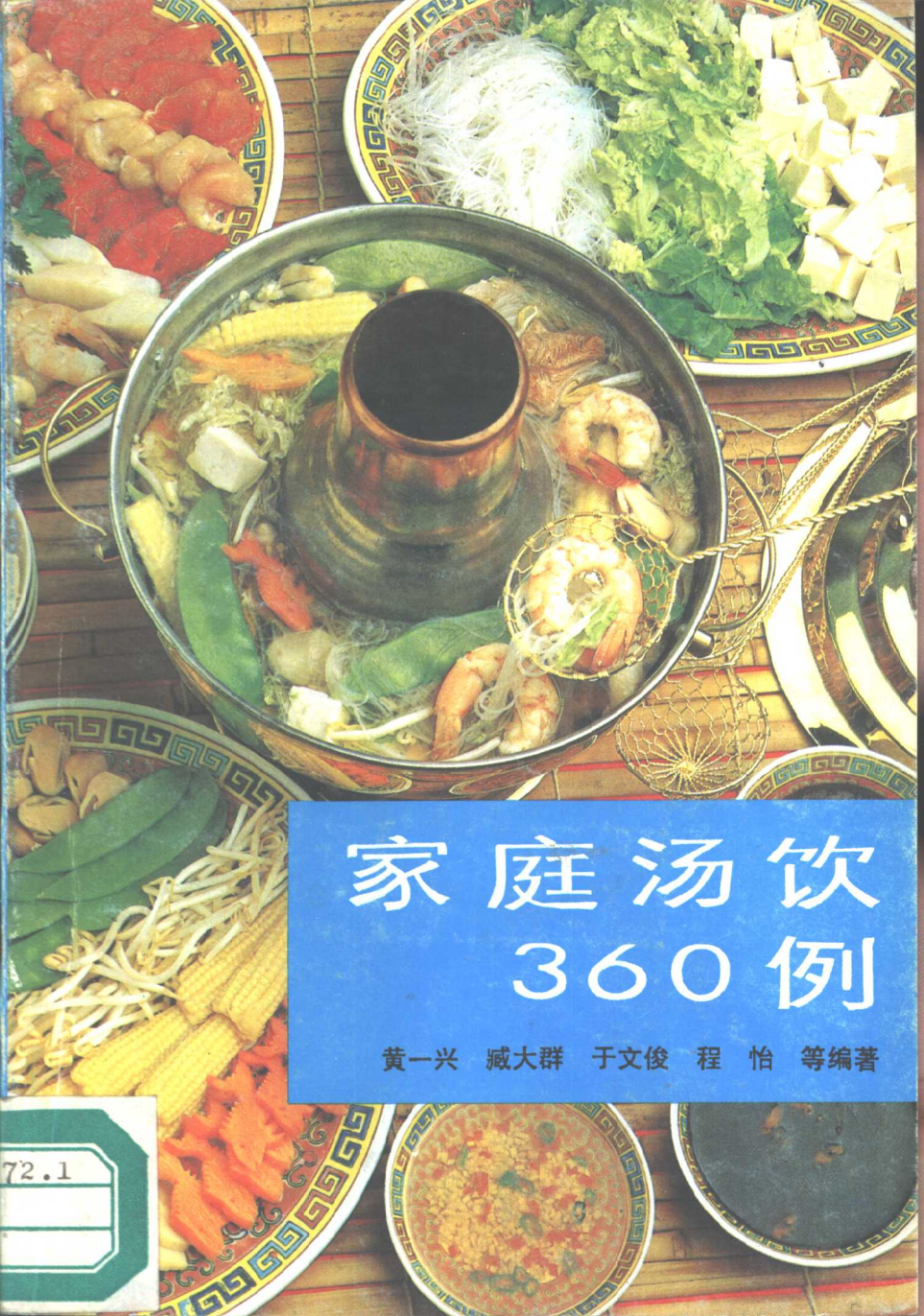




家庭汤饮 360例

黄一兴 臧大群 于文俊 程 怡 等编著

家庭汤饮 360 例

黄一兴 臧大群 等编著
于文俊 程 怡

地震出版社

1991

内 容 简 介

人们的饮食离不开汤。本书汇集了 360 多种家庭汤菜的制做方法。该书既介绍了各种肉、禽、蛋、水产等荤类品的制汤方法，也介绍了蔬菜、果品、豆类等素食品的制汤方法；既有山珍野味，又有宫膳佳汤，还有各种火锅、药膳、菜汁、果汁、夏季饮料等的制做方法。既有传统风味，又有现代风格，既有中国南北方特色，又有东西方文化的融合。此外，本书还介绍了许多外国名汤，如：俄式、德式、英式、法式、西班牙式、日本式等汤菜的制做方法。本书可以说是一本汤菜谱大全，一册在手可尝遍天下名汤。本书既可给一般家庭的餐桌增添美味，又可帮助专业厨师掌握新的技艺。

