

# 中西汤谱

石华 书明 洪琪



解放军出版社

# 中西汤谱

石 华 书 明 洪 琪

解放军出版社

# 中 西 汤 谱

石 华 书 明 洪 琪

---

解放军出版社出版发行

(北京平安里三号)

新华书店经销

北京市昌平环球科技印刷厂印刷

---

787×1092毫米 32开本 5.625印张 126千字

1988年12月第1版 1988年12月(北京)第1次印刷

印数 1—13 000

ISBN 7-5065-0629-7/TS·6

定 价: 2.50元

## 前 言

“汤是餐桌上的第一佳肴。”——这是法国著名厨师路易斯·古伊说的一句话。这可能是他的偏爱，但汤确有这么一种魔力，无论一顿饭多么丰盛，人们还是把许多赞美之辞加到汤上。

许多国家都有本国人民所喜爱的汤：如朝鲜的蛇羹汤、意大利的鸡丝汁菜汤、德国的酒糟鱼汤、日本的米索汤、法国的洋葱汤、英国的咖喱肉汤、苏联的罗宋汤等。在我国，各地也都有地方风味十分浓郁的汤：象东北的酸菜白肉粉汤、山东的醋椒汤、广东的蛇羹、安徽的罐汤等。

中国的汤菜，一般在酒宴的最后出现在餐桌上，而不象西菜第一道先上汤。因为中国的酒宴规律是先上冷盘，然后是热炒，酒过三巡，才开始上饭。这时，汤随饭来，热汤热饭，吃起来非常适口。

西餐中的汤，除冷盘外，大都作为第一道菜。先喝汤能起润口作用，然后再吃其他菜。西菜一般都配有两道汤，一清一浓，由用餐者自己挑选。午饭大都备清汤、本色浓汤；晚饭大都用奶油浓汤，清汤作备用。外国人在吃汤之前，不管汤的味道如何，总先要加些盐、胡椒粉才吃，这是一种饮食习惯。所以，汤的口味要比其他菜类淡一些。西餐中的汤菜花色品种很多，大致可分三类：即清汤、奶油浓汤和本色浓汤。质量要求大体一致：原汤、原色、原味。

随着生活水平的日益提高，人们对膳食的要求也越来越

讲究，汤作为一种美食，越来越受到人们的重视，广大读者需要阅读有关汤菜制作的书籍，了解汤菜制作的知识，据此，我们编写了这本《中西汤谱》。该书分中、西式两部分：中式部分分肉类、鱼类、禽类、蛋类、菌类、海鲜类、素汤类、汤菜类、其他汤类等九类；西式部分分清汤类、蔬菜浓汤类、奶油汤类、各式泥子汤类、冷汤类、其他汤类等六类。以上所列15类几乎包括了所有菜系汤的做法，从选料、用量、操作方法到特点等都有详细介绍，不仅是广大家庭主妇们的良师益友，也是饭店、餐馆、食堂和烹饪培训班的参考书籍。

本书在编写过程中，特聘昆仑饭店中餐组长陈家桢、西餐组长张俊义两位厨师给予指导并审稿，另外还参考了有关书籍和报刊资料，在此一并致谢。

编 者

# 目 录

## 中 式 汤

### 肉 类

竹笋肝膏汤 (3) 冬菜腰片汤 (3) 冬菜肉饼汤 (4)  
小肉丸豆腐汤 (5) 家常肝膏汤 (5) 猪脚茭白汤 (6)  
番茄肝膏汤 (6) 黄豆猪蹄汤 (6) 榨菜肉丝汤 (7)  
翡翠白玉汤 (7) 晃子汤 (8) 铁扒肉丸汤 (8) 厚  
肩肚片汤 (9) 腰花木耳汤 (9) 海带丝汤 (10) 五  
色紫菜汤 (10) 鞭打一锅圆汤 (11) 猪肝豌豆苗汤 (11)  
丸子汤 (12) 韭黄带丝汤 (12) 酸菜青元汤 (13) 雪  
菜肉片汤 (13) 火腿冬瓜汤 (14) 豆苗猪肚汤 (14) 雪  
菜肉丝汤 (14) 三丝汤 (15) 肉丝黄豆汤 (15) 火夹  
冬瓜汤 (16) 三片汤 (17) 白果小排汤 (17) 花生鸡  
脚汤 (18) 猪肝菠菜汤 (18) 黄豆芽猪血汤 (18) 莲  
子肚片汤 (19) 大排蘑菇汤 (19) 淡菜猪蹄汤 (20)  
黑豆煲狗肉汤 (20) 扣三丝汤 (20) 什锦砂锅 (21)  
白汤羊杂碎汤 (21) 羊排粉丝汤 (22) 萝卜海带羊排汤  
(22) 山药羊肉汤 (23) 当归生姜羊肉汤 (23)

