

热油旺火，锅铲翻飞，诱人小炒闪亮出锅，天天都能尝鲜
精选600道招牌热炒让你无视吃相，大饱口福

NUTRITIOUS & DELICIOUS RECIPES
厨房攻略
今日小炒

170道清爽素小炒
300道美味炒肉炒蛋
130道鲜美炒水产

精华版

名师名厨联手打造
更精美、更实用
震撼低价、超值回馈

著名医学科学家、国家级保健医师 **胡维勤** 推荐
国际烹饪大师、中华名厨 **陈志田** 主编



厨房攻略

今日小炒



陈志田 主编

图书在版编目 (CIP) 数据

今日小炒/陈志田主编. — 长沙:湖南美术出版社, 2012. 4
(厨房攻略)
ISBN 978-7-5356-5198-3
I. ①今… II. ①陈… III. ①中式菜肴—炒菜—菜谱
IV. ①TS972. 182
中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第035601号

厨房攻略

今日小炒

出 版 人: 李小山
策 划: 金版文化
主 编: 陈志田
责任编辑: 李 松 范 琳
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: 深圳市彩美印刷有限公司
(深圳市龙岗区坂田街道光雅园彩美印刷工业园)
开 本: 711×1016 1/16
印 张: 120
版 次: 2012年4月第1版 2012年4月第1次印刷
书 号: ISBN 978-7-5356-5198-3
定 价: 178.80元(共六册)

【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: 0755-88833688



序言 | Preface

旺火快小炒 省时又美味





翻开小炒圣经，各式家常小炒层出不穷，
不论是田园鲜蔬、鲜美肉类、营养水产还是炒饭、炒面、炒粉，
都能让您享受一次味觉之旅。

此外，我们还为您介绍了许多烹饪小炒菜肴的实用小窍门，
让入厨者举一反三，活学活用。



目录

序言2



百变小炒



炒蔬菜的若干个小窍门12
怎样炒蔬菜营养损失少13
炒鸡蛋的窍门14

炒肉时怎样勾芡15
炒肉的调料、配菜
与技巧16

水产怎样炒才好吃17
如何做出美味的炒饭、炒面、
炒粉18

素菜小炒



松仁玉米22
西红柿炒玉米22
四色蔬菜丁22
枸杞炒玉米23
玉米炒芹菜23
清炒玉米笋24
玉米炒葡萄干24
小芹菜土豆丝25
炒不烂子25
尖椒土豆丝25
土豆丝炒芹菜26
土豆炒雪菜26
多味土豆丝27
洋葱炒土豆27
剁椒炒土豆丝27
土豆炒蒜薹28
口味土豆片28
黄蘑炒土豆片28
女士小炒29
荷兰豆金针菇29
鱼露炒什菇30
青豆炒滑子菇30
辣炒蘑菇31
扎辣椒炒姬菇31
芹菜炒蘑菇31

蚝油鸡腿菇32
鲍汁草菇32
莴笋香菇33
徽式双冬33
牛肝菌扒菜心34
尖椒炒牛肝菌34
皱皮椒牛肝菌34
油吃花菇35
乌椒野山菌35
金针菇炒三丝36
蚝汁扒群菇36
爆炒鲜山菌37
草菇炒雪里蕻37
草菇炒笋38
土豆炒四季豆38
韭菜炒香干39
芹菜炒香干39
香干芹菜39
豆豉香干毛豆40
香菇炒豆腐丝40
茯苓豆腐40
烧虎皮豆腐41
西芹炒豆腐干41
麻婆豆腐42
青椒臭干42

农家豆腐43
韭菜炒豆腐43
蒜苗豆腐干44
西红柿豆腐泥44
干椒炒花菜45
香菇烧花菜45
素烩花菜45
香辣贡菜46
干椒炆萝卜皮46
红椒萝卜丝46
胡萝卜烩木耳47
金菇鸡毛菜47
胡萝卜炒茭白48
三椒炒芦荟48
辣炒冬笋49
荠菜炒冬笋49
红枣炒竹笋50
鱼香笋丝50
炒腐皮笋51
清炒芦笋51
酸菜炒脆笋52
湘西小山笋52
辣炒竹笋52
辣椒笋衣53
乡味湘笋53

