

菜肴步骤图

二维码视频

一个都不能少

原味小厨
168

炒菜靓汤

原味小厨编委会◎编

名厨笔记

大师制作
多年经验的累积



大V点评

拒绝专家
只听自己的声音

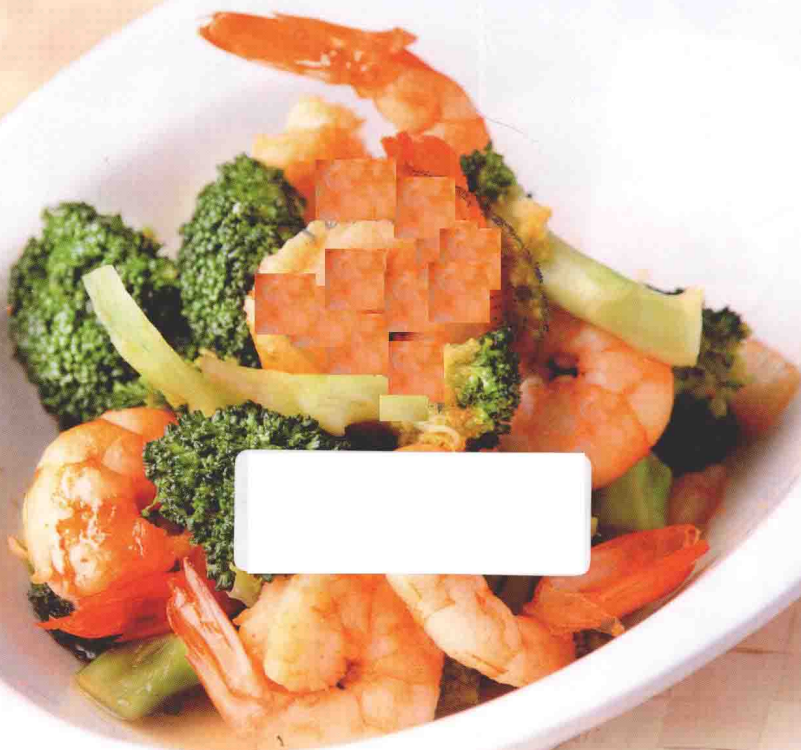


营养窍门

食材技巧
我们倾情告诉您

炒菜靓汤

原味小厨编委会◎编



图书在版编目(CIP)数据

炒菜靓汤 / 原味小厨编委会编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2015. 2

(原味小厨168)

ISBN 978-7-5384-8739-8

I. ①炒… II. ①原… III. ①菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第302153号



炒菜靓汤



编 原味小厨编委会

出版人 李 梁

策划责任编辑 张恩来

执行责任编辑 赵 渤

封面设计 长春创意广告图文制作有限责任公司

制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司

开 本 720mm×1000mm 1/16

字 数 250千字

印 张 12

印 数 1-7 000册

版 次 2015年9月第1版

印 次 2015年9月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759

85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85635186

网 址 www.jlstp.net

印 刷 吉林省吉广国际广告股份有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-8739-8

定 价 29.90元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186

Contents
目录

PART 1 炒菜·蔬菜豆品

青椒土豆丝····· 11
 香辣土豆丁····· 12
 土豆小番茄····· 13
 树椒土豆丝····· 14
 干煸土豆片····· 15
 姜汁芦笋····· 16
 南瓜炒芦笋····· 18
 芦笋炒香干····· 19
 银杏炒蜜豆····· 20
 南瓜炒百合····· 21
 双瓜熘肉片····· 23
 清炒黄瓜片····· 24
 酱爆四季豆····· 25
 咖喱菜花····· 26
 豆酱卷心菜····· 27
 醋熘白菜····· 28
 滑菇炒小白菜····· 30
 尖椒干豆腐····· 31



香辣萝卜条····· 32
 甜椒炒肉丝····· 33
 梅汁咕咾菜花····· 35
 蚌肉炒丝瓜····· 36
 泡椒炒魔芋····· 37
 青椒炒肉粒····· 38
 香菇荷兰豆····· 39
 甜木耳炒山药····· 40
 胡萝卜炒木耳····· 42
 小炒黄花菜····· 43
 草菇小炒····· 44
 豆芽炒榨菜····· 45
 银杏炒五彩时蔬····· 47
 豌豆炒腊肉····· 48
 芥菜炒里脊····· 49
 蛋黄炒南瓜····· 50
 鱼香茭白····· 51
 素脆鳝····· 52
 青瓜肉碎炒猴菇····· 54
 豇豆炒豆干····· 55

