

百变小厨

精选家常菜系列



最具
人气的

炒菜 汤煲

美味家中享 健康吃出来 营养在菜中

夏金龙◎主编

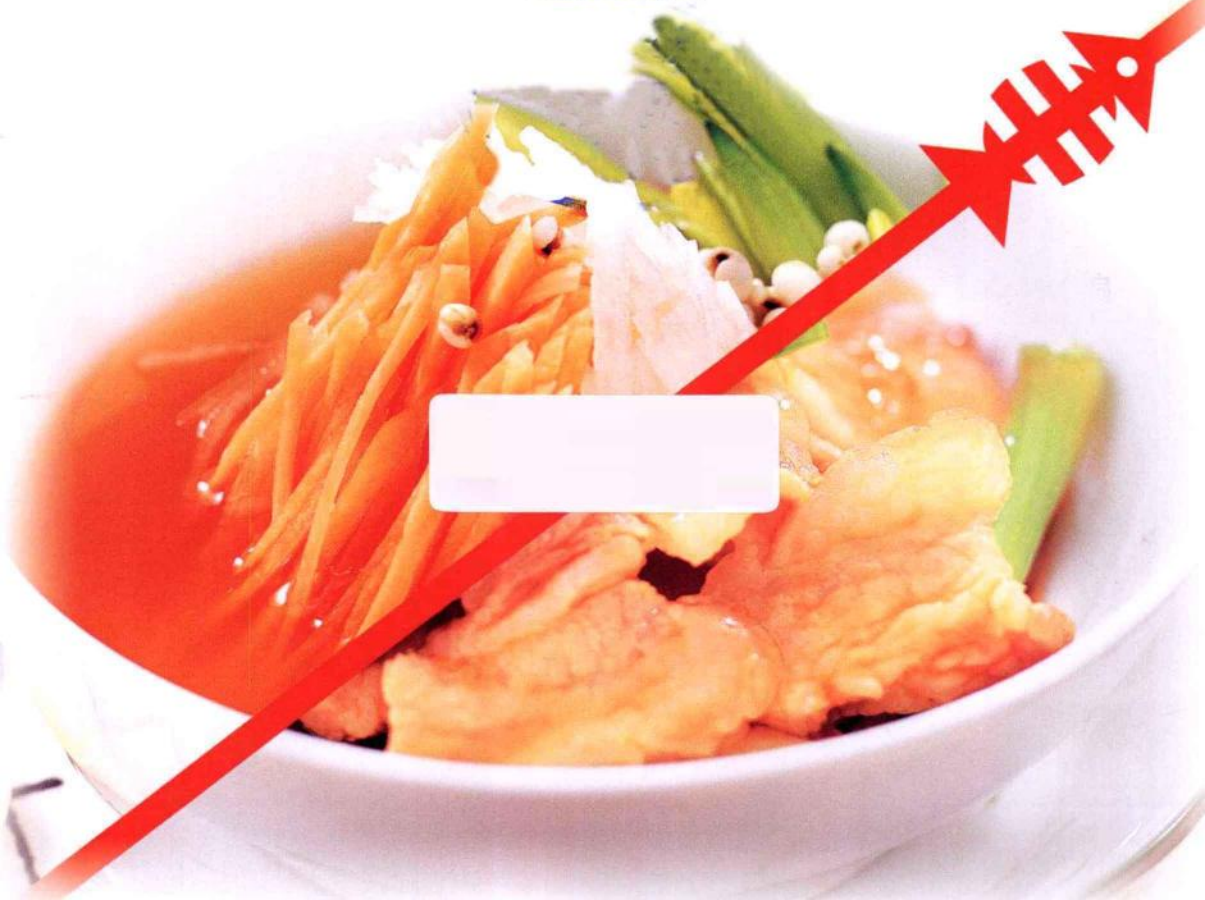


吉林出版集团 吉林科学技术出版社



最具人气的 炒菜·汤煲

主编◎夏金龙



图书在版编目(CIP)数据

最具人气的炒菜·汤煲 / 夏金龙主编. — 长春 :
吉林科学技术出版社, 2013. 7
ISBN 978-7-5384-6860-1

I. ①最… II. ①夏… 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(2013)第131429号

最具人气的 炒菜·汤煲

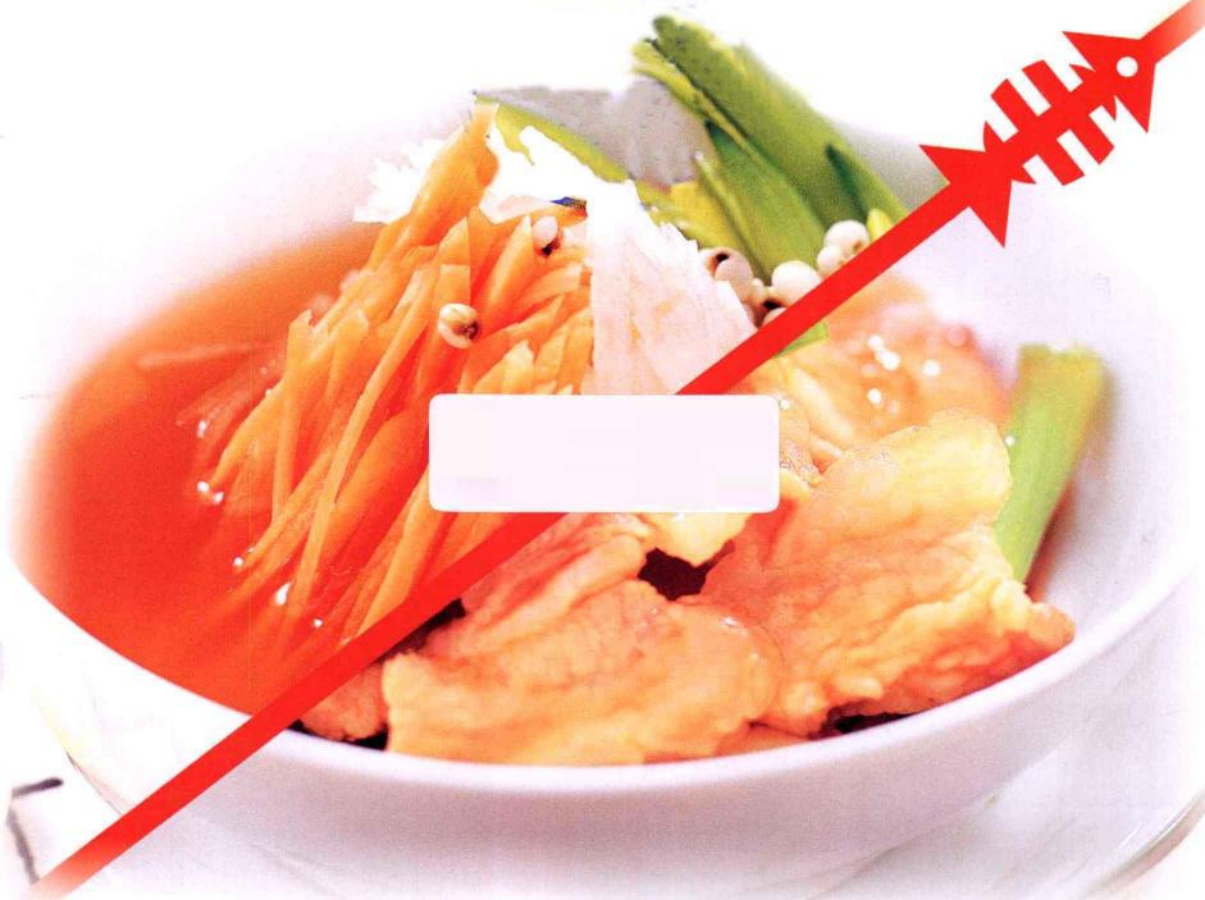
主 编 夏金龙
出 版 人 李 梁
选题策划 郝沛龙
责任编辑 黄 达
封面设计 长春创意广告图文制作有限责任公司
制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 260千字
印 张 18
印 数 1-15000册
版 次 2013年8月第1版
印 次 2013年8月第1次印刷
出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-86037570
网 址 www.jlstp.net
印 刷 延边新华印刷有限公司
书 号 ISBN 978-7-5384-6860-1
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

