

家常美味汤谱

金盾出版社



Jiachang Meiwei Tangpu

家常美味汤谱

李乐清 编著

金盾出版社

内 容 提 要

本书专门介绍汤菜的烹调技术,简要叙述了有关汤菜的历史发展、作用、分类及制作特点等一般知识,具体传授了 5 大类 270 种风味各异的美味汤菜的用料、制法及操作关键。品种丰富,简便易学,具有较强的实用性。本书适合家庭使用,也可供餐馆及食堂参考。

图书在版编目(CIP)数据

家常美味汤谱/李乐清编著. —北京:金盾出版社,1993.7
ISBN 7-80022-660-3

I. 家… II. 李… III. 汤菜-家庭 IV. TS972.1

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

彩色印刷:北京 2207 工厂

黑白印刷:中央民族大学印刷厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:5.625 彩页:4 字数:110 千字

2000 年 3 月第 1 版第 10 次印刷

印数:363001—384000 册 定价:5.00 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)



- 清汤丸子
- 醋椒里脊汤





- 罗汉豆腐汤
- 冬菜三丝汤



- 川汤牛里脊
- 番茄皮蛋汤





• 青豆玉米羹

• 红枣煨肘



- 西瓜鸡汤
- 冬笋鹅掌汤





• 冰糖银耳

目 录

一、关于汤的概述.....	(1)
---------------	-----

二、各类汤谱.....	(4)
-------------	-----

畜 肉 类

肉片汤	(4)	冬菜腰片汤	(15)
木耳肉片汤	(4)	刀豆猪腰汤	(16)
瓠瓜肉片汤	(5)	猪肝汤	(16)
肉丝黄豆汤	(5)	沙苑猪肝汤	(17)
莲米里脊汤	(6)	竹荪肝膏汤	(17)
醋椒里脊汤	(7)	清汤肝糕	(18)
氽脊髓汤	(7)	番茄排骨汤	(19)
清汤丸子	(8)	排骨藕汤	(19)
肉圆粉丝汤	(8)	氽银肺汤	(20)
苦笋丸子汤	(9)	沙参心肺汤	(20)
绣球肉丸汤	(10)	玻璃肚头汤	(21)
豆芽肉饼汤	(10)	酸辣肚丝汤	(21)
肉丁黄豆汤	(11)	蹄肚汤	(22)
生氽肉丸	(12)	口蘑泡肚汤	(23)
榨菜肉丝汤	(12)	爆双脆汤	(23)
黄花肉糕汤	(13)	雪豆炖肘汤	(24)
清炖狮子头	(13)	大白蹄汤	(25)
肉茸发菜汤	(14)	红枣煨肘汤	(25)
腰片奶汤	(15)	灵芝蹄筋汤	(26)
		花仁蹄花汤	(27)

玉笋脆肚汤	(27)	鲜蘑鹿冲汤	(45)
豌豆肥肠汤	(28)	兔肉汤	(46)
豆沙肥肠汤	(28)	清炖蛇汤	(46)
酸菜血旺汤	(29)	三鲜蛇丝汤	(47)
杂烩攒丝汤	(30)	青豆田鸡汤	(47)
什锦砂锅汤	(31)	驴肉汤	(48)
三鲜汤	(31)	清炖马肉汤	(48)
火腿白菜汤	(32)	猫肉大蒜汤	(49)
蹄鸡火腿汤	(32)		
大煮干丝汤	(33)	水 产 类	
牛肉萝卜汤	(34)	鱼豆花汤	(49)
牛肉丸子汤	(34)	酸菜鲫鱼汤	(50)
咖喱牛肉汤	(35)	萝卜丝鱼汤	(51)
清炖牛肉汤	(35)	砂锅鲜鱼汤	(51)
川汤牛里脊	(36)	冬瓜鲤鱼汤	(52)
酸辣牛筋汤	(36)	银鱼汤	(52)
枸杞牛冲汤	(37)	鲢鱼丝瓜汤	(53)
清炖牛尾汤	(38)	鱼肉馄饨汤	(53)
羊肉鱼汤	(38)	清汤鱼肚	(54)
奶汤羊肉粉	(39)	味鲜喝螺汤	(55)
奶汤羊杂粉	(40)	田七金龟汤	(55)
煮羊杂碎汤	(40)	海底捞月	(56)
菊花羊肚汤	(41)	鲜汤黄腊丁	(57)
羊肉山药汤	(42)	葡萄鳝鱼汤	(57)
清炖羊肉汤	(43)	醋椒鳊鱼汤	(58)
狗肉汤	(43)	黄鱼雪菜汤	(59)
清炖熊掌汤	(44)	福建鱼丸汤	(59)
		鲜贝丸子汤	(60)

