

四季湯品精選

四季湯品精選



廣東旅游出版社

四季汤品精选

文远 著

广东旅游出版社
1991·广州

责任编辑 刘健青

装帧设计 庄小尖

责任技编 吴少娟

四季汤品精选

文远 著

广东旅游出版社出版发行 广东省新华书店经销
(广州市环市东路淘金坑42号) 广州新华印刷厂印刷

787×1092 毫米 32开 5.75印张 127 千字

1991年4月第1版 1991年7月第2次印刷

印数: 25001—45000册

ISBN 7-80521-207-4/Z · 10

定价: 2.70元

目 录

上汤制法

中式上汤 (1)

西式上汤 (1)

猪肉类

肉片咸蛋芥菜汤 (2)

粉皮肉片汤 (2)

云耳肉片汤 (2)

藕片肉汤 (3)

甘笋瘦肉汤 (3)

节瓜蚝豉猪肉汤 (3)

蘑菇瘦肉汤 (4)

河洲肉片汤 (4)

合掌瓜肉片汤 (4)

肉片窝蛋枸杞汤 (5)

节瓜咸蛋瘦肉汤 (5)

百宝瓜粒羹 (5)

津菜肉片虾米汤 (6)

雪里蕻肉片汤 (6)

酸菜肉片汤 (7)

雪梨猪肉汤 (7)

蚕豆瘦肉汤 (8)

里脊肉薏米汤 (8)

江瑶柱瘦肉汤 (8)

清补凉瘦肉汤 (8)

瘦肉银耳汤 (9)

瘦肉太子参汤 (9)

莲藕排骨汤 (9)

粉葛赤小豆骨汤 (10)

猪骨青红萝卜汤 (10)

绿豆芽猪骨汤 (10)

猪骨黄豆汤 (10)

西洋菜排骨汤 (11)

骨髓汤 (11)

金银菜白肺汤 (11)

白菜猪肺汤 (12)

罗汉果白肺汤 (12)

猪肺杏仁白菜汤 (12)

莲藕猪蹄肉汤 (13)

猪蹄肉酿藕汤 (13)

西洋菜猪蹄粉肠汤 (13)

猪蹄肉野葛菜汤 (14)

猪蹄肉金银菜汤 (14)

发菜蚝豉猪蹄肉汤 (14)

昆布海藻猪蹄肉汤 (15)

韭菜肉丝汤 (15)

紫菜肉茸汤 (15)

番茄洋葱肉丁汤 (16)

粟米肉粒羹 (16)

榨菜肉丝汤 (16)

白菜肉丝汤 (17)

塘蒿肝肉汤 (17)

菠菜猪肝汤 (17)

芥菜咸蛋猪肝汤 (18)

猪肝猪肚汤 (18)

番茄猪肝汤 (18)

青菜肝片汤 (19)

猪肝窝蛋枸杞汤 (19)

东风螺猪手汤 (19)

发菜蚝豉猪手汤 (20)

粉葛猪手汤 (20)

猪手莲藕汤 (20)

猪手蚝豉发菜汤 (21)

美润猪脚汤 (21)

南瓜猪腿汤 (22)

霸王花腩肉汤 (22)

肇实莲子腩肉汤 (22)

节瓜蚝豉腩肉汤 (23)

白菜肉丸汤 (23)

肉丸丝瓜汤 (23)

肉丸清汤 (24)
枸杞豆腐肉丸汤 (24)
好市大腩汤 (25)
陈肾大腩汤 (25)
猪腩金银菜汤 (25)
青红萝卜猪腩汤 (26)
霸王花猪腩汤 (26)
猪腩西洋菜汤 (25)
横腩赤豆葛汤 (27)
腐竹猪肚汤 (27)
猪肚白果汤 (28)
猪小肚田寸草汤 (28)
咸菜猪肚汤 (28)
荔枝猪肚汤 (28)
健胃萝卜汤 (29)
鹌蛋猪肚汤 (29)
黑豆猪尾汤 (30)
黑木耳猪尾汤 (30)
猪尾花生木瓜汤 (30)
猪尾凤爪花生汤 (31)

