

少年家园生活文库

方舟 主编

的品味

吃

巧做
家常菜汤
(二)

济南出版社

吃的品味——

巧做家常菜汤(二)

方舟 主编

济南出版社

目 录

海 鲜 类

海蛎子清汤	(1)	鲫鱼笋汤	(14)
清汤鱼翅	(1)	蛎黄汤	(14)
三鲜鱼翅汤	(2)	椒盐鲫鱼汤	(15)
清汤燕窝	(3)	蟹黄汤	(16)
海参肉片汤	(3)	马铃薯鱿鱼汤	(16)
清汤鱼肚	(4)	什锦鱿鱼汤	(17)
砂锅鱼翅	(5)	银鱼菠菜汤	(17)
金鱼戏水	(5)	虾肉海参汤	(18)
金钱海参奶汤	(6)	玉液琵琶燕	(18)
清汤金鱼翅	(6)	鸡丝燕窝汤	(19)
燕窝八仙汤	(7)	鲜虾榨菜胡萝卜汤	(19)
鲫鱼奶汤	(8)	豆腐花鱼片汤	(19)
清炖鲍鱼鱼肚汤	(8)	鲤鱼汤	(20)
砂锅鲜鱼汤	(9)	紫菜虾米汤	(20)
梅花鱼丸汤	(10)	排骨鲫鱼汤	(21)
玛瑙鱼翅奶汤	(11)	海鲜豆腐汤	(21)
余里脊海参	(11)	余虾参汤	(22)
余三鲜	(12)	苋菜黄鱼汤	(23)
鸡汤余海蚌	(13)	黄鱼蛋汤	(23)
酸辣鱼皮	(13)	鲩鱼汤	(23)
		豆腐乌鱼汤	(24)
		龙井捶虾汤	(24)
		芙蓉鲍鱼汤	(25)

什锦汤	(26)	海米萝卜丝汤	(41)
豆苗滚鱼尾汤	(27)	海米鸡蛋汤	(42)
砂锅鲤鱼汤	(27)	海米三鲜汤	(42)
豆腐参汤	(28)	清波虾汤	(43)
清汤琵琶虾	(28)	虾子白菜汤	(43)
鱼片鲜汤	(29)	虾仁蛋汤	(44)
清汤鸡鸭腰	(30)	海米白菜汤	(44)
萝卜丝鲫鱼汤	(30)	生鱼片汤	(45)
猪脑鱼云汤	(31)	三鲜汤	(45)
酸辣海参汤	(31)	紫菜余鱼汤	(46)
清汤全家福	(32)	清汤螃蟹蛋	(46)
咖喱鱼头汤	(33)	鸡汤鱼卷	(47)
清汤蝴蝶海参	(33)	粉丝肉片汤	(48)
黄鱼汤	(34)	鲍鱼鸭汤	(48)
三片瓦糕汤	(35)	红枣生鱼汤	(49)
清余虾仁	(35)	鱼头豆腐汤	(49)
龙井虾片汤	(36)	枸杞双片汤	(49)
鱼茸油条汤	(36)	蕃茄鱼丸汤	(50)
海蜇猪骨汤	(37)	清汤蟹丸	(50)
干贝萝卜球汤	(37)	三鲜酸辣汤	(51)
菊花干贝	(38)	鲫鱼豆腐汤	(51)
鸡虾双珠汤	(38)	菠菜鱼片汤	(52)
银鱼汤	(39)	清汤鱿鱼卷	(52)
开洋萝卜汤	(40)	奶汤鱼翅	(53)
海米冬瓜汤	(40)	金钩金芽汤	(54)
奶油白菜汤	(41)	鱼丸豆腐汤	(54)

