

花样 小炒

花样做小炒，美妙好滋味
食材巧处理，营养全解析
万千调料汇，色香味俱全

2888例

吕宏宾 编著

- 1000道经典炒菜
- 1000道特色佳肴
- 800条贴心提醒
- 80种黄金搭配
- 8大类食材



中国轻工业出版社

花样小炒

2888例

吕宏宾 编著



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

花样小炒2888例/吕宏宾编著. —北京:中国轻工业出版社, 2012.3
ISBN 978-7-5019-8466-4

I. ①花… II. ①吕… 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(2011)第199715号

责任编辑:王恒中 王晓晨

责任终审:孟寿萱

责任监印:马金路

美术编辑:许瑶瑶 李 澜

装帧设计:王 波

出版发行:中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编:100740)

印 刷:美航快速彩色印刷公司

经 销:各地新华书店

版 次:2012年3月第1版第2次印刷

开 本:635×965 1/12 印张:20

字 数:220千字

书 号:ISBN 978-7-5019-8466-4

定价:29.80元

邮购电话:010-65241695 传真:65128352

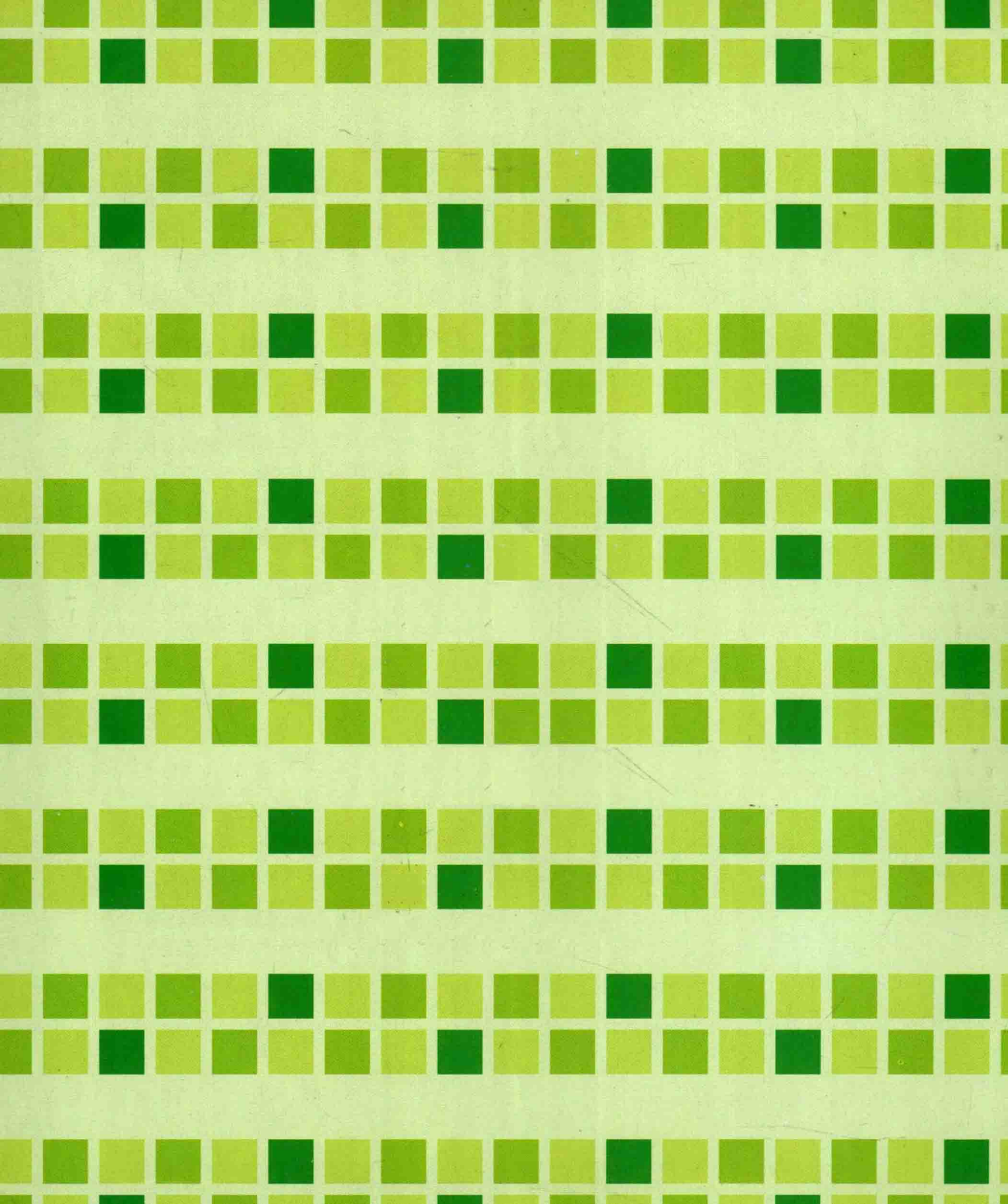
发行电话:010-85119835 85119793 传真:85113293

网 址:<http://www.chlip.com.cn>

Email:club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

120195S1C102ZBF





Happy · Health · Vitality · Life · Beauty · Love ...

目录 CONTENTS

