

大彩生活读库



衣食住行，养身养心；实用咨询书库，中国人的优质生活顾问

世界级烹饪大赛
金奖名厨 倾力打造！
为忙碌的读者特别精选，
简单、快速、美味。
给每日重复的菜式加点小花样，
让饭菜不再乏味！

小炒·汤煲

花样百变 2000例



徐振刚 / 编著

国家高级技师 国家级评委
全国优秀厨师



中国纺织出版社

大彩生活读库

小炒·汤煲

花样
百变

2000例

徐振刚 编著



 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

小炒·汤煲花样百变2000例 / 徐振刚编著. — 北京:
中国纺织出版社, 2012.10

(大彩生活读库)

ISBN 978-7-5064-8958-4

I. ①小… II. ①徐… III. ①炒菜—菜谱②汤菜—菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第187199号

时尚摄影: CHIQUE·王

静物摄影: 赵 洋

菜品摄影: 北京浩瀚世视摄影有限公司

场地鸣谢: 博洛尼家居体验馆

图片支持: 北京全景视觉网络科技有限公司

[(c) IMAGEMORE Co., Ltd.]

模特演出: 耿 东 张 娟 赵淑雯 李显荣 孙龙生

梓 鑫 白子健

图文编创: 吴 飒

图文统筹: 贾金薇 刘志新 杨 娟 邱丽丽

策划编辑: 尚 雅

责任编辑: 杜 磊 马丽平

责任印制: 刘 强

美术编辑: 沈红玉

装帧设计: 程 程 王 波

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京缤索印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2012年10月第1版第1次印刷

开本: 720×1020 1/16 印张: 20

字数: 350千字 定价: 39.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换





目录

小炒篇

炒勺上下 翻动美食诱惑

16 part 1 炒菜入门

16 / 炒菜方法大集合

- 16 / 生炒
- 16 / 熟炒
- 16 / 滑炒
- 16 / 清炒
- 16 / 干炒
- 16 / 爆炒
- 16 / 熘

17 / 切菜的刀法

- 17 / 直切
- 17 / 推切
- 17 / 拉切
- 17 / 锯切
- 17 / 滚切
- 17 / 铡切

18 / 食材处理方法大全

- 18 / 氽烫
- 18 / 滑油
- 19 / 上浆

20 / 炒菜常用调料

- 20 / 调料的种类
- 21 / 使用调料时的注意事项

22 / 炒好菜的诀窍

- 22 / 掌控火候很关键
- 22 / 把握油温也很重要
- 22 / 勾芡收汁保营养
- 23 / 放盐是终极调味技巧

24 part 2 懒人小炒： 10分钟端出下饭菜

- 24 / 双椒炒豆腐皮

- 24 / 豆香油菜
- 25 / 胡萝卜炒芦笋
- 25 / 腐乳鸡蛋炒黄瓜
- 25 / 油菜蚕豆瓣
- 26 / 西红柿炒菜花
- 26 / 辣炒豆腐干
- 26 / 香炒豆腐块
- 27 / 锅巴黄瓜炒绿豆芽
- 27 / 胡萝卜炒冬瓜
- 27 / 香辣皮丝炒雪菜
- 28 / 雪菜炒干丝
- 28 / 家常炒猪肝
- 28 / 下饭小炒
- 29 / 西红柿炒鸡蛋
- 29 / 黑木耳炒皮蛋
- 29 / 素什锦
- 30 / 咖喱荸荠炒滑菇
- 30 / 油菜炒香菇

