



家常饭菜不难做

天天喝靓汤

林儿文/编著

TANTIAN HELIANGTANG



福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

家常饭菜不难做



天天喝靓汤

林儿文/编著

TIANTIAN HELIANGTANG



福建科学技术出版社

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

天天喝靓汤/林儿文编著. —福州: 福建科学技术出版社, 2007. 6

(家常饭菜不难做)

ISBN 978-7-5335-2968-0

I. 天… II. 林… III. 汤菜—菜谱 IV. TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 027041 号

- 书 名 天天喝靓汤
家常饭菜不难做
- 编 著 林儿文
- 出版发行 福建科学技术出版社 (福州市东水路 76 号, 邮编 350001)
- 网 址 www.fjstp.com
- 经 销 各地新华书店
- 排 版 福建科学技术出版社排版室
- 印 刷 福州华悦印务有限公司
- 开 本 850 毫米×1168 毫米 1/32
- 印 张 5.625
- 字 数 130 千字
- 版 次 2007 年 6 月第 1 版
- 印 次 2007 年 6 月第 1 次印刷
- 印 数 1—5 000
- 书 号 ISBN 978-7-5335-2968-0
- 定 价 16.00 元 (附赠 VCD 壹张)

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

目 录

居家煮汤基本功

- (一) 基本汤的种类与制作..... (3)
- (二) 成品汤的分类与制作..... (8)
- (三) 煮汤的操作要领..... (9)

煲老汤

- (一) 畜肉类 (15)

- | | |
|-------------|------------|
| 芡实白果煲猪肚/15 | 莲藕煲牛腩/21 |
| 无花果煲心肺/15 | 枸杞当归煲牛尾/22 |
| 淮山枸杞煲肋排/16 | 三冬煲牛肉/22 |
| 木瓜煲排骨/16 | 辣烫鲍菇煲牛柳/22 |
| 飘香猪尾煲/17 | 萝卜桂圆煲羊腩/23 |
| 鳊鱼煲扣肉/17 | 枸杞海鲜煲羊排/23 |
| 西洋菜煲筒骨/18 | 柠檬土豆煲羊腩/24 |
| 陈皮红枣煲小肠/18 | 萝卜煲羊肉/25 |
| 五香大肠煲/19 | 蛭干煲羊肚/25 |
| 茶树菇腐竹煲肋排/19 | 枸杞甲鱼煲羊排/25 |
| 红枣赤豆煲猪尾/20 | 陈皮甘蔗煲狗肉/26 |
| 土豆红枣煲牛腩/20 | 金针蛭干煲鹿肉/26 |
| 枸杞板栗煲牛鞭/21 | |

- (二) 禽蛋类 (27)

馄饨鸡/27
杞枣煲乌骨鸡/27
田七党参煲童子鸡/28
山蛇煲老鸡/28
八宝滋补鸡煲/29
牛蒡煲山鸡/29
猴头菇煲鸡翅/30
冬笋香菇煲土鸡/30
冬瓜火腿煲烤鸭/31
冬瓜西洋菜煲水鸭/31
沙参玉竹煲老鸭/32
虾子海参煲鸭掌/32

花菇冬笋煲老鸭/33
洋参煲水鸭/33
竹荪煲柴把鸭/34
火腿菜胆煲水鸭母/34
山菇煲鸭掌/35
洋参煲鹌掌/35
杜仲党参煲乳鸽/36
莲藕陈皮煲乳鸽/36
天麻煲老鸽/37
银耳杏仁煲鹌鹑/37
淮山银耳煲鹌鹑/38

(三) 水产类 (38)

黄芪参枣煲鱼块/38
加力鱼煲白菜/39
土茯苓煲老龟/39
明炉雪菜煲黄鱼/40
四宝煲鲍鱼/40
大虾煲白菜/41
白果芡实煲甲鱼/41
干锅墨鱼煲/42
当归枸杞煲墨鱼干/42
火腿煲鲜蚝/43