## 鱼 类

玉米汁鲫鱼汤 (25) 菠菜鱼片汤 (25) 鲫鱼笋汤 (26)  
砂锅元鱼 (26) 奶油桂鱼汤 (27) 椒盐鲫鱼汤 (27)  
乌鱼冬瓜汤 (27) 冬瓜鲤鱼汤 (28) 蛤蜊鲫鱼汤 (28)  
鲫鱼豆腐汤 (29) 天麻砂锅鱼头 (29) 鸡茸鲛鱼汤 (30)  
方鱼鸡片汤 (30) 鳝鱼粉丝汤 (31) 清汤绣球鳝鱼 (32)  
清汤龙须 (32)

## 禽 类

银耳余鸡片 (34) 乌鸡白凤汤 (34) 鸡茸燕窝 (35)  
枸杞雏鸽汤 (35) 砂锅人参鸡 (36) 白菜鸡汤 (36)  
馄饨鸭汤 (37) 柴把鸭汤 (38) 清炖鸡参汤 (38) 凤  
衣雪耳汤 (39) 清汤珍珠鸡 (39) 鸡豆花 (40)

## 蛋 类

西红柿鸡蛋汤 (41) 木耳鸡蛋汤 (41) 番茄泡蛋汤 (42)  
鸡蛋黄花汤 (42) 蛋蓉菜花汤 (43) 银耳鹌鹑蛋汤  
(43) 番茄皮蛋汤 (44) 清汤鸽蛋 (44) 鸡蛋豆腐汤  
(45) 煎泡蛋汤 (45) 鸡蛋汤 (45) 凤尾鸽蛋汤  
(46) 豆腐衣蛋汤 (46) 雪花汤 (47) 萝卜丝蛋汤  
(47) 荠菜蛋花汤 (48) 番茄煎蛋汤 (48) 番茄蛋花  
汤 (48)

## 菌 类

冰糖银耳汤 (50) 益寿银耳汤 (50) 茉莉银耳 (51)  
清汤银耳 (51) 醋椒银耳汤 (52) 鲜莲银耳汤 (52)

口蘑竹笋汤 (53) 鲜陈草菇汤 (53) 氽羊肚蘑 (54)  
黄芪猴头汤 (54)

### 海 鲜 类

雪羹汤 (56) 海带紫菜瓜片汤 (56) 银耳乌龙汤 (57)  
胡辣海参汤 (57) 虾米紫菜萝卜汤 (58) 海蜇猪骨汤  
(58) 细汤 (59) 大血汤 (59) 醋椒五丝汤 (60)  
鸡汁海底松 (60) 蚌肉冬瓜汤 (61) 竹笋响螺汤 (61)  
蜆色蛎黄汤 (62) 海米紫菜蛋汤 (62) 牡丹干贝汤 (63)

### 素 汤 类

开洋冬瓜汤 (65) 开洋萝卜丝汤 (65) 素高汤 (66)  
银耳香菇枣汤 (66) 口蘑锅巴汤 (67) 虾皮豆腐玉米须  
汤 (67) 红苋豆腐汤 (68) 苦瓜豆腐汤 (68) 清凉绿  
豆汤 (68) 西红柿萝卜汤 (69) 黄豆芽蘑菇汤 (69)  
鲜蘑菇豆腐汤 (70) 清炖凤尾笋汤 (70) 雪菜冬笋汤  
(71) 百合芦笋汤 (71) 芥菜地栗汤 (71) 山药豆腐  
汤 (72) 发菜豆腐汤 (72) 酸辣豆花汤 (73) 紫菜汤  
(73)

