

跟名厨学烹饪

玩转一把炒勺 尽掌锅中乾坤

蔬果肉鱼蛋 皆是原料
油盐酱醋蒜 全为调料
酸甜苦辣咸 尽是美味

南北风味

小炒

熊丽蓉 编著





南北风味

小炒

熊丽蓉
编著



辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

图书在版编目(CIP)数据

南北风味小炒 / 熊丽蓉编著. — 沈阳 : 辽宁科学技术出版社, 2017. 1

ISBN 978-7-5381-9895-9

I. ①南… II. ①熊… III. ①炒菜—菜谱 IV.
①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第174884号



南北风味小炒

NANBEI FENGWEI XIAOCHAO



策划制作: 北京江之鸟文化 010-82942753

总 策 划: 周诗鸿

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印 刷 者: 深圳市永上升纸品印刷有限公司

经 销 者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mm×240mm

印 张: 13

字 数: 300千字

插 图: 500幅

出版时间: 2017年1月第1版

印刷时间: 2017年1月第1次印刷

责任编辑: 赵淑新 江之鸟

封面设计: 无极文化

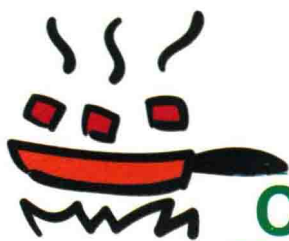
责任校对: 合力

书 号: ISBN 978-7-5381-9895-9

定 价: 29.80元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502



目 录

C O N T E N T S



第一章 大厨教您来炒菜

- 一、小炒的分类····· 12
- 二、做好小炒的诀窍····· 13
- 三、调料的使用窍门和处理技巧·· 14
- 四、食材的挑选和处理小窍门···· 16



第二章 时令养生蔬菜类

- 芹菜····· 22
 - 香芹炒百合····· 22
 - 芹菜香干····· 22
 - 芹菜叶炒三鲜····· 23
 - 吞拿鱼酱炒百合西芹····· 23
 - 香芹炒鱼糕····· 24
 - 西芹百合炒素鲍鱼····· 24
 - 香芹木耳炒山药····· 25
 - 西芹百合炒蜜豆····· 25
 - 香芹炒菇丝····· 25
- 大白菜····· 26
 - 万福白菜····· 26
 - 醋熘白菜····· 26

- 鲜虾炆白菜····· 26
- 白菜炒豆皮····· 27
- 白菜梗炒肉丝····· 27
- 美极白菜炒木耳····· 27
- 小白菜····· 28
 - 虾皮炒小白菜····· 28
 - 油渣小白菜····· 28
 - 小白菜炒滑子菇····· 28
- 圆白菜····· 29
 - 三鲜包菜····· 29
 - 手撕包菜····· 29
 - 圆白菜炒粉条····· 29
- 菠菜····· 30
 - 菠菜炒贝肉····· 30
 - 虾仁菠菜····· 30
 - 松仁菠菜····· 31
 - 爽口菠菜····· 31
 - 豉油果仁菠菜····· 31
- 韭菜····· 32
 - 韭菜炒豆芽····· 32
 - 韭菜炒河虾····· 32
 - 韭菜鸭血····· 32
 - 韭菜炒鸡蛋····· 33
 - 韭菜墨鱼仔····· 33
 - 韭菜炒藕丝····· 33
- 芥菜····· 34
 - 芥菜炒培根····· 34
 - 芥菜炒豌豆····· 34
 - 虾皮肉末炒芥菜····· 34

