

家常

Jiachang
Xiaochao



和大师一起做

小炒

美食专家



方便快捷的家常小炒是现代社会家庭饮食生活不可缺少的饮食种类，本书为您收录这些菜肴。



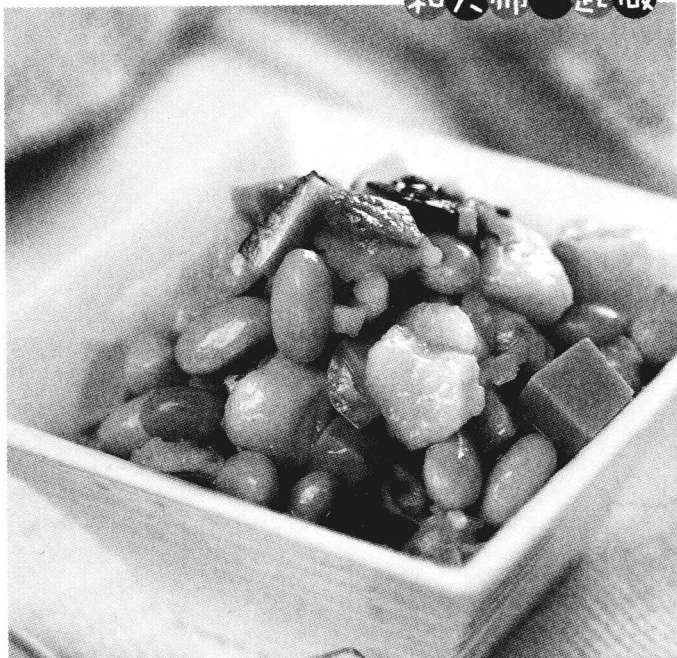
国际烹饪艺术大师、御厨、中国烹饪大师、国际美食评定专家、“乡土菜大王”、中国食文化研究会副秘书长、电视台美食大赛专家评委、国际餐饮协会（IFBA）首席顾问、美食专家俱乐部主席、餐饮策划业内资深专家。

陈绪荣 编著

内蒙古人民出版社



和大师一起做



家常小炒

陈绪荣 编著

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

家常小炒/陈绪荣编著. —呼和浩特:内蒙古人民

出版社, 2009. 1

(和大师一起做)

ISBN 978 - 7 - 204 - 09802 - 6

I. 家… II. 陈… III. 菜谱 IV. TS972. 12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 205496 号

和大师一起做

作 者: 陈绪荣

责任编辑: 王继雄

封面设计: 二 冬

出版发行: 内蒙古人民出版社

印 刷: 三河市文通印刷包装有限公司

开 本: 710 × 1000 1/16

印 张: 300

印 数: 1 - 5000 册

版 次: 2009 年 1 月第 1 版 2009 年 2 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 204 - 09802 - 6/G · 2860

定 价: 476.00 元(全 20 册)

作者简介

陈绪荣,男,汉族,1968年8月出生,湖北阳新人。国际烹饪大师、中华御厨、中国烹饪大师、国家高级烹饪技师、国际评委、国家高级公共营养师。

现任国际餐饮协会(IFBA)首席顾问、中华名厨委员会副会长兼秘书长、中国食文化研究会副秘书长、中国民间菜发展研究中心主任、湖北省烹饪协会北方联谊会秘书长、美食专家俱乐部主席、北京名人美食保健协会专家顾问、电视台美食大赛专家评委、北京中国酒店管理专家团客座教授、百年荣记饮食文化发展有限公司总经理等职。



15岁开始从事饮食文化和中国烹饪的研究工作,并多次在全国和世界烹饪大赛中荣获各类奖项,被湖北电视台、中央电视台多次邀请现场表演,为原中央电视台《天天饮食》节目主持人刘仪伟创办的《我爱厨房》杂志担任菜品技术顾问。被全国各大星级宾馆邀请做全国各大菜系主办的美食节。在《中国烹饪》《中国食品》《四川烹饪》《烹调知识》《东方美食》《餐饮世界》《好管家》《美食与美酒》《时尚健康》《健康与生活》等品牌杂志及全国各大美食报刊上发表关于湖北菜、全国各大菜系及饮食文化发展趋势的文章等360余篇,约3000万字。

在二十多年的厨师生涯中磨练出超出寻常的厨艺、崇高的厨德。个人哲理:只有吃苦耐劳、不断创新才能立于不败之地;只有对烹饪事业的执着追求,兢兢业业的学习研究再学习,才能不断研制创新、开发中国菜。

