

凉拌·小炒·汤煲

一本全

一人食或喜庆家宴，
有这本就够了！

超值回馈
¥39.80



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

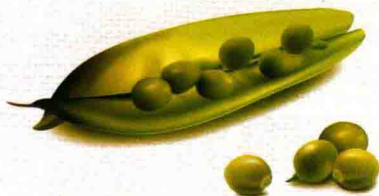


凉拌·小炒·汤煲

一本全



工作室 组织编写



图书在版编目(CIP)数据

巧厨娘凉拌·小炒·汤煲一本全 / 美食生活工作室编写. — 青岛: 青岛出版社, 2015.3

ISBN 978-7-5552-1726-8

I. ①巧… II. ①美… III. ①食谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第038223号

书 名 巧厨娘凉拌·小炒·汤煲一本全

组织编写  工作室

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号(266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750(传真) 0532-68068026

策划组稿 周鸿媛

责任编辑 周鸿媛 肖 雷

设计制作 毕晓郁 刘 丹

摄 影 高玉德

制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司

印 刷 荣成三星印刷有限公司

出版日期 2015年3月第1版 2015年3月第1次印刷

开 本 16开(710毫米×1010毫米)

印 张 25

书 号 ISBN 978-7-5552-1726-8

定 价 39.80元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017

(青岛版图书售出后如发现印装质量问题,请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: 0532-68068638)

建议陈列类别: 美食类 生活类



目录 contents



第一篇 PART 1

清淡又爽口 蔬菜类

白菜

糖醋辣白菜（凉拌）	14
酸辣白菜（凉拌）	15
白汁菜心（小炒）	16
醋熘白菜（小炒）	17
木耳白菜（小炒）	18
白菜豆腐汤（汤煲）	19
金钩白菜汤锅（汤煲）	19

