

家常美味汤谱



生活百科知识
青苹果电子图书系列

• 西瓜鸡汤

• 冬笋鹅掌汤

• 清汤丸子

• 醋椒里脊汤

• 罗汉豆腐汤

• 冬菜三丝汤

• 川汤牛里脊

• 番茄皮蛋汤

• 青豆玉米羹

• 红枣煨肘

家常美味汤谱

李乐清 编著

内容提要

本书专门介绍汤菜的烹调技术，简要叙述了有关汤菜的历史发展、作用、分类及制作特点等一般知识，具体传授了 5 大类 270 种风味各异的美味汤菜的用料、制法及操作关键。品种丰富，简便易学，具有较强的实用性。本书适合家庭使用，也可供餐馆及食堂参考。

目 录

一、关于汤的概述.....	(1)
二、各类汤谱.....	(4)

畜 肉 类

肉片汤.....	(4)
木耳肉片汤.....	(4)
瓠瓜肉片汤.....	(5)
肉丝黄豆汤.....	(6)
莲米里脊汤.....	(6)
醋椒里脊汤.....	(7)
氽脊髓汤.....	(8)
清汤丸子.....	(8)
肉圆粉丝汤.....	(9)
苦笋丸子汤.....	(9)
绣球肉丸汤	(10)
豆芽肉饼汤	(11)
肉丁黄豆汤	(12)
生氽肉丸	(12)
榨菜肉丝汤	(13)
黄花肉糕汤	(14)
清炖狮子头	(14)

肉茸发菜汤	(15)
腰片奶汤	(16)
冬菜腰片汤	(16)
刀豆猪腰汤	(17)
猪肝汤	(17)
沙苑猪肝汤	(18)
竹荪肝膏汤	(19)
清汤肝糕	(20)
番茄排骨汤	(20)
排骨藕汤	(21)
氽银肺汤	(21)
沙参心肺汤	(22)
玻璃肚头汤	(23)
酸辣肚丝汤	(23)
蹄肚汤	(24)
口蘑泡肚汤	(25)
爆双脆汤	(25)
雪豆炖肘汤	(26)
大白蹄汤	(27)
红枣煨肘汤	(27)
灵芝蹄筋汤	(28)
花仁蹄花汤	(29)
玉笋脆肚汤	(30)
豌豆肥肠汤	(30)
豆沙肥肠汤	(31)

酸菜血旺汤	(32)
杂烩攒丝汤	(33)
什锦砂锅汤	(34)
三鲜汤	(34)
火腿白菜汤	(35)
蹄鸡火腿汤	(35)
大煮干丝汤	(36)
牛肉萝卜汤	(37)
牛肉丸子汤	(38)
咖喱牛肉汤	(38)
清炖牛肉汤	(39)
川汤牛里脊	(40)
酸辣牛筋汤	(40)
枸杞牛冲汤	(41)
清炖牛尾汤	(42)
羊肉鱼汤	(42)
奶汤羊肉粉	(43)
奶汤羊杂粉	(44)
煮羊杂碎汤	(45)
菊花羊肚汤	(46)
羊肉山药汤	(46)
清炖羊肉汤	(47)
狗肉汤	(48)
清炖熊掌汤	(49)
鲜蘑鹿冲汤	(50)

兔肉汤	(50)
清炖蛇汤	(51)
三鲜蛇丝汤	(52)
青豆田鸡汤	(52)
驴肉汤	(53)
清炖马肉汤	(53)
猫肉大蒜汤	(54)

水 产 类

鱼豆花汤	(54)
酸菜鲫鱼汤	(55)
萝卜丝鱼汤	(56)
砂锅鲜鱼汤	(57)
冬瓜鲤鱼汤	(57)
银鱼汤	(58)
鲢鱼丝瓜汤	(59)
鱼肉馄饨汤	(59)
清汤鱼肚	(60)
味鲜喝螺汤	(61)
田七金龟汤	(61)
海底捞月	(62)
鲜汤黄腊丁	(63)
葡萄鳝鱼汤	(63)
醋椒鳊鱼汤	(64)
黄鱼雪菜汤	(65)

福建鱼丸汤	(65)
鲜贝丸子汤	(66)
翅鳗头汤	(67)
虾肉竹荪汤	(68)
氽蜇头汤	(69)
海蛎子清汤	(69)
氽糟汤	(70)
砂锅鱼头	(71)
菜鱼汤	(71)
酸辣海参汤	(72)
海参肉片汤	(73)
鸳鸯三鲜汤	(73)
砂锅雅鱼	(74)
清汤鱼翅	(75)
五福鱼丸汤	(76)
芦笋鲍鱼汤	(77)
干贝汤	(77)
青鱼头尾汤	(78)
刀鱼丸子汤	(78)
川汤鱼丸	(79)
双色鱼丸汤	(80)
橘瓣鱼丸汤	(81)
莼菜鱼丸汤	(82)
三鲜鳝汤	(82)
鳝背汤	(83)

酸辣鳝鱼汤	(84)
三鲜鱿鱼汤	(84)
甲鱼汤	(85)
豌豆鲢鱼羹	(86)
蛤蜊冬瓜汤	(86)
冬瓜鳖裙羹	(87)
龟鹤延年汤	(88)
泥鳅汤	(88)
河虾汤	(89)
清汤燕窝	(90)
三鲜鱼翅汤	(90)
清汤全家福	(91)

禽 蛋 类

西瓜鸡汤	(92)
五彩鸡清汤	(93)
清炖口蘑鸡汤	(93)
奶油鸡脯汤	(94)
薏米鸡汤	(95)
清蒸龟凤汤	(96)
鸡肘心汤	(97)
双色鸡圆汤	(97)
鸡糕清汤	(98)
青圆鸡丝汤	(99)
鸡火白菜汤	(99)

凤翅汤·····	(100)
银杞鸡肝汤·····	(101)
鸡豆花汤·····	(101)
鸡茸汤·····	(102)
白汁鸡糕·····	(103)
云腿鸽子汤·····	(104)
龙穿凤翼汤·····	(104)
鸡蒙竹荪汤·····	(105)
清炖口蘑飞龙汤·····	(106)
清炖鸡孚汤·····	(106)
砂锅鸡肘汤·····	(107)
竹笋腌鸡汤·····	(108)
慈姑扣鸡汤·····	(109)
鸡血豆腐羹·····	(109)
茉莉花氽鸡片汤·····	(110)
鸡杂黄瓜汤·····	(111)
芙蓉鸭球汤·····	(111)
脱骨鸭汤·····	(112)
清汤酿鸭掌·····	(113)
虫草鸭子汤·····	(114)
雪菜鸭块汤·····	(114)
带丝鸭块汤·····	(115)
鸭杂汤·····	(116)
氽鸭羹汤·····	(116)
翡翠鸭羹·····	(117)

鸭舌掌汤·····	(117)
冬笋鹅掌汤·····	(118)
三鲜蛋饺汤·····	(119)
番茄蛋花汤·····	(120)
成都蛋汤·····	(120)
煎泡蛋汤·····	(121)
豆苗煎蛋汤·····	(121)
番茄皮蛋汤·····	(122)
芥菜咸蛋汤·····	(122)
黄瓜蛋汤·····	(123)
酸菜皮蛋汤·····	(124)
鹌鹑蛋鸡丝汤·····	(124)
鸽子羹·····	(125)
柴把鸽蛋汤·····	(125)

蔬菜粮食果品类

葵菜豆腐汤·····	(126)
红白豆腐汤·····	(127)
豆腐皮汤·····	(127)
荷花豆腐汤·····	(128)
罗汉豆腐汤·····	(129)
豆腐生汤·····	(129)
珍珠豆腐汤·····	(130)
石耳豆腐汤·····	(131)
酸辣汤·····	(131)

豆腐蛋汤·····	(132)
木犀豆腐汤·····	(132)
金银羹·····	(133)
玻璃豆腐汤·····	(134)
八宝豆腐羹·····	(134)
毛豆米豆腐汤·····	(135)
文思豆腐·····	(136)
豆花汤·····	(136)
酸辣豆花汤·····	(137)
韭黄带丝汤·····	(138)
酸菜青圆汤·····	(138)
绿豆藕汤·····	(139)
冬菜豆芽汤·····	(140)
清汤苦瓜·····	(140)
奶油萝卜汤·····	(141)
清汤豌豆串·····	(141)
奶汤南瓜尖·····	(142)
绿豆冬瓜汤·····	(143)
三鲜冬瓜汤·····	(143)
黄瓜三丝汤·····	(144)
海米冬瓜汤·····	(144)
三丝瓜燕汤·····	(145)
冬菜三丝汤·····	(146)
酸菜蚕豆汤·····	(147)
凤尾白玉汤·····	(147)

开水白菜汤·····	(148)
米汤青菜·····	(149)
菠菜汤·····	(149)
红薯菠菜汤·····	(150)
萝卜连锅汤·····	(150)
青萝卜汤·····	(151)
丝瓜木耳汤·····	(152)
芋儿汤·····	(152)
小白菜汤·····	(153)
龙须汤·····	(153)
藕片汤·····	(154)
白菜丸子汤·····	(154)
白菜叶汤·····	(155)
清汤萝卜卷·····	(155)
皂仁果羹·····	(156)
菠萝桃胶汤·····	(157)
什锦果羹·····	(158)
牡丹银耳汤·····	(158)
腊梅芙蓉汤·····	(159)
榆钱蛋汤·····	(160)
烩苹果羹·····	(160)
魔芋雪梨羹·····	(161)
烩香蕉菜汤·····	(161)
葱枣汤·····	(162)
白汁笋汤·····	(162)

清汤慈笋·····	(163)
奶汤芦笋·····	(163)
蝴蝶茭白汤·····	(164)
奶油芹菜汤·····	(165)
牛奶花菜汤·····	(165)
嫩玉米汤·····	(166)
橘露汤丸·····	(166)
青豆玉米羹·····	(167)
奶汤蒲菜·····	(167)
鸡头米羹·····	(168)

干鲜食用菌类

冰糖银耳汤·····	(169)
清汤银耳·····	(169)
蜜柑银耳·····	(170)
竹荪豆苗汤·····	(170)
草菇四丸汤·····	(171)
清蒸三塔菌汤·····	(172)
平菇鸡蛋汤·····	(172)
冬菇红枣汤·····	(173)
余万年青汤·····	(174)
清汤冬菇·····	(174)
双菇竹荪汤·····	(175)
口蘑锅巴汤·····	(175)
木耳冬笋汤·····	(176)

金钱发菜汤.....	(177)
五色紫菜汤.....	(178)
三丝紫菜汤.....	(178)
紫菜萝卜汤.....	(179)
猴头紫菜汤.....	(179)
百合莲花汤.....	(180)
荔枝桂圆汤.....	(180)
山药桂花汤.....	(181)
香菇银杏汤.....	(181)
蛋清银耳汤.....	(182)
紫竹仙踪.....	(183)
附录：几种汤的制作简介.....	(183)

本书彩色照片由程炳新、李乐清提供，除封底外，汤菜由王振武制作。

一、关于汤的概述

在餐饮中，人们常说“几菜一汤”。可见，汤是不可缺少的。有些宴会的汤起着决定性的作用，甚至使赴宴者终生难忘。在餐桌上，当人们品尝到清鲜明亮、浓淡适口、解腻去腥、提神滋润、营养丰富的汤菜后，的确是一种身心的享受。难怪法国名厨路易·皮且高说：“汤如同一束使人心醉的鲜花，是对生活的一种安慰，能消除人们由于紧张或不愉快带来的疲劳和忧愁”。

汤是一种菜肴，是菜的一种；当然，菜的范围就要大得多了。至于羹，它乃是汤的一种。但“羹”的出现要比汤早。古代讲“汤”是指“热水”，作为汤菜讲是后来的事了。相传最早的“烹饪之圣”伊尹就给汤王烹制过“鹄鸟之羹”，遂为宰相。汤菜进入人们的餐桌，大约是在奴隶社会初期。那时食物以农牧产品为主，加上陶器、铜器的使用，烹饪用“水煮法”和“汽蒸法”，于是“汤”便出现了。尔后，经过若干年的发展变化，才形成了今日天南海北千姿百态的汤菜。

汤的作用是什么？人为什么要喝汤？随着烹饪中“水煮法”、“汽蒸法”的普及，古人发觉动物肉的汤汁十分鲜美，食之感到舒适，食欲大增，不易饥饿，力量倍增。于是，人们对汤的需求便应运而生。汤可为人体提供营养。当然，汤的品种不同，营养价值各有差异。如普通汤，我国的传统习惯是餐后食用，可去腥解腻、清口爽齿、保护胃肠、解酒提神

等。至于保健食疗汤，其作用各有不同，治病强身是其主要目的。而传统的宴会上，汤一般调有三道：宴前的汤可刺激胃液分泌，诱人食欲，清除口中异味；酒过三巡，宴席中再上一道汤菜，承上启下，改变口味，便于品尝下几道菜；最后是原汤，用以解酒、消食、去腥。另外，不同的季节，对汤的要求也不同，春夏偏清淡，秋冬偏浓厚。

按照烹饪化学原理讲，原料加水烹调时，原料中营养素与风味物质的溶出，以及调料的加入，水便成为汤。原料与调料的风味成分共同起着汤汁的滋味作用。汤实质上是一种以水为分散介质的分散系，所以，汤中所含营养素十分丰富。如奶汤鲜美味浓，是含谷氨酸和核苷酸混合而致，其鲜味比它们单独存在大 8 倍。至于传统的食疗汤，其功效就更明显了。如肝膏汤，传说是一富豪老者，大病不起，食不下咽，家厨便天天用猪肝捣汁，做成肝膏汤喂他，不久，老者病竟好转而康复。尔后肝膏汤便流传开来。

汤的分类方法较多。从用料上分，有肉类、禽蛋类、水产类、蔬菜类、食用菌类等；从味型上分，有咸鲜、酸辣、香甜等；从用途上可分为一般汤、保健汤等；而从烹饪功用上还可分出清汤、奶汤等。作为原料的汤，不单独成菜，而是与山珍海味、时鲜蔬菜配合组成“汤菜”，如开水白菜汤、鸡豆花汤、奶汤素烩等。特别是高级原料燕菜、鱼翅、海参、熊掌、鹿筋等做汤菜时，均要借助于作原料的汤——清汤、奶汤等。真是“无汤难成菜，无菜不用汤”，汤在菜肴中的运用十分广泛。

汤的具体品种那就更多了，但是一般可以从档次、质地、

颜色、味道去判断。从档次上看，有高低之分，如高档的清汤、奶汤、红汤、鱼汤，主要作烹制汤菜的原料用；低档的，水与原料同烹而成。从质地上看，有清浊之分，即清则透明见底，浓则色白如乳，根据汤菜的要求而定。从颜色上看，有深浅的不同，色太深暗，给人观感不好，鸡汤、牛肉汤、鸭汤、素汤应无色或呈淡蓝色、淡绿色；而酸辣汤、糊辣汤、酸菜汤一般呈淡棕色。从味道上看，有厚薄之分，一般以汤之本味为好，但为了体现不同的风味，辅以调料，味就各异了。

汤的制作如何下手？其实，无论制什么汤，除用料、特点等不同外，具体制法上是有共同特点的。这些特点是：第一，选料严谨。如清汤、奶汤均要用鸡鸭炖制，但以老母鸡、老母鸭为宜；又如猪排骨、猪肚、猪肘、鱼类，要求新鲜、洁净；调料需用上等质好的等，才能保证汤的纯正鲜美。

第二，掌握火候。这是制汤能否成功的关键。火候因汤而异，变化多端，如清汤的制作就需经过用旺火→小火→旺火几个阶段。

第三，除异增鲜。对制汤的原料存在的腥味和异味必须除去。如制作鱼汤，应酌加姜、葱、料酒；制红汤，还要加酱油提色等；各种汤菜均要按制作要求除异增鲜。

第四，保持清洁。一是用具要干净，二是原料要干净，三是烹制过程中的浮沫、血泡、渣滓要去尽。有些调料，如姜、葱最后也还要去掉不用。

第五，其他技巧。如想得到浓厚而味鲜的汤汁，需让风味物质溶出，故应将原料冷水下锅，并且后放盐，以避免蛋白质过早凝固。

二、各类汤谱

畜 肉 类

肉 片 汤

此菜肉质鲜嫩，汤味清淡，经济实惠，系家常风味。

用料：猪瘦肉 250 克，青笋尖 200 克，粉条 50 克，水淀粉 75 克，味精 1 克，精盐 5 克，酱油 15 克，黄花 25 克，葱花 25 克，姜 15 克。

制法：①将猪瘦肉洗净切成薄片。青笋尖洗净切成长约 7 厘米的片。粉条、黄花用温水发涨淘洗干净。②锅内放水，下姜、粉条、黄花烧开，另用碗装肉片，加入精盐、水淀粉、酱油拌匀后下入锅内，用筷子拨散，汤烧开后即起锅，盛入放有味精的碗内，再放葱花即成。

操作关键：肉片上的淀粉等调料要拌匀，以免影响口感。

木耳肉片汤

此菜鲜嫩清爽，色彩美观。配料木耳，富含胶质，质地柔软，被誉为“素中之荤”。常饮此汤，有补血、益气强身的

保健功能。

用料：干木耳 25 克，瘦猪肉 150 克，水淀粉 10 克，韭菜 25 克，精盐 4 克，味精 3 克，清汤 1000 克。

制法：①将干木耳用温水浸泡发好。瘦猪肉洗净切片放入碗内，加精盐 1 克、水淀粉抓匀。韭菜择洗干净，切成 3.3 厘米长的节。②锅置旺火上，放入清汤、木耳烧开，再下肉片煮一会，待肉片熟时，下精盐、味精、韭菜，起锅盛入汤碗即可。

操作关键：木耳泡发后，要多清洗几次，去尽泥沙、根蒂。

瓠瓜肉片汤

此菜肉质细嫩，清香诱人，是夏日汤中佳品。

用料：瓠瓜 300 克，猪肉 50 克，姜 5 克，葱 15 克，味精 0.5 克，精盐 2 克，水淀粉 10 克。

制法：①将猪肉切成片，用精盐 0.5 克、水淀粉拌匀。瓠瓜切成条。姜切片，葱切成葱花。②锅置旺火上，掺入清水约 500 克，烧沸后放入瓠瓜、姜片、精盐；瓠瓜煮熟后，下入肉片、葱花、味精、精盐，略煮起锅即成。

操作关键：注意选用柔软多汁、清香可口的嫩瓜，老瓜不宜食用。

注：汤煮好后可尝一下，若有苦味，勿食。因少数瓠瓜含有一种葫芦甙，食后会引起中毒。

肉丝黄豆汤

此菜用肉丝配以黄豆，成菜汤汁醇浓，黄豆酥烂爽口，属上海风味，汤中佳作。

用料：黄豆 500 克，猪腿肉 250 克，肉骨头 500 克，猪油 50 克，酱油 150 克，精盐 10 克，葱 2.5 克，黄酒 25 克，味精 1.5 克，鲜汤 2000 克。

制法：①黄豆放在凉水中浸泡半天后，放入铁锅里，加上肉骨头和水，用小火煨酥。猪肉切成 3.3 厘米长的丝。②将锅烧热，用油滑锅后将肉丝放入爆炒一下，烹入黄酒，加味精、精盐、酱油，再加黄豆、鲜汤烧沸后，淋上猪油，撒上葱花即成。

操作关键：选用无虫、无霉、颗粒饱满的上等黄豆制作；肉丝爆炒用中火；烧沸后，改小火，淋猪油，撒葱花。

莲米里脊汤

此菜细嫩可口，营养丰富，有补阴益肾、润燥止渴之功效，尤为老年人适用，是秋季上乘的药膳汤菜。

用料：猪脊骨 750 克，猪里脊肉 250 克，白莲子 50 克，鲜嫩豌豆 100 克，鸡蛋 1 个，葱 20 克，生姜 20 克，料酒 20 克，精盐 10 克，味精 1 克，胡椒粉 1 克，干淀粉 40 克。

制法：①将生姜洗净拍破，葱洗净切成长段。猪脊骨洗净砍成节。猪里脊肉洗净切成薄片。豌豆用清水洗净。鸡蛋

用蛋清同淀粉调成蛋清淀粉。②锅置火上，注入清水，下脊骨煮沸，下姜片、葱段、胡椒粉，煮2小时后，下莲肉煮30分钟，再下豌豆煮20分钟，去掉葱、姜。③肉片用蛋清淀粉、料酒、精盐码好味，脊骨汤上旺火烧沸下肉片滑好，放入味精，装碗即可。

操作关键：脊骨下锅煮时，要随时打去浮沫。肉片的蛋清淀粉要裹匀。

醋椒里脊汤

此菜酸辣鲜嫩，去腥解腻，有醒酒提神之作用，餐酒之后上桌，最为适宜。

用料：猪里脊肉100克，猪油25克，醋25克，胡椒面2克，葱丝10克，汤750克，料酒10克，精盐2克，味精1克，香油5克，香菜5克。

制法：①将猪里脊肉洗净，切成薄片。香菜洗净，切成小段。②锅置火上，放猪油，烧热后先下少许胡椒面稍炸，再放入葱丝炆锅。然后，倒入高汤，加入料酒、精盐、味精、肉片；汤开后去浮沫，放入醋，淋香油，撒上葱丝、香菜段，起锅盛入汤碗内即可。

操作关键：下猪油不宜烧得过热，以免炸焦葱末，影响汤的质量。

永脊髓汤

此菜是用烩的方法制作而成，由济南名菜“烩管廷脊髓”演变而来。汤汁清澈，呈淡黄色，味道香醇，别有风味。

用料：猪脊髓 200 克，清汤 300 克，酱油 10 克，料酒 10 克，精盐 2 克，味精 1 克。

制法：①将猪脊髓洗净后，从齐头处用剪刀将外皮挑起剪破，把外皮撕去，用清水轻轻将血丝洗净，然后切成 6 厘米长的段，放在清水中浸泡备用。②净锅置火上，加清汤、酱油、料酒，用旺火烧开，放入脊髓烧开，捞出控净水，放入汤盆。③净锅再置火上，加清汤、精盐、酱油、味精、料酒，调好味烧开，去掉浮沫倒入汤盆即成。

操作关键：脊髓加工要仔细，不要洗破，要掌握好火候。

清汤丸子

此菜汤清肉嫩，味鲜纯香。系家庭常用汤菜，四季均宜。

用料：猪肉 250 克，精盐 2.5 克，葱、姜 30 克，鲜蔬菜 150 克，酱油 30 克，味精 1 克，鸡蛋 1 个，胡椒面 1 克，香油 15 克，水淀粉 75 克，细水粉 150 克，汤 1000 克。

制法：①将肥三成瘦七成的净肉剁成肉茸，边剁边剔去肉中的白筋，同时加入姜米、葱花，继续剁细剁匀。鲜蔬菜择洗干净。②将剁好的肉茸盛入大碗内，加胡椒面、鸡蛋、水淀粉、盐搅拌均匀。③将锅置中火上，掺汤加绿叶蔬菜、细

水粉烧开，将拌好味的肉茸用汤匙或筷子拨成大小均匀的丸子，下入锅中，并放入酱油、盐、味精调好味。④待锅内汤开，丸子刚熟，立即舀于碗内，淋上香油即可。

操作关键：没有水粉，可用水发干粉代替；若用青笋丝，就不加水粉。肉茸调味要搅拌均匀，丸子大小要一致。

肉圆粉丝汤

肉圆与粉丝相配，汤汁鲜美，肉圆鲜嫩，粉丝柔软，大众风味，适用于普通家宴。

用料：猪夹心肉（瘦七肥三）300克，水发粉丝500克，料酒25克，精盐10克，味精2.5克，葱末5克，姜末2.5克，鸡蛋清30克，白汤1000克。

制法：①将猪夹心肉洗净，剁成肉茸，放入料酒15克、精盐3克、味精1克、葱末、姜末、鸡蛋清和适量的清水，使劲向一个方向搅拌均匀上劲。②炒锅置火上，加入白汤烧开，将拌好的肉茸用手挤成直径2厘米的肉圆，边挤边下锅内；挤好后，放入粉丝、料酒10克、精盐7克、味精1.5克，烧开后，撇去浮沫，盛入大汤碗内即成。

操作关键：肉茸调好，肉圆做一般大。

苦笋丸子汤

此菜丸子细嫩，浮而不沉，汤鲜味美，四川川南地方风味，春末佳肴。

用料：肥瘦猪肉 300 克，苦笋（净）150 克，泡青菜 50 克，鸡蛋 2 个，精盐 10 克，味精 1 克，胡椒面 1.5 克，香油 5 克，水淀粉 15 克，姜 5 克，汤 1000 克。

制法：①将肥瘦猪肉在干净菜墩上用刀背捶茸，加姜（切成细末）、鸡蛋、水淀粉、精盐 3 克搅拌，边搅边加入清水，搅成能浮于水面上的肉泥为止。苦笋切 6.6 厘米长、0.3 厘米厚的片。泡青菜切成薄片待用。②锅内掺汤烧沸，放进苦笋、泡青菜片、盐、胡椒面稍煮一下，移于小火上，把肉泥挤成 30 余个直径 2 厘米大小的丸子，放入汤中煮熟，撇尽浮沫，放味精、香油，起锅装入大汤碗中即成。

操作关键：煮丸子要用小火；搅肉泥要顺着一个方向；此菜以选用夹心肉为佳。

注：苦笋是四川南部特产。如无苦笋，可用其他笋代替。

绣球肉丸汤

此菜是四川家常菜。净瘦猪肉丸子，裹上五颜六色的丝料成绣球形状，因此得名。成菜形象美观，细嫩鲜香，汤清澈，味鲜美，冬季食用为佳。

用料：净瘦猪肉 250 克，荸荠 50 克，鸡蛋 2 个，水发海带 30 克，水发玉兰片 30 克，泡红海椒 2 根，葱叶 20 克，鲜菜叶 50 克，精盐 8 克，清汤 720 克，料酒 10 克，味精 1.5 克，水淀粉 30 克，香油 5 克，胡椒粉 0.5 克。

制法：①将水发海带、玉兰片、葱叶、泡红海椒（去蒂去籽洗净）分别切成细丝，2 个鸡蛋摊成蛋皮并切成细丝，再

将几种丝合拌均匀，摆放在一个盘中。②将净瘦猪肉先用刀背捶茸，去掉筋络，盛入小盆内，加入盐、水淀粉、胡椒粉、料酒、香油和去皮剁细的荸荠颗粒，用力充分搅拌均匀成馅心肉，再用手挤成直径 1.5 厘米大小的丸子，用盘中的丝裹匀，放在蒸格上，入锅蒸 4 分钟，熟透取出捡入一个汤碗中。③锅内掺入清汤，加入盐、胡椒粉、料酒、味精、鲜菜叶等，烧沸，舀入汤碗中即成。

操作关键：肉茸不宜搅得太稀；丸子蒸得太久要返老。

豆芽肉饼汤

此汤肉饼细嫩鲜香，汤味清鲜可口，具有浓厚的豆芽和冬菜的香味，为春季汤菜上品。

用料：猪肥瘦肉 300 克，黄豆芽 150 克，冬菜 50 克，荸荠 100 克，鸡蛋 1 个，水淀粉 30 克，胡椒粉 1 克，精盐 4 克，酱油 15 克，料酒 15 克，香油 10 克，姜、葱各 10 克，汤 750 克，味精 1 克。

制法：①将猪肉（肥三瘦七）剁成细颗粒，装入盆内。依次加入鸡蛋、盐 2 克、料酒 5 克、酱油 5 克、胡椒粉、姜米、葱花、荸荠（去皮切成小颗粒）、香油 5 克、凉汤 25 克、味精、水淀粉等，拌和均匀调好味。②锅内掺入鲜汤，依次加入黄豆芽（择去根）、冬菜、盐 2 克、酱油 10 克、料酒 10 克，烧沸约 3 分钟起锅，盛入大汤碗内。再将拌好的肉做成 4 个直径 5 厘米、厚 1.5 厘米的圆饼，轻轻放在豆芽菜上面，倒入沸水，入锅蒸 15 分钟，以熟透心为度，取出，碗底垫一个

套盘，上席即成。

操作关键：肉饼放入碗内豆芽上后，应及时蒸熟，否则要往下塌，影响形态。

肉丁黄豆汤

此菜汤味鲜美，经济实惠，富有营养。对预防小儿佝偻病及易患骨质缺钙的老年人很适宜，正常人食用也可强壮身体，是家庭保健汤品。

用料：猪肉 250 克，熟黄豆 200 克，精盐 2 克，味精 1 克，葱、姜末各 10 克，酱油 15 克，熟猪油 50 克，汤 500 克。

制法：①将猪肉切成小方丁。②锅置火上，下猪油烧热，放葱姜末炆锅，放入肉丁炒之，待肉丁变白时放酱油、熟黄豆、精盐，加汤烧开，撇净浮沫，放味精，盛汤碗即可。

操作关键：下葱姜末后，火不宜太大，以免焦糊，影响汤的色泽和味道。

生汆肉丸

此菜汤汁味鲜，肉丸鲜嫩。选用猪前腿夹心肉和少量五花肉制作而成，瘦多肥少。夹心肉吸水性强，制成的肉丸有弹性，吃口鲜嫩，肥而不腻，是汤中佳品。

用料：猪肉（肥三瘦七）350 克，菜心 10 棵，料酒 5 克，鸡蛋 1 个，干淀粉 10 克，精盐 10 克，味精 5 克，葱、姜末各 5 克。

制法：①将猪肉洗净，剁成茸，放入料酒、精盐、葱姜末、蛋清、干淀粉、清水，拌和均匀，搅拌上劲待用。②砂锅洗净上火，放入清水，烧至八成熟时，将肉茸挤成核桃大小的肉丸，放入水中继续加热至熟，撇去浮沫，放入菜心，加精盐、味精，待菜心熟后，即可装入汤碗上桌。

操作关键：猪肉选料应符合要求；肉丸下锅，水应保持微开状，不要滚沸。

榨菜肉丝汤

此菜系家常风味，汤汁清，榨菜脆，肉丝嫩。选用在全国享有盛名的四川涪陵榨菜，味道纯正，再配以猪里脊丝烹制而成，是夏季的理想汤菜。

用料：猪里脊肉 100 克，榨菜 80 克，味精 2 克，清汤 750 克，精盐 3 克。

制法：①将猪里脊肉切成丝放入碗内，加入清水，浸泡去血水。榨菜洗净切成细丝，用清水浸泡去咸味待用。②锅置火上，加入清汤烧沸，将榨菜、肉丝下锅氽熟用漏勺捞起，待锅中水沸时，倒入泡肉丝的血水，用手勺撇净浮沫至汤清，放入氽熟的肉丝、榨菜，再加入味精、精盐，将汤倒入碗中即可。

操作关键：榨菜丝、肉丝要粗细均匀，长短一致，互不粘结；要掌握好榨菜丝和肉丝的加热时间，汤切忌滚沸、浑浊。

黄花肉糕汤

此菜咸鲜味美，醇香可口，经济方便，用于佐餐为宜，为家庭常用汤菜。用料：午餐猪肉罐头 100 克，水发黄花 150 克，水发粉条 150 克，肉汤 2000 克，精盐 5 克，姜 15 克，味精 1 克，胡椒粉 3 克，葱花 20 克。

制法：①将午餐肉从罐头中取出，切成约 0.5 厘米厚的片。粉条、黄花洗净沥干。姜切成姜米。②锅内下肉汤烧沸，下午餐肉、粉条、黄花、姜米、精盐、胡椒粉、味精，烧沸几分钟，起锅装盆，撒上葱花。

操作关键：午餐肉整体取出再切；肉汤开后去浮沫。黄花菜要用温水泡发两小时以上，多洗几次，去掉蒂头；鲜黄花菜要用开水泡几小时，以免引起中毒。

清炖狮子头

此菜肥而不腻，原汁原味，汤质清鲜。“清炖狮子头”是久负盛名的扬州传统名菜，始于隋朝，其造型别致，形如雄狮之头。烹调方法可红烧、清蒸，但清炖因嫩而肥鲜出名，属扬州名菜“三头”之一。

用料：五花猪肉（六成肥、四成瘦）600 克，猪皮 50 克，排骨 100 克，菜心 10 棵，料酒 25 克，鸡蛋 2 个，精盐 2 克，干淀粉 25 克，葱姜汁 30 克，菜叶少许，味精 5 克。

制法：①将肥肉切成丁，瘦肉剁成肉泥，再将两种肉混

合粗剁一下，搅拌均匀，加入葱姜汁、料酒、精盐、味精、蛋清和适量的水，搅拌上劲成肉茸；干淀粉用水调匀，在手上沾一点湿淀粉，把肉茸捏成 10 个圆球待用。②将小排骨斩成 2 块，下沸水锅焯水，肉皮也焯水，尔后捞起洗净，放入砂锅内，加水约 500 克，用大火烧沸，放入肉圆，待水再沸、肉圆表面凝固，放入料酒，表面用青菜叶盖上，加盖转小火焖 2 小时左右。临上桌时，把菜心放入砂锅内，加盐略焖即成。

操作关键：肉茸要搅拌上劲，口味不要过咸；狮子头下锅时水要烫、火要旺，才不易松散，焖制时火要小。

肉茸发菜汤

此菜汤浓味鲜，营养丰富，增进食欲，不仅作为汤菜食用，作汤面的臊子，亦为上品。

用料：发菜 15 克，瘦猪肉 100 克，鸡蛋 2 个，味精 2 克，精盐 3 克，料酒 25 克，香油 5 克，鲜姜 2 片，葱花 10 克，胡椒面 1 克，水淀粉 15 克。

制法：①将发菜浸泡洗净，放在锅中用开水煮片刻取出。汤锅置火上，放油烧热，下葱姜炆锅，然后放入发菜、精盐、味精，加入适量的水，稍煮片刻，取出发菜盛入汤碗内。瘦猪肉剁碎，用水淀粉拌匀。②将另一汤锅置火上，烧热后烹料酒，放入水 750 克，并将所有用料放入汤内煮熟，勾芡，淋入鸡蛋液，最后加香油，起锅即可。

操作关键：下猪肉要搅匀，以免成块；鸡蛋液淋入时要搅拌均匀；下葱姜炆锅，火候不要过大。

腰片奶汤

此菜美观大方，味道鲜美，汤色乳白，浓而不腻，腰片细嫩，营养丰富，为家庭宴请的上乘汤菜。

用料：猪腰 3 个（重约 300 克），绿叶菜 250 克，奶汤 750 克，化猪油 25 克，精盐 5 克，姜、葱各 10 克，味精 1 克，胡椒面 1 克，鸡油 10 克，料酒 10 克。

制法：①将猪腰撕去油皮，每个对剖成两半，去尽腰臊，在墩子上用刀顺剖间隔 0.3 厘米的纹路，再横刀路斜片为 4 厘米的凤尾片。如法片完，用清水漂去血污，在沸水锅内烫至五成熟捞起，漂于清水中。绿叶菜洗净氽熟，放大汤碗中垫底。②炒锅置旺火上，放猪油烧至五成热，下姜、葱煸炒几下，掺奶汤烧沸，捞去姜、葱，加盐、胡椒面、料酒约熬 2 分钟，同时将腰片捞出，用沸汤过一次，放在绿叶菜上，锅内放味精、鸡油起锅，舀入装腰片的汤碗中即成。

操作关键：锅、瓢要洗净，保证汤色洁白；烫腰片和过汤不能烫老；选用大白猪腰，效果更好。

冬菜腰片汤

冬菜是四川特产，产于南充、资中等地。清袁枚所著《随园诗话》中就有四川民间腌制冬菜的记载，称为“顺庆冬菜”。腰片配冬菜做汤，腰片脆嫩，汤味鲜美，是高、中档宴席的汤菜。

用料：猪腰 3 个（重约 300 克），冬菜 50 克，清汤 1000 克，胡椒面 1.5 克，味精 1 克，精盐 3 克。

制法：①将猪腰撕掉油皮去臊，片成薄片（猪腰有多大片多大），用清水漂二三次捞起。冬菜洗净，切成 1.7 厘米长的小节待用。②将锅洗净，加入清汤，并下冬菜熬煮，当熬出冬菜味时，捞出冬菜不要，再下胡椒面、精盐。③将腰片在开水中氽至九成熟，盛于汤碗中，加味精，将锅内清汤灌入即成。

操作关键：冬菜要洗净泥沙、杂质。

刀豆猪腰汤

此菜汤鲜可口，益肾补元，对腰酸软、遗精等患者有辅助疗效，系家庭保健汤菜之一。

用料：刀豆 10 粒，猪腰子 1 个，料酒 10 克，精盐 2 克，姜片 2 克，胡椒粉 1 克，猪油 30 克，肉汤 500 克。

制法：①将刀豆洗净。将猪腰子剖开洗净去尽臊，冲洗干净，下沸水锅焯一下，捞出洗净切片。②锅置火上烧热，下姜片、猪腰片炒片刻，再加盐、料酒、胡椒粉、猪油、肉汤、刀豆，炖至猪腰、刀豆熟透，盛入汤碗即可。

操作关键：猪腰要片得厚薄一致，炖时用文火。

猪 肝 汤

此菜色泽美观，汤浓香鲜，实用方便，成菜迅速，属家

庭快餐之列，冬季食用为好。

用料：鲜猪肝 150 克，莴笋尖 200 克，水发粉条 50 克，水发黄花 25 克，味精 0.5 克，湿淀粉 75 克，精盐 5 克，葱 25 克，姜 15 克，化猪油 20 克。