吉林出版集团 吉林科学技术出版社



最具人气的 炒菜·汤煲

主编◎夏金龙



作者简介 Author



夏金龙 中国烹饪大师，中国餐饮文化名师，国家高级烹饪技师，中国十大最有发展潜力的青年厨师，全国餐饮业国家级评委，法国国际美食会大中华区荣誉主席，吉林省吉菜研究专业委员会会长，2009年被中国国际交流促进会授予“中国烹饪坛领军人物奖”和“餐饮业卓越管理奖”称号。2010年8月22日由中国烹饪协会名厨专业委员会派遣并代表中国名厨参加世界各国现任“总统御厨第33届年会”。曾编著烹饪书籍《中国新吉菜》、《CCTV天天饮食系列》、《家常面点》、《快手套餐系列》、《中国味道系列》、《蘑菇主厨系列》、《好学易做1000样系列》、《57道有滋有味汤系列》、《炒饭盖饭》、《健康饮品》、《大厨拿手家常菜系列》等图书80余种。现任吉林省人力资源和社会保障厅培训鉴定基地副总经理兼餐饮总监。

主	编	夏金龙						
编	委	高树亮	刘启镇	刘伟	韩光绪	曲晓明	曹清春	郭建武
		贾艳华	李野	李国安	刘刚	刘云峰	张艳峰	于艳庆
		姜喜丰	班兆金	李成国	孙学富	金凤菊	刘占龙	李娜
		张明亮	蒋志进	张杰	刘凤义	刘志刚	郎树义	



Foreword

前言

在当下这个纷繁复杂、快节奏的生活当中充斥着无措、忙乱，时常面临着来自生活、工作和社会各方面的压力，当拖着疲惫的身体回到家中时，每餐的内容又成了让我们苦恼迷茫的重点。笔者针对这一现象特编写出了《最具人气的炒菜·汤煲》和《最具人气的金牌主食》两本书。书中采用合理的搭配、简明扼要的步骤叙述，让曾经每一餐前绞尽脑汁的痛苦思索变得温馨而又快乐。

本书精选出多道取材方便、广受读者钟爱的人气菜品，以精美的图片配上简明扼要的文字，让您在家中烹饪之余也能细细品味到幸福生活的点滴。

生活是一门自修课，谁还能比自己更懂自己？同样生活需要我们去创造，打开幸福之门让我们从每一餐开始。

夏金龙



目录 Contents

食材清洗方法

家常菜的清洗	12
油菜的处理	12
西蓝花的处理	12
茭白的处理	13
莲藕的处理	13
苦瓜的处理	13
土豆的处理	13

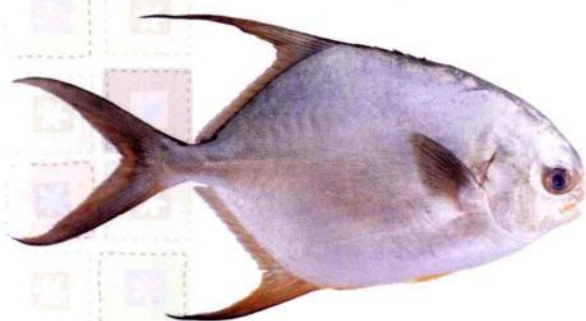
食材加工窍门

家常菜的加工	14
山药的加工	14
蛋黄、蛋清巧分离	14
核桃巧去皮	15
草莓巧加工	15
加工白果的窍门	16
橙子巧剥皮	16
栗子巧剥壳	16

PART 1 脆嫩小炒

干煸冬笋	18
树椒土豆丝	19

小白菜炒猪肝	22
虾酱炒四季豆	23
银杏百合炒芦笋	24
翡翠虾仁	24
香干榨菜炒肉丝	25
雪菜炒干丝	25
南瓜炒百合	26
白菜炒三丝	27
鲜芦笋炒腊肉	27
山药炒香菇	28
木耳炒腐竹	28
干煸茶树菇	29
栗子双菇	29
菜花炒肉片	30
蒜苗炒肉片	30
芹菜炒肉丝	31
脆肠炒鸡腿菇	32
芦笋炒三菇	32
素炒鲜蘑	33
青瓜肉碎炒猴菇	33
茭白炒肉丝	34
干煸土豆片	35
酱爆四季豆	35
香菇炒西葫芦	36
茄香咖喱鸡腿菇	36
木耳韭黄炒虾丝	37
虾皮鸡蛋炒菠菜	37
豇豆炒牛肉	38
苦瓜炒虾仁	38
鸡丝茼蒿杆	39
鸡蛋炒尖椒	40
韭菜薹炒皮蛋	40
韭黄炒鸡蛋	41
干豆豉炒蕨菜	41
肉丝炒空心菜	42



