

尚锦精品101系列

尚锦文化

精品家常小炒

*Jing Pin Jia Chang
Xiao Chao*

101道

尚锦文化 编



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

精品家常小炒101道 / 尚锦文化编. —北京: 中国纺织出版社,
2007.11

(尚锦精品101系列)

ISBN 978—7—5064—4682—2

I.精… II.尚… III.菜谱 IV.TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第162982号

策 划: 尚锦文化

责任编辑: 陈思燕

装帧设计: 赵 宁

责任监印: 初全贵

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

北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2007年11月第1版 第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 6

字数: 49千字 定价: 19.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换

尚锦精品101系列

精品家常小炒

101道

尚锦文化 编

中国纺织出版社

目录 Contents

畜肉 XUROU

1 京酱肉丝	4
2 土豆炒肉丝	5
3 鱼香肉丝	6
4 韭黄红椒肉丝	7
5 榨菜炒肉丝	8
6 干煸五花肉	9
7 回锅肉	10
8 菠萝咕咾肉	11
9 青椒里脊丝	12
10 菜花肉片	13
11 滑炒肉片	13
12 荷兰豆炒肉片	14
13 糖醋咕咾肉	15
14 农家小炒肉	16
15 酸豆角炒肉末	17
16 生爆盐煎肉	17
17 炒猪肝	18
18 韭黄炒猪肝	19
19 爆三样	20
20 爆肚	21
21 炒肥肠	22
22 药芹肚丝	23
23 西芹炒腊肉	23
24 时蔬炒腊肉	24
25 莴笋炒咸肉	25
26 干豆角炒腊肉	25

27 青蒜炒腊肠	26
28 萝卜干炒腊肉	27
29 炒牛百叶	28
30 炒牛河	29
31 蒜薹炒牛肉	30
32 白椒炒牛肉	31
33 西兰花炒牛肉	32
34 黑椒牛柳	33
35 干煸牛肉丝	34
36 葱爆羊肉	35

禽肉 QINROU

37 银芽鸡丝	36
38 双椒鸡丝	37
39 茄汁鸡片	38
40 怪味鸡丁	39
41 宫保鸡丁	40
42 辣子鸡丁	41
43 辣炒鸡翅	42
44 重庆辣子鸡	43
45 客家小炒	44

水产 SHUICHA

46 滑炒鱼片	45
47 三色鱼丁	46
48 银鱼炒韭菜	47
49 芙蓉翡翠银鱼	47

精品小炒

50 咸鱼萝卜干	48
51 青蒜炒河虾	49
52 龙井虾仁	50
53 葱炒河虾	51
54 虾子茭白	52
55 番茄炒虾仁	53
56 鸡蛋炒虾仁	54
57 黄瓜炒虾仁	55
58 虾皮青椒鸡蛋	56
59 老妈大虾炒年糕	57
60 炒鳝丝	58
61 爆鱿鱼卷	59
62 炒鲜鱿	60
63 香辣炒蟹	61
64 姜葱炒肉蟹	62
65 响油鳝糊	63
66 螺蛳炒韭菜	64
67 炒螺蛳	65
68 泡椒牛蛙	66
69 韭菜炒墨斗	67
70 葱姜炒竹蛭	68

素菜 SUCAI

71 炒滑子菇	69
72 植物四宝	70
73 炒芋仔	71
74 香干药芹	72

75 香辣四季豆	73
76 青椒藕丝	74
77 干椒苦瓜	74
78 毛豆咸菜	75
79 酸辣包菜	76
80 酸辣藕丁	76
81 鱼香茄子	77
82 麻婆豆腐	78
83 地三鲜	79
84 宫保藕丁	80
85 家常豆腐	81
86 宫保豆腐丁	82
87 尖椒土豆丝	83
88 香菇油菜	84
89 西芹百合	85
90 蒜香荷兰豆	86
91 手撕圆白菜	87
92 番茄炒菜花	88
93 鲜蘑冬笋	89
94 醋熘白菜	90
95 菠菜粉丝	91
96 丝瓜炒毛豆	92
97 番茄炒鸡蛋	93
98 黄瓜炒鸡蛋	94
99 油焖茭白	94
100 洋葱炒鸡蛋	95
101 炒年糕	95



道



畜肉

Tips

甜面酱的分量要把握好，不宜太少。

1 京酱肉丝

▶ 原料

里脊肉250克，京葱适量

▶ 调料

甜面酱、色拉油、酱油、盐、味精、黄酒、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，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，加黄酒，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。



2 土豆炒肉丝

► 原料

里脊肉250克，土豆250克

► 调料

盐、味精、黄酒、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，入油烧至四成热，将肉丝滑熟；土豆丝用油焐熟，待用。
3. 锅内留底油，加黄酒，用盐、味精调味，倒入肉丝及土豆丝，翻炒装盘，放上葱丝即可。