制法：①将猪肝撕去筋膜，洗净，切成薄片。粉条、黄花洗净沥干。姜切细粒。莴笋尖洗净切薄片。葱切花。②锅内放水烧开，下化猪油、姜米、粉条、黄花、莴笋尖烧沸。另用碗装肝片，用湿淀粉、精盐 2 克拌匀后放入汤内，用筷子拨散。汤开后即下精盐 3 克、味精，搅匀，起锅盛盆，面上撒葱花即可。

操作关键：猪肝上的淀粉一定要裹均匀。

沙苑猪肝汤

中药沙苑子不仅含有人体所必需的营养素，而且还含有许多微量元素。和猪肝相配，有益肾养血之功，补肝明目之效，且味道鲜美，汤清适口，适宜脑力劳动者和妇女食用。

用料：鲜猪肝 300 克，沙苑子 30 克，生姜 15 克，葱 10 克，料酒 25 克，精盐 2 克，胡椒粉 1 克，鸡蛋 1 个，干淀粉 30 克，白菜叶 50 克，味精 1 克，化猪油 50 克，肉汤 1000 克。

制法：①将猪肝洗净片去筋膜，切成薄片。生姜洗净切成薄片，葱洗净切成葱花。沙苑子、白菜叶洗净待用。鸡蛋去黄留清，与淀粉调成蛋清淀粉。②沙苑子用清水熬两次，每次 15 分钟，共收药液 150 毫升；猪肝用精盐 1 克、蛋清淀粉浆好。③锅置火上放入猪油，加入肉汤 1000 克，下药液、姜

片、料酒、精盐、胡椒粉，待汤开时下入肝片。烧开后用筷子将猪肝拨散，放白菜煮2分钟加葱花，再放味精调味，起锅盛碗即成。

操作关键：下肝片时，烧水至微开即可；拨猪肝动作要轻；肝片上的蛋清淀粉要裹均匀。

注：猪肝也可和荠菜、枸杞等做汤，是较好的保健汤菜。

竹荪肝膏汤

此菜是将黄色细沙猪肝或鸡肝去筋捣碎过滤，加上调料上笼蒸透凝结成肝膏，再舀入制好的竹荪和清汤即成。此菜鲜美可口，别有风味，富有营养，是一款高级汤菜。

用料：猪肝250克，竹荪15克，汤250克，鸡蛋1个，葱、姜各10克，精盐3克，胡椒面1.5克，料酒15克，味精1.5克。

制法：①将竹荪用温水泡发10分钟，发涨后洗净，去脚，去净杂质，用刀横切成2厘米长的段，再顺切两刀成4小片，入清水漂起待用。②猪肝剔去筋，用刀背捶成极细的泥，盛于大碗中，加入冷汤调匀，用纱布滤去肝渣，留用肝汁。再将葱段、姜块（拍破）放入肝汁中浸泡取味后拈去不用，然后加鸡蛋、盐1.5克、胡椒面0.5克、料酒7.5克、味精0.5克，用竹筷在碗内充分搅匀，盛入蒸碗中，上笼用旺火蒸约10分钟，使汁凝成膏。③炒锅放在旺火上，锅内加入汤，加精盐、胡椒面、料酒、味精烧开后，然后将竹荪由水中捞出，在汤中氽一二次，再放入汤。此时将肝膏出笼，用细竹签轻

轻地将肝膏划一圈，将整块肝膏平着滑入菜碗中，保持不烂；将锅内清汤舀入即成。

操作关键：捶猪肝边捶边去细筋；蒸肝膏火不宜过大；肝膏入碗动作要轻。

清汤肝糕

此菜汤清味鲜，肝质细嫩，为宴会汤菜之一，并有补血之功效，对老年病人更为有益。

用料：鲜猪肝（或鸡肝）500克，清汤1500克，鸡蛋清4个，精盐3克，料酒25克，胡椒面1克，味精1.5克，葱、姜各5克。

制法：①将猪肝用刀背捶成泥浆，用放有葱、姜片的冷汤300克，将猪肝搅散浸泡。②肝浆用纱布过滤去渣，加入鸡蛋清、精盐、料酒、胡椒面、味精搅匀，倒入汤碗内，上笼用中火蒸熟取出。③将清汤烧开，加入精盐、胡椒面、料酒、味精，调好味，将手勺翻过来扣在汤碗上，把清汤由勺背注入，即可上桌。

操作关键：蒸肝糕中途揭盖一次放气，以免呈蜂窝状。

番茄排骨汤

此菜排骨嫩鲜，汤清可口，具有浓厚的番茄香味，乃春夏季常用汤菜。

用料：猪排骨500克，番茄100克，胡椒粉1克，精盐

10 克，姜 5 克，味精 1 克。

制法：①将猪排骨洗净，砍成 4 厘米长的块，入沸水氽一下捞起。番茄洗净，切成同等规格的块。姜洗净拍破。②高压锅内掺入适量水，下排骨、番茄、姜、盐、胡椒粉炖制，上桌时放味精和匀。

操作关键：选用猪排骨的仔肋部位最好，此处骨脆肉厚。

排骨藕汤

此菜鲜香味美，营养丰富，开胃益血，有补气补钙的功效。是秋冬季时令常用汤菜佳品。

用料：猪排骨 500 克，藕 750 克，姜 7 克，精盐 5 克，胡椒面 5 克。

制法：①将猪排骨洗净，砍成 4 厘米长的块。藕用筷子刮洗干净，置案板上，用刀拍破，切成同排骨一样的块。姜洗净拍破。②高压锅内掺适量开水，放入猪排骨、藕、姜、精盐、胡椒面炖熟后，等片刻即可上桌。

操作关键：下入猪排骨等料后，用中火；气阀冒气只用 10 分钟即可将锅端离火口。

氽银肺汤

此菜质软细嫩，汤味清香，十分可口，配以多种原料，内容丰富，为一般家庭中档汤菜。

用料：猪肺 500 克，水发玉兰片 25 克，黄瓜 25 克，水

发冬菇 4 朵，酱油 15 克，汤 1000 克，精盐 3 克，花椒 4 粒，大茴香 2 瓣，葱段 5 克，鲜姜 2 片，味精 3 克，料酒 5 克，姜汁 3 克。

制法：①将猪肺从气管口连续灌水，在肺的下部插几个孔，把肺内血水冲净，现出银白色。然后用剪刀把气管剖开，洗净杂物，并用开水氽一下。另换清水，放入花椒、大茴香、葱段、姜片，上火煮开，再将锅移至小火上煮 2~3 小时，捞出切成条待用。②将玉兰片切成长条片，黄瓜、冬菇切成片待用。③汤锅置旺火上，放入清水，烧开后将笋片、冬菇放入氽一下捞出。汤锅再置火上，放入汤、肺条、笋片、冬菇、黄瓜片、酱油、精盐、味精、料酒、姜汁，待汤开后，起锅盛入汤碗即成。

操作关键：煮肺时，要不断撇去浮沫。味精须等汤汁将起锅时再放入。

沙参心肺汤

此菜清淡可口，补中益气，对惊悸、自汗、不眠、咳嗽等症状有一定疗效，为家庭常用保健药膳。

用料：沙参 25 克，猪心肺 1 付，姜 15 克，葱 10 克，精盐 5 克，味精 2 克，胡椒粉 3 克，肉汤 1500 克。

制法：①将沙参择洗干净，用纱布包好。②猪心肺冲洗干净，挤净血污，同沙参、葱、姜一起入锅，加入肉汤。先用大火烧沸后，改用文火炖至心肺熟透，捞出晾凉，切片放碗中加汤，用盐、胡椒粉、味精调味即可。

操作关键：煮猪心肺要边煮边用勺打去浮沫。

玻璃肚头汤

此菜选用猪肚尖加工后，用清汤烹制而成。肚头洁白透亮，菜色碧绿新鲜，白绿相映有如玻璃而得名。汤鲜美，肚脆嫩，是汤菜中的上品。

用料：净猪肚头 200 克，清汤 1000 克，豌豆尖苞 10 朵，味精 2 克，葱 2 根，胡椒面 1.5 克，料酒 15 克，精盐 3 克，纯碱少许。

制法：①将肚头修去蒙皮和油筋，片成薄片，盛于大碗中，加纯碱码匀，加开水浸泡，用盖盖住，闷约 5 分钟后，另换开水加盖闷几分钟，再换一次开水，将肚头滤于炒瓢中待用。②炒锅洗净置旺火上，下清汤，加葱、胡椒面、料酒、味精和精盐，烧开后，将肚头在炒瓢内下锅微烫一下盛于汤碗中，放上豌豆尖苞，灌入清汤即可。

操作关键：闷肚头，以使肚头发白呈半透明状为度。

酸辣肚丝汤

此菜采用猪肚与韭黄为主料，运用酸辣味制作，汤酸辣适口，肚丝脆嫩，酒饭均宜。

用料：熟猪肚 200 克，米醋 35 克，葱丝 10 克，姜丝 3 克，韭黄 25 克，精盐 4 克，酱油 2 克，胡椒面 2 克，高汤 1250 克，香菜、水淀粉、香油各适量。

制法：①将熟肚切成丝。韭黄择洗干净，切成 3.3 厘米长的段。②锅置火上，添入高汤，放入肚丝、葱丝、姜丝、精盐、酱油。汤开后，撇去浮沫，加入米醋、胡椒面，勾稀芡，起锅盛入大汤碗中。上桌时，汤内再撒上韭黄、香菜，淋入香油即成。

操作关键：芡要勾得稀。韭黄去根部，只用上半部分。

蹄 肚 汤

此菜用蹄、肚同烹，配以菜心，色彩美观，汤汁浓厚，鲜香酥烂，脆嫩滑爽。可作一般家宴汤菜。

用料：熟猪蹄肉 150 克，熟猪肚 150 克，青菜心 6 棵，木耳 10 克，熟猪油 50 克，精盐 20 克，味精 2 克，黄酒 5 克，葱结 1 只，姜 2 片，鲜汤 750 克。

制法：①将熟猪蹄肉和猪肚均切成 5 厘米长、2.5 厘米宽的厚片。青菜心用沸水烫一下后，放入清水里浸凉。木耳浸泡后洗净。②将锅烧热，放猪油，先将葱、姜放入，待煸出香味后捞去，再将猪蹄和猪肚投入，烹黄酒，加鲜汤烧沸，改小火煨 10 分钟，再加青菜心、木耳、盐、味精，烧 5 分钟后出锅，盛入汤碗。

操作关键：青菜心稍烫，断生即可。注意火候变化，从中火到小火要运用好。

口蘑泡肚汤

此菜汤鲜肚脆，清香爽口，营养丰富，为一般家庭宴请佳品，四季均宜，并具有明显的湘菜风味。

用料：猪肚尖 300 克，水口蘑 50 克，菜心 10 棵，鸡油 10 克，鸡汤 750 克，料酒 10 克，胡椒粉 0.5 克，味精 0.5 克，精盐 3 克。

制法：①将肚尖洗净，去掉油筋，肚皮朝下放在砧板上，切成鱼鳃形状，先切直刀（不要切断，切正斜刀，每三刀切断），再切成 2 厘米长、1.3 厘米宽的长条形，用清水浸泡待用（夏季用纯碱水浸泡）。水口蘑洗净泥沙，切成薄片。②将鸡汤烧开，撇去泡沫，依次放入口蘑、菜心、盐、味精、胡椒粉、鸡油，烧开盛入碗内。③炒锅内放汤 500 克烧开，肚尖用料酒、精盐抓匀倒入锅内滚一滚，捞出盛入盘中，连同鸡汤一并上桌，在桌上将肚尖倒入碗内即成。

操作关键：氽肚尖要掌握好时间，不能久，但要氽好。

爆双脆汤

此菜汤清味鲜淡雅，质地脆嫩利口，口感性强，采用鸡肫与肚头配伍，称“双脆”名副其实。此汤是山东传统名菜。

用料：生猪肚头 200 克，生鸡肫 100 克，清汤 750 克，味精 2 克，精盐 1 克，姜汁 10 克，酱油 10 克，料酒 10 克，香菜 15 克，卤虾油 50 克。

制法：①将肚头洗净，去脂皮，切成两扇，顺肚皮纹剖上多十字花刀，再切成4厘米长、1.5厘米宽的条，加适量碱水浸泡，再用冷水浸泡除碱。②将鸡肫洗净，去筋，剖上菊花刀，切成长方块，放入水中浸泡。香菜切成末待用。③净锅置火上，加清水烧开，分别放入肚仁和鸡肫，烫至八九成熟时，捞入大汤碗内，撒上香菜末。④净锅置火上，加入清汤烧热，放入酱油、料酒、精盐、味精、姜汁烧开，撇去浮沫，倒入碗内即成。食时外带卤虾油。

操作关键：要选择新鲜肚头、鸡肫为原料；烫肚仁和鸡肫要掌握好冲水的火候和时间，这是脆不脆的关键。

雪豆炖肘汤

此汤色乳白，浓香而可口。雪豆烂而翻沙，富有营养，可配酱油蘸食，为老年人喜好汤菜。属四川家常风味，冬季食用最好。

用料：雪山大豆（白豆）250克，酱油50克，猪肘子1250克，清水2000克，猪棒骨（2根）约750克。

制法：①将猪肘拔尽残毛，刮洗干净，用刀砍成6块。雪山大豆先用清水淘洗2次，去尽杂质，泡4小时左右，让其充分吸收水分涨透。猪棒骨用刀背砸成两段，用清水洗一下。②用铝锅掺入清水，把棒骨同猪肘一齐放入，烧沸后去尽浮沫。用小火慢炖2小时后，再放入泡发了的雪山大豆，改用大火，加盖再炖半小时，至汤白、肘烂、雪豆裂口，盛入大碗，配酱油味碟，上桌蘸食。

操作关键：选用带皮肘子，汤汁浓稠。炖肘子的水要一次加够，中途不得加冷水。若汤汁不够，可加沸水。先用小火慢炖，后用大火加盖炖。

大白蹄汤

此菜用猪后蹄髈（肘子）与油菜心同烹，汤汁清澈，肉味鲜香，肥而不腻，适宜家宴使用。

用料：猪肘子 1 只（重约 1000 克），油菜心 300 克，冬笋（罐装）75 克，料酒 25 克，精盐 10 克，味精 2.5 克，葱段 25 克，姜片 7.5 克。

制法：①将肘子用镊子摘除茸毛，用刀刮洗干净。油菜剥去外层老叶，洗净后，剖开，切成长 6.6 厘米的段。冬笋切片。②在蹄髈内侧，剖开至骨，再在大骨两侧各剖一刀。放入锅内，用开水烧至断生，捞出放入砂锅内，加入清水、料酒、葱段、姜片，烧开后，撇去浮沫，盖上砂锅盖，焖约 2 小时。③待肘子熟透，加入精盐，继续焖 20 分钟。拣去葱段、姜片，放入油菜心、冬笋片，烧至菜心软酥，将肘子盛入碗内，加入味精、油菜心、冬笋片，兑满汤即成。

操作关键：砂锅烧肘子，加水以漫过肘子为准，用小火，精盐一定要待肘子熟后再加入。

红枣煨肘汤

此菜汤浓香甜，烂利口，营养丰富。肘子配以补脾和

胃、益气生血的大枣，有滋补强壮的保健功能，常用于气血虚弱、筋骨不健的病症。此菜属四川家常风味，春冬季食用均宜，一般宴会适用。

用料：猪肘 1 只（重约 1000 克），冰糖 300 克，红枣 150 克，姜 10 克，糖色适量，精盐 3 克，葱 20 克，鲜汤 1000 克，鸡骨 500 克。

制法：①姜拍破，葱挽结。红枣去核洗干净。冰糖砸碎，炒糖色。②猪肘夹净残毛，放在火上烧至皮起小泡略带黑色，泡入热水中，使肉皮回软后刮洗至肘皮发白，用刀从肘子中间顺骨头划破，放入沸水锅内煮断生。③铝锅放入鸡骨垫底，放肘子加鲜汤、糖色、精盐、姜、葱，用旺火烧沸，转用小火煨熟，拣去姜葱，放入冰糖、红枣，继续煨至肘子烂糯汁浓，起锅装入大圆盘内（皮向上），浇上原汤汁即成。

操作关键：烧皮要火候均匀，烧后要刮洗干净。冰糖、红枣在肘子煨熟时放入，红枣用量不宜多。小火长时间煨炖，应注意菜肴的色泽变化，放糖色不宜使汤汁颜色太深；肘子既要烂糯，又要形体完整。

灵芝蹄筋汤

此汤质地柔软，鲜香可口，爽口解腻，营养丰富。可作为冠心病、肝炎患者的辅助治疗。四季均可，系家庭保健汤菜。

用料：灵芝 20 克，猪（或牛）蹄筋 150 克，精盐 5 克，料酒 15 克，葱 20 克，姜 5 克，胡椒粉 1 克，肉汤 750 克。

制法：①将灵芝洗净、去蒂，用水浸透切成片，放入纱布口袋中，扎好口。葱挽结，姜拍破，待用。②蹄筋放钵中，加水适量，上笼蒸约4小时，待酥软后取出，用冷水浸漂2小时，剥去外层筋膜，洗净切成长条。③将蹄筋、灵芝、葱、姜、盐、料酒同入锅内，加入肉汤炖至蹄筋熟烂，拣去药袋、姜、葱，用盐、胡椒粉调味即可。

操作关键：蹄筋蒸好后，冷却了再泡入冷水，以免发生收缩；可在水中加少许食碱浸泡，换两次水，这样做效果好。

花仁蹄花汤

此菜汤白汁浓，肉糯嫩香，营养丰富，有补血、通乳、润肠之功效，产后妇女最适宜。属大众川菜之列，便餐、宴请均可。

用料：猪蹄1000克，花生米200克，老姜30克，精盐25克，胡椒粉1.5克，味精1克，葱10克。

制法：①将猪蹄镊毛，燎焦皮，浸泡后刮洗干净，对剖后砍成3.3厘米见方的小块。花生米在温水中浸泡。葱切葱花，姜拍破，待用。②把铝锅或砂锅置旺火上，加入水（重约2500克），下猪蹄，烧沸后撇尽浮沫，放进花生米、姜。③待猪蹄五成熟时，将锅移至小火上，加盐继续煨炖。待猪蹄炖烂后，起锅盛入汤钵中，撒上胡椒粉、味精、葱花，即可上桌。

操作关键：猪蹄要刮洗干净，煨时应掌握火候。

玉笋脆肚汤

此菜用冬笋和猪肝同制而成，配以鸡汤，汤味醇香，脆嫩爽口，别有特色。为汤中上品，可用于一般家宴。

用料：冬笋 50 克，猪肚仁 100 克，精盐 6 克，姜 5 克，味精 5 克，花椒 5 粒，葱花 15 克，鸡汤 1000 克，碱 15 克。

制法：①将冬笋切成 4 厘米长的细丝，下沸水锅中氽熟捞起，沥干水分，拌上盐、味精，装入大汤碗中。②猪肚仁修尽筋膜，片成薄片，并切成 3.3 厘米长的细丝，码上碱，腌制 30 分钟左右。然后灌入 50℃ 的热水，冷却后，再换上 70℃ 的热水。反复几次，直至肚丝发亮、透明。再用开水透去碱味，与冬笋同装碗。③鸡汤置锅中，上火烧沸，加入姜、花椒，只煮几分钟，灌入汤碗中，撒上葱花即成。

操作关键：肚丝一定要去尽碱味。第一次加温水，温度不要过高，以免肚丝收缩过多。

豌豆肥肠汤

此菜汤乳白，菜烂和，味鲜香，是大众菜肴，四川风味独特，四季均宜，尤以秋冬季为好。

用料：猪肥肠 1000 克，花椒 10 余粒，干豌豆 250 克，姜、葱各 25 克，精盐 3.5 克，味精 1.5 克，胡椒 1.5 克。

制法：①将猪大肠切去肠头、圈口不要，用盐在大肠的内外反复揉搓，去尽杂质，然后在清水中冲洗干净。再加研

细的白矾（或醋）反复搓洗，冲洗干净，用沸水在锅内煮约 15 分钟捞出。②干豌豆用温热水泡 12 小时，涨后淘洗一次，沥干水。③把煮过的肥肠切数段，下开水锅中，加葱、姜、花椒、胡椒，用旺火烧开，然后移至小火上烧。炖至七成熟时，捞起肥肠，切成约 1.5 厘米长的节子，再同豌豆一起下锅，继续炖至菜烂、汤白、豌豆裂口即成。吃时在碗内放葱花、味精。

操作关键：猪肠要用白矾反复揉搓冲洗，至无异味为止。泡豌豆的水要淹过豌豆 3 厘米以上。

豆沙肥肠汤

此汤是根据四川民间小吃“肥肠汤”发展而成的。汤色略黄，味鲜而浓，肥肠软嫩，利口不腻。吃时用汤匙舀豆沙，入口更觉酥香。作为家庭宴席汤菜，倍受欢迎。夏天可加泡青菜，其味更佳。

用料：猪肥肠 4 段（重约 500 克），干白豌豆 350 克，化猪油 100 克，姜 30 克，葱段 15 克，苏打粉 30 克，花椒 10 余粒，料酒 15 克，精盐 35 克，胡椒面 1.5 克，味精 1.5 克，鸡汤 1000 克。

制法：①用盐 30 克将肥肠用力搓揉后，用清水淘洗干净，除去粘液，随即将肥肠翻过来，撕去杂质，继续清洗几次，再将肥肠翻过去。然后将肥肠放入开水锅内煮 15 分钟，捞出用刀修齐两头，装入大蒸碗内，加姜 10 克（拍松）、葱 10 克、花椒、料酒、精盐 4 克和清水 200 克，上笼蒸 3 小时。另将

姜拍烂泡水取汁，葱白 5 克切成葱花。②干豌豆用温水泡 8 小时，然后沥去水，随后加入苏打粉和匀，倒入锅内加水 500 克，放在小火上煨 2 小时，至豌豆极烂，沥干水，盛于木瓢内，用漏瓢将豆泥取尽，豆壳不用。③炒锅炙后置旺火上，舀入猪油，烧至七成热，将豆泥放入翻炒成豆沙，加盐 1 克及鸡汤，并用汤瓢将豆沙按散，烧开后打去浮沫，加姜汁和味精、胡椒面，再将肥肠取出切成 1.5 厘米长的节，倒入锅中同豆沙一起煮。烧开后，打去浮油，即舀于碗内，撒上葱花即成。

操作关键：取肥肠中段制作为佳。去杂质时，不要去掉肠油。翻炒豆沙要注意火候。

酸菜血旺汤

此汤咸鲜可口，开胃生津，诱人食欲，用料普通，为佐餐汤菜佳品，冬季食用为好。

用料：酸菜 200 克，血旺 500 克，胡椒面 1 克，精盐 5 克，味精 1 克，鲜汤 1000 克。

制法：①将酸菜切成薄片。血旺洗净，切成 4 厘米长、2.5 厘米宽、1 厘米厚的块。②铝锅加鲜汤烧沸，下酸菜、血旺、精盐、胡椒面，煮沸 5 分钟，下味精，搅匀起锅。

操作关键：下酸菜、血旺煮沸后，要打去泡沫。血旺要选择新鲜、色泽正常的。

杂烩攒丝汤

此汤味道鲜美，清淡可口，色泽美观，风格别致，营养丰富，为一般家宴中的佳品，夏秋季食用为宜。

用料：熟猪肚丝 50 克，熟鸡丝 50 克，熟火腿丝 50 克，冬笋丝 50 克，水发冬菇 50 克，净丝瓜皮 50 克，五花猪肉 150 克，鸡蛋 1 个，黄豆芽 150 克，水发银丝粉条 50 克，冻粉 5 克，鸡油 10 克，清汤 750 克，蛋淀粉（蛋与淀粉比例 2：1）75 克，姜 5 克，葱 2 根，花椒 6 粒，味精 1.5 克，胡椒面 1 克，精盐 5 克。

制法：①将鸡蛋搅散，入锅摊成蛋皮。冬菇洗净。丝瓜片取青皮。均切成 6~7 厘米长的丝子。冻粉用清水发后切成 8 厘米长的节子。去皮五花猪肉片成 0.6 厘米厚的薄片，加精盐 1 克，用蛋淀粉码匀，入七成热油锅中炸成金黄色的酥肉后，改成丝子，再将丝瓜皮入汤锅氽熟捞起。②用一汤碗，将粉条垫底，黄豆芽盖其上，再将酥肉丝 100 克盖在豆芽上铺平，再将火腿丝 40 克、鸡丝、酥肉丝、肚丝、冬菇丝、蛋皮丝、冬笋丝岔开颜色，按风车形摆于其上，加姜（柏松）、葱（挽结）、花椒、胡椒、味精、精盐，灌入清汤，上笼蒸熟，拣去姜、葱、花椒，再相继撒上丝瓜丝、冻粉节于碗中间，并撒上火腿丝即成。

操作关键：酥肉的蛋淀粉要涂匀，炸时火不要太大。摆原料注意用量、顺序，不要弄乱。

什锦砂锅汤

此汤用砂锅制作，宽汤慢煮，原汁原味。汤鲜汁浓，色泽美观，内容丰富，故名什锦砂锅汤，为冬季汤菜上品。

用料：猪蹄筋 100 克，熟猪肚 150 克，熟白肉 150 克，熟鸡肉 150 克，猪肉丸子 6 个，鱼丸子 6 个，水发香菌 50 克，水发木耳 50 克，笋片 50 克，虾仁 25 克，鸡杂 50 克，鲜汤 1000 克，精盐 5 克，猪油、味精、葱花各少许。

制法：砂锅用竹算垫底，将肉丸、蹄筋、木耳、鱼丸、熟肉、熟猪肚依次按形摆入，再将笋片、香菌、鸡肉、虾仁、鸡杂等摆第二层。然后加入鲜汤 1000 克和精盐 5 克，在小火上煨熟，加少许猪油、味精、葱花，端砂锅上桌即可。

操作关键：原料要保持新鲜，无杂质，并按顺序摆入。

三 鲜 汤

此汤味美场鲜，口感舒适，有家常风味，制作简便，属快餐之列，春夏季适宜。

用料：猪肉 50 克，猪肝 50 克，鸡蛋 2 个，小白菜 250 克，葱白 25 克，姜 5 克，味精 1 克，精盐 4 克，水淀粉 10 克，开水 750 克，化猪油 30 克。

制法：①将猪肉洗净切成片，猪肝洗净切成柳叶片，鸡蛋调散，葱切成段，姜切成片，小白菜洗净。②炒锅置旺火上，下猪油烧至七成热，倒入蛋液煎至呈金黄色，用锅铲切

成小块起锅。③锅中掺开水，下姜片。猪肉、猪肝用精盐 1 克和水淀粉码好。水沸后将猪肉、猪肝抖散下锅，再沸后，放入鸡蛋块、小白菜略煮，下入味精、精盐，起锅即成。

操作关键：选择猪瘦肉制作，以猪里脊肉和猪腿肉为佳。下姜片及猪肉、猪肝后，要将汤中泡沫打去。

火腿白菜汤

此汤用火腿、白菜同烹，色彩艳丽，清香可口，鲜美爽滑，家常汤菜。

用料：熟火腿 150 克，大白菜心 1 棵（重约 250 克），料酒 15 克，味精 5 克，精盐 1 克，鸡油 15 克。

制法：将白菜心洗净沥水，切成 5 厘米长的段，放入汤碗内。火腿切成大薄片，覆盖面上，加 600 克清水、味精、盐、鸡油，上笼蒸约 1.5 小时，至菜酥烂、火腿香时，原碗上桌。

操作关键：选用云腿制作。白菜用山东大白菜心或黄秧白菜心为宜。

蹄鸡火腿汤

此菜以猪蹄肉和鸡皮为原料，配以火腿、冬笋、冬菇和红根菠菜心制成。又名“丰衣足食”。其汤汁乳白，红、绿、黑、白、淡黄菜料浮泛相间，给人以美感。汤汁入口香醇味厚，鲜美清爽，肉质烂而不腻，开胃消食，是宴会不可多得的汤菜。

用料：猪蹄 3 只，鸡皮 150 克，净金华火腿 75 克，水发冬笋 50 克，冬菇 50 克，红根菠菜心 100 克，菜油 25 克，清汤 1250 克，精盐 12 克，味精 5 克，料酒 40 克，葱、姜各 40 克，鸡油少许。

制法：①猪蹄用开水煮透，刮净毛，中间剖开除尽污秽。另用锅加水、葱姜各 20 克、料酒 25 克、精盐 5 克，下猪蹄煮至八成熟，捞出去骨，肉切骨牌状条。②鸡皮切骨牌状，金华火腿、冬笋、冬菇均切片，菠菜去根洗净，葱、姜洗好切指甲片。③旺火坐锅放入油，烧六七成热，放入葱、姜炝锅，倒入清汤，锅开汤色乳白时，放入猪蹄肉、鸡皮、火腿、冬菇、冬笋，烧开后，原汤原料转放砂锅内，加料酒、精盐、味精调味，用小火继续焖炖 5 分钟，倒入菠菜心，临上席前加入少许鸡油，垫盘上桌。

操作关键：火腿、冬笋、冬菇均同鸡皮切成大小相同的片。注意火候变化，从大火到小火。

大煮干丝汤

干丝原为早茶小吃，深受人们喜爱。近年来，此菜已上宴席，为汤中佳品。汤汁醇厚味美，干丝绵软爽口，色彩鲜明。

用料：豆腐干 6 块，虾仁 50 克，熟鸡肫 25 克，笋丝 30 克，豌豆角 10 克，生姜丝 25 克，鸡蛋清 1 个，精盐 3 克，料酒 5 克，酱油 15 克，虾子 2 克，鸡清汤 500 克，水淀粉 50 克，猪油 15 克。

制法：①将豆腐于放入冷水锅中，加热煮去豆腥味，捞出沥干水分，再用砧板压实。用平刀法切薄片，再切成细丝放入沸水中烫两次（每次约2分钟），捞出沥干水分待用。用碗将鸡蛋清、水淀粉兑成浆，虾仁洗净放入碗内，上浆待用。豆角用沸水烫一下，捞出沥干。虾仁划油至熟待用。②炒锅上火，放入鸡清汤，再放入干丝，将鸡丝50克、肫、肝丝各25克、笋丝30克等放在锅的一边，加虾子2克、猪油15克，烧煮至汤汁转浓，呈乳白色时，加酱油15克、精盐3克、料酒5克，盖上锅盖用小火焖烧约5分钟左右起锅。干丝盛入碗中，上盖鸡肫肝丝、笋丝、虾仁、火腿丝，将豌豆角围在四周。上面点缀生姜丝即成。

操作关键：干丝、生姜丝必须切得细，而且还要均匀。烫干丝时，水要沸，不能直接下锅烫，要装入漏勺反复烫2次。烫的目的，一是除去豆腥味，二是防止煮时结团。

牛肉萝卜汤

此汤鲜香适口，肉嫩，是家庭秋冬季汤中上品。

用料：牛肉150克，水萝卜250克，酱油10克，香油5克，精盐5克，葱、姜各5克，香菜末少许。

制法：①将水萝卜洗净，去头切成片；牛肉洗净切成丝，放入碗内，加酱油、精盐2克、香油2克、葱、姜末码入味。②汤锅置火上，放入开水500克，先下萝卜片，汤开下牛肉丝，稍煮，下精盐、香油、味精，起锅盛入汤碗中，撒上香菜末即可。

操作关键：牛肉丝要先码好，以便入味。下牛肉丝后，要打去浮沫。此汤可配番茄、白菜等。

牛肉丸子汤

此汤鲜香，丸子爽滑可口，有广东风味，是家庭冬秋季汤菜佳品。

用料：精牛肉 500 克，味精 2 克，干淀粉 50 克，精盐 8 克，白糖 3 克，清水 50 克，碱水 5 克，清汤 1500 克。

制法：①将牛肉先切成条，再切薄片，放在砧板上，用刀背反复锤打至烂，加碱水再捶，再用刀剁 1 分钟左右。②将牛肉茸放入盆内，用清水拌匀淀粉，加入上述调料，和牛肉末一起拌匀，至起劲，成胶状。③汤锅置火上，烧开，下牛肉丸子，改用文火煮熟即可。

操作关键：牛肉要去尽筋络。搅牛肉朝一个方向，才能上劲。

咖喱牛肉汤

此菜用油咖喱烹制牛肉，汤汁浓厚，牛肉酥烂，味鲜稍辣，是秋冬家宴汤菜。

用料：黄牛腩肋肉 750 克，料酒 60 克，味精 5 克，精盐 6 克，油咖喱 60 克，葱段 50 克，姜 25 克。

制法：①将牛肉用清水洗净，放锅内煮至断生，捞出，用清水洗净，用刀拍一下。②取砂锅 1 只，放入牛肉块、葱段、

姜、清水 1000 克，在旺火上烧开，去尽浮沫，小火炖 2 小时，拣去葱、姜，加入料酒、精盐、油咖喱，再炖 15 分钟，加入味精，盛入大品碗即成。

操作关键：牛肉煮断生，要洗去血水。用小火炖牛肉，火又不宜太小，要保持汤似开非开的状态。

清炖牛肉汤

此菜选料精细，烹制认真，汤清澈鲜美，肉细嫩化渣，具有独特风味，是冬日餐桌汤中上品，酒饭均宜。

用料：黄牛肉 2500 克，白萝卜 500 克，花椒 5 克，葱 25 克，料酒 100 克，精盐 10 克，姜 50 克，味精 2.5 克。

制法：①将牛肉用清水浸漂，去尽血水，切成 3 块，盛于铝锅中，加清水 2000 克，置旺火上烧开，打去血沫，随即下姜（拍破）、葱（挽结）、花椒和料酒，移至小火上炖。②牛肉炖至七成熟时，取出按横筋切成大一字条，同时，将汤用专用纱布滤去姜、葱、花椒和沉淀物，再与牛肉同下铝锅内，在旺火上烧开后移至小火上炖，直到炖烂为止。③将萝卜削去皮切成小一字条，用开水煮烂后捞出，加牛肉汤煨，临吃时在汤碗中加精盐、味精，先舀萝卜，再舀牛肉和汤，用香油豆瓣蘸食。

操作关键：牛肉在铝锅中炖，要保持微开，以防巴锅。选用牛腿骨筋、千斤头、腩肋等为好。

川汤牛里脊

此菜选用牛里脊肉，配以鲜笋，加鸡汤煮之，汤鲜味美，肉质细嫩，四川风味浓厚，以秋冬两季食用为宜。

用料：牛里脊肉 150 克，鲜笋 50 克，木耳 25 克，精盐 1 克，酱油 25 克，味精 1 克，胡椒 0.5 克，姜 10 克，葱花 10 克，淀粉 25 克，鸡汤 500 克。

制法：①将牛里脊肉切成薄片，加酱油、味精、胡椒、葱、姜码入味，再拌入淀粉。②将鸡汤烧开冲入牛肉内，冲变色，再将汤下锅烧开，下木耳、笋片稍煮，将牛肉倒入汤内，稍煮后加入精盐、胡椒等，起锅即成。

操作关键：牛肉片上的淀粉要拌均匀。牛肉下锅不要煮得过久，以免发老。

酸辣牛筋汤

此汤牛筋细嫩，肉味酥香，酸辣适口，汁浓味厚，醇香不腻，为醒酒之美妙汤菜，有四川风味。

用料：发好的牛筋 300 克，瘦牛肉 100 克，醋 40 克，胡椒粉 5 克，香油 40 克，酱油 10 克，料酒 10 克，精盐 2 克，味精 1 克，水淀粉 1.5 克，葱花 5 克，鸡汤 1000 克左右。

制法：①将牛筋切成 3 厘米长、同筷子头粗细相似的丝，放入温水中浸泡。牛肉切成比黄豆粒稍大的颗粒，与胡椒粉、醋、香油、葱花一同放碗中待用。②锅烧热，下香油烧热，下

牛肉煸炒，待水分将干酥香时，烹入料酒、酱油，添入鸡汤 1000 克左右，再下牛筋同精盐、味精，烧开，勾入水淀粉即可。

操作关键：牛肉下锅滗去醋不用。水淀粉勾清芡，呈稀糊状，不要太浓。

枸杞牛冲汤

此汤以中药枸杞配以牛冲（公牛之生殖器）清炖而成，汤色清澈，浓郁鲜美，肉质细嫩粳糯，性滋补，有补血、壮阳、去寒之功效。冬季食用为宜，系四川风味。

用料：黄牛冲 1000 克，枸杞 10 克，鲜鸡油 150 克，老肥母鸡肉 500 克，花椒 5 克，姜 25 克，料酒 100 克，味精 3 克，精盐 10 克。

制法：①将牛冲去尽表皮，顺着对剖开，清洗干净后下入开水中氽一下，即捞起漂凉，撕去浮皮，刮净杂质，再氽二次。②锅中加清水 3000 克，下牛冲、鸡肉、鸡油，置旺火上烧开，打去泡沫，再下姜、花椒、料酒，移至小火上炖至鸡肉粳时捞出另作他用。牛冲炖至八成熟，取出冷却切成小一字条。用纱布将姜、花椒、油渣过滤后，再入锅中。下牛冲并加入洗净的枸杞，继续炖粳为止。③炖好后，吃时在碗中加精盐、味精即成。