30 / 豌豆炒肉末

31 part 3 居家小炒： 全家共享美食诱惑

31 / 鸡肉烧冻豆腐

31 / 鱼丁小炒

32 / 酸辣臭豆腐

32 / 松仁炒玉米

32 / 糖醋鱼块

33 / 板栗烧鸡

33 / 蒜香五色蔬

33 / 豆干肉酱

34 / 子姜炒肉丝

34 / 罗汉斋

34 / 海鲜酱炒年糕

35 / 尖椒玉米爆鸡丁

35 / 西芹土豆炒豆干

35 / 风味炒蛭子

36 / 小炒皇

36 / 花生玉米炒香芹

36 / 田园小炒

37 / 清淡小炒

37 / 腊肉炒麦仁

37 / 清炒素什锦

38 / 缠丝肚

38 / 肘块炒萝卜干

38 / 开胃凤爪

39 / 雪菜炒鸡肫

39 / 豆腐皮炒腊肉

39 / 鲜蘑炒魔芋

40 part 4 宴客小炒： 好看又好吃

40 / 菠萝炒木耳

40 / 油豆腐三色蔬

41 / 生炒鲜干贝

41 / 杏仁火腿炒虾仁

41 / 泡椒鸡片

42 / 四季豆炒山药

42 / 双鲜炒三丝

42 / 炒三鲜

43 / 双菇炒西蓝花

43 / 胡萝卜炒肉丁

43 / 元宝烧肉

44 / 鱼香蹄花

44 / 板栗红枣炒羊肉

44 / 黑木耳炒里脊

45 / 椒麻小鱼儿

45 / 胡萝卜毛豆鸡丁

45 / 菠萝嫩姜炒鸭片

46 / 玉米炒鸡蛋

46 / 芙蓉西红柿酿

46 / 滑蛋韭香炒银鱼

47 part 5 春季小炒： 激发阳气解春困

47 / 大葱烧虾球

47 / 蒜苗炒小萝卜

48 / 春日合菜

48 / 小炒鸡肫

48 / 洋葱什锦蛋

49 / 嫩笋草菇

49 / 炒香辣牛筋

49 / 笋香芥蓝

50 / 腐竹炒牛筋

50 / 牛筋炒香菇

50 / 鸡柳黄花菜

51 / 竹笋炒豆丁

51 / 葱烧蹄筋

51 / 芥蓝炒白玉



52 part 6 夏季小炒： 祛除暑气提食欲

52 / 青椒炒瓜皮

52 / 香肠炒豆芽

53 / 碧螺春炒鸡丝

53 / 西芹杏仁炒胡萝卜

53 / 木耳炒山药

54 / 黄花菜炒香菇

54 / 黄瓜素炒青豆

54 / 香菇素炒魔芋

55 / 平菇炒腐竹

55 / 冬瓜虾皮蛋炒肉

55 / 金针菇炒绿豆芽

56 / 鲜蘑炒冬瓜

56 / 双椒炒藕片

56 / 山野双珍

57 part 7 秋季小炒： 养心润肺提精神

57 / 一品上素

57 / 荷兰豆炒豆腐

58 / 姜爆鸭丝

58 / 洋葱炒咸鸭蛋

58 / 芹菜炒腐竹

59 / 滑蛋百合根

59 / 黑木耳炒鹅片

59 / 荔枝胡萝卜鸭片

60 / 香辣鹅腿肉

60 / 西芹炒鸭肉

60 / 香干炒百合

61 / 玉米鸭脯

61 / 油爆双花

61 / 豆豉炒鹅肠

62 part 8 冬季小炒： 补充肾气暖身心

62 / 三羊开泰

62 / 腰花爆香菇虾仁

63 / 酱汁鹌鹑蛋

63 / 杭椒腰花

63 / 爆炒鹅肠

64 / 黄花菜炒猪腰

64 / 酱香油菜

64 / 鸡腿菇炒腊肉

65 / 青蒜炒腊肉

65 / 珍珠南瓜

65 / 银芽炒腊肉

66 / 萝卜香菜炒羊肉
66 / 红葱炒腊肉
66 / 西芹羊肚菌
67 / 沙锅杂菌烩
67 / 猪肉黄瓜炒海带
67 / 黄豆炒海带结
68 / 木耳圆白菜
68 / 小炒圆白菜
68 / 芦笋炒海带
69 / 虾仁泥鳅
69 / 荷兰豆爆腰条
69 / 萝卜干炒青豆