西芹炒鱼片	19
蚌肉炒丝瓜	20
羊肝炒菠菜	20
豆豉鲢鱼油麦菜	21
泡椒炒魔芋	21
蛤蜊炒韭菜	22

蒜蓉炒茼蒿	43
甜椒炒肉丝	43
丰收鱼米	44
蒿杆炒鳝鱼	44
豆酱卷心菜	45

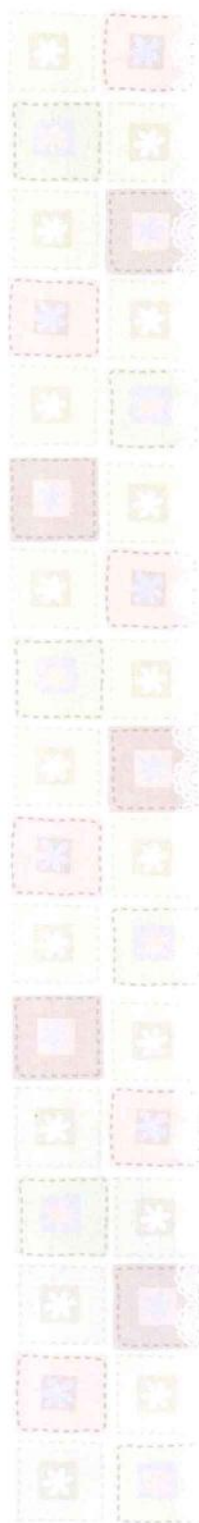


干煸香菇扁豆	45
番茄炒豆腐	46
豆皮炒韭菜	46
麻辣卷心菜	47
干煸苦瓜	48
芥菜牛肉滑豆腐	48
胡萝卜炒肉丝	49
降脂六荤素	49
蒜薹炒腊肉	50
干煸荷兰豆	51
韭黄炒干丝	51
豆豉双椒	52
芦笋段炒虾仁	52
香炒青笋条	53
茄子沙拉	53
口蘑炒肉片	54
杭椒炒素菇	54
西芹百合炒螺片	55
素炒辣豆丁	56

PART 2 香滑小炒

火爆腰花	58
------	----

家常煸牛肉丝	59
酱爆羊肉丁	59
家常炒猪肚	60
菠萝咕嚕肉	60
茭白蜜豆炒猪肝	61
葱爆胡瓜羊肉	61
麻香土豆条	62
杭椒牛柳	62
辣子肥肠	63
韭黄炒腰丝	64
腊肉炒茼蒿	64
辣子羊里脊	65
孜然羊肉	65
鱼香肉丝	66
家常锅包肉	67
双冬辣鸡球	67
熘胸口	68
紫苏百合炒羊肉	68
牛子盖炒酸黄瓜	69
洋葱炒猪肝	69
鱼香碎滑鸡	70
蒜香鸡胗	70
熘肝尖	71
锅巴肉片	72
鲜莲炒仔鸡	72
木耳炒鸡块	73
嫩芽爆鸡丁	73
辣子鸡丁	74
酱爆鸭块	75
雪辣鸭舌	75
椒酱炒鸡肉	76
西葫芦炒肉片	76
糖醋鸡丁	77
银杏炒鸡丁	77
彩椒鲜虾仁	78



韭黄炒鳝鱼	78
腰果鸡丁	79
鸡肉蚕豆酥	80
麻辣土豆鸡	80
咖喱鸡翅	81
酱爆桃仁鸡丁	81
菠萝鸡丁	82
葱辣鱼条	83
宫保鱿鱼卷	83
双椒鸭掌	84
回锅鸭肉	84
西蓝花炒鸡块	85
爆炒鱿鱼	85
八爪鱼炒菜心	86

