



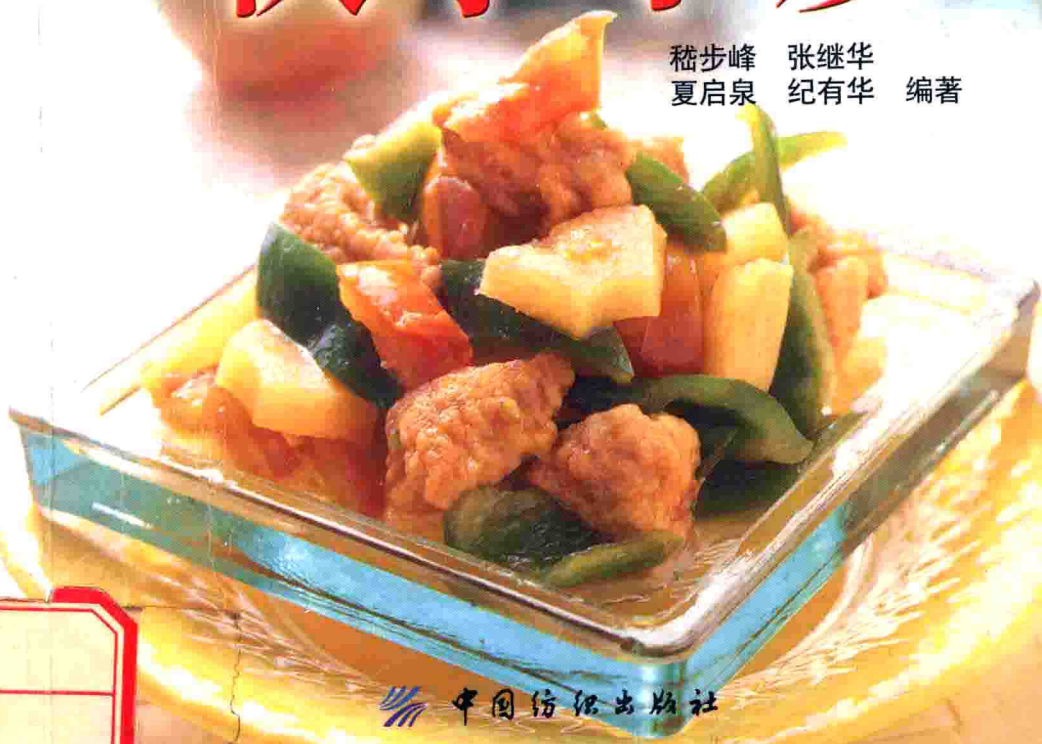
[家常美味系列]

尚锦文化

家庭 *Jiaxing*
Kuaisou Xiaochao

快手小炒

嵇步峰 张继华
夏启泉 纪有华 编著



中国纺织出版社

家常美味系列

家庭快手小炒

嵇步峰 张继华 夏启泉 纪有华 编著

编委会主任：路新国

编委会副主任：嵇步峰 陈忠明

编委会委员：薛党辰 宋雷 周爱东

郭家 刘成汉

 中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭快手小炒 / 嵇步峰等编著. — 北京: 中国纺织出版社, 2005.1

(家常美味系列)

ISBN 7-5064-3175-0/TS · 1890

I. 家... II. 嵇... III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 120556 号

策 划: 尚锦文化

责任编辑: 傅 颖

装帧设计: 王 欣

责任印制: 初全贵

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

电话: 010—64160816 传真: 010—64168226

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

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京东远新宏印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2005 年 1 月第一版第一次印刷

