



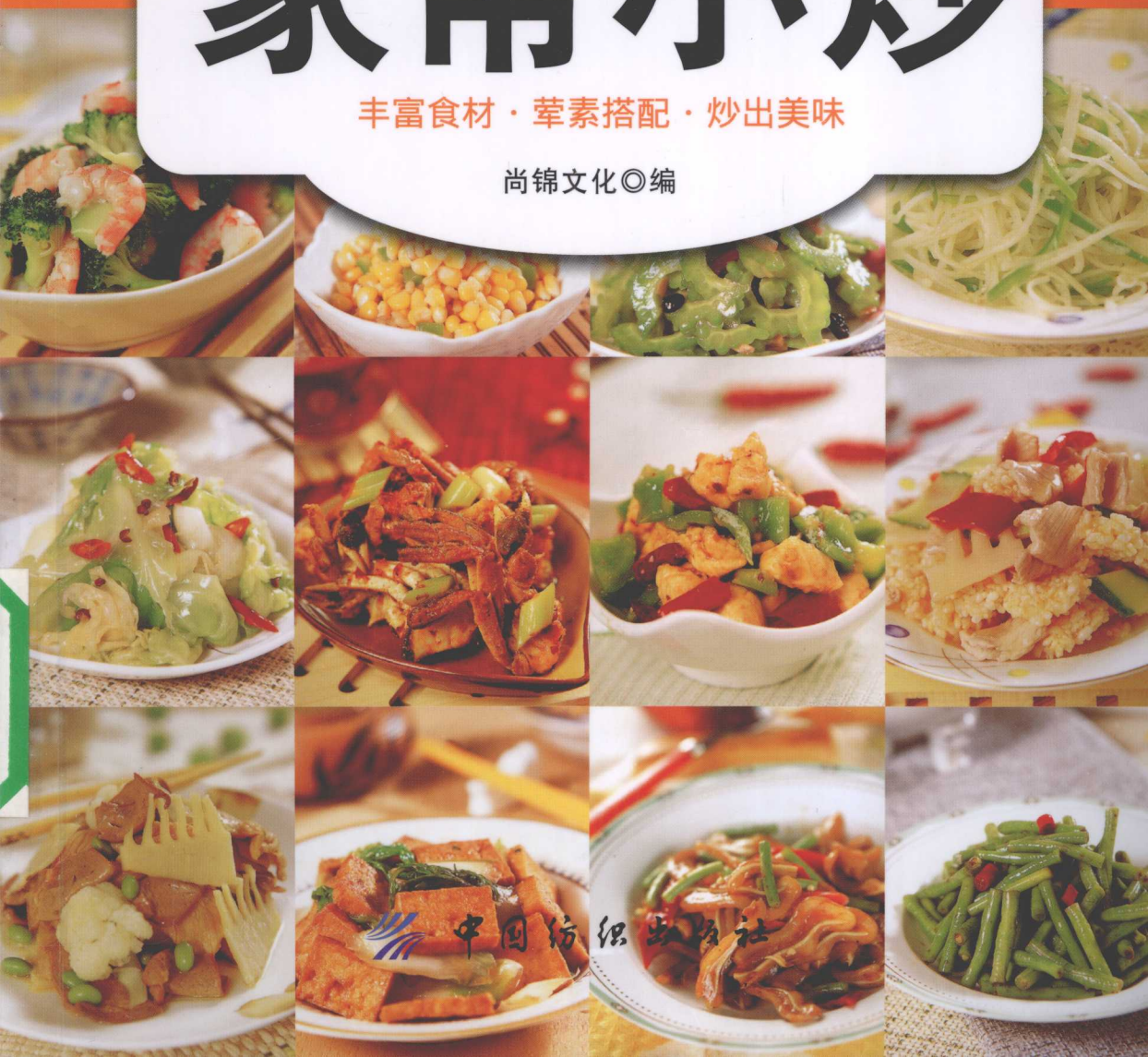
新编

XINBIAN JIACHANG XIAOCHAO

家常小炒

丰富食材 · 荤素搭配 · 炒出美味

尚锦文化◎编



中国纺织出版社

尚锦文化



新编家常小炒

尚锦文化◎编

杨跃祥◎摄影
刘志刚



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

新编家常小炒 / 尚锦文化编. —北京: 中国纺织出版社, 2010.1

ISBN 978-7-5064-6111-5

I. ①新… II. ①尚… III. ①菜谱 IV. TS①972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第216651号

责任编辑: 向 隼 责任印制: 刘 强

装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

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

2010年1月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 16

字数: 206千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



猪肉

- | | | | | | |
|----|-------------------------------------|----|------------------------------------|----|-----------------------------------|
| 13 | 鱼香肉丝
青椒肉丝 | 25 | 香椿炒里脊片
车鹏里脊丝
木耳炒里脊
芙蓉里脊 | 36 | 糖醋咕咾肉
肉炒榛蘑
豆干焖肉