操作关键：移小火上炖时，1 小时左右要翻动一次，以免巴锅。第二次加入牛冲、枸杞，用小火需炖 10 小时方可。

清炖牛尾汤

此汤为四川传统名菜，味鲜美浓厚，汤汁清澈，牛尾烂嫩，是宴席上不可多得的名贵菜肴。由于牛尾数量很少，更显得珍贵而食之不易。

用料：黄牛尾 1250 克，料酒 100 克，姜 50 克，花椒 3 克，精盐 10 克，味精 2 克，香油豆瓣适量。

制法：①先将黄牛尾削去残余皮子，清洗干净，在每一骨节缝处切进 $\frac{2}{3}$ 深（不要切断），用清水漂约 20 分钟。②用大铝锅盛开水 2000 克，置旺火上，放入牛尾，烧开后打净浮沫。下生姜（柏松）、花椒、料酒，待再烧开后，移至小火上炖，炖至牛尾七成烂时，将牛尾捞起，汤用纱布滤去花椒、生姜及沉淀物，再盛入原铝锅中，下牛尾继续炖烂为止。③临吃时可在碗中加味精、精盐，再将汤与牛尾舀入，并蘸以香油豆瓣食之。

操作关键：此菜选用黄牛尾中段为宜。牛尾移小火上炖后需注意翻动，以免巴锅。牛尾炖时要掌握好时间，既要松软，又不能离骨。

羊肉鱼汤

此汤制法独特，取鱼之汤，煮羊之肉，不腥不膻，味道鲜美，益气血、补虚癆、开胃健力，冬季食用最好，属江苏风味。

用料：带皮羊肉 1500 克，活鲫鱼 750 克，精盐 4 克，酱油 40 克，料酒 25 克，葱、姜各 15 克，青蒜 2 克，胡椒粉 1 克，淀粉 5 克，猪油 50 克。

制法：①将羊肉刮净毛，泡入清水中漂透，捞起放入锅中，加水、料酒、葱、姜，烧沸，撇去浮沫，再用小火煮透，取出剔除骨，压平切块。②将活鲫鱼去鳞鳃，剖腹取出内脏洗净，沥去水分，放入锅内煎至起壳，再加料酒、开水，用旺火烧沸，加盖煮成鱼汤。③将鱼汤用筛滤过入砂锅内，放入羊肉，加上调料，用旺火烧沸后，移至小火烧烂，起锅盛入碗内，再加青蒜、胡椒粉，浇汁即成。

操作关键：选用阉割的公羊肉为原料。羊肉要洗净，焯水要用小火煮透。鲫鱼煮汤用大火，可加熟猪油。

奶汤羊肉粉

此汤味鲜浓厚，爽口适宜，食之不腻。羊肉细嫩化渣，粉条香而不燥，佐以味碟食之，风味独特。是家庭冬季桌上佳品，属四川风味。

用料：羊肉 1000 克，粉条 2000 克，精盐 20 克，料酒 100 克，香料袋（八角 5 克、三奈 2 克、陈皮 5 克、必扑 5 克、桂皮 5 克、甘草 3 克，用纱布包好）1 个，葱 30 克，生姜 30 克，味精 10 克，胡椒 10 克，另用蒜泥 5 克、酱油 15 克、红油 10 克及少许葱花兑成味碟 1 个。

制法：①羊肉用清水洗净，再用木棒将肉捶一次淘洗一次，如此 3 次，用清水漂 1 小时，再入沸水中氽一下取出，用

清水洗净。②锅中加姜、葱及清水 4000 克，烧开打去浮沫，加料酒煮几分钟，下香料袋及精盐、胡椒，把羊肉煮至熟而烂时，取出香料袋及姜块，再将羊肉取出改成一字条。粉条在锅内煮断生，漂后沥干水分。③吃时，将熟羊肉 50 克装入碗底，放入粉条适量，盛入热汤，加味精少许，配味碟上桌。

操作关键：水要一次加足，中途不另加水。粉条要上乘的，以免断节。

奶汤羊杂粉

此汤味美可口，浓淡相宜，口感多样，与奶汤、羊肉粉各有不同，系冬季汤中佳品，属四川风味。

用料：羊肚、肥肠、羊头肉、羊心、羊肺各 200 克，香料袋 1 个（装料同奶汤羊肉粉），生姜汁 30 克，葱汁 30 克，熟粉条 1500 克，味碟 1 个（制法同奶汤羊肉粉），味精、白酒各适量。

制法：①将羊肚放入 50℃ 的热水中，氽一下，用清水漂洗干净；肠子用白矾少许搓去粘液，再用清水洗净，下锅用沸水氽一下；羊头肉、羊心用清水漂洗干净；羊蹄先入沸水锅中氽过，用水漂干净。②将各原料加生姜汁、葱汁及白酒搅透，再用清水漂洗干净，沥干水分。入锅加清水约 4000 克，投入香料袋煮熟后，将肚、肠、肉、心、肺等取出用刀切成一字条。③吃时取熟羊杂 50 克，放碗底，上面放粉条适量，加入热汤，加味精、葱花、酒，配味碟食之。

操作关键：羊肚、羊肠、羊肺需氽，但要求不同。肚稍

余，肠、肺需余透。水一次加足，以保持汤的质量，不要中途加水。

煮羊杂碎汤

此菜用羊杂制成，汤汁乳白色，羊杂酥烂醇香，气味浓鲜，冬日汤菜，家宴上品。

用料：羊头 1 只，羊肺 1 只，羊心 1 只，羊大肠 1 根，羊肚 1 只，葱花 40 克，姜米 25 克，大蒜米 50 克，香菜 100 克，精盐 15 克，味精 3 克，胡椒粉 1 克，黄酒 25 克，香醋 15 克，整葱 4 根，生姜 1 小块。

制法：①把羊肺气管灌入清水，冲水使肺内污液频出，反复多次，至羊肺色白，用刀在每叶肺上横、直划一刀，深及一半。挤出液水，用水冲一下，下锅“出水”，煮开，去血沫，洗净，切成 4 厘米长、2.5 厘米宽的长方块，再入锅煮几分钟，用清水泡上待用。②将羊大肠、羊肚加盐揉搓，去粘液及肚油杂质等，放入开水锅中煮几分钟，羊肚刮去白液，将羊肠切成 2 厘米长的段，羊肚切成 3 厘米长、2 厘米宽的块；羊心剖开，除尽血污，入锅煮几分钟，捞出切片；羊头除去毛，入开水锅煮 10 分钟捞出，去尽头骨，拆下羊脸、舌、耳朵，羊头肉切成 5 厘米长、2.5 厘米宽的块，耳朵、羊舌切薄片。③将各种羊杂、葱结、姜块等放在砂锅内，加清水烧开，去浮沫，加黄酒，加盖用小火焖烧 3 小时，去姜、葱，加盐、胡椒粉、葱花、姜米、蒜泥、香菜末等，整锅上桌。

操作关键：按照要求洗净原料。烹调中注意火力的变化。

菊花羊肚汤

此菜汤鲜味美，羊肝细嫩，有养肝明目之功效。适用于肝肾精血不足引起的头晕、眼花、夜盲等症。脑力劳动者食之可强身，少女食之可美容。此汤为秋季家庭药膳。

用料：鲜羊肝 400 克，鲜菊花瓣 50 克，枸杞 10 克，熟地 10 克，生姜 10 克，精盐 2 克，料酒 15 克，胡椒粉 1 克，味精 1 克，化猪油 50 克，鸡蛋 1 个，干淀粉 20 克，香油 20 克。

制法：①将鲜羊肝洗净，片去筋膜，切成薄片。菊花用清水洗净，枸杞用温水洗净，熟地用温水冲洗一次。生姜洗净切成薄片，葱切成葱花。鸡蛋去黄留清，同淀粉调成蛋清淀粉。②用精盐、料酒、蛋清淀粉将羊肝浆好，熟地用清水熬 2 次，共收药液约 100 克。③锅内加猪油烧至六成熟，下姜片煸出香味，注入清水 1000 克，再加入熟地液、胡椒粉、精盐、羊肝片，煮至汤沸时，用筷子轻轻将肝片拨散，随即下枸杞、菊花瓣，放味精调味，撒上葱花，起锅装碗，淋入香油即成。

操作关键：羊肝片浆子要涂均匀。枸杞、菊花瓣下锅稍煮即可，不要久煮。

羊肉山药汤

此菜汤浓醇香，肉质酥软，营养丰富，健脾胃、益精气，

可治妇人脾虚、白带增多、小儿营养不良等症。为家庭保健汤菜，冬季食用为宜。

用料：羊肉 500 克，淮山药 150 克，料酒 20 克，精盐 3 克，生姜 10 克，葱白 10 克，胡椒 1 克，汤 750 克。

制法：①将羊肉剔去筋膜、洗净，略划几刀，再入沸水锅内焯去血水。葱、姜洗净待用。②淮山药用温水浸透后切成片，与羊肉一起置于锅中，加入羊肉汤，投入姜（拍破）、葱、胡椒、精盐、料酒。先用大火烧沸，去尽浮沫，移文火上炖至熟烂，捞出羊肉晾凉，切成片，装入碗中。再将原汤中葱、姜拣去不用，连山药一同倒入羊肉碗内即成。

操作关键：淮山药可提前用温水泡好、泡透。羊肉选用新鲜的羊前腿、肋条或胸脯肉均可。

清炖羊肉汤

此菜汤汁乳白，肉质酥烂，醇香四溢，不腥不膻。为家庭冬季汤菜佳品，属山东风味。

用料：羊肉 1000 克，羊油 150 克，羊骨 500 克，葱 15 克，姜 10 克，香菜 10 克，花椒 5 克，丁香 1 克，桂皮、陈皮、草果、良姜、桂子、白芷各 1 克，精盐 25 克，酱油 25 克，香油 15 克。

制法：①将羊骨洗净，砸断，放入锅内。羊肉洗净，切成 10 厘米长、3 厘米宽的块，放在羊骨上面，加清水没过肉，置旺火上烧开。捞出羊肉、羊骨，倒净汤汁。葱切段，姜切块，香菜切成末，花椒、丁香、桂皮、陈皮、良姜、桂子、白

芷、草果用净纱布包好。②净锅置火上，添清水 1500 克，放入羊骨、羊肉烧开，加入药包、葱、姜、精盐，用旺火煮至羊肉八成熟时，将羊油放入，煮至肉熟捞出。③将熟羊肉切成薄片，按需要放入碗内，加少许丁香粉、桂子粉、香油、酱油、香菜末，舀入羊肉汤即成。

操作关键：烧煮羊肉、羊骨过程中，要随时打去泡沫。纱布要扎紧，以免香料漏出。

狗 肉 汤

此菜宽汤慢煮，原汁原味，鲜嫩醇香，很有特色。此汤宜用砂锅烹制，有浓厚的江苏风味。

用料：带皮小狗肉 1500 克，鲜橘 1 只，青蒜 1 根，干辣椒 1 根，青椒 1 根，精盐 4 克，料酒 15 克，葱 5 克，姜 5 克，砂仁少许，豆蔻少许，胡椒粉 2 克，素油 50 克。

制法：①将狗肉斩成两块，放入锅内，加入清水，用旺火煮至断血，捞出洗净。②将已焯水的狗肉放入大砂锅内，加入葱结、姜块、料酒和水，加盖烧开，移至小火上煮熟，然后捞出，将骨头剔除，放汤中再煮片刻，肉捞起切成 1 厘米厚、5 厘米长的肉条待用。③锅置火上烧热，放入素油，待油热，将狗肉放锅内略炒。然后加入料酒、原汤、干辣椒、青椒、盐、砂仁、豆蔻，待烧沸后再倒入小砂锅内煮开。最后移至小火炖 2 小时，再用大火略收汤汁，食时加橘皮末、青蒜末、胡椒粉，再加盖稍炖片刻即可。

操作关键：狗肉要放入清水中泡，去尽细毛。狗肉焯水

要适度，炖制时要保持小火。

清炖熊掌汤

此菜掌肉软烂，味美适口，醇香浓郁，汤清极鲜，口感多样，营养丰富，为川菜宴席上的佳肴珍馐。

用料：熊掌 1000 克，鸡肉 100 克，火腿 30 克，猪肉 100 克，化猪油 100 克，精盐 2 克，料酒 20 克，姜片 1.5 克，葱段 10 克，味精 2 克，胡椒 1 克，香油 5 克，鸡汤 1500 克。

制法：①将熊掌洗净，用清水浸泡 8 小时，再烧开水 3000 克，舀入瓦钵内，将熊掌放入，加盖烫半小时，然后将瓦钵置小火上煨 4 小时。将熊掌取出拔尽残毛，剥去粗皮和趾甲，用清水浸漂 3 小时，再放入沸水中闷 3 小时，取出放入清水冷却，剔去掌骨，如有异味可换水再闷，至无异味为止。②锅内放化猪油 25 克烧热，放入姜、葱、料酒、精盐，下熊掌混匀，掺汤煨煮半小时，再将熊掌捞出，用上法反复煨煮 3 次。③将鸡肉、火腿、猪肉放砂锅中，加鸡汤烧开，加姜、料酒，放入熊掌稍烫取出。锅内鸡肉、火腿、猪肉继续炖，汤已炖浓时，滗去汤面浮油，去鸡肉、火腿、猪肉，将汤过滤。鸡肉、熊掌切成大一字条。④将原汤下锅烧开，去泡沫。将鸡肉、熊掌投入汤中，加味精、胡椒、香油和化猪油烩匀，舀入汤碗即成。

操作关键：发熊掌时，要拔毛去爪等，注意不要损坏掌皮，要保持掌面完整。如果能掌原汤较少，可适量加些鸡汤。

鲜蘑鹿冲汤

此汤用鲜蘑同鹿冲相配，味道鲜美，清香不腻，既是宴席中的珍馐美食，又是家庭保健药膳，有补肾壮阳、益精暖宫的功效，对虚癆体弱、阳痿早泄等有一定疗效。

用料：鲜鹿冲（雄鹿生殖器）1支，海米30克，水发香菇2.5克，鸡肉250克，猪肉250克，鲜蘑（罐头）300克，清汤2000克，精盐3克，味精2克，胡椒粉1克，料酒20克，葱、姜各2.5克，香菜末15克，水淀粉20克，鸡油20克。

制法：①取鹿冲用刀顺其长度剖开，将尿道层用刀片掉，再用开水将皮烫掉，然后再去掉一层皮。上锅用开水煮1小时，用凉水洗净，放入锅内，加入清汤、海米、水发香菇、鸡肉、猪肉、葱、姜，上火炖烂。将鹿冲捞出，用刀切成斜象眼片，汤过滤，其他配料不要。②清汤置火上，加入鲜蘑（劈成两片）、料酒、味精、胡椒面、盐、水淀粉，下鹿冲片烧开，倒入大碗内，淋上鸡油，撒上香菜末即可。

操作关键：鹿冲的尿道层要除尽，否则不能食用。汤用纱布滤去其他配料，炖开过程中注意去泡沫。

兔 肉 汤

此菜以净瘦兔肉为原料，裹蛋清糊同煮而成。汤洁净如雪，肉白似芙蓉，肉质细嫩，入口化渣，为家庭四季上等汤菜。

用料：净瘦兔肉 250 克，胡萝卜 100 克，鸡蛋 3 个，玉米粉 100 克，料酒 25 克，精盐 5 克，味精 2 克，胡椒粉 2 克，化鸡油 25 克。

制法：①将兔肉切成厚 1 厘米的薄片，用刀在其表面剞十字花刀，再切成长和宽各 2 厘米的块，用 2 克精盐、料酒腌码。鸡蛋去黄用清，同玉米粉拌匀。胡萝卜切成圆块待用。②锅洗净，下清水约 3000 克，烧开，将兔肉和蛋清糊合在一起拌匀，依次下锅氽煮，待兔肉块漂于水面，捞出，沥干水分。③汤中加精盐、胡椒粉、鸡油烧开，下胡萝卜煮熟，再下兔肉块煮一下，下味精起锅即可。

操作关键：氽兔肉块，水一定要开，如果水温低，则要脱糊。汤可加葱花调味。

清炖蛇汤

此菜汤清味鲜，肉嫩质香，营养丰富，系广东风味，汤中佳品。

用料：蛇肉 750 克，精盐 10 克，味精 5 克，葱 15 克，甜酒酿 20 克，姜 10 克。

制法：①将蛇肉剥成 3 厘米左右的段，投入开水锅内焯一下，捞出用清水洗净，放入汤锅内。②汤锅置火上，加清水 1500 克、甜酒酿、葱、姜块，用旺火烧开，撇去浮沫，移至小火上煮至酥烂，拣去葱、姜块，放入精盐、味精，起锅盛入汤碗内即成。

操作关键：甜酒酿要选择味正质好的。

三鲜蛇丝汤

此汤清香味美，质地细嫩，营养丰富，为家庭滋补美食，系四川风味。

用料：蛇肉 200 克，火腿丝 25 克，香菌 25 克，鲜笋丝 25 克，化猪油 100 克，精盐 2 克，姜 15 克，味精 1 克，胡椒 1.5 克，料酒 10 克，香油 10 克，鸡汤 1000 克。

制法：①将活蛇宰杀后剥皮去内脏，用清水洗净，放入砂锅中，加鸡汤、姜（拍破），煮至退肉时取出冷却，剥下蛇肉撕成丝。姜去之不用。②将鸡汤烧开，下化猪油，放入蛇丝、火腿丝、香菌丝、笋丝煮一会，烹入料酒，加入精盐、味精、胡椒，稍煮，淋香油起锅即成。

操作关键：宰杀蛇不要弄破苦胆。煮蛇可另加 10 克陈皮，以去腥味。

青豆田鸡汤

此汤色泽美观，田鸡鲜嫩，青豆脆爽，清香利口，是夏季汤中上品，川南风味。

用料：田鸡腿 15 对，化猪油 150 克，青豆 150 克，精盐 7.5 克，姜 10 克，料酒 15 克，味精 2 克，胡椒粉 1 克，汤 1000 克。

制法：①将田鸡腿洗净，剥去脚爪，从关节处斩成两节。青豆在清水中浮去壳膜，淘洗干净，用沸水煮至断生捞起，清

水透凉沥干。姜拍破待用。②锅置火上，下猪油烧热，下田鸡腿稍炸1分钟，下青豆略炒，掺入汤，下胡椒粉、料酒、精盐，煮熟田鸡腿，加味精起锅即成。

操作关键：青豆不要煮烂，保持其脆爽。田鸡要新鲜的。

驴 肉 汤

味道醇香，汤汁浓厚，风味独特，北方风味，并有补气血、益脏腑之功效，适用于贫血、筋骨疼痛、头眩等症。

用料：驴肉500克，料酒25克，精盐5克，味精3克，葱段10克，姜片10克，花椒水、猪油各少许。

制法：①将驴肉洗净，下沸水锅中氽透，捞出切片。②烧热锅加少许猪油，将葱、姜、驴肉同下锅，煸炒至水干，烹入料酒，加入盐、花椒水、味精，注入适量水，烧煮至驴肉熟烂，拣去葱、姜，装盆即成。

操作关键：驴肉下沸水锅要氽透，否则有异味。

清炖马肉汤

此汤风味独特，醇香可口，具有强筋骨、除热毒之功效，对四肢痿软、足膝酸疼者有辅助疗效。

用料：马肉1000克，料酒25克，精盐15克，花椒水50克，胡椒粉3克。

制法：①将马肉洗净，用沸水氽一下，捞出洗净斩块，再放入沸水氽一下，去掉酸味。②将马肉、料酒、精盐、花椒

水、胡椒粉放入锅中，共同炖至肉熟烂即成。

操作关键：马肉要汆去酸味。马肉忌苍耳、生姜。下痢者、患疮疡者忌食。

猫肉大蒜汤

此汤清香适口，味道鲜美，肉质细嫩，为家庭汤菜上品，广东风味。食之有补血、治胃病的作用，对血小板减少引起的皮肤、粘膜出血也有治疗效果。

用料：猫肉 500 克，大蒜头 100 克，料酒 25 克，精盐 5 克，姜片 5 克，葱段 5 克，猪油 100 克。

制法：①将猫肉洗净，放入沸水锅中焯出血水，捞出洗净，切成小方块。蒜瓣去皮。②锅置火上烧热，下猪油烧热，放入姜片、葱段、蒜瓣煸炒起香。倒入猫肉爆炒，烹入料酒，炒干血水。取砂锅 1 个，将猫肉、蒜瓣、姜、葱、料酒、盐放入，注入清水，用武火烧沸后撇去浮沫，改用文火炖至猫肉熟烂即成。

操作关键：猫肉上的绒毛要除净。

水 产 类

鱼豆花汤

此菜色泽淡雅，细嫩清鲜，汤汁奇美，营养丰富，可与

鸡豆花汤媲美。用于中、高档宴席汤菜为宜。此菜是川菜创新菜品。

用料：净鲜鱼肉 100 克，鸡蛋清 200 克，熟火腿末 5 克，豌豆尖 5 根，精盐 5 克，味精 1 克，胡椒粉 0.2 克，清汤 1500 克，干细淀粉 20 克。

制法：①将净鲜鱼肉去皮、去刺，用刀背拍打至松，再反复捶茸，去掉筋络，至鱼肉细腻，用刀口再斩数刀，然后入碗加凉清汤 100 克，稀释，再加鸡蛋清、干细淀粉、精盐 1 克、味精 0.5 克拌匀，并同 200 克清汤调和至鱼茸呈稀糊状待用。②锅中掺入清汤，加精盐 3 克和胡椒粉烧沸后，用勺把汤推成旋转状，倒入鱼茸，再用勺推至汁微沸后，立即把锅移至小火上烧煮，使汤汁微沸，把鱼茸收拢成团呈豆花状时，用勺把鱼豆花捞起，放入盛有清汤的钵中，撒入烫熟的豌豆尖、火腿末和剩余的精盐、味精即成。

操作关键：鱼茸要捶细。冲制时要密切注视，掌握好火候的变化。碗豆尖不可久烫。

酸菜鲫鱼汤

此菜鱼肉细嫩，汤鲜味美，清淡可口，极富营养，是春末汤中佳品，四川风味。

用料：活鲫鱼 500 克，熟火腿 25 克，泡青菜 100 克，苦笋（净）100 克，化猪油 20 克，姜、葱各 25 克，胡椒面 1 克，料酒 10 克，味精 1 克，精盐 10 克，奶汤 1000 克。

制法：①活鲫鱼打甲抠鳃，洗净剖腹去内脏，用净帕擦

尽血污。泡青菜切片，苦笋、火腿分别切成 5 厘米长、2 厘米宽的片备用。②将猪油在锅内烧至五成热，投入姜、葱略煸炒，放进奶汤烧沸，捞去姜、葱不用。再相继放入鲫鱼、泡青菜、苦笋、火腿片、胡椒、料酒、盐，烧开后去尽浮沫，加盖约煮 5 分钟，下味精，起锅盛入大汤碗中即成。

操作关键：剖鱼时不要弄破苦胆，注意抠尽鱼鳃。熬汤时再剖鱼，以保持鱼的鲜活。要选色正味佳、脆嫩的泡青菜。煮鱼汤要加盖，才能把汤熬白。若无苦笋，可用其他笋代替。

萝卜丝鱼汤

此菜选用新鲜鲫鱼与萝卜丝配合烹制而成，汤色乳白，味美鲜浓，营养丰富，并能清火化痰，是秋冬季节理想菜肴，江苏风味。

用料：活鲫鱼 1 尾（重约 400 克），萝卜 250 克，料酒 10 克，熟猪油 100 克，精盐 5 克，味精 2 克，葱结 5 克，姜片 5 克。

制法：①将萝卜洗净，削皮后切成 5 厘米长的丝，放开水锅中氽一下待用。鲫鱼洗净待用。②锅置火上，放入熟猪油，投入姜、葱略煸，放入鲫鱼，两面略煎，加入料酒、清水烧沸，撇去浮沫，加猪油，用旺火烧沸。至汤呈白色，拣去葱、姜，下萝卜丝，再用大火烧 5 分钟，加盐、味精上桌即成。

操作关键：必须用活鲫鱼。煎鱼注意火候不要过大。盐不要早加。

砂锅鲜鱼汤

此菜用料多样，鲜味醇厚，肉质细嫩，汤菜兼之，最宜秋冬两季食用，系家庭川菜。

用料：鱼（花鲢、鲤鱼、草鱼均可）1尾重约500克，净冬笋50克，平菇50克，熟鸡肉50克，熟火腿50克，豆腐100克，海米15克，胡椒面10克，味精1克，精盐10克，料酒10克，化猪油500克（实耗100克），鸡油25克，鸡汤1500克。

制法：①将鱼刮鳞、挖鳃、去内脏，洗净，擦干水分。在鱼身两面各割5~6刀，将精盐2.5克与料酒抹在鱼体内外，码味半小时，将鱼放入猪油锅内稍炸捞起。将冬笋、熟火腿、熟鸡肉均切成薄片。平菇撕成大片。豆腐切成厚片，用水氽一下。海米淘净。②炒锅置旺火上，下猪油100克烧至三成热，放入平菇、冬笋炒一下，再加入鸡汤、鱼、海米、熟火腿、鸡肉、胡椒、味精、精盐7.5克、豆腐，烧沸，倒入砂锅，加盖烧至鱼熟出味，淋鸡油，连锅上桌即成。

操作关键：鱼身割刀深度约0.3厘米，刀距要相等。豆腐氽二次以上，以除去石膏味。放入砂锅后注意改成微火。

冬瓜鲤鱼汤

此菜清淡可口，汤汁纯香，营养丰富，具有清热解渴、化痰利尿的功效，为夏季保健汤菜。适用于肾炎水肿、糖尿病、

肝硬化腹水病人食用。

用料：冬瓜 1000 克，鲤鱼 1 条（重约 500 克），料酒 25 克，精盐 5 克，白糖 3 克，葱段 25 克，麦片 5 克，菜油 100 克，胡椒粉 0.5 克。

制法：①将冬瓜去皮、去瓢，洗净，切成片。②将鲤鱼去鳞、鳃，去内脏，洗净。油下锅烧热，下鲤鱼，两面煎至呈金黄色。③锅中加清水，加入冬瓜、料酒、盐、白糖、葱、姜，煮至鱼、瓜熟，去葱、姜，下胡椒粉即成。

操作关键：煎鱼注意火候，不宜过大。汤中去葱、姜，順便打尽浮沫。

银 鱼 汤

此菜汤清味美，开胃生津，增进食欲，营养丰富。家宴中途上桌为宜，佐酒下饭均宜。

用料：银鱼 150 克，韭菜 25 克，水发木耳 10 克，火腿 10 克，鸡蛋 1 个，料酒 10 克，精盐 5 克，味精 2 克，菜油 50 克，鸡油 5 克。

制法：①将银鱼去头洗净，鸡蛋打散调匀，韭菜切成 2 厘米长的节，火腿切成小片，木耳洗净待用。②菜油下锅烧热，放入银鱼烹一下，加入料酒、清水、精盐、火腿片、木耳，烧沸下韭菜、味精、鸡蛋液，再沸后淋上鸡油即可。

操作关键：韭菜、木耳均应择去硬蒂、根部。烧汤水一次加足，不要中途加水。第一次烧沸，用勺打去浮沫。

鲢鱼丝瓜汤

此菜鱼、瓜细嫩，汤汁清澈，咸鲜味美，为夏季汤中佳品。妇女食用为宜，有补中益气、生血通乳之功效。

用料：鲢鱼 1 条（重约 500 克），丝瓜 200 克，料酒 25 克，精盐 5 克，葱段 15 克，姜片 5 克，熟猪油 75 克，糖 5 克，胡椒粉 0.5 克。

制法：①将丝瓜去皮，洗净切条。鲢鱼去鳞、鳃、内脏，洗净，斩成几段。②将鱼放入锅中，加料酒、盐、葱、姜、糖、猪油，注入适量清水，煮至鱼熟，下丝瓜条煮一会，去葱、姜，加胡椒粉即可。

操作关键：力求将鱼段斩得大小一致。清水一次加足，不要中途加水。

鱼肉馄饨汤

此汤用料独特，制法讲究，美味可口，营养丰富，可菜可饭，上等汤菜。

用料：黄鱼 1 条（重约 750 克），虾仁 125 克，猪肥膘肉 25 克，火腿末 15 克，猪油 15 克，料酒 25 克，精盐 10 克，味精 3 克，白胡椒粉 1 克，细干淀粉 400 克（实用 125 克），葱末 7.5 克，鸡蛋清 20 克，鸡汤 750 克。

制法：①将黄鱼去鳞、鳃及内脏、鱼头，劈为两片，去脊背刺和肚沿，刮净鱼肉，放在砧板上剁成茸，加入 3 克精

盐，拌匀，做成直径 2.8 厘米的圆子，放入干细淀粉内，用小面杖擀成圆形馄饨皮子。②将虾仁洗净沥干水，同肥膘肉分别剁成茸，放入碗内，加入葱末、蛋清、10 克料酒、2.5 克精盐、1.5 克味精、胡椒粉、火腿末，搅拌均匀上劲，用鱼肉皮子包成馄饨。③锅置火上，加水烧开，放入鱼肉馄饨烧开，下料酒 15 克，小火烧几分钟，馄饨熟后捞出，放入汤碗。另用锅上火，加入鸡汤、精盐 4.5 克，烧开，去浮沫，加入味精、猪油，倒入馄饨碗内即成。

操作关键：黄鱼要选新鲜的。做馄饨皮要边擀边转动，鱼肉馄饨下锅要用手勺推动，动作要轻。

清汤鱼肚

此菜以鱼肚为主料，配以多种辅料制成，口感多样，内容丰富，汤清味鲜，鱼肚松软，汤中珍品。

用料：水发鱼肚 400 克，熟火腿 50 克，熟鸡脯肉 50 克，水发玉兰片 25 克，小棵菠菜 3 棵，猪油 15 克，料酒 15 克，精盐 10 克，味精 3 克，鸡清汤 1000 克。

制法：①将鱼肚切成长 5 厘米、宽 1.6 厘米的块，用开水氽过，再用凉水漂洗干净，沥干水。将火腿、玉兰片均切成片，鸡脯肉切片，菠菜择洗干净。②将锅置火上，加入鸡汤，放入鱼肚、火腿片、鸡脯肉片、玉兰片，再加入料酒、精盐，烧开后，去尽浮沫，加入味精、猪油、菠菜，盛入碗内即成。

操作关键：为保持汤清，鸡汤可过滤。菠菜断生即可。

味鲜喝螺汤

此菜用田螺同鸡汤制作，用紫苏、薄荷叶调味，风味独特，味道咸鲜，浓醇可口，为汤中珍品，广西地方风味菜。

用料：田螺 900 克，姜 5 克，葱 25 克，料酒 5 克，精盐 2 克，味精 1 克，鸡汤 1000 克，紫苏、薄荷叶各少许。

制法：①将田螺洗净，用刀将其尾部敲破。紫苏、薄荷叶洗净待用。②姜拍破，与葱、料酒投入锅内炒片刻，再将田螺和紫苏、薄荷叶、精盐、味精、鸡汤一同煮熟。上桌时去紫苏、薄荷叶、姜葱即可。

操作关键：选用大田螺，并在清水中养 2~3 天，让其吐尽泥味。紫苏、薄荷叶用少许，量不宜大。

田七金龟汤

此菜用金龟、田七，加老鸡肉烹煮，为汤中佳品，多用于祝寿筵席。清鲜味醇，滋阴补肾，益寿延年。

用料：金龟 1 只（重约 400 克），带骨老鸡肉 500 克，田七 10 克，姜、葱各 5 克，料酒 5 克，精盐 3 克，味精 1 克，胡椒粉 0.5 克，鸡汤 1500 克。

制法：①将金龟宰杀，去内脏，用开水烫去血污，搓去皮衣，清水洗净。鸡肉斩块，氽入开水，去污迹，清水逐块洗净。②汤盆 1 个，先放鸡块及拍裂的田七，再放金龟及姜片、葱结、料酒、鸡汤、精盐、味精，盖上盖，上笼用大火

蒸 2 小时，上桌去姜、葱，撒上胡椒粉。

操作关键：金龟汤在烹制中，要随时打去浮沫。

海底捞月

此菜为江苏传统名菜之一，因其用料和造型而得名。“海底捞月”是在继承古人烹调技术的基础上，不断加以改进而成的。海蜇，亦称海底松，经水涨发质感酥脆，好似海底珊瑚，“月”即鸽蛋打在小碟里，上笼蒸之，形似满月，晶莹透明，加上鸡清汤合烹，犹如明月映海底，食者下箸好似“海底捞月”。汤色清澈，味美醇厚，造型别致，高级汤菜。

用料：隔年海蜇头 500 克，鸽蛋 12 只，香菜叶 24 片，熟火腿末 10 克，火腿 12 片，冬笋 12 片，小菜心 6 棵，精盐 5 克，味精 2 克，熟猪油 5 克，鸡清汤 1250 克，葱 2 根，姜 1 块，料酒 5 克。

制法：①取小碟 12 只，内涂一层薄薄的熟猪油，分别磕入鸽蛋。在蛋黄两侧分别点缀上香菜叶和火腿末，上笼用小火蒸熟，将鸽蛋脱入汤碗内，用热火浮去熟猪油花即捞起，放入盛有鸡清汤 250 克、精盐 1 克、味精 1 克的汤碗中浸渍入味。②锅置火上，放入剩下的鸡清汤，投入原料，除去浮沫，加入精盐、味精、料酒，汤沸后即可起锅装盆。

操作关键：蒸鸽蛋不宜用大火，以免起孔。盛器最好选用透明的玻璃碗。应选用隔年海蜇头，经涨发酥脆美观。

鲜汤黄腊丁

黄腊丁是川菜中一种常见的鱼类，体小量少，色黄无鳞，肉质细嫩，味道鲜美。用之作汤，汤汁乳白，鲜香味美。属四川民间菜肴。

用料：鲜黄腊丁 100 克，姜 25 克，冬笋 30 克，水发冬菇 25 克，熟火腿 20 克，精盐 25 克，味精 3 克，胡椒粉 2 克，奶汤 1500 克，化猪油 750 克（耗 120 克），毛姜醋汁 1 碟。

制法：①将鲜黄腊丁鱼收拾干净。冬笋、冬菇切成片入沸水中略煮片刻捞起。火腿切成片。姜拍破。②炒锅置旺火上，下化猪油烧至七成熟时，放鱼入锅炸至进皮捞出。锅内留油 25 克，下姜（切片）微炒，掺入奶汤，用旺火熬 20 分钟，去姜片，放入鱼、冬笋、冬菇烧熬 5 分钟，加入火腿片、胡椒粉再熬 3 分钟，放入精盐、味精，起锅盛入汤盆内即成。毛姜醋汁碟同上桌，供蘸食。

操作关键：黄腊丁入锅油炸时间不宜过长。此菜不加三鲜配料，是产妇发奶的好食品。

葡萄鳝鱼汤

此菜将鳝鱼用特殊制法制作，形似葡萄，汤清味醇，虽食鳝鱼但不见鱼，造型美观，为中、高档筵席汤菜。

用料：生鳝鱼 750 克，虾茸 100 克，鸡蛋清 2 个，黄酒 15 克，葱姜汁 5 克，精盐 2 克，淀粉 10 克，香菜 6 棵，鳝鱼

清汤 1000 克，白胡椒粉 1 克，青菜汁 10 克，味精 2 克，猪油适量。

制法：①将鳝鱼宰杀，去内脏、骨、皮，入清水漂白，捞出刮成茸，与虾茸分别放入盆中，各加入鸡蛋清、料酒、葱姜汁、精盐、淀粉、味精搅匀上劲，加入青菜汁搅匀成绿色。②将香菜放入沸水锅中略烫，放在抹上猪油的盘中，摆成形，将鱼茸挤成葡萄大的圆子嵌在香菜上，成葡萄串子形状，共做 6 串。③将葡萄鳝鱼上笼蒸透，取出，滑入盘中。炒锅上火放入清汤，沸后加少许盐，浇在盘中的鱼圆上，撒上白胡椒粉即成。

操作关键：鱼茸、虾茸加入调料朝一个方向搅动，才能上劲。“葡萄”要做得大小均匀一致。

醋椒鳊鱼汤

鳊鱼肉质细嫩，十分味美，醋椒之味，诱人食欲。此汤汁色白，酸辣带鲜，适用于一般家宴，京菜风味。

用料：活鳊鱼 1 条（重约 750 克），水发黑木耳 15 克，熟冬笋 25 克，黄酒 25 克，葱结 1 个，生姜 1 块（拍松），精盐 5 克，味精 3 克，香醋 35 克，胡椒粉 2.5 克，香菜末 0.5 克，葱丝 1 克，生菜油 50 克。

制法：①将鳊鱼刮鳞、去鳃，剖腹去内脏，刮去肚内黑衣洗净，剖翻花刀。黑木耳择去蒂，洗尽泥沙，撕成片。冬笋切成薄片。②锅烧热，放生菜油，待油六成热，投入鳊鱼，两面煎上色，放入笋片、黑木耳、葱结、姜块，烹入黄酒起

香，加清水 1000 克、酒、盐、味精，用中、小火烧开 15 分钟，待鱼熟透时加入香醋、胡椒粉取出，鳊鱼放入汤碗内，撒上葱丝、香菜末即成。

操作关键：煎鱼注意火候，不要过大，以免巴锅。黑木耳多淘几遍，去净杂质泥沙。

黄鱼雪菜汤

黄鱼与雪菜同烹成汤，味道鲜美，汤色乳白，为传统佳肴，酒饭均宜，四季可用。

用料：大黄鱼 1 条（重约 750 克），雪里蕻梗 50 克，冬笋肉 50 克，黄酒 35 克，葱结 1 个，生姜片 6 片，精盐 2.5 克，味精 3.5 克，菜油 100 克，胡椒粉 1 克。

