

刘长生 编著

东北风味汤谱

黑龙江科学技术出版社



东北风味汤谱

刘长生 编著

江苏工业学院图书馆
藏书章

黑龙江科学技术出版社
中国·哈尔滨

责任编辑 赵春雁
封面设计 龙 岩
版式设计 赵春雁
摄 影 周德文

东 北 风 味 汤 谱
DONGBEI FENGWEI TANGPU
刘长生 编著

出 版 黑龙江科学技术出版社
(150001 哈尔滨市南岗区建设街 41 号)
电话 (0451)3642106 电传 3642143(发行部)
制 版 黑龙江浩庸彩色制版设计有限公司
印 刷 黑龙江新华印刷厂
发 行 全国新华书店
开 本 787×1092 1/16
印 张 5.5
字 数 110 000
版 次 2000 年 5 月第 1 版·2000 年 5 月第 1 次印刷
印 数 1-3 000
书 号 ISBN 7-5388-3643-8/TS·257
定 价 35.00 元

目 录

牛肉丸子汤	(2-3)	酸菜薯片煮肥肠	(44-45)
冬瓜蛋花汤	(2-3)	酸菜牛肉汤	(44-45)
苦瓜鲫鱼汤	(4-5)	芙蓉海底松	(46-47)
皮蛋角瓜汤	(4-5)	海米菠菜豆腐汤	(46-47)
土豆牛肉柿子汤	(6-7)	酱汤三鲜	(48-49)
鸭蛋香菇汤	(6-7)	煮酱汤菠菜豆芽	(48-49)
豆腐土豆牛肉汤	(8-9)	猪排骨汤	(50-51)
滑蘑豆腐汤	(8-9)	胡萝卜牛肉汤	(50-51)
黄豆青银丝汤	(10-11)	碧绿白玉汤	(52-53)
珍珠豆腐汤	(10-11)	银耳凉瓜去火汤	(52-53)
腰片口蘑豆腐汤	(12-13)	鲫鱼豆腐汤	(54-55)
酸辣三丝汤	(12-13)	金银豆腐汤	(54-55)
酸菜鲫鱼汤	(14-15)	菜头肉碎猪红汤	(56-57)
酸菜猪红汤	(14-15)	青菜疙瘩汤	(56-57)
鸡蛋柿子汤	(16-17)	蘑菇煎蛋汤	(58-59)
牛肉海带柿子汤	(16-17)	汆鲫鱼汤	(58-59)
鹌鹑蛋鸡丝汤	(18-19)	玉子蜇头酸辣汤	(60-61)
肉片柿子卧蛋汤	(18-19)	豆腐口蘑汤	(60-61)
甩袖汤	(20-21)	时蔬蛋花汤	(62-63)
酸菜鸡丝汤	(20-21)	香菇卧蛋汤	(62-63)
飞龙汤	(22-23)	口蘑肾宝汤	(64-65)
酸菜豆腐汤	(22-23)	海米冬瓜鸡蛋汤	(64-65)
汆白肉	(24-25)	汆锅底	(66-67)
莲藕猪红汤	(24-25)	煮牛肉豆芽汤	(66-67)
冰糖银耳	(26-27)	三色皮蛋汤	(68-69)
时蔬三圆汤	(26-27)	金针煮凤翅	(68-69)
炸豆腐海带汤	(28-29)	清汆肉片	(70-71)
汆腰片	(28-29)	虾干紫菜蛋汤	(70-71)
鲢鱼菜头豆腐汤	(30-31)	清淡爽口汤	(72-73)
时蔬鲜蘑鸽蛋汤	(30-31)	青瓜肉碎猪红汤	(72-73)
青豆鲫鱼豆腐汤	(32-33)	清烩豆腐	(74-75)
清鲜豆腐汤	(32-33)	汆紫菜肉片汤	(74-75)
酸菜汆鸡翅	(34-35)	双色豆腐汤	(76-77)
酸菜土豆汤	(34-35)	花生米牛肉汤	(76-77)
肉片豆腐汤	(36-37)	牛肉鸡蛋汤	(78-79)
大头菜汆丸子	(36-37)	芥菜咸蛋汤	(78-79)
鸽蛋银耳汤	(38-39)	鲫鱼汆丸子	(80-81)
汆清汤肉丸	(38-39)	家常蛋汤	(80-81)
酸菜汆肉丸	(40-41)	清淡牛肉汤	(82-83)
滑蘑滋肾汤	(40-41)	银丝瓜片汤	(82-83)
榨菜豆腐鲫鱼汤	(42-43)	榨菜肉丝豆腐汤	(84-85)
木耳肉片汤	(42-43)	白煨牛肉汤	(84-85)



