

尚锦288系列

尚锦文化

一定要学会的 小炒288道

尚锦文化 编

畜肉类83道 · 禽肉类37道 · 水产类56道 · 菌菇类18道 · 豆腐类21道 · 蔬菜类73道



图书在版编目(CIP)数据

一定要学会的小炒288道 / 尚锦文化编. —北京: 中国纺织出版社,
2010.1

(尚锦288系列)

ISBN 978-7-5064-6104-7

I. ①一… II. ①尚… III. ①菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第214778号

责任编辑: 卢志林 责任印制: 刘 强

装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

天津市光明印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2010年1月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 8

字数: 90千字 定价: 19.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

尚锦288系列

尚锦文化

一定要学会的 小炒288道

尚锦文化 编



YZL0890129231

 中国纺织出版社

目录

Contents



猪肉类

- 6 鱼香肉丝
- 6 青椒肉丝
- 7 三色肉丝
- 7 京酱肉丝
- 8 土豆炒肉丝
- 8 韭黄红椒肉丝
- 9 榨菜炒肉丝
- 9 红酒里脊
- 10 里脊丝炒芦蒿
- 10 锅巴肉片
- 11 山药炒肉片
- 11 土豆炒肉片
- 12 冬笋炒肉丝
- 12 茶树菇炒肉丝
- 13 毛豆红椒炒肉丝
- 13 肉丝炒如意菜
- 14 炒木樨肉
- 14 回锅肉
- 15 干煸五花肉
- 15 菜花肉片
- 16 滑炒肉片
- 16 麻花炒肉片
- 17 荷兰豆炒肉片
- 17 西兰花回锅肉
- 18 农家小炒肉
- 18 生爆盐煎肉
- 19 黄瓜熘肉片
- 19 肉片炒西葫芦
- 20 豆干青蒜炒肉片

- 20 木耳炒肉片
- 21 芥蓝炒瘦肉
- 21 酸豆角炒肉末
- 22 干豆角炒腊肉
- 22 蒜薹炒腊肉
- 23 萝卜干炒腊肉
- 23 西芹炒腊肉
- 24 藜蒿炒腊肉
- 24 时蔬炒腊肉
- 25 芦笋焖腊肉
- 25 爆三样
- 26 青蒜炒腊肠
- 26 香辣熏肉
- 27 炒腰片
- 27 荷兰豆炒腰花
- 27 炒猪肝
- 28 韭黄炒猪肝
- 28 莴笋炒咸肉
- 28 乡野炒洲芹
- 29 炒肚片
- 29 姬菇炒猪肚
- 29 药芹肚丝
- 30 马蹄炒猪心
- 30 香葱耳片
- 30 炒耳丝
- 31 辣味姜葱炒大肠
- 31 酸辣大肠
- 31 炒肥肠
- 32 九转大肠
- 32 火爆腰花

- 32 菠菜炒猪肝

牛肉类

- 33 麻辣牛肉干
- 33 炒牛百叶
- 33 香菜炒牛百叶
- 34 春笋炒牛肉
- 34 蒜薹炒牛肉
- 35 西兰花炒牛肉
- 35 黑椒牛柳
- 36 干煸牛肉丝
- 36 瓦块牛肉
- 37 铁板黑椒牛仔骨
- 37 白椒炒牛肉
- 38 香菜牛肉丝
- 38 菠萝炒牛肉
- 39 百合炒牛肉
- 39 泡菜牛柳
- 40 酱爆牛肚
- 40 豌豆炒牛肉
- 40 老北京滑溜肉片

