

大厨新煮张

汤煲篇

◆ 张正龙 张正东 编著



上海科学技术文献出版社

大厨新煮张

汤煲篇

◆ 张正龙 张正东 编著

上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

大厨新煮张. 汤煲篇/张正龙, 张正东编著. —上海:
上海科学技术文献出版社, 2006. 1
ISBN 7-5439-2791-8

I. 大… II. ①张…②张… III. ①食谱②汤菜—
菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 152007 号

责任编辑:于学松

装帧设计:通 文

大厨新煮张——汤煲篇

张正龙 张正东 编著

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路 2 号 邮政编码 200031)

全国新华书店经销

上海通文广告公司设计制作

上海市崇明裕安印刷厂印刷

*

开本 889×1194 1/24 印张 3.5

2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1-6 000

ISBN 7-5439-2791-8/T·808

定价: 19.80 元

<http://www.sstlp.com>

个人简历★张正龙

Introduction of Author

出生于烹饪世家的张正龙，现为中国烹饪协会会员、国家级高级技师，擅长本帮菜、粤菜、湘菜、川菜。

张正龙，20世纪80年代末和希尔顿大酒店、和平饭店的大师一起工作。勤学的他从名师和前辈处学得烹饪技艺之精髓，打下了扎实的基本功。平时喜欢阅读各种烹饪书籍，研究菜谱，从中汲取营养以充实自己。曾担任过上海多家大型酒店的总厨、技术总监、副总经理、总经理等。现任上海9家大型酒店的总厨、3家酒店的高级顾问。曾被评为“厨神”称号、上海餐饮新潮高级餐饮经理人，在华东地区的烹饪大赛上获一等奖和两项热菜金奖、“太湖牌”大闸蟹创新烹饪大赛决赛至尊奖，并多次在上海电视台展示厨艺，在东方卫视《天天厨房》栏目中献艺。曾有多篇作品分别在《中国烹饪》《东方美食》《中国大厨》《上海餐饮》《上海百厨》《新民晚报》《服务经济》等多家报刊上发表。现为上海东耀餐饮管理有限公司总经理技术总监。





个人简历★张正东

Introduction of Author

张正东出生于烹饪世家，自幼学艺，擅长淮扬菜。现任上海东耀餐饮管理有限公司法人代表，同时担任北京分公司等20余家宾馆、饭店的行政总厨兼餐饮总监。从厨16余年来，张正东连任4年厨师长，8年行政总厨。在恩师中国淮扬烹饪大师王致福老先生的精心指导下，他不仅烹饪技术一流，管理更胜人一筹，在菜式变化及人员管理上有独到之处。现为中式烹饪高级技师、中国烹饪协会会员、劳动部授予的高级烹饪技师、上海烹饪协会会员，并被评选为“中国饭店与餐饮业高级管理职业经纪人”及中国“当代名厨”。曾多次操办筵席接待国家领导人和部队高级将领并获一致好评。并曾在上海东方电视台、上海教育电视台、台湾星空卫视献艺，相继荣获华东地区烹饪大赛、第五届全国个人烹饪大赛、首届全国民族民间个人烹饪大赛特金牌、金牌及证书。



总序 General Preface

江礼暘

有人说，餐饮业是目前中国最具持续发展潜力的行业之一。这也许有点夸张，但上海餐饮业每年好几百亿的营业额却是货真价实的。不过，说来也伤心，这几百亿的营业额分布很不平衡。因为上海4.3万多家餐馆，有3万多家亏损，5000家左右保本，只有4000家左右赚钱。这一统计数字就带来了一连串的问题，首先是不少老板以为这行业技术含金量低，冲进围城才发现被“套牢”，要逃出去谈何容易！于是更加希望马上赚钱。短期行为势必不肯花适当价钱聘请大厨，而只希望每天晚上吃夜宵时去偷菜。结果，你出了个毛蟹年糕，明天他就有年糕毛蟹，路越走越窄。第二是部分厨师不求进步，只要短期能捞钱就行。如此这般，厨艺怎么提高？更无论要有创造性思维。