→西葫芦.....	35	丝瓜炒虾仁.....	46
金蒜西葫芦炒竹蛭.....	35	→黄瓜.....	47
海米西葫芦.....	35	青瓜虾球.....	47
→豆芽.....	36	小炒脆青瓜.....	47
豆芽炒大肠.....	36	→空心菜.....	48
粉条炒豆嘴.....	36	腐乳空心菜.....	48
马齿苋炒豆芽.....	36	海米黄豆炒空心菜.....	48
红油绿豆芽.....	37	腊八豆炒空心菜梗.....	48
炆炒黑豆芽.....	37	→蒜薹.....	49
三丝炒豆芽.....	37	蒜薹炒脆骨.....	49
炒合菜.....	38	蒜薹炒腊肉.....	49
鲜鱿丝炒芽白.....	38	→土豆.....	50
银芽黄花菜.....	38	醋熘土豆丝.....	50
→油菜.....	39	牛肉土豆丝.....	50
腐竹炒油菜.....	39	炆炒土豆丝.....	50
虾仁油菜.....	39	土豆炒玉米.....	51
香菇油菜.....	39	鲜蘑土豆片.....	51
→菜心.....	40	湘味小土豆.....	51
XO酱炒菜心.....	40	→苦瓜.....	52
菜心炒珍菌.....	40	菠萝百合炒苦瓜.....	52
生炒菜心.....	40	豆豉苦瓜炒肉丝.....	52
→菜花.....	41	擂辣椒炒苦瓜.....	52
干菜花炒脆耳.....	41	彩椒炒苦瓜.....	53
七彩炒时蔬.....	41	山药苦瓜炒木耳.....	53
番茄菜花.....	42	酸笋苦瓜炒火腿.....	53
韭菜菜花.....	42	→莲藕.....	54
腰果全蔬.....	42	腊八豆蒜苗炒藕丁.....	54
→茄子.....	43	宫保藕丁.....	54
宫保茄丁.....	43	清凉小炒.....	54
鱼香茄子.....	43	酸辣藕片.....	55
河鱼干炒茄丝.....	44	荷塘炒锦绣.....	55
豇豆炒茄子.....	44	小炒藕带.....	55
柿子尖椒炒茄子.....	44	→胡萝卜.....	56
葱香四宝茄子.....	45	百合炒双蔬.....	56
腐乳茄子.....	45	胡萝卜炒粉丝.....	56
小炒茄子.....	45	蒜香胡萝卜.....	56
→丝瓜.....	46	→洋葱.....	57
豆角炒丝瓜.....	46	青椒洋葱炒猪肝.....	57
丝瓜炒牛柳.....	46	小炒洋葱.....	57

洋葱牛肉丝·····	57
→芥蓝·····	58
芥蓝百合·····	58
芥蓝炒滑子菇·····	58
桃仁芥蓝·····	58
→茭白·····	59
茭白炒鳝丝·····	59
雪菜炒茭白·····	59
→山药·····	60
芥蓝山药·····	60
木耳山药炒荷兰豆·····	60
鲜桃炒山药·····	60
芦笋炒山药·····	61
山药炒木耳·····	61
时蔬炒山药·····	61
→莴笋·····	62
炒时蔬·····	62
韭菜莴笋丝·····	62
莴笋木耳炒肉片·····	62
→芦笋·····	63
白果百合炒芦笋·····	63
芦笋板栗炒核桃·····	63
鲜蘑芦笋·····	63
芦笋百合炒虾仁·····	64
双笋炒香菇·····	64
虾仁芦笋·····	64
→豆角·····	65
银丝豆角·····	65
榄菜肉末长豆角·····	65
肉末炒干豆角·····	65
→竹笋·····	66
竹笋炒丝瓜·····	66
五彩烟笋炒肉丝·····	66
小笋炒腊肉·····	66
手剥笋炒猪肚·····	67
外婆菜炒脆笋·····	67
雪菜爆冬笋尖·····	67
→菌菇类·····	68
红蘑炒土豆干·····	68
彩椒炒木耳·····	68

野山椒炒什锦菇·····	68
茶树菇炒虫草花·····	69
鲜菌蚕豆·····	69
小炒杏鲍菇·····	69
椒盐茶树菇·····	70
鲜香菇炒素三丁·····	70
茼蒿炒杏鲍菇·····	70
官保杏鲍菇·····	71
鸡腿菇爆海参·····	71
蒜片蘑菇·····	71
鲜菇炒鱼丸·····	72
鸡汁蘑菇·····	72
什锦金针菇·····	72
尖椒炒牛肝菌·····	73
三丁蟹味菇·····	73
双椒滑子菇·····	73
→毛豆·····	74
毛豆炒香干·····	74
肉碎腌菜炒毛豆·····	74
→蚕豆·····	75
彩椒蚕豆·····	75
海米百合炒蚕豆·····	75
口蘑蚕豆·····	75
蚕豆炒茄丁·····	76
红椒蚕豆炒鸡蛋·····	76
鲜豆瓣肉碎炒雪菜·····	76