尖椒炒彩玉	53	素回锅肉	68	黄豆炒香芹	82
酸菜炒粉皮	54	琥珀冬瓜	68	香炒西芹百合	82
酸菜炒粉条	54	烧椒麦茄	69	双菌烩丝瓜	82
野菜大合炒	55	京扒茄子	69	丝瓜滑子菇	83
红油酸菜	55	蒜香茄子	70	鸡油丝瓜	83
芦笋扒冬瓜	56	蒜炒茄丝	70	清炒菜心	84
火龙果黄金糕	56	尖椒炒茄片	71	豆腐皮炒菜心	84
咸菜炒尖椒	57	小葱黑木耳	71	雀巢杂菜丁	85
红椒小炒菜薹	57	大葱爆木耳	71	鲜桃炒山药	85
小瓜炒茶树菇	58	豆豉炒南瓜	72	拔丝香蕉	86
XO酱爆生菜	58	南瓜炒百合	72	葱油炒芋头	86
蒜炒包菜	58	双椒炒嫩瓜	72	家常芋头	87
西芹炒胡萝卜	59	百合南瓜	73	家乡炒芋头	87
炒大蒜须	59	白果炒南瓜	73	蘑菇炒圣女果	88
莴笋炒木耳	60	清炒娃娃菜	74	西红柿炒茭白	88
甜蜜四宝	60	蒜蓉木耳菜	74	鱼香柚皮	89
哈密瓜炒芦笋	60	芥蓝炒核桃仁	75	香菇蚝油菜心	89
西兰花面筋	61	白菜头炒芥蓝	75	辣味干豆角	90
菠萝炒苦瓜	61	白果烩三珍	76	清炒空心菜	90
辣味茭白	62	辣油苤蓝	76	腐竹花生芹菜	90
彩椒木耳山药	62	腐乳空心菜	77	胡萝卜炒豆芽	91
片片枫叶情	63	清炒益母草	77	木瓜炒银芽	91
大刀苦瓜	63	腊八豆炒菜梗	77	南瓜炒洋葱	92
雪里蕻炒苦瓜	64	芥菜青豆	78	洋葱炒芦笋	92
雪里蕻炒蚕豆	64	芽菜炒四季豆	78	双椒洋葱圈	93
雪里蕻香干	65	干煸四季豆	78	炆炒包菜	93
酸辣藕丁	65	湘间小炒	79	辣包菜	93
乳香香芹脆藕	65	蒜蓉四棱豆	79	辣爆包菜	94
香辣藕条	66	白果炒五鲜	80	农家手撕包菜	94
回锅莲藕	66	板栗炒西芹	80	泡椒炒包菜	94
炆炒蕨菜	67	西芹炒双果	81	糖醋包菜	95
如意蕨菜蘑	67	西芹炒百合	81	椒丝包菜	95

炒蛋与炒肉



牛奶炒蛋清	98	缤纷青豆炒蛋	102	四季豆炒鸡蛋	106
马介休三巴蛋	98	柴鸡蛋炒鱼子	102	尖椒豆豉炒蛋	106
臊子蛋	99	百合炒蛋角	102	泰国椒炒花蛋	107
木耳炒蛋	99	蛋白炒海鲜	103	虾皮青椒鸡蛋	107
苦瓜炒蛋	99	剁椒炒鸡蛋	103	辣椒金钱蛋	108
桂花炒粉丝	100	蛋丝银芽	104	辣味香蛋	108
韭黄炒鸡蛋	100	皮蛋炒鱼丁	105	芹菜叶饼	109
酸菜木耳鸡蛋	101	蛋白炒苦瓜皮	105	贡菜炒蛋柳	109
五彩炒蛋丝	101	虾仁炒蛋	105	西班牙鳗列	110

辣椒粉炒蛋	110
玉米炒蛋	111
蛋白炒玉米	111
玉米炒火腿肠	112
胡萝卜炒蛋	113
芙蓉西红柿	113
金沙玉米粒	113
鸡肉炒玉米	114
金沙玉米	114
彩椒腊肠	115
青椒肉末	115
避风塘炒茄盒	116
贵妃火龙果	116
菜心炒肉	116
黄瓜炒火腿	117
黄瓜炒皮蛋	117
香芹肉丝	118
水芹炒肉丝	118
关东小炒	119
仔姜炒肉丝	119
香辣肉丝	119
大葱炒肉丝	120
湘味肉丝	120
肉丝炒干蕨菜	120
酸白菜炒肉丝	121
腌白菜炒猪肉	122
酸豆角炒肉末	122
开胃豆角肉末	123
酸菜笋炒肉末	123
酸菜小竹笋	123
苦尽甘来	124
雪里蕻肉末	124
蒜苗肉末	124
红三剁	125
黄瓜皮肉泥	125
坛子菜炒肉末	125
酸豆角肉末	126
韭黄肉丝	126
榨菜肉丝	126
黄花菜炒瘦肉	127
蒜苗小炒肉	127
爆炒五花肉	127
台湾小炒	128
肉末炒豆嘴	128
小炒乳黄瓜	128
井冈山豆皮	129
土豆小炒肉	129

