



尚锦文化

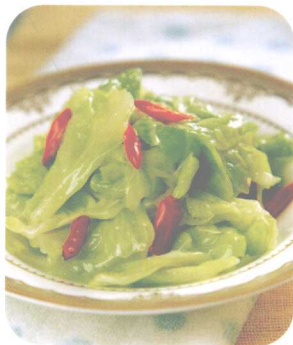
青椒肉丝
鱼香茄子
宫保鸡丁
炒翡翠虾仁
酸辣土豆丝
橄榄菜爆牛蛙

尚锦文化

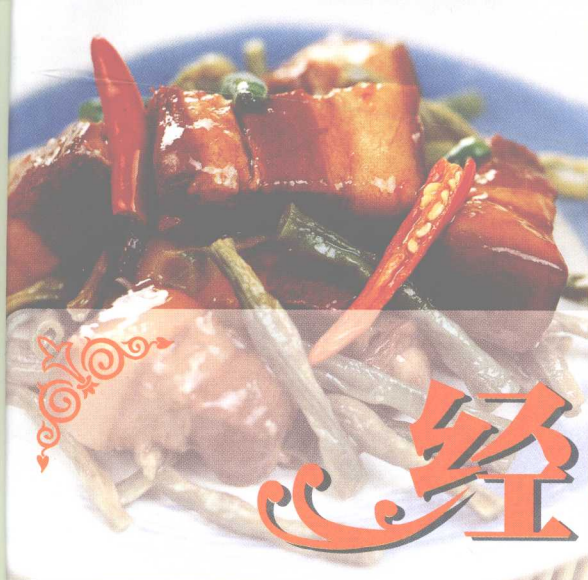
经典

家常小炒

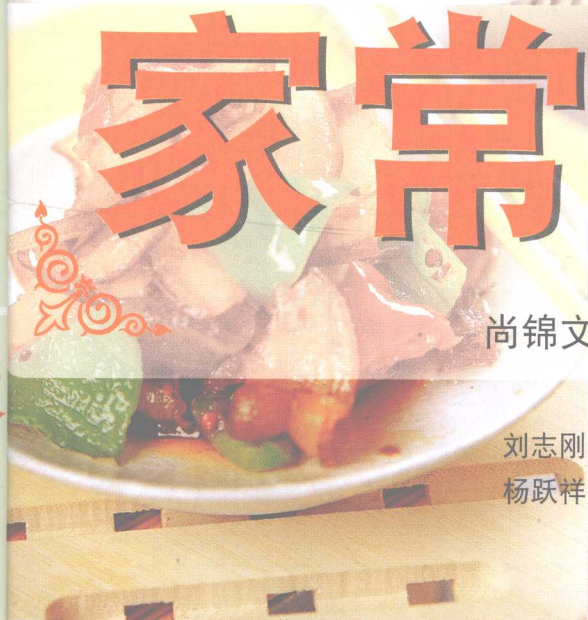
尚锦文化◎编



中国纺织出版社



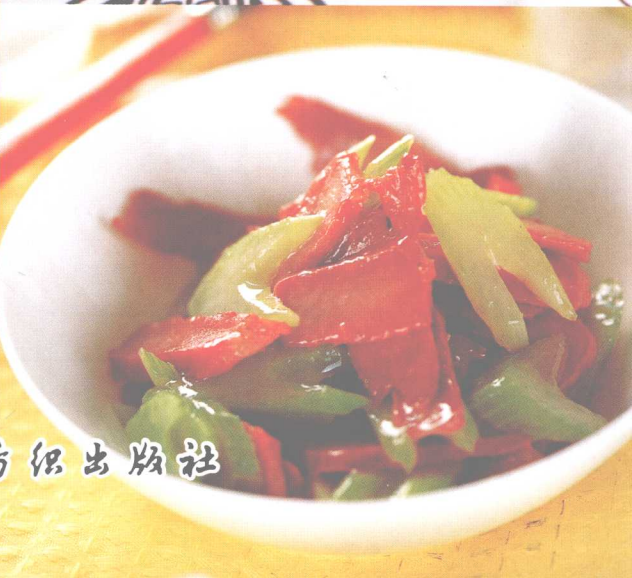
经典家常小炒



尚锦文化©编

刘志刚
杨跃祥

摄影



中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

经典家常小炒 / 尚锦文化编. —北京: 中国纺织出版社,
2009.1

ISBN 978-7-5064-5379-0

I.经… II.尚… III.菜谱 IV.TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第191497号

责任编辑: 向 隽 责任监印: 刘 强

装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

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

北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2009年1月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 15

