而有别。春天生机盎然，秋天硕果累累，人们对汤的要求较广泛，应注意平和适口；夏天气温较高，人们饮食疲乏，汤菜应冷、酸、略甜，清爽利口；冬天气温很低，是进补的大好时机，汤菜应热气腾腾、带有油腻和具有滋补性质。

要做好汤菜，首先必须学会制汤。所谓制汤，就是把含有丰富蛋白质、脂肪的新鲜味美的动物性原料放在水中加热，使原料中的营养成分溶解于汤中，形成味美鲜醇的汤汁。汤的质量高低对汤菜的影响很大，特别是那些本身无鲜味而又价高的原料，如海参、蹄筋等做成汤菜，须靠鲜汤来增鲜味，去异味，故制汤是制做汤菜的基础。

汤清澈与否可分为奶汤和清汤两大类。

奶汤即汤色呈奶白色的汤，一般又可分为奶汤和白汤两种。奶汤浓白如奶、稠厚鲜醇；白汤又称毛汤，色白而味稀淡，制作较为方便。从制汤原料上看，这两种汤基本差不多，只是奶汤选用鸡、鸭的骨架、翅膀、猪脚爪、猪骨头等，大火一次煮成，原料不可重复使用，而白汤可以使用制奶汤原料或制过汤的原料，及鸡、鸭、

猪肉、蹄膀等。从制汤过程来看，原料都是冷水下锅，大火煮沸去浮沫（或经焯水洗净后入锅），加葱结、姜块、绍酒，以中火煮约2小时左右至浓白，撇去浮油，滤去渣质，但制白汤的鸡、鸭、猪肉等，应根据需要确定成熟度，适时捞出以作它用。从制汤比例上看，白汤制汤量高于奶汤，制白汤原料与制出汤的比例为1:2，即1千克原料出2千克白汤，而奶汤的比例仅为1:1.5左右。从汤的质量上看，白汤味淡质稀，仅可供一般菜肴使用，奶汤味浓质厚，质量较好，可用于制作较高级的菜肴。

清汤即汤清澈似水，制作原料多用老母鸡等，通常又可分为一般清汤和高级清汤两种。一般清汤制作时先将净母鸡焯水洗净，入锅加葱、姜及清水（以淹没鸡身为度），大火烧开后，小火炖约3小时，捞出原料，去掉浮油，滤去渣质即成。高级清汤即在一般清汤的基础上采取吊清汤的方法提清而成。吊清汤需要用“哨”来提清，“哨”有多种，常用的有“白哨”、“红哨”、“枯哨”三种，为鸡脯肉、鸡腿肉、鸡颈项分别斩成茸状，各自加入姜葱、黄酒及少量清水浸泡而成，吊清汤时先将经过过滤的一般清汤入锅，再加入制好的“哨”，于火上加热，用手勺顺一方向轻轻搅动，至汤液将沸时，将锅半离火，“哨”吸收鸡汤中的渣质，浮到离火的锅这半边，用细眼漏勺慢慢捞出即可。制高级清汤可

以一吊，即用“白哨”吊一次，也可以两吊，即先用“红哨”再用“白哨”，或用“白哨”重复吊两次，如想制质清味醇的高级清汤，则最好三哨俱全，先“枯哨”再“红哨”，最后用“白哨”吊清，这样既得了高汤，又合理地使用了原料。三“哨”吊制的汤，不但清澈见底，且鲜美醇厚，余味悠长，故有“七咂汤”之美誉。

要烹制出美味可口、鲜香味醇、符合要求的鲜汤来，必须注意以下几个方面：第一，注重选料。汤中的鲜味来源于原料本身，质量上乘的原料是制汤的基础，汤质量的保证，故要选用新鲜的，蛋白质和脂肪含量丰富的动物性原料。第二，冷水入锅。制汤时原料要随冷水下锅，一次加足水量，且中途不能添加冷水。因为原料若沸水下锅，其表面蛋白质骤然变性，使原料中的可溶性浸出物不易溢出，导致汤质下降。第三，掌握火候。烹制清汤和白汤的火候应区别对待，制作清汤宜先用旺火烧开，再用微火炖制，使汤保持微沸，汤面翻“菊花泡”；制作白汤宜用大、中火，始终保持沸腾状态，使原料中部分脂肪乳化、可溶性物质析出、组织脱落，形成乳浊液，但火力不宜过大，并需用骨头垫底，以防汤耗较多和出现焦底现象。加热时间依原料大小和老嫩情况灵活掌握，一般在2~3小时。第四，食盐后放。汤如需加盐调味，应在汤制成后放入，若先加食

盐一同烹制，使原料表面蛋白质凝固，蛋白质不易水解，可溶性物质析出不畅，使汤汁不浓，鲜味不足。

制作汤菜的烹调方法，常用的有氽、烩、炖、煨、煮等。

氽，亦称“大汤烹调法”，以沸汤（水）为传热介质，原料入锅一滚即成的快速成熟的方法。氽菜汤多菜少，清鲜味爽，质地脆嫩或软嫩，不需勾芡。其原料形状大部分是丝、片、丁、丸、球等细小形状，多数为生料，也有少数经煎、炸、蒸的熟制过程。

烩，将加工成片、丝、条、丁、块的小型原料制成汤菜交融、半汤半菜的方法。烩菜使用的原料大部分是熟料或半熟料，使用的原料种类较多，多数烩菜不加酱油等重色调味品，起锅前大多要勾薄芡。其操作过程是先制汤，后烩料，最后勾稀薄芡起锅。要做好烩菜需掌握制汤、调味和勾芡三个关键，尤其是勾芡，要稀稠适中，稍稠则象羹菜，稍稀则汤菜分家，原料沉底，不能达到汤菜交融的质量要求。

炖，动物性原料加汤水用小火长时间加热成菜的方法。分隔水炖和不隔水炖两种，隔水炖是将原料经沸水烫后，去除血污异味，再放入陶、瓷容器内，加汤汁和无色调味品，密封后放入水锅（或蒸笼）中，经过长时间加热，

使之酥烂的方法；不隔水炖是将原料经焯烫后，倒入陶制器皿中，加入调味品和水，加盖直接放在火上加热，大火烧开，小火长时间加热，使之酥烂入味的方法。制作炖菜时要注意：

①炖菜的炊具多为陶、瓷器；②水要一次加足，不可中途添加；③用小火或微火烹制，加热时间长；④炖菜要求盖严盖，有时要封口，以防香气散发；⑤不需勾芡，多为清汤；⑥炖菜的形状多为整形或大块原料；⑦盐等调味品多在最后放入。

煨，将经过炸、煎、煸、炒或水煮的原料装入砂陶容器中，加上调味品和汤，用旺火烧开，长时间微火煮熟的方法。其原料多选用整只禽类、畜产品的部分组织、水产品中的干制品等肌肉纤维与结缔组织较老的部分，经长时间加热后，口感酥、软、烂，调味上以体现原料本身鲜味为主，除葱、姜、酒等调料外，只用食盐或加少量味精助鲜，少数红煨菜也只加酱油、冰糖等常用调料。

煮，将生料或半熟原料放入清水或汤汁中，先大火烧沸，再用中、小火烧透成菜的方法。其特点是不需勾芡，汤菜各半，汤宽汁浓，口味清鲜。

羹，是我国古代的一种主要食品，其制作方法在我国烹饪史中，可谓源远流长，工艺精湛，具有独特的风格，占有相当重要的地位。