

祝贺《家常小炒6000例》荣登开卷生活类畅销书排行榜  
升级版全新上市

THE MOST POPULAR RECIPES  
新编  
家常小炒

1048道名厨拿手小炒菜  
4952个营养与健康常识  
百姓居家烹饪最佳参考

6000

名师名厨联手修订  
更精美、更实用  
震撼低价、超值回馈

国际烹饪大师  
中华名厨  
陈志田 推荐

升级版

著名医学科学家  
国家级保健医师  
胡维勤 主编





新 编

# 家常小炒



胡维勤 主编

图书  
章

## 图书在版编目 (CIP) 数据

新编家常小炒/胡维勤主编. — 长沙:湖南美术出版社, 2011. 12

ISBN 978-7-5356-4907-2

I. ①新… II. ①胡… III. ①家常菜肴—菜谱 IV. ①TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第238507号

## 新编家常小炒

出 版 人: 李小山

策 划: 金版文化

主 编: 胡维勤

责任编辑: 李 松 黄 佳

封面设计: 景雪峰

出版发行: 湖南美术出版社

(长沙市东二环一段622号)

经 销: 湖南省新华书店

印 刷: 深圳市濠江实业有限公司

(深圳市宝安区石岩镇街道石龙仔社区创业路11号)

开 本: 711×1016 1/16

印 张: 20

版 次: 2011年12月第1版 2011年12月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5356-4907-2

定 价: 29.80元

### 【版权所有, 请勿翻印、转载】

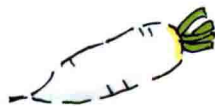
邮购联系: 0755-83476130 邮编: 518000

网 址: <http://www.ch-jinban.com/>

电子邮箱: szjinban@163.com

如有倒装、破损、少页等印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。

联系电话: 0755-29827275



## Part 1

### 教你怎样炒菜 更营养美味

014

厨房烹饪技巧

016

炒菜时怎样留住营养

019

炒菜时火候对菜肴

的影响

021

炒菜时应控制油温

## Part 2

### 最受欢迎的家 常小炒

024

酸辣藕丁

025

小炒茄子

026

炆炒包菜

027

椒丝扁豆

028

金菇玉子豆腐

029

蒜苗豆腐干

030

榨菜肉丝

031

尖椒回锅肉

032

酸豆角肉末

033

雪里蕻肉末

034

火爆腰花

035

湘味生爆脆肠

036

尖椒猪肚

037

藜蒿炒腊肉

038

腊肉炒蒜薹

039

芹菜炒牛肉

040

双椒炒牛肉

041

双椒爆羊肉

042

酸辣鸡丁

043

尖椒炒鸡肝

044

辣子鸭丁

045

西红柿炒鸡蛋

046

油爆虾

047

椒盐虾仔

048

姜葱炒花蟹

049

毛蟹炒年糕

050

干煸泥鳅

051

豉椒炒鲜鱿

052

香辣花甲

## Part 3

### 省时省钱快小炒

054

油渣小白菜

炆炒白菜

白菜头炒芥蓝

芹菜香葱炒香菇

055

干椒炒苦瓜

菜心炒黄豆

木须小白菜

芝麻炒小白菜

056

酸辣白菜

豆豉炒南瓜

炸酱炒大白菜

干椒炆萝卜皮

057

黄椒土豆丝

辣椒炒藕片

芹菜炒花生米

西芹炒麻花

058

椒香玉米

雪里蕻香干

韭菜炒香干

咖喱肉片炒花菜

059

醴陵小炒肉

青椒肉末

玉米粒炒肉末

水芹炒肉丝

060

辣婆婆下饭菜

泡菜炒肉末

豆豉炒肉丁

云南小瓜炒猪心

061

香干炒肉丝

茭白肉片

萝卜干炒肉末

肉末炒柚子皮

062

茶树菇炒肚丝

冬笋腊肉

红菜薹炒腊肉

干黄瓜皮炒腊肉

063

萝卜干蒜苗腊肉

玉米炒火腿肠

彩椒腊肠

辣椒豆干牛肉

064

泡菜炒牛肉片

泡菜炒牛肉

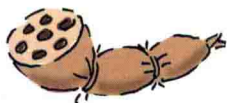
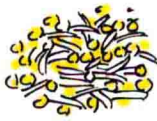
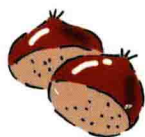
韭黄牛肉

