

鲜美高汤

最好吃的

100道

营养家常菜 ②

100^样

营养第一

每道菜都是最有营养的家常菜

易学易做

用料都不贵，家家都能做

味道不一般

做法时有创新，味道丰富多变



全彩色
铜版纸印刷

100

足量 100 道 全彩 百分百

www.tangmark.com

最好吃的100道营养家常菜 1



最好吃的100道营养家常菜 2



作者简介



陈绪荣

国际烹饪大师，中华御厨，中国烹饪大师，国家高级烹饪技师，国家高级公共营养师，原中央电视台《天天饮食》节目菜品技术顾问。

现任国际餐饮协会（IFBA）首席顾问、美食专家俱乐部主席、中华名厨委员会副会长兼秘书长、中国食文化研究会副秘书长、中国民间菜发展研究中心主任、中国饭网顾问、中国名厨名店战略促进会首席顾问、湖北省烹饪协会北方联谊会秘书长、百年荣记饮食文化发展有限公司总经理等职。

多次在全国和世界烹饪大赛中获奖，多次受邀到中央电视台进行现场厨艺表演。

责任编辑：倪晓辉 / 装帧设计：刘畅

ISBN 978-7-200-06786-6



9 787200 067866 >

定价：50.00元（全十册）

鲜美高汤

100^样

最好吃的

100道

营养家常菜②

陈绪荣 编著

鲜美高汤100样 / 陈绪荣编著. —北京: 北京出版社, 2007
(最好吃的100道营养家常菜②)

ISBN 978-7-200-06786-6

I. 鲜… II. 陈… III. 汤菜—菜谱 IV. TS972.122

中国版本图书馆 CIP数据核字 (2007) 第001547号

全案策划



唐码书业 (北京) 有限公司

TANGMARK PUBLISHING & DISTRIBUTION CO., LTD. (BEIJING)

WWW.TANGMARK.COM

责任编辑 倪晓辉

装帧设计 刘 畅

图片摄影 王笑飞

最好吃的100道营养家常菜②

鲜美高汤100样

XIANMEI GAOTANG 100 YANG

陈绪荣 编著

出版 北京出版社出版集团

北 京 出 版 社

地址 北京·北三环中路6号

邮编 100011

网址 www.bph.com.cn

发行 北京出版社出版集团

经销 新华书店

印制 北京威远印刷厂

版次 2007年1月第1版 2007年1月第1次印刷

开本 787×1092 1/28

印张 1.5

字数 30千字

印数 1—20 000册

书号 ISBN 978-7-200-06786-6 / TS·179

定价 50.00元 (全十册)



目录 Contents



- 🔥 04 / 奶香高汤
- 04 / 猪骨汤面
- 04 / 陈皮口味高汤
- 🔥 05 / 陈皮鸭腿汤面
- 06 / 海鲜高汤
- 06 / 海鲜高汤面
- 🔥 06 / 鸡骨高汤
- 07 / 酱油味拉面汤底
- 07 / 小鱼干高汤
- 🔥 08 / 乌龙面火锅汤底
- 08 / 酒味浓汤
- 08 / 醉鸡汤面
- 🔥 09 / 茄汁高汤
- 09 / 西红柿滑蛋面
- 09 / 泰式酸辣汤
- 🔥 10 / 泰式海鲜面
- 11 / 沙嗲高汤
- 11 / 沙嗲牛肉面
- 🔥 11 / 鱼露清汤
- 12 / 鱿鱼汤面
- 12 / 越式高汤
- 🔥 12 / 越式牛肉面
- 13 / 味噌高汤
- 13 / 味噌拉面
- 🔥 14 / 酱油高汤
- 14 / 叉烧拉面
- 14 / 咸味高汤
- 🔥 15 / 豚味拉面
- 15 / 柴鱼高汤
- 15 / 怪味柴鱼高汤
- 🔥 16 / 香菇高汤
- 16 / 香菇汤面
- 17 / 鸡骨蔬菜高汤
- 17 / 涮火锅汤底
- 🔥 17 / 味噌锅汤底
- 18 / 关东煮汤底
- 18 / 咖喱火锅汤底
- 🔥 18 / 海鲜什锦火锅汤底
- 19 / 越式牛骨高汤
- 20 / 越式生牛肉汤面
- 🔥 20 / 鲜鱼高汤
- 20 / 鱼丸汤面
- 21 / 素高汤
- 🔥 21 / 罗汉汤面
- 21 / 蒜味高汤
- 22 / 猪肝汤面
- 🔥 22 / 鸡汁浓汤
- 22 / 鸡汁汤面
- 23 / 麻椒牛肉高汤
- 🔥 23 / 麻椒牛肉面
- 24 / 酱味牛肉高汤
- 24 / 红烧牛肉面
- 🔥 24 / 酸辣牛肉高汤
- 25 / 香辣牛肉面
- 25 / 牛肉清汤
- 🔥 25 / 清炖牛肉面
- 26 / 鲜味高汤
- 26 / 广式云吞面
- 🔥 27 / 肉骨高汤
- 27 / 猪蹄汤面
- 27 / 火腿高汤
- 🔥 28 / 火腿贡丸汤面
- 28 / 洋葱浓汤
- 28 / 西红柿肉酱汤面
- 🔥 29 / 牡蛎高汤
- 29 / 蚝油肉片汤面
- 29 / 胡椒牛肉高汤
- 30 / 香茜牛肉面
- 🔥 30 / 肉骨清汤
- 31 / 榨菜肉丝面
- 31 / 酱味猪肉高汤
- 🔥 31 / 排骨汤面
- 32 / 姜味清汤
- 32 / 蛤蜊汤面
- 🔥 32 / 葱烧高汤
- 33 / 叉烧汤面
- 33 / 咖喱牛肉高汤
- 🔥 34 / 咖喱牛肉汤面
- 35 / 鲜笋高汤
- 35 / 油焖冬笋汤面
- 🔥 35 / 虾味鱼汤
- 36 / 鱼饼汤面
- 36 / 肉骨茶高汤
- 🔥 36 / 肉骨茶面
- 37 / 大骨浓汤
- 37 / 什锦拉面
- 🔥 38 / 猪骨肉汤
- 38 / 排骨肉汤面
- 38 / 鲜鱼豆腐浓汤
- 🔥 39 / 酸菜鱼片汤面
- 39 / 蔬菜高汤
- 39 / 蔬菜汤面
- 🔥 40 / 香油口味高汤
- 40 / 萝卜黑枣清汤
- 41 / 鲜鱼鱼杂高汤
- 🔥 41 / 蛤蜊高汤
- 41 / 牛骨牛肉高汤
- 42 / 鸡肉高汤
- 🔥 42 / 鲜鱼清汤
- 42 / 鸡肉火锅汤底