Tips

本菜可不勾芡。



Tips

豆瓣酱较咸，量不宜多。

3 鱼香肉丝

► 原料

猪肉丝250克，红椒1个，水发木耳10克，熟笋50克

► 调料

盐、味精、水淀粉、鸡蛋清、豆瓣酱、姜末、葱花、蒜泥、酱油、白糖、醋、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、水发木耳切成丝。
2. 锅置火上，入油烧至四成热，放入肉丝，划开至肉丝变成乳白色时，倒入漏勺沥去油。
3. 炒锅留底油，投入豆瓣酱、红椒丝、木耳丝、熟笋丝、姜末、葱花、蒜泥略煸，加入酱油、白糖、醋、盐、味精，勾芡，倒入肉丝，翻炒均匀，淋辣油，装盘即可。

4 韭黄红椒肉丝

原料

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，二者均入沸水略烫，捞出控干。
2. 锅倒入油烧至三成热，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。





Tips

在调味时要考虑到榨菜已有咸味，应适当控制加盐量。

5 榨菜炒肉丝

原料

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. 将锅烧热入油，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。



6 干煸五花肉

原料

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、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，用淀粉勾芡即可。



Tips

7 回锅肉

► 原料

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。

要选用上等郫县豆瓣酱、潼州豆豉，别的效果较差。



8 菠萝咕咾肉

原料

瘦肉300克，菠萝200克，青椒片、红椒片各适量

调料

白醋5克，盐1克，番茄酱50克，水淀粉、色拉油各适量

做法

1. 肉洗净，切成1.5厘米厚的片，用刀背将肉两面捶松，切成1.5厘米见方的块，加入水淀粉拌匀；菠萝切块。
2. 锅内油烧至八成热，将肉逐块下入油中炸熟捞起，沥油后，再复炸至皮脆，捞出控油。
3. 锅内留底油，放入少量清水、番茄酱、盐、白醋搅匀，下炸好的肉块、菠萝块、青椒片、红椒片翻炒，勾芡炒匀，出锅即可。

Tips

快速颠翻可使番茄酱、盐均匀地裹在肉上。

9 青椒里脊丝

原料

里脊肉300克，青椒1个

调料

盐、味精、黄酒、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；青椒切成丝。
2. 锅置火上，入油烧至四成热，下里脊丝滑油，盛出；青椒丝用油焯熟，待用。
3. 锅内留底油，加黄酒，用盐、味精调味，烧开，勾芡，倒入里脊丝及青椒丝，翻炒装盘，装饰葱丝即可。

Tips

里脊上浆不要太稠，滑油前可加点冷油搅拌均匀。

Tips



- ❶ 菜花易生虫，加工时放入盐水中浸泡片刻，可使虫浮出。
- ❷ 出锅时也可淋芝麻油少许。

10 菜花肉片

原料

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、黄酒、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. 锅中倒入油少许，放入葱段、肉片、红椒片炒至变色，加入菜花块、盐、味精、黄酒，用水淀粉勾芡，淋油即可。

11 滑炒肉片

原料

里脊肉250克，韭黄段、红椒片各适量

调料

酱油、盐、味精、黄酒、水淀粉、蛋清、色拉油各适量

做法

1. 里脊肉切成片，加盐、蛋清、水淀粉上浆。
2. 锅置火上，入油烧至四成热，下肉片滑熟，盛出；红椒片用油焯熟，待用。
3. 锅内留底油，下韭黄段爆炒，加黄酒，用酱油、盐、味精调味，勾芡，倒入肉片、红椒片，炒匀装盘即可。

Tips



韭黄要爆炒。



Tips

12 荷兰豆炒肉片

► 原料

猪里脊肉200克，荷兰豆50克

► 调料

盐、味精、料酒、水淀粉、色拉油各适量

► 做法

1. 猪里脊肉洗净，切成片，用料酒、盐、味精、水淀粉上浆；荷兰豆洗净，切成片。
2. 锅内倒入油，加热至110℃，将肉片入锅滑油，待成熟时捞出沥油。
3. 锅留底油煸荷兰豆片，略炒后加盐调味，勾芡，倒入肉片，拌匀装盘即可。

肉片控制滑油温度；荷兰豆不要炒得过久，以免发黄。

Tips

调糖醋味一定要少加点盐。



13 糖醋咕咾肉

原料

猪上脑肉150克，青椒片10克，菠萝块30克

调料

干淀粉、水淀粉、番茄酱、白醋、葱段、姜片、蒜、料酒、盐、味精、糖、色拉油各适量

做法

1. 猪上脑肉洗净，切成大丁，用料酒、盐腌渍，拍干淀粉，放入约160℃的油锅中炸至金黄色，捞出沥油。
2. 锅留底油，煸香葱段、姜片、蒜，加入番茄酱和糖炒透，加水、盐、白醋、味精，用水淀粉勾芡，加肉丁、青椒片、菠萝块翻炒均匀，即可装盘。