洋葱牛柳

065

苦瓜炒牛肉

洋葱牛肉丝



蒜薹红椒炒牛肉

干豆角鸡杂

066

豆芽炒鸡丝

剩馒头炒鸡丁

花生鸡丁

淮扬小炒

067

小炒鲜鸭片

蒜苗炒鸭肠

韭菜酸豆角炒鸽肫

三鲜猴头蘑

068

肉末滑子菇

大白菜炒双菇

清炒百灵菇

滑子菇小白菜

069

玉米炒豌豆

豉香青豆

红椒黄豆

豌豆炒鱼丁

070

草菇虾仁

虾皮西葫芦

银芽炒鸡蛋

蛋炒葫芦瓜

071

辣椒粉炒蛋

蛋白炒瓜皮

韭黄炒鸡蛋

辣黄瓜炒皮蛋

072

阳春白雪

苦瓜炒蛋

椒丝银鱼

西芹炒海蜇皮

Part 4

清爽素小炒

074

清炒空心菜

腊八豆炒空心菜梗

腊八豆油菜

白果扒油菜

075

姜汁芥蓝

蒜蓉木耳菜

蒜蓉苋菜

清炒豌豆苗

076

芥蓝炒核桃仁

泡椒炒西葫芦丝

生炒广东菜心

丝瓜毛豆

077

炆炒小白菜

辣炒油菜菜

生炒菜心

香辣菠菜

078

白菜香菇炒山药

白蘑白菜叶

白菜金针菇

白菜炒竹笋

079

多味土豆丝

彩色土豆丝

洋葱炒土豆片

香辣土豆丝

080

土豆烩芥蓝

尖椒土豆丝

葱花土豆

咖喱洋葱炒土豆

081

剁椒炒土豆丝

双椒炒土豆

胡萝卜烩木耳

胡萝卜炒茭白

082

山药炒胡萝卜

胡萝卜炒银芽

干椒炆红薯

乳香香芹脆藕

083

腐竹花生炆芹菜

香干芹菜

玉米笋炒芹菜

黄豆炒香芹

084

芹菜炒香菇

芹菜炒粉条

农家手撕包菜

珊瑚包菜

085

西芹炒红薯

板栗炒西芹

西芹山药木瓜

小番茄芦笋

086

洋葱炒芦笋

木瓜炒银牙

雪里蕻春笋

莴笋炒木耳

087

炒莴笋片

翡翠莴笋丝

玉米笋炒山药

蒜薹炒玉米笋

088

蒜薹玉米笋

香辣油焖笋

小炒麻竹笋

辣椒笋衣

089

干煸冬笋

浏阳鸡汁脆笋

浏阳烟笋

乡味湘笋

090

荠菜炒冬笋

四季豆炒竹笋

湘西小山笋

湘西笋尖

091

湘味烟笋

酸菜炒小笋

蘑菇菜心炒小番茄

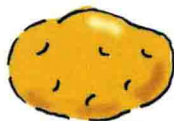
西红柿炒茭白





# 目录

## Contents Contents



092

嫩西红柿炒辣椒  
西红柿炒花菜  
双椒炒嫩南瓜  
大刀苦瓜

093

指天椒煨苦瓜  
芦荟炒苦瓜  
苦瓜炒藕丝  
雪里蕻炒苦瓜

094

西兰花炒百合  
罗汉斋  
虎皮尖椒  
豆豉辣椒炒空心菜

095

尖椒炒彩玉  
三椒炒芦荟  
苦瓜豆腐  
辣椒黄豆

096

青椒炒豆豉  
擂辣椒炒韭菜  
红椒小炒菜薹  
双椒炒银芽

097

韭菜绿豆芽  
黄豆芽炒粉条  
炒金银丝  
麻辣脆茄

098

烧椒麦茄  
田园香茄  
大蒜茄丝  
八宝茄子

099

茄子炒豆角  
风味茄丁  
钵子四季豆  
干煸四季豆

100

农家茶香干  
南瓜炒百合  
南瓜炒年糕  
清炒南瓜丝

101

黄瓜木耳炒百合  
川辣黄瓜  
青椒炒黄瓜  
川味黄瓜

102

冬瓜双豆  
小炒丝瓜  
双菌烩丝瓜  
老油条炒丝瓜

103

云南小瓜炒茶树菇  
香辣藕条  
甜豆炒莲藕  
回锅莲藕

104

干煸豆角  
蜜豆炒百合  
百合蔬菜  
小炒菜

105

四季小炒皇  
河塘小炒  
滑塘小炒  
养颜小炒

106

咖喱什菜煲  
鸭油西葫芦  
地三鲜  
阿凡提小炒

107

湘间小炒  
香辣贡菜  
白果烩三珍  
田园小炒

108

甜蜜四宝  
大碗豆角  
芦笋百合炒瓜果  
大蒜炒马蹄

109