猪脑羹 (31)
猪脑鲜菇肉粒汤 (32)
合桃杞子炖猪脑 (32)
青菜腰花汤 (32)
冬瓜腰片汤 (33)
三脚冬瓜汤 (33)
塘蒿三鲜汤 (34)
三丝汤 (34)
三宝炖北菇 (34)
绍菜火腿汤 (35)
火腿北菇炖鸭 (35)
火腿冬瓜汤 (35)
酸辣汤 (36)
西洋菜及第汤 (36)

鱼 类

豆腐鱼头节瓜汤 (38)
鱼头云豆腐汤 (38)
凉瓜鱼头汤 (39)
芡实鱼头汤 (39)

白菜鲈鱼头汤 (39)
大鱼头川芎白芷汤(40)
鱼头豆腐芥菜汤(40)
石斑鱼头西菜汤(40)
鱼头咸菜鸡红汤(41)
西菜生鱼头骨汤(41)
白瓜鱼尾汤 (41)
鱼尾菠菜豆腐汤(42)
番茄红萝卜鱼尾汤(42)
石斑尾芥菜汤 (43)
鸳鸯西洋菜汤 (43)
木瓜生鱼尾汤 (43)
乌豆鱼尾汤 (44)
生鱼片连汤 (44)
冬瓜火腿鱼片汤(45)
芥菜鱼片汤 (45)
发菜鱼片芡菜汤(45)
塘蒿鱼片汤 (46)
枸杞凤肝鱼片汤(46)
咖喱鱼片汤 (46)

鸭梨煲生鱼汤 (47)
生鱼红枣汤 (47)
生鱼西洋菜汤 (47)
生鱼野葛菜汤 (48)
生鱼金银菜汤 (48)
生鱼北芪汤 (48)
鲫鱼沙参玉竹汤(49)
鲫鱼粉葛汤 (49)
鲫鱼利水汤 (49)
枸杞肉片鲫鱼汤(50)
鲫鱼节瓜汤 (50)
鲫鱼豆腐汤 (50)
鲮鱼滑塘蒿菜汤(51)
榨菜鲮鱼汤 (51)
鲮鱼球西菜汤 (52)
鲮鱼滑生菜汤 (52)
粉葛鲮鱼赤豆汤(52)
发菜鱼茸羹 (53)
苋菜鱼滑汤 (53)
黄鳝羹 (54)

- 鲜笋黄鳝羹 (54)
鳝鱼养血汤 (55)
门鳝咸菜汤 (55)
紫菜虾米汤 (55)
豆腐虾丸汤 (55)
虾米海带汤 (56)
冬瓜虾米汤 (56)
清虾丸汤 (56)
紫菜虾米汤 (57)
鱼茸豆腐羹 (57)
丝瓜鱼云豆腐汤 (58)
石崇枸杞豆腐汤 (58)
豆腐石九公汤 (59)
乌鱼豆腐汤 (59)
鲩鱼尾豆腐白菜汤 (59)
鲩鱼尾枸杞菜汤 (60)
鲩鱼冬瓜汤 (60)
鲤鱼乌豆汤 (60)
鲤鱼红豆汤 (61)
鲤鱼赤豆汤 (61)
节瓜牛肉鱼丸汤 (61)
鱼丸汤 (62)
鱼丸番茄汤 (62)
鱼肉山芋丸汤 (62)
黄沙蚬肉汤 (63)
蚬肉丝瓜汤 (63)
剥皮鱼咸菜汤 (64)
剥皮鱼豆腐汤 (64)
剥皮鱼西菜汤 (64)
水鱼鸡脚汤 (65)
淮杞炖水鱼 (65)
鱼肚粟米羹 (66)
桂花鱼肚羹 (66)
香荬鱼肚羹 (67)
泥蜢鱼芥菜汤 (67)
泥蜢鱼豆腐汤 (68)
沙蜢鱼豆腐汤 (68)
牛鳅鱼西菜汤 (68)
牛鳅鱼青红萝卜汤 (69)
泥鳅汤 (69)

