



ZHONGHUA DAZIBAN · SHENGHUO JINGDIAN



中国烹饪协会
营养美食专业委员会
◎编著

灶旁边看边做 精品小炒

ZAOPANG BIANKANBIANZUO JINGPIN XIAOCHAO

24

500余道
特色营养小炒
一种

烹饪手法 变化万千美食

几样简单食材，一洗、一切、一炒，
即使是烹饪新手也能做出不输大厨的
精品小炒。



NLIC 2970657433

中国烹饪协会
营养美食专业委员会
◎编著

灶旁边看边做 精品小炒

ZAOPANG BIANKANBIANZUO JINGPIN XIAOCHAO



NLIC 2970657433

灶旁边看边做精品小炒/中国烹饪协会营养美食专业委员会编著. —长沙: 湖南美术出版社, 2011.1

(中华大字版·生活经典)

ISBN 978-7-5356-4172-4

I. ①灶… II. ①中… III. ①菜谱 IV.

①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第257109号

爱读者出品

中华大字版·生活经典

灶旁边看边做精品小炒

出版人	李小山	出版发行	湖南美术出版社
编 著	中国烹饪协会营养美食专业委员会		(长沙市东二环一段622号)
责任编辑	薛 原	经 销	新华书店
		印 刷	北京威远印刷厂
封面设计	刘 畅	开 本	787 × 1092 1/16
版式设计	马 丽	印 张	38
拍摄单位	百年荣记饮食文化发展有限公司 龙目堂美食摄影工作室 唐人美食职业技能培训学校	书 号	ISBN 978-7-5356-4172-4
图片摄影	陈绪荣 耿 欣 金 鑫 李朝阳 王大龙 于 笑	版 次	2011年1月第1版
图片整理	陈慧美	印 次	2011年1月第1次印刷
排版制作	王江妹 王旭燕	定 价	29.80元

【版权所有，请勿翻印、转载】

如有倒装、破损、少页等印装质量问题，请与印刷厂联系调换。

联系电话：010-61534147

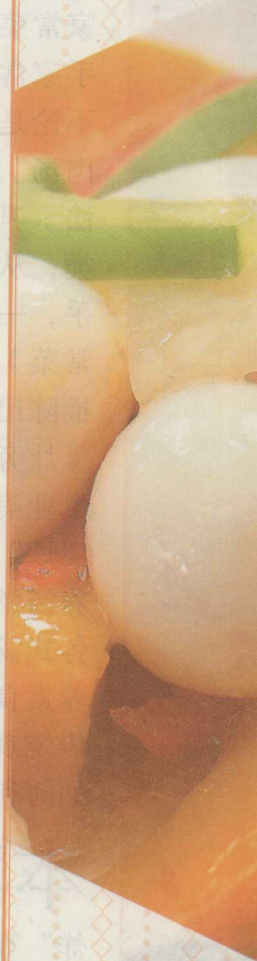


前言

PREFACE

俗语有云，“民以食为天”。饮食在中国人的日常生活中占据着极其重要的地位。如今，随着生活水平的提高，吃已不仅仅是为了果腹，地域和季节也已经不再是人们享受美食的阻碍。冰箱里，来自瑞士的奶酪放在产自烟台的苹果旁边；冬天的餐桌上，热气腾腾的羊肉火锅旁摆着的是红彤彤的沙瓤大西瓜，享受美食俨然已成为人们日常生活中不可缺失的一环。可是，在人们的菜篮子日渐丰富的同时，新的烦恼又不期而至：怎么总是青椒炒肉丝？排骨除了红烧、糖醋，换个花样行不行？意大利面不拌肉酱、番茄酱，还可以怎么吃？没关系，不用着急，只要您看了我们这套“中华大字版·生活经典”菜谱系列丛书，这些烦恼一定会烟消云散。

本菜谱系列丛书是在众多美食营养专家和烹饪顾问的指导下，经由一年多的精心策划和创作才成功面世。编撰期间，编委会不但根据营养专家的要求不断改进烹饪方式，以保留菜品更多的营养，还根据烹饪顾问的指导不断调整制作步骤，使菜品色香味俱全。专家、顾问和编辑们的共同努力，使这套菜谱既具有权威性，又具有可操作性，适用于各阶层读者阅读和参考。