西红柿肉片	129
黑木耳炒肉	130
榄菜肉碎小瓜	130
雪菜豆芽炒肉	130
洋葱炒肉	131
家常小炒肉	131
茭白肉片	131
湘西小炒肉	132
眉州辣子	132
红椒木耳炒肉	133
茶香干炒肉	133
香炒茶树菇	133
蒜苗回锅肉	134
干盐菜回锅肉	134
回锅肉	134
干豇豆回锅肉	135
干笋炒肉	135
咕噜肉	136
糖醋咕噜肉	136
鸡腿菇烧肉丸	136
尖椒炒削骨肉	137
红椒蒜薹肉丝	137
锅巴炒腊肉	137
春笋枸杞肉丝	138
芽菜炒杭椒	138
肉末炒脆笋	139
黄瓜皮炒肉末	139
鸡蛋韭黄肉丝	139
白菜小炒肉	140
野生竹耳炒肉	140
剁椒炒肉丝	140
芹菜炒肉	141
芥蓝木耳炒肉	141
韭菜炒腐竹	142
风味肉碎木耳	142
山药炒腊肉	142
年糕炒腊肉	143
腊肉炒蒜薹	143
一品酥腊肉	143
酸豆角炒腊肉	144
胡萝卜干腊肉	144
窝头炒腊肉	144
蒜薹熏干腊肉	145
莴笋炒腊肉	145
咸肉炒马蹄	145
乡村腊肉藜蒿	146
藜蒿炒腊肉	146

山野菜炒腊肉	147
蕨菜炒腊肉	147
苦瓜炒腊肉	147
茶树菇炒腊肉	148
脆笋炒腊肉	148
湘笋炒腊肉	148
冬笋腊肉	149
苦笋炒腊肉	149
熏菌腊肉	149
蒜苗炒腊肠	150
荷兰豆炒腊味	150
三色腊味	151
腊肉炒年糕	151
韭菜花炒咸肉	151
香芹炒腊肉	152
西芹炒熏肉	152
折耳根炒腊肉	153
小炒猪蹄	153
野山椒脆猪蹄	153
过桥排骨	154
糖醋排骨	154
蛋炒排骨	155
香炒排骨	155
水蜜桃排骨	155
阿香婆炒排骨	156
京味排骨	156
辣炒脆骨	156
茶树菇炒肚丝	157
莴笋烧肚条	157
双笋炒猪肚	157
荷蹄炒肚片	158
蒜香汁爆爽肚	158
滑子菇炒爽肚	159
萝卜干炒肚丝	159
小炒肚片	159
洋葱炒猪肝	160
青椒炒猪肝	160
胡萝卜炒猪肝	161
白菜炒猪肝	161
瓦片猪肝	162
面皮炒猪肝	162
韭菜洋葱猪肝	163
冬瓜炒腰片	163
川炆腰片	163
泡椒脆腰条	164
尖椒炒腰丝	164
山珍炒腰花	165

