

吴杰
吴昊天
主编

JIACHANG
LIUMENBAOCAI
JINGXUAN

家常

熘
爆
菜
精
选



金盾出版社



家常熘炒爆菜精选

主 编：吴 杰 吴昊天

编 委 会：郭玉华 王 茹 王淑芳 王建国 王桂杰

刘 捷 刘思含 刘淑芝 古冬梅 齐桂荣

马艳华 武淑芬 方志平 郑玉平 张亚军

任弘捷 宋宝柱 宋美艳 李 松 李 晶

李永江 李淑芬 陆春平 韩锡艳 邓天原

施淑华 贾振合

摄 影：吴昊天

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

这是一本专门为烹饪爱好者编写的食谱书,书中精选了 290 余款适合初学者制作的简单而美味的各种熘焖爆菜。本书以简洁的文字、精美的彩图对每款菜肴的用料配比、制作方法、操作要领等均做了详细的介绍和展示。本书不仅适合广大家庭学习制作,而且是各级厨师培训班、烹饪学校难得的教学参考书,也适合机关、企事业单位及大中专院校、中小学校、幼儿园的食堂参考使用。

图书在版编目(CIP)数据

家常熘焖爆菜精选/吴杰,吴昊天主编. —北京:金盾出版社,2014.2
ISBN 978-7-5082-9043-0

I. ①家… II. ①吴…②吴… III. ①家常菜肴—菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 306031 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

北京凌奇印刷有限责任公司印刷、装订

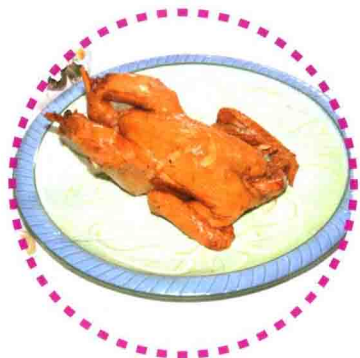
各地新华书店经销

开本:787×970 1/16 印张:5 彩页:80 字数:72 千字

2014 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~6 000 册 定价:20.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



前言

近几年来,随着广大群众生活水平的不断提高,人们对日常饮食的要求也逐步提升。对于一日三餐,大家已不再仅仅满足于填饱肚子,而越来越追求风味与口味,讲究科学和营养,希望吃出健康,延年益寿。为了满足广大读者的这一愿望,我们特聘请了多名既有多年烹饪工作实践经验,又对食谱书写作颇具水平的中国高级烹饪大师、高级营养师和高级摄影师,编写了这套“金盾家常菜烹饪书系列”。主要分为《家常炒菜精选》、《家常炖菜精选》、《家常烧菜精选》、《家常炆拌菜精选》、《家常卤酱熏菜精选》、《家常熘爆菜精选》、《家常炸烤菜精选》、《家常蒸扒菜精选》、《家常主食精选》等。

为了弘扬民族饮食文化,帮助大家了解品种繁多、风味不同、做法不一的各式菜肴,掌握精湛且极富情趣的中国烹饪技艺,不断丰富自家的餐桌,尽享高质量的现代生活,我们以严谨而科学的态度,站在普通家庭的视角上,选择日常生活中家庭最常采用的炒、炖、烧、炆、拌、蒸、扒、熘、爆、炸、烤、煎、塌、贴、卤、酱、熏、煮、烩等烹调技法,编写了这套“家常菜谱系列丛书”。

本书是“家常菜谱系列丛书”之《家常熘爆菜精选》。

熘,是将经过刀工处理的原料挂糊或不挂糊,上浆或不上浆,用油滑、炸、水氽(焯)、蒸或煮熟后,另下入锅内,烹入调好的汁,或在锅中炒好汁再下原料翻匀出锅的一种方法。适用于制作多种烹调原料的菜肴,是常用的烹调方法。具体可分为脆熘(焦熘)、滑溜、软熘。此外根据所用调料的不同,还有糟熘、醋溜等,方法基本相同,只是口味有所区别。

爆,是将用沸水氽烫过或热油炸、滑过的原料,用旺火爆炒,再烹入调好的味汁,快速翻匀出锅的方法,适用于多种原料的菜肴,也可用鲜嫩无骨的小型原料直接用旺火爆炒成菜的烹调方法。具体可分为油爆、酱爆、葱爆、芫爆、水爆等。

油爆,是将小型鲜嫩的原料上浆或不上浆,下入热油中过油后捞出,下入加有少量油的锅内,烹入调好的芡汁,旺火翻匀出锅的方法,如有配料可与主料一起过油,或根据配料决定下锅时间。成菜特点是香鲜嫩滑,芡汁紧裹原料。酱爆、葱爆、芫爆,主要是突出酱香味、葱香味以及芫菜(香菜)的香味。水爆,又称汤爆,是将经刀工处理后的原料下入沸水锅或汤锅中氽烫至微熟,立即捞入汤碗,再浇入调好的沸汤成菜的方法。特点是汤鲜脆嫩。

焖,是由烧、煮、炖、煨演变而来的,也是厨房里常用的烹调方法之一。是将原料经过水焯(氽)、汽蒸、油炸、油煎、煸炒等初步熟处理后,再用汤(或水)及调料浸煮,盖严锅盖,用中小火较长时间焖煮至熟烂、汤汁黏稠的一种烹调方法。适用于制作具有一定韧性的畜类、禽类和质地较为紧密细腻的鱼类等菜肴。具体可分为红焖、油焖、酱焖、水焖等。

红焖,是将原料经过初步熟处理后用汤及酱油、糖色等焖至汁浓成菜的方法。特点是色泽酱红或红黄色。油焖的特点是焖制时用水量要多一些,加入汤汁要少,成菜特点是色泽油亮、汤汁稠厚,口味香浓。酱焖是以甜面酱、黄酱等酱料为主要调味料的焖法。

