

600道至爱下饭小炒，天天新滋味，
20分钟就能轻松做成！

天天必吃的 营养小炒



| 中华名厨 保健营养大师 | 陈志田 主编

四季豆

Sijidou



四季豆为什么一定要煮熟再吃？

其所含的皂苷和胰蛋白酶抑制剂，煮熟才会被破坏。

四季豆是餐桌上的常见蔬菜。无论单独清炒，还是和肉类同炖，抑或是焯熟凉拌，都很符合人们的口味。四季豆富含蛋白质和多种氨基酸，可以调和五脏，安养精神，益气健脾，消暑化湿和利水消肿。夏季常吃，还可消暑，清口，改善食欲。

常食猪肉有哪些补益作用？

润肠胃、生津液、补肾气、解热毒。

猪肉是人们餐桌上重要的动物性食品之一。因为猪肉纤维较为细软，结缔组织较少，经过烹调加工后肉味特别鲜美。炖肉时，加入适量的醋，既可除去异味，又可缩短烹饪时间。

猪肉 Zhurou

食用猪肉后不宜大量饮茶，否则会造成便秘，还会增加有毒物和致癌物的吸收。





天天必吃的 营养小炒



陈志田 主编



图书在版编目 (CIP) 数据

天天必吃的营养小炒/陈志田主编. —哈尔滨:
黑龙江科学技术出版社, 2013. 7
ISBN 978-7-5388-7546-1

I. ①天… II. ①陈… III. ①炒菜—菜谱 IV.
①TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第104424号

天天必吃的营养小炒

TIANTIAN BICHI DE YINGYANG XIAOCHAO

主 编 陈志田
责任编辑 刘 杨
封面设计 景雪峰
出 版 黑龙江科学技术出版社
地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001
电话: (0451)53642106 传真: (0451)53642143
网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn
发 行 全国新华书店
印 刷 深圳市彩美印刷有限公司
开 本 711 mm × 1016 mm 1/16
印 张 10
字 数 100千字
版 次 2013年7月第1版 2013年7月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5388-7546-1/TS • 523
定 价 19.90元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

Part 1 教你怎样炒菜更营养美味

厨房烹饪技巧.....	010	炒菜时火候对菜肴的影响.....	015
炒菜时怎样留住营养.....	012	炒菜时应控制油温.....	017

Part 2 省时省钱快小炒

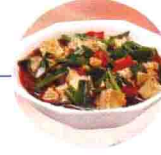
油渣小白菜.....	020	红菜薹炒腊肉.....	024
炅炒白菜.....	020	干黄瓜皮炒腊肉.....	024
白菜头炒芥蓝.....	020	韭黄牛肉.....	025
干椒炒苦瓜.....	020	苦瓜炒牛肉.....	025
芝麻炒小白菜.....	021	洋葱牛肉丝.....	025
豆豉炒南瓜.....	021	豆芽炒鸡丝.....	025
辣椒炒藕片.....	021	蒜苗炒鸭肠.....	026
椒香玉米.....	021	肉末滑子菇.....	026
雪里蕻香干.....	022	滑子菇小白菜.....	026
韭菜炒香干.....	022	豉香青豆.....	026
咖喱肉片炒花菜.....	022	红椒黄豆.....	027
水芹炒肉丝.....	022	豌豆炒鱼丁.....	027
辣婆婆下饭菜.....	023	草菇虾仁.....	027
豆豉炒肉丁.....	023	豆芽炒鸡蛋.....	027
云南小瓜炒猪心.....	023	韭黄炒鸡蛋.....	028
香干炒肉丝.....	023	阳春白雪.....	028
茭白肉片.....	024	苦瓜炒蛋.....	028
冬笋腊肉.....	024	椒丝银鱼.....	028

Part 3 清爽素小炒

清炒空心菜.....	030	辣炒油麦菜.....	033
腊八豆炒空心菜梗.....	030	生炒菜心.....	033
腊八豆炒油菜.....	030	香辣菠菜.....	033
白果扒油菜.....	030	多味土豆丝.....	034
姜汁芥蓝.....	031	洋葱炒土豆片.....	034
蒜蓉木耳菜.....	031	土豆烩芥蓝.....	034
蒜蓉苋菜.....	031	尖椒土豆丝.....	034
清炒豌豆苗.....	031	葱花土豆.....	035
芥蓝炒核桃仁.....	032	剁椒炒土豆丝.....	035
泡椒炒西葫芦丝.....	032	胡萝卜烩木耳.....	035
生炒广东菜心.....	032	胡萝卜炒茭白.....	035
丝瓜毛豆.....	032	腐竹花生炅芹菜.....	036
炅炒小白菜.....	033	芹菜炒香菇.....	036