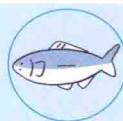
虾仁炒猪腰	165	双椒炒牛肉	183	小炒鲜牛肚	201
猪腰豌豆片	165	辣炒卤牛肉	184	牛百叶炒白勺	202
杜仲腰花	166	泡菜牛肉	184	豆豉牛肚	202
嫩姜爆腰丝	166	双菇滑牛肉	185	小炒羊肉	203
炒腰片	166	哈密瓜炒牛肉	185	香芹炒羊肉	203
豆香炒肉皮	167	荔枝牛肉	185	洋葱爆羊肉	204
香辣猪皮	167	酒香牛肉	186	小炒黑山羊	204
炒猪血丸子	167	生炒酱牛腩	186	双椒炒羊肉	204
酱辣椒炒猪杂	168	丝瓜炒牛肉片	187	小土豆羊排	205
银芽炒心丝	168	酱炒肥牛	187	叫花羊排	205
红椒炒猪肺	168	铁板牛肉	188	椒丝羊排	205
野山椒炒脆耳	169	回族牛干巴	188	川香羊排	206
小炒顺风耳	169	香炒腊牛肉	189	葱香羊肉	206
辣味小炒脆骨	170	烟笋炒腊牛肉	189	老干妈羊腰	206
峨家猪拱	170	火爆腊牛肉	189	芝麻饼炒羊肉	207
云南瓜炒猪舌	170	黑椒牛肉卷	190	红椒炒黑山羊	207
萝卜炒肥叉	171	滑菇牛骨髓	190	洋葱炒羊肉	207
洋葱叉烧	171	荷兰豆炒肥牛	190	双椒炒羊肉末	208
泡椒炒大肠	172	铁板牛肠	191	爆炒羊肚丝	208
湘味生爆脆肠	172	菠萝牛仔骨	191	葱爆羊肉	209
香炒大肠	172	小炒牛肉丸	191	青瓜炒羊片	209
普洱茶香肠	173	山椒爆炒牛柳	192	驴肉炒竹笋	209
冬笋片炒香肠	173	蒜苗炒腊牛肉	192	腰果鸡丁	210
干辣椒炒香肠	173	茄干炒牛肉	193	西芹腰果鸡丁	210
葡国肠炒包菜	174	开胃双椒牛腩	193	腰果鸡脯肉	210
豉油皇大肠	174	家乡小炒牛肉	193	芽菜碎米鸡	211
巴国肥肠丝	175	香辣锅酥牛柳	194	神仙馋嘴鸡	211
白菜梗炒香肠	175	蒜薹炒牛柳丝	194	川东风味鸡	211
蚕豆火腿	175	杭椒炒牛柳	194	咸鱼鸡粒芥蓝	212
黄花菜牛肉丝	176	黑椒炒牛柳粒	195	腐乳鸡	212
莴笋牛肉丝	176	雪菜爆牛柳丝	195	鸡丝炒黄花菜	213
杭椒牛肉丝	177	茶树菇爆牛柳	196	五彩鸡丝	213
火爆牛肉丝	177	南瓜牛柳	196	菱角炒鸡片	213
干煸牛肉丝	177	鸡腿菇牛柳	196	银杏鸡脆	214
洋葱牛肉丝	178	青南瓜炒牛柳	197	澳门咖喱鸡	214
牛肉苹果丝	179	青豆角炒牛柳	197	玉米炒鸡肉	214
芹菜牛肉	179	山椒爆牛柳	197	新疆大盘鸡	215
小炒牛肉	179	牛柳炒蒜薹	198	西兰花炒鸡块	215
香茅牛仔粒	180	蚝油卤蹄筋	198	山城辣子鸡	216
干爆小排骨	180	香辣牛蹄筋	198	鸡翅小炒	216
大蒜牛肉粒	181	小炒金牛筋	199	板栗烧鸡翅	216
豌豆牛肉粒	181	泡椒蹄筋	199	碧螺春鸡柳	217
麦香牛肉	181	香菇煨蹄筋	199	竹筒椒香鸡	217
蛋黄牛肉菜心	182	牛肚炒香菇	200	鸡胗三圆	218
小米椒剁牛肉	182	香辣牛肚	200	奇妙鸡脆骨	218
西湖鸳鸯牛肉	183	芹香牛肚	201	美极跳跳骨	218
蜀香小炒牛肉	183	小炒牛肚	201	小瓜炒鸡脆骨	219

香果鸡软骨	219
小炒鸡节骨	219
尖椒炒鸡肝	220
蘑菇炒肾球	220
春笋炒鸡肾	220
泡椒鸡胗	221
酸豆角炒鸡杂	221
干椒爆子鸡	222
香辣孜然鸡	222
巴蜀飘香鸡	222
农家尖椒鸡	223
双菇滑鸡柳	223
鲜芒炒鸡柳	223
香辣鸡翅	224
炒鸡翅	224
小炒鸡腿肉	224

姜葱爆生鸭	225
锅巴美味鸭	225
玉米粒炒鸭肉	225
尖椒爆鸭	226
芹香鸭脯	226
松香鸭粒	226
葱爆鸭舌	227
鲜芦笋炒鸭舌	227
泡椒鸭舌	227
核桃鸭胗球	228
洋葱爆鸭心	228
火爆鸭杂	228
爆炒鸭丝	229
湘西雷打鸭	229
茭白炒鸭肫	229
老干妈炒鸭肠	230

小炒鸭肠	230
小炒鹅肠	230
尖椒鹅肠	231
三色鹅肠	231
清炒鹅肠	231
大蒜爆鹅肠	232
鹅肝炒蚝豉	232
泰式炒鹅肉	232
酸豆角炒鸽肫	233
香辣炒乳鸽	233
银杏炒鹌鹑丁	234
鲜锅兔	234
辣椒炒兔丝	235
陈皮干椒兔肉	235

鲜美炒水产



七彩炒鱼丝	238
骨香桂花鱼	239
炒三丁	239
湘味火焙鱼	239
水豆豉爆鲜鱼	240
小炒鱼丁	240
鱼虾争艳	241
鲜百合嫩鱼丁	241
香味带鱼	242
生炒海斑鱼	242
红豆鳊鱼	243
湖南小炒鱼	243
泰式辣味香炒鱼	243
家常福寿鱼	244
秘制香辣鱼	244
松仁鱼米卷	244
芹王熘青鱼	245
鱼皮菜心	245
白辣椒炒鱼子	246
四方炒鱼丁	246
荷兰豆炒鱼片	247
白灵菇炒鱼丝	247
白辣椒炒腊鱼	248
草菇烩鱼丸	248
酸豆角煸鲫鱼	249
丝瓜炒鱼嘴	249