马蹄黄瓜肉 |
| 14 | 韭黄肉丝
肉丝炒如意菜 | 26 | 红酒里脊
青椒里脊丝
软熘里脊
里脊丝炒芦蒿 | 37 | 青蒜慈姑炒咸肉
莴笋炒咸肉
咸肉冬瓜
肉烧小白菜 |
| 15 | 橙汁肉丝
茶树菇炒肉丝 | 27 | 抓炒里脊
蚂蚁上树
黄豆疙瘩丝
虎头肉丁 | 38 | 乡野炒洲芹
生爆盐煎肉
咸肉河蚌烧油菜
青椒酿肉 |
| 16 | 京酱肉丝
韭黄红椒肉丝
狼尾巴炒肉丝
毛豆红椒炒肉丝 | 28 | 腐竹烧肉
雪里蕻炒肉末
口袋豆腐
肉末榄菜四季豆 | 39 | 炒豆酱
干煸五花肉
香葱耳片
炒黄瓜酱 |
| 17 | 蕨菜里脊丝
冬笋炒肉丝
尖椒肉丝
香辣肉丝 | 29 | 干豆角烧肉
肉米浮香
香辣肉末雪里蕻
酸豆角炒肉末 | 40 | 芥蓝炒瘦肉
金丝韭菜
酱肉豌豆
炒合菜 |
| 18 | 芫爆肉丝
土豆炒肉丝
炒肉丝拉皮
蒲公英炒肉丝 | 30 | 元宝肉
干煸回锅夹馍
黄花菜烧肉
鱼香茄子 | 41 | 阳新菱角烧丸子
卤五花肉
炒榛子酱
生炒奶香骨 |
| 19 | 三色肉丝
醋熘木须
肉丝干张
木耳炒肉片 | 31 | 香辣回锅肉
葱香回锅肉
回锅肉
叉烧肉 | 42 | 无锡排骨
九转大肠
辣味姜葱炒大肠
青蒜炒腊肠 |
| 20 | 榨菜炒肉丝
肉片鸽蛋烧甘蓝
芦丛春 | 32 | 西兰花回锅肉
炒木樨肉
兰花干烧肉
镜箱豆腐 | 43 | 酸辣大肠
焦熘肥肠
螺蛳弯桥卤大肠
干烧肚条 |
| 21 | 麻花炒肉片
肉片炒西葫芦
荷兰豆炒肉片 | 33 | 坛子肉
干锅茶树菇
农家小炒肉
干煸四季豆 | 44 | 药芹肚丝
香油红肠
炒肥肠
腊肠炒油菜 |
| 22 | 菜花肉片
老北京滑熘肉片
山药炒肉片 | 34 | 肉炒滑子菇
菠萝咕咾肉 | 45 | 熏肠芦蒿
咸蛋黄火腿肠 |
| 23 | 茭白肉片
滑炒肉片
锅巴肉片 | 35 | | 46 | |
| 24 | 土豆炒肉片
红烧乳肉
豆干青蒜炒肉片
黄瓜熘肉片 | | | 47 | |

