

尚锦王之味系列

尚锦文化

小炒王

快手小炒，方便美味

尚锦文化◎编



中国纺织出版社

尚锦王之味系列

尚锦文化

小炒王

尚锦文化 编



 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

小炒王 / 尚锦文化编. —北京: 中国纺织出版社,
2012.1

(尚锦王之味系列)

ISBN 978-7-5064-8145-8

I. ①小… II. ①尚… III. ①中式菜肴—炒菜—菜谱 IV. ①TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第257879号

责任编辑: 卢志林 责任印制: 刘 强

装帧设计: 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

北京盛通印刷股份有限公司印刷 各地新华书店经销

2012年1月第1版第1次印刷

开本: 720×1000 1 / 24 印张: 12

字数: 150千字 定价: 39.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



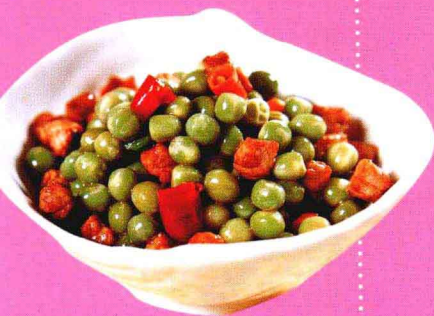
目录

CONTENTS

畜肉类



14	回锅肉	小炒肉
16	生爆盐煎肉	鱼香肉丝
18	榨菜肉丝	青椒肉丝
20	土豆炒肉丝	韭黄肉丝
22	肉丝干张	木樨肉
24	滑炒肉片	香辣肉丝
26	京酱肉丝	炒合菜
28	炒黄瓜酱	肉丝炒如意菜
30	炒榛子酱	茶树菇炒肉丝
32	冬笋炒肉丝	毛豆红椒炒肉丝
34	三色肉丝	木耳炒肉片
36	肉片炒西葫芦	老北京滑熘肉片
38	茭白肉片	山药炒肉片
40	豆干青蒜炒肉片	土豆炒肉片
42	木耳炒里脊	黄瓜熘肉片
44	虎头肉丁	抓炒里脊
46	肉末榄菜四季豆	香辣肉末雪里蕻



48

香辣回锅肉

干煸四季豆

50

肉炒滑子菇

菠萝咕咾肉

52

肉炒榛蘑

芥蓝炒瘦肉

54

金丝韭菜

酱肉豌豆

56

青蒜炒腊肠

药芹肚丝

58

腊肠炒油菜

熏肠芦蒿

60

牛蒡炒肚丝

爆肚

62

炒猪肝

茼爆肚丝

64

韭黄炒猪肝

火爆腰花

66

炒耳丝

荔枝腰花

68

爆三样

菠菜炒猪肝

70

苦瓜炒腊肉

蕨菜炒腊肉

72

蒜薹炒腊肉

藜蒿炒腊肉

74

滑子菇炒腊肉

腊肉炒茶树菇

76

香烹猪肝

黄瓜炒猪肝

78

紫菜薹炒腊肉

臊子炒土豆丝韭菜

80

银芽里脊丝

茭白炒肉



- | | | |
|-----|---------|---------|
| 82 | 黄花菜炒肉丝 | 肉粒豌豆炒番茄 |
| 84 | 奶白菜炒肉 | 菠萝炒肉 |
| 86 | 海菜炒肉丝 | 彩椒肉片 |
| 88 | 辣椒炒腊肠 | 胡萝卜炒腊肉 |
| 90 | 西芹百合炒腊肉 | 杭椒腊肉炒扁豆 |
| 92 | 苦瓜炒腊肠 | 荷兰豆炒腊肉 |
| 94 | 西葫芦炒火腿 | 麻辣肚丝 |
| 96 | 圆椒炒火腿 | 双椒爆腊肉 |
| 98 | 孜然羊肉 | 爆羊三样 |
| 100 | 葱爆羊肉 | 菊花羊肉 |
| 102 | 茭白炒羊肉丝 | 双椒羊里脊 |
| 104 | 韭菜炒羊肝 | 菠萝炒牛肉 |
| 106 | 白椒炒牛肉 | 百合炒牛肉 |
| 108 | 陈皮牛肉 | 春笋炒牛肉 |
| 110 | 炒牛百叶 | 黑椒牛柳 |
| 112 | 尖椒牛柳 | 爆炒牛百叶 |
| 114 | 蒜薹炒牛肉 | 麻辣牛肉干 |