制法：①将黄鱼收拾干净，去头、尾，肉厚处两面各划几条刀纹。雪里蕻洗净，切 1.5 厘米长的段。冬笋切成小薄片。②炒锅置于炉上，加入菜油，烧至六成熟，下鱼煎黄，烹入黄酒，加入葱姜、雪里蕻段、冬笋片，加水适量煮 10 分钟，去葱姜，加盐、味精、胡椒粉，盛碗上桌。

操作关键：煎黄鱼注意火候。烹入黄酒要稍加盖，迅速揭盖，再下葱结等。

福建鱼丸汤

此菜用海鳗肉、虾仁等制成，为福建传统名菜，色泽雪白，汤清味鲜，肉嫩爽滑，上等汤品，深受人们喜爱。

用料：净海鳗肉 200 克，肥瘦肉末 50 克，虾仁 50，小菜心 12 棵，精盐 10 克，味精 4 克，葱姜水汁 50 克，黄酒 25 克，菱粉 60 克，清汤 1000 克，香油 10 克，胡椒粉少许。

制法：①将海鳗肉洗净，放在砧板上用刀背捶成泥，剔净鱼骨，盛入容器中，加入菱粉、葱姜水汁、黄酒搅匀，再加清水适量、精盐 6 克，使之上劲。②将虾仁洗净捶成泥，装入另一容器，加入肥瘦肉末、盐、味精，搅上劲，分成 24 粒。③将清水锅置于炉上，一手掌摊鱼泥，一手抓 1 粒虾肉馅心，将虾馅按裹在鱼泥内，挤成鱼丸，下水锅。共 24 只鱼丸，将其煮熟。④将清汤倒入另一锅内，加入盐、味精、菜心，烧开后，倒入汤碗内，装入鱼丸，撒上胡椒粉，滴入香油即成。

操作关键：搅鳗鱼泥，水要分数次加入，盐要分二次加入。虾肉馅心一定要裹在鱼泥中间，否则煮的过程中会破裂，鲜味不浓。煮鱼丸先用大火烧开，立即转用小火。

鲜贝丸子汤

此菜用鲜贝与豆苗同做汤，白绿相间，汤清味浓，鲜贝香鲜，十分爽口，为汤中上品。

用料：新鲜干贝 200 克，肥膘肉 150 克，鸡蛋清半个，豌豆苗尖 24 枝，料酒 10 克，精盐 4 克，味精 3.5 克，葱姜水汁 50 克，胡椒粉 1 克，菱粉 2.5 克。

制法：①将鲜干贝剥去硬边老肉，用刀面压碎。肥膘肉洗净，用刀尖划成泥。将干贝同肥膘肉一起用刀背排斩成鲜干贝茸，装入容器中。②干贝茸加入葱姜水汁、盐、味精、料

酒打匀上劲，加入蛋清、菱粉、胡椒粉搅匀。③锅内加清水1000克，烧开，将干贝茸挤成一只只核桃大小的丸子，用汤匙放入水中。全部挤下后，用大火烧开，去尽浮沫，加盐、味精、料酒、豌豆苗尖，离火亮入油花，出锅装汤碗上席。

操作关键：排斩干贝茸，要边斩边加清水。丸子用大火烧开后，改用中小火。

翅鳗头汤

此菜为高档汤菜，原名“固若金汤”。民间常用之称赞企业经营有道，本固枝荣。用咸鸭蛋精心调制成色泽金黄的汤汁，盛在大汤碗中，意作城池，汤内3个鳗鱼头，比作三军主将，鱼翅银光闪闪如万箭待发。碧绿的香菜叶、火红的火腿丝，显得生机勃勃。是传统吉祥汤菜，用于庆典宴会。

用料：净鱼翅针300克，咸鸭蛋黄5个，纯蟹黄100克，香菜叶10克，鲜鳗鲡鱼头3个，火腿丝7.5克，精盐7.5克，味精10克，水淀粉25克，料酒15克，菜油25克，高汤1250克，葱、姜、母鸡肉、火腿片、猪肉块各适量。

制法：①将鱼翅用鸡汤、料酒、精盐和葱姜反复煮几次，去腥味，捞出放碗内，加高汤、料酒、盐和味精，再加葱姜、母鸡肉块、火腿片、猪肉块，连碗上屉用旺火蒸3小时，直至鱼翅软烂，去掉杂物，控净汤汁备用。②咸鸭蛋蒸熟，取蛋黄改成细泥。旺火坐锅，下油烧至六成热，下蟹黄及鸭蛋黄。改用微火煸炒，再下料酒和适量高汤，调匀过罗，取黄色汤汁备用。③黄色汤汁放旺火上烧开，加盐和味精，放入

鱼翅，用水淀粉勾芡，倒入汤碗中。④锅放旺火上，加油烧热，将鳗鱼头下油锅，炸至呈金黄色捞出，开水冲净油分，放入大汤碗内，撒上香菜叶和火腿丝即成。

操作关键：蛋黄的表层皮膜要去掉。炒蟹黄注意火力变化。炸鱼头用旺火热油。

虾肉竹荪汤

此菜以虾肉为主料，伴以竹荪、木耳、冬菇、火腿和豆苗，汤汁清澈见底，色调清新自然，入口柔滑嫩脆，风味极为别致。民间称为“贵子添孙”，多用于生子、家族场合祝福。

用料：虾肉 100 克，竹荪 25 克，猪肥膘肉 25 克，木耳 15 克，鸡脯肉 75 克，高汤 1250 克，料酒 40 克，精盐 10 克，味精 10 克，蛋清 2 个，水淀粉适量，火腿、冬笋、鲜豆苗、面粉各少许。

制法：①将虾肉去沙肠、洗净，连同肥膘肉一起用刀背砸成茸泥，加料酒 10 克、精盐 2.5 克、蛋清一个半、味精少许，搅成虾馅。竹荪用热水泡开、洗净，用鸡汤煮透，挤干水分，沾些面粉，酿虾馅放笼屉中蒸熟取出备用。②火腿、冬笋切片，用开水烫透，捞出过凉。取新鲜豆苗 25 克洗净，鸡脯肉片薄片，放蛋清半个、精盐 1 克、料酒 10 克，用少量水淀粉浆好，放入开水中氽滑捞出。③旺火坐锅，加高汤，倒入木耳、竹荪、火腿、冬笋，放进剩余的料酒、精盐和味精调味，汤沸去浮沫，放入鸡脯肉片，倒入大汤碗中，撒上豆苗即可上席。

操作关键：竹荪、火腿、冬笋片要煮透。鸡脯肉片上浆要均匀。虾馅搅动要朝一个方向。

氽蜇头汤

此菜用蜇头配上多种辅料制作，蜇头软绵，汤味清香，配料口感多样，色彩丰富，为夏天汤菜佳品。

用料：海蜇头 350 克，水发玉兰片 25 克，火腿 25 克，黄瓜 50 克，水发冬菇 3 朵，碱面 5 克，花生油 5 克，酱油 10 克，味精 2 克，精盐 2 克，姜汁 3 克，高汤 750 克。

制法：①将碱面同花生油一起放入一盆内，用开水冲烫成白色，然后将蜇头洗净，放入盆内，闷泡十几分钟，蜇头回软即可捞出。将蜇头洗净，片成云彩片，用温水泡上待用。②将火腿、黄瓜切成长条片，冬菇一切两半，玉兰片切成薄片。用开水将冬菇和玉兰片分别焯一下。③汤锅置火上，放入高汤、海蜇头、玉兰片、火腿、冬菇、黄瓜、姜汁、味精、精盐、酱油。待汤开后撇去浮沫，起锅盛入大汤碗中即成。

操作关键：闷泡蜇头的水要没过蜇头，以利于蜇头回软。冬菇、玉兰片焯断生。

海蛎子清汤

此菜用海蛎子制作，汤色乳白，海蛎味浓，宴会、便餐均可。

用料：海蛎子 12 个，冬笋 50 克，花椒 5 粒，清水 1000

克，精盐 3 克，味精 2 克，清酒 10 克。

制法：①将海蛎子洗净，撬开壳取出肉，洗去泥沙备用。冬笋切片，用开水焯一下，捞出待用。②将清水倒入锅内，置火上煮开，然后将蛎子肉放入煮一会儿，见汤色发白，即将肉捞出，去浮沫。放入花椒、精盐、味精、清酒，调好口味，加入冬笋片，煮开后盛入碗中，放入海蛎子肉后，盖上盖即可上桌。

操作关键：蛎子肉的泥沙要洗净。成汤后，去花椒粒。

氽 糟 汤

此菜为苏锡风味，传统菜肴，青鱼配粉皮，汤汁肥浓，鲜嫩，糟香味四溢，汤中上品。

用料：青（草）鱼段 250 克，粉皮 2 张，猪油 25 克，糟卤 25 克，精盐 10 克，味精 1.5 克，料酒 10 克，清汤 500 克，大蒜叶 15 克。

制法：①将青鱼段洗净，切成长方形 6 块。粉皮切成长方形小块，放在水中捏开，浸在清水里待用。②将锅烧热，加清汤，将鱼块、料酒、盐入锅烧滚，撇去浮沫。加猪油，烧至汤泛白后，将粉皮放入烧 10 分钟，再加糟卤、大蒜叶段、味精，出锅倒入碗内即成。

操作关键：烧汤时，下鱼块调料等用大火，下猪油后加卤糟等用小火。

砂锅鱼头

此菜一般选用胖头鱼（鳙鱼）头制作而成，肉嫩肥厚，胶质浓重，食之酥烂入味，汤浓味鲜，四季均宜，以冬季食用为佳。

用料：鲜鳙鱼头（带体肉）1250 克，笋片 50 克，冬菇 20 克，五花肉片 100 克，料酒 15 克，精盐 4 克，味精 3 克，酱油 10 克，猪油 50 克，糖 5 克，葱、姜各 5 克，色拉油 150 克。

制法：①将鱼头去鳃，洗净放在砧板上，在鱼头带肉的地方剖上花刀，用酱油少许涂抹鱼头。炒锅上火，放色拉油烧热，投葱、姜煸香，放入鱼头，煎至两面发黄，加料酒、姜略焖后装入砂锅。②炒锅上火放猪油，加肉片略煸后加笋片、冬菇，再加酱油、糖、盐、味精、清水，烧沸倒入砂锅后，加盖上火烧沸后，改小火，烧至鱼头熟透，带原砂锅上桌。

操作关键：鱼头初加工不可弄碎头部核桃肉。鳃要除净。注意火候的变化。

菜 鱼 汤

此菜汤味咸鲜微辣，质地滑嫩爽口，酒饭均宜，流传于四川民间，适用于家庭便餐或普通宴席。

用料：鲜鲶鱼肉 400 克，冬菇 25 克，冬笋 25 克，熟火腿 15 克，泡红海椒 40 克，鲜汤 750 克，鲜菜心 100 克，化猪油 500 克（实耗 75 克），精盐 30 克，酱油 8 克，味精 1 克，

料酒 20 克，姜 30 克，葱 30 克，水淀粉 15 克，花椒 10 粒。

制法：①将鲜鲶鱼肉取其中段，切成厚 0.7 厘米的长方块。冬菇、冬笋、熟火腿分别切成长 4 厘米、宽 2.5 厘米、厚 0.2 厘米的片。泡红海椒去籽斩成末。葱、姜用刀拍破。菜心择洗干净。②锅置旺火上，下化猪油烧至七成热时，放入鱼块炸至皱皮捞起。锅内留油 50 克，放入泡红海椒末翻炒出香味，待油呈红色时，下花椒粒、葱段、姜块炒制片刻，随即加入鲜汤、料酒，待锅内汤汁烧出香味，去掉所有渣，下入鱼块、冬菇、冬笋、火腿片、酱油、菜心、精盐、味精烧煮，至汤鲜味浓时，下水淀粉勾成二流芡，起锅即可。

操作关键：烧煮鱼汤不宜用旺火，以免影响汤汁浓度。

酸辣海参汤

此菜味美酸辣，十分可口，四川风味，常用于中、高档筵席汤菜，夏秋两季食用为佳。

用料：水发海参 500 克，火腿 30 克，鸡蛋 2 个，丝瓜 50 克，番茄 50 克，精盐 10 克，醋 40 克，胡椒粉 5 克，姜米 10 克，料酒 10 克，味精 1 克，特制清汤 750 克。

制法：①将鸡蛋放入冷水锅内加热煮熟，去壳用刀对剖四瓣（蛋黄不用），蛋白去两端尖，再片成 1 毫米厚的薄片。番茄去皮、籽，切成薄片。丝瓜刮去粗皮，洗净，用滚刀片成丝瓜片，放入沸水锅内焯断生，用刀切成约长 5 厘米、宽 2.5 厘米的片。火腿切成同样大小的片。海参片成上厚下薄的斧楞片，用热鲜汤、料酒喂一下。②炒锅置旺火上，加清

汤、盐、胡椒粉、姜米、海参（笔去喂的汤）、火腿，烧沸出味，加丝瓜片、蛋白、醋、味精、番茄稍沸起锅，倒入汤碗内即成。

操作关键：煮鸡蛋用冷水下锅。丝瓜去皮后入沸水锅焯断生，再入冷水中浸泡以保持绿色。醋在起锅前放入，不要过早地加。

海参肉片汤

此菜用海参、肉片烹制而成，色美观。海参细嫩，肉片酥香，属家常汤菜。

用料：水发海参 250 克，猪瘦肉 150 克，料酒 15 克，精盐 5 克，胡椒粉 1 克，葱 10 克，姜 5 克，高汤 1000 克，猪油 100 克。

制法：①将切成片的海参放入开水锅中氽一下，捞出沥干水分待用。②将猪肉洗净，放沸水锅中氽一下，捞出，切片。③锅烧热放入猪油，将葱、姜煸香，再下猪肉片、料酒，煸炒至水干，加入高汤、海参、盐、胡椒粉，煮至肉熟烂，盛入汤盆即成。

操作关键：用不锈钢或铝锅烹制为好，否则有铁锈气味。煮海参用小火。

鸳鸯三鲜汤

此菜汤清味鲜，造型独特，宛如鸳鸯浮嬉水面，色彩美

观，属山东风味，是中、高档宴席汤菜。

用料：水发海参 50 克，虾仁 50 克，鸡戏脯肉 50 克，鸡蛋清 50 克，精盐 1 克，味精 1 克，酱油 5 克，香油 5 克，葱 5 克，水发玉兰片 10 克，水发木耳 10 克，香菜梗 5 克，清汤 750 克。

制法：①将海参、虾仁、鸡脯均切成片，葱切丝，玉兰片切象眼片，木耳切片，香菜梗切段。②将海参、虾仁、鸡脯、葱丝、木耳、香菜梗分别放入开水中氽好，捞出放在同一碗中。③将鸡蛋清倒入碗中，打成糊，在小匙内，做成两个鸳鸯，点缀好，上笼蒸 25 秒钟取出。④净锅置火上，添清汤烧开，加精盐、味精、酱油，撇去浮沫，淋上香油，浇到“三鲜”碗内。再将蒸好的鸳鸯放在汤面上，稍加装饰即成。

操作关键：虾仁、鸡脯、蛋清一定要用新鲜的。鸡脯用嫩的最好。

砂锅雅鱼

此菜用长江上游特有的雅鱼制作而成，为川菜中享有盛名的传统汤菜。成菜汤鲜肉嫩，原料多样，营养丰富，以砂锅盛装，上桌后汤汁沸腾，浓香扑鼻，诱人舌上生津。

用料：雅鱼 1 尾（重约 750 克），熟鸡肉 100 克，熟火腿 50 克，熟猪舌 50 克，熟猪心 50 克，熟猪肚 50 克，海米 5 克，香菇 100 克，豆腐 150 克，水发鱿鱼 150 克，精盐 3 克，胡椒粉 1 克，味精 3 克，料酒 50 克，姜片 5 克，蒜片 5 克，葱节 10 克，奶汤 2000 克，鸡油 20 克，鸡骨架 400 克。

制法：①将鲜活雅鱼去鳞、内脏、鳃，洗净，斩成长6厘米、宽2厘米的条，入碗用精盐1克、料酒15克，腌渍15分钟。砂锅洗净，放入鸡骨架垫底，将腌渍后的鱼条放在其上。②将熟猪肚、熟猪心、熟猪舌均切成片。豆腐切成长4厘米、宽1.5厘米的条，熟鸡肉斩成条，火腿切成薄片，香菇切成片，海米洗净。豆腐条入加盐的沸水中略煮一下捞起，漂于凉水中。水发鱿鱼切成大片，入沸水中烫一下。③砂锅内再放入猪肚片、猪心片、猪舌片、豆腐条、火腿片、香菇片、海米、姜片、蒜片、葱节、胡椒粉、精盐、料酒、奶汤，置于旺火上，烧沸后去浮沫，移小火上慢烧1小时，待汤浓鱼熟后，再移旺火上续烧，加入味精、鱿鱼、鸡油，起锅带砂锅入盘上桌即可。

操作关键：注意主辅料比例恰当，辅料不应多于主料。注意火候的变化运用。

清汤鱼翅

此汤用鱼翅、熟火腿、熟鸡肉和鸡茸等一同制作而成，汤鲜味美，汁浓纯厚，四季均宜，为鱼翅中的上品。

用料：鱼翅200克，熟瘦火腿200克，熟鸡脯肉300克，鲜笋200克，鸡蛋2个，鸡汤750克，味精2.5克，精盐7.5克，胡椒1克，鸡脯茸200克，料酒100克，带丝（发涨的海带切丝）约50克。

制法：①先将鱼翅洗净，用水发涨后，用清水氽过，捞出滤干晾起。鸡蛋2个摊成蛋皮，同火腿、熟鸡肉、鲜笋分

别切成二粗丝。连同鱼翅将每一种分成 30 份，用海带丝捆成 30 把，放在盘内摆好，用热汤漂起。②将锅放在火炉上，倒入鸡汤，烧至微开。用少量清水将鸡脯茸子泔散，倒入锅内，肉沫浮起，用勺打捞干净，下味精、精盐、胡椒、料酒。汤烧开后，将盘内的鱼翅汤滗去，装入大碗内，用清汤过两次，再将锅内的汤舀入碗内即成。

操作关键：鸡茸下锅，火不宜过大。余鱼翅可余两次，须漂洗干净。

五福鱼丸汤

此菜艳丽美观，汤清如水，咸鲜爽口。以 5 种不同的色彩相衬，而取名“五福”。此汤可作高级筵席菜肴。

用料：鱼糝 300 克，菠菜汁 25 克，精盐 2 克，鸡蛋 2 个，味精 0.5 克，食用红色素少许。

制法：①将鱼糝分成 5 份，第一份保持鱼糝本色；第二份加入菠菜汁，调匀呈绿色；第三份加入净鸡蛋黄，调匀呈黄色；第四份加入少许食用红色素，调匀呈红色；第五份加入食红和蛋黄，呈粉红色。②锅置旺火上，掺入清水 1500 克，烧沸后，移开火口，分别将 5 种颜色的鱼糝，用手挤成直径为 2 厘米的鱼丸入锅，再将锅置火上微煮。待鱼丸至熟后，盛入盆内。③锅置旺火上，倒入清汤烧沸，放精盐、味精、鱼丸微煮，装入汤盆内即成。

操作关键：菠菜汁是用菠菜叶切碎后，用纱布挤压所得。鱼丸煮熟要打去浮沫。制鱼糝要选用新鲜、色白、质嫩、筋

少的鱼肉。

芦笋鲍鱼汤

此汤色泽乳白，味道清香，芦笋配以鲍鱼，营养丰富，有健身抗病的功效，为家庭保健汤菜。

用料：芦笋 3 根，鲍鱼 100 克，料酒 15 克，味精 2 克，高汤 500 克，精盐 3 克，香油 5 克。

制法：①将芦笋剥去硬皮，斜刀切成 3.3 厘米长的段。鲍鱼片成 0.3 厘米厚的片。②汤锅置旺火上，加入高汤，待汤烧开后，将芦笋、鲍鱼放入锅内，加料酒、精盐、味精，汤再开时，起锅盛入汤碗内，淋入香油即成。

操作关键：选用白芦笋制作为宜，要求肥大、鲜嫩、无病虫。鲍鱼也可用鲍鱼罐头代替。

干 贝 汤

此汤用干贝同玉兰片、高汤烹制而成。干贝色泽美观，兰片脆嫩，汤浓适中，清鲜味美，爽口不腻。

用料：水发干贝 50 克，水发玉兰片 25 克，酱油 10 克，精盐 2 克，味精 1 克，姜汁 5 克，高汤 750 克。

制法：①将水发玉兰片切成细丝，用开水氽一下，控净水。②汤锅置火上，放入高汤、干贝、玉兰片、姜汁、味精、精盐。待汤开后，撇去浮沫，浇入酱油，起锅盛入汤碗内即成。

操作关键：发干贝时要按程序进行，特别要去筋皮（紧贴柱体外部一白色物），否则煮不烂。

青鱼头尾汤

此菜用料经济，配以木耳，成汤鲜美，淡雅爽口，最宜醒酒下饭，用于一般家庭便餐。

用料：青鱼头、尾共 500 克，木耳 25 克，酱油 50 克，猪油 75 克，精盐 4 克，白糖 10 克，料酒 10 克，蒜片 3 克，葱段 3 克，胡椒面 0.5 克。

制法：①将青鱼头、尾洗净先用酱油浸渍一下；木耳用水浸泡发好待用。②汤锅置火上，放猪油烧热，下蒜片、葱段煸炒出香味，放鱼头、鱼尾，待两面煎至微黄，取出放入砂锅内。再加入清水和浸鱼所用的酱油，加入料酒、白糖煮 15 分钟，然后放入发好的木耳、精盐、胡椒面。吃时连砂锅一同上桌。

操作关键：煎鱼要注意火候，用中火为宜。鱼头可从顶上砍成两半。

刀鱼丸子汤

此菜将刀鱼丸配绿叶菜，下鸡汤烩制，鱼丸嫩白，绿叶碧青，鲜嫩可口，又名“白鹭上青天”，为扬州传统名菜。

用料：刀鱼 1 尾（重约 500 克），鸡蛋清 10 只，虾籽 15 克，菠菜（或其他绿叶菜）50 克，姜葱汁 50 克，料酒 10 克，

精盐 5 克，香油 10 克，鲜猪肉皮 1 块，鸡清汤 600 克。

制法：①将菠菜洗净沥干水分。刀鱼刮鳞洗净，斩去头，去内脏，剖成两片，去脊背，洗净，用刀背轻敲鱼肉至烂，再用刀刃刮下鱼肉，剔去鱼皮、鱼制。②砧板上放 1 张鲜猪肉皮（皮面朝上），将刮下的鱼肉放在肉皮上，先用刀背排斩鱼肉成茸，再用刀细斩数遍，刮放大碗中，用竹筷顺一个方向搅动，边搅边放姜葱汁、料酒、鸡蛋清，搅成糊状后，加精盐 3 克，再搅成鱼胶状。③用手抓鱼胶挤成白果大小的鱼丸，入清水锅氽熟，成白鱼丸，捞出放入冷水中待用。④另取锅置火上，加鸡清汤 600 克、虾籽、菠菜、精盐 2 克，烧沸后放入鱼丸，淋入香油起锅，装入大汤碗中即可。

操作关键：调鱼胶时应先放入其他调料，搅匀后再放精盐搅拌。鱼胶的浓度要适中，并在加盐前加足汁水。鱼丸氽熟后应用冷水养起。

川汤鱼丸

此菜用海鳗鱼同香菇、笋片同烹而成，鱼丸细嫩鲜香，配料口感多样，属家庭汤菜上品。

用料：海鳗鱼 250 克，水发香菇 10 克，笋片 15 克，精盐 5 克，味精 2 克，黄酒 25 克，姜汁 65 克，豆苗 25 克，鸡汤 750 克，猪油适量。

制法：①将海鳗鱼除去内脏，剥去鱼头，剔去鱼骨，取鱼肉洗净，将其皮朝下放在案板上，用刀背砸成肉泥，去掉鱼皮，再将鱼肉斩成茸。②将鱼茸放入碗中，先放姜汁 15 克，

顺一个方向搅动，再加入姜汁 40 克，搅成浓糊状。随后放入精盐 2 克、黄酒 10 克、味精 1 克，继续搅拌至浓。然后，再放入姜汁 10 克，搅至鱼茸放入水中。浮而不沉为止。③汤锅放入凉水，用手将鱼茸挤成桂圆大小的鱼丸，用勺放入凉水中。待鱼丸全部放完，将汤锅移至旺火上，烧开后，撇去浮沫，再移到微火上，加入少许清水烧开，鱼丸熟后泡在凉水中。④汤锅再置火上，加入鸡汤 750 克及笋片、香菇、鱼丸、料酒、精盐、味精，烧开后，放入豆苗、猪油，起锅盛入汤碗即成。

操作关键：制鱼丸要按要求、程序进行。注意火力变换。

双色鱼丸汤

此菜汤清味鲜，软嫩可口，为家庭中档宴席汤菜，湖南风味。

用料：鳊鱼（青鱼亦可）1250 克，鸡蛋 3 个，蘑菇 50 克，豌豆苗 300 克，猪油 30 克，料酒 50 克，清鸡汤 1000 克，精盐 5 克，味精 2.5 克，胡椒粉 1 克，鸡油 15 克，葱汁 15 克，姜汁 15 克。

制法：①将鱼去鳞、鳃、内脏、头尾，从脊背中取骨，片下鱼肉，捶茸，加入葱、姜汁。蘑菇切片，豆苗洗净待用。②鱼茸中加入清汤调匀成稀糊状，再加料酒及盐，用手向一个方向搅动，直至发亮为止。③将鱼茸分成 2 份，一份加入蛋清、猪油、胡椒粉、味精，另一份加蛋黄、猪油、胡椒粉、味精，再用劲搅均匀。④在锅内加冷水，将鱼茸挤成直径 2 厘

米的丸子，下入水中。然后加热，待水快开时搅动。待鱼丸熟后，捞出用清水泡上。⑤锅内放鸡汤，随下蘑菇和鱼丸，加入盐和味精烧开，去泡沫，下豆苗、胡椒粉，装入汤碗，淋上鸡油即成。

操作关键：第一次煮鱼丸，水保持微开即可，手勺搅动要轻。制鱼茸，刺要去尽。

橘瓣鱼丸汤

此菜形似橘瓣，色白如玉，柔嫩滑润，汤鲜奇美，易于消化，富有营养，老幼皆宜，是汤中珍品，湖北风味。

用料：青鱼 1 尾（重约 1000 克），鸡蛋清 4 个，水发香菇 50 克，猪油 50 克，鸡汤 500 克，精盐 3 克，葱汁 1 克，姜汁 1 克，葱花 0.5 克，味精 1 克，白胡椒粉 0.5 克。

制法：①将青鱼宰杀去鳞、鳃，剖腹去内脏，剔去骨刺洗净，刮取净肉，剁成鱼茸盛入盆内，加葱汁、姜汁、味精 0.5 克、鸡蛋清、精盐 1.5 克、猪油 25 克，旋转搅拌，边搅边加入清水搅成茸糊。香菇切成薄片待用。②炒锅置小火上，放清水 1500 克，将鱼茸糊挤成半圆形如橘瓣的鱼丸，逐个用汤勺舀入锅内，挤完鱼丸，将锅移至旺火上，煮八成熟，用手勺拨动鱼丸，再放入 1 勺冷水，继续氽煮 1 分钟后捞出。③将原炒锅倒净余水置旺火上，下猪油 25 克、鸡汤、香菇、味精 0.5 克、精盐 1.5 克，煮沸，再下鱼丸氽煮至汤沸，鱼丸翻滚时起锅，撒上胡椒粉、葱花，装碗即成。

操作关键：鱼刺去尽，操作要清洁，保持鱼丸色白。鱼

丸要大小一致，形状要像橘瓣。

莼菜鱼丸汤

此菜汤清味鲜，莼菜滑嫩可口，鱼丸洁白细嫩。莼菜是江南特产，亦称水葵、马蹄菜，“逐水而性滑”，入馔已久。此菜色、香、味、形俱佳，被誉为江南名菜。

用料：净青鱼肉 250 克，莼菜 200 克，精盐 10 克，葱姜汁 5 克，料酒 10 克，味精 3 克，鸡清汤 1000 克。

制法：①将鱼肉漂去血水，剁成茸，将鱼茸放入容器内，加水、精盐、葱姜汁、料酒搅上劲，挤成鱼丸，放入冷水锅中。挤完后，炒锅上火，用小火将鱼丸煨熟。②炒锅上火，放清水烧沸，将莼菜放入热水中烫透，捞入碗中。原锅倒去水，放入鸡清汤烧沸，鱼丸下锅烧开，用料酒、盐、味精调好味，倒入汤盆中即可。

操作关键：制作鱼丸要掌握好吃水量。搅鱼茸要顺一个方向，先慢后快，搅上劲。烧煮鱼丸，火不宜大。

三鲜鳊汤

此菜汤醇味美，鳊鱼香软，黄瓜脆嫩，色彩美观，三鲜味浓，为家庭汤中佳品，酒饭均宜。

用料：猪肉 100 克，鳊鱼 450 克，鸡蛋 2 个，黄瓜 150 克，精盐 5 克，料酒 50 克，味精 3 克，水淀粉 50 克，熟猪油 50 克，香油 15 克，葱丝 5 克，姜丝 5 克，高汤 1000 克。

制法：①将猪肉、黄瓜分别洗净，切成丝。鳝鱼烫熟切成丝。鸡蛋去壳搅匀，用炒勺摊成蛋皮，切成丝。②将汤锅置旺火上，放入猪油烧热，下葱、姜丝炆锅，放入高汤烧开。然后放入鳝鱼丝、肉丝、黄瓜丝、鸡蛋丝、料酒、精盐、味精，待汤开后，淋入水淀粉勾芡，起锅盛入汤碗内，淋入香油即成。

操作关键：鳝鱼丝、肉丝、黄瓜丝、鸡蛋丝不要久煮。水淀粉宜清薄。几种丝的大小要一致。

鳝 背 汤

此菜鲜香味浓，汤色牙黄，用料讲究，别有风味，可作家宴汤菜。

用料：黄鳝 1000 克，粉丝 50 克，香菜 3 克，猪油 100 克，香醋 10 克，米醋 100 克，黄酒 15 克，蒜末 25 克，精盐 3 克，味精 3 克，胡椒面 1.5 克，葱 25 克，姜片 3 克，鸡汤适量。

制法：①汤锅置旺火上，放入清水、精盐、米醋、葱、姜，将黄鳝下锅，烫死后，用勺将黄鳝搅动（以除去黄鳝身上粘液）。然后，加入少量凉水，移至小火上烧约 8 分钟，待黄鳝熟后捞出，浸入凉水盆中。用竹片刀把鳝肉顺长划成条，取其脊背肉。香菜洗净切碎，粉丝先用开水烫透捞出备用。②汤锅置火上，放入猪油 50 克、蒜末 10 克及黄鳝骨一同煸炒。随后，加入葱姜，烹入黄酒，放入鸡汤，改用大火烧至滚开，待汤呈牙黄色时，用筛过净待用。③汤锅再置火上，放猪油烧热，下入蒜末、鳝鱼肉煸炒，至水干时，烹入醋，加上熬

过的汤、精盐、味精搅匀。等汤熬透后放入粉丝，起锅将烧好的汤盛碗内，撒上胡椒面和香菜叶即成。

操作关键：炒鳝骨用小火，以免巴锅。鱼骨要去尽。

酸辣鳝鱼汤

此菜用料丰富，口感多样，酸辣适宜，鲜姜滑嫩，家常味浓，最宜酒后食用。

用料：鳝鱼 250 克，熟火腿 50 克，熟鸡脯肉 50 克，冬笋 50 克，化猪油 25 克，料酒 25 克，精盐 10 克，酱油 5 克，醋 20 克，味精 2 克，胡椒粉 1 克，净茼蒿 15 克，鲜汤 1000 克。

制法：①将鳝鱼宰杀后，洗净，搋干水分，切成 6 厘米长的丝。火腿、冬笋、鸡肉分别切成丝。茼蒿切成细末待用。②锅置火上，放入汤、料酒、鳝鱼丝、火腿丝、冬笋丝、鸡丝、精盐，烧沸后，加入猪油、胡椒粉、酱油、味精、醋搅匀，盛入汤盆，撒上茼蒿末即成。

操作关键：几种丝要切得大小一致。放调料要按顺序。

三鲜鱿鱼汤

此菜汤味鲜纯，鱿鱼滑嫩，口感舒适，菜心、春笋清香脆嫩，为家庭春季汤中上品。

用料：鱿鱼 150 克，里脊肉 50 克，春笋 90 克，菜心 100 克，鸡汤 1000 克，料酒 3 克，胡椒粉 2 克，精盐 9 克，味精

1 克，菜油 50 克，葱 10 克，生姜 5 克，碱 15 克。

制法：①将鱿鱼加碱泡发 30 小时，洗净后切成片。春笋去笋衣切片，开水煮透后待用；菜心洗净，里脊肉切片，葱姜洗净。②炒锅置旺火上加油，把葱姜放进去煸炒至味出，加鸡汤、鱿鱼、笋片、肉片、料酒、精盐，烧开后撇去浮沫，加菜心、味精、胡椒粉，再次烧开后，即可起锅。

操作关键：碱发鱿鱼一定要按要求进行，以鱿鱼漂于水面、鱼体发亮为好。鱿鱼煮的时间不要过长，以免变老。

甲 鱼 汤

此菜肉滑嫩不腻，汤汁清鲜，营养丰富，是山东传统名菜，汤中珍品，老年人和体弱多病者，食之更益。

用料：活甲鱼 1 只（重约 1000 克），鸡肉 500 克，清汤 1000 克，酱油 50 克，葱椒料酒 10 克，葱 10 克，姜 5 克，蒜 3 克，油 100 克。

制法：①将甲鱼剥去头，放尽血，放入锅内加清水 1000 毫升烧开，捞出，刮去黑皮，揭下硬盖，取出内脏，剥去爪，剁成 1.8 厘米见方的块。鸡肉也剁成 1.8 厘米见方的块。葱姜蒜切末待用。②净锅置火上，加油烧热，用葱姜蒜炆锅，将甲鱼块、鸡块、酱油放入炒 3 分钟，加入清汤用微火炖 1 个半小时，然后用旺火烧沸，去浮沫，淋入葱椒料酒，装盆即可。

操作关键：甲鱼要除尽血污，以免影响汤汁。选用嫩鸡为好，便于同甲鱼同熟。

注：花椒同葱白用纱布包好，放料酒中浸泡 1 小时，为葱椒料酒。

豌豆鲢鱼羹

此菜鱼羹白嫩，豌豆翠绿，清爽可口，亦菜亦汤，为春季汤中上品，老少均宜。

用料：豌豆 500 克，鲢鱼 500 克，熟猪油 15 克，料酒 20 克，葱姜各少许，精盐 5 克，味精 2 克，水淀粉 100 克，胡椒粉少许。

制法：①将豌豆去壳，入开水锅煮熟，捞出沥去水。葱、姜一半切段片，一半切末。鲢鱼收拾干净，用少许盐、料酒、胡椒粉、葱、姜段片拌腌一下，上笼蒸熟，用筷子剔下鱼肉。②锅置火上，放入猪油，将葱姜末炒香，冲入适量开水，下鱼肉、豌豆，再用精盐、味精、料酒、胡椒粉调好味，勾芡淋入即可。

操作关键：蒸鱼不要久，能剔下鱼肉即可。豌豆要鲜嫩。

蛤蜊冬瓜汤

此菜味道鲜美，生津解渴，风味别致，口感多样，是夏令汤中佳品。

用料：冬瓜 500 克，蛤蜊 500 克，水发蚕豆瓣 100 克，海米 30 克，嫩笋 40 克，菜油 20 克，姜、葱末、盐和味精各少许，汤、香油各适量。

制法：①将冬瓜去皮洗净，切成5厘米长、0.5厘米厚的薄片。笋切丁待用。②锅置火上，下菜油，烧至八成热，投入葱、姜末略炒，接着放冬瓜、蛤蜊，煸炒几下，再放入蚕豆瓣、海米、笋丁和汤，烧沸，改用文火，至冬瓜酥软，放入盐、味精，然后起锅，淋上少许香油即可。

操作关键：蛤蜊事先养一两天，让其吐尽泥沙。

冬瓜鳖裙羹

此菜味道鲜美，营养丰富，汤中上品，为古楚都江陵传统名菜，湖北风味，相传为宋代江陵人张景所创。民间有俗语说：“荆州处处鱼米香，佳肴要数鳖裙羹”。

用料：甲鱼2500克，冬瓜1500克，猪油1000克（实耗100克），鸡汤750克，精盐10克，料酒5克，葱结100克，姜块50克。味精少许。

制法：①将甲鱼宰杀，放沸水锅中氽2分钟取出，刮去黑皮，起壳掏出内脏，卸下甲鱼裙与甲鱼肉，斩成4厘米见方的块。把姜拍松；冬瓜削皮去瓢，用工具旋出20个冬瓜球。②将炒锅置旺火上，下猪油烧至六成热，将甲鱼下锅，炒一下，滗出油，再放冬瓜球合炒，加鸡汤、精盐5克，移至小火上烹烧15分钟，盛出。③取大扣碗，将甲鱼裙整齐码入碗底，再将熟甲鱼块放在鱼裙上，加入姜块、葱结、精盐5克、料酒、鸡汤，连碗入笼蒸制，至甲鱼裙边粘糯、肉质松软出笼，拣出葱姜，加入味精，翻扣在汤盆内，摆好冬瓜球即成。

