

龙江商学院旅游烹饪系 编著

教你学做菜

家常氽·烩·涮



黑龙江科学技术出版社

教你学做菜

家常余·烩·涮

黑龙江商学院旅游烹饪系 编著

黑龙江科学技术出版社

编 委 会

主 编 杨铭铎
副 主 编 王慧珍 朱福根
编写人员 (以姓氏笔画为序)
刘长生 那世荣
杨秀刚 陈惠丽
陶 波

责任编辑:李 南
封面设计:洪 冰
版式设计:王 莉

教你学做菜

家常余·烩·涮

黑龙江商学院旅游烹饪系 编著

黑龙江科学技术出版社出版
(哈尔滨市南岗区建设街41号)
黑龙江省教育委员会印刷厂印刷
黑龙江省新华书店发行

787×1092 毫米 32 开本 4 印张、80 千字
1996 年 3 月第 1 版·1996 年 3 月第 1 次印刷
印数:1—1 0000 册 定价:4.60 元
ISBN 7-5388-2849-4/TS·144

目 录

一、余

清汤飞龙.....	(1)
余蛤蜊肉.....	(2)
三鲜汤.....	(3)
清汤鱼肚.....	(3)
清汤金钱海参.....	(4)
绣球干贝.....	(5)
清汤余什锦.....	(6)
龙井余虾仁.....	(7)
草菇余虾丸.....	(7)
青蛤余鲫鱼.....	(8)
余虾脑豆腐.....	(9)
清汤西舌.....	(10)
五福鱼丸.....	(10)
恭丸.....	(11)
开水活鱼.....	(12)
清汤海底明月松.....	(13)
清汤蝴蝶海参.....	(13)
余银耳乌龙汤.....	(14)
余虾片.....	(15)
余鳊鱼片.....	(16)

糟汁余海蚌.....	(17)
糟余鱼卷.....	(17)
清汤余鸡鸭腰.....	(18)
菠菜酸辣挂鸡蛋.....	(19)
余芙蓉蛋.....	(19)
清汤芙蓉鸭.....	(20)
清汤柴把鸭.....	(21)
清汤鸽蛋.....	(22)
明珠鸡球汤.....	(22)
鸡丝榨菜汤.....	(23)
余玻璃鸡片.....	(23)
清汤滑鸡球.....	(24)
余荔枝鸡.....	(25)
龙井鸡片汤.....	(26)
余鸡茸银耳.....	(26)
余鸡丝蜇头.....	(27)
肉片余瓜片.....	(28)
余白肉渍菜粉.....	(29)
余丸子.....	(29)
余杂烩.....	(30)
余锅底.....	(31)

肉片冬瓜汤	(32)	拆烩鱼头	(50)
香菇氽猪肝	(32)	酸辣海参羹	(50)
鲜菇牛丸汤	(33)	酸辣鱿鱼汤	(51)
清汤眉毛丸子	(34)	西湖莼菜	(52)
清氽双脆	(34)	蟹鲜莼菜汤	(52)
腰花木耳汤	(35)	三色银鱼羹	(53)
上汤柴把肚	(36)	酸辣烩鱼球	(54)
清汤氽腰穗	(37)	烩蟹羹	(55)
清汤氽蹄筋	(37)	清汤紫菜烩猴头	(55)
银耳海棠蛋	(38)	清汤烩鱼肠	(56)
雪菜冬笋汤	(39)	参肠烩豆腐	(57)
珍珠银耳汤	(39)	海参烩肉丸	(57)
清汤素菜	(40)	蟹肉烩鱼肚	(58)
清汤豆腐饺	(41)	烩鱿鱼丝	(59)
氽绣球豆腐	(41)	烩海蛎子盖韭	(59)
茉莉银耳	(42)	烩乌鱼蛋	(60)
芙蓉口蘑汤	(43)	烩黄鱼羹	(61)
高汤银耳 (清汤银耳)		鹌鹑烩玉米	(61)
.....	(44)	北菇烩兔丝	(62)
明月银耳汤	(44)	鸡羹汤	(63)
二、烩		熏鸡烩腐皮	(64)
烩燕菜	(46)	酸辣烩鸡血	(64)
三丝烩鱼翅	(46)	烩鸭四宝	(65)
白烩鲜贝	(47)	烩两鸡丝	(66)
清烩海参片	(48)	烩鸡糕	(66)
烩虾仁	(48)	口蘑烩鸭腰	(67)
蟹茸烩鱼白	(49)	烩鸭舌	(68)