禽蛋类



116

芦笋炒牛肉

西兰花炒牛肉

118

芹菜香干炒牛肉丝

豌豆炒牛肉

120

莴笋炒牛肉

香菜炒牛百叶

122

雪里蕻炒百叶

干煸牛肉丝

124

干炒牛肉丝

豆腐干牛柳

126

酸菜羊肉

香辣羊肉

130

豆苗炒鸡片

小炒鸡丁

132

茄汁鸡片

豆苗山鸡片

134

瓜姜鸡片

酱爆鸡丁

136

滑子菇炒鸡丁

傣味仔鸡

138

丝瓜毛豆炒鸡蛋

金针鸡丝

140

醋熘鸡

辣子鸡丁

142

果仁仔鸡

番茄炒鸡蛋

144

酱爆桃仁鸡

芙蓉丝瓜

146

熘鸡丁

黄瓜炒鸡蛋

148

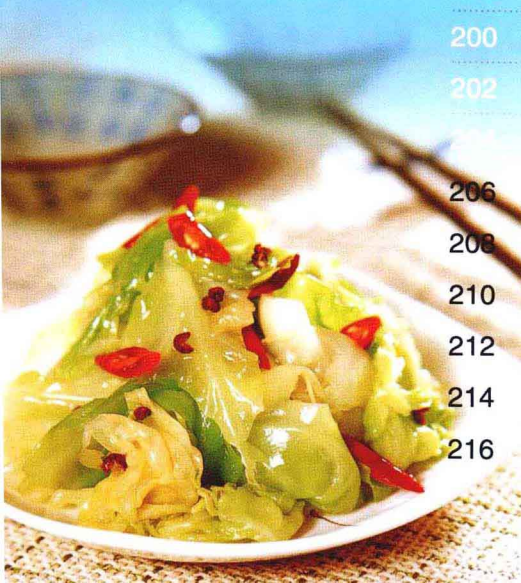
熘鸡丸

辣炒鸡翅



水产类

- | | | |
|-----|----------|---------|
| 150 | ● 麻辣鸡丝 | ● 重庆辣子鸡 |
| 152 | ● 小煎鸡米 | ● 五彩鸡片 |
| 154 | ● 四味鸡丁 | ● 韭黄炒鸡蛋 |
| 156 | ● 西葫芦炒鸡蛋 | ● 银钩鸡丝 |
| 158 | ● 牛蒡炒鸡蛋 | ● 洋葱炒鸡蛋 |
| 160 | ● 咸蛋黄玉米粒 | ● 姜爆鸭丝 |
| 162 | ● 青蒜炒鹅肠 | ● 葱爆鸭心 |
| 164 | ● 西芹炒鸭肝 | ● 腰果脆花 |
| 166 | ● 炒鸭丝掐菜 | ● 桃仁鸭丁 |
| 170 | ● 青椒炒鱼丝 | ● 白炒鱼片 |
| 172 | ● 金丝鱼片 | ● 银鱼炒韭菜 |
| 174 | ● 苦瓜鱼丝 | ● 五彩鱼皮丝 |
| 176 | ● 芙蓉鱼片 | ● 三色鱼丁 |
| 178 | ● 家常鱼条 | ● 松仁鱼米 |
| 180 | ● 瓜姜鱼丝 | ● 炒鳝丝 |
| 182 | ● 干煸鱼条 | ● 陈皮鳝段 |