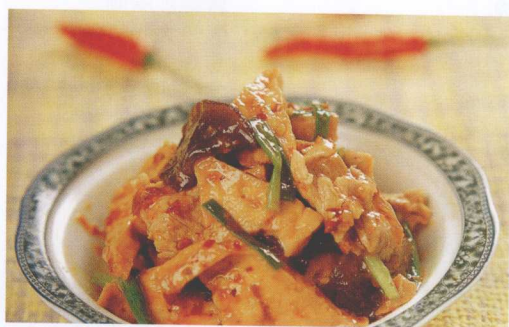


C O N T E N T S

48	油爆肚仁 爆肚 炒猪肝 牛蒡炒肚丝 炒皮肚	53	爆炒腰花 菠菜炒猪肝 炆腰片豆腐 红烧猪蹄筋 荷兰豆炒腰花	57	苦瓜炒腊肉 藜蒿炒腊肉 蒜薹炒腊肉
49	芫爆肚丝 炒肚片 姬菇炒猪肚 韭黄炒猪肝	54	红菜薹炒腊肉 春笋烧腊肉 心心相印 高瓜炒心片	58	摇嘎嘎 西芹炒腊肉 萝卜干炒腊肉
50	火爆腰花 炒耳丝	55	腊味合蒸 干豆角炒腊肉 鸳鸯灯盏 炒腰片	59	马蹄炒猪心 粉蒸肉排 时蔬炒腊肉
51	荔枝腰花 爆三样	56	蕨菜炒腊肉	60	芦笋焖腊肉 腊肉炒苋菜 玉兔五彩丝 咖啡酱烧排骨
52	辣子腰花				香辣熏肉

牛羊肉

61	孜然羊肉 爆羊三样	65	山菌焖羊肉 双椒羊里脊 酸菜羊肉	67	蚝油牛肉 春笋炒牛肉
62	葱爆羊肉 红焖羊肉 尖椒羊肉	61	菠萝炒牛肉 韭菜炒羊肝 冷食牛肉干	68	陈皮牛肉丝 炒牛河 炒牛百叶
63	茭白炒羊肉丝 菊花羊肉 芫爆羊肉	61	白椒炒牛肉 百合炒牛肉 豆腐炒肉片	69	麻辣牛里脊 黑椒牛柳 麻辣豆腐
64	蜜枣羊肉 柚汁牛肉		陈皮牛肉		泡菜牛柳 酱爆牛肚





目录

C O N T E N T S

- 70 爆炒牛百叶
尖椒牛柳
椒菇烩牛肉
芦笋炒牛肉
71 豉椒牛爽肉
麻辣牛筋
煎豆腐烧牛肉
沙茶牛肉

- 72 麻辣牛肉干
蒜薹炒牛肉
73 瓦块牛肉
西兰花炒牛肉
74 金橘牛尾
豌豆辣牛肉
黑椒牛仔骨
芹菜香干炒牛肉丝

- 75 豌豆炒牛肉
香菜炒牛百叶
野菜牛百叶
香辣白果牛肉
76 莴笋炒牛肉
雪里蕻炒牛叶
77 干煸牛肉丝
香菜牛肉丝

鸡鸭鹅

- 78 枸杞菠萝鸡片
豆苗炒鸡片
茄汁鸡片
小炒鸡丁
79 豆苗山鸡片
瓜姜鸡片
酱爆鸡丁
碧绿野鸡片
80 傣味仔鸡
脆皮鸡片
怪味鸡丁
81 宫保鸡丁
滑炒鸡片
地耳炒鸡片
82 滑子菇炒鸡丁
金针鸡丝
菊花鸡丝

- 丝瓜毛豆炒鸡蛋
83 红白豆腐
炒鲜奶
干烧鸡块
炒鸡杂
84 酸辣椒炒鸡肉
醋熘鸡
85 果仁仔鸡
番茄炒鸡蛋
86 酱爆桃仁鸡
炒双鸡
芙蓉丝瓜
三色三味炒凤丝
87 贵妃鸡翅
凤脯炒螺片
木耳芙蓉
富贵参果

- 88 虎皮凤爪
番茄鸡蛋烧豆腐
黄瓜炒鸡蛋
89 鸡蓉猴头菇
滑炒鸡脆骨
金针海带炒鸡丝
90 椿芽烘蛋
椒盐鸡
客家小炒
熘鸡丁
91 鸡里蹦
熘鸡丸
鸾凤和鸣
辣子鸡丁
92 辣炒鸡翅
麻辣鸡
93 芋头烧鸡





