

精选 美味家常小炒

周范林 李光远◎编著



中国纺织出版社

精选 美味家常小炒

周范林 李光远编著



图书在版编目 (CIP) 数据

精选美味家常小炒 / 周范林, 李光远编著. —北京: 中国纺织出版社, 2010.9

ISBN 978-7-5064-6134-4

I. ①精… II. ①周… ②李… III. ①菜谱—中国 IV. ①TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第217463号

策 划: 尚 益 舒文慧 责任编辑: 曹昌虹 特约编辑: 倪天琪
责任印制: 刘 强 版式设计: 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

北京市雅彩印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2010年9月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 15

字数: 200千字 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

Contents



Part1 家畜肉品篇

- | | | |
|--------------|----------------|---------------|
| 鱼香肉丝 / 012 | 菠菜炒肉末 / 020 | 湘味小炒肉 / 028 |
| 豆腐皮炒肉丝 / 012 | 芹菜炒里脊 / 020 | 小炒猪腱子肉 / 028 |
| 番茄酱炒里脊 / 012 | 韭菜炒双丝 / 021 | 滑溜肉片 / 029 |
| 豆干炒肉丝 / 013 | 滑炒肉片 / 021 | 万福肉 / 029 |
| 肉片炒蘑菇 / 013 | 炒三丝 / 021 | 菠萝咕咾肉 / 029 |
| 肉丝炒豆芽 / 013 | 番茄炒腐竹 / 022 | 五花肉炒豆芽 / 030 |
| 多彩肉丝 / 014 | 腐竹炒三丝 / 022 | 大圣齐天 / 030 |
| 肉末炒泡菜 / 014 | 芥蓝炒腊肉 / 022 | 紫菜龙凤肉丝 / 030 |
| 三彩牛肉 / 014 | 五花炒茶树菇 / 023 | 干炸丸子五吃 / 031 |
| 肉片炒冬笋 / 015 | 香辣五花 / 023 | 海参狮子头 / 031 |
| 香菇炒里脊片 / 015 | 肉末炒百叶 / 023 | 李家卤肉 / 031 |
| 三丝炒肉 / 015 | 猪腰炒韭黄 / 024 | 荔枝烧猪肉 / 032 |
| 炒桂花蹄筋 / 016 | 核桃仁炒肉丁 / 024 | 木须肉 / 032 |
| 嫩豆腐炒肉片 / 016 | 香菇肉片 / 024 | 肉末烧萝卜 / 032 |
| 滑炒里脊丝 / 016 | 榨菜炒肉丝 / 025 | 沙锅肘子 / 033 |
| 莴笋炒腊肉 / 017 | 木耳炒肉片 / 025 | 山东肘子 / 033 |
| 花生仁炒肉丁 / 017 | 冬笋炒腊肉 / 025 | 松塔肉 / 033 |
| 青豆炒三丁 / 017 | 木耳炒酥肉 / 026 | 驼蹄梨片 / 034 |
| 鱼香茄子 / 018 | 五花肉炖干鱿 / 026 | 五彩肉丝 / 034 |
| 甜酱炒五丁 / 018 | 淮山小炒生炸排骨 / 026 | 五花肉丁炒茄丁 / 034 |
| 肉末炒豆腐 / 018 | 博山清炸肉 / 027 | 汆辣白肉 / 035 |
| 什锦肉丝 / 019 | 莲子扣肉 / 027 | 五花竹笋丝 / 035 |
| 肉末炒豇豆 / 019 | 京酱肉丝 / 027 | 白芸豆炒月牙骨 / 035 |
| 芙蓉里脊 / 019 | 回锅肉炒香干 / 028 | |
| 木耳炒肉丝 / 020 | | |

冬笋排骨 / 036
生炒排骨小芋头 / 036
猪婆参烧猪蹄筋 / 036
酱爆猪脸 / 037
芹耳炒腰花 / 037
红绿腰花 / 037
鸭梨炒腰花 / 038
宫保腰花 / 038
腐皮炒腰花 / 038
茭白炒腰片 / 039



豉汁炒腰花 / 039
椒丝炒腰花 / 039
腿菇炒腰花 / 040
凤尾腰花 / 040
红椒炒腰花 / 040
木耳炒腰片 / 041
酸辣腰花 / 041
火爆腰花 / 041
熘炒腰花 / 042
猪肚炒咸菜 / 042
茶树菇炒肚丝 / 042
炒卤味 / 043
菠萝炒猪肝 / 043
洋葱炒猪肝 / 043
鲜炒肝片 / 044