字数: 235千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换

目录 Contents

畜肉

- 11 { 红酒里脊
青椒里脊丝
芙蓉里脊
蕨菜里脊丝

- 12 { 里脊丝炒芦蒿
木耳炒里脊
软熘里脊

- 13 { 香椿炒里脊片
抓炒里脊
车鹏里脊丝

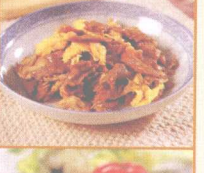
- 14 { 菜花肉片
豆干青蒜炒肉片
锅巴肉片
荷兰豆炒肉片

- 15 { 黄瓜熘肉片
滑炒肉片
茭白肉片
麻花炒肉片

- 16 { 山药炒肉片
肉片炒西葫芦
肉片鸽蛋烧甘蓝

- 17 { 土豆炒肉片
木耳炒肉片
醋熘木须

- 18 { 橙汁肉丝
冬笋炒肉丝
炒肉丝拉皮
茶树菇炒肉丝



- 19 { 尖椒肉丝
京酱肉丝
韭黄红椒肉丝
韭黄肉丝

- 20 { 狼尾巴炒肉丝
毛豆红椒炒肉丝
三色肉丝

- 21 { 鱼香肉丝
蒲公英炒肉丝
青椒肉丝

- 22 { 土豆炒肉丝
肉丝炒如意菜
肉丝干张
香辣肉丝

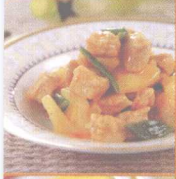
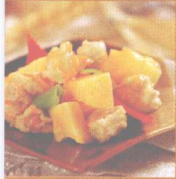
- 23 { 芫爆肉丝
榨菜炒肉丝
肉末橄榄四季豆
香辣肉末雪里蕻

