

小炒·凉拌菜

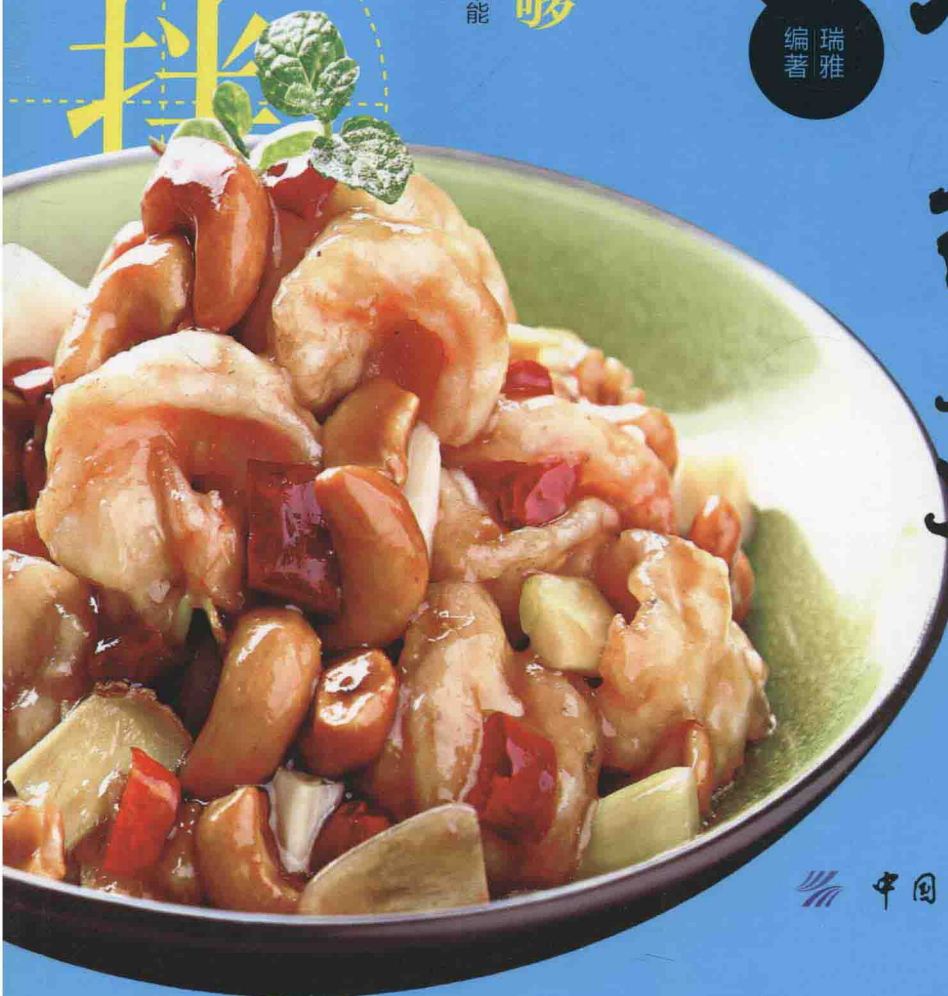
花样百变

瑞雅
编著

地道做法 好学易做

色香俱全 一本就够

田园鲜蔬、鲜美水产、浓香肉蛋，各具特色，让你欲罢不能用简单食材搭配常见调料，就能变化出酸甜爽辣好滋味，从新手到厨神，一本就够



中国纺织出版社

花样百变

瑞雅
编著

小炒·凉拌菜

幸

福

家

滋

味



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

小炒·凉拌菜花样百变 / 瑞雅编著. -- 北京: 中国纺织出版社, 2016.3

ISBN 978-7-5180-2078-2

I. ①小… II. ①瑞… III. ①菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第246021号

责任编辑: 马丽平 责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010—67004422 传真: 010—87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