开本: 880 × 1230 1/32 印张: 11.5

字数: 250 千字 定价: 18.00 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

畜类

1. 回锅肉·····	1	28. 里脊丝炒香干·····	14
2. 炒猪肝·····	1	29. 熘丸子·····	15
3. 鱼香肉丝·····	2	30. 清炒肉片·····	15
4. 爆腰花·····	2	31. 麻辣肉片·····	16
5. 炸芝麻里脊·····	3	32. 生爆盐煎肉·····	16
6. 糖醋里脊·····	3	33. 酥脆油肉·····	17
7. 酱爆肉丁·····	4	34. 炒三鲜肉·····	17
8. 熘排骨·····	4	35. 桂花肉·····	18
9. 炒大肠·····	5	36. 生炒排骨·····	18
10. 熘里脊·····	5	37. 番茄小丸子·····	19
11. 韭菜炒肉丝·····	6	38. 醋烹肉片·····	19
12. 姜丝肉·····	6	39. 合川肉片·····	20
13. 炒肚丝·····	7	40. 葱姜丝炆肉片·····	20
14. 炸熘肝尖·····	7	41. 炒木樨肉·····	21
15. 熘肝尖·····	8	42. 肉片炒卷心菜·····	21
16. 熘三样·····	8	43. 肉片炒蒜薹·····	22
17. 酸甜猪肝·····	9	44. 肉片炒香干芹菜·····	22
18. 青蒜炒肚片·····	9	45. 肉片炒芹菜·····	23
19. 咖喱肚丝·····	10	46. 肉片炒油菜·····	23
20. 韭花肚尖丝·····	10	47. 肉片炒辣椒·····	24
21. 炒虾腰·····	11	48. 鲁式炒肉·····	24
22. 爆炒腰花·····	11	49. 里脊炒笋丝·····	25
23. 银杏腰花·····	12	50. 银芽炒里脊丝·····	25
24. 凤尾腰花·····	12	51. 里脊丝炒榨菜·····	26
25. 酸辣腰花·····	13	52. 肉丝炒三丝·····	26
26. 锅爆肉·····	13	53. 酸菜粉丝炒肉·····	27
27. 荔枝肉·····	14	54. 肉丝炒合菜·····	27
		55. 肉丝炒豆芽·····	28

56. 肉丝炒白菜·····	28	87. 莴笋肉片·····	44
57. 肉丝炒韭黄·····	29	88. 芥菜里脊肉片·····	44
58. 肉丝炒土豆·····	29	89. 水晶肉片·····	45
59. 青椒炒肉丝·····	30	90. 茭白肉片·····	45
60. 干煸肉丝·····	30	91. 花仁肉丁·····	46
61. 酱肉丝·····	31	92. 肉片炒菠菜·····	46
62. 肉丝炒香菜·····	31	93. 焦熘里脊·····	47
63. 陈皮肉丁·····	32	94. 肉片面筋·····	47
64. 宫保肉丁·····	32	95. 猪肉三丁·····	48
65. 炒三丁·····	33	96. 花椒肉·····	48
66. 酱爆肉丁核桃·····	33	97. 萝卜干炒肉片·····	49
67. 鲜蘑烩肉丁·····	34	98. 炒四丝·····	49
68. 肉丁烩豆腐·····	34	99. 海米榨菜炒肉丝·····	50
69. 肉末炒泡菜·····	35	100. 肉片腐丝蒜黄·····	50
70. 清炒猪心·····	35	101. 麦片奇妙骨·····	51
71. 蚝油肉片·····	36	102. 榨菜肉丝·····	51
72. 糟熘肉片·····	36	103. 西芹炒腊肉·····	52
73. 糖醋咕咾肉·····	37	104. 苦瓜炒肉片·····	52
74. 胡萝卜炒肉丝·····	37	105. 鱼香牛肉丝·····	53
75. 海带丝炒肉·····	38	106. 拌牛舌·····	53
76. 丝瓜肉片·····	38	107. 红烧牛蹄筋·····	54
77. 木耳肉片·····	39	108. 番茄牛肉·····	54
78. 莲藕炒肉片·····	39	109. 粉蒸牛肉·····	55
79. 山药肉片·····	40	110. 炸牛肉串·····	55
80. 菊花炒肉丝·····	40	111. 葱爆牛肉·····	56
81. 西瓜皮炒肉丝·····	41	112. 辣子牛肉丁·····	56
82. 桂花肉丝·····	41	113. 烤牛肉·····	57
83. 冬菜肉末·····	42	114. 烤牛肉饼·····	57
84. 平菇肉片·····	42	115. 橙汁小牛排·····	58
85. 五香柳肉·····	43	116. 蒸牛肉卷·····	58
86. 芹竹炒肉丝·····	43	117. 爆牛肉·····	59