鲍鱼瘦肉汤 (69)

鲍鱼菜干汤 (70)

鲜鱼木瓜汤 (70)

柴鱼节瓜汤 (70)

鸡丝鱼翅羹 (70)

梳萝鱼仔清汤 (71)

瓜粒蟹王羹 (71)

喜临门 (72)

鳕鱼汤 (72)

冬瓜白鱼汤 (72)

塘虱鱼乌豆汤 (73)

鱼唇鸡丝羹 (73)

水鱼太子参汤 (74)

山瑞凤爪淮杞汤 (74)

东江百合球汤 (74)

乌豆墨鱼瘦肉汤 (75)

素菜果品类

榨菜粉丝汤 (76)

榨菜黄豆汤 (76)

雪里红汤 (76)

干贝津菜汤 (77)

雪白木耳 (77)

菜干腐皮汤 (77)

番茄红花汤 (78)

枸杞菜芦笋汤 (78)

蔬菜汤(用上汤煮) (78)

蔬菜汤(非上汤煮) (79)

木瓜花生汤 (79)

冬瓜荷叶汤 (79)

冬瓜头菜汤 (80)

雪菜笋丝汤 (80)

芥菜双头汤 (80)

芥菜胆奶汤 (81)

生姜芥菜汤 (81)

苋菜汤 (81)

豆粉粟米汤 (81)

消暑冬瓜盅 (82)

冬瓜红豆汤 (83)

白菜清汤 (83)

番茄清汤 (83)
番茄牛肉汁清汤 (84)
什锦豆腐汤 (84)
豆腐丸子汤 (84)
榨菜豆腐汤 (85)
杏仁豆腐汤 (85)
酸味豆腐汤 (85)
豆腐番茄汤 (86)
青菜豆腐汤 (86)
白菜豆腐汤 (86)
青江菜豆腐汤 (87)
豆腐菜心汤 (87)
豆腐丝瓜汤 (87)
虾仁番茄豆腐汤 (88)
南瓜海带汤 (88)
海蜇马蹄汤 (88)
莲藕清血汤 (89)
养颜莲藕汤 (89)
荠菜蜜枣汤 (89)
西洋菜蜜枣汤 (89)

赤小豆蜜枣汤 (90)
红萝卜红枣汤 (90)
红枣南瓜汤 (90)
清炖冬菇汤 (90)
蘑菇清汤 (91)
香菇清汤 (91)
草菇面根汤 (91)
香菇酸辣汤 (91)
香菇牛奶汤 (92)
及第金银菜汤 (92)
丝瓜吸第汤 (93)
白菜及第汤 (93)

火锅类

毛肚火锅 (94)
余紫蟹牙菜火锅 (95)
牛肚酸菜火锅 (95)
豆腐火锅 (96)
野味火锅 (96)
罗汉火锅 (97)

四喜火锅 (97)
菊花火锅 (98)
辣味火锅 (98)
三鲜火锅 (99)
海味火锅 (99)
生火锅 (100)
什锦火锅 (101)
狗肉火锅 (102)
北京涮羊肉 (102)
羊肉火锅 (102)
四生片火锅 (103)
清汤火锅 (103)
日本鲜海蛎子锅 (104)
抽刀白肉火锅 (105)

牛肉类

滑牛白菜汤 (106)
滑牛芥菜汤 (106)
滑牛枸杞汤 (107)
滑牛苋菜汤 (107)

番茄牛肉汤 (107)
雪菜牛肉汤 (108)
榨菜牛肉汤 (108)
牛肉蔬菜浓汤 (108)
滑牛西菜汤 (109)
芽菜牛肉汤 (109)
龙眼牛肉汤 (110)
番茄牛腩汤 (110)
牛三星西菜汤 (110)
牛腩莲藕汤 (111)
牛腩扒齿萝卜汤 (111)
牛腩北芪党参汤 (111)
田七片牛腩汤 (112)
西菜牛腩汤 (112)
牛尾汤 (113)
当归牛尾汤 (113)
牛骨汤 (113)

