



健康好滋味系列

尚锦文化

巧手

尚锦文化◎编



家常小炒

近800道下饭小炒
零基础

也能20分钟上菜

让你的餐桌

每天都有新变化



中国纺织出版社



健康好滋味系列

尚锦文化

巧手



家常小炒



尚锦文化◎编
刘志刚 杨跃祥◎摄影



中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

巧手家常小炒 / 尚锦文化编. — 北京: 中国纺织出版社, 2015.8

(健康好滋味系列)

ISBN 978-7-5180-1771-3

I. ①巧… II. ①尚… III. ①家常菜肴—炒菜—菜谱

IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第141085号

责任编辑: 卢志林 责任印制: 王艳丽
版式设计: 水长流文化

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

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

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2015年8月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 16

字数: 250千字 定价: 26.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

畜肉类

猪肉

鱼香肉丝	12
青椒肉丝	12
韭黄肉丝	13
肉丝炒如意菜	13
银芽里脊丝	14
茶树菇炒肉丝	14
毛豆红椒炒肉丝	15
香辣肉丝	15
京酱肉丝	16
韭黄红椒肉丝	16
海菜炒肉丝	16
冬笋炒肉丝	16
茼爆肉丝	17
土豆炒肉丝	17
三色肉丝	17

醋熘木须	18
肉丝千张	18
木耳炒肉片	18
菠萝炒肉	19
榨菜炒肉丝	19
彩椒肉片	19
麻花炒肉片	20
肉片炒西葫芦	20
荷兰豆炒肉片	20
菜花肉片	21
老北京滑熘肉片	21
山药炒肉片	21
茭白炒肉丝	22
滑炒肉片	22
锅巴肉片	22
土豆炒肉片	23

豆干青蒜炒肉片	23
黄瓜熘肉片	23
木耳炒肉丝	24
红酒里脊	24
里脊丝炒芦蒿	24
虎头肉丁	25
干煸五花肉	25
黄花菜炒肉丝	25
香辣回锅肉	26
葱香回锅肉	26
回锅肉	26
木樨肉	27
苦瓜香干回锅肉	27
西蓝花回锅肉	27
农家小炒肉	28
干煸四季豆	28
肉炒滑子菇	29
菠萝咕咾肉	29
肉炒榛蘑	30
豆干焖肉	30
马蹄黄瓜肉	30
青蒜慈姑炒咸肉	31
莴笋炒咸肉	31
奶白菜炒肉	31
生爆盐煎肉	32
芥蓝炒瘦肉	32
酱肉豌豆	33
炒合菜	33
风味豆豉炒肉末	34
泡椒碎碎肉	34
炒榛子酱	34
香辣熏肉	35
火爆肚头	35





老干妈炒腰花	35
土匪猪肝	35
麻辣猪肝	36
干烧肚条	36
油爆肚仁	36
炒猪肝	37
牛蒡炒肚丝	37
芫爆肚丝	37
炒肚片	38
洋葱爆肚	38
韭黄炒猪肝	38
火爆腰花	39
炒耳丝	39
荔枝腰花	39
爆三样	40
辣子腰花	40
菠菜炒猪肝	40
荷兰豆炒腰花	41
茭白炒心片	41
马蹄炒猪心	41
炒腰片	42
九转大肠	42
辣味姜葱炒大肠	43
酸辣大肠	43
炒肥肠	44
荷兰豆炒腊肉	44
春笋烧腊肉	44
西芹炒腊肉	45
干豆角炒腊肉	45
冬笋腊肉	46
莴笋炒腊肉	46
萝卜干炒腊肉	47
烟笋炒腊肉	47
蕨菜炒腊肉	48
藜蒿炒腊肉	48
蒜薹炒腊肉	49
西芹百合炒腊肉	49

时蔬炒腊肉	50
芦笋焖腊肉	50
胡萝卜炒腊肉	51
火腿玉米粒	51
苦瓜炒腊肠	52
青蒜炒腊肠	52
脆椒爆腊肠	53
辣椒炒腊肠	53
青蒜炒猪血	54
杭椒腊肉炒扁豆	54