炒鸡腿菇····· 56

豆腐干炒肉碎····· 57

PART 2
炒菜·畜禽水产

茶树菇炒猪肝····· 61

鱼香小滑肉····· 62

果仁肉丁····· 63

滑溜肉片····· 64

姜丝炒肉····· 65

菠萝生炒排骨····· 66

豆瓣排骨····· 68

尖椒炒猪心····· 69

茶香排骨····· 70

辣子肥肠····· 71

苦瓜炒牛肉····· 73

客家牛肉····· 74

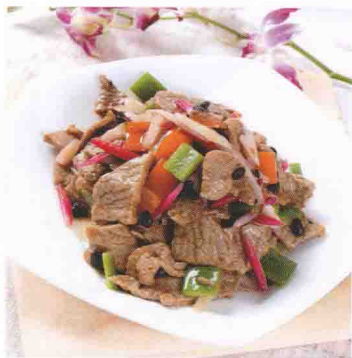
杭椒牛柳····· 75

蚝油牛肉丝····· 76

银芽炒牛肉····· 77

新派孜然羊肉····· 78

辣子羊里脊····· 80



滑蛋炒牛肉····· 81

芥蓝炒牛肉····· 82

沙茶牛肉····· 83

辣子鸡里蹦····· 85

火爆乳鸽····· 86

回锅鸭肉····· 87

生炒鸡丝····· 88

木耳炒鸡块····· 89

爆捶桃仁鸡片····· 90

糖醋鸡丁····· 92

鸡肉炒什锦····· 93

清炒鱿鱼丝····· 94

葱姜大虾····· 95

美味炒蛭子····· 97

咸蛋黄炒河蟹····· 98

芥蓝爆双脆····· 99

菜薹炒扇贝····· 100

油爆鲜贝····· 101





PART 3 靓汤·蔬菜豆制品

蚕豆奶油南瓜羹·····	105
白菜叶汤·····	106
奶白菜肉汤·····	107
骨头白菜煲·····	108
小白菜粉丝汤·····	109
虾子冬瓜盅·····	110
白菜豆腐汤·····	112
冬瓜鸡丸汤·····	113
上汤浸菠菜·····	114
菠菜猪肝汤·····	115
双色如意鸳鸯羹·····	117
双椒肉片汤·····	118
胡萝卜蘑菇汤·····	119
海鲜冬瓜羹·····	120
番茄煎蛋汤·····	121
银耳雪梨羹·····	122
松茸烩鱼肚·····	124

银耳炖雪蛤·····	125
竹荪莲藕汤·····	126
木耳黄花汤·····	127
奶油时蔬火锅·····	129
太极冬蓉·····	130
三鲜冬瓜汤·····	131
素烩山药·····	132
榨菜肉丝汤·····	133
菊香豆腐煲·····	134
干贝豆腐汤·····	136
发菜豆腐汤·····	137
双冬豆皮汤·····	138
豆腐松茸汤·····	139
鸡刨豆腐酸豆角·····	141
口蘑时蔬汤·····	142
白蘑田园汤·····	143
竹荪炖鸽蛋·····	144
山珍什菌汤·····	145



PART 4
靓汤·畜禽水产

- 蟹粉狮子头…………… 149
 白肉血肠…………… 150
 木瓜炖猪排…………… 151
 慈姑排骨汤…………… 152
 萝卜排骨汤…………… 153
 丝瓜绿豆猪肝汤…………… 154



- 灵芝炖猪蹄…………… 156
 桃仁炖猪腰…………… 157
 酸萝卜炖猪蹄…………… 158
 参归猪肝煲…………… 159
 虫草花龙骨汤…………… 161
 玉米炖排骨…………… 162
 莲藕骨头汤…………… 163
 砂煲独圆…………… 164
 番茄排骨汤…………… 165
 酸菜羊肉丸子…………… 166
 红汤牛肉…………… 168
 酸辣牛筋汤…………… 169
 当归炖羊肉…………… 170
 羊肉丸炖冬瓜…………… 171



- 参须枸杞炖老鸡…………… 173
 香油鸡汤…………… 174
 老鸡瘦肉汤…………… 175
 干贝菇鸡汤…………… 176
 三七母鸡汤…………… 177
 青木瓜炖鸡…………… 178
 白果腐竹炖乌鸡…………… 180
 野菌乌鸡汤…………… 181
 人参煲乳鸽…………… 182
 淮山老鸭汤…………… 183
 面氽鱼…………… 185
 烩酸辣鱼丝…………… 186
 鲜鱼冬瓜汤…………… 187
 鲫鱼莼菜汤…………… 188
 啤酒鳗鱼煲…………… 189
 蟹粉虾球煲…………… 190
 清汤鲍鱼丸…………… 191