姜葱煲鲜鱿/43
冻豆腐煲鱼头/43
火腿煲河鳗/44
四味河鳗煲/45
红枣淡菜煲鲜鱿/45
红枣板栗煲裙边/45
辣椒菜胆煲鱼肚/46
芦荟煲翅裙/46
板栗煲鱼唇/47

(四) 其他 (47)

苦瓜板栗煲田鸡/47
冬瓜煲田鸡/48
椰青煲八珍味/48

芥脑金钩煲冬笋/49
海鲜煲豆腐/49
菇菌什锦锅/50

煮鲜汤

(一) 畜肉类 (53)

- | | |
|-----------|------------|
| 赤豆猪肝汤/53 | 酸辣脆皮肚汤/58 |
| 莼菜猪肝汤/53 | 生滚牛肉汤/59 |
| 芥菜猪肝汤/54 | 芋茅牛肉汤/59 |
| 排骨无花果汤/54 | 意大利牛尾汤/60 |
| 肉片番茄汤/55 | 番茄牛柳汤/60 |
| 百合猪肺汤/55 | 菱角牛柳汤/61 |
| 榨菜肉丝汤/56 | 番茄牛舌汤/62 |
| 猪手莲藕汤/56 | 西洋菜牛肉汤/62 |
| 黑木耳猪尾汤/57 | 羊肉丸子冬瓜汤/63 |
| 花肠酸辣汤/57 | 羊肉冬菜汤/63 |
| 排骨牛蒡汤/57 | 余糟羊肉汤/64 |
| 玉兰肚片汤/58 | |

(二) 禽蛋类 (64)

- | | |
|------------|------------|
| 芦荟鸡片汤/64 | 菠萝鸡片汤/69 |
| 鸡茸蛋花汤/65 | 冬菜鸭肝汤/69 |
| 茉莉鸡片汤/65 | 鸭舌银耳汤/70 |
| 俄罗斯鸡汤/66 | 翡翠鸭片汤/70 |
| 咖喱鸡丁汤/66 | 鸽肉香芋汤/71 |
| 德式奶油鸡块汤/67 | 姥姥鸽蛋汤/71 |
| 鸡丝莼菜汤/67 | 银耳百合鸽蛋汤/72 |
| 干贝水晶鸡汤/68 | 麻雀冬瓜汤/72 |
| 金针菇鸡杂汤/68 | 麻雀核桃汤/73 |

(三) 水产类 (73)

- | | |
|-----------|----------|
| 奶汤酸菜草鱼/73 | 玉兰海参汤/74 |
|-----------|----------|

鸭肉海参汤/74

海参鸭血汤/75

法式海鲜汤/76

酸菜鱿鱼汤/76

芙蓉鲍鱼汤/77

三鲜鱼卷汤/77

冬瓜火腿鱼片汤/78

水煮活鱼/78

酸菜鱼片汤/79

香菜鱼片汤/79

虾蛄芥胆靛汤/80

鱼唇肉末奶汤/80

芦荟氽鳕鱼/81

鸡汤氽海蚌/81

鲫鱼豆腐奶汤/82

绣球干贝汤/82

干贝花蛤鲜汤/83

泡菜鳗鱼汤/84

翡翠鱼肚汤/84

酸菜梅鱼汤/85

花蟹白菜汤/85

虾干萝卜汤/86

虾干白菜奶汤/86

虾仁蘑菇汤/87

(四) 其他 (87)

罗宋蔬菜汤/87

红菇氽菊花蛋/88

藕片肉菇汤/88

淮山莲子汤/89

豆腐虾丸汤/89

酸辣豆腐汤/90

玉兰豆腐汤/90

魔芋豆腐汤/91

奶汤大杂锅/91

竹荪豆苗汤/92

金球银丝汤/92

三丝苋菜汤/93

茄汁八宝汤/93

蛋皮薯丸汤/94

奶汁冬瓜汤/94

五彩芙蓉汤/95

木瓜花生汤/96

三鲜酸辣汤/96

泡菜珍珠丸子汤/97

木耳酸辣汤/97

烹靛羹

(一) 畜肉类 (101)