珊瑚包菜.....	036	酸辣藕丁.....	047
炅炒包菜.....	036	干煸豆角.....	047
西芹炒红薯.....	037	蜜豆炒百合.....	047
板栗炒西芹.....	037	百合蔬菜.....	047
西芹山药木瓜.....	037	小炒菜.....	048
莴笋炒木耳.....	037	四季小炒皇.....	048
木瓜炒豆芽.....	038	河塘小炒.....	048
翡翠莴笋丝.....	038	养颜小炒.....	048
蒜薹炒玉米笋.....	038	咖喱什菜煲.....	049
蒜薹玉米笋.....	038	鸭油西葫芦.....	049
小炒麻竹笋.....	039	阿凡提小炒.....	049
干煸冬笋.....	039	湘间小炒.....	049
浏阳烟笋.....	039	香辣贡菜.....	050
浏阳鸡汁脆笋.....	039	田园小炒.....	050
芥菜炒冬笋.....	040	大碗豆角.....	050
乡味湘笋.....	040	蒜薹炒青豆.....	050
嫩西红柿炒辣椒.....	040	青豆小青菜.....	051
西红柿炒花菜.....	040	芥菜青豆.....	051
双椒炒嫩南瓜.....	041	酸菜蚕豆.....	051
大刀苦瓜.....	041	清炒苜蓿.....	051
指天椒煸苦瓜.....	041	泰式什锦菜.....	052
雪里蕻炒苦瓜.....	041	炅炒蕨菜.....	052
西蓝花炒百合.....	042	鲜桃炒山药.....	052
虎皮尖椒.....	042	山药炒甜椒.....	052
豆豉辣椒炒空心菜.....	042	葱油炒芋头.....	053
尖椒炒彩玉.....	042	清炒娃娃菜.....	053
擂辣椒炒韭菜.....	043	辣椒萝卜.....	053
炒金银丝.....	043	素炒五仁.....	053
田园香茄.....	043	辣味干豆角.....	054
大蒜茄丝.....	043	剁椒西葫芦.....	054
八宝茄子.....	044	黄花菜炒金针菇.....	054
茄子炒豆角.....	044	茭白金针菇.....	054
小炒茄子.....	044	茶树菇炒豆角.....	055
钵子四季豆.....	044	蚝油鸡腿菇.....	055
干煸四季豆.....	045	鲍汁草菇.....	055
南瓜炒百合.....	045	湘味口蘑片.....	055
清炒南瓜丝.....	045	辣炒蘑菇.....	056
黄瓜木耳炒百合.....	045	芹菜炒蘑菇.....	056
小炒丝瓜.....	046	扎辣椒炒姬菇.....	056
老油条炒丝瓜.....	046	香油袖珍菇.....	056
香辣藕条.....	046	荷兰豆炒本菇.....	057
回锅莲藕.....	046	冬菇蚝油菜心.....	057



奶白菜炒山木耳.....	057
黑木耳炒青椒.....	057
湘式炒木耳.....	058
香芹炒木耳.....	058
彩椒木耳山药.....	058
小葱黑木耳.....	058
十八鲜.....	059

韭菜炒豆腐.....	059
豆腐皮炒菜心.....	059
青椒炒豆腐干.....	059
小炒豆干.....	060
小炒豆皮.....	060
素炒豆腐干.....	060
小炒香干.....	060

Part 4 下饭肉小炒

关东小炒.....	062
杭椒炒肉.....	062
红椒蕨菜肉丝.....	062
江南小炒肉.....	062
川式小炒肉.....	063
香干小炒肉.....	063
木耳大葱炒肉片.....	063
蕨菜肉丝.....	063
豉椒炒肉.....	064
雪里蕨冬笋炒肉.....	064
胡萝卜豆干炒肉丁.....	064
土豆小炒肉.....	064
长沙小炒肉.....	065
酸白菜炒肉丝.....	065
山西小夹馍.....	065
节瓜炒肉丝.....	065
猕猴桃炒肉丝.....	066
滑炒里脊丝.....	066
创新三剁.....	066
榄菜肉末炒小瓜.....	066
滑子菇炒肉丝.....	067
雪里蕨炒蚕豆.....	067
豌豆酱.....	067
老家小炒肉.....	067
猕猴桃肉丝.....	068
肉丝烧花菜.....	068
农家大碗豆腐.....	068
干锅白萝卜.....	068
鸡蛋韭黄肉丝.....	069
肉末炒粉条.....	069
肉末韭菜炒腐竹.....	069
森林小炒.....	069

