

消暑解热汤谱



金盾出版社

消暑解热汤谱

李乐清 编著

金盾出版社

内 容 提 要

这是一本夏季实用的汤谱书。书中收集了有消暑解热作用的蔬菜果品、畜肉、禽蛋、河鲜海味及其他等4类汤菜120种,对每一款汤菜的治疗保健作用和夏天做汤菜的一般要求作了系统的介绍。本书介绍的汤菜都采用市场有售的普通原料,制法简便,实用性强,并具有一定的知识性,适合家庭阅读使用,也可供专业烹饪工作人员参考。

图书在版编目(CIP)数据

消暑解热汤谱/李乐清编著. —北京:金盾出版社,1994.7
(1997.6重印)

ISBN 7-80022-868-1

I. 消… II. 李… III. 烹调-菜谱 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:68214032 电挂:0234

彩色印刷:北京1201工厂

黑白印刷:国防科工委印刷厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:2.5 彩页:4 字数:45千字

1994年7月第1版 1997年6月第5次印刷

印数:114001—145000册 定价:2.80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)

前 言

夏季气候炎热,给人体带来种种不适。让人们健康地度过夏季的一个基本方法,就是进行饮食调理,给以充分、合理的营养补充。夏日饮食要求清补,而汤是很符合这一要求的,因为汤既可做得清淡适口,又能使之富含营养。在炎热的夏天,进餐时有一道消暑解热的汤菜,定会使人胃口大开,心旷神怡,其滋补作用可说是独一无二的。为此,我将这本《消暑解热汤谱》奉献给读者。

本书所选汤菜均有清热、消暑、预防某些夏日疾病的功效。制作汤菜的原料也都是夏季有售的,做法简便,适合于家庭阅读使用。

作 者

目 录

一、消暑解热汤菜的制作..... (1)

(一)蔬菜果品类 (1)

素烧银针汤..... (1)	素慈笋汤..... (12)
青菜米汤..... (1)	鲜奶芦笋汤..... (12)
酸辣笋瓜汤..... (2)	白菜藕丸汤..... (13)
开水白菜..... (2)	芙蓉发菜汤..... (13)
甜椒南瓜汤..... (3)	百合莲花汤..... (14)
绿豆冬瓜汤..... (3)	魔芋冰粉..... (15)
小豆节瓜汤..... (4)	口蘑竹荪汤..... (15)
黄瓜三丝汤..... (4)	冬菇茭白汤..... (16)
三鲜苦瓜汤..... (5)	蜜橘银耳..... (16)
西瓜羹..... (5)	银耳羹..... (17)
鲜莲西瓜盅..... (6)	枇杷冻..... (17)
落葵清汤..... (7)	猴头芙蓉汤..... (18)
草菇莴笋汤..... (7)	姜葱豆腐汤..... (19)
嫩豇豆汤..... (8)	槐花豆腐汤..... (19)
番茄皮蛋汤..... (8)	甘笋酸梅汤..... (20)
番茄青豆汤..... (9)	藕片汤..... (20)
三鲜青豆汤..... (9)	冬菜三丝汤..... (21)
豆浆莴笋汤..... (10)	葵菜豆腐汤..... (21)
酸菜芋头汤..... (10)	香菇冬瓜汤..... (22)
豌豆粉丝汤..... (11)	桂花芋头汤..... (22)
蚕豆羹..... (11)	折耳根汤..... (23)

酸辣干丝汤…………… (23) 什锦琼脂…………… (24)

(二) 畜肉类 …………… (24)

火腿冬瓜汤…………… (24) 烧舌尾汤…………… (30)

火腿鞭笋汤…………… (25) 刀豆炖猪肾…………… (31)

豆瓣滑肉汤…………… (26) 冬瓜炖小肚…………… (32)

芽菜肉片汤…………… (26) 酸辣肚丝汤…………… (32)

藕煨排骨汤…………… (27) 花仁蹄筋汤…………… (33)

丝瓜猪肉汤…………… (27) 马蹄猪肺汤…………… (33)

苦瓜肉丝汤…………… (28) 兔头葵菜汤…………… (34)

苦瓜牛肉汤…………… (28) 菊花羊肝汤…………… (34)

莲米里脊汤…………… (29) 蜗牛炖肉汤…………… (35)

苦笋肉丸汤…………… (29) 苡米蛇丁汤…………… (36)

紫菜猪心汤…………… (30) 双菇蛇肉汤…………… (36)