70 part 9 时蔬小炒： 炒出时蔬好味道

70 / 莴笋

70 / 麻花河虾炒莴笋
70 / 豉香笋丁
71 / 榛仁莴笋
71 / 莴笋炒山药
71 / 干锅莴笋

72 / 竹笋

72 / 油焖竹笋
72 / 笋干黄豆
72 / 尖椒炒苦竹笋

73 / 韭菜

73 / 萝卜木耳炒韭菜
73 / 韭菜辣炒五香干
73 / 核桃仁炒韭段
74 / 肉末韭菜豆干
74 / 农家小炒
74 / 蚝油韭菜炒银芽

75 / 菠菜

75 / 胡萝卜炒菠菜
75 / 银耳炒菠菜
75 / 菠菜炒鸡蛋
76 / 蒜香菠菜
76 / 莲子炒菠菜
76 / 菠菜炒猪肝

77 / 茭白

77 / 菠萝茄汁炒茭白

77 / 鱼香茭白
77 / 茭白炒杭椒

78 / 黄瓜

78 / 香菇炒黄瓜
78 / 菠萝黄瓜
78 / 草菇炒瓜片
79 / 咸鸭蛋炒黄瓜
79 / 火腿木耳炒黄瓜
79 / 黄瓜炒皮蛋

80 / 西红柿

80 / 甜玉米炒西红柿
80 / 西红柿香芹
80 / 核桃仁炒西红柿

81 / 茄子

81 / 鱼香茄子
81 / 苦瓜炒茄子
81 / 胡萝卜炒茄块
82 / 茄子炒牛肉
82 / 三鲜豆腐炒全茄
82 / 锅烧肉末茄子

83 / 丝瓜

83 / 枸杞子炒丝瓜
83 / 金针菇炒丝瓜
83 / 木耳炒丝瓜

84 / 青椒

84 / 青椒炒豆腐干
84 / 青椒炒鳝段
84 / 青椒蒜仔

85 / 荷兰豆

85 / 香菇蚝油荷兰豆
85 / 黑椒荷兰豆
85 / 腊肠荷兰豆丝

86 / 苦瓜

86 / 苦瓜煸猪肉
86 / 酸辣苦瓜片
86 / 秀菊苦瓜
87 / 咸蛋苦瓜
87 / 素炒苦瓜
87 / 剁椒苦瓜炒鸡蛋
88 / 菠萝炒苦瓜

88 / 肉末苦瓜条
88 / 苦瓜炒胡萝卜
89 / 木耳炒苦瓜
89 / 苦瓜煸排骨
89 / 苦瓜藕丝

90 / 冬瓜

90 / 西红柿炒冬瓜
90 / 冬瓜炒口蘑
90 / 素炒冬瓜

91 / 土豆

91 / 香辣土豆块
91 / 土豆丝滑炒瘦肉
91 / 芹菜炒土豆丁



92 / 洋葱

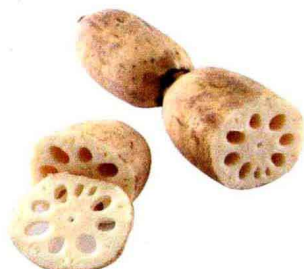
92 / 酸甜洋葱
92 / 洋葱炒猪肝
92 / 苹果百合炒洋葱

93 / 南瓜

93 / 香爆南瓜
93 / 韭菇炒南瓜
93 / 青椒南瓜炒蛋

94 / 莲藕

94 / 醋炒莲藕片
94 / 辣炒什锦藕
94 / 椒丝炒藕片
95 / 尖椒南瓜炒藕片
95 / 里脊炒藕片
95 / 鲜炒藕片



96 / 芹 菜
 96 / 海米香芹
 96 / 花椒油炆芹菜
 96 / 芹菜炒百合
 97 / 四季豆
 97 / 芽菜煸四季豆
 97 / 鱼香四季豆
 97 / 干煸四季豆
 98 / 山 药
 98 / 尖椒蒜薹炒山药
 98 / 山药爆三样
 98 / 西红柿炒山药
 99 / 西蓝花
 99 / 辣炒西蓝花
 99 / 西蓝花炒百合
 99 / 魔芋炒西蓝花
 100 / 香菇西蓝花

100 / 西蓝花炒木耳
 100 / 西蓝花炒双菇
 101 / 胡 萝 卜
 101 / 胡萝卜炒芥蓝
 101 / 炆炒胡萝卜片
 101 / 胡萝卜炒鸡蛋
 102 / 白萝卜
 102 / 素炒三丝
 102 / 素炒三丁
 102 / 香炒萝卜干

103 part 10 菌类小炒： 结构简单、营养全面

103 / 牛肝菌
 103 / 老干妈牛肝菌
 103 / 牛肝菌炒三文鱼

104 / 香 菇
 104 / 香菇板栗炒蚕豆
 104 / 白兰地炒香菇
 104 / 香菇尖椒炒笋丝
 105 / 西红柿炒香菇
 105 / 香菇肉片
 105 / 松仁香菇
 106 / 平 菇
 106 / 平菇炒蒜黄
 106 / 平菇蒜仔蛋白
 106 / 平菇炒菜心
 107 / 口 蘑
 107 / 板栗炒口蘑
 107 / 笋香双菇
 107 / 口蘑豆干炒豌豆
 108 / 金针菇
 108 / 红椒炒金针菇



