



新编家庭美食小丛书

家庭四季风味

汤羹

江苏科学技术出版社

新编家庭美食小丛书

家庭四季风味汤菜

主编 茅建民

编著 茅建民 严海林
俞新元 张益村

江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭四季风味汤菜/茅建民等编著. —南京:江苏科学技术出版社, 2000. 8

(新编家庭美食小丛书)

ISBN 7-5345-3059-8

I. 家... II. 茅... III. 汤菜-菜谱
IV. TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 28762 号

新编家庭美食小丛书

家庭四季风味汤菜

主 编	茅建民				
编 著	茅建民	严海林	俞新元	张益林	
责任编辑	王达政				

出版发行 江苏科学技术出版社
(南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)

经 销	江苏省新华书店
排 版	江苏苏中印刷厂
印 刷	江苏苏中印刷厂

开 本	787mm×1092mm	1/32
印 张	6.5	
字 数	146 000	
版 次	2000 年 8 月第 1 版	
印 次	2000 年 8 月第 1 次印刷	
印 数	1—5 000 册	

标准书号	ISBN 7-5345-3059-8/Z·492
定 价	8.20 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

目 录

四季汤菜制作技巧

- | | |
|----------------|---|
| 一、汤菜的基本要求 | 1 |
| 二、各类汤菜的制作关键 | 2 |
| 三、汤菜的选择应根据季节而定 | 3 |
| 四、汤菜常用汤料的类型 | 4 |

春 季

京鲁风味

- | | |
|-------|----|
| 三丝苋菜汤 | 5 |
| 紫菜里脊汤 | 6 |
| 里脊三片汤 | 6 |
| 肉丝黄豆汤 | 7 |
| 泡肚汤 | 7 |
| 海参鸭血汤 | 8 |
| 红白双丝汤 | 8 |
| 海带肉丝汤 | 9 |
| 丸子豆腐汤 | 9 |
| 鸡块圆鱼汤 | 10 |
| 鸡肉豆腐汤 | 10 |
| 菠菜鱼片汤 | 11 |

- | | |
|-------|----|
| 翡翠饺鸭汤 | 11 |
| 口蘑鱼卷汤 | 12 |
| 雪白鱼片汤 | 13 |
| 葱头汤 | 14 |

粤菜风味

- | | |
|---------|----|
| 什锦菠菜汤 | 14 |
| 海带紫菜瓜片汤 | 15 |
| 葱姜豆腐汤 | 15 |
| 双冬及第汤 | 16 |
| 海蜇骨头汤 | 16 |
| 菇笋肉丝羹 | 17 |
| 鸡糕汤 | 17 |
| 玻璃鸡片汤 | 18 |

龙井鸡片汤	19	菠饺银肺汤	34
黄花鸡蛋汤	19	豆芽肉饼汤	35
菜花蛋黄汤	20	清汤火锅	35
香菇鸡蓉羹	20	金银豆腐汤	36
花胶烩火鹅丝	21	三样汤	36
火腿火鸭豆腐羹	21	雪菜鸭肝汤	37
大米鸡汤	22	太白鸭汤	38
龙须鸭舌汤	22	氽双脆	38
鲰鱼汤	23	圆子汤	39
峡口明珠	23	鸡豆花汤	40
龙井捶虾汤	24	素高汤	40
汤泡鱼生	25	银耳鸽蛋汤	41
蛤蜊黄鱼羹	25		
海螺冬笋汤	26	淮扬风味	
满天星汤	27	荠菜豆腐羹	41
蚌螯豆腐汤	27	荠菜蛋汤	42
		豆腐蛋汤	42
川菜风味		菠菜汤	43
榨菜竹笋汤	28	豆腐海带汤	43
酸辣豆花汤	28	虾仁蛋汤	44
浑汤豆腐	29	清炖菇笋汤	44
豆腐参汤	30	榨菜肉丝汤	45
肉末菠菜汤	30	排骨鲜蘑汤	45
木耳肉片汤	31	三片汤	46
酸菜鱿鱼汤	31	夜来香鸡片汤	47
酸菜鱼片汤	32	绿叶鱼片汤	47
酸菜豌豆汤	33	煮干丝	48
雪菜肉丝汤	33	芙蓉鲫鱼汤	48