第三章

浓香解馋炒肉类

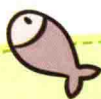
→猪肉类·····	78
红椒扁豆炒肉·····	78
农家小炒肉·····	78
杭椒雪菜炒里脊丝·····	79

青蒜炒五花肉	79
擂椒炒扣肉	80
椒盐仔排	80
山菌炒肉片	81
五花肉炒茄子干	81
小炒拆骨肉	81
鱼香肉丝	82
肉末炒黑芥	82
外婆菜炒肉	83
草菇炒肉	83
川味麻辣猪肉	83
肉末雪里红	84
肉末韭菜炒豆嘴	84
尖椒炒猪头肉	84
卤肉干椒爆蕨菜	85
滑子菇炒肉丝	85
香芹炒肉丝	85
回锅肉	86
腊肉炒土豆	86
大葱炒猪肝	87
爆炒猪肝	87
小豆芽炒肉皮	87
豉椒炒肥肠	88
熘肉段	88
小炒脆骨	88
小炒猪肉皮	89
银杏脆芹炒培根	89
尖椒炒去骨蹄花	89
韩式五花菜	90
老干妈炒腰花	90
咸菜炒猪肚	90
芹菜炒大肠	91
金蒜炒肚条	91
辣炒猪仔肠	91
老干妈炒肚丝	92
熘三样	92
干煸肥肠	93
土匪猪肝	93

火爆腰花	93
茶树菇炒腊肉	94
芥蓝炒广东腊肉	94
青蒜炒腊肉	94
泡椒腰花	95
大碗擂椒炒腊肉	95
萝卜干炒腊肉	95
腊肉云耳炒马蹄	96
黑豆芽炒肉丝	96
莴笋干炒腊肉	96
→牛肉类	97
干煸牛肉丝	97
香芹牛肉	97
豉椒牛肉	97
芹菜芋丝炒牛肉	98
茶树菇炒牛柳	98
杏鲍菇炒牛柳	98
福果炒牛肉粒	99
豌豆辣牛肉	99
韭菜花炒牛柳	99
黑椒牛柳	100
苦瓜木耳炒牛肉	100
牙签牛肉	100
野山椒香芹牛肉丝	101
牛肝菌爆牛柳	101
香芋炒牛柳	101
巴山炒腊牛肉	102
XO酱爆牛柳粒	102
脆皮牛柳	102
眉山牛肉	103
荷兰豆炒牛柳	103
鸡腿菇爆牛柳	103
小炒黄牛肉	104
醋熘木樨	104
火龙果锦绣炒牛柳	104
干香牛肉	105
肉末酸菜粉丝	105
香辣板筋	105