油菜心炒猪肝 / 044
清炒猪肝 / 044
葱炒猪肝片 / 045
香辣肝片 / 045
菠菜炒猪肝 / 045
茄汁炒猪肝 / 046
小炒猪肝 / 046
芹菜炒猪心 / 046
豌豆炒肥肠 / 047
焦熘肥肠 / 047
川味炒肥肠 / 047
陈皮炒肉丝 / 048
豆腐炒血旺 / 048
丝瓜炒牛肉 / 048
口蘑炒牛肉片 / 049
麻辣牛肉 / 049
四季豆炒酱牛肉 / 049
椒香双片 / 050
洋葱炒牛肉 / 050
回锅牛肉 / 050
薯香牛肉丝 / 051
雪菜炒牛肉 / 051
牛肉炒韭黄 / 051
百合炒牛肉 / 052
粉丝炒里脊片 / 052
甜椒炒牛肉丝 / 052
牛肉炒菜花 / 053
荷兰豆炒牛肉片 / 053
青椒炒牛肉 / 053
牛肉炒豌豆 / 054
红椒炒腊牛肉 / 054
冬笋炒牛肉 / 054
番茄炒牛肉 / 055
番茄酱炒牛肉 / 055

茭白炒牛肉 / 055
辣香牛肉 / 056
百合牛柳 / 056
蒜苗炒牛肉片 / 056
花生仁炒牛肉 / 057
陈皮炒肉丝 / 057
洋葱炒牛肉 / 057
杭椒牛柳 / 058
辣香牛肉 / 058
牛肉片炒鸡蛋 / 058
干煸牛肉丝 / 059
杭椒炒酱牛腱子 / 059
尖椒炒牛肉片 / 059
南瓜汁烩牛肉 / 060
芥蓝牛柳 / 060
萝卜干炒牛肉 / 060
牛肉末酸豆角 / 061
煸炒牛头肉 / 061
茶树菇炒牛柳 / 061
冬笋炒牛腩 / 062
鱼香果仁牛柳 / 062



香酥牛腩 / 062
椒香羊肉丝 / 063
玉兰片炒羊肉丝 / 063
笋炒孜然羊肉 / 063



青蒜炒羊肉片 / 064
葱爆羊肉片 / 064

- 红焖带皮羊肉 / 064
- 樱桃羊肉 / 065
- 烧羊肉 / 065
- 小炒羊肉 / 065
- 孜然羊肉 / 066
- 松风羊肉 / 066
- 羊肉炖萝卜 / 066
- 鱼羊合蒸 / 067
- 炸烤带骨羊腱子 / 067
- 香辣羊肚丝 / 067

- 辣炒驴板肠 / 068
- 绿柳兔肉丝 / 068
- 麻辣兔肉片 / 068



Part2 家禽蛋品篇

- 芦笋爆鸡块 / 070
- 花生仁炒鸡丁 / 070
- 蒜香难腿 / 070
- 菊香鸡翅 / 071
- 苦瓜炒鸡肉片 / 071
- 银芽炒鸡丝 / 071
- 嫩姜炒鸡片 / 072
- 笋菜炒鸡肉 / 072
- 沙茶酱炒鸡丝 / 072
- 花生仁炒鸡丁 / 073
- 豌豆炒鸡柳 / 073
- 五彩鸡丁 / 073
- 金针菇炒鸡丝 / 074
- 火腿炒鸡丁 / 074
- 水滑鸡肉片 / 074
- 五味鸡米 / 075
- 冬笋炒鸡片 / 075
- 葡萄鸡块 / 075

- 双味鸡丝 / 076
- 花椒炒仔鸡 / 076
- 果汁炒鸡块 / 076
- 姜汁鸡肉 / 077
- 银芽炒鸡肉 / 077
- 腰果鸡丁 / 077
- 栗子炒鸡块 / 078
- 木耳炒嫩鸡片 / 078
- 碧绿鸡球 / 078
- 香辣嫩鸡块 / 079
- 腰果炒鸡肉 / 079
- 芦荟炒鸡丁 / 079
- 双冬炒鸡条 / 080
- 鸡片炒口蘑 / 080
- 马蹄炒鸡片 / 080
- 核桃仁炒鸡条 / 081
- 玉兰鸡块 / 081
- 菜心百叶炒鸡片 / 081

- 毛豆炒仔鸡 / 082
- 菊花鸡丝 / 082
- 胡萝卜炒鸡柳 / 082
- 三杯鸡心 / 083
- 浮油鸡片 / 083
- 绿雪鸡丝 / 083
- 蛋奶鸡片 / 084
- 清香鸡片 / 084
- 冬笋炒鸡蓉 / 084
- 鱼香鸡丁 / 085





