

百姓餐桌
丛书编委会 编



吉林科学技术出版社

家常易做 营养美味
指导细致 使用方便
一册在手 入厨不难

家庭实用特惠版

2000

例

家常小炒



家庭实用特惠版

家常小炒2000例

JIACHANGXIAOCHAO2000LI



“百姓餐桌”丛书编委会 编
吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

家常小炒2000例 / 《百姓餐桌》编委会编. —长春: 吉林科学技术出版社, 2007. 8

(百姓餐桌)

ISBN 978-7-5384-1746-3

I. 精… II. 百… III. 菜谱—中国 IV. TS972. 182

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第097867号

家常小炒 2000 例

总 策 划: 李 梁

“百姓餐桌”丛书编委会 编

责任编辑: 李红梅

图片摄影: 王大龙 许京鹭 杨跃祥

书籍装帧: 名晓设计

制 版: 长春市创意广告图文制作有限责任公司

出 版: 吉林科学技术出版社出版、发行

社 址: 长春市人民大街 4646 号

邮 编: 130021

发行部电话 / 传真: 0431-85677817 85635177

85651759 85651628

编辑部电话: 0431-85610611

电子信箱: meimei2006@126.com

网 址: www.jlstp.com

实 名: 吉林科学技术出版社

印 刷: 长春新华印刷厂印刷

如有印装质量问题, 可寄出版社调换

规格: 720×990 16 开 印张 23.5 4 页彩插

2007 年 9 月第 1 版 2008 年 1 月第 2 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5384-1746-3

定 价: 24.80 元

● 小炒技巧招招鲜 ●

炒鸡蛋时，加入少量的砂糖，会使蛋白质变性的凝固温度上升，从而延缓了加热时间，加上砂糖具有保水性，因而可使蛋制品变得膨松柔软。

炒茄子时，在锅里放点醋，炒出的茄子颜色不会变黑。



炒土豆时，加醋，可避免烧焦，又可分解土豆中的毒素，并使色、味相宜。

炒豆芽时，加點黃油，再放些精鹽，能去掉豆腥味。

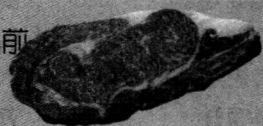
炒菠菜时，不宜加盖。



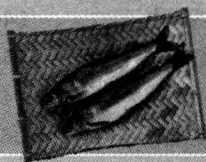
炒肉片时，肉要切成薄片加酱油、黄油、淀粉，打入一个鸡蛋，拌匀，炒散；等肉片变色后，再加佐料稍炒几下，肉片味美、鲜嫩。

炒牛肉丝，切好用精盐、糖、酒、生粉（或鸡蛋）拌一下，加上生油泡腌，30分钟后再炒，鲜嫩可口。

炒肉菜时，放精盐过早熟得慢，宜在将熟时加精盐，在出锅前再加上几滴醋，鲜嫩可口。



肉丝切好后放在小苏打溶液里浸一下再炒，特别疏松可口 不论做什么糖醋菜肴，只要按2份糖1份醋的比例调配，便可做到甜酸适度。



炒糖醋鱼、糖醋菜帮等，应先放糖，后放精盐，否则精盐的“脱水”作用会促进菜肴中。

炒腰花，腰花切好后，加少许白醋，用水浸泡10分钟，腰花会发大，无血水，炒熟后洁白爽口。



目 录

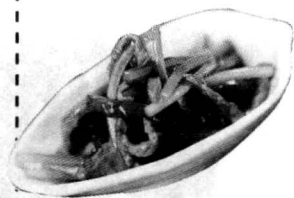


肉料的选购及炒前处理	16
禽蛋的选购及炒前的处理	17
水产品的选购及炒前的处理	19
蔬菜的选购及炒前的处理	20
豆类的选购及炒前的处理	22
小妙招招鲜	23
猪、牛、羊、鸡分档图	
猪肉新鲜程度鉴别表	

第一章 猪肉类

炒猪肝	026	油爆双脆	031	海参肘子	036	鸳鸯马蹄	042
回锅肉	026	凉拌肉皮丝	031	丝瓜肉片	037	炸芝麻里脊	043
肉片炒蒜薹	026	绿豆肘	031	姜丝肉	037	干炸五香果肉	043
生爆盐煎肉	026	火爆双脆	032	芹菜炒猪心	037	酥炸春花肉	043
三下锅	026	汤爆双脆	032	熘肥肠	037	双椒爆腰花	043
麻辣肉片	027	鱼香滑肉	032	熘心嘴	037	云腿虾茸羹	043
红烧狮子头	027	冬菜肉丁	032	红烧大肠	038	盐爆里脊	044
珍珠肉丸	027	京酱肉丝	032	酥烤大方	038	咖喱肚丝	044
醉花菇	027	肉丝炒三丝	033	麻辣拌肚丝	038	辣味皮丝	044
梅菜扣肉	027	花仁蹄花汤	033	红烧肉	038	苦瓜炒肉片	044
糖醋咕咾肉	028	樱桃肉	033	五香卤肉	038	东坡金脚	044
山东蒸丸	028	红枣煨肘	033	酥脆油肉	039	合川肉片	045
江津肉片	028	冰糖芝麻肘子	033	肉末烘蛋	039	大良肉卷	045
软炸里脊	028	黄瓜炒猪肝	034	炸猪肘	039	酸菜肉片汤	045
五更肠旺	028	栗子猪肉	034	鱼香芷排	039	绉纱肉	045
冬菜蒸肉	029	椒麻白肉	034	糖醋排骨	039	小烧什锦	045
甜绉纱扣肉	029	香酥肉	034	宫保肉丁	040	土豆烧猪尾	046
嗜哩鱼	029	辣味烧肉	034	酸甜佛手排骨	040	清炸大肠	046
莲藕炒肉片	029	红烧酥肉	035	豆豉肉	040	酥炸蹄筋	046
连锅子	029	板栗烧肉	035	冬菇烧蹄筋	040	软炸板脂	046
萝卜肉丸	030	烧方肉	035	豆芽肉饼汤	040	四喜丸子	046
白云猪手	030	口蘑焖里脊	035	锅贴鸡蛋	041	红烧皮块	047
九转大肠	030	苕菜狮子头	035	蒜泥白肉	041	白酥里脊	047
醋烹肉片	030	炒肉拉皮	036	豉汁蒸排骨	041	糖醋咕咾肉	047
精盐煎肉	030	炒肉榨菜丝	036	腊肉大蒜	041	酱肉丝	047
里脊丝炒榨菜	031	红油拌口条	036	麻辣猪肝	041	乾隆生菜包	047
肉焖豌豆	031	烧四宝	036	鲁式炒肉	042	泡菜肉末	048
				蚂蚁上树	042	宫保腰块	048
				红烧丸子	042	肉片笋尖汤	048
				叉烧乳猪肉	042	鱼香肉丝	048