家庭汤饮 360 例

黄一兴 臧大群 等编著
于文俊 程 怡
责任编辑：陈晏群

北 京 出 版 社 出 版

北京民族学院南路 9 号
北京新华印刷厂印刷
新华书店北京发行所发行
全国各地新华书店经售

787×1092 1/32 6 印张 插页 135 千字
1991 年 6 月第一版 1991 年 6 月第一次印刷
印数：0001--10000

ISBN 7-5028-0436-6/TS·1

(824) 定价：3.20 元

序

汤菜，几乎是人人喜爱的食品。不但一般家庭不可或缺，佳宾宴席，也是少不得的。故有“天下第一菜”的美称。

汤的历史悠久，可追溯到盛水容器之前。据说，最早的汤是将烧热了的石头投入液体中制成的。公元前五千年，我国河姆渡人制做了陶釜。在长期的烹饪实践中，人们发现，用粟、稻、黍、麻子煮成稀薄的糜和粥，进而用蔬菜煮成羹，肉禽煮成肉羹，这样作，使营养成分溶解在汤汁中很容易消化，对身体健康有利。相传公元前15世纪商汤时，有一位名叫伊尹的大臣精于烹调，最善做汤，后人为了纪念他，流传着“伊尹汤液”的说法。

汤菜不仅营养丰富，易于消化吸收，而且具有养生保健和食疗保健的作用。我国古典名著《红楼梦》，全书近20次提到十几种汤的作法和吃法。如第四十五回，薛宝钗劝林黛玉：“每日早起，拿上燕窝一两，冰糖五钱，用银吊子熬出粥来，要吃惯了，比药还强，最是滋阴补气的。”汤的食疗保健作用是显而易见的。如骨头汤对生长和延缓骨髓老化都有益处；绿豆汤可以解暑降温；米汤常用来治疗婴儿腹泻脱水；蛇汤能治神经痛；鲫鱼汤能为产妇催奶；冬瓜汤能治胀满、泻痢、解鱼毒；此外萝卜汤、鸡汤、银耳汤等都有很好的食疗作用。

汤的作法和吃法也很讲究：如何选料配料？如何烹制？火候如何掌握？饭前喝汤还是饭后喝汤？都有一定的科学道

理。我国北方民谚说“原汤化原食”；还有的说“吃饭先喝汤，老来不受伤”；各为其养生之法。但根据季节的变化，口味食欲的需求以及养生健体的需要，我们在制汤和喝汤时，还是要掌握一些科学规律，以免破坏了营养成分，影响了口味需求。

为适应这种需求，我们编写了《家庭汤饮 360 例》一书。本书按基本原料分为：畜肉类，禽蛋类，鱼虾、蟹贝类，蔬菜类，果品类，豆品类，笋菌类及其他类 8 个部分，计 360 多个制作范例。另还选编了近 30 个饮料制作配法，一并奉献给社会各类宾馆、饭店、餐馆、机关食堂和广大城乡家庭及千万读者。

本书在编写过程中，得到有关专业人员以及地震出版社和“天地”科技书店的同志们的热诚帮助和指导，也参阅了一些资料和书籍，在此一并致谢。错误之处，恳请教诲。

编 者

1991 年 5 月

目 录

一、畜 肉 类

木犀汤	1	扣三丝汤	10
丸子汤	1	火腿冬瓜汤	11
里脊三片汤	2	火腿猪骨冬瓜汤	11
三丝汤	2	三鲜火锅	12
三片汤	2	大排蘑菇汤	12
鞭打一锅圆汤	3	白果小排汤	12
榨菜肉丝汤	3	排骨冬瓜汤	13
榨菜冬笋肉丝汤	4	马铃薯排骨汤	13
雪菜肉丝汤	4	小肉丸子豆腐汤	14
三鲜鳝汤	4	腌苕	14
冬菜肉饼汤	5	黄豆猪蹄汤	15
韭黄带丝汤	5	火腿猪蹄汤	15
黄瓜氽肉片汤	6	猪脚茭白汤	15
丝汤	6	竹笋肝膏汤	16
掺丝杂烩汤	7	番茄肝膏汤	16
肉杂拌汤	7	猪肝菠菜汤	17
咖喱丸子汤	8	猪肝豌豆苗汤	17
火腿鱼丁奶油汤	8	清炖肚子汤	17
火腿鸡脯海带丝汤	9	厚肩肚片汤	18
肉什锦冷汤	10	莲子肚片汤	18

