

餐桌添锦

汤菜

中国饮食生活丛书

傅石 编著

辽宁人民出版社

## 前 言

汤菜是我国菜肴的一个重要组成部分，鲜汤在我国南北菜肴中占有重要的地位。与各类菜肴的鲜美密切相关，很多菜肴都离不开鲜汤。我国人民有饮汤习惯，南北方风味各异，但总的来说，夏令时日，每饭一汤，能生津开胃，增进食欲；冬令时日，每饭一汤，能怯寒暖胃。汤是最富营养、最易消化的一种食物，有的汤并具有一定的疗效。

为了丰富家庭饮食生活，增加汤菜品种，提高汤菜烹制技术，我们编写了本书，以供广大家庭，尤其是新婚家庭参考。

编 著 者

# 目 录

## 烹制汤菜的有关知识

### 肉类 (111种)

白萝卜咸肉汤 .....	6
百叶结咸肉汤 .....	6
青笋肉丝汤 .....	7
苋菜猪肝汤 .....	7
菜心排骨汤 .....	8
川冬菜肉丝汤 .....	9
肉丝榨菜蛋花汤 .....	9
川肉汤 .....	10
咸菜肉丝汤 .....	11
肉丝豆腐羹 .....	11
腌黄瓜腰子汤 .....	12
酸菜肉片汤 .....	13
清炖猪肉汤 .....	13
氽肉丸子菠菜汤 .....	14
氽白肉汤 .....	15
肉末豌豆羹 .....	15
排骨海带丝汤 .....	16
排骨黄豆汤 .....	16
排骨萝卜汤 .....	17
三丝汤(1) .....	17
三丝汤(2) .....	18

三丝汤(3) .....	19
三丝汤(4) .....	19
白肉汤 .....	20
腌炖鲜 .....	20
酿冬瓜 .....	21
假鱼肚汤 .....	21
蹄筋汤 .....	22
香菇笋片汤 .....	23
猪蹄黄豆汤 .....	23
肉丝黄豆汤 .....	24
三片汤 .....	24
萝卜骨头汤 .....	25
西红柿猪肝汤 .....	25
菜心二元汤 .....	26
罗宋汤 .....	27
绍兴汤 .....	27
竹笋蹄膀汤 .....	28
排骨黄豆芽汤 .....	28
烂糊肉丝汤 .....	29
蛋饺肉丸汤 .....	29
火腿冬瓜汤(1) .....	30
火腿冬瓜汤(2) .....	30
火腿冬瓜汤(3) .....	31
红、白肚尖汤 .....	31
面筋百叶汤 .....	32
芥菜肉丝汤 .....	33
雪菜肉丝汤 .....	33
莲藕排骨汤(1) .....	34
莲藕排骨汤(2) .....	34

猪肝粉丝汤	35
萝卜连锅汤	35
余猪肉丸子汤	36
鸭蛋猪肚汤	37
煮牛肉汤	37
榨菜肉丝汤 (1)	38
榨菜肉丝汤 (2)	38
榨菜肉丝汤 (3)	39
清炖肚子汤	39
川味肉片汤	40
西红柿粉丝汤	40
肉丝汤	41
雪菜肉片汤	41
丝瓜肉片汤	42
黄瓜肉片汤	42
木樨汤	43
西红柿肉汤	43
木耳肉片汤	44
萝卜肉丝汤	44
冬瓜肉片汤	44
蛋豆腐汤	45
花生排骨汤	45
酸辣汤	46
肉丁银耳汤	46
发菜肉茸羹	47
紫菜肉片汤	48
鲜平菇冬瓜羹	48
牛肉羹	49
排骨红小豆汤	49

西红柿牛肉汤 .....	49
葱头牛肉汤 .....	50
蔬菜牛肉汤 .....	51
咖喱牛肉汤 .....	52
乡下浓汤 .....	53
清汤牛肉 .....	53
鲜西红柿冷汤 .....	54
牛肉扁豆汤 .....	55
冷菠菜汤 .....	55
蘑菇大米汤 .....	56
牛肉菜花汤 .....	56
夜开花塞肉 .....	57
夜开花肉丝羹 .....	57
小白菜丸子汤 .....	58
油面筋塞肉 .....	59
法式牛肉蔬菜汤 .....	59
砂锅牛尾 .....	60
酸辣银丝 .....	60
余羊肉丸子 .....	61
余羊肉丝汤 .....	62
羊肉片汤 .....	62
羊肉粉皮汤 .....	63
白萝卜羊肉汤 .....	63
鲜豌豆羊肉汤 .....	64
鸡蛋羊肉汤 .....	65
咸肉笋片汤 .....	66
韭菜粉皮肉末汤 .....	67
冬瓜丸子汤 .....	67
黄花木耳肉丝汤 .....	68