生财大利	048	胡萝卜炒肉丝	057	东坡肉	065
炒三鲜肉	049	火爆燎肉	057	荷叶肉	065
榨菜肉丝汤	049	兰花肚丝	057	烤网油签	065
脆皮炸大肠	049	酸辣五丝汤	057	炒猪大肠	066
佛手香酥骨	049	金钱肉	057	锅包肉	066
鱼香酥肉	049	花椒肉	058	龙眼大肠	066
清炒肉片	050	焦熘里脊	058	熘三样	066
酱爆肉	050	鱼香肝片	058	炸烹肥肠	066
火爆腰花	050	八宝肚片	058	龙眼烧白	067
全爆	050	京包里脊	058	糖醋肥肠	067
云腿护国菜	050	油炸响铃	059	南炒腰花	067
红扒猪舌	051	串炸肉	059	京爆里脊	067
滑炒里脊丝	051	糖醋丸子	059	猪尾生菜	067
酱炒肉丝	051	芥菜里脊肉片	059	酸辣肚丝	068
肉丁烩豆腐	051	烤腰卷	059	艾蒿排骨	068
锅烧肘子	051	南煎丸子	060	椒雪肉片	068
桂花肉丝	052	豌豆肥肠汤	060	酸菜粉丝炒肉	068
榨菜肉丝	052	丁香烧肉	060	熘筒头	068
鱼香排骨	052	粉蒸排骨	060	青蒜炒肚片	069
蚝油肉片	052	干烧陈皮肉	060	辣子肉丁	069
奶汤核桃肉	052	红烧猪蹄筋	061	滑熘里脊	069
肉丝炒土豆	053	桂花肉	061	松肉片	069
烧五丝	053	酱爆肉丁	061	葱烧肉段	069
软炸腰花	053	冬菜碎肉末	061	清烹里脊	070
炸熘佛手肉卷	053	生炒排骨	062	滑熘肉片	070
猪肉炒黄瓜	053	滑炒肉片	062	烧蒸扣肉	070
莲花肉丝	054	蜜汁叉烧	062	炸葱卷	070
鱼香丸子	054	山东酥肉	062	酱爆肉条	070
锅巴肉片	054	炸大扁	062	茭白肉片	071
响铃肉片	054	咕噜蜜肉	063	熘肉段	071
家常热味肘子	054	糊辣银芽肉丝	063	荷叶蒸肉	071
奶汤鲜核桃仁	055	煎皱肉	063	青椒炒肉丝	071
芫爆肚仁	055	花仁肉丁	063	黄焖排骨	072
糊辣银芽肉丝	055	蒜烧肚条	063	红焖肘子	072
锅煽肉片	055	酸辣蹄筋	064	番茄丝瓜肉片汤	072
锅煽腰盒	055	元宝肘子	064	五香柳肉	072
炸灌汤丸子	056	水煮肉片	064	炸枚卷	072
南烧肉丁	056	黄瓜爆肉丁	064	糖醋里脊	073
炸千子	056	香糟肉	064	油爆肝尖	073
糟熘肉片	056	番茄肉片	065	熘肝尖	073
清余丸子	056	蟹黄蹄筋	065	扒肘子	073



焦熘肚块	073
扒肥肠白菜	074
清烹拆骨肉	074
炸烹肚块	074
熘白肚	074
猪血肠	074
白云猪蹄	075
抄手肉片	075
醪糟烧肉	075
锅煽香肠	075
炖酥肉	075
红烧肚块	076
米椒爆蹄筋	076
海带丝炒肉	076
葱爆肉	076
榨菜炒肉丝	077
青蒜肉丝	077
串点凉菜	077
炸烹肉段	077
炒肚丝	077
干炸丸子	078
干炒腰花	078
锅煽里脊卷	078
爆炒天梯	078
酱烧肘子	078
油爆双花	079
干炒肉丝	079
美味肉串	079
扒肥肠	079
干炸肉段	080
椒精盐猪尾	080
荷叶排骨	080
三色爆肚片	080
炸心嘴	080



第二章 牛肉类

干烹牛肉丝	082	蚝油牛肉	085
夫妻肺片	082	坛子牛肉	085
西汁牛肉卷	082	辣牛肉	085
杭椒牛柳	082	三鲜牛筋	085
红烧牛尾	082	翡翠蹄筋	085
豉椒牛肉	083	烧蒸牛肉	086
炒八味	083	干煎牛排	086
蚝油芥兰牛肉	083	咖喱牛肉	086
野鸡红炒牛肉丝	083	碎烧牛肉	086
扒牛肉条	083	炸烹牛蹄筋	086
生菜牛肉	084	烩胸口	087
松子牛肉卷	084	芝麻牛排	087
煎串肉	084	豆腐扒牛肉	087
五香扒牛舌	084	家常臊子牛筋	087
罐煨牛筋	084	苹果炒牛肉片	088

西芹鸡牛柳	088	龙眼牛头	093
滑炒牛肚领	088	红烧牛蹄筋	093
番茄牛舌	088	水爆牛百叶	093
雀巢黑椒牛柳	088	青蒜炒腊牛肉	094
牛肉丁豆腐	089	烤牛肉	094
煨牛肉	089	炒牛肝	094
油爆心管	089	番茄牛肉片	094
红扒肉	089	水煮牛肉	095
云腿扒牛头	089	麻辣牛肉丝	095
干煸牛肉丝	090	灯影牛肉	095
冷片牛肉	090	炒牛肚丝	095
红扒牛舌	090	西湖牛肉羹	095
干炸牛脊髓	090	扣烧肉	096
蹄筋参	090	煎牛排	096
海南牛肉卷	091	牛肉丝炒粉	096
白汁牛筋	091	苦瓜烧牛肉	096
爽口牛肉丸	091	桃梨焖牛肉	097
鱼香牛肉丝	091	炸卷果	097
陈皮牛肉	091	黄焖牛盖	097
炒杂烩	092	金银牛肉丝	097
卤牛肉	092	枸杞菊花牛鞭	097
苕蓝烧牛肉	092	豆豉牛肉	098
滑炒牛肝片	092	红烧牛肉	098
番茄烧牛肉	092	油淋金针百叶	098
凉瓜炒牛肉	093	烤牛板筋	098
沙锅牛腩子	093		

第三章 羊肉类

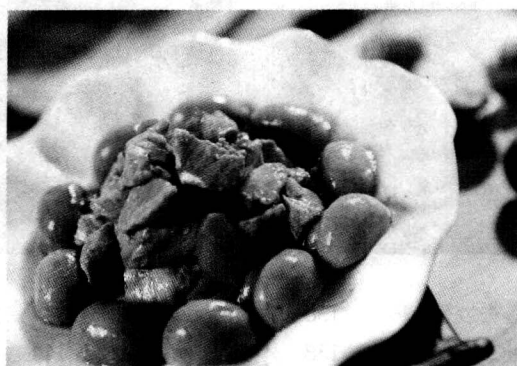
爆羊肉片	100	葱爆羊肉丁	101
冬笋羊肉	100	干炸羊肉片	102
清炸羊肉片	100	它似蜜	102
辣炒羊肉丝	100	炸蒸羊肉	102
油蘸羊肉片	100	葱爆羊肉	102
麻辣羊肉	101	鱼腹藏羊肉	102
薄荷羊排	101	麻辣羊肉丁	103
麻辣羊肚丝	101	烧羊腿	103
手把羊肉	101	焖烧羊肉	103