沙姜葱爆八爪鱼	249
蛋白鱼丁	250
吞拿鱼酱西芹百合	250
风味鱼头	251
芥蓝炒银雪鱼	251
菜梗鹅肠鱼	251
小鱼花生	252
椒丝河鱼干	252
蚕豆冬菜炒鱼干	252
洋葱炒鱿鱼	253
辣炒鱿鱼	253
双椒炒鲜鱿	254
松茸炒鲜鱿	254
泡萝卜炒鲜鱿	255
豉油王吹筒	255
苦瓜炒鲜鱿	256
南瓜墨鱼丝	256
荷兰豆炒墨鱼	257
辣爆鱿鱼丁	257
墨鱼炒鸡片	257
酱爆墨鱼仔	258
黑椒墨鱼片	258
豉椒炒鲜鱿	259
京式煎炒鲍鱼仔	259
荷兰豆腿菇炒东山鲍	259
椒香鲜鳕	260

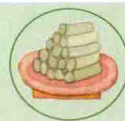
富贵虾爆鳝	260
辣烩鳝丝	260
锅巴鳝鱼	261
酒城辣子鳝	261
芹菜炒鳝鱼	262
迷路鳝丝	262
宫灯鳝米	263
豉椒鳝鱼片	263
三色鳝丝	263
香辣核桃炒鳝片	264
老干妈炒鳝片	264
香辣鳝丝	264
大碗酸辣芋粉鳝	265
双椒马鞍鳝	265
金针菇炒鳝丝	266
茶树菇炒鳝丝	266
泡椒鳝鱼	267
蜀香烧鳝鱼	267
腊八豆香菜炒鳝鱼	268
泰式藕丝炒鳝柳	268
杭椒鳝片	269
双椒盘龙鳝	269
口味鳝片	270
芹菜翠衣炒鳝片	270
蒜香小炒鳝背丝	270
妥甸炒水鱼	271

甲鱼烧鸡	271
蒜苗甲鱼	272
黄山毛峰泥鳅	272
干煸泥鳅	272
韭菜薹焖泥鳅	273
竹香泥鳅	273
蒜皇咖喱炒海虾	274
五仁粒粒香	275
海贝腊肉炒虾干	275
韭菜炒鲜虾	276
海鲜炒满天星	276
花豆炒虾仁	277
双味大虾	277
冬瓜炒基围虾	277
雪菜炒虾仁	278
水晶虾仁	278
西湖小炒	278
爆珊瑚虾球	279
甜粟蜜豆炒虾腰	279
草菇虾仁	280
椒盐虾仔	280
韭菜炒虾仁	281
鲜蚕豆炒虾肉	281
什锦笋片	282

烧肉豆芽炒虾	282
松仁爆虾球	283
韭菜银芽炒河虾	283
干炒百合腰豆	283
油爆虾	284
飘香虾仁	284
鬼马海鲜盏	284
金瓜虾仁	285
豌豆萝卜炒虾	285
姜葱炒花蟹	286
咖喱炒蟹	286
避风塘辣椒炒蟹	287
蒜沙炒辣蟹	287
蒜子葱油生爆肉蟹	287
香橙辣子蟹	288
金牌口味蟹	288
澳门津白炒小蚌	289
云南小瓜炒珊瑚蚌	289
鼎上清炒蟹粉	290
避风塘炒红蟹	290
葱姜炒蟹	291
青竹腐乳炒蟹	291
野山菌炒鲜贝	291
八卦鲜贝	292

香芹鲜虾北极贝	292
香港仔爆鲜贝	293
菜心葱段炒虾蛄	293
炒纽西兰青口	293
泰式肉碎炒蛤蜊	294
口味蛤蜊	294
泡白菜炒花甲	295
姜葱炒花甲	295
鸡腿菇烧牛蛙	296
泡椒牛蛙	296
避风塘炒牛蛙	297
鸡腿菇爆海参柳	297
京式爆海参	297
珊瑚炒雪蛤	298
台式辣炒圣子皇	298
葱爆野山菌螺片	298
春秋田螺	299
豉椒炒蛭子	299
老干妈泰椒炒螺片	300
香菜梗爆螺片	300
豉香天梯炒螺片	301
彩椒炒素螺	301
双椒富贵螺	301