奶香高汤

【材料】猪肉骨600克，猪排骨300克，猪皮200克，洋葱100克，牛奶200毫升，胡椒粒30克，奶油40克，水适量。

【做法】①猪肉骨、猪排骨、猪皮收拾干净备用；洋葱洗净切丝。

②将奶油放入平底锅中加热，放入洋葱丝，以小火炒约3分钟至呈金黄色，再加入猪肉骨以中火续炒5分钟，倒入汤锅中。

③将水与其余材料一起倒入汤锅中，以中火熬煮约4小时即可。

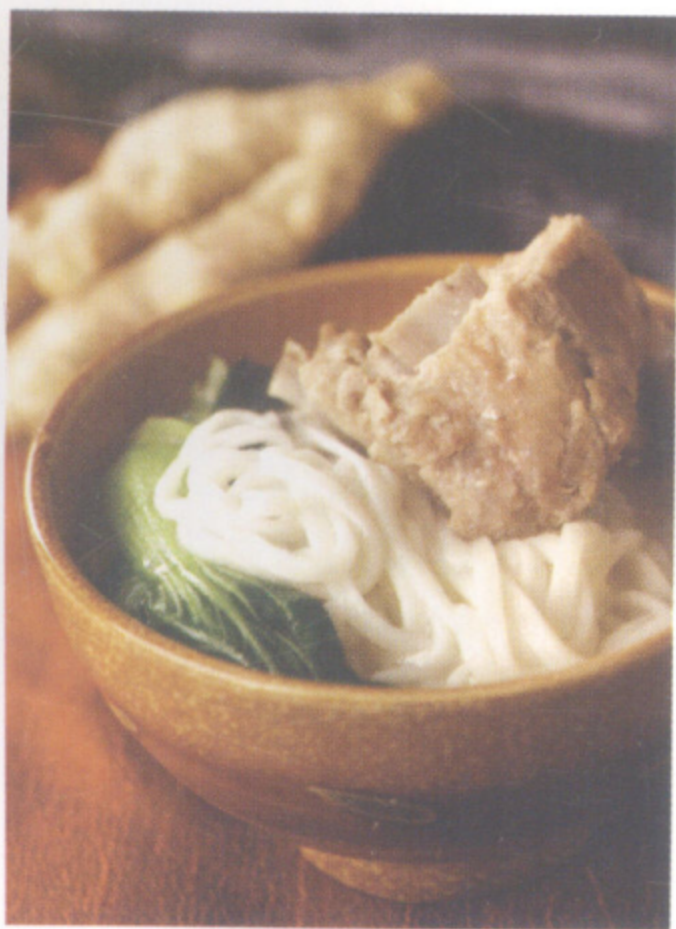
猪骨汤面

【材料】奶香高汤500毫升，拉面150克，熟排骨200克，青菜适量，盐、味精各少许。

【做法】①青菜去根，择洗干净。

②锅内加水烧开，下入拉面和青菜烫熟，捞起放入碗中。

③将盐、味精下入面中调味，从已熬好的奶香高汤中取出熟排骨和高汤，倒入面碗中即可。



陈皮口味高汤

【材料】鸡骨500克，老鸭半只，料酒20克，陈皮1片，姜半块，水各适量。