香辣里脊羹/101

核桃里脊羹/101

酸辣蹄筋羹/102

淮山蹄筋羹/102

猪肚海参羹/103

荸荠猪肚羹/104

滑菇猪肝羹/104

红卤肉皮羹/105

西湖牛肉羹/105

(二) 禽蛋类..... (106)

鸡柳肚丝羹/106

鸡丝南瓜羹/106

瑶柱鸡丝羹/107

鸡丝芦荟羹/108

鸡茸豆花羹/108

八宝鸭丁羹/109

(三) 水产类..... (110)

奶汤银鱼羹/110

五彩银鱼羹/110

酸辣鱼唇羹/111

鲍鱼玉米羹/111

麻辣海蜇羹/112

蛤蜊海蜇羹/113

雪花鱼丝羹/113

珊瑚海参羹/114

虾子海参羹/114

枸杞鳕鱼羹/115

莼菜鳕鱼羹/116

鳕鱼二九羹/116

墨鱼桃仁羹/117

玉米墨鱼羹/117

五彩海蛎羹/118

淮山鳝丝羹/118

干贝海参羹/119

酸菜黄鱼羹/119

玉子海鲜羹/120

酸辣鱼肚羹/121

金针菇竹蛭羹/121

五彩蜆肉羹/122

珊瑚蜆肉羹/122

丝瓜蛤肉羹/123

奶汤鲳鱼羹/123

木瓜翅裙羹/124

(四) 其他..... (125)

皮蛋杂菇羹/125

五彩芦笋羹/125

白果莲子羹/126

木瓜雪蛤羹/126

四宝玉米羹/127

粉丝萝卜羹/127

太极翡翠羹/128

白果山楂羹/129

蟹肉冬瓜羹/129
蟹膏豆腐羹/130
蟹肉苦瓜羹/130
蟹膏红毛草羹/131
椰汁花芋羹/131
西米莲子羹/132
桂圆花生羹/132
银耳百合羹/133
银耳杂果羹/133

红豆里脊羹/134
贝茸冬瓜羹/134
荸荠雪梨羹/135
橙汁西米羹/135
五彩粟米羹/136
红枣芦荟羹/136
玉子豆苗羹/137
四宝瓜丁羹/137

炖罐

(一) 畜肉类…………… (141)

排骨腐竹炖罐/141
淮杞炖猪脑/141
板栗蹄筋炖罐/142
小肠黄豆炖罐/142
干贝炖猪肚罐/143
猪手炖土豆/143
淮山炖小肠/144
茶树菇炖猪心/144
温补骨髓炖罐/145
当归炖牛腩/145
淮杞牛鞭炖盅/146

当归首乌炖牛腰罐/146
花生枸杞炖牛尾/147
蛭干炖牛肚/147
红枣黑豆炖羊肘/148
淮山炖羊腩/148
腐竹炖羊排/149
当归枸杞炖羊肉/149
糟汁萝卜炖兔肉/150
糟汁炖野兔肉/150
滋补狗肉罐/151

(二) 禽蛋类…………… (152)

枸杞炖水鸭/152
虫草水鸭炖罐/152
薏米炖水鸭母/152

板栗炖番鸭/153
蛭干鸡腰炖罐/153
三菇土鸡罐/154

虫草鸡腰炖罐/154

天麻炖蘑菇鸡/155

鸡腰炖牛鞭花/155

洋参鸡腰炖鸭心/156

炖啤酒鸡/156

墨鱼炖公鸡/157

田七鸡爪炖冬菇/157

虫草人参炖乌鸡/158

鸡爪火腿炖冬菇/158

三脚炖冬瓜/159

茶树菇炖鹅掌/160

椰肉炖乳鸽/160

乳鸽炖鲍罐/161

黄芪党参炖老鸽/161

淮杞炖鹌鹑/161

(三) 水产类..... (162)