油菜

葱姜炆菜心（凉拌）	20
鱼香油菜（小炒）	21
菜心扒猪血（小炒）	21

生菜

炆拌生菜（凉拌）	22
蚝油生菜（小炒）	23
玉子浸生菜（汤煲）	24

菠菜

海米拌菠菜（凉拌）	25
蛋香菠菜（小炒）	26

菠菜蛋汤（汤煲）	27
土豆菠菜汤（汤煲）	27

雪里蕻

雪菜莲子（凉拌）	28
雪菜炒千张（小炒）	29
雪里蕻熬豆腐（汤煲）	30

茼蒿

生拌茼蒿（凉拌）	31
双仁拌茼蒿（凉拌）	31
芦蒿香干（小炒）	32
肉酱茼蒿（小炒）	33
茼蒿腰片汤（汤煲）	33

芹菜

凉拌芹菜叶（凉拌）	34
椒油芹菜（凉拌）	35
芹菜炒玉米笋（小炒）	36
香芹炒鸡蛋（小炒）	36
西芹腊肉（小炒）	37

油麦菜

花生酱油麦菜（小炒）	38
豆豉鲮鱼油麦菜（小炒）	39
蒜蓉油麦菜（小炒）	40
油麦菜汤（汤煲）	40

卷心菜

四川泡菜（凉拌）	41
甘蓝沙拉（凉拌）	42
凉拌什锦（凉拌）	43
卷心菜百合（小炒）	44
培根卷心菜汤（汤煲）	44

韭菜

水炒木须韭菜（小炒）	45
炒三珍（小炒）	46
菌菇韭菜汤（汤煲）	46

黄瓜

川辣黄瓜（凉拌）	47
海米黄瓜（凉拌）	48
木耳黄瓜汤（汤煲）	49





苦瓜

- 冰爽蜜汁凉瓜（凉拌） 50
- 酱炒苦瓜（小炒） 51
- 酿苦瓜（小炒） 52
- 苦瓜豆腐汤（汤煲） 53

南瓜

- 香焗南瓜（小炒） 54
- 南瓜四喜汤（汤煲） 55
- 南瓜蔬菜汤（汤煲） 56

丝瓜

- 蒜蓉丝瓜（小炒） 57
- 丝瓜瘦肉汤（汤煲） 58
- 丝瓜虾米蛋汤（汤煲） 59

冬瓜

- 海米冬瓜（小炒） 60
- 海带冬瓜豆瓣汤（汤煲） 61
- 虾仁冬瓜汤（汤煲） 62

萝卜

- 拌萝卜皮（凉拌） 63
- 酸辣萝卜（小炒） 64
- 金针菇萝卜汤（汤煲） 65

胡萝卜

- 糖醋胡萝卜（凉拌） 66
- 猪肝炒胡萝卜（小炒） 66

- 熘胡萝卜丸子（小炒） 67

- 胡萝卜炖牛肉（汤煲） 68

洋葱

- 拌洋葱圈（凉拌） 69
- 什锦京葱（小炒） 70
- 洋葱汤（汤煲） 71

土豆

- 辣拌土豆丝（凉拌） 72
- 土豆拌双脆（凉拌） 73
- 芹菜炒土豆（小炒） 73
- 风味土豆泥（小炒） 74
- 番茄土豆煮牛肉（汤煲） 75

山药

- 拔丝山药（小炒） 76
- 皮蛋炒山药（小炒） 77
- 山药素汤（汤煲） 78
- 山药羊肉汤（汤煲） 79

茄子

- 大蒜蒸茄子（小炒） 80
- 橙汁茄排（小炒） 81
- 麻辣茄段（小炒） 82
- 美味鲜茄赛鲑鱼（小炒） 83
- 炸茄盒（小炒） 84
- 红烧茄子（小炒） 85

茭白

- 茭白辣椒炒毛豆（小炒） 86
- 茭白炒鸡蛋（小炒） 87
- 双菇炒茭白（小炒） 88

西红柿

- 秘制圣女果（凉拌） 89
- 西红柿菜花（小炒） 90
- 西红柿木耳炒鸡蛋（小炒） 90
- 番茄蛋汤（汤煲） 91
- 番茄山药条（汤煲） 92

莲藕

- 蒜油藕片（凉拌） 93
- 南乳莲藕（小炒） 94
- 港式煎藕合（小炒） 95
- 猪手莲藕汤（汤煲） 96
- 莲藕排骨汤（汤煲） 96

莴笋

- 虾油莴笋（凉拌） 97
- 蒜泥莴笋肉（凉拌） 98
- 红烧莴笋肉（小炒） 99
- 莴笋火腿煲蛤蜊（汤煲） 99

竹笋

- 凉拌竹笋尖（凉拌） 100
- 腊肠炒双笋（小炒） 101
- 三鲜炒春笋（小炒） 102
- 竹笋香菇汤（汤煲） 103
- 竹笋炖鸡（汤煲） 104

辣椒

- 老虎菜（凉拌） 105
- 什锦小菜（凉拌） 106
- 扒皮红椒（小炒） 107
- 辣椒小炒肉（小炒） 108
- 干煸青椒（小炒） 109

花生

- 爽口花生仁（凉拌） 110
- 盐烤花生（小炒） 111
- 牛奶炖花生（汤煲） 112
- 花生木瓜排骨汤（汤煲） 113

百合

- 百合拌山药（凉拌） 114
- 百合炒鸡蛋（小炒） 115
- 百合炒芦笋（小炒） 115
- 百合红枣汤（汤煲） 116



目录 contents



第二篇 PART 2

绿色又养生 菌豆类

香菇

- 香菇栗子 (小炒) 118
- 芥蓝腰果炒香菇 (小炒) 119
- 长寿菜 (小炒) 120
- 香菇干贝汤 (汤煲) 121
- 大枣冬菇汤 (汤煲) 122