烩三丝	(69)	干蒸莲籽	(86)
发菜烩鹅丝 (发财鹅丝)		桂花芋艿	(87)
.....	(69)	八宝饭	(88)
鲜莲鸡羹	(70)	山药泥	(88)
鸡粒烩粟米	(70)	酿雪梨	(89)
烩什锦蛋羹	(71)	桔酪元宵	(90)
腰丁烩腐衣	(72)	八宝苹果	(90)
烩天花	(73)	八宝梨罐	(91)
酸辣烩腰丝	(73)	冰糖枇杷	(92)
烩玻璃肉片	(74)	冰糖银耳	(92)
牛茸烩豆腐	(75)	冰糖鲜莲	(93)
牛肉烩三丝	(75)	冰糖蛤土蟆	(93)
什锦牛脑羹	(76)	西米闹莲	(94)
北菇烩羊丝	(76)	百合荸荠羹	(95)
纹丝酸辣汤	(77)	枣姜汤	(95)
烩肚丝	(78)	枣莲炖雪蛤	(96)
烩蜆头里脊	(78)	藕丝羹	(96)
酸辣汤	(79)	金丝蜜枣羹	(97)
奶汤核桃肉	(80)	扁豆花生羹	(97)
肉丁烩腐竹	(81)	桔羹湘莲	(98)
烩什锦丁	(81)	银耳柑羹	(99)
烩杂碎	(82)	莲籽鲜奶露	(99)
大烩汤	(83)	杏仁奶露	(100)
烩肥肠加烂蒜	(84)	冰糖雪耳椰子盅	(100)
烩银丝	(84)		
三丁烩豆腐	(85)		
烩群鲜 (烩群仙) ...	(86)		

三、涮

鲜鱼火锅	(102)
海鲜火锅	(103)

鲫鱼火锅.....	(104)	菊花火锅.....	(112)
银鱼火锅.....	(105)	东北羊肉火锅.....	(112)
飞龙酒锅.....	(105)	鸳鸯火锅.....	(113)
酒锅活鱼.....	(106)	白肉火锅.....	(115)
什锦酒锅.....	(107)	酸菜火锅.....	(116)
鲜鱼片火锅.....	(108)	全生火锅.....	(117)
三鲜火锅.....	(109)	毛肚火锅.....	(117)
三圆火锅.....	(110)	一品火锅.....	(119)
十景火锅.....	(111)	野味火锅.....	(120)

一、氽

氽：将原料放入多量的水中，短时间加热使其成熟的烹调方法。

清汤飞龙

1. 原料

(1) 主料：飞龙脯肉 150 克。

(2) 辅料：冬笋 25 克，水发口蘑 25 克，湿淀粉 50 克，蛋清 1 个

(3) 调料：清汤 750 克，精盐 5 克，味精 5 克，姜水 15 克。

2. 制作过程

(1) 将飞龙脯肉片成薄片，用鸡蛋清、姜水 5 克、精盐 1 克和湿淀粉抓均匀。

(2) 冬笋片成片、口蘑洗洗切成片。

(3) 勺内放入清汤，待汤微开时，将飞龙片逐片放入汤内，再将冬笋片和口蘑片放入汤内、汤烧开后撇净浮沫，加入精盐、味精、姜水，调好咸鲜口，盛入大汤碗中即成。

3. 成品特点

汤清透明，肉嫩味美。

注：清汤：汤汁澄清、口味新鲜、用于高级菜肴烹制、通常分为一般清汤和高级清汤两种。

一般清汤的制法是：将净肠老母鸡、肥鸭、猪排等原料放入锅内，加大量清水（以淹没原料为度），用旺火烧开后、撇去浮沫再移小火上保持微滚煮 2~3 小时，将鸡、鸭捞出做别用用纱布过滤即为清汤。

若使汤更清待汤稍凉，撇去浮油再将鸡腿和猪里脊肉剁成茸，放于汤内，移于旺火上，一面煮一面搅，烧开后，停止搅动，改用小火，汤开了用手勺捞出鸡腿茸，制成澄清的鲜汤，这种清汤方法称为“打红哨”，如果用鸡脯肉剁成茸进行清汤，称为“打白哨”。