(三) 禽蛋类 …………… (37)

西瓜鸡…………… (37) 鸭皮抄手汤…………… (44)

慈姑鸡汤…………… (37) 荷花鸭汤…………… (45)

花生鸡脚汤…………… (38) 鸭舌汤…………… (46)

椰子鸡球汤…………… (39) 鸭掌清汤…………… (46)

茄子炖鸡汤…………… (39) 余鸭心汤…………… (47)

鸡粥蒲菜…………… (40) 鸽子羹…………… (47)

鸡蒙黄花汤…………… (41) 柠檬乳鸽汤…………… (48)

鸡血豆腐羹…………… (41) 菊花雏鸽汤…………… (48)

苡米鸡汤…………… (42) 银耳鸽蛋汤…………… (49)

鼈头鸭块汤…………… (43) 黄瓜蛋汤…………… (49)

萝卜鸭肫汤…………… (43) 黄花蛋汤…………… (50)

鸭头白菜汤…………… (44) 荷花铺蛋汤…………… (51)

(四)河鲜海味及其他类	(51)
雪花鱼羹	(51)
银花石花汤	(60)
米汤水煮鱼	(52)
海米紫菜汤	(61)
青荷鳅鱼汤	(53)
五色紫菜汤	(61)
菊花鱼丸汤	(53)
三鲜鱿鱼汤	(62)
泡菜鱼丝汤	(54)
余蜇头汤	(62)
酸菜鲫鱼汤	(54)
海蜇马蹄汤	(63)
萝卜丝鱼汤	(55)
海蜇枇杷汤	(64)
鲤鱼苦瓜汤	(56)
文蛤苦瓜汤	(64)
鱼丸橘瓣汤	(56)
酸菜海蛎羹	(65)
泥鳅豆腐汤	(57)
海蛎子清汤	(65)
鱼头汤	(57)
酸辣田螺汤	(66)
鱼尾汤	(58)
田螺蚌肉汤	(66)
酸汤鱼丸	(58)
龙井对虾汤	(67)
酸辣海参汤	(59)
豌豆田鸡汤	(67)
海带丝汤	(60)
清炖海鳗丸	(68)
二、夏日制汤的一般要求	(69)
(一)对原汤的要求	(69)
(二)对原料的要求	(70)
(三)对调味的要求	(71)
(四)对器具的要求	(71)

封面彩照摄影:程炳新

本书其他彩照由作者和周玲供稿

一、消暑解热汤菜的制作

(一) 蔬菜果品类

素烧银针汤

此汤色泽宜人,清淡咸鲜,脆嫩可口,是夏季开胃佐餐的好汤。

用料: 绿豆芽 400 克,甜椒 50 克,韭菜心 50 克,精盐 3 克,麻油 10 克,味精 1 克,清汤 1000 克。

制法: ①绿豆芽去根,淘洗干净,放入笊箕中沥干水分;韭菜心折去两端,切成 4 厘米长的节;甜椒洗净,去蒂,去籽,切成丝。②锅置火上,掺入清汤烧沸,倒入绿豆芽、甜椒丝、韭菜心微煮至断生,下精盐、味精、麻油,即可装碗食用。

关键: 注意原料的下锅顺序;汤要沸,火要旺,动作宜快,原料断生即可出锅。

青菜米汤

此汤用青菜与米汤同制而成,风味独特,味道清香,可解渴生津。

用料：青菜嫩叶 500 克，米汤 1000 克，化猪油 50 克，精盐 10 克，味精 2 克，葱花 5 克。

制法：①将青菜嫩叶理整齐，大小要均匀，洗净，沥干水。②锅置旺火上，下猪油烧至五六成热，下青菜叶略煸炒几下，即舀入米汤，加盐，待青菜煮烂，下味精、葱花，搅匀起锅即成。

关键：米汤应用新鲜的，隔夜的米汤不能用；大米、小米做汤均可。

酸辣笋瓜汤

此汤具有酸辣鲜香、脆嫩爽口的风味。夏季食用，不仅能祛暑清心，还可开胃助食。

用料：嫩笋瓜 400 克，姜 10 克，蒜 10 克，葱 10 克，白糖 30 克，醋 40 克，精盐 5 克，味精 1 克，麻油 25 克，辣椒油 10 克，酱油 20 克，汤 1000 克。

