做这个松茸汤，如果没有松茸可以用香菇、杏鲍菇什么的代替也行。松茸最好用新鲜的，那样味道会更好，有干的也可以，干的泡发后就可以用了。之前发过一个松茸两吃的视频，里边有松茸的处理，可以点击这里查看。

还应该有两样材料我买不到，所以就没有放，一个是鸭儿芹，还有一个是醋橘。鸭儿芹我百度了一下好像是中药呢，看日料书里写的是放1根鸭儿芹，我都头一次听说，我这边也买不到。醋橘我百度了一下，就是青金桔，海南有，汤做好挤点醋橘汁在里边，这两样我都没有，做出来也挺好喝，能买到最好，买不到不放也行哈（个人观点）

原 料

**两人份**

日式高汤500克

日式酱油5—10克

盐适量

清酒少量

鸡胸肉4片

虾2—4个

白果2个

新鲜松茸1个或者干松茸片2—4片

鸭儿芹或者小香芹1根（我没有，就没放）

醋橘1个（10克）我也没有

**日式高汤**

水1500克

昆布17克

木鱼花30克

**做 法**

先做日式高汤:昆布用软布擦一下表面的杂质，放在水里浸泡至少30分钟。昆布表面的白色物质不要擦掉，白色物质是昆布的风味和营养。昆布和海带很像，从植物学上说它们不是一种植物，它们二者都是海带目的，海带是海带目海带科的，而昆布是海带目翅藻科的，所以它们的关系有点像“堂兄弟”之间的关系，营养价值上昆布比海带要高一些。没有昆布，用这种大片的海带代替也是可以的。

昆布用软布擦一下表面的杂质，放在水里浸泡至少30分钟。昆布表面的白色物质不要擦掉，白色物质是昆布的风味和营养。昆布和海带很像，从植物学上说它们不是一种植物，它们二者都是海带目的，海带是海带目海带科的，而昆布是海带目翅藻科的，所以它们的关系有点像“堂兄弟”之间的关系，营养价值上昆布比海带要高一些。没有昆布，用这种大片的海带代替也是可以的。

昆布浸泡后把这一锅放到火上，开小火煮10分钟。这十分钟期间不要让水煮开。

十分钟到了转中大火煮开，然后马上关火，把昆布捞出来。昆布不能煮太久，煮久了会产生粘液和腥味，影响高汤的美味。

昆布捞出来以后放入木鱼花，中火煮2分钟，然后马上离火。

放在一旁，让木鱼花沉下去。

等木鱼花沉下去了，把汤滤出来。

这日式高汤就做好了。很多日料用的汤都是这个高汤做底，比如味噌汤、松茸茶壶蒸等。

干松茸泡发，可以用清水泡，我是放在高汤里泡了。

鸡肉切片用刚刚煮开的沸水烫一下。

鸡肉变色就捞出来。

松茸泡发后也捞出来。

怕高汤有杂质可以过滤一下。

高汤里加入酱油、盐、清酒拌匀。

把鸡肉、虾、松茸、白果放入茶壶里。

再加入调好的汤。

新鲜的松茸直接放进去就行，不需要泡。

放到蒸锅里中火蒸20—30分钟。干松茸就蒸的久一点，新鲜的松茸就蒸的短一点。

蒸熟就可以喝啦！

一定要趁热喝，喝的时候还可以再挤点醋橘的汁！