

大厨简介



李德强

曾任环亚饭店、力霸大酒楼、美丽华饭店、中泰宾馆、广州台北料理餐厅、香港澳华食品公司主厨，现任中信证券餐饮部，具有中餐烹调丙、乙级技术士执照。著有《大肠蚵仔面线》、《凉面酱》、《38道喷香煲仔饭》等书。

擅长中式料理的李德强老师曾一个人在中国旅行了3个月，足迹遍布各偏远地区，亲身品尝了各地独具特色的传统美食。令他感动的是，即使自己是一个经验丰富的专业厨师，经手出去的菜肴数之不尽，仍然会为每一次的尝鲜体验深深着迷。

一勺琥珀色的的清汤可以洗涤饥肠辘辘的灵魂，一口牛奶白的浓汤可以温暖冰冻的味蕾——看似平凡的高汤，却有着化腐朽为神奇的魔力。这次李德强老师特别准备了40道高汤与大家分享，包括千变万化的中式高汤和风味鲜明的异国高汤，每一道都给你意想不到的惊喜。

40种鲜美高汤



目录

40种鲜美高汤



绝对美味的高汤盛宴	04
一探汤面的无穷变化	05
煮好高汤一次上手	06
常用材料大点名	08
掌握基本高汤 · 创造专属的鲜美秘诀	09

中式传统高汤大集合 12

蒜味高汤 · 猪肝汤面	13
鸡汁浓汤 · 鸡汁汤面	14
麻椒牛肉高汤 · 麻辣牛肉面	15
酱味牛肉高汤 · 红烧牛肉面	16
酸辣牛肉高汤 · 香辣牛肉面	16
牛肉清汤 · 清炖牛肉面	17
鲜味高汤 · 广式云吞面	18
火腿高汤 · 火腿贡丸汤面	19
肉骨浓汤 · 猪脚汤面	19
洋葱浓汤 · 蕃茄肉酱汤面	20
蚝油高汤 · 蚝油肉片汤面	21
胡椒牛肉高汤 · 香茜牛肉面	22
肉骨清汤 · 炸菜肉丝面	23
酱味猪肉高汤 · 排骨汤面	23
姜味清汤 · 蛤蜊汤面	24
药补高汤 · 药炖排骨面	25
奶香高汤 · 猪骨汤面	26



CONTENTS

香菇高汤 · 香菇汤面	27
麻油口味高汤 · 麻油鸡汤面	28
陈皮口味高汤 · 陈皮鸭腿汤面	28
咖喱牛肉高汤 · 咖喱牛肉面	29
葱烧高汤 · 叉烧汤面	30
鲜鱼清汤 · 鱼丸汤面	31
海鲜高汤 · 海鲜汤面	32
蔬菜鲜汤 · 蔬菜汤面	33
酒味浓汤 · 醉鸡汤面	34
素高汤 · 罗汉汤面	35
鲜笋高汤 · 油焖冬笋汤面	35
鲜鱼浓汤 · 酸菜鱼片汤面	36
茄汁高汤 · 蕃茄滑蛋面	37

异国鲜味高汤配方大公开 38

泰式酸辣汤 · 泰式海鲜面	38
沙嗲高汤 · 沙嗲牛肉面	39
鱼露清汤 · 鱿鱼汤面	40
越式高汤 · 越式牛肉面	41
虾味鱼汤 · 鱼饼汤面	41
肉骨茶高汤 · 肉骨茶面	42
味噌高汤 · 味噌拉面	43
酱油高汤 · 叉烧拉面	44
咸味高汤 · 豚味拉面	45
大骨浓汤 · 什锦拉面	46



绝对美味的高汤盛宴

古老香醇的传统美味、入嘴即化的绝妙口感、浓得化不开的温暖体验、沁入味蕾意犹未尽的缠绵滋味……千变万化的面高汤，从以前到现在，传承了千百年来美味秘诀，结合了古老朴纯的原味记忆，融进了创新出奇的鲜尝组合，让面的灵魂更加丰厚多彩，让汤的美味愈益铭心刻骨。吃面之前，先喝一口汤，湿润舌尖的第一次体验，迸撞出食材多工熬煮的风味精华，是大快朵颐的抢鲜预告、是回味无穷的心动kiss！酸辣牛肉高汤、火腿高汤、香菇高汤、酒味高汤、沙嗲高汤、味噌高汤……最棒的汤配上最相称的食材，变化出无数引人垂涎的汤面搭档。

