

一碗鲜汤

《新鲜美美厨》编委会 编

在酸甜苦辣咸幸福的温度

内蒙古人民出版社

新鲜美美厨 3

图书在版编目(CIP)数据

新鲜美美厨 / 编委会编. — 呼和浩特: 内蒙古人民出版社, 2005.7

ISBN 7-204-08011-4

I. 新... II. 编... III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 081897 号

新鲜美美厨

《新鲜美美厨》编委会

*

内蒙古人民出版社出版发行

呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦

北京国彩印刷有限公司印刷

开本: 889 × 1194 1/48 印张: 30 字数: 1000 千

2005 年 9 月第 1 版 2005 年 9 月第 1 次印刷

印数: 1-5000 套

ISBN 7-204-08011-4/G·1972 定价: 160.00 元(全书 20 册)

如出现印装质量问题, 请与我社联系。

联系电话: (0471)4971562 4971659

新鲜美厨 3

在鲜汤里享受幸福的温度

一碗鲜汤

《新鲜美美厨》编委会 编

内蒙古人民出版社

目录

CONTENTS

鸡鸭类

水产类

鱼片木瓜汤	5
鱼片皮蛋汤	7
汤烧豆腐鱼	9
鱼片豆苗汤	11
鲜鱼汤	13
西洋菜鱼片汤	15
萝卜丝鲫鱼汤	17
鲜虾汤	19
丝瓜蛤蜊汤	21
紫菜鲜蚶汤	23
褒汤基本功	24



竹笋鸡汤	27
菠萝苦瓜鸡汤	29
鸭肉当归汤	31
鸭肉榨菜汤	33
熬制多种高汤 的主要食材	34



肉 类

肉片银耳汤	37
肉片黄瓜汤	39
肉片丝瓜汤	41
肉片南瓜汤	43
肉片淮山汤	45
榨菜肉丝汤	47
咸肉百页汤	49
猪肉粉丝汤	51
肉丸紫菜汤	53
排骨竹笋汤	55
西红柿排骨汤	57
海带排骨汤	59
猪肝菠菜汤	61
酸辣汤	63
牛肉芥菜汤	65
牛肉汤	67
西湖牛肉羹	69



让汤更出味的食
材和药材

70

C O N T E N T S

水产类

之

鱼片木瓜汤



鱼片 木瓜汤

材料

鲜鱼肉150克、木瓜300克、杏仁1大匙、红枣6粒、香菜少许

调味料

柴鱼精半小匙、白胡椒粉、盐少许

做法

- ① 木瓜去皮、去籽后切大块；鱼肉切小块。
- ② 把杏仁、红枣、木瓜放入水中煮3分钟，至瓜肉变软。
- ③ 加入调味料与鱼肉煮熟。
- ④ 最后放上香菜即可。

TIPS

- ★ 木瓜是一种营养丰富、有百益而无一害的果之珍品。常吃木瓜不仅有美容护肤、延缓衰老的功效，更重要的是它还有丰胸的神奇魔力呢！想拥有娇人胸部的MM们不妨多吃哦！
- ★ 青木瓜与红木瓜皆可煮汤，但不要挑太熟的，青木瓜煮的汤较清爽，煮的时间稍长，红木瓜煮的汤较甜，两者各有特色。

一碗鲜汤

水产类

之

鱼片皮蛋汤



鱼片 皮蛋汤

材 料

鲜鱼肉100克、皮蛋1个、豆腐300克、姜1片、香菜少许

调味料

- A 料酒1小匙
B 柴鱼精半小匙、盐少许、白胡椒粉少许

做 法

- ① 鱼肉切片、皮蛋及豆腐切块；香菜切段。
- ② 用料酒炆香锅后加入水、姜片、皮蛋与豆腐，再煮2分钟后加入调味料B。
- ③ 放入鱼肉与香菜即可。

一碗鲜汤

- ◆ 鱼皮内含大量胶体蛋白和黏液物质及脂肪，对皮肤有特别好的滋润作用。想要拥有似水肌肤的MM们可要多吃哟！
- ◆ 此乃广东式“降火汤”，甘香的皮蛋配鲜嫩的鱼片，加上清香的香菜，类似港式火锅中的皮蛋香菜锅底。

水产类

之

汤烧豆腐鱼



汤烧豆腐鱼

材 料

中型海鱼1条、长形豆腐1块、姜6片、香菜1棵、葱2根

调味料

- A 料酒1大匙、清水4杯
B 盐1小匙、胡椒粉少许

做 法

- 2大匙油烧开，先将葱切段、姜2片切片入锅爆香，再放入洗净、擦干的海鱼两面略煎，随即淋酒1大匙，并加入清水烧开。
- 改小火，豆腐切长块后放入同烧，拣除葱段、姜片，另将4片姜切丝放入。
- 待入味并熟软时，放入调味料B调味，香菜切碎，盛出后撒入汤内即成。

一碗鲜汤

● 豆腐不但有利减肥，还能使皮肤嫩滑，免生暗疮。豆腐中含有丰富的男性激素和女性激素，即“大豆生活素”，它是维持人类生活的基础因素，被公认为“国际性保健食品”。想让自己更具魅力吗？多吃点豆腐吧！

● 加热过程不要加盖，汤汁会比较清爽，盖着煮的汤较浊。

水产类

之

鱼片豆苗汤



鱼片 豆苗汤

材料

草鱼中段 500 克、豆
苗 200 克、蛋白半个

调味料

- A** 盐半小匙、淀粉 1
小匙
- B** 高汤 5 碗、盐 1 小
匙、胡椒粉少许、
香油少许

做法

- 草鱼去皮、剔骨，取净肉切片，拌入蛋白和调味料 A 腌 10 分钟。
- 豆苗摘除老叶，将嫩芽洗净备用。
- 高汤烧开后，先熄火，再逐个放入鱼片，改小火煮至鱼片浮起时，加入调味料 B 的其他调味料及豆苗，即可盛出。

- 用草鱼肉较鲜嫩，中段肉层较厚，好切，也可用海石斑，但肉质一定要新鲜，切片才不会散开及带腥。
- 鱼片入锅时，先熄火再放入，可防止鱼肉嫩度不平均，并保持汤汁不混浊。

一碗鲜汤

水产类

之

鲜鱼汤



材料

海鱼1条、大蒜10瓣、
葱1小段

鲜鱼汤

调味料

盐1小匙

做法

- ① 鱼去磷、鳃，肠腹后洗净，在鱼背斜划一刀。
- ② 大蒜剥皮，葱洗净切丝。
- ③ 锅中加3碗水煮开，加入鱼和大蒜以大火煮开，转中小火煮至鱼肉熟嫩，加盐调味后撒上葱丝略拌即成。

TIPS

◆ 温补体能，提供组织养分，发挥抗老化防癌变之效果，尤其对肝癌、胃癌、子宫颈癌有较强抑制力。

一碗鲜汤

水产类

之

西洋菜鱼片汤



西洋菜 鱼片汤

材料

西洋菜 300 克。
鲮鱼半条（约
600 克）、姜 4 片

调味料

高汤 2 杯、料酒 1 小
匙、盐半小匙、香油
数滴

做法

- 西洋菜洗净，切 4 厘米小段，鱼去骨，切薄片，姜切细丝。
- 高汤加 5 杯水煮滚后，加入西洋菜煮约 5 分钟，放入鱼片、姜丝，并以盐调味后，淋上料酒，滴上香油即可。

一碗鲜汤

- 使用其他鱼片也可以。如鲷鱼、鲑鱼等。
- 选择鲮鱼要选大条，且肉较厚的为佳。