本书共精选了290余款营养丰富、搭配合理、制作简便、口味鲜美且非常适合广大家庭学习制作的美味家常熘爆菜肴,其中有久负盛名的传统菜,也有流传广泛的创新菜,且东西南北风味兼顾,并以简洁的文字,对每款菜肴的用料配比、制作方法、操作要领等均做了具体的说明和阐述。其最优于国内同类书籍之妙处,是我们把烹调技艺中的行业术语,以最通俗易懂的表达方式传递给读者,使读者能够在轻松的阅读、愉快的烹制工程中了解和掌握中国精美的烹调技艺。

本书不仅适合广大家庭学习制作,而且是各级厨师培训班、烹饪学校难得的教学参考书,也适合机关、企事业单位及大中专院校、中小学校、幼儿园的食堂参考使用。

编者



目 录

一、熘 菜

- 1. 畜肉类**
- 咕噜肉 /1
 - 焦熘肉 /1
 - 樱桃肉 /1
 - 熘肉片 /2
 - 熘肉段 /2
 - 荔枝肉 /2
 - 糖醋鹿肉 /2
 - 焦熘鹿肉 /3
 - 焦熘肉片 /3
 - 滑熘里脊 /3
 - 莓香里脊 /3
 - 木耳熘里脊 /4
 - 草莓汁熘里脊 /4
 - 杭椒牛柳 /4
 - 芦笋牛柳 /4
 - 翡翠肉丁 /5
 - 糟熘肉丁 /5
 - 口蘑熘肉段 /5
 - 熘芝麻肉排 /5
 - 余溜丸子 /6
 - 蒸熘丸子 /6
 - 熘猪肉丸子 /6
 - 熘肝尖 /6
 - 橙皮羊肝 /7
 - 滑熘猪肝 /7
 - 熘三样 /7
 - 熘猪肝榨菜 /7
 - 熘猪肝丸子 /8
 - 糟熘腰条 /8
 - 翡翠熘腰花 /8
 - 熘肚条 /8
 - 熘肚丝 /9
 - 熘肚片 /9

- 2. 禽蛋类**
- 熘肥肠 /9
 - 熘狗肠 /9
 - 豉油鸡条 /10
 - 酒香鸡片 /10
 - 糟熘鸡片 /10
 - 滑熘鸡片 /10
 - 芒果鸡片 /11
 - 猴头熘鸡片 /11
 - 香椿熘鸡片 /11
 - 双蔬熘鸡片 /11
 - 心莲熘鸡片 /12
 - 木耳熘鸡片 /12
 - 熘白菜鸡柳 /12
 - 熘彩椒鸡柳 /12
 - 熘芦笋鸡柳 /13
 - 熘什锦鸡柳 /13
 - 虫草熘鸡丝 /13
 - 番茄鸡丁 /13
 - 香辣鸡丁 /14
 - 滑熘鸡丁 /14
 - 熘鸡丁虾仁 /14
 - 熘鸡丁蚕豆 /14
 - 熘紫米鸡丁 /15
 - 仔鸡熘松茸 /15
 - 翠熘鸡丸 /15
 - 焦熘仔鸭 /15
 - 糟熘鸭片 /16
 - 熘香菇鸭脯 /16
 - 辣子熘鹅脯 /16
 - 熘香芹鹅柳 /16
 - 圣女果熘鸭脯 /17
 - 熘胗花 /17
 - 熘鹌鹑蛋 /17
- 3. 水产类**
- 糖醋鲤鱼 /17
 - 焦熘黄鱼 /18

- 熘鱼片 /18
 - 醋熘鱼片 /18
 - 炸熘鱼片 /18
 - 番茄鱼条 /19
 - 焦熘鱼段 /19
 - 焦熘带鱼 /19
 - 醋椒鱼块 /19
 - 双蔬鱼柳 /20
 - 熘芦笋鱼柳 /20
 - 双珍熘鱼片 /20
 - 熘三彩鱼柳 /20
 - 熘鲜鱼豆腐 /21
 - 熘鱼片豆腐 /21
 - 穿心莲熘鱼片 /21
 - 仙人掌熘鱼片 /21
 - 熘鱼糕 /22
 - 翡翠鱼丸 /22
 - 双色鱼丸 /22
 - 熘全鱼丸 /22
 - 焦熘鱼鳞 /23
 - 香辣鱼鳞 /23
 - 熘螺片 /23
 - 熘葱香螺片 /23
 - 熘海带螺片 /24
- 4. 豆制品类**
- 樱桃豆腐 /24
 - 熘冻豆腐 /24
 - 彩椒熘豆腐 /24
 - 熘鲜味豆腐 /25
 - 火腿熘豆腐 /25
 - 香椿熘豆腐 /25
 - 虾干熘豆腐 /25
 - 豆腐熘腰花 /26
 - 豆腐熘鱼片 /26
 - 腊肠熘豆腐 /26
 - 熘片香豆腐 /26



蚝油熘豆腐 /27
 熘酱香豆腐 /27
 熘三彩豆腐 /27
 熘白菜豆腐 /27
 熘什锦豆腐 /28
 虾酱熘豆腐 /28
 豆腐熘肚条 /28
 翡翠豆腐虾 /28
 鲍菇熘豆腐 /29
 豆泡熘香椿 /29
 熘豆腐腰片 /29
 穿心莲熘豆腐 /29
 豆腐熘香椿淡菜 /30
 西芹熘腐竹 /30
 双椒熘腐竹 /30
 熘淡菜蚕豆 /30
 熘腰花蚕豆 /31