118. 夫妻肺片	59	149. 煎小牛腰片	75
119. 酸辣百叶	60	150. 煎小牛肝片	75
120. 牛肉丁豆腐	60	151. 牛肉丝炒粉	76
121. 苹果炒牛肉片	61	152. 炒鲜奶	76
122. 茄汁牛舌	61	153. 孜然羊肉	77
123. 金钱牛排	62	154. 蝎戏羊排	77
124. 炒杂烩	62	155. 葱爆羊肉	78
125. 三色百叶	63	156. 芫爆羊肉丁	78
126. 干煸牛肉丝	63	157. 滑炒羊肉丝	79
127. 黄瓜炒牛肉	64	158. 熠羊肉	79
128. 烤菠萝牛扒	64	159. 桂花羊肉	80
129. 烤牛肉卷	65	160. 焦熠羊肉片	80
130. 桃梨焖牛肉	65	161. 烩羊肉条	81
131. 宫保牛肉丁	66	162. 嫩姜羊肉片	81
132. 生菜牛肉	66	163. 糟熠羊肉	82
133. 炸牛排	67	164. 熠羊舌	82
134. 酸菜牛肉片	67	165. 回锅羊肉	83
135. 干煸牛肉片	68	166. 鱿鱼羊肉丝	83
136. 干拌牛肉	68	167. 糖醋羊小排	84
137. 蘑菇炒牛肉丝	69	168. 朱砂心片	84
138. 茄汁牛肉	69	169. 油爆羊肚	85
139. 咖啡牛肉片	70	170. 炸烹核桃腰	85
140. 豉椒牛肉	70	171. 糖醋羊舌	86
141. 冬笋炒牛肉	71	172. 虎皮羊肠	86
142. 姜丝牛肉	71	173. 蟹黄羊肉片	87
143. 椒盐牛里脊	72	174. 羊肉炒鱼丝	87
144. 蚝油牛肉	72	175. 枸杞羊肉丝	88
145. 水煮牛肉	73	176. 泡菜炒肉末	88
146. 豆豉牛肉	73	177. 羊肉黄瓜	89
147. 青蒜炒腊牛肉	74	178. 桃仁羊肉丁	89
148. 三丝牛肉卷	74	179. 鱼香羊肉片	90

180. 清炸里脊	90	210. 美味鸡丝	105
181. 京酱羊肉丝	91	211. 糟香鸡腿	106
182. 干炸羊肉丸	91	212. 芫爆鸡片	106
183. 虾仁羊肉丝	92	213. 川味鸡末	107
184. 羊肉茄夹	92	214. 果汁鸡块	107
185. 熘三白	93	215. 酸姜炒鸡片	108
186. 纸包小羊排	93	216. 韭黄鸡丝	108
187. 辣炒羊肉丝	94	217. 茄汁鸡球	109
188. 番茄羊肉丁	94	218. 蚝油鸡脯	109
189. 珍珠羊肉丸子	95	219. 葱油鸡肝	110
190. 麻辣羊肉丁	95	220. 熘菊花肫	110
191. 咖喱羊里脊丝	96	221. 炒鸡冠	111
192. 糖醋羊里脊	96	222. 生煎鸡翼	111
禽类		223. 酱爆凤冠	112
193. 香酥鸡腿	97	224. 熘鸡丁	112
194. 椒盐鸡翅	97	225. 菊花鸡丝	113
195. 软炸鸡	98	226. 全爆鸭	113
196. 咖喱鸡块	98	227. 鸭里爆	114
197. 辣子鸡丁	99	228. 鸭肚爆	114
198. 鱼香鸡肝	99	229. 油爆鸭丁	115
199. 油泡肾球	100	230. 油爆鸭球	115
200. 香滑鸡球	100	231. 酱爆熏鸭丝	116
201. 椒麻鸡片	101	232. 油烹雏鸭	116
202. 酱爆鸡丁	101	233. 干椒豆豉鸭	117
203. 米花鸡丁	102	234. 鸭丁腰果	117
204. 芽姜炒鸡片	102	235. 滑香豆豉鸭	118
205. 鱼香鸡	103	236. 芫爆鸭条	118
206. 银芽炒鸡丝	103	237. 酱爆油豆腐鸭片	119
207. 小煎鸡	104	238. 酱爆鸭脯丁核桃	119
208. 宫保鸡丁	104	239. 果酱辣鸭	120
209. 麦香鸡丁	105	240. 芫爆肫花	120