脆笋炒肉丝.....	070
三鲜滑子菇.....	070
三丝炒西芹.....	070
粒粒三丁.....	070
榨菜肉丝.....	071
回锅肉.....	071
酸豆角肉末.....	071
雪里蕨肉末.....	071
土家小炒肉.....	072
塞北八宝酱.....	072
五花肉炒香芹.....	072
腌猪肉炒土豆丝.....	072
湘味小炒肉.....	073
金玉满堂.....	073
脆黄瓜皮炒肉泥.....	073
豆豉苦瓜肉丝.....	073
大白菜粉丝盐煎肉.....	074
千丝万缕.....	074
春笋枸杞肉丝.....	074
子姜炒肉丝.....	074
肉丝炒干蕨菜.....	075
蒜苗肉末.....	075
五花肉炒小芹菜.....	075
酱味香芹炒肉丝.....	075
干豆角扣肉.....	076
肉丝干豆角.....	076
肉炒茶香干.....	076
韭菜香干炒肉丝.....	076
乡村小炒.....	077
三鲜烩肉丸.....	077
鲜笋小炒肉.....	077
雪里蕨笋丝炒肉.....	077



干笋炒肉.....	078	荷芹腊肉.....	088
青椒炒肉.....	078	西芹炒腊肉.....	089
尖椒肉丝.....	078	香芹炒腊肉.....	089
鱼香木耳肉丝.....	078	尖椒腊肉.....	089
香菜剁椒炒肉丝.....	079	蒜苗炒腊肉.....	089
湘味肉丝.....	079	川香腊肉.....	090
蒜薹炒肉.....	079	农家老腊肉.....	090
榨菜韭黄炒肉丝.....	079	渝乡老腊肉.....	090
肉丝炒豆芽.....	080	笋干腊肉.....	090
鸡蛋炒肉丝.....	080	韭菜豆皮炒腊肉.....	091
香辣酥炒排骨.....	080	韭菜花炒咸肉.....	091
京味排骨.....	080	蒜苗炒香肠.....	091
过桥排骨.....	081	豆豉南瓜焖叉烧.....	091
老干妈跳跳骨.....	081	牛肉苹果丝.....	092
豆香炒肉皮.....	081	咖喱牛腩煲.....	092
蒜苗炒猪皮.....	081	豌豆牛肉丁.....	092
咖喱顺风耳.....	082	金丝牛肉.....	092
小炒顺风耳.....	082	火爆牛肉丝.....	093
野山椒炒脆耳.....	082	酸姜椒头炒牛肉.....	093
京都春色腰花.....	082	尖椒牛肉丝.....	093
葱香腰花.....	083	翡翠牛肉粒.....	093
火爆腰花.....	083	香芹炒牛肉.....	094
酸豆角腰花.....	083	韭菜黄豆炒牛肉.....	094
爆炒猪肚.....	083	煎豆辣牛肉.....	094
西芹白果脆肚.....	084	回锅牛腱.....	094
笋皇炒肚尖.....	084	茄干炒牛肉.....	095
尖笋炒肝.....	084	蜀香小炒黄牛肉.....	095
泡椒脆肚.....	084	芦笋炒牛肉.....	095
干豆角肚丝.....	085	芹菜炒牛肉.....	095
湘西风吹肝.....	085	小炒牛肉丸.....	096
干香炒大肠.....	085	小炒带皮黄牛肉.....	096
沙姜炒双心.....	085	百灵菇炒牛肉.....	096
尖椒爆腊肉.....	086	葱香牛肉.....	096
腊味合炒.....	086	家乡小炒牛肉.....	097
腊肉炒芦笋.....	086	牛肉西红柿.....	097
腊肉炒蒜薹.....	086	柿子椒炒牛肉.....	097
干锅莴笋腊肉.....	087	手折蒜薹牛柳.....	097
西葫芦炒腊肉.....	087	野山椒香菜爆炒牛柳.....	098
荷兰豆红椒炒腊肉.....	087	碧绿杭椒炒牛柳条.....	098
荷兰豆炒腊肉.....	087	酸辣黄喉.....	098
椒香腊肉炒荷兰豆.....	088	椒丝黄喉.....	098
荷兰豆酱爆叉烧粒.....	088	水芹炒百叶.....	099
鲜蚕豆炒腊肉.....	088	尖椒腊牛肉.....	099



芹菜辣炒羊里脊	099
双椒爆羊肉	099
葱爆羊肉	100
霸王羊肉	100
双椒炒羊肉	100
西北烩羊肉	100
炒烤羊肉	101
新派孜然羊肉	101
小炒黑山羊	101
爆炒尖椒羊肚	101
东安子鸡	102
马蹄熘鸡丁	102
黄花鸡丝	102
鸡丝炒蜆皮	102
香辣孜然鸡	103
干椒爆子鸡	103
神仙馋嘴鸡	103
农家三杯鸡	103
农家尖椒鸡	104
双菇鸡粒烧茄子	104
川东风味鸡	104
巴蜀飘香鸡	104
竹筒椒香鸡	105
芽菜碎米鸡	105
小炒鸡腿肉	105
玉米青红椒炒鸡肉	105
爆人参鸡片	106
贡菜炒鸡丝	106
西葫芦炒鸡柳	106
飘香麻香鸡	106
豉油皇鸡	107
玉米炒鸡丁	107
鸡片炒西蓝花	107
农家鸡杂	107
口味鸡杂	108

