

Tangcai 100 li

汤菜100例

何荣显 编著



辽宁科学技术出版社

S972.1

汤菜 100 例

何荣显 编著

辽宁科学技术出版社

汤菜 100 例

Tangcai 100 Li

何荣显 编著

辽宁科学技术出版社出版 (沈阳市南京街6段1里2号)

辽宁省新华书店发行 朝阳新华印刷厂分厂印刷

开本: 787×1092 1/32 印张: 3 1/4 字数: 52,000

1988年10月第1版

1988年10月第1次印刷

责任编辑: 陈慈良 责任校对: 李秀芝

封面设计: 庄庆芳

印数: 1—24,556

ISBN 7-5381-0453-4/TS·55 定价: 1.00元

目 录

一、汤菜的特点	2
二、汤菜在膳食中的地位和作用	3
三、制汤的方法	4
1. 奶汤制法	4
2. 一般清汤制法	5
3. 高级清汤制法	5
四、制汤注意事项	6
五、汤菜的烹调	7
1. 氽菜	7
2. 烩菜	9
3. 炖菜	10
4. 煨菜	12
5. 清蒸菜	13
六、汤菜烹调实例	14
1. 梅花鱼圆汤	14
2. 金鱼戏水	15
3. 清汤荷花莲蓬鸡	16
4. 八仙过海闹罗汉	17
5. 奶汤金钱海参	19
6. 玉液银耳	19
7. 百花珍珠汤	20
8. 金鱼明珠汤	21

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 9. 鸳鸯戏水游飞
龙.....22 | 10. 清汤金鱼翅...22 |
| 11. 金丝燕菜卷...23 | 12. 一品燕菜.....24 |
| 13. 燕窝八仙汤...25 | 14. 奶汤玛瑙鱼
翅.....26 |
| 15. 奶汤核桃肉...27 | 16. 清汤鸽蛋.....28 |
| 17. 余鸡片冬笋
汤.....29 | 18. 荷花白鱼汤...29 |
| 19. 余锅底.....30 | 20. 三片瓦糕汤...31 |
| 21. 山东菜.....32 | 22. 清余里脊海
参.....33 |
| 23. 清汤火方.....34 | 24. 金陵圆子.....36 |
| 25. 清汤鱼丸.....37 | 26. 清汤滑鸡球...37 |
| 27. 奶汤鲫鱼.....38 | 28. 清汤鱼肚.....39 |
| 29. 清余虾仁.....40 | 30. 天麻鸳鸯鸽...40 |
| 31. 莼菜素鱼圆
汤.....41 | 32. 粉丝鳝尾汤...42 |
| 33. 青蛤余鲫鱼...43 | 34. 龙井虾片汤...44 |
| 35. 干贝萝卜球
汤.....44 | 36. 飘竹芥汤.....45 |
| 37. 翡翠白玉汤...46 | 38. 余鸡丝蜇头...47 |
| 39. 全羊汤.....48 | 40. 余三鲜.....48 |
| 41. 糟余蟹子.....49 | 42. 余凤尾虾.....50 |
| 43. 余白肉渍菜
粉.....50 | 44. 冬菜鸭肝汤...51 |