北京佳诚信缘彩印有限公司印刷 各地新华书店经销

2016年3月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 13

字数: 152千字 定价: 29.80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

12 Part 1 时蔬小炒： 炒出时蔬好味道

12 / 莴笋

12 / 麻花河虾炒莴笋

12 / 泡椒炒莴笋

13 / 榛仁莴笋

13 / 莴笋炒山药

13 / 干锅莴笋

14 / 竹笋

14 / 油焖竹笋

14 / 笋干黄豆

14 / 尖椒炒苦竹笋

15 / 韭菜

15 / 萝卜木耳炒韭菜

15 / 韭菜辣炒五香干

15 / 核桃仁炒韭段

16 / 肉末韭菜豆干

16 / 农家小炒

16 / 蚝油韭菜炒银芽

17 / 菠菜

17 / 胡萝卜炒菠菜

17 / 银耳炒菠菜

17 / 菠菜炒鸡蛋

18 / 蒜香菠菜

18 / 莲子炒菠菜

18 / 菠菜炒猪肝

19 / 茭白

19 / 菠萝茄汁炒茭白

19 / 鱼香茭白

19 / 茭白炒杭椒

20 / 黄瓜

20 / 香菇炒黄瓜

20 / 菠萝黄瓜

20 / 草菇炒瓜片

21 / 咸鸭蛋炒黄瓜

21 / 火腿木耳炒黄瓜

21 / 黄瓜炒皮蛋

22 / 西红柿

22 / 甜玉米炒西红柿

22 / 西红柿香芹

22 / 核桃仁炒西红柿

23 / 茄子

23 / 鱼香茄子

23 / 苦瓜炒茄子

23 / 胡萝卜炒茄子

24 / 茄子炒牛肉

24 / 三鲜豆腐炒全茄

24 / 锅烧肉末茄子

25 / 丝瓜

25 / 枸杞子炒丝瓜

25 / 金针菇炒丝瓜

25 / 木耳炒丝瓜

26 / 青椒

26 / 青椒炒豆腐干

26 / 青椒炒鳝段

26 / 青椒蒜仔

27 / 荷兰豆

27 / 香菇蚝油荷兰豆

27 / 黑椒荷兰豆

27 / 腊肠荷兰豆丝

28 / 苦瓜

28 / 苦瓜煨猪肉

28 / 酸辣苦瓜片

28 / 秀菊苦瓜

29 / 咸蛋苦瓜

29 / 素炒苦瓜

29 / 剁椒苦瓜炒鸡蛋

30 / 菠萝炒苦瓜

30 / 肉末苦瓜条

30 / 苦瓜炒胡萝卜

31 / 木耳炒苦瓜

31 / 苦瓜煨排骨

31 / 苦瓜藕丝

32 / 冬瓜

32 / 西红柿炒冬瓜

32 / 冬瓜炒口蘑

32 / 素炒冬瓜

33 / 土豆

33 / 香辣土豆块

33 / 土豆丝滑炒瘦肉

33 / 芹菜炒土豆丁

34 / 洋葱

34 / 酸甜洋葱

34 / 洋葱炒猪肝

34 / 苹果百合炒洋葱

35 / 南瓜

35 / 香爆南瓜

35 / 韭菇炒南瓜

35 / 南瓜青椒炒蛋

36 / 莲藕

36 / 醋炒莲藕片

36 / 辣炒什锦藕

36 / 椒丝炒藕片

37 / 尖椒南瓜炒藕片

37 / 里脊炒藕片

37 / 鲜炒藕片

38 / 芹菜

38 / 海米香芹

38 / 花椒油炆芹菜

38 / 芹菜炒百合

39 / 四季豆

39 / 芽菜煨四季豆

39 / 鱼香四季豆

39 / 干煸四季豆

40 / 山药

40 / 尖椒蒜薹炒山药

40 / 山药爆三样

40 / 西红柿炒山药

41 / 西兰花

41 / 辣炒西兰花

41 / 西兰花炒百合

41 / 魔芋炒西兰花

42 / 香菇西兰花

42 / 西兰花炒木耳

42 / 西兰花炒双菇

43 / 胡萝卜

43 / 胡萝卜炒芥蓝

43 / 炆炒胡萝卜片

43 / 胡萝卜炒鸡蛋

44 / 白萝卜

44 / 素炒三丝

44 / 素炒三丁

44 / 香炒萝卜干

45 Part 2 菌类小炒： 结构简单、营养全面

45 / 牛肝菌

45 / 老干妈牛肝菌

45 / 牛肝菌炒三文鱼

46 / 香菇

46 / 香菇板栗炒蚕豆

46 / 白兰地炒香菇

46 / 香菇尖椒炒笋丝

47 / 西红柿炒香菇

47 / 香菇肉片

47 / 松仁香菇

48 / 平菇

48 / 平菇炒蒜黄

48 / 平菇蒜仔蛋白

48 / 平菇炒菜心

49 / 口蘑

49 / 板栗炒口蘑

49 / 笋香双菇

49 / 口蘑豆干炒豌豆

50 / 金针菇

50 / 红椒炒金针菇

50 / 茭白炒金针菇

50 / 金针菇炒肥牛

51 / 茶树菇

51 / 干锅茶树菇

51 / 蕨菜炒茶树菇



51 / 鲍汁茶树菇

52 / 黑木耳

52 / 韭香黑木耳

52 / 肉末黑木耳

52 / 黑木耳炒荸荠

53 / 黑木耳炒海带

53 / 木耳什锦菜

53 / 葱炒木耳

54 Part 3 豆制品小炒： 口感各异同源美味

54 / 腐竹

54 / 腐竹三丝

54 / 红油香菇腐竹丝

55 / 辣酱炒腐竹

55 / 黑木耳炒腐竹

55 / 大蒜虾皮炒腐竹

56 / 豆腐

56 / 家常豆腐

56 / 什锦豆腐

56 / 麻婆豆腐

57 / 芝麻豆腐

57 / 洋菇炒豆腐

57 / 鸡蛋豆腐

58 / 牛肉炒豆腐

58 / 泡椒豆腐

58 / 青豆炒油豆腐

59 / 豆腐干

59 / 蒜苗炒豆腐干

59 / 红油香干