5. 蔬菜类

焦熘南瓜 /31
 熘南瓜片 /31
 糖醋南瓜 /31
 素熘蚕豆 /32
 焦熘香菇 /32
 熘鲜猴头 /32
 醋熘白菜 /32
 熘火腿猴头 /33
 熘三色白菜 /33
 白菜熘肚条 /33
 熘白菜猪肝 /33
 醋熘绿豆芽 /34
 熘香椿牛柳 /34
 熘香椿腰片 /34
 熘芦笋腰条 /34
 熘鲍菇海红 /35
 熘肉片芦笋 /35
 鲍菇熘虾干 /35

肉丁熘蚕豆 /35
 熘土豆茄子 /36
 熘葱香土豆 /36
 鲜菇熘土豆 /36
 番茄熘鸭蛋 /36

二、焖 菜

1. 畜肉类

红焖肉 /37
 川味焖肉 /37
 土豆焖肉 /37
 酱焖肘子 /38
 红焖羊肉 /38
 葱椒焖羊肉 /38
 酒焖牛肉 /38
 红焖鹿肉 /39
 红参焖鹿肉 /39
 栗子焖牛肉 /39
 酱焖肉丁蘑菇 /39
 牛肉焖土豆干 /40
 狗肉焖豆腐 /40
 红焖排骨 /40
 葱香羊排 /40
 沙茶焖羊排 /41
 鹿排焖鸭蛋 /41
 麻辣猪蹄 /41
 枣焖猪蹄 /41
 酱香猪蹄 /42
 葱香猪蹄 /42
 猪蹄焖香菇 /42
 猪蹄焖土豆 /42
 猪蹄焖黄豆 /43
 猪蹄焖白菜 /43

2. 禽蛋类

红焖鸡块 /43
 豆瓣焖鸡 /43
 沙锅焖鸡 /44

豉油焖鸡 /44
 农家焖鸡 /44
 红焖仔鸡 /44
 红焖鸡腿 /45
 土鸡焖珍珠米 /45
 黄焖鸭子 /45
 香辣野鸭 /45
 野鸭焖香菇 /46
 野鸭焖海带 /46
 辣焖鸭块 /46
 沙茶焖鸭 /46
 鸭腿焖花菇 /47
 鸭块焖豆角干 /47
 鸭翅焖红枣 /47
 鸭翅焖海带 /47

3. 水产类

焖双珍 /48
 焖鲜鲍鱼 /48
 红焖鲍鱼 /48
 酱焖鲤鱼 /48
 焖豆瓣鱼 /49
 葱蒜焖鱼 /49
 焖鲜鱼块 /49
 煎焖海鱼 /49
 肉焖海参 /50
 红焖海参 /50
 油焖大虾 /50
 辣鲜豆腐 /50
 肉焖豆腐 /51
 葱香豆腐 /51
 沙茶焖豆腐 /51
 辣焖鱼豆腐 /51
 蚝油焖豆腐 /52
 羊肉焖豆腐 /52
 焖酿馅豆腐 /52
 川味焖豆皮 /52

4. 豆腐品类



目 录

5. 蔬菜类

- 素焖豆干 / 53
- 油焖香菇 / 53
- 酱焖鲍菇 / 53
- 酱焖香菇 / 53
- 酱焖茄子 / 54
- 油焖虎皮椒 / 54
- 酱焖海鲜菇 / 54
- 肉焖海鲜菇 / 54
- 菜花焖蘑菇 / 55
- 三鲜焖春笋 / 55
- 羊肉焖老黄瓜 / 55
- 香辣土豆条 / 55
- 三丁焖土豆 / 56

三、爆 菜

1. 畜肉类

- 锅包肉 / 56
- 蒜爆肉丁 / 56
- 宫保肉丁 / 57
- 酱爆肉丁 / 57
- 辣子爆肉丁 / 57
- 葱爆肉片 / 57
- 油爆里脊 / 58
- 爆里脊丝 / 58
- 豉椒肉丝 / 58
- 芫爆里脊丝 / 58
- 青蒜爆狗肉 / 59
- 蒜薹爆狗肉 / 59
- 蚕豆爆肉丁 / 59
- 草菇爆肉片 / 59
- 双笋爆腊肠 / 60
- 蒜爆肉糕 / 60
- 芦笋爆肉糕 / 60
- 爆护心皮 / 60
- 爆肚丝 / 61
- 爆三样 / 61

2. 禽蛋类

- 油爆腰花 / 61
- 爆彩椒腰花 / 61
- 腰花爆豆腐 / 62
- 腰花爆蚕豆 / 62
- 芫爆猪肝 / 62
- 爆薯条猪肝 / 62
- 蒜爆鸡片 / 63
- 葱爆鸡柳 / 63
- 菜心爆鸡柳 / 63
- 蒜爆仔鸡 / 63
- 酱爆鸡丁 / 64
- 油爆鸡丝 / 64
- 香芹爆鸡丁 / 64
- 酱爆鸭脯 / 64
- 油爆鸡脯 / 65
- 椒笋爆鹅肉 / 65
- 毛豆爆火鸡 / 65
- 汤爆胗花 / 65

3. 水产类

- 爆鱼块 / 66
- 酸辣鱼片 / 66
- 爆鱿鱼卷 / 66
- 辣爆鱼柳 / 66
- 汤爆鱿鱼 / 67
- 彩椒爆鱿鱼 / 67
- 红果爆鱼块 / 67
- 宫保鱼鳞 / 67
- 油爆鱼鳞 / 68
- 爆豆瓣鱼鳞 / 68
- 爆马哈鱼条 / 68
- 蒜香八爪鱼 / 68
- 辣子爆八爪鱼 / 69
- 爆酸辣八爪鱼 / 69
- 辣爆鱼糕 / 69
- 爆蚕豆虾仁 / 69
- 油爆螺片 / 70

4. 豆制品类

- 豌豆爆螺片 / 70
- 蒜薹爆蛭子 / 70
- 爆豆腐 / 70
- 宫保豆腐 / 71
- 蒜爆豆腐 / 71
- 豆腐爆海红 / 71
- 宫保豆干 / 71
- 茄汁腐竹 / 72
- 蚝油爆腐竹 / 72