家乡炒芋头  
花生炒三蔬  
枸杞炒玉米  
青豆炒百合

110

蒜薹炒青豆  
青豆小青菜  
芥菜青豆  
酸菜蚕豆

111

蒜蓉马齿苋  
清炒苜蓿  
蒜蓉四棱豆  
泰式什锦菜

112

炆炒蕨菜  
鲜桃炒山药  
山药炒甜椒  
葱油炒芋头

113

清炒娃娃菜  
辣椒萝卜  
洋葱圈  
素炒五仁

114

辣味干豆角  
剁椒西葫芦  
湘辣萝卜干  
豆角炒泡萝卜

115

草菇雪里蕻  
草菇芥蓝  
鲍汁草菇  
黄花菜炒金针菇

116

茭白金针菇  
茶树菇炒豆角  
蚝油鸡腿菇  
湘味口蘑片

117

辣炒蘑菇  
芹菜炒蘑菇  
扎辣椒炒姬菇  
香油秀珍菇

118

核桃炒冬菇  
冬菇蚝油菜心  
荷兰豆炒本菇  
青豆炒滑子菇

119

碧绿牛肝菌  
甜豆炒木耳  
奶白菜炒山木耳  
黑木耳炒青椒



120

湘式炒木耳

香芹炒木耳

彩椒木耳山药

白菜炒木耳

121

小葱黑木耳

洋葱木耳

碧绿芹香黑木耳

十八鲜

122

韭菜炒豆腐

橄榄菜滑菇熘豆腐

豆腐皮炒菜心

青椒炒豆腐干

123

小炒豆干

葱油豆腐

丝瓜炒豆腐干

小炒豆皮

124

豆豉炒豆腐干

素炒豆腐干

青椒臭干

小炒香干



## Part 5

### 下饭肉小炒

126

关东小炒

莲花肉丝

杭椒炒肉

红椒蕨菜肉丝

127

肉炒牛肝菌

江南小炒肉

川式小炒肉

香干小炒肉

128

木耳大葱炒肉片

农家小炒肉

蕨菜肉丝

豉椒炒肉

129

雪里蕨冬笋炒肉

青椒肉片

麻辣肉丁

客家小炒肉

130

胡萝卜豆干炒肉丁

土豆小炒肉

长沙小炒肉

香菇素鸡炒肉

131

青豆肉丁

酸白菜炒肉丝

夹馍小炒肉

山西小夹馍

132

节瓜炒肉丝

百合鲜芹肉片

猕猴桃炒肉丝

滑炒里脊丝

133

创新三剁

榄菜肉末炒小瓜

京都小炒

滑子菇炒肉丝

134

紫苏炒瘦肉

雪里蕨炒蚕豆

豌豆酱

老家小炒肉

135

酱肉丁黄豆

大蒜腊八豆肉末

鲜肉末滑子菇

冬腌菜毛豆炒肉片

136

香肉黄豆芽

肉末炒小白菜

土豆炒肉丝

肉丝炒拉皮

137

荷兰豆炒肉片

猕猴桃肉丝

肉丝烧花菜

农家砂煲四季豆

138

农家大碗豆腐

肉末粉丝小白菜

炒湘味小油菜

小炒乳黄瓜

139

一品茄片

干锅白萝卜

香炒百灵菇

香炒茶树菇

140

鸡蛋韭黄肉丝

荤钵芦笋

滑子菇尖椒肉丁

猫耳朵炒牛肉

141

泡菜豆腐

肉末烧黑木耳

肉末炒豆嘴

日式回锅肉

142

炒三丁

肉丝雪里蕨

肉片滑子菇

肉末韭菜炒腐竹

143

肉末炒粉条

森林小炒

脆笋炒肉丝

三鲜滑子菇

144

三丝炒西芹

粒粒三丁

土家小炒肉

坛子菜炒肉末

145

黄瓜皮炒肉泥

鲜木耳肉片

塞北八宝酱

五花肉炒香芹

146

白辣椒小炒肉



# 目录

## Contents



腌猪肉炒土豆丝

湘味小炒肉

金玉满堂

147

福建炒笋片

豆芽炒肉丝

蟹味菇炒猪肉

脆黄瓜皮炒肉泥

148

醋熘木须肉

豆豉苦瓜肉丝

金针菇炒三丝

大白菜粉丝盐煎肉

149

蚂蚁上树

回锅肉炒土豆片

肉碎酱爆鲜茶树菇

生煸肉丝炒鲜茶树菇

150

韭黄肉丝

肉丝香菜

红椒茶树菇炒五花肉

金针菇木耳里脊丝

151

洋葱炒肉

千丝万缕

彩蔬肉片

春笋枸杞肉丝

152

仔姜炒肉丝

肉丝炒干蕨菜

橄榄菜豆角肉末

蒜苗肉末

153

鸡腿菇炒肉丝

肉丝滑子菇

干锅风干藕

姬菇炒肉片