口蘑

- 尖椒拌口蘑 (凉拌) 123
- 椒油口蘑蹄筋 (小炒) 124
- 口蘑竹荪汤 (汤煲) 125

金针菇

- 芥末金针菇 (凉拌) 126
- 金针菇炒鸡丝 (小炒) 127
- 金针菇牛肉汤 (汤煲) 127

黑木耳

- 黑木耳拌西芹 (凉拌) 128
- 老醋木耳 (凉拌) 129
- 木耳烤麸 (小炒) 130
- 木耳肉片汤 (汤煲) 131

银耳

- 凉拌银耳 (凉拌) 132
- 银耳木须肉 (小炒) 133
- 银耳蛋汤 (汤煲) 134
- 雪梨银耳百合汤 (汤煲) 135

海带

- 芝麻双丝海带 (凉拌) 136
- 油炸海带肉丸 (小炒) 137
- 炸熘海带 (小炒) 137

- 大酱海带汤 (汤煲) 138

- 海带煮瘦肉 (汤煲) 139

豇豆

- 麻汁豇豆 (凉拌) 140
- 酱爆豆角 (小炒) 141
- 红焖干豆角 (汤煲) 142

蚕豆

- 香椿芽拌蚕豆 (凉拌) 143
- 蒜香蚕豆 (小炒) 144
- 怪味蚕豆 (小炒) 144
- 金沙煮蚕豆 (汤煲) 145

荷兰豆

- 海米荷兰豆 (凉拌) 146
- 麻汁荷兰豆 (凉拌) 147
- 荷兰豆煮豆腐干 (汤煲) 147

芸豆

- 姜汁芸豆 (凉拌) 148
- 干煸芸豆 (小炒) 149
- 百合扇贝炒芸豆 (小炒) 150
- 芸豆丝汤 (汤煲) 150

黄豆、黄豆芽

- 辣拌黄豆芽 (凉拌) 151
- 干煸黄豆芽 (小炒) 152
- 黄豆芽煲花枝 (小炒) 152
- 黄豆芽蘑菇汤 (汤煲) 153

绿豆、绿豆芽

- 豆芽拌笋丝 (凉拌) 154
- 双丝绿豆芽 (小炒) 155
- 鸭丝绿豆芽 (小炒) 156
- 里脊豆芽韭菜汤 (汤煲) 156

豌豆

- 鲜虾拌甜豌豆 (凉拌) 157
- 臊子豌豆 (小炒) 158
- 口蘑鲜豌豆 (小炒) 159
- 豌豆烧豆腐 (小炒) 160
- 豌豆炖猪蹄 (汤煲) 160

青豆

- 青豆彩椒虾仁 (小炒) 161
- 鲜蘑炒青豆 (小炒) 161





豆腐

凉拌豆腐（凉拌）	162
一清二白（凉拌）	163
胡萝卜炒豆腐（小炒）	164
韭菜炒豆腐（小炒）	165
椒盐豆腐（小炒）	166
铁板豆腐（小炒）	167
八宝豆腐（小炒）	168
蘑菇炖豆腐（汤煲）	169
红白豆腐汤（汤煲）	170
豆腐田园汤（汤煲）	171

豆腐干

豆腐干拌花生米（凉拌）	172
葱拌豆腐干（凉拌）	173
尖椒炒豆腐干（小炒）	173

腐竹

蒜泥三丝（凉拌）	174
爆素肉丝（小炒）	175
素小炒（小炒）	176
京酱素肉丝（小炒）	177
圆肉腐竹红枣白菜汤（汤煲）	178



第三篇 PART 3

好吃又营养 肉蛋类

猪肉

蒜泥白肉（凉拌）	180
美极肉干（凉拌）	181
新式蒜泥白肉（凉拌）	182
镇江肴肉（凉拌）	183
蚝油里脊（小炒）	184
湖南小炒肉（小炒）	185
酸菜氽白肉（小炒）	186
酸菜五花肉（小炒）	187
猪肉炖粉条（小炒）	189
鱼香肉丝（小炒）	190
京酱肉丝（小炒）	191
回锅肉（小炒）	192
木须肉（小炒）	193
香菠咕佬肉（小炒）	194
广式酥肉（小炒）	195
狮子头（小炒）	196

