



365天
新家常菜
叶国强 编著



家常菜 汤菜



上海文化出版社

新家常菜谱为你排忧解难

每个家庭主妇一提到明天吃什么菜就犯愁，跑到菜市场从这摊转到那摊，看到“老面孔”，感觉翻不出新花样，没胃口；看到“新面孔”，没有感觉，不知如何制作，只能望“菜”兴叹了！

家常汤菜

前言

上海文化出版社曾于80年代出版过《家常菜谱》、《家常菜谱续编》等，受到了广大读者热烈欢迎。但这毕竟时过境迁，就算是“陈年老汤”也必须注入新原料、新调味，采用新方法，才能使汤味更鲜更浓更醇。为了满足今天的读者需要，我们特邀请了几位在家庭中亦是掌勺的宾馆、饭店的高级厨师，编撰了一套《365天新家常菜》丛书。作者说：“目前餐饮市场上流行家常菜，而家庭主妇则热衷于学烧饭店的特色菜。其实，这两者有着内在的联系，只要正确掌握技法，家庭菜就能宾馆化，宾馆菜也就进入平常人家。”这套书的特点就是抓住了两者的内在联系，把高档的宾馆菜带到了平常人家，为家常菜增加了新内容。这套丛书有《家常冷盘》、《家常热炒菜》、《家常汤菜》、《家常西餐》、《家常点心》五本。它们装帧美观，版式设计雅致，内容注重开发原料，每本都有制作的基本知识。如《家常冷盘》精选了现代家庭烹调的冷菜百余种，详细介绍了制作冷盘的烹饪方法十多种；并一一抓住关键之处，画龙点睛。如“炆”：要求成品无

家常汤菜

汁，口味清淡，突出原料本色，有浓郁的花椒油香味；又如“腌”，要求脆嫩爽口，醇厚不腻，禽畜原料的肌肉紧密而干香。《家常热炒菜》详细介绍了各种原料的粗加工、细加工方法。有人会说粗加工最简单了，不就是洗洗削削嘛，这有什么可介绍的。是的，土豆削去土豆皮后用清水浸泡是家喻户晓的事了，可是丝瓜用刀削去皮后，为了保持其绿色，可在制作前加少许盐腌渍一下，像这样的窍门书中还真不少呢。《家常汤菜》中的“炖”、“熬”、“煨”等同样都是用小火烧，但原料入锅前后的处理方法就有很多奥妙，这里就不一一道破，请自己看书。《家常西餐》除备有各种时令西菜、“下午茶”茶点、鸡尾酒等，还有圣诞宴、生日宴、儿童节宴等；为您调换口味、欢庆节日提供了方便。《家常点心》，它一改以往文字表述的方法，而是采用箭头示意标出整个制作过程，简单明了，一看就懂。总之，您有了这套菜谱书，就可以天天翻花样，吃得愉快，吃得健康！

新家常菜谱为你排忧解难	
家常汤菜制作的基本常识	1
汤菜谱	
家畜类	
罗汉果煲猪肉汤	8
海参干贝瘦肉汤	8
栗子干贝猪头肉汤	9
腐竹甘藷煲猪耳	9
猪肝宵鲜笋汤	10
百合豆腐煲猪腰汤	11
松子芝麻煲猪大肠	12
鱼腥草猪心汤	12
腐竹白果猪肚汤	13
泡汤肚仁	14
红枣猪肺汤	14
腐竹白果猪肺汤	15
枸杞猪杂汤	16
西瓜皮肉排汤	16
淮山响螺肉煲排骨汤	17
排骨藜汤	17
洋葱猪蹄汤	18

家常汤菜

目录



煲猪蹄汤	19
雪梨银耳猪脚圆汤	20
花生蚌肉煲猪尾汤	21
猪肉丸菜汤	21
藕片汤	22
八宝鞭花汤	23
北芪党参煲双宝	24
老母鸡煲牛尾汤	25
葱香牛肉汤	26
柠檬牛肉汤	27
牛肚汤	28
咖喱牛肉丸汤	29
鲜菇牛肉丸汤	30
茼蒿牛肉汤	31
鹌鹑蛋牛肉汤	31
牛肉丸子酸菜汤	32
牛肉土豆汤	33
牛肉什菜汤	34
牛肉番茄汤	35
番花牛肉汤	36
羊肉片杂小水萝卜汤	36