108 / 茭白炒金针菇

108 / 金针菇炒肥牛

109 / 茶树菇

109 / 干锅茶树菇

109 / 蕨菜炒茶树菇

109 / 鲍汁茶树菇

110 / 黑木耳

110 / 韭香黑木耳

110 / 肉末黑木耳

110 / 黑木耳炒荸荠

111 / 黑木耳炒海带

111 / 木耳什锦菜

111 / 葱炒木耳

112 part 11 豆制品小炒： 口感各异的原味美味

112 / 腐竹

112 / 腐竹三丝

112 / 红油香菇腐竹丝

113 / 辣酱炒腐竹

113 / 黑木耳炒腐竹

113 / 大蒜虾皮炒腐竹

114 / 豆腐

114 / 家常豆腐

114 / 什锦豆腐

114 / 麻婆豆腐

115 / 芝麻豆腐

115 / 洋菇炒豆腐

115 / 鸡蛋豆腐

116 / 牛肉炒豆腐

116 / 泡椒豆腐

116 / 青豆炒油豆腐

117 / 豆腐干

117 / 蒜苗炒豆腐干

117 / 红油香干

117 / 韭香豆腐干

118 / 豆腐皮

118 / 豆皮炒里脊丝

118 / 素炒豆腐皮丝

118 / 烩豆皮丝

119 / 豆芽炒腐皮

119 / 香菇炒豆皮

119 / 香芹腐皮

120 part 12 禽蛋、畜肉 小炒：营养好吃不油腻

120 / 鸡蛋

120 / 韭菜炒鸡蛋

120 / 丝瓜炒鸡蛋

121 / 四季豆炒鸡蛋

121 / 苦瓜炒鸡蛋

121 / 胡萝卜黄瓜炒蛋

121 / 特色炒蛋

122 / 黑椒洋葱熘鸡蛋

122 / 枸杞草菇炒鸡蛋

122 / 鱼丝炒蛋

122 / 芹菜炒鸡蛋

123 / 鸡肉

123 / 莴笋炒鸡柳

123 / 青豆鸡丁

123 / 脆梨炒鸡丁

124 / 罗定鸡球

124 / 腰果鸡丁

124 / 小炒鸡粒

125 / 豆豉香辣鸡

125 / 酸甜鸡柳

125 / 鲜果炒鸡丁

126 / 重庆辣子鸡

126 / 美味豆豉鸡丁

126 / 玉米鸡蓉

127 / 素炒鸡丁

127 / 茭白双椒炒鸡米

127 / 双爆串飞

128 / 酸辣鸡丁

128 / 鲜笋炒鸡丝

128 / 鸡蓉金丝笋

129 / 松香鸡片

129 / 冬瓜鸡片

129 / 花椒炒仔鸡

130 / 宫保鸡丁

130 / 金针菇炒鸡丝

130 / 鲜姜炒鸡丝



131 / 菊香鸡丝

131 / 鸡丝炒柚皮

131 / 芹菜炒仔鸡

132 / 牛蒡炒鸡

132 / 馋嘴笋子鸡

132 / 萝卜炒鸡肉

133 / 鸡杂

133 / 小炒鸡杂

133 / 炒鸡肝

133 / 火爆鸡肫

134 / 鸭肉

134 / 核桃仁爆鸭脯

134 / 香芹炒腊鸭

134 / 鸭脯炒松子青豆

135 / 银芽鸭丝

135 / 魔芋炒鸭

135 / 干锅辣鸭块

136 / 鸭杂

136 / 清炒鸭肫

136 / 尖椒炒鸭舌

136 / 干炒鸭掌

137 / 猪瘦肉

137 / 葱香肉片

137 / 洋葱炒肉丝

137 / 竹笋炒肉

138 / 芝麻肉丝脆

138 / 青椒炒肉丝

138 / 大口辣肉丝

139 / 川式小炒肉

139 / 菠萝泡椒炒肉

139 / 洋葱咖喱炒肉

140 / 青蒜炒肉

140 / 胡萝卜酱香肉丁

140 / 海带丝炒肉

141 / 猪五花肉

- 141 / 五花肉炒冻豆腐
- 141 / 菠萝咕嚕肉
- 141 / 茶树菇烧五花肉
- 142 / 干豇豆炒肉
- 142 / 爆炒盐煎肉
- 142 / 豆干炒五花肉
- 142 / 豉香五花肉
- 143 / 回锅肉
- 143 / 豇豆炒肉末
- 143 / 煸五花肉
- 143 / 白萝卜洋葱炒肉

144 / 猪里脊

- 144 / 酱爆里脊
- 144 / 南瓜肉丁
- 144 / 肉丝黄豆芽
- 145 / 葱油里脊
- 145 / 干锅笋干肉丝
- 145 / 京酱肉丝

146 / 猪杂

- 146 / 干锅肥肠
- 146 / 海参烧猪肝
- 146 / 椒盐扳指
- 147 / 老干妈脆肚
- 147 / 干煸肥肠
- 147 / 辣炒肥肠
- 148 / 三色爆肚片
- 148 / 玉米笋炒猪肚
- 148 / 香炒肚仁
- 149 / 酱爆猪肝
- 149 / 炒心花
- 149 / 滑炒猪肝

150 / 羊肉

- 150 / 香芹爆羊肉
- 150 / 爆炒羊肉片
- 150 / 香辣羊肉丝
- 151 / 孜然羊肉
- 151 / 子姜炒羊肉
- 151 / 胡萝卜炒羊肉
- 152 / 羊肉炒鱼丝
- 152 / 沙茶爆羊肉
- 152 / 葱爆羊肉

153 / 羊杂

- 153 / 荸荠炒羊肝
- 153 / 山椒洋葱炒羊肠
- 153 / 羊肝炒芥菜



154 / 牛肉

- 154 / 红绿咖喱牛肉
- 154 / 酱炒蘑菇牛肉
- 154 / 什锦竹香牛柳
- 155 / 香菜牛腩
- 155 / 香芹牛肉丝
- 155 / 年糕玉米炒牛肉
- 156 / 芹菜牛肉末
- 156 / 冬笋牛柳
- 156 / 黑胡椒牛柳
- 157 / 香辣牛肉
- 157 / 五彩炒牛肉
- 157 / 四季豆炒肥牛
- 158 / 干炒牛肉片
- 158 / 铁板牛柳
- 158 / 干煸牛肉丝
- 159 / 杭椒牛柳
- 159 / 西红柿炒牛肉
- 159 / 双椒蒜爆肥牛
- 160 / 西芹牛柳
- 160 / 鱼香牛肉
- 160 / 苹果炒牛肉

161 / 牛杂

- 161 / 红椒牛肚
- 161 / 干锅猪牛杂
- 161 / 小炒卤牛肚
- 162 / 鱼香牛肝
- 162 / 翠丝百叶
- 162 / 蚝汁炒牛肚

163 part 13 混搭小炒： 荤素盘中争秋色

- 163 / 韭菜花皮蛋炒肉末
- 163 / 莴笋炒猪肝
- 164 / 鱼香肉片
- 164 / 黄瓜炒牛肉
- 164 / 肉丁炒豌豆
- 165 / 椒麻猪肝
- 165 / 山药炒鸡肉
- 165 / 芹菜炒鱿鱼
- 166 / 豆豉西兰花炒虾
- 166 / 鲜蘑炆糟鸡脯
- 166 / XO酱炒西芹干贝
- 167 / 红烧海参
- 167 / 里脊烧豆腐
- 167 / 洋葱苦瓜鸡
- 168 / 蒜薹炒猪肉丝
- 168 / 农家小炒肉
- 168 / 笋香羊肚
- 169 / 肉末海带炒白菜
- 169 / 猪肉炒土豆