C O N T E N T S

- 94 重庆辣子鸡
- 麻辣鸡丝
- 民间全家福
- 飘香田螺鸡
- 双椒鸡丝
- 95 炆锅肫花
- 五彩滑鸡丁
- 南瓜咖喱鸡
- 马齿苋炒鸡蛋
- 96 莴笋仔鸡
- 香麻掌中宝
- 象牙鸡条
- 97 五彩鸡片
- 小煎鸡米
- 银芽鸡丝
- 98 香炸鸡片
- 新淮扬小炒
- 韭黄炒鸡蛋
- 四味鸡丁
- 99 银钩鸡丝
- 酱汁凤翅
- 粽子烧鸡
- 西葫芦炒鸡蛋

- 100 醋焖鸡
- 甲鱼烧鸡
- 101 自制大盘鸡
- 西班牙红酒鸡
- 102 玉骨鸡脯
- 洋葱炒鸡蛋
- 牛蒡炒鸡蛋
- 葱爆鹅颈
- 103 蛋白玉米粒
- 香椿炒鸡蛋
- 杭椒炒鹅肝
- 酱爆鹅丁
- 104 蚝油鸡丁煲
- 咸蛋黄焗玉米粒
- 105 胡萝卜烧鹅方
- 姜爆鸭丝
- 106 滑炒鹅片
- 乡村笨鹅蘑菇
- 苦瓜炒鸭舌
- 107 韭菜炒鹅蛋
- 酱爆鸭舌
- 酱爆鸭肝
- 108 韭黄炒鹅丝

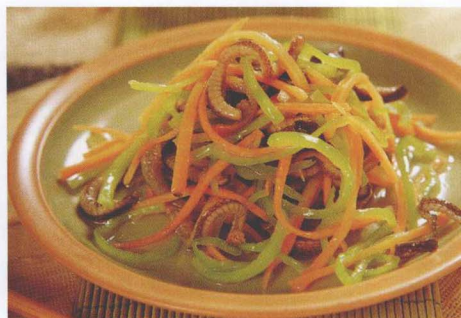
- 滑炒鸭舌
- 葱爆鸭颈
- 葱爆鸭心
- 109 青蒜炒鹅肠
- 爆脆花
- 炒鸭肠
- 青椒烧鸭块
- 110 西芹炒鸭肝
- 爆炒菊红
- 熟炒烤鸭片
- 111 炒鸭心片
- 魔芋烧鸭
- 腰果脆花
- 112 京葱炒烤鸭丝
- 腰果鸭丁
- 蚝油鸭掌
- 油爆双脆
- 113 奇味鸭舌
- 桃仁鸭丁
- 炒鸭丝掐菜
- 野山椒炒鸭丝

鱼

- 114 芙蓉翡翠银鱼
- 白炒鱼片
- 芙蓉鱼片

- 115 银鱼炒韭菜
- 炒蝶片
- 滑炒鱼片

- 116 熘鱼片
- 炒黑鱼片
- 炒昂斯鱼片





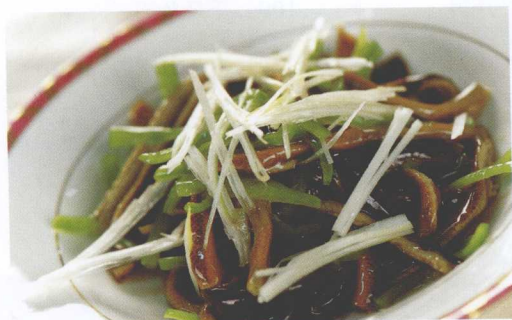
目录

C O N T E N T S

- 117 船夫煎饼银鱼松
木耳玉兰片
滑炒鱼皮
- 118 金丝鱼片
湛香鱼片
青椒炒鱼丝
- 119 苦瓜鱼丝
青椒鱼米
五彩鱼皮丝
- 120 芙蓉鱼片
三色鱼丁
- 121 家常鱼条
松仁鱼米
瓜姜鱼丝
- 122 春回大地
烩鱼圆
烩鱼饼
- 123 滑炒鱼线
金玉满堂
干煸鱼条
炒鱼泡
- 124 椒盐鱼米
爆鲢鱼头
爆双脆
炒黄鳝丝
甲鱼冬瓜
炒鳝丝

