

家常科学饮食丛书

汤菜巧制作



黑龙江科学技术出版社

家常科学饮食丛书之六

汤菜巧制作

江苏工业学院图书馆

江叶 汉华

卢伟

晓玖

编

藏书章

黑龙江科学技术出版社

内 容 简 介

本书介绍300多种汤菜的制作方法，既有清淡爽口的豌豆汤、黄瓜蛋汤、菠菜汤等，又有滋补营养的鸡汤、龟汤等，还有风味独特的翡翠白玉汤、酸辣汤、冰镇银耳汤、火锅、沙锅汤等。

责任编辑：郑 奕

封面设计：刘道毅

汤 菜 巧 制 作

黑龙江科学技术出版社出版

(哈尔滨市南岗区建设街41号)

木兰印刷厂印刷·新华书店首都发行所

787×1092毫米32开本6.75印张135千字

1990年12月第1版·1995年2月第5次印刷

印数：25001—30000册

定价：5.30元

ISBN 7-5388-1284-9/TS·91

前 言

这套家庭菜及米面食巧制作小套书是家常科学饮食丛书的一部分。随着人民生活水平的提高，家庭主妇对烹饪技艺的要求也在不断提高。为此我们编写了这套小书。因为是为家庭主妇编写的，所以本书的特点是充分利用家庭现有条件，在用料上经济实惠，并且在制作上也适合于在家庭进行。愿每一位家庭主妇能从这套小书中为美化家庭生活得到一点帮助和乐趣。

编 者

目 录

一、葷 汤 类

- | | |
|------------------------|------------------------|
| 1. 蛋黄羊肉汤..... 1 | 18. 肝浆汤.....10 |
| 2. 西红柿豌豆羊
肉汤..... 1 | 19. 猪肝线粉汤.....11 |
| 3. 西红柿牛羊
肉汤..... 2 | 20. 猪肺萝卜汤.....11 |
| 4. 西红柿牛肉汤..... 3 | 21. 菠饺银肺汤.....12 |
| 5. 西红柿土豆牛
肉汤..... 3 | 22. 上肠线粉汤.....13 |
| 6. 酸辣牛肉汤..... 3 | 23. 肥肠豆沙汤.....13 |
| 7. 酸辣汤..... 4 | 24. 沙锅下水汤.....14 |
| 8. 蔬菜牛肉汤..... 5 | 25. 耙卜炖鲜陈肾.....15 |
| 9. 牛肉丸子汤..... 5 | 26. 汤泡肾球.....16 |
| 10. 清炖牛尾汤..... 5 | 27. 雪月映红梅.....16 |
| 11. 酸黄瓜汤..... 6 | 28. 茴香肘子汤.....17 |
| 12. 茴香腰花汤..... 7 | 29. 火腿莼菜汤.....17 |
| 13. 肚丝汤..... 7 | 30. 肉什锦汤.....18 |
| 14. 汤泡肚尖..... 8 | 31. 三丝汤.....18 |
| 15. 清炖肚子汤..... 9 | 32. 肉丝蛋汤.....19 |
| 16. 猪肝菠菜汤..... 9 | 33. 甩袖汤.....19 |
| 17. 肝羔汤.....10 | 34. 莼菜肉丝蘑
片汤.....20 |
| | 35. 菠菜肉汤.....20 |
| | 36. 蒸冬菜肉饼汤.....21 |