中国厨界泰山北斗,中国烹饪协会名誉会长,世界烹饪联合会名誉会长姜习先生亲笔命名“乡土菜大王”全中国仅此一人,2003年被国际餐饮协会命名为“中华御厨”。其代表电子出版物有:《湖北特色菜》《民间乡土菜》,出版的图书代表作品有《民间创新菜》,《经典湖北菜系列》(5本),《百味家乡菜》,《下馆常点的100道菜》,《家宴高手》,《家常菜系列》(6本),《流行乡土菜系列》(4本),《自制沙拉》,《湘鄂乡土菜》等一百余种书籍。

家常小炒

您是不是非常钟情于可口、精致的小炒？您是不是很想学几道超人气小炒来赢得众人羡慕的眼神？的确，咱老百姓餐桌上最常见的就是小炒。新手下厨，小炒易学易做，老手下厨，小炒又最见功夫。在众多家常小炒菜品中，总会有那么一道让您成为小炒高手！

本书收录的每道菜品，最能体现中式菜肴对小炒“色、香、味、形”的独特要求，而且还有名师大厨为您指点迷津，教您在家做菜的技巧，可谓是一本边学边用的烹饪指南，让您轻轻松松成为小炒高手。



韭菜炒田螺	17	凤凰虾尾	26
尖椒苦瓜	17	青笋炒鸡蛋	26
炆炒豌豆苗	17	鸡油芦笋	26
椒盐山菌菇	18	榨菜豆芽	27
火腿竹笋	18	豆芽炒肉丁	27
虾米炒薺菜	18	脆炸芦荟	27
菊花鱼肚	19	枸杞头炒鸡蛋	28
麻辣卷心菜	19	芦笋烧鱼虹	28
豆泡烧油菜	19	绿苋炒鸡片	28
韭黄炒螺蛳	20	肉片炒芥菜	29
兰花炒蛙腿	20	香椿炒豆芽	29
鸡蛋炒韭薺	20	山菇牛舌	29
鱼香苦瓜丝	21	水乡茄汁花菜	30
剁椒炒蛋白	21	雪菜炒肉丝	30
榨菜炒鸭丝	21	尖椒鸡丝	30
荷兰豆炒牛柳	22	特色小炒王	31
滑水鱼	22	韭菜炒蛭肉	31
鲜菇炒豌豆	23	虾仁豆腐	32
平菇炒鸡蛋	23	鸡蛋炒笋丝	33
辣猪排骨	23	炒南瓜	33
青椒炒腊肉	24	苦瓜炒百合	33
炒茼蒿尖	24	小炒雪里蕻	33
红焖羊蹄	24	丝瓜炒毛豆粒	34
家乡茄子	25	素炒胡萝卜	34
银杏烩鲜鱿	25	青椒炒空心菜	34
		韭黄牛肉丝	35
		咸鱼炒芥兰	35
		西芹百合	35
		卷心菜炒火腿肉	35
		梅干菜炒黄豆	36

● 和大师一起做

韭菜炒烧肉·····	36	双椒鱼球·····	46
烧雪冬·····	37	干烧橡皮鱼·····	47
雪里蕻炒里脊丝·····	37	番茄鱼片·····	47
番茄烧芦子·····	37	芥兰炒鱼皮·····	47
鸡丝炒韭菜花·····	38	油焖大虾·····	47
油菜炒虾干·····	38	黄瓜丁炒虾仁·····	48
木耳炒白菜·····	38	紫苏炒田螺·····	48
腌油菜炒毛豆·····	39	茭白炒蛋·····	49
白菜扒肥肠·····	39	肉烧白菜·····	49
茼蒿秆炒干丝·····	39	茄汁玉片·····	49
芥菜冬笋山鸡片·····	40	丝瓜炒虾球·····	50
干烧白菜·····	40	珊瑚白菜·····	50
豌豆烩肉球·····	40	辣子花螺片·····	50
油渣炒豆腐·····	41	三宝炒肉片·····	51
鲜莲鸡丁·····	41	辣炒二丁·····	51
青蒜慈姑炒香干·····	41	素炒萝卜丝·····	51
炝花生米豆腐·····	42	麻香山药条·····	52
毛豆粒炒仔鸡·····	42	丝瓜鸭血煲·····	52
家常豆腐·····	43	洋葱炒油菜·····	52
干笋肉末炒粉条·····	43	灯笼椒烧丸子·····	53
清炒虾仁·····	43	泡菜炒鸭胗·····	53
银杏鸡丁·····	43	丝瓜炒肥肠·····	54
荷兰豆炒莲藕·····	44	小鱼烧海蜇·····	54
清炒海蛎子·····	44	香辣豇豆·····	55
生炒黄螺片·····	44	羊肉柿子炒青椒·····	55
爆炒斋烧鹅·····	45	脆炸香菜园·····	55
芦蒿炒香干·····	45	番茄羊肉片·····	56
秋葵炒鳝片·····	45	炝拌豆角丝·····	56
芦蒿炒肉丝·····	46	豆苗丁香鱼·····	56
油爆青虾·····	46	民间禽杂·····	57