- 24 { 鱼香茄子
口袋豆腐
蚂蚁上树
酸豆角炒肉末

- 25 { 黄豆疙瘩丝
雪里蕻炒肉末
虎头肉丁
肉米浮香

- 26 { 腐竹烧肉
干豆角烧肉
黄花菜烧肉
回锅肉





27 { 干煸回锅夹馍
葱香回锅肉
西兰花回锅肉
香辣回锅肉

28 { 元宝肉
炒木樨肉
干锅茶树菇
干煸四季豆

29 { 兰花干烧肉
马蹄黄瓜肉
镜箱豆腐
农家小炒肉

30 { 肉炒滑子菇
肉炒榛蘑
肉烧小白菜
菠萝咕佬肉

31 { 糖醋咕佬肉
咸肉冬瓜
咸肉河蚌烧青菜

32 { 莴笋炒咸肉
它似蜜
生爆盐煎肉

33 { 青椒酿肉
青蒜慈姑炒咸肉
乡野炒洲芹

34 { 香葱耳片
烂烂鼓炒精片
小丛菜炒精片
芥蓝炒瘦肉

35 { 干煸五花肉
卤五花肉
金丝韭菜
炒豆酱

36 { 酱肉豌豆
炒榛子酱
炒黄瓜酱

37 { 三鲜炒米粉
炒合菜
阳新菱角烧圆子

38 { 生炒奶香骨
无锡排骨
青蒜炒腊肠
螺蛳弯桥卤大肠

39 { 辣味姜葱炒大肠
腊肠炒油菜
九转大肠
焦熘肥肠

40 { 炒肥肠
熏肠芦蒿
酸辣大肠

41 { 香油红肠
咸蛋黄火腿肠
药芹肚丝

42 { 油爆肚仁
干烧肚条
爆肚
炒肚片

43 { 炒皮肚
姬菇炒猪肚
牛蒡炒肚丝
芫爆肚丝

44 { 炒猪肝
菠菜炒猪肝
红烧猪蹄筋

45 { 韭黄炒猪肝
爆炒腰花
荷兰豆炒腰花

46 { 炒腰片
浮香腰花
火爆腰花
炒耳丝

47 { 辣子腰花
荔枝腰花
炆腰片豆腐
马蹄炒猪心

48 { 高瓜炒心片
爆三样
心心相印

49 { 鸳鸯灯盏
春笋烧腊肉
干豆角炒腊肉

50 { 红菜薹炒腊肉
蕨菜炒腊肉
苦瓜炒腊肉

51 { 腊肉炒苋菜
腊肉炒益母草
藜蒿炒腊肉

52 { 芦笋焖腊肉
萝卜干炒腊肉
青蒜炒腊肉

53 { 时蔬炒腊肉
蒜苔炒腊肉
西芹炒腊肉

54 { 回锅狗肉
豆豉炒兔肉
兴国小野兔

55 { 玉兔五彩丝
葱爆羊肉
红焖羊肉

56 { 尖椒羊肉
菊花羊肉
蜜枣羊肉

57 { 芫爆羊肉
孜然羊肉
茭白炒羊肉丝

58 { 山菌焖羊肉
酸菜羊肉
爆羊三样

59 { 韭菜炒羊肝
白椒炒牛肉
百合炒牛肉

60 { 菠萝炒牛肉
爆炒牛百叶
炒牛百叶
家常豆腐

61 { 炒牛河
麻辣豆腐
陈皮牛肉
陈皮牛肉丝

62 { 豉椒牛爽肉
春笋炒牛肉
蚝油牛肉

63 { 黑椒牛柳
尖椒牛柳
酱爆牛肚

64 { 椒菇烩牛肉
金橘牛尾
芦笋炒牛肉

65 { 麻辣牛筋
煎豆腐烧牛肉
麻辣牛肉干

66 { 牛筋车前
芹菜香干炒牛肉丝
沙茶牛肉

67 { 蒜薹炒牛肉
黑椒牛仔骨
瓦块牛肉

68 { 豌豆炒牛肉
豌豆辣牛肉
莴笋炒牛肉

69 { 西兰花炒牛肉
雪里蕻炒百叶
香菜炒牛百叶

70 { 野菜牛百叶
香辣白果牛肉
干煸牛肉丝
香菜牛肉丝

71 { 枸杞菠萝鸡片

72 { 豆苗山鸡片
菊花脑炒鸡片
茄汁鸡片

73 { 滑炒鸡片
瓜姜鸡片
脆皮鸡片

74 { 小炒鸡丁
酱爆鸡丁
怪味鸡丁
滑子菇炒鸡丁

75 { 宫保鸡丁
金针海带炒鸡丝
金针鸡丝
三色三味炒凤丝

76 { 菊花鸡丝
干烧鸡块
炒鸡杂
丝瓜毛豆炒鸡蛋

77 { 芙蓉丝瓜
红白豆腐
番茄豆腐
炒鲜奶

78 { 炒双鸡
木耳芙蓉
椿芽烘蛋
醋熘鸡

79 { 番茄炒鸡蛋
凤脯炒螺片
富贵参果
贵妃鸡翅

80 { 果仁仔鸡
虎皮凤爪
滑炒鸡脆骨
黄瓜炒鸡蛋

81 { 灰菜炒鸡蛋
鸡蛋观音菜
鸡肝车前草
鸡里蹦

82 { 鸡蓉猴头菇
椒盐鸡
客家小炒
辣炒鸡翅

83 { 辣子鸡丁
熘炒鸡脆骨
熘鸡丁
熘鸡丸

84 { 鸾凤和鸣
麻辣鸡
麻辣鸡丝
马齿苋炒鸡蛋

85 { 民间全家福
南瓜咖喱鸡
飘香田螺鸡
炆锅脆花

86 { 双椒鸡丝
莴笋仔鸡
五彩滑鸡丁
五彩鸡片

87 { 香麻掌中宝
香炸鸡片
象牙鸡条
小煎鸡米

88 { 银钩鸡丝
银芽鸡丝
银杏鸡丁
新淮扬小炒

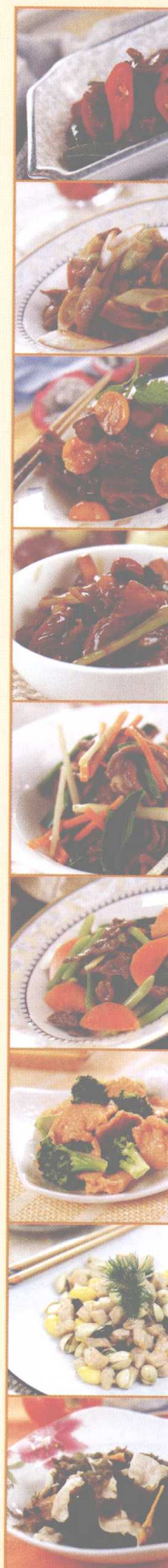
89 { 玉骨鸡脯
芥菜炒鸡蛋
韭黄炒鸡蛋
芋头烧鸡

90 { 重庆辣子鸡
籽花籽丁炒鸡片
粽子烧鸡
蟹味菇炒凤丁

91 { 蟹味双色蛋
咸蛋黄锅玉米粒
西葫芦炒鸡蛋
泡椒炒鸡蛋

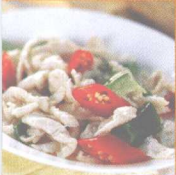
禽肉

71 { 碧绿野鸡片
地耳炒鸡片
豆苗炒鸡片





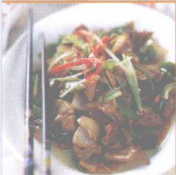