京鲁风味

丝瓜肉丸汤	51
火腿冬瓜汤	52
紫菜黄瓜汤	52
开洋萝卜丝汤	53
冬瓜海米木耳汤	53
肉片菠菜汤	54
青瓜肉丝汤	54
肉皮蛋汤	55
银球奶油汤	55
水油蹄筋汤	56
啤酒鸭块汤	56
肉片竹笋汤	57
金鱼饺汤	57
海带豆瓣冬瓜汤	58
清炖鳊鱼汤	58
黄鱼羹	59
鱼片发菜汤	60
鱼肉木瓜汤	60
虾仁番茄汤	61

粤菜风味

竹丝鸡蛇羹	61
-------	----

冬瓜火鸭羹	62
鸡茸豆腐羹	62
鲜莲瓜盅汤	63
冬瓜蟹裙羹	64
开洋冬瓜汤	64
肉片冬瓜木耳汤	65
清汤小丸子	65
清汤咖喱饺	66
花胶鸡丝羹	66
莼菜鸡丝汤	67
莼鹑汤	67
银鱼蛋汤	68
肉片冬瓜汤	68
鸡杂冬瓜汤	69
鸡片菠萝汤	69
奶油黄瓜鸡片汤	70
干贝丝瓜汤	70
苦瓜黄鳝羹	71
冬瓜北菇滑肉羹	71
番茄海米鸡蛋汤	72
海米冬瓜汤	72
牛茸椰菜汤	73

苋菜黄鱼羹	73	雪花鱼丝羹	84
回酥干丝汤	74	雪菜黄鱼汤	85
西洋菜鱼肉汤	74	清汤酸辣鱿鱼	86
川菜风味		鸡蛋汤	86
酸辣冬瓜汤	75	淮扬风味	
豆芽番茄汤	75	纹丝豆腐汤	87
三鲜笋衣汤	76	紫菜蛋汤	87
五丝酸辣汤	76	翡翠豆腐汤	88
三丁嫩豆羹	77	冬瓜汤	89
芙蓉花菜汤	77	三丝汤	89
雪菜冬瓜汤	78	玻璃肚片汤	90
氽汤肉片	78	黄瓜木耳汤	90
肉片黄瓜汤	79	腰花木耳汤	91
银球排骨汤	79	三圆汤	91
沙锅清汤	80	茉莉鸡片汤	92
竹荪鸽蛋汤	80	鱼圆莼菜汤	92
三鲜汤	81	丝瓜虾圆汤	93
清汤鸡圆	81	西湖莼菜汤	94
番茄鸡肝汤	82	番茄鸡蛋汤	94
鳝鱼卷汤	83	清凉绿豆汤	95
腐皮虾仁汤	83		

秋 季

京鲁风味		清汤冬瓜燕	98
香菇菱角汤	97	橘丁西米羹	98

桂花鲜栗羹	99	葡萄米仁羹	113
紫菜海米黄瓜汤	99	参鹌蛋汤	113
肉片豆芽汤	100	淡菜烤鸭沙锅	114
海参肉片汤	100	鸡脚花生汤	115
蟹黄豆腐汤	101	大虾汤	115
淡菜豆腐汤	101	蟹肉海参羹	116
芙蓉鲜蘑汤	102	蟹黄豆腐羹	116
沙锅鲜菜汤	102	枸杞鸡汤	117
枸杞羊肉汤	103	豆腐苦瓜汤	117
海参鲜汤	103	粟米鱼肚羹	118
月宫银耳汤	104	雪耳凤衣汤	118
绿豆莲藕汤	105	鱼茸豆腐羹	119
欢聚一堂汤	105	珍珠银耳汤	119
鸡块白菜汤	106	鲜莲银耳汤	120
粤菜风味		川菜风味	
桂花玻璃鸡片汤	106	酸辣汤	121
干贝生菜汤	107	木犀汤	122
鲜莲子鸭羹	108	菱米三鲜羹	122
蚌肉豆腐汤	108	素鱼圆汤	123
牛肉番茄汤	109	鲜素汤	123
火夹冬瓜汤	109	草菇滑肉汤	124
鲜笋冬菇黄鳝羹	110	白肉火锅	124
土豆汤	110	东坡肘子	125
沙锅海米豆腐汤	111	花生蹄子汤	125
干贝鸡丝羹	111	萝卜腰片汤	126
虾蟹粟米羹	112	鸡茸蘑菇汤	127
杏仁白肺汤	112	淡菜野鸭汤	127