看面店煮面轻松简单，别以为只是材料、调味不同，能够真正抓住你的，还是高汤。随着烹饪器具的进步，烹煮汤面的方式也逐渐简单化，拥有美味传统的汤面料理，慢慢褪色似乎也成为必然，但是对于讲究高汤、面劲、料丰富的食客来说，这可是天大的恶梦。强调工夫、重视细节、每个步骤要求准确做到的传统做法，最能淋漓表现食材的原汁原味。以面来说，对高汤的要求，更是不容半点马虎，实际上是，汤面的味道始终没变，变的是熬煮的方法，惟有汲取传统的做法，坚持细节的纯粹，才能真正享受精致美味。

品尝传统美味高汤，现在不用再四处探找名厨、名味了，只要发挥“动手”精神，尝好汤、学好汤、做好汤，在家一样能够煮出好高汤！打开第一汤面的料理大门，就从这开始！

征服亚洲的汤世界

一探汤面的无穷变化

汤面是许多亚洲国家的主食，在中国内地及港台地区，日本、东南亚等国家尤其盛行，不同区域的风土民情与饮食习惯也造就出风格迥异的汤面文化，作为面基础的高汤，重要性也随之不同。中国是各地美食汇聚之地与源头，若要说到面的高汤，中式高汤的种类、变化、分支也最多，影响更扩及整个亚洲地区。

中式汤面概分南北

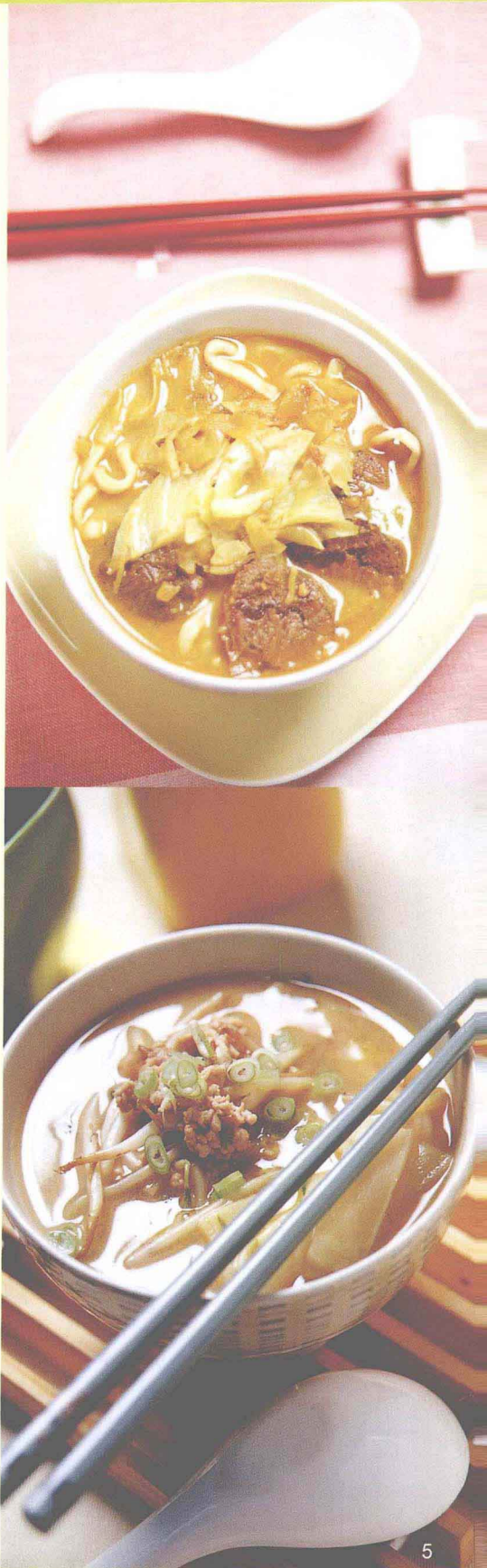
一般将中式汤面概分南北，北方又分东北、西北，南方特别指沿海一带与港澳地区。东北汤面重视面的嚼劲，成面的材料多样，大豆、荞麦、玉米都可以拿来做面，手工面、刀削面因此出名。在高汤部分，多以醋调味，味道偏咸，熬煮高汤时多用牛、羊为主要材料，由于比较重视能够补充热量、恢复体力的面，相对之下，高汤的变化就少。以常见的大鲁面、酸辣面来说，就是以面Q耐嚼、料多实在为主要特色，汤则是以简单的高汤再加上勾芡，并不多做其它的处理，而西北地区的状况相似，除了以牛、羊做为熬汤材料相同之外，高汤的口味上较偏于酸，其中高汤滋味较为人乐道的是“兰州拉面”，它的味道接近牛骨浓汤，不同之处在于会再放一些酱油佐料提味。