爆羊里脊片	103	滑熘里脊片	106
麻辣羊蹄花	103	孜然羊肉	106
锅烧羊肉	104	炸脂盖	106
酱爆里脊丁	104	桂花羊肉	107
虾仁羊肉丝	104	糖醋羊胸脊	107
滑炒里脊片	104	羊肉茄夹	107
精盐爆散蛋	105	焦熘羊肉段	107
炸烹羊肉	105	板栗红枣烧羊肉	108
芙蓉羊肉片	105	都三样	108
京酱羊肉丝	105	炸羊肝	108
糖醋明珠	105	尖椒炒羊肝	108
糖醋羊舌	106	番茄煨羊肉	108

第四章 其他

豉香辣驴排	110	白蹦狗肉丁	110
二老相煨	110	生煨狗肉	110
菜心烧狗肉	110	油炸狗腿	110

蜀乡萝卜烧狗肉	111	避风塘炒兔	114
蒜子狗肉	111	炒辣子兔丁	114
拌兔丁	111	脆皮狗肉	114
辣味狗肉	111	手撕狗肉	114
龙眼珊瑚鹿肉	111	老干妈驴排	115
飘香驴肉	111	锅巴驴片	115
麻辣狗肉	112	坛子地羊	115
熘狗肝尖	112	家乡泡菜狗肉	115
口福香驴	112	滑熘狗肉片	115
附片烧姜味狗肉	112	熘狗肉丸子	115
风沙狗腿	112	油爆兔肉	116
滑炒茭白狗肉条	112	红灯驴丝	116
滑熘兔片	113	熘冬菇驴片	116
蒜香炒肥驴	113	滑炒兔片	116
黄豆炒驴丁	113	泡椒驴片	116
芹合兔片	113	孜然驴肉	116
银芽鹿肉丝	113	砧板狗肉	117
滑炒狗肉片	113	西芹炒狗肉片	117
南瓜兔肉胙	114	红油狗肉	117
烤整兔	114	锦绣驴肉丝	117



美容兔肉	117	干炸狗肉	119
百合熘狗肉	117	熘狗白肚	119
白切乳狗	118	清炒狗肉丝	119
清烹狗肉段	118	炆蕨菜狗肉鸡丝	119
香辣狗肠	118	剁椒狗肉	120
炒狗肉苦瓜片	118	高丽狗肉	120
丁香狗肉	118	酱焖狗肉	120
毛豆兔丁	118	鱼香驴鞭花	120
时菜炒狗杂	119	葱烧驴肉	120
玉米香驴	119	芫爆狗肉片	120

第五章 禽肉类

炒鸡米	122	辣子鸡丁	125	芫爆鸭条	129	鸭蓉菜花	134
香酥鸡腿	122	菊花烩蛇羹	126	腐皮鸭片	129	酱爆熏鸭丝	134
干煸鸭块	122	烩鸭四宝	126	奶油明治鸭	129	滑熘鸡片	134
米花鸡丁	122	黄焖鸭肝	126	鸭火二丁	130	锅贴鸭	134
芽姜炒鸡片	122	油泡肾球	126	炸八块	130	鸡茸虾仁	134
鱼香鸡肝	123	小煎鸡	126	云腿鸭牛柳	130	爆全鸡	135
美味鸡丝	123	油爆鸭丁	127	妙笔鸭舌	130	慈姑烧鸡翅	135
糟香鸡腿	123	干煸豆豉鸭	127	炒鸭柳	131	椒麻鸡块	135
椒盐鸡翅	123	鸭蓉豆腐	127	烩蛋饺	131	茉莉花炒鸡片	135
蚝油鸡脯	124	鸭蓉玉米	127	兰豆米椒鸡脆骨	131	鸡片汤	135
葱油鸡肝	124	鸭蓉虾仁	127	骨香鸭片	131	宫保鸡丁	136
熘菊花肫	124	鱼香鸡	128	鸡丝扒豆苗	132	炒鸭肝	136
酸姜炒鸡片	124	香滑鸡球	128	怪味鸡块	132	面包炒鸭片	136
姜丝鸭条	125	鸭蓉鱼肚	128	煎鸭脯	132	鸡酒汤	136
柳绒鸡	125	松仁炒鸭松	128	白切鸡	132	母鸡汤	137
辣子鸡块	125	茉莉鸭片	129	陈皮鸡丝	132	软炸鸡	137
咖喱鸡块	125	油爆鸡丁	129	芙蓉鸭腰	133	果汁鸡块	137
				虎头鸭丁	133	干煸野鸡红	137
				韭黄鸭丝	133	腰果鸡丁	138
				银芽炒鸭丝	133	炒鸡丝蜇头	138



鱼香炒蛋	138	八宝江米鸭	144	菊花鸡丝	150	白扒鸭条	155
油烹雏鸭	138	芫爆鸡片	144	猴头蘑煨鸡	150	酱爆鸡丁	155
富春鸡	138	麦香鸡丁	144	四宝元盅	150	炒鸡块	156
鸭丁腰果	139	炸素鸡排	145	“寿”字鸭羹	150	南炒鸭丁	156
鲜莲鸡丁	139	软炸鸭腰	145	全爆鸭	150	椒精盐鹅块	156
荷叶米粉鸡	139	骨香鹅掌	145	酱爆油豆腐鸭片	151	滑香豆豉鸭	156
板栗山鸡	139	芫爆肫花	145	滑熘鹅肝片	151	小鸡炖蘑菇	156
金鱼鸭掌	139	酱汁扒鸡	145	鸭丝烹掐菜	151	瓦块鸡	157
酱爆核桃鸭脯丁	140	荠菜炒鸭片	146	八宝糯米鸭	151	龙井凤片	157
扒鸡块	140	香酥鸡	146	滑炒鸡片松茸	151	茶叶鸡	157
陈皮鸡丁	140	炸鸡椒	146	番茄鸡块	152	素鸡烧白菜	157
大草野鸡红	140	纸包鸡	146	醋熘鹅块	152	四味鸡拼菊花粉丝	157
三丝鸡卷	140	素锅烤鸭	146	芫爆鸭胗	152	鸭蓉白菜	158
炸松仁鸡	141	川味鸡末	147	油淋仔鸡	152	荔枝肉片	158
干椒鸭丁	141	煎鸡饼	147	银芽炒鸡丝	152	瓢扒鸡翼	158
生煎鸡翼	141	糖酱鸡块	147	炒鸡杂	153	鸳鸯芝麻卷	158
炸鸳鸯嘎渣	141	锅爆鸡片	147	滑炒鸡片南瓜花	153	炒仔鸡	158
鸡丝蕨菜	142	四喜鸭子	147	碎熘鸡	153	乳汁牛蛙	159
椒麻鸡片	142	锅烧鸭	148	果酱辣鸭	153	姜爆鸭丝	159
鸭片爆肚仁	142	烧鸡酥	148	栗子鸡	153	鹅黄肉	159
锅烧鸡	142	福山烧小鸡	148	XO酱爆凤冠	154	珊瑚雪花鸡	159
鸭肚爆	143	炒鸡冠	148	烧鸡座	154	小煎仔鸡	159
菠萝鸡	143	爆炒鸡杂	148	干烧鸡块	154	鸭片鱿鱼卷	160
茄汁鸡球	143	德州五香脱骨扒鸡	149	黄焖全鸡	154	麻酱凤尾	160
油泼鸡	143	酱汁鸭方	149	联珠八宝鸡	154	椒麻四件	160
荷花鸡丁	143	熘鸡丁	149	辣椒炒鸡丁	155	凉拌鸡翅	160
象眼鸽蛋	144	油爆鸭球	149	炸鸡肉条	155	韭黄鸡丝	160
炸蚕蛹鸡	144	滑溜三样	149	红烧鸭掌	155		