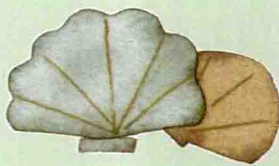
香炒饭面粉



印尼炒饭	304
青豆炒饭	304
三文鱼炒饭	305
泰皇炒饭	305
什锦炒饭	306
干贝蛋炒饭	306
海鲜炒饭	306
西式炒饭	307
松子玉米饭	307
福建海鲜炒饭	308
扬州炒饭	308

西湖炒饭	309
鱼丁炒饭	309
碧绿蟹子炒饭	310
干贝蛋白炒饭	310
鳕鱼蛋包饭	311
银芽炒蛋面	311
肉丝炒面	312
冬菇炒蛋面	312
一番炒面	313
牛扒炒鸡蛋面	313
大肠炒手擀面	314

广东炒面	314
什锦炒面	315
干贝焖伊面	315
海鲜炒乌冬	316
三丝炒蛋面	316
台式炒面	317
素鸡炒菠菜汁面	317
带子拌菠菜粉	318
三丝炒米粉	318
腌肉螺丝粉	319
南瓜炒米粉	319



厨房攻略

今日小炒



陈志田 主编



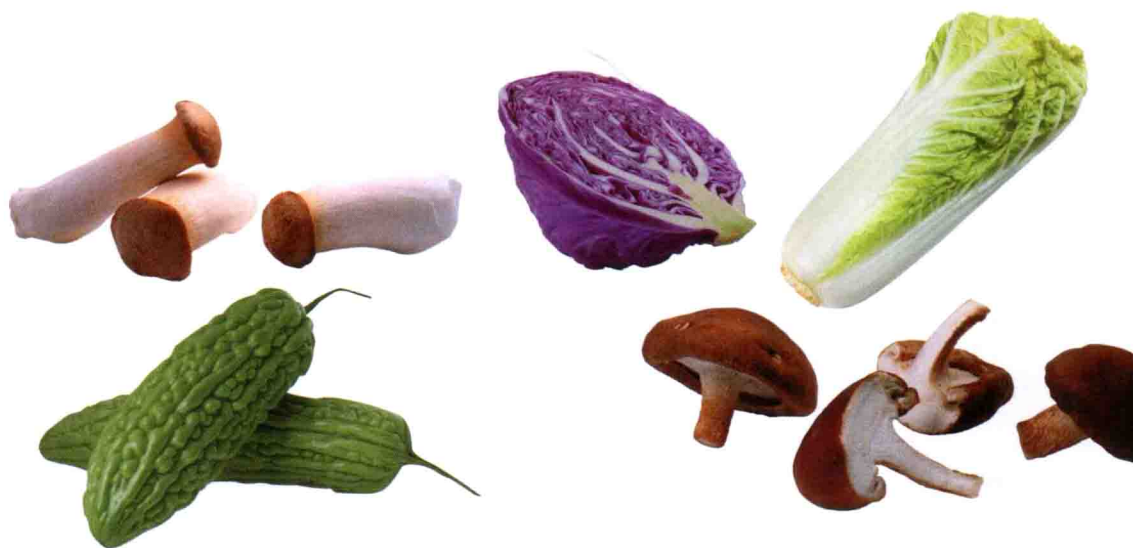
序言 | Preface

旺火快小炒 省时又美味





翻开小炒圣经，各式家常小炒层出不穷，
不论是田园鲜蔬、鲜美肉类、营养水产还是炒饭、炒面、炒粉，
都能让您享受一次味觉之旅。
此外，我们还为您介绍许多烹饪小炒菜肴的实用小窍门，
让入厨者举一反三，活学活用。



目录

序言2



百变小炒



炒蔬菜的若干个小窍门12
怎样炒蔬菜营养损失少13
炒鸡蛋的窍门14

炒肉时怎样勾芡15
炒肉的调料、配菜
与技巧16

水产怎样炒才好吃17
如何做出美味的炒饭、炒面、
炒粉18

素菜小炒



松仁玉米22
西红柿炒玉米22
四色蔬菜丁22
枸杞炒玉米23
玉米炒芹菜23
清炒玉米笋24
玉米炒葡萄干24
小芹菜土豆丝25
炒不烂子25
尖椒土豆丝25
土豆丝炒芹菜26
土豆炒雪菜26
多味土豆丝27
洋葱炒土豆27
剁椒炒土豆丝27
土豆炒蒜薹28
口味土豆片28
黄蘑炒土豆片28
女士小炒29
荷兰豆金针菇29
鱼露炒什菇30
青豆炒滑子菇30
辣炒蘑菇31
扎辣椒炒姬菇31
芹菜炒蘑菇31