榨菜汤 .....	69
西红柿汤 .....	69
猪肝汤 .....	70

## 二、海鲜类 (75种)

酸菜鱼头汤 .....	71
海米洋白菜汤 .....	71
虾皮紫菜汤 .....	72
香菇鱼片汤 .....	73
海米干丝汤 .....	73
炖青虾豆腐汤 .....	74
海米茼蒿菜汤 .....	75
海米冬瓜汤 (1) .....	76
海米冬瓜汤 (2) .....	76
贻贝冬瓜汤 .....	77
雪菜鱼头汤 .....	77
川小鲫鱼汤 .....	78
烩酸辣鱼丝汤 .....	79
氽虾丸子汤 .....	79
酸辣乌鱼蛋汤 .....	80
鱼片汤 .....	81
鱼肉羹 .....	81
海米菠菜汤 .....	82
蟹肉羹 .....	82
青蛤汤 .....	83
鱼丸汤 .....	83
海蛎汤 .....	84
鲜鱼汤 .....	84
鲫鱼汤 .....	85

虾仁蛋花汤	85
乌鱼蛋汤	86
海鲜汤	86
虾球银耳汤	87
雪菜黄鱼汤	88
珍珠三鲜汤	88
粉皮鱼头汤	89
蛋蓉黄鱼汤	90
海米萝卜丝汤	90
鸡蛋粉丝汤	91
清炖甲鱼	91
淡菜鸡汤	92
熬鱼头汤	92
虾皮白菜汤	93
桂鱼片汤	93
虾头粉皮汤	94
虾仁豆腐汤	95
虾仁豆花汤	95
豆腐鲜鱼汤	95
虾子豆腐糊	96
酸辣虾仁豆腐羹	96
糊蟹	97
牡蛎豆腐汤	97
酸辣海参汤	98
牡蛎豆腐羹	98
清煮蚌汤	99
氽三鲜	99
干贝清汤	100
田螺肉丁汤	100



什锦干贝羹	101
干贝豌豆汤	101
海鲜冬瓜盅	101
蛤蜊萝卜丝桂鱼汤	102
海参羹	103
鱿鱼海参汤	104
墨鱼汤	104
上汤虾丸	104
金银鱼丸汤	105
鲜虾豆腐羹	105
金柱玉龙羹	106
鱼片香菜汤	107
鱿鱼汤	107
海参豆腐羹	108
鱿鱼丝瓜汤	108
海米白菜汤	109
豆腐蚌肉汤	109
莴笋海米汤	110
小白菜汤	110
鲑鱼奶汤	111
黄鱼羹	111
丝瓜虾皮鸡蛋汤	112

### 三、禽蛋类 (48种)

鸡肠豌豆汤	113
珍珠三鲜汤	114
丝瓜蛋花汤	114
鸡丝绿豆芽汤	115
炖鸡丝豆瓣汤	116

香菇鸡汤 .....	116
椰子鸡汤 .....	117
紫菜蛋汤 (1) .....	118
紫菜蛋汤 (2) .....	118
紫菜蛋汤 (3) .....	118
黄瓜片蛋汤 .....	119
菜花蛋饺汤 .....	119
鸡蛋羹 .....	120
砂锅什锦 .....	120
清澈鸡汤 .....	121
鸡丝豌豆汤 .....	122
蘑菇豌豆汤 .....	122
鸡血汤 .....	122
鸡、鸭血汤 .....	123
莼菜鸡丝汤 .....	123
竹荪莲蓬汤 .....	124
八宝鸭丁汤 .....	125
泡蛋汤 .....	125
鸡蛋汤 .....	126
龙井鸡片汤 .....	126
豆腐鸡蛋汤 .....	127
鸡丝汤 .....	127
鸡翅鲜汤 .....	128
木樨汤 (1) .....	128
木樨汤 (2) .....	129
酸辣汤 .....	129
鲜蘑凤爪汤 .....	130
平菇鸡蛋汤 .....	130
西红柿鸡蛋汤 (1) .....	131