三鲜墨鱼炖罐/162

泡椒草鱼炖罐/163

香露河鳗炖罐/163

河鳗炖豆腐/164

鲜奶鲳鱼炖罐/164

半酒炖黄鳝/165

冬瓜炖花蟹/165

原炖海蚌盅/166

酸菜炖鲑鱼/166

娃娃菜炖鱼头/167

天麻炖鱼头/167

五果炖甲鱼/168

海参炖裙边/168

党参鲍鱼炖盅/169

(四) 其他..... (169)

冰糖炖木瓜/169

银耳炖雪梨/170

四喜炖白菜/170



居家煮汤基本功



(一) 基本汤的种类与制作

基本汤(原料汤)是烹调中的一种特殊调味料,有道是“唱戏的腔,厨师的汤”,可见其重要。基本汤的美味是任何人工合成的调味品所不能比拟的,一些山珍海味或本味清淡的原料,一定要以基本汤作调料,才能提高食用价值。

基本汤一般种类分为一般白汤、浓白汤、一般清汤、高级清汤、老火汤、素汤。

一般家庭熬汤所选原料大部分为普通原料,熬汤6~7成,将原料取出,用于制作菜肴。这样,既有了清汤又可做菜。一般家庭选择方肉、条肉、瘦肉、鸡、鸭、骨头等原料,这些原料经初步处理、余水后放入汤锅中,加葱、姜、绍酒,大火烧至即沸时撇净汤面血沫后,加盖,中旺火焖煮,适时将达到预制成熟要求的原料取出,可制作白切肉、叉烧肉、白切鸡、卤鸭、酱鸭、红烧鸭等菜肴。余下骨头则继续改小火加热3小时左右,直至汁浓(呈乳白色)再把汤舀出,用筛过滤后,盛入容器。

1. 一般白汤制作

一般白汤是指以肉、蹄、鸡、猪骨、上排、肘棒、猪肚等多种普通的动物原料熬制而成的汤。白汤汤色乳白,口味醇浓肥厚。在煮制时都有一个白煮的过程,白煮以后,汤汁就是白汤。白汤的熬制,火力一般不能过小,要使溶解于水中的蛋白质、脂肪等物质与水混为一体,就必须借助于水的沸滚。因此,必须选择蛋白质、脂肪、骨胶质三者具备的原料,且脂肪不宜过多,脂肪多了会因油水混合影响色泽。一般白汤用于煨、焖、烩、煮汤等,如本书“煮鲜汤”中的罗宋蔬菜汤、俄罗斯鸡汤、豆腐虾丸汤、三鲜鱼卷汤、花蟹白菜汤、翡翠鱼肚汤等,“烹靓羹”中的

皮蛋杂菇羹、雪花鱼丝羹、珊瑚海参羹。

一般白汤在浓度上并无严格要求，因此用料与加水的比例也较灵活。

2. 浓白汤制作

浓白汤即奶汤，质浓味鲜，呈乳白色。取用猪骨、猪蹄、蹄筋、方肉、猪肚等主要原料，原料经初步处理、氽水后放入大汤锅中，加葱、姜、绍酒，即将烧沸时撇净汤面血沫后，加盖，用中旺火焖煮，适时将达到预制成熟的蹄筋、方肉、猪肚取出，其余猪骨、猪蹄等则继续加热2~3小时，直至汁浓（呈乳白色），再把汤舀出用筛过滤后，装入盛器内备用。浓白汤一般用原料5千克，加冷水10千克，出汤7.5千克左右，制汤过多，对汤的浓度、鲜味和颜色都有影响。一般的白汤也可变成浓白汤，即以一般白汤为基汁，再加料熬制2~3小时，直至汤色白即可。因此，白汤、浓白汤都必须选择蛋白质、脂肪、骨胶质三者具备的原料。

