

尚锦文化

健康食材 入厨基础 家常小炒

超值附赠
厨艺一点通
DVD

经典

Jingdian Jiachangxiaochao Yibentong

家常小炒

一本通

尚锦文化 编



尚锦文化

经典

Jingdian jiachangxiaochao yibentong

家常小炒

一本通

尚锦文化 编



 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

经典家常小炒一本通 / 尚锦文化编. —北京: 中国纺织出版社, 2012.10

ISBN 978-7-5064-9135-8

I. ①经… II. ①尚… III. ①家常菜肴—菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第214606号

责任编辑: 舒文慧

责任印制: 刘 强

封面设计: 任珊珊

版式设计: 水长流文化

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

北京昊天国彩印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2012年10月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 16

字数: 345千字 定价: 39.80元(附光盘1张)

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

13 Part1 食物健康基础课

- 14 基础课1 食物四性大观览
- 16 基础课2 食物的五色
- 18 基础课3 食物的五味
- 19 基础课4 四季养生的饮食关键

21 Part2 入厨的基础课

- 22 基础课1 炒的烹调技法
- 24 基础课2 基本刀法
- 29 基础课3 刀工处理形态与方法

35 Part3 清爽可口的蔬菜

叶、茎、薹类

● 大白菜

- 36 醋熘白菜
- 37 辣味白菜
- 37 XO酱爆白菜
- 37 海带辣白菜

● 圆白菜

- 38 香辣圆白菜
- 39 手撕圆白菜
- 39 酸辣圆白菜
- 39 豉油圆白菜

● 菠菜

- 40 菠菜炒鸡蛋
- 41 核桃仁炒菠菜

- 41 野菠菜炒百叶

● 油菜

- 42 香菇油菜

● 油麦菜

- 43 蒜蓉油麦菜

● 空心菜

- 44 炆炒空心菜
- 45 空心菜梗炒玉米粒
- 45 椒香腐乳空心菜

● 韭菜

- 46 金丝韭菜
- 47 辣炒韭菜香干
- 47 韭菜炒鹅蛋
- 47 韭菜炒海肠

● 韭黄

- 48 韭黄炒素鸡
- 49 清炒韭黄
- 49 韭黄炒豆干
- 49 韭黄豆芽菜
- 49 韭黄炒鸡蛋

● 茼蒿

- 50 清炒茼蒿

● 苋菜

- 51 腊肉炒苋菜

● 生菜

- 52 蒜香生菜

● 菜花

- 53 番茄炒菜花
- 54 双色菜花
- 54 菜花豇豆

● 西兰花

- 55 清炒西兰花
- 56 蒜蓉西兰花
- 56 银雪西兰花
- 56 腰果炒西兰花

● 豆芽

- 57 韭菜炒豆芽

● 芹菜

- 58 香干炒芹菜
- 59 玉笋炒香芹
- 59 百叶炒芹菜

● 西芹

- 60 西芹百合
- 61 西芹炒香菇