241. 鸭蓉白菜·····	121	272. 家常鸭血·····	136
242. 鸭蓉豆腐·····	121	273. 玫瑰鸭信·····	137
243. 鸭蓉菜花·····	122	274. 芥末鸭掌·····	137
244. 鸭蓉玉米·····	122	275. 炒金银鹅片·····	138
245. 鸭蓉虾仁·····	123	276. 凉拌火鹅丝·····	138
246. 鸭蓉鱼肚·····	123	277. 果子炸鹅脯·····	139
247. 银芽炒鸭丝·····	124	278. 陈菇炖鹅掌·····	139
248. 荠菜炒鸭片·····	124	279. 银针炒鹅丝·····	140
249. 面包炒鸭片·····	125	280. 翠珠鹅掌·····	140
250. 虎头鸭丁·····	125	281. 芝麻鹅脯·····	141
251. 鸭火二丁·····	126	282. 青菠拌红鹅·····	141
252. 腐皮鸭皮·····	126	283. 烧鹅腿·····	142
253. 鸭片鱿鱼卷·····	127	284. 碧绿金银鹅·····	142
254. 云腿鸭牛柳·····	127	285. 柴把鹅扎·····	143
255. 炒鸭柳·····	128	286. 嫩姜炒鹅脯·····	143
256. 松仁炒鸭松·····	128	287. 姜汁热味鹅·····	144
257. 韭黄鸭丝·····	129	288. 银苗鹅丝·····	144
258. 奶油明治鸭·····	129	289. 洋葱炒鹅肝·····	145
259. 姜丝鸭条·····	130	290. 青蒜炒鹅肠·····	145
260. 干椒鸭丁·····	130	291. 熘鹅肝·····	146
261. 茉莉鸭片·····	131	292. 醋熘鹅块·····	146
262. 青椒炒鸭肠·····	131	293. 花椒鹅块·····	147
263. 芙蓉鸭片·····	132	294. 骨香鹅片·····	147
264. 辣味姜汁鸭·····	132	295. 网油包鹅肝·····	148
265. 辣子鸭丁·····	133	296. 炒鸽丁·····	148
266. 香芒滑鸭柳·····	133	297. 核桃炒鸽脯·····	149
267. 炒鸭泥·····	134	298. 西情鸽书·····	149
268. 炒鸭脯·····	134	299. 生炒鹌鹑·····	150
269. 酱爆鸭丝·····	135	300. 香酥鹌鹑·····	150
270. 青椒鸭丁·····	135	301. 脆皮鹌鹑·····	151
271. 腐皮鸭丁·····	136	302. 栗子炒鹌鹑·····	151

303. 烹鹌鹑.....152	333. 焦炸鱼球.....167
304. 咖喱鹌鹑.....152	334. 韭黄鱼丝.....167
305. 烧鹌鹑.....153	335. 人参鳊鱼.....168
306. 橘汁鹌鹑.....153	336. 清蒸回网鱼.....168
307. 熠雀脯.....154	337. 彩色鱼夹.....169
308. 银杏爆鹌肫.....154	338. 醋椒鳊鱼.....169
水产类	339. 三丝鱼卷.....170
309. 黄颡鱼枯豆腐.....155	340. 茄汁葡萄鱼.....170
310. 红烧双冬鲢鱼.....155	341. 醋爆鱼丁.....171
311. 酱汁黄腊丁.....156	342. 五丁鳊鱼.....171
312. 清蒸鲢鱼.....156	343. 金玉良缘汤.....172
313. 参芪干烧鲢鱼.....157	344. 石鱼滑蛋.....172
314. 香扒鲢鱼段.....157	345. 金齑玉脍.....173
315. 凉瓜炆鲢鱼.....158	346. 鸡腿鲈鱼.....173
316. 白汁鲢鱼.....158	347. 鲜菇鲈鱼.....174
317. 象眼鱼卷.....159	348. 清蒸武昌鱼.....174
318. 玉珠鲢鱼.....159	349. 海参武昌鱼.....175
319. 红烧鲢鱼.....160	350. 鱼翅绣球武昌鱼.....175
320. 干烧肥沱.....160	351. 双冬武昌鱼.....176
321. 蒜心塘鳢鱼片.....161	352. 芹黄烧鳗鱼条.....176
322. 鱼藏剑.....161	353. 红焖鳝王.....177
323. 白汁番茄鳊鱼.....162	354. 风鳗.....177
324. 焦熠鱼片.....162	355. 七星丸.....178
325. 双色鱼丸.....163	356. 鸡枞炒鱼片.....178
326. 网油鱼柳.....163	357. 清蒸河鲫.....179
327. 泰国辣味烤鱼.....164	358. 奶汤鲫鱼.....179
328. 松仁鱼米.....164	359. 龙戏珠.....180
329. 五彩鱼丝.....165	360. 萝卜丝氽鲫鱼.....180
330. 柱侯煎鱼排.....165	361. 毛峰鲫拐子.....181
331. 双黄鱼片.....166	362. 香炸石斑鱼块.....181
332. 番茄鱼片.....166	363. 怪味鲫鱼.....182

