

实用家庭

汤

何荣显
编著

菜谱



吉林科学技术出版社

实用家庭汤菜谱

何荣显 编著

吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

实用家庭汤菜谱/何荣显编著. —长春:吉林科学技术出版社, 2000

ISBN 7-5384-2244-7

I. 实... II. 何... III. 汤菜-菜谱
IV. TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 20961 号
责任编辑: 郝沛龙 司荣科 封面设计: 王 博

实用家庭汤菜谱

何荣显 编著

*

吉林科学技术出版社出版、发行
长春市第九印刷厂印刷

*

850×1168 毫米 32 开本 7.25 印张 4 插页 176 000 字

2000 年 5 月第一版 2000 年 5 月第一次印刷

定价: 10.00 元

ISBN 7-5384-2244-7/Z·84

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 可寄本社退换。

社址 长春市人民大街 124 号 邮编 130021 电话 5635176 5635177

电子信箱 JLKJCBS @ public.cc.jl.cn 传真 5635185

前 言

汤菜，即指带汤的菜肴，氽、烩、炖、清蒸的菜肴，以及砂锅、火锅等菜肴皆属此类。其中有汤多菜少者，如氽菜；有半汤半菜者，如烩菜；有汤少菜多者，如炖菜。

汤菜，在人们的膳食中占有极其重要的地位，俗话说：“吃饭先喝汤，胜似良药方”。饭前先喝几口汤，能起到润肠胃、解干渴、消疲劳、刺激消化液分泌的作用；吃饭喝汤，可以解除某些食物由于水分少，吃起来“干啃”而不舒服的感觉；饭后喝汤，能起到清口、消除油腻感的作用，有利于消化吸收。我国人民讲究冬季喝鸡汤、狗肉汤补气养血，夏天喝羊肉冬瓜汤，消暑滋阴，用鲫鱼汤利水消肿，用萝卜汤顺气调生。我国有些食疗专著，如《食医心鉴》、《饮膳正要》、《食疗本草》记载了大量的“汤谱”。说明了汤菜对我国人民的营养滋生，却病延年，有着更直接的作用。所以，我们应该重视汤菜的烹调技术。

要想烹制好汤菜，首先要学会制汤。制汤，就是把含有鲜香味物质较多的动物性原料，如猪肘、猪棒骨、牛棒骨、鸡骨架、鸭骨架，或植物性原料，如黄豆芽、

各种食用菌类，用水长时间地熬煮，使原料中的谷氨酸、肌苷酸、醇、酯等溶解在水中，形成味美醇厚的汤汁。用这种汤汁烹制汤菜，特别是烹制蔬菜、豆腐、海参、鱼翅等淡而无味的原料才能达到鲜美诱人的目的。

汤分为奶汤和清汤两种，清汤又分为一般清汤和高级清汤。家庭烹制汤菜一般具备奶汤就足矣。奶汤也称白汤，汤色如乳，是用上述原料加水，大火烧开，中小火熬煮1~2小时即可得到，冷却后存入冰箱供随时取用。如果没有时间去制汤，那只好用白开水加味精、鸡粉调味了。

近年来，家常风味汤菜越来越受到人们的喜爱，都争相交流效仿，那些经营家常风味炖菜、砂锅、煲汤的餐馆生意日益红火起来。我受吉林科学技术出版社之约，编著了这本《实用家庭汤菜谱》，希望它能成为千家万户的好参谋。

作者

2000年3月 于长春

目 录

一、余 菜 类

肉片柿子汤	1	余丸子	11
大头菜柿子汤	2	余蛋皮腰丁	12
小丸子豆腐汤	2	家常肚丝汤	12
鸡片豆腐汤	3	酸辣肚丝汤	13
豆腐鸭架汤	3	口蘑汤泡肚	13
肥鸡豆腐汤	4	清余海蛎子	14
海带豆腐汤	4	山东海参	14
余银耳	5	茉莉鸡片汤	15
猪肝黄瓜汤	5	蛋花空心菜汤	16
猪肝白菜汤	6	奶汤白菜	16
冬瓜香菇海带汤	6	奶汤萝卜丝	17
豆腐鸡血瘦肉汤	7	鸡蛋萝卜丝汤	17
余豆腐丸子	7	虾米紫菜萝卜汤	18
桔色蘑菇汤	8	肉末菠菜汤	18
金针菇虾仁汤	8	腰花木耳汤	18
肚丝汤	9	羊肉冬瓜汤	19
土豆汤	9	榨菜肉丝汤	19
余腰片	10	排骨冬瓜汤	20
余羊肉片	10	余里脊瓜片	20
余白肉	11	肉片酸菜汤	21

