

汤羹

TANGGENG
MEIWEI
30 ZHONG

美味 30 种



上海出版社

内 容 提 要

本书是金盾版“家庭美食系列丛书”之一,专为家庭学做美味汤羹而编写。书中收入了具有代表性、符合时尚要求、且适宜家庭制作的美味汤羹 30 种,每款一图,以简洁的文字对每款汤羹的用料配比、制作方法和成品特点作了具体介绍,对主要制作过程还配有示范图片。本书图文并茂,科学实用,适合广大家庭阅读使用,也可供餐饮业人员参考。

图书在版编目(CIP)数据

汤羹美味 30 种/卢健编著. 北京:金盾出版社,2000.6

(家庭美食系列丛书)

ISBN 7-5082-1194-4

I. 汤… II. 卢… III. 汤菜菜谱 IV. TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 18738 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 68218137

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:北京百花彩印有限公司

正文印刷:北京 2207 工厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:2 彩页:61 字数:20 千字

2001 年 4 月第 1 版第 2 次印刷

印数:21001—42000 册 定价:8.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

家庭美食系列丛书

汤羹美味 30 种

卢 健 编著

程炳新 摄影

金 盾 出 版 社

前 言

本书是金盾版“家庭美食系列丛书”之一，专为家庭学做汤羹菜肴而编写。

汤是菜肴的一种，是人们在餐饮中不可缺少的；而羹又是汤的一种。历史上陶器、铜器的使用，使烹饪有了水煮和汽蒸的方法，于是便出现了汤，经过长期的演变、发展，才形成今天品种繁多、风味别致的汤菜。

熬制汤羹可以使原料中的营养物质和芳香物质溶于汤汁之中，加上精心的调制，味道更加鲜美，汤中的营养素也更易为人体所吸收，品尝起来，使人会感受到一种悦心益体的舒畅，久而久之，喝汤便成为人们的一种饮食习惯。有的地区，人们对汤十分看重，甚至达到无餐不汤、无汤不餐的地步，有的还把汤羹作为美食，单独品饮，招待客人。

本书收入的 30 款美味汤羹，南北风味皆有，养生与食疗兼顾，且原料易得，制法简便，适合家庭制作。只要你按书习做，定会将日常汤菜做得有滋有味，给家庭生活带来快乐与温馨。

编 者

目 录

金丝蛋花汤 …… (4)	酸菜鱼片汤 …… (34)
芙蓉三鲜汤 …… (6)	什锦豆腐汤 …… (36)
鸡火青菜汤 …… (8)	四宝鸭丝羹 …… (38)
小白菜丸子汤 …………… (10)	干贝丝瓜羹 …… (40)
番茄煎蛋汤 …… (12)	龙皇太子羹 …… (42)
蛤蜊豆腐汤 …… (14)	酸辣乌鱼蛋羹 …………… (44)
枸杞鞭花汤 …… (16)	酸辣鱿鱼羹 …… (46)
天麻猪脑汤 …… (18)	茄汁海鲜羹 …… (48)
淮杞甲鱼汤 …… (20)	西湖牛肉羹 …… (50)
鸡丝豆苗汤 …… (22)	三丝发财羹 …… (52)
萝卜丝鲫鱼汤 …………… (24)	三丝鲍鱼羹 …… (54)
榨菜肉丝汤 …… (26)	火腿炖菜羹 …… (56)
银鱼翡翠白玉 汤 …… (28)	红白豆腐酸辣 羹 …… (58)
二鲜竹荪汤 …… (30)	冰糖银耳雪梨 羹 …… (60)
海米冬瓜汤 …… (32)	时果醪糟羹 …… (62)

金丝蛋花汤



用料 西红柿 150 克, 黄瓜 100 克, 水发木耳 100 克, 鸡蛋 100 克, 土豆 250 克, 水发黄花菜 50 克, 清汤、精盐、味精、胡椒粉、食用油、香菜各适量。

制作 ①将西红柿、黄瓜、土豆、香菜、木耳、黄花菜分别洗净, 沥去水分。②西红柿、黄瓜分别切片。木耳切小朵。黄花菜去硬头, 再切段。香菜切末。③土豆削去皮切成细丝, 用水冲洗, 放入碗内, 用水浸泡。④锅内放入清汤置火上烧开, 加入西红柿、黄瓜、木耳及黄花菜, 再加精盐、味精、胡椒粉调好口味。鸡蛋磕入碗



内,搅打均匀,均匀地淋入汤内,滴入香油,盛入汤碗内。
⑤锅内放入适量食用油,置火上烧至八成热,将土豆丝控净水分,放入热油中,炸至

金黄、酥脆时捞出,控去油,放在汤上面,撒上香菜末即可。

特点 金丝酥脆,汤味醇美。



本页图示说明(自上至下)