小炒鸡杂	108
湘味鸡胗	108
姜葱爆生鸭	108
锅巴美味鸭	109
葱味孜然鸭脯	109
双椒爆鸭丝	109
时蔬炒鸭脯	109
辣子鸭丁	110
湘西雷打鸭	110
香菇鸭肉	110
白果酱瓜鸭	110
豆筋炒鸭丝	111
爆炒鸭丝	111
野山椒炒鸭丝	111
京葱炒鸭丝	111
脆炒鸭肚	112
泡椒鸭舌	112
小炒鸭肠	112
糟溜鸭三白	112
霸王鸭肠	113
三色鹅肠	113
大蒜爆鹅肠	113
小炒鹅肠	113
尖椒肉碎炒鸡蛋	114
菠菜炒鸡蛋	114
虾仁炒蛋	114
酱炒香葱鸡蛋	114
擂椒炒鸡蛋	115
小炒鸡蛋白	115
柴鸡蛋炒鱼子	115
剁椒炒鸡蛋	115
西红柿炒鸡蛋	116
豉椒炒鸡蛋	116
鸡蛋韭菜木耳	116
辣味香蛋	116

Part 5 鲜美炒水产

滑炒鳊鱼片	118
小葱黄花鱼	118
特色炒鲢鱼球	118
滑子菇鱼丝	118

香芹炒鳊鱼	119
百合西芹木耳炒鱼滑	119
香辣小河鱼	119
鲜椒鱼柳	119



酸豆角煸鲫鱼.....	120	橄榄菜炒虾丁.....	130
椒盐刁子鱼.....	120	椒烧双仁.....	130
竹排川丁鱼.....	120	香葱牛柳爆虾仁.....	131
宫保鲑鱼.....	120	香葱黑木耳炒虾仁.....	131
鳕鱼茄子煲.....	121	腰果虾仁.....	131
西芹腰果银鳕鱼.....	121	避风塘炒虾.....	131
小炒鱼丁.....	121	凤尾桃花虾.....	132
韭菜鸡蛋炒银鱼.....	121	果仁虾腰.....	132
银鱼虎皮杭椒.....	122	港虾炆白菜.....	132
方鱼炒芥蓝.....	122	鸿运港虾.....	132
干贝炒鱼肚.....	122	韭菜豆芽炒河虾.....	133
榨菜乌鱼丝.....	122	韭菜炒鲜虾.....	133
合川鱼子.....	123	五彩炒虾仁.....	133
白辣椒炒鱼子.....	123	虾干甜蜜豆.....	133
葱姜炒三文鱼.....	123	虾干炒双脆.....	134
青椒刁子鱼.....	123	XO爆珊瑚虾球.....	134
黑木耳炒什锦碎.....	124	潇湘小河虾.....	134
蚝皇小炒皇.....	124	青椒腰果炒虾.....	134
泡椒基围虾.....	124	椒盐富贵虾.....	135
虾子芙蓉炒海鲜.....	124	辣炒河中鲜.....	135
鲜蚕豆炒虾肉.....	125	潮式小炒皇.....	135
虾米芹菜.....	125	百合炒大虾.....	135
银杏明虾球.....	125	干锅香辣蟹.....	136
核桃仁虾球.....	125	泡椒小炒蟹.....	136
宫保鲜虾球.....	126	咖喱炒蟹.....	136
盐爆虾仁.....	126	姜葱炒花蟹.....	136
鲜虾银杏炒百合.....	126	辣炒蟹.....	137
虾仁黄瓜炒黄螺.....	126	泡菜炒梭子蟹.....	137
翡翠爆虾.....	127	避风塘辣椒炒蟹.....	137
青红椒炒虾仁.....	127	马来西亚炒蟹.....	137
核桃仁炒虾球.....	127	麻婆豆腐蟹.....	138
五仁粒粒香.....	127	素炒蟹粉.....	138
松仁爆虾球.....	128	菠菜炒蟹.....	138
韭黄炒虾仁.....	128	椒香鲜鳝.....	138
龙须炒虾仁.....	128	口味鳝片.....	139
翡翠虾仁.....	128	香辣鳝丝.....	139
韭菜炒虾仁.....	129	虾爆鳝鱼.....	139
靓饼炒虾仁.....	129	蒜仔鳝鱼煲.....	139
抓炒虾仁.....	129	双椒盘龙鳝.....	140
飘香虾仁.....	129	辣烩鳝丝.....	140
黄豆芥蓝炒虾仁.....	130	五彩鳝丝.....	140
水果虾仁.....	130	飘香鱿鱼花.....	140



周记小炒皇	141
一品小炒皇	141
新龙小炒	141
海鲜炒满天星	141
福一处小炒	142
海味小炒皇	142
百味小炒皇	142
五彩银针土鱿丝	142
香辣鱿鱼卷	143
芥辣芹鲜鱿	143
鲜鱿小炒皇	143
彩椒爆鲜鱿	143
松茸炒鲜鱿	144
双椒鱿鱼	144
洋葱炒鱿鱼	144
香芹炒鱿鱼	144
韭菜鱿鱼	145
鸡丝鱿鱼	145
顶上炒鲜鱿	145
西蓝花炒鲜鱿	145