翅鳎头汤	(61)
虾肉竹荪汤	(62)
余蜇头汤	(62)
海蛎子清汤	(63)
余糟汤	(64)
砂锅鱼头	(64)
菜鱼汤	(65)
酸辣海参汤	(65)
海参肉片汤	(66)
鸳鸯三鲜汤	(67)
砂锅雅鱼	(67)
清汤鱼翅	(68)
五福鱼丸汤	(69)
芦笋鲍鱼汤	(70)
干贝汤	(70)
青鱼头尾汤	(71)
刀鱼丸子汤	(71)
川汤鱼丸	(72)
双色鱼丸汤	(73)
橘瓣鱼丸汤	(73)
莼菜鱼丸汤	(74)
三鲜鳝汤	(75)
鳝背汤	(75)
酸辣鳝鱼汤	(76)
三鲜鱿鱼汤	(77)
甲鱼汤	(77)
豌豆鲢鱼羹	(78)

蛤蜊冬瓜汤	(78)
冬瓜鳖裙羹	(79)
龟鹤延年汤	(80)
泥鳅汤	(80)
河虾汤	(81)
清汤燕窝	(81)
三鲜鱼翅汤	(82)
清汤全家福	(82)

禽 蛋 类

西瓜鸡汤	(83)
五彩鸡清汤	(84)
清炖口蘑鸡汤	(85)
奶油鸡脯汤	(85)
薏米鸡汤	(86)
清蒸龟凤汤	(87)
鸡肘心汤	(88)
双色鸡圆汤	(88)
鸡糕清汤	(89)
青圆鸡丝汤	(89)
鸡火白菜汤	(90)
凤翅汤	(91)
银杞鸡肝汤	(91)
鸡豆花汤	(92)
鸡茸汤	(92)
白汁鸡糕	(93)
云腿鸽子汤	(94)
龙穿凤翼汤	(95)

鸡蒙竹荪汤	(95)	黄瓜蛋汤	(111)
清炖口蘑飞龙汤	(96)	酸菜皮蛋汤	(112)
清炖鸡孚汤	(96)	鹌鹑蛋鸡丝汤	(112)
砂锅鸡肘汤	(97)	鸽子羹	(113)
竹笋腌鸡汤	(98)	柴把鸽蛋汤	(113)
慈姑扣鸡汤	(98)	蔬菜粮食果品类	
鸡血豆腐羹	(99)	葵菜豆腐汤	(114)
茉莉花氽鸡片汤	(100)	红白豆腐汤	(115)
鸡杂黄瓜汤	(100)	豆腐皮汤	(115)
芙蓉鸭球汤	(101)	荷花豆腐汤	(116)
脱骨鸭汤	(102)	罗汉豆腐汤	(116)
清汤酿鸭掌	(102)	豆腐生汤	(117)
虫草鸭子汤	(103)	珍珠豆腐汤	(117)
雪菜鸭块汤	(104)	石耳豆腐汤	(118)
带丝鸭块汤	(104)	酸辣汤	(119)
鸭杂汤	(105)	豆腐蛋汤	(119)
氽鸭羹汤	(105)	木犀豆腐汤	(120)
翡翠鸭羹	(106)	金银羹	(120)
鸭舌掌汤	(106)	玻璃豆腐汤	(121)
冬笋鹅掌汤	(107)	八宝豆腐羹	(121)
三鲜蛋饺汤	(107)	毛豆米豆腐汤	(122)
番茄蛋花汤	(108)	文思豆腐	(123)
成都蛋汤	(109)	豆花汤	(123)
煎泡蛋汤	(109)	酸辣豆花汤	(124)
豆苗煎蛋汤	(110)	韭黄带丝汤	(125)
番茄皮蛋汤	(110)	酸菜青圆汤	(125)
芥菜咸蛋汤	(111)	绿豆藕汤	(126)

冬菜豆芽汤·····	(126)	皂仁果羹·····	(142)
清汤苦瓜·····	(127)	菠萝桃胶汤·····	(142)
奶油萝卜汤·····	(127)	什锦果羹·····	(143)
清汤豌豆串·····	(128)	牡丹银耳汤·····	(143)
奶汤南瓜尖·····	(129)	腊梅芙蓉汤·····	(144)
绿豆冬瓜汤·····	(129)	榆钱蛋汤·····	(144)
三鲜冬瓜汤·····	(130)	烩苹果羹·····	(145)
黄瓜三丝汤·····	(130)	魔芋雪梨羹·····	(145)
海米冬瓜汤·····	(131)	烩香蕉菜汤·····	(146)
三丝瓜燕汤·····	(131)	葱枣汤·····	(146)
冬菜三丝汤·····	(132)	白汁笋汤·····	(147)
酸菜蚕豆汤·····	(133)	清汤慈笋·····	(147)
凤尾白玉汤·····	(133)	奶汤芦笋·····	(148)
开水白菜汤·····	(134)	蝴蝶茭白汤·····	(148)
米汤青菜·····	(134)	奶油芹菜汤·····	(149)
菠菜汤·····	(135)	牛奶花菜汤·····	(149)
红薯菠菜汤·····	(135)	嫩玉米汤·····	(150)
萝卜连锅汤·····	(136)	橘露汤丸·····	(150)
青萝卜汤·····	(137)	青豆玉米羹·····	(151)
丝瓜木耳汤·····	(137)	奶汤蒲菜·····	(151)
芋儿汤·····	(138)	鸡头米羹·····	(152)
小白菜汤·····	(138)	干鲜食用菌类	
龙须汤·····	(139)	冰糖银耳汤·····	(153)
藕片汤·····	(139)	清汤银耳·····	(153)
白菜丸子汤·····	(140)	蜜柑银耳·····	(154)
白菜叶汤·····	(140)	竹荪豆苗汤·····	(154)
清汤萝卜卷·····	(141)	草菇四丸汤·····	(155)