### 汤 菜 类

冬瓜连锅汤 (74) 四生火锅 (74) 雪菜蚕豆汤 (75)  
腌氽火锅 (76) 三鲜砂锅 (76) 什锦砂锅 (77) 什锦  
暖锅 (78) 花三鲜 (79) 竹笋莲篷汤 (80) 绍兴汤  
(81) 腌氽 (81) 三鲜蛋饺汤 (82) 三鲜火锅 (82)  
鸡火白菜汤 (83) 调羹鲍鱼汤 (83) 三鲜鸡糕汤 (84)  
鸡蒙鱼翅 (85) 鸡蒙豆尖 (86) 豆渣全鸡 (86) 鸡肘

心汤 (87) 砂锅全鸡 (88) 芪归炖鸡 (88) 清汤玛瑙  
(89) 双色鸡丸 (89) 茨菇全鸡 (90) 月母鸡 (91)

### 其他汤类

清汤哈士蟆 (92) 清汤哈士蟆 (92) 清汤燕窝 (93)  
野参群鲜汤 (93) 冰糖燕窝汤 (94) 桔味醒酒汤 (94)  
八珍醒酒汤 (95)

## 西式汤

### 清汤类

牛肉汤 (99) 牛肉茶 (99) 煮鸡汤 (100) 鸡汤面条  
(101) 鸡汤蘑菇豌豆 (101) 鸡汤素菜丝 (101) 鸡汤大米  
(102) 鸡汤鸡丝豌豆 (102) 高加索式饺子汤 (102) 家  
常面条汤 (103) 牛肉菜花汤 (103) 鸡茸土豆球汤 (104)  
羊肚汤 (105) 番茄牛肉汤 (105) 葱头大虾汤 (106) 牛  
肉土豆汤 (106) 番茄刀豆清汤 (107) 大蒜黄萝卜生菜汤  
(107) 培根蔬菜块清汤 (108) 小罐牛肉清汤 (108) 通  
心粉三丝清汤 (109) 牛仔圆清汤 (109) 清汤带小丸子  
(110) 清汤饺子 (110) 清汤带小气鼓 (110) 清汤带混  
酥包子 (111) 清汤带计司多士 (111) 清汤鸡丝火腿  
(111) 清汤带鸡蛋 (111) 乌哈鱼清汤带鱼包子 (112) 清  
汤带小包子 (112) 英式甲鱼清汤 (113) 法式清汤咖喱饺  
(113) 红清汤 (114) 清汤鲍鱼 (114) 清汤卧果 (114)  
清汤鸡块 (115)

## 蔬菜浓汤类

奶油红菜汤 (116) 红菜汤带奶渣盒 (117) 波兰式红菜汤 (117) 海军式红菜汤 (117) 英式麦宜斯托郎汤 (118) 意大利式浓汤 (118) 莫斯科红菜汤 (119) 乌克兰式红菜汤 (119) 土豆面蛋汤 (119) 土豆面片汤 (120) 牛肉鲜白菜汤 (120) 番茄鲜白菜汤 (121) 牛肉酸白菜汤 (121) 番茄牛尾素菜汤 (121) 德式番茄牛肉丁汤 (122) 番茄牛肉素菜丁汤 (122) 番茄牛肉菠菜汤 (123)

