



博尔乐
BOLER

美食在家做



健康欢乐多



经典



家常小炒

最详尽

最周全的细节解读

范海/编著

中国人口出版社

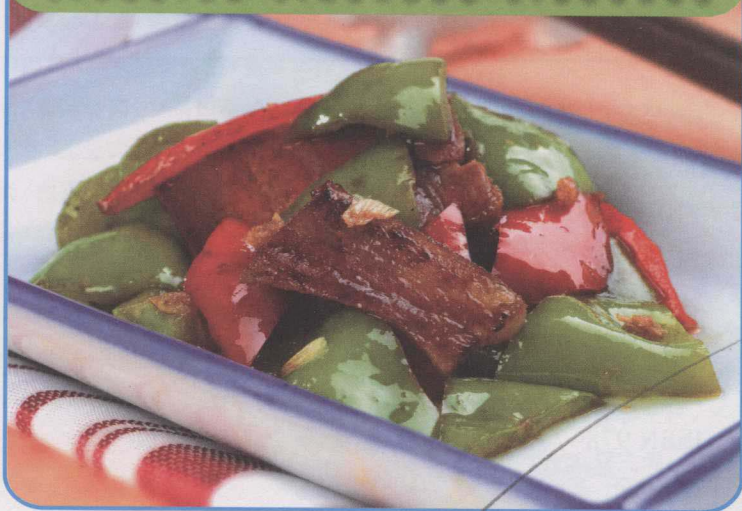
TS 972.12
23

经典



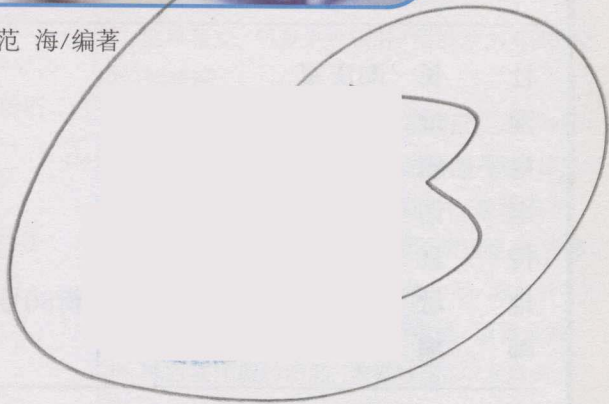
家常小炒

JINGDIAN JIACHANG XIAOCHAO



抄1

范海/编著



中国人口出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

经典家常小炒/范海编著. —北京: 中国人口出版社, 2011.8

ISBN 978-7-5101-0850-1

I. ①经… II. ①范… III. ①家常菜肴—菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第169560号

经典家常小炒

范海 编著

出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京领先印刷有限公司
开 本 710 × 1010 1/16
印 张 11
字 数 180千
版 次 2011年12月第1版
印 次 2011年12月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5101-0850-1
定 价 19.90元

社 长 陶庆军
网 址 www.rkcbs.net
电子信箱 rkcbs@126.com
电 话 (010)83514662
传 真 (010)83519401
地 址 北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮 编 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



CONTENTS

目录

烹调小常识

1

PART 家常肉炒菜

- 2 卷心菜炒肉丝/肉末炒茄子
- 3 肉末南瓜/肉丝炒茼蒿/掐菜肉丝
- 4 豆芽辣炒瘦肉丝/韭菜炒肉丝/蕨菜炒肉丝
- 5 芦笋炒肉丝/双菇炒肉丝/茶树菇炒肉丝
- 6 西瓜皮炒肉丝/土豆肉片/黄瓜炒肉片
- 7 香菇炒瘦肉/白菜三丁/里脊炒菱角肉
- 8 莲藕炒肉片/香菜肉丝/肉末干笋炒粉条/海带炒肉
- 9 瘦肉爆茭白/蒜黄炒肉/肉片春笋/肉片炒木耳
- 10 肉末四季豆/枸杞肉丝/豆炒肉丝/碧玉肉片
- 11 蓝花肉片/番茄炒肉片/冬笋炒肉片/腰果肉片
- 12 香菇核桃肉片/豌豆炒腊肉/腊味小白菜/腊肉冬笋
- 13 腊肉香芹/孜然腊肉/五花蚕头/五花芥蓝
- 14 风味五花肉/冬瓜烧肉/蒜薹炒回锅肉/木须肉
- 15 新式焗五花/核桃枸杞肉丁/蒜米肉片/锅巴炒肉片
- 16 芝麻肉干/香辣肉/盐煎肉/糖蒜肉片
- 17 鲜香肉片/水煮肉片/广式酥肉/肉丁花生米
- 18 南瓜肉丁/酱爆里脊丝/葱爆里脊肉
- 19 农夫里脊肉/糖醋里脊/回锅肉
- 20 农家肉段/山楂肉条/咕噜肉
- 21 煎焖肉饼/金枣猪腿肉/糖醋排骨
- 22 广式叉烧骨/尖椒焗排骨/红椒排骨
- 23 鹌鹑蛋烧猪蹄/红烧猪蹄/辣炒猪蹄
- 24 炒牛肉松/牛肉丝炒胡萝卜/新派回锅肉/生炒排骨
- 25 尖椒牛肉丝/黄花菜炒牛肉/沙茶牛柳空心菜/辣炒豆豉牛肉
- 26 回锅肥牛片/洋葱炒牛肉/杭椒牛柳/黑椒牛柳
- 27 蚝油牛柳/菜心炒牛肉/玉米青豆炒牛肉/仙人掌炒牛肉
- 28 椒香牛肉/香菜牛肉丝/茭白牛肉丝/干煸牛肉丝
- 29 平菇牛肉饼/乡村小炒/瓦块牛肉/蚝油牛肉
- 30 芝麻牛排/柠汁煎牛扒/菠萝牛肉片/炒羊肉丝
- 31 胡萝卜炒羊肉丝/姜蒜炒羊肉丝/酱爆羊肉丁/孜然羊肉片
- 32 番茄羊肉片/菜心羊肉丸/风味羊肉
- 33 羊肉炒粉条/茴香焖羊肉/开胃强身菜
- 34 木耳炒羊肉片/葱爆羊肉/黑胡椒爆羊肉
- 35 荔枝烧羊肉/鱼香羊排/干煸羊排
- 36 红烧羊腩/红烧兔肉/芝麻香兔
- 37 红烧肉皮/清炒猪血/双菇炒猪血
- 38 韭菜猪血/胡萝卜炒猪肝/猪肝炒木耳/枸杞烩猪肝
- 39 炒青椒肝丝/苦瓜炒猪肝/蒜香肝尖/芝麻肝片
- 40 炒猪肝/韭黄炒羊肝/菠菜炒羊肝/海蜇爆肚丝
- 41 银杏腰花/辣椒肚丝/青椒肚片/酸甜腰花
- 42 莴笋炒腰花/山芹炒腰条/黄花熠猪腰/鱼香腰花
- 43 莴笋炒猪心/尖椒大肠/香炸大肠/春韭炒羊肚
- 44 油爆羊肚/酱爆羊百叶/炒蚕蛹/酒香金蝉
- 45 辣白菜洋葱炒肥肠/泡椒炒猪心/水浒肉/虎皮香肉