- 92 { 洋葱炒鸡蛋
甜豆炒鸡蛋
香椿炒鸡蛋
平菇木耳炒鸡蛋



- 93 { 杞子西芹炒黄菜
芹菜炒蛋丝
芹松炒蛋丁
牛蒡炒鸡蛋



- 94 { 蛋白玉米粒
葱爆鹅颈
杭椒炒鹅肝
胡萝卜烧鹅方



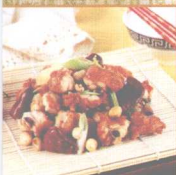
- 95 { 滑炒鹅片
酱爆鹅丁
韭菜炒鹅蛋
五柳鹅丝



- 96 { 韭黄炒鹅丝
青蒜炒鹅肠
乡村笨鹅蘑菇
酱爆鸭舌



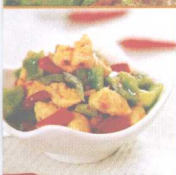
- 97 { 苦瓜炒鸭舌
滑炒鸭舌
姜爆鸭丝
酱爆鸭肝



- 98 { 西芹炒鸭肝
葱爆鸭颈
葱爆鸭心
炒鸭心片



- 99 { 爆炒菊红
爆脆花
京葱炒烤鸭丝
炒鸭肠



- 100 { 魔芋烧鸭
奇味鸭舌
青椒烧鸭块
熟炒烤鸭片

- 101 { 松香鸭丁虾仁
桃仁鸭丁
腰果鸭丁
腰果脆花

- 102 { 蚝油鸭掌
炒鸭丝掐菜
野山椒炒鸭丝
炒鸽脯

- 103 { 橙香蜜鸽脯
红烧鹌鹑
尖椒鹌鹑
熠雀脯

- 104 { 芦丛春鸡
土豆烧鹌鹑
咸菜烧鸽子
五彩鸽丝

- 105 { 腰果鹌鹑
玉竹滑鹌脯
海苔肉蓉炒雀蛋
仔姜爆乳鸽

水产

- 106 { 芙蓉翡翠银鱼
银鱼炒韭菜
银鱼涨蛋

- 107 { 白炒鱼片
炒昂斯鱼片
炒蝶片

- 108 { 船夫煎饼银鱼松
芙蓉鱼片
熠鱼片
滑炒鱼片

- 109 { 芙蓉鱼片
金丝鱼片
木耳玉兰片
炒黑鱼片

- 110 { 湛香鱼片
五彩鱼皮丝
滑炒鱼皮

- 111 { 青椒炒鱼丝
苦瓜鱼丝
瓜姜鱼丝

- 112 { 滑炒鱼线
青椒鱼米
松仁鱼米
椒盐鱼米

- 113 { 胡萝卜毛豆鱼丁
三色鱼丁
金玉满堂
春回大地

- 114 { 凤台小炒
家常鱼条
干煸鱼条

- 115 { 烩鱼圆
爆鲢鱼头
爆双脆

- 116 { 烩鱼饼
炒鱼泡
碧绿虾仁
蚕豆炒虾仁

- 117 { 炒翡翠虾仁
葱炒河虾
葱炒虾仁
蛋黄炒虾仁

- 118 { 豆腐炒虾仁
番茄炒虾仁
凤尾虾仁
黄瓜炒虾仁

- 119 { 鸡蛋炒虾仁
兰花炒虾仁
开洋丝瓜
龙井虾仁

- 120 { 芦笋炒虾仁
清炒湖虾仁
清炒虾仁
虾皮圆白菜

121 { 鹿茸大虾
豌豆虾仁
小鹅菜炒虾仁
野水芹炒虾仁

122 { 虾仁扒芥蓝
虾仁炒芹菜
虾皮炒茭白

123 { 虾皮青椒鸡蛋
香辣大虾
油爆虾

124 { 元宝虾
凤尾龙虾
澳龙豆腐
凤尾虾

125 { 茶香椒盐虾
炒翡翠虾环
芙蓉炒海虾
红椒炒河虾

126 { 芥蓝玉子虾球
金翠虾爆鳝
老妈大虾炒年糕
菱塘盐水虾

127 { 鲜虾小炒皇
牛油芝士虾
青蒜炒河虾
圣手如意虾

128 { 虾米菜薹
虾子茭白
夏果凤尾虾

129 { 炸烹虾段
炒蟹粉
芙蓉炒蟹

130 { 芙蓉螃蟹
姜葱炒肉蟹
荔枝芙蓉蟹肉
年糕姜葱炒蟹

131 { 蒜爆花蟹
香辣炒蟹
炒赛蟹
香辣蟹

132 { 香蒜咖喱炒蟹
蟹黄扒豆腐
蟹香芙蓉

133 { 蟹子烧鲨鱼皮
爆膳片
炒黄鳝丝

134 { 炒鳝丝
陈皮膳段
炒鳝鱼丝
葱香鳝鱼

135 { 腐竹烧鳝鱼
煎酥鳝
梁溪脆鳝
爆鳝筒

136 { 芹爆鳝丝
松仁炒鳝丝
蒜子鳝鱼煲

137 { 栗仁烧膳段
香葱炒鳝段
响油鳝糊

138 { 香葱炒鳝鱼
鸳鸯菇炒鳝丝
蒜蓉软兜
炒软兜

139 { 麻辣泥鳅
炒鲜鱿
爆鱿鱼卷
爆鱿鱼须

140 { 麻花腰花鱿鱼
芫爆鲜鱿
蒜苔炒鱿鱼

141 { 西兰花炒鱿鱼
油爆鱿鱼
花耳炒鱿鱼

142 { 老干妈炒鱿鱼
鱿鱼炒芥蓝
黄瓜木耳黑鱼片
青蒜炒墨鱼仔

143 { 韭菜炒墨斗
花枝灯川菜
碧绿花枝片
葱姜炒竹蛭

144 { 菌菇炒竹蛭
酱香蛭子
尖椒炒蛤蜊

145 { 兰花炒文蛤
荷香炒海红
韭菜炒蚬子

146 { 西芹炒蛭皮
芙蓉蛭皮
香辣鲜贝
香芒北极贝

147 { 贝蓉丝瓜
辣油雪贝
凉瓜炒蛤
海米烧瓠子

148 { 海米油菜
海鲜炒芦笋
干烧鱼翅
蝴蝶片

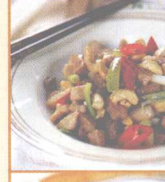
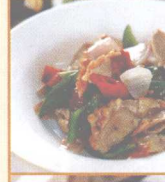
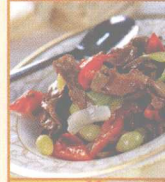
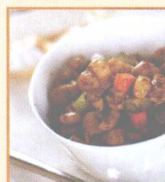
149 { 八宝豆腐
菜胆映红梅
瑶柱玉环豆腐
河蚌菜薹

