

四海汤羹

杨宁 马宝山

• 玉液琼浆 温情洋溢 •



天津科学技术出版社

家常菜谱系列

前

言

中国，是世界公认的“烹饪王国”。中国美食是物质与精神和谐的统一体，它以一定的色、香、味、形、器、质将菜肴的特色充分体现出来，令人垂涎。的确，不论是日常国家用餐，还是假日宾客临门，或一人独挡，或夫妻协作，掬一炉旺火，烹一席佳肴，围桌共坐，尽享华夏祖先为子孙留下的美食瑰宝，领略一下当今饮食天地的绚丽风彩，真不失为人生一大乐事。由是，“美食天地”丛书应运而生。

家常烹饪的菜单饭谱，应具有原料易得、营养丰富、操作简便、省时快捷、口味多样、老幼咸宜及造价低廉等特点。为此，本丛书从姹紫嫣红、繁华似锦的中国饮食艺苑中撷取了1600余种各具特色的、适合家庭实用的菜肴，按原料，烹饪方法、成菜风味以及烹饪火候、使用器皿等的不同，分门别类地予以集中介绍，即《时鲜小炒》、《素菜佳肴》、《南北暖锅》、《荤素冷盘》、《四海汤羹》、《名菜新谱》、《快餐夜宵》、《面食茶点》共八册。各书均取用一般家庭能吃得起、买得到的原料，介绍家庭能胜任的烹饪技巧，以体现本丛书家庭气息浓、实用性强的特色，方便读者，方便家庭。

本丛书由天津市饮食公司经理李华和久负盛名的天津特一级厨师魏天成、王钦宾同志主持，特约具有从事多年烹饪

实践经验的同志参加编写。

愿本丛书成为你生活中的调色板，给你的物质和精神生活带来更多的情趣和享受。

目

录

肉 类

三片汤..... (1)	板栗排骨汤..... (13)
三丝汤..... (1)	肥肠豆沙汤..... (14)
小白蹄汤..... (2)	鸡头米炖排骨汤..... (15)
火腿冬瓜燕..... (3)	面筋百叶包汤..... (15)
甩袖汤..... (3)	海带小排汤..... (16)
全羊汤..... (4)	咸肉豆腐汤..... (17)
白菜丸子汤..... (5)	猪肝汤..... (18)
竹笋肝膏汤..... (5)	萝卜连锅汤..... (18)
汤泡肚尖..... (6)	猪肉丸子汤..... (19)
发财好市富贵汤..... (7)	猪排骨汤..... (20)
肉片白菜冻豆腐汤..... (8)	菠饺银肺汤..... (20)
余脊髓脑汤..... (8)	猪大肠细粉汤..... (21)
余千里风..... (9)	鲜菇肉片汤..... (22)
肉丝榨菜汤..... (10)	腐皮腰片汤..... (23)
肉茸发菜汤..... (10)	榨菜里脊片汤..... (23)
肉丝酸菜粉汤..... (11)	醋椒三片汤..... (24)
绍兴汤..... (11)	花生米牛肉汤..... (25)
爽口丸子..... (12)	清汤绣球..... (25)
金陵丸子..... (13)	清炖牛尾汤..... (26)

酸辣银丝……………(27) 翡翠丸子汤……………(27)

禽蛋类

月母鸡汤……………(29)	香菇凤爪汤……………(46)
奶汤鸡脯……………(29)	鸡片莼菜汤……………(46)
发菜鸡杂汤……………(30)	香菇鸡汤……………(47)
平菇凤翅汤……………(31)	鸡蒙竹荪汤……………(48)
龙井鸡片汤……………(32)	虾干紫菜蛋汤……………(48)
扣三丝汤……………(32)	鸡丝鹌鹑蛋汤……………(49)
成都蛋汤……………(33)	枸杞头氽鸡片……………(50)
西红柿蛋汤……………(34)	珍珠翡翠白玉汤……………(50)
余鸭心花……………(34)	绣球鸡胗……………(51)
余鸡丝蜇头……………(35)	莼菜鸡丝汤……………(51)
余鸡茸虾球……………(36)	柴把鸽蛋汤……………(52)
余鸡茸鸭心卷……………(37)	清汤鸡块……………(53)
余银耳鸭舌……………(38)	清汤凤筋……………(54)
芋芳鸭块汤……………(39)	鸳鸯戏水……………(55)
清汤鸡蒙冬菇……………(40)	菜心二圆汤……………(55)
雨花鸡片汤……………(41)	菠萝鸡片汤……………(56)
茉莉玻璃鸡片……………(41)	银杞明目汤……………(57)
夜来香氽鸡片……………(42)	椰子鸡汤……………(57)
鸡丝汤……………(43)	醋椒鸭架汤……………(58)
香菇鸡汤……………(44)	醋椒汤甩果……………(59)
鸡翼红汤……………(44)	糟鸡块炖鲫鱼汤……………(59)
珍珠三鲜汤(一)……………(45)	蘑菇凤爪汤……………(60)