第六章 水产类

炸芝麻蟹腿	162	干炸田鸡	162	蒸拌凉粉鱼	162	熘蟹黄	163
香辣田鸡腿	162	双耳爆海螺	162	怪味鲫鱼	163	葱焖鲫鱼	164
				芙蓉青蟹	163	烧蟹肉	164
				鸡油扒鱿鱼	163	烤蟹肉	164
				姜葱炒蟹	163	绣球海带	164

蟹黄海参	164	炸芝麻鱼片	173	泡椒鳝鱼	182	糟熘鱼片	188
精盐大虾	165	双皮刀鱼	173	酱渍鲳目鱼	182	金钱黄鳝	188
温江炆锅鱼	165	一品赤参	173	鲜蛤炒韭菜头	182	水晶虾饼	188
辣味海带丝	165	烤加吉鱼	174	清汤虾丸	182	金钱冬瓜	188
葱烧鲫鱼	165	七星螃蟹	174	赛螃蟹	182	彩云鱼肚	189
炒肉蜇头	165	五味明虾片	174	鸡茸海蜇	182	大蒜家常豆腐鱼	189
扒海参	166	红糟鱼块	174	五谷蟹	183	纸包三鲜	189
菊花蟹	166	潮州大鱼丸	174	炒海螺	183	鲜菇鲈鱼	189
炸虾肉丸子	166	油浸白鱼	175	醉鲜虾	183	炸蜘蛛蟹	189
荷叶软蒸鱼	166	炒小鲱鱼	175	红油杂拌	183	清余蛎子	190
炸蒲棒鱼	166	干炸带鱼	175	葱烧海参	183	果汁鲜虾	190
双椒墨鱼仔	167	香蒜炸生蚝	175	锅贴鱼	184	酒蒸干贝	190
北菇虾球粥	167	什锦海参	175	炒蟹粉	184	椒盐大虾	190
红烧大虾	167	红烧海螺	176	熘仔蟹	184	翠珠鱼花	190
葱酥鱼	167	炸鱼丸	176	麻酱烧鱼肚	184	鱼米映红椒	191
炸芝麻虾	167	熘鱼丸	176	炒鱿鱼丝	185	干煸鱿鱼	191
瓜片夏贝黄	168	珊瑚鱼条	176	牡蛎拌萝卜块	185	芙蓉干贝	191
虾蛋卷	168	素珠蟹	176	酱爆墨鱼	185	清汤蟹丸	191
木樨虾片	168	红烧刺参	177	煎蟹盒	185	余西施舌	191
泡椒河鳗	168	盐酥虾	177	炒蛎黄	185	海带焖木耳	192
豆豉烧鲫鱼	168	韭黄鱼丝	177	莲蓬蟹	186	炸酥鱼	192
火烤墨鱼	169	干炸赤鳞鱼	177	脆皮明虾	186	蝴蝶海参	192
紫菜卷	169	韭黄烧蛭子	178	生煎虾饼	186	余虾蘑海	192
煮蛤蜊	169	酸辣海参	178	炒虾丝	186	白汁裙边	192
酱香鳊鱼	169	盐烧蟹	178	豆板虾仁	187	酸辣鱿鱼汤	193
凤球烧鱿鱼	169	参芪干烧鲟鱼	178	鲜龙整虾	187	熬黄花鱼	193
炸虾段	170	清蒸龙骨大虾	178	炒金蟹	187	锅巴鱿鱼片	193
五香带鱼	170	爆炒鳝片	179	鲜虾蛋饼	187	烹虾段	193
干煎虾	170	瓢金鲤虾	179	春笋烧回鱼	187	锅巴三鲜	193
五香鱼块	170	腰果虾仁	179	碧绿绣虾簪	188	翡翠虾球	194
三鲜鱿鱼	170	白汁鱿鱼	179				
家常鱿鱼	171	茄汁鲢鱼	179				
炸五香小鲫鱼	171	拆烩鲢鱼头	180				
木樨干贝	171	雪梨双脆	180				
油泡田鸡腿	171	姜汁墨斗鱼丝	180				
酸菜鱼片	172	芝麻拌墨鱼	180				
大蒜烧鲢鱼	172	凉拌海蜇皮	180				
清炒虾仁	172	辣子鱼块	181				
烤辣味鲳鱼	172	蒜茸鱿鱼	181				
炸桃仁鱼饼	173	锅贴鲤鱼	181				
鱿鱼锅巴	173	芥末扇贝	181				