牛 肉

柚汁牛肉	55
菠萝炒牛肉	55
辣炒牛肉	56
白椒炒牛肉	56
陈皮牛肉	57
百合炒牛肉	57
麻辣牛肉片	58
手撕牛肉	59
豌豆炒牛肉	60
春笋炒牛肉	60
甜豆酱爆牛柳	61
南瓜炒牛肉	61
麻辣牛里脊	62
黑椒牛柳	62
泡菜牛柳	63
芦笋炒牛肉	63
香干辣牛肉	64
豆瓣炒牛肉	64

煎豆腐烧牛肉	65
麻辣牛肉干	65
蒜薹炒牛肉	66
西蓝花炒牛肉	66
瓦块牛肉	67
黑椒牛仔骨	67
芹菜香干炒牛肉丝	68
香辣白果牛肉	68
莴笋炒牛肉	69
干煸牛肉丝	69
香菜牛肉丝	70
雪里蕻炒百叶	70
香菜炒牛百叶	71
爆炒牛百叶	71

羊 肉

孜然羊肉	72
葱爆羊肉	72
尖椒羊肉	73
红焖羊肉	73
茭白炒羊肉丝	74
菊花羊肉	74
爆羊三样	75
芫爆羊肉	75
蜜枣羊肉	76
山菌焖羊肉	76
双椒羊里脊	77
香辣羊肉	77
韭菜炒羊肝	77



禽蛋类

鸡 肉

辣炒鸡翅	78
麻辣鸡块	78
小炒鸡丁	79
豆苗炒鸡片	79
枸杞菠萝鸡片	80
茄汁鸡片	80
豆苗山鸡片	80
瓜姜鸡片	81
酱爆鸡丁	81
碧绿野鸡片	81
傣味仔鸡	82
芽菜碎鸡米	82
怪味鸡丁	82
宫保鸡丁	83
滑炒鸡片	83
山野菜炒鸡丝	83
滑子菇炒鸡丁	84
金针鸡丝	84
菊花鸡丝	84

蚝油鸡丁煲	84
蘑菇鸡片	85
泡椒姜爆鸡	85
干烧鸡块	85
果仁仔鸡	85
辣子鸡丁	86
醋熘鸡	86
鸡米芽菜	87
重庆辣子鸡	87
酱爆桃仁鸡	88
炒双鸡	88
三色三味炒凤丝	88
贵妃鸡翅	89
凤脯炒螺片	89
辣子鸡	89
椒盐鸡	90
客家小炒	90
鸡里蹦	90
熘鸡丸	91
熘鸡丁	91

麻辣鸡丝	91
双椒鸡丝	92
五彩滑鸡丁	92
南瓜咖喱鸡	92
莴笋仔鸡	93
香麻掌中宝	93
象牙鸡条	93
五彩鸡片	94
小煎鸡米	94
银芽鸡丝	94
四味鸡丁	95
银钩鸡丝	95
酱汁凤翅	95
醋焖鸡	96
自制大盘鸡	96
西班牙红酒鸡	96
腊八豆炒鸡杂	97
泡椒炒鸡肝	97
双脆鸡肫	98
炆锅肫花	98
酸辣白椒炒鸡肫	98
泡椒鸡杂	99
辣炒鸡脆骨	99
新淮扬小炒	99
丝瓜毛豆炒鸡蛋	100
番茄炒鸡蛋	100
菠菜炒鸡蛋	100
芙蓉丝瓜	101
黄瓜炒鸡蛋	101
椿芽烘蛋	101
鸡蛋炒豇豆	102
青椒小炒蛋	102
西葫芦炒鸡蛋	102
香椿炒鸡蛋	102

鸭 肉

姜爆鸭丝	103
香菇爆鸭肉	103

鸭片炒拉皮.....	103
青椒烧鸭块.....	103
熟炒烤鸭片.....	104
魔芋烧鸭.....	104
腰果鸭丁.....	105
桃仁鸭丁.....	105
炒鸭丝掐菜.....	106
野山椒炒鸭丝.....	106
酸菜炒鸭血.....	106
洋葱尖椒炒鸭血.....	107
苦瓜炒鸭舌.....	107
酱爆鸭舌.....	107
酱爆鸭肝.....	108
青蒜炒鸭肝.....	108
奇味鸭舌.....	108
葱爆鸭心.....	108
爆肫花.....	109
西芹炒鸭肝.....	109
爆炒菊红.....	109
小炒鸭肠.....	109
泡椒爆鸭肫.....	110
蚝油鸭掌.....	110
烧辣椒皮蛋.....	110
咸蛋黄焗玉米粒.....	110