豆苗猪肚汤·····	19	白汤羊杂碎汤·····	34
美味腰片汤·····	19	萝卜海带羊排汤·····	35
腰花木耳汤·····	20	罐羊肉汤·····	35
冬菜腰片汤·····	20	羊排粉丝汤·····	36
家常肉鳝火锅·····	20	涮锅·····	36
家常肉肚鸡火锅·····	21	羊肉火锅·····	37
清汤火锅·····	22	北京涮羊肉·····	37
杂拌火锅·····	23	新疆砂锅羊肉·····	38
白肉火锅·····	23	羊肉豆腐砂锅·····	38
白肉血肠火锅·····	24	牛肉汤·····	39
四生片火锅·····	24	牛肉清汤·····	39
湖南四生片火锅·····	25	农式牛肉汤·····	40
抽刀白肉火锅·····	26	牛仔圆清汤·····	40
菊花火锅·····	26	牛肉土豆汤·····	40
菊花生片锅·····	27	牛肉菜花汤·····	41
三鲜砂锅·····	28	牛肉鲜白菜汤·····	41
什锦砂锅·····	29	牛肉丁番茄汤·····	42
猪杂三鲜砂锅·····	29	酸辣牛肉汤·····	42
砂锅狮子头·····	30	番茄牛肉汤·····	43
羊肉汤·····	30	番茄牛肉白菜汤·····	43
羊肉冬瓜汤·····	31	牛肉番茄汤·····	43
羊肉胡辣汤·····	31	冷牛肉菠菜汤·····	44
山药羊肉汤·····	32	德式牛肉豌豆泥汤·····	44
当归生姜羊肉汤·····	32	德式番茄牛肉丁汤·····	45
高加索式羊肉汤·····	33	冷牛肉红苕汤·····	45
叙利亚式羊肉汤·····	33	通心粉丝清汤·····	46
羊肚汤·····	34	雪利牛尾汤·····	46

番茄牛尾汤	47
番茄牛尾素菜汤	47
牛肚酸菜火锅	48

毛肚火锅	48
水牛毛肚火锅	49
牛肉茶	50

二、禽 蛋 类

月母鸡	51
平鱼鸡片汤	51
茭菇全鸡汤	52
芪归炖鸡汤	52
什锦汤	53
清汤珍珠鸡	53
咖喱鸡丁汤	54
白菜鸡块汤	54
三鲜鸡糕汤	55
高加索鸡片汤	55
德式鸡肉菜花大米汤	56
咖喱鸡丁白饭浓汤	56
拔丝丹凤汤	56
四喜火锅	57
鸡丝豌豆汤	58
白菜鸡汤	58
凤衣雪耳汤	58
欢聚一堂	59
什锦西式浓汤	59
黄瓜鸡杂拌汤	60
冬瓜鸡杂汤	60
晃子汤	61

奶油鸡茸汤	61
奶油鸡丝蘑菇番茄汤	61
砂锅全鸡	62
砂锅人参鸡	62
乌鸡白凤汤	63
家常肝膏汤	63
柴把鸭汤	64
馄饨鸭汤	64
鹅肝格司清汤	65
野味火锅	65
枸杞雏鸽汤	66
银耳鹌鹑蛋汤	66
鸳鸯飞龙酒锅	67
鸡蛋汤	68
番茄蛋花汤	68
番茄泡蛋汤	68
余木耳肉片汤	69
蛋花鸡汤	69
鸡蛋黄花汤	70
蛋黄菜花汤	70
鸡蛋豆腐汤	70
清汤鸽蛋	71

