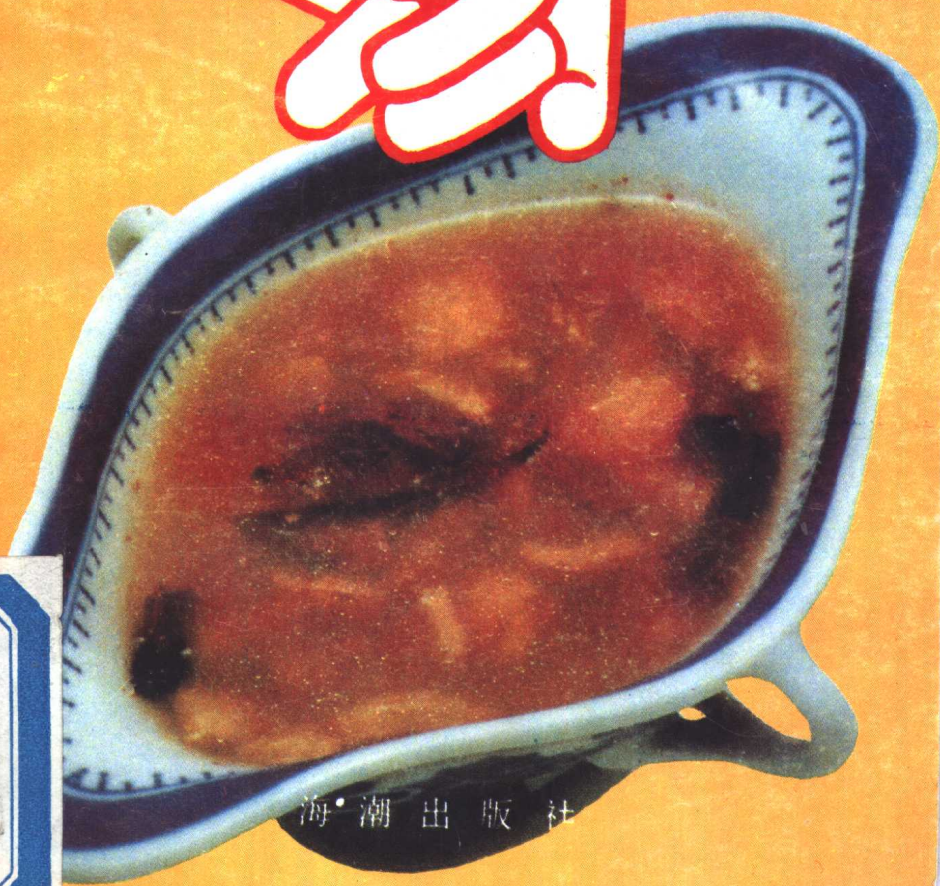


巧做家常菜300款

汤



海·潮出版社

巧做家常菜300款

汤

吕 伟 主 编
孟 冀

海 潮 出 版 社

1991年·北京

巧做家常菜——汤

吕伟 孟冀 主编

海潮出版社出版

北京市京辉印刷厂印刷

1991年4月第1版 1991年4月第1次印刷

787×1092毫米 32开本 5.25印张 107千字

印数：00001—17300册

ISBN7-80054-197-5/Z·15 定价：2.80元

前 言

汤菜是我国人民十分喜爱的一种传统美食。它不仅取料广泛，制作方便，而且味道鲜美，营养丰富，大都具有强身健体、防病治病的作用。因此，地不分东南西北，人不分男女老少，一般都有喝汤的习惯。本书广集博采，集古今中外汤菜之精华。分肉类，禽蛋类，海鲜类，果蔬类，菌、笋类，以及火锅、砂锅类等六大类，详细介绍了三百多种常用汤菜的制作方法、风味特点等，是各类饭店、餐馆、食堂及城乡广大家庭的益友。

