

食 闻 钱以斌 主编

# 家常

# 汤菜

JIACHANG TANGCAI



10元/本

山西出版传媒集团  
山西科学技术出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

家常汤菜 / 食 闻 钱以斌主编. —太原: 山西科学技术出版社, 2006.12

ISBN 7-5377-2856-9

I. 家… II. ①食…②钱… III. 汤菜—菜谱  
IV. TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 120510 号

**主 编** 食 闻 钱以斌  
**责任编辑** 张东黎  
**助理编辑** 李 华  
**出版发行** 山西科学技术出版社  
**社 址** 太原市建设南路 21 号  
**邮 编** 030012  
**经 销** 新华书店  
**印 刷** 太原兴晋科技印刷厂印刷  
**版 次** 2006 年 12 月太原第 1 版  
**印 次** 2006 年 12 月太原第 1 次印刷  
**开 本** 850 毫米 × 1168 毫米 1/32  
**印 张** 5  
**字 数** 129 千字  
**书 号** ISBN 7-5377-2856-9 / Z·645  
**定 价** 10.00 元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与发行部联系调换。

# 原书缺页

汤是营养丰富、便于消化的品种，其营养保健、食疗强身之效十分显著。许多原料的加工、菜肴的制作、调料的调配等，均离不开汤的作用。常言说得好：“唱戏的腔，厨师的汤。”

汤菜品种很多，从原料上分，有肉类、禽蛋类、水产类、蔬菜类、食用菌类等；从味型上分，有咸鲜、酸辣、香浓、清香等；从用途上分，有宴会汤、开胃汤、醒酒汤、保健汤、食疗汤等；从烹调功能上分，有清汤、素汤、奶汤等。

汤菜的魅力是不言而喻的，除一日三餐外，其品种不同，作用各异。如鲫鱼汤可以通乳水，墨鱼汤补气血，鸽肉汤可强壮等，一些药材与原料成汤，更是疗效独特，如参芪母鸡汤可以治疗气血两虚，黄花鲫鱼汤可以治疗产后乳汁不足，猪肉排骨汤对治疗老人骨质疏松有一定作用等。

要体验汤的魅力，必须讲究制作，煲汤时应注意以下几点：

① 煲汤时冷水下料比较好，冷水下料不会破坏蛋白质，易出鲜味。

② 煲汤最好选择质地细腻的砂

锅，劣质砂锅的瓷釉中含有少量铅，煮酸性食物时易溶解，有害健康，内壁洁白的陶锅也很好。

③ 油与水分混合后会出现奶汁的效果，诱人食欲。做肉汤时要先用大火煮开，然后用小火煮透，再改大火；做鱼汤时要先用油将鱼煎透，然后加入沸水，用大火煮。注意：水要一次加足，中间不再补水。

④ 喝汤讲究原汁原味，葱、姜等香料要少放为宜，盐应当最后加入，以防蛋白凝固，破坏汤的鲜味。

⑤ 煲汤的时间并非越久越好，加热时间过长，反而会破坏营养物质。一般鱼汤 1 小时左右，鸡汤、排骨汤 3 小时左右即可。

⑥ 汤若肥腻，可以在汤煲好后熄火冷却，待油浮在汤面或凝固在汤面上时，用勺将油除去，再把汤煲滚即可。

汤菜作为餐桌上的精华部分，以她众多的品种、鲜美的滋味、丰富的营养、养身食疗的效果等，越来越受到人们的喜爱。

本书介绍的这两百余种汤菜，定能让您亲身体会到汤的魅力。

汤的食用是古老而又充满生命力的。相传最早的“烹饪之圣”伊尹就给汤王烹调过“鹄鸟之羹”，遂为宰相。汤菜摆上人们的餐桌，大约是在奴隶社会初期，那时食物以农产品为主，随着陶器、铜器的使用，出现了“汤”菜。此后，经过历代生产力、烹饪技术的发展变化，形成了数不胜数的各种不同类型的汤菜。