37. 黄浆汤.....21	64. 冬瓜炖凤爪.....34
38. 奶汤酥肉.....22	65. 平菇凤翅汤.....35
39. 肉松西红柿汤.....23	66. 凤翅菊花汤.....35
40. 猪肉酱汤.....23	67. 凤翅汤.....36
41. 清汤扣肉.....24	68. 浓炖鸡鲍翅.....36
42. 开锅余跑汤.....24	69. 鸡茸豆花汤.....37
43. 猪肥膘汤.....25	70. 明珠鸡球.....38
44. 面条汤.....26	71. 鸡肉素菜酱汤.....38
45. 猪肉豌豆汤.....26	72. 鸡虾双珠汤.....39
46. 乌克兰红菜汤.....26	73. 鸡蒙竹笋汤.....40
47. 酸菜汤.....27	74. 鸡火莼菜汤.....40
48. 鲜白菜汤.....28	75. 瓢发菜汤.....41
49. 速成肉汤.....28	76. 莲蓬豌豆汤.....42
50. 丸子清汤.....28	77. 龙井鸡片汤.....43
51. 排骨汤.....29	78. 鸡肉花椒叶汤.....43
52. 排骨海带汤.....29	79. 清汤白菜.....44
53. 骨头汤.....30	80. 鸡丸子汤.....45
54. 猪骨黄豆汤.....30	81. 醋椒鸡块汤.....46
55. 肉丝黄豆汤.....31	82. 白露鸡.....46
56. 肉丝榨菜汤.....31	83. 鸡丝莼菜汤.....47
57. 平菇煨鸡汤.....32	84. 越鸡清汤.....48
58. 银耳鸡汤.....32	85. 香露炖鸡.....48
59. 蘑菇鸡汤.....32	86. 三丝鸡块汤.....49
60. 月日鸡汤.....33	87. 野味浆汤.....49
61. 凤足冬菇汤.....33	88. 鸡肉浆汤.....50
62. 凤爪香菇汤.....34	89. 三片汤.....50
63. 蘑菇凤爪汤.....34	90. 鸡肉丸子汤.....51

- | | | | |
|------------------|----|------------------|----|
| 91. 鸡肉疙瘩汤 | 51 | 117. 马哈鱼酱汤 | 65 |
| 92. 上汤香鸡扎 | 52 | 118. 沙丁鱼丸子 | |
| 93. 鸡肉豆腐汤 | 52 | 酱汤 | 65 |
| 94. 野味清汤 | 53 | 119. 加级鱼头 | |
| 95. 鸡清汤 | 53 | 酱汤 | 66 |
| 96. 什锦汤 | 54 | 120. 木鱼裙带菜 | |
| 97. 竹笋肝膏 | 54 | 酱汤 | 67 |
| 98. 芙蓉鸭清汤 | 55 | 121. 大虾小蘑 | |
| 99. 口蘑鸭球汤 | 56 | 菇汤 | 67 |
| 100. 红白汤 | 56 | 122. 汤大玉 | 68 |
| 101. 清炖桂花鸭 | 57 | 123. 小虾竹笋汤 | 68 |
| 102. 芋艿鸭块汤 | 57 | 124. 虾丸子汤 | 69 |
| 103. 酸辣鸭架汤 | 58 | 125. 霉菜虾米汤 | 69 |
| 104. 鸭掌清汤 | 58 | 126. 海鳗黄瓜汤 | 70 |
| 105. 氽银耳鸭舌 | 58 | 127. 松蘑海鳗汤 | 70 |
| 106. 冬笋鹅掌汤 | 59 | 128. 松蘑加级 | |
| 107. 冬瓜炖鹅掌 | 60 | 鱼汤 | 71 |
| 108. 清炖鸡参汤 | 60 | 129. 白蘑奶汤加 | |
| 109. 奶汤海参 | 61 | 级鱼 | 71 |
| 110. 荸荠海蜇汤 | 61 | 130. 加级鱼土当 | |
| 111. 木鱼汤 | 62 | 归汤 | 72 |
| 112. 海蛎子蒿子 | | 131. 加级鱼头汤 | 72 |
| 秆汤 | 62 | 132. 青花鱼汤 | 73 |
| 113. 竹夹鱼酱汤 | 63 | 133. 龟肉汤 | 74 |
| 114. 鲤鱼酱汤 | 63 | 134. 沙锅元鱼汤 | 74 |
| 115. 泥鳅酱汤 | 64 | 135. 淡菜甲鱼汤 | 75 |
| 116. 螃蟹酱汤 | 64 | 136. 三丝银鱼汤 | 75 |