肉丝水萝卜汤	21	山药豆腐汤	35
虾仁冬瓜汤	21	金钩玉片汤	35
三鲜汤	22	冬瓜汤	36
余肉丝雪里蕻	22	酸辣鱿鱼汤	36
余虾片黄瓜	23	清汤紫菜冬瓜汤	37
羊肉柿子汤	23	素笋汤	37
猪肝菠菜汤	24	虾籽茭白	38
豆腐菠菜汤	24	青菜腊肉汤	38
萝卜丝汤	25	火腿双冬汤	39
肉片黄瓜木耳汤	25	酸辣腰丝汤	39
开胃醒酒汤	26	翡翠油菜汤	40
三丝汤	26	雪菜肉片汤	40
龙凤汤	26	紫菜黄瓜汤	41
余海螺	27	榨菜鸡蛋汤	41
虾片汤	27	苦瓜豆腐汤	42
余蜆头	28	榨菜冬笋肉丝汤	42
余蛎蝗	28	猪肝豌豆苗汤	43
紫菜汤	29	美味腰片汤	43
海带丝汤	29	清汤白菜卷	44
余桂花丸子	30	鱼茸汤	44
余锅底	30	鸡皮肚丝汤	45
余鱼丸子	31	肉丝黄豆芽汤	45
余鸡丝蜆头	31	五香豆腐干汤	46
鸡肉翡翠丸子	32	三鲜鸡糕汤	46
鱼肉翡翠丸子	32	肉丁黄豆汤	47
虾仁翡翠丸子	33	木犀汤	47
余丸子羊肉汤	33	萝卜燕汤	48
什锦海参汤(一)	34	余虾蘑海参	48
什锦海参汤(二)	34	余发菜三丝汤	49

清汤虾球	49	冬菜鸭肝汤	54
毛蛤冬瓜汤	50	鸡茸火腿豆花汤	54
芦笋鲍鱼汤	50	桂鱼菠菜蛋花汤	55
菠菜干贝白玉汤	51	竹荪余银耳	55
腐竹海鲜汤	51	余木耳	56
海鲜鱿鱼汤	52	余鸡丝蜇头	56
口蘑羊肉丸子	52	猪蹄黄豆汤	57
口蘑锅巴汤	53	八宝丸子	57

二、烩 菜 类

烩木耳	59	烩鱼丁	69
烩水萝卜	60	烩豆腐	69
烩西红柿	60	烧烩粉丝	70
烩豆角	61	烩肘花	70
烩冬瓜	62	烩肚丝	71
烩菠菜	62	烩羊三鲜	71
酸辣香菜汤	63	烩三鲜豆腐	72
鲜卤菜花	63	烩豆腐丁	72
烩白肉丁蘑菇	64	烩冻豆腐	73
烩里脊丝	65	烩干丝	73
烩肉丁腐皮	65	烩酸辣干丝	74
胡辣汤	66	腐皮烩熏鸡	74
烩银丝	66	酸辣汤	75
烩下水	67	烩松茸蘑	75
豆腐烩菠菜	67	桃仁烩口蘑	76
甩袖汤	68	蘑菇烩银萝	76
烩三鲜	68	烩豆干丝	77

海米烩菜心	77	烩鸡丁腐皮	84
里脊烩口蘑	78	烩三丝	84
里脊烩莲子	78	烩什锦丁	85
烩鸡丝豌豆	79	芙蓉里脊	85
烩鸡丁腐皮	79	芙蓉虾仁	86
烩鱼籽	80	芙蓉虾片	87
烩白云汤	80	芙蓉鲜贝	87
烧烩海茄子	81	芙蓉三丁	88
三鲜烩口蘑	81	芙蓉口蘑	88
蘑菇鸡丝蛋花汤	82	烩全鸭	89
彩烩鱼丝	82	清烩什锦汤	90
烩虾仁	83	带帽蛋羹	90
烩里脊丝豌豆	83		