【做法】①陈皮、姜分别洗净；姜切片。

②将鸡骨、老鸭收拾干净，入沸水锅中氽烫后备用。

③将鸡骨、老鸭、料酒、陈皮、姜片和水全部放入汤锅，以大火熬煮约4小时即可。

陈皮鸭腿汤面

100

【材料】陈皮口味高汤500毫升，拉面150克，蒸熟鸭腿1只，蒸烂陈皮1片，青菜适量，味精、料酒各少许。

【做法】①青菜洗净，和拉面分别入沸水锅中烫熟，一起放入碗内。

②将高汤中的熟鸭腿切小块，放入碗内；陈皮切细丝，撒在碗内。

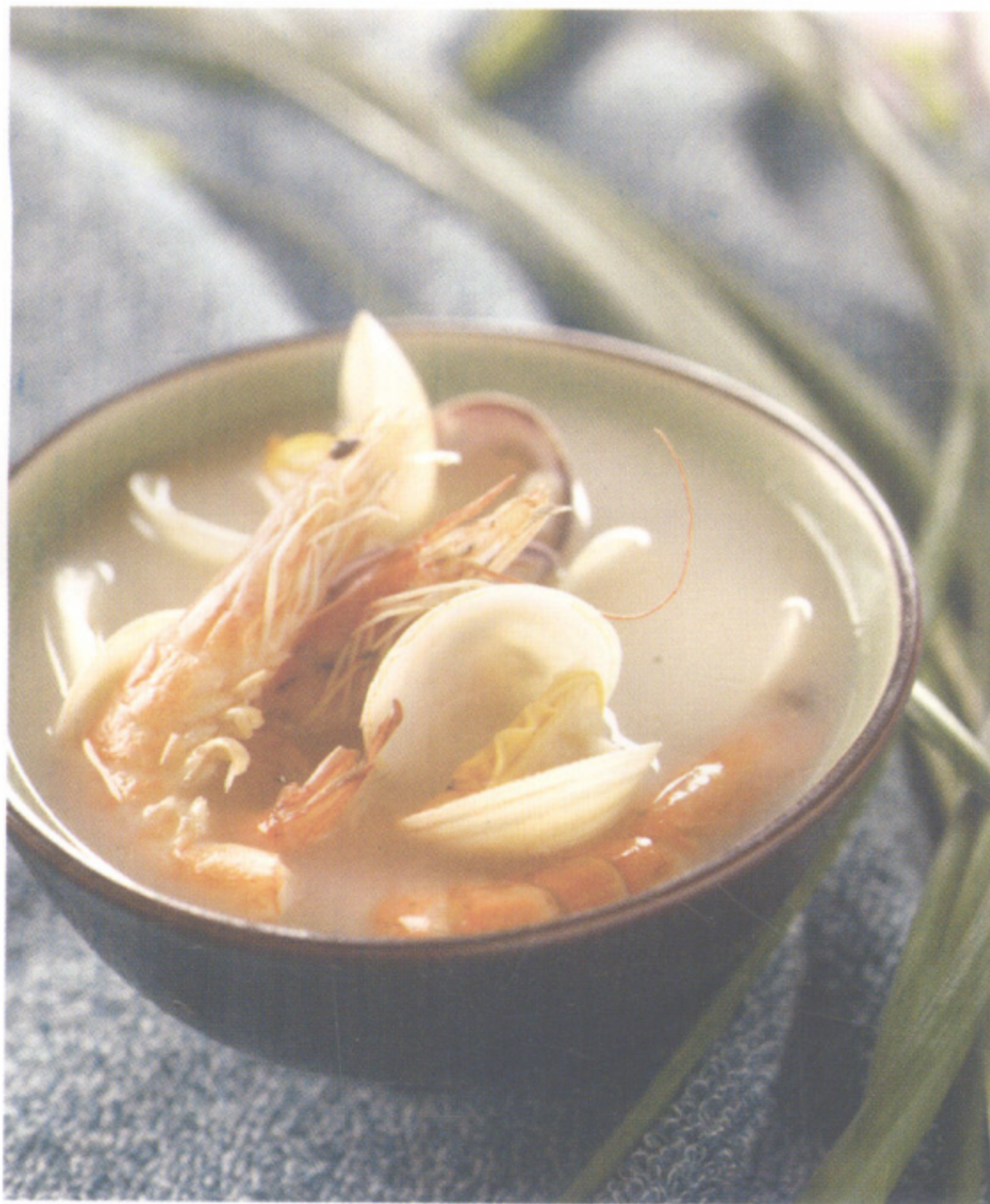
③陈皮高汤加入味精、料酒调味，随即倒在面上即可。



海鲜高汤

【材料】蛤蜊400克，虾4只，牡蛎200克，姜30克，洋葱少许，水适量。

【做法】①蛤蜊、牡蛎分别收拾干净，取肉备用。
②姜洗净切片；洋葱洗净切丝；虾冲洗干净备用。
③锅内加水煮开，加入蛤蜊、虾、牡蛎、姜片、洋葱丝，以小火续煮约30分钟即可。