本菜谱系列丛书包括《灶旁边看边做精品小炒》、《灶旁边看边做拿手家常菜》、《灶旁边看边做营养汤粥》、《灶旁边看边做营养素食》、《灶旁边看边做下饭家常菜》，每一本的侧重点各有不同。《灶旁边看边做拿手家常菜》和《灶旁边看边做下饭家常菜》是综合菜谱，不论是“鱼香肉丝”这样的正宗川菜，还是“法式奶油牛肉汤”这样的异域菜品，您都可以从中找到它们的详细做法。其中，《灶旁边看边做拿手家常菜》按菜品种类分类，从热菜到凉菜，从主食到饭后小点一应俱全，一书在手，一桌完美的家宴可轻松搞定；《灶旁边看边做下饭家常菜》则侧重一材多变，每样食材都教您多种变化，让您推陈出新，变着花样做出令全家人胃口大开的美味佳肴。《灶旁边看边做精品小炒》和《灶旁边看边做营养汤粥》术业有专攻，《灶旁边看边做精品小炒》让您可以用“炒”这一种烹饪手法做出千般美味；《灶旁边看边做营养汤粥》教您利用常见、常用的食材，烹制出美味健康的各式汤膳粥膳，“汤汤水水保平安”。《灶旁边看边做营养素食》打破了人们“吃素就是清汤寡水、萝卜白菜”的传统观念，提倡“吃得健康，素食一样很美味”，告诉您如何利用纯素的材料做出不输荤菜的秘密。

本菜谱系列丛书中每一道菜的原料都是很容易买到的，每道菜所用的烹饪手法不过是“炒、煎、煮、蒸、炸”等常见的操作，所用厨具也都是居家常备的锅碗瓢盆。

您还等什么，健康美味全数收录的“中华大字版·生活经典”菜谱系列丛书是您厨房必备的好伙伴。一书在手，一定会让厨房变成您展示厨艺的舞台，让餐桌变成您家里最温馨的美味天堂！

目录 CONTENTS



第一章 家常百变小炒

百变畜禽肉

蒜香排骨	2
酸辣里脊	3
麻辣猪肝	4
文山肉丁	5
醪糟排骨	6
豆豉拌猪肝	7
拌豆芽肉丝	8
竹笋雪菜肉丝	9
鱼香牛肉丝	10
蒜蓉羊肝片	11
珠峰圣火	12
香辣兔片	13
孜然牛肉丝	14
蚝油牛肉片	15

泡椒鸭片	16
口蘑炒鸡心	17
干辣椒炒腊牛肉	18
油爆菊花胗	19
子姜爆鸭	20
干煸鹌鹑丝	21
煨辣鸭肠	22

百变蔬菜

榛蘑炒西芹	23
桃仁扒白菜	24
翠玉黄瓜	25
腊肠炒油菜	26
灰树花炒丝瓜	27
蛋香萝卜丝	28



目录

CONTENTS

素烧草菇	29	雪菜大汤黄鱼	45
西芹木耳百合	30	油炆对虾	46
海米竹笋	31	蒜炒牡蛎	47

百变河海鲜

番茄鱼片	32
香辣鱼丁	33
美味鲜辣虾	34
韭黄鱼丝	35
葱椒炆鱼片	36
豆瓣鲫鱼	37
麻辣鱼片	38
咖喱鱼丁	39
糟辣鱼丁	40
糟辣脆皮鱼	41
酸甜虾	42
葱姜虾	43
家常焖鲫鱼	44

炒毛蟹	48
清炒牡蛎	49

百变豆蛋

鸭蛋黄炒蚕豆	50
鸡粒榨菜鲜蚕豆	51
洋葱炒蛋	52
特色炒蛋	53
韭菜炒干丝	54
香椿炒鸡蛋	55
翡翠虾仁滑蛋	56
香椿滑蛋海鲜粒	57
萝卜干炒鸡蛋	58



第二章 精品快手小炒

精品畜禽肉

蒜苗咸肉爆猪皮	60	干豆角炒腊肉	61
		玉兰肉丝	62



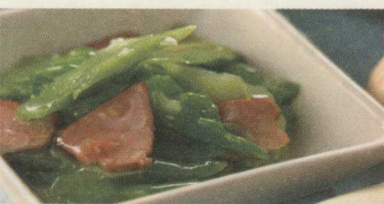
家乡肉	63	银杏凉瓜	83
甜辣兔肉	64	蒜汁芦笋	84
什锦肉丁	65	双菌南瓜	85
腐乳烧肉	66	煨辣圆白菜	86
茭白炒猪肝	67	清炒鸡蛋蒿	87
红三剁	68	酿苦瓜	88
速焖羊肉	69	腰果爆茄丁	89
菠菜炒猪肝	70	炆柿子椒	90
口蘑肉片	71	鲜菇烩豌豆	91
菊花炒肉片	72	葱姜炆菜心	92
酸辣鸡丁	73	韭菜炒虾皮	93
木耳炒肉片	74	火腿炒芹菜	94
芝麻肉片	75	醋熘藕片	95
青椒炒鸭片	76	云腿炒苦瓜	96
糟辣鹅肝	77	炆三丝	97
万事如意	78	怪味双菌	98
牛肉炒时蔬	79		