相较下，讲究口味变化的南方汤面就让人眼花缭乱，特别是在港澳一带，说得出名号的就有咸水面、濠粉、红蕃粉、板条、米粉、虾面、公仔面等多种，每种面的高汤各具特色，格外适合细细品尝。南方讲究汤、面、料均衡的完美搭配，三者并重才能体现出真正的绝妙滋味。其中面多使用中低筋面粉制成，主要以猪、鸡作为熬汤的主要食材，口味偏甜一些，常用酱油佐料，与北方重口味的面高汤比较，较为清淡，更重视高汤的鲜度，常见的南方汤面，有重视鲜味高汤的云吞面、以浓浓肉骨香闻名的猪脚汤面、汤清味美的榨菜肉丝面、呛辣取胜的麻油鸡汤面。至于一般面摊普遍可见的担担面，高汤通常使用猪骨高汤，另外再加上花生粉作为佐料，一样十分可口！

日式拉面与南洋风味面

另外，比较为人所知的面高汤，还有日式拉面与南洋风味面。日式拉面声名远播，一缕缕从汤锅冒出的白烟、一碗碗或澄澈或浓郁的高汤特写，让日式拉面几乎成为日本文化图腾的一部分。日式拉面的种类繁多，依地区来分又以北海道的“味噌拉面”、东京的“酱油拉面”、九州的“豚骨拉面”最具知名度。日本拉面特重高汤，以味噌拉面的高汤来说，便混合了猪骨、鸡骨及新鲜蔬果的精华制成，滋味香浓甘醇。而东京的酱油拉面以纯正的关东风味风靡众多面迷，以鸡骨为主原料的高汤，另外加上海带、柴鱼、小鱼干一起熬煮，口味较为清淡。至于九州的“豚骨拉面”则是以大火长时间熬猪骨煮出乳白浓汤，厚实的滋味令人难忘。

南洋地区的面高汤风味特殊，口味偏辛、辣、酸，受中国影响很深，泰式酸辣海鲜面、越式牛肉面、马来西亚的沙爹面，也多半以牛骨、猪骨熬煮高汤，另外会多加辛辣或刺激性强的食材或香料同煮，鱼粉、虾米更是常见的煮料，使高汤呈现出酸、甜、咸、辣并陈的浓重异国风味，十分特殊。



煮好高汤一次上手

高汤的变化多样，该如何熬煮，才不会糟踏食材、坏了面、搞砸一锅汤？除了熟悉基本高汤的熬煮方法之外，还应该做好什么准备工作？煮汤时常会疏忽的错误有哪些？该如何判断熬煮的高汤是成功还是失败？只要照顾到每一个细节，你也可以一次上手，成为煮汤专家哟！

常见的煮汤方法

以颜色区分，高汤可以大致分为浓汤、清汤，熬煮也依此有大火法、小火法两种。

大火法（常用大火与中火）最为简单，通常用来熬煮脊髓骨、大骨、牛骨，煮出来的汤多呈乳白色。以大火熬煮材料时，如果试尝的味道不够，可以直接放些肉一起熬煮来增味。小火法则适合煮出清澈的高汤，重点是需要配合食材熬煮。

另外还有一种煎煮法，常用在熬煮鲜鱼浓汤，主要差别是熬汤前要先将食材下炒锅炸过，再加上一些葱蒜配料一起，虽然比较麻烦，但是可以有效去除鱼腥味，还能够让高汤有一种特殊的香味。



如何煮好高汤

熬煮高汤时常用到猪骨、牛骨等材料，煮前要先用滚水氽烫约30秒，这是为了去除材料上不易清除的血水脏污。

而真正熬煮时所需要的水一定要事先烧开，然后把已经烫除血水的肉骨与其它配料放进锅内熬煮，等水再度烧开之后，改转小火续煮，这时可以看到汤面上有数个上下翻动的水流，状如菊花，维持这种菊花滚的状态4~8小时，就能煮出味道极佳的高汤。

熬汤时最好使用陶锅、土锅这类传热均匀的容器，最能使高汤保留住材料的原味，如果没有陶锅、土锅，退而求其次则可使用不锈钢锅。至于铝锅，因为它在长时间熬煮可能会产生有害人体的化学物质，所以最好少用为妙！