羊肉类

- 41 葱爆羊肉
- 41 芫爆羊肉
- 41 茭白炒羊肉丝
- 42 爆羊三样
- 42 老北京烤羊肉



鸡肉类

- 43 五彩鸡片
- 43 金针鸡丝
- 44 菊花鸡丝
- 44 麻辣鸡丝
- 45 滑炒鸡片
- 45 茄汁鸡片
- 46 小煎鸡米
- 46 怪味鸡丁
- 47 宫保鸡丁
- 47 熘鸡丁
- 48 辣子鸡丁
- 48 四味鸡丁
- 49 炒鸡杂
- 49 辣炒鸡翅
- 50 小炒鸡丁
- 50 新维扬小炒
- 51 麻辣鸡
- 51 豆苗炒鸡片
- 52 银钩鸡丝
- 52 重庆辣子鸡
- 52 芙蓉丝瓜
- 53 酱爆桃仁鸡
- 53 韭黄炒鸡蛋
- 53 番茄炒鸡蛋
- 54 黄瓜炒鸡蛋
- 54 洋葱炒鸡蛋
- 54 香椿炒鸡蛋

鸭肉、鹅肉类

- 55 姜爆鸭丝
- 55 野山椒炒鸭丝
- 55 腰果鸭丁
- 56 桃仁鸭丁
- 56 炒鸭肠
- 57 炒鸭心片
- 57 熟炒烤鸭片
- 58 韭黄炒鹅丝
- 58 滑炒鹅片
- 58 青蒜炒鹅肠

鱼肉类

- 59 炒黑鱼片
- 59 滑炒鱼片
- 59 瓜姜鱼丝
- 60 生炒鲫鱼
- 60 青椒鱼米
- 61 三色鱼丁
- 61 银鱼炒韭菜
- 62 咸鱼萝卜干
- 62 香菇鳊鱼
- 63 黄瓜木耳黑鱼片
- 63 金玉满堂
- 64 苦瓜鱼丝
- 64 五彩鱼皮丝
- 65 炒鳊丝
- 65 香葱炒鳊段

- 66 陈皮鳊段
- 66 爆鱿鱼卷
- 67 爆鱿鱼须
- 67 老干妈炒鱿鱼
- 68 鱿鱼炒芥蓝
- 68 蒜薹炒墨鱼仔
- 68 韭菜炒墨斗

贝壳类

- 69 西兰花炒文蛤
- 69 荷香炒海红
- 69 葱姜炒竹蛏
- 70 菌菇炒竹蛏
- 70 尖椒炒蛤蜊
- 70 油爆螺片

虾蟹类

- 71 青蒜炒河虾
- 71 元宝虾
- 71 芥蓝玉子虾球
- 72 菱塘虾
- 72 虾米菜薹
- 72 茶香椒盐虾
- 73 葱炒河虾
- 73 凤尾龙虾
- 73 凤尾虾仁
- 74 鸡蛋炒虾仁
- 74 豆腐炒虾仁

- 74 番茄炒虾仁
- 75 红椒炒河虾
- 75 老妈大虾炒年糕
- 75 香辣大虾
- 76 龙井虾仁
- 76 黄瓜炒虾仁
- 77 虾皮青椒鸡蛋
- 77 香辣炒蟹
- 78 夏果凤尾虾
- 78 碧绿虾仁



- 78 虾皮圆白菜
- 79 川味海白虾
- 79 十八辣北极虾
- 79 芙蓉炒蟹
- 80 蒜爆花蟹
- 80 油爆虾
- 80 姜葱炒肉蟹

菌菇类

- 81 蚝油扒鲜菇
- 81 核桃冬菇

- 81 炒滑子菇
- 82 植物四宝
- 82 草菇菜心
- 83 炒鲜菇
- 83 香菇菜心
- 84 菜薹鸡腿菇
- 84 金蒜鸡腿菇
- 85 木耳芙蓉
- 85 平菇冬笋
- 86 杭椒炒蟹味菇
- 86 鲜蘑腐竹
- 87 香菇荷兰豆
- 87 木耳炒香芹
- 88 木耳山药
- 88 素炒三丝
- 88 炒咸什

豆腐类

- 89 翡翠豆腐
- 89 辣子臭干
- 89 麻婆豆腐
- 90 糖醋面筋
- 90 芦蒿炒臭干
- 90 蒜苗面筋
- 91 素炒酱丁
- 91 四喜烤麸
- 91 百叶炒芹菜
- 92 家常豆腐
- 92 宫保豆腐丁