## 奶油汤类

奶油汤 (124) 番茄奶油汤 (125) 奶油蟹肉汤 (125) 奶油鲍鱼汤 (126) 奶油蛤蜊汤 (126) 奶油大虾汤 (126) 奶油鸡圆芦笋浓汤 (127) 奶油蔬菜番茄汤 (127) 奶油鸡茸汤 (128) 奶油鲜蘑菇汤 (128) 奶油番茄汤 (128) 奶油芦笋鸡丝浓汤 (129) 奶油龙须菜汤 (129) 奶油生菜丝浓汤 (129) 奶油鸡丝蘑菇番茄汤 (130) 葡萄牙式奶油番茄汤 (130) 奶油鸡丝鹅肝汤 (130) 奶油菜花汤 (131) 番茄虾仁浓汤 (131) 奶油通心粉蔬菜丁浓汤 (131) 牛肉丁番茄汤 (132) 龙虾浓汤 (132) 火腿鱼丁奶油汤 (133) 奶油龙虾鱼片番茄汤 (134) 鱼肉奶油汤 (134) 奶油百合鱼片浓汤 (135) 菜泥奶油汤 (135) 奶油鸡丝番茄蘑菇汤 (135) 奶油百合汤 (136) 牛奶大米汤 (136) 奶油鸡杂汤 (136) 奶油什锦汤 (137)

## 各式泥子汤类

鸡肉泥子面包汤 (138) 核桃泥鸡块汤 (139) 牛奶菠菜泥

子汤 (139) 奶油菠菜泥汤 (140) 豌豆泥奶油汤 (140)  
菠菜泥子面包汤 (141) 豌豆瓣泥子汤 (141) 德式豌豆瓣  
泥汤 (142) 土豆泥子汤 (143) 豌豆瓣泥子汤 (143) 蔬  
菜泥子汤 (144) 菠菜泥子汤带鸡蛋 (144) 胡萝卜泥子汤  
(145) 菜花泥子汤 (145)

### 冷 汤 类

酸牛奶冷汤 (146) 酸牛奶黄瓜冷汤 (146) 牛奶啤酒冷汤  
(147) 杏冷汤 (147) 水果冷汤 (147) 冷菠菜汤 (148)  
冷红菜汤 (148) 鲜西红柿冷汤 (149) 肉什锦冷汤 (149)

### 其 他 汤 类

巴力米牛尾汤 (151) 雪利牛尾汤 (152) 德式小肠土豆汤  
(153) 鲜面包汤 (153) 豌豆瓣汤 (154) 农式米汤 (154)  
肉杂拌汤 (155) 黄汁鸡块汤 (156) 咖喱牛肉丁汤 (156)  
咖喱鸡丁白饭浓汤 (157) 咖喱丸子汤 (157) 突尼斯式薄  
荷蛋白汤 (158) 蔬菜鱼汤 (158) 牛奶面条汤 (159) 鸡  
杂通心粉清汤 (159) 高加索式羊肉汤 (159) 鹅肝格司清  
汤 (160) 罐羊肉汤 (160) 叙利亚式羊肉汤 (161) 羊肉  
汤 (161) 咖喱鸡丁汤 (162) 土豆空心面汤 (163) 番茄  
牛尾汤 (163) 土豆肉丸子汤 (164) 鱼杂拌汤 (164) 蛎  
黄巧达汤 (165) 元蛤巧达汤 (165) 鱼片巧达汤 (166)

### 附录 制汤知识

# 中 式 汤



## 肉 类

### 竹笋肝膏汤（川菜）

**原料** 猪肝250克，竹笋10克，鸡蛋清两个，姜5克，葱段5克，精盐4克，胡椒15克，料酒15克，味精1克，清汤1千克。

#### 做法

1. 将竹笋用温水泡发10分钟，去蒂，洗净，横切成2厘米长的段，再将每段切成四小瓣，放入清水中，漂洗，然后在汤锅中氽一两次。

2. 选黄色细沙猪肝，去筋，捶成茸，盛入汤碗内，加入清汤，调匀，用丝箩滤干肝渣，留用肝汁，将葱、姜放入肝汁中，浸泡5分钟，拣出，再加入鸡蛋清、盐、胡椒、料酒，在碗内调匀，上笼蒸10分钟，使肝汁凝结成肝膏。