参加本书编写的有：刘启元、林先芝、龙富桂、吕伟、赵宣君、徐明广、黄跃京等同志，还特聘有关饭店的著名厨师指导并审稿，并参考了一些出版物，在此一并致谢！

编 者

目 录

一、肉类汤菜

牛肉汤·····	(1)	山药羊肉汤·····	(13)
冷牛肉红菜汤·····	(2)	羊肉胡辣汤·····	(14)
牛肉丁番茄汤·····	(2)	雪菜肉丝汤·····	(15)
牛肉清汤·····	(3)	冬菜肉饼汤·····	(15)
牛肉酸白菜汤·····	(4)	丸子汤·····	(16)
牛肉鲜白菜汤·····	(4)	里脊三片汤·····	(16)
牛肉末汤·····	(5)	火腿猪骨冬瓜汤·····	(17)
番茄牛肉菠菜汤·····	(5)	扣三丝汤·····	(18)
番茄牛肉白菜汤·····	(6)	腰花木耳汤·····	(18)
酸辣牛肉汤·····	(6)	猪肝菠菜汤·····	(19)
巴力米牛尾汤·····	(7)	竹笋肝膏汤·····	(19)
番茄牛尾汤·····	(8)	大排蘑菇汤·····	(20)
雪梨牛尾汤·····	(9)	黄豆猪蹄汤·····	(21)
羊肉汤·····	(9)	肉杂拌汤·····	(21)
羊肚汤·····	(10)	火腿冬瓜汤·····	(22)
叙利亚式羊肉汤·····	(11)	清炖肚子汤·····	(22)
当归生姜羊肉汤·····	(11)	美味腰片汤·····	(23)
羊排粉丝汤·····	(12)	番茄肝膏汤·····	(24)
罐羊肉汤·····	(12)	白果小排汤·····	(24)
		猪脚茭白汤·····	(25)
		小肉丸子豆腐汤·····	(25)

咖喱丸子汤·····	(25)	奶油鸡杂汤·····	(40)
鞭打一锅圆汤·····	(26)	花生鸡脚汤·····	(40)
三丝汤·····	(26)	黄瓜鸡杂拌汤·····	(41)
黄瓜余肉片汤·····	(27)	乌鸡白凤汤·····	(41)

二、禽蛋汤菜

清汤珍珠鸡·····	(28)	炖鸡杂汤·····	(42)
冬瓜鸡杂汤·····	(28)	鸡汤面条·····	(43)
蛋黄菜花汤·····	(29)	鸡汤燕窝·····	(43)
白菜鸡汤·····	(30)	馄饨鸭汤·····	(44)
咖喱鸡丁汤·····	(30)	家常肝膏汤·····	(44)
双色鸡丸汤·····	(31)	柴把鸭汤·····	(45)
清汤鸡块·····	(31)	鹅肝格司清汤·····	(46)
黄汁鸡块汤·····	(32)	枸杞雏鸽汤·····	(46)
鸡肘心汤·····	(33)	西红柿鸡蛋汤·····	(47)
三鲜鸡糕汤·····	(33)	鸡蛋豆腐汤·····	(47)
鸡汤大米·····	(34)	蛋花鸡汤·····	(48)
方鱼鸡片汤·····	(34)	葱花蛋汤·····	(48)
月母鸡汤·····	(35)	番茄泡蛋汤·····	(49)
芪归炖鸡汤·····	(36)	清汤卧果·····	(49)
鸡豆花·····	(36)	煎泡蛋汤·····	(50)
鸡虾双珠汤·····	(37)	鸡蛋汤·····	(50)
鸡汤蘑菇豌豆·····	(38)	番茄蛋花汤·····	(51)
鸡肉泥子面包汤·····	(38)	鸡蛋黄花汤·····	(51)
鸡丝豌豆汤·····	(39)	蛋黄三鲜汤·····	(52)
鸡杂鸡块汤·····	(39)	奶油鹌鹑蛋汤·····	(52)
		银耳鹌鹑蛋汤·····	(53)
		凤尾鸽蛋汤·····	(53)

番茄皮蛋汤…………… (54)

三、海鲜汤菜

鲫鱼豆腐汤…………… (55)