汤可以作为各种不同类型宴会的菜肴，先上桌可以开胃助兴，中间穿插佐餐下酒，饭后上桌醒酒提神，既可单用作为汤锅、汤菜，也可以作为正餐，有些汤菜还可以饭菜合一，满足人们的不同需要。

- 汤菜的特点及器具 / 13
- 汤菜的原料选购 / 15
- 汤菜的原料加工 / 16
- 汤菜的制作方法 with 技巧 / 17
- 素烧银针汤 / 25
- 清汤莢菜 / 25
- 酸辣笋瓜汤 / 26
- 多味白菜丝汤 / 26
- 开水白菜 / 27
- 漓江红汤 / 27
- 豆花蛋清汤 / 28
- 姜葱豆腐汤 / 28
- 白菜炖豆腐 / 29
- 什锦豆腐汤 / 29
- 素鱼豆腐汤 / 30
- 奶汤豆腐丸 / 30
- 软煎豆腐汤 / 31
- 珍珠丸子汤 / 31
- 虾皮菠菜粉丝汤 / 32
- 红薯菠菜汤 / 32
- 多彩腐皮汤 / 33
- 芥片三鲜汤 / 33
- 牛奶翡翠汤 / 34
- 土豆羹 / 34
- 奶汤花菜 / 35
- 藕圆汤 / 35
- 白菜藕丸汤 / 36
- 酸菜香豆汤 / 36
- 黄豆炖苕粉 / 37
- 绿豆冬瓜汤 / 37
- 冬瓜八宝汤 / 38
- 牛奶冬瓜汤 / 38
- 酸辣红白汤 / 39
- 多彩紫蔬汤 / 40
- 丝瓜青豆汤 / 40
- 番茄青豆汤 / 41
- 三鲜青豆汤 / 41
- 豌豆粉丝汤 / 42
- 黄瓜三丝汤 / 42
- 米汤煮南瓜 / 43
- 甜椒南瓜汤 / 43
- 南瓜奶油汤 / 44
- 奶油芹菜汤 / 44

- 三鲜苦瓜汤 / 45  
鲜奶芦笋汤 / 45  
米汤菠菜羹 / 46  
酸菜芋头汤 / 46  
魔芋果羹 / 47  
银耳素菜汤 / 47  
银耳西瓜冻 / 48  
冰糖雪莲 / 48  
枸杞银耳羹 / 49  
百合枣圆羹 / 49  
泡菜猴头汤 / 49  
绿茶竹荪汤 / 50  
三鲜松茸汤 / 51  
香菇桃仁汤 / 51  
香菇茭白汤 / 51  
金钱蘑菇汤 / 52  
草菇丝瓜汤 / 52  
清汤菇豆花 / 53  
冬瓜燕 / 53  
荔枝桂圆汤 / 54  
椰香西米羹 / 54  
菠萝冰莲汤 / 55  
桂花橘圆汤 / 55  
桂花马蹄汤 / 56  
多彩水果羹 / 56  
鲜果豆浆羹 / 57  
玉笋豆浆汤 / 57  
玫瑰橘圆汤 / 58  
翠衣葡萄汤 / 58  
冰汁奶酪 / 59  
桂花小汤圆 / 59  
青果雪梨汤 / 59  
侧耳根汤 / 60  
马蹄白果鸡蛋汤 / 60  
豆苗蘑菇汤 / 61  
百合莲花汤 / 61  
嫩玉米汤 / 62  
山药桂花汤 / 62  
老黄瓜扁豆汤 / 63  
丝瓜花绿豆汤 / 63  
西式杂菜浓汤 / 63  
印度式杂菜汤 / 64  
白果炖鸡 / 67  
天麻炖鸡翅 / 67  
胡萝卜炖鸡翅 / 68  
猴头鸡肉汤 / 68  
山楂炖鸡 / 69