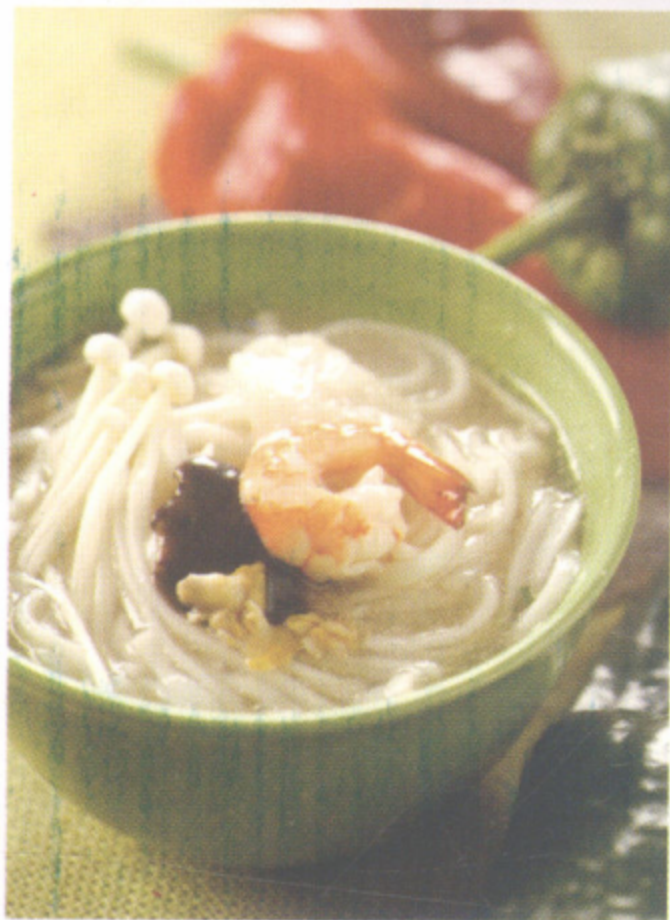


锦厨
囊房

SO1

泡煮海带有窍门

海带含砷量较高，可引起砷中毒。所以，食用前都要泡发，最好浸泡6小时以上。用淘米水泡发海带，可快速消毒。再用温热（冷水泡易脆）的清水浸泡，换几次水即可。煮海带时，往水里加几滴醋，易烂。



海鲜高汤面

【材料】海鲜高汤500毫升，拉面150克，虾1只，鱼板2片，金针菇20克，香菇1朵，盐少许。

【做法】①将拉面入沸水烫熟后捞起放入碗中。
②鱼板、金针菇、香菇分别洗净；香菇切丝。
③海鲜高汤入锅煮滚，加入鱼板、金针菇、香菇，用少许盐调味，再以中火煮约3分钟至滚沸，盛入面碗中即可。

鸡骨高汤

【材料】鸡骨500克，干海带20厘米。

- 【做法】①干海带用水浸泡回软，去除泥沙。
②鸡骨洗净，放入烤箱中烤除水分，至呈金黄色时取出。
③锅中注入适量水，放入海带和烤过的鸡骨，以大火煮开后取出海带，转小火，不时捞除浮沫，煮至汤汁剩余2/3的量时，用纱布过滤即可。



酱油味拉面汤底

【材料】鸡骨高汤500毫升，葱1根，姜1小块，酱油、料酒各适量。

- 【做法】①姜洗净，去皮，拍碎；葱洗净，切段。
②鸡骨高汤倒入锅中煮沸，下入葱段、姜片稍煮片刻，最后用酱油、料酒调味即可。



小鱼干高汤

【材料】小鱼干40克，干海带15厘米，料酒30克，水适量。

- 【做法】①海带用水浸泡发软，去除泥沙。
②将小鱼干去除头部和内脏，加适量水，与海带一起浸泡。
③锅内注入适量水，下小鱼干、海带，加入料酒，用中火慢慢煮沸后，再续煮6分钟，捞除浮沫，熄火过滤即可。





