

• 正宗川菜 • 独具特色 •



汤菜美食

主 编 何世芳
摄 影 李 阳

图谱



成都时代出版社

湯

菜

前言

四川之所以令人向往，不仅在于它有美不胜收的山川胜景，同时也在于它有不胜枚举的美食佳肴。旅游者在游历蜀中美景之暇，大快朵颐，尝尽天府美味，既饱眼福，又饱口福，岂不乐哉快哉！

俗话说，吃在四川。确实，四川是一个美食宝库：传统菜式、名小吃，品种达数千种之多。随着社会的发展和经济的发展，人们不断发展创新，于是又出现了更多、更好、更能适应当今人们生活习惯和消费水平的菜品。这些菜品，不仅保持了传统的川菜特色，而且更符合现代美食的几大要素：味美、形美、色美、盛具美……因此，这些菜式多数已成为四川各家餐饮企业的当家品种。

本套丛书推出的《炒菜美食图谱》、《烧菜美食图谱》、《汤菜美食图谱》、《凉菜美食图谱》和《家常菜美食图谱》所介绍的菜式，可以说是当今川菜的精华，基本上涵盖了成都各大宾馆、饭店、酒楼的各类名菜，其

美
食
图
谱

湯

菜

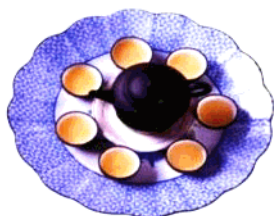
中很大部分可称得上是川菜的经典之作。从书中，读者不仅可以了解川菜的风味特色和独特的烹饪技艺，同时也将领略到巴蜀源远流长的饮食文化的灿烂辉煌。

烹饪也需要美。把艺术融于菜肴中，是人们对烹饪美的追求。色、香、味、形、器俱佳的烹饪名品，经摄影师李阳之手定格在书中，便也成了摄影佳作，令人赏心悦目。最后，感谢参与本丛书菜品制作的各家餐饮名店和各位厨师，更要感谢何世芳同志及其餐饮管理公司精心组织编写了这套精美的书籍，感谢他们为弘扬川菜文化做出了可喜的贡献。

彭子渝

2001年12月于蜀中

目 录



当归白灼虾	17
红枣炖虾蟹	18
翡翠三丝羹	19
发菜三丝汤	20
冬瑶煲蛙腿	21
冬瓜文蛤盅	22
天麻鱼唇盅	23

水产类

龟鳖鱼王汤	1
道观茶烹鱼	2
甲鱼连锅	3
清汤鱼丸	4
藿香清水鱼	5
菠萝鱼脯汤	6
麦莲蛇皮鱼煲	7
四喜瓜卷汤	8
老少平安煲	9
滋补青鳉汤	10
鸡杂鳉鱼羹	11
风螺藿香羹	12
碧绿海味羹	13
麦穗虾米羹	14
冬瓜盅	15
鱼茸虾围羹	16

畜肉类

家常丸子汤	24
冬瓜酥肉汤	25
竹筒什锦汤	26
灌汤粉丝	27
兰花肉片汤	28
双耳滑肉汤	29

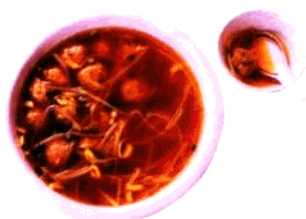


湯

菜

排骨炖豆芽	30
排骨连锅	31
紫菜绿豆煨排骨	32
排骨炖玉藕	33
菜根肚丝汤	34
清炖粉蒸肉	35
八宝猪肚	36
青瓜肝汁汤	37
竹荪三肝汤	38
香油腰片	39
花仁煲猪手	40
煨猪蹄	41
黄豆煨蹄花	42
灵芝壮骨汤	43
火腿冬瓜汤	44
滋补豆花煲	45
西芹牛肉羹	46

美食图谱



西红柿炖牛肉	47
红湖牛尾汤	48
萝卜炖牛肉	49
番茄牛筋汤	50
土坛三宝汤	51
淫羊藿炖羊肉	52
药膳羊胎汤	53

禽肉类

药膳乌鸡汤	54
白果炖乌鸡	55
党参北芪炖乌鸡	56
苹果乌鸡汤	57
归芪乌鸡煲	58
虫草炖乌鸡	59
鸡豆花	60
怀山炖南蛇	61

湯

菜



太极羹	62
鸡蒙竹笋	63
金桔鸡丝汤	64
清汤竹荪鸡丸	65
烩豌豆炖土鸡	66
竹荪鸡连锅	67
香菇煨土鸡	68
鸡汤菜心	69
墨鱼炖土鸡	70
石锅炖土鸡	71
虫草龟凤汤	72
紫砂白果炖鸡	73
茶树菇煨山鸡汤	74
竹香鸡丝荪	75
清汤玫瑰	76
杨公煨汤	77
鸡汤长青菜	78