蚝油鸡腿菇32
鲍汁草菇32
莴笋香菇33
徽式双冬33
牛肝菌扒菜心34
尖椒炒牛肝菌34
皱皮椒牛肝菌34
油吃花菇35
乌椒野山菌35
金针菇炒三丝36
蚝汁扒群菇36
爆炒鲜山菌37
草菇炒雪里蕻37
草菇炒笋38
土豆炒四季豆38
韭菜炒香干39
芹菜炒香干39
香干芹菜39
豆豉香干毛豆40
香菇炒豆腐丝40
茯苓豆腐40
烧虎皮豆腐41
西芹炒豆腐干41
麻婆豆腐42
青椒臭干42

农家豆腐43
韭菜炒豆腐43
蒜苗豆腐干44
西红柿豆腐泥44
干椒炒花菜45
香菇烧花菜45
素炆花菜45
香辣贡菜46
干椒炆萝卜皮46
红椒萝卜丝46
胡萝卜烩木耳47
金菇鸡毛菜47
胡萝卜炒茭白48
三椒炒芦荟48
辣炒冬笋49
芥菜炒冬笋49
红枣炒竹笋50
鱼香笋丝50
炒腐皮笋51
清炒芦笋51
酸菜炒脆笋52
湘西小山笋52
辣炒竹笋52
辣椒笋衣53
乡味湘笋53

尖椒炒彩玉	53	素回锅肉	68	黄豆炒香芹	82
酸菜炒粉皮	54	琥珀冬瓜	68	香炒西芹百合	82
酸菜炒粉条	54	烧椒麦茄	69	双菌烩丝瓜	82
野菜大合炒	55	京扒茄子	69	丝瓜滑子菇	83
红油酸菜	55	蒜香茄子	70	鸡油丝瓜	83
芦笋扒冬瓜	56	蒜炒茄丝	70	清炒菜心	84
火龙果黄金糕	56	尖椒炒茄片	71	豆腐皮炒菜心	84
咸菜炒尖椒	57	小葱黑木耳	71	雀巢杂菜丁	85
红椒小炒菜薹	57	大葱爆木耳	71	鲜桃炒山药	85
小瓜炒茶树菇	58	豆豉炒南瓜	72	拔丝香蕉	86
XO酱爆生菜	58	南瓜炒百合	72	葱油炒芋头	86
蒜炒包菜	58	双椒炒嫩瓜	72	家常芋头	87
西芹炒胡萝卜	59	百合南瓜	73	家乡炒芋头	87
炒大蒜须	59	白果炒南瓜	73	蘑菇炒圣女果	88
莴笋炒木耳	60	清炒娃娃菜	74	西红柿炒茭白	88
甜蜜四宝	60	蒜蓉木耳菜	74	鱼香柚皮	89
哈密瓜炒芦笋	60	芥蓝炒核桃仁	75	香菇蚝油菜心	89
西兰花面筋	61	白菜头炒芥蓝	75	辣味干豆角	90
菠萝炒苦瓜	61	白果烩三珍	76	清炒空心菜	90
辣味茭白	62	辣油茼蒿	76	腐竹花生芹菜	90
彩椒木耳山药	62	腐乳空心菜	77	胡萝卜炒豆芽	91
片片枫叶情	63	清炒益母草	77	木瓜炒银芽	91
大刀苦瓜	63	腊八豆炒菜梗	77	南瓜炒洋葱	92
雪里蕻炒苦瓜	64	芥菜青豆	78	洋葱炒芦笋	92
雪里蕻炒蚕豆	64	芽菜炒四季豆	78	双椒洋葱圈	93
雪里蕻香干	65	干煸四季豆	78	炆炒包菜	93
酸辣藕丁	65	湘间小炒	79	辣包菜	93
乳香香芹脆藕	65	蒜蓉四棱豆	79	辣爆包菜	94
香辣藕条	66	白果炒五鲜	80	农家手撕包菜	94
回锅莲藕	66	板栗炒西芹	80	泡椒炒包菜	94
炆炒蕨菜	67	西芹炒双果	81	糖醋包菜	95
如意蕨菜蘑	67	西芹炒百合	81	椒丝包菜	95

炒蛋与炒肉



牛奶炒蛋清	98	缤纷青豆炒蛋	102	四季豆炒鸡蛋	106
马介休三巴蛋	98	柴鸡蛋炒鱼子	102	尖椒豆豉炒蛋	106
臊子蛋	99	百合炒蛋角	102	泰国椒炒花蛋	107
木耳炒蛋	99	蛋白炒海鲜	103	虾皮青椒鸡蛋	107
苦瓜炒蛋	99	剁椒炒鸡蛋	103	辣椒金钱蛋	108
桂花炒粉丝	100	蛋丝银芽	104	辣味香蛋	108
韭黄炒鸡蛋	100	皮蛋炒鱼丁	105	芹菜叶饼	109
酸菜木耳鸡蛋	101	蛋白炒苦瓜皮	105	贡菜炒蛋柳	109
五彩炒蛋丝	101	虾仁炒蛋	105	西班牙奄列	110