牛肚炒黑木耳·····	106	麻辣仔鸡·····	120
香辣牛腰·····	106	泰椒四季豆炒掌中宝·····	121
川香茶树菇爆肚丝·····	106	脆椒辣子鸡·····	121
小炒牛肚丝·····	107	鸡球鲜鸡扒菌·····	122
芫爆散丹·····	107	栗子鸡·····	122
鲜茶树菇炒金钱肚·····	107	小米椒炒鸡·····	123
→羊肉类·····	108	香辣鸡脆骨·····	123
芫爆羊里脊·····	108	黄瓜干炒鸡胗·····	123
河间爆肉·····	108	双菇炒鸡柳·····	124
辣炒羊肉·····	108	西芹腰果鸡丁·····	124
菠萝肉片·····	109	杏鲍菇炒鸡柳·····	124
炒烤羊肉·····	109	泡椒脆鸡胗·····	125
孜然羊肉·····	109	黄瓜炒鸡胗·····	125
椒香羊肉·····	110	小炒鸡胗·····	125
牙签羊肉·····	110	酸豆角炒鸡肫·····	126
小炒黑山羊肉·····	110	竹网跳跳骨·····	126
韭香羊肉·····	111	香芹笋瓜炒软骨·····	126
醋熘马蹄羊肉·····	111	贡菜炒鸡肫·····	127
京葱爆羊肉·····	111	泰椒南乳骨·····	127
爆炒羊头肉·····	112	胡萝卜炒鸡肝·····	127
鲜椒羊肚丝·····	112	白椒鸡杂·····	128
川椒羊肚·····	112	酸椒炒鸡胗·····	128
爆羊三样·····	113	香辣掌中宝·····	128
火爆羊腰片·····	113	→鸭肉类·····	129
尖椒炒羊杂·····	113	玉米鸭丁·····	129
→鸡肉类·····	114	双菇鸭脯肉·····	129
重庆辣子鸡·····	114	芷江鸭·····	129
金椒鸡粒·····	114	农家小炒鸭脯肉·····	130
擂椒炒鸡腿肉·····	115	京酱鸭肉·····	130
渝乡排骨鸡·····	115	仔姜炒仔鸭·····	130
胡同生炒鸡·····	116	芥蓝炒鸭四宝·····	131
沙姜葱头炒仔鸡·····	116	鸭丝炒苦瓜·····	131
青椒甘蓝炒鸡丁·····	117	腊八豆炒鸭胗·····	131
鲁式姜炒鸡·····	117	青椒爆鸭血·····	132
宫保鸡丁·····	118	茶树菇炒鸭掌·····	132
鲜椒辣子鸡·····	118	泡椒鸭胗·····	132
四棱豆炒鸡丁·····	119	泡椒鸭血·····	133
生炒碎鸡·····	119	香辣鸭之味·····	133
酱爆桃仁鸡·····	120	宫保鸭舌·····	133

黑椒鸭爽肉	134
椒香鸭掌	134
葱爆鸭心	135
黑椒爆鸭胗	135
紫茄鸭肝煨大蒜	135
双菇爆鸭舌	136
蒜黄炒鸭胗	136
尖椒炒鸭肠	136
→ 兔肉类	137
手撕兔	137
串串兔	137
香辣兔	138
竹网兔	138
麻辣辣子兔	138



第四章 鲜美原味水产类

→ 鱼类	140
金菇鱼条	140
松茸牛柳炒鳕鱼	140
滑炒鳊鱼	141
鲜椒带鱼	141
鲜蚕豆瓣炒鱼丸	142
干煸鱿鱼须	142
五彩鱿鱼卷	142
大头菜炒鱼柳	143
香芒炒鱼柳	143
火焙鱼	143
金玉鳕鱼粒	144
大蒜鳝段	144
鲛鱼炒苦瓜	144
爆炒鱼子	145

椒丝河鱼干	145
西蓝花炒鲜鱿	145
韭菜鳝丝	146
香辣泥鳅段	146
果仁滑鱼丁	146
小炒鱼膘	147
韭黄炒银鱼仔	147
辣子鱼丁	147
雪菜生鱼片	148
海鲜全家福	148
藕条炒鳝柳	148
香辣糍粑鱼	149
手撕火焙鱼	149
鱼米香	149
五彩鳝丝	150
芦笋滑鱼柳	150
五彩鱼滑	150
松仁鱼米	151
荷兰豆炒鱼片	151
咸鱼炒菜心	151
宁式鳝丝	152
宫灯鳝米	152
空心菜梗炒鳝段	153
鱼皮金针	153
毛豆炒鱼段	153
香辣鱿鱼	154
蹦蹦鱼桥	154
葱蒜碧绿炒鱼头	155
竹笋炒鱼片	155
杭椒咸菜小黄鱼	155
青蒜咸肉炒鳕鱼	156
清炒鱿鱼	156
鳗鱼滑子菇	156
小炒鱿鱼	157
茶树菇炒鲜鱿	157
香芹炒鳗鱼	157
韭菜炒鱿鱼须	158
雪里红炒墨鱼丝	158