凤尾鸽蛋汤·····	71	豆腐衣蛋汤·····	72
奶油鹌鹑蛋汤·····	72	砂锅清汤·····	73

三、鱼虾、蟹、贝类

冬瓜鲤鱼汤·····	74	三鲜火锅·····	84
清汤鱼圆·····	74	生火锅·····	85
糟鱼肉圆汤·····	75	日本什锦火锅·····	85
蔬菜鱼汤·····	75	腌炙火锅·····	86
醋椒头尾汤·····	76	天麻砂锅鱼头·····	87
鱼头木耳汤·····	76	砂锅鱼头尾·····	88
鱼肉土豆汤·····	77	砂锅鱼头汤·····	88
奶油桂鱼汤·····	77	龙虾浓汤·····	89
玉米汁鲫鱼汤·····	78	番茄虾仁浓汤·····	89
椒盐鲫鱼汤·····	78	龙井捶虾汤·····	89
鲫鱼豆腐汤·····	78	海米冬瓜汤·····	90
鸡茸鲑鱼汤·····	79	虾皮豆腐玉米须汤·····	90
芙蓉鲍鱼汤·····	79	奶油龙虾鱼片番茄汤·····	91
乌鱼冬瓜汤·····	80	奶油蟹肉汤·····	91
三丝敲鱼汤·····	80	珊瑚莼菜蟹汤·····	91
清汤玛瑙·····	81	竹荪响螺汤·····	92
鳝鱼粉丝汤·····	81	牡丹干贝汤·····	92
鱼蓉油条汤·····	82	蛎黄巧达汤·····	93
砂锅圆鱼·····	82	日本鲜海蛎子汤·····	94
英式甲鱼清汤·····	83	奶油蛤蜊汤·····	94
鸡蒙鱼翅·····	83		

四、蔬菜类

萝卜丝汤	96	意式蔬菜浓汤	107
开洋萝卜丝汤	96	山药豆腐汤	107
萝卜丝蛋汤	97	西湖莼菜汤	108
西红柿萝卜汤	97	莼菜鸡丝汤	108
虾米紫菜萝卜汤	97	奶油生菜丝浓汤	108
小罐牛肉清汤	98	蛋蓉菜花汤	109
胡萝卜泥子汤	98	菜花泥子汤	109
英式麦宜斯托郎汤	98	奶油菜花汤	110
鸡火白菜汤	99	菠菜肉末汤	110
清汤白菜卷	99	翡翠白玉汤	110
三鲜砂锅	100	牛奶菠菜泥子汤	111
白菜汤	100	红苋豆腐汤	111
乡下浓汤	101	奶油冬苋汤	112
包菜豉汁豆腐汤	101	雪菜肉片汤	112
西红柿鸡蛋汤	102	红菜汤带奶渣盒	112
番茄虾仁浓汤	102	奶油红菜汤	113
奶油番茄汤	103	榨菜鸡蛋汤	113
奶油鸡丝番茄蘑菇汤	103	榨菜笋丝汤	114
奶油蔬菜番茄汤	103	清水菜头卷	114
葡萄牙式奶油蕃茄汤	104	莲藕绿豆汤	114
土豆汤	104	冰糖莲子	115
土豆泥子汤	105	西湖鲜莲汤	115
土豆面蛋汤	105	八珍醒酒汤	116
鸡茸土豆球汤	105	芥菜地栗汤	116
元蛤巧达汤	106	葱头汤	116

葱头咖喱牛肉汤	117	胡萝卜奶汁	123
大蒜黄萝卜生菜清汤 ..	117	白菜汁	123
满天星汤	118	包菜汁	124
冬瓜汤	118	菠菜汁	124
三鲜汤	119	西红柿汁	124
广东炖冬瓜	119	冬瓜汁	125
雪菜冬瓜汤	119	黄瓜汁	125
火夹冬瓜汤	120	蒜素饮料	125
肉片冬瓜汤	120	甘莲饮料	126
苦瓜豆腐汤	121	莲藕汁	126
黄瓜木耳汤	121	莲藕甘蔗汁	126
丝瓜油条汤	122	莲藕茶	127
土豆汁	122	荸荠汁	127
萝卜姜汁	122		

五、果 品 类

西瓜盅	128	山楂饮料	132
桔味醒酒汤	128	山楂银花茶	132
水果冷汤	129	蜂蜜果汁茶	133
杏冷汤	129	柿饼果饮料	133
荔枝红枣汤	129	罗汉果汁	133
龙眼花生饮料	130	乌梅甘露	134
鲜荔枝汁	130	酸梅汁	134
酥梨汁	130	草莓汁	135
白糖鲜杏汁	131	健康饮料	135
冰糖鲜杏汁	131	青果萝卜饮料	135
哈密瓜汁	132	核桃芝麻饮料	136