150 { 河蚌狮子头
栗子烧牛蛙
泡椒牛蛙

151 { 馋嘴牛蛙
啤酒蛙腿
旺仔牛蛙

152 { 银杏牛蛙
橄榄菜爆牛蛙
小碗装海螺

153 { 芫爆海螺
辣子田螺
炒螺蛳





154 { 五香自吮白螺蛳
螺蛳炒韭菜
香菇鳊鱼

155 { 小炒裙边
红烧草鱼
咖喱斑鱼柳

156 { 秘制爆双鲜
牛肝菌大玉
钳子米炒芹菜

157 { 鲨鱼菜薹
烧杂鱼
生爆水鱼

158 { 生炒鲫鱼
小楼烧鲑鱼
双喜临门

159 { 咸鱼萝卜干
香滑鲈鱼片
香滑鱼球

160 { 小鱼咸菜
星星鱼球
雪菜罗汉鱼

161 { 瑶柱干捞鱼肚
油爆串珠
油爆双脆
鱼羊鲜

素菜

162 { 麻花炒西芹
腰果西芹
西芹炒香菇

163 { 西芹炒年糕
西芹地瓜
西芹腰果

164 { 桃仁西芹
野芹炒百合
水芹炒百叶

165 { 西芹百合
玉笋炒香芹
手撕圆白菜

166 { 香辣圆白菜
手撕莲白
醋熘白菜
糖醋紫包菜

167 { 酸辣包菜
清炒油麦菜
炆炒空心菜
蒜蓉空心菜

168 { 空心菜梗炒玉米粒
香辣甘蓝
菜花豇豆

169 { 番茄菜花
双色菜花
红烩菜花

170 { 番茄炒菜花
清炒西兰花
蒜蓉西兰花
银雪西兰花

171 { 双丝灯灯菜
清炒枸杞苗
扒金针菇
清炒韭黄

172 { 金针养芥草
青菜芋头
百合金针菜

173 { 蚕豆百合
百合甜豆
韭菜炒豆芽

174 { 韭黄炒素鸡
韭黄豆芽菜
菠菜粉丝
翡翠仙人掌

175 { 翡翠金针菜
车前金针菜
金针芦蒿
尖椒野芦蒿

176 { 芦蒿炒臭干
芦蒿臭干
泡豇豆炆腐丁

177 { 麻辣茼蒿
野菠菜炒百叶
金笋车陂草

178 { 金笋银芽
芦笋百合
清炒芦笋
莴笋烧素鸡

179 { 莴笋雪菜
莴笋炒麻花
泡椒莴笋
春笋野菠菜

180 { 酱香炒莴笋
炒苜菜
双椒炒笋瓜
鲜笋百合腰豆

181 { 素腰花苋菜
春笋炒豌豆
雪菜春笋
芥菜冬笋

182 { 干烧冬笋
蒜薹玉米笋
炆双笋
双笋炒红菜

183 { 干烧冬笋
香菇双笋
香菇菜心
香菇荷兰豆

184 { 香菇烩山药
香菇油菜
鲜炒香菇

185 { 香菇炒油菜
葱爆木耳
木耳炒香芹

186 { 木耳盐笋
木耳烧山药
灵菇野苋

187 { 灵菇益母草
鲜芦猴头菇
炒平菇

188 { 草菇菜花
草菇菜心
草菇番茄
杭椒榄菜花菇

189 { 鲜蘑冬笋
鲜蘑腐竹
炒滑子菇
炒鲜菇

190 { 双菇会
蟹味菇炒丝瓜
杭椒炒蟹味菇
豌豆尖扒蟹味菇

191 { 菜薹鸡腿菇
鸡腿菇酸模
素炒鸡腿菇
金蒜鸡腿菇

192 { 榛蘑炒西芹
榛蘑茄子干
核桃冬菇

193 { 牛七根炒口蘑
烩群菇
猪肚菌炒豆腐

194 { 慈菇炒青蒜
慈菇干张结
青蒜炒慈菇

195 { 丝瓜炒蚕豆
丝瓜炒豆腐
丝瓜炒毛豆

196 { 糖醋豆苗
黄椒丝瓜
干煸苦瓜

197 { 鱼香丝瓜
方干炒丝瓜
荔枝爆丝瓜

198 { 豉椒苦瓜
干椒苦瓜
苦瓜藕丝

199 { 苦瓜炒豆腐
芦荟苦瓜
南瓜炒年糕

200 { 豆豉南瓜
爆炒南瓜条
茭白南瓜

201 { 巧炒南瓜丝
生焗南瓜
炒西瓜皮

202 { 干椒地瓜
开洋冬瓜
烧二冬
素烧二冬

203 { 炒冬瓜皮
烧汁西葫芦
山药胡萝卜
干煸藕条

204 { 香干炒芹菜
香干药芹
香菜炒香干

205 { 苜菜头炒香干
辣子臭干
洋葱炒豆干

206 { 方干炒青椒
方干炒野芹
油豆腐炒小白菜

207 { 鱼香豆腐
翡翠豆腐
碧玉炒豆腐

208 { 宫保豆腐丁
家常豆腐
麻婆豆腐

209 { 炒麻豆腐
冬冬青豆腐
泡椒熘豆腐

210 { 豆腐烧板栗
番茄烧豆腐
尖椒炒豆皮

211 { 风味咖喱豆腐
红烧冻豆腐
红烧豆泡

212 { 蒜薹面筋