人参炖鸡 / 69  
啤酒炖鸡块 / 70  
山药炖鸡 / 70  
小鸡炖蘑菇 / 71  
汽锅鸡 / 71  
家常鸡块汤 / 72  
鸡血豆腐汤 / 73  
鸡油头爪汤 / 73  
翅爪菜心汤 / 74  
鸡蒙葵菜 / 74  
鸡杂粉丝汤 / 75  
银杞鸡杂汤 / 76  
三鲜鸡杂汤 / 76  
鸡茸汤 / 77  
清炖乌鸡汤 / 77  
西瓜乌鸡汤 / 78  
鸡丝蟹头汤 / 78  
滋补全鸡汤 / 79  
雪梨鸡球 / 79  
清汤鸡丸 / 80  
鸡茸粟米羹 / 81  
酸辣鸡米羹 / 81  
米汤鸡豆花 / 82  
香滑虾仁汤 / 83  
带丝鸭肉汤 / 83

苡仁绿豆鸭汤 / 84  
冬瓜炖鸭汤 / 84  
芙蓉鸭蛋汤 / 85  
鸭杂蘑菇汤 / 85  
鸭掌翅汤 / 86  
发菜鸭血汤 / 86  
山药炖鹅肉 / 87  
鹅杂煲 / 87  
豌豆紫菜里脊汤 / 88  
茉莉肉羹 / 88  
三鲜白肉汤 / 89  
雪耳肉片汤 / 90  
青红萝卜肉片汤 / 90  
玫瑰肉片汤 / 91  
果梨肉片汤 / 91  
菊花肉茸汤 / 92  
酸辣肉末汤 / 92  
玉竹瘦肉汤 / 93  
海味丸子汤 / 93  
泡菜丸子汤 / 94  
生菜丸子汤 / 94  
金肉肉丸汤 / 95  
三鲜狮子头 / 95  
泡菜酥肉汤 / 96  
冬瓜酥肉汤 / 96

猪手萝卜汤 / 97  
泡姜炖猪蹄 / 97  
肘子雪豆汤 / 98  
肘肉冬瓜汤 / 98  
蹄尖花生汤 / 99  
莲米猪蹄汤 / 99  
丸子猪脚汤 / 100  
藕炖猪蹄汤 / 101  
花生炖猪尾 / 101  
火腿豆腐汤 / 102  
排骨大枣汤 / 102  
南瓜排骨汤 / 103  
海带冬瓜排骨汤 / 103  
鲜藕排骨汤 / 104  
茶树菇排骨汤 / 104  
白萝卜炖排骨 / 105  
金银菜猪排汤 / 105  
黄豆芽排骨汤 / 106  
山药炖排骨 / 106  
猪骨黄豆汤 / 107  
榨菜肉丝汤 / 107  
紫菜肉丝汤 / 108  
苦瓜肉片汤 / 108  
水滑肉片汤 / 109  
莲子肉片汤 / 109

砂锅白肉 / 110  
银杏白肺汤 / 110  
豆沙肥肠汤 / 111  
鲜蘑肝膏汤 / 111  
清汤肝糕 / 112  
肝片冬菜汤 / 113  
丝瓜猪肝汤 / 113  
苦瓜肝片汤 / 114  
猪肝丁香汤 / 114  
莲子炖猪肚 / 115  
青笋猪肚汤 / 115  
鸡茸脆肚汤 / 116  
泡菜炖肚条 / 116  
清汤腰片 / 117  
香菇腰片汤 / 117  
胡萝卜牛肉汤 / 118  
狗肉煨黄豆 / 118  
羊骨大枣汤 / 119  
花生炖兔肉 / 119  
香菇兔杂汤 / 120  
蟹黄丸子汤 / 120  
萝卜丝炖鲈鱼 / 121  
萝卜丝鲫鱼 / 121  
鲫鱼粉丝汤 / 122  
醋椒活鱼汤 / 123

