

家常菜丛书

何川 石磊 石峰 编

汤

365碗热菜汤

家常菜汤菜荟萃

中国环境科学出版社

家常菜丛书

365碗热菜汤——

家常汤菜荟萃

何川 石磊 石峰 编

中国环境科学出版社

1991

内 容 简 介

本书从我国家庭实际生活水平出发，以大众化、家庭化为原则，从全国各地风味汤菜中选择了365种汤菜，各种汤菜制法简便，原料易得，适用面广，是现代家庭生活必备的工具书。

家常菜丛书

365碗热菜汤——

家常汤菜荟萃

何川、石磊 石峰 编

责任编辑 张进发

中国环境科学出版社出版

北京崇文区北岗子街8号

北京仰山印刷厂印刷

全国新华书店经售

1991年4月第一版

开本：787×1092 1/32

1994年4月第二次印刷

印张：6 3/8

印数：7001—11100

字数：150千

ISBN7-80093-025-4/Z·097

定价：4.20元

前 言

民以食为天，掌握一些烹调技巧，是提高家庭生活情趣的重要手段。本书从目前我国家庭实际生活水平出发，以大众化、家庭化为原则，对全国各地风味菜和部分西餐菜肴作了有选择的收录。

《家常菜荟萃》丛书，共分四册，《家常热菜荟萃》，《家常凉菜荟萃》、《家常鱼菜荟萃》、《家常汤菜荟萃》，每册书收录菜肴365个。书中菜肴，原料易得，制作简便，适应面广，该书是现代家庭生活必备的工具书。

编 者

1991年3月10日

KA912/01

目 录

肉 类

- | | |
|-------------------------|---------------------------|
| 1. 绍兴汤.....(1) | 19. 砂锅白肉(一)
.....(10) |
| 2. 奶油酥肉汤.....(1) | 20. 砂锅白肉(二)
.....(10) |
| 3. 肉花汤.....(2) | 21. 砂锅羊肉.....(11) |
| 4. 肉丝榨菜汤(一)
.....(2) | 22. 什锦砂锅(一)
.....(11) |
| 5. 肉丝榨菜汤(二)
.....(3) | 23. 什锦砂锅(二)
.....(12) |
| 6. 肉丝榨菜汤(三)
.....(3) | 24. 什锦砂锅(三)
.....(13) |
| 7. 三片汤.....(4) | 25. 三鲜砂锅(一)
.....(13) |
| 8. 老姜肉片汤.....(4) | 26. 三鲜砂锅(二)
.....(14) |
| 9. 蒸肉末汤.....(5) | 27. 三鲜砂锅(三)
.....(14) |
| 10. 余生熟.....(5) | 28. 砂锅狮子头(一)
.....(15) |
| 11. 炒肉烹汤.....(6) | 29. 砂锅狮子头(二)
.....(16) |
| 12. 家常火锅.....(6) | |
| 13. 三鲜火锅.....(7) | |
| 14. 双脆清汤.....(7) | |
| 15. 腰片汤.....(8) | |
| 16. 火腿腰子汤.....(8) | |
| 17. 肝糕汤(一).....(9) | |
| 18. 肝糕汤(二).....(9) | |

- | | |
|---------------------------|--------------------|
| 30. 丸子汤·····(16) | 37. 酸辣牛肉汤·····(20) |
| 31. 丸子鸡汤·····(17) | 38. 煮牛肉汤·····(20) |
| 32. 汆丸子·····(17) | 39. 牛肉丸清汤·····(21) |
| 33. 烧丸子汤·····(18) | 40. 牛肉茶·····(21) |
| 34. 珍珠丸子汤·····(18) | 41. 粉丝牛肉羹·····(22) |
| 35. 清炖牛肉汤(一)
·····(19) | 42. 羊肉汤·····(22) |
| 36. 清炖牛肉汤(二)
·····(19) | 43. 羊肚汤·····(23) |
| | 44. 奶油汤·····(23) |