- 竹荪炒鸡块 / 085
- 三色鸡丝 / 085
- 荷香烤鸡 / 086
- 朱元璋风味鸡 / 086
- 虾酱炸鸡 / 086
- 鱼香脆皮鸡 / 087
- 草菇炒鸡丁 / 087
- 宫保鸡丁 / 087
- 酱爆鸡丁 / 088
- 青椒炒鸡腿肉 / 088
- 蒜香炸鸡翅 / 088
- 八宝葫芦鸡 / 089
- 芙蓉鸡卷 / 089
- 辣香炒鸡 / 089



- 麻辣仔鸡 / 090
- 牡丹葫芦鸡 / 090
- 牡丹手撕鸡 / 090
- 鸡肉丝炒茶树菇 / 091

- 御宴粉皮鸡 / 091
- 脆皮鸡腿 / 091
- 龙凤菊花 / 092
- 归巢带宝 / 092
- 椒盐掌中宝 / 092
- 椒香鸡杂 / 093
- 酸辣鸡肫 / 093
- 鸡蛋炒鸡肝 / 093
- 椒香鸡肝 / 094
- 奶炒鸡肝 / 094
- 嫩姜炒鸭片 / 094
- 玛瑙鸭片 / 095
- 韭黄炒鸭片 / 095
- 玉皇蘑炒鸭丁 / 095
- 三丁炒鸭肉 / 096
- 菠萝炒鸭片 / 096
- 姜香鸭肉 / 096
- 老鸭鱼翅 / 097
- 菠萝糯米鸭 / 097
- 蛋卷炖鸭 / 097
- 锅烧鸭子 / 098
- 荷叶酥鸭 / 098
- 蚝油脱骨扒鸭 / 098
- 母子鸭 / 099
- 三鲜鸭包 / 099
- 烫片腐乳鸭 / 099
- 鸭片豆腐 / 100
- 清宫人参鸭 / 100
- 蒜汁鸭翅 / 100
- 五彩蒸鸭卷 / 101
- 小炒鸭杂 / 101
- 焖汁鸭舌 / 101
- 白云鸭舌 / 102
- 菜心炒鸭肝 / 102
- 菇笋炒鸭肝 / 102

- 葱爆鸭心 / 103
- 红辣鸭肠 / 103
- 鸡肝菜心炒鹅肉 / 103



- 煸炒鹅仔肉 / 104
- 冬笋炒鸽肉片 / 104
- 木瓜炖乳鸽 / 104
- 芙蓉鹌鹑 / 105
- 柠汁鹌鹑 / 105
- 香炸鹌鹑 / 105
- 鸡蛋炒香椿 / 106
- 胡萝卜炒蛋 / 106
- 虾酱炒鸡蛋 / 106
- 桃仁鸡蛋炒韭菜 / 107
- 杭椒虾酱炒鸡蛋 / 107
- 香菇花篮 / 107
- 韭菜炒皮蛋 / 108
- 三色鸽蛋 / 108
- 鹌鹑蛋炒香肠 / 108





Part3 水产食品篇

油爆青鱼块 / 110
菜心炒草鱼片 / 110
鲜奶炒草鱼条 / 110
瓦块鲤鱼 / 111
糖醋鲤鱼 / 111
椒盐鲤鱼 / 111
荷塘蛙鸣 / 112
怀胎红鱼 / 112
梦斩白龙 / 112
葱烧鲫鱼 / 113
鲈鱼白玉片 / 113
鲈鱼炒三丝 / 113
洋葱鲑鱼 / 114
酱淋鲳鱼 / 114
芙蓉桂鱼卷 / 114
松鼠桂鱼 / 115
龙头菊花鱼 / 115



清蒸珍珠鱼 / 115
啤酒炖活鱼 / 116
福寿珍珠鱼 / 116
锦绣鱼丝 / 116

橙味鱼龙 / 117
过桥加沙鱼 / 117
酱汁瓦块鱼 / 117
爆炒鳝鱼 / 118
豉椒炒鳝片 / 118
青椒炒鳝丝 / 118
蕨菜炒鳝丝 / 119
泡椒鳝鱼片 / 119
徽式鳝糊 / 119
蒜香鳝丝 / 120
家常鳝鱼 / 120
鳝鱼炒双片 / 120
鳝鱼三丝 / 121
蒜香纸包鳝段 / 121
木耳炒鱼丝 / 121
酱炒平鱼丁 / 122
洋葱炒鱿鱼 / 122
柠檬汁鱿鱼 / 122
鱿鱼炒芹菜 / 123
豆芽炒鱿丝 / 123
红椒炒香鱿 / 123
宅门小炒 / 124
水爆墨鱼筒 / 124
茄汁章鱼 / 124
青椒炒墨鱼丝 / 125
咖喱鲷鱼头 / 125
滑鲜鱼丝 / 125
红烧鱼 / 126
海参炒黄鱼片 / 126
黄鱼白菜水饺 / 126
贴饼子小黄鱼 / 127