家常汤菜

目录



卷心菜煲羊肉汤	37
淮山杞子炖羊肉汤	38
甲鱼煲羊肉汤	39
凤爪炖兔肉汤	40
百合兔肉汤	40
家禽类	
人参煲老母鸡汤	42
菊荔炖子鸡	43
黑芝麻炖子鸡汤	44
霸王花乌鸡汤	45
海参炖子鸡汤	46
竹荪煲老鸡	46
栗子鸡汤	47
洋葱鸡汤	48
冬菇鸡汤	49
咖喱鸡丁汤	50
火腿鸡杂汤	51
黄豆芡荃鸡脚汤	52
火腿煨鸡白菜汤	53
青萝卜煲鸭块汤	53
芋艿煲老鸭	54

川冬菜鸭肝汤 55

山楂扁豆煲鸭肚 56

冬瓜荷叶煲鹌鹑 57

蛤蚧乳鸽汤 58

鹿茸鸽子汤 58

水产类

乌龟猪肘汤 60

甲鱼煲羊肚 60

墨鱼煲猪肚汤 61

酸辣鱿鱼汤 62

瓜皮章鱼肉骨汤 63

风味青鱼汤 63

柠檬鱼汤 64

青鱼豆腐汤 65

蛋生鱼片汤 66

青蛤萝卜丝鲫鱼汤 67

砂锅头尾汤 67

酸菜鱼汤 68

菠菜银鱼汤 69

豆腐塘里鱼汤 69

生滚鲩鱼汤 70

家常汤菜

目录



家常汤菜

目录

大米鱼汤	71
米粉鱼汤	72
百合虾汤	73
虾仁豌豆黄瓜汤	74
虾仁榨菜胡萝卜汤	74
虾蓉油菜心汤	75
莲藕猪肘鲜蚝汤	75
丝瓜目鱼汤	76
鸡蛋蟹羹汤	76
勾芡肉蟹汤	77
田七百合牛蛙汤	78
家常杂烩类	
双乌肉骨汤	80
双鲜汤	81
双肉汤	81
三鲜汤	82
四味汤	82
番茄蛋汤	83
番茄腐皮香菇汤	83
萝卜金菇兔肉汤	84
肉片鸡蛋香菇汤	85



家常汤菜

目录

鸡蓉菜花汤	85
肉末豌豆汤	86
肉末豌豆粉丝汤	87
木须汤	87
千张包肉卷汤	88
金针菜鲜陈肚汤	89
海带冬瓜汤	89
肉粒烩粟米	90
肉粒烩浮皮	91
冬瓜肉丸汤	91
奶油素菜汤	92
奶油蘑菇洋葱汤	93
火腿煲菜胆	93
千张肉片汤	94
山药胡萝卜奶油汤	94
南瓜绿豆荷叶汤	95
十二锦汤	96



俗话说：“无汤不成席。”的确，汤是中国菜肴三大组成部分之一。汤集美味佳品、滋补良药、精巧手艺为一体，较之菜、粥更具调理功能与厨艺之技。品种多达千余。

汤的历史很久远，公元前的中国人就已懂得喝汤了。唐朝诗人王建在他的诗作《新嫁娘》中有这样的句子：“三

家常汤菜

制作的基本常识

日入厨下，洗手作羹汤。”可见那时的家庭就已经很注重喝汤了。

汤按其烹饪方法大体可分四类：煲汤、

炖品、烩羹、滚汤。煲汤的汤汁呈浓稠状，炖品以清激透明为上品；烩汤一般指两种以上的主原料加水合成；滚汤一般是对付一汆即熟的食物。以上四种也是家庭日常做汤的主要方式。

汤除了可口以外，有这样三重作用：饭前喝汤可以刺激胃液分泌，以消化紧接而来的主食；饭中喝汤可用以清除前面菜肴的味道，以便更准确地品尝后面菜肴的滋味；饭后喝汤用于解油腻、醒酒、消食。