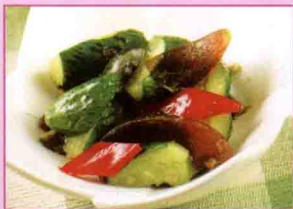
PART 1 花样做小炒，营养好滋味

炒的分类：炒无第一，菜无第二	14
材料的择洗及切法	15
巧妙处理材料，造就色、香、味俱全	16
万千调料，各显神通	18
炒好菜的技巧	20

PART 2 营养果蔬小炒

苦瓜	24
酸辣苦瓜片	24
秀菊苦瓜	25
咸蛋苦瓜	25
素炒苦瓜	25
苦瓜藕丝	26
苦瓜炒荸荠	26
剁椒苦瓜炒鸡蛋	26
鸡蛋炒苦瓜	27
菠萝炒苦瓜	27
苦瓜炒胡萝卜	27
西红柿	28
甜玉米炒西红柿	28
西红柿香芹	29
桃仁西红柿	29
黄瓜	30
香菇炒黄瓜	30
菠萝黄瓜	31
黄瓜炒皮蛋	31
腐乳鸡蛋炒黄瓜	31
锅巴黄瓜炒绿豆芽	31

冬瓜	32
四色冬瓜	32
素炒冬瓜	33
冬瓜萝卜炒尖椒	33
西红柿炒冬瓜	33
丝瓜	34
枸杞炒丝瓜	34
丝瓜炒鸡蛋	35
金针菇炒丝瓜	35
荔枝炒丝瓜	35
海苔炒丝瓜	35
四季豆	36
芽菜煨四季豆	36
干煸四季豆	37
四季豆炒山药	37
四季豆炒粉丝	37
土豆	38
鲜奶土豆南瓜丁	38
香辣土豆块	39
青红椒土豆泥	39
西芹土豆炒豆干	39
白菜	40
干椒炒泡菜	40
木耳什锦菜	41
肉末海带炒白菜	41
豆皮白菜卷	41
洋葱	42
洋葱炒南瓜	42
酸甜洋葱	43
苹果百合炒洋葱	43



黑椒洋葱熘鸡蛋	43
雪菜	44
香辣皮丝炒雪菜	44
红椒雪菜炒粉皮	45
雪菜炒干丝	45
雪菜肉丝炒豆芽	45
胡萝卜	46
小炒皇	46
胡萝卜炒菠菜	47
西芹杏仁炒胡萝卜	47
胡萝卜炒黄瓜	47
茄子	48
鱼香茄子	48
胡萝卜青椒炒茄块	49
苦瓜炒茄子	49
芹菜	50
金钩香芹	50
椒油炆芹菜	51
西芹炒百合	51
花生玉米炒香芹	51
田园小炒	51
莲藕	52
辣炒什锦藕	52
椒丝炒藕片	53
尖椒炒藕片	53
醋熘藕片	53
西兰花	54
干辣椒炒西兰花	54
西兰花炒百合	55
炒素什锦	55
魔芋炒西兰花	55
韭菜	56
核桃仁炒韭段	56

