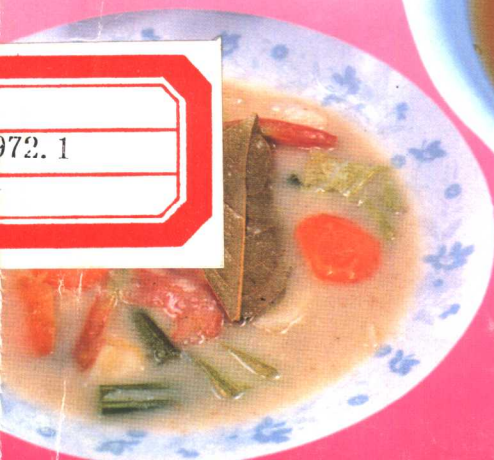


汤、粥、羹、汁

制作 300 例



972.1

汤、粥、羹、汁制作 300 例

李克均 肖东桥 主编

金盾出版社

内 容 提 要

这是一本专门介绍汤、粥、羹、汁制作方法的烹饪用书,共收入汤 177 例、粥 81 例、羹 12 例、汁 30 例。其中既有物美价廉的典型民间饮食,也有正式宴会场合适用的美味佳肴,同时还吸收了一些近年来越来越为人们熟悉和喜爱的西餐汤菜。这本书主要是为家庭准备的,也可供一般餐饮业人员参考。

图书在版编目(CIP)数据

汤、粥、羹、汁制作 300 例/李克均,肖东桥主编. —北京:金盾出版社,1992. 9

ISBN 7-80022-520-8

I. 汤… II. ①李…②肖… III. 烹饪-方法-范例 IV. TS972. 1

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 68218137

传真:68276683 电挂:0234

彩色印刷:北京民族印刷厂

黑白印刷:北京翠通印刷厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:4.25 彩页:8 字数:87 千字