154

肉丝香芹

五花肉炒小芹菜

椒香五花肉

酱味香芹炒肉丝

155

家乡炒肉丝

干豆角扣肉

莴笋干炒肉

肉丝干豆角

156

天然微菜炒肉

肉炒茶香干

韭菜香干炒肉丝

乡村小炒

157

炒竹笋肉

三鲜烩肉丸

鲜笋小炒肉

雪里蕻笋丝炒肉

158

干笋炒肉

莴笋炒肉丝

冬笋炒肉丝

青椒炒肉

159

尖椒肉丝

鱼香木耳肉丝

香菜剁椒炒肉丝

湘味肉丝

160

豆芽肉丝

蒜薹炒肉

榨菜韭黄炒肉丝

涪陵榨菜炒肉丝

161

榨菜肉末老豆腐

酸萝卜炒肉丝

腌萝卜炒肉片

雪里蕻猪肉炒年糕

162

江南木须肉

肉丝炒银针

鸡蛋炒肉丝

肉炒腌白菜梗

163

葱香木须肉

蒜苗回锅肉

江南回锅肉

木瓜回锅肉

164

香辣酥炒排骨

阿香婆炒排骨

京味排骨

橙汁菠萝肉排

165

糖醋排骨

生炒小排

过桥排骨

小炒脆骨

166

老干妈跳跳骨

沸腾香辣蹄

香辣扣美蹄

邮亭风味蹄

167

小炒蹄花

飘香猪蹄

小炒猪蹄

野山椒脆猪蹄

168

小炒猪蹄皮

豆香炒肉皮

蒜苗炒猪皮

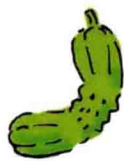
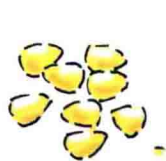
香辣猪皮

169

咖喱顺风耳丝

小炒顺风耳





野山椒炒脆耳  
麻辣耳丝

170

荷兰豆爆腰条  
泡椒脆腰条  
京都春色腰花

杜仲腰花

171

川炆腰片

葱香腰花

炒腰片

酸豆角腰花

172

双笋炒猪肚

爆炒猪肚

荷蹄炒肚片

西芹白果脆肚

173

笋皇炒肚尖

尖笋炒肝

西红柿韭菜炒猪肝

胡萝卜炒猪肝

174

香辣脆肚

泡椒脆肚

干豆角肚丝

川式泡菜猪肚

175

洋葱炒猪肝

湘西风吹肝

韭菜洋葱爆猪肝

油爆双脆

176

熘两样

酱辣椒炒猪杂

熏肠炒芦笋  
肥肠扒尖椒

177

猪肠双椒

莴笋炒脆肠

泡椒大肠

干香炒大肠

178

青城老腊肠

圣女果肥肠

豉椒苦瓜肥肠

沙姜炒双心

179

绿豆芽炒猪心

大蒜辣椒炒猪血丸子

尖椒爆腊肉

萝卜干炒腊肉

180

腊味合炒

山药炒腊肉

腊肉炒年糕

苦笋炒腊肉

181

年糕炒腊肉

腊肉烧双花

干菜薹炒腊肉

脆笋炒腊肉

182

黄瓜干炒腊肉

干锅烧椒腊肉

干茶树菇炒腊肉

白菜梗炒培根

183

脱水莴笋炒腊肉

培根炒西芹

腊肉炒芦笋  
苦瓜培根

184

湘西干锅莴笋腊肉

西葫芦炒腊肉

腊八豆炒腊肉

荷兰豆红椒炒腊肉

185

荷兰豆炒腊肉

椒香腊肉炒荷兰豆

荷兰豆酱爆叉烧粒

鲜蚕豆炒腊肉

186

鲜毛豆腊肉粒

西芹腊肉片

荷芹腊肉

西芹炒腊肉

187

香芹炒腊肉

蚝油西芹炒腊肉

豆干西芹炒腊肉

西芹腊肉

188

野山椒腊肉

尖椒腊肉

四川腊肉

回锅腊肉

189

乡村炒腊肉

蒜苗炒腊肉

湘西土匪腊肉

吉祥腊肉

190

川香腊肉

农家老腊肉

渝乡老腊肉  
湘西龙山腊肉

191

蕨耙炒腊肉

罗汉笋炒腊肉

莴笋干炒腊肉

尖椒冬笋炒腊肉

192

干笋炒腊肉

烟笋炒腊肉

苗家笋炒腊肉

笋干腊肉

193

萝卜干杭椒炒腊肉

萝卜干腊肉

韭菜豆皮炒腊肉

韭菜腊肉炒饼子

194

荷芹炒腊味

韭黄炒咸肉

韭菜花炒咸肉

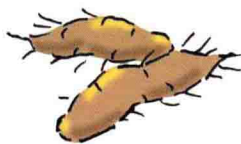
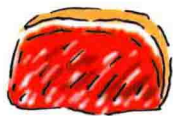
蒜苗炒香肠

