

小 厨 师 美 食 系 列 七

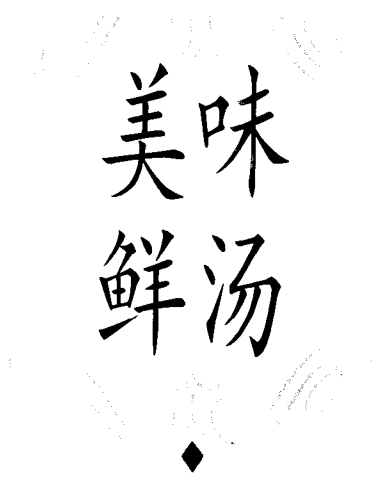
美味 鲜汤



山东科学技术出版社

小 厨 师 美 食 系 列 七

美味 鲜汤



山东科学技术出版社

小厨师美食系列七

美味鲜汤

编 著 者:白小良 易 友 周淑玲
陈 琪 寿端兮 静好夫人
肖义娟 严仁棠

原 出 版 者:汉光文化事业股份有限公司

出版发行者:山东科学技术出版社

印 刷 者:深圳联华印刷有限公司

责 任 编 辑:王为珍

特 邀 编 辑:徐蓝田

图字:15-95-08

ISBN 7-5331-1622-4

TS • 118

定价13.15 元

序

有“天下美食”之称的中国菜，面对生活节奏快速的现代社会，其传统的烹调方法受到了考验，思考这样的变化，我们出版了《小厨师美食系列》食艺丛书。

这套小开本彩色精印食艺丛书，完全是针对现代人饮食要求简单、营养、多变化而编写的。首先推出 8 本主题各异的食谱，包括健康早餐、宵夜小吃、年菜精选、家庭简餐、美味鲜汤、可爱点心、减重食谱、微波套餐等，都是易学易做，符合新、速、实、简的美味佳肴。之后，我们还会不断地努力，陆续推出其他主题的食谱，期待您的肯定与支持。

宋定西



目录

C O N T E N T S

6 使用本书注意事项

8 蟹肉玉米羹	42 牛蒡排骨汤
10 老藕排骨汤	44 鸡球蔬菜汤
12 酸菜鱼球汤	46 萝卜丝鲫鱼汤
14 青瓜蛤肉汤	48 罗宋汤
16 豆芽白玉汤	50 连锅汤
18 玉米笋汤	52 清炖栗子鸡
20 丝瓜瘦肉汤	54 参须排骨汤
22 酸菜肚片汤	56 枸杞鲜鲈鱼汤
24 鲜菇虾丸汤	58 家常牛肉汤
26 虾米冬瓜汤	60 冬菇鱼球汤
28 蛤子汤	62 木瓜鱼片汤
30 味噌马头鱼汤	
32 柴把四色	
34 芙蓉鸡片汤	
36 西湖牛肉羹	
38 薏仁猪肚汤	
40 小管汤	



使用本书注意事项

①分量标准:

1 杯=1 碗,约 240 毫升

1 大匙约 15 毫升

1 小匙约 5 毫升

②调味料可依各人口味斟酌增减分量。

③姜酒汁的做法:

葱 2 支拍扁切碎,姜末 2 大匙、盐 $\frac{1}{4}$ 小匙、酒 6~8 大匙,
全部混匀浸泡 20 分钟后即成。

④高汤的做法:

高汤(上汤)

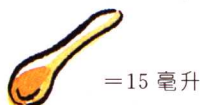
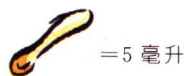
瘦猪肉 300 克、排骨 300 克、火腿 150 克、虾米 40 克、姜 1 片、八角 1 粒、陈皮 3 厘米见方 1 片、清水 3 $\frac{1}{2}$ 大碗,用小火熬煮成 1 大碗的汤汁,再用纱布滤去渣滓即成。