操作关键：剖甲鱼时，一定要去掉麻巴。甲鱼裙边黑边

要刮净。裙边要蒸至软糯，肉要软烂。

龟鹤延年汤

此菜选用龟肉同鸡肉合烹，又名“万寿羹”。成菜色呈黄亮，汤汁乳白，味道鲜美，食后口有余香。据说始创于战国时代，原名“鲜蟪甘鸡”，多用于祝寿宴席。

用料：乌龟肉 750 克，仔母鸡 1 只（重约 750 克），猪油 50 克，精盐 10 克，香菇 50 克，生姜末 75 克，葱段 50 克，味精 2 克。

制法：①将仔母鸡宰杀去毛，去内脏洗净，剁成 4 厘米见方的块，淘洗干净。②龟肉在沸水中烫 2 分钟取出，拆去粗皮和黑衣，剁去龟头和趾甲，剁成同鸡块大小的块，洗净沥干。③锅置旺火上，下猪油烧至七成热，下葱段、姜末炸出香味后，下龟肉和鸡块，炒干水分，下 3 克精盐入味。然后起锅盛入砂锅中，一次放清水 1000 克、水发香菇，置旺火上煨 2 小时，待肉质酥烂，放味精 2 克，加盐调味，至汤汁稠浓、香气四溢时，连砂锅上桌即可。

操作关键：龟的肺、胆去净。用嫩仔鸡。煨汤水一次放足。

泥 鳅 汤

此菜肉质细嫩，汤极鲜美，营养丰富，家常风味，酒饭均宜。

用料：泥鳅 200 克，水发木耳 20 克，水发笋片 50 克，料酒 10 克，精盐 3 克，葱段 5 克，姜片 5 克，猪油 50 克。

制法：①将泥鳅去头，剖腹去内脏，用温水洗去粘液。锅置火上，下猪油烧热，下泥鳅稍煎。②锅内注入适量清水，加入泥鳅、料酒、盐、葱、姜、木耳、笋片，煮开去浮沫，待泥鳅熟后，即可起锅上桌。

操作关键：泥鳅用中等个头的，不要过大。汤面泡沫要去尽。泥鳅不宜久煮，以免脱骨影响汤的质量。

河 虾 汤

此菜用淡水虾做成，营养丰富，配以油菜心等，汤清可口，脆嫩清淡，为汤中之珍。

用料：淡水大虾 200 克，油菜心 50 克，水发木耳 15 克，酱油 15 克，料酒 10 克，精盐 3 克，味精 2 克，菜油 50 克，鸡油 10 克。

制法：①将大虾洗净，剪去须刺。木耳切两半。油菜心洗净，用开水烫一下，放冷水中凉透，捞出沥干切段。②菜油下锅烧热，加入虾，稍炒，再加酱油、料酒、盐、油菜心、木耳炒几下，加适量水，烧开后，加入味精，盛入汤碗内，淋上鸡油即成。

操作关键：油菜心不宜久烫，以保持色泽。河虾要选个大、均匀的。水一次加足，不要中途加水。

清汤燕窝

此菜用“东方之宝”燕窝制成，汤汁清澄，鲜美沁心，营养丰富，系山东传统名菜，为高级筵席常用。

用料：净燕窝 10 克，清汤 250 克，火腿 25 克，精盐 5 克，味精 3 克，鸡油 5 克。

制法：①将燕窝放入碗内，用开水泡 10 分钟，捞出挤净水，用小镊子拣净燕毛。再放入碗内，加少许碱，用开水泡 5 分钟，捞出用温水洗净碱味，放凉水中浸泡。火腿切成丝。②净锅置火上，加清汤、精盐、味精烧开，撇去浮沫，将燕窝挤净水，放入锅内烧沸，盛入盆内，撒上火腿丝，淋上鸡油即成。

操作关键：用白色搪瓷或陶瓷器皿盛装燕窝较好，利于择净燕毛，放碱不宜过多，放碱浸泡时间不宜过长，以免燕窝溶于水，前功尽弃。

三鲜鱼翅汤

此菜用鱼翅同鸡肉、海参、虾仁等烹制，风味独特，汤菜色泽银红，汁清鲜香，属山东济南传统名菜。

用料：水发鱼翅 250 克，生鸡肉 100 克，水发海参 100 克，虾仁 50 克，清汤 500 克，熟火腿 25 克，葱 10 克，香菜梗 25 克，精盐 2 克，味精 2 克，酱油 10 克，香油 10 克。

制法：①将鱼翅用开水冲洗干净，去掉异味。将鸡肉、海

参、虾仁均切成片。火腿、葱均切成丝。香菜切成段。②净锅置火上，添水烧开，将鸡片、虾仁放入氽熟，捞出控净水，海参、火腿放入氽透，捞出控净水，均放入大汤碗内，再将鱼翅盖在上面。③净锅再置火上，添清汤，放入精盐、酱油、味精、料酒烧开，去掉浮沫，加葱丝、香菜段，淋上香油，浇在鱼翅碗内即成。

操作关键：鸡片、虾仁要氽熟，但不宜久氽。烹制要保持翅肉完整不碎。

清汤全家福

此菜原料较多，汤清味鲜，营养丰富，是山东传统名菜，档次较高，菜名吉利，在喜庆宴会上多用。

用料：水发海参 500 克，油发鱼肚 100 克，罐头鲍鱼 50 克，水发干贝 100 克，罐头芦笋 20 克，鲜虾仁 100 克，鸡脯肉 100 克，猪瘦肉 100 克，水发玉兰片 50 克，葱 15 克，姜 10 克，香菜 20 克，清汤 1500 克，精盐 10 克，料酒 25 克，味精 5 克，酱油 50 克，鸡蛋清 25 克（1 个），油 100 克，香油 10 克，湿淀粉 25 克。

制法：①将海参片成长条，鲍鱼、虾仁片成抹刀片，鱼肚改成梳子花刀，芦笋切成 3 厘米长的段，玉兰片、鸡肉、猪肉均切成片，葱姜切成丝，香菜切成段。②鸡片加蛋清、湿淀粉抓匀，放入五成热油中滑熟。肉片在开水中氽熟。玉兰片、鱼肚用开水氽透捞出控净水。以上各料均放在大汤碗中。③净锅置火上，加清汤烧开，放入海参煨透，捞出控净汤汁，

盖在鸡片碗上。④净锅置火上，加清汤烧开，放入干贝、鲍鱼、虾仁、芦笋氽透，捞出控净汤汁，盖在海参上面。⑤净锅置火上，加清汤、精盐、味精、料酒、酱油、葱、姜丝烧开，撇去浮沫，撒上香菜段，淋上香油，浇到大碗中即可。

操作关键：注意菜的烹制程序，不要乱。几次置火上，火候变化不同，一般用中小火为宜。

禽 蛋 类

西瓜鸡汤

此汤清香微甜，鸡肉细嫩，制法独特，是家庭夏秋季汤中珍品，属四川风味。

用料：仔鸡肉 500 克，火腿 50 克，鲜笋 50 克，大西瓜 1 个，化猪油 30 克，精盐 1 克，酱油 25 克，生姜 10 克，鲜汤适量。

制法：①将鸡肉拍碎骨头，砍成 3.3 厘米见方的块。鲜笋、火腿切成同样大小的片。②锅内下猪油烧热，下鸡肉、火腿、笋片，加精盐、生姜、酱油等调料，再加鲜汤将鸡肉淹没，在文火上煨熟。③西瓜洗净，用刀在上端片下一盖，挖去瓜瓢，放开水中泡一下用布揩干。鸡肉煨到熟烂时，即舀入西瓜内盖好，上笼蒸半小时，待瓜皮呈黄色即可食之。

操作关键：汤的用量视西瓜大小而定；西瓜瓜瓢要去得均匀。

注：此汤菜由川菜“西瓜仔鸡”演变而来。可整瓜、亦可装汤碗并放入数块上好瓜瓢上桌。

五彩鸡清汤

此汤色彩美观，咸鲜可口，口感舒适，佐餐下酒均宜，为家庭节日宴请佳肴，四川风味。

用料：鸡肉 500 克，火腿 50 克，鲜笋 50 克，鸡蛋 3 个，菠菜 100 克，淀粉 50 克，精盐 5 克，味精 1 克，胡椒 1 克，酱油 10 克，姜 5 片，葱 5 克，鸡汤 1000 克。

制法：①先将鸡肉去骨切成大一字条，火腿、鲜笋切成大一字条的片子，加精盐、酱油、姜、葱、味精、胡椒，码匀放碗中，加鸡汤少许入笼蒸熟取出。②菠菜洗净揩干水分，用纱布包紧挤出绿色水，加入蛋清、淀粉调匀。鸡蛋黄加淀粉调匀，分别装入盘中入笼蒸定型，再切成大一字条。③将鸡肉、火腿、鲜笋、绿黄色粉条岔色摆入大汤碗中，蒸热，加入鸡汤即可。

操作关键：绿、黄色糕条要摆匀，色彩分明，蒸时盘中可抹些猪油，以免粘上。鸡汤另用锅热好。

注：此汤和川菜“清汤五彩鸡”各有千秋，但有新意。

清炖口蘑鸡汤

此菜汤鲜味美，鸡肉细嫩，口蘑醇香，营养丰富，若配上乌骨鸡，则是滋补佳品，冬春季食用为宜。

用料：鸡肉 1000 克，水发口蘑 100 克，料酒 25 克，精盐 8 克，味精 3 克，胡椒粉 2 克，葱、姜各 20 克。

制法：①将鸡肉切成大块，在开水锅中出一水，洗净，放入锅内，添入清水，烧开，打去浮沫。②将葱（挽结）、姜（拍破）和口蘑、料酒一同下锅，烧开，移至小火，慢烧，待鸡块煮熟捞出，放碗中，挑净葱、姜，口蘑拣出，放在鸡碗中，再把精盐、味精、胡椒粉放锅中，烧开，注入鸡碗中即可。

操作关键：注意炊具清洁及火候变化。

奶油鸡脯汤

此汤色白油亮，香味浓郁，汤醇肉嫩，口感舒适，是家庭上乘宴席汤菜，山东济南风味。

用料：母鸡脯肉 150 克，肥猪肉 50 克，熟火腿 25 克，水发冬菇 25 克，水发玉兰片 50 克，去皮南荠 50 克，薹菜花 5 朵，精盐 3 克，葱椒料酒 15 克，奶汤 1000 克，味精 2 克，鸡蛋清 50 克，湿淀粉 10 克，姜汁 1 克，葱油 100 克。

制法：①将鸡脯肉用清水泡 20 分钟取出，用刀背捶成茸，放入碗内，加清水搅匀。肥肉剁成泥。南荠煮沸，凉后剁成细泥。鸡蛋清打成蛋白糊，加精盐、湿淀粉搅匀，与肥肉泥、南荠泥、鸡脯泥搅匀。②玉兰片、冬菇均切成 2.5 厘米见方的片，薹菜花切成同样的块，均放入开水中氽过，控净水。火腿切成 2.5 厘米见方的片。③锅置火上，下葱油烧热，改用小火，将鸡脯肉馅逐个挤成核桃大的丸子，放锅内煎至两面

皮硬、色变白时，压成扁圆形，盛入碗内，加奶汤 300 克及葱椒料酒、精盐，上笼蒸 5 分钟，取出滤去奶汤，扣在汤碗中，把薹菜花摆在上面。④净锅置火上，加葱油，烧至五成热时，放入奶汤、精盐、冬菇、玉兰片烧开，去浮沫，再加入姜汁、味精，淋上葱椒料酒，浇在汤碗中，撒上火腿片即成。

操作关键：鸡脯肉捶茸要去尽细筋。煎肉饼注意火候。

薏米鸡汤

此菜汤鲜味美，肉质细嫩，薏米香甜，是一款家庭药膳汤菜，有温补脾胃、化气行水之功效，适用于脾肾虚寒、风湿痛、水肿等症。常食可健身、防癌。

用料：鸡 1 只（重约 2000 克），薏米 500 克，清水 1500 毫升，生姜 20 克，葱 15 克，精盐 6 克，胡椒粉 3 克，料酒 15 克，味精 3 克，党参适量。

制法：①将鸡宰杀，去净毛，剖腹去内脏，剥去脚爪，洗净，入沸水锅中氽去血水洗净。党参、薏米洗净，生姜洗净拍破，葱洗净用整棵。②砂锅洗净加清水，放入鸡、薏米、精盐、生姜、葱、胡椒、料酒，置大火上烧开，打去浮沫，改小火慢烧 2 小时左右，至鸡肉烂熟为度。③从砂锅内拣出姜、葱不用，放入味精调味即成。

操作关键：选用仔鸡为宜，薏米要淘净，注意火候变化。

清蒸龟凤汤

此菜汤浓香，味咸鲜，肉软嫩，营养高；龟凤象征吉祥，龟以长寿著称，常有“龟寿鹤年”之说。是家庭冬季汤中佳品，尤其适宜老年人和病愈者食用。

用料：活龟 1 只（重约 1000 克），活母鸡 1 只（重约 500 克），料酒 50 克，香油 10 克，精盐 7 克，姜、葱各 20 克，胡椒 2 克，清水 1500 克。

制法：①先将母鸡宰杀，去毛及内脏，斩去脚爪，洗净，待水沸入锅中氽去血水，捞起备用。②先将活龟用清水喂养 2~3 天，让其吐出腹中污物（其间换水两次）。临烹制时将龟仰放在菜板上，让其头自然伸出，用刀斩断龟头，放尽血，放入 80℃ 的烫水内浸泡 10 分钟，用刀刮去龟腹和背上的黑色皮膜，洗净。将龟体侧拿在一手中，另一手用刀背沿龟甲边沿处敲打至上下齿口松动，揭下龟板，剖开肚壳，去掉内脏和脚爪，洗净备用。③取铝锅 1 个，放入鸡、龟、姜（拍破）、葱（挽结）、胡椒、料酒、清水（以淹没鸡、龟为度），用旺火烧开，去净浮沫。移至微火慢燉 3 小时，直至鸡、龟软烂而不糟糊，放入盐和龟板再燉半小时，让其入味。上席时将鸡、龟平放汤碗中，将龟板盖在龟肉上面，掺入厚汁汤，淋少许香油即成。

操作关键：烫龟的水温不宜过高，烫时不宜过久，以免将龟边齿烫绵。炖制中途不要加水。上桌翻装要小心，保持鸡、龟完整，形态美观。

鸡肘心汤

此菜美观大方，炆香味鲜，富有营养，为佐餐佳肴，席桌汤菜之一，四季均宜。

用料：猪肘子 25 克，鸡腿 250 克，猪心 250 克，鲜菜 150 克，葱、姜各 15 克，精盐 15 克，料酒 5 克，胡椒面 1 克，味精 1 克，奶汤 1000 克，鸡油 5 克，鲜汤适量。

制法：①将猪肘、鸡腿（均去净骨）拈净残毛，刮洗干净，连同猪心下锅出一水。将肘子边沿修齐，肘子、鸡腿、猪心分别用刀宰，切成大一字条，皮朝下装入碗底，摆呈“卍”形。接着放入姜、葱、料酒、盐、胡椒面，灌入鲜汤，上笼蒸约 3 小时至软烂。②取出蒸好的菜，拣去姜、葱。鲜菜用开水氽过，放在汤碗内垫底，然后将肘子连汤带菜翻于汤碗中，灌入奶汤，加味精，滴上鸡油即成。

操作关键：肘子、鸡腿、猪心要切得大小一致。鲜菜不宜久氽，以免色泽不好。

双色鸡圆汤

此汤色泽美观，清香可口，细嫩咸鲜，制作精细，为家庭汤中佳品，四季均宜，也可作宴席汤菜。

用料：鸡肉 150 克，猪肥膘肉 100 克，鸡蛋 4 个，干淀粉 20 克，精盐 3 克，酱油 25 克，味精 1 克，胡椒粉 0.5 克。

制法：①将鸡肉捶茸去筋，猪肥膘肉也捶成茸，混合均

匀，一半加蛋清，一半加蛋黄，分别加精盐、味精、淀粉调成糊。②锅置火上烧沸水，将鸡茸挤成圆子在水中定型，熟后捞出。锅内另加鲜汤，烧开后将圆子放入，加进各种调料调味即成。

操作关键：搅茸要顺着一个方向用力搅动，使之上劲。

鸡糕清汤

此菜汤清味美，形态美观，鸡糕鲜嫩，营养丰富，家庭宴席汤中上品，川南风味。

用料：熟鸡脯肉 200 克，肥膘肉 100 克，熟鸡皮 100 克，清汤 100 克，鸡蛋清 5 个，干淀粉 25 克，肉茸 100 克，水淀粉 25 克，荸荠 3 个，豌豆苗尖 50 克，精盐 10 克，味精 2 克，胡椒面 2 克。

制法：①将鸡脯肉、肥膘肉分别用刀背捶茸，用清水泔散，依次加入 4 个鸡蛋清、少许清水、盐 3 克、水淀粉，在碗内搅成鸡糝，再加荸荠（去皮切成细颗粒）搅匀。蛋清与干淀粉调成蛋清粉备用。②把熟鸡皮的皮面向下，铺在小方盘内，搽干油水，抹上蛋清粉，将鸡糝置于鸡皮上，平铺至 1.5 厘米厚，入笼蒸熟，取出晾凉，切成 1 厘米厚、6.5 厘米长的片，在蒸碗内码放成“𠂔”形，加汤入笼熘热，翻扣于汤碗中，滗出汤汁待用。③炒锅置旺火上，将清汤烧沸，加盐、胡椒面，用肉茸兑水清扫两次，加味精起锅注入鸡糕碗中，撒上氽熟的豌豆苗尖即成。

操作关键：捶鸡茸、肥膘茸，要边捶边剔去白筋。蒸鸡

糕不要蒸久。清汤要从鸡糕周围缓缓注入。

青圆鸡丝汤

此菜汤纯味美，嫩滑爽口，豆香肉嫩，为家庭春季汤菜，也为宴席常用。

用料：鸡肉 150 克，青豌豆 200 克，香菌 25 克，鸡蛋 1 个，猪油 100 克，冬笋 25 克，海带 50 克，精盐 2.5 克，酱油 15 克，味精 1.5 克，胡椒 1.5 克，淀粉 10 克，鸡油 5 克，鲜汤适量。

制法：①将鸡肉切成细丝，加精盐、蛋清、淀粉拌匀。将香菌、冬笋、海带洗净泡涨，切成与鸡丝同样大小的丝。②锅内下猪油，烧至五成热时，将青豌豆下锅烧一下，随后滗去余油，掺入鲜汤适量，煮到八成熟，将鸡丝下锅，随即将香菌、冬笋、海带丝下锅烧开，打去浮沫，放入酱油、味精、胡椒、鸡油即成。

操作关键：选用鸡脯肉。豌豆洗净沥干水分。

鸡火白菜汤

此汤白菜柔嫩，鲜香醇厚，清淡可口，为家庭实用汤菜，四川风味。

用料：大白菜 500 克，熟鸡肉 25 克，熟火腿 25 克，精盐 3 克，胡椒面 1 克，味精 0.5 克，鸡汁 750 克，化鸡油 20 克，化猪油适量。

制法：①将大白菜心放入沸水氽一下捞起，熟鸡肉、火腿均切成薄片。②炒锅置旺火上，下猪油烧至三成热，放入白菜、火腿、鸡片炒一下，再加入鸡汁、胡椒面、精盐、味精，烧沸出味，淋鸡油，倒入汤碗内即成。

操作关键：白菜不宜久氽，以免色泽不好。鸡肉、火腿要切得大小、厚薄一致。

注：菜心可用菜头、白菜秧代替。

凤 翅 汤

此汤色味鲜浓，非常可口，入口稠烂香酥，家庭中汤之佳品。

用料：公鸡翅膀 400 克（约 5 对），净冬笋 75 克，化猪油 50 克，姜 10 克，水发口蘑 50 克，香油 10 克，酱油 10 克，鸡汤 750 克。

制法：①将鸡翅膀洗净揩干，燎去细毛，斩去翅尖，每个翅膀从关节处一斩两段，再去掉大关节骨，放入锅中煮一下，除去血水捞出。冬笋切成 3.3 厘米长、宽厚各 0.6 厘米的片。口蘑用刀对剖两瓣。②将炒锅置火上，放入化猪油，把姜拍松，同葱白、料酒、鸡翅一起倒入锅内煸约三四分钟，再加入酱油、精盐和鸡汤等。③汤烧开后，打去浮沫，倒入另一锅，移小火上烧 1 小时后下冬笋、口蘑，直到肉骨将分时，去掉姜、葱，放入味精，淋上香油，即可装碗上桌。

操作关键：煸鸡翅时，火要大，动作要快。

银杞鸡肝汤

此汤味美咸鲜，鸡肝细嫩，芳香入脾，营养丰富，老人妇女尤宜，系家常风味，中档宴席汤菜。

用料：净鸡肝 150 克，水发银耳 20 克，枸杞 10 克，鲜茉莉花 30 朵，精盐 4 克，料酒 10 克，姜汁 5 克，水淀粉 10 克，清汤 500 克。

制法：①鸡肝切薄片，用水淀粉、料酒、姜汁 2.5 克、精盐 1 克拌匀。银耳撕成片，茉莉花去蒂洗净，枸杞洗净。②锅置中火上，放入清汤、盐、姜汁、银耳、枸杞烧沸，下鸡肝片煮沸盛入汤碗，将茉莉花撒在汤面上即成。

操作关键：银耳、枸杞要先泡好，去尽杂质、根蒂。鸡肝片煮熟即可，不要久煮，否则不嫩。

鸡豆花汤

此汤是在四川豆花的基础上，用鸡脯肉精心制作而成的，菜形如豆花，鲜嫩清爽，是一种适用于中、高档宴席的汤菜。宜于夏季佐食或上宴席。

用料：鸡脯肉 125 克，鸡蛋清 4 个，火腿 8 克，水淀粉 20 克，鲜菜心 5 克，精盐 4 克，味精 2 克，胡椒粉 1 克，特制清汤 1500 克。

制法：①将火腿剥成细末，鲜菜心焯熟漂冷。鸡脯肉用刀背捶成泥茸，去筋，放入碗内，加冷鲜汤 100 克泔散，加

盐 2 克、味精、鸡蛋清、水淀粉调匀成鸡浆。②炒锅洗净，倒入特制清汤，加盐 2 克、胡椒粉烧沸，搅动清汤呈旋转状，立即倒入鸡浆，拌匀后不再搅动，待鸡浆凝结后转入微火，煸至鸡浆全部凝结呈豆花状，汤清透明。③将鲜菜心用沸汤烫热，放入碗内，将鸡豆花舀入碗内，灌入特制清汤，撒上火腿末即成。

操作关键：选用老母鸡脯肉，效果好。调鸡浆要注意浓稠度。鸡浆凝结后，不能再搅动，用微火保持微沸状。灌汤沿碗边灌入，以保持鸡豆花不散形。

鸡 茸 汤

此汤鸡茸白嫩，在绿叶蔬菜的衬托下，状如出水芙蓉，淡雅宜人。汤清澈，味鲜美，易消化，富营养，四季皆宜。

用料：鸡脯肉 180 克，猪肥膘肉 25 克，猪瘦肉 100 克，鸡蛋清 2 个，绿叶鲜菜 100 克，特制清汤 1250 克，精盐 3 克，胡椒粉 1 克，味精 1 克。

制法：①将鸡肉、猪肉、蔬菜洗净。鸡脯肉 55 克捶成茸。肥膘肉捶茸。瘦肉捶茸，加入适量清水漚散。将鸡茸、肥膘茸、蛋清、精盐 0.5 克搅制成鸡糝，盛入直径 16 厘米的盘里，入笼蒸数分钟取出备用。②将鸡脯肉切成二粗丝，用精盐 1 克码入味。③特制清汤入锅，投入清水漚开的瘦肉茸，烧沸后，撇去浮渣，成清好的鲜汤，下精盐、胡椒粉、味精备用。④锅置旺火上，掺入普通汤烧开，投入鸡丝汆熟即捞入汤盆中。将叶菜焯至断生，捞入凉开水漂凉，拈入盛鸡丝的

汤盆周围，掺入清好的鲜汤，将蒸好的鸡糝轻轻拨入，使之漂浮在汤面即成。

操作关键：蒸鸡糝的盘子先抹少许化猪油。绿叶蔬菜不宜久煮，以免影响色彩。

白汁鸡糕

汤乳白，肉质嫩，味香鲜，适用于高、中档筵席的汤菜。

用料：鸡脯肉 200 克，化猪油 50 克，鸡蛋清 75 克（3 个蛋的），豌豆苗 30 克，鲜蘑菇 15 克，冬笋 15 克，精盐 5 克，胡椒粉 1 克，味精 3 克，奶汤 750 克，鲜汤 150 克，水淀粉 35 克，鸡油适量。

制法：①将鸡脯捶成茸，加入鲜汤 75 克泔散，再分两次加入蛋清和化猪油 30 克搅匀，加精盐 3 克、水淀粉 35 克、味精 2 克、鲜汤搅成鸡糝，倒入抹有猪油的瓷盘中，刮平成 2 厘米厚的方形，放入已上气的蒸笼中蒸熟定型，取出晾凉成鸡糕。②将冬笋片切成约 4 厘米长、3 厘米宽的薄片。蘑菇片成片，豌豆苗洗净。③鸡糕切成约 6 厘米长、2 厘米宽、0.4 厘米厚的片，放在大碗中摆成“三叠水”形，上笼蒸熟。④炒锅置旺火上，加入奶汤，放入味精、胡椒粉、精盐、冬笋、蘑菇、豌豆苗，加鸡油淋入装鸡糕的汤盆中即可。

操作关键：上笼用中火，不能久蒸。蒸糕凉透后再改刀定型装碗。辅料也可用菜心或番茄片。

云腿鸽子汤

此菜用云腿、鸽子等制作而成，鸽肉嫩香，云腿酥软，汤呈银红，原汁原味，用于中、高档宴席汤菜。

用料：活仔鸽 4 只，云腿片 100 克，鸡肉 150 克，葱 50 克，姜 50 克，料酒 50 克，精盐 4 克，味精 5 克，清鸡汤 1000 克。

制法：①将鸽子宰杀后，用热水烫一烫，去净毛，去内脏洗净，再下开水锅内焯一下捞出，放入盘内，加葱、姜、料酒、精盐、味精上屉蒸至七成熟取出，拆净大小骨头。将鸽肉放在汤碗的一边，另一边放云腿片。②将鸡肉斩成茸，加适量清水、葱、姜，挤出血水后，随即将鸡汤倒入汤碗内，待汤吊清后，过筛滤净汤渣，倒入盛鸽肉的汤碗内，加盖再上笼屉蒸烂，取出上桌即可。

操作关键：鸽子要用热水烫透，才好褪毛。蒸鸽的原汁后入汤锅中。

龙穿凤翼汤

此菜用鸡翅为主料，配以火腿、竹笋而成，色泽美观，汤汁白鲜，味美而清香。是汤中上品，酒饭均宜。

用料：鸡翅膀 600 克，火腿 60 克，笋 100 克，水发冬菇 125 克，料酒 6 克，精盐 5 克，鸡汤 1000 克，味精少许。

制法：①将鸡翅煮至六成熟，取出斩去两头骨节，抽去

骨头。火腿、笋均切成与翅膀同样大小的长方块，塞入翅膀中，放在碗里，加酒、盐、味精，上屉蒸烂。②冬菇用水煮熟，放在翅膀上面，再覆扣在汤碗内，并将鸡汤上火烧沸，冲入汤碗内即成。

操作关键：鸡翅不要煮过头，否则抽骨头困难。鸡汤烧沸要去浮沫。

鸡蒙竹荪汤

此菜用鸡脯肉同山珍——竹荪烹制。竹荪脆嫩，鸡茸滑润爽口，色泽美观，鲜香味美。

用料：鸡脯肉 100 克，水发竹荪 100 克，菠菜心 8 克，猪油 10 克，汤 1500 克，味精 6 克，胡椒面 1 克，精盐 5 克，鸡油 5 克，水淀粉 6 克，鸡蛋清 2 个。

制法：①将鸡脯肉剔去筋、膜，用刀背砸成鸡茸，先用少许冷水调散，加入精盐、鸡蛋清搅拌上劲，放入猪油拌匀，再加入水淀粉和匀。②竹荪切去两头，洗净沙质，切成 3.3 厘米长的段，一剖两开，挤干水分。随即将汤下入汤锅，并将汤锅置火上，然后将竹荪逐个蒙上鸡茸放入汤锅内，尔后将菠菜心也蒙上鸡茸，放入汤锅，加入精盐、味精、胡椒面，待汤烧开后，淋入鸡油，起锅盛入大汤碗内即成。

操作关键：鸡茸以放入水中能浮起为准。菠菜蒙鸡茸留少许叶子在外。用头汤烹制好。

清炖口蘑飞龙汤

此菜以飞龙（榛鸡）为主要原料，配以口蘑，汤呈乳白色，味极鲜美。三味同食，极富营养，是滋补之美味汤菜。

用料：飞龙 5 只（重约 1200 克），发好的口蘑 50 克，料酒 40 克，精盐 5 克，味精 3 克，胡椒粉 1 克，葱、姜各 20 克，鸡汤 3000 克。

制法：①将飞龙收拾干净，去尽腹内血块杂质。口蘑洗净，葱、姜洗净，适当切片待用。②将飞龙入开水中氽过，捞出洗净，放入一不锈钢锅中，添上等鸡汤 3000 克，将口蘑、葱、姜片、料酒一同放入，烧开，移至小火慢煨，视飞龙煮烂时，将飞龙和口蘑捞出放在碗中，拣净葱、姜，汤中适量放入精盐、味精、胡椒粉，烧开，浇在碗中即可。

操作关键：煨烧飞龙，火不可太大，汤要微开；若火大，汤急开，汤片刻变少，而飞龙未烂。

清炖鸡孚汤

此菜为南京传统名菜，选料严谨，制作精细，汤汁清澈见底，口味醇香鲜美，历来深受食家赞赏。成菜鸡孚洁白，质地酥烂，汤清见底，衬以火腿、冬菇，红黑白相映，色泽鲜艳，味美可口。

用料：净生鸡肉 185 克（脯、腿各半），净生猪肉 185 克（肥三成瘦七成），熟火腿片 60 克，水发冬菇 60 克，鸡蛋清

5 只，干淀粉 30 克，香葱末 3 克，精盐 2 克，生姜末 5 克，熟猪油 750 克（耗 60 克），料酒 15 克，鸡清汤 750 克。

制法：①将猪肉斩成米粒大小的肉茸，放入碗内，加入葱姜末、精盐 1 克、料酒 5 克拌匀。再将鸡皮朝下平摊砧板上，用刀在鸡肉上轻排一次（鸡肉不要斩断），再将肉茸均匀地铺在鸡肉上，再排几刀，使鸡、猪肉吻合。再将鸡肉直斩成条，斩成 2.5 厘米见方的菱形。②取蛋清 5 只，用发蛋器搅打成发蛋，加干淀粉拌匀待用。③锅置火上，加猪油，烧至五成热，将鸡地涂上发蛋糊，下锅炸至色白起壳，捞出沥干油，放入砂锅，加入鸡汤、火腿片、料酒、精盐 1 克，加盖，置旺火上烧沸，再置微火炖约 25 分钟，待鸡肉酥烂（亦可上笼蒸），最后放上出过水的冬菇，再炖 5 分钟即可。

操作关键：要注意鸡、猪肉之间的吻合。打发蛋不能打过头。发蛋加淀粉时应适量。油炸时油温不宜太高。清炖时火候不宜过大。

注：鸡孚是江苏菜中特有名词，以糊包鸡块炸制而成。

砂锅鸡肘汤

此菜选料上乘，营养丰富，鸡蹄酥烂完整，鸡鲜肉嫩，汤汁浓香，冬季汤中上品。

用料：鸡肉 1000 克，猪肘 750 克，鲜冬笋肉 150 克，油菜心 150 克，熟火腿 50 克，料酒 40 克，精盐 20 克，葱段 40 克，姜片 5 克。

制法：①将鸡洗净，斩成大块；肘子去尽毛，从内侧剖

开至骨。锅置火上，加水烧开，下鸡和肘子，煮 5 分钟，捞出去尽血沫。冬笋切片，油菜心洗净剖开，火腿切片待用。②将鸡和肘子装入大砂锅中，加冷水，再加料酒、葱段、姜片烧开，改用小火烧 2 小时，加盐、冬笋片，去葱、姜，加油菜心，再加火腿片即成。

操作关键：用冷水炖鸡、肘为好。注意原料下锅的顺序。

竹笋腌鸡汤

此菜选用熟瘦咸肉、鸡块、鲜竹笋肉制成，鸡肉鲜嫩，咸肉香浓，竹笋脆嫩，汤汁鲜美，用于中档宴席，酒饭均宜。

用料：熟瘦咸肉 400 克，肥嫩鸡块 500 克，鲜竹笋肉 300 克，猪油 25 克，料酒 20 克，精盐 15 克，味精 3 克，葱段 25 克，姜片 4 克，白汤 1250 克。

制法：①将鸡肉洗净，斩成长 5 厘米、宽 3 厘米的块。熟咸肉切成与鸡块相似的长方块。鲜竹笋肉切菱形块。②炒锅上火，加入清水 1000 克，烧开后，放入鸡块焯一下，捞出用清水洗净。锅再置火上，加入白汤、鸡块、葱段、姜片，烧开后，加入料酒。③将鸡和汤一起盛入砂锅内，盖上砂锅盖，烧约一个半小时。加入精盐、咸肉块、竹笋块，继续烧 30 分钟，待鸡肉酥烂入味，拣去葱段、姜片，加入猪油、味精即成。

操作关键：入砂锅烧要用小火，汤呈似开非开状。咸肉煮熟前，需泡几个小时，洗净。

慈姑扣鸡汤

此菜选用慈姑与鸡同烹，美味可口，汤清而鲜，鸡肉酥香，慈姑糯滑。为夏秋季汤中上品，可供中档家宴食用。

用料：肥嫩白开膛鸡 1 只（重约 1000 克），慈姑 500 克，鸡油 15 克，料酒 25 克，精盐 7.5 克，味精少许，葱段 50 克，姜片 6.5 克，鸡汤 1000 克。

制法：①将鸡收拾干净，放入锅内，加入葱段 40 克、姜片 6 克，烧开后去浮沫，加料酒 15 克，盖上锅盖，用小火烧 1 小时，捞出晾凉。慈姑洗净后，放锅中煮熟，去皮，切成菱形。②将母鸡去头颈、爪、尾后，斩成条块，码在大扣碗内，加入慈姑、料酒 10 克、精盐 2.5 克、葱段 10 克、姜片 1.5 克、鸡汤 250 克，上笼蒸 40 分钟，扣入碗内。净锅上火，加鸡汤 750 克、精盐 5 克，滗入原汤，烧开后，撇去浮沫，加入味精、鸡油，倒入盖碗内，揭去扣碗即成。

操作关键：蒸鸡用旺火，煮鸡用小火。慈姑要摘除把。

鸡血豆腐羹

此菜味微辣，羹纯厚，汤鲜美，易消化，为家庭春季餐桌上的佳品。

用料：鸡血 150 克，豆腐 100 克，鸡汤 500 克，料酒 4 克，精盐 8 克，味精 1 克，鸡蛋 1 个，胡椒粉 1 克，菜油 25 克，淀粉 20 克，葱 5 克，生姜 5 克。

制法：①将鸡血用开水烫好，再用凉水过凉，切成小块。豆腐切片后亦用开水烫过。葱、姜洗净亦切小片。鸡蛋打入碗内搅散。②炒锅置旺火上加油，烧热投入葱、姜片，炸至味出，加鸡汤、鸡血、豆腐、料酒、精盐、味精，烧开后，打去浮沫，勾清芡，淋入鸡蛋液，撒上胡椒粉即可。

操作关键：鸡血要用开水氽透。

茉莉花氽鸡片汤

此菜汤清鲜，花芳香，肉细嫩，为中、高档宴会汤菜。

用料：鸡里脊 150 克，茉莉花 20 朵，鸡清汤 1500 克，鸡蛋清 2 个，精盐 3 克，味精 3 克，料酒 15 克，葱 10 克，姜 5 克，胡椒面 1 克，干淀粉 30 克。

制法：①将鸡里脊洗净切成小丁。茉莉花择去梗，洗净。葱、姜洗净，分别切段、拍破制汁待用。②鸡肉用 1 克精盐、料酒、1 克味精、葱姜汁、鸡蛋清调拌均匀。将干淀粉在案板上铺开，取鸡丁逐一放入淀粉内，用擀面杖将鸡丁敲成薄片，形如透明玻璃。③汤锅放水，置火上烧开后，离火口，将鸡片逐片放入开水中，氽透捞出，用凉水冲凉，再用凉水浸泡。④将鸡清汤放汤锅内，置火上烧开后，放入料酒、精盐、味精、胡椒面调好口味。把鸡片滗净凉水，用开的鸡清汤将鸡片烫熟捞出，放入碗内，茉莉花也放入碗内，再将鸡汤盛入汤碗内即成。

操作关键：鸡里脊肉要去筋、膜。敲鸡片不要离开淀粉，不要敲破。

鸡杂黄瓜汤

此菜汤味鲜，清淡可口，微辣，家庭常用汤菜，夏季食用。

用料：净鸡杂 100 克，黄瓜 50 克，料酒 10 克，味精 2 克，鸡蛋黄 1 个，牛奶 50 克，鸡汤 750 克，精盐 3 克，胡椒面 1 克。

制法：①将鸡杂分别切片，黄瓜一剖两半，切成 0.3 厘米厚的半月形片。将鸡杂、黄瓜分别放入开水氽熟，捞出，装在汤碗内，撒上胡椒面。牛奶倒在鸡蛋黄中搅开。②汤锅置旺火上，放入精盐、料酒、味精，汤开后把搅好的牛奶蛋黄倒入汤锅内，用手勺推开，起锅盛入装有鸡杂和黄瓜的汤碗中即可。