西红柿鸡蛋汤 (2) .....	131
西红柿鸡蛋汤 (3) .....	132
西红柿鸡蛋汤 (4) .....	132
韭菜鸡蛋汤 (1) .....	133
韭菜鸡蛋汤 (2) .....	133
芥菜咸蛋汤 .....	134
酸菜鸡丝(肉丝)汤 .....	134
苋菜鸡杂汤 .....	135
冬菜鸡蛋汤 .....	135
榨菜鸡蛋汤 .....	135
紫菜香菜汤 .....	136
菠菜鸡蛋汤 .....	136
黄瓜鸡蛋汤 .....	137
松花蛋汤 .....	138

#### 四、蔬菜类 (38种)

毛豆子丝瓜汤 .....	139
鲜豆瓣汤 .....	140
豆瓣汤 .....	140
雪菜豆瓣汤 .....	141
发芽豆咸菜汤 .....	141
毛豆羹 .....	142
老黄瓜西红柿汤 .....	142
苋菜清汤 .....	143
鲜榨菜丝汤 .....	143
雪里蕻豆瓣汤 .....	144
鸡毛菜洋山芋汤 .....	144
红白丝汤 .....	144
蔬菜汤 .....	145

雪菜冬笋汤 .....	146
奶油菜花汤 .....	146
素菜丝清汤 .....	146
奶油白菜汤 .....	147
西红柿汤 (1) .....	147
西红柿汤 (2) .....	148
菠菜汤 .....	148
酸菜豌豆汤 .....	149
黄花菜粉丝汤 .....	149
苋菜西红柿汤 (1) .....	150
苋菜西红柿汤 (2) .....	150
咸酸菜牛肉汤 .....	150
豌豆西红柿汤 .....	151
白玉汤 .....	151
萝卜丝汤 .....	152
白菜粉丝汤 .....	152
芹菜叶汤 .....	153
莴苣汤 .....	153
黄瓜片汤 .....	154
白菜萝卜汤 .....	154
卜萝卜丝汤 .....	155
小萝卜香菜汤 .....	156
冬瓜汤 .....	156
冬瓜菇汤 .....	157
洋白菜汤 .....	157

## 五、豆制品类 (23种)

油豆腐黄豆芽汤 .....	159
冻豆腐火锅 .....	159

纹丝豆腐汤 .....	160
豆腐小白菜汤 .....	160
豆腐蛋花汤 .....	161
油豆腐粉丝汤 .....	161
白菜冻豆腐汤 .....	162
油豆腐细粉汤 .....	162
冬菜豆腐汤 .....	163
豆腐汤 .....	164
芥菜豆腐羹 .....	164
腐竹羹 .....	165
榨菜豆腐汤 .....	165
蘑菇豆腐汤 .....	166
香菇豆腐汤 .....	166
鲜豆腐汤 .....	166
素酸辣汤 .....	167
砂锅豆腐 .....	167
豆腐榨菜汤 .....	168
豆腐海带汤 .....	169
家常豆腐汤 .....	169
韭菜豆腐汤 .....	170
素三丝汤 .....	170

## 六、其他类 (15种)

素丸子汤 .....	172
奶油蘑菇汤 .....	172
甩果汤 .....	173
双耳汤 .....	173
燕皮扁肉汤 .....	174
香菇银耳汤 .....	174

芙蓉口蘑汤 .....	175
奶油汤.....	175
口蘑清汤 .....	176
竹荪冬菇汤 .....	177
银耳鲜汤 .....	177
冬菇笋汤 .....	177
鲜菇紫菜汤 .....	178
蘑菇紫菜汤 .....	178
四色鲜汤 .....	179

## 烹制汤菜的有关知识

本书是专门介绍汤的汤菜谱。书中介绍了 310 种风味各异的汤菜，内容非常丰富，其中许多汤菜在烹制时离不开几种基本汤，如白汤、清汤、奶汤等等。为了让读者能熬制出美味可口的汤菜，这里介绍几种基本汤的烹制知识。

基本汤一般都是选用蛋白质和脂肪含量丰富的新鲜味美的动物性物料熬制成的味道鲜美、营养丰富的鲜汤。这类汤的用途很广泛，可以作为烹制其他菜肴或许多汤菜的调味料。所以这类基本汤的质量对菜肴和其他汤菜的质量有很大的影响，特别对一些本身不具备鲜味的物料，如海参、鱼翅、熊掌、燕窝等以及以素菜为主料的汤菜则更有重要的作用。添加一定量的基本汤，可以显著增加上述菜肴和素汤菜的鲜香味。

