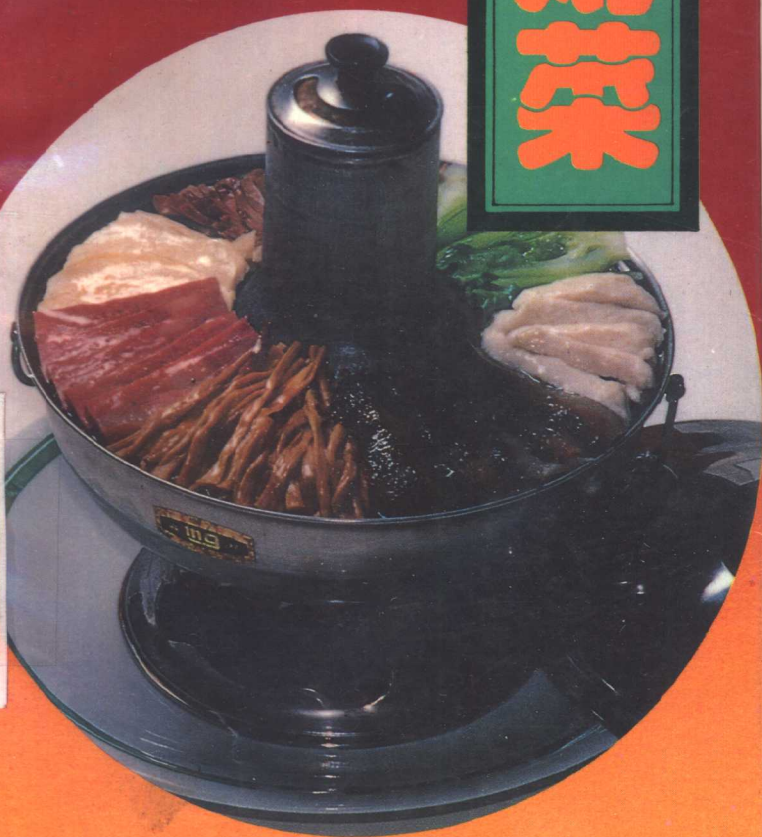


家庭湯菜

川菜大全

邓开荣 编写

重庆出版社



家庭汤菜

邓开荣编写

重庆出版社 1993年·重庆

(川)新登字010号

责任编辑 张镇海
封面设计 王 平
技术设计 聂丹英

邓开荣 编写

家 庭 汤 菜

重 庆 出 版 社 出 版、发 行(重庆长江二路205号)

新 华 书 店 经 销 重 庆 新 华 印 刷 厂 印 刷

*

开本787×960 1/32 印张6.875 插页 5 字数106千

1993年12月第一版 1993年12月第一版第一次印刷

印数：1—20,000

*

ISBN7-5366-2376-3/TS·33

定价：3.80元

内 容 简 介

人们说“宁可食无菜，不可食无汤”。可见羹汤在家庭餐桌上有其独尊的地位。本书荟萃 170 余款家庭易于制作的川味羹汤，花色繁多，有煮、炖、蒸、砂锅、汽锅、涮锅等类；取材丰富，鸡鸭鱼肉、时蔬鲜果，无所不包；味型纷呈，咸、酸、甜、辣一应俱全。此外，本书还介绍了汤菜常识与制作诀窍，俾使家庭餐桌上的汤菜别有韵味，升华至更高境界。



酸菜鱼



肝膏汤





汽锅鸡



鸡豆花

什果砂锅鱼



导 言

汤是一种既可增加食欲，又能促进人体健康的食品。

据说，在古希腊的运动会上，运动员为了获得“神力”，需要先喝上一碗用祭祀的山羊或小牛炖煮的肉汤，尔后再上场参加比赛。近代科学揭示：蛋白质含量丰富的禽畜肉中的脂溶性维生素A、D、K、F，在烹调时能随脂肪溶解于汤内；无机盐及维生素B、C在烹调时更能大量溶解于汤中，这种营养丰富的汤汁极易被人体吸收利用。难怪古希腊的运动员通过喝汤来摄取足够的营养素，竞技时以保持体力的良好状态。