169 / 鸡片西兰花
170 / 肉丝炒双菌
170 / 雪菜肉丝炒豆芽
170 / 脆爽苦瓜肉丝
171 / 炒木樨肉
171 / 茶树菇爆猪肚
171 / 白菜炒猪肝
172 / 菜心炒猪肝
172 / 牛柳烩什锦蔬
172 / 熘肝尖
173 / 豆芽炒耳丝
173 / 椒香鸡丝炒魔芋
173 / 青椒草菇鸡心
174 / 苦瓜炒鸭掌
174 / 牛肉炒蒜薹
174 / 双椒火腿炒鸡蛋
175 / 百合莲子炒牛肉
175 / 平菇肉片
175 / 彩色香笋鸡丁

176 part 14 海鲜小炒： 海鲜的别样美味

176 / 鱿鱼

176 / 干煸鱿鱼冬笋
176 / 西芹炒鱿鱼
177 / 双色鱿鱼卷
177 / 宫保鱿鱼卷
177 / 七彩鱿鱼丝
177 / 青椒鱿鱼丝
178 / 韭香鱿鱼丝
178 / 鱿鱼炒肉丝
178 / 清炒鲜鱿
178 / 山药炒鱿鱼须

179 / 海螺

179 / 陈醋螺肉炒菠菜
179 / 双耳爆海螺
179 / 板栗蘑菇爆螺肉

180 / 墨鱼

180 / 干菇炒墨鱼仔
180 / 彩椒炒墨鱼花
180 / 酱爆墨鱼

181 / 鳝鱼

181 / 杭椒炒鳝鱼
181 / 紫龙脱袍
181 / 辣爆鳝段
182 / 西芹鳝鱼丝
182 / 蒜炒鳝鱼段
182 / 双椒煸炒鳝鱼丝
182 / 软兜鳝鱼
183 / 葱爆鳝鱼
183 / 铁板鳝鱼
183 / 韭黄炒鳝鱼



184 / 蛤蜊

184 / 蛤蜊韭菜炒豆腐
184 / 爆炒蛤蜊
184 / 辣炒蛤蜊
185 / 芹香文蛤
185 / 韭菜炒蛤蜊
185 / 蒜薹蛤蜊肉
186 / 蒜香蛤蜊
186 / 生炒蛤蜊
186 / 肉片炒毛蛤

187 / 虾

187 / 胡椒虾
187 / 辣炒河虾
187 / 椒麻百合虾仁
188 / 干锅虾
188 / 香菇腰果炒虾仁
188 / 雀巢小炒皇
189 / 五彩虾仁



189 / 苹果虾仁
189 / 杭椒基围虾
190 / 龙井茶炒虾
190 / 黄瓜豆腐炒虾仁
190 / 豆豉炒鲜虾
191 / 西红柿炒虾仁
191 / 芦笋虾仁
191 / 碧绿凤尾虾
192 / 木耳香葱爆河虾
192 / 海三鲜
192 / 辣子虾
193 / 糖炒虾瓣
193 / 虾仁茄丁
193 / 虾仁烩鱼丸
194 / 香叶大虾
194 / 椒油鲜虾
194 / 南瓜炒虾仁

195 / 螃蟹

195 / 蟹脚炒西兰花
195 / 葱姜年糕炒蟹
195 / 香辣蟹
196 / 麻辣蟹
196 / 蟹肉烧豆腐
196 / 银芽炒蟹丝



197 / 其他

197 / 青蒜黑椒爆牡蛎
197 / 锅盔鱼片
197 / 香辣泥鳅
198 / 双椒炒带鱼
198 / 香葱菌油爆海参
198 / 芹黄炒鱼丝
199 / 豉汁带鱼
199 / 家常鲢鱼丁
199 / 香菜炒蜆皮

202 part 15 煲汤入门

202 / 煲汤方法

- 202 / 熬
- 202 / 煮
- 202 / 炖
- 202 / 煨

203 / 煲汤常用器具

- 203 / 沙锅
- 203 / 瓦罐
- 203 / 高压锅
- 203 / 焖烧锅
- 203 / 不锈钢锅

204 / 高汤的分类及常见

高汤的制作

- 204 / 高汤的分类
- 205 / 10种常见风味高汤煲制详解及应用

206 / 那些让汤汁更入味的调料

207 / 煲出美味汤汁的诀窍

- 207 / 选择最适合煲汤的器具
- 207 / 辅助材料至关重要
- 207 / 材料处理要适宜
- 207 / 放调料的时间非常关键
- 207 / 控制好煲汤的火候



208 / 正确的食汤之道

- 208 / 饭前喝汤好处多

- 208 / 慢品汤中滋味
- 208 / 喝汤不只是喝汤
- 208 / 煲汤食材不可太单一
- 209 / 不发胖的喝汤之法
- 209 / 不要心急喝热汤
- 209 / 养生汤宜顺时而喝

210 part 16 厨房新手：简单易学的美味汤

- 210 / 青豆浓汤
- 210 / 川三片汤
- 211 / 简易关东煮
- 211 / 咖喱菠菜汤
- 211 / 风情红酒汤
- 212 / 红酒浸雪梨
- 212 / 鸡蛋海苔汤
- 212 / 魔芋玉米笋汤
- 213 / 金蒜苋菜汤
- 213 / 什锦蛋花汤
- 213 / 蒜黄鸡蛋汤
- 214 / 西红柿蛋花汤
- 214 / 西红柿玉米羹
- 214 / 油豆腐炖白菜
- 214 / 香菜黄瓜姜汤