炒菜靓汤

原味小厨编委会◎编



吉林科学技术出版社



原味小厨编委会（按拼音排序）

蔡 雷（网名：吃货宝） 郭 莹（网名：烘焙宝贝）

高 峰（网名：好煮意） 高玉才 郭鸿飞（网名：郭私房）

韩密和 蒋志进（网名：我是煲汤王）

郎树义（网名：创意小厨房） 刘凤义（网名：老妖）

马长海 马萱钺 夏金龙 张明亮

“饮食”对不同的人有着不同的意义和感受。对厨师而言，“饮食”是对厨艺的探索；对食客而言，“饮食”是一种品位和生活享受；对家庭主妇（夫）而言，“饮食”有时候会是一种责任与负担。

在我们日益精致的生活中，“饮食”所要承载的内容越来越丰富，人们对“饮食”的要求也越来越高。于是更多的人热衷于到餐馆中品尝各种美味，有时候这样的确能够满足人们对“饮食”以及“美味”的追求，但无论是从健康，还是从经济的角度出发，餐馆都不是人们的最佳选择。那么，能不能在家里做出既经济又美味的佳肴呢？为此，我们特地编写了《原味小厨168》系列饮食图书，希望能帮助喜爱“饮食”的朋友提高烹饪水平，并且在美味中享受无穷的乐趣。

《炒菜靓汤》中的每道菜式，首先由烹饪大师精心烹制，讲解菜式的制作心得；然后由网络达人按照自己的实操，根据个人的喜好而说出自己的声音；最后我们还邀请营养专家为读者介绍菜式的营养及窍门，使您对菜式有进一步的理解。

《炒菜靓汤》中介绍的每款家常菜式，取材容易、制作简便、营养合理，而且图文精美，一些菜式中的关键步骤还配以多幅彩图并加以分步详解，可以使您能够抓住重点，快速掌握，真正烹调出美味的家常菜肴。最后，对于一些重点的菜式配以二维码，您可以用手机或平板电脑扫描二维码，在线观看整个菜品制作过程的视频，真正做到图书和视频的完美融合。

讲究营养和健康是现今的饮食潮流，享受佳肴美食是人们的减压方式。虽然我们在繁忙的生活中，工作占据了太多时间，但在紧张工作之余，我们也不妨暂且抛下俗务，走进家庭厨房的小天地，用适当的原料、简易的调料、快捷的技法等，烹调出一道道简易、美味、健康并且快捷的家常菜肴，与家人、朋友一起来分享烹调的乐趣，让生活变得更富姿彩。

PART 1
炒菜·蔬菜豆品

青椒土豆丝·····	11
香辣土豆丁·····	12
土豆小番茄·····	13
树椒土豆丝·····	14
干煸土豆片·····	15
姜汁芦笋·····	16
南瓜炒芦笋·····	18
芦笋炒香干·····	19
银杏炒蜜豆·····	20
南瓜炒百合·····	21
双瓜熘肉片·····	23
清炒黄瓜片·····	24
酱爆四季豆·····	25
咖喱菜花·····	26
豆酱卷心菜·····	27
醋熘白菜·····	28
滑菇炒小白菜·····	30
尖椒干豆腐·····	31



香辣萝卜条·····	32
甜椒炒肉丝·····	33
梅汁咕啫菜花·····	35
蚌肉炒丝瓜·····	36
泡椒炒魔芋·····	37
青椒炒肉粒·····	38
香菇荷兰豆·····	39
甜木耳炒山药·····	40
胡萝卜炒木耳·····	42
小炒黄花菜·····	43
草菇小炒·····	44
豆芽炒榨菜·····	45
银杏炒五彩时蔬·····	47
豌豆炒腊肉·····	48
芥菜炒里脊·····	49
蛋黄炒南瓜·····	50
鱼香茭白·····	51
素脆鳝·····	52
青瓜肉碎炒猴菇·····	54
豇豆炒豆干·····	55