59 / 韭香豆腐干

60 / 豆腐皮

60 / 豆皮炒里脊丝

60 / 素炒豆腐皮丝

60 / 烩豆皮丝

61 / 豆芽炒腐皮

61 / 香菇炒豆皮

61 / 香芹腐皮

62 Part 4 禽蛋、禽肉、 畜肉小炒：营养好吃不 油腻

62 / 鸡蛋

62 / 韭菜炒鸡蛋

62 / 丝瓜炒鸡蛋

63 / 四季豆炒鸡蛋

63 / 苦瓜炒鸡蛋

63 / 胡萝卜黄瓜炒蛋

63 / 特色炒蛋

64 / 三色炒蛋

64 / 小炒鸡蛋白

64 / 葱扒蛋块

65 / 胡萝卜炒蛋

65 / 剁椒鸡蛋

65 / 玉米炒蛋

66 / 黑椒洋葱熠鸡蛋

66 / 枸杞草菇炒鸡蛋

66 / 鱼丝炒蛋

66 / 芹菜炒鸡蛋

67 / 鸡肉

67 / 莴笋炒鸡块

67 / 青豆鸡丁

67 / 脆梨炒鸡丁

68 / 罗定鸡球

68 / 腰果鸡丁

68 / 小炒鸡粒

69 / 豆豉香辣鸡

69 / 酸甜鸡柳

69 / 鲜果炒鸡丁

70 / 重庆辣子鸡

70 / 美味豆豉鸡丁

70 / 玉米鸡蓉

71 / 素炒鸡丁

71 / 茭白双椒炒鸡米

71 / 双爆串飞

72 / 酸辣鸡丁

72 / 鲜笋炒鸡丝

72 / 鸡蓉金丝笋

73 / 松香鸡片

73 / 冬瓜鸡片

73 / 花椒炒仔鸡

74 / 宫保鸡丁

74 / 金针菇炒鸡丝

74 / 鲜姜炒鸡丝

75 / 菊香鸡丝

75 / 鸡丝炒柚皮

75 / 芹菜炒仔鸡

76 / 山药炒鸡肉

76 / 鲜蘑炆糟鸡脯

76 / 洋葱苦瓜鸡

77 / 鸡片西兰花

77 / 椒香鸡丝炒魔芋

77 / 彩色香笋鸡丁

78 / 牛蒡鸡鸡

78 / 馋嘴笋子鸡

78 / 萝卜炒鸡肉

79 / 鸡杂

79 / 小炒鸡杂

79 / 炒鸡肝

79 / 火爆鸡肫

80 / 鸭肉

80 / 核桃仁爆鸭脯

80 / 香芹炒腊鸭

80 / 鸭脯炒松子青豆

81 / 银芽鸭丝

81 / 魔芋炒鸭

81 / 干锅辣鸭块

82 / 鸭杂

82 / 清炒鸭肫

82 / 尖椒炒鸭舌

82 / 干炒鸭掌

83 / 猪瘦肉

83 / 葱香肉片

83 / 洋葱炒肉丝

83 / 竹笋炒肉

84 / 鱼香肉片
84 / 里脊烧豆腐
84 / 肉丝炒双菌
85 / 雪菜肉丝炒豆芽
85 / 脆爽苦瓜肉丝
85 / 平菇肉片
86 / 酱爆里脊
86 / 南瓜肉丁
86 / 肉丝黄豆芽
87 / 葱油里脊
87 / 干锅笋干肉丝
87 / 京酱肉丝
88 / 芝麻肉丝脆
88 / 青椒炒肉丝
88 / 大口辣肉丝
89 / 川式小炒肉
89 / 菠萝泡椒炒肉
89 / 洋葱咖喱炒肉
90 / 青蒜炒肉
90 / 胡萝卜酱香肉丁
90 / 海带丝炒肉
91 / 猪五花肉
91 / 五花肉炒冻豆腐
91 / 菠萝咕嚕肉
91 / 茶树菇烧五花肉
92 / 韭菜花皮蛋炒肉末
92 / 蒜薹炒猪肉丝
92 / 农家小炒肉
93 / 肉末海带炒白菜
93 / 猪肉炒土豆
93 / 炒木樨肉
94 / 干豇豆炒肉
94 / 爆炒盐煎肉
94 / 豆干炒五花肉
94 / 豉香五花肉
95 / 回锅肉
95 / 豇豆炒肉末
95 / 煸五花肉
95 / 白萝卜洋葱炒肉

96 / 猪杂
96 / 干锅肥肠
96 / 海参烧猪肝
96 / 椒盐扳指
97 / 老干妈脆肚
97 / 干煸肥肠
97 / 辣炒肥肠
98 / 三色爆肚片
98 / 玉米笋炒猪肚
98 / 香炒肚仁
99 / 酱爆猪肝
99 / 炒心花
99 / 滑炒猪肝
100 / 莴笋炒猪肝
100 / 椒麻猪肝
100 / 茶树菇爆猪肚
101 / 白菜炒猪肝
101 / 菜心炒猪肝
101 / 熘肝尖
102 / 羊肉
102 / 香芹爆羊肉
102 / 爆炒羊肉片
102 / 香辣羊肉丝
103 / 孜然羊肉
103 / 子姜炒羊肉
103 / 胡萝卜炒羊肉
104 / 羊肉炒鱼丝
104 / 沙茶爆羊肉
104 / 葱爆羊肉
105 / 羊杂
105 / 茼蒿炒羊肝
105 / 山椒洋葱炒羊肠
105 / 羊肝炒芥菜
106 / 牛肉
106 / 红绿咖喱牛肉
106 / 酱炒蘑菇牛肉
106 / 什锦竹香牛柳
107 / 香菜牛腩

107 / 香芹牛肉丝
107 / 年糕玉米炒牛肉
108 / 黄瓜炒牛肉
108 / 红炒牛肉丝
108 / 牛柳烩什锦蔬
109 / 百合莲子炒牛肉
109 / 牛肉炒蒜薹
109 / 苦瓜炒牛肉
110 / 芹菜牛肉末
110 / 冬笋牛柳
110 / 黑胡椒牛柳
111 / 香辣牛肉
111 / 五彩炒牛肉
111 / 四季豆炒肥牛
112 / 沙茶牛肉片
112 / 铁板牛柳
112 / 干煸牛肉丝
113 / 杭椒牛柳
113 / 西红柿炒牛肉
113 / 双椒蒜爆肥牛
114 / 西芹牛柳
114 / 鱼香牛肉
114 / 苹果炒牛肉
115 / 牛杂
115 / 红椒牛肚
115 / 干锅猪牛杂
115 / 小炒卤牛肚
116 / 鱼香牛肝
116 / 翠丝百叶
116 / 蚝汁炒牛肚
117 / 川味牛肚丝
117 / 沙茶金钱肚
117 / 鲜椒酱炒牛肚
118 Part 5 海鲜小炒：
海鲜的别样美味
118 / 鱿鱼
118 / 干煸鱿鱼冬笋