水 产 类

八珍瑶柱汤····· (61)	奶汤海参····· (78)
大汤黄鱼····· (62)	奶汤鲫鱼····· (79)
三鲜鳝汤····· (62)	鱼头汤····· (79)
三色鱼丸汤····· (63)	鱼头浓汤····· (80)
三鲜鱼圆汤····· (64)	鱼尾汤····· (81)
凤翅汤····· (64)	鱼丸汤····· (82)
月映珊瑚····· (65)	鱼圆莼菜汤····· (82)
火腿鳊鱼汤····· (66)	空心鱼丸汤····· (83)
双色鱼丸汤····· (66)	雨花捶虾汤····· (84)
白鱼过江汤····· (67)	金塘氽珊瑚····· (85)
白汤鲫鱼····· (68)	京冬菜清蒸鲥鱼汤····· (86)
汤三鲜····· (68)	珍珠三鲜汤(二)····· (86)
汤大玉····· (69)	鸡火鳖汤····· (87)
氽杂拌····· (70)	鸡火鱼皮汤····· (88)
氽鱼虾蟹····· (70)	鸡汤鱼卷····· (89)
氽蛤蜊肉····· (71)	鸡汤氽海蚌····· (90)
氽鲫鱼汤····· (72)	背儿汤····· (90)
氽银鱼紫蟹····· (73)	虾球银耳汤····· (91)
氽绣球海蜇····· (74)	香菜细粉爆鲳鱼汤····· (92)
氽糟青鱼汤····· (75)	莲蓬豌豆汤····· (92)
芙蓉海底松····· (75)	清氽蛎子····· (93)
芙蓉鲍鱼汤····· (76)	清汤跳鱼····· (94)
奶汤鱼皮····· (77)	清汤目鲍····· (94)

清汤全家福····· (95)	鲃肺汤····· (103)
清汤大乌参····· (96)	鸳鸯珍珠汤····· (103)
清汤海底松····· (97)	酸辣大脚····· (104)
清汤金钱鱿鱼····· (98)	酸辣虾羹汤····· (105)
淡菜鲫鱼汤····· (98)	酸辣鱿鱼汤····· (106)
雪笋鲫鱼汤····· (99)	酸辣海参汤····· (106)
雪笋大汤黄鱼····· (100)	鲜贝丸子汤····· (107)
蛭子葱花汤····· (100)	醋椒鲳鱼汤····· (108)
梨花豆腐汤····· (101)	醋椒头尾汤····· (108)
萝卜丝氽鲫鱼汤····· (102)	鳅鱼钻豆腐····· (109)

野 味 类

当归鹌鹑汤····· (111)	枸杞斑鸠汤····· (114)
虫草飞龙汤····· (112)	清汤飞龙····· (115)
陈皮川贝鹌鹑汤····· (112)	雪笋野鸭汤····· (115)
狗肉汤····· (113)	腐竹蛇肉汤····· (116)
枸杞雏鸽汤····· (113)	

其 他 类

二冬汤····· (118)	五色紫菜汤····· (122)
八宝人参汤····· (118)	红枣香菇汤····· (123)
口蘑锅巴汤····· (119)	百合芦笋汤····· (123)
口蘑萝卜汤····· (120)	氽珍珠燕窝汤····· (124)
三鲜冬瓜汤····· (121)	氽羊肚蘑····· (125)
开洋雪笋汤····· (122)	氽自生蘑····· (125)

