

曹宗慧



汤 谱



中国商业出版社

汤 谱

曹 宗 慧

中国商业出版社

责任编辑 王彦林

汤 谱
曹 宗 慧

中国商业出版社出版

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

二二〇七工厂印刷

787×1092毫米 32开 8.375印张189千字

1987年9月第1版 1987年9月第1次印刷

印数1—45,000册

统一书号: 15237·027

定价: 1.65元

序

汤，一般是指以水为传热媒介，对各种烹饪原料经过煮、熬、炖、氽、蒸等加工工艺烹调而成的汁多的、有滋有味的饮品。

汤，大体可以分为三大类：以原料上分，有肉类、禽蛋类、水产类、蔬菜类、水果类、粮食类、食用菌类；以口味上分，有咸鲜口、酸辣口、甜口；以形态上分，有工艺造型和普通制作，还有用淀粉勾芡汤汁稍稠的汤和不勾芡的汤。另外，还有一种是在烹饪原料中加入具有滋补效用的中药制作的食疗汤。

汤和人类的饮汤习惯，是有着悠久历史的。火的使用，使人类的祖先结束了“茹毛饮血”的生活，同时也创造了人类最古老的烹饪方法“烤”。后来随着时间的推移和人类的进化，人们发现“烤”出来的食物大都很干很硬，况且还有较浓的焦糊味，使人难以下咽。从而在他们的劳动和生活中又发明了烹调中起了重要作用的烹调方法：“烹石法”，也就是早期的“煮”。它是当时烹调技术的一次大进步，为后来以水为传热媒介的烹调方法的产生奠定了基础，并对人类的进化起了一定的作用。由于当时陶器还没有产生，人们煮食物的器具大都是用兽皮、树皮以及木头制成的。煮食物时，在地上挖一个坑，铺上兽皮，使之凹下一个坑，放入水和要煮的食物，然后在坑的附近燃起柴火，将一块块石头烧热投入坑内，至水煮开食物熟烂为止。“煮”的方法的运

用，产生了大量的汤汁，而汤的饮用使他们对汤逐渐的有所认识：香浓味美，促进食欲。

烹饪属于文化范畴，它是我们中华民族的一份宝贵文化遗产，作为这一文化遗产的组成部分——“汤”，和中华民族的古老文化有着密切的关系。我们从大汶口和龙山人文化及半坡遗址出土的文物可以看出，当时人们主要的饮具是鼎和陶罐、陶盆等便于制汤和盛汤的容器。这说明汤和陶器的产生有着一定的关系。另外从“鲜”字上我们也可看到“汤”在古文化里留下的痕迹。汤的主要特点是“鲜”。我们的祖先在创造这个“鲜”字时，可能就是基于“鱼”“羊”合在一起煮后产生的“鲜”味这个实践而创造的吧！在我国烹调中十分讲究制汤调味，味精产生以前主要的鲜味都是来自于汤。那么是否可以得出这样的推论：汤是鲜之源，鲜字的产生与“汤”有关。

“鲜是味之源”。汤对于人口中千百万的味蕾有着极强的诱惑性。有许多吃遍了山珍海味的美食家和老厨师都有这样一个信条，“宁可食无菜，不可食无汤”。就是说一桌丰盛的宴席或是一顿普通家常晚餐，如果没有汤，尤其是吃象馒头、大饼这样的主食，即使盘中菜肴十分丰盛，也会让人感到美中不足。清代李渔在《闲情偶寄》中称汤为“下饭”，因为汤能“哺啜如流”。

宴席上，一般可上三次汤，宴前喝汤是整个宴席的前奏曲，它可以刺激胃液的分泌，引起人的食欲，清除口中的异味，便于品尝美酒佳肴。这时的汤应特别清淡稀薄；菜吃一半，酒过三巡，宴席中间上一道汤菜，用于清除前边酒、菜之味，启后边佳肴之美，此时的汤一般应在吃完一个味较浓重的菜之后喝；酒足饭饱时，要喝酸辣味稍浓一点的汤，用以解