118 / 西芹炒鱿鱼

119 / 双色鱿鱼卷

119 / 宫保鱿鱼卷

119 / 七彩鱿鱼丝

119 / 青椒鱿鱼丝

120 / 韭香鱿鱼丝

120 / 鱿鱼炒肉丝

120 / 清炒鲜鱿

120 / 山药炒鱿鱼须

121 / 海螺

121 / 陈醋螺肉炒菠菜

121 / 双耳爆海螺

121 / 板栗蘑菇爆螺肉

122 / 墨鱼

122 / 干菇炒墨鱼仔

122 / 彩椒炒墨鱼花

122 / 酱爆墨鱼

123 / 鳝鱼

123 / 杭椒炒鳝鱼

123 / 紫龙脱袍

123 / 辣爆鳝段

124 / 西芹鳝鱼丝

124 / 蒜炒鳝鱼段

124 / 双椒煸炒鳝鱼丝

124 / 软兜鳝鱼

125 / 葱爆鳝鱼

125 / 铁板鳝鱼

125 / 韭黄炒鳝鱼

126 / 蛤蜊

126 / 蛤蜊韭菜炒豆腐

126 / 爆炒蛤蜊

126 / 辣炒蛤蜊

127 / 芹香文蛤

127 / 韭菜炒蛤蜊

127 / 蒜薹蛤蜊肉

128 / 蒜香蛤蜊

128 / 生炒蛤蜊

128 / 肉片炒毛蛤

129 / 虾

129 / 胡椒虾

129 / 辣炒河虾

129 / 椒麻百合虾仁

130 / 干锅虾

130 / 香菇腰果炒虾仁

130 / 雀巢小炒皇

131 / 五彩虾仁

131 / 苹果虾仁

131 / 杭椒基围虾

132 / 龙井茶炒虾

132 / 黄瓜豆腐炒虾仁

132 / 豆豉鲜虾

133 / 西红柿炒虾仁

133 / 芦笋虾仁

133 / 碧绿凤尾虾

134 / 木耳香葱爆河虾

134 / 海三鲜

134 / 辣子虾

135 / 糖炒虾瓣

135 / 虾仁茄丁

135 / 虾仁烩鱼丸

136 / 香叶大虾

136 / 椒油鲜虾

136 / 南瓜炒虾仁

137 / 螃蟹

137 / 蟹脚炒西兰花

137 / 葱姜年糕炒蟹

137 / 香辣蟹



凉菜篇

天然新鲜 纯粹天然的滋味

140 Part 6 素食类：自

然恩赐的美味

140 / 什锦沙拉

140 / 沙拉球

141 / 沙拉菠萝船

141 / 玉米碧绿沙拉

141 / 什锦水果沙拉

141 / 蔬菜鱼香沙拉

142 / 双蛋拌时蔬

142 / 蛋丝黄瓜

142 / 洋葱大豆

143 / 沙拉豇豆

143 / 手撕圆白菜

143 / 雪菜拌双豆

143 / 黄金蔬菜沙拉

144 / 土豆沙拉

144 / 红油双丝

144 / 橙汁珍珠

144 / 香菜拌竹笋

145 / 香梨沙拉盅

145 / 多彩黄瓜
145 / 优格豆腐沙拉
145 / 芦笋玉米百合
146 / 三丝拌拉皮
146 / 三丝圆白菜
146 / 菠菜拌蛋皮
147 / 沙拉笋
147 / 金银丝
147 / 雪菜莲子
147 / 茼蒿拌豆腐干
148 / 蒜泥三丝
148 / 腐乳白菜
148 / 金丝白菜
148 / 五彩蔬菜捆
149 / 西红柿藕条
149 / 凉拌黄豆芽
149 / 珊瑚黄瓜卷
149 / 乡村时蔬卷
150 / 香甜核桃仁
150 / 彩椒萝卜
150 / 蜂蜜苦瓜百合
151 / 捞汁蕨根粉
151 / 芥末拌娃娃菜
151 / 凉拌虎皮椒
151 / 蜜汁苦瓜段
152 / 杂拌金针菇
152 / 松子香菇
152 / 凉拌四季豆
152 / 爽口花生米
153 / 特色水豆腐
153 / 下酒五样拌
153 / 香菇笋尖拌面筋
153 / 香辣拌茄条
154 / 凉拌扁豆
154 / 炸洋葱沙拉
154 / 凉拌魔芋条
154 / 凉拌大枣南瓜
155 / 香辣南瓜块

155 / 三色豆芽
155 / 香拌南瓜
155 / 拌三蔬
156 / 油泼菜花
156 / 田园什蔬
156 / 冰镇时蔬
157 / 香拌菜花茎
157 / 海苔芥菜
157 / 辣味茄子片
157 / 黄瓜素鸡
158 / 绿豆镶莲藕
158 / 松花圆白菜
158 / 西红柿盅
158 / 爽口青木瓜
159 / 凉拌韭菜结
159 / 海米油菜
159 / 梅菜拌苦瓜
159 / 爽口豌豆荚
160 / 和风芝麻牛蒡
160 / 脆拌三样
160 / 芹菜拌豆腐皮丝
161 / 凉拌香根木耳
161 / 白糖拌莲藕
161 / 山药火龙果
161 / 芦笋拌海带
162 / 芥末金针菇
162 / 双味松花蛋
162 / 凉拌香椿蒜薹
163 / 糖醋藕片
163 / 西蓝花拌咸蛋黄
163 / 蘑菇西蓝花
164 / 凉拌苦瓜
164 / 腐乳拌秋葵
164 / 姜汁西蓝花
164 / 松子油菜
165 / 香拌凉皮
165 / 香拌小油菜
165 / 捞汁笋片