操作关键：氽鸡杂刚熟即可，久氽不脆；氽黄瓜断生即可，久氽发黄。

芙蓉鸭球汤

此菜选料丰富，鸭球柔软，汤汁鲜美，造型美观，为宴席汤中上品。

用料：熟鸭脯肉 150 克，青鱼肉 150 克，熟火腿 10 克，鸡蛋糕 10 克，水发冬菇 2 只，发菜少许，绿葱叶 2 根，姜适量，鸡蛋清 150 克，料酒 10 克，精盐 9 克，味精 3 克。

制法：①将青鱼肉洗净，斩成茸。熟鸭脯肉片成薄片，切

成细丝。葱段、姜用刀拍碎，放入碗内，加适量的清水泡成葱姜水。②鱼茸中加葱姜水，用竹筷搅动，加入 50 克鸡蛋清，再加 5 克料酒、3 克精盐、1.5 克味精，继续搅至上劲。放入熟鸭丝，挤成 24 只鸭球，上笼蒸 6 分钟即熟。③将熟火腿、鸡蛋糕切成薄片，再与冬菇刻成椭圆形花瓣各 6 瓣，余下的边角切末，用绿葱叶做枝干。发菜泡好。将 100 克蛋清搅打上劲，将刻好的熟火腿花瓣、蛋糕花瓣、冬菇花瓣、绿葱叶、发菜做成 3 朵花。火腿末放入蛋糕花中，蛋糕末放入冬菇花中，冬菇末放入火腿花中，分别作花蕊。上笼蒸 1 分钟，即成“芙蓉蛋”。④炒锅上火，加入白汤、料酒 5 克、精盐 6 克，取碗 1 只，放入鸭丝球、味精 1.5 克，见汤开，撇去浮沫，倒入碗内，放上芙蓉蛋即成。

操作关键：搅鱼茸、搅蛋糊要顺着一个方向搅拌。蒸“芙蓉蛋”用中火。

脱骨鸭汤

此菜原汁原汤，香味浓厚，鸭肉酥烂脱骨而不变其形，为苏州名菜，冬季佳肴。

用料：白填鸭 1 只（重约 2000 克），猪瘦肉 250 克，冬菜 100 克，猪油 75 克，料酒 100 克，好酱油 175 克，白糖 75 克，精盐 10 克，葱段 125 克，姜块（用刀拍碎）10 克，香油 25 克，鸡骨架 1 付。

制法：①将鸭用“整鸭去骨法”去骨架，保持鸭皮完整，用水洗净。②锅置火上，加水烧开，放入鸭子，烫一下，捞

出洗净。将鸭骨架洗净，与鸡骨架一同入锅烫几分钟，洗净血沫。③将猪肉切成长5厘米、帘子棍般的丝。葱100克切丝。将冬菜煸炒，加入料酒25克、酱油25克、白糖15克，炒透，盛入盘内晾凉，从鸭颈装入肉丝、葱丝、冬菜，打一个结，不使原料流出。④取砂锅1只，放入竹垫及鸭子，从其两侧放入鸡、鸭骨架，加入猪油、料酒75克、酱油150克、精盐、白糖60克、葱段、姜块，加入凉水，用中火烧开，去浮沫，加香油，盖上盖，用小火焖几小时。去盖，抽出竹签，去鸡、鸭架和葱、姜块，原砂锅上桌。

操作关键：烫鸭子约几分钟，以使鸭皮紧缩为度。烧鸭子水以浸过鸭子为准。火候从中火到小火。

清汤酿鸭掌

此菜制作精细，色彩鲜艳，清淡爽口，风味独特，湖南风味，高级汤菜。

用料：鸭掌24只，竹荪20克，虾仁、肥膘肉、火腿各适量，豆苗250克，鸡蛋1个，料酒25克，盐10克，味精2.5克，鸡汤1250克，鸡油、胡椒粉、干淀粉各适量。

制法：①将鸭掌去净粗皮，放入汤锅中煮到五成烂，捞出，由脚背面剖开，抽掉筋骨，摘去硬皮。②竹荪用温水洗一遍，用温水泡胀，洗去泥沙，剖开切成5厘米长、2厘米宽的条，用冷水漂好。虾仁用刀拍烂，肥膘肉切小薄片，放在一起，用刀背捶成细茸，加入蛋清、料酒、味精、盐和淀粉，搅拌成馅。火腿切末。豆苗取嫩尖洗净。③将鸭掌逐个平摆

放盘内，用净白布揩干水分，撒点干淀粉，将虾馅酿在鸭掌上，再沾上火腿末。④食时，将鸭掌上笼蒸5分钟，将鸡汤、盐、味精、竹荪放入锅内，烧开后去泡沫，调好味，将豆苗装入汤盆中，再加入蒸好的酿鸭掌，尔后加入胡椒粉，淋上少许鸡油即可。

操作关键：鸭掌不要蒸得太久，以能去骨为准。酿鸭掌要揩干水分，撒上淀粉。

虫草鸭子汤

此菜用虫草和鸭子同烹而成，色泽银红，鲜香浓润，冬季滋补汤菜。相传是清慈禧太后常用的药膳。

用料：鸭子1只（重约1500克以上），冬虫夏草10克，料酒50克，精盐5克，味精2克，葱结1个，姜1小块。

制法：①将鸭治净，去脚爪，剖脊背，入开水锅中氽一下洗净，放入汤盆中。②虫草浸泡一下，去尽泥沙，也放入汤盆。加入葱结、姜块、料酒、盐、味精、清水750克，上笼用大火蒸2小时，取出拣去葱、姜，汤盆上桌便可。

操作关键：鸭膺要去掉，虫草泥沙要洗净。

雪菜鸭块汤

此菜用雪菜和鸭子同烹，汤清影呈绿色，鸭肉雪菜酥烂香鲜，笋脆嫩，可用于中档宴席。

用料：肥鸭1只（重约1750克），雪里蕻咸菜250克，鲜

冬笋肉 150 克，葱结 1 只，生姜 1 小块，精盐 1 克，味精 1 克，黄酒 3 克。

制法：①将鸭治净，去头及鸭膺，斩成 3 厘米宽、4 厘米长的鸭块。雪里蕻洗净，切去叶，梗切 1.7 厘米长的段，清水浸泡一下。冬笋肉煮熟，切滚刀块待用。②将鸭块放入开水锅，加葱、姜、黄酒，烧开后用小火煮几分钟，取出洗净放入砂锅。煮鸭水倒入砂锅中烧开，微火炖一个半小时，去葱、姜，加入雪里蕻、笋块、盐、味精，炖熟后上席。

操作关键：雪里蕻洗净泥沙；鸭块下开水锅煮一下再入砂锅。

带丝鸭块汤

此菜汁香味浓，色泽美观，煨香可口，操作方便，系家庭快餐汤菜。

用料：剖鸭 500 克，水发海带丝 150 克，姜 20 克，精盐 5 克，胡椒面 5 克，鲜汤 2000 克。

制法：①将鸭子洗净，砍成麻将牌大小的块，用沸水氽一下捞起。海带丝用水漂洗干净。姜拍破。②鲜汤入锅（高压锅亦可），下鸭块、姜、精盐、胡椒面、海带丝，炖至鸭块煨软时起锅上桌。

操作关键：外购的剖鸭应注意去尽鸭臊，抠掉鸭肺。鸭块要剁得均匀。鲜汤应一次加足，中途不要加水。

鸭 杂 汤

此汤制作简便，汤味鲜美，十分可口，佐餐或家庭便宴作汤菜，最为适宜。

用料：1只鸭的鸭杂（胗、肝、心、头、爪等），胡萝卜50克，黄瓜50克，精盐5克，味精3克，料酒7克。

制法：①将鸭杂分别洗净切好，用开水氽一下捞出待用。胡萝卜、黄瓜均切成片。②将鸭杂分别依次放入汤锅内，加开水，置火上。待鸭杂煮熟，加入胡萝卜、黄瓜片、精盐，汤再开时，放入料酒、味精，起锅盛入汤碗内即成。

操作关键：鸭杂下锅可先放鸭头，其次放肝，最后放胗、爪。鸭头的毛要去尽，以免影响汤的质量。

氽鸭羹汤

此菜汤汁味美，鲜香酥嫩，营养丰富，老年人食用为宜，系家庭保健汤品。

用料：熟鸭脯肉200克，清水马蹄4个，熟火腿50克，松子仁20粒，水发木耳25克，精盐2克，味精1克，熟猪油15克，鸡汤750克。

制法：①将鸭脯肉切成0.7厘米见方的丁，连同松子仁一起放汤碗内；熟火腿与马蹄分别切成0.7厘米见方的丁放在盘内。②汤锅置火上，放入鸡汤、清水马蹄、木耳略煮一会儿，再放入火腿、精盐、味精烧开，撇去浮沫，加入猪油，

起锅盛入装有鸭脯肉的汤碗内即成。

操作关键：松子仁应颗粒大而饱满、均匀，无虫蛀、霉烂。

翡翠鸭羹

此菜选用新鲜荠菜、烤鸭肉制作而成，别具一格。荠菜清香可口，碧绿如翡翠，使鸭肉酥烂而不腻，汤鲜而纯正，老少咸宜。为江苏风味。

用料：烤鸭 750 克，荠菜 200 克，精盐 7 克，水淀粉 10 克，料酒 4 克，葱 8 克，鸭油 30 克，生姜 5 克。

制法：①将烤鸭剔去骨，鸭肉切成小丁放在碗内，加水、料酒、葱、姜，上笼蒸约 1 小时。②将荠菜择除黄叶和根须后洗净，再用开水烫一下，放入冷水中凉透，然后挤净水斩成末。③取锅置火上烧热，放入鸭油，荠菜末下锅略煸，将鸭丁出笼，去掉碗内的葱、姜，连汤倒入锅内，加上精盐，烧开水淀粉勾芡即成。

操作关键：荠菜一定要新鲜，用开水烫后须放凉水中浸透；芡汁浓度适中，使鸭肉能似浮非浮在汤面上。

鸭舌掌汤

此汤用料低档，实属美味佳肴。色泽乳白，掌舌柔韧，汁美可口，属江苏风味。

用料：鸭舌 15 条，鸭掌 600 克，净鲜笋 25 克，水发冬

菇 5 克，鸭油 25 克，料酒 5 克，味精 0.1 克，白糖 0.2 克，精盐 1 克，鸡清汤 1500 克，水淀粉 5 克。

制法：①将鸭舌、掌去皮洗净，下开水锅煮至六成熟捞出，用凉水冲凉，剔去鸭舌骨及鸭掌骨。将鸭掌一切两半，用水泡上。鲜笋洗净，与冬菇均切成 4 厘米长、2 厘米宽的薄片。②汤锅置火上，放鸭油 10 克，将鸭舌掌、笋片、冬菇同时下锅，舀入鸡清汤，放入料酒、精盐、糖烧沸，加入味精，用湿淀粉勾芡，淋入鸭油 15 克，起锅上桌。

操作关键：鸭舌掌应洗净后下锅煮熟，不要久煮，以免发老；配料切片不宜过大。

冬笋鹅掌汤

此汤用砂锅制作，鲜香脆嫩，清香味美，风味独特，为家庭汤中佳品，酒饭均宜。

用料：鹅掌 500 克，冬笋 250 克，精盐 4 克，料酒 50 克，味精 2 克，香油 10 克，葱、姜各 5 克。

制法：①将鹅掌洗净，剥去爪尖，一剥两半，然后用开水焯一下，放入砂锅内，加水 1500 克，烧开后去尽浮沫，煮至八成熟即可。②冬笋去壳，切成 3.3 厘米长的条，用开水焯一下，放入锅内，同鹅掌一起煮至熟烂时，加葱、姜、料酒、精盐、味精，盛入汤碗，淋上香油即成。

操作关键：煮鹅掌先用旺火，后用微火；水一次加足，不要中途加水。

三鲜蛋饺汤

此汤成色艳美，蛋饺软糯细嫩，味香鲜清淡，富于营养，最宜老年人食用，系川菜家庭汤菜。

用料：鸡蛋 4 个，熟火腿 25 克，冬笋（净）25 克，蘑菇 25 克，肥瘦猪肉 100 克，白菜心 250 克，面粉 15 克，精盐 7.5 克，胡椒面 1 克，味精 1 克，水淀粉 15 克，化鸡油 10 克，鲜汤 750 克。

制法：①将猪肉剁碎，与半个鸡蛋、精盐 2.5 克、水淀粉、清水 25 克调匀成肉馅。把另半个鸡蛋掸成蛋液。将面粉用清水调成糊浆，打入 3 个鸡蛋，掸散在锅里摊成蛋皮，再把蛋皮切成 4.6 厘米见方的 24 小块，逐张包进肉馅，对角折叠后，用蛋液封好，做成三角形蛋饺，摆入蒸碗内。再加精盐 1 克、味精 0.5 克、胡椒面 0.5 克、鲜汤 250 克，入笼蒸熟。火腿、冬笋、蘑菇均切片。②炒锅置旺火上，掺鲜汤 500 克烧沸，加白菜煮熟，捞入汤碗垫底，从笼内取出蛋饺，原汤滗入锅内翻扣在白菜上。锅内及汤内加入火腿、冬笋、蘑菇、精盐 4 克、味精 0.5 克、胡椒面 0.5 克，烧沸出味后，淋鸡油灌入汤碗内即成。

操作关键：蛋饺口应封严；饺皮可做成圆形或半月形；配料可变换，夏季如加番茄片，其味更鲜。

番茄蛋花汤

此菜用料普通，清淡咸鲜，最宜佐餐，夏季汤中佳品，系家常川味。

用料：鸡蛋 3 个，番茄 2 个，葱花 10 克，胡椒面 1 克，味精 1 克，姜米 10 克，精盐 7.5 克，化猪油 25 克，香油 10 克，鲜汤 1000 克，水淀粉 15 克。

制法：①将鸡蛋打入碗内，掸成蛋液。把葱花、味精、胡椒面、香油先放入汤碗内。番茄用水烫后去皮切丁。②炒锅置旺火上，下猪油、姜米炒香，掺汤加精盐烧沸，用水淀粉勾芡，淋入蛋液浪成蛋片，加入番茄丁倒入汤碗内即成。

操作关键：汤烧沸打去浮沫，勾芡用薄芡。

成都蛋汤

此汤汁色奶白，味浓鲜香，蛋质酥软，木耳脆嫩，成都地区常用，故名。可作四季汤菜，酒饭均宜。

用料：鸡蛋 4 个，水发木耳 50 克，菜心 100 克，精盐 4 克，猪油 75 克，味精 2 克，浓白汤 1000 克。

制法：①将鸡蛋去壳，放入碗内用力调匀。木耳洗净。②汤锅置火上，放入猪油烧热，鸡蛋入锅，煎至两面微黄，当蛋质松软时，用于勺将蛋捣散，加入汤，再下精盐、木耳、菜心、味精烧开，入味后淋上猪油即成。

操作关键：煎鸡蛋要注意控制火候，不要大火，以免蛋

发焦变硬。

煎泡蛋汤

此菜色泽白黄，味香咸鲜，葱香蛋软，味美适口，汤浓汁醇，是家常四季汤菜。

用料：鸡蛋 4 个，植物油 30 克，精盐 4 克，味精 3 克，胡椒面少许，葱 5 克。

制法：①将鸡蛋去壳打散，葱切成末。②炒勺置火上，放油烧热后，放入鸡蛋煎至起泡，倒入开水 1250 克，加精盐、味精、胡椒面，煮出香味。起锅盛入汤碗，撒上葱末即成。

操作关键：煎蛋火不宜大，以免煎焦发硬，影响质量。

豆苗煎蛋汤

此菜汤汁色白，味道鲜美，豆苗清香，是佐餐的好汤菜。

用料：鸡蛋 4 个，豌豆苗 200 克，精盐 2 克，味精 1 克，菜油 150 克，胡椒粉 1 克。姜 5 克，葱 5 克，鲜汤 750 克。

制法：①将鸡蛋打破入碗调匀；豌豆苗择去老叶取嫩尖，洗净；姜去皮洗净切成末；葱去根洗净切成葱花。②锅置旺火上，倒入菜油烧至八成熟时，将蛋液倒入油锅中，煎至松泡皮酥时，掺入鲜汤烧沸，放入姜末、精盐、味精、胡椒粉，调好味，下豌豆苗烧沸，起锅入碗上桌。

操作关键：煎蛋用旺火、高温，油量要足；豆苗待汤沸时入锅并迅速起锅，不可久煮，以保持色泽碧绿青翠。

番茄皮蛋汤

此菜用皮蛋与番茄、绿色蔬菜配合调汤，变冷为热，化软为酥；红、黄、绿、黑，色泽分明，为夏季解暑清热的一道汤菜。

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

制法：①将番茄洗净，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；皮蛋去掉外层，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，倒入菜油烧至六成熟时，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，下精盐吃好味，最后放入番茄片，烧沸起锅。

操作关键：皮蛋片在油锅中要炸酥至起大油泡时，才能加入鲜汤。番茄片下锅后不宜久煮，以保持汤的碧绿色泽，避免酸味太重。

芥菜咸蛋汤

此汤用料别致，味浓汤爽，制法独特，为佐餐时令汤菜。

用料：芥菜 250 克，熟咸鸭蛋 2 个，酱油 3 克，味精 1.5 克，菜油 25 克，姜片 2 克。

制法：①将芥菜洗净切段。熟咸鸭蛋去壳，放入碗内，取出蛋黄放在案板上，用刀压扁，咸蛋白放入凉水中浸泡。②

汤锅置火上，下油烧热，下姜片炆锅。然后烹入清水烧开，放入芥菜与咸蛋黄，烧开后放入咸蛋白。最后放入酱油、味精，起锅盛装汤碗内即成。

操作关键：鸭蛋不要混入蛋壳；第一次烧开后打去浮沫。

黄瓜蛋汤

此菜鲜香可口，汤清味美，黄瓜脆嫩，鸡蛋浓香，风味独特，是家庭常用汤菜，并有清热养阴、滋润咽喉之作用。

用料：鲜嫩黄瓜 4 根（重约 400 克），鸡蛋 2 个，生姜 15 克，葱 10 克，独蒜 15 克，黄花 15 克，盐 10 克，酱油 10 克，醋 6 克，料酒 15 克，白糖 40 克，味精 1 克，菜油 250 克，淀粉 30 克。

制法：①将生姜洗净切成薄片，葱洗净切成葱花，蒜剥去皮切成薄片。黄花用水发涨，洗净，择去蒂头。黄瓜洗净切去两端，再剖成花刀。②用盐将切好的黄瓜腌 10 分钟，滗去水分；鸡蛋打散；酱油、醋、白糖、料酒、精盐、味精调成汁待用。③锅置火上，加菜油烧至七成热，将黄瓜沾满蛋液后下锅炸至表面呈黄色时捞出，放入碗中。④锅置火上，注入菜油 30 克，待油热下姜片、葱花、蒜片，煸出香味，下黄花和兑好的汁，烧开后下黄瓜，煮入味时用水淀粉勾芡，起锅装盆即可。

操作关键：黄瓜花刀不要切透切断；炸黄瓜不要炸过头。

酸菜皮蛋汤

此汤用浓郁川味泡青菜与皮蛋相配，相得益彰，使之成为清淡咸鲜、佐餐解暑的佳肴，别具风味。

用料：泡青菜 150 克，皮蛋 4 只，味精 1 克，干淀粉 50 克，胡椒粉 0.5 克，鲜汤 750 克，熟菜油 500 克（实耗 150 克）。

制法：①将皮蛋剥壳，切成 6 瓣，裹上干淀粉；泡青菜切成 0.3 厘米粗的丝。②鲜汤在锅中烧开，下泡青菜、胡椒粉煮；另火上炒锅，下菜油烧至七成热，下皮蛋微炸后捞起，沥干油，放入泡青菜汤中煮，下味精装入汤碗即可。

操作关键：选用老皮蛋；泡青菜要横筋切成丝；皮蛋上的干淀粉要裹均匀。

鹌鹑蛋鸡丝汤

此菜选料精细，制法别致，营养丰富，老幼均宜，汤中佳品。

用料：鹌鹑蛋 4 个，熟鸡丝 50 克，黄瓜丝 50 克，精盐 2 克，味精 1 克，鸡汤 750 克。

制法：①先将鹌鹑蛋煮熟，去壳放在汤碗中。②把盛有鸡汤的汤锅置火上，烧开后加入精盐、味精；立即起锅盛入装有鹌鹑蛋的汤碗内，撒上鸡丝、黄瓜丝即成。

操作关键：鸡丝、黄瓜丝要切得大小基本一致；黄瓜用

中段、去两头，以免发涩。

鸽子羹

此菜色泽美观，汁美味鲜。用鸽子肉与鸡肉相配，相得益彰，有补肝肾、益精血、壮阳疗痿、祛风解毒之功效。为家庭保健汤菜之一。

用料：鸽子 1 只，鸡肉 200 克，青菜 25 克，鸡汤 750 克，精盐 3 克，胡椒粉 2 克，葱花 10 克。

制法：①将鸽子宰杀，去毛及内脏、脚爪，洗净，放入锅中氽一下，捞出剔骨，肉切成丁。②鸡肉洗净，下沸水锅氽一下，切成丁；青菜氽一下，切成节。③锅中放入鸽肉、鸡肉丁、盐、胡椒粉、葱花，加鸡汤，煮至肉熟烂，加入青菜，盛入碗内即成。

操作关键：青菜不要久氽；葱花要切细；鸽子毛要去尽。

柴把鸽蛋汤

此菜色泽洁白，鲜而清香，造型优美，营养丰富，可用于家庭宴请。

用料：鸽蛋 12 只，熟鸡脯肉 125 克，火腿片 60 克，扁尖 60 克，冬笋 60 克，葱段 15 克，冬菇 35 克，黄酒 10 克，香菜 3 棵，味精 5 克，精盐 7 克，鸡汤 750 克，猪油适量。

制法：①将鸽蛋分别磕在 12 只小酒杯中，用香菜叶、火腿片摆成图案，上笼蒸 2 分钟取出。②冬笋、火腿、冬菇、鸡

脯均切成 0.5 厘米长的条 12 根，扁尖撕成 12 条，与冬笋、火腿、冬菇、鸡脯扎成柴把状（12 把），放入汤碗里，加盐、味精、汤、酒、葱段、猪油，上笼蒸约 1 小时后，将柴把取出，放入另一只汤碗内，鸽蛋放在四周。③将鸡汤烧沸，倒入汤碗内即成。

操作关键：鸽蛋不要打散，小酒杯中可先抹上些猪油；注意柴把、鸽蛋造型整齐。

蔬菜粮食果品类

葵菜豆腐汤

葵菜色绿滑嫩，豆腐色白细嫩。二者合配为汤，色泽鲜明，质地柔嫩，调以麻辣味汁，风味独佳。此汤为四川民间家常菜。

用料：葵菜 500 克，豆腐 500 克，葱 10 克，姜 10 克，红油辣椒 30 克，酱油 10 克，花椒粉 5 克，豆豉 40 克，精盐、鲜汤、熟菜油各适量。

制法：①将葵菜择去嫩叶，嫩茎撕去皮，洗净；姜去皮洗净切成末；葱去根洗净切成葱花；豆豉压茸，放入油锅中炒酥。②红油辣椒、酱油、豆豉茸、花椒粉调成味汁，盛入两小碟内。③锅洗净置旺火上，掺鲜汤，放入姜末，倒入熟菜油烧沸，入葵菜煮烂，将豆腐剖成 7 厘米长、2 厘米见方的条块，放入锅中煮沸，加入精盐调味，然后将汤舀入盆内，撒

上葱花即成。

操作关键：豆腐下锅后烧开后即可，不要久煮，以保持豆腐细嫩；下豆腐条块的时间，应在葵菜煮烂软之后。

红白豆腐汤

此菜色泽美观，豆腐细嫩，鸭血适口，味道酸辣，汤汁鲜美，清热去腻，佐餐佐酒均宜，为家宴便汤。

用料：豆腐 200 克，鸭血 200 克，化猪油 30 克，姜 25 克，葱 30 克，精盐 4 克，酱油 30 克，豌豆尖 100 克，胡椒面 1 克，醋 25 克，味精 1 克，水淀粉 75 克，汤 1000 克。

制法：①将鸭血在开水锅中煮断生捞出，与豆腐分别切成约 1.5 厘米见方的小薄片；姜切细米，葱切葱花，豌豆尖择后洗净。②炒锅置旺火上，放猪油烧热，下姜米炒出香味后掺汤，放盐、酱油、胡椒面，汤开即下红白豆腐片。③待汤再开时，用水淀粉勾成清二流芡，再加豌豆尖、味精、醋搅匀起锅。

操作关键：鸭血断生的标志是内部无鲜红色；水淀粉要勾清芡；豌豆尖不要久煮。

豆腐皮汤

此菜用豆腐皮同冬菇、冬笋相配，原料均素，清淡可口，汤清味纯，可作家宴压桌之汤。

用料：豆腐皮 100 克，冬菇 50 克，冬笋 50 克，味精 2 克，

精盐 2 克，葱末、姜末各 1 克，香油 3 克，酱油少许，植物油 25 克，鲜汤 500 克。

制法：①将豆腐皮上屉蒸软，切成菱形片；冬菇用温水泡发，除去杂质洗净切成丝；冬笋切片待用。②汤锅置火上，放入油，烧热下葱、姜末炆锅，随即添入鲜汤、味精、精盐、酱油、冬菇丝、冬笋片、豆腐皮烧开，去浮沫，起锅淋入香油即成。

操作关键：豆腐皮要与冬笋片的大小切得相似。葱、姜炆锅一要控制火候，二要用勺翻动，不要炆糊。

荷花豆腐汤

此菜制作精细，工艺上乘，形态美观，色彩艳丽，寻常之物，其味无穷。汤清豆腐嫩，鲜香又爽淡，可作中档宴席汤菜。

用料：豆腐茸 250 克，鱼茸 100 克，鸡蛋清 2 个，大白菜 250 克，火腿末 2.5 克，番茄 1 个，味精 3 克，精盐 4 克，清汤 1000 克，料酒 5 克，葱姜汁 5 克，鸡油 50 克，淀粉 25 克。

制法：①将白菜帮叶修开，叶子修成圆荷叶形，菜帮修成马耳形，分别用开水烫一下。②鱼茸用葱姜汁、料酒调开，加入豆腐茸、蛋清、料酒 2.5 克、鸡油、淀粉、盐 2 克、味精 1.5 克，使劲拌均匀。分成 6 份，1 份抹菜帮上，4 份做成薄圆饼铺在抹过油的汤盘上，盖上菜叶做成荷叶状，中间一张荷叶上再放上 1 份，也做成小圆饼状，插上菜帮做成的

荷花，中间撒上火腿末，上笼屉蒸 5 分钟取出。③清汤上锅，加入剩余的盐、味精、番茄片、料酒烧开，轻轻舀入汤盘内，使 3 张荷叶 1 朵花轻轻浮起，且漂满着几片红番茄。

操作关键：叶子、菜帮不能烫过头；蒸荷花等过程中，动作要轻；注意操作中的卫生。

罗汉豆腐汤

此菜均用素食制作，源于寺院，故名。汤鲜质嫩，清爽可口，去腥解腻，汤中珍品。

用料：豆腐 25 克，水发木耳 25 克，水发黄花 25 克，水发香菇 25 克，水发粉丝 100 克，葱花 15 克，白菜秧 100 克，胡椒面 1.5 克，淀粉 15 克，面粉 50 克，精盐 6 克，味精 5 克，素汤 1000 克，香油 1000 克（实耗 100 克）。

制法：①将豆腐捣成碎泥，加淀粉、面粉、胡椒面、葱花、味精 2.5 克、盐 3 克，调成糊状，挤成圆子下入七成热油锅中，炸至呈金黄色捞起。②汤烧开，下各种素料及圆子，加剩余盐、味精烧开，淋入香油少许即可。

操作关键：炸圆子注意火候。各种素料要择洗干净，去根蒂及杂质；香菇、木耳均切成条状。

豆腐生汤

此菜用豆腐配以冬菜末、海米末、猪肉末等制成，汤色银红，鲜香嫩滑，系汤中佳肴，宜老人食用。

用料：豆腐 500 克，冬菜末 25 克，海米末 25 克，猪肉末 100 克，鸡蛋 2 个，味精 2.5 克，精盐 5 克，料酒 5 克，酱油 2.5 克，水淀粉 25 克，汤 1000 克，猪油 50 克，鸡油 5 克，葱花 2.5 克。

制法：①豆腐切成小丁，用开水氽一次。鸡蛋去壳打匀待用。②烧热锅，用油将肉末炒散，放入冬菜末、海米末、料酒、汤、酱油、精盐、味精、豆腐，烧开后，用水淀粉勾清芡，再把鸡蛋液、鸡油淋入，起锅撒葱花，装汤碗即成。

操作关键：鸡蛋液徐徐淋入，轻轻推动；鸡油最后淋入。

珍珠豆腐汤

此菜为福建名菜，白色，鲜嫩，滑口，深受中外食客的青睐。1924 年印度大诗人泰戈尔访问中国，在他出席的一次晚宴食单上，汤菜就是此汤。

用料：嫩豆腐 500 克，熟火腿粒 25 克，鲜蘑菇粒 25 克，熟鸡脯肉粒 100 克，胡椒粉 1.5 克，青豆 25 克，水淀粉 15 克，精盐 3.5 克，味精 5 克，料酒 10 克，清汤 1000 克，鸡油 10 克。

制法：①将豆腐切成粒状，下开水锅烫一下，捞出沥干水。②炒锅放入清汤、火腿、蘑菇、青豆、熟鸡脯肉，烧开后放入豆腐、精盐、味精、料酒烧沸，用水淀粉勾清芡，搅匀起锅，装入汤盆中，淋少许鸡油，撒上胡椒粉即可。

操作关键：勾芡前打去浮沫。

石耳豆腐汤

此菜用山珍——石耳与豆腐同烹，味道鲜美，营养丰富，色彩分明，鲜嫩爽滑，为汤中上品，可用于家宴和中、高档宴席。

用料：豆腐 750 克，小菜心 4 棵，水发石耳 50 克，小火腿片 6 片，笋片 10 片，蘑菇 20 克，鸡油 15 克，清汤 1500 克，精盐 4 克，味精 5 克，胡椒粉 1 克。

制法：①将豆腐切成 4 厘米长、0.7 厘米厚、1.2 厘米宽的长方片；石耳洗净后，下开水锅煮一遍，捞出沥去水。②将豆腐、菜心、蘑菇、笋片等料均用开水氽一下，捞入碗内，上撒火腿片。③清汤下锅烧开后，加入味精、盐，淋上鸡油，撒上胡椒粉，倒入汤碗中即成。

操作关键：豆腐、石耳要氽透，去腥味。

酸辣汤

此菜用鸡血、鸡蛋、豆腐干等同烹，调以酸辣味，色浓味鲜，北京风味，宜酒后食用。

用料：鸡血 50 克，鸡蛋 1 只，豆腐干 1 块，水发木耳 25 克，白胡椒粉 2.5 克，醋 15 克，精盐 5 克，黄酒 5 克，熟猪油 15 克，香油 10 克，酱油 35 克，味精 1 克，水淀粉 50 克，鲜汤 750 克，葱花 5 克。

制法：①将鸡血、豆腐干、水发木耳均切成 3.3 厘米长、

粗细均匀的丝，干丝、木耳用沸水烫一下；鸡蛋放在碗里打散。②将锅烧热，放入猪油、鲜汤、酱油、盐、黄酒、各种丝，烧沸后去浮沫，放味精，用水淀粉勾清芡，浇上蛋糊、醋，淋上香油，撒上胡椒粉、葱花即成。

操作关键：芡要勾得清，勾芡后用小火操作。

豆腐蛋汤

豆腐同鸡蛋做汤，绿红黄白，色泽鲜艳，荤素兼有，脆嫩鲜香，家常风味。

用料：豆腐 250 克，番茄 25 克，精盐 3.5 克，猪瘦肉 50 克，鸡蛋 2 个，味精 1.5 克，鲜蚕豆瓣 25 克，毛汤 1000 克，鸡油 10 克。

制法：①将豆腐切成菱形小片，用开水氽一下，沥干水；猪肉切成指甲小片；番茄去皮去籽，也切成小片；鸡蛋打散在碗内。②炒锅内放入毛汤、豆腐、蚕豆瓣、精盐、味精、番茄，烧开后，将肉片放在鸡蛋碗内，打散淋入汤内，加鸡油出锅装碗即成。

操作关键：肉片在鸡蛋碗中要打散，以免粘连起块。

木犀豆腐汤

此菜用料多样，色泽分明，软嫩鲜香，营养丰富，家常汤菜。

用料：嫩豆腐 250 克，水发木耳 15 克，味精 2.5 克，净

猪肉 50 克，菠菜 50 克，毛汤 1000 克，鸡蛋 1 个，精盐 2.5 克，鸡油 15 克，水发玉兰片 25 克，酱油 5 克。

制法：①将猪肉切成丝；玉兰片与木耳也切成丝；菠菜择洗干净，切成小段；鸡蛋打散在碗内。②炒锅内放入毛汤、嫩豆腐、肉丝、玉兰丝、木耳丝、菠菜、酱油、精盐、味精，烧开后撇去浮沫，把碗内鸡蛋液淋入汤内，淋上鸡油，出锅装碗即可。

操作关键：炒锅应保持洁净；猪肉、玉兰片、木耳丝要大小相等、粗细均匀。

金 银 羹

这是一款以色命名的汤。金者，色黄，以蛋充之；银者，色白，以豆腐充之；羹者，汤。金银羹者，鸡蛋豆腐汤也。成菜清淡咸鲜，滑嫩爽口。

用料：鸡蛋 4 个，豆腐 300 克，菠菜叶 200 克，菜油 50 克，香油 5 克，胡椒粉 1 克，精盐 2 克，姜 5 克，鲜奶 1000 克，水淀粉 100 克，葱 10 克，味精 1 克。

制法：①将豆腐切成 1 厘米见方、0.2 厘米厚的片；姜去皮切成米；葱去根洗净切成花；菠菜叶择洗干净，放入沸水中氽熟，捞出沥干水分，剁细。②锅置旺火上，烧热倒入菜油，油热后下姜米略炒，掺入鲜汤，放精盐、胡椒粉、味精、豆腐烧沸吃好味，用水淀粉勾米汤芡。鸡蛋破壳入碗调散，慢慢倒入锅内，边倒边搅，待锅内汤汁沸腾时，放入菠菜叶、香油，搅匀，起锅入盆，撒上葱花上桌。

操作关键：胡椒粉应在勾芡前放入，以免聚而不散；蛋液在勾芡后慢倒搅匀，避免粘锅；勾芡以稀为好。

玻璃豆腐汤

此汤色泽透明，咸鲜可口，苋菜滑嫩，大众风味，家庭便餐佐酒均宜。

用料：豆腐 500 克，鸡蛋 2 个，化猪油 100 克，冬苋菜 100 克，海米 5 克，精盐 2.5 克，味精 2.5 克。

制法：①将豆腐切成 5 厘米长、3 厘米宽、0.5 厘米厚的片，两面涂上蛋清，下到四成热的油中，稍炸即捞出。②鲜汤下锅烧开，放入精盐、味精，再将豆腐下锅烧出味。冬苋菜洗净，在开水中氽熟，放汤碗中垫底，然后将豆腐舀在上面，撒上海米（切成薄片）即成。

操作关键：豆腐两面用蛋清涂匀，炸浸皮即可；冬苋菜刚氽熟即可，不要氽过头，以免色泽发黄。

八宝豆腐羹

“八宝”即菜用料多之意。此菜原料多样，色泽美观，营养丰富，滋味鲜香，家庭汤菜上品，佐酒下饭，均感相宜。

用料：豆腐 200 克，水发冬菇 50 克，冬笋 50 克，草菇 50 克，番茄 50 克，嫩豌豆尖 50 克，紫菜 10 克，鸡蛋 1 个，水淀粉 100 克，精盐 2 克，胡椒粉 1 克，味精 1 克，熟菜油 50 克，姜 5 克，葱 5 克，鲜汤 500 克。

制法：①将豆腐切成1厘米见方的丁，冬菇切成丁，冬笋和草菇也切成1厘米见方的丁，番茄去皮切成小丁，紫菜剪成与豆腐同样大小的片，姜去皮洗净切成末，葱去根洗净切成花，鸡蛋破壳调匀。②锅置旺火上，掺入鲜汤，放入冬笋、冬菇、豆腐、嫩豌豆尖烧沸，投入精盐、姜末、胡椒粉、味精适量。加入熟菜油，用水淀粉勾芡，倒入蛋液搅匀，放入番茄丁、紫菜、葱花，即可入碗上桌食用。

操作关键：注意勾芡不可太浓；紫菜和番茄丁要在起锅前放入，不宜投料过早；豆腐下锅后，宜用小火慢煮，以保持鲜嫩。

毛豆米豆腐汤

此菜用料丰富，口感多样，豆腐细嫩，毛豆纯香，海米味鲜，汤味醇厚，可作中、高档宴席汤菜。

用料：豆腐500克，鲜嫩毛豆米100克，熟鸡皮50克，熟火腿15克，水发口蘑15克，海米10克，味精5克，精盐5克，香油、姜末、料酒各适量，鲜汤750克。

制法：①将毛豆米用开水焯一下，挤去皮膜；豆腐切成菱形小片；口蘑片成小片；熟鸡皮、火腿均切成象眼片；干海米用温水洗净，上笼蒸软取出。②炒勺中加入清水置火上，将豆腐片、鸡皮片下勺焯一下，捞出沥干水。③汤锅置火上，放入鲜汤、豆腐片、熟鸡皮片、口蘑片、毛豆米、火腿片、海米、姜末、料酒、精盐、味精，调好口味。待汤烧开后，撇去浮沫，起锅盛入大汤碗中，淋入香油即成。