184

咱家鳝鱼

186

芹爆鳝丝

188

芫爆鲜鱿

190

鱿鱼炒芥蓝

192

油爆鱿鱼

194

蒜薹炒鱿鱼

196

炒翡翠虾仁

198

蚕豆炒虾仁

200

芦笋炒虾仁

202

蛋黄炒虾仁

204

蛋清炒虾仁

206

虾皮圆白菜

208

红椒炒河虾

210

油爆虾

212

芙蓉炒海虾

214

炸烹虾段

216

芙蓉炒蟹

香葱炒鳝段

麻辣泥鳅

黄瓜木耳黑鱼片

炒鲜鱿

西兰花炒鱿鱼

韭菜炒墨斗

鸡蛋炒虾仁

番茄炒虾仁

碧绿虾仁

龙井虾仁

黄瓜炒虾仁

虾皮青椒鸡蛋

十八辣北极虾

川味海白虾

青蒜炒河虾

香辣蟹

夏果凤尾虾



218

香蒜咖喱炒蟹

年糕姜葱炒蟹

220

尖椒炒蛤蜊

葱姜炒竹蛭

222

西兰花炒文蛤

螺蛳炒韭菜

224

油爆螺片

茼爆海螺

226

辣子田螺

辣油雪贝

蔬菜类

230

酸辣圆白菜

香辣圆白菜

232

炆炒空心菜

手撕圆白菜

234

香辣紫甘蓝

醋熘白菜

236

烧二冬

红烧豆泡

238

清炒油麦菜

韭菜炒豆芽

240

麻辣茼蒿

空心菜梗炒玉米粒

242

野菠菜炒百叶

菠菜粉丝

244

清炒西兰花

红烩菜花

246

蒜蓉西兰花

番茄炒菜花

248

双色菜花

百合金针菜

250

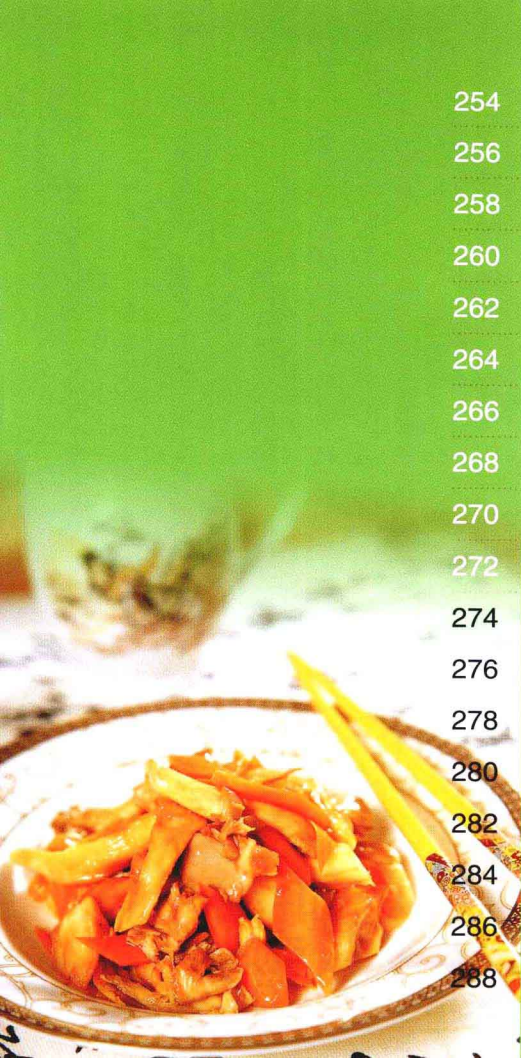
双椒炒笋瓜

百合甜豆

252

豉椒苦瓜

丝瓜炒毛豆



- | | | |
|-----|--------|--------|
| 254 | 干椒苦瓜 | 开洋冬瓜 |
| 256 | 毛豆炒藕片 | 毛豆米笃豆腐 |
| 258 | 榨菜四季豆 | 蒜香荷兰豆 |
| 260 | 玉米四季豆 | 农家炒豇豆角 |
| 262 | 香辣蚕豆 | 松仁玉米 |
| 264 | 香辣四季豆 | 蒜香扁豆 |
| 266 | 雪菜花生仁 | 清炒四季豆 |
| 268 | 青红椒炒茄子 | 三丁玉米 |
| 270 | 酱爆茄子 | 地三鲜 |
| 272 | 水芹炒百叶 | 西芹百合 |
| 274 | 金笋银芽 | 韭黄炒素鸡 |
| 276 | 清炒芦笋 | 酱香炒茼蒿 |
| 278 | 芥菜冬笋 | 春笋炒豌豆 |
| 280 | 炆炒黄豆芽 | 酸辣土豆丝 |
| 282 | 什锦山药粒 | 尖椒土豆丝 |
| 284 | 宫保藕丁 | 炒藕片 |
| 286 | 鲜蘑冬笋 | 素炒鸡腿菇 |
| 288 | 香干炒芹菜 | |





畜肉类



回锅肉



材料

带皮猪后腿肉400克，蒜薹70克，青红椒片适量

调料

葱段、姜片、料酒、郫县豆瓣酱、酱油、糖、色拉油各适量

做法

- ① 猪肉切宽条，入沸水锅中加葱段、姜片、料酒煮熟捞出，晾凉后改切片；蒜薹切段。
- ② 将肉片入热锅中煸炒至肉出油卷起，加入豆瓣酱、青红椒片炒出香味，下蒜薹段、料酒、酱油、糖，翻炒均匀即可。



小炒肉



材料

带皮五花肉300克，青、红尖椒圈200克

调料

郫县豆瓣酱150克，豆豉5克，盐1克，味精1克，酱油10克，料酒10克，白糖5克，色拉油适量

做法

- ① 将五花肉切片，豆瓣酱剁成末，豆豉压成泥。
- ② 锅置火上，入油烧至五成热，下入肉片翻炒出油，再放入豆瓣酱、豆豉煸炒出味，加盐、味精、料酒、酱油、白糖炒匀，倒入青、红尖椒圈炒熟即可。

Tips

选用带皮五花肉，口感较好。



生爆盐煎肉



材料

猪后腿肉150克，青椒片、红椒片各50克

调料

料酒、郫县豆瓣酱、酱油、甜面酱、猪油各适量

做法

猪肉切成薄片，猪油烧至五成热，放入肉片，煸炒至刚熟，烹入料酒，下豆瓣酱炒呈红色，加酱油、甜面酱、青红椒片炒匀即可。

Tips

豆瓣酱要炒成红色，肉味才香辣，炒时火候不宜大，肉片炒至出油时方能下调料。用青蒜与肉片炒更香。



鱼香肉丝



材料

瘦猪肉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、泡红辣椒末、色拉油各适量

做法

- ① 猪肉切丝，用盐、料酒、水淀粉拌和上浆。
- 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，沥去油；炒锅再置火上，爆香泡红椒末，投入木耳丝、笋丝稍炒，将肉丝倒入翻炒，再倒入味汁，翻炒几下即可。

Tips

一定要有泡椒才能调出鱼香味。