牛肉丸子汤

原料

细牛肉馅 150 克，萝卜 150 克，粉丝 25 克，鸡蛋 1 个(用蛋清)。

调料

精盐 5 克，味精 3 克，胡椒粉 1 克，料酒 10 克，葱、姜各 5 克，香油 5 克，水淀粉 10 克。

制作方法

(1)先将葱、姜一半切末，一半切丝。将细牛肉馅放入碗中，加入葱末、姜末和少许清水搅拌，边搅边加入水，待肉馅上浆起劲，加入鸡蛋清、水淀粉、精盐、味精、料酒、香油，搅匀待用。萝卜洗净切丝。粉丝浸泡回软。

(2)汤锅置火上，加入清水烧开，用手将肉馅挤成鲜枣大小的丸子，开锅后撇去浮沫，加入萝卜丝、粉丝，放精盐、味精、胡椒粉、葱姜丝，淋入少许香油，起锅盛入汤盘中即成。

特点

细嫩松软，味道鲜香。



冬瓜蛋花汤

原料

冬瓜 150 克，鸡蛋 2 个，蒜苗 50 克。

调料

精盐 5 克，味精 3 克，胡椒粉 0.5 克，香油 2 克。

制作方法

(1)将冬瓜洗净，去皮改刀。鸡蛋磕入碗中搅匀。蒜苗摘洗干净切段。

(2)汤锅置火上，加入适当鲜汤。烧开，放入冬瓜，淋入蛋液。开锅后撇去浮沫，加入精盐、味精、胡椒粉调味，出锅前放入蒜苗，淋入香油即成。

特点

鲜香味爽，清口解腻。





苦瓜鲫鱼汤

原料

鲫鱼 2 条(约 300 克), 苦瓜 50 克,
粉丝 15 克。

调料

精盐 5 克, 味精 4 克, 料酒 6 克, 猪
油 15 克, 葱、姜各 4 克。

制作方法

(1)将鲫鱼去鳃、去内脏, 用热水烫一下刮去黑
皮。粉丝用温水浸泡。苦瓜洗净改刀。葱、姜切丝。

(2)汤锅放入清水、鲫鱼、猪油烧开, 打去浮沫,
加入精盐、味精调口。将鱼煮熟后放入苦瓜、粉丝、
料酒、葱丝、姜丝, 将汤调浓后烧煮一会儿装入汤盘
中即成。

特点

清鲜味美, 解暑佳肴。



皮蛋角瓜汤

原料

角瓜 150 克, 鸡腿菇 50 克, 皮蛋 50 克。

调料

精盐 5 克, 味精 3 克, 料酒 6 克, 香油 5 克,
葱、姜各 3 克, 香菜 5 克。

制作方法

(1)将角瓜洗净, 去籽, 改刀切
片。鸡腿菇洗净改刀。皮蛋去皮改
刀。葱、姜、香菜均切末。

(2)将汤锅置火上, 放入鸡汤、
鸡腿菇烧开, 放入角瓜、皮蛋, 加入
精盐、味精、料酒、葱末、姜末调口,
临出锅前淋入香油撒上香菜即成。

特点

清淡可口, 汤清味美。





土豆牛肉柿子汤

原料

牛肉 150 克，西红柿 50 克，土豆 50 克。

调料

精盐 5 克，味精 3 克，番茄酱 6 克，奶油 6 克。

制作方法

(1) 将牛肉切块，放沸水中焯一下。西红柿、土豆均洗净改刀切块。

(2) 汤锅放入鲜汤、番茄酱、奶油、牛肉、西红柿、土豆煮开，加入适量精盐、味精调口，将汤煮浓、原料煮熟起锅装入汤盘中即成。

特点

色彩悦目，浓香可口。



鹌鹑蛋香菇汤

原料

鹌鹑蛋 100 克，香菇 100 克，油菜 100 克。

调料

精盐 5 克，味精 3 克，料酒 6 克。

制作方法

(1) 将鹌鹑蛋煮熟去皮。香菇洗净，切丝。油菜洗净。