3. 炒锅置旺火上，加入清汤、盐、胡椒、味精、料酒，烧沸，放入竹笋，盛入汤碗内，将蒸好的肝膏取出，用细签轻轻将肝膏沿碗边划一圈，放入竹笋内即成。

**特点** 肝质细嫩，竹笋脆嫩，汤鲜味美。

### 冬菜腰片汤（川菜）

**原料** 猪腰三个，冬菜50克，清汤1千克，味酒1克，

盐1.5克。

### 做法

1. 将猪腰对剖，片去腰臊，片成薄片，用清水漂两三次，捞起，沥干水分。冬菜洗净，切成1.7厘米长的段。

2. 炒锅置旺火上，加入清水、盐、冬菜，熬出香味后，捞出冬菜，再用清水熬冬菜，捞出。

3. 将腰片在沸水锅内氽熟，盛入汤碗，加入冬菜、味精、清汤即成。

**特点** 质地细嫩，味美汤鲜。

## 冬菜肉饼汤（川菜）

**原料** 猪肉300克，冬菜尖50克，黄豆芽100克，慈姑100克，鸡蛋一个，水豆粉25克，姜末1克，葱花5克，酱油25克，精盐4克，胡椒面1克，味精1克，鲜汤1千克，香油5克。

### 做法

1. 将猪肉剁碎，慈姑去皮，切绿豆大的粒，再与鸡蛋（一个）、精盐（1.5克）、酱油（10克）、胡椒面（0.5克）、味精（0.5克）、姜末、葱花、水豆粉拌匀，做成三个直径4.5厘米大的肉饼。

2. 把豆芽掐足，冬菜切成3.3厘米长的段，均入沸汤内烧沸，再加入精盐（2.5克）、酱油（15克）、胡椒面（0.5克）、味精（0.5克），盛入蒸盆内，然后将肉饼逐一放在上面，入笼，用旺火蒸熟即可。

**特点** 肉饼细嫩化渣，汤味清鲜，醇厚可口。

## 小肉丸豆腐汤（川菜）

**原料** 猪腿肉150克，嫩豆腐400克，鸡蛋两个，洋葱50克，蒜头一瓣，黄酒、胡椒粉、精盐、味精适量。

### 做法

1. 肉剁成末，加上猪油炒过的洋葱末，加上酒、盐、胡椒粉、蛋液、生粉，搅拌成肉茸，制成小丸子，用温油煎黄。

2. 油爆香蒜茸，下豆腐丁，加水，煮沸，加入丸子，再焖煮3分钟。

**特点** 汤味鲜美，具有滋养内脏、助长发育的功效。

## 家常肝膏汤（川菜）

**原料** 鸡（鸭）肝150克，芹菜50克，水发木耳25克，鲜蘑菇50克，蒜头一瓣，黄酒、葱、香油、精盐、味精适量。

### 做法

1. 芹菜切成段，蘑菇、木耳切成丁，肝斩成泥，拌上酒、盐、葱花、生粉。

2. 待油烧至五成熟，爆香姜片、蒜茸，投入蘑菇、木耳，加适量水，待沸后，余入肝泥并搅和，调味，投入芹菜，煮沸，起锅，浇上香油。

**特点** 汤味醇厚，具有护眼、补虚、补血功效。

## 猪脚茭白汤（川菜）

**原料** 猪脚一对，茭白100克，黄酒、葱、姜、精盐、味精适量。

### 做法

1. 猪脚沸水烫后，刮去浮皮，拔净毛。
2. 加水、酒、姜片，用旺火煮沸，撇去浮沫，改用小火焖至酥烂，然后投入茭白片，再煮5分钟即成。

**特点** 汤鲜，猪脚酥烂。

## 番茄肝膏汤（川菜）

**原料** 猪肝250克，虾米15克，蘑菇25克，鸡蛋一个，番茄100克，黄酒、葱、姜、胡椒粉、精盐、味精适量。

### 做法

1. 将猪肝切去筋膜，洗净，切丁后，用刀排敲成细腻的浆，加上酒、姜汁、蛋液、盐、胡椒粉、味精，搅打成浆，用旺火蒸10~15分钟至结膏。

2. 清水加虾米、黄酒，煮沸5分钟后，倒入蘑菇、番茄丁和肝膏，再煮沸，调味并淋上猪油。

**特点** 此汤肝质细嫩，具有明目、养身等功效。

## 黄豆猪蹄汤（川菜）

**原料** 猪蹄一只约750克，黄豆150克，黄酒、葱、姜、精盐、味精适量。