素 汤 类

菠菜豆腐汤	(55)
葱姜豆腐汤	(56)
蚕豆山芋豆腐汤	(56)
豆腐蛋花汤	(57)
泡蛋汤	(57)
草菇蛋花汤	(57)
紫菜蛋花汤	(58)
虾皮紫菜汤	(58)
蘑菇青菜汤	(59)
豆腐小白菜汤	(59)
皮蛋汤	(59)
豆腐海带汤	(60)
萝卜粉丝汤	(60)
清炖冬菇汤	(61)
酸辣香菇汤	(61)
鸡蛋汤	(62)
榨菜粉丝汤	(62)
三鲜冬瓜汤	(63)
雪菜冬笋汤	(63)
丝瓜汤	(64)
翡翠白玉汤	(64)
海带冬瓜甜汤	(64)
冰糖银耳汤	(65)
清润汤	(65)

菠萝银耳汤	(66)
酸梅绿豆汤	(66)
清汤银耳	(66)
乌梅山楂汤	(67)
红小豆枣汤	(67)
酸菜素肚汤	(67)
双色酸辣汤	(68)
白菜蛋汤	(68)
金满园	(69)
金钩吊鱼汤	(69)
烩香蕉菜汤	(69)
酸辣豆腐汤	(70)
鲜菇紫菜汤	(70)
豆腐清汤	(71)
丝瓜虾皮蛋汤	(71)
蕃茄蛋花汤	(72)
三鲜汤	(72)
萝卜豆腐汤	(72)
紫菜汤	(73)
猴头紫菜汤	(73)
百合汤	(74)
五色豆汤	(74)
赤小豆红枣汤	(75)
甘麦大枣汤	(75)
枸杞卧蛋汤	(75)
海参鲜蘑汤	(76)

甩袖汤	(77)	蛋白水	(87)
菠菜鸡蛋汤	(77)	莲心汤	(87)
紫菜虾皮汤	(78)	红枣木耳汤	(88)
紫菜豆腐汤	(78)	醪糟蛋花汤	(88)
小白菜奶汤	(79)	桔瓣醪糟汤	(89)
榨菜甩蛋汤	(79)	醪糟珍珠汤	(89)
小白菜汤	(79)	黄豆芽蘑菇汤	(90)
蕃茄汤	(80)	五香腐干汤	(90)
蚕豆豆腐汤	(80)		
粉丝白菜汤	(81)		
四色汤	(82)		
酸辣蛋花汤	(82)		
月宫银耳汤	(83)		
鲜玉米奶汤	(83)		
一品鱼圆汤	(84)		
奶汤茭白	(84)		
素什锦汤	(85)		
鲜蘑卧蛋汤	(85)		
莲子奶露	(86)		
西瓜翠衣汤	(87)		

海鲜类

海蛎子清汤

【主料】海蛎子 12 个。

【辅料】冬笋 50 克,花椒五粒,精盐 3 克,味精 2 克,料酒 10 克。

【制作方法】(1)将海蛎子洗净,撬开壳取出肉,洗去泥沙。冬笋切片,用开水焯一下,捞出,浸入冷水内。

(2)锅内放入开水 500 克,煮开放入海蛎子肉煮一会儿,见汤色发白,即将肉捞出,去净浮沫。放入花椒、精盐、味精、料酒,加入冬笋片,煮开后盛入碗中,放入海蛎子肉,加盖上桌即可。

【制作要点】海蛎子肉的泥沙要洗净。

(2)成汤后,去花椒粒。

【成菜特点】汤色乳白,海蛎味浓。

清汤鱼翅

【主料】鱼翅 200 克,鸡汤 750 克。

【辅料】熟火腿肉 200 克,熟鸡脯肉 300 克,鲜笋 100 克,鸡蛋 2 个,味精 2 克,精盐 7 克,料酒 100 克,鸡脯茸 200 克,发涨海带丝 50 克。

【制作方法】(1)将鱼翅洗净,用水发涨后,用清水氽过,捞出滤干晾起。鸡蛋打散,加入少许精盐搅匀,摊成蛋皮,切成丝。火腿、鸡肉、鲜笋分别切成丝。将其分成 30 份,鱼翅亦分成 30 份,分别取其 1 份,用海带丝扎捆,共捆成 30 把,放在盘内摆好,用热汤漂起。