鹿尾菜炒鱿鱼须·····	158	虾干爆鸡毛菜·····	173
韭黄炒鲜鱿·····	159	新派川辣虾·····	173
南瓜墨鱼丝·····	159	蔬果虾球·····	173
墨鱼仔炒笋瓜·····	159	碧绿炒虾球·····	174
墨斗鱼炒韭菜·····	160	腰果炒虾仁·····	174
干煸泥鳅·····	160	西芹虾仁炒嫩笋·····	174
孜然鱿鱼须·····	160	黄瓜蘑菇炒虾仁·····	175
火爆鱿鱼花·····	161	翡翠芙蓉虾·····	175
火龙果炒鲜鱿·····	161	巴蜀香辣虾·····	175
茶树菇炒八爪鱼·····	161	豆芽冬笋炒虾仁·····	176
辣白菜炒墨鱼仔·····	162	青椒鲜虾仁·····	176
干香墨鱼·····	162	山药芥蓝凤尾虾·····	176
家常八爪鱼·····	162	虾干炒三菇·····	177
西芹百合爆墨鱼·····	163	湘味河虾·····	177
泡椒墨鱼仔·····	163	小白虾茄丝炒毛豆·····	177
杭椒墨鱼丝·····	163	雪菜毛豆虾·····	178
墨鱼仔炒年糕·····	164	美味茶香虾·····	178
三鲜炒章鱼·····	164	鲜虾爆牛肝菌·····	178
→ 虾类·····	165	辣子串烧虾·····	179
马齿苋炒虾皮·····	165	姜爆干虾·····	179
泰汁菠萝虾·····	165	核桃芹菜炒虾仁·····	179
宫保虾球·····	166	清炒虾仁·····	180
木耳炒虾球·····	166	家乡炒河虾·····	180
百合爆虾球·····	167	椒盐皮皮虾·····	180
竹筴香辣虾·····	167	→ 蟹类·····	181
飘香培根虾卷·····	168	香辣蟹·····	181
五彩爆虾球·····	168	芦笋炒蟹脚·····	181
珍菌炒虾仁·····	169	泡椒炒蟹·····	181
木瓜三鲜炒虾球·····	169	花仁蟹·····	182
清炒虾腰·····	170	蟹粉虾仁·····	182
丝瓜苗炒虾仁·····	170	避风塘炒蟹·····	183
风味辣河虾·····	170	蒜子葱油爆肉蟹·····	183
五色炒虾球·····	171	萝卜糕炒蟹·····	183
渔夫辣子虾·····	171	姜葱炒肉蟹·····	184
蜜豆百合炒鲜虾·····	171	蟹粉油菜·····	184
泡菜碎米虾·····	172	毛蟹炒年糕·····	184
香辣酥皮虾·····	172	滑子菇炒蟹柳·····	185
百合虾仁豆腐·····	172	芙蓉蟹钳·····	185

