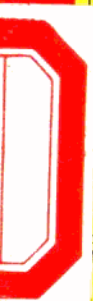


家庭饮食系列

彩图

家常

汤谱



家常汤

广东科技出版社

家庭饮食系列书

家常汤谱

粤新登字04号

内 容 简 介

随着人民生活水平的不断提高，人们对饮食也提出了更高的要求。为了帮助广大读者以最快的速度提高烹调技术，做出色香味美的菜式，我们八家出版社联合出版了这套《家庭饮食》系列书。

本系列书的特点之一：全部菜式都附有彩图，并配以简单准确的文字说明，不仅使读者能以最高的效率学会制作各种菜肴、点心和果汁饮料，而且翻阅这些色彩斑斓、精美逼真的照片也是一种美的享受。本书特点之二：它由我国多家科技出版社联合出版，全套书精选了不同款式的近800种菜、点心和冷饮，荟萃了我国东南西北中的烹调特点，可以说这是一套富有地方特色的实用饮食全书。

本书不仅适合家庭主妇从中选择称心的菜谱，而且也是广大厨师们的得力助手。

《家常汤谱》

梁 锦 彪

广东科学技术出版社出版

(广州市水荫路11号) 邮编510075

新华书店总店科技发行所发行

中国人民解放军1205工厂印刷

787×1092毫米 32开本 2印张

1992年4月第一版 1992年4月第一次印刷

印数：1—30,000册

ISBN7-5359-0971-S/TS·46 定价：4.80元

本书常用术语浅释

1. 包尾油：烹制将完成时，为使菜色光亮、香滑，常淋少许熟油在食物上。

2. 勾芡（埋猷）：为使菜肴鲜艳、美味，用生粉水、荸荠粉水或其它调料汁打芡。

3. 菜胆：将菜（芥菜或白菜等）切头、去粗叶，只留芯的6厘米左右最嫩部分。

4. 老抽、生抽、喼汁：均为调味料。老抽是色浓酱油，宜生食；生抽色淡酱油，宜熟食；喼汁成分包括白醋、玉桂、八角、丁香、红糖等。

5. 围边花、菜：主要做装饰用，需新鲜的，用千分之一高锰酸钾水溶液浸15分钟，再用凉开水冲洗净。

6. 赞（濺）：食物在锅中煮（或炒）到一定温度时，洒下水或酒，称为赞水或赞酒。

7. 焗：利用蒸气使密封容器中的食物至熟。如盐焗鸡，以高温的粗盐，将埋其中的光鸡焗熟。

8. 煲：以壁较陡直的瓦锅煮或熬食物。

9. 炆（煨）：以微火炖（或煮）食物。

10. 氹（灼、焯）：应视材料不同而方法也不一样，有先将水（或汤）煮滚，再投料下锅，加调味，不勾芡，刚熟即取出。有将熟料投入滚水中翻动几下。也有将煮滚的水（或汤）倒入盛有材料的碗中烫一下即成。

11. 脷：即腱。如牛脷，即牛腱。

12. 鲩鱼：即鲮鱼。

家常汤谱

目 录

昆布鸡腿肉汤	4	瘦肉合掌瓜汤	22
咖喱鸡羹	4	葱扎菜包汤	22
扁豆炖鹌鹑	6	萝卜瘦肉汤	24
鸡丝冬菇羹	6	猪肝枸杞汤	24
鲜人参炖鸡汤	8	猪脾粟米汤	26
桂圆淮山双鸽汤	8	银耳猪肉汤	26
豆腐胗肝汤	10	土豆蕃茄排骨汤	28
北菇煲鸡汤	10	腰子香汤	28
清炖双鸽	12	鱼肚粟米羹	30
猪肘扁豆黄瓜汤	12	荷塘奇燕羹	30
粉丝鸭肉羹	14	牛腩萝卜汤	32
川味酸辣汤	14	萝卜煲猪脊骨汤	32
猪肚胡椒咸菜汤	16	鲜味素汤	34
红萝卜排骨汤	17	蟹粉狮子头汤	34
排骨萝卜香菜汤	18	煨味汤	36
清炖牛肉汁(汤) ...	18	鳊鱼汤	36
海龙皇汤	20	螺头煲瘦肉汤	38
青红香菇面汤	20	虾仁鲜菇汤	38