PART 3 营养小炒

鸡蛋炒苦瓜	88
滑蛋虾仁	89
牛肉炒茼蒿	89
清炒鸡柳	90
肉末炒泡豇豆	90

春笋豌豆	91
泡菜拌豆腐	91
鱼香茭白	92
蒜薹炒肉	92
丝瓜炒鸡蛋	93
花椒鸡丁	94
碎米鸡丁	94
连山回锅肉	95
麻辣羊肉丁	95
肉丝炒蛋	96
黄瓜炒虾仁	97
翡翠腰花	97
虾爬肉炒时蔬	98
家常春笋	98
干煸四季豆	99
滑菇炒小白菜	99
熘炒羊肝	100
香辣乡村小炒鸡	100
青笋炒牛肉	101
熘肥肠	102
葱香豆豉鸡	102
熟炒牛肚丝	103
尖椒炒猪心	103
滑炒里脊	104
葱椒鲜鱼条	105
珍珠豆腐	105
东安仔鸡	106
酱爆墨鱼卷	106
回锅鱼片	107
清炒鱿鱼丝	107
辣子鸡翅	108
合川肉片	108
水熘豆腐	109
韭菜炒羊肝	110
糖醋里脊	110



白炒刀鱼丝	111
雪菜炒黄鱼	111
炒墨鱼片	112
川味牛肉	113
家常牛肉粒	113

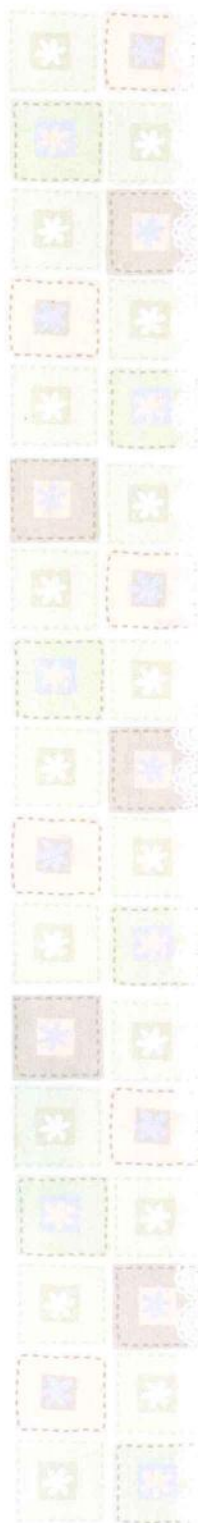


葱爆羊肉	114
高山茶香虾	114
什锦鳕鱼丁	115
葱香豆腐	115
辣炒海丁	116
素炒鲜芦笋	116
椒盐三文鱼	117
沙茶牛肉	118
香辣陈皮鸭	118
黄豆芽炒榨菜	119
鸡丝炒蕨菜	119
爆炒猪肝	120

PART 4 快捷小炒

青豆牛肉末	122
焦熘鱼片	123
豉椒牛肉	123
番茄炒鸡蛋	124
海蜇鸡柳	124
干煸鱿鱼丝	125

内江周萝卜	125
豇豆肉末	126
麻婆豆腐	126
辣味茄丝	127
珊瑚西蓝花	128
猪肝炒菠菜	128
蛋黄焗山药	129
芥蓝爆双脆	129
南瓜炒虾米	130
鲜果咕咾肉	131
糖醋肉段	131
渍菜粉	132
回锅肘片	132
韭黄炒肚丝	133
猕猴桃炒肉丝	133
木耳炒肉	134
蒜蓉冬菇	134
芦笋炒虾干	135
麻辣黄鳝	136
生炒鸡丝	136
酸菜炒银芽	137
家味宫保鸡球	137
杭椒炒虾皮	138
火腿片炒油菜	139
鱼香酥豌豆	139
泡椒鱼丁	140
白菜炒虾仁	140
冬笋熘肉丝	141
鱼香茄花	141
芦笋小炒	142
香辣胡萝卜条	142
开阳芹菜	143
香芹螺片	144
川冬菜炒毛豆	144
清炒豌豆荚	145



银杏苦瓜	145
南瓜炒芦笋	146
东北酱茄子	147
双色炒土豆粒	147
木须金针炒河粉	148
淮山药木耳片	148
葱油草菇	149
川味炒豆尖	149
卷心素番茄	150
辣味大头菜	150
素炒黄瓜	151
香辣萝卜干	152