韭菜炒鸡蛋	57
萝卜木耳炒韭菜	57
农家小炒	57
青椒	58
青椒蒜仔	58
青椒炒瓜皮	59
青瓜素炒青豆	59
山药	60
山药炒皮蛋	60
尖椒韭菜薹炒山药	61
香芹爆三样	61
西红柿木耳炒山药	61
莴笋	62
莴笋炒山药	62
榛仁莴笋	63
豆豉笋丁	63
干锅莴笋	63
茭白	64
菠萝茄汁炒茭白	64
鱼香茭白	65
茭白炒杭椒	65
茭白炒金针菇	65
白萝卜	66
萝卜干炒青豆	66
香炒萝卜干	67
素炒三丝	67
素炒三丁	67
南瓜	68
青椒南瓜炒蛋	68
韭菇炒南瓜	69
南瓜炒绿豆芽	69
油菜	70
清炒素什锦	70



香菇扒油菜	71
酱香油菜	71
豆泡炒油菜	71
笋	72
油焖春笋	72
笋干黄豆	73
尖椒炒苦笋	73
香菇烩笋	73
鱼香笋夹	73
菠菜	74
菠菜炒鸡蛋	74
银耳炒菠菜	75
蒜香菠菜	75
辣炒菠菜	75
莲子炒菠菜	75
其他蔬菜	76
腐竹萝卜炒小瓜	76
咖喱豌豆炒魔芋	76

PART 3 美味畜肉小炒

猪瘦肉	78
炒木樨肉	78
肉末苦瓜条	79
菠萝咕老肉	79
芝麻肉丝脆	79
皮蛋肉丝	80
青椒炒肉丝	80
胡萝卜炒肉丁	80
脆爽苦瓜肉丝	81
大口辣肉丝	81
尖椒香干肉丝	82
下饭小炒	82
土豆丝滑炒瘦肉	82

干锅杂菌	83
肉末韭菜豆干	83
冬瓜虾皮蛋炒肉	83
甜椒肉丝	84
鱼香滑脆肉	84
川式小炒肉	84
菠萝瘦肉	85
洋葱咖喱炒肉	85
爆炒盐煎肉	85
猪五花	86
酸豇豆炒肉末	86
白萝卜洋葱炒肉	87
农家小炒肉	87
回锅肉	87
青椒炒肉	87
煸五花肉	88
干豇豆炒肉	88
青蒜炒五花肉	88
五花肉炒冻豆腐	89
豆干炒五花肉	89
豆豉腐芹肉	89
猪腰	90
油爆双花	90
香芹腰条	91
黄花炒猪腰	91
荷兰豆爆腰条	91
排骨	92
洋葱炒仔排	92
辣炒嫩排骨	93
无锡糖醋小排	93
豉汁仔骨	93
猪里脊	94
酱爆里脊	94



南瓜肉丁	95
里脊炒藕片	95
肉丝黄豆芽	95
青椒黑木耳炒里脊	96
葱油里脊	96
京酱肉丝	97
干锅笋干肉丝	97
肉丝炒双菌	97
肥肠	98
椒盐扳指	98
干锅肥肠	99
辣炒肥肠	99
干煸肥肠	99
猪肚	100
三色爆肚片	100
黄瓜玉米笋炒猪肚	101
香炒肚仁	101
茶树菇爆猪肚	101
腊肉	102
青蒜炒腊肉	102
银芽炒腊肉	103
腊肉炒麦仁	103
红葱炒腊肉	103
猪肝	104
洋葱炒猪肝	104
家常炒猪肝	105
白菜炒猪肝	105
莴笋炒猪肝	105
辣炒猪肝	106
红椒炒猪肝	106
锅巴猪肝肉片	106
菜心炒猪肝	107
熘肝尖	107