蚝豉发菜瘦肉汤	40	冬瓜田鸡汤	52
柱脯鱼翅羹	40	肉丝榨菜汤	54
瘦肉核桃汤	42	双菇鲜荷汤	54
鲍鱼冬菇汤	42	太极鸳鸯燕窝汤	56
响螺党参瘦肉汤	44	红豆糖水	56
红烧鱼翅羹	44	青瓜粉丝咸蛋汤	58
黄瓜蛤蜊汤	46	三丝豆腐汤	58
猪红酸菜汤	46	蛋花蕃茄汤	60
三宝鸳鸯汤	48	桂圆糯米粥	60
双豆椰汁汤	49	绿豆薏米糖水	62
紫菜墨鱼汤	50	灵芝炖银耳	62
鱼丸黄瓜汤	50	云耳粉丝羹	64
豆腐海鲜羹	52		



PDG

※※※※ 昆布鸡腿汤 ※※※※

材料：鸡腿肉350克（洗净），昆布（用水浸透、洗净）100克。

调料：姜20克，葱20克，盐、味精少许，炼奶1汤匙。

做法：(1)将鸡腿肉斩成小块，昆布切成丝状，姜、葱切成片。(2)烧开水，将切好的鸡腿肉、昆布丝于开水中浸煮1分钟，捞起。(3)净锅加水烧开，下姜、葱、鸡腿肉和昆布丝，旺火煮沸后，改用中火慢煮。(4)煮到鸡腿肉松软可口后，以盐、味精调味，加炼奶即可上桌。

※※※※ 咖喱鸡羹 ※※※※

材料：鸡净肉350克，红萝卜1只，马铃薯1个，洋葱1/2个，青豆少许。

调料：蒜茸、辣椒丝各1茶匙，姜丝少许，咖喱粉4汤匙，面粉2茶匙，水2碗，生油3汤匙，鲜奶、盐、味精少许。

做法：(1)将鸡肉洗净切成块，洋葱去皮切成丝，红萝卜去皮洗净切成片，马铃薯去皮洗净切成片。(2)将生油3茶匙于锅中加热2分钟后，加入蒜茸、辣椒丝、姜丝炒2分钟，取出。(3)将咖喱粉、面粉、水与鸡块拌匀，再加入马铃薯、红萝卜、青豆，然后加入油、蒜茸、辣椒丝、姜丝等以旺火煮3分钟，最后，加入鲜奶、盐、味精拌匀煮4分钟即可。

※※※※
※※※※
※※※※
※※※※
※※※※
※※※※
※※※※
※※※※
※※※※
※※※※
※※※※
※※※※
※※※※
※※※※
※※※※
※※※※

扁豆炖鹌鹑

材料：鹌鹑2只，桂圆肉20克，扁豆50克，杞子20克，肇实20克，荷叶1块。

调料：生姜1块，油、盐各少许。

做法：(1)将鹌鹑剖好洗净，切开为4块，将扁豆浸透，洗净备用；将桂圆肉、杞子、肇实洗净备用，将姜用刀背拍烂，将荷叶洗净。(2)将荷叶放在炖盅内底部，放入鹌鹑、扁豆、桂圆肉、杞子、肇实和姜，然后加适量水放在锅中隔水炖3小时即可。