- 61 西芹炒蜇皮
- 61 麻花炒西芹
- 62 西芹炒年糕
- 62 西芹炒香菇



63 鲜核桃炒西芹

63 红椒炒西芹

64 榛蘑炒西芹

64 西芹腰果

● 青蒜

65 慈姑炒青蒜

66 青蒜百叶

66 青蒜炒猪血

66 青蒜炒腊肠

● 香椿

67 香椿炒鸡蛋

● 芦笋

68 清炒芦笋

69 芦笋百合

69 芦笋炒虾仁

69 芦笋炒牛肉

● 香菜

70 香菜炒香干

71 香菜牛肉丝

71 香菜炒牛百叶

● 豆苗

72 豆苗炒鸡片

● 蒜薹

73 蒜薹炒腊肉

● 蕨菜

74 蕨菜炒肉丝

* 根茎类 *

● 土豆

75 尖椒土豆丝

76 干锅土豆条

76 榨菜肉末炒土豆

76 香辣土豆丝

76 酸辣土豆丝

● 山药

77 什锦山药粒

78 莴笋炒山药

78 山药炒肉片

78 山药木耳炒白果

78 五彩山药

● 甘薯

79 香辣甘薯

● 笋

80 干烧笋尖

81 雪菜春笋

81 春笋炒豌豆

81 冬笋炒肉丝

81 干烧冬笋

82 芥菜冬笋

82 干锅笋

82 三丝炒竹笋

82 碧绿竹笋

● 白萝卜

83 萝卜干炒腊肉

● 胡萝卜

84 素三鲜



● 芋头

- 85 芋头烧扁豆
- 86 炒芋仔
- 86 家乡芋头
- 86 香菇芋头

● 莴笋

- 87 酱香炒莴笋
- 88 莴笋烧素鸡
- 88 莴笋雪菜
- 88 双笋炒红菜

● 洋葱

- 89 洋葱炒鸡蛋

● 藕

- 90 炒藕片
- 91 酸辣藕丁
- 91 青椒藕丝
- 91 宫保藕丁
- 91 干煸藕条

● 茭白

- 92 油焖茭白

- 93 茭白炒木耳

- 93 茭白辣炒鸡肫

- 93 五彩素丝

● 百合

- 94 百合黄花菜
- 95 木耳炒百合
- 95 百合炒虾仁

● 莲子

- 96 拔丝莲子

● 牛蒡

- 97 牛蒡炒肚丝

● 蒜

- 98 慈姑炒大蒜

* 瓜茄类 *

● 冬瓜

- 99 三色冬瓜丝

● 丝瓜

- 100 芙蓉丝瓜
- 101 丝瓜炒油面筋

- 101 小米椒炒丝瓜

- 101 丝瓜炒蚕豆

- 101 丝瓜虾仁炒番茄

● 苦瓜

- 102 干椒苦瓜
- 103 苦瓜炒豆腐
- 103 清炒苦瓜
- 103 苦瓜藕丝
- 103 苦瓜炒香菇

● 黄瓜

- 104 干锅黄瓜

● 南瓜

- 105 南瓜炒年糕
- 106 三色炒南瓜
- 106 生焗南瓜
- 106 巧炒南瓜条
- 106 茭白南瓜

● 茄子

- 107 鱼香茄子
- 108 酱爆茄子



108 烧茄子

108 地三鲜

108 青椒炒茄丝

● 番茄

109 番茄炒鸡蛋

● 柿子椒

110 黄椒丝瓜

111 青红椒炒茄子

111 彩椒素腰花

111 青椒小炒蛋

● 辣椒

112 尖椒彩玉

113 糖醋尖椒

113 尖椒野芦蒿

* 豆类 *

● 玉米

114 三丁玉米

115 枸杞玉米

115 松仁玉米

● 毛豆

116 丝瓜炒毛豆

117 毛豆炒藕片

117 毛豆咸菜

● 四季豆

118 干煸四季豆

119 榨菜四季豆

119 玉米四季豆

119 香辣四季豆

119 橄榄菜炒四季豆

● 荷兰豆

120 蒜蓉荷兰豆

121 清炒荷兰豆

