

汤羹图谱

TANG GEN TUPU

锦江集团教育培训中心 编



SHANGHAI KEXUE JISHU WENXIAN CHUBANSHE

上海科学技术文献出版社

汤羹图谱

TANGGEN TUPU

锦江集团教育培训中心 编

主 编：张 宁

编 辑：邱金英 王文孝 舒霞芳

摄 影：王文孝



上海科学技术文献出版社

责任编辑：沈美新

封面设计 何永平

汤 龔 图 谱

锦江集团教育培训中心 编

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路2号 邮政编码 200031)

全国新华书店经销

利丰雅高印刷(深圳)有限公司印刷

*

开本 787×1092 1/16 印张 6

1997年6月第1版 1998年10月第2次印刷

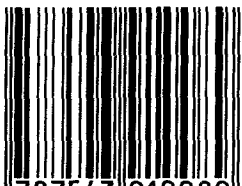
印数：1 0001—15 000

ISBN 7-5439-1008-X/T·455

定价：32.00 元

《科技新书目》414-289

ISBN 7-5439-1008-X



9 787543 910089 >

前 言

汤羹,作为饮食文化中的一大门类,在人们生活中占了相当重要的地位,几乎餐餐都得有汤,人人都离不开汤。这是因为汤不仅在餐食过程中起到了开胃消化的作用,而且许多汤羹还有医疗滋补效用,不少著名的食补药膳均是以汤类的形式奉献给食者。近年来,人们对汤类越来越偏好。不仅追求汤的花色品种,而且更刻意追求汤的营养。此外,热气腾腾的汤,特别是火锅类更可以增加用餐时的热烈气氛。

汤羹的制作虽简单但又很讲究制法。俗话说:“艺人的腔,厨师的汤”。可见,汤羹类,作为烹饪艺术中的一技,其制作的精良与否体现了厨师的厨艺和功底。

为了使广大读者对汤羹菜肴有更进一步的了解,在本书中,我们收集了上海市一些著名饭店、酒家和餐馆的拿手汤羹品种 150余只,按原料分成六类刊出。书中既有原料成分又有烹制方法,使读者阅读后可参照烹制又可从中得到启示,以便推出更多新菜肴。

本书为上海科学技术文献出版社出版的菜肴系列书中的一本,读者可据此烹制一些美味可口的佳肴。本书既可作为烹饪初学者的学习用书也可作为厨师推陈出新的参考资料。

本书在出版过程中,受到国际彩影中心大力支持,在此表示感谢。

编 者
1997年 1月

目 录

一、山珍海味类 1

鸡茸燕窝(1) 蟹肉鱼翅(2) 八珍羹(2) 火云鱼翅羹(3)
海参嫩鸭汤(3) 白汁哈士蟆(4) 银湖雪蛤(4) 三丝烩蛇羹
(5) 鸳鸯鱼翅粥(5) 清汤燕窝(6) 雪映鲍参汤(7) 蛇羹
(7) 八珍鱼翅羹(8) 雪莲鱼肚汤(9) 川竹荪蛇碌汤(9)
芙蓉鱼翅(10、11) 一品芙蓉燕(11)

