

现代生活百科全书

XIANDAI RENSHENG HUOBAI KE CONG SHU

汤菜巧做 十日通 入门技巧

张哲普 ◎ 主编

22

京华出版社

汤菜巧做十日通

TANGCAIQIAOZUO

SHIRITONG

◎张哲普 / 主编



京 华 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

汤菜巧做十日通/张哲普主编. —北京: 京华出版社,

2000

(十日通丛书)

ISBN 7-80600-336-3

I. 汤… II. 张… III. 汤菜-烹饪-基本知识

IV. TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 07945 号

汤菜巧做十日通

张哲普 主编

责任编辑: 李 征 责任校对: 晶 华

技术编辑: 李卫星 封面设计: 鲁忠民

京华出版社出版

(100011 北京市安外青年湖西里甲 1 号)

北京泽明印刷有限责任公司印刷

新华书店总店北京发行所经销

*

850×1168 毫米 大 32 开 8.875 印张 105 千字

2005 年 1 月第 2 版 2005 年 1 月第 2 次印刷

印数: 5001-10000 册 定价: 20.00 元

前 言

十日通烹饪系列丛书,是由《猪肉菜巧做十日通》《牛羊肉菜巧做十日通》《鸡鸭肉菜巧做十日通》《鱼虾肉菜巧做十日通》《食用菌菜巧做十日通》《山野菜巧做十日通》《素菜巧做十日通》《汤菜巧做十日通》《酱腌菜巧做十日通》《食粥巧做十日通》《面条巧做十日通》《小吃巧做十日通》共12册组成。每册书的内容,都具有一定的知识性和实用性。书中既有传统菜的做法,又有时兴的创新菜,能使广大读者学到很多烹饪技能,是一套很实用的丛书。

本书分十日课程,讲述了汤菜菜肴的制作过程。汤菜是人人喜爱的菜肴,不但一般家常菜中不可缺,就是在高档宴席中也不可少。俗话说:“无汤不成席。”充分说明了汤菜在宴席中的地

位。汤菜不仅营养丰富,易于消化吸收,而且具有养生健体和食疗保健的作用。汤的制作和吃法都很讲究:如何选料配料?如何烹制?火候大小如何掌握?是在饭前喝汤还是在饭后喝汤?都有一定的科学道理。我国有“原汤化原食”的民谚,还有“吃饭先喝汤,老来不受伤”的说法,都说明了汤菜的养生之道。

该书重点讲述了汤菜制作的基本知识、制汤用料、汤料的种类,以及猪肉类、牛羊肉类、鸡鸭蛋类、鱼虾类、菌类、蔬菜类、豆制品类、瓜果类、营养保健汤菜的制作等,供你选择学习。

本书通俗易懂,读者一看即懂,一学就会,是广大家庭制作汤菜的好参谋。

本书不但适合广大家庭主妇使用,也可作为餐厅、酒楼、饭馆厨师的教科书,特别是对初学的厨师更适用。

由于作者水平有限,书中错误在所难免,望广大读者提出宝贵的意见,我们深表谢意。

作 者

目 录

第一日课程 汤菜制作的基本知识.....	(1)
一、汤菜的概况.....	(1)
二、制汤.....	(2)
三、汤菜的种类.....	(3)
四、制汤用料.....	(6)
五、制汤方法.....	(7)
六、汤料种类.....	(9)
第二日课程 猪肉类汤菜制作.....	(15)
猪排冬瓜汤.....	(15)
里脊黄瓜汤.....	(16)
猪肉丸子汤.....	(17)
肉丝雪菜汤.....	(18)
猪肝菠菜汤.....	(19)

猪蹄茭白汤	(20)
肉丝榨菜汤	(21)
肉片黄瓜汤	(22)
木犀汤	(23)
猪肉三丝汤	(24)
白肉火锅	(25)
白肉血肠火锅	(26)
三鲜沙锅	(27)
什锦沙锅	(28)
猪肝豆苗汤	(30)
火腿扣三丝	(30)
猪肚豆苗汤	(32)
三鲜花汤	(33)
火腿奶油汤	(34)
火腿冬瓜汤	(35)
第三日课程 牛羊肉汤菜制作	(37)
一、牛肉汤菜制作	(37)
牛肉菜花汤	(37)
牛肉番茄汤	(38)
牛肉菠菜汤	(39)