滑炒猪肝	107
羊肉	108
葱爆羊肉	108
辣香羊肉丝	109
孜然羊肉	109
萝卜香菜炒羊肉	110
胡萝卜炒羊肉	110
仔姜炒羊肉	110
羊肉炒鱼丝	111
沙茶爆羊肉	111
栗子红枣炒羊肉	111
牛肉	112
什锦竹香牛柳	112
香菜牛腩	113
年糕玉米炒牛肉	113
香芹牛肉丝	113
芹菜牛肉末	114
冬笋牛柳	114
黑胡椒牛柳	115
香辣牛肉	115
茄子炒牛肉	115
豆花牛柳	116
五彩炒牛肉	116
牛肉炒河粉	116
四季豆炒肥牛	117
干煸牛肉丝	117
铁板牛柳	118
干炒牛肉片	118
牛柳烩什锦蔬菜	118
杭椒牛柳	119
双椒蒜爆肥牛	119
笋干牛肉丝	119
蒜薹炒牛柳	120



西红柿土豆炒牛肉	120
西芹牛柳	120
鱼香牛肉	121
苹果炒牛肉	121
百合莲子炒牛肉	121
牛肚	122
红椒牛肚	122
小炒卤牛肚	123
干锅猪牛杂	123
蚝汁炒牛肚	123
其他畜肉、畜杂	124
荸荠炒羊肝	124
炒心花	124
山椒洋葱炒羊肠	124
豆芽炒耳丝	125
炒麻辣牛筋	125
鱼香蹄花	125
腊肠荷兰豆丝	126
酸辣百叶	126
翠丝百叶	126
火腿皮蛋炒芦笋	127
缠丝肚	127
鱼香牛肝	127
羊肝炒芥菜	128
蟹粉炒牛筋	128
肘块炒萝卜干	128
专题 写给嗜肉者的话——	
注意食物搭配	129

PART 4 鲜香禽蛋小炒

鸡肉、鸡杂	132
腰果鸡丁	132
小炒鸡米	133

豆豉香辣鸡	133
酸甜鸡柳	134
鲜果炒鸡丁	134
玉米鸡蓉	134
豆豉美味鸡丁	135
重庆辣子鸡	135
鸡丝炒蜇皮	136
胡萝卜毛豆鸡丁	136
素炒鸡丁	137
茭白双椒炒鸡米	137
双爆串飞	137
酸辣鸡丁	138
鲜笋炒鸡丝	138
小炒鸡肫	138
鸡蓉金丝笋	139
松香鸡片	139
开胃凤爪	139
冬瓜鸡片	140
花椒炒仔鸡	140
宫保鸡丁	140
鲜姜炒鸡丝	141
爆炒鸡杂	141
醋炒鸡柳	141
香花鸡丝	142
西红柿鸡淖	142
鸡丝椒香炒魔芋	142
鸡丝炒柚皮	143
雪菜炒鸡肫	143
芹菜炒鸡片	143
炒椒草菇鸡心	144
鸡柳黄花菜	144
牛蒡炒鸡	144
馋嘴笋子鸡	145