鱼 虾 类

- | | |
|---------------------------|---------------------|
| 45. 清汤全家福·····(25) | 58. 鲫鱼鲜汤·····(32) |
| 46. 什锦汤·····(25) | 59. 草鱼豆腐汤·····(33) |
| 47. 西式什锦汤·····(26) | 60. 草鱼粉皮汤·····(33) |
| 48. 辣味火锅·····(27) | 61. 鱼信鸡汤·····(34) |
| 49. 绣球蔬菜汤·····(27) | 62. 鳊鱼玛瑙汤·····(35) |
| 50. 鲤鱼菠菜汤·····(28) | 63. 三鲜鳊汤·····(35) |
| 51. 鲤鱼冬瓜汤·····(29) | 64. 甲鱼汤·····(36) |
| 52. 鲫鱼豆腐汤(一)
·····(29) | 65. 鸡火甲鱼汤·····(36) |
| 53. 鲫鱼豆腐汤(二)
·····(29) | 66. 矿锅甲鱼·····(37) |
| 54. 汆鲫鱼汤·····(30) | 67. 甲鱼冬瓜球·····(38) |
| 55. 鲫鱼鲜笋汤·····(31) | 68. 白条鱼木樨汤·····(38) |
| 56. 鲫鱼萝卜汤·····(31) | 69. 鱿鱼笋丝汤·····(39) |
| 57. 鲫鱼清汤·····(32) | 70. 鱿鱼酸辣汤·····(39) |
| | 71. 黄鱼雪菜汤·····(40) |
| | 72. 鱼丸蔬菜汤·····(40) |

73. 糟鱼肉丸汤 (41) (51)
74. 鱼丸清汤 (42) 93. 氽虾球 (52)
75. 鱼丸豆腐汤 (42) 94. 氽虾磨海 (52)
76. 原汁带鱼丸汤 (43) 95. 贵子添孙 (53)
77. 烤鱼片汤 (43) 96. 三丝鲜汤 (53)
78. 鱼块鸡汤 (44) 97. 珍珠三鲜汤 (54)
79. 奶汤鱼肚 (44) 98. 三鲜汤 (一) (55)
80. 砂锅鱼头 (一) (45) 99. 三鲜汤 (二) (55)
81. 砂锅鱼头 (二) (45) 100. 三鲜汤 (三) (56)
82. 砂锅鱼头 (三) (46) 101. 三鲜汤 (四) (56)
83. 砂锅鱼头尾 (46) 102. 三鲜汤 (五) (56)
84. 砂锅鱼头尾皮 (47) 103. 海米三鲜汤 (57)
85. 虾米紫菜萝卜汤 (47) 104. 梅雪三鲜汤 (57)
86. 虾米冬瓜汤 (48) 105. 清汤三鲜海参 (58)
87. 海米萝卜丝汤 (48) 106. 清烩四海鲜 (59)
88. 虾仁蔬菜汤 (49) 107. 胡辣海参汤 (59)
89. 虾仁龙井汤 (49) 108. 锅耙海参清汤 (60)
90. 金钩紫菜汤 (50) 109. 酸辣海参丝 (60)
91. 鸡虾双珠汤 (50) 110. 清炖鸡参汤 (61)
92. 氽虾片海白菜汤 (63) 111. 肉片海参汤 (62)
112. 珊瑚莼菜蟹汤 (62)
113. 蛤蜊蛋汤 (63)
114. 干贝白萝卜汤 (63)

115. 瑶柱鲜菇羹汤

.....(64)

116. 干贝羹.....(64)

禽 蛋 类

117. 慈姑全鸡汤.....(65)

.....(75)

118. 砂锅母子会.....(65)

137. 口蘑鸡茸汤.....(76)

119. 砂锅全鸡.....(66)

138. 余鸡茸丸子.....(77)

120. 砂锅鸡块.....(67)

139. 蘑菇凤爪汤.....(77)

121. 咖喱鸡丁汤.....(67)

140. 香菇凤翼汤.....(78)

122. 黄油鸡块汤.....(68)

141. 瓦罐鸡汤.....(78)

123. 皇后奶油汤.....(68)

142. 三鲜鸡汤.....(79)

124. 鸡块清汤.....(69)

143. 拔丝丹凤汤.....(79)

125. 鸡骨清汤.....(69)

144. 鸡茸豆花汤.....(80)

126. 珍珠鸡清汤.....(70)

145. 烩鸡丝汤.....(80)

127. 鸭掌清汤.....(71)

146. 雪球银耳汤.....(81)

128. 全鸽清汤.....(71)

147. 银耳余鸡片.....(81)

129. 紫菜猴头清汤

148. 鸡杂汤.....(82)

.....(72)

149. 冬瓜鸡杂汤.....(82)