二、海、河鲜类 12

目鱼丸汤(12) 美极蛭子煲汤(13) 海鲜珍珠汤(13) 鱼圆
地龙汤(14) 蟹粉冬茸羹(14) 蟹粉鱼羹(15) 豆腐文蛤汤
(16) 澳带南瓜羹(16) 干贝冬瓜球汤(17) 煨乌鱼蛋(17)
奶汤银鱼(18) 蛤蜊鲫鱼汤(18) 海棠炖水鱼(19) 芙蓉海
鲜羹(19) 原盅炖鳖汤(20) 云腿炖蛙腿(20) 拆烩水鱼羹
(21) 高汤灼鲜蚌(21) 荷花豆腐汤(22) 鲍鱼鸭汤(22)
芙蓉花枝汤(23) 老板鱼酸菜炖豆腐汤(23) 鸡火甲鱼汤
(24) 清汤菊花鱼(25) 上汤海蚌(26) 清汤裙边(26) 黄
鱼豆腐羹(27) 海胆时蔬汤(27) 荷花干贝汤(28) 翡翠瑶
柱羹(28) 珍宝蟹黄羹(29) 奶汤火腿大鱼头(30) 鸡火鳖
汤(30) 瑶柱银耳羹(31) 竹笋芋艿鲫鱼汤(31) 鸳鸯海鲜
粥(32) 冬蓉海星羹(33) 雪花豆腐羹(33) 海鲜铁锅烧
(34) 糟香鱼头云(35) 毛蟹白玉汤(35) 金腿炖水鱼(36)
奶汤鲫鱼(36) 银丝干贝羹(37) 翡翠裙边(37) 芥菜干贝
羹(38) 龙井鱼片(39) 雪梗珍珠羹(39) 海味豆腐汤(40)
翡翠干贝冬茸羹(40) 蟹粉烩白玉(41) 芥菜干贝冬笋羹
(42) 椒麻鲜贝羹(42) 海鲜炖水豆腐(43) 翡翠鱼粥(43)
游龙戏珠(44) 荪角四宝汤(45) 绿叶鲢鱼头汤(45) 文蛤
汤(46) 明虾菠菜汤(46) 泥鳅炖蛋(47) 醋椒卡炉鲈鱼汤
(48) 跳爬汤(48) 羊肉甲鱼汤(49) 黄雪展鸿图(50) 珍
珠烩白鳝(50) 清汤乌鱼蛋(51) 蟹粉香芋羹(51) 香菇虾
仁豆腐羹(52)

三、家禽类 53

酸辣鸭羹 (53) 竹丝鸡烩鱼肚 (54) 水晶肚片汤 (54) 鸭脑蟹粉羹 (55) 鸡茸豆花汤 (55) 汽锅乳鸽盒子酥 (56) 韭黄鸭羹 (56) 三套鸭 (57) 鹌鹑粟米干贝羹 (57) 云腿炖鸡 (58) 虫草双套鸭 (58) 陈皮冬瓜老鸭汤 (59) 春白烩鸭舌 (59) 野山参竹丝鸡 (60) 洋参杞子炖竹丝鸡 (61) 虫草鸭子 (61) 虫草老鸭汤 (62) 肝膏汤 (62, 66) 清汤口蘑 (63) 乌豆凤爪汤 (63) 汽锅双鸡汤 (64) 鸡血圈子汤 (64) 冬菇凤爪汤 (65) 枸杞子乌鸡汤 (65) 清炖烧鸭汤 (66)

四、家畜类 67

红枣桂圆猪手汤 (68) 莲藕赤豆排骨汤 (68) 紫砂牛鞭 (69) 汽锅牛筋汤 (70) 蟹粉狮子头 (70) 人参枸杞猪肝汤 (71) 发菜排骨汤 (71) 核桃牛肉汤 (72) 枸杞绿叶肚片汤 (73) 川椒羊肉蒿菜汤 (74) 牛肉羹 (74)

五、甜羹类 75

冰质哈干蟆 (76) 清心丸绿豆羹 (76) 烩水果 (77) 鲜瓜羹 (77) 瓜质西米露 (78)

六、其他类 79

太极豆腐 (80) 七彩蟹柳条 (80) 荷花朝阳汤 (81) 火腿冬瓜汤 (81) 南瓜羹 (82) 月华四珍宝 (82) 皮蛋芦笋 (83) 白汤煮干丝 (83) 发财玉树羹 (84) 芙蓉口蘑汤 (85) 冬笋羹 (85) 莲蓬海底松 (86) 上汤竹荪 (86) 扣三丝汤 (87) 三丝银丝羹 (87)

附录一、素汤的制作方法 88

附录二、四川菜熬、吊浓汤及头汤的规格 89



鸡茸燕窝

锦江饭店 邵昌年

原 料:

干燕窝 2 5克,鸡蛋清 3个,净火腿 15克,鸡芽子 100克。

调 料:

白糖、盐、湿团粉、料酒、味精、清汤各适量。

操作方法:

1. 将干燕窝用温水泡上,泡2个小时之后滗掉水,用尖头小镊子挑净燕毛。然后用冷水洗两次,再控净水。
2. 鸡条肉剔去筋,用刀背砸成细泥状。火腿切成细丝。
3. 把砸好的鸡泥加入少许凉鸡汤调匀,用小眼漏勺把调好的鸡泥过一下(水千万不能多),然后加入鸡蛋清 3个,再加入少许料酒、盐,用手朝一个方向搅上劲(劲不要太大,比一般搅鸡茸劲要稍小一点),即成鸡茸。
4. 锅内注入 250克左右的清汤,稍许加一点料酒、盐、味精,把洗净的燕窝投入锅内,用小火煮 4至 5分钟,待燕窝煮透入味后捞出,轻轻挤净汤汁。
5. 锅内注入清水,上火烧开,火要小一点,把燕窝放在搅好的鸡茸里,用筷子把燕窝一根一根夹住沾匀,再用开水氽透捞出,装在汤罐子或大汤碗里,注入温的清汤泡上。
6. 把制好的燕窝分别装在汤碗内。将吊好的清汤上火烧开,调好味,盛入汤碗内,撒上火腿丝即成。

1

山珍海味类



SHAN ZHEN HAI WEI LEI

山珍海味类



蟹肉鱼翅

天马大酒店 沈路冰

原料：

煨好的鱼翅 150克、鸡蛋 250克、蟹肉 100克、熟火腿末酌量。

调料：

葱末、盐、味精、胡椒粉、酒、麻油、生粉、上汤、熟猪油各适量。

操作方法：

1. 鸡蛋打散，加入味精、盐、麻油、胡椒粉、熟猪油搅匀，再加入煨好的鱼翅、蟹肉、葱末拌匀。

2. 用中火烧热油锅，倒入上述混合物，边炒边加油及烹入酒，直至蛋发出香味，用上汤调匀，生粉勾芡，淋上麻油，装盘，撒上熟的火腿末即可。



八珍羹

天马大酒店 夏仲平

原料：

海参丝、鱼肚丝、鲍鱼丝、鸡丝各 75克，干贝丝、笋丝、香菇丝、火腿丝各 50克。

调料：

麻油、盐、味精、胡椒粉、上汤、姜、葱、酒、生粉各适量。

操作方法：

1. 分别将海参丝、鱼肚丝、鲍鱼丝、鸡丝、干贝丝等八珍料用火煨。

2. 在煨过的八珍料中，注入上汤，加盐、味精、胡椒粉、姜、葱、酒调味，烧沸，用生粉勾芡，淋上麻油即可。



火云鱼翅羹

徐 军

原 料:

水发散翅 300克、熟火腿丝 25克、蛋清 1只。

调 料:

盐、味精、高汤、生粉、鸡汤、葱、姜、酒、油各适量。

操作方法:

1 将鱼翅先下滚水锅中焯水后取出,即烧热油锅,投入葱、姜煸炒至牙黄色时,用少许酒烹一下,加鸡汤、盐、味精,滚烧片刻,捞去葱、姜,放入鱼翅煨烧 15分钟左右,取出沥干汤汁待用。

2 锅内倾入高汤,投入鱼翅,放入盐、味精、酒等调味料,调妥味,将鱼翅滚透后,用生粉勾薄芡,然后打入蛋清,撒上火腿丝上席。



海参嫩鸭汤

天马大酒店 夏仲平

原 料:

海参 100克、嫩鸭 400克、火腿 75克、老母鸡 250克、菜心 5棵、蛋黄糕 25克,香菇酌量。

调 料:

上汤、麻油、味精、盐、糖、葱、姜、黄酒。

操作方法:

1 水发海参用上汤烩透待用。

2 嫩鸭、老母鸡、火腿分别焯水后,放入上汤中用小火烩 4小时左右,再放入烩透的海参及盐、味精、糖、葱、姜、黄酒烩半小时,盛入品锅内,放上蛋黄糕、樱桃、葱、香菇做成的花卉图案。