高汤好坏的判断

检验高汤好坏的主要方法是“尝味道”。不论要熬的是清汤或浓汤，味道一定要足、要浓厚，所以在熬煮肉骨汤时加肉进去，就是要让汤的味道足够；至于要放多少量的材料，则要看个人对汤味的要求与经验了。

如果是熬煮清汤，汤色的清澈程度也是检验的指标之一，愈清愈纯愈好。熬汤的材料，也是愈丰富煮出的成品愈令人满意。不过要注意的是，汤料一旦煮

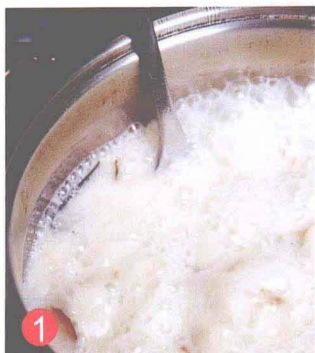
至无味就要捞起，以免破坏整锅汤的味道，尤其像鱼这类海鲜材料，煮久后会融化溃散成残渣，所以一定要记得捞起来。



备注“菊花滚”，即水开以后，调小火继续滚煮，可以看见汤面，多处水泡上下翻搅，形如菊花，是理想的小火滚煮状态。

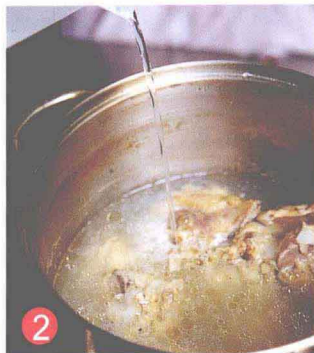
熬汤时常犯的错误

熬煮高汤时有三种常见的错误，只要你小心留意，就能大幅提高煮好汤的成功率。



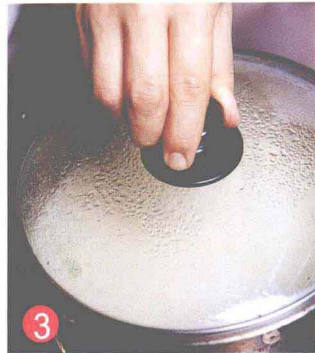
把汤煮得太滚

为了把材料的精华彻底熬出，有些人以为水是愈滚愈好，实际上把汤煮得太滚，只会让原本应该清澈的高汤混浊不堪、美味尽失。因此熬煮高汤时要特别注意火候的掌控。



没有一次加满足够的水

有些人在熬煮高汤的过程中，发现倒入的水不够，会再加水进去。这样做是完全错误的，因为材料放进热水中滚沸时会逐渐释放出营养，如果倒入冷水温度下降，就会遏止营养素的释放，改变汤的原味，同时也会让汤变得混浊。所以如果非加水不可，也只能加开热水而不能加冷开水。



没有做好隔夜的防护工作

通常熬煮的高汤不会一次用完，如果高汤会留到隔天使用，过夜前的防护就十分重要。在不放入冰箱冷藏的情况下，要先用小火把汤煮开来做好消毒工作，再将汤面上的浮油捞起（因为油凝结后会封住汤面，让汤内的温度维持在摄氏70多度，这也是最适合细菌活动的温度。），最后把盖子盖上，记得不可以全盖，要留一些缝隙通风。

确实执行这些动作就能让辛苦熬好的高汤不会变质，不过煮好的高汤也不宜摆放过久，最好不要超过2天，即使放在冰箱冷藏最多也不能超过3天。

常用材料大点名

一碗滋味鲜美的汤面，除了要把面煮得恰到好处、嚼劲十足，更需要饱含食材精华的高汤作底，才可以让一碗汤面真正让人唇齿留香、意犹未尽。面的高汤千变万化，而要煮出好高汤，挑选速配的食材就是重要的一步！只要你勇于尝试，在食材的搭配上稍作变化，就可以创造出符合个人口味、充满个人特色的美味好高汤。在此，我们要介绍几种熬煮高汤时最基础也是最好用的食材，让你的汤之道，从一开始就是最好。

鸡骨

鸡骨常用来熬煮浓汤及清汤，能与大多数材料的味道相配，所以很多风味口感不同的高汤都可以用鸡骨来熬。购买鸡骨时应该挑选生长长期的鸡，老鸡、土鸡最好，如果使用市面上常见的肉鸡，会让高汤混浊。要注意的是，老鸡肉质过老，不建议食用，而熬煮过后的汤渣则要直接过滤倒掉。