山菇鳝片·····	57	青炸肝片·····	68
刺嫩芽炒炸肉·····	58	笋瓜炒鸡球·····	69
扁豆烧冬笋·····	58	熘鱼丸子·····	69
炆黄瓜条·····	58	西兰花炆木耳·····	69
黄瓜炒猪肝·····	59	抓炒鱼片·····	70
火腿肠炒韭薹·····	59	辣炒鲜鱼丝·····	70
西兰花炒牛肉·····	59	肉丝炒粉皮·····	70
韭薹羊肉丝·····	60	芦笋炒猪耳·····	71
豌豆炒虾仁·····	60	炒过油肉·····	71
菠菜炒肉片·····	60	炸香酥肉·····	71
肉片圆白菜·····	61	红烧猪脑·····	72
蒿子秆炒肉丝·····	61	滑炒鸭肝·····	72
熏干炒西芹·····	61	锅巴里脊·····	72
酸菜炒羊肉·····	62	滑炒鲜蘑肉片·····	73
黄豆芽炒雪里蕻·····	62	酱炒鸭块·····	73
鱿鱼炒豇豆·····	62	大蒜烧蹄筋·····	74
酸黄瓜炒肉·····	63	鸡皮烧鱼肚·····	74
酸萝卜炒脆肚·····	63	大葱爆羊肉丁·····	74
土豆片炒牛肉·····	64	肉炒三丁·····	75
炒墨鱼·····	65	子姜炒羊肉丝·····	75
洋葱炒鸡蛋·····	65	锅烧笋鸡·····	76
油炸草虾·····	65	淡菜皱纹肉·····	76
洋葱炒腰丝·····	65	里脊丝炒野山菌·····	76
炒虾球·····	66	京酱肉丝·····	77
山药炒鸡片·····	66	炸烹腐竹·····	77
年糕炒毛蟹·····	67	油菜烧腐竹·····	78
爆炒鸡杂·····	67	八宝肚仁·····	78
芦笋秋葵炒肉片·····	67	锦绣第一炒·····	78
沙茶酱炒蚬·····	68	油爆鸡丁·····	79
炒琵琶虾·····	68	炆香菇腐竹·····	79

● 和大师一起做

青椒炒鸡丁·····	80	蒜薹炒腊肉·····	91
蒜苗回锅肉·····	80	姜醋烧茄子·····	91
土豆烧肉·····	80	萝卜干炒肉·····	91
青瓜炒爽肚片·····	81	茄丝炒肉·····	92
白菜炒肚片·····	81	腐竹白果猪肚·····	92
椒油白菜·····	81	茄干炒肉丝·····	92
西芹炒鲜虾·····	82	椒泥茄子·····	93
圆白菜炒粉丝·····	82	蒜烧茄条·····	93
油菜豆瓣鸡·····	82	海鲜烩豆腐·····	93
西芹炒牛柳·····	83	菜头炒顺风·····	94
干炸菜花·····	83	酥炸黄瓜·····	94
蒜苗炒土豆丝·····	83	海米烧菜花·····	94
蒜苗炒火腿·····	84	葱烧鲫鱼·····	95
洋葱炒番茄·····	84	双耳炒豆腐·····	95
香肠烧花菜·····	84	麻婆豆腐·····	96
菜花牛肉·····	85	慈姑炒咸肉·····	97
莴笋炒牛肉·····	85	笋干烧肉·····	97
蒜苗炒油皮·····	85	木耳炒腐皮·····	97
青红椒炒肚片·····	86	豆角烧干豆腐·····	97
土豆炒牛柳·····	86	木犀肉·····	98
时椒炒鸡杂·····	87	滑溜牛肉片·····	98
豉椒炒牛蛙·····	87	番茄毛豆烧肉丁·····	99
蒜苗炒双丝·····	88	炒肉豆芽·····	99
蒜苗炒鱿鱼·····	88	肉丝炆黄豆芽·····	99
脆香沙尖鱼·····	88	扒猪大肠·····	99
冬笋炒牛肉·····	89	软炸鸡条·····	99
豆菜炒肉末·····	89	椒麻肉片·····	100
豆角炒鱼滑·····	90	酱爆鸡丁·····	100
蒜苗炒腰丝·····	90	油爆肉丁·····	101
木犀蒜苗·····	90	火爆肚头·····	101