目录

CONTENTS

2

PART 家常素炒菜

- 46 炸山药条/番茄炒山药
- 47 拔丝山药/煎萝卜饼/葱油白萝卜丝
- 48 萝卜丝炒鸡蛋/木耳炒萝卜/红烧萝卜
- 49 回锅萝卜/鲜蔬洋芋饼/胡萝卜炒木耳
- 50 胡萝卜烧蘑菇/醋熘土豆丝/青椒土豆丝
- 51 酸辣土豆丝/清炒茭白/糟煎茭白
- 52 番茄荸荠/香菇炒荸荠/芹菜荸荠/烧芋泥
- 53 茄子烧荸荠/农家茄子/雪里红烧茭白/开洋茭白
- 54 酱爆茄子/大蒜烧茄子/果味茄块/蒜蓉茼蒿
- 55 茼蒿豆腐/菠菜炒鸡蛋/银耳炒菠菜/腐乳炒空心菜
- 56 蒜蓉空心菜/炸香椿鱼/香椿芽炒鸡蛋/香椿竹笋
- 57 韭香海米/淡菜炒韭菜/韭菜炒核桃/韭菜豆腐丝
- 58 炒黄瓜/黄瓜核桃仁/西葫芦素炒滑子菇/芦笋扒冬瓜
- 59 口蘑烧冬瓜/红烧冬瓜/醋熘西葫芦/蒜蓉西葫芦
- 60 海米冬瓜/糖醋葫芦腰果/清熘丝瓜/清炒丝瓜
- 61 彩椒炒丝瓜/核桃仁丝瓜/清炒腰果西兰花/太极蓝花
- 62 番茄烧菜花/番茄双花/香菇西兰花
- 63 蒜蓉菜花/蔬菜园地煲/蒜蓉西兰花
- 64 红烧菜花/西兰花烩胡萝卜/开洋白菜
- 65 糖烧白菜/栗子白菜/珊瑚白菜
- 66 冬笋香菇炒白菜/海米爆小白菜/素炒小白菜
- 67 清炒生菜/蒜蓉生菜/核桃蚝油生菜
- 68 糖醋圆白菜/包菜粉/清炒圆白菜/青椒皮蛋娃娃菜
- 69 麻辣娃娃菜/辣炒南瓜条/南瓜炒蛋黄/烤薯条
- 70 蜜烧红薯/椒香茼笋/乳香四季豆/枸杞茼笋
- 71 清炒茼笋丝/茼笋炒香菇/糟香素三丝/清炒芥蓝
- 72 芥蓝腰果炒香菇/清炒甜豆/鱼香荷兰豆/蒜香三鲜荷兰豆
- 73 咖喱魔芋豌豆/芦荟玉米粒/皮蛋炒苋菜/炒苋菜
- 74 蒜泥苋菜/柿椒炒玉米/鲜蘑烩油菜/果仁炒荷兰豆
- 75 糖醋花香藕/白云藕片/榄菜荷兰豆/苦瓜青椒
- 76 鲜藕炒青椒/麻辣藕片/玉竹炒藕片
- 77 蒜蓉苦瓜/清炒苦瓜/虾米莲藕
- 78 苦瓜梅菜/蚝油豉苦瓜/苦瓜炒蛋
- 79 油菜豆腐泡/鱼香油菜/豌豆魔芋
- 80 清炒四季豆/素炒豌豆苗/木耳炒青笋
- 81 清爽扁豆/扁豆炒鲜蘑/葱香虾皮青椒
- 82 荷兰豆炒彩椒/仙人掌炒青椒/虎皮青椒/青椒炒鸡蛋
- 83 素炒杂烩/清炒芦笋/芦笋百合/清炒春笋
- 84 素炒竹笋/爆炒竹笋/冬笋烧芥菜/百合黄花菜
- 85 西芹百合/红椒炒芹菜/豆豉芹菜/枸杞双仁炒芹丁
- 86 水芹炒干丝/芹菜炒鸡蛋/芹菜炒玉米笋/鲜炒四蔬
- 87 松仁玉米/火炒五色蔬/碧玉炒银条/蒜薹青蔬烧香菇
- 88 开胃银芽/什锦豆芽/银条炒金块/三色豆芽
- 89 甜椒炒绿豆芽/糖醋黄豆芽/蒜薹炒木耳/银杏百合