165 / 梅菜笋丁拌海带
166 / 冰镇三宝
166 / 苦菊沙拉
166 / 鸡蛋沙拉
167 / 奶油什锦
167 / 东北大拉皮
167 / 核桃仁拌娃娃菜
168 / 鸳鸯冬瓜
168 / 雪菜拌豆腐干
168 / 美味松花蛋
168 / 腐皮金针菇
169 / 洋葱拌芦荟
169 / 拌双丝
169 / 麻酱菠菜卷
169 / 蒜香娃娃菜
170 / 四色蒜薹
170 / 芝麻脆拌
170 / 小拌蛋皮
171 / 葱香捞拌蛋羹
171 / 芦笋拌茄块
171 / 双丝柚块
172 / 双丝脆梨
172 / 红果梨丝
172 / 凤梨银耳
172 / 凤梨水萝卜
173 / 酸奶苹果
173 / 橘味海带丝
173 / 脆拌百合
173 / 爽口豆卷

174 Part 7 荤菜类：精心调制的佳肴

174 / 手撕牛肉拌时蔬
174 / 麻辣鸡脆
175 / 爽口海蜇皮
175 / 蒜味鸡丝海蜇皮
175 / 双耳拌海蜇
176 / 辣酱羊肉丁

- | | | |
|---------------|---------------|---------------|
| 176 / 凉拌海蜇皮 | 187 / 姜汁腰片 | 199 / 红油猪耳 |
| 176 / 腱子海蜇 | 188 / 醉炆腰片 | 199 / 椒末拌花甲 |
| 177 / 海蜇皮拌香瓜 | 188 / 海带青笋拌牛肉 | 199 / 辣拌鱼丝 |
| 177 / 腐竹拌牛蹄筋 | 188 / 红酒醋拌牛柳 | 200 / 红油鱼皮 |
| 177 / 麻辣黄喉 | 189 / 麻酱肝片 | 200 / 多彩鱿鱼 |
| 178 / 双色羊肉 | 189 / 三鲜拌牛腱 | 200 / 西红柿三文鱼 |
| 178 / 芥末羊肉 | 189 / 凉拌腰肝 | 201 / 怪味鸡丁 |
| 178 / 水萝卜拌兔丁 | 190 / 芹菜拌猪心 | 201 / 苹果鱿鱼条 |
| 178 / 薯香海参 | 190 / 牛肉鸡蛋沙拉 | 201 / 椒麻鱿鱼 |
| 179 / 老厨章鱼 | 190 / 醪糟汁拌猪肝 | 201 / 蒜香鱿鱼圈 |
| 179 / 蒜汁章鱼 | 191 / 咸菜拌猪肚 | 202 / 什锦鱿鱼 |
| 179 / 海派小菜 | 191 / 鲜拌肝片菠菜 | 202 / 枸杞子拌鱿鱼 |
| 180 / 海米荷兰豆 | 191 / 尖椒猪鼻 | 202 / 拌锦丝 |
| 180 / 陈醋全家福 | 191 / 柠檬山药拌牛舌 | 203 / 凉拌麻辣牛肚 |
| 180 / 凉拌三文鱼 | 192 / 猪肺小拌 | 203 / 牛肚三丁 |
| 181 / 海参沙拉 | 192 / 凉粉拌腰花 | 203 / 泡椒猪皮 |
| 181 / 麻辣双脆 | 192 / 米椒姜汁牛肉 | 204 / 双椒牛百叶 |
| 181 / 虾仁黄瓜沙拉 | 193 / 蒜汁鸡肫 | 204 / 辣味扇贝 |
| 181 / 鲜椒章鱼 | 193 / 蒜泥白肉 | 204 / 咖喱拌冷虾 |
| 182 / 芒果沙拉虾 | 193 / 西芹拌鸭肝 | 205 / 葱拌猪皮 |
| 182 / 鸭丁沙拉杯 | 193 / 麻酱猪皮 | 205 / 葱白腱子条 |
| 182 / 虾仁凤梨沙拉 | 194 / 麻酱蛋皮鸡丝 | 205 / 清爽猪心 |
| 183 / 菜心木耳拌火腿 | 194 / 椒麻鸡掌 | 205 / 麻辣虾仁 |
| 183 / 韭菜穿红肠 | 194 / 双菇鸡丝豌豆荚 | 206 / 爽口扇贝 |
| 183 / 福如东海 | 195 / 怪味手撕鸡 | 206 / 凉拌黄瓜鸡块 |
| 183 / 金枪鱼西柚沙拉 | 195 / 小黄瓜鸡肫 | 206 / 芥末肚丝 |
| 184 / 章鱼沙拉 | 195 / 鸡肫酸菜 | 206 / 凉拌干贝 |
| 184 / 牛肉蔬菜沙拉 | 195 / 葱油拌菜 | 207 / 金针菇拌肚丝 |
| 184 / 西红柿牛肉沙拉 | 196 / 一品鱿鱼 | 207 / 银鱼娃娃菜 |
| 185 / 牛肉拌腐竹 | 196 / 豉油拌鹅肠 | 207 / 柴鱼洋葱 |
| 185 / 香拌风干牛肉 | 196 / 酱拌鸭胗 | 207 / 芹菜火腿拌香干 |
| 185 / 九味白肉 | 197 / 油菜鸡丝拌香干 | 208 / 海派虾仁 |
| 186 / 怪味牛肉 | 197 / 凉拌鸭掌 | 208 / 鸡蛋牡蛎 |
| 186 / 酸辣冷牛肉 | 197 / 芥末扇贝 | 208 / 红油三丝 |
| 186 / 西蓝花拌牛肉 | 197 / 芒果拌鸡片 | 208 / 鸡丝粉皮 |
| 187 / 麻辣牛肉 | 198 / 香辣鸭条 | |
| 187 / 腊肉冬笋 | 198 / 沙茶拌肉丝 | |
| 187 / 腊肠竹笋 | 198 / 番石榴拌肉片 | |