364. 红参炖鲫鱼	182	395. 滑熘鱼片	198
365. 家常鲫鱼	183	396. 清蒸鲈鱼	198
366. 红鲫蛋羹	183	397. 豆瓣青鱼	199
367. 鳊鱼丝油菜	184	398. 茄汁鱼片	199
368. 抓炒鱼条	184	399. 柠檬鱼片	200
369. 青鱼划水	185	400. 豉汁鱼云	200
370. 青鱼秃肺	185	401. 麒麟鲈鱼	201
371. 秃肺暖锅	186	402. 拉糟鱼块	201
372. 煎糟青鲩	186	403. 双皮刀鱼	202
373. 菱米鱼丁	187	404. 生菜鱼米包	202
374. 糖醋瓦块鱼	187	405. 高丽银鱼	203
375. 青衣仙子	188	406. 清汤鱼云	203
376. 爆氽鱼块	188	407. 香炸潮丁鱼	204
377. 西湖醋鱼	189	408. 煲仔鱼丸	204
378. 五柳鱼	189	409. 茄汁刀鱼块	205
379. 葱辣鱼脯	190	410. 酥炸赤鳞鱼	205
380. 酸菜鱼片	190	411. 鲫鱼汆白玉	206
381. 荷叶软蒸鱼	191	412. 芹菜鱼丝	206
382. 百合鱼圆	191	413. 炒玉兰片	207
383. 生炒鲩鱼片	192	414. 清烩鲈鱼片	207
384. 龙井鱼片	192	415. 豉汁鳗鱼	208
385. 鲜笋炒鱼片	193	416. 奇味银鱼排	208
386. 爆炒鳝片	193	417. 松仁鳝丝	209
387. 拆烩鲢鱼头	194	418. 干烧鲶鱼	209
388. 豆瓣花鲢	194	419. 塘鳢鱼炖蛋	210
389. 茄汁鲫鱼	195	420. 巴鱼稠汤粉皮	210
390. 胡子鲶氽豆腐	195	421. 酒香拆鳗	211
391. 干烧鲫鱼	196	422. 红焖小巴鱼	211
392. 鳊鱼虾干泡丝瓜	196	423. 香滑鲈鱼球	212
393. 清蒸鳊鱼	197	424. 酱香鳊鱼	212
394. 油浸白鱼	197	425. 韭黄墨鱼仔	213

- | | | | |
|-------------------|-----|------------------|-----|
| 426. 桂花鲈鱼····· | 213 | 457. 鲜笃老蚌····· | 229 |
| 427. 仔蟹鳊鱼····· | 214 | 458. 翡翠文蛤饼····· | 229 |
| 428. 鱼松炒豆瓣····· | 214 | 459. 生烤竹蛭····· | 230 |
| 429. 西柠煎烹小鲜····· | 215 | 460. 富香双鲜····· | 230 |
| 430. 椒盐鲢鱼····· | 215 | 461. 通州烩三鲜····· | 231 |
| 431. 冬蓉黄刺鱼····· | 216 | 462. 珍珠炒双鲜····· | 231 |
| 432. 鱼鳞酿豆腐····· | 216 | 463. 美极双鱼王····· | 232 |
| 433. 生煎鲈鱼····· | 217 | 464. 珊瑚烂漫····· | 232 |
| 434. 沙律爆鲳鱼····· | 217 | 465. 瓜盒芙蓉文蛤····· | 233 |
| 435. 酒酿三文鱼····· | 218 | 466. 银针游龙串····· | 233 |
| 436. 糖醋凤尾鱼····· | 218 | 467. 金盏鳕鱼蛋····· | 234 |
| 437. 辣仔飘香桂花鱼····· | 219 | 468. 雀巢鲈鱼球····· | 234 |
| 438. 鸡汁脆皮鳗····· | 219 | 469. 生烧鱼脸····· | 235 |
| 439. 雪菜黄鱼排····· | 220 | 470. 椒盐鲫鱼串····· | 235 |
| 440. 江海双鲜····· | 220 | 471. 双蛋黄鱼柳····· | 236 |
| 441. 金银鲳鱼····· | 221 | 472. 威化海鲜卷····· | 236 |
| 442. 鱼干炒青瓜····· | 221 | 473. 橙香炸鳗花····· | 237 |
| 443. 泰味墨鱼仔····· | 222 | 474. 碧绿鳕鱼饼····· | 237 |
| 444. 桂花鱼肚丝····· | 222 | 475. 芝士江鲈夹····· | 238 |
| 445. 酱麻油蜇头····· | 223 | 476. 麻虾炒花枝····· | 238 |
| 446. 文蛤菠萝球····· | 223 | 477. 蛟龙扣白菜····· | 239 |
| 447. 芝士焗文蛤····· | 224 | 478. 荷香鲷鱼····· | 239 |
| 448. 薯条一鲜····· | 224 | 479. 竹排带鱼卷····· | 240 |
| 449. 香酥鲜蚬····· | 225 | 480. 酿鲜鱿浸胜瓜····· | 240 |
| 450. 南乳文蛤····· | 225 | 481. 酥鲫鱼····· | 241 |
| 451. 生炆蛭鼻····· | 226 | 482. 金牌纸包鲷鱼····· | 241 |
| 452. 文蛤酥····· | 226 | 483. 咸黄蟹柳卷····· | 242 |
| 453. 天鹅文蛤包····· | 227 | 484. 新派烧二海····· | 242 |
| 454. 泉水文蛤····· | 227 | 485. 蛤蜊蒸鳊鱼····· | 243 |
| 455. 脆皮文蛤包····· | 228 | 486. 鲍汁扒烧鱼皮····· | 243 |
| 456. 西芹炒蛭鼻····· | 228 | 487. 蟹粉鲜鲷鱼肚····· | 244 |