浓白汤多用于制作比较讲究的菜肴，如烩、扒、煮、煨、焖、红烧、白汁、羹汤、煲汤等。如本书“煲老汤”中的杜仲党参煲乳鸽、加力鱼煲白菜、冻豆腐煲鱼头、海鲜煲豆腐、辣椒菜胆煲鱼肚，“煮鲜汤”中的奶汤酸菜草鱼、鲫鱼豆腐奶汤、鱼唇肉末奶汤，“烹靚羹”中的奶汤银鱼羹、虾子海参羹、蟹膏豆腐羹、贝茸冬瓜羹、木瓜翅裙羹、奶汤鲳鱼羹等。

附：鱼浓汤制作

鱼浓汤一般以鱼骨或小鲫鱼、小杂鱼、鱼头尾等为原料，经初步处理、氽水后，除去腥味、异味、浮污待用，锅里放油，先下葱结、花椒、姜块煸香，随即下原料煸炒，炒至鱼块部分脱水，加入黄酒，注入冷水，加盖，用旺火烧至鱼脱骨（烧15分钟左右），汤呈乳白色似鲜奶，再改中小火熬至浓白为止，最后

用纱布滤去鱼刺、鱼骨等残渣。

鱼浓汤一般用于以鱼为主要原料的烩、烧、扒、焖、煮汤等菜肴，如奶汤鲳鱼、奶汤鲫鱼等。熬制鱼浓汤一般用原料5千克，加水5千克，出汤4千克。

3. 一般清汤制作

一般清汤制作是以鸡、鸭的骨架、头、颈，鸡膀、鸭膀小节或碎散破皮的整鸡、鸭等为原料。有时为了增加醇香、厚度，也可在汤中加些火腿、瘦肉、上排同熬。一般清汤汤清味醇。其熬制过程如下：将原料初步处理，氽水后入锅，加清水，要求较高的清汤一般取2.5千克原料，加水6千克，出汤4千克；用中小火慢慢煮沸，在水沸时改用微火继续长时间加热，使原料中的营养物质充分溶入汤中。制汤的关键是必须维持小火，否则汤汁就混浊而不澄清。制汤用料一般没有明确规定，如果用料少而制汤多，对汤的鲜味有影响。原料也可上笼蒸，蒸至酥烂脱骨，舍原料取汤。熬的汤或蒸的汤都要用纱布过滤，汤呈清中带黄，滋味鲜醇。

一般清汤用于比较讲究的炒菜、烩菜和汤菜，如本书“煮鲜汤”中的芦荟鸡片汤、芙蓉鲍鱼汤、榨菜肉丝汤、氽糟羊肉汤、排骨牛蒡汤、西洋菜牛肉汤等。

4. 高级清汤制作

高级清汤又称上汤、顶汤、高汤，汤汁澄清，呈淡茶色，口味纯正，多作为烹制高级菜肴的用汤。其原料以老母鸡、上排、番鸭、牛肉等为主，原料经初步处理、氽水后，放入清水汤锅中，加葱结、姜块，用中小火慢慢烧（火不宜过大），烧至血沫浮上水面，立即撇去，再改用微火进行长时间的加热。制汤过程中，必须始终保持水沸而不腾（维持微火，使水面微微波动），这样既可使原料内的营养物质充分溶于汤中，又保持汤汁澄清

