

精致厨艺系列

JINGZHICHUYIXILIE

美味鲜汤

丁锁平 主编



福建科学技术出版社

精致厨艺系列

美味鲜汤

丁锁平 主编

福建科学技术出版社

精致厨艺 佳肴料理

低价位，高品质，全彩印制
家常菜，自己做，简单易学

精致厨艺系列

美味鲜汤	12.80 元
美味羹煲	12.80 元
美味素菜	12.80 元
传统卤味	12.80 元
道地卤味	12.80 元
凉拌开胃菜	12.80 元
流行饮料杯饰	12.80 元
厨艺小窍门	12.80 元

福建科学技术出版社发行科 电话:(0591)7602964

保健美食 科学配方



低价位，高品质，全彩印制
家常菜，自己做，简单易学

保健美食系列

男性养精食谱
男性固气食谱
女性滋补食谱
女性调养食谱
坐月子食谱
婴幼儿食谱
减肥瘦身食谱
养颜润肤食谱
清凉开胃食谱
补益强身药膳
滋养调理药膳
健康花草茶

每种定价12.80元



精致厨艺系列

美味鲜汤

丁锁平 主编

福建科学技术出版社

(闽)新登字03号

著作权合同登记号: 图字 13-1999-33

原书名:《美味鲜汤》

原出版者: 唐代文化事业有限公司

本书中文简体字版权由台湾贺禧文化事业股份有限公司代理

图书在版编目(CIP)数据

美味鲜汤/丁锁平主编. — 福州: 福建科学技术出版社,
2000.4

(精致厨艺系列)

ISBN 7-5335-1608-7

I. 美… II. 丁… III. 汤菜—菜谱—中国
IV. TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999)第 54676 号

美味鲜汤

丁锁平 主编

福建科学技术出版社出版、发行

(福州市东水路 76 号)

各地新华书店经销

北京利丰雅高长城电分制版中心制版

利丰雅高印刷(深圳)有限公司印刷

开本 880 毫米 × 1194 毫米 1/32 2 印张

2000 年 4 月第 1 版

2000 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 7-5335-1608-7/TS · 144

定价: 12.80 元

书中如有印装质量问题, 可直接向承印厂调换

目录

美味鲜汤

花生排骨汤	4	发菜富贵汤	34
扣三丝汤	6	紫菜蛋花汤	36
荷花什锦炖	8	香葱蛋饺汤	38
肉丝雪耳汤	10	干贝萝卜汤	40
雪菜肝片汤	12	三鲜汤	42
竹笋肉丝汤	14	豆芽菜排骨汤	44
香菇鸡汤	16	紫菜肉片汤	46
粉丝鸡块汤	18	榨菜肉丝汤	48
三片汤	20	酸辣肚丝汤	50
鹌鹑汤	22	青菜牛肉汤	52
萝卜鸭肫汤	24	猪肝肉片汤	54
番茄鱼片汤	26	黄瓜双丸汤	56
金针鱼头汤	28	柳橙鸡汤	58
芡实鸡脚汤	30	鱼头粉皮汤	60
生菜虾丸汤	32	鲫鱼排骨汤	62

花生排骨汤

材料

排骨500克
花生160克
米酒、盐、胡椒粉适量
葱姜10克



① 将排骨斩成小块、花生洗净待用。

② 排骨入开水锅中氽透，然后在清水中漂洗干净。



③ 排骨、花生、葱姜、米酒放入锅中加水烧沸。

④ 小火烧至酥烂，加盐、胡椒粉调味略烧即可。





扣三丝汤

材料

猪腿肉150克
熟鸡胸肉100克
熟腊肉100克
熟笋肉100克
葱、姜各3克
米酒、盐、味精适量
鸡汤1碗



❶ 猪腿肉切成丝，入鸡汤中氽熟，盛出备用。



❷ 腊肉、笋肉、鸡胸肉切成丝，整齐排列碗内。



❸ 将猪肉丝放入碗里，倒入鸡汤，加盐、味精、米酒、葱、姜。



❹ 上蒸笼蒸1小时取出，倒扣入汤碗中，沥出汤。



❺ 汤入锅，再加鸡汤少许，烧沸加盐、味精拌和，倒入汤碗中即可。



荷花什锦炖

材料

熟鸡胸肉100克
熟虾茸蛋卷100克
腊肉100克
熟冬笋片100克
鱼肚50克
鸡肫50克
猪腰50克
鱼片100克
虾仁50克
熟鸡蛋10个
香菇50克
米酒、葱花、鸡汤、
盐、味精、油、火腿
适量



❶ 鸡肫、猪腰、鱼肉、香菇切成片，虾仁洗净，分别氽熟备用。



❷ 鱼肚切块，入鸡汤氽透捞出。



❸ 鱼肚放入碗中垫底，鸡胸肉、蛋卷、腊肉、冬笋切片，分别排入碗内呈十字形，中间放上虾仁。



❹ 鸡肫、猪腰、鱼片、虾仁放在十字形间隔处。



❺ 鸡蛋雕成花瓣形，用火腿、冬笋点缀成花瓣。



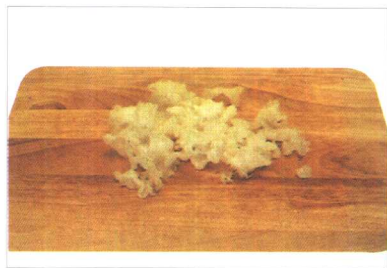
❻ 将鸡蛋雕花放入盘内，加入清鸡汤及盐、味精、米酒，上笼蒸透即可。



肉丝雪耳汤

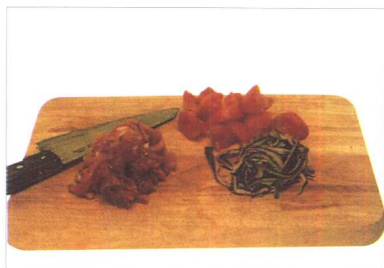
材料

猪腿肉150克
番茄2个
银耳5朵
水发香菇4朵
盐、味精适量
高汤1碗
香油5克



① 银耳用水泡软，撕成小块。

② 猪肉、香菇切成丝，番茄切块去籽。



③ 肉丝加汤烧沸后加银耳、香菇烧片刻。

④ 加入盐、味精调味后，加番茄烧沸，淋上香油即可。





雪菜肝片汤

材料

猪肝250克
雪里蕻菜1棵
虾米15克
葱、姜适量
高汤1碗
香油5克
米酒、盐适量



① 猪肝切成薄片，加米酒、盐拌匀。

② 虾米加米酒蒸透，雪里蕻菜切成小段备用。



③ 起油锅投入葱、姜爆香，下虾米略炒。

④ 再加入高汤1碗烧沸后，下猪肝、雪里蕻菜烧沸，淋上香油即可。