操作关键：毛豆米用嫩的，去尽皮膜；豆腐片、熟鸡皮片要氽透，去掉异味；用中火烧汤，以免豆腐破碎，汤浑色差。

文思豆腐

此菜是江苏名菜，已有 300 年的历史。据传清乾隆年间，有位和尚叫文思，用豆腐烧成汤食用，非常好吃，后来扬州名厨继承这一方法，取名“文思豆腐”。其汤清淡而鲜，豆腐滑嫩，汤中上品。

用料：豆腐 300 克，火腿丝 50 克，熟鸡丝 50 克，冬笋 50 克，水发冬菇 50 克，青菜叶 400 克，精盐 5 克，高汤 1000 克，味精 3 克，熟猪油 75 克，水淀粉 20 克。

制法：①将豆腐去边皮切成丝，用清水漂一下，去掉豆腥味待用。把冬菇、冬笋、青菜叶分别切成丝。②取锅上火，放入高汤，轻轻地将豆腐放入锅中，加入火腿丝、鸡丝、冬菇丝、冬笋丝和精盐烧开。待豆腐丝浮起时用水淀粉勾米汤芡，放入青菜丝，加味精，淋熟猪油起锅。

操作关键：豆腐丝要细而均匀，必须浮在汤面上；不要用大火，汤汁太滚豆腐丝易碎；勾芡要适度，不稠也不稀。

豆 花 汤

此菜用豆腐的半成品制成，北方称之为“豆腐脑”，颜色洁白，极为细嫩，配汤而食，营养丰富，四川传统风味。

用料：干黄豆 1000 克，生菜油 25 克，熟石膏粉 50 克，清汤、精盐、味精、胡椒粉各适量。

制法：①将干黄豆用水泡约 6 小时（中间换二三次水）后，磨成浆，滤去豆渣，在锅内烧开，而后下生菜油散去泡子。另用一盆，加 150 克水将石膏粉化开，再将烧开后去泡的豆浆冲入盆内，用盖盖好，1 小时后成团即为豆花。②取适量豆花，上笼蒸约 5 分钟，沥干水，盛于碗内待用。锅上火，加清汤适量，放入精盐、味精、胡椒粉适量，烧开，盛入碗中即可。

操作关键：选用上等黄豆制作，要求无虫、无伤、无霉变；制豆花要保持工具清洁，不要污染。

酸辣豆花汤

此菜用平凡豆花，巧手制作，口感多样，酸辣味浓，有解酒去腻之作用，单吃或作宴会汤菜均可，四川风味。

用料：豆花 500 克，酥黄豆 25 克，酥花仁 25 克，芽菜末 5 克，馓子 25 克，大头菜末 10 克，辣椒油 25 克，花椒面 1.5 克，酱油 15 克，胡椒面 2.5 克，味精 1 克，醋 25 克，精盐 5 克，鲜汤 1000 克，水淀粉 25 克，葱花 5 克，香油 10 克，化猪油 50 克。

制法：①将酱油、味精、醋、芽菜、大头菜、葱花、香油在汤碗中调匀。②炒锅置旺火上，放入鲜汤、化猪油、精盐烧沸，用水淀粉勾芡，再加入豆花、胡椒面烧沸，然后倒入汤碗中，再淋辣椒油，撒花椒面，放入酥黄豆、酥花仁、馓子即成。

操作关键：各种调料要调匀，辣椒油、花椒面要放匀，酥黄豆、酥花仁要现酥现放，不要用放置时间长的，否则不酥脆。

韭黄带丝汤

此菜用四川特产韭黄同其他配料制成，实属名贵。四川韭黄历史悠久，早在南宋时，诗人陆游就作诗云：“新津韭黄天下无，色如鹅黄三尺余”。用韭黄制作此汤，肉丝细嫩，韭黄清香，汤味咸酸鲜美，最宜酒后食用。

用料：猪肉 150 克，韭黄 150 克，水发海带 100 克，精盐 5 克，酱油 5 克，醋 25 克，味精 0.5 克，胡椒粉 1 克，水淀粉 15 克，鲜汤 1000 克，化猪油 25 克。

制法：①将肥瘦猪肉切 0.3 厘米粗的丝，加精盐 1 克、水淀粉拌匀。韭黄切 4 厘米长的段。水发海带切成 6.6 厘米长、0.3 厘米粗的丝，入沸水内焯一下，用清水洗净。②炒锅置旺火上，放入鲜汤。将汤烧沸时，把海带丝捞入汤盆垫底，将肉丝入锅氽熟，放入化猪油、韭黄、胡椒粉、味精、精盐 4 克、酱油、醋推匀，起锅盛入汤盆内即成。

操作关键：肥瘦猪肉丝、水淀粉等要拌匀；肉丝入锅要抖散，以免粘连；韭黄去尽老叶、杂质。

酸菜青圆汤

此菜用酸菜和嫩豌豆合烹，汤味清香带酸，醒酒佐餐皆

宜，有浓厚的家常风味。

用料：鲜豌豆 400 克，泡青菜 150 克，瘦猪肉 100 克，胡椒面 1.5 克，精盐 5 克，酱油 5 克，味精 1 克，鲜汤 1000 克。

制法：①将泡青菜切成细丝。瘦猪肉切成 0.3 厘米粗的丝，再用清水 150 克浸泡在碗内。鲜豌豆入沸水锅内焯至软熟。②炒锅置旺火上，放入鲜汤、泡青菜、豌豆、精盐烧沸，捞入汤碗内，再将肉丝连同清水一起倒入锅内烧沸，撇尽浮沫，而后加入酱油、胡椒面、味精，倒入碗内即成。

操作关键：泡青菜要用刚泡好的，不要用老的；豌豆氽的时间不宜太长。

绿豆藕汤

此菜用绿豆与藕同炖而成，汤鲜味美，醇厚浓香，是夏日汤菜，有润胃健脾、清热解毒之功效。

用料：鲜藕 1000 克，绿豆 150 克，肉汤 1500 克，精盐 5 克，胡椒粉 3 克，味精 3 克，生姜 15 克，白矾 10 克。

制法：①将绿豆洗净，用清水泡 2 小时。鲜藕去皮、去节，洗净切成梳子背形的块。白矾兑入清水 2000 克，溶解后再用；生姜洗净切片。②净铝锅置火上，注入白矾水烧沸，下藕块煮 5 分钟捞出，用冷水漂洗干净。③净砂锅置火上，注入肉汤，烧开后下藕片、绿豆、生姜片同炖，至绿豆酥烂时，加入胡椒粉、精盐、味精，调味装碗即成。

操作关键：绿豆要用当年新绿豆，易烂味好；白矾水煮的藕块至少漂洗 2 次。

冬菜豆芽汤

此菜用黄豆芽调汤，味极鲜美，有斋菜之味，家庭常用，经济实惠。

用料：黄豆芽 500 克，冬菜 50 克，姜 10 克，花椒 3 克，精盐 3 克，葱花 5 克，鲜汤 500 克。

制法：①锅置旺火上，倒入鲜汤烧沸，捞净泡沫渣滓，放入花椒、姜，煮 1 小时；将黄豆芽去根洗净，入汤锅内煮 1 小时。②冬菜洗净切成丝，放入汤锅内再煮 10 分钟，放入精盐定味，起锅入盆，撒上葱花即可食用。

操作关键：不要过早加入精盐，以免影响汤汁鲜美；冬菜要多洗几次，去尽泥沙、杂质。

清汤苦瓜

此汤清淡味鲜，爽口利咽，清热祛暑，是夏季汤菜佳品。

用料：苦瓜 500 克，瘦火腿 50 克，清汤 1250 克，胡椒面 2 克，精盐 3 克，味精 2 克。

制法：①先把苦瓜洗净，切去两头的尖，一剖两半，挖去瓢子，改成 5 厘米长的段，再顺切成 2 厘米宽的片。火腿切成丝，用 250 克清汤加入少许盐、味精待用。②烧开水，把苦瓜下入氽熟，捞在有盐的凉清汤内漂半小时。③烧开后余下的汤，加入盐、味精、胡椒面烧开。此时把苦瓜捞出控去汤，放在汤碗中，加入烧开的清汤即可。

操作关键：选用鲜嫩未熟透的苦瓜制作；苦瓜一定要将瓢去尽，下开水氽熟。

奶油萝卜汤

此菜制法独特，成菜色泽诱人，香气浓郁，味道鲜美，汤中精品，为创新冬季汤菜。

用料：白萝卜 500 克，胡萝卜 50 克，茼蒿 3 克，精白粉 25 克，黄油 25 克，猪油 15 克，鸡清汤 1000 克，牛奶 200 克，精盐 10 克，芥末、胡椒粉、柠檬汁、味精各少许。

制法：①将黄油入锅烧至二成热，调入面粉炒成淡黄色，加入牛奶，搅拌成牛奶面浆。胡萝卜切小丁，拌上精盐稍煮一下。②白萝卜切成小方块，拌上精盐、胡椒粉和平面粉渍片刻，用猪油煸炒，加鸡汤，用文火煮 20 分钟，再下胡萝卜丁稍煮，加入调料，调入牛奶面浆、胡椒粉、芥末、茼蒿（切末）即可。

操作关键：调煮牛奶面浆，注意火候运用，以防烧焦。

清汤豌豆串

此菜用豌豆、鱼肉制作，手法奇巧，成形别致，汤汁澄清，味道鲜美，春末夏初汤中佳品，可用于中档宴席。

用料：嫩豌豆 75 克，鱼肉 75 克，肥膘 15 克，鸡蛋清 2 个，葱姜汁 25 克，鲜汤 1000 克，淀粉 20 克，料酒 25 克，熟火腿丝 10 克，味精 3 克，胡椒粉 1 克，精盐 3 克。

制法：①将嫩豌豆下锅煮熟捞出，加少许精盐拌匀。②鱼肉、肥膘分别剁成细泥，鱼肉放入一个小盆中，加水淀粉调开，然后加精盐、味精、料酒、鸡蛋清、葱姜汁，顺一个方向搅拌起劲时，加入肥膘泥和少许胡椒粉搅拌均匀，放在平盘里铺平，用刮刀蘸水贴光，并用刮刀压成小指宽的条形，每条长12~15厘米，用煮熟的嫩豌豆在每条鱼糊上摆一行，并按压下去，再用刮刀蘸水抹平，上笼蒸熟。然后移放在腰汤盘内摆整齐，加调好味的鲜汤，撒上火腿丝即可。

操作关键：蒸制时以鱼茸成熟为度，时间不要蒸得太长。

奶汤南瓜尖

此菜用南瓜尖和南瓜花同烹，用料新奇，制成汤菜，鲜嫩可口，可作夏日汤菜。

用料：南瓜尖500克，南瓜花20朵，水发口蘑50克，熟火腿50克，奶汤1000克，精盐5克，料酒25克，味精2克，猪油50克，鸡油10克，葱、姜各5克。

制法：①选用鲜嫩的南瓜尖和半开的南瓜花，撕去茎的皮，摘去花的蒂和心，洗净泥沙；口蘑片成薄片；火腿切成长方形的薄片；葱、姜拍破。②将南瓜尖、南瓜花、口蘑片分别用开水氽一遍，捞在凉水中冲凉，再用凉水漂上。③烧热锅，放入50克猪油，下葱、姜煸一下，加入奶汤煮一会，捞去葱、姜，下南瓜尖、南瓜花、口蘑、火腿、精盐、料酒、味精烧开，撇去浮沫，调好味，淋入少许鸡油即可。

操作关键：南瓜尖、花、口蘑片氽断生即可；选用新鲜、

嫩气的花制作。

绿豆冬瓜汤

此菜用绿豆同冬瓜配伍，汤清味纯，十分可口，实为夏季保健汤菜，且操作简便，食用价值高。

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，葱去根洗净挽成结入锅；绿豆淘洗干净，去掉浮于水面的豆发，然后入汤锅炖烂。②将冬瓜去皮、去瓢，洗净，切块投入汤锅内，炖至烂而不烂，加少许精盐，即可食用。

操作关键：选用当年新绿豆为宜；要在绿豆炖烂后再放入冬瓜；食用前要去掉葱结。

三鲜冬瓜汤

此菜用料别致，采用三个带“冬”字的原料，即冬瓜、冬笋、冬菇烹制成菜。虽然冬字迭出，然而并非冬季适用，而是用于夏末秋初。成菜汤鲜味美，清淡爽口，是清热解腻的好汤菜。

用料：冬瓜 500 克，水发冬菇 100 克，罐头冬笋 100 克，精盐 3 克，鲜汤 1000 克，菜油 50 克。

制法：①将冬瓜削去皮，去瓢洗净，切成 0.5 厘米厚的

片；冬笋切成 0.2 厘米厚的片；冬菇去蒂，片成薄片。②锅洗净置旺火上，倒入菜油烧至七成熟时，放入冬瓜微炒，掺入鲜汤。将冬瓜煮至快烂时，下冬笋片、冬菇片同煮至冬瓜烂软，加入精盐调味起锅，入汤盆上桌即可。

操作关键：要切实掌握好火候，将冬瓜煮至烂而不烂即可；冬菇片得越薄越好，利于入味。

黄瓜三丝汤

此菜是夏令一款适口的家常汤菜。在细嫩多汁的黄瓜之外，加入具有浓郁四川风味的老泡青菜，使之成为清淡咸鲜、佐餐解暑的一味佳肴。

用料：嫩黄瓜 250 克，老泡青菜 100 克，鲜汤 750 克，精盐 2 克，味精 1 克，小葱花 3 克，海带 50 克。

制法：①将黄瓜去皮洗净，切成 7 厘米长、0.5 厘米见方的丝；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，掺入鲜汤，放入海带丝、泡青菜丝先煮，后投入黄瓜丝入锅烧沸，加入精盐、味精起锅，撒上细葱花即成。

操作关键：海带要先用水发涨、洗干净；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。

海米冬瓜汤

此菜由“金钩冬瓜”变化而来，有同工异曲之妙。汤咸

鲜可口，冬瓜细嫩适口，清爽纯正，消暑解腻，宴会、家宴均可。

用料：冬瓜 500 克，海米 15 克，猪油 10 克，葱丝、姜丝各少许，鸡蛋 1 个，精盐 3 克，味精 1 克，香菜末 2 克，鸡汤 750 克。

制法：①将冬瓜去皮去瓢洗净，切成瓦楞形片；海米（金钩）放碗内，用开水发好，洗净杂质待用。②汤锅置火上，放猪油烧热，将葱姜丝、海米一起放入锅内炆炒，随即下鸡汤熬 10 分钟，再放入冬瓜片煮 5 分钟。然后，放入精盐、味精，淋入鸡蛋液，起锅盛入大汤碗内，撒上香菜末即成。

操作关键：炆炒葱姜丝、海米，火不宜过旺。

三丝瓜燕汤

此菜是以冬瓜为主料，经加工处理后配以三丝烹调而成的汤菜。由于加工后的冬瓜丝透明发亮，形似燕窝而得名。此菜质地细嫩，汤味鲜美，不仅是家庭食用的汤菜，还可上宴席。

用料：老冬瓜 1000 克，海带 50 克，丝瓜嫩皮 50 克，水发冬菇 50 克，精盐 3 克，味精 1 克，胡椒粉 1 克，豌豆粉 150 克，鲜汤 1000 克。

制法：①将冬瓜去皮、去瓢，洗净，切成 8 厘米长、5 厘米宽的块，将内层松软部分用刀片去不用，然后片成薄而均匀的片，顺长切成银针丝；裹上一层细干豌豆粉，轻轻抖散，撒入沸而不腾的开水锅中煮熟，用漏瓢轻轻将瓜丝捞入冷水

盆中漂冷。②丝瓜刮去粗皮，用滚刀法片下嫩皮，片尽连于皮上的瓜肉，放入沸水锅中氽熟，捞入冷水中漂冷，切成细丝；冬菇去蒂，片成薄片，再切成细丝；海带发涨洗净，切成细丝。③冬瓜燕捞入碗内，加上入味的鲜汤上笼蒸热，翻扣在大汤碗内。④锅洗净置旺火上，掺入鲜汤烧沸，下精盐、味精、胡椒粉调味，放入三丝烧沸，将汤和三丝舀入汤碗内，即可上桌。

操作关键：冬瓜丝要切得粗细均匀，越细越好；豆粉要裹均匀；冬瓜丝下锅氽制，要掌握火候，水刚沸、水面浮有一层淀粉时，便立即捞入冷水中漂冷；其余各丝也要切得细而均匀。

冬菜三丝汤

冬菜，是四川有名的酿造菜品，尤以资中、南充、大足等地出产的为佳。产品质地细嫩，清香鲜美，是川菜制汤的上等原料。此汤用以同素菜配制，为色美味鲜、清淡适合的一款佳肴。

用料：冬菜 100 克，豆腐 300 克，番茄 200 克，丝瓜 200 克，精盐 2 克，味精 1 克，鲜汤 750 克，菜油 50 克。

制法：①将冬菜洗净，切成丝；豆腐切成丝；番茄洗净，去皮，切成粗丝；丝瓜刮去皮，洗净，切成丝。②锅洗净置旺火上烧热，倒入菜油烧至五成热时，放入冬菜微炒，掺入鲜汤烧沸，待煮出冬菜的鲜味后，放入豆腐丝、丝瓜丝，加入精盐、味精入味，最后放入番茄丝烧沸，即可起锅入碗，上

桌食用。

操作关键：几种丝条耐热程度不同，要分先后顺序下锅；待冬菜煮出香味后，才能依次投放其他原料。

酸菜蚕豆汤

此菜用四川泡菜中的泡青菜，配以蚕豆，经过烹制，清淡解腻，诱人食欲；汤汁洁白而浓，汤味尤为鲜美，酒饭均宜，盛夏食用为好。

用料：泡青菜 100 克，干蚕豆 500 克，精盐 3 克，葱 10 克，姜 10 克，鲜汤 1000 克。

制法：①干蚕豆用清水泡制 24 小时，直至泡透心，剥去外壳成豆瓣；泡青菜切成丝；姜洗净，去皮拍破；葱洗净，切成葱花。②铝锅洗净置火上，掺入鲜汤，放入姜块烧沸，舀尽泡沫，放入蚕豆瓣，微火慢煮至蚕豆瓣烂时，加入泡青菜丝、精盐入味，然后盛入汤碗内，撒上少许葱花，即可食用。

操作关键：蚕豆一定要泡至透心；烹制中不要先放精盐，要待泡青菜下锅煮制一定时间后，视需要再酌加精盐。

凤尾白玉汤

此菜用莴笋嫩尖，形如凤尾。豆腐色白，酷似白玉。两者配伍，烹调成汤，色泽鲜明，淡清咸鲜，冬季汤菜。

用料：莴笋尖 400 克，嫩豆腐 500 克，红油辣椒 40 克，

豆豉 40 克，花椒粉 3 克，精盐 2 克，姜 10 克，蒜 10 克，菜油 100 克，味精 1 克，酱油 10 克，葱 10 克。

制法：①莴笋尖去皮，剖成 4 瓣，洗净；豆豉压茸，入油锅中炒酥；姜去皮洗净，切成末；葱去根洗净，切成花；豆腐切成 5 厘米长、2 厘米见方的条；大蒜去皮，剁成茸。②将红油辣椒、豆豉茸、酱油、精盐、蒜茸、味精、花椒粉调匀成味碟，撒上少许葱花。③锅洗净置旺火上，掺入鲜汤，放入姜末、精盐烧沸，倒入豆腐，烧沸时放入莴笋尖，煮至断生起锅，撒上葱花上桌，以豆腐蘸味汁食用。

操作关键：豆腐入锅后，一见汤沸，即放莴笋尖；莴笋尖一断生还呈脆性时，即应起锅。两者均不宜久煮，以保持莴笋尖翠绿，豆腐细嫩。

开水白菜汤

此菜名曰“开水”，实则巧用清汤，是用传统川菜技艺烹制的高级汤菜。汤醇淡素雅，清澈见底；菜色泽嫩绿，形态完美，菜品柔嫩。多用于高、中档宴席。

用料：小白菜心（或大白菜心）500 克，味精 2 克，胡椒粉 1 克，精盐 4 克，汤 750 克。

制法：①将白菜心洗净，放入沸水中焯至断生，保持鲜绿色，立即捞入凉开水中漂凉，再捞出顺条理好，用刀修切整齐，放入汤碗中，加入味精。②炒锅置旺火上，放入汤、盐、胡椒粉烧沸后，撇去浮沫，轻轻倒入盛菜心的碗内即成。

操作关键：焯白菜要水沸后入锅，断生即起，以保持鲜

绿的色泽。

米汤青菜

此菜用平常之物，经过烹制，风味独特，味清香，菜滑嫩，属四川民间风味。

用料：青菜心 1000 克，米汤 1500 克，化猪油 75 克，精盐 25 克，味精 1.5 克。

制法：①将青菜心去筋，洗净。②锅置旺火上，下猪油烧至六成热，下青菜心略煸炒，即掺入米汤，放盐，待青菜煮烂，下味精起锅即成。

操作关键：一定要上等大米的米汤，新鲜的更好。

菠 菜 汤

菠菜被誉为“菜中之王”，物美价廉，营养丰富。菠菜做汤，清淡可口，色泽碧绿，为家庭时令汤菜。

用料：菠菜 500 克，猪油 25 克，高汤 2500 克，酱油 15 克，精盐 3 克，味精 2 克，姜末 3 克。

制法：①将菠菜洗净，切 1.7 厘米长的段，并用开水略焯捞出，放入凉水中冲凉控干水。②汤锅内放入猪油，置火上烧热，加姜末、酱油，烹至出香味，随即倒入高汤，加精盐、味精、菠菜，待汤开后即成。

操作关键：菠菜在水开后下锅焯一下即可，不要久焯；加入姜末、酱油后，火不要太大，以免酱油粘锅，影响汤的质

量。

红薯菠菜汤

此菜用红薯与菠菜同烹，制法新奇，成汤色泽鲜明，脆嫩可口，清淡咸鲜，为家庭常用汤菜。

用料：红薯 200 克，菠菜 250 克，鲜汤 1000 克，精盐 3 克，姜 10 克，葱 10 克，熟菜油 50 克，味精 2 克。

制法：①将红薯洗净，切成丝；菠菜洗净，入开水锅中氽一下取出；姜去皮拍破，葱洗净切花。②锅洗净置火上，掺入鲜汤，下红薯丝、姜块、熟菜油稍煮，下菠菜、味精、精盐、葱花，开后起锅即可。

操作关键：红薯丝切得要均匀，在锅中煮断生即可，不要久煮，以保持脆嫩微甜的特色。

萝卜连锅汤

此菜用萝卜同猪肉相配，颇具特色。汤呈乳白，宜热吃，萝卜咸香可口，肉片入口酥香不腻；吃时蘸调料，味道更佳。此汤四季均宜，在冬季佐餐常盛入火锅上席，以保持菜热汤鲜，故名“连锅汤”。

用料：白萝卜 750 克，猪肉 250 克，葱白 10 克，姜 10 克，菜油 50 克，干辣椒 20 克，花椒 15 粒，豆瓣酱 50 克，味精 1 克。

制法：①选用猪腿肉，去毛，刮洗干净。锅内加清水淹

过猪肉，在旺火上烧沸，用汤勺打去浮沫，加入 10 粒花椒，并把姜拍松加入，加盖煮 10 分钟，待肉皮可用竹筷穿透时取出，晾一下，片成 10 厘米长的薄片。②萝卜去皮，洗净，切成约 5 厘米长、3 厘米宽、1 厘米厚的片，连同葱白放入肉汤中煮六七分钟，至萝卜片刚烂，即将肉片倒入锅中搅匀，与萝卜片同煮二三分钟。待萝卜软烂后加入味精，即成“连锅”。③将花椒 5 粒与干辣椒一同放入锅中，在微火上用铲不停地翻动，至辣椒刚炒酥时加入少许菜油炒匀，铲起砸成辣椒面，用大汤杯盛好。将菜油烧热，等温度降低一半时，倒入辣椒面，随即加入豆瓣酱、味精等，调匀为料碟，与连锅一起上桌。

操作关键：煮肉的水一次加足，不要中途再添；在烹制中随时注意加盖盖好；料碟可备一二碟，或每人一小碟。

青萝卜汤

此菜用青萝卜与甜梨同烹而成，风味独特，汤色微黄，甜中带咸，有解腻醒酒之功效，可作宴会压桌汤菜。

用料：青萝卜 2 个（重约 500 克），甜梨 5 个，红枣 4 个，精盐 5 克，白糖 15 克。

制法：①将青萝卜洗净，切滚刀块，放入开水中焯一下。甜梨、红枣分别洗净，将甜梨切成滚刀块待用。②汤锅置旺火上，放入清水 3000 克，加入青萝卜、甜梨、红枣。烧开后用文火煮 2 小时，最后加入精盐与白糖，起锅即成。

操作关键：不要选用鸭梨；用甜梨要去掉梨心不能吃的

部分；注意火候从旺火到小火的变化。

丝瓜木耳汤

丝瓜碧绿，肉质柔嫩，滋味清香，与木耳同烹调汤，滑嫩可口，汤汁味美，可祛暑清心，是家常汤菜。

用料：丝瓜 300 克，水发木耳 50 克，化猪油 50 克，精盐 5 克，鲜汤 500 克，味精 1 克，胡椒面 1 克。

制法：①将丝瓜去蒂刮洗干净，对剖两半，切成 6 厘米长、0.5 厘米厚的片；木耳去蒂淘净。②鲜汤烧沸，放入猪油、丝瓜、精盐、胡椒面，煮至丝瓜煨软时，下木耳略煮片刻，放味精搅匀起锅。

操作关键：丝瓜本身水分很多，烧时用旺火，下味精之前改用小火。

芋 儿 汤

此汤用芋头作成，色白汤浓，味香适口，质酥糯软烂，属家庭常用汤菜。

用料：芋儿 500 克，化猪油 50 克，精盐 2 克，味精 1 克，胡椒面 1 克，鲜汤 1000 克。

制法：①将嫩芋儿刮洗干净，切块。②鲜汤在铝锅内烧沸，下芋儿、化猪油、精盐、胡椒面炖，待芋儿煨软时，下味精起锅。

操作关键：此汤要选用子芋烹制，不可用母芋，否则汤

品差；芋儿的皮要刮净，以免口涩；不要煮得太烂。

小白菜汤

小白菜做汤，其色碧绿诱人，其质柔软细嫩，汤味咸鲜清香，物美价廉，制作简便，属家庭快餐。

用料：小白菜 250 克，姜 2 克，精盐 1 克，味精 1 克，香油 5 克，开水 750 克。

制法：①将小白菜洗净，姜切成片。②铝锅置旺火上，掺入开水，烧沸后下入姜片、小白菜。待小白菜熟后，加入精盐、味精、香油起锅。

操作关键：注意掌握好火候，使小白菜烂而不烂。

龙 须 汤

此菜用山芋须制成，手法独特，形似龙须，味香口酥，汤汁清鲜，别有风味。

用料：山芋须 200 克，熟猪油 1000 克（实耗 35 克），笋片 50 克，熟鸡肉丝 100 克，酱油 5 克，味精 3 克，香油 2 克，鸡清汤 750 克，精盐适量。

制法：①将山芋须剪去侧须，头与头搭好，用细线扎紧连接起来，在平底盘中盘成圆形。②汤锅置火上，放猪油烧热，将盘好的山芋须脱入漏勺，用铲子压住，下油锅炸至微状，捞入盘内。③在炸山芋须的同时，另取一汤锅置火上，放入鸡清汤，烧开后，放入笋片、熟鸡丝、酱油、精盐、味精，

淋入香油，起锅盛入汤碗内。将炸好的龙须一起上桌，把龙须投入汤内，有“噼噼”的声响即成。

操作关键：山芋须要选择整齐、质量好的，去净杂质，在制作过程中，要注意火候变化。

藕 片 汤

此汤鲜香味美，营养丰富，用料多样，为夏季汤中上品。

用料：生藕 400 克，干冬菇 10 克，猪肉 100 克，精盐 4 克，白糖 10 克，料酒 5 克，味精 2 克，葱末、姜丝各 5 克，油适量。

制法：①将猪肉洗净，切成薄片，放入大碗内，用葱末、姜丝、料酒和少许精盐兑汁浸泡 5 分钟；冬菇用温水浸泡洗净；藕洗净削皮，切成象眼片。②汤锅置火上，放油烧热，先将猪肉片煸炒片刻，注入水 2000 克，同时加入冬菇、料酒、糖，煮 5 分钟，放精盐、味精，起锅盛入汤碗内即成。

操作关键：泡冬菇的水去掉泥沙留用；藕片刚煮熟即可，以保持脆嫩。

白菜丸子汤

此汤肉丸鲜香，白菜绿嫩，清淡爽口，汤清味美，是家庭普通汤菜，四季均宜。

用料：小白菜 500 克，猪肉 100 克，细粉丝 50 克，精盐 5 克，味精 2 克，姜末 3 克，葱末 5 克，鸡蛋清 1 个，料酒 5

克，高汤适量。

制法：①将小白菜洗净切成段，在热油锅中略炒盛出。猪肉剁成肉馅，加少许精盐、味精、葱末、姜末、鸡蛋清搅匀，用手挤成小丸子，下入开水锅中氽熟取出。②汤锅置火上，放入高汤和余下的精盐、味精、料酒，开锅后下丸子 and 小白菜、细粉丝，汤开起锅，盛入汤碗中即成。

操作关键：丸子要做得大小均匀；肉馅顺一个方向搅动，使之上劲。

白菜叶汤

此汤汁白，菜叶软嫩，汤味清香，家常汤菜。

用料：净白菜叶 50 克，虾干 10 克，猪油 5 克，牛奶 50 克，精盐 2 克，味精 1 克，高汤 1000 克，葱末少许。

制法：①将白菜叶切成 2 厘米宽、4 厘米长的条；虾干择去杂质，用温水浸泡 30 分钟捞出待用。②汤锅置火上，放入猪油。待猪油烧热，放虾干炒片刻，即下葱末炝锅，然后放入高汤、白菜叶、精盐、味精，待汤开过一会儿，放牛奶。待汤再开，撇去浮沫，起锅盛入汤碗内即成。

操作关键：葱末炝锅火候不要过大，以免影响汤的质量。

清汤萝卜卷

此菜制作精细，原料丰富，汤清味鲜，质嫩形美，咸鲜可口，色彩美观，属汤中上品，适用于中、高级筵席。

用料：红皮萝卜 500 克，鸡脯肉 100 克，猪瘦肉 100 克，猪肥膘肉 75 克，鸡蛋清 150 克，干细淀粉 20 克，水豆粉 8 克，熟火腿 50 克，胡椒粉 1 克，豌豆苗 25 克，味精 1 克，精盐 3 克，特制清汤 1000 克。

制法：①将火腿切成约 5 厘米长、0.3 厘米粗的丝；鸡脯肉、猪瘦肉、肥膘肉分别用刀背捶茸。将鸡茸放入瓷盘内，用清水**懈散**（水分次加入），加蛋清搅匀，再加肥膘肉搅匀，加盐、水豆粉搅至色白发亮即成鸡糝。②将质嫩无筋的萝卜去皮，修成约 6.6 厘米长、5 厘米宽的长方块，用沸水烫泡 5 分钟，用平刀法片成 0.1 厘米厚的薄片，共 36 片，再用沸水将萝卜片烫软捞出，揩干水分。用蛋清 50 克同干细淀粉调成蛋清豆粉。在每片萝卜上抹蛋清豆粉，再放上鸡糝、火腿，然后将萝卜卷成筒形（直径为 1.3 厘米），摆盘入笼蒸熟取出，在一个汤碗内将萝卜卷摆成风车形，放入用沸水焯过的豌豆苗。③锅内加清汤烧沸，放盐和胡椒粉、味精，然后将清汤灌入汤碗内即成。

操作关键：鸡糝的稠度宜偏干；萝卜用沸水烫后再片，片张不易烂，片后再烫，便于卷形；灌汤时，用瓢挡住碗内萝卜卷，让清汤从瓢背灌入，以保持菜的装盘形状。

皂仁果羹

此菜用料特别，用皂仁配以苹果制成，柔润清香，解酒去腻，香甜生津止渴，为夏秋季汤中佳品。

用料：皂仁 100 克，苹果 150 克，清水 750 克，白糖 200

克，鸡蛋清 2 个。

制法：①将皂仁用清水淘洗干净，温水泡涨装入蒸碗，加清水在笼中蒸软烂；苹果削皮，去核切成指甲片。②炒锅洗净置中火上，掺清水加糖溶化烧沸，将鸡蛋清掸散，倒入清白糖水二次，放进苹果片，随即在笼中取出皂仁，捞入锅内烧沸，盛于汤碗中即成。

操作关键：苹果片不要切得过大，不宜久煮；要掌握好清糖水的火候。没有苹果，可用其他时令水果代替。

菠萝桃胶汤

此菜桃胶透明，菠萝味醇，香甜可口，解酒去腻，单吃佐餐均可。

用料：罐头菠萝 250 克，桃胶 15 克，鸡蛋清 1 个，白糖 250 克，清水 750 克。

制法：①将菠萝切指甲片。桃胶用清水淘去泥沙，拣尽树屑，装入蒸碗，加清水上笼蒸约 1 小时取出，滗去汤汁待用。②炒锅洗净置中火上，掺清水 750 克，放白糖、菠萝汁烧沸，将鸡蛋清掸散倒入，撇尽浮沫，下菠萝、桃胶煮至菠萝浮面时，起锅装碗即成。

操作关键：桃胶要去尽泥沙、树屑，蒸至无硬心；菠萝下锅不要煮得太久，浮在水面即可。

什锦果羹

此菜由几种果品制成，酸甜可口，营养丰富，生津止渴，色彩美观，可作宴会中、高档汤菜。家庭单吃亦可。

用料：菜百合 10 克，薏仁 5 克，桃米 10 克，广柑 1 个，梨子 1 个，蜜樱桃 25 克，蜜瓜片 25 克，蜜枣 25 克，汤圆粉 25 克，冰糖 25 克。

制法：①将百合、薏仁、桃米洗净，加开水发涨，桃米去残皮，梨子去皮切成 1.8 厘米见方的薄片，一起下锅用开水氽一下，放入蒸碗加冰糖、清水，入笼蒸 2 小时。②蜜枣、瓜片、蜜樱桃均切成薄片，广柑剥皮去籽，汤圆粉捏成豌豆形汤圆。③锅内下清水 250 克烧开，将汤圆放入煮熟，再放入蜜枣、瓜片、蜜樱桃、广柑肉烧开，打去泡沫，再将蒸好的百合、薏仁、桃米和冰糖汁烩入烧开即可。

操作关键：要用上等原料制作，如梨子可用河北鸭梨或金川雪梨；蒸时注意用旺火；下入汤圆等，随时注意去浮沫。

牡丹银耳汤

牡丹花姿艳丽，端庄华贵，是传统的观赏植物，入肴适合多种烹调方法。清《养小录》载：“牡丹花瓣，汤焯可，蜜浸可，肉汁烩亦可”。牡丹花与银耳相配成汤，汤清味美，鲜淡爽口，可作宴会汤菜。

用料：牡丹花 1 朵，银耳 25 克，清汤 1000 克，精盐 4 克，

白胡椒粉 1 克，味精 1.5 克，料酒 10 克。

制法：①将花瓣洗净。银耳放盆内用开水浸泡膨胀后，择洗干净，滗去水分。将清汤倒入锅内，加入盐、料酒、味精、胡椒粉，烧开撇去浮沫。②把银耳放大碗内，兑入沸汤上笼蒸至银耳发软入味时取出，上撒牡丹花瓣即成。

操作关键：蒸银耳注意掌握火候。

腊梅芙蓉汤

此菜用腊梅花同鸡蛋相烹，色彩黄绿，汤清味鲜，清香爽口；冬季时令汤菜，为应时宴会常用。

用料：鲜腊梅花 15 朵，鲜鸡蛋 3 个，清汤、鸡汤各 250 克，味精 2 克，料酒 5 克，白胡椒面 1 克，香油 5 克，鲜豌豆苗 10 克，精盐 3 克。

制法：①用一大汤碗，将 3 个鸡蛋打入碗内，用筷子顺一个方向搅匀，加入鸡汤 250 克、味精 1 克、精盐 1 克、料酒 3 克拌匀，再放入蒸锅蒸 10 分钟取出备用。把腊梅花、豌豆苗择洗干净，分别放入碗内用凉水泡上。②洗净炒勺，注入清汤烧开，加入剩余的味精、精盐、白胡椒面、料酒，撇去浮沫，将腊梅花、豌豆苗捞出放入锅内，烧开后淋点香油，倒入芙蓉碗内即可。