糖醋面筋
四喜烤麸

213 { 红烧腐竹
白果腐竹
老百叶炒红菜

214 { 老百叶炒马兰头
野蒜老百叶
百叶炒芹菜

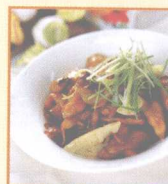
215 { 青蒜百叶
棱豆炒雪耳
豉香豆瓣


216 { 黄豆芽烧豆泡
炒素海螺
扣素肉

217 { 醋熘黄豆芽
炆炒黄豆芽
豆芽炒韭菜
三鲜豆苗


218 { 双色豆芽
毛豆炒藕片
毛豆米笃豆腐

219 { 毛豆烧茄子
毛豆咸菜
农家炒豇豆腐





220 { 榨菜四季豆
玉米四季豆
香辣四季豆




221 { 蒜蓉荷兰豆
蒜香荷兰豆
红果碧蚕
香辣蚕豆



222 { 蒜香扁豆
芋头烧扁豆
清炒四季豆



223 { 甜豆炒百合
雪菜豆瓣
酸辣土豆丝




224 { 黄椒土豆丝
尖椒土豆丝
蕨菜土豆条
什锦山药粒



225 { 炒芋仔
家乡芋头
雪菜花生仁
花生炒三样




226 { 枸杞玉米
三丁玉米
松仁玉米



227 { 松仁玉米荟萃
藕丝一年蓬
青椒藕丝



228 { 酸辣藕丁
炒藕片
宫保藕丁
鱼香茄子

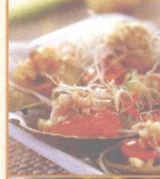


229 { 家乡茄子
酱爆茄子
青红椒炒茄子
清酱茄子


230 { 烧茄子
地三鲜
洋葱烧番茄




231 { 牛蒡炒芦荟
三椒芦荟
剁椒粉皮



232 { 阳新三鲜苕粉皮
酸菜炒粉丝
桂花炒粉丝




233 { 葱油裙菜
香卤裙带
彩椒素腰花




234 { 清炒素腰花
烩素什锦
鲜果素咕噜肉



235 { 素炒蟹粉
素炒三丝
清烩素四宝



236 { 素炒酱丁
素蟹粉
素炒五丁




237 { 素三鲜
炒咸什
枸杞三叶菜



238 { 尖椒彩玉
糖醋尖椒
一口香



239 { 一枝独秀
植物四宝
炒年糕



240 { 五彩素丝
烩炒金银丝
油焖茭白
焦熘饅饹

原料: 猪上脑肉150克, 青椒片10克, 菠萝块30克
调料: 面粉、番茄酱、白糖、红葡萄酒、色拉油各适量

- 做法:**
1. 猪上脑肉切成10厘米长、5厘米宽的条, 均匀拍上面粉。
 2. 锅中入油烧至五成热, 撒入肉丝, 将肉丝炸至定型后转小火浸炸, 肉丝酥脆时捞出, 沥油。
 3. 锅中留底油烧热, 入番茄酱炒匀, 加白糖和少许水炒至浓稠后加入红葡萄酒, 下肉丝翻炒, 淋明油, 出锅装盘。



原料: 里脊肉300克, 青椒1个
调料: 盐、水淀粉、蛋清、料酒、味精、葱丝、色拉油各适量

- 做法:**
1. 里脊肉切丝, 加盐、水淀粉、蛋清上浆; 青椒切丝。
 2. 锅置火上, 放入油烧至四成热, 下里脊肉丝滑油, 盛出; 青椒丝用油焐熟, 待用。
 3. 锅内留底油, 加料酒, 用盐、味精调味, 烧开后, 勾芡, 倒入里脊丝及青椒丝, 翻炒装盘, 撒上葱丝即可。



原料: 里脊肉100克, 鸡蛋清3个
调料: 料酒、盐、味精、水淀粉、色拉油各适量

- 做法:**
1. 里脊肉洗净切片, 用料酒、盐、味精、水淀粉上浆; 鸡蛋清调散, 将肉片加入鸡蛋清中拌匀。
 2. 锅放油加热至100℃, 将裹好蛋清的肉片入锅滑油, 待熟时捞出沥油。
 3. 锅留底油, 加水淀粉、盐、味精调匀, 倒入做法2的肉片拌匀, 装盘即可。



原料: 嫩蕨菜段200克, 里脊肉200克, 莴笋丝100克
调料: 水淀粉、盐、味精、葱、姜、料酒、色拉油各适量

- 做法:**
1. 里脊肉顺纹切成丝, 用盐、水淀粉拌匀上浆; 葱、姜、料酒放入碗中调成味汁。
 2. 炒锅中倒入油, 放入里脊丝煸至散开变色, 再加入蕨菜段、盐、味精、味汁略炒, 再加入莴笋丝炒匀, 淋明油即可。