- 126 炒鳝鱼丝
腐竹烧鳝鱼
咱家鳝鱼
陈皮鳝段
蒜子鳝鱼煲
香葱炒鳝段
芹爆鳝丝
梁溪脆鳝
爆鳝片
煎酥鳝
响油鳝糊
椒麻鳝卷
葱香鳝鱼
爆鳝筒
松仁炒鳝丝
蒜蓉软兜
麻辣泥鳅
黄瓜木耳黑鱼片
- 130 炒鲜鱿
鱿鱼炒芥蓝
炒软兜
爆鱿鱼须
茼爆鲜鱿
蝴蝶片
爆鱿鱼卷
麻花腰花鱿鱼
西兰花炒鱿鱼

- 134 碧綠花枝片
蒜薹炒鱿鱼
青蒜炒墨鱼仔
韭菜炒墨斗
油爆鱿鱼
红烧草鱼
小楼烧鲶鱼
香菇鳝鱼
生炒鲫鱼
香滑鱼球
雪菜罗汉鱼
咖喱斑鱼柳
烧杂鱼
双喜临门
香滑鲈鱼片
鲨鱼菜薹
小鱼咸菜
家乡排骨鱼
油爆串珠
生爆水鱼
星星鱼球
小烧肉炖鱼
鱼羊鲜
咸鱼萝卜干
瑶柱干捞鱼肚
糊辣藕丁鱼
芋香咖喱鱼





C O N T E N T S

虾蟹

- 142 炒翡翠虾仁
- 蚕豆炒虾仁
- 鸡蛋炒虾仁
- 143 葱炒河虾
- 番茄炒虾仁
- 开洋丝瓜
- 144 碧绿虾仁
- 龙井虾仁
- 145 黄瓜炒虾仁
- 椒香麻酥虾
- 146 葱炒虾仁
- 豆腐炒虾仁
- 芦笋炒虾仁
- 野水芹炒虾仁
- 147 蛋黄炒虾仁
- 蛋清炒虾仁
- 豌豆虾仁
- 虾皮炒茭白
- 148 虾皮圆白菜
- 虾皮青椒鸡蛋
- 清炒湖虾仁
- 虾仁扒芥蓝

- 149 凤尾虾仁
- 虾仁炒芹菜
- 钳子米炒芹菜
- 香辣大虾
- 150 十八辣北极虾
- 川味海白虾
- 151 油爆虾
- 红椒炒河虾
- 152 元宝虾
- 炒翡翠虾环
- 凤尾龙虾
- 秘制爆双鲜
- 153 牛肝菌大玉
- 芥蓝玉子虾球
- 澳龙豆腐
- 芙蓉炒海虾
- 154 老妈大虾炒年糕
- 菱塘盐水虾
- 凤尾虾
- 155 鲜虾小炒皇
- 青蒜炒河虾
- 虾米菜薹

- 156 炸烹虾段
- 香辣蟹
- 157 芙蓉炒蟹
- 面托蟹
- 158 茶香椒盐虾
- 牛油芝士虾
- 虾子茭白
- 夏果凤尾虾
- 159 金翠虾爆鳝
- 芙蓉螃蟹
- 蒜爆花蟹
- 香蒜咖喱炒蟹
- 160 圣手如意虾
- 炒蟹粉
- 姜葱炒肉蟹
- 年糕姜葱炒蟹
- 161 香辣炒蟹
- 炒赛蟹
- 蟹黄扒豆腐
- 蟹子烧鲨鱼皮
- 162 蟹香芙蓉
- 荔枝芙蓉蟹肉

贝类

- 163 葱姜炒竹蛭
- 尖椒炒蛤蜊
- 164 菌菇炒竹蛭
- 西兰花炒文蛤
- 西芹炒蜆皮
- 165 酱香蛭子
- 韭菜炒蚬子
- 凉瓜炒蛤
- 166 荷香炒海红
- 海米烧瓠子

- 海鲜炒芦笋
- 八宝豆腐
- 167 芙蓉蜆皮
- 海米油菜
- 菜胆映红梅
- 河蚌菜薹
- 168 瑶柱玉环豆腐
- 小碗装海螺
- 螺蛳炒韭菜
- 炒螺蛳