鸡肉炒萝卜	145
干香鸡腿肉	145
鸭肉、鸭杂	146
核桃仁爆鸭脯	146
香芹炒腊鸭	147
西芹炒鸭肉	147
玉米鸭脯	147
荔枝胡萝卜鸭片	148
鸭脯炒松子青豆	148
干锅辣鸭块	149
清炒鸭肫	149
尖椒炒鸭舌	149
干炒鸭掌	150
银芽鸭丝	150
魔芋炒鸭	150
菠萝嫩姜炒鸭片	151
苦瓜炒鸭掌	151
鹅肉、鹅杂	152
黑木耳炒鹅片	152
香辣鹅腿肉	153
爆炒鹅肠	153
豆豉炒鹅肠	153
鸡蛋	154
枸杞虾皮炒鸡蛋	154
滑蛋韭香炒银鱼	155
玉米炒鸡蛋	155
胡萝卜炒鸡蛋	155
鱼丝炒蛋	155
黑椒洋葱熘鸡蛋	156
芙蓉鱼片	156
芙蓉西红柿酿	156
青红椒火腿炒鸡蛋	157
特色炒蛋	157

芹菜炒鸡蛋	158
洋葱什锦蛋	158
西红柿炒鸡蛋	159
鸡蛋腐乳炒蚕豆	159
其他禽肉、禽杂、禽蛋	160
珍珠南瓜	160
豌豆炒鸭蛋黄	160
熘鸽松	160

PART 5 花样菌豆小炒

香菇	162
香菇栗子炒蚕豆	162
香菇尖椒炒笋丝	163
栗子炒香菇	163
白兰地炒香菇	163
香菇洋葱炒西兰花	164
黄花菜炒香菇	164
松子香菇	164
香菇肉片	165
香菇素炒魔芋	165
山野双珍	165
西红柿炒香菇	166
香菇蚝油荷兰豆	166
红油香菇腐竹丝	166
素什锦	167
香菇腰果炒虾仁	167
彩色香笋鸡丁	167
平菇	168
平菇肉片	168
平菇炒腐竹	169
平菇炒蒜黄	169
平菇炒菜心	169
平菇蒜仔蛋白	169



口蘑	170
栗子炒口蘑	170
西蓝花炒双菇	171
口蘑豆干炒豌豆	171
笋香双菇	171
冬瓜炒口蘑	171
草菇	172
嫩笋草菇	172
草菇炒瓜片	173
草菇炒西红柿	173
金针菇	174
金针菇炒鸡丝	174
鸡汁金针菇炒木耳	175
红椒炒金针菇	175
金针菇炒双耳	175
鲜蘑	176
鲜蘑炒冬瓜	176
鲜蘑炆糟鸡脯	177
鲜蘑炒魔芋	177
豆腐	178
家常豆腐	178
什锦豆腐	179
麻婆豆腐	179
桂花豆腐	179
蛋黄熘豆腐	180
咖喱豆腐	180
三鲜豆腐炒全茄	180
洋菇炒豆腐	181
芝麻豆腐	181
豆腐干	182
韭菜炒香干	182
香干麻辣鱼块	183
红油香干	183

蒜苗炒豆腐干	183
豆腐皮	184
豆腐皮炒腊肉	184
豆皮炒里脊丝	185
素炒豆腐丝	185
烩腐皮丝	186
香芹腐皮	186
豆芽炒腐皮	187
黄瓜炒豆皮	187
腐竹	188
腐竹三丝	188
辣酱炒腐竹	189
大蒜虾皮炒腐竹	189
腐竹炒牛蹄筋	189
黑木耳	190
肉碎韭香炒黑木耳	190
葱炒黑木耳	191
黑木耳炒荸荠	191
黑木耳炒腐竹	191
黑木耳炒皮蛋	191
葱炒木耳	192
火腿木耳炒黄瓜	192
黑木耳炒肉丝	192
木耳炒苦瓜	193
木耳炒山药	193
青椒木耳炒豆腐干	193
木耳圆白菜	194
西蓝花炒木耳	194
木耳炒墨鱼	194
其他菌豆	195
鸡腿菇炒腊肉	195
鸡油羊肚菌	195
咖喱荸荠炒滑菇	195