蔬菜鱼汤…………… (55)

鸡茸鲢鱼汤…………… (56)

鲮鱼粉丝汤…………… (57)

鱼头汤…………… (57)

青鱼头尾砂锅…………… (58)

日本大头鱼锅汤…………… (58)

草鱼头汤…………… (60)

砂锅圆鱼…………… (60)

奶油桂鱼汤…………… (61)

清汤圆鱼…………… (61)

英式甲鱼清汤…………… (62)

英式甲鱼红汤…………… (63)

鱼头木耳汤…………… (63)

椒盐鲫鱼汤…………… (64)

鲫鱼笋汤…………… (64)

余鱼汤…………… (65)

玉米汁鲫鱼汤…………… (65)

乌鱼冬瓜汤…………… (66)

奶油百合鱼片浓汤…………… (66)

鱼蓉油条汤…………… (67)

冬瓜鲤鱼汤…………… (67)

龟肉汤…………… (68)

龙井捶虾汤…………… (68)

虾片豆腐玉米须汤…………… (69)

海米番茄鸡蛋汤…………… (70)

奶油大虾汤…………… (70)

奶油龙虾鱼片番

茄汤…………… (71)

海米冬瓜汤…………… (71)

葱头大虾汤…………… (72)

番茄虾仁浓汤…………… (72)

奶油蟹肉汤…………… (73)

珊瑚莼菜蟹汤…………… (73)

余紫蟹牙菜汤…………… (74)

鸡汁海底松…………… (75)

海蜇猪骨汤…………… (75)

雪羹汤…………… (76)

胡辣海参汤…………… (76)

竹荪响螺汤…………… (77)

牡丹干贝汤…………… (77)

蜆色蛎黄汤…………… (78)

日本鲜海蛎子锅…………… (79)

紫菜黄瓜汤…………… (80)

五色紫菜汤…………… (81)

海米紫菜蛋汤…………… (81)

海带丝汤…………… (82)

海带紫菜瓜片汤…………… (83)

冰糖燕窝汤…………… (83)

四、果蔬汤菜

冬瓜汤·····	(85)
火夹冬瓜汤·····	(85)
雪菜冬瓜汤·····	(86)
广皮炖冬瓜·····	(87)
酸辣冬瓜汤·····	(87)
番茄奶油汤·····	(87)
番茄虾仁浓汤·····	(88)
番茄刀豆清汤·····	(88)
番茄木须汤·····	(89)
牛奶菠菜泥子汤·····	(89)
菜泥奶油汤·····	(90)
俄式菠菜泥子汤带	
鸡蛋·····	(90)
菠菜汤·····	(91)
菠菜肉末汤·····	(91)
土豆肉丸子汤·····	(92)
土豆面片汤·····	(92)
土豆泥子汤·····	(93)
土豆面蛋汤·····	(93)
土豆汤·····	(94)
鸡火白菜汤·····	(94)
清汤白菜卷·····	(95)
白菜汤·····	(95)
蔬菜泥子汤·····	(96)

煨黄豆汤·····	(96)
肉丝黄豆汤·····	(97)
青豆泥浓汤·····	(97)
黄豆芽豆腐汤·····	(98)
黄豆芽蘑菇汤·····	(99)
黄豆芽猪血汤·····	(99)
豆腐海带汤·····	(100)
酸辣汤·····	(100)
发菜豆腐汤·····	(101)
五香豆腐干汤·····	(101)
豌豆瓣汤·····	(102)
豌豆瓣泥子汤·····	(102)
豌豆泥奶油汤·····	(103)
三丝豆苗汤·····	(104)
奶油百合汤·····	(104)
奶油百合鱼片浓汤·····	(105)
榨菜笋丝汤·····	(105)
榨菜鸡蛋汤·····	(106)
奶油萝卜汤·····	(106)
萝卜丝汤·····	(107)
开洋萝卜丝汤·····	(107)
萝卜丝蛋汤·····	(107)
虾米紫菜萝卜汤·····	(108)
胡萝卜泥子汤·····	(108)
雪菜肉片汤·····	(109)
奶油冬菇汤·····	(109)