- 169 干烧鱼翅
- 河蚌狮子头
- 五香自吮白螺蛳
- 小炒裙边
- 170 辣子田螺
- 油爆螺片
- 171 芫爆海螺
- 辣油雪贝



目录

C O N T E N T S

叶类蔬菜

- 172 香辣圆白菜
酸辣圆白菜
173 炆炒空心菜
手撕圆白菜
174 炆炒圆白菜
糖醋紫甘蓝
蒜蓉空心菜

- 175 香辣紫甘蓝
醋熘白菜
清炒枸杞苗
清炒油菜
韭菜炒豆芽
176 空心菜梗炒玉米粒
素腰花苋菜

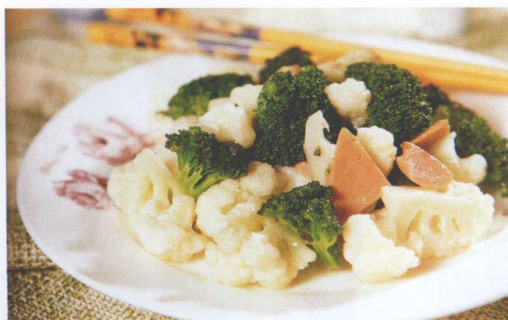
- 177 麻辣茼蒿
青菜芋头
野菠菜炒百叶
菠菜粉丝
炒苜蓿菜

花果类蔬菜

- 178 菜花豇豆
红烩菜花
清炒西兰花
179 番茄菜花
蒜蓉西兰花
翡翠金针菜
180 双色菜花
番茄炒菜花
181 百合金针菜
黄椒丝瓜
182 银雪西兰花
车前金针菜
泡豇豆炆腐丁
183 百合甜豆
双椒炒笋瓜

- 184 丝瓜炒蚕豆
丝瓜炒豆腐
干煸苦瓜
方干炒丝瓜
豉椒苦瓜
185 丝瓜炒毛豆
鱼香丝瓜
苦瓜藕丝
芦荟苦瓜
186 糖醋豆苗
荔枝爆丝瓜
干椒苦瓜
苦瓜炒豆腐
187 南瓜炒年糕
爆炒南瓜条

- 188 生焗南瓜
开洋冬瓜
豉豆南瓜
巧炒南瓜丝
干椒地瓜
素烧二冬
189 茭白南瓜
炒西瓜皮
烧二冬
炒冬瓜皮
190 烧汁西葫芦
豉香豆瓣
毛豆炒藕片
扣素肉
191 毛豆米笃豆腐





C O N T E N T S

- 192 毛豆烧茄子
榨菜四季豆
蒜香荷兰豆
农家炒豇豆角
玉米四季豆
193 香辣蚕豆
松仁玉米
194 毛豆咸菜
香辣四季豆
蒜蓉荷兰豆
蒜香扁豆

- 195 芋头烧扁豆
雪菜豆瓣
雪菜花生仁
枸杞玉米
196 清炒四季豆
花生炒三样
三丁玉米
197 酱香茄条
青红椒炒茄子
酱爆茄子
198 松仁玉米荟萃

- 199 烧茄子
农家豆焖茄
清酱茄子
洋葱烧番茄
尖椒彩玉
糖醋尖椒
一枝独秀
200 家乡茄子
地三鲜

根茎类蔬菜

- 201 西芹百合
202 麻花炒西芹
腰果西芹
西芹炒年糕
水芹炒百叶
203 西芹炒香菇
野芹炒百合
玉笋炒香芹
204 西芹地瓜
清炒韭黄
芹黄炒豆干
西芹腰果
205 韭黄炒素鸡
蚕豆百合

- 尖椒野芦蒿
翡翠仙人掌
206 芦蒿炒臭干
金笋银芽
清炒芦笋
207 芦蒿臭豆干丝
芦笋百合
茼蒿烧素鸡
208 茼蒿雪菜
泡椒茼蒿
酱香炒茼蒿
雪菜春笋
209 茼蒿炒麻花
春笋野菠菜

- 春笋炒豌豆
芥菜冬笋
210 干烧笋尖
干烧冬笋
干煸藕条
211 炆双笋
山药胡萝卜
双笋炒红菜
212 蒜薹玉米笋
炆炒黄豆芽
三鲜豆苗
双色豆芽
213 醋熘黄豆芽
豆芽炒韭菜