醪糟红烧肉（小炒）	197
生烧连锅汤（汤煲）	198
白肉血肠（汤煲）	199

排骨

蒜香大排（小炒）	200
可乐排骨（小炒）	201
椒盐排骨（小炒）	202
排骨炖油豆角（小炒）	203



苦瓜排骨煲（汤煲）	204
莲藕排骨汤（汤煲）	205

猪耳、猪尾

云片脆肉（凉拌）	206
糊辣耳片（凉拌）	207
柚衣黄豆猪尾煲（汤煲）	208

猪蹄

麻辣猪手（小炒）	209
酱猪蹄（小炒）	210
花生煲蹄爪（汤煲）	211
什锦猪蹄汤（汤煲）	212

猪肚

红油猪肚丝（凉拌）	213
红油肚丝（凉拌）	214
白果猪肚煲（汤煲）	215

猪肝

卤猪肝（凉拌）	216
---------	-----



目录 contents



法式煎猪肝 (小炒)	217
猪肝炒菜花 (小炒)	217
猪肝豆腐汤 (汤煲)	218
菊花猪肝汤 (汤煲)	219

猪腰

温拌腰花 (凉拌)	220
双椒韭黄炒腰柳 (小炒)	221
腰花木耳汤 (汤煲)	222

牛肉

风味麻辣牛肉 (凉拌)	223
葱拌牛肉 (凉拌)	224
卤水牛展 (凉拌)	225
怪味牛肉 (凉拌)	226
豉椒牛肉 (小炒)	227
干煸牛肉丝 (小炒)	228
牛肉丁豆腐 (小炒)	229
咖喱牛肉 (小炒)	230
黑胡椒牛柳 (小炒)	231
番茄土豆煮牛肉 (汤煲)	232
茄汁黄豆牛腩 (汤煲)	233
清汤萝卜煲牛腩 (汤煲)	234
胡萝卜炖牛尾 (汤煲)	235

牛肚

芥末牛百叶 (凉拌)	236
大蒜炆牛肚 (凉拌)	237

彩椒牛肚 (小炒)	238
生姜炖牛肚 (汤煲)	238

羊肉

彩椒羊肉 (凉拌)	239
羊肉拌香菜 (凉拌)	240
辣炒羊肉丝 (小炒)	241
风味羊肉 (小炒)	242
家常炒羊肉 (小炒)	243
葱爆羊肉 (小炒)	244
新疆炒羊排 (小炒)	245
脆椒羊排 (小炒)	246
三羊开泰 (汤煲)	247
洋葱羊肉汤 (汤煲)	248
羊肉丸子萝卜汤 (汤煲)	249
羊肉番茄汤 (汤煲)	250

鸡肉

香辣鸡片 (凉拌)	251
鸡丝凉皮 (凉拌)	252
白斩鸡 (凉拌)	253
口水鸡 (凉拌)	254
怪味鸡 (凉拌)	255
棒棒鸡 (凉拌)	256
啤酒鸡块 (小炒)	257
宫保鸡丁 (小炒)	258
软炸鸡 (小炒)	259



咖喱鸡块 (小炒)	260
果汁鸡块 (小炒)	261
菠萝鸡丁 (小炒)	262
滑炒鸡丝 (小炒)	263
香菇炖鸡 (汤煲)	264
参芪鸡汤 (汤煲)	265
鸡丝鹌鹑蛋汤 (汤煲)	266
莲子炖乌鸡 (汤煲)	267

鸡脖

酱鸡脖 (凉拌)	268
----------	-----

鸡翅

贵妃鸡翅 (小炒)	269
太白凤翅 (小炒)	270

鸡爪

酱凤爪 (小炒)	271
----------	-----





鸡杂

- 山椒鸡胗拌毛豆 (凉拌) 272
- 卤水鸡胗 (凉拌) 273
- 杭椒爆鸡胗 (小炒) 274

鸭肉

- 葱姜鸭条 (凉拌) 275
- 麻辣鸭块 (凉拌) 276
- 桂花鸭 (凉拌) 277
- 干煸豆豉鸭 (小炒) 278
- 姜爆鸭丝 (小炒) 279
- 柠汁可乐煎鸭脯 (小炒) 280
- 腰果鸭丁 (小炒) 281
- 马蹄玉米煲老鸭 (汤煲) 282