虾米/海带

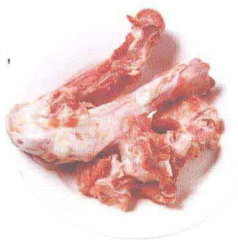
虾米的营养成分很高，含蛋白质、脂肪、糖分等成分，虾皮则含有钙、磷，是熬煮高汤时常用的配料，也可以单独用来熬汤，购买时选择体形大的较佳。海带则是另一种海产类的材料，由于它有



一种特殊的海味，不能用来单独熬汤，通常多使用在日式大骨高汤里。

猪大骨/猪脊髓骨

猪骨含有钙、磷、铁等元素，蛋白质与产生的热量也高于猪肉，脊髓骨更含有营养丰富、口感浑厚的特色，让它成为熬汤时的选择。以猪骨熬煮高汤时，可以加入适量的瘦肉，增加肉味。



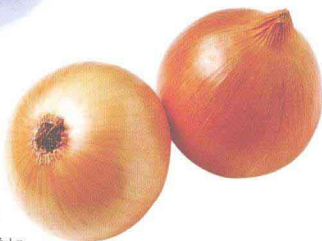
牛骨

牛骨含多量的脊髓组织及无机化合物等营养成分，用牛骨熬汤时也常加入牛肉增加肉味，市售牛骨大半是冷冻品，挑选时注意冷冻时间与鲜度，通常骨头表面带点象牙黄、骨髓部分呈鲜红色的牛骨较为新鲜。



洋葱

洋葱的香气强烈，营养丰富，含有维生素A、B、C及磷、铁、钙等矿物质，熬煮高汤时不但可以去除腥味，还能增加甜度。它适合用来熬煮使用大量肉骨的高汤，其中又以咖喱高汤、沙爹高汤的相合度最高，能使高汤更甜。也有人使用青葱来代替，这样在煮之前，要先炸过，以避免青葱呛辣刺激的味道破坏汤味的平衡。



胡椒粒

胡椒有去腥、提鲜、开胃下饭的作用，一般商店、超市即可买到。它的辣味不像辣椒、大蒜那么浓烈，所以中式高汤常用胡椒粒作为佐料。使用大量肉骨的汤多半会加入胡椒粒一同熬煮来增加风味，惟有使用鸡骨熬汤时不适合使用，因为鸡高汤鲜味足够，不需要用胡椒粒去腥，如果用了，反而会破坏汤的味道，要特别注意。



火腿

火腿含有蛋白质、铁、钾、磷、盐与十多种氨基酸，经过腌制发酵分解，各种营养成分更容易被人体吸收。特别是腌制而成的火腿有一种特殊的香味，可以增加高汤的香醇度，所以常被用于各种高汤的制作。但这种香味与牛肉的味道相冲，所以不适合用在以牛肉为主要材料的料理中。



掌握基本高汤 · 创造专属的鲜美秘诀

滋味鲜美的好高汤，可以使一碗平凡无奇的面让人吃得津津有味，高汤不只重要，更是各种风味面的基础。其实，面的高汤的种类虽多，但都是从基本高汤的做法变化而来，肉骨高汤可以煮出猪脚汤面，鲜鱼高汤可以煮出海鲜汤面……只要能煮出好高汤，再搭配上合味的食材与调味，就能料理出令人赞不绝口的各式汤面，所以肉骨高汤、牛骨高汤、鸡骨高汤、鲜鱼高汤、素高汤等五大基本高汤的熬煮就格外重要。现在就让老师带领大家一起来做高汤吧！

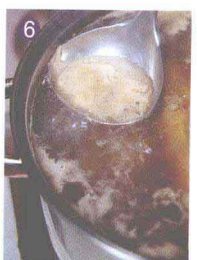
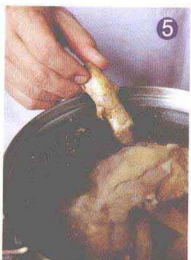
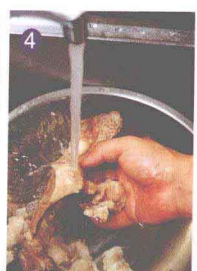
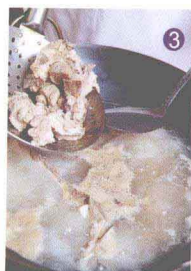
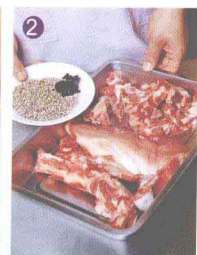
肉骨高汤