C O N T E N T S

目录

- 214 黄椒土豆丝
蕨菜土豆条
酸辣土豆丝
尖椒土豆丝
215 炒芋仔
素蟹粉

- 216 什锦山药粒
青椒藕丝
炒藕片
牛蒡炒芦荟
217 家乡芋头
酸辣藕丁

- 218 三椒芦荟
素炒蟹粉
宫保藕丁
油焖茭白

菌类

- 219 香菇菜心
香菇荷兰豆
220 扒金针菇
金针养芥草
金针芦蒿
香菇双笋
221 鲜炒香菇
香菇炒油菜
木耳盐笋
灵菇野苕
222 香菇烩山药
香菇油菜
葱爆木耳
木耳烧山药
223 灵菇益母草

- 草菇菜花
草菇番茄
蟹味菇炒丝瓜
224 鲜芦猴头菇
草菇菜心
鲜蘑冬笋
225 炒平菇
杭椒榄菜花菇
炒滑子菇
226 鲜蘑腐竹
杭椒炒蟹味菇
227 素炒鸡腿菇
榛蘑炒西芹
228 炒鲜菇
双菇会

- 229 菜薹鸡腿菇
金蒜鸡腿菇
榛蘑茄子干
慈菇炒青蒜
230 烩群菇
核桃冬菇
慈菇干张结
素炒三丝
231 猪肚菌炒豆腐
青蒜慈菇
素三鲜
烩炒金银丝
232 烩素什锦
豌豆尖扒蟹味菇

豆制品

- 233 香干炒芹菜
油豆腐炒小白菜
234 鱼香豆腐
宫保豆腐丁
麻婆豆腐
235 碧玉炒豆腐
番茄烧豆腐
红烧冻豆腐

- 236 翡翠豆腐
家常豆腐
炒麻豆腐
豆腐烧板栗
237 冬冬青豆腐
泡椒熘豆腐
尖椒炒豆皮
风味咖喱豆腐

- 238 香干药芹
香菜炒香干
辣子臭干
洋葱炒豆干
239 方干炒青椒
方干炒野芹
蒜薹面筋
白果腐竹



C O N T E N T S

240

红烧豆泡
红烧腐竹
百叶炒芹菜

241

黄豆芽烧豆泡
辣酱豆腐
彩椒素腰花

242

糖醋面筋
四喜烤麸
老百叶炒红菜
青蒜百叶
243 野蒜老百叶
炒素海螺

244

干烧鱼籽豆腐
清炒素腰花
椒汁玉子豆腐
鲜果素咕鲁肉

其他

245

泡椒牛蛙
兴國小野兔

246

回锅狗肉
豆豉炒兔肉
栗子烧牛蛙

247

啤酒蛙腿
银杏牛蛙
馋嘴牛蛙

248

旺仔牛蛙
橄榄菜爆牛蛙
剁椒粉皮
阳新三鲜苕粉皮
酸菜炒粉丝

249

桂花炒粉丝
清烩素四宝
素炒酱丁
葱油裙菜
香卤裙带

250

素炒五丁
炒咸什
植物四宝

251

炒年糕
五彩素丝
焦熘饅

252

鸡公鱼婆豆腐
爆肉炒饼

253

红烧鹌鹑
一口香

254

锅塌三鲜
荞麦盅
炒鸽脯

255

五彩鸽丝
尖椒鹌鹑
咸菜烧鸽子
熘雀脯



鱼香肉丝

原料 猪瘦肉150克，水发木耳丝、熟笋丝各50克

调料 盐、料酒、水淀粉、酱油、醋、糖、葱花、姜末、蒜泥、味精、泡红椒末、色拉油各适量

做法

- 1 猪肉切丝，用盐、料酒、水淀粉拌匀上浆。
- 2 将酱油、醋、糖、料酒、葱花、姜末、蒜泥、味精、水淀粉调成味汁。
- 3 油锅烧热，倒入肉丝滑油至变色，沥油；炒锅再置火上，爆香泡红椒末，投入木耳丝、笋丝稍炒，肉丝倒入翻炒，再倒入味汁，炒匀即可。



青椒肉丝

原料 猪肉200克，青椒丝70克

调料 料酒、盐、水淀粉、味精、葱花、姜末、色拉油各适量

做法

- 1 猪肉切丝，用少许料酒、盐、水淀粉拌匀上浆，再加些色拉油拌匀。
- 2 用盐、料酒、味精、葱花、姜末、水淀粉对成味汁。
- 3 油锅烧热，下肉丝，边下边用锅铲推动，待肉丝散开变色时倒入漏勺沥油。
- 4 锅留底油，投入青椒丝煸炒，再加入肉丝，倒入味汁，炒匀即可。