所谓“汤”即为“汤菜”，即汁水更充沛的菜肴。由于汤菜原料中的各种养分，受滚煮而充分溶解于水中，所以汤除味美爽润外，更富营养。制汤方法基本上可归纳为如下几种：吊、汆、涮、炖、熬、煨、烩、羹、锅子。

吊



吊汤也称制高汤。高汤一般是做菜时用来助鲜的调味品，既可直接作为汁水煮汤，也可用于炒菜时吊鲜头。它是将动物性原料置于汤锅中，慢慢滚煮，使原料中所含的蛋白质、脂肪、氨基酸等溶解于汤汁中。高汤一般可分为四种：一般清汤，高级清汤，一般奶汤，高级奶汤。

家常汤菜

吊汤的关键：

(1)原料下锅必须用冷水，如用热水下锅，动物性原料所含的蛋白质就会因骤然受高温而凝固，无法溶于汤中。

(2)吊汤时，先用旺火将原料烧开，撇去浮沫，再移小火慢煮。

(3)一定要选用新鲜、不带有异味的原料。

氽

氽的方法有两种：一种是先将鲜汤用旺火烧，然后放入主料，加调味品；另一种是将煮熟的主料盛在碗里，然后用煮沸的鲜汤冲入，这种方法也叫汤爆。

氽制菜肴的技术关键是：

(1)选料要精细、脆嫩；刀工要薄、细、小，整齐划一，这样就氽一氽即熟。

(2)制汤时，一定要用旺火将汤烧开，以减少原料受热时间，保持原料含有的水分和营养成分。

(3) 杂菜的调味，除在制汤时使用葱、姜、酒外，一般只用食盐和味精，这样可以保持汤汁的清澈。

涮

涮是用火锅加汤烧开，然后放入细丝、薄片状的原料，余涮片刻，捞起，蘸上调味品后食用。涮制菜肴具有鲜嫩

爽脆、汤汁鲜美的特点。

涮制菜肴的技术关键：

(1) 主料、配料要精细，特别是羊肉的筋皮一定要剔净，切的肉片要薄而不碎。

(2) 须保持火力旺盛，锅内的汤要及时添加，以免熄火，造成原料不嫩不熟。

炖

炖的烹制方法是，先在锅内加底油，用葱、姜煸炒，投入主料，然后添汤，加调味品，盖严锅盖。汤沸后，换小火或用微火慢炖。炖制的菜肴酥烂入味，汤浓味醇。

炖的技术关键是：

(1) 主料要一次投完，汤要一次加完，煮时锅盖要盖严，防止香味逸失，以保持原料和汤汁的原汁原味。

(2) 炖菜的盐不能放得太早，过早会使原料失去水分，并造成蛋白质凝固，使营养不能溶于汤中，盐应在菜肴炖熟后放入。

家常汤菜

制作的基本常识



家常汤菜

制作的基本常识



熬

熬的烹调方法是，先在锅内加底油，用葱、姜煸炒，然后投入主料再煸炒，加入汤后，改用中火慢熬，直至汤鲜菜烂。熬制的菜肴具有醇而不腻的特点。

熬制菜肴的技术关键是：

(1)主料在熬制前，一定要先煸炒或煎制，这样不仅可以除去异味，而且可缩短烹调时间，以确保菜肴酥烂入味。

(2)熬制菜肴同炖制一样，也要一次将主料和汤添加完毕，然后盖严锅盖，否则口味将欠鲜香。

煨

煨与炖相似，但煨菜汤少。煨制方法是，先将主料放入开水中氽，再放入锅中加汤和调料，用旺火烧开后，转用小火慢慢焖煨，直至主料软烂、汤汁浓稠。

煨的技术关键是：

(1)由于煨制的时间比较长，因此在煨制质地较老的原料时，应在锅底放一平盘或竹算子，将原料置于平盘或竹算子上，以避免原料焦糊。