137. 多鳞鳊鱼汤	76	161. 鱼头土豆汤	90
138. 蚬蛋汤	76	162. 鱼尾汤	90
139. 纹蛤汤	77	163. 糟卤头尾汤	91
140. 清汤蟹底翅	77	164. 黄鱼头尾汤	91
141. 沙锅鱼翅汤	78	165. 海带丝汤	92
142. 清汤蟹底翅	79	166. 紫菜虾米汤	92
143. 蟹黄生翅	80	167. 三丝紫菜汤	92
144. 清汤蟹丸	80	168. 绣鞋底紫 菜汤	93
145. 罐头蟹肉 浆汤	81	169. 紫菜萝卜汤	93
146. 清汤鱼肚	81	170. 紫菜头清汤	93
147. 鳊鱼肝汤	82	171. 冷红菜汤	94
148. 三鲜鳊汤	82	172. 红菜肉汤	94
149. 西红柿鱼 肉汤	83	173. 剥皮鱼圆汤	95
150. 清汤酸辣 鱼卷	83	174. 鱼肉浆汤	96
151. 鸡汤鱼卷	84	175. 鱼肉冷汤	96
152. 莼菜鱼片汤	85	176. 百合鲫鱼汤	96
153. 漂浮鱼片汤	86	177. 平菇鲫鱼汤	97
154. 鱼汤	86	178. 火腿鲫鱼汤	97
155. 白鱼过江汤	87	179. 银丝鲫鱼汤	98
156. 三圆汤	87	180. 丝瓜鲫鱼汤	98
157. 清汤鱼圆	88	181. 鲜鱼汤	99
158. 绍兴汤	88	182. 草鱼豆腐汤	99
159. 炖鳊鱼汤	89	183. 山芋糕香菜汤	100
160. 鱼头酸菜汤	89	184. 山芋鱼肉豆 角汤	100
		185. 河蚌汤	101

二、素汤类

- | | |
|--------------------------|---------------------|
| 1. 蔬菜冷汤102 | 24. 酸辣汤112 |
| 2. 冷甜菜汤102 | 25. 冬瓜汤112 |
| 3. 清汤素菜103 | 26. 三鲜冬瓜汤113 |
| 4. 开水白菜汤103 | 27. 开洋冬瓜汤113 |
| 5. 干贝白菜墩104 | 28. 雪菜冬瓜汤113 |
| 6. 奶汤白菜104 | 29. 火夹冬瓜汤114 |
| 7. 菜花汤104 | 30. 南瓜浆汤114 |
| 8. 菜花浆汤105 | 31. 丝瓜汤115 |
| 9. 菜花土豆汤105 | 32. 萝卜连锅汤115 |
| 10. 生菜浆汤106 | 33. 开洋萝卜丝汤116 |
| 11. 奶汤蒲菜106 | 34. 胡萝卜浆汤116 |
| 12. 香菜汤106 | 35. 慈菇汤117 |
| 13. 裙带菜葱汤107 | 36. 土豆汤117 |
| 14. 蕻菜汤107 | 37. 土豆浆汤117 |
| 15. 清汤冬苋菜107 | 38. 土豆萝卜菜汤118 |
| 16. 淡菜荠菜汤108 | 39. 土豆菜豆汤118 |
| 17. 三丝莼菜汤108 | 40. 菜豆汤119 |
| 18. 芦笋浆汤109 | 41. 菜豆浆汤119 |
| 19. 什锦菜浆汤109 | 42. 面条菜豆汤119 |
| 20. 西红柿芋芳
苗汤110 | 43. 豆角浆汤120 |
| 21. 西红柿浆汤110 | 44. 青豌豆浆汤120 |
| 22. 罗宋汤111 | 45. 酸菜豌豆汤121 |
| 23. 包心菜刀豆汤111 | 46. 红小豆汤121 |
| | 47. 金钩豆芽汤122 |