辣椒粉炒蛋	110	西红柿肉片	129	山野菜炒腊肉	147
玉米炒蛋	111	黑木耳炒肉	130	蕨菜炒腊肉	147
蛋白炒玉米	111	榄菜肉碎小瓜	130	苦瓜炒腊肉	147
玉米炒火腿肠	112	雪菜豆芽炒肉	130	茶树菇炒腊肉	148
胡萝卜炒蛋	113	洋葱炒肉	131	脆笋炒腊肉	148
芙蓉西红柿	113	家常小炒肉	131	湘笋炒腊肉	148
金沙玉米粒	113	茭白肉片	131	冬笋腊肉	149
鸡肉炒玉米	114	湘西小炒肉	132	苦笋炒腊肉	149
金沙玉米	114	眉州辣子	132	熏菌腊肉	149
彩椒腊肠	115	红椒木耳炒肉	133	蒜苗炒腊肠	150
青椒肉末	115	茶香干炒肉	133	荷兰豆炒腊味	150
避风塘炒茄盒	116	香炒茶树菇	133	三色腊味	151
贵妃火龙果	116	蒜苗回锅肉	134	腊肉炒年糕	151
菜心炒肉	116	干盐菜回锅肉	134	韭菜花炒咸肉	151
黄瓜炒火腿	117	回锅肉	134	香芹炒腊肉	152
黄瓜炒皮蛋	117	干豇豆回锅肉	135	西芹炒熏肉	152
香芹肉丝	118	干笋炒肉	135	折耳根炒腊肉	153
水芹炒肉丝	118	咕噜肉	136	小炒猪蹄	153
关东小炒	119	糖醋咕噜肉	136	野山椒脆猪蹄	153
仔姜炒肉丝	119	鸡腿菇烧肉丸	136	过桥排骨	154
香辣肉丝	119	尖椒炒削骨肉	137	糖醋排骨	154
大葱炒肉丝	120	红椒蒜薹肉丝	137	蛋炒排骨	155
湘味肉丝	120	锅巴炒腊肉	137	香炒排骨	155
肉丝炒干蕨菜	120	春笋枸杞肉丝	138	水蜜桃排骨	155
酸白菜炒肉丝	121	芽菜炒杭椒	138	阿香婆炒排骨	156
腌白菜炒猪肉	122	肉末炒脆笋	139	京味排骨	156
酸豆角炒肉末	122	黄瓜皮炒肉末	139	辣炒脆骨	156
开胃豆角肉末	123	鸡蛋韭黄肉丝	139	茶树菇炒肚丝	157
酸菜笋炒肉末	123	白菜小炒肉	140	莴笋烧肚条	157
酸菜小竹笋	123	野生竹耳炒肉	140	双笋炒猪肚	157
苦尽甘来	124	剁椒炒肉丝	140	荷蹄炒肚片	158
雪里蕻肉末	124	芹菜炒肉	141	蒜香汁爆爽肚	158
蒜苗肉末	124	芥蓝木耳炒肉	141	滑子菇炒爽肚	159
红三剁	125	韭菜炒腐竹	142	萝卜干炒肚丝	159
黄瓜皮肉泥	125	风味肉碎木耳	142	小炒肚片	159
坛子菜炒肉末	125	山药炒腊肉	142	洋葱炒猪肝	160
酸豆角肉末	126	年糕炒腊肉	143	青椒炒猪肝	160
韭黄肉丝	126	腊肉炒蒜薹	143	胡萝卜炒猪肝	161
榨菜肉丝	126	一品酥腊肉	143	白菜炒猪肝	161
黄花菜炒瘦肉	127	酸豆角炒腊肉	144	瓦片猪肝	162
蒜苗小炒肉	127	胡萝卜干腊肉	144	面皮炒猪肝	162
爆炒五花肉	127	窝头炒腊肉	144	韭菜洋葱猪肝	163
台湾小炒	128	蒜薹熏干腊肉	145	冬瓜炒腰片	163
肉末炒豆嘴	128	莴笋炒腊肉	145	川炆腰片	163
小炒乳黄瓜	128	咸肉炒马蹄	145	泡椒脆腰条	164
井冈山豆皮	129	乡村腊肉藜蒿	146	尖椒炒腰丝	164
土豆小炒肉	129	藜蒿炒腊肉	146	山珍炒腰花	165