清高汤

瘦猪肉 300 克、虾米 40 克、清水 1 大碗。肉洗净、切片,虾米用水浸泡 30 分钟;所有材料放在一起用大火蒸 40 分钟,再用纱布滤去渣滓即成。

素高汤

黄豆芽 600 克、香菇 150 克、清水 3 大碗。用小火熬煮成 1 大碗的汤汁,并用纱布滤去渣滓即成。



调味料可依各人口味

斟酌增减分量

姜酒汁

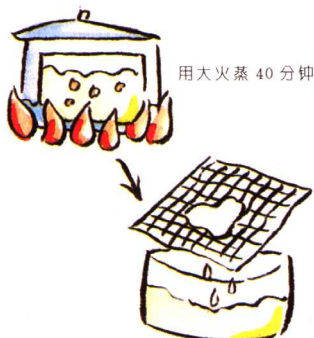


全部混匀浸泡 20 分钟

清高汤



洗净、切片

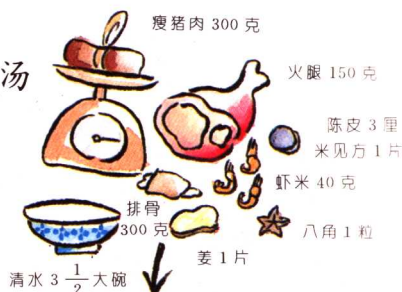


素高汤



用纱布滤去渣滓

高汤



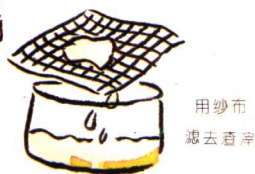
清水 3 1/2 大碗



清水 3 大碗



用小火熬煮成 1 大碗汤汁



用纱布滤去渣滓

美味鲜汤

蟹肉玉米羹

材料：

高汤 $\frac{2}{3}$ 锅、罐头玉米浆 1 罐、蟹肉 150 克、蛋清 1 个、火腿末 1 小匙。

调味料：

淀粉水 3 大匙、盐少许、白胡椒粉少许。

做法：

1. 高汤加盐与玉米浆一起煮开，用淀粉水勾芡，加入蟹肉慢慢搅动，汤再滚开即转小火，一手倒入打好的蛋清，一手搅动汤汁。
2. 将汤倒入碗中，撒上胡椒粉和火腿末。



美味鲜汤



老藕排骨汤

材料：

老藕 600 克、排骨肉 375 克、姜 1 片、葱 1 支。

调味料：

盐 1 小匙、白醋 4 大匙。

做法：

1. 老藕削去皮及茎节，切块，放煮锅中加水盖过藕面，加白醋煮滚（约煮 5 分钟），捞起用冷水冲洗一遍。
2. 排骨用滚水烫煮 2 分钟去血水，姜拍扁、葱洗净切段备用。
3. 煮锅中同时放清水 2 碗、藕及排骨，待煮滚后改小火焖煮 $1 \sim 1\frac{1}{2}$ 小时，加盐即可供食。



美味鲜汤



酸菜鱼球汤

材料：

白色的鱼肉 600 克、酸菜心 $\frac{1}{2}$ 个、
高汤 $1\frac{1}{2}$ 大碗、姜丝 1 大匙、蛋清
 $\frac{1}{2}$ 个。

调味料：

糖 2 小匙、盐少许、麻油 2 小匙。

①姜酒汁 1 大匙、淀粉水 $\frac{1}{2}$ 大匙、胡
椒粉少许。

做法：

1. 鱼肉去骨及腹部长刺，切成 1 厘米厚、5 厘米见方之片块，用蛋清与①料腌 20 分钟。
2. 酸菜洗净切细丝，用锅烘干加糖续烘炒至呈干燥状备用。
3. 汤锅加姜丝、酸菜及高汤煮滚，放进腌好的鱼块加盐，覆盖滚煮半分钟后熄火，滴下麻油即成。



美味鲜汤



青瓜蛤肉汤

材料：

丝瓜 1 条、海蛤 300 克、紫菜 $\frac{1}{2}$ 张、
姜丝 1 大匙、瘦猪肉少许。

调味料：

盐 1 小匙、酒 1 小匙、麻油 1 小匙。

做法：

1. 丝瓜去头尾，刮皮后切为 4 条，然后去籽囊、切块，用滚水煮 2 分钟，捞出再用冷水冲凉备用。
2. 蛤用小刀从合口处切开，将里面的沙冲洗干净；紫菜剪成碎片，猪肉切片备用。
3. 水煮滚，放入姜丝、肉片，多煮滚几次后，加入蛤、丝瓜、调味料，再撒上紫菜碎片即可。





豆芽白玉汤

材料：

黄豆芽 300 克、老豆腐 2 块、老姜
1 小块、高汤 4 $\frac{1}{2}$ 碗。

调味料：

盐 1 $\frac{1}{2}$ 小匙。

做法：

1. 黄豆芽去尾须、洗净，豆腐洗净后切 1 厘米厚片；姜拍扁备用。
2. 全部材料加高汤煮滚，改用小火熬 30 分钟后取出姜片，加盐续滚一会儿即可。

美味鲜汤

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