CONTENTS

目录

- 90 菜心烧百合/炒黑白菜/红枣炒木耳
- 91 黄花菜炒木耳/干煸黄豆芽/木耳炒双菇
- 92 酱爆平菇/香菇烧二冬/香菇素片
- 93 香菇酥桃仁/香菇油菜/山楂炒绿豆芽
- 94 番茄炒香菇/洋葱烧香菇/香菇炒松仁
- 95 菜花烧香菇/奶香口蘑烧花菜/蛋清熘蘑菇
- 96 青椒炒毛豆/油炸茶树菇/清香小炒/清炒魔芋丝
- 97 草菇烩芦笋/广味滑子菇/猴头菇菜心/圆白菜炒蘑菇
- 98 番茄汁鲜蘑/金针菇炒油菜/银耳芦笋/丝瓜香菇
- 99 金针菇炒双耳/香菇炒黄花菜/面筋炒蕨菜/香干苋菜
- 100 炒素三丁/西芹炒蕨菜/香辣蕨菜/冬菇蕨菜
- 101 冬菇扒茼蒿/栗子烧冬菇/蜜汁香蕉/酿苹果
- 110 发财锤/辣炒鸡脖/核桃鸭丁/麻辣鸭块
- 111 嫩姜炒鸭片/尖椒炒鸭片/蒜香鸭脯/辣炒水鸭
- 112 荠菜炒鸭丁/辣味山药炒鸭脯/焖烧鸭
- 113 回锅鸭块/荔枝鸭/翡翠鸭掌
- 114 五香凤爪/葡式咖喱鸡/芹菜炒凤肝
- 115 麻辣鸡翅尖/土豆烧鹌鹑/烤鸭焖西葫芦
- 116 何首乌炒鸽肝/酸菜鹅肉/茄子烧鹌鹑脯
- 117 百合西芹炒乳鸽/生炒乳鸽/炒乳鸽松
- 118 火爆鸭肠/韭菜炒鸭肠/韭菜炒鸭血/韭菜肥肠爆鸭血
- 119 青蒜炒鸭血/双菇炒鸭血/鸭血羹/烩鸡肝
- 120 番茄炒鸡蛋/草莓酱炒鸡蛋/海米煎蛋/香油姜末炒鸡蛋
- 121 什锦蛋丝/黄瓜炒鸡蛋/胡萝卜炒蛋/蒜薹炒鸡蛋
- 122 荷包里脊/菜花炒蛋/核桃油炒茭白鸡蛋/鸡蛋豆腐羹
- 123 法式蘑菇蛋饼/蛋酥猕猴桃/苹果煎蛋饼/西葫芦鸡蛋饼
- 124 芝麻鸽蛋/蒜泥鸡蛋/韭菜炒鸡蛋/姜丝香炒蛋
- 125 青椒蛋饼/三椒炒鸡蛋/蒜薹炒鸡蛋/青红鹌鹑蛋
- 102 鱼香鸡丝/珊瑚鸡丁/橙汁鸡片
- 103 仙人掌鸡片香菇/糖醋鸡肉片/香甜凤片/酱爆鸡丁
- 104 菠萝鸡片/大葱鸡脯卷/滑炒鸡丝/银芽鸡丝
- 105 豌豆烩鸡丝/金针菇炒鸡丝/辣子鸡柳/芦笋鸡柳
- 106 三色鸡丝/核桃鸡丁/莲子鸡丁/新式炒鸡球
- 107 歌乐山辣子鸡/荠菜炒鸡丁/柠檬鸡/柠汁煎鸡脯
- 108 红烧栗子鸡/土豆炖鸡/百合炒鸡肝/干炸鸡翅
- 109 苦瓜焖鸡翅/可乐鸡翅/红烧翅根/胡萝卜炒鸭肝
- 126 玉米鱼粒/玉兰鱼丝
- 127 番茄鱼条/柠汁鲤鱼/干烧鲤鱼
- 128 鳊鱼芝麻条/炆锅鱼/豆瓣鱼
- 129 茄汁鲢鱼/糖醋银鱼豆芽/酥黄豆烩鱼粒
- 130 橙汁鱼片/番茄鱼片/白头翁洋葱鱼片
- 131 豉汁鱼段/脆响鳝鱼/茄皮烧鳝片