- 泥鳅虾片汤 / 123  
番茄炖泥鳅 / 124  
泥鳅豆腐汤 / 124  
陈皮鲫鱼汤 / 125  
茄子炖鲫鱼 / 125  
鲫鱼羹 / 126  
苹果鲫鱼汤 / 126  
奶汤武昌鱼 / 127  
清汤鱼丸 / 127  
草菇虾丸汤 / 128  
鲢鱼肉丸汤 / 128  
雪菜黄鱼汤 / 129  
鲜鱼炖木瓜 / 129  
鱼块炖花生 / 130  
鲤鱼赤豆冬瓜汤 / 130  
鲤鱼苦瓜汤 / 131  
砂锅鱼头 / 131  
豆腐鲢鱼头汤 / 132  
鱼尾青菜头汤 / 133  
尾骨肉丸汤 / 133  
鱼骨豌豆汤 / 134  
酸辣鳊尾汤 / 134  
炖鳊酥片 / 135  
清炖甲鱼 / 135  
甲鱼枸杞汤 / 136  
山药炖甲鱼 / 136  
田螺蚌肉汤 / 137  
河蚌汤 / 137  
菠菜冬瓜汤 / 138  
牡蛎墨鱼汤 / 138  
酸辣海参汤 / 139  
海参紫菜汤 / 139  
五色紫菜汤 / 140  
金钩紫菜汤 / 140  
三鲜鱿鱼汤 / 141  
萝卜炖海带 / 141  
鸭香带丝汤 / 142  
五色海带汤 / 143  
石花茶银花汤 / 143  
龙井对虾汤 / 144  
清炖鳊鱼丸 / 144  
海蜇马蹄汤 / 145  
余薯头汤 / 145  
猴头鸡片汤 / 146  
清炖鸡汤 / 146  
竹荪鱼卷汤 / 147  
金钱蘑菇汤 / 148  
木耳枣肉汤 / 148  
蛋黄瓜夹汤 / 149  
奶汤菠菜卷 / 149  
苦笋鸡丝豆浆汤 / 150  
五福鱼丸汤 / 150

红譬粉丝汤 / 151

蛋饺豆浆汤 / 151

三鲜饺汤 / 152

砂锅虫草鸭 / 152

当归羊肉煨汤 / 153

红花牛腩汤 / 153

鸡爪炖银耳 / 154

鱼肉苦瓜丸子汤 / 154

竹荪三味汤 / 155

黄瓜螺肉鸡汤 / 155

三七炖鸡汤 / 156

黄花鸡枣汤 / 156

猪尾爪菇汤 / 157

天麻鱼头汤 / 157

独蒜炖龟肉 / 158

十全大补汤 / 159

甲鱼乌鸡汤 / 160

参竹鱼尾汤 / 160

汤菜在人们的日常饮食中占据不可替代的地位。吃饭前喝汤，可以滋润口腔及食道，刺激胃口，增加食欲，饭后喝汤，可以减少酒精刺激，保护肠胃。从原料选用、制作方法、烹调手段、调味技巧、时令季节等方面看，汤菜在最大限度上保存了营养成分，口感清淡，对不同年龄、不同体质的人群有良好的滋补作用。

汤菜制作方法颇多。若要得到上等的好汤，除原料、调味等因素外，器具的选择也很重要。用于家常汤菜的器具主要有高压锅、瓦罐、砂锅、陶瓷、汽锅等。

①高压锅。用高压锅制汤十分方便，但应注意以下两点：

一是先去沫，后加盖。先将原料清洗干净，下入高压锅中加入清水淹没，用旺火将水烧开，打去浮沫，再加入姜块、葱段或料酒，炖一会儿，再加上盖和压阀。

二是根据原料质地，掌握好加热时间。一般来说，当年的鸡、鸭或猪排骨，在上压阀后，用旺火将锅烧开后，再开锅上气7~10分钟，即改用中火续压10分钟左右，原料即熟。如果是老母鸡、老鸭、多筋牛肉等，开锅冲气10分钟后，再改用中火压20分钟左右，才可成熟。