- | | | | |
|-----------------------|-----|-----------------------|-----|
| 48. 清笋汤 | 122 | 74. 什锦煮干丝汤 | 133 |
| 49. 鲜香菇白酱汤 | 122 | 75. 奶汤干丝 | 134 |
| 50. 小蘑菇白酱汤 | 123 | 76. 豆腐松蘑汤 | 135 |
| 51. 松蘑豆腐酱汤 | 123 | 77. 莲蓬豆腐汤 | 135 |
| 52. 菇耳清汤 | 124 | 78. 菱角豆腐汤 | 136 |
| 53. 冬菇红枣汤 | 124 | 79. 豆腐芋头酱汤 | 137 |
| 54. 蘑菇汤 | 124 | 80. 豆腐酱汤 | 137 |
| 55. 鲜蘑豆腐汤 | 125 | 81. 水豆腐花汤 | 138 |
| 56. 鲜蘑土豆汤 | 125 | 82. 豆腐裙带汤 | 138 |
| 57. 双菇竹笋汤 | 126 | 83. 豆泡白菜汤 | 139 |
| 58. 榆耳竹笋汤 | 126 | 84. 口袋豆腐 | 139 |
| 59. 洋蘑或白蘑
浆汤 | 127 | 85. 一品百花汤 | 140 |
| 60. 三鲜汤 | 127 | 86. 酸辣汤 | 141 |
| 61. 乡村浓汤 | 127 | 87. 光儿汤 | 141 |
| 62. 清蒸平菇汤 | 128 | 88. 清汤燕盏鸽蛋 | 142 |
| 63. 平菇鸡蛋汤 | 128 | 89. 上汤浮鹌蛋 | 142 |
| 64. 平菇牛奶汤 | 129 | 90. 烤麸汤 | 143 |
| 65. 草菇白菜奶汤 | 129 | 91. 鸡蛋清汤 | 143 |
| 66. 汤清银耳 | 130 | 92. 蛋饼清汤 | 143 |
| 67. 木耳鲜笋汤 | 130 | 93. 芙蓉蛋汤 | 144 |
| 68. 木耳甜汤 | 131 | 94. 鸡蛋豆腐汤 | 144 |
| 69. 黄豆泥子汤 | 131 | 95. 荷兰奶油蛋
黄汤 | 145 |
| 70. 香菇豆腐汤 | 131 | 96. 荠菜蛋花汤 | 145 |
| 71. 肉丝豆腐汤 | 132 | 97. 西红柿鸡蛋汤 | 146 |
| 72. 西蛋豆腐汤 | 132 | 98. 青菜鸡蛋汤 | 146 |
| 73. 豆腐生汤 | 133 | 99. 浓香蛋汤 | 147 |

三、砂锅、火锅汤类

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| 1. 蟹粉狮子头
砂锅148 | 18. 狗肉火锅161 |
| 2. 清炖狮子头
砂锅148 | 19. 四生四味火锅161 |
| 3. 香菇牛尾砂锅149 | 20. 菊花锅163 |
| 4. 大鱼头砂锅150 | 21. 什锦火锅163 |
| 5. 青鱼头尾砂锅150 | 22. 毛肚火锅164 |
| 6. 什锦砂锅151 | 23. 活河虾火锅165 |
| 7. 淮扬大砂锅152 | 24. 家常火锅166 |
| 8. 三圆砂锅153 | 25. 一鲇三吃火锅167 |
| 9. 双味汽锅154 | 26. 砂锅菜心汤168 |
| 10. 三鲜砂锅154 | 27. 金钩豆芽汤169 |
| 11. 什锦暖锅155 | 28. 清炖凤尾笋汤169 |
| 12. 咖喱鸡蛋饺
砂锅156 | 29. 咸菜鱼尾豆
腐汤169 |
| 13. 漏风豆腐砂锅157 | 30. 龟肉汤170 |
| 14. 坛子辣味羊肉157 | 31. 全鸡清汤170 |
| 15. 涮羊肉158 | 32. 砂锅鸡汤171 |
| 16. 鳝鱼火锅159 | 33. 砂锅鸡蹄汤171 |
| 17. 淮扬干丝火锅160 | 34. 清炖鸭汤172 |
| | 35. 附片羊肉汤172 |
| | 36. 当归羊肉汤173 |

四、保健汤菜类

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 1. 红枣木耳汤174 | 3. 清炖木耳香菇175 |
| 2. 美味双耳174 | 4. 枇杷银耳175 |