腻、醒酒、消食。近年来的研究认为，饭前喝汤是一种科学的饮食方法。这是因为：汤，不仅能润滑口腔与肠胃，还能刺激胃液的分泌，从而引起食欲；尤其是食用馒头、大饼等面食制品时，还会有助于肠胃消化。另外，饭前喝汤还可以使汤中的营养成分为人体充分吸收。法国厨师路易·P·贝高易在他的《汤谱》一书中说：“饭前的一碗汤如同一束使人心醉的鲜花，是对生活的一种安慰，能消除人们由于紧张或不愉快带来的疲劳和忧愁。”然而由于受传统饮食习惯的影响，我国大部分地区还是饭后喝汤，只南方少数地区有饭前喝汤的习惯。

在日常的饮食生活中，许多人都有自己喜爱的汤。敬爱的周总理就十分喜欢喝他家乡的干菜汤，生前每次南行，只要有会，都要喝上一碗。著名的爱国民主人士马叙伦老先生，不仅喜欢喝汤，而且还亲自动手创制了“马先生汤”。我国各地都有地方风味十分浓郁的汤：象东北的酸菜白肉粉汤，山东的醋椒汤，广东的蛇羹，安徽的罐汤等。许多国家也有本国人民所喜爱的汤：如朝鲜的蛇羹汤，意大利的鸡丝汁菜汤，德国的酒糟鱼汤，日本的米素汤，法国的洋葱汤，英国的咖喱肉汤等。

人们对汤如此的厚爱不仅因为它味道鲜美、可增强食欲、促进消化，更主要的是它确有一定的食疗作用，经常地、合理地饮用有益健康。我国有句俗语：“饭后喝碗汤，老了不受伤”。我国传统的中医与汤有着非同寻常的血缘关系。古人说“医食同源”，就是现在人们煎制的中草药不也叫“汤药”吗？许多汤本身就是中药，许多中药也就是汤。一位医生曾说，他收集到一条民间良方，鸡肉葱花汤可治疗感冒，能达到汤到病除的效果。用汤治病健身在我国民

间和许多国家广为流传。朝鲜人爱喝蛇羹汤，他们认为此汤能延年益寿，并对神经痛有一定的疗效。我国妇女在产后以喝鲫鱼汤、母鸡汤、猪排骨或羊骨汤来催乳、滋补，而日本妇女产后则喝海藻汤。

汤的食疗作用越来越被人们所重视，有许多民间汤的医疗作用都在现代医学科学中找出了根据。象前边谈到的鸡肉葱花汤，就得了肺病专家马荣·萨克纳博士的实验证实。他认为鸡肉的香气和鸡肉所含的一些特殊物，可以增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洗出体外，所以感冒便被治愈。另外，美国宾夕法尼亚大学的研究人员经过研究认为，每天喝一点汤所摄取的热量能比其它更有营养的食物多50卡，且能减肥益寿。汤除有助于人体健康和治疗一般疾病之外，还可以使某些恶性病的发病率减少。日本国立癌症中心疫学部长平山雄调查表明，经常饮用酱汤（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。从这里我们可以清楚地看到，汤是人类“廉价的健康保险”。

鉴于此，我产生了编写《汤谱》的想法。另外，还有一个原因是，泛览我国烹饪书籍百花园，尚没有一本专门介绍汤的书，对此，我一直视为憾事。为偿遗憾，便不揣冒昧，操觚掘微，以抛砖引玉。

在编写过程中得到了各级领导的支持与鼓励，以及许多老师傅的帮助，参考了各类烹饪书籍和有关报刊资料，在此一并致谢。

由于自己是初学乍练，缺乏经验，加之水平有限，书中难免有错漏之处，敬请同行和读者批评指正。

曹宗慧 一九八六年九月

目 录

禽 蛋 类

全鸡清汤·····	(1)
酒蒸全鸡汤·····	(1)
月母鸡汤·····	(2)
瓦罐鸡汤·····	(2)
荷包鸡·····	(3)
清汤鸡块·····	(4)
茉莉花余鸡片·····	(4)
鸡片余汤·····	(5)
龙井鸡片汤·····	(5)
菠萝鸡片汤·····	(6)
黄瓜鸡片汤·····	(7)
枸杞头余鸡片·····	(7)
鸡蒙竹荪汤·····	(8)
雨花余鸡片·····	(9)
茉莉玻璃鸡片·····	(9)
余鸡茸豌豆·····	(10)
酸辣鸡丝粉皮·····	(11)
鸡杂汤·····	(12)
鸡扒腰片汤·····	(12)