(2)在煨制膻味较重的牛肉、羊肉时，除用沸水氽外，煨制时最好放一二根胡萝卜或一二根葱头，以除异味。

烩

烩的烹制方法是，将生或熟的小块原料掺合一起，添汤加调味品，最后勾芡而成。

烩菜一般分白烩、红烩、糟烩三种，这三种烩菜的烹调方法都一样，不同的是使用的调料不一样。

烩的技术关键是：

家常汤菜

制作的基本常识

(1)加工原料的刀工要整齐划一，形状较小；对质地较老、不易熟烂的原料，应先煮熟或蒸熟，然后再进行烩制。

(2)烩菜虽然最后勾芡，但不要过稠，色泽要求艳丽，因此主料下锅烧开后，要将浮沫撇去，保持汤面清澈。

羹

羹的烹调方法与烩大致相同，不同的是羹的汤芡较烩更加稠厚。羹菜口味分咸、甜两种。咸味多用水产品原料制作；甜味多为水果类羹。

锅子

锅子，是一种烹制、盛装、食用相兼的器具，它包括砂锅、火锅、酒锅。做法是先把汤烧开，然后把主、配料及调味品投入锅内，用慢火烹制成熟。在冬季，颇受人们欢迎。

(1)火锅——火锅采用铜、锡制成，近年来还有用铝制的。其做法是：先将炭火引燃，添汤烧开，放入主、配料

即可。

(2)酒锅——酒锅是一种特制白铜锅，采用烧白酒和酒精作燃料。酒锅的烹制方法是，将主料与配料改刀后码在锅内，再添上调好的鲜汤，烧开后即可食用。

(3)砂锅——砂锅采用细沙泥土烧制而成，分大、中、

家常汤菜

家常汤菜

小三种。砂锅的烹调方法是：砂锅内添汤，放入主、配料及调味品，烧开，加上各种调料。砂锅的特点是汤味浓厚鲜香，质地

软烂。

现代生活，节奏紧张，体力消耗大，精神压力也大，餐桌上更不能没有汤。汤将食品的营养水解，容易被人体吸收，使人恢复体力、解除压力、增强体质、延年益寿。

本书介绍的百余例汤品，在保持传统的基础上努力出新。这些汤品不但不拘一格，灵活搭配，而且便于普通家庭操作。本书同时还介绍了一些制汤过程中的诀窍，也澄清了一些习以为常的误区。

为了丰富家庭生活，为了健康，请多煮汤、多喝汤、喝好汤。

汤菜谱

家畜类



制法:

- ①腐竹、红枣洗净、浸软，猪肉切块焯水后洗净。
- ②猪肉、罗汉果、腐竹、红枣一齐入煲，加开水(1000克)，烧滚转小火煲3小时，关火前放味精1茶匙、盐1调羹，调匀即成。

特别留意:

此汤作为药膳更适合，有防止血管硬化的功效。

罗汉果煲猪肉汤

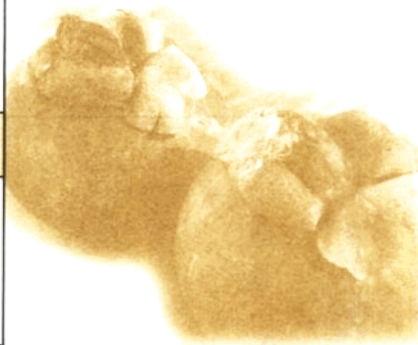
用料:

猪肉500克，罗汉果1只，腐竹50克，红枣6只，盐、味精各少许。

海参干贝瘦肉汤

用料:

干海参1只(约100克)，猪瘦肉300克，干贝25克，黄酒、姜、盐、葱各少许。



制法:

- ①海参放入清水浸泡10小时，然后上灶烧至滚后炖半小时，随即熄火，不可掀开锅盖，待冷却后，取出海参洗净切件。
- ②干贝用清水浸软。瘦肉焯水后捞出冲去血渣，切件。
- ③将海参、浸软的干贝及瘦肉一同放入煲内，加姜1片、葱2根、酒半调羹、水(1000克)，炖3小时，熟烂后放半调羹盐。