三、清蒸菜类

清蒸白鱼	92	清蒸鱼段鸽蛋	98
清蒸羊肉	93	山东蒸丸	99
清汤扣肉	93	豆豉肉	99
鸭包口蘑	94	清蒸肥肠	100
双丝鸭膀	94	山东滑鱼	100
清蒸鸡	95	清蒸平菇腊肉	101
清蒸冬菇凤爪	95	清蒸平菇鸡	101
清蒸红汤鸡翅	96	清蒸丝瓜排骨	102
清汤肘子	96	银锅香酥排骨	102
山东酥肉	97	清蒸元鱼	103

四、炖 菜 类

猪脊骨炖酸菜·····	104	冻豆腐炖白菜·····	119
香菜炖蘑菇·····	105	炖黄豆芽菠菜·····	119
排骨炖冬瓜·····	105	萝卜炖土豆·····	120
酱炖大头菜·····	106	清炖水萝卜·····	121
白菜炖冻豆腐·····	106	炖笋头狗排·····	121
牛筋炖土豆·····	107	虎皮肘子炖菜粉·····	122
小白菜炖豆腐·····	108	家鸡炖兔肉·····	122
黄豆芽炖豆腐·····	108	清炖肚头·····	123
大白菜炖粉条·····	109	炖牛肚萝卜油菜心·····	124
炖角瓜汤·····	109	猪皮豆腐炖鲤鱼·····	124
炖豆腐白菜卷·····	110	牛筋土豆小萝卜·····	125
肥肠炖豆腐·····	110	五花肉炖酸菜粉·····	125
炖肉油豆腐·····	111	清炖牛肉萝卜·····	126
羊蹄炖萝卜·····	111	芥菜缨炖黄豆·····	127
炖鹌鹑小土豆·····	112	雪里蕻炖豆腐·····	127
牛尾炖土豆·····	112	酸菜炖土豆条·····	128
鱼头炖冬菇·····	113	酸辣酸菜汤·····	128
醋椒鱼·····	113	炖冬瓜盅·····	129
酸菜鲫鱼汤·····	114	炖奶汤加吉鱼·····	129
羊肉鲤鱼汤·····	115	家常炖鱼段·····	130
炖猪肚蹄·····	115	双蘑鲢鱼头·····	130
炖咖喱牛肉·····	116	清炖鲜鱼豆腐盒·····	131
海米炖冻豆腐·····	116	清炖巧舌豆腐节·····	132
五花肉炖豆腐·····	117	护心肉炖粉条·····	132
黄鱼雪里蕻汤·····	117	炖家鸡榛蘑·····	133
海带炖土豆条·····	118	清炖牛肉·····	133
豆腐炖油菜·····	118	家常炖酸菜·····	134

酸菜炖冻豆腐·····	134	冬瓜鲤鱼汤·····	141
白菜粉条炖羊肉·····	135	肉片炖速冻茄子粉条·····	141
农家杀猪大炖菜·····	135	鲜鱿海带土豆·····	142
银锅雪菜鲫鱼炖豆腐·····	136	炖奶汤鲫鱼萝卜丝·····	142
白菜黄豆炖刀鱼·····	137	大头菜西红柿海带汤·····	143
鱼籽炖豆腐·····	137	牛尾汤·····	144
速冻豆角炖排骨·····	138	啤酒炖鲶鱼·····	144
嘎牙子鱼炖银丝豆腐·····	138	清炖双冬鸡腿·····	145
山鸡炖白蘑·····	139	脊骨炖干白菜·····	145
坛肉炖冻豆腐·····	139	清炖四喜丸子冬瓜·····	146
炖五花肉小白菜·····	140	炖什锦羊排·····	146
狗排炖豆腐·····	140		

五、砂锅菜类

砂锅豆腐·····	148	砂锅狗肉（一）·····	156
砂锅冻豆腐·····	149	砂锅狗肉（二）·····	157
砂锅豆腐火腿·····	149	砂锅狗肉（三）·····	158
砂锅白肉豆腐条·····	150	砂锅五香兔肉·····	158
砂锅杂烩·····	150	砂锅沙茶鸡·····	159
砂锅鱼头·····	151	砂锅山鸡·····	159
砂锅鲜鱼汤·····	151	砂锅元鱼·····	160
砂锅青鱼头·····	152	三鲜砂锅·····	161
砂锅粉条海参·····	153	砂锅白肉片·····	161
砂锅下水·····	154	什锦砂锅·····	162
砂锅蹄筋·····	154	砂锅红枣炖肘子·····	162
砂锅鸡块·····	155	砂锅山药炖牛肉·····	163
砂锅栗子鸡块·····	155	砂锅核桃甜酪·····	163
砂锅牛尾·····	156	砂锅蜜汁山药段·····	164