干炸里脊肉	101	香辣五丝	111
肉末炒榨菜末	102	醋熘卷心菜	112
栗子鸭脯	102	素烧卷心菜	112
烧鸭块	102	火腿烧油菜	112
芹菜炆黄豆芽	103	家乡河虾	113
甘蓝炆黄豆芽	103	回锅肉烧白菜	113
小炒牛肉	103	油菜炒木耳	113
爆牛百叶	104	蒜薹鱼虹	114
泡椒肥肠	104	鳝背炒菠菜	114
红烧大肠	105	凉瓜炒小肚	115
宫爆腰块	105	肉丝菠菜粉	115
滑炒肝肠	105	鸡茸扒油菜	115
鱼香猪肝	106	菠菜炒猪肝	116
干煸牛肉丝	106	肉末炒茄子	116
炆青白蛇	106	生菜牛肉片	116
炸苹果	107	菠萝片炒虾球	117
素炒丝瓜	107	炒泡椒鲜贝	117
大油烧油菜	107	黑椒牛柳	118
肉球煨豆腐	108	肉碎扒小白菜	118
炒双色素菜	108	炒韭黄里脊丝	119
素烧萝卜	108	茼蒿炒萝卜	119
炒黄瓜片	109	炒合菜	119
滑炒腐竹瓜片	109	芹菜炒猪肝	120
肉片炒青椒	109	芹菜炒红参	120
油焖茄子	109	银鱼炒鸡蛋	120
烧茄子	110	蘑菇木耳炒白菜	121
炒茄丝	110	萝卜干炒腊肉	121
冬瓜烧菜花	110	泡菜炒羊肉末	122
肉片焖蒜薹	111	火腿炒芹菜	122
炒鲜莴笋	111	番茄炒菜花	122

蛋炒菜花	123	番茄牛肉	133
白菜炒肉丝	123	榨菜肉丝	134
牛肉炒茭笋丝	123	干煎牛排	134
栗子烧白菜	124	爆炒猪肺	134
牛肉炒胡萝卜	124	红苕烧肉	135
牛肉圆白菜	124	香茅黑椒炒牛柳	135
香菇油菜	125	豆豉肉丁	135
鲜蘑菜心	125	葱段烧肉	135
南瓜炒荷兰豆	125	苦瓜烧排骨	136
芥兰炒白玉	126	龙眼炒牛肉片	136
双冬烧菜心	126	青椒炒腊舌	137
芹菜牛肉丝	126	烤鸭丝炒冬笋丝	137
韭菜炒猪肝	127	三鲜烧牛蹄筋	137
木耳炒山药	127	炒芙蓉干贝	137
苹果炒牛肉片	128	牛腩烧扁豆	138
蘑菇烩白菜	129	酸椒炒肝片	138
肉丝白菜	129	千张烧老豆腐	139
韭菜花炒鳝鱼	129	鲜蛋炒猪皮	139
炒鱼松	130	豇豆烧肉	139
素炒绿豆芽	130	黄豆烧猪尾	139
清炒泥鳅糊	130	红松羊肉	140
炒羊肉片	130	羊肉丝炒玉兰片	140
扣烧牛肉	131	炒生鸡丝豆苗	141
烧牛肉叉烧	131	天椒炒腊鸡肫	141
腊肉炒茄干	132	苦瓜炒鸭片	141
炒豆腐皮	132	焦熘羊肉片	141
红烧牛肉	132	油爆鸭丁	142
腊肉西兰花	132	蚕豆炒蛋	142
陈皮牛肉	132	焦熘鱼段	142
炒银耳	133	鲜姜炒蛋	143