现将常用的基本汤分别介绍如下：

**白汤** 选用新鲜的肉禽类原料熬制成的呈乳白色、味道鲜美的汤。白汤一般不用腌、腊、糟醉的原料熬制，这类汤一般都作为菜肴和汤菜的调味料使用。熬制白汤的原料常用的有新鲜的猪肉、蹄膀、猪骨、鸡或鸭等。熬制方法是将原料收拾干净后，放在一个大汤锅内，加葱、姜、料酒等能除腥的物料及多量的冷水，用大火煮沸后撇去浮沫，加盖继续熬至锅中的物料熟烂，除去葱、姜，捞出锅中的物料，剩下的汤就成白汤。

**奶汤** 奶汤是白汤中的一种，但汤的浓度比一般的白汤要高。奶汤的原料一般选用鸡鸭骨架、翅膀、脚爪，猪肉、

猪爪、猪骨等。将所选物料收拾干净后，放入汤锅内，加大量冷水，用大火煮沸后，撇去浮沫，加入葱、姜、料酒等除腥物料，继续用大火熬制，熬至汤汁稠浓，呈乳白色即可。奶汤的浓度高，相应所含的营养成分也高，味道鲜美，香气浓，除了作某些菜肴的调味料外，用于煨、炖和煮带白汤的菜肴的汤汁或作为汤菜的提鲜剂。

**清汤** 清汤的特点是汤汁澄清，味道鲜美。清汤的原料一般以鸡特别是老母鸡为主。清汤又可分为一般清汤和上等清汤（高汤）两种。熬制方法是将老母鸡收拾干净后放汤锅内，加清水（没过鸡为好），用中火烧沸，撇去浮沫，加入除腥物料，改小火慢慢熬制，使鸡肉内的蛋白质、脂肪逐渐溶入汤内。高汤与一般清汤相比，汤汁更为澄清，汤味更为鲜美，因为高汤是用一般清汤进一步熬制而成的。讲究的高汤要用洁净的纱布将熬制好的汤进行过滤，滤去渣物，所以汤的质量就更高。

为了熬制出味道鲜美、颜色美观的优质汤菜，熬汤时应注意以下几个问题：

### 1. 选料

应选用新鲜优质的动物性原料，家庭常用的有猪肘、猪爪、猪骨、猪肉、鸡、鱼（整鱼、鱼头或鱼尾）。一般不用牛羊肉来熬制基本汤料，即不用牛羊肉汤作为菜肴或汤菜的调味料。但有饮用牛羊肉原汤的，如羊肉萝卜汤、咖喱牛肉汤等，也是一些家庭常用的汤菜。

### 2. 块形

一般作为基本汤的物料都用整只或整块的物料，以保持汤汁的清澈。



### 3. 水温

熬汤的水一般不用热水，而是将物料直接放入冷水锅中，然后加热熬制，这样有利于物料中的营养成分溶解到汤汁中。如将物料放在热水中或开水中，则物料表面骤然受热，物料外层的蛋白质突然凝固，从而使物料内层的蛋白质等营养成分不能完全地溶解出来，这样汤的质量和味道自然会受到影响。使物料与水一起渐渐升温煮沸，这样有利于物料组织疏松，物料中的蛋白质等营养成分解聚并溶出，这样肉汤或骨头汤会越熬越浓。

### 4. 中途不能加冷水

熬汤时应一次加足水量，如果由于开始水量加得不够，熬制中途加冷水，则会使锅中的汤温骤然下降，致使物料中的蛋白质和脂肪会迅速凝固而变性，收缩成团而不会再解聚，物料表面的空隙也会因此而收缩，致使物料组织紧密而不易煮酥烂，猪骨髓中的蛋白质、脂肪无法溶出，这样汤中的营养成分就会相应减少，从而也影响到汤的鲜香味。

### 5. 火力和时间

熬汤的火力和时间对汤质的好坏影响很大，一般熬制白汤（包刮奶汤）均用大火，使汤保持沸腾，但也要适当控制火力以防止糊底。熬制清汤时则先用大火烧沸，随即改用小火，使汤保持小沸（最好使之保持似沸不沸的状态），直至将汤熬制好为止，火力过大会使汤汁变得混浊，不易澄清；而火力过小，物料中所含的蛋白质等不易溶解出来，因而会影响汤的鲜味。熬制清汤时使用小火，所以熬制时间比熬制白汤要长得多。

### 6. 调味料和用量

熬制基本汤常用的调味料有：盐、料酒、葱、姜、大料、桂皮