3

PART 家常禽蛋炒菜

4

PART 家常水产炒菜



目录

CONTENTS

- 132 蒜薹炒鳝段/爆炒鳝片/丝瓜炒蚌肉/蒜薹烧小黄鱼
- 133 荸荠大黄鱼片/香辣金枪鱼/红烧带鱼/带鱼扒白菜
- 134 软煎鲛鱼/金玉满堂/芹菜炒海蜇/油焖河虾
- 135 辣炒河虾/韭菜炒青虾/白菜软炒虾/油菜虾仁
- 136 虾仁炒芹菜/油炸虾排/芦笋烧虾仁/葱姜虾
- 137 金沙脆皮虾/腰果虾仁/小海参/虾仁炒豆腐/蚕豆炒虾仁
- 138 核桃虾仁/红烧虾球/番茄虾仁/菠萝虾仁
- 139 黄油脆皮虾仁/青豆虾仁/瓜皮爆鳝丝/清炒凤尾虾
- 140 虾酱炒豆腐/软熘虾仁腰花/洋葱爆炒虾/海参烧木耳
- 141 鱼香虾球/海参豆腐/枸杞海参/肉末海参
- 142 冬笋海参/五色海参/红焖海参
- 143 泡椒墨鱼仔/宫保墨鱼/苦菜爆乌贼鱼
- 144 快炒鲜鱿/酱炒双鱿/墨鱼黄瓜
- 145 白烩鱿鱼条/闽南鱿鱼/番茄汁墨鱼花
- 146 山楂鱿鱼卷/韭菜炒鱿鱼/炆蜆黄
- 147 番茄炒鲜贝/奶油蘑菇炒鲜贝/鱼香鲜贝
- 148 红烧干贝/炒鲜贝/木须蛭子
- 149 豆豉炒蛤蜊/香菇炒海红/香辣蟹
- 150 风味黄金蟹/老姜螃蟹/炒蟹肉/芹香辣肉蟹
- 151 海味小炒皇/家常牛蛙/爆甲鱼/双椒爆牛蛙
- 154 木樨豆腐/鱼香豆腐/炒芹菜豆腐干/葱爆豆腐条
- 155 黄金豆腐/蒜黄炒豆腐/香干炒菠菜/青椒豆腐丝
- 156 腐竹炒木耳/白干炒菠菜/洋葱豆干丝/韭菜老豆腐
- 157 豆腐条/豆腐干炒榨菜/豆干爆肉/鸡刨豆腐
- 158 炒豆腐脑/鲜笋豆腐/宫保豆腐/番茄豆腐
- 159 肉片熘豆腐/油菜海米豆腐/家常豆腐/苦瓜烧豆腐
- 160 香菇丝炒豆腐丝/沙茶豆腐炒青蒜/油豆腐烧油菜/家常豆腐皮
- 161 香炸豆腐/脆皮豆腐/奶汁豆腐/素三丝
- 162 香辣脆皮豆花/芝麻豆腐/香菇烧面筋
- 163 椒油腐竹/三鲜豆腐/虾仁酿豆腐
- 164 香菇扒豆腐/菜心炒腐竹/泥鳅豆腐
- 165 鹌鹑豆腐/肉片金针煲腐竹/豆腐丝炒豌豆苗

6

PART 家常主食



- 166 鸡丝木耳炒面/孜然洋葱炒面/姜丝鸡肉面
- 167 蛋炒饭/叉烧鸡蛋酱油饭/火腿鸡蛋炒饭/豆干肉丁炒饭
- 168 鸡丝芹菜饭/菠萝鸡饭/青豆火腿炒饭/腊香黄金饭
- 169 生炒糯米饭/炒年糕/鸡丝蛋炒饭/肉丝炒面

5

PART 家常豆腐炒菜

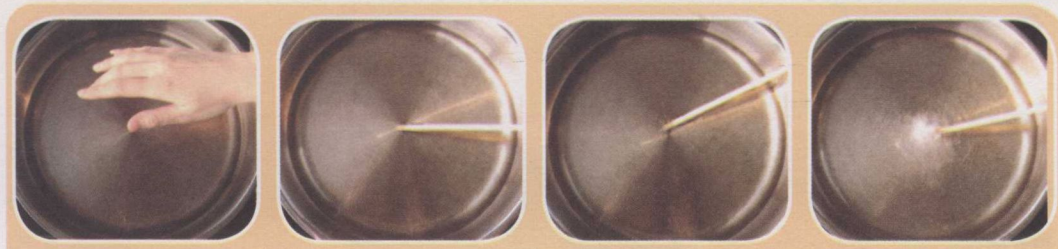
- 152 金针千张/豆腐皮炒蚕豆/麻婆豆腐
- 153 肉末豆腐/酱汁豆腐/玉米烩豆腐/糖醋豆腐