红苕豆腐汤……………(110)
 奶油菜花汤……………(110)
 菜花泥子汤……………(111)
 蛋蓉菜花汤……………(111)
 大蒜黄萝卜生菜清
 汤……………(112)
 焖洋葱汤……………(112)
 葱头咖喱牛肉丁汤…(113)
 葱头汤……………(113)
 红清汤……………(114)
 春天红菜汤……………(115)
 黄瓜木耳汤……………(115)
 山药豆腐汤……………(115)
 苦瓜豆腐汤……………(116)
 丝瓜油条汤……………(116)
 西湖鲜莲汤……………(117)
 八珍醒酒汤……………(117)
 荠菜地栗汤……………(118)
 西湖莼菜汤……………(118)
 绣球莼菜汤……………(119)
 水果冷汤……………(120)
 桔味醒酒汤……………(120)
 杏冷汤……………(121)
 荔枝红枣汤……………(121)
 腐竹白果糖水……………(121)
 鸡蛋柿子汤……………(122)

五、菌、笋汤菜

银耳香菇枣汤……………(123)
 冰糖银耳……………(123)
 银耳乌龙汤……………(124)
 银耳莲子汤……………(125)
 清汤银耳……………(125)
 鲜蘑豆腐汤……………(126)
 鲜陈草菇汤……………(126)
 芙蓉口蘑汤……………(127)
 口蘑奶油汤……………(127)
 口蘑清汤……………(128)
 木耳毛豆羹……………(128)
 木耳鸡蛋汤……………(128)
 黄芪猴头汤……………(129)
 雪菜冬笋汤……………(130)
 笋衣奶油……………(130)
 奶油芦笋汤……………(131)
 奶油芦笋鸡丝浓汤…(131)
 百合芦笋汤……………(132)
 芦笋蘑菇汤……………(132)
 清炖凤尾笋汤……………(132)
 清汤蒲笋……………(133)

六、火锅及砂锅汤菜

海味火锅……………(134)

日本什锦火锅·····	(134)	湖南四生片火锅·····	(147)
银鱼火锅·····	(135)	菊花火锅·····	(148)
鸳鸯生片鱼锅·····	(136)	五加参飞龙酒锅·····	(149)
豆腐火锅·····	(137)	鸳鸯飞龙酒锅·····	(149)
砂锅豆腐海米·····	(137)	天麻砂锅鱼头·····	(150)
砂锅冻豆腐·····	(138)	砂锅鱼头汤·····	(151)
毛肚火锅·····	(139)	砂锅鱼头尾·····	(152)
水牛毛肚火锅·····	(139)	砂锅鱼头豆腐·····	(152)
牛肚酸菜火锅·····	(140)	砂锅鱼头·····	(153)
羊肉火锅·····	(141)	砂锅全鸡·····	(154)
北京涮羊肉·····	(142)	六品砂锅汤·····	(155)
清汤火锅·····	(142)	羊肉豆腐砂锅·····	(155)
狗肉火锅·····	(143)	新疆砂锅羊肉·····	(156)
野味火锅·····	(144)	三鲜砂锅(一)·····	(156)
四喜火锅·····	(145)	三鲜砂锅(二)·····	(157)
白肉火锅·····	(145)	砂锅鲜菜·····	(158)
抽刀白肉火锅·····	(146)		

一、肉类汤菜

牛肉汤

原料：

牛杂骨5000克，碎牛肉2500克，净黄皮葱头500克，净胡萝卜500克，净青芹菜250克。

做法：

1. 将胡萝卜每根顺长剖成两条，葱头平放，横刀片成两块，芹菜自中腰一切两段，把胡萝卜条和葱头块分别放热炉板上，两面烙烤呈黄色，取下待用。

2. 将牛杂骨洗净，棒骨砸断，与牛肉一起放汤桶内，加入清水（2500克），旺火煮，汤开立即撇去血沫，然后移到小火煮，使汤微沸，不断撇出浮油（熬炼另用）。将胡萝卜条、葱头块和芹菜段放汤锅内，用小火继续煮约3小时，离火。