近些年来，我都以吃饭为工作。“花甲老猿”在甲申本命年退休之后，更孜孜不倦于“重新设计自己的后半生”。在这过程中，认识了不少餐馆老板和更多的大厨，切磋厨艺不断。期间认识了张家兄弟——哥哥张正龙和弟弟张正东，经常品尝他们的创新之作。我们3人就萌发了出一套创新菜谱的念头。这倒不是让读者“依样画葫芦”，而是提出新思路，供人参考，使之发生能级上的变化，从根本上来振兴餐饮业。这大概也是一种“授人以渔”吧。几经推敲，将这套书定名为《大厨新“煮”张》。在写作上，改变“原料、配料、制作、特色”的格式，并且不以“克”为计量单位，最后形成“主角、配角、功夫、点评”的样式。前三部分由贤昆仲完成，后面的“点评”由老朽来做。毕竟“廉颇老矣，尚能饭也”，世界是属于他们的，我只能在一旁打打边鼓了。不能尽如人意之处，尚请各位多多包涵了，呵呵！



前言

P r e f a c e

江礼暘

汤是羹的别名。把汤称为羹，显然有些雅。现在称羹的，一般还要勾芡，使舌头有些厚度感，能扩大味蕾感知的面积。

在古代，“汤”即开水之意。林冲被董超、薛霸用“百沸滚汤”烫坏了脚。生日吃一碗用开水下的面，叫“汤饼”，如果请吃面，便成了“汤饼会”，相当今之“生日派对”。

李渔说：“饭犹舟也，羹犹水也。舟之在滩非水不下，当饭之在喉非汤不下，其势一也。”可见，羹之存在，是因为有饭。说到底，喝汤并不是中国人的专利，更不是中国古人的专利。在崇尚自然、崇尚环保的今天，喝汤完全合乎世界潮流。国外研究者认为，喝汤是治疗体液不足的有效方法。法国的乡下浓汤，俄国的罗宋汤、鱼头汤，美国的鸡汤，脍炙人口，耳熟能详。美国人一年要喝掉1亿个鸡汤罐头。这本小书里所介绍的汤，则是大厨根据中国的汤文化设计出来的高、中、低档各式靓汤。



煲的历史很长。周公旦南奔于楚，东征三年，日理万机，到了“一饭三吐哺，一沐三握发”的地步。又要吃得快，又要有足够的营养，“淳熬”、“淳母”之类的宫廷快餐，亦即“周八珍”就这样应运而生。淳熬，是将肉酱煎熟，浇在陆稻米饭上，再拌入炼好的动物油；淳母和淳熬很相像，只不过将黍换上陆稻米而已。这同今之“煲仔饭”差不多。后来的砂锅、暖锅、汤锅，包括火锅、锅仔，也都是“煲文化”在继续和发扬光大。大厨在这本小书中设计了这么多的煲，甜、酸、咸、辣、苦，五味调和，香、鲜、酥、软、脆，口感俱佳，也是这煲文化的进一步提升。

大厨新“煮”张在这一分册中，还有食疗和药膳。广东人劝说女人要抓住丈夫心，有一句话是“抓住男人的胃就能留住他的心”，所以有人戏称大、小老婆为“阿一鲍鱼”、“阿二靚汤”。意即，大老婆烧参翅鲍，二奶会煲汤。不但广东重视汤，上海菜中也有腌笃鲜，宁波有大汤黄鱼，杭州有老鸭汤，川湘滇黔嗜辣一族也有酸菜鱼、啤酒鸭等“压台戏”。汤、煲真是好东东，切莫等闲视之呵。