羊肉片烧茄子	143	红油扁豆	152
熘羊肺片	143	莴笋炒素鸡	152
肉丝炒蛋	144	肉末炒豌豆	153
青椒鱼丁	144	火腿蚕豆	153
鸡蛋炒豆腐	144	杂菇鸡翅	153
红烧羊肉	145	烧豆腐皮	153
肉末烧胡萝卜	145	菜心烧鲜蘑	154
红烧鳕鱼	145	烧腐皮鸭包	154
素炒茄丝	146	西瓜皮炒肉丝	155
丝瓜炒蛋	146	蒜苗炒豆腐	155
孜然羊肉	146	红烧豆腐	155
香干炒芹菜	147	锅爆油豆腐	155
韭菜炒豆腐	147	五彩四季豆	156
火腿焖鸡蛋	147	素炒苦瓜	156
煎蛋盒	147	炒苦瓜辣椒	156
油豆腐烧肉	148	黄瓜炒里脊	157
虾米熘蛋	148	木耳烧冬瓜	157
鱼香扁豆	148	青椒炒毛豆	157
炒木樨豆腐	148	肉丝炒干豆腐	157
生煸豌豆苗	149	炒香菇	158
肉炒绿豆芽	149	椒油鲜蘑	158
里脊腐皮	149	香菇烧菜心	158
干烧青头菌	149	炒鸡蛋番茄	159
鲜人参炒鸡球	150	肉丝炒空心菜	159
家常千张	150	滑肉白菜	159
烧五香腐竹	151	香辣白菜	159
冬菇炒油菜	151	香肠炒油菜	160
鱼香炒蛋	151	炒鸡丝韭黄	160
炆芸豆	152	椒油豆芽菜	160
豆芽炒鸡丝	152	软炸鲜菇	160

● 和大师一起做

爆炒牛肝菌	161	清炒蕨菜	169
素炒黄豆芽	161	葱椒藕片	169
干煸黄豆芽	161	肉片炒菠菜	169
海米炒黄豆芽	162	红烧茭白	170
素炒白菜	162	红烧金针翅	170
韭菜炒绿豆芽	162	酱爆茄丁	171
扒白菜条	162	清炒木耳菜	171
青椒炒肉丝	162	菠菜炒粉丝	171
炒木樨尖椒	163	鱼香油菜	171
炒肉白菜粉	163	油菜炒猪肝	172
芹菜炒肉丝	163	鱼香油菜心	172
菠菜油豆腐	164	芹菜炒香菇	172
炒金针	164	炒金针菜	172
芹菜炒猪心	164	鸡丝炒蛋	173
炆鸡丝冬笋	164	火腿炒蛋	173
焦熘菠菜	165	滑炒鸡丝	173
芹菜炒豆干	165	茼蒿炒肉	173
海米爆芹菜	165	辣椒炒虾	174
炒莴笋	166	雪里蕻炒猪肝	174
虾米烧莴笋	166	油菜炒鸡片	174
白菜炒猪肝	166	油菜炒牛肉	174
炸芦笋	166	素炒青椒	175
海米烧冬笋	167	青椒炒绿豆芽	175
菠菜炒粉丝	167	酸菜炒鸡杂	175
烧拌春笋	167	炒笋鸡	175
素炒青笋	168	鸡丝炒金针	176
火腿烧菜花	168	蒜苗炒鸡蛋	176
素烩菠菜粉	168	清炒鸡米	176
姜丝炒茼蒿	168	香菜炒蛋	177
鱼香茄子	169	苦瓜炒蛋	177

香椿炒蛋	177	蛋黄青豆炒鸡丁	185
青椒炒薯丝	178	炒鸡茸银耳	185
鸡蛋炒素菜	178	平菇炒鸡丝	185
虾米炒通菜	178	虾仔炒菠菜	186
炒山药泥	178	五彩炒肉丝	186
油炒茄子	179	藕片炒肉片	186
荸荠炒蘑菇片	179	黄瓜炒蛋	187
青蒜炒猪肺	179	熏肉炒蛋	187
胡萝卜青豆炒虾仁	179	素炒黄豆芽	187
胡萝卜炒血肉丝	180	清炒鸡蛋	187
青蒜炒牛肉	180	扒羊肉条	187
鱼香豆腐干	180	肉丝炒玉兰片丝	188
黄瓜炒黄花菜	180	皮蛋炒辣椒	188
彩椒爆鱼鳔	181	红爆猪舌	188
番茄炒猪肝片	181	红烧驴肉	189
脆瓜炒鱼鳔	181	炒干烂豆腐	189
双冬炒虾仁	181	葱烧豆腐	189
素炒冬瓜	182	青椒烧豆腐	190
蒜头炒牛肝	182	鸡蛋炒笋丝	190
韭菜炒河虾	182	炒香螺片	191
香菇炒丝瓜	182	油爆羊肉	191
鲜菇炒丝瓜	183	红糟羊肉	191
洋葱炒蟹	183	羊肉烧胡萝卜	191
蘑菇炒肉片	183	鱼香豆腐片	191
炒双菇	183	红烧羊肉	192
香菇炒甘蓝	184	山口羊肉	192
炒鲜平菇	184	东坡羊肉	192
金菇炒肉丝	184	软熘丸子	193
木耳炒双菇	184	芙蓉羊肉	193
木耳炒卷心菜	185	炒猪心	193