红糟小黄鱼 / 127
酱烧黄鱼 / 127
香煎黄鱼 / 128



酥炸双鱼 / 128
咸鱼栗子白菜 / 128
南瓜汁生炒甲鱼 / 129
韭菜炒银鱼 / 129
麻香银鱼 / 129
麻辣鱼丁 / 130
干煎带鱼 / 130
炒八爪鱼段 / 130
酱爆八爪鱼 / 131
双蛇炒鱼翅 / 131



辣炒鱼籽卷饼 / 131
 番茄酱炒大虾 / 132
 三色明虾 / 132
 西芹炒鲜虾 / 132
 豆瓣小炒虾 / 133
 辣炒脆河虾 / 133



飞燕迎春 / 133
 凤尾大虾 / 134
 两吃大虾 / 134
 麦香荷花大虾 / 134
 玫瑰露火焰虾 / 135
 牡丹凤尾虾 / 135
 寿桃大虾 / 135
 椒盐竹笼虾 / 136
 川辣虾仁 / 136
 丝瓜炒虾仁 / 136
 鸡蓉炒虾仁 / 137
 雪山虾仁 / 137
 瓜果炒虾球 / 137
 茄汁虾仁 / 138
 虾仁炒豆皮 / 138
 豌豆炒虾仁 / 138
 翡翠虾仁 / 139
 芥豆炒虾仁 / 139
 碧螺虾仁 / 139

鱼香虾仁 / 140
 雪花虾片 / 140
 虾皮炒菠菜 / 140
 虾仁炒三丁 / 141
 虾仁炒豆腐 / 141
 西汁炒虾仁 / 141
 芥蓝炒虾仁 / 142
 樱桃炒虾仁 / 142
 黄瓜丁炒虾仁 / 142
 甜瓜炒虾仁 / 143
 腰果炒虾仁 / 143
 滑蛋鲜虾仁 / 143
 鲜奶炒虾仁 / 144
 马蹄炒虾仁 / 144
 海参炒虾仁 / 144
 水晶虾仁 / 145
 玉女虾仁 / 145
 罗汉虾球 / 145
 玉女瓜夏果虾仁 / 146
 凤皇绣球鱼翅 / 146
 虾皮辣子炒蛋 / 146
 彩珠海参 / 147
 红烧海参 / 147
 岳云闯阵 / 147
 金龙出海 / 148
 豆芽炒海蜇丝 / 148



里脊炒海蜇头 / 148
 鸡丁炒鲜贝 / 149
 双耳炒干贝 / 149
 芹菇炒贝丝 / 149
 椒油白碟贝 / 150
 清蒸日月贝 / 150
 火焰菠萝鲜贝 / 150
 地虾鲜贝 / 151
 锦绣贝子 / 151
 飞凤踏浪 / 151
 海棠鲜贝 / 152
 粉丝蒸鲜贝 / 152
 玉龙献宝 / 152
 鲍贝白灵菇 / 153
 秦王鲍鱼 / 153
 木瓜秦皇鲍鱼 / 153
 韭菜炒牡蛎肉 / 154
 西葫芦炒海蛎子 / 154
 豆酥鲜鱿 / 155
 韭菜炒蛤蜊肉 / 155
 葱香文蛤 / 156
 豉汁扇贝 / 156
 爆炒海螺片 / 157
 椒香螃蟹 / 157
 蟹肉炒豆腐 / 158
 苦瓜炒花蟹 / 158