鹅 肉

酱爆鹅丁.....	111
葱爆鹅颈.....	111
胡萝卜烧鹅方.....	111
滑炒鹅片.....	111
乡村笨鹅蘑菇.....	112
韭菜炒鹅蛋.....	112
韭黄炒鹅丝.....	112
青蒜炒鹅肠.....	113
泡椒鹅肠.....	113
杭椒炒鹅肝.....	113

水产类

鱼

白炒鱼片.....	114	五彩鱼皮丝.....	122
滑炒鱼片.....	114	滑炒鱼皮.....	123
熘鱼片.....	115	烩鱼饼.....	123
炒黑鱼片.....	115	炒鱼泡.....	123
炒昂斯鱼片.....	116	炒蝶片.....	124
木耳玉兰片.....	116	炒黄鳝丝.....	124
金丝鱼片.....	116	五彩鳝丝.....	124
湛香鱼片.....	117	腐竹烧鳝鱼.....	125
青椒炒鱼丝.....	117	咱家鳝鱼.....	125
苦瓜鱼丝.....	117	陈皮鳝段.....	125
芙蓉鱼片.....	118	蒜子鳝鱼煲.....	126
三色鱼丁.....	118	香葱炒鳝段.....	126
家常鱼条.....	119	芹爆鳝丝.....	126
松仁鱼米.....	119	梁溪脆鳝.....	127
瓜姜鱼丝.....	120	爆鳝片.....	127
青椒鱼米.....	120	煎酥鳝.....	127
春回大地.....	120	响油鳝糊.....	128
滑炒鱼线.....	121	葱香鳝鱼.....	128
干煸鱼条.....	121	松仁炒鳝丝.....	128
金玉满堂.....	121	蒜蓉软兜.....	129
黄瓜木耳黑鱼片.....	122	麻辣泥鳅.....	129
椒盐鱼米.....	122	干煸泥鳅.....	129
		香菇鳝鱼.....	130