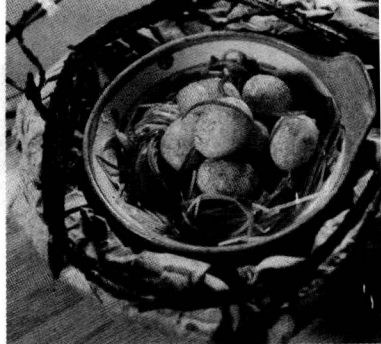
瓜姜虾片	194	鱼肉蛋卷	201
炒乌鱼片	194	烧鳝鱼段	201
五彩滑鱼片	194	炒鳝鱼丝	201
鲨鱼菜羹	194	酒酿三文鱼	201
泰国辣味烤鱼	195	生翅海参	201
落叶琵琶虾	195	番茄鲤鱼	202
熠虾段	195	清炒鱼丁	202
三鲜鱼皮	195	烧鱼丁	202
油爆虾丁	195	西芹杏仁花枝片	202
木耳香葱爆河虾	196	烧熏大黄鱼	202
炒墨鱼卷	196	鳝丝炒韭黄	203
南烧虾丁	196	辣酱烧白鱼	203
番茄虾仁	196	干煸黄花鱼	203
鸡酥海参	196	干烹鱼段	203
煎大虾	197	八宝原壳鲜贝	203
白扒鱼唇	197	家常鲫鱼	204
五柳鱼	197	瓢鸳鸯蟹	204
菊花鱼片	197	明炉竹筒鱼	204
炒鲨鱼片	198	瓢荷包鸡蛋	204
炸芙蓉银鱼	198	鱼香瓦块鱼	205
水卵大虾	198	雪里藏珍	205
抓炒鱼条	198	大 虾	205
家常烧刀鱼	198	醋爆鱼丁	205
鱼鳞酿豆腐	199	绣球干贝	205
干炸银鱼	199	寒梅傲雪	206
炒桂花广肚	199	辣爆蛏子	206
鸡油扒广肚	199	油爆大蛤	206
黄油煎鳊鱼片	199	葱辣鱼脯	206
豆瓣花鲢	200	香糟黄鱼片	206
滑炒鱼丝豌豆	200	香芹螺片	207
酱汁鲫鱼	200	软酥鲫鱼	207
红烧鲶鱼	200	炸板鱼	207
糖醋鲤鱼	200	红烧鲤鱼	207

焦熠鲫鱼	207	鲑鱼松子	216
象眼鱼卷	208	白汁番茄鳊鱼	216
海参饼	208	蔬菜瑶柱松	216
碎烧鱼	208	金银裹蛎子	217
干煸鳝鱼丝	208	鱼包三丝	217
糟炒厚鱼片	208	炸川椒鱼	217
碧绿斑球	209	松仁鱼米	217
青椒鱼丝	209	松鼠桂鱼	217
抓炒鱼仁	209	五彩鱼丝	218
干烧肥沱	209	红烧鱼唇	218
耳环鲑鱼	209	鸡茸海参	218
五更豆酥鱼	210	锅巴虾仁	218
珍珠海参	210	清炖甲鱼	218
脆豆腐	210	柱侯煎鱼排	219
双黄鱼片	210	家常臊子鱼	219
熠黄鱼	210	干烧鲫鱼	219
人参鳊鱼	211	辣味烧头尾	219
醋熠黄鱼	211	红烧松鱼头	219
干蟹塔	211	家常鳝鱼	220
白汁鱼肚	211	金串鱼	220
网油鱼柳	212	金钩腐竹	220
生爆虾仁	212	彩色鱼夹	220
爆鱼丁	212	锅黄鱼	220
油爆海螺	212	松子鱼	221
煎烹虾饼	212	熠双色鱼丝	221
口蘑虾球粥	213	脆皮鳊鱼	221
炒鸡丝蜇头	213	双冬武昌鱼	221
清蒸甲鱼	213	凤片鱼肚	221
沙律爆鲳鱼	213	奶汤鲫鱼	222
侉炖加吉鱼	213	鸡茸鱼皮	222
龙井鱼片	214	蟹黄鱼唇	222
宫保虾仁	214	油炸泥鳅段	222
鲜豌豆烩鱼米	214	双拼水鱼片	222
什锦海参羹	214	萝卜丝汆鲫鱼	223
鸡茸鱼骨	214	清蒸荷叶鱼	223
香滑鲈鱼球	215	清蒸荷包肚	223
翡翠虾仁	215	荷花金鱼虾	223
熠鱼片	215	煎蒸黄鱼	223
群蝶戏“牡丹”	215	柳王鱼	224
鱼香螃蟹	215	普酥黄花鱼	224
鲜贝冬瓜球	216	清蒸加吉鱼	224



鳊鱼丝油菜	224	油爆鲜贝	231	响铃海参	238	炸烹子蟹	245
红烧甲鱼	224	瓢如意蟹	231	葱辣大虾	239	锅烧蟹	246
干烧鲤鱼	225	普酥鱼片	232	红烧鱼皮	239	干拦虾仁	246
酸菜鱼	225	油爆鱼芹	232	蛋炒蟹	239	芝麻鱼球	246
炸凤尾虾	225	三鲜鹌鹑蛋	232	香扒鲥鱼段	239	糖醋黄河鲤鱼	246
煎糟青鲩	225	鲫鱼汆豆腐	232	百花大虾	239	干烧明太鱼	246
泡菜鱼	225	醋熘瓦块鱼	232	三丝鱼卷	240	柠檬鱼片	247
煲仔鱼丸	226	芥菜黄鱼卷	233	芫爆乌鱼条	240	窝贴鲈鱼	247
乌龙片鳊鱼	226	香柠芝麻虾	233	熘鱼段	240	瓢冬瓜	247
蛟龙吐珠	226	西湖醋鱼	233	麻辣螺蛳片	240	煎鲈明虾	247
清蒸鳊鱼	226	整鱼两吃	233	白雪鲜虾仁	240	煎青红椒	247
清蒸石斑鱼	226	凤尾金鱼	234	炒原汁虾仁	241	奇味银鱼排	248
泰味墨鱼仔	227	五柳青鱼	234	生炒水鱼丝	241	炸蟹肉鲜奶	248
清炖白鳝	227	潮州生淋鱼	234	鱼子佛手	241	红烧鲈鱼	248
绣球海参	227	百合鱼圆	234	双色鱼丸	241	豆瓣鱼	248
四喜鱼卷	227	熘带鱼	234	三丝鱿鱼	241	白汁鲈鱼	248
白灼双鱿	227	鳊鱼托	235	油焖凤尾鱼	242	袈裟鱼	249
扒鱼卷	228	双味芙蓉鱼	235	糖醋鱼卷	242	软炸鲜贝	249
绣球全鱼	228	冬菜绍子鱼	235	烤鱼串	242	干虾筒	249
蟹黄豆腐	228	鸡炒鱼片	235	石鱼滑蛋	242	爆余鱼块	249
豆瓣青鱼	228	大蒜烧鳝鱼	235	豆腐鱼	242	红烧海螺	249
凉粉鲫鱼	228	鸡腿鲈鱼	236	炸蛎黄	243	炸虾铃	250
糊辣姜汁鱼	229	蒸扒三丝干贝	236	萝卜鱼	243	炸虾串	250
生炊麒麟鱼	229	涨蛋	236	白汁大虾	243	三彩大虾	250
黄焖带皮虾	229	清蒸八宝甲鱼	236	玉簪田鸡腿	243	烧麦穗乌鱼花	250
菱米鱼丁	229	白灼螺片	236	松子鳊鱼	243	红烧鲢鱼	250
虾籽茭白	229	青鱼划水	237	菊花虾仁	244	炸龙肠	251
豉汁鳊鱼	230	口蘑扒鱼脯	237	牡丹鲜虾仁	244	豆瓣素鱼	251
蒜茄烧鳝鱼	230	红海参	237	芙蓉红	244	芙蓉红鲟	251
椿芽鳝鱼丝	230	水焖鸡蛋	237	生烧鱼脸	244	糖醋脆皮鱼	251
香菇鱼块	230	香蒜虾	237	干烧大虾	244	扒瓢海参	251
海米玉米笋	230	红白鳝	238	椒盐鲫鱼串	245	瓢鸳鸯蟹盖	252
茄汁葡萄鱼	231	扒原壳湖蟹	238	瓢荷包鲫鱼	245	炸凤尾虾排	252
糖醋鱼条	231	鱼肚大鳝	238	鸡汁牛蛙仔	245	脆皮炸蟹钳	252
爆鱿鱼卷	231	红烧双冬鲈鱼	238	三色鸡鱼丸	245	菊花全蝎	252