130. 莼菜鸡丝汤.....(72)

150. 柴把鸭汤.....(83)

131. 酸菜鸡丝汤.....(73)

151. 家常鸭肝汤.....(83)

132. 豌豆鸡丝汤.....(73)

152. 酸辣汤(一).....(84)

133. 蘑菇豌豆鸡汤

153. 酸辣汤(二).....(84)

.....(73)

154. 木樨汤(清真)

.....(85)

134. 慈姑扣鸡汤.....(74)

155. 木樨汤(一).....(85)

135. 发菜鸡汤.....(74)

156. 木樨汤(二).....(86)

136. 口蘑酿鸡脯汤

157. 木樨汤(三)(86)
158. 木樨汤(四)(87)
159. 木樨汤(五)(87)
160. 雪花汤(88)
161. 鸡蛋汤(88)
162. 成都蛋汤(89)
163. 奶味蛋汤(89)
164. 家常泡蛋汤(89)
165. 白菜鸡蛋汤(90)
166. 菠菜鸡蛋汤(90)
167. 菊叶蛋汤(91)
168. 丝瓜虾皮蛋汤
.....(91)
169. 番茄鸡蛋汤(一)
.....(91)
170. 番茄鸡蛋汤(二)
.....(92)
171. 番茄蛋奶汤(93)
172. 紫菜蛋花汤(93)
173. 菜花蛋蓉汤(93)
174. 黄花鸡蛋汤(94)
175. 蛋肠鸡汤(94)
176. 鸡蛋饺清汤(95)
177. 余芙蓉蛋(95)
178. 腊梅芙蓉汤(96)
179. 芙蓉口蘑汤(96)
180. 芙蓉出水(97)
181. 腐乳卤蛋汤(97)
182. 什锦蛋丁汤(98)
183. 羊肉鸡蛋汤(98)
184. 丝瓜海米鸭蛋汤
.....(99)
185. 皮蛋汤(99)
186. 鸽蛋清汤(100)
187. 鸽蛋海底松(100)
188. 银耳鹌蛋汤(101)
189. 上汤浮鸭蛋(102)

半 荤 类

190. 蘑菇奶油汤(103)
191. 西湖莼菜汤(103)
192. 冬锅(104)
193. 甩袖汤(104)
194. 黄瓜余肉片(105)
195. 黄瓜余里脊片
.....(105)
196. 丝瓜余肉片(106)
197. 渍莱余肉丝(106)
198. 菠菜余肉片(107)

199. 菠菜肉末汤……(107)
200. 肉花汤……(108)
201. 榨菜肉片汤……(108)
202. 黄瓜肉片汤……(109)
203. 丝瓜肉片汤……(109)
204. 青椒鳝丝汤……(110)
205. 雪菜蚕豆汤……(110)
206. 黄豆肉丝汤……(111)
207. 海带肉丝汤……(111)
208. 三丝汤……(112)
209. 白菜丝酸菜粉汤
……(112)
210. 茼菜火腿汤……(113)
211. 冬瓜火腿汤(一)
……(113)
212. 冬瓜火腿汤(二)
……(114)
213. 银耳火腿汤……(114)
214. 四味汤……(115)
215. 连锅汤(一)……(115)
216. 连锅汤(二)……(116)
217. 白菜猪肝汤……(116)
218. 菠菜猪肝汤……(117)
219. 番茄猪肝汤……(117)
220. 冬菜猪肝汤……(118)
221. 枸杞猪肝汤……(118)
222. 竹笋肝膏汤……(119)
223. 酸辣肚丝汤……(119)
224. 厚肩肚片汤……(120)
225. 冬瓜排骨汤……(121)
226. 红豆排骨汤……(121)
227. 马铃薯排骨汤
……(121)
228. 藕煨排骨汤(一)
……(122)
229. 藕煨排骨汤(二)
……(122)
230. 花生排骨汤……(123)
231. 花仁蹄花汤……(123)
232. 煨黄豆汤……(124)
233. 菜花牛肉汤……(124)
234. 番茄牛肉丁汤
……(124)
235. 罗宋汤……(125)
236. 花生米炖牛肉汤
……(126)
237. 茉莉竹笋汤……(126)
238. 山药羊肉汤……(127)
239. 萝卜海带羊排汤
……(127)
240. 兰花氽丸子……(128)
241. 冬瓜丸子汤……(128)
242. 菜心丸子汤……(129)
243. 豆芽肉饼汤……(129)