茶树菇爆干鱿	146
雪里蕻炒墨鱼丝	146
酱爆墨鱼仔	146
火爆墨鱼花	146
泡椒墨鱼	147
小炒章鱼	147
甜豆炒墨鱼	147
辣炒花甲	147
香辣花甲	148
辣爆蛏子	148
西芹百合炒螺片	148
烧汁腿菇炒螺片	148
翡翠豆炒雪螺	149
香炒田螺	149
辣子田螺	149
蒜薹炒螺头	149
芦笋百合北极贝	150
杂菇炒鲜贝	150
尖椒炒河蚌	150
琥珀蜜豆炒海参	150

Part 6 轻松炒米粉面

扬州炒饭	152
西湖炒饭	152
鱼丁炒饭	152
西式炒饭	152
泰皇炒饭	153
三文鱼紫菜炒饭	153
福建海鲜饭	153
腊肉什锦炒饭	153
香芹炒饭	154
海鲜炒饭	154
香菇炒饭	154
火腿炒饭	154
肉丝炒面	155
三丝炒面	155
西芹炒蛋面	155
洋葱牛肉炒面	155
干贝金菇焖伊面	156
一番炒面	156

素什锦炒手擀面	156
什锦炒面	156
台式炒面	157
生菜蟹肉炒面	157
肉片炒素面	157
老乡炒莜面	157
排毒鲜蔬炒面	158
三丝炒蛋面	158
三丝炒意粉	158
三丝炒米粉	158
蒜香腌肉螺丝粉	159
南瓜炒米粉	159
干炒河粉	159
烟肉意大利粉	159
泰式炒金边粉	160
泰式炒河粉	160
黑椒牛柳丝炒意粉	160
香煎带子拌菠菜粉	160



天天必吃的 营养小炒



陈志田 主编

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

Part 1 教你怎样炒菜更营养美味

厨房烹饪技巧.....	010	炒菜时火候对菜肴的影响.....	015
炒菜时怎样留住营养.....	012	炒菜时应控制油温.....	017

Part 2 省时省钱快小炒

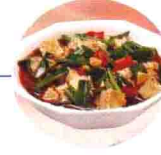
油渣小白菜.....	020	红菜薹炒腊肉.....	024
炅炒白菜.....	020	干黄瓜皮炒腊肉.....	024
白菜头炒芥蓝.....	020	韭黄牛肉.....	025
干椒炒苦瓜.....	020	苦瓜炒牛肉.....	025
芝麻炒小白菜.....	021	洋葱牛肉丝.....	025
豆豉炒南瓜.....	021	豆芽炒鸡丝.....	025
辣椒炒藕片.....	021	蒜苗炒鸭肠.....	026
椒香玉米.....	021	肉末滑子菇.....	026
雪里蕻香干.....	022	滑子菇小白菜.....	026
韭菜炒香干.....	022	豉香青豆.....	026
咖喱肉片炒花菜.....	022	红椒黄豆.....	027
水芹炒肉丝.....	022	豌豆炒鱼丁.....	027
辣婆婆下饭菜.....	023	草菇虾仁.....	027
豆豉炒肉丁.....	023	豆芽炒鸡蛋.....	027
云南小瓜炒猪心.....	023	韭黄炒鸡蛋.....	028
香干炒肉丝.....	023	阳春白雪.....	028
茭白肉片.....	024	苦瓜炒蛋.....	028
冬笋腊肉.....	024	椒丝银鱼.....	028

Part 3 清爽素小炒

清炒空心菜.....	030	辣炒油麦菜.....	033
腊八豆炒空心菜梗.....	030	生炒菜心.....	033
腊八豆炒油菜.....	030	香辣菠菜.....	033
白果扒油菜.....	030	多味土豆丝.....	034
姜汁芥蓝.....	031	洋葱炒土豆片.....	034
蒜蓉木耳菜.....	031	土豆烩芥蓝.....	034
蒜蓉苋菜.....	031	尖椒土豆丝.....	034
清炒豌豆苗.....	031	葱花土豆.....	035
芥蓝炒核桃仁.....	032	剁椒炒土豆丝.....	035
泡椒炒西葫芦丝.....	032	胡萝卜烩木耳.....	035
生炒广东菜心.....	032	胡萝卜炒茭白.....	035
丝瓜毛豆.....	032	腐竹花生炅芹菜.....	036
炅炒小白菜.....	033	芹菜炒香菇.....	036