汤不仅味道鲜美，还有很好的食疗保健作用。众所周知，葱花鸡汤能治感冒，因为鸡肉的香气和鸡肉中的特殊成分，可以促进人体鼻咽部

血液循环，增强鼻腔粘液分泌，从而将鼻咽部的病毒和细菌冲出体外，使感冒得以痊愈。类似这种食疗的例子很多，如羊肉汤能暖中补虚，开胃健脾；狗肉汤可益气补虚、温中暖下；天麻炖鸡翅汤则有滋阴壮阳，祛风镇静之效；以赤小豆冬瓜炖生鱼，具有补脾去湿、利水消肿的作用，是水肿患者的良方。我们常吃的苦瓜就具有涤热、明目、清心的功效，用它来煎汤服食，能预防中暑，消除疖肿、目赤。日本国立癌症中心疫学部长平山雄调查表明，经常饮用益汤（日本人常饮的一种汤）的人，因患骨癌、肝硬化、心脏病而死亡的比率极低。据不完全统计，长寿者大多有喝汤的习惯。从上我们可清楚地了解到，汤除具有治疗一般疾病的食疗作用外，还可起到预防疾病，使一些恶性疾病的发病率降低的作用。因此，人们把汤誉为人类“廉价的健康保险”。

汤在我国人民的日常饮食生活中，占有十分重要的地位，有“宁可食无菜，不可食无汤”之说。如吃了油腻的食物，需要喝汤来解腻；在品尝了酥香的油煎菜肴后，通过喝汤来滋润口腔。那怕是进食松软的米饭或馒头，若有汤辅食则能令人口舌生津，起到“辅啜如流”的效果。汤还具有醒酒开胃，帮助味觉转换、刺激食欲等诸多作用。所以，无论人们居家饮食，还是品尝筵宴

的美饌佳肴，都离不开汤来调剂口味，刺激消化液的分泌，令其胃口大开。

汤的种类很多。从色泽上讲，有清汤、奶汤、红汤之分；若以制汤的原料而言，有鸡汤、鸭汤、鱼汤、牛肉汤、羊肉汤、素汤等等；如从口味上分，有咸、甜、酸辣、糊辣、茄汁之别；以烹制的特点而言，有煮、炖、蒸、砂锅、汽锅、涮锅等；另外，还有独具中华特色的食疗食补汤饌。这些五花八门、品种繁多的汤，构成了中国汤肴特有的多品种、多层次的风味体系。但从家庭烹调角度讲，我们应着重掌握从原料选择到火候运用的基本技术，并能熟练地熬制清汤、奶汤、鱼汤、素汤，使汤在家庭烹调中发挥它应有的作用。即无论是单独成菜，还是作为一种汤料用之于烧烩菜肴，都要做到汤鲜味美、色泽清冽，为菜肴增辉博彩。

鉴于目前市面上已有其它汤谱书籍应市。本书在编写时以川味汤肴为主，并兼顾其它地区的口味特点，立足于家庭、烹调的实际情况，在选料和制作上均以简明易学，经济实惠为主。

目 录

导言	1	为什么瓦罐、砂锅炖 汤味道鲜美	15
一、制汤常识		汤咸了怎么办	16
制汤的几个原则	1	怎样熬绿豆汤才酥软 翻沙爽口	17
怎样熬制清汤	4	怎样隔水炖汤	17
怎样熬制奶汤才乳白 醇鲜	6	怎样使用和保养汽锅	18
怎样熬鱼汤	8	二、家禽类	
怎样煮素汤	9	怀胎全鸡	20
怎样制鱈鱼鲜汤	10	龟凤汤	21
怎样煮肉片汤	11	白果炖鸡	23
煮汤时怎样保存叶绿 素	12	鸡油凤爪汤	23
怎样用高压锅炖汤	13	鸡头锅巴汤	25
怎样炖老鸡、老鸭和 老牛肉	14	天麻炖鸡翅	26
		啤酒炖鸡块	27

汽锅鸡	28
鸡丝蜆头汤	29
原盅凤爪	30
叙府余汤鸡片	31
玻璃鸡片	32
酸菜鸡丝汤	33
月母鸡汤	34
鸡蒙参片	35
鸡肝豆苗汤	37
蚕豆鸡腰汤	38
鸡豆花	39
蛇段凤翅汤	40
鸡丝蛇羹	41
芙蓉鸡片汤	42
白豆炖鸡	44
菊花鸡丝汤	44
龙胎藏凤	45
鹌蛋鸡糕汤	47
雪耳鸡肝汤	48
家常泡蛋汤	49
鸭掌明珠	50
泡酸菜炖鸭块	51
清蒸枣梨酿鸭	52
太白鸭子	53
沙参炖鸭	54
薏仁炖鸭块	55
虫草全鸭	56
香酥鸭羹汤	57
鸭腰莼菜汤	58