提示

1. 烹调用油无特别说明一般是家庭常用的植物油。
2. 不同的植物油含有不同的营养成分，为了确保营养均衡，经常更替使用植物油有益身体健康。

判断油温



一二成油温时：锅中油面平静，将手置于油锅上方，有微热感。适用油酥花生、油酥腰果等菜肴的烹制。

三四成油温时：油面平静，取一支干筷子置于油中，周围出现微小气泡，无青烟。适于干熘、滑炒肉末等菜肴的烹制。

五六成油温时：筷子周围的气泡变得密集，搅动时有响声，有少量的青烟升起。适用于炒、炆、炸等烹制方法。具有酥皮增香、使原料不易碎烂的作用。

七八成油温时：气泡变得非常密集，锅上方油烟明显。适用于油炸或煎制肉类、鱼类，能使其外皮酥脆，不碎烂。

计量单位换算

量取液体时：



1茶匙≈5毫升



1汤匙≈15毫升

量取固体时：



1茶匙≈5克



1汤匙≈15克

调料大概量法



盐或者白糖少许：拇指和食指夹的量。



胡椒粉少许：2~3次晃动胡椒罐的量。

JIACHANG ROUCHAOCAI

1

家常肉炒菜



Part

卷心菜炒肉丝



原料

卷心菜250克，瘦肉150克，红椒2个。

调料

大蒜、精盐、水淀粉、鸡精、油各适量。

做法

- ① 卷心菜、红椒洗净切丝，瘦肉切丝，加少许精盐、鸡精、水淀粉腌好。大蒜切成碎粒。
- ② 锅置火上，烧热入油，放入肉丝炒至滑嫩，倒出待用。
- ③ 热锅入油，放入蒜粒煸出香味，倒入卷心菜、红椒炒至断生，加入肉丝，再添精盐炒透，最后淋入少许水淀粉翻炒片刻即可。

肉末炒茄子



原料

茄子300克，猪肉末100克。

调料

葱花、姜末、白糖、酱油、水淀粉、植物油各适量。

做法

- ① 茄子洗净，去蒂切段，入沸水锅焯烫至熟，捞出装盘。猪肉末加白糖、酱油拌匀。
- ② 炒锅点火，倒油烧热，放入葱花、姜末爆香，加猪肉末炒匀，再加适量水煮至出香味，用水淀粉勾芡，淋于茄子表面，拌匀即可。

饮食一点通

吃茄子建议不要去皮，它的价值就在皮里面。茄子中的酸性物质很容易氧化变黑，切开后的茄子可放入清水中浸泡，待入锅前再取出，这样就可以防止茄子变黑。



原料

南瓜250克, 猪瘦肉50克。

调料

植物油、葱花、精盐、鸡精各适量。

做法

- ① 南瓜去皮、瓤洗净, 切滚刀块。猪瘦肉洗净, 剁成肉末。
- ② 锅置火上, 倒油烧至六成热, 加葱花炒香, 放入猪肉末滑熟, 倒入南瓜块翻炒均匀, 加入适量清水, 烧至南瓜熟透, 用精盐和鸡精调味即可。

营养面面观

促进胰岛素的分泌, 降低血糖。

肉末南瓜



原料

猪肉200克, 茼蒿250克。

调料

料酒、精盐、鸡精、酱油、花生油、白糖、葱丝、姜片各适量。

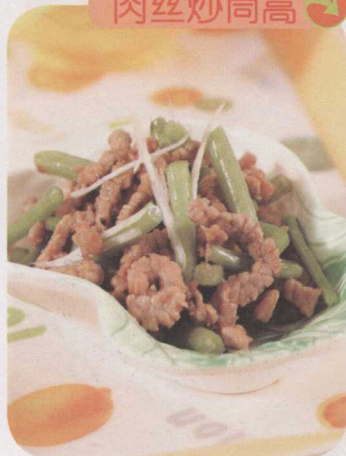
做法

- ① 将猪肉洗净, 切成细丝。茼蒿去老茎, 洗净切小段。
- ② 炒锅放油烧热, 放肉丝煸炒至水干, 加入酱油、料酒、白糖、精盐、葱丝、姜片煸炒至肉丝熟烂, 放入茼蒿继续煸炒至熟, 放入鸡精, 即可出锅装盘。

饮食一点通

每100克茼蒿含2.54毫克胡萝卜素, 为黄瓜、茄子含量的15~20倍。胡萝卜素能避免因缺少维生素A所致的暗视野适应迟钝和强光对眼睛所造成的损害, 起到保护视力的作用。

肉丝炒茼蒿



原料

里脊肉300克, 绿豆芽150克。

调料

植物油、精盐、鸡精、蚝油、葱姜丝、鸡蛋清、干淀粉、红干椒丝、花椒油各适量。

做法

- ① 里脊肉切成丝, 加入鸡蛋清, 调入少许精盐、干淀粉抓匀上浆。绿豆芽切去根部洗净。
- ② 净锅上火, 倒油烧至四成热, 放入里脊肉滑散, 捞起控油。
- ③ 锅留底油, 加入葱姜丝、红干椒丝炅香, 烹入蚝油, 放入绿豆芽翻炒, 调入精盐、鸡精, 加入里脊肉, 翻炒至熟, 淋入花椒油即可。

招菜肉丝



豆芽辣炒瘦肉丝



原料

瘦肉200克，黄豆芽100克，辣椒1个，韭菜少许。

调料

蒜末、料酒、酱油、水淀粉、精盐、白糖、胡椒粉、植物油各适量。

做法

- ① 瘦肉切丝，拌入料酒、酱油、水淀粉，腌10分钟。黄豆芽择去尾须，洗净。辣椒去子，切丝。韭菜洗净，切段。
- ② 炒锅放油烧热，放入肉丝炒至变色，盛出。
- ③ 锅留底油，加入蒜末爆香，放入黄豆芽炒至熟，将肉丝回锅，放入辣椒丝，加精盐、白糖、胡椒粉和韭菜炒匀，盛出即可。