PART 5 蔬菌汤品

冬瓜烩羊肉丸	154
骨头白菜煲	155
三鲜疙瘩汤	155
椒麻茄子汤	156
荸荠冬瓜汤	156
明虾白菜蘑菇汤	157
银杏蔬菜汤	157



冬瓜煲汤	158
紫菜虾干汤	158
汆丸子白菜	159
地瓜荷兰豆汤	160
健康蔬果汤	160
干贝油菜汤	161

黄花菜萝卜薏米汤	161
田园菜头汤	162
藕片汤	163
榨菜鸡蛋汤	163
小萝卜蘑菇汤	164
黑芝麻莲藕汤	164
银杏芋头鱼肚汤	165
油菜玉米汤	165
凤爪胡萝卜汤	166
南瓜玉米汤	166
冬瓜海鲜锅	167
芥菜山药汤	168
三色蔬菜奶汤	168
西梅番茄汤	169
毛豆莲藕汤	169
翡翠松子羹	170
山药润肺汤	171
榨菜丝汤	171
香芋芡实薏米汤	172
什锦蔬菜汤	172
胡萝卜鲜橙汤	173
三鲜冬瓜汤	173
白菜叶汤	174
木瓜炖汤丸	174
上汤芥蓝	175
鱼干莲藕蓝花汤	176
芹菜叶土豆汤	176
蟹丝芥菜汤	177
三鲜炖山药	177
竹荪杂鸡片	178
银耳汤	179
榨菜笋丝汤	179
奶油白菜汤	180
五色蔬菜汤	180
什锦三丝汤	181

苦瓜番茄汤	181
莲藕养身汤	182
青瓜腐竹素汤	182
巧手长寿汤	183
土豆萝卜汤	184

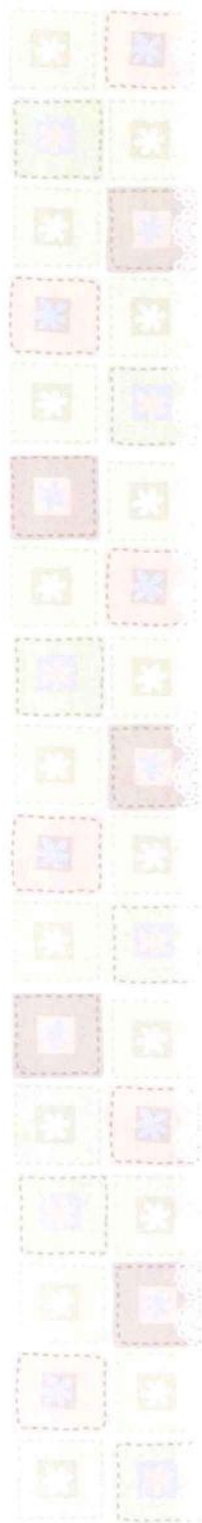


萝卜排骨汤	184
培根卷心菜汤	185
酸辣凉粉冬瓜汤	185
萝卜狗肉汤	186

PART 6 浓香肉汤

狗肉猪肚汤	188
沙茶羊肉煲	189
冬瓜瘦肉汤	189
酸辣肚丝汤	190
羊排粉丝汤	190
羊肉圆菠菜汤	191
兔肉山珍汤	191
冬瓜苦瓜脊骨汤	192
冬瓜薏米瘦肉汤	192
豆酱焖牛腩	193
火腿白菜汤	194
榨菜肉片酸菜汤	194
蔬菜牛肉汤	195
肉末小土豆汤	195
金菇肥牛汤	196
山楂麦芽猪腱汤	197

宽筋藤猪尾汤	197
腊肉南瓜汤	198
干贝瘦肉汤	198
莲藕炖牛腩	199
干贝腱肉汤	199
酸辣牛肉汤	200
合掌瓜排骨汤	200
萝卜连锅汤	201
全羊汤	202
猪肚莲藕汤	202
山药排骨汤	203
干豆角炖排骨	203
香芋牛肉羹	204
参果瘦肉汤	205
南瓜猪腱肉汤	205
冬笋口蘑猪腰汤	206
排骨黄芽汤	206
烧汁鸽蛋牛肉汤	207
排骨海带汤	207
南瓜牛肉汤	208
凉瓜排骨山菌汤	208
冬瓜冲菜瘦肉汤	209
桔梗牛肚汤	210
木瓜排骨汤	210
凉瓜黄豆煲排骨	211
木瓜猪手汤	211
冬瓜排骨汤	212
蛤蚧瘦肉汤	213
淮山排骨汤	213
牛肉土豆汤	214
清汤肉丸	214
雪菜牛肉汤	215
排骨萝卜汤	215
参归猪肝煲	216
虾干笋尖猪心汤	216