Part4 蔬菜水果篇

- | | | |
|--------------|--------------|---------------|
| 雪菜炒香菇 / 160 | 双耳炒鲜蘑 / 167 | 豆芽炒三丝 / 177 |
| 黄瓜炒香菇 / 160 | 双笋炒木耳 / 167 | 西兰花炒豆芽 / 178 |
| 香菇炒菜心 / 160 | 木耳炒三白 / 168 | 醋烹掐菜 / 178 |
| 香菇油菜 / 161 | 三丝炒银耳 / 168 | 油泼五彩掐菜 / 178 |
| 双菇素烩 / 161 | 鸽蛋银耳 / 168 | 火腿炒嫩蚕豆 / 179 |
| 冬菇炒青蒜 / 161 | 名相银耳 / 169 | 梅脯烩芸豆 / 179 |
| 珍品四素 / 162 | 滑鸡丝豆腐 / 169 | 培根娃娃菜 / 179 |
| 五彩蘑菇 / 162 | 蛋裹豆腐 / 169 | |
| 鲜蘑炒丝瓜 / 162 | 健康四素 / 170 | |
| 鲜蘑炒豌豆 / 163 | 鸡啄豆腐 / 170 | |
| 菠菜炒鲜蘑 / 163 | 麻婆豆腐 / 170 | |
| 泡椒炒猴头蘑 / 163 | 葱烧豆腐 / 171 | |
| | 尚书豆腐 / 171 | |
| | 博山豆腐箱 / 171 | |
| | 彩丝豆腐 / 172 | |
| | 红烧加沙豆腐 / 172 | |
| | 黄焖日本豆腐 / 172 | 火腿肠炒豌豆 / 180 |
| | 红烧双色豆腐 / 173 | 双豆炒双丁 / 180 |
| | 天桥豆腐 / 173 | 豇豆炒肉末粉丝 / 180 |
| | 蟹黄豆腐 / 173 | 八宝辣椒 / 181 |
| | 豆腐炒双丁 / 174 | 五色素丝 / 181 |
| | 芦笋炒豆腐干 / 174 | 香炒玉米 / 181 |
| | 咖喱豆干丝 / 174 | 蛋茄炒青椒 / 182 |
| | 香干炒韭菜 / 175 | 青椒炒丝瓜 / 182 |
| | 黄豆焖香干 / 175 | 肉末炒丝瓜 / 182 |
| | 腐皮炒菠菜 / 175 | 滚龙丝瓜 / 183 |
| | 韭菜炒腐竹丝 / 176 | 炒椒笋瓜片 / 183 |
| | 熘干张 / 176 | 玉米炒魔芋 / 183 |
| | 水煮干张 / 176 | 肉末炒苦瓜 / 184 |
| | 笋菜炒腐竹 / 177 | 红椒苦瓜 / 184 |
| | 青蒜炒腐竹 / 177 | 清炒苦瓜片 / 184 |





苦瓜炒鸡蛋	/ 185
素炒双色	/ 185
土豆南瓜片	/ 185
三鲜冬瓜片	/ 186
山楂糕炒冬瓜条	/ 186
木瓜三鲜	/ 186
番茄炒虾腐	/ 187
番茄炒洋葱	/ 187
番茄炒豆腐	/ 187
豌豆炒茄子	/ 188
甜面酱炒茄子	/ 188
蒜泥茄条	/ 188
豌豆咸酱茄	/ 189
整烧茄子	/ 189
双味素虾	/ 189
清炒山药片	/ 190
淮阳三片	/ 190
妙玉红梅	/ 190
香辣土豆丝	/ 191
椒香土豆丝	/ 191
五彩土豆丝	/ 191
山药豆腐	/ 192
百合炒芹菜	/ 192
百合炒鸡丝	/ 192
火腿炒魔芋丝	/ 193
虾仁炒冬笋	/ 193
雪菜炒冬笋	/ 193

雨后春笋	/ 194
冬笋炒豌豆	/ 194
唐经龟渡	/ 194
辣油炒腌笋	/ 195
肉菇炒藕片	/ 195
糖醋藕片	/ 195
甜椒炒藕丝	/ 196
橙汁炒藕条	/ 196
莲藕三素	/ 196
葵花莲子	/ 197
清蒸萝卜丸子	/ 197
菇丁炒胡萝卜	/ 197
胡萝卜炒双菇	/ 198
胡萝卜炒三丁	/ 198
虾皮萝卜丝	/ 198
番茄酱芦笋	/ 199
双笋炒肉丝	/ 199
芦笋炒番茄	/ 199
糟汁芦笋	/ 200
清炒莴笋丝	/ 200
红椒炒莴笋丝	/ 200