- 笋干鸭 (汤煲) 283
- 银杏炖鸭条 (汤煲) 284
- 笋片菜心炖麻鸭 (汤煲) 285
- 荸荠雪梨鸭汤 (汤煲) 286
- 牡蛎金针鸭汤 (汤煲) 287
- 参竹老鸭汤 (汤煲) 288

鸭杂

- 芥末鸭掌 (凉拌) 289
- 花生拌鸭胗 (凉拌) 290
- 韭香鸭血 (小炒) 291

鸽肉

- 高丽参鸽汤 (汤煲) 292
- 参麻炖乳鸽 (汤煲) 292

鹌鹑

- 香炸鹌鹑 (小炒) 293
- 核桃龙眼蒸鹌鹑 (汤煲) 294
- 鹌鹑冬瓜煲 (汤煲) 295

鸡蛋·松花蛋

- 粉皮松花蛋 (凉拌) 296
- 姜汁松花 (凉拌) 297
- 三丝蛋卷 (凉拌) 298
- 海鲜木须蛋 (小炒) 299
- 银鱼煎蛋 (小炒) 300

- 茭白炒鸡蛋 (小炒) 301
- 鸡蛋炒芹菜 (小炒) 301
- 牡蛎鸡蛋汤 (汤煲) 302





目录 contents



第四篇 PART 4 健康又健脑 鱼类·其他水产

鲫鱼		干烧鳊鱼 (小炒)	318	雪菜肉碎蒸黄花鱼 (小炒)	334
五香酥鲫鱼 (凉拌)	304	松鼠鳊鱼 (小炒)	319	糖醋黄花鱼 (小炒)	335
葱烧鲫鱼 (小炒)	305	人参鳊鱼 (汤煲)	320	麻婆黄花鱼 (小炒)	336
羊排炖鲫鱼 (汤煲)	306	鲢鱼		豆瓣黄花鱼 (小炒)	336
鲫鱼菠菜羹 (汤煲)	307	芥末鱼尾 (小炒)	321	酸辣黄花鱼羹 (汤煲)	337
草鱼		砂锅鱼头豆腐 (汤煲)	322	鲛鱼	
西湖醉鱼 (凉拌)	308	鲢鱼丝瓜汤 (汤煲)	323	香煎鲛鱼 (小炒)	338
豆豉鱼冻 (凉拌)	309	枸杞炖白鲢鱼 (汤煲)	324	家常烧鲛鱼 (小炒)	339
葱椒鱼片 (凉拌)	310	鲈鱼		蒜薹煲鲛鱼 (小炒)	340
鲤鱼		粟米鲈鱼块 (小炒)	325	茄汁鲛鱼 (小炒)	340
红烧鲤鱼 (小炒)	311	茄子焖鲈鱼 (小炒)	326	带鱼	
酸菜鱼 (汤煲)	312	黑椒鲈鱼条 (小炒)	328	糟香带鱼 (凉拌)	341
银鱼		鲳鱼		清蒸带鱼 (小炒)	342
银鱼苦瓜 (小炒)	313	干烧鲳鱼 (小炒)	329	农家蒸带鱼 (小炒)	343
花生辣银鱼 (小炒)	314	酱烧鲳鱼 (小炒)	330	炸炒刀鱼 (小炒)	344
炸烹银鱼 (小炒)	315	橘味鲳鱼 (小炒)	331	椒盐带鱼 (小炒)	345
香脆银鱼 (小炒)	316	黄花鱼		河虾	
鳊鱼		五香熏鱼 (小炒)	332	木耳香葱爆河虾 (小炒)	346
醋爆鱼丁 (小炒)	317	炸黄花鱼 (小炒)	333	泰式咖喱虾 (小炒)	347