花样百变

瑞雅
编著

小炒·凉拌菜

幸

福

家

滋

味



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

小炒·凉拌菜花样百变 / 瑞雅编著. -- 北京: 中国纺织出版社, 2016.3

ISBN 978-7-5180-2078-2

I. ①小… II. ①瑞… III. ①菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第246021号

责任编辑: 马丽平 责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010—67004422 传真: 010—87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

北京佳诚信缘彩印有限公司印刷 各地新华书店经销

2016年3月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 13

字数: 152千字 定价: 29.80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

12 Part 1 时蔬小炒： 炒出时蔬好味道

12 / 莴笋

12 / 麻花河虾炒莴笋

12 / 泡椒炒莴笋

13 / 榛仁莴笋

13 / 莴笋炒山药

13 / 干锅莴笋

14 / 竹笋

14 / 油焖竹笋

14 / 笋干黄豆

14 / 尖椒炒苦竹笋

15 / 韭菜

15 / 萝卜木耳炒韭菜

15 / 韭菜辣炒五香干

15 / 核桃仁炒韭段

16 / 肉末韭菜豆干

16 / 农家小炒

16 / 蚝油韭菜炒银芽

17 / 菠菜

17 / 胡萝卜炒菠菜

17 / 银耳炒菠菜

17 / 菠菜炒鸡蛋

18 / 蒜香菠菜

18 / 莲子炒菠菜

18 / 菠菜炒猪肝

19 / 茭白

19 / 菠萝茄汁炒茭白

19 / 鱼香茭白

19 / 茭白炒杭椒

20 / 黄瓜

20 / 香菇炒黄瓜

20 / 菠萝黄瓜

20 / 草菇炒瓜片

21 / 咸鸭蛋炒黄瓜

21 / 火腿木耳炒黄瓜

21 / 黄瓜炒皮蛋

22 / 西红柿

22 / 甜玉米炒西红柿

22 / 西红柿香芹

22 / 核桃仁炒西红柿

23 / 茄子

23 / 鱼香茄子

23 / 苦瓜炒茄子

23 / 胡萝卜炒茄子

24 / 茄子炒牛肉

24 / 三鲜豆腐炒全茄

24 / 锅烧肉末茄子

25 / 丝瓜

25 / 枸杞子炒丝瓜

25 / 金针菇炒丝瓜

25 / 木耳炒丝瓜

26 / 青椒

26 / 青椒炒豆腐干

26 / 青椒炒鳝段

26 / 青椒蒜仔

27 / 荷兰豆

27 / 香菇蚝油荷兰豆

27 / 黑椒荷兰豆

27 / 腊肠荷兰豆丝

28 / 苦瓜

28 / 苦瓜煨猪肉

28 / 酸辣苦瓜片

28 / 秀菊苦瓜

29 / 咸蛋苦瓜

29 / 素炒苦瓜

29 / 剁椒苦瓜炒鸡蛋

30 / 菠萝炒苦瓜

30 / 肉末苦瓜条

30 / 苦瓜炒胡萝卜

31 / 木耳炒苦瓜

31 / 苦瓜煨排骨

31 / 苦瓜藕丝

32 / 冬瓜

32 / 西红柿炒冬瓜

32 / 冬瓜炒口蘑

32 / 素炒冬瓜

33 / 土豆

33 / 香辣土豆块

33 / 土豆丝滑炒瘦肉

33 / 芹菜炒土豆丁

34 / 洋葱

34 / 酸甜洋葱

34 / 洋葱炒猪肝

34 / 苹果百合炒洋葱

35 / 南瓜

35 / 香爆南瓜

35 / 韭菇炒南瓜

35 / 南瓜青椒炒蛋

36 / 莲藕

36 / 醋炒莲藕片

36 / 辣炒什锦藕

36 / 椒丝炒藕片

37 / 尖椒南瓜炒藕片

37 / 里脊炒藕片

37 / 鲜炒藕片

38 / 芹菜

38 / 海米香芹

38 / 花椒油炆芹菜

38 / 芹菜炒百合

39 / 四季豆

39 / 芽菜煨四季豆

39 / 鱼香四季豆

39 / 干煸四季豆

40 / 山药

40 / 尖椒蒜薹炒山药

40 / 山药爆三样

40 / 西红柿炒山药

41 / 西兰花

41 / 辣炒西兰花

41 / 西兰花炒百合

41 / 魔芋炒西兰花

42 / 香菇西兰花

42 / 西兰花炒木耳

42 / 西兰花炒双菇

43 / 胡萝卜

43 / 胡萝卜炒芥蓝

43 / 炆炒胡萝卜片

43 / 胡萝卜炒鸡蛋

44 / 白萝卜

44 / 素炒三丝

44 / 素炒三丁

44 / 香炒萝卜干

45 Part 2 菌类小炒： 结构简单、营养全面

45 / 牛肝菌