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 287. 赛珍珠.....(150) | 304. 簪花汤.....(158) |
| 288. “鱼丸”汤.....(150) | 305. 桔味醒酒汤.....(159) |
| 289. 奶油口蘑汤.....(151) | 306. 苹果汤.....(159) |
| 290. 满天星汤.....(151) | 307. 烩苹果羹.....(159) |
| 291. 清汤蒸菜.....(152) | 308. 烩菠萝羹.....(160) |
| 292. 清汤燕窝.....(152) | 309. 鸳鸯果羹.....(160) |
| 293. 清汤笋翅.....(153) | 310. 什锦水果羹.....(161) |
| 294. 清汤银耳.....(153) | 311. 鲜果银耳羹.....(162) |
| 295. 竹笋银耳汤.....(154) | 312. 莲子羹.....(162) |
| 296. 口蘑鲜莲汤.....(154) | 313. 枣圆栗子羹.....(163) |
| 297. 鲜莲银耳汤.....(155) | 314. 烩百果羹.....(163) |
| 298. 芙蓉银耳汤.....(155) | 315. 桂花栗子羹.....(163) |
| 299. 莲子银耳汤.....(156) | 316. 核桃羹.....(164) |
| 300. 百合莲子汤.....(156) | 317. 豆沙山药羹.....(164) |
| 301. 枇杷银耳汤.....(156) | 318. 木耳毛豆羹.....(165) |
| 302. 茉莉银耳汤.....(157) | 319. 桔羹丸子.....(165) |
| 303. 牡丹汤.....(158) | |

豆腐面筋类

- | | |
|-----------------------------|----------------------|
| 320. 翡翠白玉汤(一)
.....(167) | 325. 白肉豆腐汤.....(169) |
| 321. 翡翠白玉汤(二)
.....(167) | 326. 腰片豆腐汤.....(170) |
| 322. 豆腐清汤.....(168) | 327. 鸡蛋豆腐汤.....(170) |
| 323. 什烩豆腐汤.....(168) | 328. 鸡血豆腐汤.....(171) |
| 324. 白滑豆腐汤.....(169) | 329. 鸭架豆腐汤.....(171) |
| | 330. 红焖豆腐汤.....(172) |
| | 331. 酸辣豆腐汤.....(172) |

332. 菠菜豆腐汤……(173)
333. 黄豆芽豆腐汤
……(173)
334. 文丝豆腐汤……(174)
335. 海带豆腐汤……(174)
336. 紫菜豆腐汤……(174)
337. 金银豆腐汤……(175)
338. 山药豆腐汤……(175)
339. 莲蓬豆腐茹……(176)
340. 香菇豆腐汤……(176)
341. 姜葱豆腐汤……(177)
342. 青田豆腐汤……(177)
343. 咸菜鱼尾豆腐汤
……(178)
344. 豆腐火锅……(178)
345. 砂锅豆腐……(179)
346. 三样汤……(179)
347. 砂锅冻豆腐(一)
……(180)
348. 砂锅冻豆腐(二)
……(180)
349. 砂锅什锦豆腐
……(181)
350. 肉丝豆腐羹……(181)
351. 肉末豆腐羹……(182)
352. 虾仁豆腐羹……(182)
353. 虾米豆腐羹……(183)
354. 蟹粉豆腐羹……(184)
355. 梅云汤……(184)
356. 腐竹羹……(185)
357. 油豆腐细粉汤
……(185)
358. 干丝汤……
……(185)
359. 清汤干丝……(186)
360. 酸辣鸡丝粉皮汤
……(186)
361. 腐衣蛋汤……(187)
362. 酸菜豆瓣汤……(187)
363. 鲜素汤……(188)
364. 金鱼翘首……(188)
365. 汆洋粉……(189)