生炒鲫鱼 130

香滑鱼球 130

雪菜罗汉鱼 130

咖喱斑鱼柳 131

香滑鲈鱼片 131

糊辣藕丁鱼 131

咸鱼萝卜干 132

芋香咖喱鱼 132

银鱼炒韭菜 132

麻辣银鱼 133

小鱼花生 133

乡村火焙鱼 134

船夫煎饼银鱼松 134

虾

草菇炒虾球 135

青蒜炒河虾 135

夏果凤尾虾 135

翡翠虾仁 136

蚕豆炒虾仁 136

鸡蛋炒虾仁 136

葱炒河虾 137

番茄炒虾仁 137

宫爆大虾 137

碧绿虾仁 138

龙井虾仁 138

黄瓜炒虾仁 139

椒香麻酥虾 139

葱炒虾仁 140

豆腐炒虾仁 140

芦笋炒虾仁 140

炸烹虾段 140

蛋黄炒虾仁 141

蛋清炒虾仁 141

豌豆虾仁 141

虾皮炒茭白 141

虾皮圆白菜 142

虾皮青椒鸡蛋 142

清炒湖虾仁 142

虾仁扒芥蓝 142

凤尾虾仁 143

虾仁炒芹菜 143

钳子米炒芹菜 143

香辣大虾 143

十八辣北极虾 144

川味海白虾 144

油爆虾 145

红椒炒河虾 145

菠萝炒虾球 146

丝瓜虾仁炒番茄 146

秘制爆双鲜 146

牛油芝士虾 146

牛肝菌大玉 147

芥蓝玉子虾球 147

鲜虾芦笋 147

芙蓉炒海虾 147

老妈大虾炒年糕 148

菱塘盐水虾 148

熘虾仁 148

蟹

蟹香芙蓉 149

香蒜咖喱炒蟹 150

香辣蟹 150

芙蓉炒蟹 151

面拖蟹 151

蒜爆花蟹 152

炒蟹粉 152

姜葱炒肉蟹 153

年糕姜葱炒蟹 153

香辣炒蟹 154

荔枝芙蓉蟹肉 155

鱿 鱼

韭菜炒鱿鱼 156

芫爆鲜鱿 156

碧绿鱿鱼片 156

爆鱿鱼卷 157

麻花腰花鱿鱼 157

西蓝花炒鱿鱼 157

蒜薹炒鱿鱼 158

油爆鱿鱼 158

干煸鱿鱼丝 159

青蒜炒墨鱼仔 159

韭菜炒墨斗 160

碧绿花枝片 160

剁椒墨鱼仔 161

爆双脆 162

炒鲜鱿 162

鱿鱼炒芥蓝 162

泡椒炒鱿鱼 162



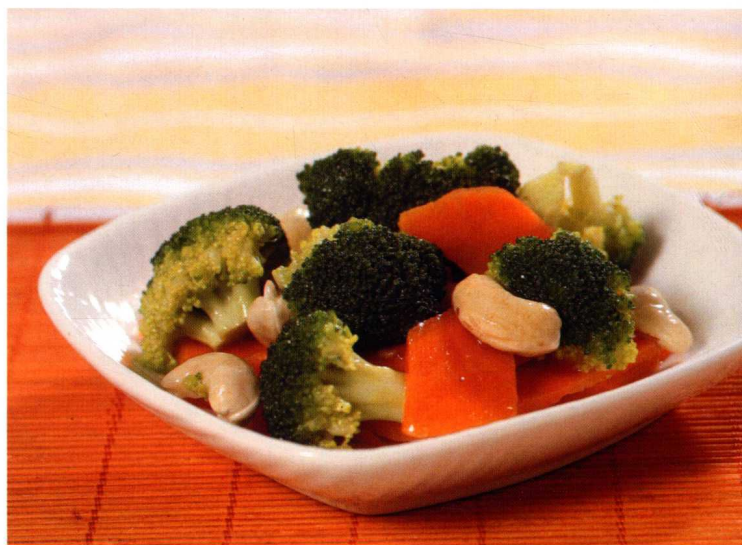


贝 壳

葱姜炒竹蛭	163
尖椒炒蛤蜊	163
菌菇炒竹蛭	164
西蓝花炒文蛤	164
双椒炒蛤蜊	164
酱香蛭子	165
辣炒蛤蜊	165
花蛤荷兰豆	165
荷香炒海红	166
海鲜炒芦笋	166
八宝豆腐	166
脆椒辣螺肉	167
泡椒响螺片	167
河蚌菜薹	167
小碗装海螺	168
螺蛳炒韭菜	168
炒螺蛳	168
河蚌狮子头	169
五香自吮白螺蛳	169
小炒田螺肉	169
辣子田螺	170
油爆螺片	170
芫爆海螺	170
尖椒炒田螺	171
豆豉炒蚝仔	171

鲜蔬类

香辣圆白菜	172	梅干菜炒苦瓜	179
酸辣圆白菜	172	蒜蓉西蓝花	179
炆炒空心菜	173	翡翠金针菜	179
干椒炒烫白菜	173	双色菜花	180
手撕莲白	174	番茄炒菜花	180
山药木耳炒白果	174	百合金针菜	181
豉油圆白菜	174	黄椒丝瓜	181
香辣甘蓝	174	银耳西蓝花	182
醋熘白菜	175	小米椒炒丝瓜	182
清炒枸杞苗	175	泡豇豆炆腐丁	182
清炒油麦菜	175	百合甜豆	183
韭菜炒豆芽	175	双椒炒笋瓜	183
空心菜梗炒玉米粒	176	丝瓜炒蚕豆	183
素腰花苋菜	176	丝瓜炒豆腐	184
麻辣茼蒿	176	清炒苦瓜	184
冬菜炒苦瓜	177	方干炒丝瓜	184
豆豉苦瓜炒辣椒	177	豉椒苦瓜	184
野菠菜炒百叶	177	丝瓜炒毛豆	185
菜花豇豆	178	鱼香丝瓜	185
红烩菜花	178	苦瓜藕丝	185
腰果炒西蓝花	178	炒三丁	185