45 / 老干妈牛肝菌

45 / 牛肝菌炒三文鱼

46 / 香菇

46 / 香菇板栗炒蚕豆

46 / 白兰地炒香菇

46 / 香菇尖椒炒笋丝

47 / 西红柿炒香菇

47 / 香菇肉片

47 / 松仁香菇

48 / 平菇

48 / 平菇炒蒜黄

48 / 平菇蒜仔蛋白

48 / 平菇炒菜心

49 / 口蘑

49 / 板栗炒口蘑

49 / 笋香双菇

49 / 口蘑豆干炒豌豆

50 / 金针菇

50 / 红椒炒金针菇

50 / 茭白炒金针菇

50 / 金针菇炒肥牛

51 / 茶树菇

51 / 干锅茶树菇

51 / 蕨菜炒茶树菇



51 / 鲍汁茶树菇

52 / 黑木耳

52 / 韭香黑木耳

52 / 肉末黑木耳

52 / 黑木耳炒荸荠

53 / 黑木耳炒海带

53 / 木耳什锦菜

53 / 葱炒木耳

54 Part 3 豆制品小炒: 口感各异同源美味

54 / 腐竹

54 / 腐竹三丝

54 / 红油香菇腐竹丝

55 / 辣酱炒腐竹

55 / 黑木耳炒腐竹

55 / 大蒜虾皮炒腐竹

56 / 豆腐

56 / 家常豆腐

56 / 什锦豆腐

56 / 麻婆豆腐

57 / 芝麻豆腐

57 / 洋菇炒豆腐

57 / 鸡蛋豆腐

58 / 牛肉炒豆腐

58 / 泡椒豆腐

58 / 青豆炒油豆腐

59 / 豆腐干

59 / 蒜苗炒豆腐干

59 / 红油香干

59 / 韭香豆腐干

60 / 豆腐皮

60 / 豆皮炒里脊丝

60 / 素炒豆腐皮丝

60 / 烩豆皮丝

61 / 豆芽炒腐皮

61 / 香菇炒豆皮

61 / 香芹腐皮

62 Part 4 禽蛋、禽肉、 畜肉小炒: 营养好吃不 油腻

62 / 鸡蛋

62 / 韭菜炒鸡蛋

62 / 丝瓜炒鸡蛋

63 / 四季豆炒鸡蛋

63 / 苦瓜炒鸡蛋

63 / 胡萝卜黄瓜炒蛋

63 / 特色炒蛋

64 / 三色炒蛋

64 / 小炒鸡蛋白

64 / 葱扒蛋块

65 / 胡萝卜炒蛋

65 / 剁椒鸡蛋

65 / 玉米炒蛋

66 / 黑椒洋葱熠鸡蛋

66 / 枸杞草菇炒鸡蛋

66 / 鱼丝炒蛋

66 / 芹菜炒鸡蛋

67 / 鸡肉

67 / 莴笋炒鸡块

67 / 青豆鸡丁

67 / 脆梨炒鸡丁

68 / 罗定鸡球

68 / 腰果鸡丁

68 / 小炒鸡粒

69 / 豆豉香辣鸡

69 / 酸甜鸡柳

69 / 鲜果炒鸡丁

70 / 重庆辣子鸡

70 / 美味豆豉鸡丁

70 / 玉米鸡蓉

71 / 素炒鸡丁

71 / 茭白双椒炒鸡米

71 / 双爆串飞

72 / 酸辣鸡丁

72 / 鲜笋炒鸡丝

72 / 鸡蓉金丝笋

73 / 松香鸡片

73 / 冬瓜鸡片

73 / 花椒炒仔鸡

74 / 宫保鸡丁

74 / 金针菇炒鸡丝

74 / 鲜姜炒鸡丝

75 / 菊香鸡丝

75 / 鸡丝炒柚皮

75 / 芹菜炒仔鸡

76 / 山药炒鸡肉

76 / 鲜蘑炆糟鸡脯

76 / 洋葱苦瓜鸡

77 / 鸡片西兰花

77 / 椒香鸡丝炒魔芋

77 / 彩色香笋鸡丁

78 / 牛蒡鸡鸡

78 / 馋嘴笋子鸡

78 / 萝卜炒鸡肉

79 / 鸡杂

79 / 小炒鸡杂

79 / 炒鸡肝

79 / 火爆鸡肫

80 / 鸭肉

80 / 核桃仁爆鸭脯

80 / 香芹炒腊鸭

80 / 鸭脯炒松子青豆

81 / 银芽鸭丝

81 / 魔芋炒鸭

81 / 干锅辣鸭块

82 / 鸭杂

82 / 清炒鸭肫

82 / 尖椒炒鸭舌

82 / 干炒鸭掌

83 / 猪瘦肉

83 / 葱香肉片

83 / 洋葱炒肉丝

83 / 竹笋炒肉

84 / 鱼香肉片
84 / 里脊烧豆腐
84 / 肉丝炒双菌
85 / 雪菜肉丝炒豆芽
85 / 脆爽苦瓜肉丝
85 / 平菇肉片
86 / 酱爆里脊
86 / 南瓜肉丁
86 / 肉丝黄豆芽
87 / 葱油里脊
87 / 干锅笋干肉丝
87 / 京酱肉丝
88 / 芝麻肉丝脆
88 / 青椒炒肉丝
88 / 大口辣肉丝
89 / 川式小炒肉
89 / 菠萝泡椒炒肉
89 / 洋葱咖喱炒肉
90 / 青蒜炒肉
90 / 胡萝卜酱香肉丁
90 / 海带丝炒肉
91 / 猪五花肉
91 / 五花肉炒冻豆腐
91 / 菠萝咕嚕肉
91 / 茶树菇烧五花肉
92 / 韭菜花皮蛋炒肉末
92 / 蒜薹炒猪肉丝
92 / 农家小炒肉
93 / 肉末海带炒白菜
93 / 猪肉炒土豆
93 / 炒木樨肉
94 / 干豇豆炒肉
94 / 爆炒盐煎肉
94 / 豆干炒五花肉
94 / 豉香五花肉
95 / 回锅肉
95 / 豇豆炒肉末
95 / 煸五花肉
95 / 白萝卜洋葱炒肉