乌龙面火锅汤底

【材料】小鱼干高汤900毫升，鸡骨高汤400毫升，淡味酱油80克。

【做法】①将熬好的小鱼干高汤和鸡骨高汤混合在锅中拌匀，用中火烧开。

②将淡味酱油加入高汤中，再续煮片刻即可。

③吃火锅前将汤底下入锅内煮开即可。



酒味浓汤

【材料】鸡骨1000克，老鸡半只，料酒100克，枸杞20克，当归10克，水适量。

【做法】①鸡骨、老鸡、枸杞、当归分别整理干净。

②将鸡骨、老鸡氽烫、洗净后入锅，加入水以小火煮2小时。

③枸杞、当归入锅续煮30分钟后加入料酒，转中火煮5分钟即可。



醉鸡汤面

【材料】酒味浓汤1000毫升，去骨鸡腿1只，拉面150克，青菜适量，盐少许。

【做法】①鸡腿先用滚水煮3分钟，转小火续煮15分钟备用。

②先取500毫升酒味浓汤加入适量的盐搅匀，放入做法①中的鸡腿浸泡，放进冰箱隔夜（约20小时）。

③将拉面、青菜烫熟后捞起放入碗中。

④另取酒味浓汤500毫升煮热，加盐调味后倒入面碗，取做法2的鸡腿切片置于面上即可。

茄汁高汤

【材料】猪骨1000克，西红柿400克，洋葱半个，水适量。

【做法】①将猪骨烫过洗净，放入汤锅中，倒入水。

②西红柿切块，洋葱切丝，放入汤锅，以小火熬煮约4小时即可。



西红柿滑蛋面

【材料】茄汁高汤500毫升，拉面150克，肉片80克，西红柿1/4个，鸡蛋1个，盐、糖、淀粉各少许。

【做法】①将拉面烫熟后捞起放入碗内，鸡蛋打散备用。

②将450毫升茄汁高汤加入少许盐调味后倒入面碗中。

③另取50毫升茄汁高汤放入炒锅中，加入肉片、西红柿和盐、糖、淀粉勾芡，再将蛋液徐徐倒入，搅匀后淋在面上即可。



泰式酸辣汤

【材料】猪骨800克，虾壳300克，红辣椒3个，香茅3根，洋葱1个，西红柿2个，柠檬1个，醋100克，红油少许。

【做法】①将猪骨烫过洗净备用。

②将所有材料（醋除外）放入汤锅中，以小火熬煮约2小时，最后再加入醋即可。

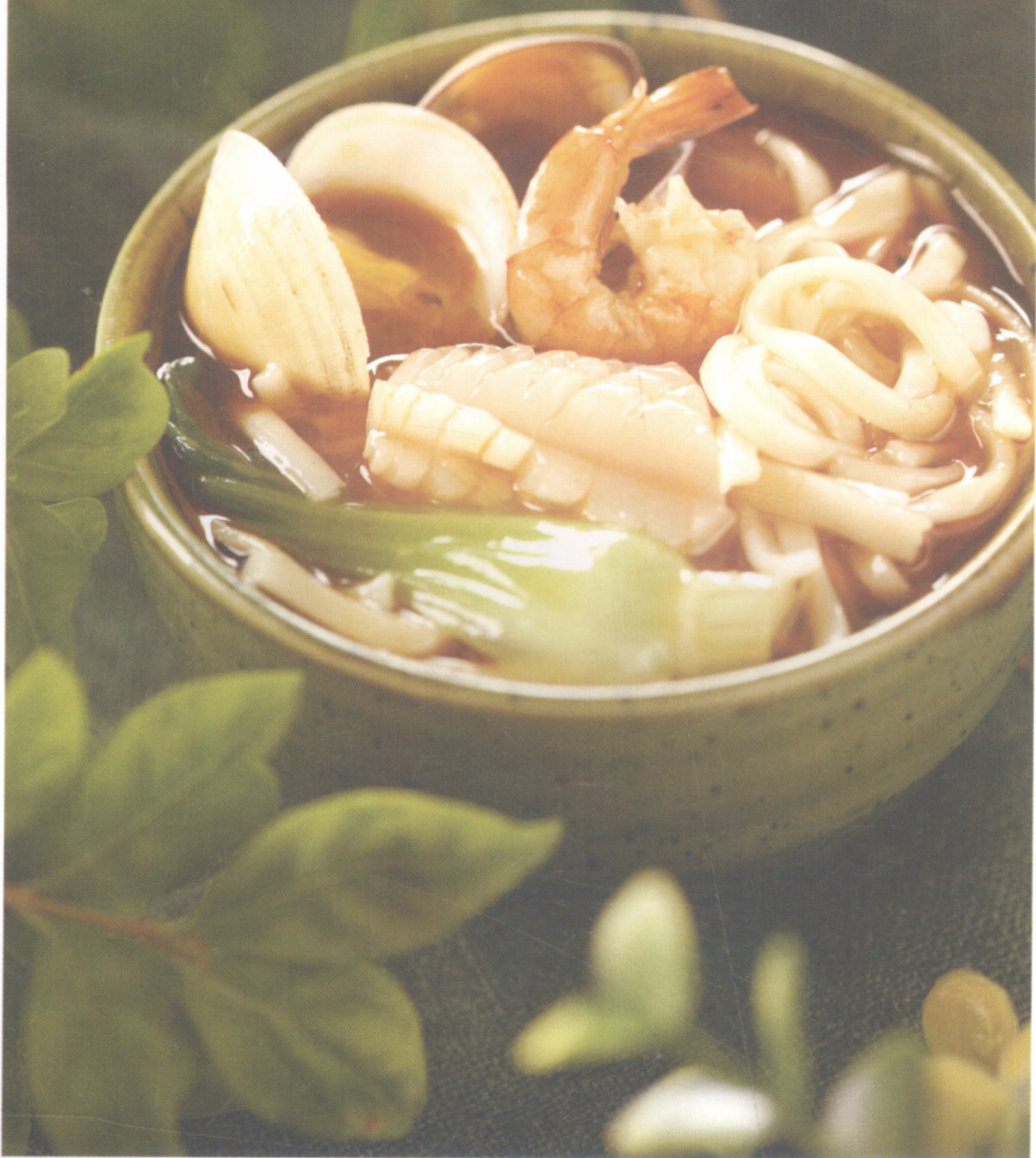


泰式海鲜面

100

【材料】泰式酸辣汤500毫升，拉面150克，虾1只，蛤蜊2粒，鱿鱼30克，九层塔适量，盐、糖、辣椒膏、醋各少许。

【做法】①将拉面烫熟后，捞起放入碗中备用。
②将泰式酸辣汤煮开，加入所有材料（九层塔除外），以中火煮约3分钟后熄火，倒入面碗中，再放上九层塔即可。



沙嗲高汤

【材料】牛肉500克，大地鱼50克，海米50克，椰子粉100克，姜100克，植物油40克，香茅2根，洋葱1个，牛尾汤1罐，咖喱粉、花生酱各少许。