家庭菜肴一般所用清汤除燕菜、鱼翅等高档原料外都用的是“一般清汤”。

氽蛤蜊肉

1. 原料

- (1) 主料：蛤蜊肉 250 克。
- (2) 辅料：冬笋 10 克，菠菜心 10 棵
- (3) 调料：清汤 500 克，精盐 3 克，味精 2 克，胡椒粉 2 克，香菜末 2 克，料酒 5 克。

2. 制作过程

- (1) 将蛤蜊肉洗干净，冬笋切成片
- (2) 勺内放入清汤、料酒、味精、笋片、菠菜心烧开后，撇去浮沫盛入碗内。
- (3) 把蛤蜊肉放在漏勺内用开水烫一下，倒入盘内与碗内的汤同时上桌。食前再将蛤蜊肉倒入汤碗内，撒入胡椒粉和香菜末。

3. 成品特点

蛤蜊肉质嫩，汤鲜清淡。

三鲜汤

1. 原料

(1) 主料：水发海参 50 克，鲜虾仁 30 克，鸡脯肉 50 克。

(2) 辅料：青菜心 25 克，鸡蛋清 1 个，湿淀粉 20 克。

(3) 调料：清汤 500 克，精盐 4 克，料酒 5 克，味精 3 克。

2. 制作过程

(1) 将海参坡刀切成 4 大片，鸡脯肉片成片 and 鲜虾仁同放一个碗内，加入鸡蛋清、精盐 1 克、湿淀粉拌匀。

(2) 勺内放清水 1 000 克烧开将鸡片、虾仁、海参、青菜心分别在开水中焯过，捞至一个汤碗内。

(3) 勺内放清汤、精盐、料酒、味精，烧开后撇去浮沫，浇在汤碗原料上即成。

3. 成品特点

清淡味美，滑嫩清口。

清汤鱼肚

1. 原料

(1) 主料：水发鱼肚 500 克。

(2) 辅料：熟火腿片 50 克，油菜 50 克。

(3) 调料：清汤 750 克，精盐 5 克，猪油 10 克，姜 5 克，胡椒粉 3 克，葱 8 克，姜汁酒 10 克，料酒 5 克，毛汤 500 克。

2. 制作过程

(1) 把鱼肚控干水分，用清水烧开后，用中火上放勺加葱、姜、姜汁酒、毛汤、精盐4克，再放入鱼肚、油菜煨5分钟，去掉姜葱，用干净毛巾吸干鱼肚的水分。

(2) 将勺内放油、放料酒、清汤烧至将开时放鱼肚和精盐，稍滚即倒入汤碗内再加上火腿片、油菜。

3. 成品特点

汤清，鱼肚滑软。

清汤金钱海参

1. 原料

(1) 主料：发好的6厘米长的刺参4个，鸡脯肉100克。

(2) 辅料：蛋清2个，湿淀粉40克，老蛋羹25克（切成条），火腿末50克，青豆、火腿片、香菇片、冬笋片共75克。

(3) 调料：清汤750克，精盐5克，味精4克，料酒5克，姜汁5克，香菜5克。

2. 制作过程

(1) 将海参放入勺内用水煮透，捞出，用干净毛巾将水分沾干，刺朝下放案板上用刀将海参片去3/10，备用。

(2) 将鸡脯肉去筋，用刀背砸成泥放碗里，加入蛋清、淀粉、精盐1克、味精1克、料酒1克，清汤5克搅上劲呈白糊状。

(3) 海参刺朝下放案板上用鸡糊在海参里抹匀，再撒上一缙1.5厘米宽的火腿末、再将老蛋羹条顺长放火腿末中间、老蛋糕条上边再抹一层鸡糊，用同样的方法将4个海参做完，