椒香腐乳空心菜	186	巧炒南瓜丝	188	毛豆炒藕片	190
荔枝爆丝瓜	186	干椒地瓜	188	拔丝南瓜	190
干椒苦瓜	186	素烧二冬	188	毛豆米笃豆腐	191
苦瓜炒豆腐	186	茭白南瓜	189	毛豆烧茄子	191
南瓜炒年糕	187	芹菜炒香干	189	榨菜四季豆	191
三色炒南瓜	187	烧二冬	189	香村豆腐	191
生南瓜	187	辣味木耳炒腐竹	189	农家炒豇豆角	192
豌豆白果	187	烧汁西葫芦	190	玉米四季豆	192
豆角炒茄子	188	豉香豆瓣	190	香辣蚕豆	193
				松仁玉米	193
				蒜蓉米辣豆	193
				毛豆咸菜	194
				香辣四季豆	194
				蒜蓉荷兰豆	194
				干锅豆角	194
				芋头烧扁豆	195
				雪菜豆瓣	195
				雪菜花生仁	195
				韭菜辣味干	195
				清炒荷兰豆	196
				碧绿三丁	196
				三丁玉米	196



酱香茄条	197	酱香炒莴笋	208	尖椒土豆丝	214
青红椒炒茄子	197	雪菜春笋	208	炒芋仔	215
酱爆茄子	197	莴笋炒麻花	209	素蟹粉	215
松仁玉米荟萃	198	三丝炒竹笋	209	什锦山药粒	216
烧茄子	198	春笋炒豌豆	209	青椒藕丝	216
农家豆焖茄	198	鱼香冬笋	209	炒藕片	216
清酱茄子	198	干烧笋尖	210	莴笋炒山药	216
番茄炒木耳	199	干烧冬笋	210	辣炒香干	217
尖椒彩玉	199	干煸藕条	210	酸辣藕丁	217
糖醋尖椒	199	炆双笋	211	三椒芦荟	217
金沙豌豆粒	199	山药胡萝卜	211	剁椒芽白	217
家乡茄子	200	双笋炒红菜	211	宫保藕丁	218
地三鲜	200	蒜薹玉米笋	212	油焖茭白	218
吉祥三宝	200	炆炒黄豆芽	212	干炆茭白	219
西芹百合	201	三鲜豆苗	212	香菇荷兰豆	219
麻花炒西芹	201	双色豆芽	212	扒金针菇	220
圣女果炒豆瓣	202	醋熘黄豆芽	213	草菇炒丝瓜	220
西芹炒年糕	202	豆芽炒韭菜	213	金针芦蒿	220
水芹炒百叶	202	黄椒土豆丝	213	香菇双笋	220
鱼香豌豆	203	香辣土豆丝	213	鲜炒香菇	221
野芹炒百合	203	酸辣土豆丝	214	香菇炒油菜	221
玉笋炒香芹	203				
西芹地瓜	204				
清炒韭黄	204				
韭黄炒豆干	204				
西芹腰果	204				
韭黄炒素鸡	205				
蚕豆百合	205				
尖椒野芦蒿	205				
翡翠仙人掌	205				
芦蒿炒臭干	206				
金笋银芽	206				
清炒芦笋	206				
芦蒿炒香干	207				
芦笋百合	207				
剁椒茄子	207				
莴笋雪菜	208				
泡椒莴笋	208				



木耳盐笋	221	榛蘑炒西芹	227	香干炒芹菜	233
平菇炒莴笋	221	炒鲜菇	228	油豆腐炒小白菜	233
香菇烩山药	222	双菇会	228	鱼香豆腐	234
葱爆木耳	222	菜薹鸡腿菇	228	宫保豆腐丁	234
木耳烧山药	222	金蒜鸡腿菇	229	麻婆豆腐	234
泡椒扒杏鲍菇	223	榛蘑茄子干	229	番茄烧豆腐	235
草菇菜花	223	慈姑炒青蒜	229	红烧冻豆腐	235
蟹味菇炒丝瓜	223	烩群菇	230	翡翠豆腐	236
鲜芦猴头菌	224	核桃冬菇	230	家常豆腐	236
草菇菜心	224	慈姑千张结	230	炒麻豆腐	236
鲜蘑冬笋	224	素炒三丝	230	豆腐烧板栗	236
炒平菇	225	茭白炒蚕豆	231	冬冬青豆腐	237
杭椒榄菜花菇	225	酸菜炒竹笋	231	泡椒熘豆腐	237
炒滑子菇	225	素三鲜	231	青椒炒豆皮	237
鲜蘑腐竹	226	烩炒金银丝	231	风味咖喱豆腐	237
杭椒炒蟹味菇	226	烩素什锦	232	香干药芹	238
素炒鸡腿菇	227	豌豆尖扒蟹味菇	232	香菜炒香干	238