● 和大师一起做

芹菜炒猪脑	194	红烧牛鞭	203
酸辣红烧羊肉	194	酱铁雀	203
豆芽肉丝	194	菜松虾球	204
芹菜炒猪心	195	炸溜烧鸭片	204
爆炒三样	195	白扒鸭条	205
爆炒两样	195	桂皮烧鹌鹑	205
滑溜里脊	196	炒鹌鹑丝	205
炆腰子片豆腐	196	核桃鸭子	206
红煨狗肉	196	芹菜炒牛血	206
豉椒腰花	196	韭菜炒羊肾	206
鸡蛋炒杞叶	197	杜仲炒腰花	206
核桃仁烧羊肉	197	糟鸭片	207
菠菜炒鸡肉	197	芽姜炒鸭片	207
鱼香腰花	198	酥皮夹心鸭	207
生炒双鲜	198	洋葱排骨	208
火爆腰花	199	菊花炒肉丁	208
爆炒腰花	199	核桃仁鸡丁	209
炒鲜菇	199	青虾鸡蛋炒韭菜	209
熘猪腰花	199	炸溜童子鸡	209
炆腰片	200	脆皮鸡	210
炒腰花	200	八块鸡	210
红烧鹿肉	200	鸡茸金丝笋	210
滑溜鹿里脊	201	荸荠炒芹菜	211
蒜苗鹌鹑蛋	201	木耳羊肉片	211
木耳虾仁	201	韭黄炒虾丝	212
韭炒西葫芦	202	韭菜炒河虾	212
香酥葱丝鹿肉卷	202	红烧甲鱼	212
大葱爆鹿肉丁	202	红煨甲鱼裙爪	212
红烧麻雀	203	红烧甲鱼	213
五香鹌鹑	203	鹿茸烧甲鱼	213

红烧龟肉	214	麦苗炒肉丝	224
抓炒虾仁	214	草菇烧芦笋	224
百合牛肉	214	炸龙眼虾	225
青椒羊肉片	215	生菜油焖虾	225
烧茄饼	215	荸荠炒虾片	225
烩炒虾仁	215	炒龙凤丝	226
炸虾排	215	醋溜白菜	226
西施虾球	216	青菜炒肚片	227
蒜炒苋菜	216	腐干炒菠菜	227
三珍虾托	216	蟹肉刺参	227
燕窝凤尾虾	217	海参锅巴	227
炒虾腰	217	葱烧刺参	228
糖醋虾仁	218	家常海参	228
炸虾仁	218	鹌鹑炒洋葱	229
芙蓉虾仁	219	炒三鲜	229
炸凤尾虾	219	扒海参	229
鸡油丝瓜	219	八仙过海	230
虾仁烧芹菜	220	虾子海参	230
蒜苗炒冬瓜条	220	豆芽黄花菜	231
糟熘虾仁	220	红烧海参	231
烤大虾	221	肉片烧海参	231
油煎大虾	221	炒羊肉片	232
炒番薯叶	221	木耳炒白菜	232
翡翠虾仁	221	冬菇肉条	233
炸香椿虾卷	222	珍珠海参	233
枸杞炒肉	222	烩山东菜	234
圆葱板虾	223	白葱辣牛肉	234
炸三丝虾	223	西红柿炒肉片	234
炸柳叶虾	223	白炒鲜干贝	234
红烧鹅肉	224	红烧干贝	235

● 和大师一起做

珍珠干贝	235	香酥干贝	238
菠萝羊肉	235	干贝鱼丁	239
八宝原壳鲜干贝	236	桂花干贝	239
扒鲜干贝	236	绣球干贝	239
香菇萝卜条	237	鸡茸干贝	239
杞叶青椒块	237	肉末豆腐	240
鲤鱼黄瓜片	237	炒青菜	240
猪肝炒韭菜	238	虾子煎豆腐	240
芙蓉干贝	238		