清蒸三塔菌汤·····	(156)	三丝紫菜汤·····	(161)
平菇鸡蛋汤·····	(156)	紫菜萝卜汤·····	(162)
冬菇红枣汤·····	(157)	猴头紫菜汤·····	(162)
余万年青汤·····	(157)	百合莲花汤·····	(163)
清汤冬菇·····	(158)	荔枝桂圆汤·····	(163)
双菇竹荪汤·····	(158)	山药桂花汤·····	(164)
口蘑锅巴汤·····	(159)	香菇银杏汤·····	(164)
木耳冬笋汤·····	(159)	蛋清银耳汤·····	(165)
金钱发菜汤·····	(160)	紫竹仙踪·····	(165)
五色紫菜汤·····	(161)		
附录:几种汤的制作简介·····	(166)		

本书彩色照片由程炳新、李乐清提供,除封底外,汤菜由王振武制作。

一、关于汤的概述

在餐饮中，人们常说“几菜一汤”。可见，汤是不可缺少的。有些宴会的汤起着决定性的作用，甚至使赴宴者终生难忘。在餐桌上，当人们品尝到清鲜明亮、浓淡适口、解腻去腥、提神滋润、营养丰富的汤菜后，的确是一种身心的享受。难怪法国名厨路易·皮且高说：“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”。

汤是一种菜肴，是菜的一种；当然，菜的范围就要大得多了。至于羹，它乃是汤的一种。但“羹”的出现要比汤早。古代讲“汤”是指“热水”，作为汤菜讲是后来的事了。相传最早的“烹饪之圣”伊尹就给汤王烹制过“鹄鸟之羹”，遂为宰相。汤菜进入人们的餐桌，大约是在奴隶社会初期。那时食物以农牧产品为主，加上陶器、铜器的使用，烹饪用“水煮法”和“汽蒸法”，于是“汤”便出现了。尔后，经过若干年的发展变化，才形成了今日天南海北千姿百态的汤菜。

汤的作用是什么？人为什么要喝汤？随着烹饪中“水煮法”、“汽蒸法”的普及，古人发觉动物肉的汤汁十分鲜美，食之感到舒适，食欲大增，不易饥饿，力量倍增。于是，人们对汤的需求便应运而生。汤可为人体提供营养。当然，汤的品种不同，营养价值各有差异。如普通汤，我国的传统习惯是餐后食用，可去腥解腻、清口爽齿、保护胃肠、解酒提神等。至于保健食疗汤，其作用各有不同，治病强身是其主要目的。而传统的宴会

上,汤一般调有三道:宴前的汤可刺激胃液分泌,诱人食欲,清除口中异味;酒过三巡,宴席中再上一道汤菜,承上启下,改变口味,便于品尝下几道菜;最后是原汤,用以解酒、消食、去腥。另外,不同的季节,对汤的要求也不同,春夏偏清淡,秋冬偏浓厚。

按照烹饪化学原理讲,原料加水烹调时,原料中营养素与风味物质的溶出,以及调料的加入,水便成为汤。原料与调料的风味成分共同起着汤汁的滋味作用。汤实质上是一种以水为分散介质的分散系,所以,汤中所含营养素十分丰富。如奶汤鲜美味浓,是含谷氨酸和核苷酸混合而致,其鲜味比它们单独存在大8倍。至于传统的食疗汤,其功效就更明显了。如肝膏汤,传说是一富豪老者,大病不起,食不下咽,家厨便天天用猪肝捣汁,做成肝膏汤喂他,不久,老者病竟好转而康复。尔后肝膏汤便流传开来。

汤的分类方法较多。从用料上分,有肉类、禽蛋类、水产类、蔬菜类、食用菌类等;从味型上分,有咸鲜、酸辣、香甜等;从用途上可分为一般汤、保健汤等;而从烹饪功用上还可分出清汤、奶汤等。作为原料的汤,不单独成菜,而是与山珍海味、时鲜蔬菜配合组成“汤菜”,如开水白菜汤、鸡豆花汤、奶汤素烩等。特别是高级原料燕菜、鱼翅、海参、熊掌、鹿筋等做汤菜时,均要借助于作原料的汤——清汤、奶汤等。真是“无汤难成菜,无菜不用汤”,汤在菜肴中的运用十分广泛。

汤的具体品种那就更多了,但是一般可以从档次、质地、颜色、味道去判断。从档次上看,有高低之分,如高档的清汤、奶汤、红汤、鱼汤,主要作烹制汤菜的原料用;低档的,水与原料同煮而成。从质地上看,有清浊之分,即清则透明见底,浓则色白如乳,根据汤菜的要求而定。从颜色上看,有深浅的不同,