孜然花蟹·····	185	木耳豆腐·····	197
→贝类·····	186	素熘丸子·····	197
干贝炒西瓜皮·····	186	韭菜炒豆丝·····	197
葱油蛭皇·····	186	尖椒炒豆皮·····	198
芦笋百合炒北极贝·····	187	小炒鸡米豆腐·····	198
风味蛤蜊·····	187	青蒜炒豆皮·····	198
蒿子秆炒蛭子·····	188	峨嵋豆腐·····	199
蛤蜊炒山药·····	188	清炒马兰头香干·····	199
辣炒青蛤·····	189	芹菜白果炒香干·····	199
韭菜炒扇贝·····	189	豆苗炒香干·····	200
蛤肉蚕豆百合·····	189	藜蒿炒茶干·····	200
包菜炒螺片·····	190	雪菜炒千张·····	200
蜜豆炒扇贝·····	190	江南茶香干·····	201
麻辣蛭子·····	190	丝瓜油豆腐·····	201
芥菜年糕炒蛤蜊·····	191	韭花肉丝炒香干·····	201
牛肝菌炒海螺片·····	191	香干炒猪耳·····	202
韭黄炒蛭肉·····	192	家常豆腐·····	202
豉椒丝瓜炒蛭子·····	192	攸县香干·····	202
尖椒螺蛳肉·····	192	西芹腐竹·····	203
豉椒炒花蛤·····	193	京味三鲜·····	203
川椒皇冠贝·····	193	外婆菜炒香干·····	203
韭菜薹炒蛭脯·····	193	→蛋类·····	204
→蛙类·····	194	腊八豆炒鸡蛋·····	204
泡椒牛蛙·····	194	萝卜丝炒鸡蛋·····	204
小炒牛蛙·····	194	鲜蛋滑蟹柳·····	204
虫草花炒牛蛙·····	194	鸡蛋双椒炒木耳·····	205
		红椒炒海鸭蛋·····	205
		青椒炒荷包蛋·····	205
		茉莉花炒鸡蛋·····	206
		蒲公英炒鸡蛋·····	206
		剁椒鸡蛋炒鲜鱿·····	206
		菠菜炒鸡蛋·····	207
		虾仁炒鸡蛋·····	207
		地皮菜炒鸡蛋·····	207
		扁豆炒鸡蛋·····	208
		大酱炒蛋·····	208
		咸蛋黄炒金瓜·····	208
→豆类·····	196		
熊掌豆腐·····	196		
苦瓜炒香干·····	196		



第五章 营养美味豆蛋类



南北风味

小炒

熊丽蓉
编著



辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

南北风味小炒 / 熊丽蓉编著. — 沈阳 : 辽宁科学技术出版社, 2017. 1

ISBN 978-7-5381-9895-9

I. ①南… II. ①熊… III. ①炒菜—菜谱 IV. ①TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第174884号



南北风味小炒

NANBEI FENGWEI XIAOCHAO



策划制作: 北京江之鸟文化 010-82942753

总 策 划: 周诗鸿

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印 刷 者: 深圳市永上升纸品印刷有限公司

经 销 者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mm×240mm

印 张: 13

字 数: 300千字

插 图: 500幅

出版时间: 2017年1月第1版

印刷时间: 2017年1月第1次印刷

责任编辑: 赵淑新 江之鸟

封面设计: 无极文化

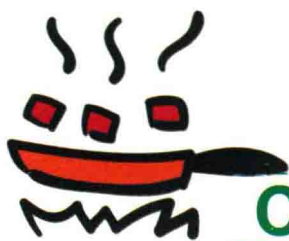
责任校对: 合力

书 号: ISBN 978-7-5381-9895-9

定 价: 29.80元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502



目 录

C O N T E N T S



第一章 大厨教您来炒菜

- 一、小炒的分类····· 12
- 二、做好小炒的诀窍····· 13
- 三、调料的使用窍门和处理技巧·· 14
- 四、食材的挑选和处理小窍门···· 16



第二章 时令养生蔬菜类

- 芹菜····· 22
 - 香芹炒百合····· 22
 - 芹菜香干····· 22
 - 芹菜叶炒三鲜····· 23
 - 吞拿鱼酱炒百合西芹····· 23
 - 香芹炒鱼糕····· 24
 - 西芹百合炒素鲍鱼····· 24
 - 香芹木耳炒山药····· 25
 - 西芹百合炒蜜豆····· 25
 - 香芹炒菇丝····· 25
- 大白菜····· 26
 - 万福白菜····· 26
 - 醋熘白菜····· 26

- 鲜虾炆白菜····· 26
- 白菜炒豆皮····· 27
- 白菜梗炒肉丝····· 27
- 美极白菜炒木耳····· 27
- 小白菜····· 28
 - 虾皮炒小白菜····· 28
 - 油渣小白菜····· 28
 - 小白菜炒滑子菇····· 28
- 圆白菜····· 29
 - 三鲜包菜····· 29
 - 手撕包菜····· 29
 - 圆白菜炒粉条····· 29
- 菠菜····· 30
 - 菠菜炒贝肉····· 30
 - 虾仁菠菜····· 30
 - 松仁菠菜····· 31
 - 爽口菠菜····· 31
 - 豉油果仁菠菜····· 31
- 韭菜····· 32
 - 韭菜炒豆芽····· 32
 - 韭菜炒河虾····· 32
 - 韭菜鸭血····· 32
 - 韭菜炒鸡蛋····· 33
 - 韭菜墨鱼仔····· 33
 - 韭菜炒藕丝····· 33
- 芥菜····· 34
 - 芥菜炒培根····· 34
 - 芥菜炒豌豆····· 34
 - 虾皮肉末炒芥菜····· 34