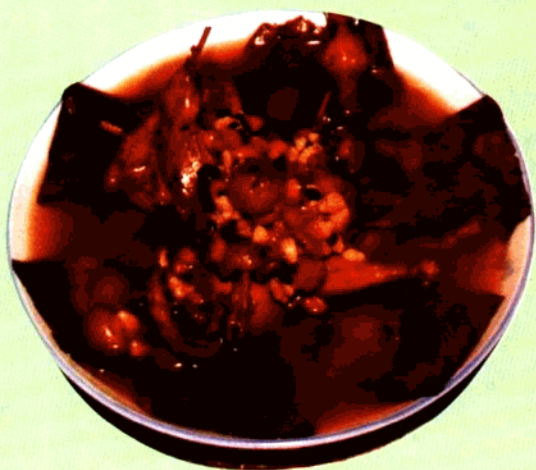
材料：鸡肉400克，冬菇25克，韭黄80克，姜1片，葱1根，清水适量。

调料：生抽（色淡，鲜香甜酱油。下同。）、老抽（色浓的鲜味酱油。下同。）、糖、料酒、麻油、胡椒粉、油、盐各少许，马蹄粉4小匙。

做法：(1)将鸡肉洗净盛于碟中，加入姜、葱蒸15分钟至熟，冷却去皮，把鸡肉撕成细条。(2)将冬菇浸软，去蒂切成丝，将韭黄洗净切段。(3)在锅中下油1/2汤匙，加料酒少许，放入冬菇、鸡肉和清水煮5分钟，用马蹄粉打芡，下韭黄拌匀，加入调料，即可盛入汤碗内吃用。

※※※※
※※※※
※※※※
※※※※
※※※※
※※※※
※※※※
※※※※
※※※※
※※※※
※※※※
※※※※
※※※※
※※※※
※※※※
※※※※

鸡丝冬菇羹



PDG



鲜人参炖鸡汤

材料：鲜人参5克，鸡1/2只。

调料：盐少许，生抽少许。

做法：(1)将鲜人参和鸡洗净备用。(2)将鸡肉和鲜人参放入炖盅中，加沸水适量盖好，然后把炖盅放入锅中，以中火炖1小时以上，待其汤液清澈、味道甘香，加入少许盐，若加少许生抽，则其味更可口。

桂圆淮山双鸽汤

材料：乳鸽2只，桂圆肉25克，淮山50克，杞子15克。

调料：姜1块，陈皮1块，油、盐各少许。

做法：(1)将乳鸽2只剖好、洗净，弃去内脏等备用。用清水将桂圆肉、淮山、杞子、陈皮等洗净、晾干，将姜切成片。(2)在砂锅中加水煮沸，将乳鸽、桂圆肉、淮山、杞子、陈皮、姜等放入锅中，慢火煲2小时。吃用时，加少许油、盐即可。

※※※
豆腐肝汤
※※※

材料：鸡肾1个，鸡心4个，鸡肝1副，芥菜250克，冬菇4朵，豆腐4块。

调料：姜2片，生抽、油、盐、味精各少许。

做法：(1)将鸡肾洗净，用盐擦洗二遍后切成小件，将鸡肝、心洗净，切片（或小件）。

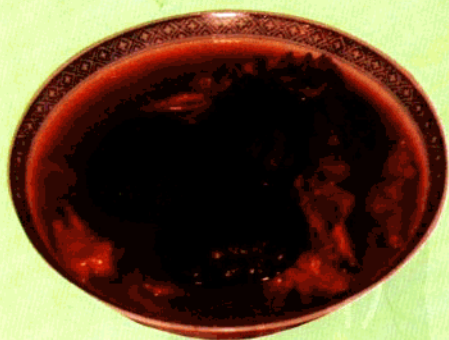
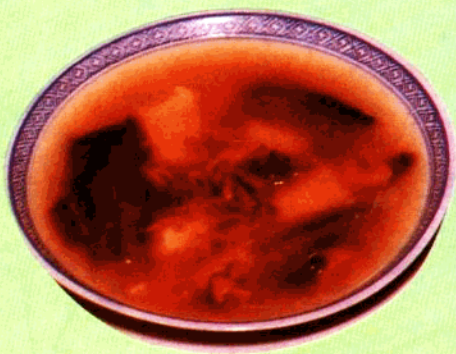
(2)将芥菜洗净切段，将豆腐切细件，将冬菇浸软切小片。(3)起锅放油、盐，把鸡肾、鸡心、鸡肝及冬菇、姜片倒入锅中，加入生抽略炒，然后注入清水3大碗，煮沸，再加入豆腐、芥菜慢火煮10分钟，最后加油、盐、味精调味即可。