炒鸡腿菇····· 56

豆腐干炒肉碎····· 57

PART 2
炒菜·畜禽水产

茶树菇炒猪肝····· 61

鱼香小滑肉····· 62

果仁肉丁····· 63

滑溜肉片····· 64

姜丝炒肉····· 65

菠萝生炒排骨····· 66

豆瓣排骨····· 68

尖椒炒猪心····· 69

茶香排骨····· 70

辣子肥肠····· 71

苦瓜炒牛肉····· 73

客家牛肉····· 74

杭椒牛柳····· 75

蚝油牛肉丝····· 76

银芽炒牛肉····· 77

新派孜然羊肉····· 78

辣子羊里脊····· 80



滑蛋炒牛肉····· 81

芥蓝炒牛肉····· 82

沙茶牛肉····· 83

辣子鸡里蹦····· 85

火爆乳鸽····· 86

回锅鸭肉····· 87

生炒鸡丝····· 88

木耳炒鸡块····· 89

爆捶桃仁鸡片····· 90

糖醋鸡丁····· 92

鸡肉炒什锦····· 93

清炒鱿鱼丝····· 94

葱姜大虾····· 95

美味炒蛭子····· 97

咸蛋黄炒河蟹····· 98

芥蓝爆双脆····· 99

菜薹炒扇贝····· 100

油爆鲜贝····· 101





PART 3
靓汤 · 蔬菜豆制品

- | | | | |
|--------------|-----|--------------|-----|
| 蚕豆奶油南瓜羹····· | 105 | 银耳炖雪蛤····· | 125 |
| 白菜叶汤····· | 106 | 竹荪莲藕汤····· | 126 |
| 奶白菜肉汤····· | 107 | 木耳黄花汤····· | 127 |
| 骨头白菜煲····· | 108 | 奶油时蔬火锅····· | 129 |
| 小白菜粉丝汤····· | 109 | 太极冬蓉····· | 130 |
| 虾子冬瓜盅····· | 110 | 三鲜冬瓜汤····· | 131 |
| 白菜豆腐汤····· | 112 | 素烩山药····· | 132 |
| 冬瓜鸡丸汤····· | 113 | 榨菜肉丝汤····· | 133 |
| 上汤浸菠菜····· | 114 | 菊香豆腐煲····· | 134 |
| 菠菜猪肝汤····· | 115 | 干贝豆腐汤····· | 136 |
| 双色如意鸳鸯羹····· | 117 | 发菜豆腐汤····· | 137 |
| 双椒肉片汤····· | 118 | 双冬豆皮汤····· | 138 |
| 胡萝卜蘑菇汤····· | 119 | 豆腐松茸汤····· | 139 |
| 海鲜冬瓜羹····· | 120 | 鸡刨豆腐酸豆角····· | 141 |
| 番茄煎蛋汤····· | 121 | 口蘑时蔬汤····· | 142 |
| 银耳雪梨羹····· | 122 | 白蘑田园汤····· | 143 |
| 松茸烩鱼肚····· | 124 | 竹荪炖鸽蛋····· | 144 |
| | | 山珍什菌汤····· | 145 |



PART 4
靓汤·畜禽水产

- 蟹粉狮子头····· 149
 白肉血肠····· 150
 木瓜炖猪排····· 151
 慈姑排骨汤····· 152
 萝卜排骨汤····· 153
 丝瓜绿豆猪肝汤····· 154



- 灵芝炖猪蹄····· 156
 桃仁炖猪腰····· 157
 酸萝卜炖猪蹄····· 158
 参归猪肝煲····· 159
 虫草花龙骨汤····· 161
 玉米炖排骨····· 162
 莲藕骨头汤····· 163
 砂煲独圆····· 164
 番茄排骨汤····· 165
 酸菜羊肉丸子····· 166
 红汤牛肉····· 168
 酸辣牛筋汤····· 169
 当归炖羊肉····· 170
 羊肉丸炖冬瓜····· 171

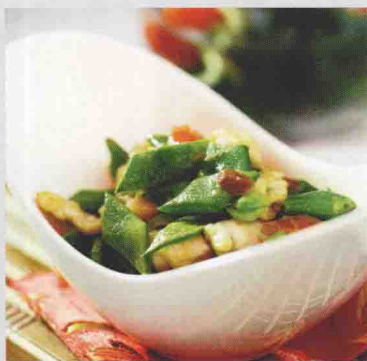


- 参须枸杞炖老鸡····· 173
 香油鸡汤····· 174
 老鸡瘦肉汤····· 175
 干贝菇鸡汤····· 176
 三七母鸡汤····· 177
 青木瓜炖鸡····· 178
 白果腐竹炖乌鸡····· 180
 野菌乌鸡汤····· 181
 人参煲乳鸽····· 182
 淮山老鸭汤····· 183
 面氽鱼····· 185
 烩酸辣鱼丝····· 186
 鲜鱼冬瓜汤····· 187
 鲫鱼莼菜汤····· 188
 啤酒鳗鱼煲····· 189
 蟹粉虾球煲····· 190
 清汤鲍鱼丸····· 191



PART 1

炒菜 · 蔬菜豆制品



营养·窍门 Tips for others

土豆的营养成分非常全面，营养结构也比较合理，被称为“十全十美的食物”。土豆有和胃调中、益气健脾、消炎活血等功效，可以治疗消化不良、关节疼痛、慢性胃病等症。