龙穿凤翼汤·····	(13)
扣环球上汤·····	(13)
发菜鸡杂汤·····	(14)
鸡杂黄瓜汤·····	(15)
余凤肝豆苗·····	(15)
咖喱鸡丁汤·····	(16)
高加索式鸡块汤·····	(16)
鸡杂汤(西式)·····	(17)
德式奶油鸡块汤·····	(18)
奶油鸡茸汤·····	(18)
鸡汤鸡丝豌豆·····	(19)
清炖鸭汤·····	(19)
醋椒鸭架汤·····	(20)
鸭架汤·····	(20)
豆腐鸭架汤·····	(21)
冬菜鸭肝汤·····	(21)
鸭血豆腐汤·····	(22)
清汤鸭掌·····	(23)
冬笋鹅掌汤·····	(23)
余鸭羹汤·····	(24)
口蘑鸭球汤·····	(24)
鸭泥面包汤·····	(25)

鸭泥腐皮·····	(26)
余鸭心花·····	(26)
鸭舌汤·····	(27)
雪菜野鸭汤·····	(28)
云腿鸽子汤·····	(28)
枸杞雏鸽汤·····	(29)
鸡蛋汤·····	(30)
家常蛋汤·····	(30)
肉丝鸡蛋汤·····	(31)
木樨汤·····	(31)
蛋花汤·····	(32)
冬瓜蛋花汤·····	(33)
海米冬瓜鸡蛋汤·····	(33)
海米蕃茄鸡蛋汤·····	(34)
肉皮猪蹄鸡蛋汤·····	(34)
芙蓉海底松·····	(35)
峡口明珠汤·····	(36)
炸蛋香菇汤·····	(37)
冬菇鹌鹑窝蛋汤·····	(37)
煎泡蛋汤·····	(38)
虾干紫菜蛋汤·····	(38)
鹌鹑蛋鸡丝汤·····	(39)
菊叶蛋汤·····	(40)
柴把鸽蛋汤·····	(40)
余竹荪云片鸽蛋·····	(41)
余乌鱼蛋·····	(41)
成都蛋汤·····	(42)

木樨蛋花汤·····	(42)
时菜蛋花汤·····	(43)
牛肉鸡蛋汤·····	(43)
醋椒汤甩果·····	(44)
冬菜鸡蛋汤·····	(45)
鸳鸯蛋糕汤·····	(45)
鲜菇窝蛋汤·····	(46)
蛋花鸡汤·····	(46)
芥菜咸蛋汤·····	(47)
三鲜鸡糕汤·····	(47)
清汤鸡蛋卷·····	(48)
德式菜花鸡蛋汤·····	(49)
秘鲁式牛奶蛋汤·····	(49)

水 产 类

珍珠燕窝汤·····	(51)
清汤芙蓉燕菜·····	(52)
鸡汤燕菜·····	(52)
冰糖燕菜·····	(53)
清汤鱼翅·····	(54)
凤翅汤·····	(55)
鲍鱼汤·····	(55)
余鲜鲍鱼·····	(56)
芦笋鲍鱼汤·····	(56)
芙蓉鲍鱼汤·····	(57)
余海蛎子·····	(57)

余海参片.....	(58)
酸辣海参.....	(59)
三片汤.....	(59)
三片瓦糕汤.....	(60)
余三鲜.....	(61)
余蜆头.....	(61)
余杂拌.....	(62)
干贝汤.....	(63)
酸辣鲑鱼汤.....	(63)
什锦火锅.....	(64)
三鲜火锅.....	(65)
余紫蟹牙菜火锅.....	(65)
龙井捶虾汤.....	(66)
鸡虾双珠汤.....	(67)
余虾片薄汤.....	(68)
三鲜汤.....	(68)
虾干皮肚汤.....	(69)
纹蛤清汤.....	(70)
海蛎子清汤.....	(70)
虾丸子清汤.....	(71)
虾仁清汤.....	(72)
奶油大虾汤.....	(72)
鱼头汤.....	(73)
木耳鱼头汤.....	(73)
鱼尾汤.....	(74)
醋椒头尾汤.....	(75)
奶汤头尾.....	(75)