炒油豆腐泡	195
豆芽炒腐皮	196
美味牛肝菌三文鱼	196
金针菇炒绿豆芽	196
豆腐干炒胡萝卜酱	197
芹菜炒土豆	197
豆腐干八宝辣酱	197
豌豆炒肉末	198
香干炒百合	198
干锅茶树菇	199
金针菇炒肥牛	199
牛筋炒香菇	199
鲍汁茶树菇	200
沙锅杂菌烩	200
香炒冬菇	200
蕨菜炒茶树菇	201
酱爆鸡枞菌	201
老干妈牛肝菌	201
花椒炆牛肝菌	201
炒油炸豆腐	202
泡椒豆腐	202
牛肉炒豆腐	202

专题 四季饮食有规律，巧选食材做小炒 203

PART 6 鲜美水产小炒

鱿鱼	206
西芹炒鱿鱼	206
双色鱿鱼卷	207
宫保鱿鱼卷	207
七彩鱿鱼丝	207
青椒鱿鱼丝	208
家常鱿鱼丝	208
鱿鱼炒肉丝	208

清炒鲜鱿	209
山药蒜黄炒鱿鱼须	209
海螺	210
泡椒炒海螺	210
陈醋螺肉炒菠菜	211
双耳爆海螺	211
栗子蘑菇爆螺肉	211
墨鱼	212
干菇炒墨鱼仔	212
酱爆墨鱼	213
彩椒炒墨鱼花	213
鳝鱼	214
紫龙脱袍	214
软兜鳝鱼	215
蒜炒鳝鱼段	215
双椒煸炒鳝鱼丝	215
西芹鳝鱼丝	215
辣爆鳝段	216
韭黄炒鳝鱼	216
铁板鳝鱼	216
青椒炒鳝段	217
葱爆鳝鱼	217
海带	218
猪肉黄瓜炒海带	218
黑木耳炒海带	219
海带丝炒肉	219
黄豆炒海带结	219
芦笋炒海带	219
蛤蜊	220
爆炒蛤蜊	220
剁椒蛤蜊炒宽粉	221
辣炒蛤蜊	221
蛤蜊韭菜炒豆腐	221



