

应东章 著



特色汤



上海科学普及出版社

特色湯

应东章 著



上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

特色汤 / 应东章著 — 上海: 上海科学普及出版社,
2003. 8

ISBN 7-5427-2434-7

I. 特... II. 应... III. 汤菜—菜谱
IV. TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 039705 号

策 划 董祥富

责任编辑 董祥富

烹饪指导 丁广荣

装帧设计 李 文

特色汤

应东章 著

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

各地新华书店经销 上海丽佳制版印刷有限公司印刷

开本 889 × 1194 1/24 印张 3.5

2003 年 8 月第 1 版 2003 年 8 月第 1 次印刷

印数 1 — 5200

ISBN 7-5427-2434-7/TS·147 定价: 18.00 元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题

请向出版社联系调换

海河鲜类

花蟹炖凤爪	1
枸杞草虾汤	2
金蒜火腿汤	3
天麻炖鳝筒	4
蛤蜊苦瓜汤	5
红花蛤蜊汤	6
蛤蜊煲鱼块	7
菊花鱼头汤	8
家乡鱼头汤	9
枸杞鱼羊鲜	10
玉竹杞子煲鲈鱼	11
党参鲫鱼汤	12
塘鲤鱼汤	13
甲鱼鸽蛋汤	14
裙边鸽蛋汤	15
小豆牛蛙汤	16
春蚕牛蛙汤	17
仙人粟米汤	18
红枣炖牛蛙	19
春蚕蟹肉汤	20

家禽肉类

黄芪子鸡汤	21
腌鲜鹌鹑汤	22
淮山羊肉汤	23
玉竹乌鸡汤	24
玉米炖小肉	25
乡村鸭翅汤	26
雪菜炖蹄髈	27
香焖羊肉汤	28
火腿百叶汤	29
苦瓜老鸭汤	30
豆芽炖瘦肉	31
百合炖小肉	32
紫河车炖瘦肉	33
脚圈银杏汤	34
黄豆猪手汤	35
小豆咸肉汤	36
淡菜炖瘦肉	37
萝卜丝咸肉汤	38
腌鲜乳鸽汤	39
花菇炖鸡翅	40

保健类

乌鸡银耳汤	41
枸杞炖瘦肉	42
人参鹿鞭汤	43
党参炖老鸽	44
当归炖乌鸡	45
人参炖蹄膀	46
当归炖青蛙	47
海马炖鱼块	48
海马凤爪蛤蜊汤	49
海马炖牛蛙	50
海马炖小肉	51
虫草炖小肉	52
虫草文蛤汤	53
虫草炖鱼块	54
冬苓老鸽汤	55
灵芝煲鱼块	56
灵芝炖凤翅	57
红枣鹿鞭汤	58
茯苓炖七珍	59
马蹄炖鹿肉	60

时尚类

菌菇鹌鹑汤	61
火腿针菇汤	62
猴头菌菇汤	63
养颜菌菇汤	64
绣针菇炖蛙皮	65
鹅掌炖花菇	66
五福临门汤	67
出水芙蓉汤	68
萝卜菜芯汤	69
金银菜芯汤	70
竹荪银杏汤	71
淡菜素芹汤	72
鸽蛋咸肉汤	73
莲藕蛤蜊汤	74
瑶柱冬瓜汤	75
白菜火腿汤	76
津白咸肉汤	77
蛤蜊木耳汤	78
虫草炖凤爪	79
瑶柱炖鸽蛋	80



花蟹炖凤爪

主料：

花蟹 1 只，凤爪 200 克，玉米 100 克。

制法：

- ◆ 花蟹洗净；凤爪去除爪尖，焯水；玉米剥去外皮，切块。
- ◆ 凤爪、玉米块、黄酒、葱和姜加适量水，烧沸，用小火炖 1 小时，再放入花蟹，稍炖。
- ◆ 捞出葱、姜，再放入胡椒粉、盐和味精，稍炖即成。