5. 蔬菜类

- 爆香椿银芽 / 72
- 爆火腿白菜 / 72
- 油爆白菜 / 73
- 油爆土豆白菜 / 73
- 油爆杏鲍菇 / 73
- 蚬尖爆鲍菇 / 73
- 穿心莲爆腊肠 / 74
- 蚝汁爆芦笋 / 74
- 香椿爆火腿 / 74
- 淡菜爆芦笋 / 74

一、熘 菜

1. 畜肉类

咕 噜 肉

原料 猪前夹心肉 300 克, 鸡蛋 1 个, 番茄酱、干淀粉、湿淀粉各 60 克, 白糖 40 克, 米醋 20 克, 酱油、料酒、蒜末各 10 克, 精盐 2 克, 汤 150 克, 油 750 克。

制法

1. 猪肉切成块, 用精盐 1 克及料酒拌匀, 加入湿淀粉、鸡蛋抓匀, 滚匀干淀粉, 捏成圆形。
2. 全部调料 (不含油) 放入碗内调匀。肉块下入五成热的油中炸至表皮焦脆捞出。
3. 锅内留油 20 克, 倒入碗汁炒开, 倒入炸好的肉翻匀, 装盘即成。

提示 肉块最好炸两遍使之外焦里嫩。第一次炸五成热油, 二次炸油温要七成热。



焦 熘 肉

原料 猪瘦肉 200 克, 番茄酱 25 克, 湿淀粉 100 克, 酱油、料酒各 15 克, 蒜末 5 克, 精盐 3 克, 味精 1 克, 汤 150 克, 油 750 克。

制法

1. 猪肉切片, 用精盐 1 克、料酒 8 克、湿淀粉抓匀。全部调料放入碗内调成芡汁。
2. 猪肉片下入五成热的油中炸至表皮焦脆捞出。
3. 锅内留油 20 克, 倒入碗汁炒开, 倒入炸好的肉翻匀, 装盘即成。

提示 肉片第一次炸油温五成热下锅, 二次炸油温要七成热。



櫻 桃 肉

原料 猪瘦肉 200 克, 番茄酱 50 克, 白糖 35 克, 白醋 15 克, 湿淀粉 100 克, 酱油、料酒、蒜末各 10 克, 精盐 2 克, 汤 125 克, 油 750 克。

制法

1. 猪肉切厚片, 轻剞花刀, 切成丁, 用精盐 1 克及料酒入味。
2. 肉丁挂匀湿淀粉, 下入五成热的油锅炸至表皮焦脆捞出。
3. 锅内留油, 加入番茄酱、蒜末炒香, 加入全部调料炒开, 勾芡, 下入肉丁翻匀, 装盘即成。

提示 肉丁要炸两遍使之外焦里嫩。





熘肉片

原料 猪里脊肉 200 克，青笋片、胡萝卜片各 75 克，蚝油、料酒、湿淀粉各 20 克，酱油、葱姜汁、蒜片各 10 克，精盐、鸡粉各 3 克，味精 1 克，汤 150 克，油 300 克。

制法

1. 里脊切成片，用酱油及蚝油、料酒、湿淀粉各 10 克拌匀上浆。
2. 全部调料（不含蒜片）调成汁。肉片下入四成热的油锅挑散，下入胡萝卜片、青笋片滑熟捞出。
3. 锅内留油 15 克，下入蒜片略炒，倒入碗汁炒开，下入胡萝卜片、青笋片、肉片翻匀，装盘即成。

提示 肉片上浆要匀。



熘肉段

原料 猪瘦肉 200 克，青尖椒片、红尖椒片各 30 克，湿淀粉 100 克，酱油、料酒各 20 克，蒜片 10 克，精盐、鸡粉各 2 克，味精 1 克，汤 150 克，油 750 克。

制法

1. 猪肉切小段，用精盐 1 克、料酒 10 克拌匀。全部调料及淀粉 10 克放入碗内调匀。
2. 肉片抓匀湿淀粉，下入五成热的油中炸至表皮焦脆捞出。
3. 锅内留油 20 克，下入青尖椒片、红尖椒片、碗汁炒开，倒入肉段翻匀，装盘即成。

提示 肉段要炸两遍使之外焦里嫩。



荔枝肉

原料 猪瘦肉 200 克，白糖 35 克，醋 15 克，生粉 50 克，酱油、料酒、葱姜汁各 15 克，精盐 2 克，汤 125 克，油 750 克。

制法

1. 猪肉切厚片，剞上交叉花刀，切成块，用精盐 1 克及料酒、葱姜汁拌匀。
2. 肉片蘸匀生粉，下入五成热的油中炸至表皮焦脆捞出。
3. 锅内留油 20 克，加入汤及全部调料炒开，倒入肉片翻匀，装盘即成。

提示 肉片要复炸，使之表皮焦脆。



糖醋鹿肉

原料 鹿肋条肉 400 克，番茄酱 35 克，湿淀粉 100 克，白糖 50 克，醋 25 克，酱油、料酒各 15 克，蒜末 5 克，精盐 1 克，油 750 克。

制法

1. 鹿肉下入冷水锅烧开煮至软烂捞出，切成块，用精盐、料酒拌匀入味。
2. 50 克水、8 克湿淀粉及全部调料（不含蒜末）调成汁。鹿肉挂匀湿淀粉糊，下入五成热的油中炸至表皮焦脆捞出。
3. 锅内留油 20 克，下入蒜末、糖醋汁炒开，下入肉块翻匀，装盘即成。