(2)将鸡汤锅烧至微沸,用少量水将鸡脯茸调开,倒锅内,待肉沫浮起,用勺将碎肉捞出并捞尽后,下味精、精盐、料酒烧滚,将汤将盘内的鱼翅捆过烫两次后,待汤再滚时,舀入鱼翅汤盘内即成。

【制作要点】用小火煮汤,下入鸡茸。

【成菜特点】汤味鲜美。

三鲜鱼翅汤

【主料】水发鱼翅 250 克,生鸡肉 100 克,水发海参 100 克,虾仁 50 克,清汤 500 克。

【辅料】葱 10 克,香菜梗 25 克,精盐 2 克,味精 2 克,酱油 10 克,香油 10 克。

【制作方法】(1)将鱼翅用开水冲洗干净,去掉异味。将鸡肉、海参、虾仁均切成片,葱白切成丝,香菜梗切成段。

(2)净锅放于火上,注入清水烧开,将鸡片、虾仁放入氽熟,捞出控净水。海参亦在滚水内氽透,捞出控净水,将鸡片、

虾片、海参片都放入一个碗内,再将鱼翅盖在上面。

(3)将清汤锅置于火上,加入精盐、酱油、味精、料酒烧开,去掉浮沫,加入葱丝、香菜梗,淋入香油搅匀,烧滚,浇在鱼翅碗内即可。

【制作要点】(1)鸡片、虾仁要氽熟,但不宜久氽。

(2)翅肉要保持完整不碎。

【成菜特点】汤色银红,汁清鲜香。

清汤燕窝

【主料】净燕窝 10 克,清汤 250 克。

【辅料】火腿 25 克,精盐 5 克,味精 3 克,鸡油 5 克。

【制作方法】(1)将燕窝放入碗内,用开水泡发 10 分钟,捞出挤净水,用小镊子拣净燕毛。再放入碗内,用开水泡 5 分钟,捞出用温水洗净咸味,放入凉水中浸泡。火腿切成丝。

(2)清汤锅加入精盐、味精烧开,撇去浮沫,将燕窝挤净水,放入汤内烧沸,盛入汤碗内,撒上火腿丝,淋入鸡油即成。

【制作要点】用白色瓷碗浸泡燕窝,利于择净燕毛。用弱碱水浸泡,泡的时间不能过长,以免燕窝溶于水。

【成菜特点】汤汁清澄,鲜美沁鼻。

海参肉片汤

【主料】水发海参 250 克,鸡汤 750 克。

【辅料】猪瘦肉 150 克,料酒 15 克,精盐 5 克,葱 10 克,姜 5 克,猪油 100 克。

【制作方法】(1)将海参切片,放入开水锅内氽一下,捞出沥干水分。(2)将猪肉放入开水锅中氽一下,捞出,切成片。

(3)净锅烧热,放入猪油,下入葱姜煸香,再下肉片煸炒,烹入料酒炒至水干,加入鸡汤、海参片、精盐,煮至猪肉熟烂,盛入汤碗内即成。

【制作要点】(1)煮海参用小火。

(2)用不锈钢锅烹制为好,以防铁锈气味影响汤味鲜美。

【成菜特点】汤味清鲜,海参细嫩,肉片酥香。

清汤鱼肚

【主料】水发鱼肚 400 克,鸡清汤 750 克。

【辅料】熟火腿 50 克,熟鸡脯肉 50 克,水发玉兰片 25 克,嫩菠菜 3 棵,猪油 15 克,料酒 15 克,精盐 10 克,味精 3 克。

【制作方法】(1)将鱼肚切成长 5 厘米、宽 1.5 厘米的块,用开水氽过,再用凉水漂洗干净,沥干水。将火腿、玉兰片均切成片。鸡脯肉切成薄片,菠菜摘洗干净。

(2)将净锅置火上,添入鸡汤,放入鱼肚、火腿、玉兰片,加入料酒、精盐烧滚后,放入鸡肉片,去尽浮沫,加入味精、猪油、菠菜烧滚,盛汤碗内即可。

【制作要点】选用小棵菠菜,下入汤菠菜断生即可。

【成菜特点】汤清味鲜,鱼肚松软,汤中珍品,营养丰富。

砂锅鱼翅

【主料】水发鱼翅 400 克,鸡汤 750 克。

【辅料】冬笋 15 克,冬菇 15 克,火腿 15 克,猪肥膘肉 100 克,精盐 3 克,料酒 10 克,味精 2 克,葱结 1 克,姜 1 片,熟猪油 20 克。