虾皮炒笋片	/ 201
蛋炒莴笋片	/ 201
翡翠玉兔	/ 201
茭白炒毛豆	/ 202
咖喱茭白	/ 202

虾皮炒茭白	/ 202
火腿炒菜心	/ 203
清炒素四宝	/ 203
金钩炒菜心	/ 203
鸡油炒菜心	/ 204
烧素海参	/ 204
木耳炒油菜	/ 204
素炒双色	/ 205
香菇炒油菜	/ 205
凤凰灵芝	/ 205
小蘑菇炒西兰花	/ 206
双色菜花	/ 206
海米炒菜花	/ 206
菜花炒番茄	/ 207
茄汁玉片	/ 207
糖醋圆白菜	/ 207
醋熘白菜	/ 208
栗子白菜素牛肉	/ 208
培根圆白菜	/ 208
木耳炒圆白菜	/ 209
虾皮炒圆白菜	/ 209
鲜蘑圆白菜	/ 209
豆腐干炒韭菜	/ 210
香菇炒黄花菜	/ 210
鸡丝炒苋菜	/ 210
芹菜炒杂素	/ 211
素炒三样	/ 211
西芹炒百合	/ 211
西芹夏果炒百合	/ 212
清炒百合	/ 212
西芹炒肉末	/ 213
菠萝炒鸭肝	/ 213
桂花炒酥蓉	/ 214
双丁炒玉米	/ 214
松仁玉米	/ 214

1
Part

家畜肉回叩篇



鱼香肉丝

原料

猪五花肉250克，色拉油75毫升，木耳、姜末和白糖各10克，醋10毫升，泡椒20克，葱花和蒜末各15克，酱油5毫升，水淀粉5克，鲜汤30毫升，盐和味精各少许

制法

1. 将猪肉先切成厚薄均匀的片，再切成丝，放入碗内，用盐和水淀粉拌匀；泡椒去蒂和籽后剁细；木耳用温水泡发，洗净后切丝。另将白糖、酱油、醋、盐、味精、水淀粉和少许鲜汤同放一碗内调成鱼香汁。
2. 炒锅内放油烧热，投入拌匀的肉丝快速炒散，加入泡椒、姜末、蒜末和葱花炒出香味，立即倒入调好的鱼香汁和木耳丝，炒匀使其收汁亮油，起锅装盘即成。

【特点】色泽红亮，咸甜酸辣。



豆腐皮炒肉丝

原料

猪瘦肉100克，豆腐皮150克，虾米20克，香菜段2克，香油25毫升，盐、味精、酱油、白糖、蒜茸、香醋和食用碱各适量

制法

1. 将豆腐皮加温水和食用碱泡至松软捞出，漂洗去碱味后挤去水分，切成5厘米长的细丝；将猪瘦肉也切成与豆腐皮相仿的丝。
2. 将酱油、白糖、盐、味精和香醋放入碗内调成味汁。
3. 锅中倒油烧热，放入蒜茸爆香，再加入瘦肉丝和豆腐皮翻炒均匀，倒入调匀的味汁翻炒至熟。
4. 起锅前撒入虾米和香菜段，再淋入香油即可。

【特点】软滑鲜香，豆香四溢。



番茄酱炒里脊

原料

猪里脊肉250克，水发玉兰片、水发香菇和罐头豌豆各10克，洋葱25克，鸡汤50毫升，色拉油500毫升（实耗约100毫升），番茄酱100克，鸡蛋2个，醋8毫升，白糖35克，水淀粉10克，料酒10毫升，玉米粉20克，盐和味精各适量

制法

1. 将猪里脊肉去筋，横切一刀，在肉的一面剖上斜一字花刀，另一面剖上一字花刀（深度均为1/2）；水发玉兰片、水发香菇和洋葱切成小丁；鸡蛋磕入碗内拨散；将番茄酱、鸡汤、白糖、料酒、醋、盐、味精和水淀粉调成芡汁。
2. 锅内放油烧热，将猪里脊肉蘸上玉米粉，裹上鸡蛋液，入油锅内炸熟，捞出沥油后切成0.3厘米厚的片，码入盘中。
3. 锅内放油烧热，投入三丁和豌豆翻炒几下，倒入芡汁，炒熟后淋在猪里脊片上即成。

【特点】肉片软嫩，口味酸甜。

原料

猪瘦肉250克，五香豆腐干5块，葱丝、姜丝和白糖各5克，酱油10毫升，甜面酱10克，料酒25毫升，色拉油250毫升（实耗约50毫升）

制法

1. 将猪瘦肉洗净后顺丝切成5厘米长的细丝；五香豆腐干切成4.5厘米长、0.2厘米粗的丝，放入清水中洗净捞出晾干。
2. 炒锅内放油烧热，投入五香豆腐干丝炸干捞出。锅内留少许油烧热，将肉丝用慢火炸至干硬时倒出沥净油。
3. 炒锅内放少许油烧热，将葱丝、姜丝和甜面酱煸出香味，加入肉丝、五香豆腐干丝、料酒、白糖和酱油，烧至呈紫红色时，出锅装盘即成。