2000 年 3 月第 1 版第 10 次印刷

印数:355001—366000 册 定价:4.50 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



奶油百合汤



白菜汤



黄瓜木耳汤



银耳鹌鹑蛋汤



葱花蛋汤



里脊三片汤

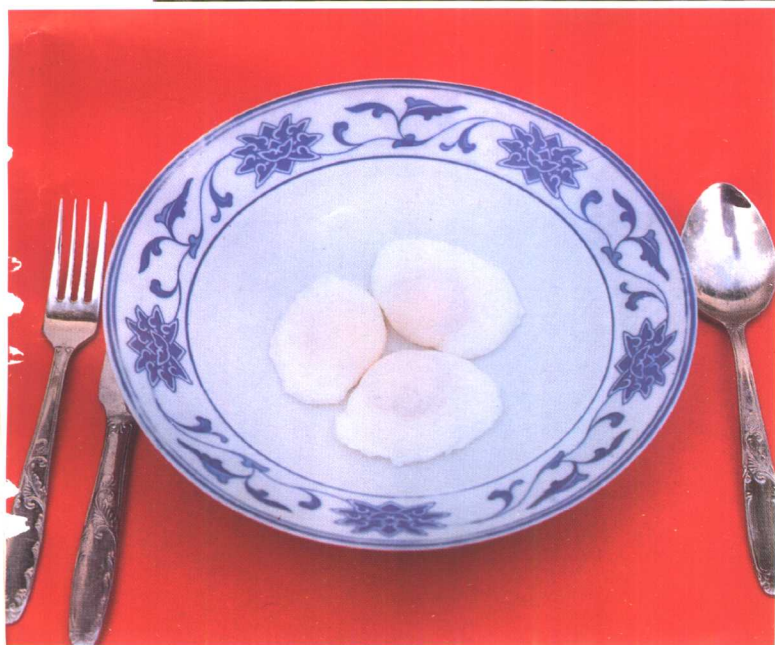


榨菜笋丝汤



鹌鹑蛋汤

甜藕粥



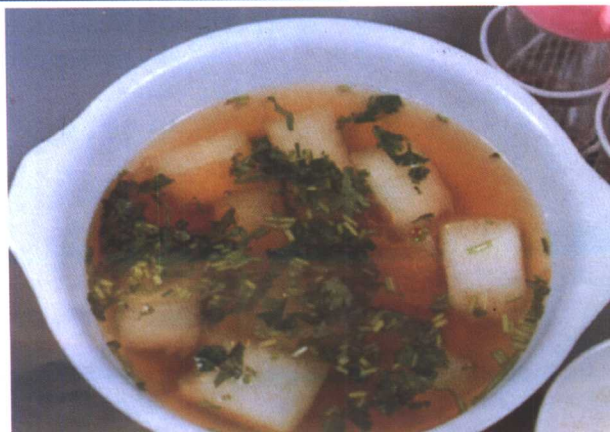
清汤卧果

西湖纯菜汤



豆腐海带汤

酸辣冬瓜汤





小丸子豆腐汤

鱼头汤



鲫鱼豆腐汤

核桃肉糯米粥



绿豆粥

羊骨大枣粥

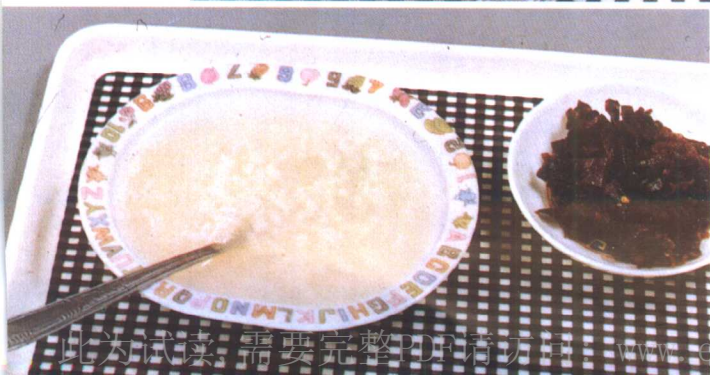




赤豆粥



玉米粉粥



粳米粥

五色豆粥

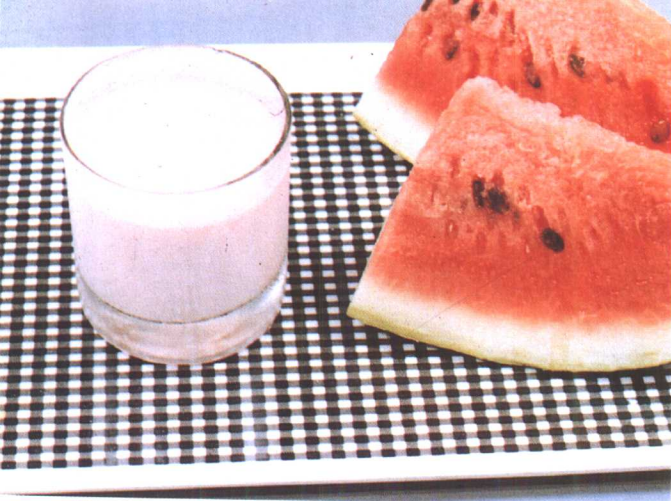


桂花白薯粥



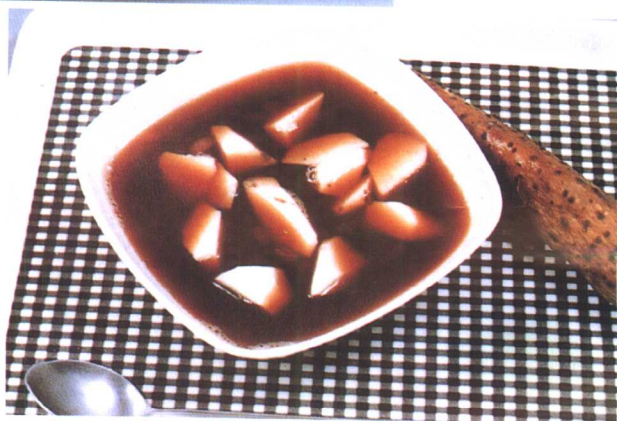
糯米粥



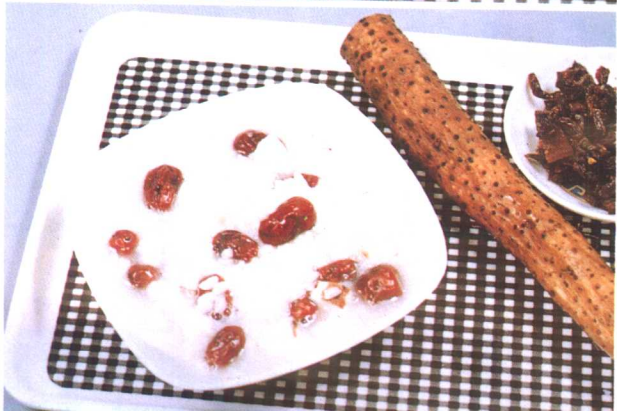


西瓜乳汁

赤小豆山药粥



红枣山药粥



前 言

一个国家有一个国家的饮食习惯。按照我国大多数人的习惯,吃饭总要有稀有干,有汤有菜。因此可以说,汤、粥、羹、汁是我们日常饮食中不可缺少的组成部分。

随着物质文化生活水平的提高,现在人们对汤、粥、羹、汁类食品的品种、营养和色、香、味、形也越来越讲究了。早上喝粥,总不能老是大米粥、小米粥、绿豆粥吧?品种总要换一换吧?喝汤,总不能老是菠菜汤、豆腐汤、榨菜汤,花样和味道也该变一变吧?正是为了向广大读者提供多样化的品种,满足不同地区、不同层次、不同口味读者的需要,我们在广收博采的基础上编写了这本《汤、粥、羹、汁制作 300 例》。