制法：①笋瓜洗净去皮，对剖后挖尽瓜瓤，再对剖成 4 瓣，横切成 2 毫米厚的片，码上少许精盐，腌渍 5 分钟，挤干水分，放入汤盆中待用。②锅置火上，下汤烧沸，下姜、蒜片烧一下，加入酱油、白糖、醋、麻油、盐、辣椒油烧开，打去浮沫，将葱花放入盆中，味精撒在瓜片上，把微开的汤徐徐灌入笋瓜汤盆中即可。

关键：选鲜嫩的笋瓜制作；姜、蒜可去掉，不入汤盆。

开水白菜

此菜汤清如水，鲜嫩清香，夏日食用可去热利咽，解腻清

胃热。

用料：白菜心 1000 克，清汤 1500 克，精盐 5 克，味精 2 克，料酒 10 克，胡椒面少许。

制法：①选鲜嫩黄秧白菜，掰去外层老菜帮。将菜心用开水烫熟捞出，放入凉水中冲凉，轻轻挤去水，顺切去菜心叶尖，整齐地码在汤碗中。②汤锅置火上，放入清汤、精盐、料酒、胡椒面、味精，待汤开后，倒入白菜碗中即可。

关键：注意用具清洁，汤才清如水。

甜椒南瓜汤

此汤黄绿相间，咸鲜可口，质嫩清香，可祛暑解腻，去烦生津。

用料：嫩南瓜 500 克，甜椒 100 克，精盐 2 克，菜油 75 克。

制法：①南瓜洗净，沿外圆切成 3 毫米见方的丝条（可六面切，每面切至瓜瓤时，翻切另一面，如法切完为止），放入容器中，码少许盐，腌渍 2 分钟，用水漂一下，滤干水待用；甜椒洗净，去蒂切开，去籽，切成粗丝。②锅洗净置旺火上烧热，倒入菜油烧至七成热，放入甜椒丝、精盐微炒，下南瓜炒几下，加入适量清水烧开，至南瓜断生，打去浮沫即可。

关键：南瓜码盐不宜过多，煮至断生即可。

绿豆冬瓜汤

此汤制作简便，营养价值高，有清热利水、解渴祛暑的功效，实为夏季清补佳肴。

用料： 冬瓜 1000 克，绿豆 300 克，鲜汤 500 克，姜 10 克，精盐 3 克，葱 30 克。

制法： ①铝锅洗净置旺火上，倒入鲜汤烧沸，捞净泡沫；姜洗净拍破，放入锅内；葱去根洗净，挽结入锅；绿豆淘洗干净，去掉浮于水面的豆皮，放入汤锅内炖烂。②将冬瓜去皮、去瓢，洗净，切块投入汤锅内，烧至烂而不烂，加入盐，即可食用。

关键： 用当年产的绿豆制作为好；冬瓜要在绿豆烂后再下锅。

小豆节瓜汤

此汤浓香可口，脆嫩微甜，有清热祛暑、健脾祛湿的功效，可消除疲倦，缓解暑热，增进食欲。

用料： 赤小豆 100 克，节瓜 500 克，鲜汤 1000 克，精盐 3 克，味精 1 克。

制法： ①节瓜去毛、去蒂、去皮，用清水洗净，切成块状备用。②赤小豆用清水洗净，去杂质，放入装鲜汤的锅中，先用猛火煮沸，下节瓜，再改用中火煮熟，下盐、味精调味，即可食用。

关键： 赤小豆可先用水泡 1~2 小时，这样可缩短烹制时间。

黄瓜三丝汤

此汤为夏令适口的家常汤菜，清淡咸鲜，可生津止渴，补充人体盐分，佐餐、解暑均宜。

用料：嫩黄瓜 250 克，泡青菜 100 克，鲜汤 750 克，精盐 2 克，味精 1 克，小葱花 5 克，海带 50 克。

制法：①黄瓜去皮洗净，切成 7 厘米长、5 毫米见方的粗丝；泡青菜用清水漂洗后切成丝；海带发涨，洗净，切成丝。

②锅置旺火上，放入鲜汤，下海带丝、泡青菜丝先煮，然后投入黄瓜丝烧沸，加入精盐、味精起锅，撒上小葱花即可。

关键：泡青菜要横筋切成丝；黄瓜入锅后不能久煮，以保持其脆嫩清香。

三鲜苦瓜汤

此汤味道鲜美，清香爽口，有清热消暑、利尿祛湿、明目解毒的功效，对夏日烦热、小便不畅、皮肤生痒有食疗作用。

用料：嫩苦瓜 500 克，水发冬菇 100 克，罐头冬笋 100 克，精盐 3 克，味精少许，鲜汤 1000 克，菜油 50 克。

制法：①苦瓜去两头，洗净，剖开，挖去瓤，切成 5 毫米厚的片；冬笋切成 2 毫米厚的片；冬菇去蒂，片成薄片。②锅中加清水适量，置火上烧开，下苦瓜片氽一下，沥去水。③汤锅洗净置旺火上，倒入菜油烧至七成热时，放苦瓜微炒，掺入鲜汤，开时下冬笋片、冬菇片同煮至烂软，加入精盐、味精调味起锅，舀入汤盆上桌。