雪利牛尾汤	(40)
酸辣牛肉汤	(42)
牛肉清汤	(43)
牛肉白菜汤	(44)
牛肉土豆汤	(45)
牛杂骨汤	(46)
牛肉茶	(47)
二、羊肉汤菜制作	(48)
羊肉冬瓜汤	(48)
羊肉胡椒汤	(49)
羊肉汤	(50)
羊肉沙锅豆腐	(51)
羊骨萝卜汤	(52)
羊杂白汤	(53)
羊肚蘑菇汤	(54)
羊骨粉丝汤	(55)
羊肉山药汤	(56)
羊肉沙锅	(57)

第四日课程 鸡鸭肉蛋类汤菜制作

一、鸡肉汤菜制作

鸡肉白菜汤	(59)
芪归炖鸡汤	(60)
鸡脯方鱼汤	(61)
鸡脯虾仁汤	(62)
鸡肉素菜汤	(63)
鸡豆花	(64)
鸡核桃泥汤	(65)
全鸡沙锅	(66)
鸡杂黄瓜汤	(68)
乌鸡白凤汤	(69)
二、鸭肉汤菜制作	(70)
鸭汤	(70)
清炖鸭汤	(71)
鸭架汤	(72)
冬菜鸭子汤	(73)
余鸭羹汤	(74)
雪菜鸭子汤	(75)
鸭血豆腐汤	(76)
鸭掌清汤	(77)
柴把鸭汤	(78)
芙蓉鸭清汤	(79)

三、鸡蛋汤菜制作.....	(80)
鸡蛋汤	(80)
蕃茄泡蛋汤	(81)
蛋黄三鲜汤	(82)
鸡蛋豆腐汤	(83)
沙锅蛋清汤	(84)
鸡蛋葱花汤	(84)
鸡蛋木耳肉片汤	(85)
西红柿鸡蛋汤	(86)
蛋黄菜花汤	(87)

第五日课程 水产类汤菜制作..... (89)

一、鱼类汤菜制作.....	(89)
鲫鱼汤	(89)
鲫鱼豆腐汤	(90)
桂鱼奶油汤	(91)
沙锅青鱼头尾	(92)
草鱼头木耳汤	(93)
芙蓉鲍鱼汤	(94)
乌鱼冬瓜汤	(95)
鳝鱼粉丝沙锅	(96)

甲鱼清汤.....	(97)
鱼翅鸡脯汤.....	(98)
二、虾类汤菜制作.....	(100)
龙虾汤.....	(100)
青虾龙井汤.....	(101)
葱头对虾汤.....	(102)
奶油大虾汤.....	(103)
虾仁蕃茄汤.....	(104)
海米鸡蛋汤.....	(104)
金钩玉片汤.....	(105)
海米冬瓜汤.....	(106)
虾皮豆腐汤.....	(107)
龙虾鱼片汤.....	(108)
三、海杂品类汤菜制作.....	(109)
活蟹莼菜汤.....	(109)
干贝虾仁汤.....	(110)
蛎黄土豆汤.....	(112)
蛤蜊奶油汤.....	(113)
胡椒海参汤.....	(114)
海参炖鸡汤.....	(115)
海带丝汤.....	(116)

紫菜汤.....	(117)
海蜇汤.....	(118)
雪羹汤.....	(119)

第六日课程 蔬菜类汤菜制作.....(120)

白菜鸡肉汤.....	(120)
萝卜鸡蛋汤.....	(121)
萝卜虾米汤.....	(122)
番茄木樨汤.....	(123)
西红柿龙虾汤.....	(123)
土豆球鸡茸汤.....	(124)
土豆肉丸汤.....	(126)
山药豆腐汤.....	(127)
翡翠白玉汤.....	(128)
菠菜汤.....	(129)
奶油菜花汤.....	(129)
菜花蛋茸汤.....	(130)
奶油苋菜汤.....	(131)
苋菜豆腐汤.....	(132)
雪菜肉片汤.....	(133)
雪里蕻豆芽汤.....	(134)