辣子臭干	238
洋葱炒豆干	238
方干炒青椒	239
黑木耳炒腐竹	239
蒜薹面筋	239
白果腐竹	239
红烧豆泡	240
红烧腐竹	240
百叶炒芹菜	240
黄豆芽烧豆泡	241
辣酱豆腐	241
黑三剁	241
糖醋面筋	242
老百叶炒红菜	242
青蒜百叶	242
野蒜老百叶	243
干烧鱼子豆腐	243
清炒素腰花	243
椒汁玉子豆腐	244
鲜果素咕噜肉	244

其他

泡椒牛蛙	245	炒咸什	250
兴國小野兔	245	植物四宝	250
小辣椒炒兔丁	246	炒年糕	251
栗子烧牛蛙	246	五彩素丝	251
炒蛙腿	246	焦熘鳊	251
银杏牛蛙	247	鸡公鱼婆豆腐	252
馋嘴牛蛙	247	爆肉炒饼	252
旺仔牛蛙	247	红烧鹌鹑	253
橄榄菜爆牛蛙	247	一口香	253
剁椒粉皮	248	锅塌三鲜	254
阳新三鲜苕粉皮	248	荞麦虫	254
酸菜炒粉丝	248	炒鸽脯	254
桂花炒粉丝	248	五彩鸽丝	254
清烩素四宝	249	尖椒鹌鹑	255
素炒酱丁	249	咸菜烧鸽子	255
葱油裙带菜	249	熘雀脯	255
香卤裙带菜	249	土豆烧鹌鹑	255
素炒五丁	250		





健康好滋味系列

尚锦文化

巧手



家常小炒



尚锦文化◎编
刘志刚 杨跃祥◎摄影



中国纺织出版社

畜肉类

猪肉

鱼香肉丝	12
青椒肉丝	12
韭黄肉丝	13
肉丝炒如意菜	13
银芽里脊丝	14
茶树菇炒肉丝	14
毛豆红椒炒肉丝	15
香辣肉丝	15
京酱肉丝	16
韭黄红椒肉丝	16
海菜炒肉丝	16
冬笋炒肉丝	16
茼蒿肉丝	17
土豆炒肉丝	17
三色肉丝	17

醋熘木须	18
肉丝千张	18
木耳炒肉片	18
菠萝炒肉	19
榨菜炒肉丝	19
彩椒肉片	19
麻花炒肉片	20
肉片炒西葫芦	20
荷兰豆炒肉片	20
菜花肉片	21
老北京滑熘肉片	21
山药炒肉片	21
茭白炒肉丝	22
滑炒肉片	22
锅巴肉片	22
土豆炒肉片	23

豆干青蒜炒肉片	23
黄瓜熘肉片	23
木耳炒肉丝	24
红酒里脊	24
里脊丝炒芦蒿	24
虎头肉丁	25
干煸五花肉	25
黄花菜炒肉丝	25
香辣回锅肉	26
葱香回锅肉	26
回锅肉	26
木樨肉	27
苦瓜香干回锅肉	27
西蓝花回锅肉	27
农家小炒肉	28
干煸四季豆	28
肉炒滑子菇	29
菠萝咕咾肉	29
肉炒榛蘑	30
豆干焖肉	30
马蹄黄瓜肉	30
青蒜慈姑炒咸肉	31
莴笋炒咸肉	31
奶白菜炒肉	31
生爆盐煎肉	32
芥蓝炒瘦肉	32
酱肉豌豆	33
炒合菜	33
风味豆豉炒肉末	34
泡椒碎碎肉	34
炒榛子酱	34
香辣熏肉	35
火爆肚头	35



老干妈炒腰花	35
土匪猪肝	35
麻辣猪肝	36
干烧肚条	36
油爆肚仁	36
炒猪肝	37
牛蒡炒肚丝	37
芫爆肚丝	37
炒肚片	38
洋葱爆肚	38
韭黄炒猪肝	38
火爆腰花	39
炒耳丝	39
荔枝腰花	39
爆三样	40
辣子腰花	40
菠菜炒猪肝	40
荷兰豆炒腰花	41
茭白炒心片	41
马蹄炒猪心	41
炒腰片	42
九转大肠	42
辣味姜葱炒大肠	43
酸辣大肠	43
炒肥肠	44
荷兰豆炒腊肉	44
春笋烧腊肉	44
西芹炒腊肉	45
干豆角炒腊肉	45
冬笋腊肉	46
莴笋炒腊肉	46
萝卜干炒腊肉	47
烟笋炒腊肉	47
蕨菜炒腊肉	48
藜蒿炒腊肉	48
蒜薹炒腊肉	49
西芹百合炒腊肉	49