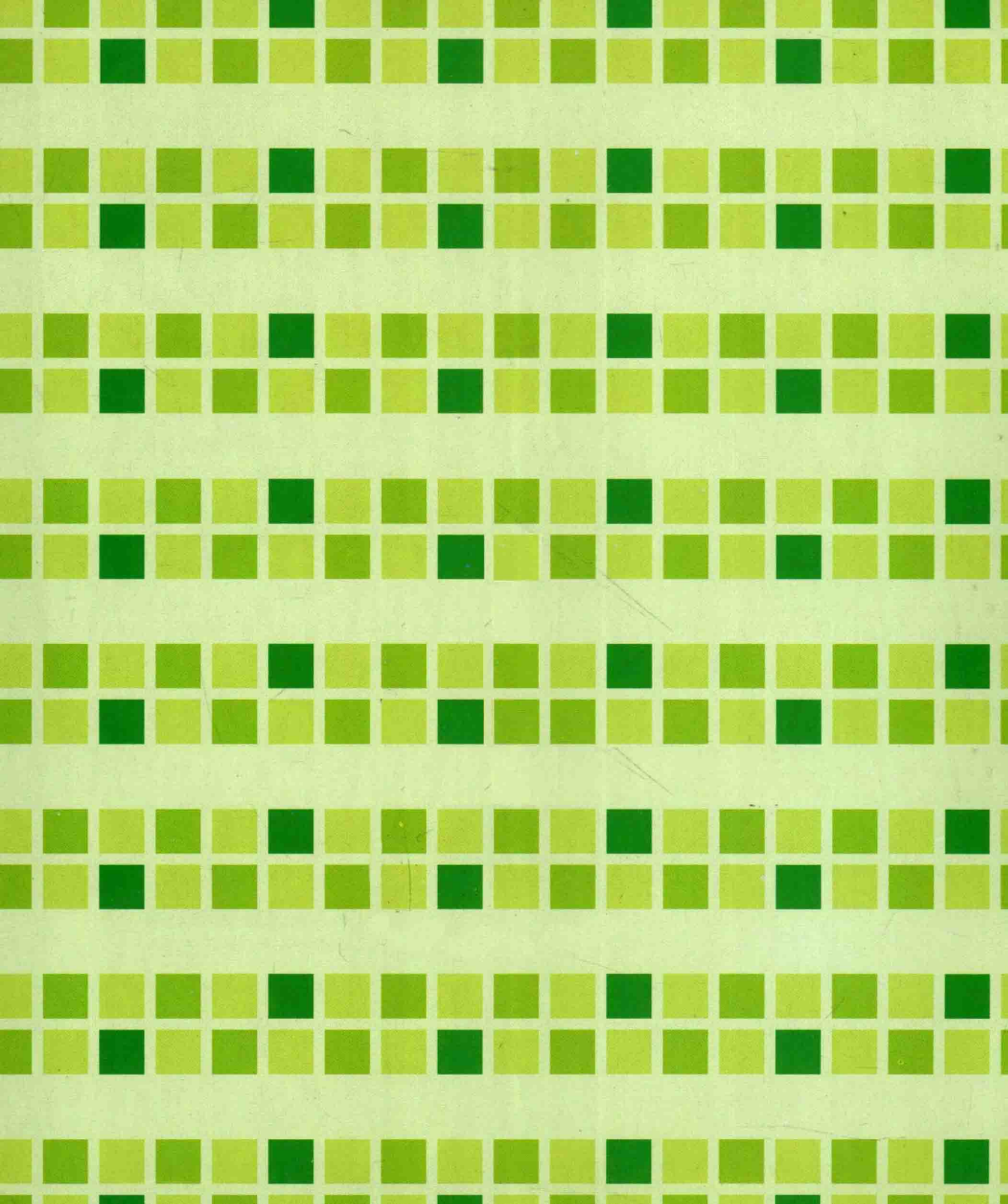
花样小炒

2888例

吕宏宾 编著



中国轻工业出版社





Happy . Health . Vitality . Life . Beauty . Love ...

目录 CONTENTS

PART 1 花样做小炒，营养好滋味

炒的分类：炒无第一，菜无第二	14
材料的择洗及切法	15
巧妙处理材料，造就色、香、味俱全	16
万千调料，各显神通	18
炒好菜的技巧	20

PART 2 营养果蔬小炒

苦瓜	24
酸辣苦瓜片	24
秀菊苦瓜	25
咸蛋苦瓜	25
素炒苦瓜	25
苦瓜藕丝	26
苦瓜炒荸荠	26
剁椒苦瓜炒鸡蛋	26
鸡蛋炒苦瓜	27
菠萝炒苦瓜	27
苦瓜炒胡萝卜	27
西红柿	28
甜玉米炒西红柿	28
西红柿香芹	29
桃仁西红柿	29
黄瓜	30
香菇炒黄瓜	30
菠萝黄瓜	31
黄瓜炒皮蛋	31
腐乳鸡蛋炒黄瓜	31
锅巴黄瓜炒绿豆芽	31

冬瓜	32
四色冬瓜	32
素炒冬瓜	33
冬瓜萝卜炒尖椒	33
西红柿炒冬瓜	33
丝瓜	34
枸杞炒丝瓜	34
丝瓜炒鸡蛋	35
金针菇炒丝瓜	35
荔枝炒丝瓜	35
海苔炒丝瓜	35
四季豆	36
芽菜煨四季豆	36
干煸四季豆	37
四季豆炒山药	37
四季豆炒粉丝	37
土豆	38
鲜奶土豆南瓜丁	38
香辣土豆块	39
青红椒土豆泥	39
西芹土豆炒豆干	39
白菜	40
干椒炒泡菜	40
木耳什锦菜	41
肉末海带炒白菜	41
豆皮白菜卷	41
洋葱	42
洋葱炒南瓜	42
酸甜洋葱	43
苹果百合炒洋葱	43