六、火 锅 类

豆腐火锅·····	165	四喜火锅·····	178
白肉火锅·····	166	什锦火锅（一）·····	179
羊肉火锅·····	167	什锦火锅（二）·····	180
牛肉酸菜火锅·····	167	四生片火锅·····	181
下水火锅·····	168	海味火锅·····	181
白肉血肠火锅·····	169	银鱼火锅·····	182
渍菜火锅·····	169	野味火锅·····	182
家常火锅·····	170	鹿肉火锅·····	183
清汤火锅·····	171	酒锅鹿肉·····	184
抽刀白肉火锅·····	171	狗肉火锅·····	184
毛肚火锅·····	172	生炆狗肉·····	185
辣味火锅·····	173	朝鲜族神仙炉·····	186
杂拌火锅·····	174	鸭四宝火锅·····	187
双味火锅·····	174	各吃小火锅·····	187
三鲜火锅·····	175	罗汉火锅·····	188
豆腐鲶鱼火锅·····	176	银鱼仔蟹锅·····	189
鱼肉火锅·····	176	当归羊肉火锅·····	189
双圆火锅·····	177	菊花四喜火锅·····	190
鱼圆火锅·····	178		

七、滋补汤菜类

陈皮兔·····	192	枸杞子炖牛鞭·····	195
参芪兔肉汤·····	193	参杞羊头汤·····	195
驴肉汤·····	193	枸杞子炖牛肉·····	196
大蒜炖猫肉·····	194	紫竹莲池·····	197
当归牛尾汤·····	194	八宝莲子·····	197

冰糖莲子·····	198	黄芪猴头汤·····	207
雪梨贝耳汤·····	198	百合炖鲤鱼·····	208
八宝人参汤·····	199	枸杞鸽子·····	208
砂锅人参鸡·····	199	猴头蘑炖竹丝鸡·····	209
砂锅红柳元鱼·····	200	党参茯苓八宝鸡·····	209
天麻砂锅鱼头·····	200	枸杞子猪肝汤·····	210
参芪砂锅鱼头·····	201	归芪猪手汤·····	210
炖黄芪狗肉汤·····	202	芪枣黄鳝汤·····	211
虫草红枣炖甲鱼·····	202	参枣冬菇瘦肉汤·····	211
冬虫夏草羊肉汤·····	203	芡实猪肚汤·····	212
枸杞子肚条炖豆腐·····	203	红枣炖猪皮·····	212
黄鱼豆腐·····	204	淮杞炖双蹄·····	213
狗脊炖狗肉·····	205	益寿鸽蛋汤·····	213
狗肾羊肉汤·····	205	首乌延寿鸡·····	214
淡菜炖狗肉·····	206	炖首乌排骨汤·····	214
胡萝卜狗肉汤·····	206		
附：专业词语简释			

一、 氽 菜 类

氽菜，就是将原料下入汤内，一滚即成的烹调方法。其特点是汤多菜少，不勾芡，清鲜爽口，突出脆嫩或软嫩。氽菜的原料大部分是丝、片、丁、球等薄小的形状。氽菜大部分是用生料，突出本味和清鲜；也有的经过煎、炸、蒸、煮的熟料，形成不同的风味。氽菜的制法有两种，一种是鲜汤滚沸氽，就是将原料切好，将汤烧开，投入原料，加入调味品，一氽即成。这种氽法加热时间最短，能保持原料脆嫩的质感，如“氽肉片”、“氽瓜片”；一种是烧汤、氽料分别进行，即用一锅做汤，用另一锅氽料，原料氽熟捞在汤碗内，汤已制好再浇在氽熟的原料上。如“氽丸子”、“氽鱼腐（鱼肉丸子）”等就属于这种类型。

肉片柿子汤

主料 猪肉 100g 西红柿 100g

调料 油 20g 盐 8g 味精 5g

做法

1. 将猪肉切成小薄片。
2. 将西红柿洗净，切成桔瓣块。
3. 锅置火上，加清水（或鸡汤、肉汤）烧开，放入肉片、盐，稍煮一会，放入西红柿，烧开后撇去浮沫，加味精，淋明油，出锅即可。