奶汤干丝····· (126)	清汤冬瓜燕····· (136)
奶汤蒲菜····· (127)	菊花豆腐汤····· (137)
奶汤鲜桃仁····· (127)	崩山豆腐汤····· (137)
奶油白菜汤····· (128)	清汤芙蓉燕菜····· (138)
西湖莼菜汤····· (129)	番茄扁尖冬瓜汤····· (139)
连锅汤····· (129)	酸菜粉汤····· (139)
芹枣汤····· (130)	鲜莲银耳汤····· (140)
香菇萝卜汤····· (130)	蘑菇豆腐汤····· (141)
海米冬瓜汤····· (131)	三鱼汤····· (141)
虾干萝卜丝汤····· (132)	肉杂拌汤····· (142)
海米白菜汤····· (132)	罗宋汤····· (143)
鸡毛菜金针菇竹笋汤 ····· (133)	咖喱鸡丁汤····· (143)
蚝油豆腐汤····· (133)	面包凤爪汤····· (144)
莲蓬豆腐汤····· (134)	面条鸡头汤····· (145)
清汤白玉饺····· (135)	锅巴鹌鹑蛋汤····· (145)
	蘑菇鸡块汤····· (146)

肉 类

三 片 汤

原料

瘦猪肉100克，腰子100克，净鱼肉100克，净豆苗5克，鸡蛋清1个，盐5克，味精1克，胡椒面少许，水淀粉5克，高汤500克。

做法

1. 将腰子去腰臊洗净，然后将猪肉、腰子、鱼肉切成片，放入碗中加盐、蛋清、淀粉抓匀。

2. 将上述切好的料放入沸水锅中氽熟，捞出，放入碗内。高汤内加盐、味精、胡椒面，煮沸后把氽熟的料倒入。汤沸后倒入汤碗中，放上豆苗，即可。

特点

汤清味美，色泽明快。

三 丝 汤

原料

猪肉25克，熟鸡脯肉15克，熟火腿10克，冬笋25克，冬菇15克，料酒15克，味精3克，精盐5克，奶汤1000克，熟

猪油少许。

做法

1. 将猪肉、熟火腿、冬笋、冬菇和熟鸡脯肉分别切成细丝，待用。

2. 将汤锅置旺火上，放入奶汤及肉丝、笋丝、冬菇丝，烧至汤快开时捞出三丝。汤内加少许凉水，待汤再开，撇去浮沫，然后加入料酒、精盐、味精。

3. 将捞出的肉丝、笋丝、冬菇丝装在手勺内覆于碗中（手勺不拿掉），然后把汤浇在碗内，拿掉手勺，撒上火腿丝、熟鸡丝，淋入少许猪油，起锅盛入汤碗内即成。

特点

鲜味浓郁。

小白蹄汤

原料

猪蹄膀1只（约1000克），鸡毛菜心24朵，水发香菇6只，葱结1段，生姜1小块，料酒50克，精盐5克，味精3克。

做法

1. 将猪蹄膀刮去余毛，用刀轻轻刮皮去脏，用温热水冲洗两遍，在蹄膀上划一刀，直至骨头。香菇洗净一批两片。鸡毛菜洗净。

2. 将蹄膀放在沙锅内，置于炉上，加入清水1000克，烧开后撇去浮沫，加入葱结、姜片、料酒，转小火，加盖炖约2小时揭盖，除去葱、姜，加入冬菇、精盐、味精，加盖

再烧30分钟，起锅，投入鸡毛菜烧开，装汤碗上桌。

特点

汤清，鲜香，酥烂。

火 腿 冬 瓜 燕

原料

老冬瓜1250克，熟火腿50克，清汤1500克，盐50克，味精10克，料酒4克，淀粉100克。

做法

1. 老冬瓜去皮去瓤，取中间硬白部分，片成约5厘米长、1厘米厚的片，顺刀切细丝，一端留下1厘米不切断，用淀粉拌匀，使每条瓜丝分开，成一片排丝，即冬瓜燕。按此法把冬瓜切完做好，手摆在盘内。火腿切成细丝。