5. 冰糖银耳	176
6. 茉莉银耳	177
7. 黄氏猴头汤	177
8. 二冬汤	178
9. 冬菇豆腐羹	179
10. 海参豆腐	179
11. 海上三鲜	180
12. 泥鳅鸡蛋	180
13. 泥鳅豆腐	181
14. 鳝鱼辣汤	182
15. 黄鱼豆腐	182
16. 狗肉汤	183
17. 炖狗肉	184
18. 淮杞炖狗肉	184
19. 狗脊炖狗肉	185
20. 狗肾汤	186
21. 淡菜炖狗肉	186
22. 胡萝卜狗肉汤	187
23. 陈皮兔	187
24. 兔肉汤	188
25. 驴肉汤	189
26. 清炖马肉	189
27. 鹅掌扒驼峰	190
28. 大蒜炖猫肉	190

29. 牛肉汤	191
30. 枸杞炖牛肉	192
31. 南瓜牛肉汤	192
32. 当归牛尾汤	193
33. 杞子炖牛鞭	193
34. 氽羊肉片	194
35. 参杞羊头	195
36. 羊杂汤	195
37. 羊肚丝汤	196
38. 冬瓜羊肉汤	196
39. 羊肉圆汤	197
40. 西瓜羹	198
41. 紫竹莲池	198
42. 八宝莲子	199
43. 冰糖莲子	199
44. 冰糖蒸梨	200
45. 蜂蜜蒸梨	200
46. 雪梨贝耳汤	201
47. 八宝人参汤	201
48. 桂花白果	202

附录:

汤菜的制作

方法	203
----------	-----

一、荤汤类

1. 蛋黄羊肉汤

原料：羊肉500克，鸡蛋2个。

调料：葱头2个，面粉1汤勺，油1汤勺，精盐、藏红花粉、胡椒粉适量。

做法：①羊肉用凉水洗净，切成不大的块（每份三四块），放入锅中煮，煮的过程中撇去汤面的浮沫。

②将煮好的羊肉从锅中取出，汤通过纱布或细筛过滤。

③油炒葱头（切成细丁），撒入面粉，搅匀再炒。

④然后在滤过的清汤中放入煮牛肉，面粉炒葱，加干藏红花粉、盐、胡椒，并烧开。

⑤单独烧开葡萄清醋，并倒入汤中，重新烧开，而后把锅从火上取下。

⑥上桌前在另一餐具中把蛋黄打出泡沫，和少量肉汤搅匀，倒入汤中，搅匀加热，但不要烧开（以免蛋黄打卷）。

特点：汤浓、香、鲜。含有一定的铁和脂。

2. 西红柿豌豆羊肉汤

原料：羊肉500克，剥豌豆1杯，土豆500克，苹果2个。

调料：葱头2个，西红柿酱2汤勺，油2汤勺，精盐适量。

做法：①把洗好的羊肉切成25克的块，放入锅中，添水

使之没过羊肉，加盐，盖上锅盖，在文火上煮沸后，撇去浮沫。

②在另一个锅里加3杯凉水，在文火上煮挑过洗好的豌豆。

③大约过1小时把煮羊肉块放在豌豆锅里（事先把羊肉上的碎骨去掉）。

④然后加入过滤的肉汤，油炒葱花。土豆块和苹果块、番茄酱、盐、胡椒，并盖上盖焖20~25分钟即成。

⑤上桌时撒上空芹菜末。

特点：汤鲜滑，味香甜。含有较高的营养成分。

3. 西红柿牛羊肉汤

主料：肉500克，西红柿酱2汤勺。

调料：葱头2个，蒜瓣3个，大米半杯，鲜西红柿100克，酸奶油半杯，精盐适量。

做法：①西红柿牛羊肉汤主要是用牛胸肉做，但也可以用羊胸肉代替。

②先将肉洗净，切成不大的块，放入锅中，加上凉水，即开始煮。

③汤面上出现的浮沫用漏勺撇掉。

④过1小时半到2小时放葱花、捣碎的蒜、大米、酸李子、盐、胡椒，再继续煮30分钟。

⑤番茄酱用油或汤面上撇出的大油轻炒一下，并在汤煮好前5~10分钟加到汤里。

⑥上桌时撒上空芹菜末或茴香即可。

特点：汤鲜，酸香醒味，促进食欲。

4. 西红柿牛肉汤

原料：牛奶西红柿（即大如鸽蛋之番茄）200克，丝瓜片100克（或豆腐衣70克），牛肉1000克。

调料：小磨麻油，精盐、味精少许。

做法：①将清汤下锅，去掉浮油，放下西红柿、丝瓜片或豆腐衣同煮，时间可稍长些。

②汤盆浇上小磨麻油、精盐、味精少许，盛上汤即可食用。

特点：汤味鲜美。

5. 西红柿土豆牛肉汤

原料：牛肉500克，土豆750克。

调料：葱头2个，胡萝卜2个，西红柿酱2汤勺，油2汤勺，精盐适量。

做法：①煮好肉汤。

②葱头切成细条，用热火油炒。

③把肉切成小块，煎炒一下，和炒过的葱拌在一起，加胡萝卜丁、西红柿酱，继续炒6分钟。

④把炒好的肉放在锅里，添上肉汤烧开。

⑤然后加土豆块、盐、胡椒，再煮15~20分钟即成。

特点：汤鲜滑、味美，含较高的营养成分。

6. 酸辣牛肉汤

原料：鲜嫩牛肉150克。

调料：粉丝25克，胡萝卜10克，香菜10克，料酒25克，辣油15克，水淀粉25克，花生油25克，高汤600克，精盐少

许，酸醋适量。

做法：①将牛肉洗净切成丝，放入碗内加精盐、料酒、水淀粉各少许拌匀。

②再将萝卜削去两头洗净，切成细丝。

③取锅烧热放油，下胡萝卜丝颠炒几下，加入高汤600克烧沸，加粉丝（先用热水泡软）、精盐烧沸。

④再加入肉丝、料酒、酸醋、味精，下水淀粉和香菜（切末）烧沸出锅装入汤碗，淋上麻油即成。

特点：此菜汤醒味适口。

7. 酸辣汤

原料：生牛肉100克，豆腐干100克。

调料：笋50克，木耳15克，黄花菜25克，油50克，盐3.5克，鸡蛋2只，黄酒10克，麻油10克，醋2.5克，胡椒粉2.5克，葱末10克，湿淀粉少许，味精适量。

做法：①将牛肉切成5毫米宽、20毫米长的丝，豆腐干、笋切成丝，蛋在碗内打匀。

②将锅置旺火上，加油烧热，牛肉丝下锅，滑炒至熟，倒出沥油。

③原锅放入鲜汤，投入牛肉丝、干丝、笋丝、黑木耳、黄花菜，加酱油、黄酒、盐烧至沸滚。

④下味精，淋入水淀粉，着成玻璃芡，将蛋液渐渐淋入锅中，用勺轻推几下，略沸时投入胡椒粉、醋、麻油调匀后，出锅装碗中（碗内预先放入麻油、葱末、胡椒粉）。

特点：鲜味较佳，色彩光亮，酸、辣、麻兼备。含丰富的蛋白质，笋丝含碳水化合物，适合食欲不振者食用。

8. 蔬菜牛肉汤

原料：土豆、白菜、菜花、扁豆角、西红柿牛肉汤均适量。

调料：胡萝卜片、葱头丝、胡椒粒、香菜、黄油均少许。

做法：①将土豆、白菜切块，菜花择成小朵，扁豆角切成菱形并煮烫过，西红柿切成块。

②将胡萝卜片、葱头丝、胡椒粒、香菜放入牛肉清汤内，放少许黄油焖熟。

③再将土豆、白菜、菜花放锅内，加少量牛肉清汤煮开，即倒入焖好的汤内，待土豆熟时，放入扁豆角和西红柿块。

④微微沸透后放盐即成。

9. 牛肉丸子汤

原料：牛肉150克。

调料：黄瓜少许，蛋清1个，海米、香菜少许，姜、葱末、味精、胡椒粉、精盐、清汤各适量。

做法：①把牛肉剁成肉泥，加上蛋清、精盐、姜和葱末、味精，再加一点汤用力搅，做成丸子。黄瓜切片。

②锅内放清汤烧开，将丸子下入汤内煮熟，调好味，下黄瓜片、海米、香菜稍余即出锅食用。

特点：色泽美观、汤清味鲜。

10. 清炖牛尾汤

原料：鲜牛尾1250克。