材料

猪大骨……1千克 姜 …… 150克
瘦猪肉 …… 500克 桂圆肉 …… 20克
水 …… 10升 胡椒粒 …… 10克

做法

- 1 将猪大骨及瘦猪肉汆烫后洗净备用。
- 2 将10升的水倒入汤锅内煮开，放入所有材料，再以大火煮至再度滚沸，转小火保持微滚(菊花滚)。
- 3 捞除浮在表面的泡沫和油渣，小火熬煮约4小时即可。



牛肉高汤

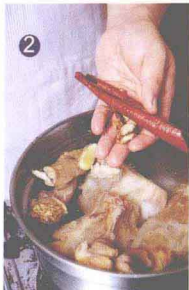
材料

牛骨 3千克
牛肉 1千克
水 10升
姜 200克
葱 2根
沙姜 10克
桂皮 10克

做法

1 将牛骨、牛肉氽烫后洗净备用。

2 将10升的水倒入汤锅内煮开，放入所有材料，再以大火煮至再度滚沸，转小火保持微滚，持续熬煮约4小时即可。



鸡肉高汤

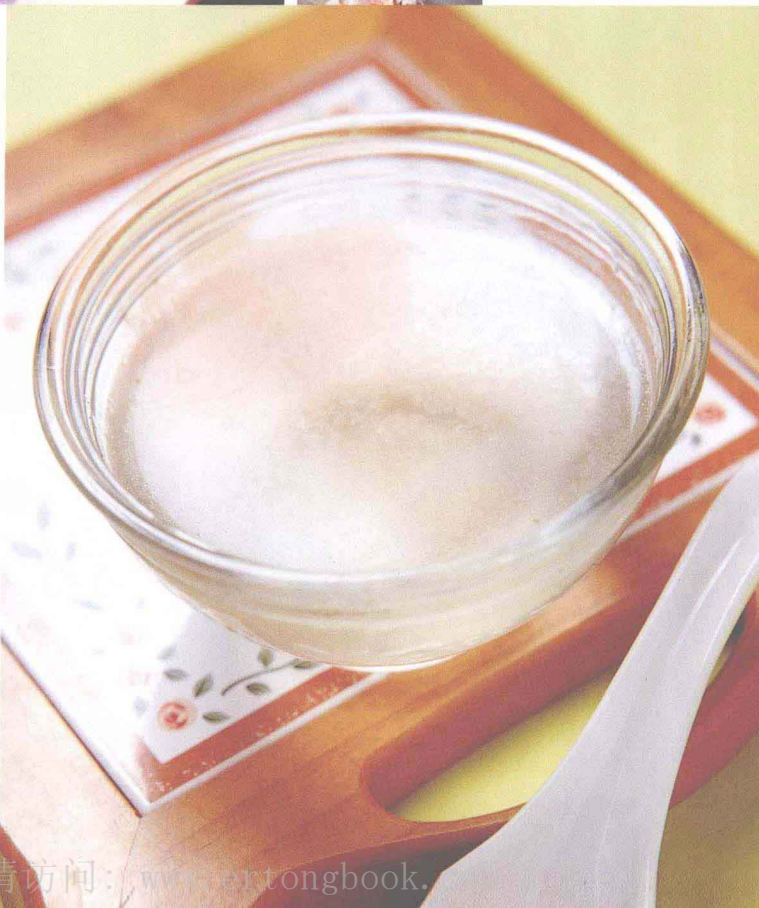
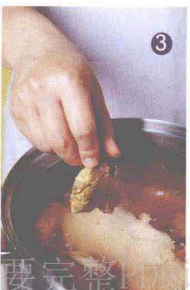
材料

鸡骨 2千克
老鸡 1/2只
水 10升
姜 1块

做法

1 将鸡骨、老鸡氽烫后洗净备用。

2 将10升的水倒入汤锅内煮开，放入所有材料，再以大火煮至再度滚沸，转小火保持微滚，持续熬煮约4小时后过滤即可。



鲜鱼高汤

材料

鲫鱼 1200克 (约3条)
油 15ml
姜 100克
葱 3根
水 3升
胡椒粒 10克

做法

- 1 先将鱼清理干净，洗好备用。
- 2 将油倒入锅中烧热，放入鱼以中火煎约10分钟至两面酥黄（一面可煎约5分钟），再放入姜、葱煎至呈金黄色。
- 3 取一汤锅倒入3升的水与胡椒粒，并放入做法2的材料，以大火熬煮约1小时后过滤即可。