- 【做法】①大地鱼切片；洋葱切丝；牛肉切块；姜切片备用。
- ②热锅倒入植物油烧热，放入大地鱼片，以小火炸干后捞起，再放入洋葱丝、海米，炸至金黄色即可。
- ③汤锅中加入水、做法2中的材料和其余材料，以小火熬煮约3小时，过滤后即可。



沙嗲牛肉面

【材料】沙嗲高汤500毫升，牛肉片150克，拉面150克，植物油10克，洋葱丝50克，花淀粉、嫩精、蛋清、酱油、糖、淀粉、沙茶、美极鲜味露各适量。

- 【做法】①将牛肉片用嫩精、蛋清、水、酱油、糖、淀粉腌约20分钟。
- ②将拉面烫熟后捞起放入碗中备用。
- ③锅烧热倒入植物油，放入洋葱丝、牛肉片煸炒1分钟，再加入沙嗲高汤和沙茶、美极鲜味露，以小火煮滚即可倒入面碗中，再撒上花淀粉即可。

鱼露清汤

【材料】鸡骨600克，大地鱼40克，丁香鱼30克，海米30克，植物油30克，洋葱丝少许，水适量。

- 【做法】①将鸡骨洗净，用热植物油分别将大地鱼、丁香鱼、海米以小火炸酥，加入洋葱丝炸至呈金黄色。
- ②将做法①中的材料一起放入汤锅内，加水以小火熬煮约2小时即可。



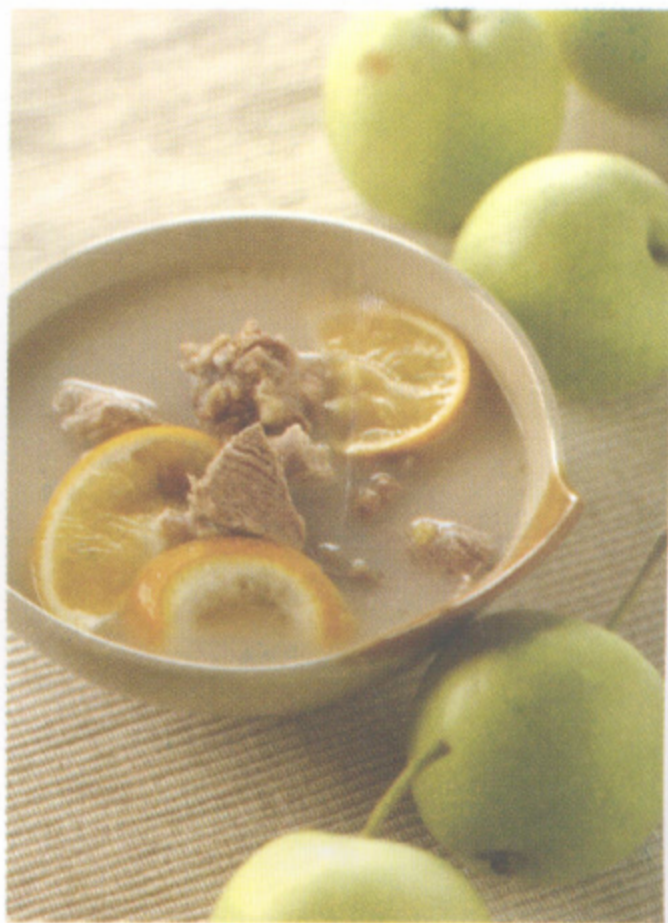


鱿鱼汤面

【材料】鱼露清汤500毫升，拉面150克，金针菇20克，鱿鱼50克，鱼露、盐、胡椒粉各少许。

【做法】①将拉面和金针菇烫熟后捞起，放入碗中备用。

②将鱼露清汤煮开，加入鱿鱼和鱼露、盐、胡椒粉，再度煮滚后倒入面碗中即可。



越式高汤

【材料】牛肉500克，牛骨1块，香茅3根，柠檬叶4片，柠檬1个。

【做法】①将牛肉、牛骨洗净，牛肉顺纹切片；柠檬切片，不去皮。

②将所有材料放入汤锅内加水，以中火熬煮，并且要不时捞除浮沫，煮约4小时即可。



越式牛肉面

【材料】越式高汤500毫升，鸡蛋面150克，生牛肉薄片150克，洋葱丝30克，鱼露、盐各少许。

【做法】①将鸡蛋面煮熟后捞起放入碗中，上面平铺上牛肉薄片备用。

②越式高汤加入洋葱丝、鱼露、盐，以中火煮滚后全部淋在面上即可。



味噌高汤

【材料】大骨1000克，猪皮500克，猪瘦肉500克，胡萝卜1根，大白菜半棵，海带30克，洋葱2个，青葱3根，味噌600克，姜60克，水适量。

【做法】①将所有材料清洗干净，处理好。

②将除味噌外的所有材料一起放入汤锅，以大火熬煮约3小时，接着放入味噌，续煮至再度滚沸即可。



认识一下“味噌”