- 92 泡椒熘豆腐
- 93 苦瓜炒豆腐
- 93 鲜果素咕噜肉
- 93 碧玉炒豆腐
- 94 风味咖喱豆腐
- 94 鱼香豆腐



- 94 毛豆米笃豆腐
- 95 韭黄炒素鸡
- 95 丝瓜炒豆腐
- 95 香菜炒香干

蔬菜类

- 96 素炒五丁
- 96 清炒韭黄
- 97 毛豆炒藕片
- 97 荔枝爆丝瓜
- 98 莴笋炒麻花
- 98 炒芋仔
- 99 蚕豆百合
- 99 香干芹菜
- 100 香辣四季豆

- 100 翡翠金针菜
- 100 金针芦蒿
- 101 青蒜百叶
- 101 蒜香扁豆
- 101 金笋银芽
- 102 泡椒莴笋
- 102 方干炒丝瓜
- 102 剁椒粉皮
- 103 草菇菜花
- 103 枸杞玉米
- 103 青椒藕丝
- 104 松仁玉米芦荟
- 104 素蟹粉
- 104 干椒苦瓜
- 105 糖醋尖椒
- 105 黄椒土豆丝
- 105 蒜薹玉米笋



- 106 酸辣包菜
- 106 翡翠仙人掌
- 106 茭白南瓜
- 107 西芹腰果
- 107 双椒炒笋瓜
- 107 玉米四季豆



- 108 五彩素丝
- 108 牛蒡炒芦荟
- 109 西芹地瓜
- 109 毛豆咸菜
- 110 干椒地瓜
- 110 尖椒彩玉
- 111 酸辣藕丁
- 111 鱼香茄子
- 112 地三鲜
- 112 银雪西兰花
- 113 蕨菜土豆条
- 113 芦笋百合
- 114 腰果西芹
- 114 糖醋紫包菜
- 115 西芹炒年糕
- 115 苦瓜藕丝
- 116 巧炒南瓜丝
- 116 烩炒金银丝
- 117 雪菜花生仁
- 117 麻花炒西芹
- 118 宫保藕丁
- 118 南瓜炒年糕
- 119 葱油裙菜
- 119 尖椒土豆丝

- 120 西芹百合
- 120 蒜香荷兰豆
- 121 手撕圆白菜
- 121 番茄炒菜花
- 122 清炒油麦菜
- 122 醋熘白菜
- 123 菠菜粉丝
- 123 炒藕片
- 124 丝瓜炒毛豆
- 124 韭菜炒豆芽
- 125 香辣圆白菜
- 125 豉椒苦瓜
- 126 蒜蓉西兰花



- 126 炆炒空心菜
- 127 香辣甘蓝
- 127 松仁玉米
- 127 蒜蓉空心菜



鱼香肉丝

材料

猪瘦肉150克，水发木耳丝、熟笋丝各50克

调料

盐、料酒、水淀粉、酱油、醋、糖、葱花、姜末、蒜泥、味精、泡红椒末、色拉油各适量

做法

1. 猪瘦肉切丝，用盐、料酒、水淀粉拌匀上浆。将酱油、醋、糖、料酒、葱花、姜末、蒜泥、味精、水淀粉调成味汁。
2. 油锅烧热，倒入肉丝滑油至变色，沥油；炒锅再置火上，爆香泡红椒末，投入木耳丝、笋丝稍炒，肉丝倒入翻炒，再倒入味汁，炒匀即可。

青椒肉丝

材料

猪肉200克，青椒丝70克

调料

料酒、盐、水淀粉、味精、葱花、姜末、色拉油各适量

做法

1. 猪肉切丝，用料酒、盐、水淀粉拌匀上浆，再加些色拉油拌匀。用盐、料酒、味精、葱花、姜末、水淀粉对成味汁。
2. 油锅烧热，下肉丝，用锅铲推散，待肉丝散开变色时倒入漏勺沥油。
3. 锅留底油，投入青椒丝煸炒，加入肉丝和味汁，炒匀即可。