时蔬炒腊肉	50
芦笋焖腊肉	50
胡萝卜炒腊肉	51
火腿玉米粒	51
苦瓜炒腊肠	52
青蒜炒腊肠	52
脆椒爆腊肠	53
辣椒炒腊肠	53
青蒜炒猪血	54
杭椒腊肉炒扁豆	54

牛 肉

柚汁牛肉	55
菠萝炒牛肉	55
辣炒牛肉	56
白椒炒牛肉	56
陈皮牛肉	57
百合炒牛肉	57
麻辣牛肉片	58
手撕牛肉	59
豌豆炒牛肉	60
春笋炒牛肉	60
甜豆酱爆牛柳	61
南瓜炒牛肉	61
麻辣牛里脊	62
黑椒牛柳	62
泡菜牛柳	63
芦笋炒牛肉	63
香干辣牛肉	64
豆瓣炒牛肉	64

煎豆腐烧牛肉	65
麻辣牛肉干	65
蒜薹炒牛肉	66
西蓝花炒牛肉	66
瓦块牛肉	67
黑椒牛仔骨	67
芹菜香干炒牛肉丝	68
香辣白果牛肉	68
莴笋炒牛肉	69
干煸牛肉丝	69
香菜牛肉丝	70
雪里蕻炒百叶	70
香菜炒牛百叶	71
爆炒牛百叶	71

羊 肉

孜然羊肉	72
葱爆羊肉	72
尖椒羊肉	73
红焖羊肉	73
茭白炒羊肉丝	74
菊花羊肉	74
爆羊三样	75
芫爆羊肉	75
蜜枣羊肉	76
山菌焖羊肉	76
双椒羊里脊	77
香辣羊肉	77
韭菜炒羊肝	77



禽蛋类

鸡 肉

辣炒鸡翅	78
麻辣鸡块	78
小炒鸡丁	79
豆苗炒鸡片	79
枸杞菠萝鸡片	80
茄汁鸡片	80
豆苗山鸡片	80
瓜姜鸡片	81
酱爆鸡丁	81
碧绿野鸡片	81
傣味仔鸡	82
芽菜碎鸡米	82
怪味鸡丁	82
宫保鸡丁	83
滑炒鸡片	83
山野菜炒鸡丝	83
滑子菇炒鸡丁	84
金针鸡丝	84
菊花鸡丝	84

蚝油鸡丁煲	84
蘑菇鸡片	85
泡椒姜爆鸡	85
干烧鸡块	85
果仁仔鸡	85
辣子鸡丁	86
醋熘鸡	86
鸡米芽菜	87
重庆辣子鸡	87
酱爆桃仁鸡	88
炒双鸡	88
三色三味炒凤丝	88
贵妃鸡翅	89
凤脯炒螺片	89
辣子鸡	89
椒盐鸡	90
客家小炒	90
鸡里蹦	90
熘鸡丸	91
熘鸡丁	91

麻辣鸡丝	91
双椒鸡丝	92
五彩滑鸡丁	92
南瓜咖喱鸡	92
莴笋仔鸡	93
香麻掌中宝	93
象牙鸡条	93
五彩鸡片	94
小煎鸡米	94
银芽鸡丝	94
四味鸡丁	95
银钩鸡丝	95
酱汁凤翅	95
醋焖鸡	96
自制大盘鸡	96
西班牙红酒鸡	96
腊八豆炒鸡杂	97
泡椒炒鸡肝	97
双脆鸡肫	98
炆锅肫花	98
酸辣白椒炒鸡肫	98
泡椒鸡杂	99
辣炒鸡脆骨	99
新淮扬小炒	99
丝瓜毛豆炒鸡蛋	100
番茄炒鸡蛋	100
菠菜炒鸡蛋	100
芙蓉丝瓜	101
黄瓜炒鸡蛋	101
椿芽烘蛋	101
鸡蛋炒豇豆	102
青椒小炒蛋	102
西葫芦炒鸡蛋	102
香椿炒鸡蛋	102

鸭 肉

姜爆鸭丝	103
香菇爆鸭肉	103