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 45. 余鱈鱼片……51 | 46. 余鱼卷……52 |
| 47. 西湖蔬菜汤…53 | 48. 三片敲虾……53 |
| 49. 鸡汤余海蚌…54 | 50. 明月银耳汤…55 |
| 51. 烩银耳……55 | 52. 烩鸭丁腐皮…56 |
| 53. 烩全鸭……57 | 54. 烩什锦鸭羹…58 |
| 55. 酸辣鱼皮……59 | 56. 烩酸辣鱼唇…60 |
| 57. 烩两鸡丝……61 | 58. 烩羊三鲜……61 |
| 59. 烧烩肥肠……62 | 60. 肉杂拌汤……63 |
| 61. 清烩什锦汤…63 | 62. 烩鸭四宝……64 |
| 63. 胡辣鸡血汤…65 | 64. 烩鸡丝豌豆…66 |
| 65. 奶汤素烩……67 | 66. 烩乌鱼蛋……67 |
| 67. 清炖元鱼……68 | 68. 侉炖目鱼……70 |
| 69. 炖鸡块冬瓜
汤……71 | 70. 鲇鱼炖茄子…71 |
| 71. 鲫鱼炖豆腐…72 | 72. 炖口蘑龙凤
球……73 |
| 73. 清炖鱼肚鲍
鱼……73 | 74. 小鸡炖元蘑…74 |
| 75. 炖吊子……75 | 76. 清炖牛肉……76 |
| 77. 冬瓜盅……77 | 78. 炖黄芪狗肉
汤……78 |
| 79. 炖狗肉包汤…79 | 80. 清蒸人参鸡…79 |
| 81. 山东酥肉……80 | 82. 山东蒸丸……82 |
| 83. 清汤扣肉……82 | 84. 清蒸网油鳊
鱼……83 |

- | | |
|-----------------------|------------------------|
| 85. 菊花干贝.....84 | 86. 清蒸鳊鱼.....85 |
| 87. 汤烧肘子.....85 | 88. 清汤大乌参...86 |
| 89. 清蒸元鱼.....87 | 90. 清汤蛤蟆鸡...88 |
| 91. 酸辣蛤什蟆
油.....89 | 92. 红煨辣子羊
肉.....90 |
| 93. 瓦罐鸡.....91 | 94. 沙锅猴头
蘑.....92 |
| 95. 炒锅牛尾.....93 | 96. 花样鹿尾.....93 |
| 97. 沙锅奶汤鱼
唇.....94 | 98. 沙锅鱿鱼鸡
脯.....95 |
| 99. 沙锅鱼翅.....96 | 100. 沙锅什锦熊
掌.....97 |

汤菜，即指带汤的菜，氽、烩、炖、煨、清蒸等菜肴，及用火锅、酒锅制成者皆属此类。其中，有汤多菜少者，如氽菜；有半汤半菜者，如烩菜、煨菜；有汤少菜多者，如炖菜。

在我国菜肴当中，汤菜也和其它菜肴一样，花样品种繁多，口味丰富多彩，亦可称为世界之最。在全国各大菜系的代表菜中，有许许多多的汤菜，为其佼佼者，如山东的“清汤燕菜”、“奶汤银肺”、“奶汤鸡脯”、“山东蒸丸”、“山东酥肉”；广东的“竹丝鸡烩王蛇”、“龙虎凤”、“清汤鱼肚”、“菊花烩蛇羹”；江苏的“白汤鲫鱼”、“清汤鲥鱼”、“奶汤鱼唇”、“龙井鲍鱼汤”、“金陵圆子”；四川的“奶汤素烩”、“冰糖银耳”、“菊花火锅”、“酸辣鱿鱼汤”等等。那些制作讲究、口味独特，历史悠久的汤菜，更是有口皆碑，扬名千古，如著名的福建汤菜“佛跳墙”，则是启坛十里香，引得“佛闻弃禅跳墙来”，传为历史佳话；江南名肴“鸡丝莼菜汤”，清淡隽雅，鲜美无比，致使张翰（西晋文学家，吴中人）弃官返里，形成了“莼鲈之思”的典故；闻名世界的广东第一佳肴“龙虎凤”，羹细汤浓，香气四溢，中外食客，称赞不已，难以忘怀；山

东名菜“清汤扣肉”、“山东蒸丸”、“清汤燕菜”、“奶汤鸡脯”、“山东酥肉”，清鲜利口，回味无穷，广为流传在天津和关东（东北）。著名的孔府传统名菜（汤菜）“燕窝金银鸭块”、“燕窝红白鸭丝”、“燕窝三鲜鸭丝”、“燕窝口蘑肥鸡”，曾得到慈禧的赏赐，流传很广，常作为高级宴会的头菜。