96 / 猪杂
96 / 干锅肥肠
96 / 海参烧猪肝
96 / 椒盐扳指
97 / 老干妈脆肚
97 / 干煸肥肠
97 / 辣炒肥肠
98 / 三色爆肚片
98 / 玉米笋炒猪肚
98 / 香炒肚仁
99 / 酱爆猪肝
99 / 炒心花
99 / 滑炒猪肝
100 / 莴笋炒猪肝
100 / 椒麻猪肝
100 / 茶树菇爆猪肚
101 / 白菜炒猪肝
101 / 菜心炒猪肝
101 / 熘肝尖
102 / 羊肉
102 / 香芹爆羊肉
102 / 爆炒羊肉片
102 / 香辣羊肉丝
103 / 孜然羊肉
103 / 子姜炒羊肉
103 / 胡萝卜炒羊肉
104 / 羊肉炒鱼丝
104 / 沙茶爆羊肉
104 / 葱爆羊肉
105 / 羊杂
105 / 茼蒿炒羊肝
105 / 山椒洋葱炒羊肠
105 / 羊肝炒芥菜
106 / 牛肉
106 / 红绿咖喱牛肉
106 / 酱炒蘑菇牛肉
106 / 什锦竹香牛柳
107 / 香菜牛腩

107 / 香芹牛肉丝
107 / 年糕玉米炒牛肉
108 / 黄瓜炒牛肉
108 / 红炒牛肉丝
108 / 牛柳烩什锦蔬
109 / 百合莲子炒牛肉
109 / 牛肉炒蒜薹
109 / 苦瓜炒牛肉
110 / 芹菜牛肉末
110 / 冬笋牛柳
110 / 黑胡椒牛柳
111 / 香辣牛肉
111 / 五彩炒牛肉
111 / 四季豆炒肥牛
112 / 沙茶牛肉片
112 / 铁板牛柳
112 / 干煸牛肉丝
113 / 杭椒牛柳
113 / 西红柿炒牛肉
113 / 双椒蒜爆肥牛
114 / 西芹牛柳
114 / 鱼香牛肉
114 / 苹果炒牛肉
115 / 牛杂
115 / 红椒牛肚
115 / 干锅猪牛杂
115 / 小炒卤牛肚
116 / 鱼香牛肝
116 / 翠丝百叶
116 / 蚝汁炒牛肚
117 / 川味牛肚丝
117 / 沙茶金钱肚
117 / 鲜椒酱炒牛肚
118 Part 5 海鲜小炒：
海鲜的别样美味
118 / 鱿鱼
118 / 干煸鱿鱼冬笋

118 / 西芹炒鱿鱼
119 / 双色鱿鱼卷
119 / 宫保鱿鱼卷
119 / 七彩鱿鱼丝
119 / 青椒鱿鱼丝
120 / 韭香鱿鱼丝
120 / 鱿鱼炒肉丝
120 / 清炒鲜鱿
120 / 山药炒鱿鱼须
121 / 海螺
121 / 陈醋螺肉炒菠菜
121 / 双耳爆海螺
121 / 板栗蘑菇爆螺肉
122 / 墨鱼
122 / 干菇炒墨鱼仔
122 / 彩椒炒墨鱼花
122 / 酱爆墨鱼
123 / 鳝鱼
123 / 杭椒炒鳝鱼
123 / 紫龙脱袍
123 / 辣爆鳝段
124 / 西芹鳝鱼丝
124 / 蒜炒鳝鱼段
124 / 双椒煸炒鳝鱼丝

124 / 软兜鳝鱼
125 / 葱爆鳝鱼
125 / 铁板鳝鱼
125 / 韭黄炒鳝鱼
126 / 蛤蜊
126 / 蛤蜊韭菜炒豆腐
126 / 爆炒蛤蜊
126 / 辣炒蛤蜊
127 / 芹香文蛤
127 / 韭菜炒蛤蜊
127 / 蒜薹蛤蜊肉
128 / 蒜香蛤蜊
128 / 生炒蛤蜊
128 / 肉片炒毛蛤
129 / 虾
129 / 胡椒虾
129 / 辣炒河虾
129 / 椒麻百合虾仁
130 / 干锅虾
130 / 香菇腰果炒虾仁
130 / 雀巢小炒皇
131 / 五彩虾仁
131 / 苹果虾仁
131 / 杭椒基围虾

132 / 龙井茶炒虾
132 / 黄瓜豆腐炒虾仁
132 / 豆豉鲜虾
133 / 西红柿炒虾仁
133 / 芦笋虾仁
133 / 碧绿凤尾虾
134 / 木耳香葱爆河虾
134 / 海三鲜
134 / 辣子虾
135 / 糖炒虾瓣
135 / 虾仁茄丁
135 / 虾仁烩鱼丸
136 / 香叶大虾
136 / 椒油鲜虾
136 / 南瓜炒虾仁
137 / 螃蟹
137 / 蟹脚炒西兰花
137 / 葱姜年糕炒蟹
137 / 香辣蟹



凉菜篇

天然新鲜 纯粹天然的滋味

140 Part 6 素食类：自然恩赐的美味

140 / 什锦沙拉
140 / 沙拉球
141 / 沙拉菠萝船
141 / 玉米碧绿沙拉
141 / 什锦水果沙拉
141 / 蔬菜鱼香沙拉
142 / 双蛋拌时蔬
142 / 蛋丝黄瓜
142 / 洋葱大豆
143 / 沙拉豇豆
143 / 手撕圆白菜

143 / 雪菜拌双豆
143 / 黄金蔬菜沙拉
144 / 土豆沙拉
144 / 红油双丝
144 / 橙汁珍珠
144 / 香菜拌竹笋
145 / 香梨沙拉盅