195

双椒腊肠

干辣椒炒香肠





冬笋片炒香肠

白菜梗炒香肠

196

香辣肠头

傻儿肥肠

豆腐烧肠

尖椒红肠炒豆皮

197

三丁豆腐

白汁春笋

豆豉南瓜焖叉烧

洋葱叉烧

198

松子牛肉

咖喱牛腩煲

锅巴香牛肉

牛肉苹果丝

199

青豆牛肉丁

仔姜炒牛肉

金丝牛肉

火爆牛肉丝

200

萝卜牛肉丝

陈皮牛肉

酸姜椒头炒牛肉

芦笋牛肉爽

201

青椒香干牛肉

茭白炒牛肉

鸡腿菇炒牛肉

尖椒牛肉丝

202

翡翠牛肉粒

香芹炒牛肉

茶树菇炒肥牛

韭菜黄豆炒牛肉

203

煎豆辣牛肉

回锅牛腱

麻辣牛头肉

辣炒牛肉

204

茄干炒牛肉

泡菜牛肉

哈密瓜炒牛肉

笋尖烧牛肉

205

蜀香小炒黄牛肉

芦笋炒牛肉

小炒牛肉丸

小炒带皮黄牛肉

206

香牛干炒茶树菇

百灵菇炒牛肉

葱香牛肉

家乡小炒牛肉

207

竹笋炒牛肉

蒜烧土豆肥牛

莴笋牛肉丝

牛肉西红柿

208

柿子椒炒牛肉

胡萝卜炒牛肉

口口香牛柳

野山椒香菜爆炒牛柳

209

手折蒜薹牛柳

彩椒牛柳

金粟年糕炒牛柳

碧绿杭椒炒牛柳条

210

小炒牛蹄筋

芹香牛肚

辣八蒜炒金钱肚

口味牛肚

211

生炒脆肚

萝卜干炒肚丝

小炒牛肚

翠绿银杏炒肚尖

212

川椒牛肚

小炒鲜牛肚

香辣牛肚

豆豉牛肚

213

酸辣黄喉

椒丝黄喉

小炒牛排

水芹炒百叶

214

尖椒腊牛肉

小炒腊牛肉

大葱木耳爆羊肉

芹菜辣炒羊里脊

215

马蹄炒羊头肉

葱丝羊肉

葱椒爆羊肉片

仔姜羊肉

216

白菜炒羊肉

西北烩羊肉

双椒爆羊肉

孜然羊肉薄饼

217

草原私家羊头

迷你粽香羊肉粒

葱爆羊肉

炒烤羊肉

218

霸王羊肉

新派孜然羊肉

小炒黑山羊

双椒炒羊肉





219

叫花羊排

小土豆羊排

三丝羊肚

爆炒尖椒羊肚

220

东安子鸡

马蹄熘鸡丁

黄花鸡丝

鸡丝炒蜆皮

221

椒麻霸王鸡

浏阳河小炒鸡

糊辣子鸡

薄饼酱爆鸡

222

西芹鸡柳

香辣孜然鸡

姬菇炒鸡柳

宫爆鸡丁

223

干椒爆子鸡

双菇滑鸡柳

神仙馋嘴鸡

农家三杯鸡

224

农家尖椒鸡

鲜芒炒鸡柳

双菇鸡粒烧茄子

川东风味鸡

225

巴蜀飘香鸡

竹筒椒香鸡

芽菜碎米鸡

小炒鸡腿肉

226

玉米青红椒炒鸡肉

西兰花炒鸡块

爆人参鸡片

芦荟鸡丁

227

贡菜炒鸡丝

西葫芦炒鸡柳

鸡丝炒黄花菜

菱角炒鸡片

228

飘香麻香鸡

豉油皇鸡

辣子鸡丁

玉米炒鸡丁

229

乡村辣子鸡

鸡片炒西兰花

鸡爪炒猪耳朵

藕丁鸡脆骨

230

碧绿掌中宝

农家鸡杂

口味鸡杂

小炒鸡杂

231

鸡胗三圆

尖椒爆鸡胗

双椒爆鸡胗

小炒鸡胗

232

泡椒鸡胗

香辣鸡胗

野山椒炒鸡胗

湘味鸡胗

233

炒鸡翅

泡椒莴笋凤爪

姜葱爆生鸭

锅巴美味鸭

234

杜甫草堂鸭

葱味孜然鸭脯

双椒爆鸭丝

时蔬炒鸭脯

235

芹香鸭脯

泡菜鸭片

湘西雷打鸭

香菇鸭肉

236

松香鸭粒

白果酱瓜鸭

豆筋炒鸭丝

爆炒鸭丝

237

野山椒炒鸭丝

京葱炒鸭丝

尖椒爆鸭

脆炒鸭肚

238

爆鸭三样

宫爆鸭舌

葱爆鸭舌

泡椒鸭舌

239

老干妈炒鸭舌

酱爆鸭舌

花生鸭舌

鲜芦笋炒鸭舌

240

水豆豉鸭舌

青椒酱爆鸭舌

葱爆鸭心

小炒鸭肠

241

香菜爆鸭肠

霸王鸭肠

火爆鸭杂

糟熘鸭三白

242

XO爆鸭掌

老干妈炒鸭掌

香辣鸭胗

麻辣鸭肝

243

三色鹅肠

大蒜爆鹅肠

小炒鹅肠