【特点】红润发亮，软硬适口，鲜咸清爽，酱香味浓。



原料

猪肉片200克，鲜蘑菇250克，酱油和料酒各10毫升，盐4克，味精2克，水淀粉15克，鲜汤150毫升，色拉油250毫升（实耗约60毫升），葱末和姜末各少许

制法

1. 将鲜蘑菇洗净后切片，同肉片一起放入碗内，用水淀粉15克和盐1克拌匀浆好，用热锅温油滑开，捞出控油。
2. 锅内放油烧热，将葱末和姜末炸香，投入鲜蘑菇片和肉片煸炒几下，加入酱油、盐、料酒、味精和鲜汤，烧至熟透入味后勾芡，出锅装盘即成。

【特点】色泽金黄，味道鲜美。



原料

猪瘦肉150克，绿豆芽200克，色拉油、盐、白糖、料酒和酱油各适量

制法

1. 绿豆芽洗净后控去水；猪瘦肉洗净切成细丝。
2. 炒锅放油烧热，投入肉丝煸炒变色，加入酱油、料酒和白糖翻炒均匀，盛出。
3. 炒锅放油烧热，下入绿豆芽炒至半熟时，倒入肉丝，炒至豆芽熟，加盐调味，出锅装盘即成。

【特点】香醇脆嫩，味美爽口。



多彩肉丝



原料

猪瘦肉250克，鲜笋200克，甘笋和非黄各50克，香菇和青红椒丝各25克，米粉20克，料酒25毫升，姜丝、蒜茸、盐、胡椒粉和香油各少许，色拉油和水淀粉各适量

制法

1. 将猪瘦肉、鲜笋、甘笋和香菇均洗净后切成细丝；韭黄切成段。
2. 炒锅内放入适量的沸水以及盐、笋丝、甘笋丝焯一下，倒入漏勺中沥水。另将香油、胡椒粉和水淀粉同放一碗内调成芡汁；猪瘦肉丝用水淀粉拌匀。
3. 炒锅内放油烧热，倒入米粉炸透，捞起沥去油。炒锅内放油烧热，投入猪瘦肉丝煸至熟，倒入漏勺中。随即加入姜丝、青红椒丝、蒜茸、盐、胡椒粉、料酒、香油、韭黄、笋丝、甘笋丝和肉丝，下入芡汁炒匀，淋入香油，炒匀后装盘，用炸米粉伴边即成。

【特点】肉质鲜嫩，鲜咸味美。

肉末炒泡菜



原料

猪瘦肉200克，泡青菜500克，干辣椒3个，色拉油10毫升，味精1克，盐适量

制法

1. 将猪瘦肉剁碎，泡青菜（选用色黄味正的泡青菜）挤干切细，干辣椒切成碎末。
2. 锅内放油烧热，投入猪肉煸干水分，加入干辣椒同炒片刻，再将泡青菜放入炒约2分钟，撒入盐和味精炒匀，起锅装盘即成。

【特点】咸鲜可口，肉嫩酥香，是下饭的佳肴。

三彩牛肉



原料

牛肉丝100克，魔芋丝80克，牛蒡丝80克，胡萝卜丝60克，蒜末1大匙，色拉油3大匙，白糖、酱油、胡椒粉、盐、黑胡椒粉、干淀粉各少许，料酒1大匙

制法

1. 将牛肉丝用白糖、酱油和胡椒粉腌渍10分钟，再加入淀粉拌匀。
2. 锅中倒入1大匙油加热，放入牛肉丝炒至变色后盛出。
3. 锅中倒入2大匙油烧热，炒香蒜末后，再放入牛蒡丝、胡萝卜丝与魔芋丝拌炒，加120毫升水煮至材料熟软，然后加料酒、盐和黑胡椒粉调味，并倒入牛肉丝拌炒入味即可。

【特点】魔芋、牛蒡与胡萝卜都属于健康食材，富含膳食纤维，热量又不高，老少皆宜，与牛肉搭配让菜肴更美味。

原料

猪肉200克，冬笋250克，酱油和色拉油各15毫升，料酒10毫升，白糖10克，味精5克，鲜汤、葱末和姜末各少许

制法

1. 将冬笋洗净后切成6厘米长的木梳背块，用开水焯一下；猪肉洗净后切成片。
2. 炒锅内放油烧热，将葱末和姜末炒香，投入肉片煸炒片刻，加入鲜汤、冬笋块、酱油、料酒、白糖和味精，用小火烧至熟透入味即成。