三色肉丝

材料

猪肉丝250克，红椒1个，水发木耳10克，熟笋50克

调料

盐、水淀粉、鸡蛋清、豆瓣酱、姜末、葱花、蒜泥、酱油、白糖、醋、味精、辣油、色拉油各适量

做法

1. 猪肉丝加盐、水淀粉、鸡蛋清上浆；红椒、熟笋、水发木耳均切丝。
2. 锅置火上，放油烧热，入肉丝，滑至乳白色，沥油；锅留底油，放豆瓣酱、红椒丝、木耳丝、笋丝、姜末、葱花、蒜泥略煸，加酱油、白糖、醋、盐、味精调味，勾芡，放肉丝翻炒，淋辣油即可。

京酱肉丝

材料

里脊肉250克，京葱适量

调料

甜面酱、色拉油、酱油、盐、味精、料酒、水淀粉各适量

做法

1. 里脊肉切成丝，加盐、水淀粉上浆；京葱切成丝。
2. 锅置火上，放入油烧至四成热，下肉丝滑油，待用。
3. 锅内留底油，下甜面酱煸香，加料酒，用酱油、盐、味精调味，勾芡，倒入肉丝翻炒；盘底放京葱丝，浇盖上肉丝即可。





土豆炒肉丝

材料

里脊肉250克, 土豆250克

调料

盐、味精、料酒、水淀粉、蛋清、葱丝、色拉油各适量

做法

1. 里脊肉切成丝, 加盐、水淀粉、蛋清上浆; 土豆切成丝。
2. 锅置火上, 放入油烧至四成热, 将肉丝滑熟; 土豆丝用油焯熟, 待用。
3. 锅内留底油, 加料酒, 用盐、味精调味, 倒入肉丝及土豆丝, 翻炒装盘, 放上葱丝即可。

韭黄红椒肉丝

材料

韭黄300克, 肉丝150克, 红椒20克

调料

葱、姜、盐、味精、胡椒粉、色拉油各适量

做法

1. 韭黄切成3厘米长的段, 红椒切丝, 两者均入沸水略烫, 捞出控干。
2. 锅放油烧至三成热, 下肉丝炒散, 盛出待用。
3. 锅留底油, 放入葱、姜炒香, 下韭黄、肉丝、红椒丝, 加盐、味精、胡椒粉调味, 炒匀即成。





榨菜炒肉丝

材料

榨菜70克，猪肉丝150克，红椒丝、小葱段各少许

调料

姜末、盐、淀粉、胡椒粉、鸡粉、鸡精、色拉油各适量

做法

1. 将猪肉丝加盐、淀粉、胡椒粉、鸡粉和少量水拌匀上浆；榨菜切成丝后泡入清水，去除咸味。
2. 将盐、淀粉、鸡精加少量水调成味汁。
3. 锅内入油烧热，投入猪肉丝滑油至变色，倒入漏勺沥去油；炒锅复置火上，下小葱段、姜末爆香，下榨菜丝煸炒，入猪肉丝、红椒丝炒散，待快熟时加入勾兑好的味汁，翻炒几下出锅即可。