→西葫芦·····	35	丝瓜炒虾仁·····	46
金蒜西葫芦炒竹蛭·····	35	→黄瓜·····	47
海米西葫芦·····	35	青瓜虾球·····	47
→豆芽·····	36	小炒脆青瓜·····	47
豆芽炒大肠·····	36	→空心菜·····	48
粉条炒豆嘴·····	36	腐乳空心菜·····	48
马齿苋炒豆芽·····	36	海米黄豆炒空心菜·····	48
红油绿豆芽·····	37	腊八豆炒空心菜梗·····	48
炆炒黑豆芽·····	37	→蒜薹·····	49
三丝炒豆芽·····	37	蒜薹炒脆骨·····	49
炒合菜·····	38	蒜薹炒腊肉·····	49
鲜鱿丝炒芽白·····	38	→土豆·····	50
银芽黄花菜·····	38	醋熘土豆丝·····	50
→油菜·····	39	牛肉土豆丝·····	50
腐竹炒油菜·····	39	炆炒土豆丝·····	50
虾仁油菜·····	39	土豆炒玉米·····	51
香菇油菜·····	39	鲜蘑土豆片·····	51
→菜心·····	40	湘味小土豆·····	51
XO酱炒菜心·····	40	→苦瓜·····	52
菜心炒珍菌·····	40	菠萝百合炒苦瓜·····	52
生炒菜心·····	40	豆豉苦瓜炒肉丝·····	52
→菜花·····	41	擂辣椒炒苦瓜·····	52
干菜花炒脆耳·····	41	彩椒炒苦瓜·····	53
七彩炒时蔬·····	41	山药苦瓜炒木耳·····	53
番茄菜花·····	42	酸笋苦瓜炒火腿·····	53
韭菜菜花·····	42	→莲藕·····	54
腰果全蔬·····	42	腊八豆蒜苗炒藕丁·····	54
→茄子·····	43	宫保藕丁·····	54
宫保茄丁·····	43	清凉小炒·····	54
鱼香茄子·····	43	酸辣藕片·····	55
河鱼干炒茄丝·····	44	荷塘炒锦绣·····	55
豇豆炒茄子·····	44	小炒藕带·····	55
柿子尖椒炒茄子·····	44	→胡萝卜·····	56
葱香四宝茄子·····	45	百合炒双蔬·····	56
腐乳茄子·····	45	胡萝卜炒粉丝·····	56
小炒茄子·····	45	蒜香胡萝卜·····	56
→丝瓜·····	46	→洋葱·····	57
豆角炒丝瓜·····	46	青椒洋葱炒猪肝·····	57
丝瓜炒牛柳·····	46	小炒洋葱·····	57

洋葱牛肉丝·····	57
→芥蓝·····	58
芥蓝百合·····	58
芥蓝炒滑子菇·····	58
桃仁芥蓝·····	58
→茭白·····	59
茭白炒鳝丝·····	59
雪菜炒茭白·····	59
→山药·····	60
芥蓝山药·····	60
木耳山药炒荷兰豆·····	60
鲜桃炒山药·····	60
芦笋炒山药·····	61
山药炒木耳·····	61
时蔬炒山药·····	61
→莴笋·····	62
炒时蔬·····	62
韭菜莴笋丝·····	62
莴笋木耳炒肉片·····	62
→芦笋·····	63
白果百合炒芦笋·····	63
芦笋板栗炒核桃·····	63
鲜蘑芦笋·····	63
芦笋百合炒虾仁·····	64
双笋炒香菇·····	64
虾仁芦笋·····	64
→豆角·····	65
银丝豆角·····	65
榄菜肉末长豆角·····	65
肉末炒干豆角·····	65
→竹笋·····	66
竹笋炒丝瓜·····	66
五彩烟笋炒肉丝·····	66
小笋炒腊肉·····	66
手剥笋炒猪肚·····	67
外婆菜炒脆笋·····	67
雪菜爆冬笋尖·····	67
→菌菇类·····	68
红蘑炒土豆干·····	68
彩椒炒木耳·····	68