3. 取细孔箩放净锅上，将牛肉汤滤入锅内，置于阴凉通风的地方，随时可用。

特点：

色泽淡黄，汤清透亮，滋味鲜美，营养丰富。

冷牛肉红菜汤

原料：

熟牛肉500克，牛肉汤2500克，红菜头250克，圆白菜350克，胡萝卜150克，奶油200克，土豆500克，小茴香25克，盐20克，醋精20克，糖100克。

做法：

1. 把牛肉汤过箩除净浮油，放在冰箱里冷却24小时，再把土豆切条煮熟控干，圆白菜切丝，煮熟控干，红菜头、胡萝卜切丝放上水，糖醋精焖熟（并保住其色），凉后放在冰箱里冷却。

2. 把以上凉好的菜码放进冷汤内，加上切好的牛肉条、盐、奶油、糖、醋精调剂口味，起汤时撒小茴香末。

特点：

酸甜爽口，清凉不腻。

牛肉丁番茄汤

原料：

奶油番茄汤2000克，熟牛肉丁250克，洋葱丁150克，黄萝卜丁150克，土豆丁250克，番茄酱50克，香叶1片，白塔油150克，盐、胡椒粉适量。

做法：

熟牛肉、洋葱、黄萝卜和土豆都切成0.6厘米见方的块，分别放置，汤锅烧热后，加入白塔油，将洋葱丁和黄萝卜丁

下锅炒至牙黄色时，加入番茄酱和香叶略炒片刻，倒入奶油番茄汤中，沸后，加入土豆丁煮约30分钟，临吃时加入盐和胡椒粉，调好口味即成。

特点：

形红色，香浓肥。

牛肉清汤

原料：

牛肉5000克，蔬菜500克，香叶2片，胡椒4粒，盐250克，酒、糖色少许。

做法：

1. 牛肉放入大型汤锅内，加清水250000克，用旺火烧开，撇去浮沫，转至文火慢慢烧煮（不要使汤翻开，否则汤会浑浊不清）。

2. 胡萝卜、洋葱和芹菜洗净切段，同香叶、胡椒粒一起放进汤里，用文火烧煮3~4小时，撇去浮油，用过汤布滤清汤汁。

3. 将清汤烧汤，加入酒、盐和少许糖色，调好口味即成。

汤汁不清时，可待汤稍冷后，用1小碗，磕入2只鸡蛋清，加少许冷水和一小部分清汤搅匀，倒入清汤锅里，用文火慢慢烧开，然后滤清即成。

牛肉酸白菜汤

原料:

腌酸白菜1000克, 土豆250克, 胡萝卜250克, 葱头250克, 番茄酱250克, 牛油250克, 清汤3000克, 煮牛肉250克, 酸奶油100克, 盐10克, 味精5克, 香叶2片, 胡椒粉少许。

做法:

胡萝卜去皮洗净切丝, 葱头切丝, 土豆去皮切角块, 小锅内放油炒葱头、香叶, 炒出香味后放入胡萝卜焖制后放番茄酱, 待出红油, 放入酸白菜丝, 再焖30分钟, 兑入清汤和土豆块, 开沸后下入油炒面搅匀调剂口味, 上汤时汤盘内放煮牛肉1块, 酸白菜上浇酸奶油1汤勺。

特点:

鲜咸酸, 爽口。

牛肉鲜白菜汤

原料:

煮牛肉250克, 圆白菜1000克, 胡萝卜300克, 葱头200克, 芹菜150克, 西红柿250克, 土豆250克, 酸奶油100克, 黄油100克, 鸡油100克, 盐50克, 味精15克, 胡椒粉少许, 香叶3片, 干辣椒2个。

做法:

1. 圆白菜洗净切方块, 胡萝卜洗净去皮切寸条, 葱头切

丝，芹菜切寸段，烫好后待用。

2. 鲜西红柿切角块，土豆去皮切角块，取锅一个放油焖制菜码，焖熟后兑入清汤3500克，放土豆和圆白菜块，见开后放芹菜、西红柿，兑入少许油炒面调剂口味，上汤时放煮牛肉1块，浇酸奶油10克。

特点：

咸鲜味美。

牛肉末汤

原料：

熟牛肉500克，牛肉汤2500克，葱头150克，胡萝卜150克，圆白菜250克，土豆200克，米渣100克，牛油150克，香叶2片，干辣椒1克，胡椒粉2.5克，盐20克。

做法：

把葱头切成丝，胡萝卜切片，放上牛油、香叶、胡椒粒、干辣椒焖熟成汤码。土豆切块，圆白菜切块放锅内加牛肉汤煮沸，土豆八成熟时放焖好的汤码煮沸，徐徐撒入米渣煮沸，加盐调剂口味，起汤时在盘内放上1片熟牛肉即可。

特点：

咸鲜适口，汁浓清香。

番茄牛肉菠菜汤

原料：

熟牛肉250克，牛肉汤2500克，胡萝卜150克，葱头150

克，土豆500克，鸡蛋250克，牛油150克，盐250克，胡椒粉少许，奶油100克，香叶2片，胡椒粒2.5克，番茄酱150克，菠菜750克，柠檬50克，醋精10克。

做法：

1. 把胡萝卜切成斜花片，葱头切丝，放在锅内加牛油、香叶、胡椒粒焖之，待到焖半熟时放上番茄酱焖到油呈红色成汤码。

2. 菠菜洗净用开水煮过切1.5厘米的段。土豆切块放锅内，续牛肉汤煮之，等土豆八成熟时，加上焖好的汤码，放盐、胡椒粉、醋精、柠檬汁调剂口味。

3. 食用前5分钟放入菠菜煮沸，起菜时在汤盘内放上切好的牛肉片，盛上汤，放上个老鸡蛋，浇上奶油即可。

特点：

咸酸利口，颜色红黑透绿。

番茄牛肉白菜汤

原料：

煮牛肉250克，番茄酱200克，西红柿250克，圆白菜1000克(切大块)，其它用料和做法与“牛肉鲜白菜汤”相同。

特点：

色泽红润，咸酸甜清口。

酸辣牛肉汤

原料：

鲜嫩牛肉100克，粉丝、胡萝卜、香菜、精盐、料酒、味

精、辣油、醋、水淀粉、花生油各适量。

做法：

将胡萝卜去两头洗净，切成细丝，锅内放油烧热，下胡萝卜丝颠炒几下，加入高汤50~100克烧沸，加粉丝(先用热水泡软)、精盐烧沸，再加入肉丝、料酒、醋、味精，下水淀粉和香菜(洗净切末)，烧沸出锅装入汤碗，淋上香油即成。

巴力米牛尾汤

原料：

巴力米100克，净葱头100克，净胡萝卜50克，白根50克，青芹菜50克，香叶2片，干辣椒1个，碎白胡椒0.5克，番茄酱50克，过箩精面粉40克，花生油50克，精盐25克，牛尾750克，牛尾汤1500克，土豆250克，香桃1个。

做法：

1. 将白根和土豆分别削皮，与葱头、胡萝卜4种料都切成1厘米见方的丁，芹菜切成2.5厘米长的段，干辣椒去蒂和籽。

2. 将牛尾剁成块(约16块)，放开水锅内，烫出血沫，捞出洗净盛锅内，加适量清水，煮开，撇去浮油，煮至牛尾已熟即好，巴力米洗净，在凉水中浸泡20分钟。

3. 焖锅内放花生油烧热，投入葱头丁、干辣、碎胡椒、香叶，炒至葱头微黄，加入面粉，炒2~3分钟，再加番茄酱炒出红油，加牛尾汤，倒汤锅内，再把土豆丁、芹菜段、