红酒里脊

材料

猪上脑肉150克

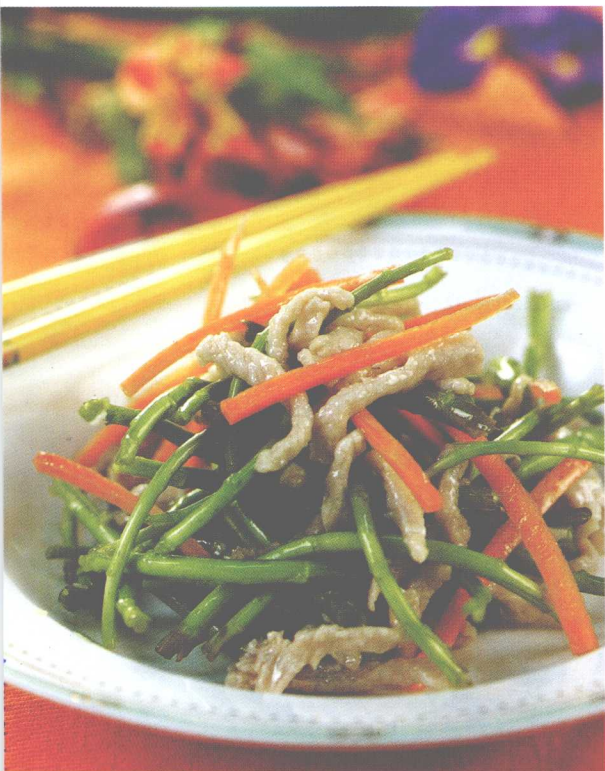
调料

面粉、番茄酱、白糖、红葡萄酒、色拉油各适量

做法

1. 猪上脑肉切成10厘米长、5厘米宽的条，均匀拍上面粉。
2. 锅中入油烧至五成热，撒入肉丝，将肉丝炸至定型后转小火浸炸，肉丝酥脆时捞出，沥油。
3. 锅中留底油烧热，入番茄酱炒匀，加白糖和少许水炒至浓稠后加入红葡萄酒，下肉丝翻炒，淋明油，出锅装盘。





里脊丝炒芦蒿

材料

嫩芦蒿段250克，里脊肉150克，胡萝卜丝100克

调料

盐、水淀粉、味精、料酒、色拉油各适量

做法

1. 里脊肉切丝，用盐、水淀粉抓匀上浆。
2. 炒锅中倒入少许油，放入里脊丝炒至变色，再放入芦蒿段、胡萝卜丝、盐、味精、料酒炒匀，用水淀粉勾芡，淋少许油即可。

锅巴肉片

材料

里脊肉150克，锅巴100克，黄瓜片、红椒片、玉兰片各50克

调料

盐3克，胡椒粉、料酒、味精、蛋清、淀粉、酱油、糖、醋、高汤、泡椒、葱段、姜片、蒜片、色拉油、熟猪油各适量

做法

1. 猪肉切片，用盐、胡椒粉、料酒、味精、蛋清和淀粉上浆；泡椒去籽切片；锅巴掰成块；酱油、胡椒粉、料酒、味精、糖、醋、盐、淀粉、高汤对成芡汁。
2. 炒锅加熟猪油烧热，将肉片炒散滑熟，沥油。
3. 锅留底油，下黄瓜片、红椒片、玉兰片、泡椒、葱段、姜片、蒜片稍炒，加肉片炒匀，烹芡汁，起锅；锅巴入色拉油锅内炸至金黄，捞出，淋明油；最后将肉片和汤汁淋于锅巴上。



山药炒肉片

材料

山药300克，里脊肉50克，胡萝卜50克

调料

蛋清、盐、水淀粉、葱段、鸡精、色拉油各适量

做法

1. 山药洗净，刮去皮，竖切两半再切薄片，放沸水中焯一下。胡萝卜切成片。
2. 里脊肉切片，放入碗中加蛋清、盐、水淀粉上浆，放四成热油中滑油。
3. 炒锅加油烧热，放葱段煸出香味，加山药片、胡萝卜片煸炒，最后加肉片、盐、鸡精翻炒几下即可。



土豆炒肉片

材料

土豆200克，猪瘦肉50克，青椒、红椒各1个

调料

淀粉、盐、姜末、酱油、料酒、味精、色拉油各适量

做法

1. 土豆去皮切菱形片，入沸水中焯水捞出；青椒、红椒分别去籽，洗净切片；瘦肉切片加淀粉、盐码味。
2. 炒锅入底油烧热，下姜末，放肉片、酱油略炒，烹入料酒，加土豆片、青椒、红椒片炒匀，调入盐、味精炒匀即可。





冬笋炒肉丝

材料

冬笋200克，猪肉100克，木耳50克，青红椒丝30克

调料

淀粉5克，胡椒粉2克，生抽5克，料酒8克，姜丝5克，盐3克，鸡精1克，色拉油适量

做法

1. 冬笋洗净切丝；木耳洗净切丝。
2. 猪肉洗净切丝，加淀粉、胡椒粉、生抽、料酒上浆待用。
3. 炒锅加油烧热，放入肉丝炒至变色，盛出。
4. 炒锅留底油，下姜丝、青红椒丝炒香，放入木耳、冬笋丝、肉丝翻炒，加盐、鸡精调味即可。