山珍海味类



白汁哈士蟆

新锦江大酒店 刘为强

原料:

水发哈士蟆 100克、小菜苞、红枣酌量。

调料:

奶汤、盐、猪油、味精、黄酒、胡椒粉各适量。

操作方法:

1. 水发哈士蟆洗净后加红枣、黄酒，上笼蒸1小时左右取出待用。
2. 划油锅，放入哈士蟆，注入奶汤，加盐、味精、胡椒粉等调料，调妥味，置火上烧熟，起锅盛入器皿内；然后用煮熟的小菜苞围边。



银湖雪哈

新锦江大酒店

原料:

膏蟹肉 100克、蟹黄 25克、发好哈士蟆 150克。

调料:

盐、味精、上汤、胡椒粉、淀粉、葱、姜、色拉油、绍酒各适量。

操作方法:

1. 哈士蟆用水发的方法，涨发回软，再用葱姜水焯一下水，倒出；膏蟹肉洗净待用。
2. 起油锅，煸熟蟹黄待用。
3. 铁锅内倒入上汤，放入哈士蟆、膏蟹肉，放盐、味精、胡椒粉，烹酒置火上烧沸，然后撇去浮沫，用水淀粉勾芡，淋上色拉油，装盆，撒上蟹黄即可上席。



三丝烩蛇羹

和平饭店 顾德龙

原料：

活蛇一条(约 1000 克重)、冬菇丝 10 克、笋丝 10 克、火腿丝 15 克、葱姜丝 15 克、柠檬丝 5 克、巧果 10 克。

调料：

盐、上汤、水生粉、味精、胡椒粉、蛇胆酒各适量。

操作方法：

- 1 将蛇宰杀后洗净，上笼蒸熟取出，出肉切成丝。
- 2 把冬菇丝、笋丝、火腿丝放入锅中分别氽水后与蛇丝一起放进上汤中，烧沸，并加料酒、盐、味精、胡椒粉调好味，随后用水生粉勾芡，起锅装盆。
- 3 葱姜丝、巧果、柠檬丝、蛇胆酒，分别也装盆和倒入杯内上席。



鸳鸯鱼翅粥

和平饭店 张玉鸣

原料：

鸡肺 250 克、荠菜末 5 克、鸡蛋清 4 只、火腿末 5 克、水发鱼翅 400 克。

调料：

盐、水生粉、上汤、味精各适量。

操作方法：

- 1 鸡肺剥成茸；鱼翅放在高汤内置火上煨透待用。
- 2 另取锅，倾入上汤，放入煨透鱼翅，加盐、味精等调料，烧开勾芡，然后倒入鸡茸，推匀后取一部分盛于品锅内；留下部分加入生油、荠菜末，再推匀，随后盛入品锅内，呈八卦图形。在白色部分放上一片绿；在绿色部分撒上火腿末即可。



清汤燕窝

锦江饭店

原 料:

燕窝 20克(每份) 菜心酌量。

调 料:

顶汤、盐、味精各适量。

操作方法:

1. 将燕窝置于盆中,注入清水,略加碱,浸泡 3 小时,俟其胀透,再用清水反复冲漂,然后摘去燕毛及杂质。摘净后再用清水漂洗数次,直至冲洗干净为止。

2. 把发制好的燕窝放入盛器中,加顶汤,上笼蒸 20 分钟左右。

3. 在锅内注入顶汤,加盐、味精置火上烧开,然后放入蒸好的燕窝烧开,放入菜心即可。



雪映参鲍汤

延安饭店 于加强

原 料:

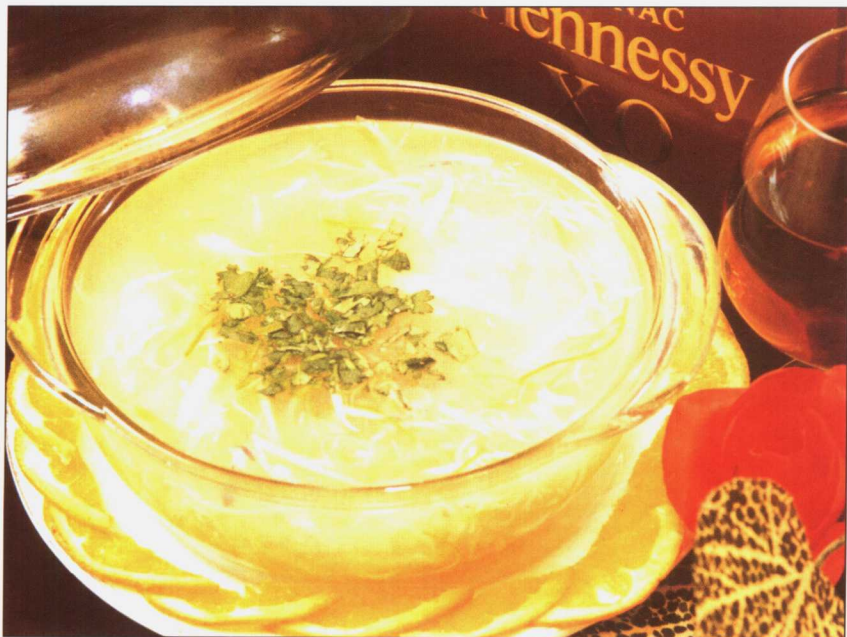
海参 100克、鲍鱼 75克、鸡蛋清 3只、小菜心 8棵、熟火腿末酌量。

调 料:

盐、味精、胡椒粉、葱、姜、酒、高汤、生粉各适量。

操作方法:

1. 先把鸡蛋清搅打成蛋泡糊,然后加入少许生粉,拌匀待用。
2. 将洗净后的海参、鲍鱼、小菜心分别放入锅内焯水。
3. 锅内舀入高汤,投入海参、鲍鱼、菜心,加盐、味精、胡椒粉、葱、姜、酒等调料,置火上烧沸后,飘入蛋泡糊,再用小火温熟,撒上火腿末,盛入玻璃汤斗内即成。



蛇羹

维纳斯餐厅

原 料:

去皮蛇肉一条(约 800克重)、熟鸡脯丝、冬笋丝、干贝丝、陈皮丝各 50克,香菜叶酌量。

调 料:

清汤、胡椒粉、味精、生菜油、淀粉、盐各适量。

操作方法:

1. 先将蛇肉放入锅内,烧至七八成熟时取出撕成 5厘米左右长的丝,然后用冷水漂清,加上清汤,上笼蒸一小时左右离火。
2. 烧热油锅,用油划锅,加入清汤,将冬笋丝、蛇丝、陈皮丝、干贝丝一同入锅,加盐、味精、胡椒粉等调味品调味,置火上烧开,撇去浮沫,用水淀粉勾芡后,再放入鸡丝,淋入生菜油,推匀装盆,撒上香菜叶即可上席。



八珍鱼翅羹

锦江饭店

原 料：

水发鱼翅 400克、水发鲍鱼 50克、水发海参 50克、水发鱼唇 50克、熟鸡丝 20克、熟火腿丝 20克、香菇丝 20克、冬笋丝 20克。

调 料：

上汤、味精、绍酒、盐、胡椒粉、淀粉各适量。

操作方法：

- 1 鱼翅入锅，放入葱、姜，用沸水焯一下水，捞出，然后用冷水冲洗，再倒入上汤，加葱、姜、绍酒，直到无腥膻味时取出。
- 2 将鲍鱼、海参、鱼唇均加工成细丝，连同鸡丝、火腿丝、香菇丝、冬笋丝一起入锅焯水后捞出，冲洗干净。
- 3 另起锅，加入上汤，将去除腥味的鱼翅先入锅，待烧滚后，再放入鲍鱼丝、海参丝、鱼唇丝、鸡丝、香菇丝、冬笋丝，撇去浮沫，加入味精、少许胡椒粉、盐、绍酒等，最后用水淀粉勾芡，搅匀，再撒上火腿丝装盆即成。