- 原料改刀
- 原料入沸水锅
- 淋入蛋液
- 放上炸好的土豆丝

芙蓉三鲜汤



用料 鸡蛋 250 克,口蘑 100 克,火腿 100 克,菜心 2 棵,鲜汤、精盐、味精、香油、香菜各适量。

制作 1.把鸡蛋磕入碗内,加入适量精盐、味精、鲜汤搅打均匀,放入蒸锅内,蒸制约 10 分钟,成鸡蛋糕。 2.将口蘑、火腿均切成片。菜心、香菜分别用水洗净,沥去水分。香菜切末。 3.锅内放入清水,置火上烧沸,把口蘑片、火腿片和菜心焯水。 4.刷净锅,放入鲜汤,置火上烧开,加进口蘑片、火腿片、菜心,再加精盐、味精调好口味,滴入香油,盛入碗内,然后把蛋糕



用汤匙舀入汤碗内，撒上香菜末即成。

特点 汤鲜蛋滑，口味醇美。

本页图示说明(自1至下)

- 蒸鸡蛋糕
- 原料切片
- 原料焯水
- 蛋糕用汤匙舀入汤碗内



鸡火青菜汤



用料 熟鸡脯肉 200 克、火腿 100 克、小白菜 100 克、鸡汤、精盐、味精、胡椒粉、香油各适量。

制作 ①将熟鸡脯肉、火腿切片，小白菜洗净沥干切段。②锅内放入鸡汤，加入鸡脯片、火腿片、小白菜段烧沸，加精盐、味精、胡椒粉，调好口味，滴入香油，盛入汤碗内即成。

特点 色彩素雅，清淡可口。

本页图示说明(自上至下)

- 原料切片
- 放入原料烧沸
- 加味料调好口味



小白菜丸子汤



用料 猪肉馅 250 克,小白菜 50 克,鸡蛋 1 个,粉丝、清水、淀粉、葱末、姜末、酱油、料酒、精盐、味精、香油各适量。

制作 ①把猪肉馅放入容器内,加入葱末、姜末、少许精盐、味精、料酒、鸡蛋(磕开放入)、酱油及淀粉,搅拌至匀成馅。②粉丝用温水泡软,小白菜用水洗净。③锅内放入清水,将肉馅用手挤成直径约 2 厘米的丸子,下入锅内置火上烧沸,用勺打去浮沫,再加进粉丝、小白菜,小火煮至丸子熟透,加入精盐、味精调好口味,滴入香油,盛入汤碗内即成。

特点 肉丸鲜香,汤清味美、



本页图示说明(自上至下)

- 肉馅内磕入鸡蛋
- 将丸子挤入锅内氽熟
- 放入粉丝、小白菜烧制

番茄煎蛋汤



用料 鸡蛋 200 克, 番茄 200 克, 鲜汤、精盐、味精、食用油、香葱各适量。

制作 ①把番茄用开水稍烫, 撕去皮切成片状。香葱去掉根须, 洗净切粒。②将鸡蛋磕入碗内, 加入少许精盐、味精, 用筷子搅打起泡。③锅内放入食用油置火上烧热, 把蛋液倒入锅内, 煎成两面发泡。然后用铲刀切成块状, 加入鲜汤烧开, 加精盐、味精及番茄片, 用勺打去浮沫, 盛入汤碗内, 撒上香葱粒即成。

特点 色泽美观、咸鲜略酸。



本页图示说明(自上至下)

- 番茄撕去皮切片
- 搅打鸡蛋
- 煎制鸡蛋
- 加入鲜汤烧制

蛤蜊豆腐汤



用料 活蛤蜊 250 克, 豆腐 200 克, 韭菜 30 克, 清汤、精盐、味精、胡椒粉各适量。

制作 ①把活蛤蜊放入清水中, 加适量的精盐, 静养 3 个小时左右, 使蛤蜊吐尽泥沙, 然后用水洗净。②锅内放入适量清水烧开, 将蛤蜊放进沸水中, 用勺推匀, 待蛤蜊张开壳时捞出, 用水冲洗干净。③豆腐切方块, 韭菜洗净切末。④锅内放入清汤烧开, 放入豆腐块、蛤蜊, 加入精盐、味精、胡椒粉调好口味, 撒入韭菜末, 盛入汤碗内即成。

特点 豆腐滑嫩, 汤味鲜美。



本页图示说明(自上至下)

- 蛤蜊加盐静养
- 蛤蜊焯水
- 全料入锅烧制