215 part 17 假日闲适：精工细火煮好汤

- 215 / 四季豆肉骨汤
- 215 / 海带炖豆腐
- 216 / 花生大枣煲猪蹄
- 216 / 健康蔬菜汤
- 216 / 芒果鳕鱼汤
- 217 / 西红柿鱼丸汤
- 217 / 韩式大酱汤
- 217 / 老汤焖笋干
- 218 / 白果猪肚汤
- 218 / 沙锅炖菜心

- 218 / 沙锅鸡
- 219 / 鸡肉玉米汤
- 219 / 土豆三丝汤
- 219 / 姜片猪肚汤

220 part 18 日常居家：经典美味家常汤

- 220 / 芦笋香菇鹅片汤
- 220 / 红酒炖牛肉
- 221 / 麻辣火锅
- 221 / 鱼羊烩鲜汤
- 221 / 麻辣牛肚汤
- 222 / 土豆牛肉汤
- 222 / 百合瘦肉汤
- 222 / 肉末土豆汤
- 222 / 蟹味百扇瘦肉汤
- 223 / 豆苗鸡汤
- 223 / 鲫鱼豆腐汤
- 223 / 鱿鱼酸辣汤
- 223 / 咖喱肉丸汤
- 224 / 榨菜肉片酸菜汤
- 224 / 鸡肉红枣汤
- 224 / 绿豆老母鸡汤

225 part 19 生机勃勃：春季养肝护肝汤

- 225 / 南瓜红枣煲鸡汤
- 225 / 奶汤锅子鱼
- 226 / 南瓜双豆海带汤
- 226 / 火腿白菜土鸡煲
- 226 / 萝卜炖带鱼
- 227 / 金针菇肉丝汤
- 227 / 莲子鲫鱼汤
- 227 / 牛肉芥菜汤
- 228 / 西兰花土豆浓汤
- 228 / 南瓜土豆汤
- 228 / 酸辣韭黄蛋花汤

228 / 南瓜红枣汤
229 / 腐竹白果煲猪肚
229 / 酸辣芥菜汤
229 / 肉片南瓜汤
229 / 红枣牛肝汤
230 / 姜枣桃仁汤
230 / 香椿芽豆腐汤
230 / 鲜菇土豆汤
230 / 芥菜葛根瘦肉煲
231 / 蘑菇豆腐汤
231 / 冰糖蒜汤
231 / 茼蒿香菇银鱼汤
231 / 茄子鸡片汤

232 part 20 清心解暑： 夏季消暑开胃汤

232 / 冬瓜绿豆汤
232 / 笋菇莼菜汤
233 / 冰晶芦荟银耳
233 / 罗宋汤
233 / 哈密瓜百合汤
233 / 苦瓜菠萝鸡汤
234 / 冬瓜红豆薏米汤
234 / 绿茶豆腐丸汤
234 / 绿豆杏仁海带汤
235 / 冬瓜鱼片汤
235 / 冬瓜鲈鱼汤
235 / 胡萝卜竹荪煲
236 / 苦瓜酸菜软骨汤
236 / 苋菜豆腐羹
236 / 苦瓜香菜皮蛋汤
237 / 黄瓜红豆四季豆汤
237 / 橙汁冬瓜煲
237 / 冬瓜菇香排骨汤
238 / 绿豆百合汤
238 / 甘蔗荸荠汤
238 / 绿豆藕汤
238 / 百合蜂蜜汤
239 / 百合银耳汤
239 / 苦瓜瘦肉汤
239 / 红糖雪梨汤
239 / 豆芽平菇汤

240 part 21 身心俱健： 秋季滋阴润肺汤

240 / 牛腩双瓜汤
240 / 百合莲子汤
241 / 油菜鸡汤
241 / 雪梨煲猪肺
241 / 奶油哈密瓜汤
242 / 天麻炖鸡汤
242 / 雪梨陈皮炖水鸭
242 / 银耳煲鲫鱼
242 / 山药五宝汤
243 / 鲜菇荸荠汤
243 / 猪肝玉米须汤
243 / 杏仁雪梨汤
243 / 七彩鸭丝汤
244 / 雪梨苹果煲猪肉
244 / 鸡肉银鱼豆汤
244 / 荸荠空心菜汤



245 part 22 养精蓄锐： 冬季补肾暖体汤

245 / 莲藕牛腩汤
245 / 麻辣萝卜干汤
246 / 三色酸辣汤
246 / 蘑菇鸭架汤
246 / 姜丝羊肉汤
247 / 山药炖水鸭
247 / 鲫鱼萝卜丝汤
247 / 水煮泥鳅
248 / 当归羊肉汤
248 / 莲子甲鱼煲
248 / 红烧牛肉煲
249 / 萝卜白菜炖羊肉
249 / 豆腐鲤鱼煲
249 / 肉丸冻豆腐汤

250 / 滋补羊肉汤
250 / 腊肉豆泡暖汤
250 / 牛蒡排骨汤

251 part 23 脑力充沛： 补脑健脑汤

251 / 雪菜肉末羹
251 / 牛肉豆腐汤
252 / 鲫鱼蛋羹汤
252 / 玉米排骨汤
252 / 芹菜猪肝煲
253 / 海鲜靛汤
253 / 萝卜腐竹煲
253 / 酸菜干虾豆腐汤
254 / 海味豆腐汤
254 / 鱼头豆腐汤
254 / 大豆海带汤
254 / 莲子百合鸡汤
255 / 莼菜虾仁汤
255 / 洋葱核桃汤
255 / 核桃银耳汤
255 / 猪肝菠菜汤