香辣基围虾（小炒） 348

虾皮、海米、海虾

尖椒虾皮（凉拌） 349

椿头拌大虾（凉拌） 350

虾仁拌凉瓜（凉拌） 351

油焖大虾（小炒） 352

软炸虾仁（小炒） 353

炒虾仁（小炒） 354

炸虾仁（小炒） 355

芦笋百合炒明虾（小炒） 356

渔乡蒸虾酱（小炒） 357

白菜大虾煲（小炒） 358

墨鱼蛤蜊鲜虾汤（汤煲） 359

大虾豆腐汤（汤煲） 359

琵琶虾

黄瓜拌琵琶虾肉（凉拌） 360

芦笋拌琵琶虾（凉拌） 361

椒盐琵琶虾（小炒） 361



河蟹

酱爆大闸蟹（小炒） 362

清蒸大闸蟹（小炒） 363

香辣炒蟹（小炒） 363

上汤蟹煲（汤煲） 364

海蟹

酸椒炒蟹（小炒） 365

葱姜焗蟹（小炒） 366

扇贝

茄子拌扇贝（凉拌） 367

豉汁扇贝（小炒） 368

油泼扇贝（小炒） 369

泡椒扇贝（小炒） 370

扇贝海带豆腐煲（汤煲） 370

牡蛎

蒜蓉烤生蚝（小炒） 371

鸡蛋炒蛎子（小炒） 372

鲜牡蛎铁板烧（小炒） 373

黑椒软煎牡蛎（小炒） 373

西式炸牡蛎（小炒） 374

牡蛎肉炖豆腐白菜（汤煲） 374

生汆牡蛎（汤煲） 375

海螺

椒蓉螺片（凉拌） 376

葱拌海螺（凉拌） 377

油爆海螺（小炒） 378

乳鸽响螺汤（汤煲） 379





目录 contents



蛤蜊

毛蛤蜊拌菠菜（凉拌）	380
香菜毛蛤蜊（凉拌）	381
辣炒花蛤（小炒）	382
蛤蜊炒豆腐（小炒）	383
五花肉炒花蛤（小炒）	384
蛤蜊芹菜肉丸（汤煲）	385
冬瓜菠菜蛤蜊汤（汤煲）	386
文蛤蜊炖豆腐（汤煲）	386

蛏子

鲜蛏黄瓜萝卜泥（凉拌）	387
姜葱炒蛏子（小炒）	388

海蜇

木耳拌海蜇头（凉拌）	389
红油海蜇（凉拌）	390

鱿鱼

青椒鱿鱼丝（凉拌）	391
烤鲜鱿（小炒）	392
西蓝花炒鲜鱿（小炒）	393
肉丝炒鱿鱼（小炒）	394
干煸鱿鱼（小炒）	395

章鱼

葱爆八带（小炒）	396
韭花酱炒八带（小炒）	397

蒜香八带（小炒）	397
----------	-----

红烧章鱼块（小炒）	398
-----------	-----

金针章鱼萝卜汤（汤煲）	398
-------------	-----

墨鱼

韭菜墨鱼仔（凉拌）	399
川式墨斗鱼（凉拌）	400



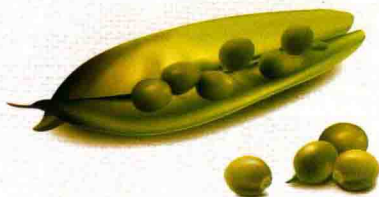


凉拌·小炒·汤煲

一本全



工作室 组织编写



图书在版编目(CIP)数据

巧厨娘凉拌·小炒·汤煲一本全 / 美食生活工作室编写. — 青岛: 青岛出版社, 2015.3

ISBN 978-7-5552-1726-8

I. ①巧… II. ①美… III. ①食谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第038223号

书 名 巧厨娘凉拌·小炒·汤煲一本全

组织编写  工作室

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号(266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750(传真) 0532-68068026

策划组稿 周鸿媛

责任编辑 周鸿媛 肖 雷

设计制作 毕晓郁 刘 丹

摄 影 高玉德

制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司

印 刷 荣成三星印刷有限公司

出版日期 2015年3月第1版 2015年3月第1次印刷

开 本 16开(710毫米×1010毫米)