【制作方法】(1)将猪肥膘肉片成厚片,穿上交叉花刀,切成 3 厘米的见方块,用开水氽一下捞出。冬笋、冬菇、火腿都切成片。

(2)勺内放入猪油烧热,把葱姜放入,炸出香味,添入鸡汤,放入肥膘肉烧开后,倒入砂锅内。

(3)鱼翅用开水烫透,捞在砂锅内,加入精盐、料酒,用小火炖 30 分钟,取出肥膘肉、葱姜料后,再把冬笋片、冬菇片、火腿片放入炖 5 分钟,加上味精即可。

【成菜特点】鱼翅软烂,汤清味鲜。

金鱼戏水

【主料】鱼肉 250 克,清汤 750 克。

【辅料】猪肥膘 100 克,鸡蛋清 3 个,干竹笋 25 克,樱桃、香菇、豌豆尖、香葱、淀粉、精盐、胡椒粉。

【制作方法】(1)将鱼肉放入清水内泡约 20 分钟,取出后挤净水分砸成细泥。将肥膘肉也砸成细泥,同鱼泥和在一起,加上蛋清、盐、胡椒粉、淀粉搅匀。

(2)取一平盘,抹上油,用发好的竹笋做金鱼尾,用鱼茸做

鱼身，将半个樱桃镶在“鱼头”上，用香菇做成“鱼眼”，用葱做成“鱼嘴”，上屉蒸3分钟取出。

(3)将豌豆尖氽好后放在汤盘里，将金鱼逐个放在豌豆尖上。勺内放入高汤烧开，加上精盐、味精、胡椒粉，倒入汤盘内即可。

【成菜特点】 金鱼在水中，栩栩如生，汤清味鲜，红绿光辉，诱人食欲。

金钱海参奶汤

【主料】 水发海参 250 克、奶汤 500 克。

【辅料】 鸡里脊肉 100 克、猪肥膘肉 15 克、鸡蛋清 2 个、鸡汤 250 克、料酒 10 克、精盐 3 克、味精 2 克。

【制作方法】 (1)海参腹面穿上直刀口，用开水烫透捞出，用净布搌干水分。

(2)将鸡里脊砸成细泥，放碗内，加蛋清、料酒、精盐、鸡汤，搅成鸡料子，装入海参腹内，上笼蒸 10 分钟取出，投凉，顶刀切成圆片，放入烧滚的鸡汤内，稍烫捞出，装入大碗内。

(3)勺内放入奶汤，加料酒、精盐，烧开后打净浮沫后，冲入海参汤碗内即可。

【成菜特点】 汤白如奶，飘浮“金钱”，色泽美观，质地软嫩，口味清鲜。

清汤金鱼翅

【主料】 水发鱼翅 250 克，鸡汤 1000 克。

【辅料】 鹌鹑蛋 10 个,鲜豌豆 20 粒,香菜 5 克,精盐 2 克,料酒 15 克,味精 2 克。

【制作方法】 (1)将鱼翅上笼蒸透,取出滤去汤汁。勺内添入凉水,放入鹌鹑蛋,煮 5 分钟,捞入凉水中泡凉,剥去皮。香菜切成 3 厘米长的段。豌豆用开水烫透,投凉。

(2)将鹌鹑蛋平片下一小片,平放在菜墩上,从上部向气室部位顺拉一小口,插上鱼翅成背鳍状;在气室部位下方左右各拉一小口,插入鱼翅成胸鳍状;再用豌豆粒镶成鱼眼,摆在盘内,上屉蒸 3 分钟,取出装入汤盘内。