松子核桃仁饮料	136	果汁人参露	137
松针饮料	137		

六、豆 品 类

煨黄豆汤	138	黄豆芽猪血汤	143
肉丝黄豆汤	138	豆蛋白奶饮料	143
青豆泥浓汤	139	豌豆瓣汤	143
豆腐海带汤	139	豌豆泥奶油汤	144
酸辣汤	139	酸菜青元汤	144
发菜豆腐汤	140	酸辣豆花汤	145
五香豆腐干汤	140	三丝豆苗汤	145
豆腐火锅	141	清凉绿豆汤	146
砂锅豆腐火腿	141	豆皮酸辣汤	146
砂锅豆腐海米	142	银丝富贵汤	147
黄豆芽豆腐汤	142	什锦酒锅	147

七、笋 菌 类

鲜蘑豆腐汤	149	奶油龙须菜汤	153
黄芪猴头汤	149	竹荪莲蓬汤	154
芙蓉口蘑汤	150	清汤银耳	154
口蘑锅巴汤	150	冰糖银耳	155
冬锅	151	银耳莲子汤	155
绍兴汤	151	银耳香菇枣汤	156
雪菜冬笋汤	152	银耳氽鸡片	156
清炖凤笋汤	152	益寿银耳汤	157
奶油芦笋汤	153	杨枝档耳汤	157
奶油芦笋鸡丝浓汤	153	榆耳竹荪汤	158

八、其 他

鸡汤大米	159	海带紫菜瓜片汤	170
冰汁西米	159	海带冬瓜豆瓣汤	170
粟米浓汤	159	紫菜黄瓜汤	171
清汤带小丸子	160	金钩紫菜汤	171
鲜素汤	160	海米紫菜蛋汤	172
果仁饮料	161	百合芦笋汤	172
黑豆煲狗肉汤	161	奶油百合汤	172
狗肉火锅	161	奶油百合鱼片浓汤	173
奶油汤	162	野参群鲜汤	173
奶油浓汤	163	清汤燕菜	174
牛奶大米汤	163	鸡汤燕窝	174
牛奶面条汤	163	鸡茸燕窝	175
牛奶啤酒冷汤	164	砂锅熊掌	175
酸牛奶冷汤	164	清汤蛤士蟆	176
酸牛奶黄瓜冷汤	164	清汤蛤士蟆火腿	176
胡辣海参汤	165	龟肉汤	177
细汤	165	咖啡奶汁	177
八仙过海汤	166	饮料晶	177
大血汤	166	汽水饮料	178
清炖鸡参汤	167	甜饮料	178
什锦火锅	167	凉茶	179
辣味火锅	168	绿茶胖海汁	179
海蜇猪骨汤	169	咸味茶	179
雪羹汤	169	维生素茶	180
鸡汁海底松	170	柿叶茶	180

一、畜肉类

木犀汤

原料 猪肉 50 克，鸡蛋 1 个，菠菜 50 克，水发木耳 5 克，水发玉兰片 25 克，酱油、花椒水、精盐、料酒、味精、香油（麻油）、肉汤适量。

制作 ①把猪肉切成丝，鸡蛋打在碗里拌匀，菠菜摘洗干净切小段，木耳切成小块，玉兰片切丝。②锅内放入肉汤烧开，将辅料、调料放入，继续烧开，将打好的鸡蛋注入汤内，撇去浮沫，放香油，出锅装碗即成。

特点 菜嫩汤鲜，是家常汤菜。

丸子汤

原料 猪肉 250 克，白菜心 250 克，水发木耳 50 克，胡椒面 1 克，味精 1 克，精盐 5 克，鲜汤 1000 克，香油（麻油）5 克，鸡蛋 1 个，水淀粉 40 克。

制作 将猪肉剁碎，与鸡蛋、水淀粉及精盐拌匀，逐一捏成肉丸放入沸汤内煮熟捞出，汤锅内又放入白菜心（抽筋撕片）煮熟，再加入肉丸、木耳、胡椒面、味精、精盐（3 克）烧沸出味，然后盛汤盆内淋香油即成。