提示 鹿肉要复炸，使表皮焦脆。

焦燴鹿肉

原料 鹿肋条肉 750 克，干辣椒丝、酱油、料酒、葱片、姜片、蒜片各 25 克，湿淀粉 150 克，八角、桂皮、花椒、精盐、鸡粉各 3 克，味精 1 克，清汤 150 克，老汤、油各 1000 克。

制法

1. 鹿肉整块下入老汤锅，加入八角、桂皮、花椒焖至熟烂取出。

2. 鹿肉挂匀湿淀粉糊，下入五成热的油中炸至表皮酥脆捞出，切成条，装盘。

3. 锅内加入油 25 克，下入干辣椒丝、葱片、姜片、蒜片炒香，加入清汤及全部调料烧开，用湿淀粉勾芡，浇在鹿肉上即成。

提示 鹿肉要炸两遍，使表皮酥脆。炒汁与炸肉应同步进行。



焦燴肉片

原料 猪瘦肉 200 克，青椒片 50 克，湿淀粉 100 克，酱油、料酒各 20 克，蒜末 10 克，精盐 3 克，味精 1 克，汤 150 克，油 750 克。

制法

1. 猪肉切片，用精盐 1 克及料酒 10 克拌匀。全部调料及湿淀粉 10 克放入碗内调匀。

2. 肉片抓匀湿淀粉，下入五成热的油中炸至表皮焦脆捞出。

3. 锅内留油 20 克，倒入碗汁，下入青椒片炒开，倒入肉片翻匀，装盘即成。

提示 肉片最好炸两遍使之外焦里嫩。第一次炸五成热油，复炸油温要七成热。



滑燴里脊

原料 猪里脊肉 200 克，黄瓜片 75 克，鸡蛋清半个，料酒 20 克，生粉 10 克，精盐 3 克，味精 1 克，葱末、姜末、蒜末各 5 克，汤 150 克，色拉油 300 克。

制法

1. 猪里脊肉切片，用精盐 1 克、料酒 10 克、生粉 5 克及鸡蛋清抓匀上浆。

2. 肉片下入四成热的油锅滑熟捞出。全部调料放入碗内（不含葱末、姜末、蒜末）调匀成碗汁。

3. 锅内留油 20 克，下入葱末、姜末、蒜末、黄瓜片略炒，下入肉片，烹入碗汁翻匀，装盘即成。

提示 肉片上浆要匀。



莓香里脊

原料 猪里脊肉 300 克，鲜草莓 100 克，鸡蛋清半个，鲜草莓汁 50 克，料酒、葱姜汁、湿淀粉各 20 克，精盐、鸡粉各 3 克，味精 1 克，汤 25 克，油 300 克。

制法

1. 草莓、猪里脊肉均切片。肉片用精盐 1 克、料酒、葱姜汁及湿淀粉 10 克抓匀上浆。

2. 全部调料放入碗内调成汁。肉片下入四成热的油中滑熟捞出。

3. 锅内留油，倒入碗汁烧开，下入草莓片、肉片翻匀，装盘即成。

提示 里脊片中小火滑。口味可根据喜好做成糖醋口的。





木耳烩里脊

原料 猪里脊 275 克，泡木耳 75 克，黄瓜 50 克，料酒 20 克，葱姜汁、鸡汁、葱花、生粉、湿淀粉各 10 克，姜末、蒜末各 5 克，精盐 3 克，味精 1 克，汤 125 克，油 300 克。

制法

1. 黄瓜切片。里脊肉切成片，用精盐 1 克、料酒 10 克及生粉抓匀上浆。
2. 木耳下入沸水锅焯烫捞出。里脊片下入四成热的油锅滑熟捞出。
3. 锅内留油，下入葱花、姜末、蒜末、汤及全部调料炒开，下入黄瓜片、木耳、里脊片翻匀，装盘即成。

提示 烩汁要稠稀适度。



草莓汁烩里脊

原料 猪里脊肉 200 克，鲜草莓汁 75 克，白糖 25 克，料酒、湿淀粉各 20 克，米醋、蒜末各 10 克，精盐 1 克，油 300 克。

制法

1. 里脊肉切片，用精盐、料酒及湿淀粉各 10 克拌匀上浆，下入四成热的油中滑熟捞出。
2. 锅内留油，下入蒜末、草莓汁、白糖、米醋炒开，用湿淀粉勾芡，下入肉片翻匀，装盘即成。

提示 肉片上浆要匀。



杭椒牛柳

原料 牛里脊肉 200 克，杭椒 75 克，鸡蛋清半个，蚝油、料酒各 20 克，鲜酱油、生粉各 10 克，精盐 2 克，味精 1 克，葱末、姜末、蒜末各 5 克，汤 150 克，油 300 克。

制法

1. 杭椒切段。牛肉切条片，用精盐 1 克、料酒 10 克、生粉 5 克及鸡蛋清抓匀上浆。
2. 牛肉片下入四成热的油中滑熟捞出。全部调料放入碗内（不含葱末、姜末、蒜末）调匀成碗汁。
3. 锅内留油，下入葱末、姜末、蒜末、杭椒段略炒，下入牛柳，烹入碗汁翻匀，装盘即成。

提示 牛肉片小火滑熟。



芦笋牛柳

原料 牛里脊肉 200 克，芦笋尖 75 克，红椒条 25 克，料酒、葱姜汁、辣鲜露、鲜酱油各 15 克，湿淀粉 20 克，精盐 2 克，味精 1 克，葱末、蒜末各 5 克，汤 150 克，油 300 克。

制法

1. 牛肉切条片，用精盐 1 克、料酒、葱姜汁、湿淀粉各 10 克，油 15 克抓匀上浆。
2. 肉片下入四成热的油中挑散，下入芦笋一起滑熟捞出。
3. 锅内留油，下入葱末、蒜末、红椒条、汤及全部调料炒开，下入牛柳、芦笋翻匀，装盘即成。