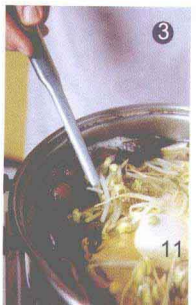
素高汤

材料

黄豆芽 2千克
红萝卜 600克
黑枣 100克
笋 1千克
香菇 100克
水 10升

做法

将 所有蔬果材料洗净放入汤锅中，加水后以中火熬煮约3小时即可。

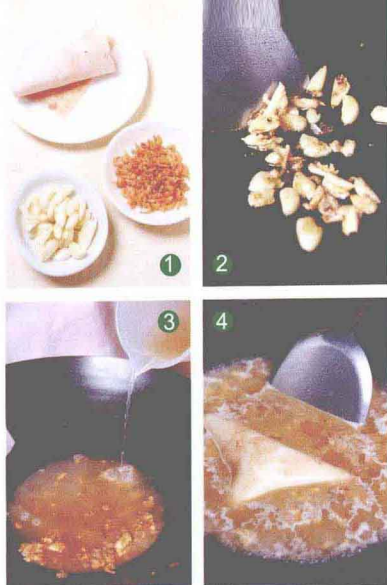


中式传统高汤大集合

中国是面条的故乡，面条的历史长达千余年，汉代称为“汤饼”，唐代称为“不托”，到了宋代直接称为“汤面”。面的种类多样，汤面、卤面、油泼面、捞面、刀削面等等不下数十种，其中又以汤面变化最多，甚至可以说不同的高汤创造了各式各样的面。

要煮出富中式特色的面，就得下足高汤的功夫，一般佐料食材煮汤的味道不够，更缺乏丰富的营养素。一碗实实在在的汤面，还是得用上长时间熬煮出来的高汤。高汤因为用途不同，又分为好多种，用在鱼翅、鲍鱼等豪华料理的上汤最讲究，而用来煮面的高汤则多是以肉骨、鸡肉高汤为主，其中又以鸡肉高汤的宽容量最高，高汤鲜美、浓淡皆宜。

中式汤面的传统源远流长，再加上区域差别，自然依当地的特产民情产生出独特的高汤。而结合不同材料熬煮出的高汤，往往就能够创造出令人意想不到的重量级美味，不管你独钟的是辛辣够劲的牛肉汤面，还是对清香扑鼻的香菇汤面一往情深，都能够得到最大的满足。四溢飘散的汤面香，有着藏不尽的美味秘密，现在就让我们来恣情挖掘吧！



蒜味高汤

猪肝汤面

材料

拉面150克、青菜适量、蒜味高汤500ml、猪肝50克

调味料

酱油1茶匙、盐1/4茶匙

做法

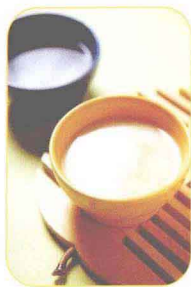
- 1 把面、青菜烫熟放进碗内。
- 2 将蒜味高汤加入调味料调味后倒入做法1的碗内。
- 3 将猪肝拌裹少许生粉后煮熟，放入做法2的碗内即可。

材料

猪骨 1千克
蒜头 100克
油 100ml
水 2500ml
盐 1茶匙
猪皮 300克

做法

- 1 将猪骨烫过洗净，放入汤锅后加入盐、水备用。
- 2 将炒锅烧热，放进油、蒜头以小火炸至蒜头呈金黄色后取出，放入做法1的汤锅中并加入猪皮，以中火熬煮约3小时，加盐调味即可。



材料

鸡油 …… 100克
姜片 …… 4片
洋葱丝 …… 1/4个
鸡皮 …… 500克
带皮鸡肉…1/2只
鸡骨 …… 700克
水 …… 3000ml

做法

- 1 把鸡油倒入炒锅中炸油，放入姜片、洋葱丝，以中火炸2分钟炸至金黄色。
- 2 加入鸡皮、鸡肉、鸡骨，以中火炒约10分钟后倒入汤锅内，加水以中火熬煮约3小时，过滤即可。