特点 此菜肉细菜嫩，汤味清淡可口。

里脊三片汤

原料 猪里脊 25 克，黄瓜 25 克，榨菜 25 克，盐、味精、料酒、鲜汤、香油适量。

制作 ①将肉片在开水锅内氽一下捞出待用。②锅内倒入汤，放入氽好的肉片、黄瓜片、榨菜片(洗去辣味)。

③加盐、味精、料酒少许，出锅时淋一点香油即可。

特点 清淡适口。

三 丝 汤

原料 瘦猪肉 200 克，熟鸡肉 15 克，瘦火腿 15 克，熟冬笋 100 克，豆腐 15 克，盐 7.5 克，味精 10 克，鸡汤 750 克，料酒 5 克。

制作 ①将猪肉、鸡肉、火腿、冬笋均切成 6 厘米长的细丝待用。②将炒锅放在炉上，倒入鸡汤加入盐、味精，先把肉丝、笋丝下锅，用勺子搅散，待烧沸后，撇去浮沫，加入料酒，汤滚翻后，再撇去浮沫，投入鸡丝、火腿丝、豆腐，出锅倒入汤碗中便成。

特点 银白色，汤鲜，清口。

三 片 汤

原料 瘦猪肉 100 克，猪腰子 100 克，净鱼肉 100 克，净豆苗 5 克，蛋清半只，盐 5 克，汤 250 克，淀粉 5 克，味精 10 克，胡椒粉 0.5 克。

制作 ①将猪肉切成 0.3 厘米厚、4.5 厘米长的薄片；腰子剔去腰膈，批成腰片。鱼肉切成 4.5 厘米长、0.6 厘米厚的薄片。再将上述原料分别放在碗内，加入蛋清半只。盐 0.5 克、胡椒粉 5 克，拌和上浆待用。②炒锅烧热水 1000 克，把鱼片和腰片放入沸水中氽熟，捞出放在汤碗中。③另取锅，放汤 750 克，加入盐、味精、胡椒粉，把肉片放入，用勺子划开，烧沸后撇去浮沫，倒入汤碗中，放上豆苗即成。

特点 本色，汤清，味鲜。

鞭打一锅圆汤

原料 瘦猪肉 250 克，鸡蛋 2 个（只用蛋清），细粉条 25 克，鲜汤 500 克，葱、姜、海米、酱油、盐、味精少许。

制作 把肉剁成泥，加入蛋清和佐料搅匀，制成小丸子备用。鲜汤入锅烧开，放入粉条、酱油、盐，然后倒入丸子煮片刻，再放姜末、葱末、味精即成。

特点 鲜香可口，风味独特。

榨菜肉丝汤

原料 瘦猪肉 150 克，榨菜 50 克，粉丝、青菜少许，精盐、味精、料酒、酱油、鲜汤各适量。

制作 ①把猪肉切丝，榨菜洗净切丝，粉丝用水泡透，青菜切寸段。②把肉丝、榨菜丝放入碗内，加入精盐、酱油、料酒、味精，用少许清水和匀。③勺内添入鲜汤，烧开，下入和匀的肉丝、榨菜丝与青菜段，用手勺推动，看

肉丝已熟不能滚沸，即全部捞出，盛在碗内，接着将汤汁烧沸，撇去浮沫，倒入盛原料的碗内即可。

特点 咸鲜、脆爽。

榨菜冬笋肉丝汤

原料 瘦猪肉 200 克，四川榨菜 75 克，熟冬笋 50 克，鸡汤 750 克，盐 6 克，味精 10 克，料酒 5 克。

制作 ①猪肉、榨菜、冬笋均切成 6 厘米长的细丝待用。②将炒锅放在炉上，倾入鸡汤，加入盐、味精、料酒，把肉丝、榨菜丝、笋丝一起下锅，用勺子搅开，待烧滚后撇去浮沫，起锅倒入汤碗中即成。

特点 银白色，味鲜，爽口。

雪菜肉丝汤

原料 瘦猪肉 200 克，冬笋 50 克，雪菜 100 克，高汤 750 克，盐 5 克，料酒 5 克，味精 10 克，猪油 10 克。

制作 ①将猪肉、冬笋均切成 6 厘米长的丝，雪菜洗净切成细末。②将炒锅置于炉上，倾入高汤，取肉丝、笋丝下锅，搅散后放入雪菜末，加入料酒、味精、盐，待烧沸后，撇去浮沫，淋入猪油，起锅装入汤碗内即成。

特点 银白色，清香，鲜润。

三鲜鳝汤

原料 五花猪肉 250 克，鳝鱼 100 克，茭白 50 克，鸡