Tips 里脊丝用盐、水淀粉上浆时, 一定要拌匀。





里脊丝炒芦蒿

原料：嫩芦蒿段250克，里脊肉150克，胡萝卜丝100克

调料：盐、水淀粉、味精、料酒、色拉油各适量

做法：1. 里脊肉切丝，用盐、水淀粉抓匀上浆。
2. 炒锅中倒入油少许，放入里脊丝炒至变色，再放入芦蒿段、胡萝卜丝、盐、味精、料酒炒匀，用水淀粉勾芡，淋油少许即可。

Tips 里脊丝煸炒的时间不宜过长，应尽量保持其鲜嫩。

木耳炒里脊

原料：猪通脊肉200克，冬笋50克，水发木耳25克

调料：白糖10克，淀粉20克，盐2克，醋10克，酱油1克，泡红辣椒20克，姜末15克，蒜粒15克，葱段25克，高汤适量

做法：1. 猪通脊肉、冬笋均切片；木耳洗净；泡红辣椒剁成蓉。
2. 肉片加盐、淀粉拌匀上浆；白糖、盐、醋、酱油、高汤、淀粉对成芡汁。
3. 炒锅加油烧热，下肉片炒一会儿，加泡红辣椒蓉、姜末、蒜粒炒香上色，再加冬笋片、木耳、葱段炒匀，烹入芡汁翻炒几下收汁亮油，起锅装盘即成。



软熘里脊

原料：里脊肉200克

调料：干淀粉、料酒、盐、味精、葱、姜、糖、醋、水淀粉、色拉油各适量

做法：1. 里脊肉洗净，切长条，用料酒、盐、味精腌渍，沾裹干淀粉待用。
2. 锅中油加热至150℃，将肉条入锅炸至金黄色，捞出沥油。
3. 锅留底油，煸香葱、姜，加水淀粉、糖、醋调味勾芡，倒入肉条拌匀，装盘即可。



香椿炒里脊片

原料：净嫩香椿20克，里脊肉200克

调料：水淀粉、盐、料酒、味精、色拉油各适量

- 做法：**
1. 里脊肉切片，加水淀粉和盐上浆。
 2. 炒锅中倒入油少许，放入里脊肉片炒散至变色，加入料酒、香椿、盐、味精，炒至断生即可。

Tips 里脊肉切片时，要逆肌纹切。



抓炒里脊

原料：里脊肉200克

调料：鸡蛋1个，盐1克，料酒10克，淀粉100克，高汤50克，白糖25克，醋10克，酱油5克，葱姜末3克，色拉油75克，姜汁、番茄酱各适量

- 做法：**
1. 里脊肉洗净，去筋膜，切条；鸡蛋打散，加入盐、料酒、淀粉调成蛋糊。
 2. 碗里放入高汤、盐、白糖、醋、姜汁、酱油、淀粉，调匀成芡汁。
 3. 炒锅放油烧热，将里脊条裹匀鸡蛋糊，逐条放入油锅炸至金黄色，盛入漏勺控油；炒锅留底油，加葱姜末、番茄酱煸炒，再倒入芡汁，炒到发黏时下里脊条，翻炒几下，淋明油出锅。



车鹏里脊丝

原料：嫩车鹏草200克，里脊肉200克，红椒丝100克

调料：盐、味精、葱姜酒汁（葱、姜加料酒浸泡而成）、水淀粉、色拉油各适量

- 做法：**
1. 里脊肉洗净切丝；嫩车鹏草洗净。
 2. 炒锅中倒入油少许，放入里脊丝煸炒至变色，加入红椒丝、车鹏草、盐、味精、葱姜酒汁炒匀，用水淀粉勾芡，淋明油即可。

Tips 一般炒菜经勾芡后，再淋油，可增加菜品的光泽度。



菜花肉片



原料：菜花250克，猪瘦肉250克，红椒片50克，葱段50克

调料：盐、味精、料酒、水淀粉、色拉油各适量

- 做法：**
1. 菜花洗净切块焯水、沥干；猪瘦肉切片，用盐、水淀粉拌匀。
 2. 锅中倒入油少许，放入葱段、肉片、红椒片炒至肉片变色，加入菜花块、盐、味精、料酒，用水淀粉勾芡，淋明油即可。

原料：豆干300克，青蒜50克，猪瘦肉150克

调料：蛋清1个，姜片6克，盐3克，酱油5克，味精1克，胡椒粉、色拉油各适量

- 做法：**
1. 豆干用开水泡一下，捞出片成片；青蒜洗净切段。
 2. 猪瘦肉切片，放入碗内加蛋清上浆，放入七成热油中滑油，捞出沥油。
 3. 锅内加油烧热，放姜片、青蒜爆香，加豆干、肉片炒匀，加盐、酱油烧至入味，放味精、胡椒粉炒匀即可。

豆干青蒜炒肉片



锅巴肉片



原料：里脊肉150克，锅巴100克，黄瓜片、红椒片、玉兰片各50克

调料：盐3克，胡椒粉、料酒、味精、蛋清、淀粉、酱油、糖、醋、高汤、泡椒、葱段、姜片、蒜片、素油、熟猪油各适量

- 做法：**
1. 猪肉切片，用盐、胡椒粉、料酒、味精、蛋清和淀粉上浆；泡椒去籽切片；锅巴掰成块；酱油、胡椒粉、料酒、味精、糖、醋、盐、淀粉、高汤对成芡汁。
 2. 炒锅加熟猪油烧热，将肉片炒散滑熟，沥油。
 3. 锅留底油，下黄瓜片、红椒片、玉兰片、泡椒、葱段、姜片、蒜片稍炒，加肉片炒匀，烹芡汁，起锅；锅巴入植物油炸至金黄，捞出，淋明油；最后将肉片和汤汁淋于锅巴上。