一、汤菜的特点

为什么“汤菜”能有这么大的魅力呢？主要是因为汤菜具有以下几个特点。

第一，汤菜的用料广泛，几乎所有的水陆特产，山珍海味，瓜、果、菜都能制成鲜美可口的汤菜。如青菜汤、海味汤、山珍汤、禽味汤、畜肉汤、下水汤、水果汤，一应俱全。

第二，汤菜的选料精细、新鲜，突出了软、嫩、脆、鲜的不同特点。制作汤菜，大多数原料不挂糊、上浆或油炸，突出原料本身的色、香、味，要求原料必须新鲜，而且在种类、部位的选择上也非常严格。

第三，汤菜能最大限度地保存原料中的鲜味和营养成分。制作汤菜的原料大部分是生料，原料和汤一起氽、烩、蒸、煨、炖，水解出来的谷氨酸、肌苷酸、鸟苷酸等呈鲜味的物质和其它一些营养物质溶于汤

中。汤菜用的汤又都是用含鲜味物质比较多的鸡、鸭、牛腱子、猪肘、蘑菇（素菜用的汤）制成，所以，汤菜的鲜味比其它菜肴更加浓醇，营养价值也比较高。无怪俗话说：“馋于愿喝汤”，“鲇鱼炖茄子，撑死老爷子。”

第四，一些肥腻的动物性原料（如猪五花肉、猪肘子肉、肥鸡肉、肥鸭肉）制成汤菜则肥而不腻，清爽利口，醒食开胃。因为这些原料同鲜汤一起熬或炖、煮的过程中撇出了一些油脂（溢出部分），具有清口、消除和减少油腻感的作用，特别是酸辣口味的鲜汤，更别有风味。所以，人们都喜欢吃“清汤扣肉”，而不喜欢吃“扣肉”，喜欢吃“清汤肘子”，而不喜欢吃“红烧肘子”。

二、汤菜在膳食中的地位和作用

汤菜，在人们的膳食中占有极其重要的地位。俗话说：“吃饭先喝汤，胜似良药方。”在进膳前先喝几口汤，能起到润肠胃，解干渴、消疲劳、刺激消化液的分泌、增进食欲的作用。吃饭喝汤，可以解除某些食物由于水分少，吃起来“干啃”而不舒服的感觉。饭后喝汤，能起到清口，清除油腻感的作用，有利于消化吸收。我国人民讲究冬季喝鸡汤、狗肉汤，

补气养血，夏天喝羊肉冬瓜汤，消暑滋阴，用鲫鱼汤利尿消肿，用萝卜汤顺气调生。我国有些食疗专著，如《食医心鉴》、《饮膳正要》、《食疗本草》记载的大部分是“汤谱”。这说明汤菜对人们的营养滋生，却病延年，都有着更直接的作用。所以，我们应该重视汤菜的烹调技术。

三、制汤的方法

要想烹制好汤菜，首先要学会制汤。制汤，就是把蛋白质和脂肪含量丰富的动物性原料放在水中煮熟，使原料中的蛋白质和脂肪溶解在水中，形成味美浓醇的汤汁。汤的质量好坏对烹制汤菜影响很大，尤其用那些淡而无味又比较贵重的原料，如燕窝、鱼翅、海参、鲍鱼、鱼肚、鱼骨、飞龙、银耳等制成的汤菜，必须依靠鲜汤烹调增加其鲜味。汤一般分为奶汤与清汤两大类。下边介绍一下它们的制法。