提示 炒汁时要掌握好浓稠度。

翡翠肉丁

原料 猪瘦肉 300 克，净仙人掌 75 克，蚝油 25 克，料酒、湿淀粉各 20 克，精盐 2 克，味精 1 克，酱油、蒜片各 10 克，汤 100 克，油 300 克。

制法

1. 仙人掌切丁。猪肉切丁，用酱油及蚝油、湿淀粉各 10 克上浆。
2. 仙人掌下入沸水锅焯透捞出。肉丁下入四成热的油锅滑熟捞出。全部调料调成碗汁。

3. 锅内留油 15 克，倒入碗汁炒开，下入仙人掌、肉丁翻匀，装盘即成。

提示 炒汁时味精一定要后放。



糟熘肉丁

原料 羊里脊肉 300 克，冬笋 75 克，嫩毛豆、香糟汁各 25 克，米酒、酱油膏各 15 克，湿淀粉 20 克，精盐 2 克，味精、胡椒粉各 1 克，葱末、蒜末各 5 克，汤 150 克，油 300 克。

制法

1. 冬笋、羊肉切丁。肉丁用精盐 1 克、米酒、湿淀粉各 10 克及胡椒粉抓匀上浆。

2. 笋丁、毛豆焯熟捞出。羊肉丁下入四成热的油中滑熟捞出。

3. 锅内留油，下入葱末、蒜末、笋丁、毛豆略炒，加入汤及全部调料炒开，勾芡，下入肉丁翻匀，装盘即成。

提示 炒汁时味精一定要后放。



口蘑熘肉段

原料 猪前夹心肉 200 克，口蘑块 50 克，鸡蛋 1 个，番茄酱 25 克，干淀粉、湿淀粉各 50 克，酱油、料酒、蒜末各 10 克，精盐 2 克，汤 150 克，油 750 克。

制法

1. 猪肉切块，用精盐 1 克及料酒拌匀，加入湿淀粉、鸡蛋抓匀，滚匀干淀粉，捏成圆形。

2. 全部调料放入碗内调匀（不含油）。肉块下入五成热的油中炸至表皮焦脆捞出。

3. 锅内留油 20 克，倒入碗汁炒开，下入焯过的口蘑、肉块翻匀，装盘即成。

提示 肉块最好炸两遍使之外焦里嫩。



熘芝麻肉排

原料 猪瘦肉 200 克，芝麻 75 克，鸡蛋 1 个，面粉、番茄酱、白糖各 30 克，米醋、葱姜汁、料酒各 15 克，湿淀粉 10 克，精盐 1 克，汤 125 克，色拉油 300 克。

制法

1. 猪瘦肉切大片，轻剞花刀，用精盐、料酒、葱姜汁拌匀入味。

2. 肉片蘸匀面粉，挂匀鸡蛋液，蘸匀芝麻，下入五成热的油中炸熟捞出。

3. 锅内留油 20 克，下入番茄酱炒香，加入汤及全部调料炒开，勾芡，浇在肉排上即成。

提示 肉片拍粉、挂蛋液、蘸芝麻一定要均匀。





余溜丸子

原料 猪肉末 150 克，虾肉末、油菜段、胡萝卜片、木耳末各 50 克，鸡蛋 1 个，葱末、湿淀粉、料酒、油各 20 克，姜末、蒜末、鸡油各 10 克，精盐 3 克，味精 2 克，汤 150 克。

制法

1. 猪肉、虾肉、木耳末、葱末、姜末、鸡蛋液、鸡油及料酒、精盐、味精、湿淀粉各半、汤 25 克搅匀上劲，挤成丸子，下入温水锅煮熟捞出。

2. 锅内加入油、蒜末、胡萝卜、油菜炒熟，加入余下调料炒开，勾芡，下入丸子翻匀，装盘即成。

提示 余丸子时一定要用小火，防止散碎。



蒸溜丸子

原料 猪肉末 200 克，木耳末、油菜末、胡萝卜末、荸荠末、干贝丝各 25 克，鸡蛋 1 个，葱末、姜末、料酒各 20 克，湿淀粉、香油各 10 克，精盐 3 克，味精 2 克，汤 150 克。

制法

1. 猪肉末、木耳、油菜、胡萝卜、荸荠末、鸡蛋液、葱末、姜末、香油及料酒、精盐、味精各半、汤 25 克搅匀上劲，挤成丸子，蘸匀干贝丝，放入蒸锅蒸熟取出。

2. 锅内加入汤、精盐、料酒炒开，加入味精，用湿淀粉勾芡，下入丸子翻匀，装盘即成。

提示 挤好的丸子放入抹油的盘内再蒸。炒好的汁可以直接浇在丸子上。



熘猪肉丸子

原料 猪瘦肉末 200 克，肥肉粒、荸荠粒各 50 克，鸡蛋 1 个，酱油、葱姜汁、料酒各 30 克，蒜末 10 克，湿淀粉 20 克，白糖 5 克，精盐 2 克，味精 1 克，汤 200 克，油 750 克。

制法

1. 猪瘦肉末、肥肉粒、荸荠粒用料酒、酱油、葱姜汁、湿淀粉各半、汤 50 克、蒜末、鸡蛋液搅匀上劲。

2. 肉馅制成略大的丸子，下入五成热的油中炸熟捞出。

3. 锅内留油 20 克，加入汤及全部调料炒开，下入丸子翻匀，装盘即成。

提示 肉馅要充分搅上劲，炸时火不要过大。



熘肝尖

原料 猪肝 350 克，青椒片 50 克，料酒、蚝油、湿淀粉各 20 克，鲜酱油 15 克，葱末、姜末、蒜末各 5 克，精盐、鸡粉各 2 克，味精 1 克，汤 100 克，油 300 克。