雪莲鱼肚汤

胡丽妹

原料：

油发鱼肚 250 克、虾仁 100 克、鸡茸 30 克、干贝 10 克、蛋清 3 只、豌豆、番茄、菜苞、黄瓜、花生仁、发菜各少许。

调料：

色拉油、淀粉、盐、绍酒、味精、高汤、葱末、姜末、胡椒粉各适量。

操作方法：

1. 虾仁放入盐、酒、蛋清、胡椒粉等调味品上浆。干贝、花生仁在清水内洗净后，放清水、葱、姜、绍酒上笼蒸酥取出；发菜亦洗净，加入温水浸泡至软；黄瓜片皮切条，洗净；番茄修成荷花叶形。
2. 蛋清打发起泡，加入鸡茸拌匀抹在上过油的盆内，刮平放上荷花，花生仁作藕，发菜作根须。
3. 将油发鱼肚洗净，片成斜刀片，放入热水锅中焯水后，再用水洗净，用葱、姜炆锅，加入高汤、盐等调料调味并煨入味。
4. 烧油锅，将虾仁放入温油锅内划熟，捞干、沥干水分。原锅内，放入高汤、干贝、菜苞、调味品烧滚，然后撇去浮沫，倒入盛器内，放上造型荷花，上笼蒸熟取出，放在汤碗内，即可上席。



川竹荪蛇碌汤

达华宾馆 徐金寿

原料：

青蛇段 500 克、水发竹荪 50 克。

调料：

盐、味精、黄酒、清汤各适量。

操作方法：

1. 蛇段和水发竹荪分别洗净，焯水待用。
2. 将处理过的蛇段和水发竹荪装入品锅内，倒入清汤，加盐、味精、黄酒调味，加盖用旺火蒸 2~3 小时左右即可上席。



芙蓉鱼翅

锦江饭店

原 料:

水发鱼翅 75克 (每人一份)、
蛋清 1只、牛奶酌量。

调 料:

盐、高汤、味精、酒、胡椒粉、
生粉、葱、姜、油各适量。

操作方法:

1. 水发鱼翅下锅用冷水滚烧两至三次 (每次均需换水), 然后倒入漏勺, 沥干水分。
2. 烧热油锅, 煸香葱、姜, 注入高汤, 烹酒, 再将鱼翅煨烧两次, 直至无腥味, 取出; 上笼蒸透。
3. 在蛋清内加入牛奶打匀备用。
4. 把高汤倒入锅中, 放入鱼翅煮沸, 加调料并用生粉略勾芡, 随后飘入打匀的蛋清和牛奶, 稍滚即可上席。



芙蓉鱼翅

静安宾馆 单肇东

原料:

水发鱼翅 200克、蛋清 3只、火腿末酌量。

调料:

味精、葱、姜、盐、酒、生粉、鸡汤各适量。

操作方法:

1. 水发鱼翅加葱、姜、酒放入冷水锅中焯水三次，反复洗净。
2. 在盛器内投入焯水过的鱼翅，加入鸡汤、葱、姜、酒，用保鲜纸封口上笼蒸 45 分钟，取出。
3. 取净锅一只，放入鱼翅，注入鸡汤，加葱、姜、酒、盐、味精，烧开后用生粉勾芡，飘入蛋清，撒上火腿末即可。



一品芙蓉燕

上海宾馆 郝秉钊

原料:

燕窝 5克、火腿 25克、瑶柱 5克、鸡茸 20克、川竹荪 20克、鸡蛋清 3只、小菜心 8~10棵。

调料:

高汤、盐、酒各适量。

操作方法:

1. 燕窝泡发后去毛及杂质；火腿煮熟切成末；瑶柱上笼蒸发；菜心洗净待用。
2. 蛋清打成蛋泡，放入鸡茸、燕窝、火腿末拌匀，入盛器上笼蒸熟，取出，再用黄瓜、番茄摆放出造型，成一品芙蓉燕窝。
3. 净锅内放入高汤、火腿、瑶柱、燕窝、小菜心、川竹荪烧开后，加酒、盐调味，然后盛入汤盅，放入一品芙蓉燕窝，漂浮于汤面即可。