关键：苦瓜用水煮后必须沥净水；鲜汤中的浮沫应撇去。

西瓜羹

此菜甜美可口，清热解暑，除烦止渴，益气和胃，适用于暑

烦伤津等症，是老少均宜的夏季饮食佳品。

用料：西瓜 1250 克，冰糖 75 克，湿淀粉 50 克，食用香精少许。

制法：①将西瓜外表洗净，切开取其一块，除净瓜籽，将瓜瓤切成 2 厘米见方的丁。②锅内注入适量清水烧开，加入冰糖溶化后去尽浮沫，放入瓜瓤丁，用湿淀粉勾芡，滴入香精，盛在碗内即成；或晾凉后放入冰箱冷冻片刻，食之更佳。

关键：西瓜要选熟透的制作；湿淀粉要用上等的，以免起块。

鲜莲西瓜盅

此菜甜香清淡，味道可口，有健脾开胃、消暑滋补的作用，对口干喉痛、口舌生疮有食疗作用。

用料：西瓜 1 个，新鲜莲子 20 粒，海带丝 50 克，粉条 50 克，精盐 3 克，熟猪油 20 克。

制法：①先在西瓜蒂部切下一盖，使瓜成盅形，将红色瓜瓤取出，再将整个西瓜盅放入沸水中煮片刻，取出备用。

②海带丝、粉条用清水洗干净，放入滚开水氽一下；新鲜莲子去硬心，去皮待用。③西瓜内注入适量开水，放入海带丝、粉条（切短）、新鲜莲子、盐、猪油，将西瓜放入一个器皿中，再放入锅内，隔水炖半小时即可，原盅上桌食用。

关键：装西瓜盅的器皿口要大，壁要深；粉条要选上等的，以免粘连断节。

落葵清汤

此汤柔嫩软滑，咸鲜清香，可解热祛湿，为夏季汤中佳肴。

用料： 葵菜 500 克，菜油 50 克，精盐 2 克，味精 0.5 克，姜 3 克，葱 5 克，鲜汤 500 克，水淀粉 15 克。

制法： ①葵菜摘取其嫩尖约 9 厘米长，撕去茎上的皮和叶子，淘洗干净，放入锅内沸水中煮至茎烂，捞出滤干水分；姜切成片，葱去根洗净切成节待用。 ②锅置旺火上烧热，倒入菜油烧至六成热时，投入姜片、葱节炒出香味，掺入鲜汤烧沸，捞弃姜、葱，放入葵菜、精盐，烧入味，下味精增鲜，用水淀粉勾芡起锅。

关键： 葵菜茎煮至烂而不烂，烧入味；勾芡不要浓。

草菇莴笋汤

此汤用草菇配以莴笋，脆嫩可口，祛暑热，清心火，为夏季常食佳品。

用料： 草菇 200 克，莴笋 500 克，混合油 50 克，姜 10 克，泡辣椒 2 个，精盐 3 克，汤 750 克。

制法： ①草菇去尽根蒂、泥沙，洗净，撕成块；莴笋去老叶、根皮，切成长 7 厘米的条子，洗净待用。 ②锅置火上，下油烧热，下莴笋条、草菇同炒，下姜、盐、泡辣椒，加汤，煮至莴笋断生，捞去姜及泡辣椒不用，舀入汤盆上桌。

关键： 莴笋不宜久煮，以保持色泽翠绿。

嫩豇豆汤

此汤咸鲜微辣，脆嫩清香，色调素雅，引人食欲，开胃生津，为夏日佐餐汤菜。

用料： 豇豆 300 克，青椒 50 克，菜油 75 克，精盐 2 克，味精 1 克，鲜汤 750 克，水淀粉 10 克。

制法： ①豇豆去蒂、去筋，折成 6 厘米长的节，用水淘洗干净；青椒去蒂，洗净，对剖，去籽，切成粗丝。②锅洗净置旺火上，倒入菜油烧至七成热时，先放入青椒丝炒出香味，加少许精盐炒匀，再倒入豇豆同炒，掺入鲜汤，煮 2 分钟，加入味精，用水淀粉勾清芡即可上桌。