(2) 汤锅放入鲜汤、香菇、油菜、鹌鹑蛋烧开，加入精盐、味精、料酒调口，开锅后撇去浮沫装盘即成。

特点

鲜嫩清爽，色彩美观。





豆腐土豆牛肉汤

原料

牛肉150克，豆腐1块，土豆100克。

调料

精盐5克，味精3克，葱、姜、香菜各3克，胡椒粉0.5克，香油5克。

制作方法

(1)将牛肉切块，洗净，放入锅中打焯。土豆去皮，改刀。豆腐切片。葱、姜均切片。

(2)汤锅中放入清水，放入焯好的牛肉、葱、姜。煮至1小时，放入土豆煮熟，加入精盐、味精、胡椒粉调口，放入豆腐，出锅前淋入香油即成。

特点

汤味醇香，鲜美可口。

滑蘑豆腐汤

原料

滑蘑150克，豆腐1块。

调料

精盐5克，味精3克，胡椒粉0.5克，猪油10克，葱、姜各3克。

制作方法

(1)将豆腐改刀切块，放入沸水中打焯。滑蘑洗净。葱、姜切丝。

(2)汤锅中放入鲜汤，烧开，放入豆腐、滑蘑、精盐、味精、胡椒粉、猪油、葱丝、姜丝，烧开后撇去浮沫调口，装入汤盘中即成。

特点

汤清味鲜，色彩悦目。





黄花豆青银丝汤

原料

黄花菜150克，豆青50克，粉丝25克。

调料

精盐5克，味精3克，调料油10克，料酒6克，香菜5克。

制作方法

(1)黄花菜用温水浸泡回软，洗净。豆青摘洗干净。粉丝浸泡回软。

(2)汤锅中放入鲜汤，起火，放入黄花菜、豆青、粉丝，烧开后撇去浮沫。加入精盐、味精、料酒调味，煮熟后淋入调料酒，撒上香菜装入汤盘即可。

特点

汤清味浓，滋味醇香。

注

调料油是用色拉油加热，放入花椒、大料、葱、姜炸出香味而成。



珍珠豆腐汤

原料

豆腐1块，鸡脯肉100克，鸡腿菇50克，鸡蛋1个(用蛋清)。

调料

精盐5克，味精3克，胡椒粉0.5克，猪油10克，水淀粉10克，蒜苗5克。

制作方法

(1)鸡脯肉切丁，放入蛋清、水淀粉上浆，豆腐、鸡腿菇均切丁，蒜苗切段。

(2)汤锅中放入清水，烧开后放入鸡丁煮熟，再将豆腐、鸡腿菇同时放入汤锅中，加入精盐、味精、猪油煮开，撒上蒜苗，放胡椒粉调口。

特点

鲜香味浓，色泽清淡。





腰片口蘑豆腐汤

原料

猪腰150克，口蘑100克，豆腐1块。

调料

精盐5克，味精3克，调料油6克，
料酒6克。

制作方法

(1)将猪腰片去腰臊，片成薄片。口蘑洗净切片。豆腐切块。将以上原料均放入沸水中打焯。

(2)汤锅加入适量鲜汤，放入焯好的原料，加入料酒、精盐、味精，调口，汤烧好后，淋入调料油即成。

特点

汤清味鲜，鲜嫩醇香。



酸辣三丝汤

原料

血豆腐100克，鸡脯肉100克，香菇100克，鸡蛋1个(用蛋清)。

调料

精盐3克，胡椒粉1.5克，醋20克，酱油5克，味精3克，猪油15克，葱丝10克。

制作方法

(1)将鸡脯肉切成丝，用蛋清、水淀粉上浆。血豆腐、香菇均切丝。

(2)汤锅放入清水，放入鸡丝煮熟，撇去浮沫，将血豆腐、香菇丝也同时下锅。

(3)将葱丝、胡椒粉、精盐、味精、酱油、醋放入大汤碗中。

(4)待汤再开，淋上猪油，起锅盛入大汤碗内即成。

特点

汤汁酸辣，香鲜可口。