121 荷兰豆炒肉片

121 花蛤荷兰豆

● 豇豆

122 农家炒豇豆

123 酸豆角炒肉末

123 泡豇豆炆腐丁

123 鸡蛋炒豇豆

● 蚕豆

124 豉香豆瓣

125 蚕豆咸菜

125 香辣蚕豆

125 蚕豆百合

* 菌菇藻类 *

● 口蘑

126 西芹白果炒口蘑

127 口蘑菜心

127 白扒口蘑

● 木耳

128 葱爆木耳

129 番茄炒木耳

129 木耳盐笋

129 木耳烧山药

129 蒜香木耳黄花菜



● 蟹味菇

130 蟹味菇炒丝瓜

131 杭椒炒蟹味菇

131 豌豆尖扒蟹味菇

● 金针菇

132 金针芦蒿

● 香菇

133 香菇菜心

134 香菇荷兰豆

134 香菇双笋

134 鲜炒香菇

134 小炒八珍煲

● 平菇

135 炒平菇

136 平菇炒莴笋

136 素炒三丝

136 平菇炒莴笋

● 猴头菇

137 鲜芦猴头菌

● 茶树菇

138 茶树菇炒肉丝

● 海带

139 海带炒鸡柳

* 豆制品 *

● 豆腐

140 家常豆腐

141 麻婆豆腐

141 丝瓜炒豆腐

141 香村豆腐

● 豆干

142 小炒豆干

143 洋葱炒豆干

143 方干炒青椒

143 素炒酱丁

143 香干药芹

● 豆泡

144 油豆腐炒小白菜

● 豆皮

145 尖椒炒豆皮

● 腐竹

146 黑木耳炒腐竹

147 Part4 香味浓郁的肉类

* 畜肉 *

● 猪里脊肉

148 鱼香肉丝

149 青椒肉丝

149 木樨肉

150 银芽里脊丝

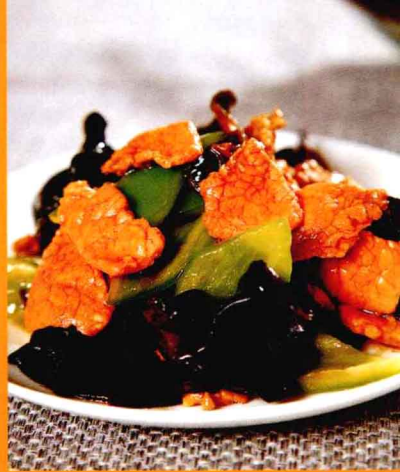
150 肉丝炒如意菜

150 橙汁肉丝

151 京酱肉丝

151 韭黄红椒肉丝

151 菠萝炒肉



152 香辣肉丝

152 芫爆肉丝

152 土豆炒肉丝

153 锅巴肉片

153 肉丝干张

153 木耳炒肉片

154 彩椒肉片

154 麻花炒肉片

154 肉片炒西葫芦

154 老北京滑溜肉片

155 茭白炒肉丝

155 滑炒肉片

155 醋溜木须

155 土豆炒肉片

156 豆干青蒜炒肉片

156 黄瓜溜肉片

156 车鹏里脊丝

156 木耳炒肉丝

157 红酒里脊

157 里脊丝炒芦蒿

157 菠萝咕咾肉

158 奶白菜炒肉

158 炒黄瓜酱

158 酱肉豌豆

158 炒榛子酱

● 猪五花肉

159 小炒肉

160 干锅菜花

160 腐竹烧肉

160 干豆角烧肉

160 干煸五花肉

161 香辣回锅肉

161 葱香回锅肉

161 西兰花回锅肉

161 兰花干烧肉

162 坛子肉

162 农家小炒肉

162 肉炒滑子菇

162 肉炒榛蘑

● 猪小排

163 生炒奶香骨

164 无锡排骨

164 咖啡酱烧排骨

● 猪肚

165 炒肚片

166 药芹肚丝

166 麻辣肚丝

166 干烧肚条

167 油爆肚仁

167 洋葱爆肚

167 芫爆肚丝

● 猪耳

168 炒耳丝

● 猪腰

169 荔枝腰花

170 荷兰豆炒腰花

170 炒腰片



170 火爆腰花

● 猪肝

171 炒猪肝

172 菠菜炒猪肝

172 韭黄炒猪肝

● 猪大肠

173 炒肥肠