2. 烧开水，把冬瓜燕一片一片地抖散，投入开水内烫熟，捞入凉水中过凉。

3. 烧开清汤，用盐、味精、料酒调好味，先盛少量热汤把冬瓜燕烫透捞入碗内，再把锅内清汤倒入碗内，放上火腿丝。

特点

汤清味鲜，冬瓜雪白透亮，形如燕菜。

甩 袖 汤

原料

熟猪肉50克，鸡蛋1个，胡萝卜25克，水发木耳10克，

水发玉兰片25克，菠菜50克，酱油10克，精盐3克，味精2克，料酒5克，水淀粉、花椒水、芝麻油各适量，猪骨汤1000克。

做法

1. 将熟猪肉切成丝。菠菜择洗干净，切成小段。木耳洗净切成小块。玉兰片、胡萝卜洗净，分别切成丝。鸡蛋磕入碗内，用筷子调匀。

2. 将汤锅置火上，放入猪骨汤烧开，将肉丝、菠菜、玉兰片、胡萝卜、木耳都放入汤锅内，加酱油、花椒水、味精、料酒、精盐。待汤再开时，用水淀粉勾芡，随后将碗内的鸡蛋甩在汤内，撇去浮沫，淋入芝麻油，起锅盛入汤碗内即成。

特点

色鲜艳，味鲜美。

全 羊 汤

原料

羊心50克，羊肺50克，羊肝50克，羊肠50克，羊肚50克，羊口条20克，羊腰子50克，羊汤1500克，酱油15克，葱末5克，姜末5克，精盐6克，香菜末、胡椒面各少许。

做法

1. 将羊肚与羊肠洗干净，置火上煮熟，切成薄片。羊心、羊肺、羊肝、羊腰子和羊口条均切成薄片待用。

2. 将汤锅内放羊汤，在旺火上烧开后，先下生的原料，煮熟后，撇去浮沫，再放熟原料，然后放入葱姜末、酱

油、精盐。待汤开后，起锅盛入汤碗内，放上香菜末，撒上胡椒面即成。

特点

汤浓味厚，宜汤宜菜。

白 菜 丸 子 汤

原料

小白菜500克，猪肉100克，细粉丝50克，鸡蛋清1个，精盐5克，味精2克，葱姜末各4克，料酒5克。

做法

1. 将小白菜择洗干净，切成段，放入热油锅中煸炒片刻盛出。猪肉剁成肉末，加入少许精盐、味精、葱姜末、鸡蛋清调和均匀，用手挤成小肉丸子，下入开水锅中余熟取出待用。

2. 将汤锅置火上，放入高汤和余下的精盐、味精、料酒，开锅后下丸子和小白菜、细粉丝，待汤开后，撇净浮沫，起锅盛入汤碗内即成。

特点

肉丸鲜香，清淡爽口。

竹 笋 肝 膏 汤

原料

猪肝250克，竹笋10克，鸡蛋清2个，姜5克，葱段5克，精盐4克，胡椒1.5克，料酒15克，味精1克，清汤

1000克。

做法

1. 将竹笋用温水泡发10分钟，去蒂洗净，横切成2厘米长的段，再将每段切成4个小瓣，放入清水中漂洗，然后在汤锅中氽一下捞出。

2. 将猪肝去筋膜捶成茸，盛入汤碗内，加入清汤调匀，用丝箩滤去肝渣，留用肝汁。将葱、姜放入肝汁中浸泡5分钟拣出，再加入鸡蛋清、盐、料酒在碗内调匀，上屉蒸10分钟，使肝汁凝结成膏。

3. 炒锅置旺火上，加入清汤、盐、胡椒、味精、料酒烧沸，放入竹笋，盛入汤碗内。将蒸好的肝膏取出，用细签轻轻将肝膏沿碗边划一圈，放入竹笋汤内即成。

特点

肝质细嫩，竹笋脆嫩，汤鲜味美。

汤 泡 肚 尖

原料

猪肚尖200克，干口蘑（竹荪也可）10克，油菜心25克，姜片（去皮）5克，鸡汤500克，精盐4克，料酒5克，味精2克，胡椒面1克，熟鸡油10克。

做法

1. 将猪肚尖用水洗净，再用刀片去外皮，刮去油丝。将肚尖里面（比较软的一面）剞成蓑衣形花刀，即每隔宽0.2厘米切一直刀，深度约为肚尖厚度的2/3；再横着已切好的刀纹，每隔宽0.4厘米切一斜刀，不切断；再隔0.3厘米切