1. 奶汤制法

选用鸡、鸭骨架、猪棒骨（砸断）、猪肘子等，刮洗干净，用开水焯透捞出，然后将猪棒骨垫在锅底，放上鸡、鸭骨架、肘子、葱姜块（拍松），加上

清水（500克原料加1500克水），盖上锅盖，旺火烧开后，再用中火煮约2小时，待汤呈乳白色时，撇净浮油浮沫，将锅端离火口，捞出原料，用净纱布将汤过滤即可。

2. 一般清汤制法

一般清汤制法有两种，一种是选用肥母鸡、肥鸭、猪棒骨（砸断）、猪肘子，刮洗干净，取下鸡腿肉，砸成细泥；将母鸡、肥鸭、猪棒骨、猪肘子用水焯透捞出，重新换水（500克原料加1000克水），用猪棒骨垫底，放上鸡、鸭、肘子、葱姜块（拍松），用旺火烧开后，撇净浮沫，用小火煮3小时，将原料捞出；另一种制法是将鸡腿肉泥加上2000克凉汤和葱姜末搅均（成红绍），渗出血水时，倒入汤锅内，用旺火加热，边加热边用手勺推动旋转，待汤将沸时，立即改用小火继续加热，见汤内细微渣滓完全被鸡茸吸附，粘结在一起浮出汤面时，撇净浮物，端离火口，晾凉过滤即成清汤。

3. 高级清汤制法

高级清汤又叫顶汤、双吊汤，采取“双吊”的方

法制成。即在一般清汤制成后，将鸡脯肉砸成泥，加上凉汤、葱姜末搅均（称白绍），用它再吊清一次（方法同吊清汤）。这样吊出来的清汤，清澈见底，鲜美无比。

四、制汤注意事项

以上介绍的是奶汤与清汤的制作过程，在实际操作中还要注意以下几个关键：

（1）要注意选用新鲜、鲜味浓厚的动物性原料。上边已经谈过，食物中呈鲜味的物质是谷胺酸、肌苷酸、鸟酸，而其含量较多的动物性原料是母鸡肉。所以，制汤都是以母鸡为主，再配以其它肉类原料，如鸭子、肘子、五花肉、鸡爪、鸭掌、猪棒骨、鸡骨架、鸭骨架等。这些原料必须新鲜，经过腌、腊、糟、酱的都不能使用。要现制现用，保持汤质新鲜。

（2）原料要冷水下锅，一次加足水量，中途不能加水。因为制汤的原料都是整只整块的，如果开水下锅，则原料表面骤然升温，使蛋白质凝固，原料中的可溶性物质不易溢出，影响汤的质量。制汤也不能先加盐，因为盐的渗透力很强，容易使蛋白质凝固，难于水解，使汤汁不浓，鲜味不足。

(3) 要掌握好熬制的火候。制奶汤和制清汤用的是两种不同的火候。奶汤是先用旺火烧开，后用中火熬制，始终保持汤面沸腾状态，产生对流和振荡作用，使原料析出的可溶性物质与水等形成乳浊液，即是奶汤。制清汤的火候与制奶汤的火候相反，是用旺火烧开后，立即改用小火，保持汤面微开状态，即“菊花泡”状，排除振荡。但火力也不能过小，过小则不冒泡，原料中的可溶性物质不易溢出，影响汤的鲜味；火力也不能过大，大了汤面沸腾，汤色就会变成浓白，失掉了清汤澄清的特色。

俗话说：“唱戏的腔，厨师的汤。”要想制好汤也并不那么容易，用饭店的行话说“菜好烧，汤难吊”，一些高级筵席的汤菜都是由“头灶”（技术高的厨师）掌勺，先制汤，后做菜。所以说，制汤是作好汤菜的必备条件。掌握了制汤，才能进一步探讨汤菜的烹制方法和技术要领。

五、汤菜的烹调

1. 氽 菜

氽，就是将原料下入汤内，一滚即成的一种烹调

方法。特点是：汤多菜少，不勾芡，清鲜爽口，突出脆嫩或软嫩。余菜的原料大部分是丝、片、丁、球等薄小的形状，如“余里脊丝蜇头”、“瓜片汤”、“余丸子”。余菜大部分是用生料，也有的经过煎、炸、煮、蒸的熟制过程，形成不同的风味。常用的余法有：