(旺火则汤汁变得混浊)。停止加热后,可先用纱布或细绢筛将汤渣滤去。

高级清汤是以一般清汤为基汁进一步提炼精制而成,汤色更为澄清,滋味更为鲜醇。提炼精制可分为两个步骤:一是除去渣状物,二是将鸡脯肉、猪里脊肉、牛肉等原料剁成茸状,加葱、姜、绍酒及适量清水泡一泡,浸出血水,投入已滤好的清汤中,用中火加热慢慢地升温,同时用手勺不断向一个方向搅动,待汤将沸时,立即改用小火(不能使汤翻滚)。当汤中混浊的悬溶状粒与肉茸粘连并上浮至汤面时,即可用勺将肉茸撇净,这就形成口味醇厚、色泽澄清的上汤。第二个步骤也称“吊汤”,吊汤的目的是提高汤汁的澄清度。也可再用肉茸重复“吊”一次汤,除去微小的渣质,再过滤,如此反复吊制,意在提高汤汁档次。吊汤之前的基汤必须优质,否则单靠吊汤原料是不可能令汤汁发生质变的。

高级清汤用于烩、焖、扒、烧、白汁、汤菜类等高档菜肴,如高汤鱼翅、清汤燕窝、海鲜佛跳墙、麻花鲍鱼汤,以及本书“煲老汤”中的四宝煲鲍鱼、白果芡实煲甲鱼、四味河鳗煲,“煮鲜汤”中的银耳百合鸽蛋汤、鸡汤氽海蚌,“烹靓羹”中的干贝海参羹、玉子海鲜羹、淮山蹄筋羹,“炖罐”中的淮杞牛鞭炖罐、虫草鸡腰炖罐、乳鸽炖鲍罐、海参炖裙边等。熬制高级清汤一般用原料3千克,加冷水7千克,出汤5千克。

5. 老火汤制作

老火汤一定要用老火来熬,必须熬2个小时以上才会有比较好的口感,此时肉类中的蛋白质等营养成分和骨头里的钙质才能较好地溶于水中,这样的汤营养价值才会比较高。原料也有一定的讲究,煲肉汤时最好选择半肥瘦肉(没有油的汤不香),煲骨头汤时也要搭上一块瘦肉,味道才完美,不然汤就太清澈了,没

有肉味；煲鸡、鸭类一定要选土鸡、土鸭，并最好用整只或半只，或切大块，这样煲好汤后肉质细嫩，口味醇香，汤清味好。如在汤中加一些中药补品，则效果更佳。如本书“煲老汤”中的冬瓜火腿煲烤鸭、杞枣煲乌骨鸡、天麻煲老鸽、花菇冬笋煲老鸭等。

6. 素汤制作

(1) 原料选择

制作素汤不用动物性原料，必须用植物性原料，如竹笋、茅笋、冬笋、甜笋、黄豆芽、大白菜、香菇、草菇、茶树菇、蘑菇等。笋中蛋白质含量并不高，但天门冬氨酸含量较为丰富；黄豆生成豆芽后，蛋白质含量有所降低，但天门冬氨酸含量却大大提高，是制作素汤较理想的原料。

(2) 普通素汤制作

应注意原料的搭配，如笋、黄豆芽搭配，笋、菇类搭配，黄豆芽与菇类搭配，鲜蘑菇、口蘑搭配等。这些原料入锅制汤时要用大火烧开，煮5分钟后改小火熬制，煮时可加少量姜、大蒜、香菜，中途可加少许的菜籽油、绍酒以增加素汤的醇味。一般素汤熬煮1小时左右即可，原料与水的配比为1:3，即原料1千克加3千克水，熬好的汤要及时过滤。

(3) 红素汤制作

红素汤一般选择茶树菇中段、香菇、甜笋、黄豆芽等作原料。水发香菇、水发茶树菇中段与甜笋一起入锅熬制，用大火烧开后30分钟后改小火熬煮，煮时加少量葱段、姜、大蒜，再加黄豆芽熬煮30分钟，加入香菜、菜籽油、绍酒和少许盐，再熬15分钟，即可捞出原料，用纱布过滤，此时汤香味美，色呈棕红。一般原料与水的配比为1:4，即原料1千克，加水4千克，出汤2.5千克。红素汤多用于高级素菜汤制作，如红扒猴头菇、半