野山椒炒什锦菇·····	68
茶树菇炒虫草花·····	69
鲜菌蚕豆·····	69
小炒杏鲍菇·····	69
椒盐茶树菇·····	70
鲜香菇炒素三丁·····	70
茼蒿炒杏鲍菇·····	70
宫保杏鲍菇·····	71
鸡腿菇爆海参·····	71
蒜片蘑菇·····	71
鲜菇炒鱼丸·····	72
鸡汁蘑菇·····	72
什锦金针菇·····	72
尖椒炒牛肝菌·····	73
三丁蟹味菇·····	73
双椒滑子菇·····	73
→毛豆·····	74
毛豆炒香干·····	74
肉碎腌菜炒毛豆·····	74
→蚕豆·····	75
彩椒蚕豆·····	75
海米百合炒蚕豆·····	75
口蘑蚕豆·····	75
蚕豆炒茄丁·····	76
红椒蚕豆炒鸡蛋·····	76
鲜豆瓣肉碎炒雪菜·····	76



第三章

浓香解馋炒肉类

→猪肉类·····	78
红椒扁豆炒肉·····	78
农家小炒肉·····	78
杭椒雪菜炒里脊丝·····	79

青蒜炒五花肉	79	火爆腰花	93
擂椒炒扣肉	80	茶树菇炒腊肉	94
椒盐仔排	80	芥蓝炒广东腊肉	94
山菌炒肉片	81	青蒜炒腊肉	94
五花肉炒茄子干	81	泡椒腰花	95
小炒拆骨肉	81	大碗擂椒炒腊肉	95
鱼香肉丝	82	萝卜干炒腊肉	95
肉末炒黑芥	82	腊肉云耳炒马蹄	96
外婆菜炒肉	83	黑豆芽炒肉丝	96
草菇炒肉	83	莴笋干炒腊肉	96
川味麻辣猪肉	83	→牛肉类	97
肉末雪里红	84	干煸牛肉丝	97
肉末韭菜炒豆嘴	84	香芹牛肉	97
尖椒炒猪头肉	84	豉椒牛肉	97
卤肉干椒爆蕨菜	85	芹菜芋丝炒牛肉	98
滑子菇炒肉丝	85	茶树菇炒牛柳	98
香芹炒肉丝	85	杏鲍菇炒牛柳	98
回锅肉	86	福果炒牛肉粒	99
腊肉炒土豆	86	豌豆辣牛肉	99
大葱炒猪肝	87	韭菜花炒牛柳	99
爆炒猪肝	87	黑椒牛柳	100
小豆芽炒肉皮	87	苦瓜木耳炒牛肉	100
豉椒炒肥肠	88	牙签牛肉	100
熘肉段	88	野山椒香芹牛肉丝	101
小炒脆骨	88	牛肝菌爆牛柳	101
小炒猪肉皮	89	香芋炒牛柳	101
银杏脆芹炒培根	89	巴山炒腊牛肉	102
尖椒炒去骨蹄花	89	XO酱爆牛柳粒	102
韩式五花菜	90	脆皮牛柳	102
老干妈炒腰花	90	眉山牛肉	103
咸菜炒猪肚	90	荷兰豆炒牛柳	103
芹菜炒大肠	91	鸡腿菇爆牛柳	103
金蒜炒肚条	91	小炒黄牛肉	104
辣炒猪仔肠	91	醋熘木樨	104
老干妈炒肚丝	92	火龙果锦绣炒牛柳	104
熘三样	92	干香牛肉	105
干煸肥肠	93	肉末酸菜粉丝	105
土匪猪肝	93	香辣板筋	105