五香牛尾煲	217
排骨酥汤	218
红枣莲藕猪蹄汤	218
猪蹄瓜菇汤	219
党参龙骨汤	219
牛尾药膳煲	220

PART 7 禽蛋靓汤

牛肝菌鸡脚汤	222
田七母鸡汤	223
上汤炖鸡	223
参归乌鸡汤	224
南瓜乌鸡汤	224
滋补鸡汤	225
术苓鸡翅汤	225
节瓜芡实鹌鹑汤	226
人参枸杞煲乳鸽	226
寿字鸭羹	227
苦瓜烤鸭煲	228
人参枸杞炖鹌鹑	228
椰子鹌鹑汤	229



紫菜蛋花汤	229
丹田清鸡汤	230
人参鹌鹑汤	231
何首乌煲鸡汤	231
火腿鸡蛋汤	232
双耳鹌蛋汤	232

芙蓉三丝汤	233
红枣鸡蛋汤	233
何首乌黑米鸡蛋汤	234
党参乳鸽汤	234
壮阳靓汤	235
枸杞鸽蛋汤	236
冬瓜芦笋鸽蛋汤	236
皮蛋蓝花汤	237
番茄鹌鹑蛋汤	237
奶汤鸡脯	238
党参炖乌鸡	239
党参花生凤爪煲	239
酸菜皮蛋汤	240
鸽肉萝卜汤	240
番茄翅根汤	241
笋干老鸭煲	241
冬瓜乌鸡汤	242
虫草花鹌鹑汤	242
三丝鸡脯	243
乌骨鸡莼菜汤	244
鸡肉蘑菇毛豆汤	244
陈皮老鸭蘑菇汤	245
花生凤爪汤	245
三丝汤	246
党参红枣炖鸡	247
党参黑豆煲乌鸡	247
当归红花鸡汤	248
清炖鸡参汤	248
山药莲子煲乌鸡	249
平菇凤翅汤	249
八宝老鸡煲精肉	250
冬瓜炖鸡丸	250
玛瑙鸡片汤	251
栗子煲鸡汤	252
皮蛋高汤杂菌	252

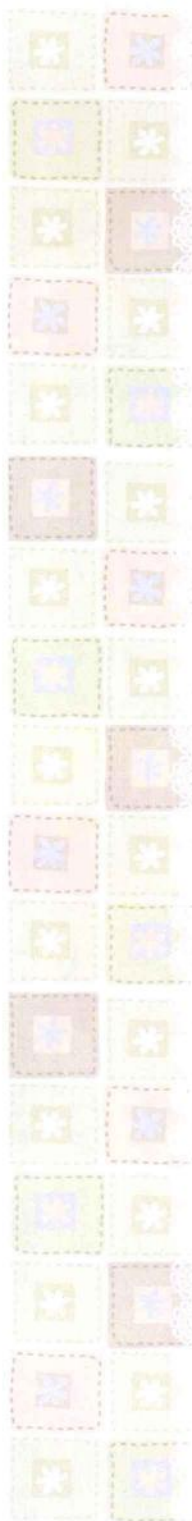
鸡丝海蜇汤	253
鸡肉西兰花汤	253
什锦蛋丁汤	254



PART 8 水产鲜汤

金针香菜鱼片汤	256
大虾炖白菜	257
人参枸杞甲鱼汤	257
萝卜海带煲牛肉	258
草果陈皮青鱼汤	258
草鱼冬瓜汤	259
冬瓜鱼尾汤	259
何首乌鲤鱼汤	260
冬瓜生鱼汤	260
药制龟羊汤	261
豆芽鱼尾汤	262
五色鱼汤	262
玉子豆腐鱼汤	263
柠檬鲳鱼汤	263
鳝背牛肉煲	264
冬瓜草鱼汤	265
赤豆炖鲤鱼	265
鲜虾丝瓜鱼汤	266
家常带鱼煲	266
大虾豆腐汤	267
泥鳅虾仁汤	267