印 张 25

书 号 ISBN 978-7-5552-1726-8

定 价 39.80元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017

(青岛版图书售出后如发现印装质量问题,请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: 0532-68068638)

建议陈列类别: 美食类 生活类



编者的话

“巧厨娘”系列美食书籍现在稳居全国美食图书销售榜的首位，这给了我们莫大的鼓励。我们深信，读者的需要就是我们工作的目标，读者的肯定就是我们最大的前进动力。“巧厨娘”美食书籍原本是自成体系的一个系列，现在我们打破了各体系的局限，把受读者欢迎的、制作过程易于上手的家常美食编成大全的形式，回馈给读者，并且在体例上进行了深加工，希望读者朋友们能够喜欢。

我们向您隆重推出的这一本《巧厨娘凉拌·小炒·汤煲一本全》有以下特色：

一、书中介绍的500道家常美味选材简单，做法家常化，步骤讲解详略分明。这些菜都是大众日常生活中常见的菜肴，我们依照常做常新的原则，对做法稍作改良，款款都是新面孔，道道都有小惊喜。

二、菜肴依照食材分类，共有蔬菜类、菌豆类、肉蛋类以及水产类四大类别。每个大类都设置了凉拌、小炒和汤煲三种不同的烹饪方式，用不同的排版方式将这些制作方法进行分类，方便查找、制作。

三、对每道菜做法的难易程度和制作时间进行了归类。其中难、中、易等级的菜肴比例为1:3:6，简单而又家常做法的菜肴占了一大半，让厨房新手以及普通大众都可以制作出一桌好吃的饭菜。

四、对每一种食材都简要介绍了保健功效，满足了读者朋友的健康需求，同时也满足了特殊人群对食材的要求。饮食要美味更要健康。

最后一点，《巧厨娘凉拌·小炒·汤煲一本全》依然秉承了“巧厨娘”系列美食图书价格便宜量又足的传统。沉甸甸的一本大书，定价依然很亲民，这也是“巧厨娘”对读者朋友们最好的回报吧。

 工作室

2015年3月于青岛



目录 contents



第一篇 PART 1

清淡又爽口 蔬菜类

白菜

糖醋辣白菜 (凉拌)	14	菠菜蛋汤 (汤煲)	27
酸辣白菜 (凉拌)	15	土豆菠菜汤 (汤煲)	27
白汁菜心 (小炒)	16	雪里蕻	
醋熘白菜 (小炒)	17	雪菜莲子 (凉拌)	28
木耳白菜 (小炒)	18	雪菜炒千张 (小炒)	29
白菜豆腐汤 (汤煲)	19	雪里蕻熬豆腐 (汤煲)	30
金钩白菜汤锅 (汤煲)	19	茼蒿	

油菜

葱姜炆菜心 (凉拌)	20	生拌茼蒿 (凉拌)	31
鱼香油菜 (小炒)	21	双仁拌茼蒿 (凉拌)	31
菜心扒猪血 (小炒)	21	芦蒿香干 (小炒)	32
		肉酱茼蒿 (小炒)	33
		茼蒿腰片汤 (汤煲)	33

生菜

炆拌生菜 (凉拌)	22	芹菜	
蚝油生菜 (小炒)	23	凉拌芹菜叶 (凉拌)	34
玉子浸生菜 (汤煲)	24	椒油芹菜 (凉拌)	35
		芹菜炒玉米笋 (小炒)	36
		香芹炒鸡蛋 (小炒)	36
		西芹腊肉 (小炒)	37