174 九转大肠

174 辣味姜葱炒大肠

174 酸辣大肠

● 猪心

175 马蹄炒猪心

● 腊肉

176 藜蒿炒腊肉

177 蒜薹炒腊肉

177 西芹炒腊肉

177 干豆角炒腊肉

178 春笋炒腊肉

178 杭椒腊肉炒扁豆

178 时蔬炒腊肉

● 咸肉

179 青蒜慈姑炒咸肉

● 牛肉

180 西兰花炒牛肉

181 黑椒牛柳

181 菠萝炒牛肉

181 辣炒牛肉

181 白椒炒牛肉

182 百合炒牛肉

182 陈皮牛肉

182 豌豆牛肉

182 甜豆酱爆牛柳

183 南瓜炒牛肉

183 麻辣牛里脊

183 泡菜牛柳

183 尖椒牛柳

184 香干辣牛肉

184 豆瓣炒牛肉

184 麻辣牛肉干

184 芹菜香干炒牛肉丝

● 牛肚

185 牛肚炒西芹

186 酱爆牛肚

186 野菜牛百叶

186 雪里蕻炒百叶

186 炒牛百叶

● 牛蹄筋

187 麻辣牛筋

● 羊肉

188 孜然羊肉

189 葱爆羊肉

189 尖椒羊肉

189 茭白炒羊肉丝

190 芫爆羊肉

190 柚汁羊肉

190 双椒羊里脊

190 香辣羊肉



● 兔肉

191 兴园小野兔

* 禽肉 *

● 鸡肉

192 重庆辣子鸡

193 宫保鸡丁

193 辣子鸡丁

193 小炒鸡丁

194 果仁仔鸡

194 酱爆鸡丁

194 豆苗山鸡片

195 茄汁鸡片

195 滑炒鸡片

195 傣味仔鸡

195 芽菜碎鸡米

196 怪味鸡丁

196 山野菜炒鸡丝

196 滑子菇炒鸡丁

196 菊花鸡丝

197 蘑菇鸡片

197 酱爆桃仁鸡

197 熘鸡丸

197 麻辣鸡块

198 麻辣鸡丝

198 象牙鸡条

198 五彩鸡片

● 鸡翅

199 辣炒鸡翅

● 鸡爪

200 虎皮凤爪

● 鸭肉

201 姜爆鸭丝

202 野山椒炒鸭丝

202 鸭片炒拉皮

202 腰果鸭丁

202 炒鸭丝掐菜

● 鸭舌

203 苦瓜炒鸭舌

● 鸭心

204 葱爆鸭心

● 鸭肝

205 青蒜炒鸭肝

206 酱爆鸭肝

206 西芹炒鸭肝

● 鹅肉

207 滑炒鹅片

208 韭黄炒鹅丝

208 乡村笨鹅烧蘑菇

208 胡萝卜烧鹅方

● 鹌鹑

209 腰果鹌鹑

● 鸽子

210 炒鸽脯



* 禽蛋 *

● 鸡蛋

- 211 黄瓜炒鸡蛋
- 212 丝瓜毛豆炒鸡蛋
- 212 西葫芦炒鸡蛋
- 212 蛋清玉米粒

● 鸭蛋

- 213 咸蛋黄焗玉米

● 皮蛋

- 214 烧辣椒皮蛋

215 Part5 鲜香诱人的水产

* 水产 *

● 草鱼

- 216 白炒鱼片
- 217 熘鱼片
- 217 青椒炒鱼丝

● 鲫鱼

- 218 生炒鲫鱼

● 黑鱼

- 219 炒黑鱼片
- 220 黄瓜木耳黑鱼片
- 220 苦瓜鱼丝
- 220 木耳玉兰片

● 胖头鱼

- 221 蒜子烧胖头

● 鳊鱼

- 222 松仁鱼米

● 鲈鱼

- 223 香滑鲈鱼片

● 黄颡鱼

- 224 炒黄颡鱼片

● 白鱼

- 225 芙蓉鱼片

● 鲢鱼

- 226 爆鲢鱼头

● 鳙鱼

- 227 香菇鳙鱼

● 三文鱼

- 228 姜葱三文鱼

● 甲鱼

- 229 甲鱼冬瓜
- 230 生爆甲鱼