北菇煲鸡汤

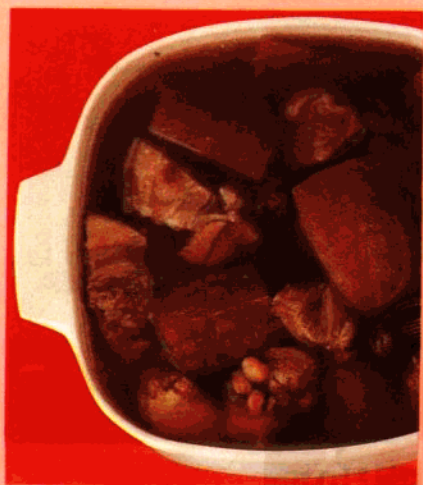
材料：北菇15朵，鸡300克，江珧柱2粒。

调料：姜数片，料酒、油、盐各少许。

做法：(1)将北菇洗净去蒂，放在大碗中浸泡1小时，北菇水留下备用。(2)将鸡肉洗净切件，江珧柱浸开，撕成条状。(3)将浸北菇的水和清水3碗放入砂锅中煮沸，然后加入北菇、鸡块、姜片、江珧柱一起煮沸，再用慢火煮1小时，最后加入少许料酒、油、盐即可。



PDG



PDC

材料：白鸽2只（约500克）。

调料：生姜1片，上汤400克，盐1小匙，料酒、味精各适量，开水500克。

做法：（1）宰鸽时先放血，后汤水，再退毛，然后开肚（由背部开），取出内脏洗净。（2）用刀敲拆鸽的膊骨和小腿骨，浸滚水约5分钟，捞起拔干净汗毛，将鸽放入炖盅里，加姜片、盐和开水，放入笼内炖或隔水清炖30分钟。（3）取出撇去汤面上的一层油，再将上汤烧至微滚后，加入盅内再炖10分钟即成（可适量撒上味精）。

注：加冬虫草或北芪、杞子，有药用。慢性疖病有疗效。

清
炖
双
鸽

猪
肘
扁
豆
黄
瓜
汤

材料：猪肘肉500克，老黄瓜1000克，扁豆100克。

调料：陈皮1块，蜜枣6个，油、盐、味精各少许。

做法：（1）将猪肘肉洗净切块用沸水煮1分钟，取出放于清水中冷却，捞起晾干备用。（2）将老黄瓜洗净，切开去核，将扁豆、蜜枣、陈皮洗净备用。（3）在砂锅中将水煮沸，放入猪肘肉块、老黄瓜、扁豆、陈皮、蜜枣等煮沸，然后用慢火煲3小时。吃用时，加油、盐、味精少许即可。

粉丝鸭肉羹

材料：粉丝（冬粉）100克，鸭1/4只。

调料：姜3片，冬菜、芫荽、香油各适量，油、盐、味精各少许。

做法：(1)将鸭肉洗净切块；将粉丝浸水待软备用；将姜切成丝；茼蒿洗净切碎；将粉丝切成段。(2)在锅内加入清水8杯煮沸，加入鸭肉、姜丝煮至熟透，然后加入粉丝煮至熟。(3)加入冬菜、香油和少许盐、油、味精即可。吃用时洒上少许茼蒿，其味更加可口。

材料：笋肉（罐装）、瘦肉各50克，已发海参100克，冬菇5朵，云耳200克浸软均切丝，姜1片，葱1条（切段），辣椒油适量，水9汤匙，鸡蛋2只，板豆腐1件（切小块），虾仁50克。

调料：①胡椒粉、油、盐、糖、料酒、醋各适量。②生粉1/2茶匙。③粟粉4茶匙，老抽、麻油各1茶匙。

做法：(1)鸡蛋打散盛碗内，加肉丝、生粉、少许油拌匀。笋丝炒干备用。(2)煮水4汤匙至沸，分别下虾仁灼熟，姜、葱煮片刻，豆腐煮3分钟，云耳、海参煮5分钟，均取出备用。(3)加水5汤匙、油1/2茶匙煮沸，加①料，下冬菇等料煮2分钟，以③勾芡，加虾仁、豆腐、姜、葱煮沸，盛入碗中，洒辣椒油、味精。

川味酸辣汤