菠菜

海米拌菠菜 (凉拌)	25		
蛋香菠菜 (小炒)	26		

油麦菜

花生酱油麦菜 (小炒)	38
豆豉鲮鱼油麦菜 (小炒)	39
蒜蓉油麦菜 (小炒)	40
油麦菜汤 (汤煲)	40

卷心菜

四川泡菜 (凉拌)	41
甘蓝沙拉 (凉拌)	42
凉拌什锦 (凉拌)	43
卷心菜百合 (小炒)	44
培根卷心菜汤 (汤煲)	44

韭菜

水炒木须韭菜 (小炒)	45
炒三珍 (小炒)	46
菌菇韭菜汤 (汤煲)	46

黄瓜

川辣黄瓜 (凉拌)	47
海米黄瓜 (凉拌)	48
木耳黄瓜汤 (汤煲)	49





苦瓜

- 冰爽蜜汁凉瓜（凉拌） 50
 酱炒苦瓜（小炒） 51
 酿苦瓜（小炒） 52
 苦瓜豆腐汤（汤煲） 53

南瓜

- 香焗南瓜（小炒） 54
 南瓜四喜汤（汤煲） 55
 南瓜蔬菜汤（汤煲） 56

丝瓜

- 蒜蓉丝瓜（小炒） 57
 丝瓜瘦肉汤（汤煲） 58
 丝瓜虾米蛋汤（汤煲） 59

冬瓜

- 海米冬瓜（小炒） 60
 海带冬瓜豆瓣汤（汤煲） 61
 虾仁冬瓜汤（汤煲） 62

萝卜

- 拌萝卜皮（凉拌） 63
 酸辣萝卜（小炒） 64
 金针菇萝卜汤（汤煲） 65

胡萝卜

- 糖醋胡萝卜（凉拌） 66
 猪肝炒胡萝卜（小炒） 66

- 熘胡萝卜丸子（小炒） 67

- 胡萝卜炖牛肉（汤煲） 68

洋葱

- 拌洋葱圈（凉拌） 69
 什锦京葱（小炒） 70
 洋葱汤（汤煲） 71

土豆

- 辣拌土豆丝（凉拌） 72
 土豆拌双脆（凉拌） 73
 芹菜炒土豆（小炒） 73
 风味土豆泥（小炒） 74
 番茄土豆煮牛肉（汤煲） 75

山药

- 拔丝山药（小炒） 76
 皮蛋炒山药（小炒） 77
 山药素汤（汤煲） 78
 山药羊肉汤（汤煲） 79

茄子

- 大蒜蒸茄子（小炒） 80
 橙汁茄排（小炒） 81
 麻辣茄段（小炒） 82
 美味鲜茄赛鲑鱼（小炒） 83
 炸茄盒（小炒） 84
 红烧茄子（小炒） 85

茭白

- 茭白辣椒炒毛豆（小炒） 86
 茭白炒鸡蛋（小炒） 87
 双菇炒茭白（小炒） 88

西红柿

- 秘制圣女果（凉拌） 89
 西红柿菜花（小炒） 90
 西红柿木耳炒鸡蛋（小炒） 90
 番茄蛋汤（汤煲） 91
 番茄山药条（汤煲） 92

莲藕

- 蒜油藕片（凉拌） 93
 南乳莲藕（小炒） 94
 港式煎藕合（小炒） 95
 猪手莲藕汤（汤煲） 96
 莲藕排骨汤（汤煲） 96

莴笋

- 虾油莴笋（凉拌） 97
 蒜泥莴笋肉（凉拌） 98
 红烧莴笋肉（小炒） 99
 莴笋火腿煲蛤蜊（汤煲） 99

竹笋

- 凉拌竹笋尖（凉拌） 100
 腊肠炒双笋（小炒） 101
 三鲜炒春笋（小炒） 102
 竹笋香菇汤（汤煲） 103
 竹笋炖鸡（汤煲） 104

辣椒

- 老虎菜（凉拌） 105
 什锦小菜（凉拌） 106
 扒皮红椒（小炒） 107
 辣椒小炒肉（小炒） 108
 干煸青椒（小炒） 109

花生

- 爽口花生仁（凉拌） 110
 盐烤花生（小炒） 111
 牛奶炖花生（汤煲） 112
 花生木瓜排骨汤（汤煲） 113

百合

- 百合拌山药（凉拌） 114
 百合炒鸡蛋（小炒） 115
 百合炒芦笋（小炒） 115
 百合红枣汤（汤煲） 116