制法

1. 猪肝切片，用精盐 1 克、料酒、湿淀粉各 10 克上浆，下入四成热的油中滑熟捞出。

2. 锅内留油，下入葱末、姜末、蒜末、青椒略炒，加入汤及全部调料炒开，下入猪肝翻匀，装盘即成。

提示 猪肝要提前泡去血水，控干水再上浆。

橙皮羊肝

原料 羊肝 400 克，鲜橙皮 25 克，番茄汁、白糖、料酒、湿淀粉各 20 克，米醋 10 克，蒜末 5 克，精盐 2 克，汤 125 克，油 200 克。

制法

1. 橙皮切条。羊肝切片，用精盐、料酒、湿淀粉各半抓匀上浆。
2. 羊肝下入四成热的油锅滑熟捞出。
3. 锅内留油，下入蒜末、橙皮略炒，加入汤及全部调料炒开，下入羊肝翻匀，装盘即成。

提示 羊肝要先泡去血污。熘汁要稠稀适度。



滑熘猪肝

原料 猪肝 400 克，胡萝卜 75 克，料酒、湿淀粉各 20 克，酱油、海鲜酱各 15 克，蒜末 5 克，精盐 2 克，味精 1 克，汤 125 克，油 200 克。

制法

1. 胡萝卜切菱形片。猪肝切片，用精盐 1 克、料酒、湿淀粉各 10 克上浆。
2. 猪肝下入四成热的油锅滑熟，下入胡萝卜片略滑一起捞出。
3. 锅内留油，下入蒜末、汤及全部调料炒开，下入猪肝、胡萝卜片炒匀，装盘即成。

提示 猪肝上浆要匀，小火滑熟。



熘三样

原料 熟猪肺、熟肥肠各 200 克，熟五花肉 125 克，鸡蛋 1 个，生粉 50 克，料酒 20 克，酱油、蚝油、蒜末、葱花、湿淀粉各 10 克，精盐 2 克，味精 1 克，汤 125 克，油 500 克。

制法

1. 五花肉、猪肺切片。肥肠切段，用精盐 1 克、料酒、鸡蛋液拌匀，蘸匀生粉。
2. 猪肺下入沸水锅氽烫捞出。肥肠下入五成热的油锅炸透捞出。
3. 锅内留油，下入五花肉片、蒜末、葱花炒香，加入汤及全部调料炒开，下入猪肺、肥肠翻匀，装盘即成。

提示 肥肠中大火炸。熘汁要稠稀适度。



熘猪肝榨菜

原料 猪肝 400 克，榨菜 150 克，红椒丝 20 克，料酒、湿淀粉各 20 克，葱丝、姜丝、蒜丝各 5 克，白糖、精盐、鸡粉各 3 克，味精 1 克，汤 100 克，油 200 克。

制法

1. 榨菜切丝。猪肝切丝，用精盐 1 克、料酒、湿淀粉各 10 克上浆。
2. 猪肝丝下入四成热的油中滑熟捞出。汤及全部调料（不含葱丝、姜丝、蒜丝）调成芡汁。
3. 锅内留油，下入葱丝、姜丝、蒜丝、红椒丝、榨菜丝略炒，下入猪肝丝略炒，烹入芡汁翻匀，装盘即成。

提示 猪肝切丝后要泡去血水，控干水分后再上浆。榨菜要提前泡去咸味。





熘猪肝丸子

原料 猪肝 200 克，肥肉粒 50 克，鸡蛋 1 个，青椒粒、葱姜汁、料酒各 30 克，蒜末、蚝油、湿淀粉各 20 克，白糖 5 克，精盐 3 克，味精、胡椒粉各 1 克，汤 200 克，油 750 克。

制法

1. 猪肝剁碎，同肥肉粒及料酒、葱姜汁各 15 克、汤 50 克、湿淀粉 10 克、精盐 1 克及胡椒粉、鸡蛋液搅匀上劲。
2. 猪肝泥制成丸子，下入五成热的油中炸熟捞出。
3. 锅内留油 20 克，下入蒜末、青椒粒、汤及全部调料炒开，下入丸子翻匀，装盘即成。

提示 猪肝丸子要小火炸熟。炒芡汁时要稠稀适度。

精熘腰条

原料 猪腰子 400 克，芦笋 100 克，香糟汁 25 克，白醋、湿淀粉各 10 克，白糖 5 克，精盐、鸡粉各 3 克，味精 1 克，汤 75 克，鸡油 15 克。

制法

1. 猪腰子片净腰骚，剞上花刀，切条，用清水、白醋泡洗干净。芦笋切段。
2. 全部调料（不含油）调成碗汁。芦笋、腰条分别下入沸水锅焯透捞出。
3. 锅内加入鸡油，倒入碗汁炒开，下入芦笋、腰条翻匀，装盘即成。

提示 焯芦笋时水中要加精盐及油。焯猪腰时水中要加料酒去腥。



翡翠熘腰花

原料 净猪腰 400 克，净仙人掌片 100 克，料酒 15 克，白醋、蒜片、湿淀粉各 10 克，白糖、葱末、姜末各 5 克，精盐、鸡粉各 3 克，味精 1 克，汤 100 克，油 20 克。

制法

1. 净猪腰剞上花刀，切成块，用清水、白醋泡洗干净。仙人掌切片。
2. 全部调料（不含蒜片、油）调成碗汁。仙人掌、腰块下入沸水锅焯透捞出。
3. 锅内加入油、蒜片略炒，倒入碗汁炒开，下入仙人掌、腰花翻匀，装盘即成。

提示 仙人掌和腰花要分别用沸水焯熟。



熘肚条

原料 熟猪肚 400 克，红彩椒、绿彩椒、黄彩椒各 25 克，酱油、鲜辣酱、料酒各 15 克，蒜末、湿淀粉各 10 克，葱末、姜末各 5 克，精盐、鸡粉各 2 克，味精 1 克，汤 150 克，油 20 克。