编入本书的汤共有 177 例,其中比较多的是经济实惠的中、低档品种。但在制作技术上,不论是刀工、火候和调味等方面,都是认真考究的。按照书中提供的要领去做,即便是普普通通的中、低档汤,也可以烧得有滋有味。有一部分汤,取材用料是比较高档的,制作技术也相对复杂一些,这主要是为节日喜庆举办家宴时准备的。各种汤的制作过程交代得都比较详细,只要认真阅读,一般读者都可以掌握。

为适应东西方饮食文化交流的需要,我们适当编入了一部分西餐汤菜,它将为我们的饮食构成注入新的风格情调。

我国人民历来有食粥的习惯。收入本书的粥 81 例,比较充分地反映了南北各地的不同风味和不同吃法,有的还具有较好的养生与食疗作用。相信它会受到人们普遍的欢迎,尤其是老年人的欢迎。

羹与汁的品种,我们收录的原则是求精不求多。汁主要限于果蔬汁,因为用新鲜的水果和蔬菜提取的汁液,含有丰富的维生素和矿物质,为人体所必需。这种饮品无疑将越来越广泛地进入我们的生活。

参加本书编写的有:刘明芳、李克均、谢家林、万森、蔡佳等同志,张明诚、古青青同志承担了资料和抄写工作。在编写过程中,曾参考了大量的报刊和图书资料,不及一一注明,谨在此一并表示诚挚的感谢。

作 者

目 录

一、汤 (1)

(一)蔬菜果品汤

冬瓜汤 (1)

火腿夹冬瓜汤 (1)

雪菜冬瓜汤 (2)

酸辣冬瓜汤 (2)

菠菜汤 (2)

清汤白菜卷 (3)

肉丝黄豆汤 (3)

黄豆芽豆腐汤 (4)

黄豆芽蘑菇汤 (4)

黄豆芽猪血汤 (4)

豆腐海带汤 (5)

酸辣汤 (5)

五香豆腐干汤 (5)

三丝豆苗汤 (6)

榨菜笋丝汤 (6)

榨菜鸡蛋汤 (6)

萝卜丝汤 (7)

雪菜肉片汤 (7)

红苋豆腐汤 (7)

蛋蓉菜花汤 (8)

黄瓜木耳汤 (8)

西湖莼菜汤 (8)

山药豆腐汤 (9)

苦瓜豆腐汤 (9)

丝瓜油条汤 (10)

荠菜地栗汤 (10)

发菜豆腐汤 (10)

萝卜丝蛋汤 (11)

虾米紫菜萝卜汤 (11)

..... (11)

番茄刀豆清汤(西式).....

..... (11)

豌豆瓣汤(西式).....

..... (12)

豌豆瓣泥子汤(西式).....

..... (12)

菠菜泥子汤(西式).....

..... (13)

土豆肉丸子汤(西式).....

..... (13)

土豆泥子汤(西式).....	(14)
土豆面蛋汤(西式).....	(14)
鸡火白菜汤(西式).....	(14)
白菜汤(西式).....	(15)
蔬菜泥子汤(西式).....	(15)
青豆泥浓汤(西式).....	(16)
豌豆泥奶油汤(西式)...	(16)
奶油百合汤(西式).....	(16)
百合鱼片浓汤(西式)...	(17)
奶油萝卜汤(西式).....	(17)
胡萝卜泥子汤(西式)...	(17)
奶油冬苕汤(西式).....	(18)
奶油菜花汤(西式).....	(18)

菜花泥子汤(西式).....	(18)
大蒜黄萝卜生菜清汤 (西式).....	(19)
焗洋葱汤(西式)	(19)
葱头牛肉丁汤(西式)...	(19)
葱头汤(西式).....	(20)

(二)水产品汤

余鱼汤	(20)
鲫鱼豆腐汤	(21)
椒盐鲫鱼汤	(21)
鲫鱼笋汤	(21)
鳝鱼粉丝汤	(22)
鱼头汤	(22)
砂锅团鱼	(22)
清汤鱼圆	(23)
鱼头木耳汤	(23)
乌鱼冬瓜汤	(24)
鱼茸油条汤	(24)
龙井捶虾汤	(25)
海米番茄鸡蛋汤	(25)
海米冬瓜汤	(26)