淮杞炖仔兔	59
雪耳鹌鹑汤	60
花旗参蒸乳鸽	61
山药炖乳鸽	62
花好月圆	63

三、水产类

酸辣鳊鱼羹	65
银鱼榨菜蛋花汤	66
酸辣银鱼羹	67
水氽醋椒鱼	68
黄鱼羹	69
煎黄鱼汤	70
冬菜氽汤鲫鱼	71
冬葵鲫鱼羹	72
泡菜氽鲫鱼汤	74
家常氽汤鱼片	75
韭黄鱼片汤	76
泡菜鱼汤	77
半汤鱼	78
菜汤鱼	79
水晶鱼丸汤	80
酸菜鱼	82
奶汤鱼头	83
酸辣鳊丝汤	85
天麻鳊鱼汤	86
酸菜鳊片汤	87
三鲜鳊丝汤	88
平菇鳊丝汤	89

龟蛇汤	90
蛇肉鲜菇汤	91
清炖杏鳢	92
明珠甲鱼	93
火腿蚌肉汤	95
三鲜鱿鱼汤	96
虾米紫菜蛋汤	98
虾羹汤	99
虾茸馄饨汤	100
白雪虾仁汤	101
鸽蛋鲍鱼	102
鸡粒鱼肚羹	103

四、肉类

清蒸四喜丸子	104
豆芽肉饼汤	105
酥肉菜头汤	107
藕煨排骨汤	108
芡实排骨汤	109
干豇豆炖排骨	110
清蒸狮子头	111
罐罐片儿汤	112
川味丸子汤	113
白菜肉丸汤	114
榨菜肉丝汤	115
肉丝紫菜汤	116
苦瓜冬菜肉片汤	117
丝瓜肉片汤	118
水滑肉片汤	119

莲子肉片汤	120
昙花肉片汤	121
冬菜肉饼汤	122
连锅汤	123
花仁炖猪蹄	124
莲米猪蹄汤	125
芋脯牛肉汤	126
清炖牛肉汤	127
牛肉丸子汤	128
牛鞭煲	129
枸杞牛鞭汤	130
茄汁牛尾汤	131
附片羊肉汤	132
清汤腰方	134
银杏白肺汤	134
豆沙肥肠汤	136
鲜蘑肝膏汤	137
丝瓜虾皮猪肝汤	139
苦瓜肝片汤	140
玻璃肚条汤	141
苦苣肚条汤	142
过桥肚尖汤	143

五、蔬菜素食类

蟹粉豆腐羹	145
口蘑豆腐汤	146
崩山豆腐汤	147
鸡蓉豆花汤	148
一品豆腐	149

什锦豆腐汤	150
鲫鱼豆腐汤	151
绣球豆腐	152
虾米豆腐羹	154
奶味腐丸汤	155
软煎豆腐汤	156
白玉豆腐汤	157
白玉丸子汤	158
三丝腐竹汤	159
鲜奶翡翠羹	160
火腿芋脯汤	161
火腿莼菜汤	162
火腿萝卜燕	163
土豆羹	164
奶汤花菜	165
藕丸汤	166
酸菜蚕豆汤	167
火腿蚕豆汤	168
雪菜蚕豆汤	169
八宝瓜粒汤	170
奶汤瓜脯	171
酸辣红白汤	172
什景素杂烩汤	173
五彩鲜蔬汤	175
开水菜心	176
栗子汤	177
黄瓜皮蛋汤	178

蟹肉粟米羹	179
翡翠珍珠汤	180

六、火锅 砂锅类

酸菜火锅	181
菊花焗锅	183
什景暖锅	185
海味什锦锅	186
家常毛肚火锅	188
家庭鸳鸯锅	190
砂锅狗肉	193
砂锅狮子头	195
蛋饺砂锅	196
什锦砂锅鱼	197

七、甜羹甜汤

魔芋果羹	200
玉笋果脯羹	201
广柑鲜果羹	202
雪耳西瓜冻	203
枣圆栗子羹	204
冰糖湘莲	204
枸杞银耳羹	205
百合枣圆羹	206
醉八仙	207
桂花小汤元	208
醪糟年糕	209



一、制汤常识

1. 制汤的几个原则

(1) 认真选料。制汤必须选用那些鲜味足的原料，动物性原料中的鸡、鸭、猪排骨、火腿棒子骨、火腿肘蹄、猪肚等，植物性原料中的菌菇类及榨菜、冬菜等腌菜，都是很好的制汤原料。因为这些原料中含氨基酸较丰富，炖煮中经水解，能使汤味鲜美。但是每种原料在烹调中又有它各自独特的作用，厨师概括了这样几句话：“无鸡不鲜，无鸭不香，无肚不白，无肘不浓。”这说明在制汤时，要根据各种不同的要求来选取原料，方能达到所需效果。同时也要求各种原料新鲜干净、无异味和怪味，才能保证汤味纯正鲜美。