操作关键：蒸芙蓉要注意火候，先大火后中火，然后小火，以免起蜂窝状。腊梅花和豆苗稍煮即可，不能久煮。

榆钱蛋汤

榆钱香味甜绵厚实，入口有嚼头，自古就有食用习惯，烹饪可作调剂家常菜的时鲜风味。此汤色泽金黄，鲜香适口，可作宴席时令汤菜。

用料：鲜榆钱 20 朵，鸡蛋 3 个，精盐 3 克，料酒 5 克，味精 1.5 克，香油 5 克，菜油 50 克，鲜汤 500 克。

制法：①将榆钱择瓣洗净放盘内；鸡蛋打入碗内，加盐 1 克，用筷子搅匀。②锅放火上倒入油，油热时倒入鸡蛋，炒好后用勺切成碎块。添入鲜汤 500 克，加入盐、味精、料酒，汤沸后撇去浮沫，倒入榆钱，淋入香油，盛入海碗即可。

操作关键：炒鸡蛋用中火，不要用大火；榆钱要用新鲜的，现做现摘。

烩苹果羹

此羹以苹果为主料，制法简便，苹果清香，甜鲜利口，有醒酒解酒的功效。

用料：鲜苹果 2 个，白糖 150 克，清水 1000 克，山楂丁 25 克。

制法：①将苹果洗净去皮，用刀将四面切掉，切成小丁。②锅放火上加入水，将白糖放入化开，再下入苹果丁，汤沸时撇去浮沫，勾入大流水芡盛在汤碗内，撒上山楂丁上桌食用。

操作关键：选用香蕉苹果制作味佳，苹果丁的大小与山楂丁一般大。

魔芋雪梨羹

魔芋是当代理想的保健食品之一，魔芋入肴可烧、炒、炖等。此羹汤甜中略带酒香，魔芋与雪梨烱脆相偕，极为适口。

用料：魔芋豆腐 250 克，雪梨 150 克，醪糟 50 克，白糖 120 克，白矾少许。

制法：①将魔芋豆腐切成 1.5 厘米见方的丁，入沸水氽煮 3 分钟，捞起沥干水。雪梨洗净，去皮及核，切成指甲片，入白矾水中泡约 2 分钟，捞起用清水冲去矾水，沥干水。②将白糖置大碗中，冲入沸水，经搅动溶化后，待其自然沉淀，将洁净的白糖水轻轻倒入净铝锅。锅置火上烧沸，下魔芋丁、梨片、醪糟，煮沸起锅即成。

操作关键：操作中保持器具洁净。

烩香蕉菜汤

香蕉做汤，别具一格；甜鲜利口，去腥解腻，有独特香蕉风味。

用料：香蕉 250 克，白糖 150 克，清水 1000 克。

制法：①将香蕉去皮切成小骰子丁。②将锅洗净置火上，倒入清水，下入白糖。糖水沸时撇去浮沫，放入香蕉丁，待丁漂起，起锅盛入汤碗内即可。

操作关键：不要用熟过头的太软的香蕉，以免影响汤的质量。

葱 枣 汤

此汤用葱白同红枣相配，香甜可口，吃枣喝汤，对神经衰弱、失眠、胸中烦闷等有一定的辅助疗效，为家庭保健汤菜。

用料：红枣 20 个，葱白 8 棵。

制法：将红枣用水泡发，洗净，放入锅内，上火煮 20 分钟。再加入葱白，继续用小火煮 10 分钟即成。

操作关键：选用个小、均匀的红枣较好；葱白需连根须。

白汁笋汤

此汤用竹笋配以鲫鱼、牛奶制成，做法巧妙，汤色奶白，味道鲜美，入口香醇，为汤中上品，用于中等宴席或家宴均可。

用料：竹笋 150 克，鲫鱼 150 克（2 条），姜 3 片，葱 3 根，牛奶 50 克，猪油 40 克，精盐 6 克，黄酒 5 克，胡椒粉、味精各 1 克。

制法：①将竹笋切成 3 厘米长的细丝待用。鲫鱼收拾干净，抹上少许盐，浇上黄酒，加牛奶、2 片姜、葱结，上笼用猛火蒸 6 分钟取出，剔去鱼刺，包在纱布内。取 1 汤碗清水，放入纱布包，洗出鱼茸后，弃去纱布包，并倒入蒸鱼的汁，制

成鱼茸汤汁。②锅内放猪油，爆香姜丝，下笋丝煸炒透，再喷酒，加入少许水，焖煮3分钟，倒入鱼茸汤煮沸，加味精，撒胡椒粉调味即可起锅。

操作关键：蒸鱼要加牛奶或水，待水沸后上笼，蒸煮时间不宜过长，以防鱼肉质过老；笋丝须先煮熟，以免涩口。

清汤慈笋

此菜汤清笋嫩，味鲜可口，为夏令汤菜之一，具有清暑保健功能。

用料：慈笋500克，清汤1000克，鲜桑叶数张，精盐3克，料酒5克，味精2克，胡椒面1.5克，白矾适量。

制法：①白矾用凉水溶化；将慈笋切下老根，剥去壳，削去内皮，顺切成薄片，放入白矾水漂上；桑叶洗净。②将笋和白矾水倒入锅内，加入桑叶氽煮一会，捞在凉水内，拣去桑叶，将笋片洗一下，再用凉水漂上。③烧开清汤，加入盐、胡椒面、料酒、味精，调好味，下入笋片，烧开撇去沫子，倒入汤盆中即可。

操作关键：白矾要砸碎；笋要选鲜嫩实心的，切得越薄越好；笋片的白矾味要洗净。

奶汤芦笋

芦笋是从国外引进的新型蔬菜，全国许多地区均有种植，用以生产罐头，畅销国内外。芦笋新鲜爽口，可做许多高档

菜肴。此汤呈乳白色，味清淡鲜嫩，是济南名菜。

用料：罐头芦笋 200 克，奶汤 1000 克，水发冬菇 20 克，熟火腿 25 克，菜叶 25 克，精盐 5 克，味精 3 克，葱油 25 克，姜汁 5 克，料酒 10 克。

制法：①将菜叶洗净，放开水中烫一下，捞出控净水；火腿切成片；冬菇切成丝。②净锅置火上，加葱油烧热，加奶汤烧开，放入芦笋、冬菇、精盐、菜叶、姜汁、料酒、味精、火腿片，烧开后盛入汤盆内即成。

操作关键：菜叶稍烫一下即可；奶汤烧开，改用中火。

蝴蝶茭白汤

此菜用茭白配以清汤制成，汤汁澄清，软烂鲜香，为夏秋季时令汤菜，可用于宴会。

用料：茭白 250 克，葱、姜各 1.5 克，味精 1 克，料酒 15 克，清汤 500 克，精盐适量，胡椒粉少许。

制法：①将茭白顺长修切成蝴蝶形，再横切成 0.6 厘米厚的蝴蝶片；葱取茎部切成 2 厘米长的段。②将茭白放入汤盆内，加姜块、精盐、料酒、清汤，蒸 2 小时后，再加味精、胡椒粉、葱段即成。

操作关键：选用洁白、细嫩、肥厚的茭白烹制，青茭不可用。

奶油芹菜汤

此汤制法独特，别有风味，成菜奶香伴着芹菜香，味感醇厚香肥，色泽乳白，秋冬季汤菜。

用料：芹菜 200 克，牛奶 1 瓶（或奶粉 10 克），面粉 15 克，猪油 20 克，精盐 4 克，味精 1 克。

制法：①将芹菜择去叶片洗净，放开水锅中焯一下，取出用冷水冲凉，剁成泥。②锅放文火上，下猪油熬化后加进面粉炒和，炒到面粉略呈冷黄色、香味透出时端离火。③牛奶放锅中加些水（如果用奶粉，则用水调开，再加一大碗水）。随将芹菜末放入奶锅，煮开后加盐、味精，最后倒进炒好的油面浆搅和，至汤汁略呈稠厚状即成。

操作关键：口味应偏淡，加盐不宜多，以突出奶味；加油面浆时可分几次，要掌握汤汁的厚薄，不能厚如豆腐羹。

牛奶花菜汤

此菜用牛奶与花菜同烹，食法新奇，营养丰富，汤色白，菜脆嫩，润口酥软，味道鲜美，冬季汤菜。

用料：花菜 500 克，熟猪油 50 克，葱花 10 克，姜末 10 克，花椒 1 克，精盐 4.5 克，水淀粉 15 克，味精 1 克，香油 2 克，牛奶 1 杯。

制法：①将花菜洗净，削去根及老筋，用手掰成小朵，放入开水锅中氽熟，捞出沥干水分。②锅内放猪油烧热，下花

椒炸一下捞出，再投入葱、姜，煸出香味后加少许水及精盐烧开，放花菜烧 8 分钟，再加入牛奶烧 1 分钟后，放味精、水淀粉勾芡，淋上几滴香油即成。

操作关键：花菜要氽熟，起锅后再淋上香油。

嫩玉米汤

此菜用嫩玉米配以豆苗制成，汤清味鲜，微甜可口，并有玉米清香味；常食有降压、利尿、清热之功效，佐餐更佳。

用料：青嫩玉米尖 10 个，豆苗 100 克，精盐 7 克，糖 10 克，清汤 1500 克。

制法：①将青嫩玉米剥去皮，用玉米尖部最嫩部分，择尽须子用凉水洗净，切成丁放入开水锅内，煮 2 分钟捞出放入盘内，加清汤上笼蒸 6 分钟左右，取出待用。豆苗用开水烫一下。②清汤内放入精盐、糖，盛入汤碗中，加上蒸好的嫩玉米尖丁及嫩豆苗，即可上桌。

操作关键：选用新鲜的嫩玉米尖为好，白色玉米更佳。嫩豆苗不要久烫，起锅前最后下汤碗。

橘露汤丸

此菜制法独特，微酸可口，汤甜如蜜，老少均宜，夏季汤菜，单吃或宴席均可。

用料：罐头橘子半瓶，湿糯米粉 250 克，甜酒糟 5 克，豆沙 50 克，白糖 200 克，玫瑰糖 10 克，湿淀粉 5 克。

制法：①将豆沙、玫瑰糖、白糖 50 克制成馅；湿糯米粉包上馅制成 2 厘米大小的汤圆。②将汤圆用开水煮熟，捞起沥干水分；清水 500 克加白糖 150 克，烧开放入汤圆，再烧开放入甜酒糟、罐头橘子、湿淀粉，烧开即成。

操作关键：煮汤圆应用开水，并且要随加冷水，以免溢锅；罐头橘子不能久煮，以免变味；芡不能浓，只能是清芡。

青豆玉米羹

此菜用鲜嫩玉米粒与青豆等同烹，汁浓香甜，美味可口，营养丰富，适宜分餐制食法，湖南风味。

用料：鲜嫩玉米 400 克，罐头菠萝 25 克，枸杞 15 克，青豆 25 克，冰糖 250 克，湿淀粉 30 克。

制法：①将玉米粒洗净，放入适量开水，上笼蒸 1 小时取出；菠萝切同玉米大小的颗粒；枸杞用水泡发。②用一净锅放入水 1000 克和冰糖，烧开放入玉米粒、枸杞、菠萝、青豆烧开，用湿淀粉调稀勾流汁芡，装入汤碗内即成。

操作关键：糖水一定要过罗筛；芡不能勾得太浓。

注：夏天可放入冰箱的冷藏室冷冻吃凉的。如不吃甜的，可用鸡汤制作吃咸味。

奶汤蒲菜

蒲菜鲜嫩味甜，以山东济南产的最有名。史书载：“大明

湖蒲菜，其形似茭、味似笋，为北方数省植物之珍品”。此菜色呈乳白，滑润醇鲜，清脆柔嫩，系济南传统名菜。

用料：蒲菜 250 克，奶汤 250 克，葱 5 克，水发冬菇 50 克，水发玉兰片 25 克，熟火腿 25 克，姜汁 1 克，精盐 2 克，料酒 10 克，熟猪油 25 克。

制法：①将蒲菜剥去老皮，切成 3 厘米长的段，冬菇、玉兰片切成小片，均放入开水中烫过，捞出控净水；火腿切象眼片；葱切段。②净锅置火上，加底油烧热，葱爆锅，放入奶汤、蒲菜、冬菇、玉兰片、精盐、姜汁、料酒烧开，撇去浮沫，盛入汤碗中，撒上火腿片即成。

操作关键：选用质嫩、新鲜的蒲菜；奶汤要色白质纯味鲜的。

鸡头米羹

鸡头米又称“芡实米”。此羹营养丰富，延年益寿，香甜可口，最宜老人食用。

用料：芡实米 20 克，清水 250 克，白糖 25 克，糖桂花 10 克。

制法：将芡实米漂洗干净，锅中加清水，烧沸后，将芡实米倒入煮沸，当芡实米由白色变透明时，即可离火。将白糖、桂花放入碗中，将芡实米连汤水一起盛入碗中即成。

操作关键：用铝锅烹制，铁锅变色；火候从旺火到中小火。

干鲜食用菌类

冰糖银耳汤

此菜以银耳配以冰糖烹制而成，洁白细嫩，甘甜适口，爽润不燥，有养阴润肺、益胃生津之功效，为宴会常用汤菜。

用料：银耳 20 克，冰糖 200 克。

制法：①将银耳放入碗内用温水泡透，摘去蒂头，拣尽杂质，用手将银耳叶反复揉碎，用清水漂起待用。②净锅置火上，注入清水 2000 克，下银耳置大火上烧开后，用小火熬 3~4 小时，至银耳熟烂汁稠。③冰糖放锅内，加清水 75 克入银耳中，再煨 30 分钟即可。

操作关键：注意用具清洁和火候从大火到小火的变化；冰糖要质量上乘的。

清汤银耳

此菜色泽洁白，汤鲜耳脆，味道甚美，传统宴席上在燕窝之后，要跟上一道此汤，属山东济南名菜。

用料：干银耳 10 克，清汤 1000 克，酱油 5 克，味精 3 克，精盐 5 克，料酒 10 克，菜叶少许。

制法：①将银耳用温水洗净，用开水泡发 15 分钟，待银耳回软时捞出，切去根，再用温水洗 3 次，再放入开水中烫 3 分钟，捞出盛在汤盆中。②净锅置火上，加清汤、酱油、精

盐，用旺火烧开，撇去浮沫，加入料酒、味精，移置微火上，先舀出清汤 200 克，浇入银耳盆内，浸泡片刻，滗出，再将其余汤浇入盆内，用菜叶略加点缀即可。

操作关键：注意火力运用。

蜜柑银耳

此菜用蜜柑同银耳相配，软溶滑润，蜜柑香鲜，夏秋季佳品，有清热调肺、去燥滋阴之功效，用于家庭宴会或单吃均可。

用料：银耳 20 克，蜜柑 200 克，白糖 150 克，水淀粉 15 克。

制法：①将发好的银耳去根洗净，放入碗内上笼蒸 1 小时取出。蜜柑剥皮去筋，成净柑肉。②汤锅置旺火上，放适量清水，将蒸好的银耳放入汤锅内，再放柑肉、白糖烧开，最后用水淀粉勾芡。待汤见开，起锅盛入汤碗内即成。

操作关键：柑肉不要弄破，要成瓣；银耳的杂质要去净。

竹荪豆苗汤

此菜用“菌中之珍”——竹荪与豆苗同烹而成，汤清味鲜，色泽美观，除油解腻，为汤中上品

用料：竹荪 15 克，清汤 1500 克，豆苗 100 克，料酒 15 克，精盐 5 克，白糖 2 克，味精 2 克。

制法：①将竹荪水发好后挤净水，整根平放在案板上，去

根（粗的切两刀，细的切一刀），切成象眼块，用清水泡上。豆苗洗净，并用开水稍烫。竹荪氽透挤净水，和豆苗一起放入汤碗中。②汤锅置火上，放入清汤、料酒、精盐、味精、白糖烧开，起锅盛入汤碗内即成。

0154# 操作关键：豆苗用豆苗尖，不要久烫，以免发黄；余竹荪的水，可滤去沉淀物加入汤中，其味更佳。

草菇四丸汤

此菜用草菇配以鱼肉、瘦猪肉、豆腐烹制而成，汤清味鲜，色彩悦目，营养丰富，为汤中精品，可供中档宴席使用。

用料：水发草菇 100 克，净鳊鱼肉 50 克，瘦猪肉 50 克，嫩豆腐 1 块，青菜心 1 棵，猪肥膘肉 50 克，精盐 10 克，料酒 15 克，味精 5 克，鸡汤 750 克，绿叶菜汁 25 克，葱姜水 150 克，熟猪油 500 克（实耗 25 克），熟鸡油 5 克。

制法：①将鱼肉、肥瘦猪肉分别放在垫有生猪肉皮的案板上剁成茸。豆腐片去老皮，用刀砸成泥。青菜心削成橄榄形，一切四瓣。②取鱼茸 25 克，加入生肥膘肉茸 25 克和绿叶菜汁，盛入一只碗内。另取豆腐茸及生肥膘肉茸 5 克、鱼茸 25 克，盛入另一只碗内。余下的鱼茸、肥膘肉茸再盛入第三只碗中。瘦猪肉茸盛入第四只碗内。然后，4 只碗中分别放入适量的精盐、料酒、葱姜水、味精、清水，并顺着一个方向搅上劲。③将白色鱼茸、豆腐茸分别挤成丸子，用五成热的油炸好捞出。绿色鱼茸、肉茸分别挤成丸子，用开水氽熟捞出。④将草菇洗净，在碗底摆成十字形，于空档内分别放

上四色丸子，扣好后舀入少许鸡汤，上笼蒸熟后取出翻扣在大汤碗中。同时，取汤锅置旺火上，放入鸡清汤烧开；菜心放入氽熟捞出，间隔摆在四色丸子中间。汤内加入精盐、味精，调好口味，撇去浮沫，起锅盛入汤碗内，淋入鸡油即成。

操作关键：丸子要做得一般大小；菜心略氽，不要太久。

清蒸三塔菌汤

此菜用三塔菌、西红柿同制而成，汤清菌嫩，鲜美无比，酸香诱人，系汤中上品，酒饭均宜。

用料：三塔菌 500 克，西红柿 250 克，清汤 1500 克，精盐 5 克，料酒 25 克，味精 3 克，胡椒面 2 克。

制法：①先将三塔菌用凉水洗净泥沙，揭下菌伞，再洗净盖底页缝中的泥沙，撕成条，削去菌把表面一层薄皮，切成节，再切成厚条片。西红柿用开水烫一下，捞在凉水中撕去皮，改成船形块，片去瓢子成片。②烧开水将菌烫熟，然后捞入 250 克清汤内泡上。③烧开后下的清汤，加精盐、料酒、胡椒面、味精，调好味，将菌和西红柿下入汤内，盛入汤盆中即可。

操作关键：用半开的三塔菌较好，全开的较次；菌的泥沙要洗净；西红柿要选熟红的。

平菇鸡蛋汤

此菜用鲜平菇同鸡蛋制作而成，色泽美观，清香味美，咸

鲜适口，酒饭均宜，适宜一般家庭制作。

用料：鲜平菇 250 克，鸡蛋 3 个，嫩菜叶 50 克，精盐 1.5 克，酱油 5 克，生姜 2 克，香油 25 克，葱花 5 克，味精 0.5 克。

制法：①将平菇去根蒂，洗净，切成片。鸡蛋磕入碗中，用筷子打散调匀。嫩菜叶洗净切丝。②锅置旺火上，倒入香油烧热，下菇片炒片刻，烹入适量开水，下入葱花、精盐、酱油烧沸，下姜片、菜叶丝烧 2 分钟，倒入鸡蛋液烧沸后，放入味精，用勺稍搅出锅，装碗即可。

操作关键：烧汤时，不加盖，以免菜丝发黄。放味精后用微火，以免温度太高，失去鲜味。

冬菇红枣汤

此菜用冬菇——“菇中之王”同红枣相配，其味独特，清香可口，咸香微甜，有开胃益气、补血壮身的功效，为家庭保健汤菜。

用料：干冬菇 20 只，优质红枣 8 枚，精盐 3 克，姜片 4 克，料酒 5 克，味精 1 克，熟花生油 7.5 克。

制法：①将冬菇用温水洗净泥沙；红枣洗净。②取有盖炖盅 1 只，加清水 750 克。下冬菇、红枣以及精盐、味精、熟花生油、料酒、姜片，用牛皮纸封口盖上盖，放入蒸笼，急火蒸 1 小时，出笼起盅即成。

操作关键：冬菇不必浸发，只去尽泥沙即可。

余万年青汤

此汤汁味清香，十分可口，除腥解腻，别有风味，为家常汤菜。

用料：万年青 75 克，蘑菇 50 克，熟笋 50 克，番茄 50 克，熟花生油 40 克，精盐 4 克，味精 2 克，香油 10 克，姜末 1 克，鲜汤 1000 克。

制法：①将万年青放在凉水中浸泡 30 分钟，捞出洗净，择去老叶挤干水分，切成 3.3 厘米长的段。蘑菇、熟笋、番茄洗净，均切丝。②汤锅置旺火上，放油烧至八成热时，加入鲜汤、蘑菇、熟笋、番茄、精盐、味精、姜末，刚沸改中火，下万年青，待汤再开后，淋入香油，起锅盛入大汤碗内即成。

操作关键：加精盐、味精、姜末改用中火，并去浮沫。

清汤冬菇

此菜色泽银红，汤清香鲜，滑嫩利口，家庭常用。

用料：水发冬菇 250 克，精盐 4 克，味精 5 克，葱结 1 个，姜 1 小块，清汤 750 克。

制法：将冬菇剪去根蒂，洗净，盛入汤碗，加入清汤、精盐、味精，放入葱结、姜块，盖上盖，上笼蒸 2 小时取出，拣去葱、姜，原锅上桌即可。

操作关键：蒸冬菇先用旺火，然后改为中火，一气蒸好。

双菇竹荪汤

此菜以山珍之王——竹荪为主要原料，同蘑菇、冬菇制作而成，竹荪脆嫩，双菇滑润，鲜美适口，营养丰富，为高、中档宴席汤菜。

用料：水发竹荪 50 克，蘑菇、水发冬菇各 40 克，鲜番茄、绿叶菜各 50 克，精盐 4 克，姜末 1 克，香油 10 克，鲜汤 750 克，熟花生油 30 克。

制法：①将竹荪洗净去沙，沥干水分，切长方块；水发冬菇和蘑菇洗净切片；鲜番茄去皮、籽，洗净切片；绿叶菜也切成相应的片。②炒锅上火下油，烧至五成热，加入鲜汤，下入冬菇、蘑菇、竹荪、鲜番茄，烧滚后，再加入精盐、姜末。待汤汁再开后，投入绿叶菜略烧一下，淋上香油，起锅装入大汤碗内即成。

操作关键：水发竹荪用温水浸泡，待全部发涨，以网眼散开为度，剪去根部杂质；番茄用开水烫一下，便于去皮。

口蘑锅巴汤

此菜用口蘑同普通之物锅巴相配烹制，化平庸之物为上乘菜肴，汤醇香浓郁，色泽银红，色、香、味、形俱佳，系江苏风味汤菜。

用料：口蘑 100 克，锅巴 100 克，精盐 5 克，鸡汤 750 克，味精 5 克，菜油或花生油 1000 克（实耗 75 克），水淀粉适量。

制法：①将干口蘑洗净放入大碗中，加开水泡透捞出，洗涤去蒂，切成大片，盛入大碗内，加入清水，上笼蒸透（约10分钟），取出待用。②取净锅1只置于炉上，倒入鸡汤，加入盐、味精，待烧开后，将蒸好的口蘑和汤一起倒入锅内，烧开后，用水淀粉勾薄芡，倒入汤碗中。③锅再置火上倒入油，烧至八成热后，将锅巴下锅炸透捞出，沥干油分，装入盘内，与口蘑同时上桌，到桌上后，立即将汤倒入锅巴中即可。

操作关键：选料时，锅巴要选用片薄、色匀、厚度均匀的粳米或糯米锅巴；油炸锅巴要控制油温。

木耳冬笋汤

此菜汤清鲜香，清淡可口，别有风味，可作酒后汤菜，有解腻、醒酒的功效。

用料：冬笋 250 克，水发木耳 50 克，酱油 10 克，精盐 1.5 克，味精 1 克，料酒 3 克，花生油 25 克，葱末 5 克。

制法：①冬笋切薄片，木耳洗净待用。②汤锅置火上，放油、葱末炝锅，然后下冬笋片、木耳煸炒几下，放进酱油、精盐、味精、料酒和少许清水。待汤开后撇去浮沫，起锅盛入汤碗内即成。

操作关键：冬笋切片厚薄要一致；木耳去尽蒂及杂质；葱末炝锅，炒出香味即可，不要炝糊。

金钱发菜汤

此菜色形美观，汤清味香，鲜嫩爽滑，营养丰富，为中档汤菜，堪为汤中上品。

用料：鸡脯肉 250 克，发菜 25 克，鸡蛋 5 个（其中 3 个用蛋清），熟猪油 50 克，水淀粉 15 克，海米 10 克，鸡汤 1000 克，精盐、味精、香油各少许。

制法：①将鸡脯肉放砧板上，用刀背捶成泥，加入少许清水搅散，加入 1 个蛋清，顺一个方向搅上劲，再加入 2 个蛋清、少许精盐、熟猪油，搅成鸡茸待用。发菜去尽杂质，用清水洗净，泡软备用。海米发好备用。②将 2 个鸡蛋打入碗内，加入温水、淀粉和少许盐拌匀，在锅中摊成 2 片薄皮，裁成直径为 3.3 厘米的圆形蛋片 16 片。发菜挤净水，撒入少许盐入味，团成直径 1.7 厘米的 16 个圆球。③每个蛋皮上涂一层鸡茸，中间放一颗发菜球，再抹一层鸡茸，压成圆饼形，抹光滑。将泡软的海米每个片成 2 片，在圆饼上摆成铜钱形；取一盘抹上猪油，将饼摆入，上笼蒸 3 分钟。④将汤锅置火上，加入鸡汤，待汤烧开后，撇净浮沫，加入盐、味精，将金钱发菜饼推入汤内，滴入少许香油即成。

操作关键：鸡脯肉要去尽筋膜；摊蛋皮要用小火；蒸发菜饼用大盘，不要重叠，以免糖粘连。

五色紫菜汤

此菜用海中珍品紫菜同多种配料做成，质地鲜嫩，汤味清香鲜美，五色艳丽，为家宴汤中上品。

用料：紫菜 60 克，熟猪肉 30 克，水发冬菇 30 克，水发玉兰片 30 克，红胡萝卜 30 克，豌豆尖 100 克，精盐 5 克，味精 2 克，胡椒面 1 克，高汤 1000 克，熟鸡油 30 克。

制法：①将紫菜用凉水发开，洗净沙粒，控净水分。豌豆尖洗净，在开水锅中氽一下，捞出放入大汤碗中，将紫菜摆在上面。红胡萝卜在开水中氽熟，切成 3 厘米见方的菱形片。熟猪肉片成薄片。②汤锅置旺火上放入高汤，加入熟肉片、水发玉兰片、水发冬菇、红胡萝卜片，煮几分钟，撇去浮沫，放入精盐、味精、胡椒面，盛入大汤碗内，淋上熟鸡油即成。

操作关键：紫菜要用水清洗 5~6 次，完全洗净泥沙；豌豆尖不要久氽。

三丝紫菜汤

此汤用紫菜同笋子、豆腐干等制成，鲜香可口，有开胃去腻之功效，用于一般宴会作原汤。

用料：紫菜 50 克，熟笋 40 克，豆腐干 2 块，绿叶菜 40 克，水发冬菇 40 克，精盐 3 克，酱油 10 克，味精 2 克，姜末 2 克，花生油 20 克，香油 10 克，鲜汤 1000 克。

制法：①将紫菜择净杂质，用手撕成碎片；豆腐干、冬菇、熟笋均切成火柴梗丝；绿叶菜洗净，修齐待用。②汤锅置火上，下油烧至七成熟时，放入鲜汤、冬菇丝、笋丝、豆腐干丝及紫菜，烧开，加入各种调料，最后加香油、绿叶菜烧开起锅，盛入汤碗中即可。

操作关键：豆腐干、冬菇等要切得粗细一致。

紫菜萝卜汤

此菜用紫菜与萝卜同烹，咸鲜可口，汤清味美，淡纯除腻，适宜酒后食用。

用料：紫菜 50 克，萝卜 250 克，精盐 3 克，味精 2 克，葱末 5 克，胡椒粉 1 克，猪油 50 克。

制法：①将紫菜用清水泡好，去尽杂质、泥沙；萝卜洗净切成片。②烧热锅，放入猪油、葱末炆锅，放进萝卜、精盐，同炒片刻，加入清水、味精、胡椒粉煮开，放入紫菜，煮开即可装碗上桌。

操作关键：萝卜片要切得厚薄一致，约 0.5 厘米即可；葱末炆锅注意控制火候，不要炆糊；水一次加足，不要中途加水。

猴头紫菜汤

此菜用山珍之一的猴头与紫菜同烹而成。猴头细嫩、绵软，紫菜清香、适口，色泽分明，汤清味纯，为汤中精品。

用料：水猴头 200 克，紫菜 25 克，鸡蛋清 6 个，水淀粉 15 克，豌豆苗 25 克，料酒 10 克，味精 2 克，精盐 5 克，清汤 1500 克。

制法：①将猴头顺毛片成片，用开水氽后捞在碗内，加入料酒、味精，上笼蒸烂取出，沥去水分。②将蛋清、水淀粉搅成糊，猴头片放入裹匀。③锅放火上，添入清水，烧至微开，下猴头划熟，捞出。④锅内加清汤，烧开后下猴头、紫菜、各种调料及豌豆苗，烧沸后，即可起锅上桌。

操作关键：猴头要氽透；裹浆要匀。

百合莲花汤

此菜色泽美观，脆嫩鲜香，清淡宜人，甘甜滋补，老人妇女食用为佳。

用料：莲子 50 克，百合 100 克，黄花菜 20 根，冰糖 150 克。

制法：①将百合、黄花菜洗净，装入大汤碗中；莲子去掉两头及皮，捅掉心洗净亦加入汤碗中。②汤碗中加清水 500 克，上笼用旺火蒸熟，加入冰糖，再蒸片刻即可。

操作关键：主要是选料。百合、莲子需要色正、颗粒大、饱满、无虫蛀的；黄花菜去尽梗，要求无霉变，用上等品。

荔枝桂圆汤

此汤用荔枝同桂圆制作而成，清香甜爽，具有补中益气、

养血滋阴、延年益寿之功效，为家庭保健汤菜。

用料：鲜荔枝 10 枚，龙眼肉 20 枚，炼乳 50 克，冰糖 50 克。

制法：①将荔枝、龙眼切成小块。②汤锅内放入清水，置火上，另用一锅煮化炼乳，然后倒入汤锅中，并加冰糖烧开。待冰糖全部溶化，起锅盛入汤碗内，撒上荔枝和龙眼块即可。

操作关键：选用上等荔枝和龙眼肉制作；清水一次加足，不要中途添水。

山药桂花汤

此汤用中药山药同桂花相烹而成，其味清香，富于营养，可补肾益气、健脾开胃、增进食欲，夏秋季食用最佳，有利健康。

用料：鲜山药 500 克，糖桂花 15 克，白糖 150 克，熟猪油 25 克。

制法：①将山药去皮、洗净，切成 0.3 厘米厚的片。②汤锅内放入清水并置火上，烧开后，放入桂花、白糖，然后将山药片放在锅内煮熟，加入熟猪油，起锅盛入汤碗内即成。

操作关键：山药片要切得均匀，厚度一致；煮山药片用中火；下入白糖之后，烧开后要打去浮沫。

香菇银杏汤

此菜用香菇与银杏同制而成，味道多样，香鲜可口，软

嫩质脆，且营养丰富，对支气管哮喘患者有一定保健治疗作用。

用料：水发冬菇 150 克，净银杏肉 100 克，味精 2.5 克，白糖 10 克，精盐 3 克，酱油、香油、水淀粉各 5 克，鲜汤 500 克，熟菜油 50 克。

制法：①将水发冬菇洗净去蒂，捏干水分；银杏肉入油锅略炸后，去掉果衣。②炒锅置火上烧热，放入熟菜油，投入冬菇和银杏略煸后，放盐、糖及鲜汤，改用文火烧约 5 分钟，再改用旺火，放入酱油、味精及水淀粉勾芡，淋上香油，起锅装碗即可。

操作关键：炸银杏、烧汤用中火，然后用文火。银杏肉不要多用，因有微毒。

蛋清银耳汤

此菜用银耳与鸡蛋清同制而成。在蛋清蒸制的洁白如玉的芙蓉上，散卧着朵朵如花的银耳，色彩分明，味道可口，老人食用尤宜。

用料：将银耳 10 克，蛋清 5 个，高汤 1500 克，精盐 7.5 克。料酒 15 克，味精 7.5 克。

制法：①将银耳用温水泡开，去根蒂，洗净。②蛋清打散，加高汤 300 克调匀，加精盐 2.5 克调味，倒入汤盘中，上屉微火蒸 10 分钟，蒸成芙蓉，拖入汤碗中。③银耳用清汤煮好，捞出放在芙蓉上。④旺火坐锅，倒入高汤，见开下入料酒、精盐 5 克和味精调味，打去浮沫后，将汤顺碗沿倒入

碗中即可。

操作关键：蒸蛋清注意放气，不使起泡，以保菜形。

紫竹仙踪

此菜原为佛教寺院高档素膳中的汤菜，多用在高档素膳宴席上。主要原料为竹荪和鲜口蘑，成菜汤液清澄，入口清鲜。

用料：竹荪 50 克，黄瓜 50 克，鲜口蘑 125 克，清汤 1250 克，精盐 7.5 克，味精 7.5 克，黄豆芽适量。

制法：①将竹荪用温水泡开，洗净，开水煮过后切菱形小段；鲜口蘑用开水氽一下切片，同竹荪一并放入汤碗中；黄瓜切菱形片，撒在口蘑和竹荪上面。②用黄豆芽煮制清汤，旺火烧开，打去浮沫，放精盐、味精调味，倒入盛有口蘑和竹荪的汤碗内，即可上桌。

操作关键：口蘑要氽透；3 种原料切一般大小；制汤的黄豆芽去掉不用。

附录：几种汤的制作简介

一、特制清汤

此汤清澈见底，味道鲜美，均用于高级菜肴的制作，如鸡蒙葵菜、清汤鱼丸、竹荪鸽蛋等多种汤菜。

用料：老母鸡 1 只，猪排骨 1250 克，老母鸭 1 只，生姜 20 克，火腿蹄子 1 只，精盐 50 克，葱 50 克，胡椒粉 10 克，

料酒 50 克，鸡脯肉 300 克，猪净瘦肉 500 克。

制法：①将鸡脯肉、猪净瘦肉分别用刀背捶成泥茸，装入两个碗里，各用 500 克清水泔散，鸡泥茸泔散称“白茸”，肉泥茸泔散称“红茸”。②将老母鸡及鸭洗干净，火腿蹄用热水刮洗干净，猪排骨洗净，将以上原料放入沸水锅内焯水除血腥味，捞出冲洗干净，放入大铝锅内，加清水 15000 克，置旺火上烧沸，撇净浮沫，加姜（拍破）、葱（挽结）、料酒，移至小火上，加盖保持锅内微沸，熬制约 3 小时，至汤出味即称清汤。③扫汤：将制好的清汤倒入另一干净锅内（其他原料另作他用），加盐、胡椒粉烧沸，将“红茸”倒入清汤锅内搅匀烧沸（锅内一边沸，一边不沸），待“红茸”凝结时，用漏瓢捞去杂质，然后再照此方法倒入“白茸”进行扫汤。将“白茸”扫汤后的肉压成饼，用干净纱布包扎好，放入干净的铝锅中，再倒入扫后的清汤，将锅置微火上继续保持约 80℃ 吊汤，使汤更清澈透明，鲜味更足。

操作关键：选用新鲜无异味的老母鸡、鸭；制汤用小火，锅内保持微沸；扫汤先放盐，“红茸”或“白茸”倒入搅匀后，一般不需再搅动，凝结时保持锅内半沸。

二、特制奶汤

此汤色白如奶，鲜香味浓，多用于高级奶汤菜肴的制作，如奶汤素烩、奶汤鱼肚、奶汤鲍鱼、白汁菜心等。

用料：老母鸡 1 只，老母鸭 1 只，猪肘 1 只，猪肚 1 个，猪棒骨 2000 克，料酒 50 克，生姜 20 克，葱 50 克。

制法：将猪肚揉洗几次，焯水，再刮洗干净；猪肘刮洗干净；鸡、鸭、棒骨清洗干净，一同放入沸水锅内焯水除血

腥味，捞出冲洗干净，放入大铝锅中，掺清水，用旺火烧沸，撇去浮沫，加姜（拍破）、葱（挽结）、料酒，加盖长时间用旺火熬至汤汁呈乳白色、味鲜美，即成奶汤。

操作关键：选用新鲜无异味的老母鸡、鸭；要注意猪肚初加工，使不带异味；制汤用旺火或中火，锅内一定要保持沸腾；水量一次加足，中途不另加水；奶汤用于菜肴制作时才加盐或其他调味品；制奶汤的原料可另作他用。

三、鲜汤

一般指煮鸡、鸭、猪肉、猪肚、猪舌、猪心、棒子骨、杂骨等原料后的汤汁，其汤汁色浅、味鲜。此汤多用作一般汤菜的汤汁或炒菜调芡汁（滋汁之用）。

四、原汤

用一种原料（不能混入其他原料）加清水熬成的具有原料本身的原汁原味的汤。如肉汤、鸡汤、牛肉汤、鸭汁、萝卜汤、豆芽汤。熬制原汤多采用中、小火长时间加热。汤色清澈或浓白，味鲜香。多用于汤菜合一或以同一类原料烹制的汤菜。如清炖牛尾汤、清炖全鸡、萝卜连锅汤等。

• 冰糖银耳