原料：里脊肉200克，荷兰豆50克

调料：料酒、盐、味精、水淀粉、色拉油各适量

- 做法：**
1. 里脊肉洗净，切成片，用料酒、盐、味精、水淀粉上浆；荷兰豆洗净，切成片。
 2. 锅放油加热至油温110℃，将肉片入锅滑油，待熟时捞出沥油。
 3. 锅留底油煸荷兰豆片，略炒后加盐调味，勾芡，倒入肉片，拌匀盛出装盘即可。

荷兰豆炒肉片



原料: 黄瓜200克, 猪瘦肉50克, 玉兰片50克
调料: 蛋清、水淀粉、高汤、姜末、盐、味精、料酒、葱段、色拉油各适量

做法: 1. 黄瓜洗净切片。玉兰片用开水烫一下。猪瘦肉切片, 用蛋清、水淀粉浆好。
2. 高汤、姜末、盐、味精、料酒和剩余的水淀粉对成芡汁。
3. 锅内加油烧至五成热, 把肉片滑熟, 捞出沥油。
4. 锅内留底油, 放入葱段煸香, 放入肉片、玉兰片、黄瓜片翻炒几下, 倒入芡汁炒匀即可。

Tips 黄瓜富含多种营养元素, 且有美容功效。



黄瓜熘肉片

原料: 里脊肉250克, 韭黄段、红椒片各适量
调料: 盐、蛋清、水淀粉、酱油、味精、料酒、色拉油各适量

做法: 1. 里脊肉切片, 加盐、蛋清、水淀粉上浆。
2. 锅置火上, 放入油烧至四成热, 下肉片滑熟, 盛出; 红椒片用油焐熟, 待用。
3. 锅内留底油, 下韭黄段爆炒, 加料酒, 用酱油、盐、味精调味, 勾芡, 倒入肉片、红椒片, 炒匀装盘即可。



滑炒肉片

原料: 茭白250克, 猪里脊肉50克
调料: 姜片、盐、味精、糖、色拉油各适量
做法: 1. 茭白去皮, 切片焯水; 猪里脊肉切片, 上浆过油。
2. 炒锅留底油, 下姜片、茭白片、肉片, 加盐、味精、糖, 翻炒入味即可。

Tips 茭白以春夏季的质量最佳, 营养会比较丰富。



茭白肉片

原料: 里脊肉200克, 麻花50克, 青椒少许
调料: 盐、水淀粉、料酒、葱段、味精、色拉油各适量

做法: 1. 里脊肉洗净, 切片, 加盐、水淀粉、料酒拌匀上浆; 青椒洗净, 切片; 麻花一分为二。
2. 锅放油, 烧至110℃时将肉片滑油至熟, 捞出沥油。
3. 锅留底油, 煸香葱段和青椒片, 加水、盐、味精, 用水淀粉勾芡, 倒入肉片和麻花翻炒均匀, 即可出锅装盘。



麻花炒肉片



山药炒肉片

原料：山药300克，里脊肉50克，胡萝卜50克

调料：蛋清、盐、水淀粉、葱段、鸡精、色拉油各适量

- 做法：**
1. 山药洗净，刮去皮，竖切两半再切薄片，放沸水中焯一下。
 2. 里脊肉切片，放入碗中加蛋清、盐、水淀粉上浆，放四成热油中滑油。
 3. 炒锅加油烧热，放葱段煸出香味，加山药片煸炒，最后加肉片、盐、鸡精翻炒几下即成。

Tips 山药有“神仙之食”的美名，营养丰富，可以增强人体免疫力。

肉片炒西葫芦

原料：里脊肉50克，西葫芦300克

调料：盐、淀粉、大葱、酱油、味精、色拉油各适量

- 做法：**
1. 里脊肉切片，加盐、淀粉上浆；西葫芦去籽切片；大葱洗净切末。
 2. 炒锅加油烧至五成热，放入肉片滑至变色，捞出沥油。
 3. 锅内加油烧热，用葱末炆锅，放入西葫芦片、盐炒至半熟，放肉片、酱油、味精翻炒均匀至熟，淋明油出锅即可。

Tips 西葫芦有润泽肌肤的作用。



肉片鸽蛋烧甘蓝

原料：猪瘦肉50克，鸽蛋50克，甘蓝200克

调料：水淀粉、盐、葱、姜、高汤、味精、酱油、蚝油、糖、色拉油各适量

- 做法：**
1. 甘蓝洗净切块，入沸水中焯熟捞出；鸽蛋煮熟去壳；猪肉切片，加水淀粉、盐上浆码味。
 2. 锅内加油烧热，用葱姜炆锅，放入肉片炒至变色，加入甘蓝块、鸽蛋、高汤、味精、酱油、蚝油、糖烧开后入味，淋明油即可。