要点：

清洗花蟹时，要将蟹鳃、蟹肚去除，洗净。

特点：

味鲜肉嫩，营养丰富。



枸杞草虾汤

主料：

草虾 150 克，枸杞 8 克，虫草 2 克。

制法：

- ◆ 草虾洗净。
- ◆ 枸杞、虫草和草虾加适量水，烧沸，用小火煮 20 分钟。
- ◆ 把盐和味精放入汤中，稍煮即成。

要点：

虫草要先加水稍煮，再使用。

特点：

补气养血。



金蒜火腿汤

主料：

鳝筒 200 克，金华火腿 50 克，蒜头 50 克。

制法：

- ◆ 鳝筒焯水；金华火腿切片。
- ◆ 蒜头放入烧热的精制油中，用小火煸至金黄色。
- ◆ 火腿片和鳝筒加适量水，烧沸，用中火煮 20 分钟。
- ◆ 胡椒粉、盐和味精放入汤中，稍煮即成。

要点：

用小火煸蒜头，否则，不能煸透。

特点：

汤浓味醇，宜冬天食用。



天麻炖鳝筒

主料：

鳝筒 200 克，天麻 5 克，红枣 4 只。

制法：

- ◆ 鳝筒洗净，加适量黄酒，焯水。
- ◆ 鳝筒、天麻、红枣、葱和姜加适量水，烧沸，用小火炖 1 小时。
- ◆ 胡椒粉、盐和味精放入汤中，稍炖即成。

特点：

抗衰老，补肝肾。



蛤蜊苦瓜汤

主料：

蛤蜊 80 克，苦瓜、银杏各 30 克。

制法：

- ◆ 蛤蜊焯水，取出蛤蜊肉；银杏洗净，焯水；苦瓜切块，洗净。
- ◆ 蛤肉、苦瓜和黄酒放入适量鸡汤中，烧沸，用小火稍煮。
- ◆ 胡椒粉、盐和味精放入汤中，稍煮即成。

要点：

苦瓜焯水前，用盐醃渍，以去除苦涩味。

特点：

清热解毒，健脾开胃。



红花蛤蜊汤

主料：

蛤蜊 250 克，藏红花少许。

制法：

- ◆ 蛤蜊焯水，剥去半个外壳。
- ◆ 藏红花和蛤蜊加适量水，上笼用旺火蒸 10 分钟。
- ◆ 盐和味精放入汤中，稍蒸即成。

要点：

要洗净蛤蜊的泥沙，否则，影响口感。



蛤蜊煲鱼块

主料：

蛤蜊 8 只，青鱼块 200 克，藏红花少许。

制法：

- ◆ 蛤蜊焯水，剥去半个外壳；青鱼块洗净。
- ◆ 蛤蜊、青鱼块、藏红花、黄酒、姜和葱加适量水，烧沸，用小火煮 20 分钟。
- ◆ 捞出葱、姜，再放入胡椒粉、盐和味精，稍煮即成。

要点：

要洗净青鱼块内侧的黑衣，否则，有腥味；要洗净蛤蜊的泥沙，否则，影响口感。

特点：

肉质鲜嫩；补气养血。



菊花鱼头汤

主料：

花鲢鱼头 1 只，银杏 10 克，枸杞、菊花各适量。

制法：

- ◆ 花鲢鱼头洗净；银杏洗净，焯水。
- ◆ 花鲢鱼头放入烧热的精制油中，两面稍煎。
- ◆ 花鲢鱼头、银杏、枸杞、葱和姜加适量水，烧沸，用小火煮 20 分钟。
- ◆ 胡椒粉、盐和味精放入汤中，稍煮，再放入菊花即成。

要点：

要洗净花鲢鱼头的黑衣，否则，有腥味。

特点：

明目安神，祛风降压。



家乡鱼头汤

主料：

花鲢鱼头1只，黑木耳5克。

制法：

- ◆ 花鲢鱼头去鳞，洗净；用沸水涨发黑木耳。
- ◆ 花鲢鱼头放入烧热的精制油中，两面稍煎。
- ◆ 花鲢鱼头、黑木耳、葱和姜加适量水，烧沸，用大火煮20分钟。
- ◆ 捞出葱、姜，再放入胡椒粉、盐和味精，稍煮即成。