营养面面观

消除疲劳，消除紧张。

韭菜炒肉丝



原料

猪里脊肉400克，韭菜100克。

调料

植物油、精盐、鸡精、姜丝、料酒各适量。

做法

- ① 猪里脊肉洗净切丝。韭菜择洗干净，切段。
- ② 炒锅上火，倒油烧热，加入姜丝炒香，放入猪里脊肉煸炒，烹入料酒，炒至熟，加入韭菜稍炒，调入精盐、鸡精，迅速翻炒均匀，起锅装盘即可。

营养面面观

温中行气，健胃提神，益肾壮阳，解毒通便。

蕨菜炒肉丝



原料

干蕨菜100克，猪瘦肉50克。

调料

葱花、水淀粉、料酒、精盐、鸡精、植物油各适量。

做法

- ① 干蕨菜用冷水泡发，择洗干净，切段。猪肉洗净，切丝，加水淀粉和料酒抓匀，腌渍20分钟。
- ② 炒锅置火上，倒油烧至七成热，加入葱花炒出香味，放入猪肉丝滑熟，加蕨菜段翻炒至熟，用精盐和鸡精调味即可。

营养面面观

促进胰岛素分泌，增强胰岛素活性，调节血糖。



原料

芦笋300克，瘦肉200克。

调料

蒜末、精盐、料酒、酱油、水淀粉、白糖、植物油各适量。

做法

- 1 芦笋洗净，削净根部粗硬部分，入沸水锅中焯烫至稍软时捞出，冲凉，再切小段。
- 2 瘦肉切丝，加入料酒、酱油和水淀粉腌15分钟。
- 3 炒锅置火上，放油烧热，将肉丝过油后捞出。
- 4 锅内留底油，炒香蒜末，放入芦笋翻炒片刻，加入肉丝同炒，调入料酒、酱油、水淀粉、白糖，炒匀即可。

营养面面观

补锌并促进新陈代谢。

芦笋炒肉丝



原料

猪肉150克，金针菇、水发香菇各100克。

调料

精盐、料酒、鸡精、酱油、清汤、姜末、植物油、水淀粉各适量。

做法

- 1 猪肉洗净，切成肉丝，加水淀粉、酱油、料酒拌匀上浆。金针菇去杂洗净，切段。香菇洗净，切成两半。
- 2 炒锅置旺火上，倒油烧热，放入姜末煸香，倒入肉丝炒至八成熟，盛出。锅留底油烧热，加入香菇、金针菇煸炒片刻，烹入料酒、酱油，继续煸炒入味，再加清汤烧开，倒入肉丝，加精盐、鸡精调味，用水淀粉勾芡收汁，装盘即可。

营养面面观

补中益气，健脑益智，养颜润肤。

双菇炒肉丝



原料

茶树菇200克，猪瘦肉100克。

调料

植物油、酱油、水淀粉、香油、精盐、米醋各适量。

做法

- 1 茶树菇洗净，切丝。猪瘦肉洗净，切丝。
- 2 锅内倒油，烧至八成热，放入肉丝翻炒片刻，放入茶树菇丝炒匀，加酱油、精盐、米醋调味，水淀粉勾芡，淋香油即成。

营养面面观

益气养胃，健脾止泻，利尿渗湿。

茶树菇炒肉丝



西瓜皮炒肉丝



原料

肉丝200克，西瓜皮250克，鸡蛋清1个。

调料

精盐、淀粉、香油、料酒各适量。

做法

- 1 将西瓜皮切去外表青皮，洗净，然后切成细丝，用少量精盐拌和，放置片刻，挤去盐水。肉丝加精盐、料酒、鸡蛋清和淀粉拌匀。
- 2 净锅上火，倒油烧热，放入肉丝滑炒至变色，捞出。
- 3 锅留余油，放少许水、精盐，烧开后放入西瓜皮丝、肉丝拌炒，加入水淀粉勾芡，淋上香油，出锅即成。

土豆肉片



原料

土豆200克，猪里脊肉100克。

调料

植物油、精盐、鸡精、蚝油、料酒、鸡蛋清、干淀粉各适量。

做法

- 1 猪里脊肉切成片，打入鸡蛋清，加入干淀粉，抓匀上浆。土豆去皮洗净，切片。
- 2 净锅上火，倒油烧至三成热，放入猪里脊肉滑散至熟，捞起控油。
- 3 锅留底油，放入土豆片煸炒，烹入料酒，调入蚝油、精盐、鸡精，加入猪里脊肉，翻炒均匀，装盘即可。

黄瓜炒肉片



原料

黄瓜250克，瘦肉50克。

调料

植物油、干淀粉、精盐、葱花、姜片、鸡精各适量。

做法

- 1 黄瓜洗净，斜刀切片。肉洗净，切成薄片，放入碗中，加干淀粉拌匀。
- 2 炒锅置火上，倒油烧热，放入肉片滑炒变色，放入葱花、姜片炒香，加入黄瓜，调入精盐、鸡精，炒匀装盘即成。

原料

鲜香菇100克, 猪瘦肉100克,
圆白菜30克。

调料

植物油、精盐、鸡精、葱花、姜末各适量。

做法

- 1 猪瘦肉切成片。鲜香菇洗净。圆白菜洗净切块。
- 2 炒锅点火, 加油烧热, 加入葱花、姜末煸香, 放入肉片、香菇、圆白菜一起炒熟, 加精盐、鸡精调味即可。