精品蔬菜

海米炒菠菜	80
浓汤娃娃菜	81
肉酱菠菜	82

精品河海鲜

竹笋鱼片	99
醋烹鲫鱼	100
酸辣鱼条	101
酱烧平鱼	102



目录

椒芹炒鱿鱼	103
炒黑鱼丝	104
椒香鱼丝	105
珍珠虾仁	106
脆皮爆鳝鱼	107
油爆小虾	108
翡翠虾仁	109
黄瓜炒鱿鱼	110
火龙果炒虾仁	111
甜辣虾	112
米酒炒对虾	113

第三章 大厨秘制小炒

秘制畜禽肉

可乐排骨	122
五味排骨	123
红糟肉	124
烧樱桃肉	125
芽菜烧肉	126
金牌伴侣	127
酱排骨	128
红枣烧肉	129

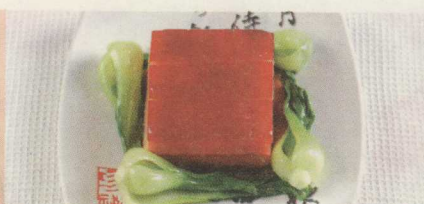
CONTENTS

精品豆蛋

黄豆肉丁炒雪菜	114
糟辣熘豆腐	115
虾仁腐竹	116
尖椒皮蛋	117
蛋丝银芽	118
青椒肉末炒鸡蛋	119
鸡蓉鹌鹑蛋	120



茄汁牛肉	130
黑椒牛柳	131
西红柿煨牛肉	132
野山椒炒脆肚	133
豆豉煨辣肚片	134
蒜香牛柳	135
糟辣芹菜肉末	136
茼蒿爆羊肚	137
卤水牛肚肉	138



芙蓉羊肉	139
葱爆羊肝	140
金针菇炒鸡丝	141
红烧羊肉白萝卜	142
玉兰爆鸡丝	143
黄焖鸡	144
腐乳烧鸡翅	145
普洱茶焖凤爪	146
山药烩滑鸡	147
蒜泥凤爪	148
花雕鸡翅	149
麻辣鸡脖	150
香辣鸡胗	151
蚝油鸭掌	152
莲花血鸭	153
糖醋鸭块	154
冻鸭掌	155
竹笋拌鸡丝	156
泡椒炒鸡丁	157
辣味芹菜炒鸡肉	158
煨辣樟茶鸭	159
尖椒水鸭	160
火燎鸭心	161

秘制蔬菜

银杏西芹百合	162
栗子烩娃娃菜	163
肉末空心菜	164
平菇芥菜	165
蟹肉西兰花	166
桂花土豆	167
蛋白炒苦瓜	168
小黄瓜炒草菇	169
豉汁苦瓜	170
海米炒丝瓜	171
碧绿草菇	172
海米南瓜	173
珍珠南瓜	174
南瓜炒洋葱	175
云南风味茄子	176

秘制河海鲜

糍粑鱼	177
红椒银鱼	178
糟辣带鱼	179
豆豉鱼冻	180



墨鱼仔炒韭菜	181
鲜鳝焖脆藕	182
椒盐虾	183
油爆对虾	184
鱼腥草醉虾	185
红菇绿虾	186
蒜蓉腐乳虾	187
台式炒蛤蜊	188
南瓜蚬子	189
柠檬姜汁炒牡蛎	190
黑胡椒蟹	191

秘制豆蛋

蚝油豆腐	192
豆芽炒干丝	193
金钱豆泡	194
桂花腐竹	195
炒肉拌豆腐丝	196
青椒萝卜干炒鸡蛋	197
蘑菇烧鹌鹑蛋	198



第四章 营养下饭小炒

营养畜禽肉

腐乳排骨	200
烂糊肉丝	201
龙爪肉丝	202
蒜苗肉丝	203
黑三剁	204
山楂肉丁	205
烧牛板筋	206
咖喱猪肉块	207

牛肉丝炒粉条	208
家常牛肉末	209
泡菜炒肉末	210
五花肉炒泡菜	211
蜜汁鸡翅	212
金针菇炒鸡肝	213
泡椒耳片	214
回锅牛舌	215
红扒牛舌	216