生菜丝奶油汤·····	(135)
榨菜鸡蛋汤·····	(136)
榨菜笋丝汤·····	(136)
冬瓜肉片汤·····	(137)
冬瓜三鲜汤·····	(138)
苦瓜豆腐汤·····	(139)
黄瓜木耳汤·····	(140)
丝瓜油条汤·····	(141)
洋葱汤·····	(141)
酿莲藕猪蹄汤·····	(143)

第七日课程 豆制品类汤菜制作·····(144)

一、豆腐类汤菜制作·····	(144)
什锦豆腐羹·····	(144)
琵琶豆腐汤·····	(145)
菊花豆腐汤·····	(147)
莲蓬豆腐汤·····	(148)
凤尾豆腐汤·····	(149)
酸辣豆腐汤·····	(151)
海带豆腐汤·····	(152)
葱姜豆腐汤·····	(152)

二、豆干类汤菜制作.....	(153)
五香豆干汤.....	(153)
西红柿豆丝汤.....	(154)
沙锅冻豆腐.....	(155)
酸辣豆皮汤.....	(156)
三、腐竹类汤菜制作.....	(157)
沙锅腐竹海米汤.....	(157)
鲜蘑腐竹汤.....	(158)
四、芽菜类汤菜制作.....	(159)
豆芽猪血汤.....	(159)
黄豆芽豆腐汤.....	(160)
豆芽蘑菇汤.....	(161)
素高汤.....	(162)
猪骨黄豆汤.....	(163)
黄豆肉丝汤.....	(164)
 第八日课程 食用菌类汤菜制作.....	(165)
一、香菇汤菜制作.....	(165)
香菇排骨汤.....	(165)
香菇豆腐汤.....	(166)
二、猴头汤菜制作.....	(167)

猴头火腿汤.....	(167)
猴头锅巴汤.....	(168)
猴头凤爪汤.....	(169)
三、银耳、木耳汤菜制作.....	(170)
双耳豆苗汤.....	(170)
木耳猪肉汤.....	(171)
酸辣木耳汤.....	(172)
四、蘑菇类汤菜制作.....	(173)
蘑菇鸡脯汤.....	(173)
蘑菇荷花汤.....	(175)
五、竹荪汤菜制作.....	(176)
竹荪鸡蛋汤.....	(176)
竹荪山药汤.....	(177)
竹荪豆芽汤.....	(178)
竹荪莼菜汤.....	(179)
竹荪口蘑汤.....	(180)
六、平菇汤菜制作.....	(180)
平菇豆腐汤.....	(180)
平菇鸡蛋汤.....	(181)
七、凤尾菇汤菜制作.....	(182)
凤尾三丝汤.....	(182)

凤菇菊花汤.....	(183)
三菇香露汤.....	(184)
八、人参汤菜制作.....	(185)
人参什锦沙锅.....	(185)
五加参飞龙火锅.....	(187)
九、燕窝汤菜制作.....	(188)
燕窝冰糖汤.....	(188)
鸡茸燕窝汤.....	(189)
燕窝鸡汤.....	(190)
 第九日课程 干鲜瓜果类汤菜制作.....	(192)
一、苹果汤菜制作.....	(192)
果果汤.....	(192)
苹果汤.....	(193)
二、杏汤菜制作.....	(194)
白糖鲜杏汤.....	(194)
冰糖鲜杏汤.....	(195)
杏冷汤.....	(196)
三、柑橘汤菜制作.....	(196)
橘味醒酒汤.....	(196)
橙汁松针汤.....	(197)

四、荔枝汤菜制作·····	(198)
荔枝红枣汤·····	(198)
鲜荔枝汤·····	(199)
龙眼花生汤·····	(200)
五、梨汤菜制作·····	(201)
酥梨汤·····	(201)
六、菠萝汤菜制作·····	(202)
菠萝人参汤·····	(202)
七、草莓汤菜制作·····	(203)
草莓汤·····	(203)
八、山楂汤菜制作·····	(204)
山楂汤·····	(204)
山楂银花汤·····	(204)
山楂蜂蜜汤·····	(205)
九、罗汉果汤菜制作·····	(206)
罗汉汤·····	(206)
罗汉柿饼汤·····	(207)
十、乌梅汤菜制作·····	(208)
酸梅汤·····	(208)
乌梅甘露汤·····	(208)
梅子健康汤·····	(209)