营养面面观

补中益气, 提高免疫力。

香菇炒瘦肉**原料**

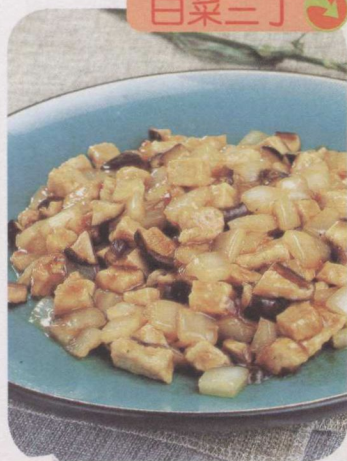
嫩白菜帮250克, 水发香菇100克, 猪肉50克。

调料

植物油、酱油、葱花、姜片、精盐、鸡精、水淀粉各适量。

做法

- 1 洗净的白菜帮、猪肉、香菇均切成丁。香菇丁在开水锅里焯片刻。猪肉丁用精盐、水淀粉浆好, 用热油滑透, 捞出。
- 2 炒锅上火, 倒油烧热, 加入葱花、姜片炆锅, 放入白菜丁爆炒到七成熟, 倒出。
- 3 锅留底油, 放入香菇丁、白菜丁、猪肉丁, 加精盐、酱油、鸡精, 煮沸后稍烩片刻, 用水淀粉勾芡即可。

白菜三丁**原料**

猪里脊肉100克, 鲜菱角500克。

调料

葱花少许, 淀粉30克, 精盐、
鸡精、料酒各适量。

做法

- 1 菱角用刀剥去外壳, 削去紫色膜皮, 洗净后切片。里脊肉切片, 用料酒、精盐、淀粉上浆稍腌。
- 2 锅置火上, 放油烧热, 投入里脊肉片炒匀, 盛出。
- 3 锅留底油, 放进菱角肉炒片刻, 再加入里脊肉片、料酒、葱花、精盐、鸡精炒匀, 水淀粉勾芡即可。

饮食一点通

菱角, 可益气健脾, 培补
人体后天之本, 增强人体对营
养物质的消化吸收能力。

里脊炒菱角肉

莲藕炒肉片



原料

莲藕300克，猪里脊肉150克，香菇5朵，红辣椒1个。

调料

葱、料酒、醋、水淀粉、酱油、植物油各适量。

做法

- 1 猪里脊肉洗净，切片，放入碗中加料酒、水淀粉、酱油抓匀，腌渍片刻。
- 2 莲藕去皮，洗净，切丝，

放入清水碗中加少许醋浸泡。香菇洗净泡软去蒂。葱洗净切段。红辣椒洗净，切丝。

- 3 炒锅点火，倒油烧热，放入猪肉片翻炒至半熟，盛起。
- 4 锅中余油加热，爆香葱段，放入香菇及莲藕丝、红辣椒丝炒匀，加入酱油、料酒及适量水，改小火焖煮至入味，再加入猪肉片炒熟即可。

原料

猪瘦肉200克，香菜200克。

调料

鸡蛋清、精盐、鸡精、胡椒粉、料酒、葱姜丝、香油、植物油各适量。

做法

- 1 香菜洗净，切段。猪瘦肉切丝，加鸡精、胡椒粉、精盐、料酒、鸡蛋清调匀。
- 2 净锅倒入植物油烧热，加入

葱姜丝、肉丝，翻炒至八成熟时放入香菜段，调入料酒，迅速炒匀、淋上香油即可。

营养面面观

香菜具有芳香健胃、祛风解毒之功效，可解表治感冒、通大肠、利小便、促进血液循环、降脂美容。

香菜肉丝



肉末干笋炒粉条

原料

肉末、泡发山芋粉条各100克，泡发笋干50克，青辣椒丝、红辣椒丝各10克。

调料

精盐、鸡精、酱油、白糖、葱花、姜末、植物油各适量。

做法

- 1 山芋粉条、笋干分别洗净，笋干撕成细丝。
- 2 炒锅置火上，倒油烧热，放入肉末炒散，加入葱花、姜末、粉条、笋干、青辣椒丝、红辣椒丝一同煸炒3分钟，加精盐、鸡精、白糖、酱油、适量水烧开，翻炒均匀即可。

海带炒肉

原料

水发海带250克，猪肉100克。

调料

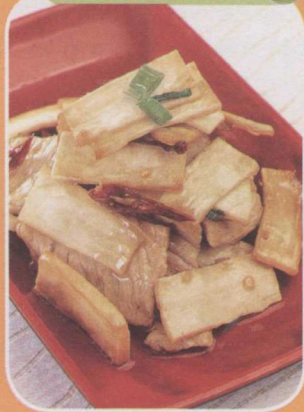
料酒、鸡精、精盐、水淀粉、酱油、葱丝、蒜片、植物油、清汤各适量。

做法

- 1 猪肉洗净，切成薄片。海带洗净切片，入沸水锅内焯片刻，捞出沥水。
- 2 炒锅置火上，倒油烧热，放入肉片煸炒至变色，加入酱油、料酒、葱丝、蒜片、精盐、清汤少许继续煸炒，加入海带片，煸炒至熟入味，用水淀粉勾芡，放入鸡精即成。