用手分别将每片海参两边合在一起用纱布卷住上屉蒸10分钟取出，再顶刀切成0.1厘米厚的圆片形似金钱，放入大汤碗内。

(4) 勺内加清汤，加入味精、料酒、精盐、葱姜汁，将火腿片、青豆、香菇片、冬笋片加入，汤开后撇净浮沫调好成鲜味，冲在海参碗内，撒上海菜即成。

3. 成品特点

色彩美观大方，形如金钱。

注：老蛋羹即老糕，是将鸡蛋打散装碗放精盐，上屉蒸熟，一般用该料做辅料或雕刻用。

绣球干贝

1. 原料

(1) 主料：干贝25克。

(2) 辅料：鸡脯肉（鸡牙子）100克，猪肥膘肉75克，鸡蛋清3个，鸡蛋1个，丝瓜1根，熟火腿50克，湿淀粉25克。

(3) 调料：清汤1000克，精盐4克，胡椒粉0.1克，料酒20克，味精3克，葱10克，姜10克。

2. 制作过程

(1) 将鸡蛋打散摊成蛋皮切成长2厘米的细丝备用。

(2) 将干贝洗净，放入碗内加入清水100克，加入葱、姜、料酒5克，上屉蒸约60分钟取出将汤留用，晾凉后搓散成丝。鸡脯肉、肥肉剁成肉泥，装入碗内，用清水100克逐渐加入将肉泥灌开，加入鸡蛋清、湿淀粉、精盐2克，搅上劲成为鸡泥子。取丝瓜中段刮去粗皮，片下丝瓜绿皮在沸水中焯一下，投凉后切成2厘米长细丝。火腿切成同样的丝与干贝丝拌在

一起抖散备用。

(3) 将上面的蛋皮丝等留 1/3 在盘内铺匀，将鸡泥捏成 24~28 个丸子放在丝上，再将其余的丝均匀地盖在丸子上，然后逐个拈起使丸子成绣球形放入屉内蒸 8 分钟至熟。装入碗内。