关键： 选用嫩豇豆制作为好；鲜汤加入不要久煮，太烔口感不好。

番茄皮蛋汤

此汤色泽诱人，制法独特，口感舒适，有消暑清热、开胃生津的作用。

用料： 番茄 300 克，皮蛋 4 个，绿色蔬菜 100 克，菜油 100 克，精盐 2 克，姜 5 克，鲜汤 1000 克。

制法： ①番茄洗净，放入沸水中微烫后撕去皮，对剖，去蒂，切成片；姜去皮洗净，切成末；皮蛋去掉灰皮，洗净，剥去壳，对剖，切成薄片；绿色蔬菜择洗干净。②锅洗净置旺火上烧热，倒入菜油烧至六成热时，将皮蛋片投入油锅中炸酥起泡，掺入鲜汤，放入姜末烧至汤色微白时，放入绿色蔬菜煮熟，下精盐调好味，最后放入番茄片，烧沸起锅。

关键： 皮蛋片在油锅中要炸酥并起大油泡时才能掺入鲜汤；番茄片下锅后不宜久煮，以免酸味太重。

番茄青豆汤

此菜色泽艳丽，引人食欲，鲜香可口，清热祛暑，可补充人体养分流失，健体消疲。

用料： 番茄 250 克，青豆 150 克，菜油 75 克，精盐 3 克，味精 1 克，鲜汤 500 克。

制法： ①青豆淘洗干净，倒入笊箕内沥干水分；番茄用沸水微烫后撕去皮，对剖成两半，去蒂，切成 5 毫米见方的小丁。 ②锅洗净置旺火上烧热，放入菜油烧至六成热时，下青豆微炒，掺入鲜汤，将青豆煮熟，加入精盐、味精使之入味，再倒入番茄丁稍煮片刻，起锅即可。

关键： 不宜过早放入番茄丁，以免煮烂，酸味太重；青豆应选大而嫩的，中间夹杂的老豆应去掉。

三鲜青豆汤

此汤口感多样，清鲜可口，祛湿开胃，对夏日口淡作闷、心烦火盛者有食疗作用。

用料： 青豆 300 克，莴笋 50 克，蘑菇 30 克，黄瓜 50 克，精盐 3 克，味精 1 克，菜油 75 克，姜 10 克，葱 10 克，麻油 10 克，鲜汤 500 克。

制法： ①青豆淘洗干净，滤干水分；莴笋去皮洗净，蘑菇、黄瓜亦洗净，均切成与青豆大小相当的丁粒；姜洗净，切成片；葱去根，洗净，切成节。 ②锅洗净置旺火上烧热，倒入菜

油烧至五成热时，放入姜、葱炒出香味，去掉不要；再掺入鲜汤烧沸，下青豆煮沸片刻，再下莴笋丁、蘑菇丁、黄瓜丁烧沸，下精盐煮一会儿，加入味精，淋入麻油即可起锅。

关键： 青豆先煮熟，莴笋丁、黄瓜丁煮至断生即可。

豆浆莴笋汤

此汤制法独特，色泽洁白，味道鲜美，祛火除热。老人、儿童食用尤宜。

用料： 莴笋 300 克，精盐 5 克，味精 2 克，猪油 50 克，姜、葱各 10 克，鲜豆浆 750 克。

制法： ①将莴笋去皮，切成长 7 厘米、筷子头粗的条，洗净；姜切片，葱切节待用。②锅置火上，下猪油烧至六成热，下姜、葱稍炸出香味，下莴笋条、盐炒至断生，拣去姜、葱不要，冲入豆浆，烧开加味精即可。

关键： 锅要清洁，炸姜、葱火不宜过大，以免烧焦影响色泽。

注： 如喜甜味，可加糖。

酸菜芋头汤

此汤色白味浓，咸鲜可口，开胃生津，刺激食欲，为夏季佐餐汤菜。

用料： 酸菜 100 克，嫩芋头 250 克，化猪油 50 克，精盐 1 克，味精 1 克，鲜汤 1000 克。

制法： ①将酸菜用清水泡一下，洗净沥干水，切成丝；芋头刮洗干净，切块。②铝锅置火上，下鲜汤烧开，下芋头、泡