珊瑚包菜.....	036	酸辣藕丁.....	047
炅炒包菜.....	036	干煸豆角.....	047
西芹炒红薯.....	037	蜜豆炒百合.....	047
板栗炒西芹.....	037	百合蔬菜.....	047
西芹山药木瓜.....	037	小炒菜.....	048
莴笋炒木耳.....	037	四季小炒皇.....	048
木瓜炒豆芽.....	038	河塘小炒.....	048
翡翠莴笋丝.....	038	养颜小炒.....	048
蒜薹炒玉米笋.....	038	咖喱什菜煲.....	049
蒜薹玉米笋.....	038	鸭油西葫芦.....	049
小炒麻竹笋.....	039	阿凡提小炒.....	049
干煸冬笋.....	039	湘间小炒.....	049
浏阳烟笋.....	039	香辣贡菜.....	050
浏阳鸡汁脆笋.....	039	田园小炒.....	050
芥菜炒冬笋.....	040	大碗豆角.....	050
乡味湘笋.....	040	蒜薹炒青豆.....	050
嫩西红柿炒辣椒.....	040	青豆小青菜.....	051
西红柿炒花菜.....	040	芥菜青豆.....	051
双椒炒嫩南瓜.....	041	酸菜蚕豆.....	051
大刀苦瓜.....	041	清炒苜蓿.....	051
指天椒煨苦瓜.....	041	泰式什锦菜.....	052
雪里蕻炒苦瓜.....	041	炅炒蕨菜.....	052
西蓝花炒百合.....	042	鲜桃炒山药.....	052
虎皮尖椒.....	042	山药炒甜椒.....	052
豆豉辣椒炒空心菜.....	042	葱油炒芋头.....	053
尖椒炒彩玉.....	042	清炒娃娃菜.....	053
擂辣椒炒韭菜.....	043	辣椒萝卜.....	053
炒金银丝.....	043	素炒五仁.....	053
田园香茄.....	043	辣味干豆角.....	054
大蒜茄丝.....	043	剁椒西葫芦.....	054
八宝茄子.....	044	黄花菜炒金针菇.....	054
茄子炒豆角.....	044	茭白金针菇.....	054
小炒茄子.....	044	茶树菇炒豆角.....	055
钵子四季豆.....	044	蚝油鸡腿菇.....	055
干煸四季豆.....	045	鲍汁草菇.....	055
南瓜炒百合.....	045	湘味口蘑片.....	055
清炒南瓜丝.....	045	辣炒蘑菇.....	056
黄瓜木耳炒百合.....	045	芹菜炒蘑菇.....	056
小炒丝瓜.....	046	扎辣椒炒姬菇.....	056
老油条炒丝瓜.....	046	香油袖珍菇.....	056
香辣藕条.....	046	荷兰豆炒本菇.....	057
回锅莲藕.....	046	冬菇蚝油菜心.....	057



奶白菜炒山木耳.....	057
黑木耳炒青椒.....	057
湘式炒木耳.....	058
香芹炒木耳.....	058
彩椒木耳山药.....	058
小葱黑木耳.....	058
十八鲜.....	059

韭菜炒豆腐.....	059
豆腐皮炒菜心.....	059
青椒炒豆腐干.....	059
小炒豆干.....	060
小炒豆皮.....	060
素炒豆腐干.....	060
小炒香干.....	060

Part 4 下饭肉小炒

关东小炒.....	062
杭椒炒肉.....	062
红椒蕨菜肉丝.....	062
江南小炒肉.....	062
川式小炒肉.....	063
香干小炒肉.....	063
木耳大葱炒肉片.....	063
蕨菜肉丝.....	063
豉椒炒肉.....	064
雪里蕨冬笋炒肉.....	064
胡萝卜豆干炒肉丁.....	064
土豆小炒肉.....	064
长沙小炒肉.....	065
酸白菜炒肉丝.....	065
山西小夹馍.....	065
节瓜炒肉丝.....	065
猕猴桃炒肉丝.....	066
滑炒里脊丝.....	066
创新三剁.....	066
榄菜肉末炒小瓜.....	066
滑子菇炒肉丝.....	067
雪里蕨炒蚕豆.....	067
豌豆酱.....	067
老家小炒肉.....	067
猕猴桃肉丝.....	068
肉丝烧花菜.....	068
农家大碗豆腐.....	068
干锅白萝卜.....	068
鸡蛋韭黄肉丝.....	069
肉末炒粉条.....	069
肉末韭菜炒腐竹.....	069
森林小炒.....	069

脆笋炒肉丝.....	070
三鲜滑子菇.....	070
三丝炒西芹.....	070
粒粒三丁.....	070
榨菜肉丝.....	071
回锅肉.....	071
酸豆角肉末.....	071
雪里蕨肉末.....	071
土家小炒肉.....	072
塞北八宝酱.....	072
五花肉炒香芹.....	072
腌猪肉炒土豆丝.....	072
湘味小炒肉.....	073
金玉满堂.....	073
脆黄瓜皮炒肉泥.....	073
豆豉苦瓜肉丝.....	073
大白菜粉丝盐煎肉.....	074
千丝万缕.....	074
春笋枸杞肉丝.....	074
子姜炒肉丝.....	074
肉丝炒干蕨菜.....	075
蒜苗肉末.....	075
五花肉炒小芹菜.....	075
酱味香芹炒肉丝.....	075
干豆角扣肉.....	076
肉丝干豆角.....	076
肉炒茶香干.....	076
韭菜香干炒肉丝.....	076
乡村小炒.....	077
三鲜烩肉丸.....	077
鲜笋小炒肉.....	077
雪里蕨笋丝炒肉.....	077