酱爆鹅脯

244

蛋黄南瓜

金沙玉米

鸡蛋菠菜炒粉丝

青椒红肠炒鸡蛋

245

尖椒肉碎炒鸡蛋





菠菜炒鸡蛋

虾仁炒蛋

酱炒香葱鸡蛋

246

滑子菇炒鸡蛋

擂椒鸡蛋

芹香鸡蛋干

小炒鸡蛋白

247

柴鸡蛋炒鱼子

虾皮青椒鸡蛋

剁椒炒鸡蛋

豉椒炒鸡蛋

248

辣子炒鸡蛋

鸡蛋炒瑶柱

鸡蛋炒莴笋

荷包蛋马哈鱼烧豆腐

249

臊子蛋

鸡蛋韭菜木耳

百果双蛋

辣味香蛋

250

韭菜皮蛋炒肉

虎皮皮蛋

咸蛋苦瓜

茄汁鹌鹑蛋

## Part 6

### 鲜美炒水产

252

滑炒桂鱼片

小葱黄花鱼

特色炒鲮鱼球

荷兰豆炒鲮鱼片

253

雪里蕻炒鱼菰

滑子菇鱼丝

荷兰豆炒鱼肉

香芹炒鳗鱼

254

松仁玉米炒鱼米

四方炒鱼丁

川香乌冬婆辣鱼

百合西芹木耳炒鱼滑

255

香辣小河鱼

香辣火焙鱼

鲜椒鱼柳

酸豆角煸鲫鱼

256

椒盐刁子鱼

竹排川丁鱼

土豆烧鱼

豉香沙丁鱼

257

小鱼干炒茄丝

东坡油淋鱼片

宫爆鲳鱼

芥蓝XO酱炒鳕鱼

258

鳕鱼茄子煲

蒜薹咸肉炒鳕鱼

西芹腰果银鳕鱼

小炒鱼丁

259

韭菜鸡蛋炒银鱼

银鱼虎皮杭椒

方鱼炒芥蓝

白汁鱼肚

260

桂花炒鱼肚

干贝炒鱼肚

椒盐鱼下巴

飞红脆椒鱼子

261

合川鱼子

白辣椒炒鱼子

三鲜口袋豆腐

三鲜野菜鱼丸

262

葱姜炒三文鱼

白辣椒炒腊鱼

小鱼花生

爆炒黑鱼片

263

台湾小炒

葱油刀鱼

榨菜乌鱼丝

青椒刁子鱼

264

花菜炒虾仁

黑木耳炒什锦碎

蚝皇小炒皇

虾米白菜

265

白菜炒明虾

鲜虾小炒

泡椒基围虾

虾子芙蓉炒海鲜

266

鲜蚕豆炒虾肉

虾米芹菜

苦瓜虾仁

银杏明虾球

267

龙豆炒虾球

核桃仁虾球

宫保鲜虾球

盐爆虾仁

268

鲜虾银杏炒百合

虾仁黄瓜炒黄螺

翡翠爆虾

椰香鲜虾

269

香橙水晶虾仁

青红椒炒虾仁

海贝腊肉炒虾干

核桃仁炒虾球

270

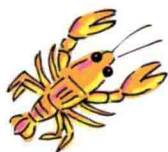
五仁粒粒香

韭黄炒虾仁

佳果五彩炒虾球

金瓜虾仁





## 271

松仁爆虾球  
龙须炒虾仁  
翡翠虾仁  
韭菜炒虾仁

## 272

飘香虾仁  
靓饼炒虾仁  
抓炒虾仁  
黄豆芥蓝炒虾仁

## 273

火腿虾仁炒笋  
水果虾仁  
橄榄菜炒虾丁  
番茄酱虾仁锅巴

## 274

椒烧双仁  
香葱牛柳爆虾仁  
香葱黑木耳炒虾仁  
腰果虾仁

## 275

香辣虾  
避风塘炒虾  
本帮油爆河虾  
菠萝炒虾球

## 276

碧绿炒虾球  
福寿四宝虾球  
凤尾桃花虾  
翠塘虾干小银鱼

## 277

果仁虾腰  
港虾炆白菜  
回锅港虾  
黄金白菜炒鲜虾

## 278

鸿运港虾  
韭菜银芽炒河虾  
韭菜炒鲜虾  
五彩炒虾仁

## 279

虾干甜蜜豆  
虾干炒双脆  
私家虾仁蟹柳鸡蛋  
XO爆珊瑚虾球

## 280

潇湘小河虾  
青椒腰果炒虾  
椒盐富贵虾  
辣炒河中鲜

## 281

百合炒大虾  
醪糟炒大虾  
潮式小炒皇  
干锅香辣蟹

## 282

泡椒小炒蟹  
咖喱炒蟹  
辣炒蟹  
泡菜炒梭子蟹

## 283

避风塘辣椒炒蟹  
川椒霸王蟹  
马来西亚炒蟹  
麻婆豆腐蟹

## 284

素炒蟹粉  
菠菜炒蟹  
过桥鳝丝  
椒香鲜蟹

## 285

口味鳝片  
响油鳝糊  
香辣鳝丝  
虾爆鳝鱼

## 286

茶树菇炒鳝丝  
蒜仔鳝鱼煲  
双椒盘龙鳝  
辣烩鳝丝

## 287

五彩鳝丝  