256 part 24 吸收好才是 真的好：健脾养胃汤

256 / 水煮肉片汤
256 / 青菜排骨汤
257 / 天麻鱼头汤
257 / 翡翠银鱼羹
257 / 山药排骨汤
258 / 黄花菜泥鳅汤
258 / 红糖老姜汤
258 / 红豆煲南瓜
258 / 二皮山楂汤
259 / 菜心汤
259 / 茯苓海蜇汤
259 / 木瓜鱼尾汤
259 / 菠菜猪血汤
260 / 开胃鲜鱼汤
260 / 芦笋浓汤
260 / 刀豆瘦肉汤
261 / 紫菜豆腐鱼干汤

261 / 青春牛蒡四神汤

261 / 甘薯煲老姜

262 part 25 经络通，身轻松：舒筋活络汤

262 / 糖醋排骨汤

262 / 腰果牛腱汤

263 / 豆芽银杏咖喱汤

263 / 黑豆猪排骨

263 / 罗汉果炖猪蹄

264 / 天麻炖猪脑

264 / 香菇肘花汤

264 / 翅骨炖鸡汤

264 / 大蒜鸡翅煲

265 / 凤爪冬瓜汤

265 / 蹄筋汤

265 / 鳕鱼薯块汤

265 / 荔枝鹌鹑蛋汤

266 / 红酒牛腩汤

266 / 豆芽口蘑汤

266 / 葱萝蹄筋煲

267 / 荔枝猪肘汤

267 / 鲑鱼苦瓜煲鸡爪

267 / 胡萝卜羊肉汤

273 part 27 喝出男人味：补肾壮阳汤

273 / 大豆煲黑鱼

273 / 胡萝卜鳗鱼煲

274 / 猪腰枸杞子汤

274 / 鳝鱼汤

274 / 冬瓜板鸭汤

274 / 香芹牛腰汤

275 / 金针菇煮肥牛

275 / 板栗羊肉滋补汤

275 / 木瓜羊肉壮阳汤

275 / 冬虫夏草老鸭煲

276 / 百叶腰子汤

276 / 猪腰双花汤

276 / 川芎蛤蚧汤

277 / 芥菜蛤蚧汤

277 / 韭菜山药汤

277 / 牡蛎豆腐汤

278 / 沙茶韭菜煮鸭血

278 / 凤爪排骨板栗汤

278 / 胡椒海参汤

278 / 杞归姜羊肉汤



279 part 28 女人美丽的根源：补气养血汤

279 / 木瓜花生猪尾汤

279 / 美味红豆炖奶

280 / 木瓜墨鱼红枣汤

280 / 豆皮黑木耳汤

280 / 花生鱼头汤

280 / 猪腰荸荠汤

281 / 蜜枣菜干乌鸡汤

281 / 红枣板栗炖老鸡

281 / 鸭肉当归汤

281 / 红枣花生牛腱汤

282 / 冬虫夏草乌鸡汤

282 / 红枣羊肉汤

282 / 黄芪红枣鸡汤

283 / 红豆荸荠煲乌鸡

283 / 香甜红枣南瓜汤

283 / 红枣金针菇汤

284 / 野菌炖乌鸡

284 / 枸杞子炖羊肉

284 / 桂圆山药炖乌鸡

285 part 29 好睡眠，好心情：安心养神汤

285 / 鸡腿金针菇汤

285 / 鲫鱼党参汤

286 / 桂圆莲子汤

286 / 鲜香玉米羹

286 / 醉八仙

286 / 茼蒿腰花汤

287 / 桂圆羊肉汤

287 / 川贝百合安神汤

287 / 党参薏米鸡汤

287 / 莼菜蘑菇羹

288 / 海参鸡肉汤

288 / 花旗参煲银耳

288 / 佛手猪肉汤

289 / 肉末蛋羹

289 / 沙锅鱼籽炖豆腐

289 / 椰子蜜枣鸡汤

290 / 冬瓜莲子老鸭汤

290 / 白汁芋头汤

290 / 竹笋鸭肉煲

290 / 乌梅红枣汤

291 part 30 为健康助长：补钙壮骨汤

291 / 排骨竹笋汤

291 / 西红柿牛骨汤

292 / 薄荷肉片豆腐汤

292 / 香菜排骨汤

292 / 酸菜豆腐肉片汤

292 / 牛蒡萝卜排骨汤

293 / 蔬香牛骨汤

293 / 骨汤虾仁豆腐

293 / 山药黄豆排骨汤

293 / 花生猪骨莲藕汤
294 / 菠菜牛肋骨汤
294 / 鲜虾丝瓜鲫鱼汤
294 / 黄豆炖大骨
295 / 果味鲜虾汤
295 / 汤烧豆腐鱼
295 / 山药枸杞乌鸡煲
296 / 彩椒鱼头煲
296 / 鸡腿炖榛蘑
296 / 虾籽鸡蛋羹

