

大众汤菜

家庭烹饪丛书

肖也 沈建中
吴鸿剑 编著
王志礼



四川科学技术出版社

家庭烹飪丛书

大众汤菜

江苏工业学院图书馆
藏书章

家庭烹饪丛书

大众汤菜

编者 肖也 沈建中
吴鸿剑 王志礼
责任编辑 宋小蓉
封面设计 朱德祥
版面设计 杨璐璐
责任校对 郑尧 杨晓黎
责任出版 周红军
出版发行 四川科学技术出版社
成都盐道街3号 邮编 610012
开本 787×1092 毫米 1/32
印张 5 字数 105 千
插页 6
印刷 成都宏明印刷厂
版次 1998年3月成都第一版
印次 1998年3月第一次印刷
印数 1—5000 册
定价 7.00 元

ISBN 7-5364-3717-X/TS·224

■ 版权所有·翻印必究 ■

■ 本书如有缺损、破页、装订错误，请寄回印刷厂调换。

■ 如需购本书，请与本社邮购组联系。
地址/成都盐道街3号
邮编/610012

果羹汤



开水白菜



肉丸汤



虾仁酸辣汤



开水竹笋

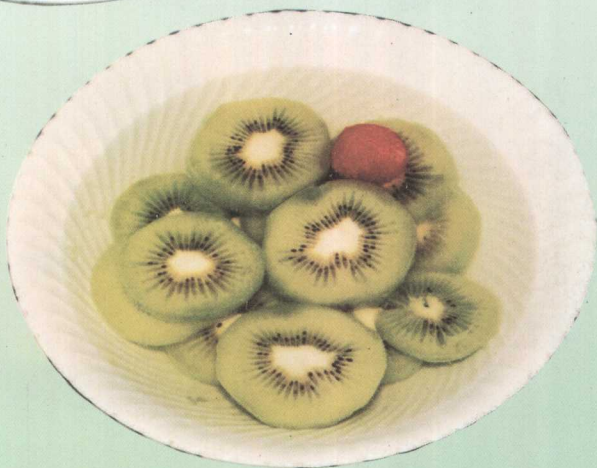


西洋参蒸鸡汤

酸菜豆瓣汤



猕猴桃汤



海带蹄花汤



连锅汤



火腿平菇汤



广柑蜜汤





序

饮食文化在中国大地渊源久矣，从茹毛饮血到鼎食列饌就是人类向文明迈进的一部进化史。沧海桑田，到了今日，泱泱神州被公推作为饮食文化的典范乃有四大菜系——川菜、苏菜、京菜、粤菜。

据《文选·蜀都赋》刘逵注引扬雄的《蜀王本纪》中载：“……是时人萌椎髻左言，不晓文字，未有礼乐。”如此的经济结构和文化层次，加以山川险阻，蛮荒四塞，蜀地的先民们肯定是吃不出什么名堂来的。也正因为不满足于现状，先民们推岩平谷，导洪循江，植五谷，具六畜，奋力开拓生存的空间。但在吃上，依然艰苦：桑椹和盐、蜜，渍以为酱，喻之为美食；蒻草头灰汁煮熬，配苦酒淹上，谓为珍品。而可贵的正是这种敢尝螃蟹先的探索胆识和顽

强的生存本能,终于开了“金垒中坐,肴隔四陈,觞以清醪,鲜以紫鳞”的饮食文化的先河。祀有饗糕,祭有麟粿。四川人口气大到“地富鱼为米,山芳桂是薪”的地步。四川人从吃为裹腹进而到吃得有盐有味,吃得品排,吃得滋润潇洒,吃得讲究起来。

四川地处西南,幅员广阔,千里沃野,峰峦叠嶂,江河行地,塘湖密布。加以气候各异,阴晴冷暖,雪雨风霜。境内汉、藏、彝、羌、苗、回等多个民族交往杂居,奠定了川菜大融合、大发展的雄厚基础。四川人秉性热忱奔放,极具进取精神,对境外的佳肴小餐,兼收并蓄,化为神奇,形成了这蕴含地域学、地理学、伦理学、美学、养生学等之大成的大食系,四分天下,川菜取其一。

当今的川菜,粗略统计有三千多个菜品,名菜超过四百多个,并皆有典故可述。川菜

在烹饪上均有绝活,炸、爆、炒、烩、煨、炖、烤、焯、煸、烧、焖、煨、蒸、酥、煮、氽、卤、熏、醉、腌、泡、风等达三十多种,让人眼花缭乱,目不暇接。川菜味以厚重醇浓并重,又以清淡素雅见长;麻辣烫兼备,酸甜咸广集。百菜百味,一菜一格,色、香、味、形、质、器,美仑美奂,妙趣无穷。

为了弘扬川菜文化,美化人民群众生活,让凝聚四川人民辛勤劳动和智慧,以及历朝历代名厨巨匠们心血和汗水的技艺结晶能走进千家万户,同时也为川菜文化在大普及中进一步完善和提高,我们从本社出版的近百种川菜书籍中精选整理出版了这套《家庭烹饪丛书》以飨读者。丛书涉及到川菜的多个方面和品种,大至筵席、普通筵席、大众便餐、家常风味菜、新潮菜肴、药膳、药酒,小至糕点、小吃、盐蛋、花生米……,林林总总,以供