要点：

要洗净花鲢鱼头的黑衣，否则，有腥味。

特点：

汤汁乳白，肉质鲜嫩。



枸杞鱼羊鲜

主料：

熟羊肉 100 克，鲫鱼 1 条，枸杞、香菜末各适量。

制法：

- ◆ 鲫鱼洗净；熟羊肉切块。
- ◆ 鲫鱼放入烧热的精制油中，两面稍煎。
- ◆ 鲫鱼、熟羊肉块、枸杞、葱、姜和黄酒加适量水，烧沸，用中火煮 30 分钟。
- ◆ 捞出葱、姜，再放入香菜末、盐、味精和胡椒粉，稍煮即成。

要点：

要洗净鲫鱼内侧的黑衣，否则，有腥味。

特点：

养神开胃。



玉竹杞子煲鲈鱼

主料：

鲈鱼 1 条，玉竹、柏子仁各 3 克，枸杞适量。

制法：

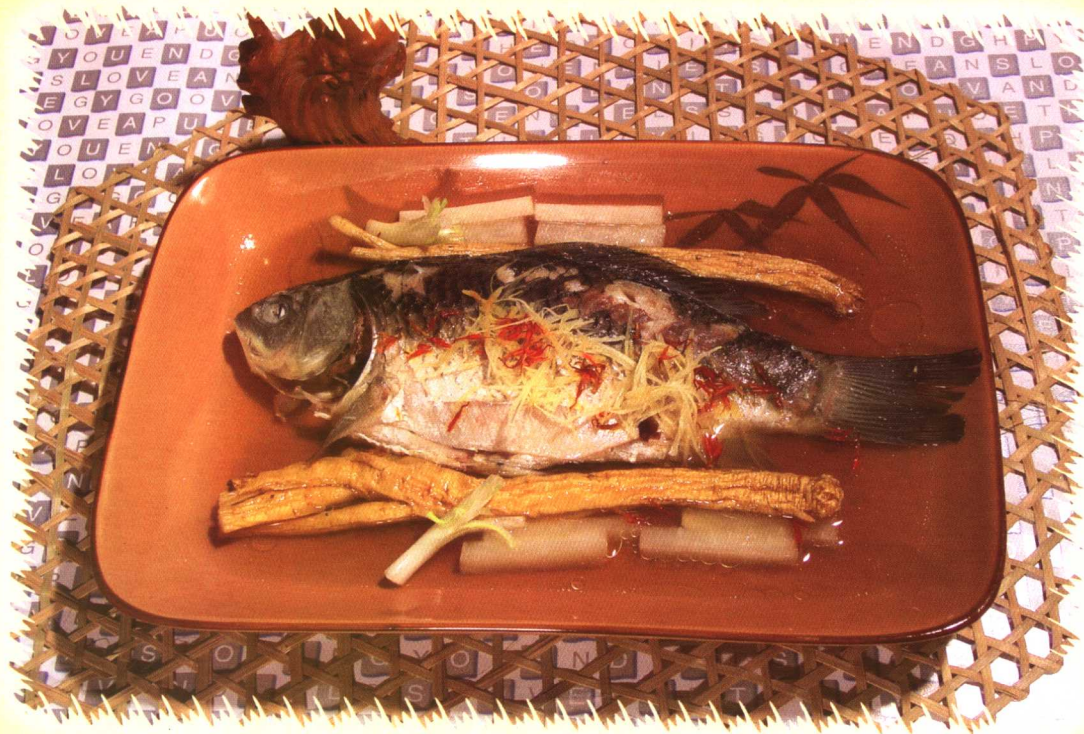
- ◆ 鲈鱼洗净。
- ◆ 鲈鱼、枸杞、玉竹、柏子仁、黄酒和姜丝加适量水，烧沸，用小火煮 20 分钟。
- ◆ 捞出玉竹、柏子仁，再放入胡椒粉、味精和盐，稍煮即成。

要点：

用沸水先浸泡玉竹、柏子仁 1 小时。

特点：

补气养血，强心润肺。



党参鲫鱼汤

主料：

白萝卜20克，鲫鱼1条，党参2支，藏红花少许。

制法：

- ◆ 鲫鱼洗净；白萝卜切条，焯水。
- ◆ 鲫鱼放入烧热的精制油中，两面稍煎。
- ◆ 鲫鱼、党参、藏红花和白萝卜条加适量水，用中火煮30分钟。
- ◆ 盐、味精放入汤中，稍煮即成。

要点：

要洗净鲫鱼内侧的黑衣，否则，有腥味。

特点：

养血生津。