- 230 红烧甲鱼

● 鳝鱼

- 231 陈皮鳝段
- 232 老干妈炒鳝片
- 232 炒鳝丝
- 232 香葱炒鳝段
- 233 芹爆鳝丝
- 233 咱家鳝鱼
- 233 五彩鳝丝

● 银鱼

- 234 银鱼炒韭菜



● 墨鱼

- 235 蒜薹炒墨鱼仔
- 236 韭菜炒墨斗
- 236 碧绿花枝片

● 鱿鱼

- 237 炒鲜鱿
- 238 蒜薹炒鱿鱼
- 238 鱿鱼炒芥蓝
- 238 泡椒炒鱿鱼
- 238 韭菜炒鱿鱼
- 239 爆鱿鱼须
- 239 爆双脆
- 239 爆鱿鱼卷
- 239 碧绿鱿鱼片
- 240 茼爆鲜鱿
- 240 西兰花炒鱿鱼

● 泥鳅

- 241 麻辣泥鳅

● 虾

- 242 碧绿虾仁
- 243 鸡蛋炒虾仁
- 243 蚕豆炒虾仁
- 244 青蒜炒河虾
- 244 葱炒河虾
- 244 番茄炒虾仁
- 245 黄瓜炒虾仁
- 245 龙井虾仁
- 245 葱炒虾仁
- 246 芦笋炒虾仁
- 246 蛋清炒虾仁
- 246 豌豆虾仁
- 247 虾仁炒芹菜
- 247 草菇炒虾球
- 247 香辣大虾
- 248 红椒炒河虾
- 248 菠萝炒虾球

248 芙蓉炒海虾

● 虾皮

- 249 虾皮炒茭白
- 250 虾皮圆白菜
- 250 虾皮青椒炒鸡蛋

● 蛤蜊

- 251 尖椒炒蛤蜊
- 252 辣炒蛤蜊
- 252 西兰花炒文蛤

● 河蟹

- 253 香辣蟹

● 螺蛳

- 254 螺蛳炒韭菜
- 255 辣子螺蛳
- 255 炒螺蛳

● 蛭子

- 256 酱香蛭子

Part 1

食物健康基础课





基础课1

食物四性大观览

饮食养生首先要讲“性”。“性”也叫“气”，是指食物有寒、凉、

温、热等不同的性质，中医称为“四性”或“四气”。这里的寒、凉、温、热不是指食物

的温度，而是指食物进入人体后发挥的作用。简单说，吃后让人感觉到热的食物是热性的，吃后让人感觉到寒冷的食物是凉性的。这是和中医对疾病的认识相对应的。中医学将疾病分为寒、热两大类，并把治疗寒性疾病的药物或食物称为温热性的，把治疗热性疾病的药物或者食物叫做寒凉性的。当然，温次于热，凉次于寒，在程度上是有区分的。此外，还有一些药物或食物的寒热偏性不明显，所以叫做平性。



寒凉性食物

凡适用于热性体质和病症的食物，就属于凉性或寒性食物。如适用于发热、口渴、烦躁等症的西瓜，适用于咳嗽、胸痛、痰多等症的梨等，都属于寒凉性食物。寒凉食物能清热泻火、解毒，能使身体热能及体能降低。寒性食物作用比凉性食物强一些。体质偏于燥热者，可选用寒凉食物。相反，体质虚寒怕冷，或者有呼吸道疾病、肠胃不适的，则应尽量避免食用。



● 寒性食物

蔬菜类：

苦瓜、莲藕、海带、紫菜、西洋菜、空心菜、竹笋、牛蒡、菠菜、芦荟、豆芽等。

水果类：

甘蔗、西瓜、柚子、葡萄柚、柿子、猕猴桃、香蕉、桑葚、荸荠等。



● 凉性食物

蔬菜类：

番茄、黄瓜、丝瓜、冬瓜、苋菜、芹菜、芥菜、茄子、茭白等。

水果类：

梨、橘子、草莓、柠檬、罗汉果等。

温热性食物

与寒凉食物相反，凡能起到温中驱寒作用的即为温热食物。此类食物能使身体产生热量，提升体能。温性食物效果比热性食物弱一点。体质虚寒怕冷者可以多食用温热食物。相反，体质燥热或者急性炎症性疾病患者则应少吃，以免上火，引起口干舌燥、便秘等症状。