罐汤	128	豆腐鲜蘑汤	137
榨菜鸡蛋汤	128	发菜腐皮汤	137
淮杞鸭条	129	萝卜排骨汤	138
笋耳鱼圆汤	130	茼蒿肉圆汤	138
蟹黄徽子羹	130	排骨冬瓜汤	139
银耳肺羹	131	脊梅炖腰酥	139
菠饺鱼肚	132	生氽五片汤	140
酸辣鱼头羹	133	清汤鱼圆	140
酸辣海参丝	133	萝卜丝鲫鱼汤	141
银耳清汤	134	淮杞狗肉汤	142
淮扬风味		蔬菜鸡汤	142
菱角豆腐汤	135	脆鱼干丝汤	143
菠菜三鲜汤	135	清汤鸡块	143
绣球莼菜汤	136	樱桃白果羹	144

冬 季

京鲁风味		八宝豆腐羹	149
清汤白菜	145	豆腐鲜汤	150
萝卜肉片汤	145	白菜汤	150
丸子汤	146	烧鸭汤	151
肉丸子土豆汤	147	鸭肉什锦煲	151
云腿白菜煲	147	豆腐鸡蛋汤	152
牛肉蛋花汤	148	涮羊肉	152
牛肉雪菜汤	148	海参火锅	153
火腿鸽汤	149	银丝鲫鱼汤	154

珍珠豆腐汤	154	鳝鱼猪肉火锅	168
鸡爪冬菇汤	155	头尾汤	169
六品沙锅汤	155	龟羊汤	169
紫菜海米鸡蛋汤	156	鸡茸豆花汤	170
萝卜丝鸡蛋汤	156	鲤鱼冬瓜汤	171
琥珀莲心甜汤	157	虾仁奶汤	171
粤菜风味		香露元鱼汤	172
鸡蛋牛肉羹	157	龟肉汤	172
嫩姜牛肉羹	158	银耳白菜鸡汤	173
韭黄干贝豆腐羹	159	川菜风味	
蟹粉豆腐汤	159	酸辣豆皮汤	174
萝卜丝汤	160	白菜肉卷	174
牛肉土豆汤	160	三圆火锅	175
蛋茸羊脑汤	161	毛肚火锅	176
牛腩萝卜汤	161	口蘑肚片汤	177
牛肉豆苗汤	162	沙锅猪爪汤	177
俄罗斯牛肉汤	162	腐皮锅巴汤	178
排骨薯仔汤	163	奶汤鱼肚	178
冬笋猪肚海参羹	163	冬菜肝片汤	179
生焖狗肉沙锅	164	素丸豆腐汤	179
四鲜火锅	164	冬笋鸡块汤	180
鸡脯鲜汤	165	柴把鸡汤	181
淡菜鸡块沙锅	166	肉片雪菜汤	181
炖鸡汤	166	家常鸡肉火锅	182
西红柿鸡蛋汤	167	四样生片火锅	182
大蒜胡萝卜生菜汤	167	清炖牛肉汤	183
鸡杂汤	168	冬菇雪里蕻汤	183

酸菜海参鸡茸汤	184	沙锅菜心汤	191
草鱼豆腐汤	184	五丝豆腐汤	192
鱼片火锅	185	双冬汤	192
什锦汤	186	蹄筋火锅	193
椒盐鲫鱼汤	186	芙蓉海松汤	193
紫菜汤	187	三鲜沙锅汤	194
酸辣牛肉汤	187	奶色鲫鱼汤	195
黄豆芽豆腐汤	188	鸡火汤	195
肝膏汤	188	鱼头浓汤	196
萝卜连锅汤	189	鲫鱼笋汤	196
鸭羹汤	189	蹄肚汤	197
<u>淮扬风味</u>		余鱼汤	197
白菜粉丝汤	190	鲫鱼余丸汤	198
菊花火锅	190		

四季汤菜制作技巧

汤菜以汤汁为主,配有动、植物原料,清新爽口,清淡鲜美,不油腻,其口味有咸甜两类,日常以咸汤多见,筵席间常有甜的上桌。

汤菜能生津健胃,促进消化,增加营养,强壮身体,如鸡汤、排骨汤、蹄髈汤。古代帝王则每日用燕窝汤、银耳汤、人参汤以延年益寿,提神醒脑;现代人营养水平提高,摄入的热能大为增加,运动量加大,消耗的水分也增多,汤菜越来越不可少。