特点 汤色清白，味极鲜美。

大头菜柿子汤

主料 大头菜 250g

配料 西红柿 150g

调料 油 20g 盐 6g 酱油 8g 醋 5g 味精 4g 葱姜末 10g 蒜片 5g 花椒水 8g

做法

1. 将大头菜切成象眼片，焯水，捞出投凉，挤干水分待用。
2. 将西红柿洗净，切桔瓣块。
3. 锅置火上，加底油烧热，用葱、姜、蒜炸锅，放入大头菜煸炒，加酱油、醋，添汤，放花椒水烧开，找好口味，撇去浮沫，加入西红柿烧开，加味精，淋明油，出勺即可。

特点 红白相衬色美，汤味酸咸鲜美。

小丸子豆腐汤

主料 猪精肉 150g 豆腐 250g

配料 鸡蛋 1个

调料 精盐 8g 味精 8g 胡椒粉 10g 植物油 250g 蒜茸 5g 姜末 5g 明油 10g 汤 500g 淀粉 20g

做法

1. 将猪肉剁成泥，加精盐、味精、料酒、鸡蛋、姜末、淀粉和成肉馅，用手挤成小丸子，用油炸熟捞出。豆腐切成方丁。
2. 锅内放入底油烧热，用姜末、蒜茸炸锅，添汤，加料酒、精盐、味精、胡椒粉，把豆腐和炸好的丸子放里，氽约 5 分钟，淋入明油出锅即可。

特点 丸子香，豆腐嫩。

鸡片豆腐汤

主料 豆腐 250g 鸡脯肉 100g

配料 胡萝卜 25g 油菜 50g 水发香菇 15g

调料 精盐 4g 味精 3g 料酒 5g 花椒水 10g 蛋清 1 个
湿淀粉 10g 葱姜末 15g 鲜汤 500g 明油 20g

做法

1. 将豆腐切成长方片，用开水焯一下；鸡脯肉片成薄片，用蛋清、湿淀粉上浆抓匀；胡萝卜切菱形片；油菜切小段；香菇切两半。

2. 锅内放入汤，加精盐、味精、料酒、葱姜末、花椒水，将豆腐、胡萝卜、香菇放里，余约 5 分钟，加油菜，再烧开，淋入明油即可。

特点 豆腐白嫩，鸡肉鲜香。

豆腐鸭架汤

主料 鸭骨架 1 架 豆腐 200g

调料 鸭油 10g 胡椒粉 3g 葱段 15g 姜片 5g 植物油 25g 精盐 5g 味精 3g 香菜 5g

做法

1. 将鸭架剁成 2cm 见方的块；豆腐切成 4cm 长、2cm 宽、1cm 厚的长方块；再将鸭架、豆腐分别焯水。

2. 锅内放入植物油烧五成热，放入鸭架块煸炒，加葱段、姜片，添汤烧开，炖约 25 分钟，加入豆腐块，加精盐、味精、鸭油，再炖约 5 分钟，撒上胡椒粉和香菜段即可。

特点 豆腐软嫩，鸭油浮面，咸鲜微辣。

肥鸡豆腐汤

主料 豆腐 250g 熟鸡脯肉 150g

配料 油菜 25g 胡萝卜 25g

调料 精盐 3g 味精 3g 料酒 10g 葱姜末共 15g 清汤 750g 鸡油 15g

做法

1. 将豆腐切成菱形片，用开水焯透连水倒出；鸡脯肉片成薄片；油菜切小段；胡萝卜切菱形片。

2. 锅内放入清汤，捞入豆腐，放鸡脯肉、胡萝卜、油菜，加盐、味精、料酒、葱姜末，烧开后约 5 分钟，打净浮沫，淋上鸡油即成。

特点 汤清豆腐嫩，鸡肉鲜香。

海带豆腐汤

主料 豆腐 250g 海带 100g

调料 精盐 4g 味精 3g 花椒水 5g 香油 3g 姜丝 5g 明油 20g 清汤 500g

做法

1. 将豆腐切成长方条，海带切宽条。

2. 锅内放入清汤，把海带放里，用中火将海带煮至发软，放入豆腐，加上精盐、味精、花椒水、姜丝，再煮 5 分钟淋入香油和明油即可盛出。

特点 海带鲜，豆腐嫩。