②砂陶类。砂陶类，包括砂锅与瓦罐等，适用的原料较多，如动物畜肉类、禽蛋水产类、山珍野味等均可。它炖出的汤，比一般炊具炖出的汤要香醇。

制汤时，当砂锅、瓦罐中的汤刚刚开后，打去浮沫，将火调好，将温度控制在 75℃~100℃之间，在热流的作用下，使原料中的物质发生乳化、分解。

③ 汽锅。为云南特有炊具。它是利用蒸汽将汽锅中的食品蒸熟。汽锅蒸出的汤汁鲜美，味道香醇，营养丰富。

制汤时，将加工洗净的原料斩块或条，加入各种调料，放入汽锅中，加盖，移入蒸锅内。蒸锅中加入水，加盖，先用大火烧开，打去浮沫，改用小火蒸 60 分钟左右即可。

用于家常汤菜的原料大多是形体大、质地较老的原料，并以荤料多见，如鸡、鸭、猪蹄、牛肉、羊肉、羊杂，以及一些野味、海味等，如野鸡、海参、鱿鱼、甲鱼等。这些原料含有丰富的营养成分，尤其是蛋白质含量高，易被人体消化吸收。鸡、鸭、牛肉、羊肉、排骨等原料，含脂肪少，瘦肉和筋络组织较多，宜于清炖，其汤汁较为清澈，味道清淡；猪肚、猪蹄、猪肠、海参等原料，含有丰富的胶原蛋白质，可以用于奶汤制菜，具有汤色乳白、鲜香味浓的特点。

用于汤菜的配料较多，如豆类、木耳、银耳、香菇、蘑菇、竹笋等，此外还有萝卜、青菜头、独蒜、海带等。当然，滋补健身的中药也是汤菜的常用配料，如人参、黄芪、枸杞、天冬、天麻等。

家常汤菜的原料必须经过一定的加工，才可以制作。大部分原料应在锅中用水氽（煮）一下，以便定型，并除异味。一些常见的原料，如猪肘、猪蹄、牛鞭、牛尾等，还需用火烧烤一下，去掉附着在皮上的残毛及臭味，反复刷洗干净，氽水；一些动物内脏，如猪肚、猪肠、猪肺等要用醋、精盐或碱等反复搓揉，反复冲洗，挤去黏液，冲洗干净，氽水，使色泽美观并减少异味。



家常汤菜的制作方法很多，主要有炖、烩、氽、煮等，其特点与制作技巧不同。

(1) 炖菜方法多样，因原料和菜肴的不同而异

炖是用慢火加热使原料成熟变软的烹调方法，用此法制作的菜肴就是炖菜。炖菜具有汤味鲜美、原汁原味、软而不烂、营养丰富、汤菜合一的特点。

炖菜，一般是先用葱、姜炆锅，再加入汤或水，烧开后加入主料，先用大火烧开，再用小火慢炖。

炖汤的火候与调味炖汤的火候运用比较简单，一般是将原料放入锅中，一次加入水（或汤），用大火烧开，打去浮沫，改用小火进行炖制。

炖菜的调料是姜、料酒、胡椒和大葱等，在汤大开、打去浮沫后加入。对一些腥味重的原料，如牛肉、羊肉、野味等，可以加入老白干酒、花椒粒、陈皮、洋葱等，以去除异味。精盐可以按需加入，过早加入精盐容易导致汤中蛋白质变性，影响汤的质量。

炖猪肉的方法较多，主要注意以下几点：

- ① 肉块要切得大一些，以保持本身的香味。
- ② 炖肉要用微火，以保证肉烂味香。

炖牛肉要掌握以下四点：

- ① 选料。用牛胸口、腰板、前夹、尾根等部位，这些部位有