目录 Contents

1-10

龙骨煲冬瓜	1
猴头菇煲乳鸽	2
黄豆煲猪手	3
黄豆冬瓜煲肚头	4
三鲜清热汤	5
乌鸡炖山药	6
花菇凉瓜煲鸡腿	7
番茄牛肉汤	8
海参木瓜汤	9
海带花生瘦肉汤	10



11-20

白果雪梨煲排骨	11
鱼羊鲜丸子	12
泰式菌菇锅	13
竹丝鸡树菇汤	14
虎皮乳鸽煲	15
雪花冬茸羹	16
天麻炖牛腩	17
地参煲腊鸭	18
香葱牛筋煲	19
酸菜血贝煲	20



21-30

凉瓜煲排骨	21
酸菜鱼锅	22
鱼蟹一品锅	23
全家福砂锅	24
手创面筋煲	25
骨头王砂锅	26
粽香鸡蹄汤	27
地龙豆腐煲	28
香腊三鲜锅	29
响螺片煲凤爪	30



31-40

金针菇枸杞瘦肉汤	31
木耳菜排骨汤	32
野山菌煲老鸡	33
罗汉上素煲	34
周庄咸菜仔鸡煲	35
太极菜汁海皇羹	36
鱼面筋上素汤	37
干贝瓜茸羹	38
猪手鲫鱼汤	39
油条海鲜锅仔	40



目录 Contents

41-50

乌鸡炖野山龟	41
人参鹿茸炖牛鞭	42
元肉炖野山鸡	43
川贝炖银耳	44
鲍参鸡炖翅	45
北芪党参煲老鸭	46
青红萝卜煲肉排	47
雪耳莲子炖鹌鹑	48
天麻炖猪腰	49
咖喱肉蟹海鲜砂锅	50



51-60

五彩黄鱼羹	51
发财鱼肚羹	52
海鲜酸辣汤	53
野山菌菇竹荪汤	54
锅仔沙嗲肥牛肉	55
酱鸭春笋锅仔	56
蟹肉玉米羹	57
腐竹银鳕鱼锅仔	58
沙嗲粉丝红虾煲	59
金银煲鹿肉	60



61-70

蜜枣凉瓜炖赤肉	61
浓汤薏米煲膏蟹	62
芡实滋补鸡	63
浓汤薏米虾	64
野菜炖鳕鱼	65
鲍汁牛尾煲	66
冬瓜排骨汤	67
龙眼滋补汤	68
鲍汁鲜翅煲	69
红焖牛鞭煲	70



71-76

黄金羊脚煲	71
泰式虾子顺风煲	72
鲜汤生煲东星斑	73
腰花炖乳鸽	74
虾蟹双鲜锅	75
清汤走地鸡	76



龙骨即猪脊骨，无油、肉鲜，用以煲冬瓜、味鲜，营养好。

点评



主角

龙骨 400 克、冬瓜 300 克。

配角

生姜 1 块、香菜 15 克、葱结 1 只、细盐 5 克、味精 5 克、高汤 1500 克、胡椒粉 1 克、料酒 10 克。

功夫

1. 龙骨洗净斩块，冬瓜去皮切块一起焯水待用。
2. 砂锅中置入高汤、龙骨，加上配角原料煲 1 小时，冬瓜入砂锅再煲 30 分钟，调味即可。

1 龙骨煲冬瓜

2

猴头菇煲乳鸽



主角

乳鸽 1 只 (约 350 克)。

配角

猴头菇 150 克、生姜 1 块、葱结 1 个、料酒 25 克、细盐 5 克、味精 5 克、鸡精 2 克、高汤 1500 克。

功夫

1. 乳鸽洗净，从脊背开刀，挖出内脏，洗净切块，焯水待用。
2. 猴头菇水发至软，洗净待用。
3. 砂煲内置入高汤、乳鸽、猴头菇、配角原料，中火煲 2 小时至熟，加入配角调料调味即可。