味噌是一种糊状的调味品，由发酵过的大豆制成。其含有较多的蛋白质、脂肪、糖类以及铁、钙、锌、维生素B₁、B₂和尼克酸等。常吃可排毒养颜、降低胆固醇、预防癌症、高血压和糖尿病等。



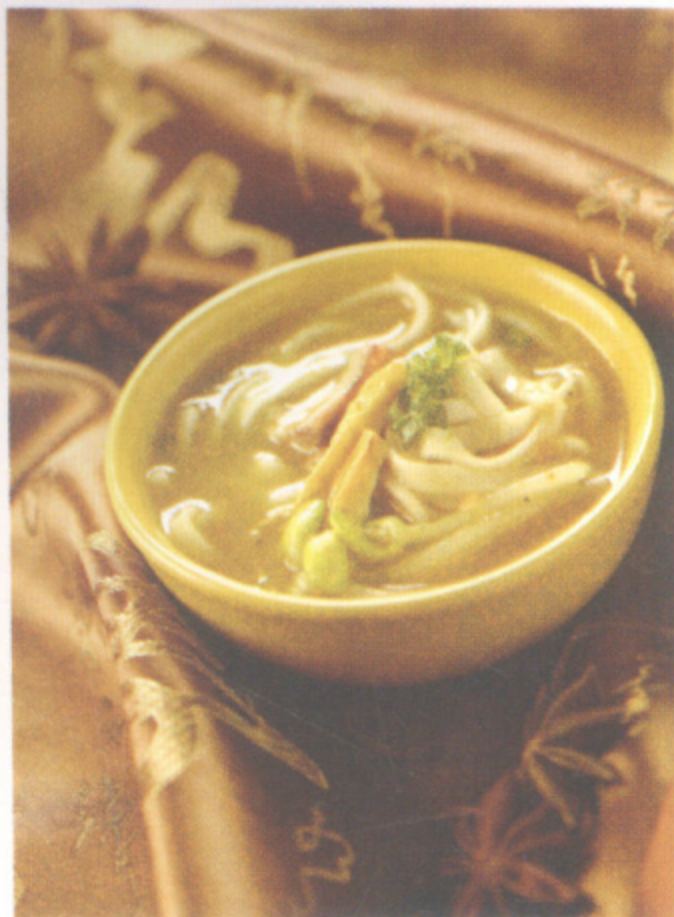
味噌拉面

【材料】味噌高汤500毫升，拉面150克，猪绞肉100克，奶油50克，熟笋干50克，豆芽50克，白味噌30克，葱花、盐、糖各少许。

【做法】①猪绞肉切片，熟笋子洗净切丝；豆芽洗净。

②面烫熟后捞起放入碗中。

③奶油用小火烧热，加入猪绞肉爆炒，再放入笋干、豆芽炒2分钟，接着倒入味噌高汤和调味料，煮约5分钟后盛入面碗，撒上葱花即可。

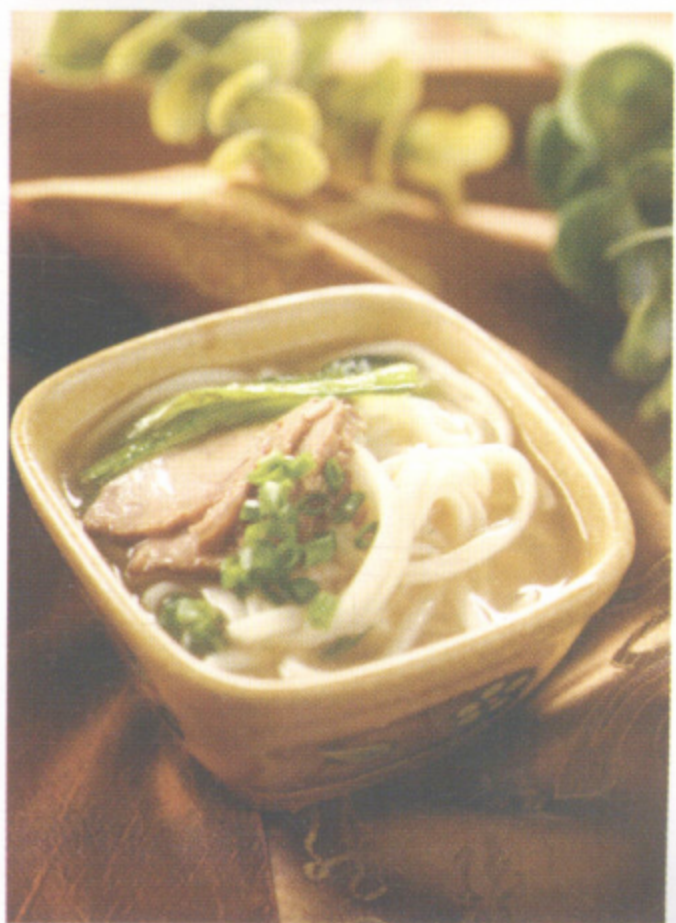




酱油高汤

【材料】猪骨500克，鸡骨500克，梅肉1条（用食用线扎紧），洋葱1个，白萝卜半条，柴鱼片50克，盐少许。

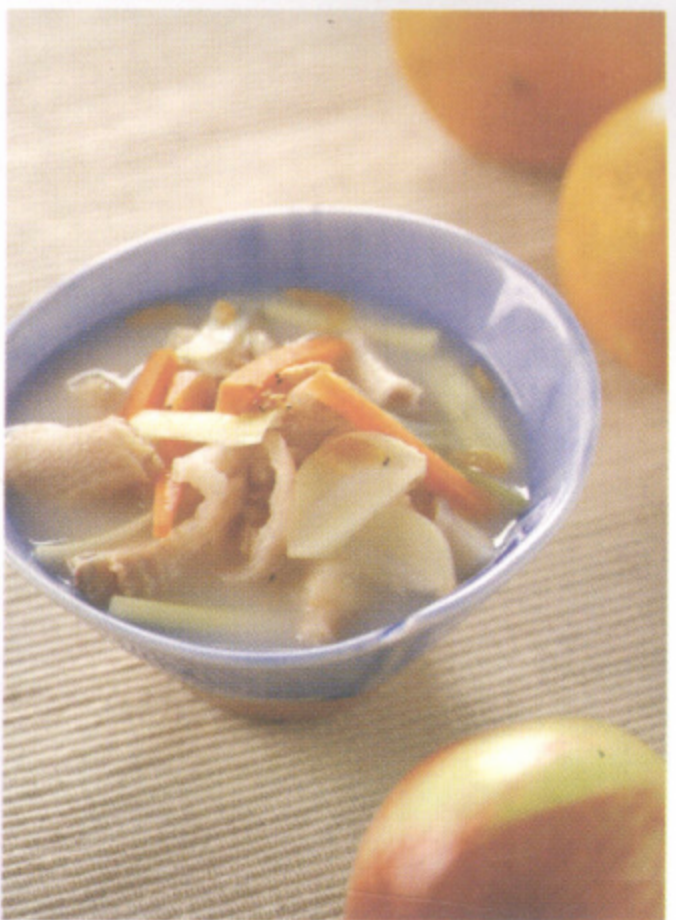
- 【做法】①将所有材料分别清洗干净，处理好。
②将除盐外的所有材料放入汤锅中，以小火熬煮1小时后，捞起梅肉条抹盐备用。
③继续以小火熬煮汤锅内的其余材料约1小时即可。



叉烧拉面

【材料】酱油高汤500毫升，拉面150克，叉烧肉6片，海苔丝适量，葱花、鲣鱼酱油、盐各少许。