一、汤菜的基本要求

1. 正确选料 要选用新鲜味足、无腥膻气味的原料,如猪肉、鸡肉、鱼肉、蘑菇、木耳、香菇等。

2. 科学用汤 选用的汤汁要鲜香、味浓、营养丰富,不可太油腻。

3. 原料下锅 原料中的蔬菜应冷水下锅,而荤菜则应先炸、蒸、氽后下汤,以使原料内部蛋白质渗出,汤汁鲜醇,而且中途不宜加水,以免冲淡鲜味。

4. 根据制作要求掌握火力 一般大火烧开,去腥膻味,中小火烧透入味,以使蛋白质溶解为氨基酸,鲜味醇厚。在制作白汤菜时,要先用旺火后改为中火,防止火力过大而焦底,产生不良气味。在制作清汤菜时,以中火烧开,撇去浮沫,小火微开,保持汤汁清澈。

5. 加热方法 不同的烹调方法加热时间应长短有别。

一般烧汤菜及氽、涮菜均配有鲜汤,加热时间较短,一熟即好。炖、焖、煨、蒸的原料则要长时间加热约2小时,清汤菜比白汤菜时间更长。

6. 注意调味料的投放时间顺序 葱、姜、料酒等调味香料要开始就加,而精盐、味精则成熟时再加(因盐能使蛋白质凝固,有碍鲜味成分的扩散),以使原料鲜味更浓。

二、各类汤菜的制作关键

1. 氽菜制作关键 在制作氽类菜肴时,要掌握如下要领:① 原料要选用鲜嫩、脆滑的,以保持氽菜的特征。② 加工的片、丝厚、薄、粗、细大小一致,确保成熟均匀。③ 火力要大,汤要开,一烫即熟,保证脆嫩。④ 口味要清淡。如氽双脆、氽海螺、冬笋汤、绿叶鱼片汤。

2. 涮菜制作关键 在制作涮菜时,应掌握如下要领:① 涮的原料多以动物性原料为常见,如羊肉、牛肉、里脊肉、鱼、虾、肫、肚等。② 加工后的片要薄而均匀。③ 火力宜中火,过大则焦底、汤干。④ 调味佐料要求去腥解腻,丰富多样,如辣油、辣酱、腐乳、豆豉、蚝油、虾油、醋、姜丝、蒜泥等,就餐者随意选用。⑤ 此类菜尤以冬季最受欢迎,具有保温作用,如羊肉、菊花火锅、鱼片火锅。

3. 炖类菜肴制作关键 在制作炖类菜肴时,应掌握以下要领:① 要选用质地较老、富含蛋白质的原料,如鸡、甲鱼等,而且要经开水烫去血污、洗净,再正式加热成熟。② 调料、汤水用量要准,一次性放足,因炖菜在加热中水分蒸发不多。③ 要先用旺火烧开,注意防止溢锅造成陶器破裂。撇去浮沫后,要加盖用小火炖熟,如枸杞炖羊肉、清炖鸡。

4. 蒸类菜肴制作关键 在制作蒸类菜肴时,应掌握如下

要领:① 应选用韧性强、不易煮烂的原料,如海参、鱼翅、鸡、鸭、银耳等。② 蒸锅水量要足,火力适当,以免蒸汽冲力过猛导致原料起蜂窝孔,质老色变,图案形态破坏,如峡口明珠、太白鸭汤等菜。

5. 煮类菜肴制作关键 在制作煮类菜肴时,应掌握如下要领:① 原料选用新鲜、少腥膻,而且蛋白质丰富、老韧的原料,要经开水烫熟或过油等步骤处理。② 加汤要一次性准确。③ 正确掌握火候。需要汤清则用小火,长时间加热。需要汤浓则用旺火沸腾。④ 用调料一般较轻,以精盐、味精、酱油或少量糖调味,口味以鲜咸为主,如煮干丝。

6. 焖类菜肴制作关键 在制作焖类菜肴时,应掌握如下要领:① 原料要经油炸或焯水等熟处理,去异味,增香味。② 大火烧开后,撇去浮沫,盖上锅盖,小火焖烂,使成品酥烂、味浓,不失其形,如黄焖鸡块汤、沙锅焖甲鱼、生焖狗肉汤。