高汤鸡肾	79
鸡宝煨鞭花	80
泡菜老鸭汤	81
豆花鸭茸羹	82
酸萝卜仔鸭连锅	83
酱萝卜煨老鸭	84
双耳老鸭汤	85
雪莲炖野鸭	86
雪莲炖乳鸽	87
珍珠养颜鸽	88
人参乳鸽汤	89
竹荪乳鸽汤	90
怀枸红枣炖鸽螺	91
生地炖鹌鹑	92



美食图谱

湯

菜



素菜类

- 竹荪鸽蛋汤 93
- 酸菜粉丝汤 94
- 米汤烩萝卜 95
- 米汤冬旱菜 96
- 紫竹莲池 97
- 菠萝竹荪汤 98
- 南瓜汤 99
- 百合南瓜汤 100
- 三色原汁羹 101
- 凤衣紫菜羹 102
- 黄瓜皮蛋汤 103
- 酸辣醒酒汤 104
- 青瓜蛋花汤 105
- 皇宫清心汤 106
- 卞氏菜根汤 107
- 皮蛋黄瓜汤 108

- 番茄菠菜汤 109
- 波汁菊花汤 110
- 瑶柱番茄蛋汤 111
- 青豆豆花 112
- 紫菜豆花羹 113
- 鸳鸯养颜汤 114
- 醉八仙 115
- 什锦玉米羹 116
- 四季汤菜 117





龟鳖鱼王汤

原料:

乌龟,甲鱼,鲫鱼,老鸡,老鸭,棒子骨,姜,葱,料酒,盐,胡椒,味精,枸杞,党参,当归,黄芪,人参。

制作方法:

1. 老鸡、老鸭分别宰杀,去毛、去内脏,洗净待用。
2. 锅内掺水,下姜、葱、料酒烧沸,再下老鸡、老鸭、棒子骨余水后,捞出待用。
3. 取一汤桶,将以上几种原料用小火煨制成高汤待用。
4. 将乌龟、甲鱼、鲫鱼分别宰杀,整理洗净待用。
5. 锅内掺水,下姜、葱、料酒烧沸,下乌龟、甲鱼余水后,捞出备用。
6. 枸杞用水浸泡后,滤出,取一打糝机将枸杞制成茸待用。
7. 当归、党参、黄芪、人参浸泡后,切片备用。
8. 取一汤锅,放入高汤,下乌龟、甲鱼、鲫鱼和以上几种药材,小火煨制汤浓肉熟即可。
9. 取一土陶器汤盆,将制好的汤加入盐、味精、胡椒,调好味,倒入汤盆即可上桌食用。

注意事项:

小火煨制,掌握好掺汤量,中途不可掺汤。

成菜特点:

汤味鲜美,滋补性强。

(此款菜由老成都公馆菜有限公司提供)





道观茶烹鱼

原料：

鲫鱼，甲鱼，乌龟，精炼油，盐，姜，葱，料酒，白糖，鸡精，鲜汤。

制作方法：

1. 鲫鱼去鳞、内脏及鳃，冲洗干净，斩成小块。
2. 甲鱼、乌龟宰杀后，去尽内脏，洗净，斩成小块。
3. 锅置火上，掺水烧沸，下姜、葱、料酒、甲鱼块、乌龟块余水，去尽血污捞出。
4. 锅内入精炼油烧至4成热时，下鱼块慢煸至肉烂时，掺鲜汤，下姜、葱、甲鱼块、乌龟块，大火烧沸。
5. 将烧沸的锅移至小火，炖制约4小时，待肉烂汤浓时，滤出肉渣，留汤待用。
6. 盐、胡椒、白糖、味精入锅内调好味。
7. 道观茶壶洗净，置于特制炉具上，倒入调好的汤，点上火，上桌即成。

注意事项：

各种原料要去尽腥味；汤熬制时间要够，火力宜小。

成菜特点：

汤色乳白，味鲜汁浓。



甲鱼连锅

原料:

甲鱼,土鸡,黄辣丁,鱼头,竹荪,香菌,冬笋,姜片,胡椒,红枣,枸杞,高汤,食盐,鸡精,料酒。

制作方法:

1. 甲鱼宰杀放尽血,去尽内脏,入沸水锅中氽水捞出,用刀刮洗去表面粗皮。
2. 土鸡宰杀,去尽毛及内脏,冲洗干净,入沸水锅中氽去血污。
3. 竹荪、红枣、枸杞、香菌用水洗净,入温水中泡发。
4. 砂锅置火上,入土鸡、甲鱼、姜、葱、料酒,掺鲜汤,将鸡及甲鱼炖至8成熟。
5. 黄辣丁宰杀,去尽内脏、鱼头、鳃,洗净,连同泡发好的竹荪、红枣、枸杞、香菌下砂锅内煮至锅内食物全熟,端离火口。
6. 盐、鸡精、胡椒调入砂锅内即成。

注意事项:

甲鱼、土鸡、黄辣丁、鱼头一定要去尽血污。

成菜特点:

营养丰富,汤味鲜香。



清汤鱼丸

原料：

草鱼，清汤，盐，化猪油，料酒，味精，鸡蛋清，水豆粉。

制作方法：

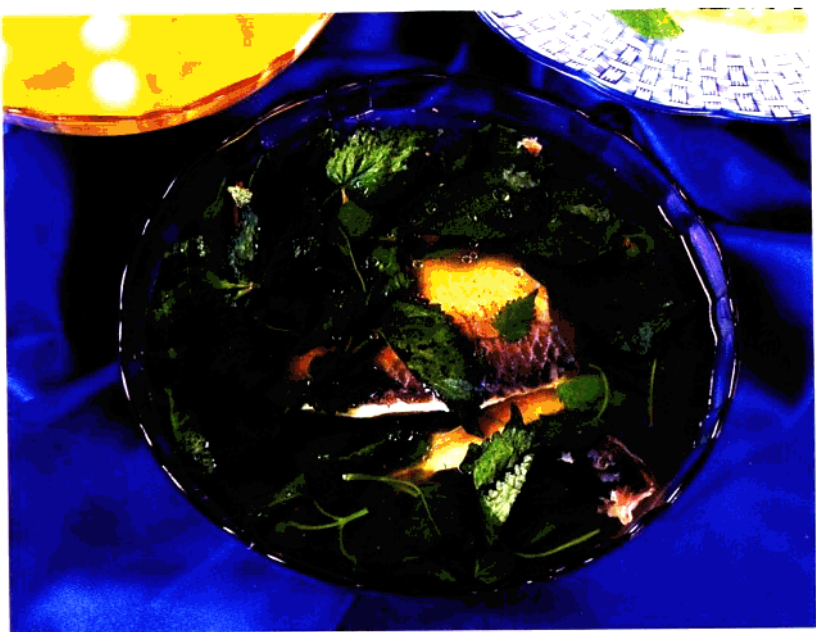
1. 活鱼宰杀，去鳞、内脏、鳃，冲洗干净后，去骨刺、皮，取其净肉，用清水漂尽血水。
2. 洗净的鱼肉入打糝机中制成鱼茸。
3. 制好的鱼茸内加盐、味精、料酒、鸡蛋清、水豆粉、化猪油，搅匀制成鱼糝。
4. 锅中掺水烧至微沸后，用手将鱼糝捏成丸子下锅煮定形，捞出待用。
5. 炒锅洗净置火上，掺入清汤，下鱼丸，调入盐、味精，将鱼丸煮熟，起锅装汤碗内即成。

注意事项：

掌握好鱼糝的比例；煮鱼丸的清水可加精盐少许。

成菜特点：

汤鲜味美，鱼嫩爽口。



藿香清水鱼

原料:

草鱼,鲜藿香叶,盐,鸡精,胡椒粉,老姜,葱,料酒。

制作方法:

1. 将草鱼宰杀,去内脏洗净。
2. 老姜拍破,葱洗净切节,鲜藿香叶洗净。
3. 将宰杀洗净的草鱼对剖成两半,用料酒、盐、胡椒粉、姜、葱节码味。
4. 炒锅内掺清水烧沸,倒入另一容器内,下洗净的鲜藿香叶调匀。
5. 锅内加清水,下码好味的鱼,用小火煮制 10 ~ 12 分钟,下盐、鸡精少许,调好味,起锅装入盛有藿香的容器内即成。

注意事项:

藿香不宜下锅,要保持藿香清香味;火力不宜太大,一定要用小火,以免鱼肉煮烂。

成菜特点:

鱼肉细嫩,汤色微绿,清热解暑,老少皆宜。



菠萝鱼脯汤

原料:

草鱼,鲜菠萝,纯净水,盐,味精,鸡蛋,胡椒。

制作方法:

1. 鲜菠萝去皮后,用盐水略泡待用。
2. 一部分菠萝切成薄片,另一部分用打籽机制成菠萝汁待用。
3. 草鱼宰杀去皮、内脏,洗净,取净肉片成薄片,用盐、鸡蛋清码味。
4. 锅内掺纯净水烧沸,倒入菠萝汁,滑下鱼片,用盐、味精、胡椒调味,烧沸。
5. 玻璃汤盆中放入菠萝片,将烧沸的鱼脯汤盛入,稍露出几片菠萝即成。

注意事项:

菠萝片不宜下锅煮,以免发酸。

成菜特点:

汤味酸甜可口,鱼片滑嫩化渣。



麦莲蛇皮鱼煲

原料:

蛇皮, 乌鱼, 麦冬, 莲米, 苡仁, 党参, 枸杞, 葱头。

制作方法:

1. 拣去原料中夹杂的泥沙和杂质; 洗去药物和乌鱼身上附着的泥沙、杂质, 再用清水漂去毒质、盐分、血瘀、腥臭, 乌鱼除去内脏。
2. 用米汤把上述药材进行浸润, 泡软待用。
3. 将乌鱼切成鱼片, 铺于生菜叶上。
4. 骨头汤、鱼汤、鸡汤各三分之一, 共同配汤, 在温汤中, 加入软化后的药材, 共同煮沸。
5. 将鱼片浸入煮沸的汤中, 肉由透明变白, 即成。

注意事项:

鱼片一定要薄而平; 药物一定要经过软化, 以去除毒性和涩味。

成菜特点:

汤味鲜浓, 补气益精, 润肺养阴。



四喜瓜卷汤

原料:

冬瓜,火腿,香菇,冬笋,水发鱿鱼,清汤,盐,味精,胡椒,菜心,葱叶。

制作方法:

1. 冬瓜去皮去籽,用刀切成4厘米长,2厘米宽的薄片。
2. 火腿洗净入笼锅蒸熟,取出切成丝。
3. 冬笋入沸水中氽一水,冷却后也切成丝。
4. 香菇用冷水泡发半小时后,洗净切丝。
5. 水发鱿鱼入沸水中氽一水后捞出切丝。
6. 菜心去根去老叶洗净,入沸水中氽断生,入冷水中漂冷。
7. 冬瓜片摆于菜墩上,将4种原料丝分别放在冬瓜片上卷成筒状。
8. 葱叶洗净切丝后,将冬瓜筒捆紧。
9. 锅置火上,入清汤、盐、胡椒、卷好的冬瓜筒,煮至冬瓜断生后,放味精、菜心,装汤盆内即成。

注意事项:

各种原料丝要先在沸水中氽一下。

成菜特点:

汤味鲜美,瓜卷清香可口。

(此款菜由世芳餐饮管理有限公司姚在彬提供)



老少平安煲

原料：

鸡丸、蟹柳、鱿鱼、海参、猪肚、猪舌、猪心、火腿肠、青笋、胡萝卜、香菇、大葱、盐、鸡精、味精、胡椒粉、精炼油、料酒、鲜汤、姜片。

制作方法：

1. 将猪肚、舌、心洗刮干净，下锅煮至成熟，捞出切片备用。
2. 鱿鱼、海参洗净切片备用。
3. 青笋、胡萝卜、香菇洗净切片备用。
4. 锅内烧水，下料酒，下鸡丸、蟹柳、鱿鱼、海参、猪肚、猪舌、猪心，余水后捞出备用。
5. 锅内加鲜汤，下青笋、胡萝卜、香菇、火腿，再下余好的原料，调入盐、胡椒粉、鸡精、味精、姜片、葱段煮沸至熟，加少许精炼油。
6. 将制好的汤倒入煲内，上桌即可食用。

注意事项：

猪肚、舌、心不宜煮得过烂。

成菜特点：

营养丰富，汤浓味鲜



滋补青鳝汤

原料：

青鳝，枸杞，当归，黄芪，姜，葱，盐，味精，胡椒粉，鲜鸡汤。

制作方法：

1. 将青鳝宰杀去内脏、粗皮，取其净肉洗净。
2. 青鳝肉切成鳝花。
3. 锅内烧水至沸，下鳝花、姜片、胡椒粉、葱段，余水后待用。
4. 枸杞、当归、黄芪用清水浸泡，洗净。
5. 将余水后的鳝花、枸杞、当归、黄芪放入炖盅内，加入鲜鸡汤、盐、味精，加上盖，上笼锅旺火蒸熟即成。

注意事项：

整治青鳝时，刀工要细致。

成菜特点：

汤味鲜美，药味浓郁，尤宜冬季食用。