瘦肉爆茭白



原料

茭白250克，猪瘦肉150克。

调料

葱花、生抽、姜末、料酒、干红椒、白糖、干淀粉、精盐、植物油各适量。

做法

① 茭白洗净，削去表皮和老根，切长4厘米、宽2厘米的薄片。瘦肉切片，放入碗内，加入姜末、葱花、干淀粉、生抽

拌匀。

② 炒锅内加入植物油，烧到八成热，放干红椒炆出香味，放入肉片翻炒成形，加入茭白片、生抽、白糖、精盐、料酒，继续翻炒，茭白变软后，炒匀装盘即可。

原料

猪肉300克，蒜黄150克。

调料

植物油、精盐、鸡精、酱油、姜丝各适量。

做法

① 猪肉洗净切片。蒜黄择洗干净，切段。

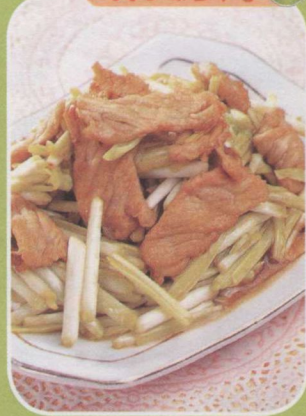
② 净锅上火，倒油烧热，加入姜丝爆香，放入猪肉煸炒，烹入酱油，炒至八成熟，加入蒜

黄、精盐、鸡精同炒至熟，装盘即可。

营养面面观

补中益气，开胃消食，杀虫解毒，强身健体。

蒜黄炒肉



肉片春笋



原料

春笋300克，猪瘦肉200克。

调料

植物油、葱白、料酒、酱油、胡椒粉、精盐、鸡精、水淀粉各适量。

做法

① 用刀背将猪瘦肉拍松，切成片。春笋洗净，切成比肉大1倍、厚1倍的片状。葱白洗净，切段。

② 净锅置旺火上，倒油烧热，放入葱白炆锅，再加肉片、笋片，煸炒数下后加入酱油、料酒、精盐、胡椒粉，继续炒至肉熟，调入鸡精，用水淀粉勾芡，炒匀后即可出锅。

肉片炒木耳



原料

猪肉200克，胡萝卜50克，水发木耳100克。

调料

植物油、精盐、葱段、姜片、鸡精、蚝油、料酒、香油各适量。

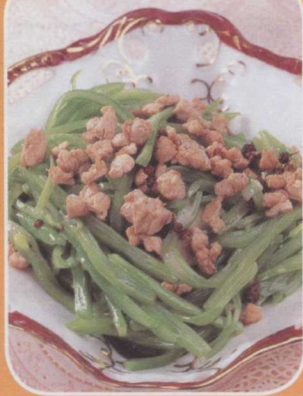
做法

① 猪肉洗净切片。胡萝卜去皮洗净，切片。水发木耳洗净，撕成小朵。

② 净锅上火，倒油烧热，加入葱段、姜片炒香，放入猪肉炒至熟，烹入料酒，加入胡萝卜、木耳，调入蚝油、精盐、鸡精，炒至成熟，淋入香油，装盘即可。



肉末四季豆



原料

猪肉300克，四季豆250克。

调料

植物油、精盐、鸡精、蒜末、料酒、花椒油各适量。

做法

- ① 猪肉洗净切末。四季豆择洗干净，切成丝。
- ② 净锅上火，倒入植物油烧热，加入蒜末炝香，再放入猪

肉末煸炒，烹入料酒，放入四季豆炒至八成熟，调入精盐、鸡精，翻炒均匀，淋入花椒油即可。

营养面面观

益气健脾，养心安神，利水消肿。

原料

枸杞子60克，瘦肉200克。

调料

料酒、水淀粉、白糖、鸡精、植物油、酱油各适量。

做法

- ① 枸杞子去杂，洗净。瘦肉洗净，切丝，用酱油、水淀粉腌拌10分钟。
- ② 炒锅点火，倒油烧热，加入枸杞子略炒，加水少许，再炒

至枸杞子变色，出锅。

- ③ 净锅点火，倒油烧热，倒入肉丝，炒至将熟，加入料酒、酱油、白糖，倒入炒过的枸杞子合炒片刻，临出锅前加入鸡精即可。

枸杞肉丝



豆炒肉丝

原料

豇豆250克，猪肉150克。

调料

植物油、精盐、鸡精、酱油、姜蒜片、香油各适量。

做法

- ① 豇豆择洗干净，切段。猪肉洗净切丝。
- ② 净锅上火，倒油烧热，加入姜蒜片炝香，放入猪肉煸炒至八成熟，烹入酱油，加入豇豆，调入精盐、鸡精，翻炒至熟，淋入香油，装盘即可。

碧玉肉片

原料

瘦肉150克，荷兰豆100克，鸡蛋清1个。

调料

料酒、水淀粉、精盐、葱花、姜末、植物油、香油各适量。

做法

- ① 肉洗净，切片，加精盐、料酒、鸡蛋清拌匀，加水淀粉上浆，放入油锅里滑散，捞出沥油。
- ② 锅内留少许油，放入荷兰豆、精盐、姜末，炒熟后放入肉片，加葱花，淋少许香油翻炒出锅。