榨菜豆腐鱼尾汤.....	(76)
青鱼头尾汤.....	(77)
余鲫鱼汤.....	(77)
萝卜丝余鲫鱼汤.....	(78)
淡菜萝卜余鲫鱼.....	(79)
鲫鱼豆腐汤.....	(79)
苦瓜鲫鱼汤.....	(80)
雪笋鲫鱼汤.....	(81)
鲫鱼丸子汤.....	(81)
雪菜黄鱼汤.....	(82)
咸鱼大蒜汤.....	(83)
刀鱼丸子汤.....	(83)
余鱼丸.....	(84)
莲蓬豌豆汤.....	(85)
川汤鱼圆.....	(85)
木樨白条鱼汤.....	(86)
白鱼过江汤.....	(87)
煊尾汤.....	(87)
三鲜鳝汤.....	(88)
鸡火鳖汤.....	(89)
煲山斑鱼汤.....	(90)
汤三鲜.....	(90)
余三片.....	(91)
漂浮鱼片汤.....	(91)
清汤余鱼穗.....	(92)
清汤鱼肚.....	(93)
刨花鱼肚汤.....	(94)

三文鱼汤	(94)
美味鱼片汤	(95)
鲟鱼汤	(95)
红鱼汤	(96)
法式鱼汤	(97)
鲷鱼头汤	(97)
清汤白鱼	(98)
甲鱼汤	(99)
墨斗鱼清汤	(99)
大头鱼酱汤	(100)
鲤鱼酱汤	(101)

肉 类

黄瓜肉片汤	(102)	醋椒里脊片汤	(110)
韭菜肉片汤	(102)	酸辣肚丝汤	(110)
丝瓜肉片汤	(103)	开锅氽跑汤	(111)
醋椒三片汤	(104)	罐汤	(111)
木耳肉片汤	(104)	拆骨肉白菜粉汤	(112)
白菜肉丸汤	(105)	氽肝尖汤	(113)
猪肉丸子汤	(105)	猪肝粉丝汤	(113)
六合清汤丸	(106)	竹笋肝膏汤	(114)
蓬蒿丸子汤	(107)	猪肝汤	(115)
三丝汤	(107)	清汤肝糕	(115)
肉丝汤	(108)	氽银肺汤	(116)
肉茸发菜汤	(109)	氽腰片	(117)
紫菜肉片汤	(109)	猪排骨汤	(117)
		红豆肉汤	(118)
		肘子菜豆汤	(119)
		花生米牛肉汤	(119)
		枸杞炖牛冲	(120)
		清炖牛尾汤	(121)
		羊肉汤	(122)
		羊肉丸子汤	(122)
		酸辣牛肉汤	(123)
		白煨牛肉汤	(124)
		氽毛豆丸子	(124)
		全羊汤	(125)
		羊肉片汤	(125)
		羊肉萝卜片汤	(126)
		博士汤	(127)

蔬菜牛尾汤·····	(127)
法式牛肉蔬菜汤·····	(128)
清炖蛇汤·····	(129)

干鲜食用菌类

冰糖银耳·····	(130)	兔眼竹荪汤·····	(143)
清汤银耳·····	(130)	龙井竹荪汤·····	(144)
蜜柑银耳·····	(131)	竹荪豆苗汤·····	(144)
珍珠银耳汤·····	(131)	芙蓉口蘑汤·····	(145)
月宫银耳·····	(132)	余自生蘑·····	(145)
醋椒银耳汤·····	(133)	余羊肚蘑·····	(146)
芙蓉银耳汤·····	(133)	草菇四丸汤·····	(147)
肺羹银耳·····	(134)	茉莉竹荪·····	(148)
竹荪银耳汤·····	(135)	芙蓉竹荪·····	(148)
鲜莲银耳汤·····	(135)	芙蓉发菜·····	(149)
榆耳竹荪汤·····	(136)	双菇川荪·····	(150)
扬枝桂耳汤·····	(136)	三丝燕菜·····	(151)
口蘑竹荪汤·····	(137)	酸辣绒汤·····	(152)
金钱口蘑汤·····	(138)	余万年青·····	(152)
金钱发菜·····	(138)	雪菜笋汤·····	(153)
清汤竹荪丸·····	(139)	三丝紫菜汤·····	(153)
清炖凤尾笋汤·····	(140)	五色紫菜汤·····	(154)
绍兴汤·····	(141)	冬笋肉丝汤·····	(155)
鲜陈草菇汤·····	(141)	清汤露笋鸽蛋·····	(155)
笋耳汤·····	(142)	发菜鸡丝汤·····	(156)
口蘑黄耳汤·····	(142)	鸡片莲子·····	(157)
		百合捞莲花·····	(157)
		菠萝冰莲汤·····	(158)
		荔枝桂圆汤·····	(158)
		山药桂花汤·····	(159)
		嫩笋汤·····	(159)
		希腊柠檬汤·····	(160)