三、汤菜的选择应根据季节而定

春天,乃万物生发之季,阳气渐升,此时人的新陈代谢也最为活跃,皮肤由冬令的致密而转为疏松,火气渐生,所以春天饮食宜甘平,常选用白菜、荠菜、胡萝卜、芹菜、菠菜等原料,炖、焖、煮、涮、蒸皆可。

夏天,湿热并重,常出现乏力、胸闷不适、胃口不佳等征,出汗太多,食物应以甘寒清凉为主,忌食油腻,常用西瓜、黄瓜、丝瓜、绿豆、西红柿、冬瓜、扁豆、豌豆等。口味多以清淡、酸辣为主。

秋天,炎暑渐消,气候凉爽干燥,故此时宜多食甘润食物,以生津养肺,润燥护肤,宜食梨、香蕉、苹果、桃、银耳、菠萝、菱、藕等原料。宜食用蒸、氽、煮的汤菜。

冬天,是一年中最寒冷的季节,适宜滋补,宜多食温辛食物,以补肾阳,常用牛肉、羊肉、狗肉、红枣、核桃等。宜食用烧、涮、炖、焖、煨的热汤菜。口味上宜厚、重一些。

四、汤菜常用汤料的类型

1. 白汤(奶汤) 汤色乳白,汁浓味鲜。以猪骨、猪肉、猪蹄、小鲫鱼、小杂鱼或鱼骨为原料,放入锅内,加清水、葱、姜、料酒,烧开后撇净汤面血沫,加盖用旺火焖煮,约2小时,肉烂汤浓即可。每500克原料可制成汤1 000~2 000克。

2. 清汤 汤汁清澄,口味鲜浓,是最高级菜肴用汤。用鸡、鸡块、鸡骨架,放入锅中,加3倍的水及葱结、姜块,用中火烧煮,见血沫上浮,立即撇去,烧开后用微火长时间加热,保持微开状态约3小时。烧好后,可用纱布筛过滤,还可将鸡肉斩碎,放入汤中轻轻推旋,用小火使其鲜味入汤,并吸附汤中杂物上浮,将其撇去,此为“吊汤”。可按此法再吊二次汤,使汤更为鲜味醇厚,称为“七咂汤”。

3. 素汤 以具有鲜味的蔬菜原料而制成的汤称为素汤,如用鲜蘑菇、香菇、笋子、黄豆芽加水3倍,大火烧开后,撇去浮沫,小火煮0.5~1小时,舀出汤,淀去泥沙,再用纱布过滤杂质。素汤多用于制作以素为主的汤菜,如口蘑锅巴汤、莼菜汤等。

春季

京 鲁 风 味

三丝苋菜汤

[原料]

苋菜	250 克	熟鸡脯肉	100 克	熟香肠	50 克
熟春笋	50 克	鲜汤	1 000 克	精盐	适量
味精	适量	料酒	适量	鸡油	适量
胡椒粉	适量				

[制法]

1. 将苋菜摘去老叶、根须,洗净泥沙;鸡脯肉、熟香肠、熟春笋切成细丝。

2. 锅内放鲜汤,把鸡丝、香肠丝、笋丝入锅烧开,再把苋菜下锅烧开,加料酒、精盐、味精、胡椒粉,装入汤碗内,淋入鸡油即成。

紫菜里脊汤

[原料]

猪里脊肉	150 克	干紫菜	10 克	胡萝卜	30 克
精盐	适量	味精	适量	葱花	适量
鲜姜	适量	麻油	适量	鲜汤	适量

[制法]

1. 将猪里脊肉切成薄片;紫菜用开水泡开;胡萝卜切成菱形薄片。

2. 将锅内鲜汤烧开,放入胡萝卜片,沸后加入里脊肉,片刻后,加入紫菜、精盐、味精、葱花、鲜姜,烧沸后淋入麻油即成。

里脊三片汤

[原料]

猪里脊肉	30 克	黄瓜	20 克	榨菜	20 克
精盐	适量	味精	适量	料酒	适量
葱	适量	姜	适量	麻油	适量

[制法]

1. 将肉片在开水锅内氽一下捞出待用;黄瓜、榨菜分别切片。

2. 锅内倒入汤,放入氽好的肉片、黄瓜片、榨菜片(洗净辣味)。

3. 加盐、味精、葱、姜、料酒少许,出锅时加一点麻油即成。