(2) 正确掌握和运用火候。火候包括两个方面，即火力的大小和加热的时间。制清汤是以旺火先将水烧沸，然后转用小火使汤汁保持微沸状态，直至汤汁制成为止。如果火力过猛，会使汤呈乳白色失去清汤特有的“清澈如水”的特点。火力较小，原料内部的蛋白质不易浸出，因此需要较长时间的加热才能使原料中呈鲜味物质充分溢出，使汤的味道变得鲜美，所以制清汤的时间较长。制奶汤一般用旺火先将汤汁烧开，拣净血沫后，再用大火或中火使汤保持沸腾状态，直至汤汁浓白，鲜香味溢出为止。

(3) 注意调味料的运用。用于制汤的原料大多有不同程度的腥味和异味，因此常用姜、葱、料酒、胡椒来除腥增香(鲜)。制清汤或奶汤，一般都先下姜葱，待拣去血沫后，再烹入料酒进一步除腥，经过如此两次处理，汤味都很醇正。但清汤在扫汤后，还要加入胡椒来吊汤(注)，使汤的味道更加醇香鲜美。在制奶汤时打葱油(即锅内下猪油烧热，下姜葱爆香，掺汤烧开，再捞去姜葱)，能使汤汁加快乳化，使之色白，增强汤汁的鲜香味。必须注意的是：炖(煮)汤时不能先加盐，因为盐有渗透作用，易渗透入原料中去，使原料中的水分排出，蛋白质凝固，这样汤汁的鲜味就不足了。

(4)冷水下锅，一次加足。煮汤的原料一般都是整只或体积较大的原料，如果直接投入沸水中，原料表面的蛋白质骤受高温而易于凝固，形成一道屏障，使原料内部的蛋白质不能大量溢出融于汤中，汤汁就达不到鲜醇的要求。冷水入锅情况就大不一样了，原料在水中逐步升温，通过水分子的对流传热，能使热力透入原料内部，使蛋白质最大限度的溶于汤汁中。同时水最好一次加足，中途加水会影响汤的质量。

(5)保持汤的清洁。首先要选用干净的制汤用具，家里炖汤最好用洗净的铝锅、搪瓷烧锅、炖锅或土陶砂锅等。其次是将所用原料整治清洗干净，如鸭、鸡、鱼腹腔中的内脏及鱼鳃要剔除尽，再以清水冲去血污杂垢；烧燎后的猪肘，猪蹄等一定要刮洗至无黑壳杂质为止。猪肚等内脏亦要反复搓揉漂洗，直到无粘液、腥膻异味方可入烹。所有上述的原料在制汤前，最好下入沸水锅中稍煮一下，捞出洗净。这种烹调前原料的“净化”处理对保证汤的质量具有直接作用。最后，在制汤过程中，要尽量除尽血沫、油沫和渣滓，特别是清汤更来不得半点油沫血泡。

注：吊汤——又称“坠汤”，即将“扫汤”用后的鸡茸和猪瘦肉茸压成饼，用纱布包着放入锅内以小火慢熬，并放入胡椒和少许“毛毛盐”。通过

“吊汤”能使汤味更加醇厚鲜美。

2. 怎样熬制清汤

清汤是烹调中的一种高档汤料。烹饪行业中的清汤是用鸡、鸭、猪排骨、火腿棒子骨、猪瘦肉等加水，以文(小)火久熬慢煨而成的。汤汁清澈透明，汤味清鲜醇厚。清汤有一般清汤和特制清汤之分。所谓特制就是在一般清汤的基础上，再用精瘦肉茸(俗称红茸子)和鸡脯肉茸(白茸子)，各扫汤一次。这种特制清汤多用于筵席大菜，如清汤燕菜、清汤鱼翅、蝴蝶竹荪、开水白菜等。

但从家庭烹调的角度来说，一下子用这么多名贵原料来制汤是很不合算的。下面介绍一种较经济实惠的清汤制作方法。

原料

净老母鸡一只 约重1250至1500克

剖鸭半只 约重750克

猪肋排 1000克 猪精瘦肉 250克

老姜 30克 胡椒 3克

料酒 25克 食盐 5克