488. 水母生鱼片·····	244	519. 陈皮鲜虾·····	260
489. 紫菜墨鱼卷·····	245	520. 水卵大虾·····	260
490. 蚝油田螺·····	245	521. 韭黄炒虾丝·····	261
491. 芙蓉银鱼·····	246	522. 宫保虾仁·····	261
492. 清炒虾仁·····	246	523. 咖喱明虾·····	262
493. 鲜虾炒韭菜·····	247	524. 黄瓜虾仁·····	262
494. 炒虾段·····	247	525. 蚕豆虾仁·····	263
495. 翠带虾·····	248	526. 果仁虾丁·····	263
496. 锅巴虾仁·····	248	527. 奶香大虾·····	264
497. 脆底虾仁·····	249	528. 蒜炒盐酥虾·····	264
498. 茉莉虾仁·····	249	529. 炒三鲜·····	265
499. 抓炒虾仁·····	250	530. 腰果虾仁·····	265
500. 酱汁虾·····	250	531. 什锦炒虾仁·····	266
501. 虎皮虾·····	251	532. 菊花蟹球·····	266
502. 豆苗虾仁·····	251	533. 金戈蟹盒·····	267
503. 炸虾铃·····	252	534. 盐水河虾·····	267
504. 粉丝虾珠·····	252	535. 蒜香白条虾·····	268
505. 虾子茭白·····	253	536. 芝士爆江虾·····	268
506. 虾米豆腐羹·····	253	537. 翡翠梭蟹·····	269
507. 炒虾肫·····	254	538. 泰式焗花蟹·····	269
508. 碧绿虾仁·····	254	539. 玲珑玻璃虾·····	270
509. 茄汁虾仁·····	255	540. 奇味龙虾·····	270
510. 对虾两吃·····	255	蔬菜	
511. 卷筒虾·····	256	541. 韭菜炒毛豆·····	271
512. 香焙虾皮·····	256	542. 翠韭银芽·····	271
513. 蟹粉虾仁·····	257	543. 茄汁白菜·····	272
514. 青豆蓉虾仁·····	257	544. 糖醋白菜·····	272
515. 虾仁吐司·····	258	545. 肉片面筋炒白菜·····	273
516. 松子橄榄虾·····	258	546. 菠菜炒粉丝·····	273
517. 腐皮虾鲜蟹粉·····	259	547. 虾油菠菜·····	274
518. 白玉虾球·····	259	548. 素爆鸡丁·····	274

- | | |
|----------------------|---------------------|
| 549. 素炒大肠·····275 | 580. 焖蒜苗·····290 |
| 550. 金粟菜薹·····275 | 581. 玫瑰炒三酥·····291 |
| 551. 鲜菜梗炒毛豆·····276 | 582. 滑炒素虾仁·····291 |
| 552. 姜米炒青菜·····276 | 583. 素炒三丁·····292 |
| 553. 鸡油菜心·····277 | 584. 熘番茄·····292 |
| 554. 蒜香苋菜·····277 | 585. 干煸青椒·····293 |
| 555. 银芽苋菜·····278 | 586. 糖醋柿子椒·····293 |
| 556. 炒薤菜·····278 | 587. 素炒青椒·····294 |
| 557. 生煨豆苗菜·····279 | 588. 酱爆青椒·····294 |
| 558. 炒茼蒿·····279 | 589. 金沙茄子·····295 |
| 559. 西芹百合·····280 | 590. 青椒炒茄丝·····295 |
| 560. 芥菜春笋·····280 | 591. 炒苦瓜丝·····296 |
| 561. 酱汁春笋·····281 | 592. 干煸苦瓜青椒·····296 |
| 562. 春笋蚕豆·····281 | 593. 酱炒苦瓜·····297 |
| 563. 黄瓜炒冬笋·····282 | 594. 咸蛋黄炒冬瓜·····297 |
| 564. 油焖春笋·····282 | 595. 芙蓉冬瓜·····298 |
| 565. 家常冬笋·····283 | 596. 鸡油扁豆·····298 |
| 566. 青椒土豆丝·····283 | 597. 盐煎扁豆·····299 |
| 567. 醋熘土豆丝·····284 | 598. 醋炒什锦·····299 |
| 568. 炒蟹粉·····284 | 599. 酸辣萝卜·····300 |
| 569. 雪梨素鱼片·····285 | 600. 素炒胡萝卜·····300 |
| 570. 茄汁素虾仁·····285 | 601. 炸金丝·····301 |
| 571. 焦熘鱼段·····286 | 602. 熘胡萝卜丸子·····301 |
| 572. 面包虾仁·····286 | 603. 干煸萝卜丝·····302 |
| 573. 五色虾仁·····287 | 604. 干煸四季豆·····302 |
| 574. 茭蒿炒臭干·····287 | 605. 糖醋包菜·····303 |
| 575. 焖茭白·····288 | 606. 水芹炒百叶·····303 |
| 576. 腐乳汁茭白·····288 | 豆制品 |
| 577. 鱼香茭白·····289 | 607. 香菇豆腐·····304 |
| 578. 脆熘茭白·····289 | 608. 家常豆腐·····304 |
| 579. 茭白辣椒炒毛豆·····290 | 609. 木耳炒豆腐·····305 |