(1) 鲜汤滚沸余。就是将原料切好，将汤烧开后，投入原料，加入调味品，一余即成。这种余法加热时间最短，能保持原料的脆嫩的质感。如“余肉片菠菜汤”，先将肉切成薄片，菠菜洗净切成段，勺内添上汤烧开后，先下肉片，再开，撇净浮沫，加点精盐、味精，放上菠菜，淋少许香油，滚沸即可盛出。这种余法，关键在于火候适当，如果加热时间稍长，肉片则变老，菠菜变烂，吃口欠佳。

(2) 烧汤、余料分别进行，即用一勺做汤，用另一勺余料，原料余熟，捞在汤碗内，再浇上制好的汤。如“余丸子”、“余鱼腐（鱼肉丸子）”就是属于这种类型。这种余菜关键在于余料的火候，象余丸子，须温水下勺逐渐加热，余鱼腐则须凉水下勺逐渐加热，二者水温都要避免出现沸腾现象，而且加热时间要短。因为制作肉丸和鱼腐时，加了一些蛋清和水，熟制后达到软嫩的口感，若水温过高，加热时间过长，就会使丸子和鱼腐内的水分溢出，质地变老；

水面出现沸腾翻滚，就会使丸子和鱼腐破碎。又如“氽飞龙”也属这种类型，但氽飞龙肉片时则须热水下勺，过程是：将勺内水烧开，端离火口，飞龙肉片沾上面粉，挂上蛋泡糊，下入勺内，待表面凝结涨起，即已氽熟，盛入鲜汤碗内。在氽料过程中切忌水面沸滚，否则表面挂的蛋泡糊就会被冲散、脱落。山东名肴“山东菜”，原料有海参、冻粉、冬菇、冬笋、熟鸡肉、熟五花肉、鸡蛋糕、山药、海米，这几种原料除了冻粉（用凉水泡软）、山药（煮熟）、海米（温水泡）以外，都是用开水氽料，水面保持沸腾翻滚，时间以烫透为度。

2. 烩 菜

烩，就是将加工成片或丝、条、丁、块的小型原料，制成半汤半菜的一种烹调方法。烩菜的特点是：大部分用熟料或半熟料；使用的原材料种类比较多；出勺前勾稀薄芡，汤菜交融，粘而不腻；多数烩菜不加酱油，汤色白净，以鲜嫩、香醇、爽口为其主要特色。

烩菜的操作过程是先制汤，后烩料，烩制一会就勾芡起汁，即可出勺。如“烩虾仁”，先将净虾仁用蛋清、湿淀粉上浆，再用温油滑透倒出；勺内添上汤，加上少许精盐料酒和各种配料，烧开后，放入滑

好的虾仁，再开，打净浮沫，勾稀薄芡，加上味精，淋上香油，即可盛出。

要做好烩菜，除要掌握制汤、吊汤和多种熟制加工技法外，还要掌握好调味、勾芡两项技术关键。

烩菜主要讲究调味，特别是一些风味烩菜，象“烩鸭四宝”、“烩龙鱼肠”、“烩两鸡丝”、“烩干贝”等，没有一定的调味经验很难达到恰到好处。比如“烩龙鱼肠”这个菜，口味要求是酸辣醇香，要达到这一标准，必须先煸炒胡椒粉，再烹醋，再冲入鲜汤。这样，胡椒粉的辣香味才能全部提起，酸味柔和。如果在烩好以后将胡椒粉与醋放入汤里，则椒味很小，醋味浓烈，达不到风味特色。

烩菜的芡，属于稀芡，也叫流芡，勾得要稀稠适度。稍稠一些，则汤菜不分，吃起来糊口，稍稀一点，则汤菜分家，菜就沉底。勾的不稀不稠，似米汤，即有浮力，又透亮清澈。烩菜勾芡都用淋芡方法，即将稀淀粉汁舀在手勺内，均匀地淋在汤内，要边淋粉汁，边晃勺，淋净后再用手勺擦底推动几下，使汤芡交融，稀稠适度。

3. 炖 菜

炖，分隔水炖和不隔水炖两种炖法。隔水炖就是