清炸黄河刀鱼	252	红烧开片鱼	254	芹菜鱼丝	255
雪丽大蟹	253	香炸蟹盒	254	炸蟹斗	256
纸包虾	253	油泡鲜虾仁	254	家乡绍子海参	256
鸡茸虾仁	253	云片鹿角菜	254	炒虾片	256
脯酥全鱼	253	滑炒鱼片	255	芙蓉鲜贝	256
糖熘鲤鱼	253	木樨蚬子	255	油泡马鞍鳝	256
番茄松鼠鱼	254	生菜大明虾	255	酥炸芝麻鱼	256



第七章 蔬菜类

炒素里背	258	三丁茄子	263	煎瓢青椒	269	香翠丝瓜	276
辣炒翠豆	258	腊肠炒双笋	264	扒素肠	270	冬菇栗子扒时蔬	276
炆豆芽菜	258	木樨菜花	264	寸金山药	270	荔茸炸酿冬菇	276
黄瓜炒冬笋	258	海米烧菜花	264	韭菜蛋卷	270	八宝西红柿	276
香菇烧珍珠笋	258	奶汤素烩	264	珍珠蟹柳	270	炒肉蘑菇白菜片	277
干煸萝卜丝	259	烧三色葫芦	264	麦米烧丝瓜	270	炸梅子肉	277
炸藿香	259	酱烧茄子	265	干煸四季豆	271	海米烧白菜	277
荠菜炒冬笋	259	鱼香青豆	265	炒鲜黄花菜	271	糖醋包菜	277
口蘑椒油小白菜	259	熘翡翠片	265	炒鲜蘑菇	271	瓢茄斗	277
海米珍珠笋	259	芹菜炒猪心	265	麻酱香蕉皮	271	生炒苋菜	278
素爆鸡丁	260	炒肉芥菜丝	265	蟹柳烧冬瓜	271	干烧冬笋	278
荷包青椒	260	芙蓉瑶柱	266	生煸豆苗菜	272	煎酿冬菇	278
鱼香油菜薹	260	炒时香菜	266	菊花肉丝	272	盐煎扁豆	278
京糕白菜卷	260	炒肉海带	266	香酥卷	272	莲生炒藕	278
宫廷辣白菜	260	素炒大肠	266	三鲜海菜	272	青椒炒茄丝	279
麻辣甘蓝	261	口蘑烧茭白	266	春丝吐香	272	油焖茄子	279
炒什锦	261	青椒土豆丝	267	素油菜心	273	干炸藕夹	279
厚菇芥菜	261	椒乳空心菜	267	脆炸素卷	273	炸熘菠菜	279
蒜香苋菜	261	口蘑椒油白菜	267	春卷香丝	273	木樨青椒	279
烧二冬	261	酿竹笙	267	韭菜炒毛豆	273	焖蒜苗	280
板栗白菜	262	清水煮倭瓜	267	清香小炒	273	酱爆豆角	280
烧罗汉面筋	262	油焖西葫芦	268	荷花白菜	274	蚝油荷兰豆	280
番茄土豆	262	苦珍珠	268	冬笋太古菜	274	青豆汁菜花	280
熘番茄	262	酥皮薯球	268	奶油萝卜球	274	炒糖醋辣白菜	280
素鱼	262	豆瓣蒜茸煮蚝菇	268	糖醋白菜	274	香辣土豆	281
菜花烧火腿	263	金瓜百合	268	菠菜薄饼	274	胡萝卜粟米炸饼	281
木樨韭菜菇	263	炒猪肝菜花	269	雪梨素鱼片	275	糖醋茄饼	281
金卷茄香	263	肉片焖豆角	269	炒芦笋花	275	玫瑰炒三酥	281
八宝时蔬小炒	263	素炒三丁	269	炒肉渍菜	275	熘土豆白菜片	281
				珍珠笋泡带子	275	开阳万年	282
				红烧平菇	275	银耳素烩	282
				鸡油扁豆	276	四宝菜	282

干煸青椒	282	炒大三冬	291
鲜果炒双菇	282	清烩莲藕	291
酱爆青椒	283	素炒胡萝卜	291
海米西红柿	283	锅三鲜菜盒	291
猪肝炒芹菜	283	爆炒三素	292
香酱煮柚皮	283	家常春笋	292
青椒玉米	283	生煸枸杞	292
姜米炒青菜	284	茄汁素虾仁	292
鸡冠白菜	284	熘夹馅土豆	292
扒奶汁白菜	284	面包虾仁	293
炒金针	284	豉椒素鸡	293
炒豆腐菇	284	鸳鸯白菜	293
酸辣藕	285	油激黄瓜	293
烧素鱼翅	285	鱼茸菠菜心	293
翠玉怀菇	285	腐乳汁茭白	294
五色虾仁	285	青菜香	294
菩提香包	285	千层白菜	294
蒸瓤黄瓜	286	香辣茄段	294
酱爆土豆丁	286	鲍汁金针菇	294
玉液琼酱盏	286	炸土豆肉卷	295
豆苗扒鹌鹑蛋	286	鲜露素菜腰花	295
烧酿苦瓜	286	五香炒炒	295
素烧茄子	287	茭白辣椒炒毛豆	295
香菇水饺	287	水芹炒百叶	295
芦笋三素	287	干烧菜头	296
醋炒什锦	287	熘什锦土豆丁	296
炸白菜盒	288	炒黄瓜酱	296
冬菜煮鲜冬菇	288	芙蓉冬瓜	296
江原道土豆菜饼	288	桃园三结义	296
芥蓝腰果炒香菇	288	三鲜炒春笋	297
鱼香豆角	288	三色素炒	297
酱汁春笋	289	八宝五丁	297
炒红枣笋	289	榄菜鲜冬菇炒藕片	297
油焖春笋	289	干炸藕盒	297
云片鹿角菜	289	扒鲜芦笋	298
家常冬笋	290	翠豆炒榨菜	298
香豆烩芋梗	290	菊香片	298
煎薯饼	290	炸熘海带	298
松炸葱卷	290	海肠炒蒜薹	298
番茄煮香菇	290	干煸茄子	299
糟熘茭白	291	炸胡萝卜糕	299