家庭和川菜爱好者鉴赏和制作。考虑到年轻朋友的社交需要和居家烹饪,丛书还选入少量的国外西餐制作和鸡尾酒调配方法,供佐餐。川菜制作对刀功、火候、原辅调料等选择和加工要求较高。我们在丛书中对此也尽可能做到深入浅出,讲清析明,让读者阅有所得,学有所长。

川菜是一个极其丰富的世界级的文化大宝库,远远非这套小小的丛书可以概括的。我们选出的书目,只能是挂一漏万,管豹一斑,不当和错讹之处,乞望广大读者和方家不吝惠正,以便再版时予以修正。同时,也向选入丛书的作者和编辑致以谢意。

丛书编者

1996年1月



前言

大众汤菜，取材于国内各地的菜肴之中，其中有流传久远的名汤，有各地风味的特色汤，有时髦的流行汤，也有刚发掘、创新的新汤、靓汤。总之，大众汤菜，源自大众，品味于大众，极受大众喜爱而不断推陈出新。

我们为大家选编的汤菜，着重于在普通的菜品中为人们自我煮、煲、炖、煨、熬汤介绍不同的烹饪方法和工艺，介绍不同口味、不同原料的配制和调理，为人们提供引以借鉴的模式。选编的汤菜及烹调技艺，根据人们的需要可以充分发挥，完全摆脱了正规菜谱中各类菜肴制作方法和严格工艺的束缚，这也正是本书区别于其他菜谱的不同之处，也是大众汤菜能够问世的原因和编者的

初衷。

我们把《大众汤菜》献给热爱生活的人们，让人们在幸福的生活中能多一匙鲜美、一碗开口和一桌欢乐。

编 者

1997. 12



目 录

1 猪肉类

紫菜肉片汤	2	肘子豌豆汤	10
酸辣肉丝汤	3	醋椒肉丝汤	12
酸辣肚丝汤	4	黄瓜肉片汤	13
猪肉粉丝汤	5	韭黄肉片汤	14
猪肝汤	6	丝瓜肉片汤	15
余腰片	7	乌云肉片汤	16
大豆肉汤	8	芹菜叶肉丸汤	17
排骨汤	9	六合清汤丸	18
		三丝汤	20

2 鸡、鸭、牛、

羊肉类

燕菜鸡汤	22
鸡片氽汤	23
鸡片发菜汤	24
三丝鸡汤	26
酸菜鸡丝汤	27
鸡杂汤	28
鸡杂豆芽汤	29
双珠汤	30
双翅汤	32
全鸭清汤	33
瓦罐鸭汤	34
清汤鸭块	35
醋椒鸭架汤	36

豆腐鸭架汤	37
血红豆白汤	38
春蹼暖汤	39
鸭丸腐皮汤	40
牛肉萝卜汤	41
酸辣牛肉汤	42
清炖牛尾汤	44
花生米牛肉汤	45
白煨羊肉汤	46
羊肉萝卜片汤	47
全羊汤	48
羊肉片汤	50
羊肉汤	51
羊肉丸子汤	52
菠菜羊肉汤	53

3 海鲜类

三片汤	56
海参酸辣汤	57
海蛎鲜汤	58
三鲜汤	59
燕窝汤	60
干贝鲜汤	62
鱿鱼酸辣汤	63
燕花菜汤	64
蟹肉鱼翅汤	65
珊瑚虾汤	66
龙井茶虾汤	68
肉片莲子汤	69
酸辣鱼片汤	70
豆腐鲫鱼汤	71

鲤鱼头汤	72
草鱼头汤	74
酸辣头尾汤	76
鲜鲫鱼汤	78
淡菜萝卜鲫鱼汤	80
鲫鱼苦瓜汤	82
大蒜咸鱼汤	83
木耳白条鱼汤	84
氽三片汤	85
三丝鳝鱼汤	86
佳味鱼片汤	88
鲜甲鱼汤	89
墨鱼清汤	90
清骨明汤	91
鲫鱼奶汤	92
鲍鱼汤	94

4 蛋、蔬菜类

家常蛋汤	96
肉丝鸡蛋汤	97
冬瓜蛋皮汤	98
紫菜鸡蛋汤	99
黄白三丝汤	100
菊叶煎蛋汤	101
三丝蛋汤	102
冬瓜鸡蛋汤	103
家常蛋汤	104
荷包蛋汤	105
松花鹤鹑蛋汤	106
小白菜汤	107
三鲜白菜汤	108
萝卜片汤	110
生藕片汤	111

番茄汤	112
番茄土豆汤	113
火腿汤	114
白菜鸡汤	115
白菜元子汤	116
酸菜肉粉汤	117
番茄鸡蛋汤	118
西式番茄汤	119
鲜香冬瓜汤	120
冬瓜香菇汤	121
冬瓜肉汤	122
冬瓜海米汤	123
竹笋冬瓜汤	124
清汤冬瓜	125
鲜菇冬瓜汤	126
虾米萝卜汤	127
萝卜汤	128