● 温性食物

蔬菜类：

韭菜、香菜、南瓜、葱、芥菜、蒜薹等。

水果类：

石榴、樱桃、核桃、开心果、金橘、龙眼、杨梅、苦杏仁、荔枝等。

● 热性食物

蔬菜类：

辣椒等。

水果类：

乌梅、榴莲等。

平性食物

平性食物即性质平和的食物，其性质介于寒凉与温热性食物之间，具有健脾开胃、强壮补益的作用。

● 平性食物

蔬菜类：

豌豆、芋头、木耳、圆白菜、土豆、百合、香菇等。

水果类：

莲子、苹果、葡萄、杨桃、李子、枣、花生、菠萝等。



食物四性的平衡

中国传统膳食结构强调“平衡膳食、辨证用膳”，提倡含不同营养成分食物的互补，食物寒热温凉也应该平衡。我们在吃东西及做菜时，若能稍微注意一下冷热平衡，保健效果会更加理想。在煮寒凉性食物时，可使用温热性的酒、醋、香辛料来调味。例如，在吃蟹时要加生姜和醋。生姜之温可以解螃蟹之寒，能温中、止呕、解毒，以防食蟹中毒；醋性温，也有解毒功能。如吃火锅时，性燥热的肉类、香辛料、油脂较多，可用豆腐、白菜、冬瓜、藕等寒凉性蔬菜搭配，可避免上火。





基础课2

食物的五色

中医历来讲究五行学说，在五行学说中，人体被划分为“五脏”，指的是肝、心、脾、肺、肾。而这里所说的五脏与西医的器官概念并不完全相同，它不仅对应着人体的解剖结构，更重要的是一功能单位。食物也根据的味道和颜色被划分为五类，与人体的“五脏”相互对应，即绿、红、黄、白、黑，对应着人体的肝、心、脾、肺、肾五脏。

绿色食物

绿色食物能帮助舒缓肝胆压力、调节肝胆功能，特别是在清热、平息肝胆之火方面有一定作用。

现代研究发现，绿色食物，包括各种新鲜蔬菜水果，主要提供维生素、矿物质、膳食纤维，能直接调节人体生理功能。绿色蔬菜含有丰富的维生素C和膳食纤维，维生素C有抗癌、抗压和养颜美容的作用；膳食纤维可以清理肠胃，防止便秘，有助于将有害物质排出体外，缩短其在体内的停留时间，常常摄取可促



进肝脏排毒功能。经常吃绿色食物还可舒缓压力并能预防偏头痛等疾病。关于绿色食物最新的发现是其对视力的好处。营养学家大力提倡多多摄入绿色食物，尤其是深绿色水果蔬菜，对防止视力退化很有帮助。

红色食物

红色的食物能作用于心，有助于减轻疲劳，令人精神倍增。



现代研究发现，红色食物，包括红米、红豆、甘薯、番茄、胡萝卜、红辣椒、红枣、红苹果等果蔬粮食，以及各种畜禽肉类、鱼虾等，红色蔬果大都含 β -胡萝卜素，能增强组织细胞的活性，提高人体的抗病能力。鱼肉类则给人体提供优质的脂肪、蛋白质、微量元素等营养物质。而且，红色源于番茄红素、胡萝卜素、铁、部分氨基酸等。番茄红素对前列腺有益，富含番茄红素的食物因此受到关注，成为男性的健康食品。红豆、甘薯等是优质蛋白质、碳水化合物、膳食纤维、B族维生素和多种矿物质的重要来源，可弥补大米白面中的营养缺失，经常食用可提高人体对主食中营养的利用率，被称为“红色生力军”。