干笋炒肉.....	078	荷芹腊肉.....	088
青椒炒肉.....	078	西芹炒腊肉.....	089
尖椒肉丝.....	078	香芹炒腊肉.....	089
鱼香木耳肉丝.....	078	尖椒腊肉.....	089
香菜剁椒炒肉丝.....	079	蒜苗炒腊肉.....	089
湘味肉丝.....	079	川香腊肉.....	090
蒜薹炒肉.....	079	农家老腊肉.....	090
榨菜韭黄炒肉丝.....	079	渝乡老腊肉.....	090
肉丝炒豆芽.....	080	笋干腊肉.....	090
鸡蛋炒肉丝.....	080	韭菜豆皮炒腊肉.....	091
香辣酥炒排骨.....	080	韭菜花炒咸肉.....	091
京味排骨.....	080	蒜苗炒香肠.....	091
过桥排骨.....	081	豆豉南瓜焖叉烧.....	091
老干妈跳跳骨.....	081	牛肉苹果丝.....	092
豆香炒肉皮.....	081	咖喱牛腩煲.....	092
蒜苗炒猪皮.....	081	豌豆牛肉丁.....	092
咖喱顺风耳.....	082	金丝牛肉.....	092
小炒顺风耳.....	082	火爆牛肉丝.....	093
野山椒炒脆耳.....	082	酸姜椒头炒牛肉.....	093
京都春色腰花.....	082	尖椒牛肉丝.....	093
葱香腰花.....	083	翡翠牛肉粒.....	093
火爆腰花.....	083	香芹炒牛肉.....	094
酸豆角腰花.....	083	韭菜黄豆炒牛肉.....	094
爆炒猪肚.....	083	煎豆辣牛肉.....	094
西芹白果脆肚.....	084	回锅牛腱.....	094
笋皇炒肚尖.....	084	茄干炒牛肉.....	095
尖笋炒肝.....	084	蜀香小炒黄牛肉.....	095
泡椒脆肚.....	084	芦笋炒牛肉.....	095
干豆角肚丝.....	085	芹菜炒牛肉.....	095
湘西风吹肝.....	085	小炒牛肉丸.....	096
干香炒大肠.....	085	小炒带皮黄牛肉.....	096
沙姜炒双心.....	085	百灵菇炒牛肉.....	096
尖椒爆腊肉.....	086	葱香牛肉.....	096
腊味合炒.....	086	家乡小炒牛肉.....	097
腊肉炒芦笋.....	086	牛肉西红柿.....	097
腊肉炒蒜薹.....	086	柿子椒炒牛肉.....	097
干锅莴笋腊肉.....	087	手折蒜薹牛柳.....	097
西葫芦炒腊肉.....	087	野山椒香菜爆炒牛柳.....	098
荷兰豆红椒炒腊肉.....	087	碧绿杭椒炒牛柳条.....	098
荷兰豆炒腊肉.....	087	酸辣黄喉.....	098
椒香腊肉炒荷兰豆.....	088	椒丝黄喉.....	098
荷兰豆酱爆叉烧粒.....	088	水芹炒百叶.....	099
鲜蚕豆炒腊肉.....	088	尖椒腊牛肉.....	099



芹菜辣炒羊里脊.....	099
双椒爆羊肉.....	099
葱爆羊肉.....	100
霸王羊肉.....	100
双椒炒羊肉.....	100
西北烩羊肉.....	100
炒烤羊肉.....	101
新派孜然羊肉.....	101
小炒黑山羊.....	101
爆炒尖椒羊肚.....	101
东安子鸡.....	102
马蹄熘鸡丁.....	102
黄花鸡丝.....	102
鸡丝炒蜆皮.....	102
香辣孜然鸡.....	103
干椒爆子鸡.....	103
神仙馋嘴鸡.....	103
农家三杯鸡.....	103
农家尖椒鸡.....	104
双菇鸡粒烧茄子.....	104
川东风味鸡.....	104
巴蜀飘香鸡.....	104
竹筒椒香鸡.....	105
芽菜碎米鸡.....	105
小炒鸡腿肉.....	105
玉米青红椒炒鸡肉.....	105
爆人参鸡片.....	106
贡菜炒鸡丝.....	106
西葫芦炒鸡柳.....	106
飘香麻香鸡.....	106
豉油皇鸡.....	107
玉米炒鸡丁.....	107
鸡片炒西蓝花.....	107
农家鸡杂.....	107
口味鸡杂.....	108