禽蛋类

香芒蛋花羹 (115)

芙蓉甜汤 (115)
蚕豆蛋花汤 (116)
鱼片蛋花汤 (116)
枸杞肉丸窝蛋汤 (116)
枸杞鲜润蛋花汤 (117)
菠菜蛋花汤 (117)
芙蓉蛋花汤 (118)
芙蓉豆腐汤 (118)
蛋豆腐汤 (118)
西红柿蛋花汤 (119)
蟹肉蛋花汤 (119)
鸡片蛋花汤 (119)
鱼蛋豆芽汤 (120)
芝麻益肤汤 (120)
蛋花肉丝芽菜汤 (120)
蛋花牛肉汤 (121)
咸蛋节瓜汤 (121)

山珍野味类

龙虎际会汤 (122)

淮杞炖果子狸 (122)
自制蛇羹 (123)
银耳鹤鹑汤 (123)
蛤蚧鹧鸪汤 (124)
瘦肉燕窝汤 (124)
田鸡绿豆汤 (124)
肉粒燕窝羹 (125)
乳鸽银耳汤 (125)
乳鸽冬瓜火腿汤 (125)
乳鸽花胶汤 (126)
乳鸽燕窝汤 (126)
乳鸽响螺汤 (126)
老鸽绿豆汤 (127)
老鸽煲太子参 (127)
椰汁炖田鸡汤 (127)
发菜绿豆田鸡汤 (128)
鹊桥汤 (128)
羊肉清汤 (128)
淮杞羊腿汤 (129)
淮杞羊头蹄汤 (129)

家禽类

老鸡胡椒根汤 (130)
老鸡猪肚胡椒粒汤 (130)
老鸡肫蛇汤 (131)
老母鸡川芎白芷汤 (131)
绍菜鸡汤 (131)
童鸡当归汤 (132)
童鸡响螺淮山汤 (132)
童鸡北芪党参汤 (132)
童鸡虫草汤 (132)
童鸡首乌片汤 (133)
椰汁鲜奶炖童鸡 (133)
童鸡田七汤 (133)
童鸡太子参汤 (134)
鸡茸豆花汤 (134)
火鸡骨汤 (134)
香菇鸡蓉粟米羹 (135)
鸡丝黄花汤 (135)
瑶柱鸡丝羹 (135)

鸡精汤 (136)
浓鸡汤 (136)
冬瓜鸡汤 (136)
白菜鸡肉汤 (137)
冬菇鸡汤 (137)
鸡肉清汤 (137)
鸡丁豆腐汤 (138)
菠萝鸡片汤 (138)
双片枸杞汤 (138)
凤爪螺头圆肉汤 (139)
凤爪花生木瓜汤 (139)
凤爪北菇汤 (140)
黄豆鸡脚汤 (140)
鸡芙翅西洋菜汤 (140)
鸡芙翅窝蛋枸杞汤 (141)
西洋菜鸡杂汤 (141)
鸡肝汤 (141)
冬瓜珍肝汤 (142)
绿豆老鸭汤 (142)
老鸭淮山汤 (142)

火鸭芥菜汤 (143)
砂锅鸭汤 (143)
冬瓜火腿鸭汤 (143)
鲜莲冬瓜鸭汤 (144)
香菇鸭汤 (144)
陈皮鸭汤 (145)
蜆鸭淮杞汤 (145)
蜆鸭虫草汤 (145)
水鸭银花汤 (146)
水鸭健脑汤 (146)
蜆鸭鲍鱼汤 (146)
瑶柱冬瓜炖鸭 (147)
花胶会鸭羹 (147)
陈皮鸭肾汤 (148)
罗汉果鲜陈肾汤 (148)
绍菜鸭头汤 (148)
西洋菜鸭翼汤 (149)

西式汤

香冷鸡汤 (150)