荤、素搭配，营养互补，是一味靓煲。

点评



黄豆煲酥、猪手煲烂，
口感一级棒，加之清淡
的调味，真好吃。

点
评



主角

鲜猪手 600 克。

配角

黄豆 150 克、葱结 1 个、生姜 1 块、细盐 5 克、味精 5 克、料酒 20 克、高汤 1500 克。

功夫

1. 猪手洗净剁成小块，焯水待用。
2. 黄豆水泡 12 小时洗净待用。
3. 砂煲内置入高汤、猪手、黄豆、葱结、生姜、料酒，煲 2 小时至猪手酥烂，调味即可。



3 黄豆煲猪手

4

煲 黄 肚 豆 头 冬 瓜



主角

猪肚头 175 克。

配角

黄豆 150 克、冬瓜 150 克、生姜 1 块、葱结 1 个、料酒 20 克、细盐 5 克、味精 5 克、高汤 1000 克、白胡椒 1 克。

功夫

1. 猪肚洗净切条，焯水待用。
2. 黄豆水泡 12 小时洗净，冬瓜去皮切片待用。
3. 砂锅内置入高汤，加猪肚、黄豆、生姜、葱结、料酒，煲 1 小时左右，再放入冬瓜片煲 20 分钟，调味即可。

肚头养胃，冬瓜利水，黄豆也十分滋补，好东西加在一起，好上加好。

点评



高级三鲜汤，味佳质优，食之滋补。

点评



主角

鲜鱿鱼 200 克、里脊肉 150 克。

配角

草菇 50 克、姜 3 片、葱段 10 克、细盐 5 克、胡椒粉 1 克、料酒 15 克、清汤 1000 克、色拉油 20 克。

功夫

1. 鱿鱼去皮洗净，改刀成鱿鱼花，焯水待用。
2. 里脊肉洗净切小块，草菇切片，焯水待用。
3. 热锅加入色拉油、葱段、姜片炒香加清汤，和里脊肉、鱿鱼花、草菇炖 20 分钟，调味即可。



5 三鲜清汤

6

乌鸡炖山药



主角

乌鸡 400 克、山药 150 克。

配角

细盐 5 克、味精 5 克、鸡汁 3 克、白胡椒 1 克、姜片 2 片、葱段 10 克、枸杞 1 克、清汤 1500 克。

功夫

1. 乌鸡洗净挖去内脏，脊背开刀分 4 大块，焯水待用。
2. 山药去皮改刀成菱形，冲水待用。
3. 盛器内置入清汤、姜片、葱段、乌鸡、山药，上笼蒸 1 小时，调味即可。

乌鸡炖山药，黑白分明，荤素搭配，滋补炖品。

点评



又一典型粤味煲，营养丰富，味道好。

点评



主角

花菇 50 克、鸡腿 300 克。

配角

凉瓜 50 克、红萝卜 100 克、姜片 3 片、葱段 10 克、蒜片 5 片、细盐 5 克、味精 5 克、胡椒粉 1 克、无花果 2 只、清汤 1500 克、料酒 15 克。

功夫

1. 鸡腿洗净切块，凉瓜、红萝卜去皮切块，一起焯水待用。
2. 水发花菇洗净，改刀成菱形块待用。
3. 以上待用原料、葱段、姜片放入瓦煲内，并注入清汤，加盖小火煲 1.5 小时，调味后再煲 15 分钟即可。



7

花菇凉瓜
煲鸡腿

8

番茄牛肉汤



主角

牛肉 350 克。

配角

番茄 150 克、细盐 5 克、味精 5 克、牛骨汤 1000 克、香菜 10 克、料酒 15 克。

功夫

1. 牛肉洗净切片上浆，焯水待用。
2. 番茄洗净切块，草菇洗净待用。
3. 盛器内置入牛骨头汤、待用原料，炖 20 分钟调味即可。

西式靓汤，搭配合理，
风味佳。

点
评