小炒鸡杂.....	108
湘味鸡胗.....	108
姜葱爆生鸭.....	108
锅巴美味鸭.....	109
葱味孜然鸭脯.....	109
双椒爆鸭丝.....	109
时蔬炒鸭脯.....	109
辣子鸭丁.....	110
湘西雷打鸭.....	110
香菇鸭肉.....	110
白果酱瓜鸭.....	110
豆筋炒鸭丝.....	111
爆炒鸭丝.....	111
野山椒炒鸭丝.....	111
京葱炒鸭丝.....	111
脆炒鸭肚.....	112
泡椒鸭舌.....	112
小炒鸭肠.....	112
糟溜鸭三白.....	112
霸王鸭肠.....	113
三色鹅肠.....	113
大蒜爆鹅肠.....	113
小炒鹅肠.....	113
尖椒肉碎炒鸡蛋.....	114
菠菜炒鸡蛋.....	114
虾仁炒蛋.....	114
酱炒香葱鸡蛋.....	114
擂椒炒鸡蛋.....	115
小炒鸡蛋白.....	115
柴鸡蛋炒鱼子.....	115
剁椒炒鸡蛋.....	115
西红柿炒鸡蛋.....	116
豉椒炒鸡蛋.....	116
鸡蛋韭菜木耳.....	116
辣味香蛋.....	116

Part 5 鲜美炒水产

滑炒鳊鱼片.....	118
小葱黄花鱼.....	118
特色炒鲮鱼球.....	118
滑子菇鱼丝.....	118

香芹炒鳗鱼.....	119
百合西芹木耳炒鱼滑.....	119
香辣小河鱼.....	119
鲜椒鱼柳.....	119



酸豆角煽鲫鱼.....	120	橄榄菜炒虾丁.....	130
椒盐刁子鱼.....	120	椒烧双仁.....	130
竹排川丁鱼.....	120	香葱牛柳爆虾仁.....	131
宫保鲑鱼.....	120	香葱黑木耳炒虾仁.....	131
鳕鱼茄子煲.....	121	腰果虾仁.....	131
西芹腰果银鳕鱼.....	121	避风塘炒虾.....	131
小炒鱼丁.....	121	凤尾桃花虾.....	132
韭菜鸡蛋炒银鱼.....	121	果仁虾腰.....	132
银鱼虎皮杭椒.....	122	港虾炆白菜.....	132
方鱼炒芥蓝.....	122	鸿运港虾.....	132
干贝炒鱼肚.....	122	韭菜豆芽炒河虾.....	133
榨菜乌鱼丝.....	122	韭菜炒鲜虾.....	133
合川鱼子.....	123	五彩炒虾仁.....	133
白辣椒炒鱼子.....	123	虾干甜蜜豆.....	133
葱姜炒三文鱼.....	123	虾干炒双脆.....	134
青椒刁子鱼.....	123	XO爆珊瑚虾球.....	134
黑木耳炒什锦碎.....	124	潇湘小河虾.....	134
蚝皇小炒皇.....	124	青椒腰果炒虾.....	134
泡椒基围虾.....	124	椒盐富贵虾.....	135
虾子芙蓉炒海鲜.....	124	辣炒河中鲜.....	135
鲜蚕豆炒虾肉.....	125	潮式小炒皇.....	135
虾米芹菜.....	125	百合炒大虾.....	135
银杏明虾球.....	125	干锅香辣蟹.....	136
核桃仁虾球.....	125	泡椒小炒蟹.....	136
宫保鲜虾球.....	126	咖喱炒蟹.....	136
盐爆虾仁.....	126	姜葱炒花蟹.....	136
鲜虾银杏炒百合.....	126	辣炒蟹.....	137
虾仁黄瓜炒黄螺.....	126	泡菜炒梭子蟹.....	137
翡翠爆虾.....	127	避风塘辣椒炒蟹.....	137
青红椒炒虾仁.....	127	马来西亚炒蟹.....	137
核桃仁炒虾球.....	127	麻婆豆腐蟹.....	138
五仁粒粒香.....	127	素炒蟹粉.....	138
松仁爆虾球.....	128	菠菜炒蟹.....	138
韭黄炒虾仁.....	128	椒香鲜鳝.....	138
龙须炒虾仁.....	128	口味鳝片.....	139
翡翠虾仁.....	128	香辣鳝丝.....	139
韭菜炒虾仁.....	129	虾爆鳝鱼.....	139
靓饼炒虾仁.....	129	蒜仔鳝鱼煲.....	139
抓炒虾仁.....	129	双椒盘龙鳝.....	140
飘香虾仁.....	129	辣烩鳝丝.....	140
黄豆芥蓝炒虾仁.....	130	五彩鳝丝.....	140
水果虾仁.....	130	飘香鱿鱼花.....	140