【特点】色泽诱人，清脆爽口。



肉片炒冬笋

原料

猪里脊肉300克，水发香菇100克，白汤100毫升，葱段4克，料酒15毫升，盐3克，味精2克，鸡蛋清1个，水淀粉25克，香油10毫升，色拉油250毫升（实耗约50毫升）

制法

1. 将水发香菇去蒂洗净，大的对切开；猪里脊肉洗净后顶刀切成5厘米长、2.5厘米宽、0.2厘米厚的片，用少许盐和鸡蛋清抓匀后，再加入水淀粉反复拌匀上浆。
2. 炒锅内放油烧热，将猪里脊肉片下入锅内迅速划散（猪里脊肉片舒展开后即可），倒入漏勺沥去油。
3. 炒锅内留少许油烧热，将葱段炸香，放入香菇、白汤、盐和猪里脊肉片，翻炒几下，加入料酒、味精快速炒至熟透入味，用水淀粉勾芡，淋上香油，炒匀出锅装盘即成。

【特点】滑嫩鲜香，口味醇和。



香菇炒里脊片

原料

猪瘦肉100克，水发腐竹和水发海带各200克，青椒50克，芥末酱15克，芝麻酱10克，辣椒油10毫升，酱油5毫升，香菜末25克，色拉油、香油、白糖、盐、味精、蒜茸和香醋各适量

制法

1. 将水发腐竹洗净，切成5厘米长的段，再顺长切成细丝；海带、青椒和猪瘦肉洗净后均切成3.5厘米长的细丝；将猪肉丝放入烧热的油锅内煸炒，加入酱油入味；将海带丝、青椒丝和腐竹丝投入沸水稍烫，捞出沥水。
2. 将处理好的原料放入盆内，加入香菜末、芥末酱、酱油、白糖、盐、味精、蒜茸、香醋、芝麻酱、香油和辣椒油，拌匀装盘即成。

【特点】色泽艳丽，口味鲜香，腐竹柔韧，海带脆嫩，开胃佳品。



三丝炒肉

炒桂花蹄筋



原料

炸猪蹄筋100克，猪瘦肉50克，熟火腿25克，鸡蛋清2个，鸡蛋黄4个，料酒25毫升，色拉油100毫升，胡椒粉、香油、味精、肉清汤和盐各少许

制法

1. 将炸蹄筋用沸水煮熟，切成3.5厘米长的条，投入烧热的油锅内，加入料酒、盐和肉清汤煸炒几下，倒入漏勺沥干；熟火腿切成细末；猪瘦肉剁成蓉；另将蛋清和蛋黄同放一碗内，加入味精、盐和肉蓉，再用力搅拌。
2. 炒锅内放油烧热，将搅过的鸡蛋和蹄筋同时下锅翻炒，迅速推动手勺使其松散、成金黄色时，盛入盘中，将火腿末撒在上面，淋入香油，撒入胡椒粉即成。

【特点】色如桂花，味道鲜美。

嫩豆腐炒肉片



原料

猪瘦肉片100克，嫩豆腐500克，水发木耳和笋片各50克，鲜汤、盐、味精、白糖、胡椒粉、料酒、蚝油、酱油、水淀粉、香油和油各适量

制法

1. 将豆腐切成骨牌形块，猪瘦肉片用水淀粉拌匀，笋片和木耳煮透。
2. 锅内放油烧热，投入猪肉片爆炒至香味散出，加入料酒、鲜汤、豆腐、木耳、笋片、盐、白糖、胡椒粉、蚝油和酱油焖透，放入味精，淋入香油即成。

【特点】客家菜肴，软嫩鲜香，冬令最宜，延年益寿。

滑炒里脊丝



原料

猪瘦肉250克，冬笋75克，青蒜25克，鸡蛋清1个，水淀粉30克，盐3克，葱丝、姜丝和味精各5克，料酒5毫升，鲜汤50毫升，色拉油250毫升（实耗约35毫升）

制法

1. 将猪瘦肉切成丝，放入碗内，加少许盐、鸡蛋清和水淀粉搅匀上浆；冬笋切成火柴杆般的细丝；青蒜从中间劈开后切成3厘米长的段。
2. 炒锅放油烧热，投入上浆的肉丝用筷子拨散，捞出沥油。锅内留少许油烧热，将葱丝和姜丝炒香，倒入冬笋丝、青蒜段、盐、料酒、肉丝、味精和鲜汤，用水淀粉勾芡，炒匀盛出装盘即成。

【特点】滑嫩鲜香，色泽洁白。