葱香炒鳝蛭  
江湖油美鳝  
黄山毛峰泥鳅

## 288

飘香鱿鱼花  
周记小炒皇  
一品小炒皇  
新龙小炒

## 289

海鲜炒满天星  
福一处小炒  
海味小炒皇  
百味小炒皇

## 290

五彩银针土鱿丝  
香辣鱿鱼卷  
辣爆鱿鱼丁  
松茸炒鲜鱿

## 291

芥辣芹鲜鱿  
鲜鱿小炒皇  
彩椒爆鲜鱿  
双椒鱿鱼

## 292

洋葱炒鱿鱼  
辣味鱿鱼须  
碧绿炒双鱿  
香芹炒鱿鱼

## 293

韭菜鱿鱼  
双椒炒鲜鱿  
鸡丝鱿鱼  
顶上炒鲜鱿

## 294

西兰花炒鲜鱿  
干煸鱿鱼须  
干煸豆角炒鱿鱼  
酱爆鱿鱼须





## 295

火爆豉香鱿鱼圈  
香辣鱿鱼头  
木耳炒鲜鱿  
茶树菇爆干鱿

## 296

海味炒木耳  
黑椒墨鱼片  
雪里蕻炒墨鱼丝  
辣白菜炒墨鱼仔

## 297

炒墨鱼  
酱爆墨鱼仔  
火爆墨鱼花  
泡椒墨鱼

## 298

墨鱼炒鸡片  
韭菜炒章鱼  
小炒章鱼  
炒章鱼

## 299

西芹百合炒墨鱼粒  
甜豆炒墨鱼  
辣炒花甲  
海蛎香干炒韭菜

## 300

生炒牡蛎肉  
酱汁蛭子  
辣爆蛭子  
青红椒烩花甲

## 301

西芹百合炒螺片  
黑椒西葫芦螺片  
烧汁腿菇炒螺片  
翡翠豆炒雪螺

## 302

香炒田螺  
辣子田螺  
杭椒爆螺肉  
蒜薹炒螺头

## 303

双椒富贵螺  
农家炒螺肉  
小炒福寿螺  
野山菌炒鲜贝

## 304

荷兰豆炒北极贝  
八珍扒油菜  
香芹鲜虾北极贝  
西兰花北极贝

## 305

芦笋百合北极贝  
杂菇炒鲜贝  
韭芹炒贝尖  
芦笋木耳炒螺片

## 306

八卦鲜贝  
尖椒炒河蚌  
五彩鲍鱼丝  
琥珀蜜豆炒海参

## Part 7 轻松炒米面粉

## 308

印尼炒饭  
扬州炒饭  
西湖炒饭  
鱼丁炒饭

## 309

西式炒饭  
干贝蛋炒饭  
香芹炒饭  
干贝蛋白炒饭

## 310

泰皇炒饭  
三文鱼紫菜炒饭  
福建海鲜饭  
腊肉什锦炒饭

## 311

菠萝鱿鱼炒饭  
什锦炒饭  
豌豆炒饭  
黄瓜虾仁炒饭

## 312

香菇炒饭  
火腿炒饭  
海鲜炒饭  
肉丝炒面

## 313

三丝炒面  
西芹炒蛋面  
豉油皇炒面  
三丝炒蛋面

## 314

洋葱牛肉炒面  
干贝金菇焖伊面

## 一番炒面

素什锦炒手擀面

## 315

什锦炒面  
台式炒面  
生菜蟹肉炒面  
肉片炒素面

## 316

鳝鱼意面  
老乡炒莜面  
豆芽冬菇炒蛋面  
猪大肠炒手擀面

## 317

排毒鲜蔬炒面  
牛扒炒鸡蛋面  
三丝炒意粉  
三丝炒米粉

## 318

蒜香腌肉螺丝粉  
南瓜炒米粉  
干炒河粉  
烟肉意大利粉

## 319

泰式炒金边粉  
泰式炒河粉  
黑椒牛柳丝炒意粉  
香煎带子拌菠菜粉



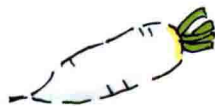


新 编

# 家常小炒



胡维勤 主编



## Part 1

### 教你怎样炒菜 更营养美味

014

厨房烹饪技巧

016

炒菜时怎样留住营养

019

炒菜时火候对菜肴

的影响

021

炒菜时应控制油温

## Part 2

### 最受欢迎的家 常小炒

024

酸辣藕丁

025

小炒茄子

026

炆炒包菜

027

椒丝扁豆

028

金菇玉子豆腐

029

蒜苗豆腐干

030

榨菜肉丝

031

尖椒回锅肉

032

酸豆角肉末

033

雪里蕻肉末

034

火爆腰花

035

湘味生爆脆肠