玉兰炒带子	299	西芹菠萝炒火腿	306
扒全素	299	糖醋辣白菜	306
纸包三样	299	奶汁菠菜心	306
炒蟹粉	300	干煸苦瓜	306
生煸豆苗	300	口蘑烧菜心	306
滑炒素虾仁	300	炒肉榨菜丝	307
迎春罗汉斋	300	炸菠菜脯	307
酸辣萝卜	301	炒肉雪里蕻	307
三豆香	301	金丝松茸菌排	307
酱爆子姜	301	彩色土豆丝	307
江津肉片	301	果汁白菜心	308
栗子烧白菜	301	煎韭菜盒	308
肉末苦瓜条	302	鲜蘑鸳鸯菜花	308
三丝白菜炖	302	鱼香茭白	308
麻酱地瓜条	302	炸茄盒	308
鱼香南瓜	302	焖茭白	309
炒肉黄瓜干	302	海米芹菜	309
糖醋藕片	303	精盐水蚕豆	309
脆皮南瓜饼	303	炒土豆猪肝	309
麻辣笋条	303	三鲜瓤面筋	309
芙蓉番茄	303	炒苦瓜丝	310
鱼香白菜丝	303	芥末拌粉皮	310
炒鲜莴笋	304	藕丝糕	310
鸳鸯马蹄	304	咖喱茭白	310
炒肉兰片	304	什锦柿子丁	310
烹青椒	304	炒核桃泥	311
竹笙金菇羹	304	香菇炒板栗	311
韭黄炒肉丝	305	红烧土豆丸子	311
炒肉香椿	305	青瓜腰果虾仁	311
肉片面筋炒白菜	305	翠玉黄瓜	311
肉片烧茄子	305	松炸菠菜盒	312
奶油凤尾莴笋	305	红珠鹌鹑蛋玉笋	312

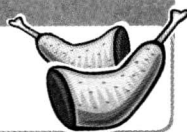
椒油海米紫甘蓝	312	扒白菜卷	318	吉祥如意	325	炸金丝	331
熘胡萝卜丸子	312	虾仔茭白	319	什锦冬瓜盅	325	炆黄瓜	331
白花菜心	312	寸金白菜	319	佛手白菜	325	麻辣萝卜丝	332
蟹肉扒西兰花	313	鱼香油菜	319	锅煽番茄	326	成都素烩	332
奶油胡萝卜	313	芦笋百合炒明虾	319	京糕苹果	326	芙蓉银耳	332
怪味苦瓜	313	干煸青椒苦瓜	319	菠萝冻	326	香菇栗子	332
怪味胡豆	313	虾酱茼蒿杆	320	原盅冬瓜丸	326	玻璃白菜	332
口蘑竹荪汤	313	炸土豆肉饼	320	原盅萝卜丸	326	木樨柿子	333
油焖苦瓜	314	如意金条	320	麻辣白菜卷	327	糖醋萝卜丝	333
炒薺菜	314	牛奶烧菜花	320	鱼香茄饼	327	花椒油拌鲜芦笋	333
海带金菇拌粉皮	314	海味青蔬卷	321	雪里蕻烧茭白	327	炒杏仁西芹	333
罗汉踏金莲	314	仔姜雪魔芋	321	金玉满堂	327	辣莲花白菜卷	333
虾酱肉丝茼蒿杆	314	扒土豆条	321	金钱冬瓜	327	甜椒炒丝瓜	334
糖醋嫩藕	315	葵花白菜	321	酸菜豆瓣汤	328	酥青豆泥	334
彩蛋海米烧油菜心	315	素炸千子	321	蕉条茄子	328	炒猪肝菠菜	334
蒜拌空心菜	315	双椒韭黄炒腰柳	322	姜汁拌菠菜	328	锅煽蒲菜	334
红烧冬笋	315	什锦京葱	322	油焖菜心	328	虾仁蛋韭黄	334
姜汁扁豆	315	橙汁茄排	322	冬菜苦瓜	328	扒肥肠白菜	335
风味土豆泥	316	丝瓜面筋	322	烧茄子	329	明珠油菜心	335
生煸菠菜	316	珊瑚白菜	323	蒜泥茄子	329	龙须辣豆皮	335
碧绿银杏	316	瓢馅白菜	323	拌素三丝	329	糖醋柿子椒	335
榄菜四季豆	316	肥肠扒白菜	323	多味茄泥	329	竹笋枸杞	335
海参豆腐烧全茄	317	绿菜娃娃菜	323	麻辣拌粉皮	329	香炒双味	335
西芹拌香干	317	如意白菜卷	323	西葫芦炒肉片	330	咖喱土豆	336
酱爆茄丁	317	豆瓣素鱼	324	番茄醉料沙司	330	炒菜根香	336
萝卜烧三样	317	绣球白菜	324	奶油菠萝冻	330	云腿白菜	336
酱炒苦瓜	317	鱼香茄花	324	奶汤蒲菜	330	鱼香番茄过江	336
香菇扒菜胆	318	扒素鱼翅	324	干贝玉米羹	330		
口蘑炒蒲菜	318	烟筒白菜	324	猴头蘑菇菜心	331		
鱼香茄子	318	菠菜炒粉丝	325	泡雪里蕻	331		
寒梅傲雪	318	珊瑚菜花	325	泡 菜	331		



第八章 豆制品类

香菇豆腐	338	开洋绿豆芽	339	炸炒豆腐	340	翡翠豆腐	342
家常豆腐	338	黄豆芽炒粉条	339	珍珠豆腐羹	340	芦蒿香干	342
木耳炒豆腐	338	咕哒豆腐	339	豆腐皮松	340	辣子干丁	342
鸡爪豆腐	338	四色豆腐	339	炒千张丝	341	雪菜炒豆腐	342
雪菜炒千张	338	韭黄干丝	340	毛豆炒豆干	341	糖醋豆腐干	343
肉末炒豆腐	339	鸡蛋炒豆腐	340	京酱素肉丝	341	果味豆腐	343
				素肉松	341	浮油豆腐	343
				开洋豆腐	341	桂花豆腐	343
				拔丝豆腐	342	翡翠油豆腐	343