610. 雪菜炒千张·····	305	641. 茄子炒豆腐·····	321
611. 开洋绿豆芽·····	306	642. 绍子豆腐·····	321
612. 黄豆芽炒粉条·····	306	643. 栗豆腐·····	322
613. 醋熘绿豆芽·····	307	644. 鸡爪豆腐·····	322
614. 熏干炒芹菜·····	307	645. 肉末鱼豆腐·····	323
615. 鸡蛋炒豆腐·····	308	646. 胡桃豆腐·····	323
616. 虾仁豆腐·····	308	647. 肉末炒豆腐·····	324
617. 四色豆腐·····	309	648. 辣子干丁·····	324
618. 京酱素肉丝·····	309	649. 红爆豆腐干·····	325
619. 铁板豆腐·····	310	650. 熏腐竹·····	325
620. 咕咾豆腐·····	310	651. 扒三鲜·····	326
621. 拔丝豆腐·····	311	652. 素肉松·····	326
622. 炸炒豆腐·····	311	653. 猪心炒豆腐·····	327
623. 椒盐豆腐·····	312	654. 炒翡翠豆腐·····	327
624. 翡翠豆腐·····	312	655. 抓炒豆腐·····	328
625. 芦蒿香干·····	313	656. 炒豆腐脑·····	328
626. 芙蓉豆腐·····	313	657. 炒麻豆腐·····	329
627. 果味豆腐·····	314	658. 菜薹炒豆皮·····	329
628. 开洋豆腐·····	314	659. 炒素丝·····	330
629. 浮油豆腐·····	315	660. 糖醋豆腐干·····	330
630. 桂花豆腐·····	315	661. 爆素肉丝·····	331
631. 韭黄干丝·····	316	662. 焦熘豆腐·····	331
632. 金板塔银桥·····	316	663. 托炒豆腐·····	332
633. 毛豆炒豆干·····	317	664. 蛋黄豆腐·····	332
634. 炒千张丝·····	317	665. 木耳炒腐竹·····	333
635. 豆腐皮松·····	318	666. 香葱豆腐·····	333
636. 五香豆干丝·····	318	667. 雪花豆腐·····	334
637. 香干肉丝·····	319	668. 番茄豆腐·····	334
638. 雪菜炒豆腐·····	319	669. 脆皮豆腐·····	335
639. 小鱼炒豆干·····	320	670. 炆翡翠豆腐·····	335
640. 翡翠油豆腐·····	320	671. 桂花腐竹·····	336

672. 麻婆豆腐·····	336	703. 鲜笋百叶·····	352
673. 鲜蘑豆腐·····	337	704. 河虾炒百叶·····	352
674. 酱瓜豆腐·····	337	705. 脆皮百叶包·····	353
675. 肉煎豆腐·····	338	706. 黄豆芽炒油豆腐·····	353
676. 干煸黄豆芽·····	338	707. 油氽素鸡·····	354
677. 葱油黄豆芽·····	339	708. 宫保素鸡丁·····	354
678. 金针榨菜炒豆芽·····	339		
679. 炆豆芽菜·····	340		
680. 宫保豆腐·····	340		
681. 什锦豆腐·····	341		
682. 锅爆豆腐·····	341		
683. 莫家干丝·····	342		
684. 醋熘双色豆腐·····	342		
685. 木樨豆腐·····	343		
686. 红油腐竹·····	343		
687. 炒豆腐松·····	344		
688. 鱼香豆腐·····	344		
689. 瓜酱肉末豆腐·····	345		
690. 什锦豆腐·····	345		
691. 茄汁脆皮豆腐·····	346		
692. 炸豆腐球·····	346		
693. 红烧铺盖·····	347		
694. 家常腐竹丝·····	347		
695. 荤素皮儿·····	348		
696. 炸素响铃·····	348		
697. 腐皮鱼卷·····	349		
698. 烩火丝腐皮·····	349		
699. 雪菜干丝·····	350		
700. 辣椒炒干丝·····	350		
701. 榨菜炒香干·····	351		
702. 炒三丁·····	351		