桂花栗子……………(161)

蔬 菜 类

白菜叶汤……………(162)

鲜白菜汤……………(162)

开水白菜……………(163)

火腿白菜嫩汤……………(164)

赛白羊……………(164)

海米白菜汤……………(165)

菜心鸡汤……………(165)

白菜丸子汤……………(166)

白菜肉丝汤……………(166)

酸菜白肉粉汤……………(167)

酸菜豌豆汤……………(167)

蕃茄鸡蛋汤……………(168)

蕃茄汤……………(168)

肉松蕃茄汤……………(169)

三鲜冬瓜汤……………(170)

香菇冬瓜汤……………(170)

冬瓜汤……………(171)

火夹冬瓜汤……………(171)

海米冬瓜汤……………(172)

火方冬瓜球汤……………(172)

笋尖冬瓜汤……………(173)

清汤冬瓜燕……………(174)

鲜菇冬瓜汤……………(174)

虾干萝卜丝汤……………(175)

虾米萝卜丝汤……………(175)

青萝卜汤……………(176)

水萝卜片汤……………(176)

藕片汤……………(177)

余鸡茸菠菜汤……………(178)

羊肉菠菜汤……………(178)

虾干菠菜汤……………(179)

菠菜汤……………(179)

黄瓜片汤……………(180)

豆芽冬菜肉饼汤……………(180)

金钩豆芽汤……………(181)

冬菜汤……………(182)

珍珠菜花汤……………(182)

素菜清汤……………(183)

芙蓉凤尾汤……………(183)

冬菇苋菜汤……………(184)

西湖莼菜汤……………(185)

鸡片莼菜汤……………(185)

三丝泡菜汤……………(186)

清汤万年青……………(186)

龙须汤……………(187)

金钱米芽菜火锅……………(188)

紫菜黄瓜片汤……………(188)

大蒜汤……………(189)

鲜蕃茄汤……………(190)

土豆胡萝卜汤	(190)
土豆蕃茄汤	(191)
奶油土豆汤	(191)
土豆蔬菜汤	(192)
牛奶土豆汤	(192)
白菜汤	(193)

粮 食 类

油豆腐细粉汤	(194)
一品豆腐汤	(194)
清汤豆腐桃	(195)
菊花豆腐汤	(196)
美官豆腐	(197)
荷花豆腐汤	(193)
石耳豆腐汤	(198)
三美豆腐	(199)
梨花豆腐	(200)
白滑豆腐汤	(200)
鸡蛋豆腐汤	(201)
豆腐皮汤	(202)
葱姜豆腐汤	(202)
雪里蕻豆腐汤	(203)
咸菜鱼尾豆腐汤	(203)
海米菠菜豆腐汤	(204)
海米豆腐汤	(205)
虾仁汪豆腐	(205)

东坡豆腐	(206)
肉丝豆腐汤	(207)
腰片豆腐汤	(207)
榨菜豆腐汤	(208)
酸辣豆腐汤	(209)
白菜豆腐汤	(209)
菠菜豆腐汤	(210)
鸡血豆腐汤	(210)
全丝酸辣汤	(211)
清汤五丝豆腐	(211)
豆腐参汤	(212)
豆腐酱汤	(213)
豆腐汤	(213)
崩山豆腐汤	(214)
蚌肉豆腐汤	(214)
口蘑豆腐汤	(215)
冬菇豆腐汤	(216)
莲蓬竹荪豆腐汤	(216)
竹笙余豆腐片	(217)
冻豆腐汤	(218)
素丝豆腐汤	(218)
蚝油豆腐汤	(219)
金银豆腐汤	(219)
毛豆米豆腐汤	(220)
珍珠豆腐汤	(221)
口袋豆腐汤	(221)
木樨豆腐汤	(222)