(4) 勺放火上放入清汤、干贝原汁、料酒、胡椒粉、精盐烧开，加入味精，再小心地注入装绣球干贝的碗内。

3. 成品特点

形似绣球，质地细腻，口味鲜美。

清汤氽什锦

1. 原料

(1) 主料：海参、鱿鱼、冬笋、水香菇、蹄筋共 150 克，鸡脯肉、里脊肉、鲜虾仁共 150 克，猪腰半只（1 扇），生肚头 50 克。

(3) 调料：清汤 500 克，一级酱油 3 克，精盐 4 克，味精 3 克，料酒 5 克，胡椒粉 2 克。

2. 制作过程

(1) 将海参、鱿鱼、冬笋、香菇、蹄筋均切成坡刀片。将肚去净白筋，腰子去净腰臊与鸡脯肉，里脊片等均片成坡刀片，同虾仁放在一起。

(2) 勺内加水 500 克，烧开后将里脊、鸡脯、虾仁、腰片、肚片下勺用手勺推匀，待菜发亮时捞出，放在碗内。再将海参、鱿鱼、冬笋、香菇下水内氽透，同放一个碗内。

(3) 将勺内加清汤，加入精盐、料酒、酱油、味精，待汤烧开后，撇净浮沫冲在装什锦碗内，撒上胡椒粉即可。

3. 成品特点

汤呈浅棕色，菜鲜脆嫩。

龙井氽虾仁

1. 原料

(1) 主料：鲜虾仁 150 克，龙井茶叶 10 克。

(2) 辅料：鸡蛋清半个，淀粉 15 克，青豆 10 克，冬笋 50 克。

(3) 调料：精盐 4 克，味精 3 克，料酒 5 克，清汤 500 克。

2. 制作过程

(1) 将龙井茶放碗内，加入开水半碗用盘扣住，停 3 分钟，将茶叶滗出再对开水半碗备用。

(2) 将虾仁放凉水中淘净，捞出控干水分放碗内，加入鸡蛋清、淀粉、精盐 1 克抓均匀。

(3) 勺内加入水 250 克，烧开后将虾仁下水中滑开至虾仁变白时捞出放碗内。将青豆、笋片放入氽一下捞出放入装虾仁的碗内。

(4) 将勺内加入清汤，加入精盐、料酒、味精、汤开后撇去浮沫，将菜叶水兑在汤内调好味冲入装虾仁的碗内。

3. 成品特点

汤清味清香，虾仁鲜嫩。

草菇氽虾丸

1. 原料

(1) 主料：湿草菇 25 克，虾肉 100 克。

(2) 辅料：鸡蛋清 2 个，湿淀粉 25 克，油菜心 25 克。

(3) 调料：清汤 1 000 克，精盐 4 克，味精 4 克，胡椒粉 0.2 克。

2. 制作过程

(1) 将虾肉剥成泥，加清汤 10 克、鸡蛋清、淀粉、精盐 2 克、味精 2 克，搅拌均匀上劲成虾胶。

(2) 先将虾胶挤成丸子用清水浸着，将草菇、油菜用开水烫过捞出汤斗里，再将丸子用水氽熟捞出放在菜上。

(3) 将勺内加清汤、精盐、味精，待烧开后撇去浮沫，撒上胡椒粉倒入装丸子的汤斗内即成。

3. 成品特点

汤清味鲜，丸子软嫩。

注：鲜菇、银耳等氽虾丸制法相同。

青蛤氽鲫鱼

1. 原料

(1) 主料：青蛤 250 克，鲫鱼 1 条（约 500 克）。

(2) 调料：清汤 500 克，猪油 75 克，精盐 4 克，味精 6 克，料酒 15 克，葱丝 25 克，姜、丝 15 克。

2. 制作过程

(1) 将青蛤洗净，放入凉水锅内烧熟，用手勺搅动，待水温升高、青蛤壳张开，立即捞出。再用原汤漂洗，除去泥沙，烫青蛤的原汤澄清待用。

(2) 鲫鱼刮鳞，去鳃去内脏，在鱼背上剞上十字花刀，将鱼放入热油中稍炸（勿上色，保持鱼色）捞出。

(3) 勺内放入猪油烧熟，放入葱姜末煸出香味，烹入料

酒，加入清汤、余青蛤的原汤 500 克（澄清后的），加入精盐和味精，再放入鲫鱼煮 15 分钟盛入汤盘中，再把余好的青蛤码在盘边浇上汤即成。

3. 成品特点

汤味鲜美，鱼蛤肉嫩。

余虾脑豆腐

1. 原料

(1) 主料：虾头壳 250 克。

(2) 辅料：鸡蛋清 5 个，淀粉 10 克，水香菇 25 克，冬笋 25 克，清水马蹄（荸荠）2 个，青豆 10 克。

(3) 调料：葱 5 克，姜 5 克，精盐 5 克，清汤 750 克，料酒 10 克，味精 2 克。

2. 制作过程

(1) 将虾头壳洗净同葱姜剁成泥，放在碗内，加入清汤 200 克搅一下，用净布包住挤出大约 100 克汁。

(2) 将鸡蛋清放碗内，兑入虾汁、味精 1 克、料酒 5 克、精盐 2 克、淀粉，搅拌均匀上屉蒸 8 分钟熟透取出。

(3) 将香菇、冬笋、马蹄片成片同青豆放在一起备用。

(4) 勺放火上，加入清汤，上面切好的片、味精、料酒、精盐、汤烧开后倒在大汤碗内，将蒸好的虾脑豆腐用小勺片成大片漂在汤上可以食用。

3. 成品特点

色呈桔红，汤鲜菜嫩，具有虾味。

清汤西舌

1. 原料

(1) 主料：西舌肉 300 克。

(2) 辅料：水发香菇 100 克，豆苗 25 克。

(3) 调料：清汤 750 克，精盐 6 克，味精 5 克，料酒 10 克，葱姜 15 克。

2. 制作过程

(1) 将西舌肉盛在碗内，加 1 克精盐，用手轻轻捏一捏，再用清水洗净捞起，逐只片成两片。香菇去根，洗净泥沙。

(2) 勺内加入 1 000 克清水，加入葱姜烧开后下西舌肉氽一下捞出，香菇另换水氽透捞出待用。

(3) 勺内加清汤烧开后，加入料酒、精盐、味精，放入香菇、豆苗随即倒入大汤碗内，然后放入氽好的西舌肉即成。

3. 成品特点

色泽银白，汤清肉嫩。

五福鱼丸

1. 原料

(1) 主料：净鱼肉 400 克。

(2) 辅料：菠菜叶 100 克，鸡蛋 2 个，淀粉 20 克，蛋黄粉 15 克。

(3) 调料：清汤 1 000 克，味精 3 克，食用色素洋红 4 滴，猪油 10 克，胡椒粉 1 克，精盐 5 克。

2. 制作过程

(1) 将鱼肉去筋，用刀背砸成细泥加猪油、鸡蛋清、精