断，成为长3厘米、宽0.6厘米的坡刀片。

2. 干口蘑用开水泡发后，择洗干净，片成厚0.2厘米的片，用清水洗两遍。油菜心用水洗净。

3. 将炒锅置于旺火上，倒入鸡汤，放入口蘑片、姜片及味精、精盐（3克），待汤烧开后，撇净浮沫，下入油菜心，随即把汤倒入大汤碗里，淋上鸡熟油。

4. 将开水400克倒入炒锅内，加入料酒、精盐（1克），用旺火烧开后，放入肚片氽一下，迅速捞出摆在盘内，撒上胡椒面，连同鸡汤一起端上餐桌，将肚片倒入鸡汤内即成。

特点

肚尖软烂，汤清淡，味鲜美，微辣。

发财好市富贵汤

原料

发菜20克，蚝豉12只，枝竹3条，猪里脊肉160克，芹菜1棵，精盐适量。

做法

1. 将发菜、蚝豉、枝竹分别用温水浸泡回软，洗净，枝竹切成段。猪里脊肉加少许精盐腌渍后，切成薄片，将芹菜也切成段。

2. 将汤锅置火上，放入清水烧开，下入发菜、蚝豉，待汤再开后，改用文火煮约1小时，下入猪里脊片、枝竹、芹菜，再煮1小时，加入精盐，起锅盛入汤碗内即成。

特点

汤鲜味美。

肉片白菜冻豆腐汤

原料

熟白肉片200克，白菜头300克，冻豆腐250克，熟猪油50克，面粉适量，葱花、味精、盐少许。

做法

1. 将菜头去核，洗净，切骨牌块；冻豆腐化开后洗净，切骨牌块，待用。

2. 炒锅上火，烧热，放熟猪油，加葱花炒香后放入面粉，略炒片刻，冲入沸水，汤烧开后撇去浮沫，放白肉片及白菜，待白菜酥烂后放入冻豆腐块，待豆腐浮起时用盐、味精找口即成。

特点

汤色乳白，清淡、适口。

氽脊髓脑汤

原料

猪脊髓两条，猪脑2个，黄瓜25克，水发玉兰片25克，鱼骨25克，酱油10克，料酒25克，姜汁5克，精盐1克，味精2.5克。

做法

1. 黄瓜洗净，切3厘米长、1厘米宽、0.5厘米厚的长片。将玉兰片、鱼骨均切成3厘米长、1厘米宽、0.5厘

米厚的长片。

2. 先将猪脑上的血线择净，同脊髓一起洗净，再放入开水勺内（放料酒、姜汁40克），见开，放微火炖熟，捞出过凉。然后将猪脑一劈四开，脊髓切成3厘米长的段。

3. 坐开水勺，将鱼骨、笋片焯透捞出。

4. 坐勺，打高汤，将脊髓、猪脑、鱼骨、玉兰片、黄瓜下勺，放姜汁（1克）、味精，盐、酱油，烧开，撇浮沫，盛入大汤碗内即成。

特点

主料软糯，副料脆嫩，汤味鲜香。

余 千 里 风

原料

羊耳朵20个，冬笋50克，味精5克，酱油15克，料酒10克，姜汁少许，高汤750克。

做法

1. 将羊耳朵切开，用凉水投洗干净，用开水煮1小时，捞出后再用清水洗去外皮，一层层码放在盘内，再用一盘压在上面。

2. 将羊耳朵连盘上屉蒸约10分钟，取出后晾凉，放入冰箱内，待凉后取出，再切成细丝，待用。

3. 将冬笋去皮，去老根，洗净后切成细丝，用开水焯一下，捞出后同羊耳朵丝一起放入大汤碗内。

4. 勺内放高汤，烧开后撇去浮沫，加味精、酱油、姜汁、料酒，再烧开后倒入大汤碗内即成。