(3)勺内添入鸡清汤,加入精盐、味精、料酒,烧开后撇净浮沫,冲入汤盘内,撒上香菜段即成。

【成菜特点】 汤清味鲜,金鱼潜底,栩栩如生。

燕窝八仙汤

【主料】 水发燕菜 75 克,水发鱼翅 50 克,水发鲍鱼 25 克,水发鱼肚 25 克,水发口蘑 25 克,清汤 750 克。

【辅料】 芦笋 15 克,高汤 500 克,精盐 3 克,料酒 15 克,味精 3 克,碱面适量。

【制作方法】 (1)勺内加清水烧开,分别将鱼翅、鲍鱼、鱼肚、口蘑、芦笋氽透捞出,把鱼翅撕成络状,鲍鱼片成 0.2 厘米的片,鱼肚切成条,口蘑片为两片,芦笋撕成条,将其料全部放入盘内,用热清汤烫过两次,沥去水,放入汤盘内。

(2)将燕菜撕开放入碗内,加入碱面,冲入开水,浸泡浇发后,再用清水投净碱分,摆入汤盘上面。

(3)勺内放入高汤烧开,加上精盐、料酒,打净浮沫,冲入

汤盘内即成。

【成菜特点】八鲜多味，香鲜爽脆。

鲫鱼奶汤

【主料】活鲫鱼 2 条(约 1000 克)，奶汤 750 克。

【辅料】蒲菜 200 克，冬菇 10 克，水发海参 10 克，熟猪油 40 克，精盐 3 克，味精 5 克，料酒 10 克，葱 1 克，姜 1 克，姜汁 2 克。

【制作方法】(1)将鲫鱼去鳞、鳃及内脏，冲洗干净，两面穿上斜直刀口，放入开水锅内烫透，装在汤盘内。将冬菇切为两半。蒲菜切成 4 厘米长的段。

(2)勺内放入熟猪油烧热，放入葱姜，炸出香味时取出，然后加入奶汤、鲫鱼、精盐、料酒，烧开后移到小火上炖 5 分钟，将鱼盛入汤碗内。原汤放入海参、冬菇，烧开后撇净浮沫，放蒲菜，加上猪油、姜汁、味精，浇在鱼身上即成。

【制作要点】炸葱姜用小火，以免炸糊。

【成菜特点】奶汤味道香醇，鱼肉鲜嫩可口。

清炖鲍鱼鱼肚汤

【主料】发好的鱼肚 250 克，鲜鲍鱼 150 克，高汤 750 克。

【辅料】水发香菇 50 克，水发玉兰片 50 克，嫩油菜 50 克，精盐 5 克，料酒 15 克，味精 3 克，酱油 5 克，葱末 2 克，姜末 10 克，熟猪油 20 克，熟鸡油 10 克。

【制作方法】(1)将鱼肚片成抹刀片,鲍鱼平刀片成片,香菇、兰片、油菜都片成小片,分别用开水焯一下。

(2)勺内放入猪油,用葱姜末炆锅,连添入高汤,加入精盐、料酒、味精、酱油,烧开,撇净浮沫,下入鱼肚、鲍鱼、香菇、兰片,炖3分钟,将嫩油菜加入,再烧开,淋入鸡油,盛在大汤碗内即可。

【制作要点】鱼肚要泡发好。一般以猪油为最好。将鱼肚放在温热水中泡软,切成6厘米见方的块,放在温油锅中,慢慢浸炸,待鱼肚涨起,用手勺碰鱼肚有松脆声时即可捞出。然后放入热水中浸泡并挤压,使鱼肚浸出油脂回软,用碱水洗去油,再用温水漂洗干净。