麦片菜汤 (150)
洋葱浓汤 (150)
杜伯莉浓汤 (151)
蟹肉浓汤 (151)
番茄肉丁浓汤 (151)
番茄奶油浓汤 (152)
红萝卜浓奶汤 (152)
春季白浓汤 (153)
牛奶油面汤 (153)
鲜鱼浓汤 (153)
番茄粟米奶汤 (154)
果仁鸡汤 (154)
蔬菜鱼香汤 (154)
肝茸汤 (155)
粟米奶汤 (155)
花生奶油汤 (155)
香菌奶油汤 (156)
公爵夫人汤 (156)
黄瓜奶油汤 (156)
奶油芦笋汤 (157)

苋菜茸汤 (157)

马铃薯奶汤① (158)

马铃薯奶汤② (158)

黄豆马铃薯汤 (158)

马铃薯白菜汤 (159)

马铃薯快汤 (159)

蔬菜奶汤 (159)

罗宋汤 (159)

番茄牛奶鸡尾汁 (160)

洋葱奶油汤 (160)

番茄快汤 (161)

牛肉通心粉汤 (161)

柠檬汁清汤 (161)

奶油菜花汤 (161)

干豆或豌豆汤 (162)

蔬菜快汤 (162)

蔬菜浓汤 (162)

蔬菜奶油汤 (163)

芹菜奶油汤 (163)

豌豆奶油汤 (163)

白奶汤 (164)

英国牛尾汤 (164)

韩国牛肉汤 (165)

美曼克顿蜆周打汤 (165)

印度黄姜汤 (166)

西班牙冻汤 (166)

西班牙茼菜汤 (167)

葡国虾汤 (167)

意大利免治吐龙汤 (168)

奥地利椰菜汤 (168)

匈牙利羊肉汤 (168)

德国牛腰汤 (169)

法国杂会海鲜汤 (169)

日本蛋花汤 (170)

日本菜汤 (170)

俄罗斯羊肉汤 (171)

法国羊葱汤 (171)

苏格兰清汤 (172)

上 汤 制 法

中外菜式和汤品的烹调，都不能缺少上汤。上汤的制法有如下两种。

中 式 上 汤

用料：瘦猪肉（或牛肉）1斤，上等火腿骨1只，火腿肉4两，老鸡1只（3斤），猪骨1斤。

制法：将上列材料加水6斤（约十五碗），煮沸后，用慢火熬6小时，至成白色浓汤，以布滤之，将油除去即成。

或以大地鱼、芽菜、虾米适量煎汤。

西 式 上 汤

用料：牛肉12两，水5碗，红萝卜4两，白萝卜4两，芹菜1棵，香草1斤，豆蔻少许，洋葱半个，香叶1片，胡椒数粒。

制法：将牛肉切开在锅内浸半小时，煮沸后撇去浮沫，加盖煮3小时，再以纱布将红萝卜、白萝卜、洋葱、香草、豆蔻包扎一起，加进汤内，以慢火煮约2小时，滤清肉汤，待冷，去其面上脂肪备用。

或以鸡精1粒开1碗水。

猪肉类

肉片咸蛋芥菜汤

用料：瘦肉3两，咸蛋2个，芥菜仔8两。

制法：先将瘦肉切片，用生粉、盐、糖、生抽各少许拌匀。把附于咸蛋壳之黑灰除去，洗净备用。芥菜仔洗净，沥去水分。

芥菜仔、4片姜先与3汤碗清水同滚，待菜将焮时，加进肉片，并打入咸蛋，慢火将之浸熟即成。此汤清热降火。

粉皮肉片汤

用料：肉皮或粉条（先泡好）1两，猪肉（切片）4两，酱油4汤匙，肉汤3碗半，油1匙，盐少许。

制法：将猪肉洗净切片，置于熟油内炒15分钟，加汤煮至半熟时，即加粉皮，煮至熟后，加酱油、盐，煮二、三分钟即成。

云耳肉片汤

用料：云耳1两，瘦肉2两，韭黄1两，味粉少许。