297 part 31 肌肤润透： 美容养颜汤

297 / 丝瓜豆腐汤
297 / 草菇丝瓜肉片汤
298 / 苦瓜西红柿汤
298 / 萝卜西红柿汤
298 / 白及鱼片汤
299 / 菠萝玉米羹
299 / 牛尾蔬菜汤
299 / 鸿喜菇蔬菜汤
300 / 木瓜里脊汤
300 / 五彩蘑菇汤
300 / 丝瓜爆鱼汤
300 / 红枣菊花养颜汤
301 / 玉米笋鸡肉汤
301 / 南瓜猪蹄汤
301 / 青苹果炖芦荟
301 / 茉莉鸡肝银杞汤
302 / 银耳杏仁苹果汤
302 / 西红柿炖排骨
302 / 银耳红枣木瓜汤

303 part 32 吃出好身材： 纤体瘦身汤

303 / 鱼唇西蓝花汤
303 / 枸杞子冬瓜汤
304 / 牛肉苹果萝卜汤
304 / 冬瓜香菇汤
304 / 莴笋鲜汤
304 / 木耳黄瓜汤
305 / 紫菜黄瓜汤

305 / 牛蒡素汤
305 / 黄瓜鸡汤
305 / 美颜雪梨猪蹄汤
306 / 山楂瘦肉汤
306 / 甘薯汤
306 / 什锦素膳汤
306 / 豆腐火腿苋菜羹
307 / 豆皮香菇菠菜汤
307 / 柠檬香菇汤
307 / 鲜虾圆白菜汤
307 / 核桃仁山楂汤
308 / 三豆双菇汤
308 / 苹果鲜蔬汤
308 / 牛蒡香菇汤

309 part 33 为魅力加分： 乌发养颜汤

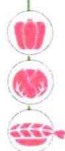
309 / 花生薏米汤
309 / 青菜蛋花汤
310 / 枸杞地黄老鸡汤
310 / 芝麻枸杞乌鸡汤
310 / 紫菜牡蛎汤
311 / 海带老鸭汤
311 / 花生猪蹄汤
311 / 红豆乌鸡汤
312 / 板栗白菜汤
312 / 红枣鱿鱼排骨汤
312 / 花生红枣瘦肉汤

313 / 瘦肉海带木耳汤
313 / 荸荠豆腐汤
313 / 板栗花生汤
314 / 牛肉黑豆汤
314 / 芦笋瘦肉鱿鱼汤
314 / 猪骨蚕豆汤
314 / 黑豆凤爪汤

315 part 34 光滑肌肤美 容颜：祛痘美容汤

315 / 枸杞叶绿豆汤
315 / 苦瓜菠萝汤
316 / 南北杏苹果炖猪肉
316 / 百合冬瓜蛤蜊汤
316 / 西梅小西红柿甜汤
317 / 苦瓜西红柿汤
317 / 冬瓜红豆骨汤
317 / 银耳桂花汤
318 / 冬瓜盅
318 / 木瓜燕窝盅
318 / 泡菜臭豆腐肉汤
319 / 越式柠檬酸汤
319 / 奶香玉米土豆汤
319 / 胡萝卜菜心鸡汤
320 / 玉米浓汤
320 / 黄桃银耳汤
320 / 杏仁汤
320 / 奶汤煨木耳





小炒篇

翻动美食诱惑

炒
勺
上
下

“炒”是厨房中应用最为广泛的一种烹调方法，通过对食材反复地拨散、收拢，使之加热至熟，调味成菜。享用自己动手炒出的菜，不仅能让你有一种成就感，还能让家人感受到温暖。想象一下，每天清晨，在锅碗瓢盆交响曲中奏响新一天的序曲；每个夜晚，疲惫的身心又能在饭桌前得到舒缓……多么宁静而美妙的生活呀。

part

1

炒菜入门



炒菜方法大集合

生炒

所谓生炒，即不论食材是植物性的，还是动物性的都必须是生的，而且不挂糊、不上浆，直接择洗干净，切好后放入油锅中烹炒。

熟炒

熟炒是先经过氽烫等方法将食材制熟或将熟，再切成片、丝、丁、条等形状后进行炒制。

熟炒的调料多用甜面酱、黄酱、豆腐乳、辣豆瓣酱等，而且制熟处理后的食材切片要厚，切丝要粗，切丁要大。

滑炒

适合滑炒的食材多选用去皮、拆骨、剥壳的动物类食材，先切成丝、丁、末或薄片等，再用蛋清、淀粉等进行上浆，经过滑油处理后与配料同炒，勾芡出锅。需要注意的是，在滑油时要防止食材粘连、脱浆。

清炒

清炒只有主料没有配料，操作方法与滑炒

基本相似，但不需要上浆。其做法要领是食材必须新鲜，要切得整齐，不用芡汁。清炒适用于虾仁、肉丝等食材。

干炒

干炒又称干煸，就是炒干主料中的水分，使主料干香、酥脆，适于烹制新鲜的蔬菜和柔嫩的植物类食材。

干炒和生炒的相似点是材料都是生的，不上浆，但干炒的时间要长些。

爆炒

爆炒是指将材料氽烫、滑油或油炸之后，用适量的油，在大火热油锅中快速翻炒完成。爆炒又可以细分为葱爆、油爆和酱爆等。

熘

熘是指将材料经过滑油或氽烫后，放入调好的味汁中翻炒或将炒制好的味汁浇淋于材料表面的一种烹调方法，又可细分为脆熘、滑熘、软熘、醋熘、糟熘等，一般适用于质地脆嫩食材的烹炒，如莲藕。