1 回 锅 肉

■ 快手指数 ★★★★★

【材 料】

带皮猪臀尖肉 500 克，青蒜 200 克。

【调味料】

郫县豆瓣、料酒、酱油、甜面酱、盐、味精、葱结、姜块、色拉油各适量。

【做 法】

- (1) 将猪肉刮洗去毛洗净后，放入冷水锅中，加葱结、姜块、料酒同煮，煮至断生捞出。
- (2) 将晾凉的肉切成约 6 厘米长、4 厘米宽、0.2 厘米厚的薄片；青蒜切成 5 厘米长的段；郫县豆瓣剁碎。
- (3) 炒锅烧热，倒入色拉油，烧热后放入肉片炒至微卷起吐油，将郫县豆瓣下入锅中，炒出香味再加入料酒、酱油、味精、盐、甜面酱、青蒜煸炒片刻即可装盘。

快手妙招

- (1) 肉不能煮烂。
- (2) 肉切薄片，煸炒时可以使水分快速蒸发，肉片入味，外形呈“灯盏窝”状。
- (3) 加入郫县豆瓣后要煸炒片刻，使香气散发出来。

2 炒 猪 肝

■ 快手指数 ★★★★★

【材 料】

猪肝 250 克，笋 100 克。

【调味料】

葱、料酒、酱油、盐、白糖、味精、淀粉、醋、色拉油各适量。

【做 法】

- (1) 猪肝洗净切成柳叶片，用少许淀粉抓匀。笋洗净切片，葱斜切成雀舌片。
- (2) 炒锅烧热，倒入色拉油，升温至 120℃ 时放入猪肝用勺划散，再放入笋片，一起倒出沥油。
- (3) 锅内留少量油，加入葱煸香后倒入料酒、酱油、盐、白糖、味精，用湿淀粉勾芡，放入猪肝、笋片翻锅淋上少许醋即可装盘。

快手妙招

- (1) 猪肝切片可稍厚，这样可以保持嫩度，太薄反而容易失去水分而变硬。
- (2) 选用新鲜的猪肝，猪肝可用水洗，但不宜久泡，以防炒时出水。

3 鱼 香 肉 丝

快手指数 ★★★★★

【材 料】

猪瘦肉 250 克，笋 100 克，水发木耳 50 克。

【调味料】

葱花、蒜泥、姜末、泡辣椒、醋、盐、酱油、味精、料酒、白糖、湿淀粉、肉汤、色拉油各适量。

【做 法】

- (1) 猪瘦肉切丝；笋、水发木耳切丝；泡辣椒剁碎。
- (2) 肉丝加盐、料酒、味精、湿淀粉上浆；另将盐、酱油、味精、料酒、白糖、醋、肉汤、湿淀粉调成对汁芡。
- (3) 炒锅烧热，倒入色拉油升温至 120℃ 时，下肉丝炒散、变色，加入泡辣椒、姜末、蒜泥炒出香味，色泽红亮时再加入笋丝、木耳丝、葱花翻炒几下，倒入对汁芡收汁，淋油即可。

快手妙招

- (1) 此菜底味是荔枝味型，放入的蒜比姜多，突出葱、姜、蒜的香味。
- (2) 注意上浆的适时适度，掌握好炒制时的火候与时间。

4 爆 腰 花

快手指数 ★★★★★

【材 料】

猪腰 2 个，笋 30 克。

【调味料】

葱 20 克，酱油、盐、料酒、白糖、醋、味精、湿淀粉、色拉油各适量。

【做 法】

- (1) 猪腰洗净，撕去筋膜，一分为二，去除腰臊，在有腰臊的一面剞荔枝花刀，改刀成块，加湿淀粉抓匀。
- (2) 笋切片并焯水，葱斜切成雀舌片备用。取一只碗加酱油、盐、料酒、湿淀粉、白糖、味精调对汁芡。
- (3) 炒锅烧热，倒入色拉油，升温至 150℃ 时，下腰花入油锅，当腰花卷成荔枝状时迅速捞出沥油。
- (4) 锅内留少量油加入葱，煸出香味放入笋片略炒，倒入对汁芡加入腰花，翻炒倒入醋，淋油即可装盘。

快手妙招

- (1) 腰臊一定要去除干净，否则菜肴有异味。
- (2) 剞花刀时，刀必须深入到原料的 2/3，否则腰花不易起卷。
- (3) 烹制时动作要迅速，防止腰花老化，油温略高以防腰花血水渗出。