制法

1. 红彩椒、绿彩椒、黄彩椒、熟猪肚均切成条。猪肚下入沸水锅氽透捞出。
2. 锅内加入油、葱末、姜末、蒜末、彩椒条略炒，加入全部调料炒开，下入猪肚条翻匀，装盘即成。

提示 熟猪肚要足够软烂。



熠肚丝

原料 熟猪肚400克,青椒、红椒各25克,料酒、蚝油各15克,葱丝、姜丝、蒜丝、湿淀粉各10克,白糖5克,精盐、鸡粉各2克,味精1克,汤125克,油20克。

制法

1. 青椒、红椒、熟猪肚均切成丝。猪肚丝下沸水锅氽透捞出。

2. 锅内加入油,葱丝、姜丝、蒜丝、青椒丝、红椒丝略炒,加入全部调料炒开,下入肚丝翻匀,装盘即成。

提示 氽肚丝时最好加入一点醋和料酒,去除异味。



熠肚片

原料 熟猪肚500克,青椒75克,料酒、辣鲜露、蚝油、酱油、湿淀粉各10克,白糖、葱末、姜末、蒜末各5克,精盐、鸡粉各2克,味精1克,汤100克,油20克。

制法

1. 青椒、猪肚切菱形片。猪肚下入沸水锅氽透捞出。

2. 锅内加入油、葱末、姜末、蒜末、青椒片略炒,加入汤及全部调料炒开,下入肥肠翻匀,装盘即成。

提示 熟猪肚要足够软烂。



熠肥肠

原料 熟肥肠500克,尖辣椒50克,料酒、酱油、生抽、蒜片、湿淀粉各10克,白糖、葱花、姜末各5克,精盐、鸡粉各2克,味精1克,汤100克,油20克。

制法

1. 肥肠切滚刀块,下入沸水锅氽烫捞出。

2. 锅内加入油,下入葱花、蒜片、姜末、辣椒片略炒,加入汤及全部调料炒开,下入肥肠翻匀,装盘即成。

提示 氽肥肠时最好加入一些料酒或白醋去除异味。



熠狗肠

原料 熟狗肠500克,青椒、红椒各35克,面粉25克,湿淀粉85克,酱油、料酒、蒜片各15克,葱末、姜末各5克,精盐、鸡粉各3克,味精1克,汤150克,油750克。

制法

1. 熟狗肠下入沸水锅氽透捞出。面粉及湿淀粉75克、油15克调成糊。

2. 狗肠挂匀糊,下入五成热的油中炸至表皮酥脆捞出,切成段。青椒、红椒切菱形片。

3. 锅内加入油、葱末、姜末、蒜片、青椒片、红椒片略炒,加入全部调料炒开,下入狗肠翻匀,装盘即成。

提示 狗肠一定要充分煮烂,煮时要多加一些香辛料。





豉油鸡条

原料 熟鸡肉 350 克，西芹 75 克，红椒、豉油各 25 克，酱油、料酒、湿淀粉各 10 克，精盐、鸡粉各 2 克，味精 1 克，葱末、姜末、蒜末各 5 克，汤 150 克，油 20 克。

制法

1. 熟鸡肉、红椒均切条。西芹斜切厚片。
2. 锅内加入油，下入葱末、姜末、蒜末、西芹片炒香，加入汤及全部调料炒开，用湿淀粉勾芡。
3. 下入鸡条、红椒条翻匀，装盘即成。

提示 芡汁要稠稀适度。



酒香鸡片

原料 鸡肉 300 克，净仙人掌片、胡萝卜片各 75 克，鸡蛋清半个，米酒、汤各 50 克，湿淀粉、生粉、蒜片各 10 克，精盐、鸡精各 3 克，味精 1 克，葱末 5 克，油 200 克。

制法

1. 鸡肉切片，用精盐 1 克、米酒 10 克及鸡蛋清、生粉上浆。全部调料调成碗汁。
2. 鸡片同胡萝卜、仙人掌片分别下入四成热的油锅滑熟捞出。
3. 锅内留油 15 克，倒入碗汁炒开，下入鸡片、胡萝卜、仙人掌片翻匀，装盘即成。

提示 仙人掌有黏液，可以用沸水焯烫，水中加盐及油。



糟熘鸡片

原料 鸡脯肉 300 克，香糟汁 25 克，鸡蛋清半个，料酒、生粉、湿淀粉各 10 克，精盐 3 克，味精 1 克，葱末、姜末、蒜末各 5 克，汤 150 克，色拉油 300 克。

制法

1. 鸡肉抹刀切成片，用精盐 1 克及料酒、蛋清、生粉抓匀上浆。
2. 鸡片下入四成热的油锅滑熟捞出。全部调料放碗内（不含葱末、姜末、蒜末）调成碗汁。
3. 锅内留油 15 克，下入葱末、姜末、蒜末炝香，下入鸡片，烹入碗汁翻匀，装盘即成。

提示 鸡片要用小火滑熟。烹入碗汁后要大火炒开。



滑熘鸡片

原料 鸡脯肉 300 克，黄瓜片 75 克，鸡蛋清半个，料酒 20 克，生粉、湿淀粉各 10 克，精盐 3 克，味精 1 克，葱末、姜末、蒜末各 5 克，汤 150 克，色拉油 300 克。

制法

1. 鸡肉抹刀切片，用精盐 1 克、料酒 10 克、生粉 5 克及鸡蛋清抓匀上浆。
2. 鸡片下入四成热的油锅滑熟捞出。全部调料放入碗内（不含葱末、姜末、蒜末）调匀成碗汁。
3. 锅内留油 15 克，下入葱末、姜末、蒜末、黄瓜片略炒，下入鸡片，烹入碗汁翻匀，装盘即成。

提示 鸡片要用小火滑熟。烹入碗汁后要大火炒开翻匀。