【成菜特点】鲜嫩味美,汤醇香口。

砂锅鲜鱼汤

【主料】花鲢鱼1尾(约500克),鸡汤1500克。

【辅料】净冬笋50克,平菇50克,熟鸡肉50克,熟火腿50克,嫩豆腐100克,海米15克,味精1克,精盐10克,料酒10克,猪油500克,鸡油20克。

【制作方法】(1)将鱼刮鳞,挖鳃,去内脏,洗净,搽干水分。在鱼身两面各割6刀,将精盐2.5克与料酒抹在鱼体内外,腌制30分钟。将鱼放入猪油锅内稍炸捞起。将冬笋、熟火腿、熟鸡肉均切成薄片。平菇撕成大片。豆腐切成厚片,用水氽一下,捞出放入凉水内。

(2)炒锅置旺火上,下入猪油100克烧至三成热,放入平菇、冬笋炒一下,加入鸡汤、鱼、海米、熟火腿、鸡肉、精盐、豆

腐，烧滚后倒入砂锅，加盖烧至鱼熟出味，加味精、鸡油，连锅上桌即成。

【制作要点】(1)鱼身割刀深度为0.3厘米，刀距要相等。

(2)豆腐氽二次以上，以除去石膏味。

(3)用微火煮制砂锅。

【成菜特点】汤味醇厚，肉质细嫩，豆腐软鲜。

梅花鱼丸汤

【主料】鳊鱼肉350克，鸡汤750克。

【辅料】水发冬菇25克，火腿25克，鸡蛋1个，小肠衣4根，葱姜汁10克，料酒15克，精盐5克，菠菜汁10克，味精2克，熟猪油10克，干淀粉少许。

【制作方法】(1)将鳊鱼肉剁成细茸，装入碗内，加精盐、葱姜汁、料酒、味精、淀粉和适量水，搅匀，分成四份，分别加入鸡蛋黄、鸡蛋清、菠菜汁，成为四种颜色的馅。

(2)将肠衣洗净，沥干，分别落入四种颜色的鱼肉馅，扎紧两头，放入冷水锅中煮至五成熟时捞出。冷却后每隔0.6厘米切一刀，刀深为五分之四，五刀为一段，再放入原汤中煮，并将其在锅中摆成梅花形，捞出。

(3)勺内放入鸡汤，加入冬菇、火腿片、菠菜和煮熟的梅花鱼圆，烧开后放入精盐、味精、熟猪油，盛入大汤碗内即可。

【制作要点】(1)肠衣要用碱、醋搓洗，漂洗干净则没有异味。

(2)制梅花形，首先切距及深度标准，其次下入锅内，汤热

时,速摆弄成梅花形,否则自然撑开则花形不好看。

【成菜特点】汤清味鲜,形状美观。

玛瑙鱼翅奶汤

【主料】水发鱼翅 500 克,猪肺 1 个,奶汤 500 克。

【辅料】高汤 1000 克,料酒 20 克,精盐 5 克,葱段 3 克,姜片 1 克。

【制作方法】(1)将猪肺用清水从气管灌入,下剖扎几个小孔,一边灌水,血水从孔流出,直至肺成银白色为止,割去气管、食管不用。将肺捞出,控净水分,用净纱布包好。

(2)用纱布将鱼翅包好,放入开水锅内烫一下,控净水分。

(3)勺内放入高汤,放入肺包,加入葱、姜、料酒、精盐,用小火煮 1 小时,再放入鱼翅包煮 5 分钟,同时捞出,去掉纱布。晾凉后将肺切成滚刀块,放进原汤内氽一下,捞出放入汤盘内,将鱼翅放在猪肺上面。

(4)将原汤烧开,加入奶汤、料酒、精盐,烧开,去净浮沫,冲入汤盘内即可。

【成菜特点】汤色乳白,绵软滑润,鲜香味醇。

余里脊海参

【主料】水发海参 500 克,猪里脊肉 500 克,鸡清汤 600 克。

【辅料】鸡蛋皮 1 张,海米 25 克,精盐 2 克,料酒 10 克,米醋 5 克,香油 5 克,酱油 10 克,葱 1 克,姜 1 克,香菜 1 棵。