肉 类

1. 绍兴汤

原料

瘦猪肉150克，熟鸡25克，火腿25克，京冬菜50克，冬笋50克，汤750克，盐，味精，猪油。

制法

(1) 瘦猪肉、熟鸡、火腿、冬笋均切成6厘米长的细丝。待用。

(2) 炒锅内放入汤750克，将精肉丝放入，用勺子搅匀后，加入鸡丝、火腿丝、冬笋丝、京冬菜、盐、味精，烧沸后撇去浮沫，淋入猪油，起锅装入汤碗即成。

2. 奶油酥肉汤

原料

猪肋条肉250克，线粉150克，菠菜25克，鸡蛋2个，面粉10克，细盐，味精，黄酒，葱，姜，胡椒粉，花椒，肉汤1500克，干生粉，花生油500克。

制法

(1) 将肋条肉去净皮骨，切成4厘米长、0.6厘米宽的片，盛入碗内，加黄酒、鸡蛋、细盐、胡椒粉、面粉、干生粉拌和，待用。

(2) 将生油放入锅内，烧至油八成熟时，将肉逐片下

锅炸酥捞出，放入盛器内，加肉汤、葱、姜、花椒，上笼蒸半小时取出，捞去葱、姜、花椒。

(3) 将线粉用沸水泡软后捞出，随同肉汤一起下锅，加酥肉、细盐、味精，待烧沸后，下菠菜即盛起装入汤碗或沙锅内便成。

3. 肉花汤

原料

精肉100克，香菇15克，葱段25克，熟猪油10克，盐，味精，胡椒粉，清水。

制法

(1) 精肉剁末，香菇去菇脚洗净、切丝，葱段。

(2) 锅中放水，倒入香菇，加盐，水开后，将肉末加水50克、味精少许，用筷子拌匀下锅。再开锅后下葱段、胡椒粉，起锅即成。

4. 肉丝榨菜汤 (一)

原料

瘦猪肉150克，榨菜50克，粉丝、青菜各少许，精盐，味精，料酒，酱油，鲜汤。

制法

(1) 把猪肉切丝，榨菜洗净切丝，粉丝用水泡透，青菜切段。

(2) 把肉丝、榨菜丝放入碗内，加入精盐、酱油、料酒、味精，用少许清水和匀。

(3) 锅内添入鲜汤，烧开，下入和匀的肉丝、榨菜丝与青菜段，用手勺推动，看肉丝已熟（不能滚沸），即全部捞出，盛在碗内，接着将汤汁烧沸，撇去浮沫，倒入盛主、副料的碗内即可。

5. 肉丝榨菜汤（二）

原料

净猪瘦肉150克，榨菜75克，汤，盐，酱油，绍酒，胡椒粉，味精，水淀粉。

制法

(1) 猪肉洗净，切成丝，盛碗内加盐、绍酒、酱油、水淀粉拌匀；榨菜洗去辣椒粉，切成丝。

(2) 锅内掺汤，下榨菜丝，加胡椒粉，放火上熬出味，再下猪肉丝滑散，汤再开时，加味精起锅。

注：拌肉丝的酱油和盐均宜少。肉丝不要久煮。

6. 肉丝榨菜汤（三）

原料

瘦肉150克，榨菜100克，小白菜叶100克，白豆腐干2块，油，大油，盐，料酒，味精。

制法

将榨菜、豆干切丝。肉切丝用水淀粉浆匀。小白菜洗净，切段。

(2) 炒锅烧热，倒油，油冒烟，放肉丝、豆干丝、榨菜丝煸炒，滴入料酒，放姜、葱末、盐，稍翻，加开水，水

再开放小白菜叶和少量猪油、味精起锅。

7. 三片汤

原料

瘦猪肉100克，腰子100克，净鱼肉100克，净豆苗5克，
蛋清半个，盐，汤250克，茭粉5克，味精，胡椒粉。

制法

(1) 将猪肉切成0.3厘米厚、4.5厘米长的薄片；腰子剔去腰膈，批成腰片。鱼肉切成4.5厘米长、0.6厘米厚的薄片。再将上述原料分别放在碗内，加入蛋清半只、盐0.5克、茭粉5克，拌和上浆待用。

(2) 炒锅烧热水1000克，把鱼片和腰片放入沸水中余熟，捞出放在汤碗中。

(3) 另取锅，放汤750克，加入盐、味精、胡椒粉，把肉片放入，用勺子划开，烧沸后撇去浮沫，倒入汤碗中，放上豆苗即成。

8. 老姜肉片汤

原料

猪瘦肉150克，老姜25克，水香菇50克，绍酒25克，味精，葱段，细盐。

制法

(1) 猪瘦肉切片，老姜切片。

(2) 炒锅上油烧至五成热，将肉片、水香菇、老姜放入锅内，加绍酒、细盐炒熟，加水500克烧开，放味精、葱