韭黄肉丝

原料 韭黄100克，猪肉丝150克

调料 盐、淀粉、胡椒粉、鸡粉、酱油、白糖、鸡精、料酒、色拉油各适量

做法

1 猪肉丝加盐、淀粉、胡椒粉、鸡粉和少量水拌匀上浆；韭黄洗净，切成3厘米长的段。

2 将酱油、白糖、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，倒入漏勺沥油；炒锅复置火上，下韭黄段煸炒，入猪肉丝炒散，烹入料酒，倒入味汁，翻炒几下出锅即可。

肉丝炒如意菜

原料 里脊肉200克，蕨菜250克

调料 蛋清1个，葱10克，姜汁8克，盐3克，料酒12克，白糖1克，醋、淀粉、色拉油各适量

做法

1 蕨菜去老根，洗净，切段；里脊肉切丝，加盐、蛋清、淀粉调匀上浆。

2 锅里放油，烧至二三成热，放入浆好的肉丝滑透捞出，控净油。

3 锅里留底油烧热，放葱、姜汁煸香，加蕨菜煸炒，再加滑好的肉丝，放盐、料酒、白糖、醋再炒几下，淋明油出锅装盘。

Tips

肉丝上浆要均匀；炒制时火要旺一些。

橙汁肉丝

原料 里脊肉200克，橙汁适量，芹菜叶少许

调料 盐、味精、料酒、淀粉、糖、醋、水淀粉、色拉油各适量

做法

1 里脊肉洗净，切丝，用盐、味精和料酒腌渍

2 锅中放油，加热至160℃时，将肉丝均匀拍上淀粉后入锅炸至金黄，捞出沥油。

3 锅中倒入橙汁，加糖、醋调和，用水淀粉勾芡后倒入肉丝，拌匀装盘，装饰芹菜叶即可

Tips

肉丝一定要预先腌渍。



茶树菇炒肉丝

原料 里脊肉100克，鲜茶树菇30克，青红椒各半个

调料 姜、葱、高汤、生抽、盐、味精、色拉油各适量

做法

1 茶树菇用温水泡好，切段，挤干水分；青红椒洗净，切丝。

2 里脊肉切丝，加淀粉拌匀上浆，下油锅滑散，捞出沥油。

3 炒锅加油烧热，下姜、葱炒香，加入茶树菇、高汤、生抽、盐、味精烧至入味，加肉丝炒匀即可。





京酱肉丝

原料 里脊肉250克，大葱适量

调料 甜面酱、料酒、酱油、盐、味精、水淀粉、色拉油各适量

做法

1 里脊肉切丝，加盐、水淀粉上浆；大葱切成丝。

2 锅置火上，放油烧至四成热，下肉丝滑油，盛出待用。

3 锅内留底油，下甜面酱煸香，加料酒，用酱油、盐、味精调味，勾芡，倒入肉丝翻炒；盘底放大葱丝，浇盖上肉丝即可。



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 锅放油烧至三成热，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。



狼尾巴炒肉丝

原料 净嫩狼尾巴草200克，猪肉丝200克，泡野山椒50克

调料 盐、味精、泡野山椒汁、葱姜酒汁（葱、姜加料酒浸泡而成）、色拉油各适量

做法

炒锅中倒入油少许，放入猪肉丝炒散至变色，再放入泡野山椒、狼尾巴草及其余调料，炒至断生即可。

Tips

炒肉丝时，烹入少许泡野山椒汁，会更入味。



毛豆红椒炒肉丝

原料 毛豆50克，红椒1个，里脊肉100克

调料 蛋清、盐、姜末、生抽、鸡粉、色拉油各适量

做法

1 里脊肉切丝，加蛋清、盐腌制5分钟，放入五成热油中过油捞出。

2 毛豆洗净，入沸水中焯水；红椒去籽，切丝。

3 炒锅加油烧热，下姜末炆锅，加入肉丝、生抽略炒，倒入毛豆、红椒丝炒匀，加盐、鸡粉调味炒熟即可。

Tips

毛豆不太容易熟，也可以先煮熟再炒。