参竹鱼尾汤	268
墨鱼猪肚汤	268
萝卜海蜇汤	269
鲜贝丸子汤	270
鲜带子蔬菜汤	270
蛤蜊丝瓜汤	271
蓝花蛭肉汤	271
羊肉鲫鱼汤	272
木瓜生鱼汤	273
奶汤蛋鲫鱼	273
酸菜海参汤	274
豆腐芥菜鱼头汤	274
腐竹蛤蜊汤	275
草菇海鲜汤	275
冬瓜鲤鱼汤	276
木瓜鲈鱼汤	276
三鲜鱿鱼汤	277
富贵海鲜汤	278
墨鱼油菜汤	278
冬菜煲银鳕鱼	279
三鱼汤	279
菠菜黄鱼羹	280
海参炖瘦肉	281
海带海藻瘦肉汤	281
鳝鱼辣味汤	282
莼菜鱼片汤	282
鲢鱼丝瓜汤	283
虾枣汤	283
河虾时蔬汤	284
海鲜酸辣汤	284
奶汤萝卜鳊鱼	285
银鳕鱼木瓜汤	286
红枣甲鱼汤	286
豆腐笋丝蟹肉汤	287
苹果雪梨生鱼汤	287





食材清洗方法

食材的清洗是制作菜肴首先遇到的问题。食材清洗的好坏，对菜肴的切配、炒制等有重要的作用，而且清洗好的食材也可以在卫生、安全方面对人体有保证，可避免因为清洗不佳，影响身体的健康。

在清洗食材之前，一般需要先对食材进行处理，这样的处理包括对异物的去除(如容易被蛀的蔬菜要先做到除虫)，还有对一些坏死或枯黄的菜叶给予清除。对一些需要去皮的蔬菜要先去皮，对有辛辣气味的食材剥皮时需要添加适当的清水或戴手套，如洋葱、尖椒等。像土豆等易变色的食材，在去皮之后还要用清水浸泡，防止氧化变色。对一些像豆腐等较软的食材，在清洗时要小心谨慎，避免碎掉。对于一些鱼类，在宰杀时必须谨慎，免得被杀鱼的工具碰伤手，或者在掏出内脏时弄破鱼胆，导致鱼肉做好后苦涩。

■ 家常菜的清洗 ■

油菜的处理



先将油菜去除老叶。



在根部划上花刀，以便于入味。捞出沥干，即可制作菜肴。



再放入小盆中，用清水洗净。



西蓝花的处理



将西蓝花去根及花柄(茎)。



用手轻轻掰成小朵。



在花瓣根部划上浅十字花刀。放入清水中浸泡并洗净。



茭白的处理



将茭白剥去外层硬壳。



用小刀切去根蒂。



再削去外层老皮。



用清水洗净即可。



将莲藕洗净沥干。



切去藕节和藕根。



再用刮皮刀削去外皮。



用刀切片或切成滚刀块即可。

莲藕的处理

苦瓜的处理



- ①将苦瓜洗净，沥干水分，切去头尾。
- ②再顺长将苦瓜一切两半。
- ③然后用小勺挖去籽瓤。
- ④用清水漂洗干净，根据菜肴要求切制即可。

土豆的处理

- ①将土豆洗净，捞出沥干，削去外皮。
- ②再放入清水中漂洗干净。
- ③然后根据菜肴的要求，切成各种形状。
- ④再放入清水中浸泡即成。





食材加工窍门

鲜活的、未经过任何加工的烹饪食材，一般都不能直接用于制作菜肴，必须根据食用和烹调菜肴的要求，按其种类、性质的不同，进行合理的初步加工处理。

食材的初步加工就是对动植物性烹饪食材进行宰杀、去皮、择洗、除污、去异味或去除不能食用的部分，然后再洗涤整理，使之达到烹调菜肴所需要净料要求的过程。

常用于烹调的鲜活烹饪食材主要包括新鲜的蔬菜、水产品、家禽、家畜类及其他动植物等。在食材加工过程中，我们常会遇到一些问题或者难题。例如番茄如何去皮？炒绿色蔬菜如何保持颜色？切松花蛋如何不粘刀？收拾山药时怎样才能不出现瘙痒的情况？苦瓜的苦味如何去除？鲜肉如何保鲜等。在此，我们愿意与您分享一些食材加工方面的小窍门，使您在加工食材时做到心里有数，不仅可以提高效率，也可以增加烹调的乐趣。

■ 家常菜的加工 ■

山药的加工



先用削皮刀削去山药外皮。



手要多洗几遍，可以不痒。



切好的山药需要立即炒制。



或浸泡在盐水中，防止变色。

蛋黄、蛋清巧分离



分离蛋黄、蛋清比较麻烦。



较方便的做法是使用分蛋器。



把鸡蛋磕分蛋器上。



蛋黄和蛋清就自动分开了。