- 【做法】①将拉面烫熟后捞起放入碗中备用。
②酱油高汤以中火煮滚，加入调味料调味后盛入面碗中，最后摆上叉烧肉、海苔丝、葱花即可。



咸味高汤

【材料】鸡骨800克，凤爪400克，猪皮200克，海米50克，胡萝卜1根，蒜5瓣，青葱3根，柴鱼片20克，丁香鱼50克，香菇8朵。

- 【做法】①将所有材料分别清洗干净，处理好。
②将所有材料和冷水一起放入汤锅中，以中火熬煮约3小时即可。

豚味拉面

【材料】咸味高汤500毫升，拉面150克，肉片150克，鱼板3片，金针菇20克，海苔3片，香菇1朵，熟玉米1片，盐少许。

【做法】①将拉面烫熟后捞入碗中备用；海苔洗净切丝。

②咸味高汤加调味料以中火煮开，放入肉片、鱼板、金针菇、香菇、熟玉米、盐，再续煮2分钟后盛入面碗，撒上海苔丝即可。



柴鱼高汤

【材料】柴鱼片30克，海带10厘米。

【做法】①将海带表面的灰尘用湿纱布拭净切片，海带上附着的白粉不要擦掉，其为海带味道鲜美的来源。

②再将海带浸泡水中30分钟以上，用中火慢慢煮至沸腾之前将海带取出，转小火，加入柴鱼片煮约30秒，捞除浮沫，静置1~2分钟，让柴鱼片自然沉入锅底。

③在滤网上铺上纱布，将高汤过滤即可。



怪味柴鱼高汤

【材料】柴鱼高汤400毫升，酱油90克，料酒45克，味霖15克，糖25克。

【做法】①将柴鱼高汤倒入锅中，用大火煮开。

②将其余所有材料加入高汤内煮开，至糖溶化即可。