七彩什锦砂锅.....(222)
 砂锅豆腐.....(223)
 三鲜鱼丸汤.....(224)
 松蘑豆腐清汤.....(224)
 滑子水蘑菇酱汤.....(225)
 鲜香菇豆腐汤.....(226)
 滑子水蘑菇豆腐
 白酱汤.....(226)
 豆腐酱汤.....(227)
 豆腐小海带酱汤.....(227)
 炸豆腐小海带白酱汤.....(228)
 炸豆腐掐菜酱汤.....(228)
 粉丝汤.....(229)
 灶 汤.....(230)
 金球银丝汤.....(230)
 渍菜粉汤.....(231)
 面丝汤.....(231)
 家常面汤.....(232)
 清汤面汤.....(233)
 片 汤.....(233)
 珍珠汤 (一)(234)
 珍珠汤 (二)(235)
 柳叶面汤.....(235)
 金珠疙瘩汤.....(236)
 猫耳面汤.....(237)
 鸳鸯面汤.....(237)

银丝奶汤.....(238)
 萝卜虾干面汤.....(239)
 蚕豆瓣汤.....(239)
 雪菜蚕豆汤.....(240)

食 疗 类

杞鞭壮阳汤.....(241)
 八宝鸡汤.....(242)
 羊肉羹.....(242)
 山药羊肉汤.....(243)
 附片羊肉汤.....(244)
 沙参心肺汤.....(244)
 羊肺汤.....(245)
 当归羊肉汤.....(246)
 黄酒核桃泥汤.....(246)
 南瓜牛肉汤.....(247)
 猪胰淡菜汤.....(247)
 葱枣汤.....(248)
 绿豆南瓜汤.....(248)
 参枣汤.....(249)

附:

清汤.....(250)
 奶汤.....(251)
 鸡汤.....(251)
 鲜汤.....(252)

禽 蛋 类

全 鸡 清 汤

原料

去胸脯肉的鸡架 1 具，水发木耳 25 克，细盐 5 克，料酒 10 克，味精 5 克，姜块、葱段适量。

操作过程

将大号砂锅加水，置火上，放入鸡架（水要没过鸡架），然后放入木耳、姜块、葱段、料酒、细盐，烧开后，撇去浮沫，用小火再煮 1 小时，最后再用旺火煮一会儿即可上桌。

特点

汤清味鲜，鸡肉酥嫩爽口。

酒 蒸 全 鸡 汤

原料

活母鸡 1 只（约 1500 克）、花雕酒 150 克、葱姜共 15 克、细盐 4 克、味精 5 克。

操作过程

1. 活母鸡宰杀后，用八成热的水烫透褪毛，剖腹取出内脏洗净。将鸡爪刺下，从脊背处剖开后，下开水锅内氽熟捞出洗净血污。

2. 将鸡腹向上，放入大汤碗，加葱姜、花雕酒、味精、细盐、清水，上屉蒸至熟烂后取出，捞出葱姜，原汤碗上桌即成。

特点

银白色，汤清味香，原汁原味。

月 母 鸡 汤

原料

光嫩油鸡750克，冬笋200克，水发木耳25克，猪油5克，清汤2,000克，料酒10克，细盐15克，味精5克，葱姜15克，胡椒面少许。

操作过程

1. 油鸡除净毛桩，剥成块，下开水锅焯一下。冬笋切成滚刀块。

2. 汤锅置火上，放油烧热，放入葱姜、鸡块煸炒几下，烹入料酒，加清汤、冬笋用微火燉1小时，除去葱姜，再用旺火烧开片刻。待汤汁熬去四分之一，汤色发白时，放细盐、味精、木耳再煮一会儿，起锅盛入大汤碗内即成。

特点

乳白色，鲜香味浓。

瓦 罐 鸡 汤

原料

净重母鸡250克，猪油25克，味精2克，细盐4克，葱末5克，姜末4克。