茶树菇炒肉丝

材料

里脊肉100克，鲜茶树菇30克，青椒、红椒各半个

调料

淀粉、姜、葱、高汤、生抽、盐、味精、色拉油各适量

做法

1. 茶树菇切段；青椒、红椒洗净，切丝。
2. 里脊肉切丝，加淀粉拌匀上浆，下油锅滑散，捞出沥油。
3. 炒锅加油烧热，下姜、葱炒香，加入茶树菇、高汤、生抽、盐、味精烧至入味，加肉丝炒匀即可。





毛豆红椒炒肉丝

材料

毛豆50克，红椒1个，里脊肉100克

调料

蛋清、盐、姜末、生抽、鸡粉、色拉油各适量

做法

1. 里脊肉切丝，加蛋清、盐腌制5分钟，放入五成热油中过油捞出。
2. 毛豆洗净，入沸水中焯水；红椒去籽，切丝。
3. 炒锅加油烧热，下姜末炆锅，加入肉丝、生抽略炒，倒入毛豆、红椒丝炒匀，加盐、鸡粉调味炒熟即可。

肉丝炒如意菜

材料

里脊肉200克，蕨菜250克

调料

蛋清1个，葱10克，姜汁8克，盐3克，料酒12克，白糖1克，醋、淀粉、色拉油各适量

做法

1. 蕨菜去老根，洗净，切段；里脊肉切丝，加盐、蛋清、淀粉调匀上浆。
2. 锅里放油，烧至二三成热，放入浆好的肉丝滑透捞出，控净油。
3. 锅里留底油烧热，放葱、姜汁煸香，加蕨菜煸炒，再加滑好的肉丝，放盐、料酒、白糖、醋再炒几下，淋明油出锅装盘。





炒木樨肉

材料

猪里脊肉丝150克，鸡蛋2个，笋丝10克，水发木耳丝5克，红椒丝少许

调料

盐、味精、料酒、葱花、色拉油各适量

做法

1. 将鸡蛋、笋丝、水发木耳丝放碗中，加盐、味精、料酒、葱花拌匀。
2. 锅置火上，放入油烧热，将肉丝倒入锅中，炒至全部变色时，倒入鸡蛋液，炒至凝固，起锅装盘，装饰红椒丝即可。

回锅肉

材料

肥瘦相间的带皮五花肉400克，青椒片、红椒片、洋葱片各适量

调料

郫县豆瓣酱15克，潼州豆豉10克，甜面酱5克，盐1克，白糖2克，料酒10克，老抽5克，鸡精3克，色拉油适量

做法

1. 将五花肉入沸水锅内煮至断生捞出，晾凉后切成长5厘米、宽4厘米、厚0.3厘米的片。郫县豆瓣酱剁细待用。
2. 油锅烧热，下五花肉片爆香，待肉片起窝时下入豆瓣酱、豆豉、甜面酱炒香，烹入料酒，加盐、白糖、老抽，下入青椒片、红椒片、洋葱片，略炒之后调入鸡精，起锅装盘即可。





干煸五花肉

材料

熟五花猪肉片200克，蒜苗段50克

调料

葱花、姜末、辣豆瓣酱、料酒、酱油、糖、水淀粉、味精、色拉油各适量

做法

油锅烧热，放入葱、姜、辣豆瓣酱略炸，加入蒜苗段、熟猪肉片煸香，放料酒、酱油、糖、味精炒匀，用水淀粉勾芡即可。

菜花肉片

材料

净菜花块250克，猪瘦肉250克，红椒片50克，葱段50克

调料

盐、味精、料酒、水淀粉、色拉油各适量

做法

1. 菜花块焯水、沥干；猪瘦肉切成片，用盐、水淀粉拌匀。
2. 锅中倒入少许油，放入葱段、肉片、红椒片炒至变色，加入菜花块、盐、味精、料酒，用水淀粉勾芡，淋油即可。