鸡汁浓汤

鸡汁汤面

材料

拉面 150克、香菇3朵、葱1根、
去骨鸡腿肉 1/2支、鸡汁浓汤
500ml、沙拉油10ml

调味料

胡椒粉少许

做法

- 1 将面、青菜烫熟放入碗中。
- 2 将油加入炒锅，放进切末的香葱炒香。
- 3 再放入鸡腿肉，倒入鸡汁浓汤，加入香菇以调味料调味后煮约10分钟即可盛入做法1的碗内享用。





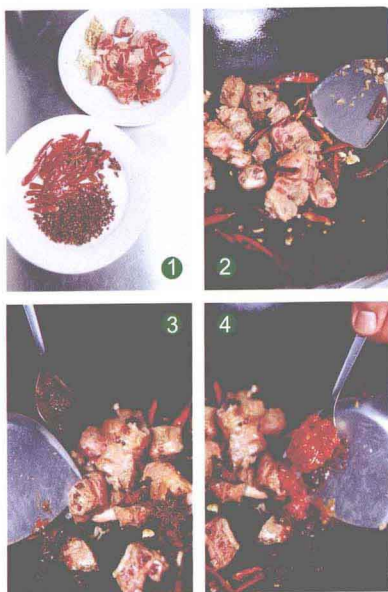
麻椒牛肉高汤

材料

油	30ml	花椒	30克
牛肉	600克	水	3000ml
带油牛肉	100克	牛骨	600克
干辣椒	30克	八角	3粒
辣豆瓣	1大匙	盐	1茶匙

做法

- 1 在炒锅内倒入油，以中火烧热到100℃。
- 2 放入牛肉、带油牛肉、干辣椒、辣豆瓣、花椒以中火炒约1分钟后取出。
- 3 把做法2炒好的食材放入汤锅中，加入水、牛骨、八角、盐以小火熬煮约4小时后，过滤渣滓即完成。



麻辣牛肉面

材料

熟牛肉 150克、面适量、青菜适量、麻椒牛肉高汤 500ml

调味料

- A. 盐1/2茶匙、糖1/4茶匙、香醋1/2茶匙
B. 花椒油3滴

做法

- 1 将煮熟的牛肉切成小块备用。
(可以直接使用熬煮牛肉高汤时使用的熟牛肉)
- 2 将面、青菜烫熟倒入碗内。
- 3 把高汤倒入碗内并加进调味料A调味，放进熟牛肉，最后滴上花椒油即可。



酱味牛肉高汤



材料

牛骨 600克
牛肋条 600克
油 20ml
姜末 30克
蒜末 30克
水 2000ml
绍兴酒 10ml

调味料

A.豆瓣酱 ... 1大匙
B.盐 1/4茶匙
糖 1茶匙
八角 3粒

做法

- 1 将牛骨用烤箱以200℃烤30分钟，取出备用。
- 2 牛肉汆烫洗净备用。
- 3 把锅烧热倒入油，放入姜末、蒜末、豆瓣酱爆炒，再放入牛肉以大火炒1分钟。
- 4 将做法3的材料和水、绍兴酒、调味料B一起放入汤锅，以小火熬煮约2小时后过滤即可。



红烧牛肉面

材料

拉面 150克、青菜适量、熟牛肉 150克、酱味牛肉高汤 500ml

做法

盐 1/8茶匙、酱油 1/4茶匙、糖 1/4茶匙、麻油少许

调味料

- 1 将拉面烫熟倒入碗内备用。
- 2 牛肉切成小块，与高汤一起煮热后加入调味料，倒入做法1的碗内。
- 3 将烫过的青菜铺在上面即成。



酸辣牛肉高汤

香辣牛肉面

材料

面 150克、青菜适量、熟牛肉 150克、酸辣牛肉高汤 500ml、辣油数滴、盐 1/2茶匙、糖 1/4茶匙

做法

- 1 将已煮熟的牛肉切成小块备用。
- 2 面、青菜烫熟放进碗内备用。
- 3 酸辣牛肉高汤以调味料调味，放入牛肉块，再倒入做法2的碗即可。

材料

牛骨 600克
牛肉 600克
辣椒 100克
带皮柠檬 1个
带皮新奇士橙 1个
姜 50克
盐 1茶匙
水 2500ml
水果醋 200ml

做法

- 1 把牛肉、牛骨汆烫洗净放进汤锅，再放入姜、盐和辣椒。
- 2 将柠檬、新奇士橙切片放入做法1的汤锅中，加水煮开，再以小火熬煮约4小时，过滤后将水果醋倒入即可。