五香豆干丝	344	红焖豆腐	352	葱烧豆腐	360	炸酥肠	369
香干肉丝	344	白扒豆腐	352	蛋黄豆腐	361	黑椒紫鱼扒	369
绍子豆腐	344	素卷肘	352	锅煽豆腐	361	青椒豆腐盒	369
栗子豆腐	344	素香肠	353	海米烧豆腐	361	什锦蜂窝豆腐	369
肉末鱼豆腐	344	芙蓉豆腐汤	353	糖醋豆腐丸子	361	素菜豆腐卷	370
炒腐竹	345	黄豆芹菜	353	豆渣猪头肉	361	草菇甜竹卷	370
扒三鲜	345	肉煎豆腐	353	香葱豆腐	362	口蘑豆腐	370
炒豆腐脑	345	素火腿	353	鱼籽豆腐	362	麻辣豆腐	370
炒麻豆腐	345	宫爆豆腐丁	354	金钱豆腐	362	番茄炒豆腐	370
焦熘豆腐	345	窝烧豆腐饼	354	素烧豆腐	362	爆素肉丝	371
小鱼炒豆干	346	豆腐烧肉泥	354	豉油豆腐	362	炒素虾仁	371
桃花豆腐	346	熊掌豆腐	354	炒素鸡丁	363	甜酸豆腐干	371
铁板豆腐	346	软烧豆腐	354	溜豆腐丸子	363	椒盐豆腐	371
虾仁豆腐	346	金钱豆泡	355	菇豆生香	363	素烧鸭	371
胡桃豆腐	346	鸳鸯豆腐	355	醋熘绿豆芽	363	口袋豆腐	372
抓炒豆腐	347	豆腐盒	355	五色怪味豆腐	363	素鹅	372
烧老豆腐	347	棋子豆腐	355	家常腐竹丝	364	炸腐球	372
芙蓉豆腐	347	凉拌豆角豆腐泡	355	绣球豆腐	364	柳叶熘豆腐	372
莲藕瓤豆腐	347	三美豆腐	356	南煎豆腐	364	香炸素肠	372
炒素丝	347	八宝豆腐	356	炸豆腐盒	364	杏仁酥鸡	373
黄雀衔珠	348	东坡豆腐	356	朱砂豆腐	364	炸素虾	373
炒素蟹粉	348	炒翡翠豆腐	356	熏干炒芹菜	365	蝴蝶豆腐	373
麒麟豆腐	348	龙潭钩玉牌	356	紫衣含香	365	炒素辣子鸡	373
韭香豆干腊肉	348	菜薹炒豆皮	357	金钩腐竹	365	苹果豆腐	373
叉烧豆腐	348	炸豆腐丸子	357	香酥豆腐	365	酥皮豆腐	374
寿桃豆腐	349	三鲜豆腐盒	357	博山豆腐箱	365	大煮干丝	374
樱桃豆腐	349	东江瓤豆腐	357	三丝豆腐	366	炒素鸡丝	374
满堂艳红	349	莲白豆腐卷	357	炸香椿豆腐	366	焦熘豆腐丸子	374
海皇豆腐	349	麻婆豆腐	358	白玉五香	366	蟹粉豆腐	374
双皮豆腐	349	鱼香豆腐	358	桂花腐竹	366	五香鸡块	375
猪心炒豆腐	350	四喜豆腐	358	红松豆腐	366	炸鲜果卷	375
罗汉豆腐	350	珊瑚豆腐	358	煎咸鱼	367	素鹅皮	375
五香素肝	350	五彩豆腐	358	五香豆腐	367	辣油小菜	375
炒素什锦	350	麻辣冻豆腐	359	滑熘豆腐	367	油炸冰淇淋豆腐	375
翠白双烩	350	兰花豆腐干	359	宫保豆腐	367	素炒鳝丝	376
木耳炒腐竹	351	蟹黄豆腐饺	359	清汤莲花豆腐	367	杂菜豆	376
香丝春卷	351	肉片炒豆腐	359	白果嫩豆腐	368	杏仁四季豆	376
炸蚝	351	脆豆腐	359	煎腐皮卷	368	熘素虾球	376
醋熘豆腐	351	水熘豆腐	360	普酥豆腐	368	漏风豆腐	376
香菇荔茸卷	351	茉莉豆腐	360	皮箱豆腐	368		
松花拌豆腐	352	熘豆腐盒	360	炸虾	368		
烧豆腐干	352	红爆豆腐干	360	平桥豆腐	369		



猪肉

选购

猪肉的选购有以下几个方面考虑：

1. 查看猪肉在肉皮上是否盖有检疫合格验讫印章。

2. 判断猪肉的新鲜程度 看其外表微干或微湿润，脂肪洁白、肉质有光泽、色泽均匀，按压有弹性良好，恢复原状快，无异味。相反，外表干燥或黏手，弹性差，有异味。

3. 如果发现猪肉的色泽变淡或呈淡灰红色，用手触摸感觉有细小水珠，这就有可能是注水的猪肉，选购时要看仔细，而且商贩会不停地用抹布去擦拭。

4. 查看猪肉是不是病害猪 用手翻看，在肉皮和肌肉中有没有象米粒至黄豆大小的颗粒，而且有没有大小不一的出血点，在肉皮表面上有方形、菱形、圆形及不规则形突出皮肤的红色疹块，如果这些现象都有的话，这样的猪肉就是有病毒的猪肉，千万不要买。

炒前处理

1. 小炒最好选用肉质比较细嫩里脊肉或前臀尖肉，将里脊肉洗净，把筋和多余的油脂去除，顺着肉的纹路斜切，则易熟且口感更好。

2. 用淀粉将切好的肉稍加适量的料酒和水，反复的抓、挂浆，在炒时肉类的蛋白质分解成氨基酸，且更滑嫩。

牛肉

选购

牛肉的新鲜度的鉴别可以用以下方法：

1. 色泽 新鲜肉表面有光泽，红色均匀，脂肪洁白或淡黄色；变质肉的肌肉色暗，无光泽，脂肪黄绿色。

2. 手感 新鲜肉外表微干或有风干膜，不粘手，肉质与脂肪坚实，无松弛，用尖刀插进肉内拔出时感到有弹性，刀口紧缩；变质肉的外表黏手或干燥，切面发粘，指压后有明显压痕，不能马上恢复。

3. 闻气味 新鲜肉具有鲜肉味儿；变质肉有异味甚至臭味。呈紫红色和深红是老牛肉，肉质较粗；嫩牛肉肉色浅红，肉质坚而细，富有弹性。

炒前处理

牛肉是肉类纤维较粗的食材，热炒的部位为颈肩肉和腿肉。否则小心就容易炒得过老而影响口感。

1. 要想肉质朝时鲜嫩，不易过老，且口感好，只需将牛肉急冻再冷藏一两天，在用，则肉质可略变嫩。

2. 牛肉属较粗纤维组织，切时要横茬切断，不能顺着纤维组织切，否则不仅没法入味，还嚼不烂。还可将牛肉整块用塑料袋包好，用刀背或擀面杖反复敲打，使牛肉纤维断裂，然后再横切炒制。

3. 有酱油将牛肉腌一下，用淀粉或蛋清抓匀，可使肉质细嫩。

羊肉

选购

羊肉的选购可从以下几个方面考虑：

1. 色泽 鲜羊肉肌肉有光泽，红色均匀，脂肪洁白或淡黄色，肉质坚硬而脆。不好的羊肉肌肉颜色稍显暗淡，脂肪缺乏光泽，且气味有明显的羊肉膻味，稍有氨味或酸味。

2. 弹性 鲜样肉用指压后，立即恢复原状。不新鲜的羊肉且不能完全恢复到原状。

3. 黏度 鲜羊肉外表微干或有风干膜，不