036

尖椒猪肚

037

藜蒿炒腊肉

038

腊肉炒蒜薹

039

芹菜炒牛肉

040

双椒炒牛肉

041

双椒爆羊肉

042

酸辣鸡丁

043

尖椒炒鸡肝

044

辣子鸭丁

045

西红柿炒鸡蛋

046

油爆虾

047

椒盐虾仔

048

姜葱炒花蟹

049

毛蟹炒年糕

050

干煸泥鳅

051

豉椒炒鲜鱿

052

香辣花甲

## Part 3

### 省时省钱快小炒

054

油渣小白菜

炆炒白菜

白菜头炒芥蓝

芹菜香葱炒香菇

055

干椒炒苦瓜

菜心炒黄豆

木须小白菜

芝麻炒小白菜

056

酸辣白菜

豆豉炒南瓜

炸酱炒大白菜

干椒炆萝卜皮

057

黄椒土豆丝

辣椒炒藕片

芹菜炒花生米

西芹炒麻花

058

椒香玉米

雪里蕻香干

韭菜炒香干

咖喱肉片炒花菜

059

醴陵小炒肉

青椒肉末

玉米粒炒肉末

水芹炒肉丝

060

辣婆婆下饭菜

泡菜炒肉末

豆豉炒肉丁

云南小瓜炒猪心

061

香干炒肉丝

茭白肉片

萝卜干炒肉末

肉末炒柚子皮

062

茶树菇炒肚丝

冬笋腊肉

红菜薹炒腊肉

干黄瓜皮炒腊肉

063

萝卜干蒜苗腊肉

玉米炒火腿肠

彩椒腊肠

辣椒豆干牛肉

064

泡菜炒牛肉片

泡菜炒牛肉

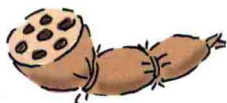
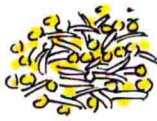
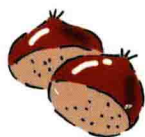
韭黄牛肉

洋葱牛柳

065

苦瓜炒牛肉

洋葱牛肉丝



蒜薹红椒炒牛肉

干豆角鸡杂

066

豆芽炒鸡丝

剩馒头炒鸡丁

花生鸡丁

淮扬小炒

067

小炒鲜鸭片

蒜苗炒鸭肠

韭菜酸豆角炒鸽肫

三鲜猴头蘑

068

肉末滑子菇

大白菜炒双菇

清炒百灵菇

滑子菇小白菜

069

玉米炒豌豆

豉香青豆

红椒黄豆

豌豆炒鱼丁

070

草菇虾仁

虾皮西葫芦

银芽炒鸡蛋

蛋炒葫芦瓜

071

辣椒粉炒蛋

蛋白炒瓜皮

韭黄炒鸡蛋

辣黄瓜炒皮蛋

072

阳春白雪

苦瓜炒蛋

椒丝银鱼

西芹炒海蜇皮

Part 4

清爽素小炒

074

清炒空心菜

腊八豆炒空心菜梗

腊八豆油菜

白果扒油菜

075

姜汁芥蓝

蒜蓉木耳菜

蒜蓉苋菜

清炒豌豆苗

076

芥蓝炒核桃仁

泡椒炒西葫芦丝

生炒广东菜心

丝瓜毛豆

077

炆炒小白菜

辣炒油菜菜

生炒菜心

香辣菠菜

078

白菜香菇炒山药

白蘑白菜叶

白菜金针菇

白菜炒竹笋

079

多味土豆丝

彩色土豆丝

洋葱炒土豆片

香辣土豆丝

080

土豆烩芥蓝

尖椒土豆丝

葱花土豆

咖喱洋葱炒土豆

081

剁椒炒土豆丝

双椒炒土豆

胡萝卜烩木耳

胡萝卜炒茭白

082

山药炒胡萝卜

胡萝卜炒银芽

干椒炆红薯

乳香香芹脆藕

083

腐竹花生炆芹菜

香干芹菜

玉米笋炒芹菜

黄豆炒香芹

084

芹菜炒香菇

芹菜炒粉条

农家手撕包菜

珊瑚包菜

085

西芹炒红薯

板栗炒西芹

西芹山药木瓜

小番茄芦笋

086

洋葱炒芦笋

木瓜炒银牙

雪里蕻春笋

莴笋炒木耳

087

炒莴笋片

翡翠莴笋丝

玉米笋炒山药

蒜薹炒玉米笋

088

蒜薹玉米笋

香辣油焖笋

小炒麻竹笋

辣椒笋衣

089

干煸冬笋

浏阳鸡汁脆笋

浏阳烟笋

乡味湘笋

090

荠菜炒冬笋

四季豆炒竹笋

湘西小山笋

湘西笋尖

091

湘味烟笋

酸菜炒小笋

蘑菇菜心炒小番茄

西红柿炒茭白