桂花羊肉	217
肉丝拌粉皮	218
芦蒿炒腊肉	219
猪肝西芹	220
油爆鸡胗	221
葱爆鸭片	222
酸菜鸭条	223

营养蔬菜

蚝油西兰花	224
醋烹绿豆芽	225
干煸芦笋	226
清炒山药丝	227
胡萝卜炒肉	228
虾仁辣白菜	229
海米菠菜	230
干豆豉炒蕨菜	231
干辣大头菜	232
茼蒿炒肉丝	233
芝麻圆白菜	234
干锅辣白菜	235
海鲜西兰花	236
芹菜炒肉丝	237

营养河海鲜

韭黄炒蛭子	238
酱汁鲫鱼	239
红烧辣子鱼	240
香辣三文鱼	241
麻辣咸鱼	242
干煎红杉鱼	243
五香酥鲫鱼	244
麻辣鳝鱼卷	245
洋葱炒小鱿鱼	246
芥蓝炒墨鱼	247
清炒虾仁	248
虾仁烩甜豆	249
虾仁炒百合	250
虾仁扒芥蓝	251
蒜香皮皮虾	252
花样蒜香虾	253
家常鳝鱼	254
宫保墨鱼	255

营养豆蛋

萝卜干炒青豆	256
--------	-----



玉米笋炒青豆	257
腊肉蚕豆	258
豆干毛豆炒辣椒	259
海米炒蛋	260

皮蛋炒黄瓜	261
椒油腐竹	262



第五章 招牌宴客小炒

浓香畜禽肉

南瓜红烧肉	264
香辣猪肝片	265
红烧肉鱼干	266
麻辣酱羊肉	267
红烧牛肉	268
啤酒烧牛肉	269
腌菜牛肉	270
和味炒牛腱	271
麻辣牛肉块	272
甜辣牛肉粒	273
蒜薹爆炒牛肚	274
彩椒牛肝	275
可乐鸡翅	276
梅子鸭	277
兔丁玉米粒	278

米花樱桃鸡	279
贵妃凤翅	280
麻辣子鸡丁	281
温馨砂锅鸡	282
海参焖笋鸡	283
翡翠鸡片	284
枸杞子鸡丁	285
胡萝卜炒猪腰	286
酱香牛肝	287
杏花乳鸽	288

清爽蔬菜

海米雪花炒油菜	289
油吃香菇西葫芦	290
伴水芹香	291
姜汁芹菜	292



鲜贝冬瓜球	293
黄豆西芹炒百合	294
西兰花炒虾仁	295
什锦西红柿盅	296
葱椒蓑衣黄瓜	297
醋卤茄	298
满园春色	299
口蘑扒油菜心	300
麻辣玉兰片	301

美味河海鲜

干烧鲤鱼	302
五彩鳝丝	303
锦绣五柳鱼	304
淮山烧鲑鱼	305
黔味大虾	306
夏日河虾	307

第六章 地方特色小炒

京鲁小炒

醋熘白菜	322
拔丝山药	323

花仁鱼球	308
芹果爆鲜鱿	309
麻辣盆盆虾	310
油焗蟹	311
瑞猷鸿财	312
煨辣鲜贝	313
鲜贝炒翠瓜	314

可口豆蛋

火腿蚕豆	315
百合黄花烩豆腐	316
咖喱炒干丝	317
芦笋炒鸡蛋	318
腊八豆炒鸡蛋	319
苦瓜炒蛋	320



蜜汁山药	324
火爆腰花	325
珊瑚金钩	326



目录

CONTENTS

酱爆肉丁	327	泡椒牛柳	349
京都排骨	328	多味排骨	350
海米油菜	329	干煸香辣肉	351
爆炒肝尖	330	麻辣手撕鸡	352
糟煨茭白	331	火爆牛肚	353
梅花鸡片	332	干煸牛肉	354
龙珠凤肝	333	麻辣鸭块	355
孜然羊肉	334	豆豉子鸡	356
葱爆羊肉	335	姜爆鸭丝	357
灯碗肉	336	香酥小鲫鱼	358
芫爆牛肚	337	麻婆豆腐	359
京味酱瓜虾	338	辣子鸡丁	360
赛螃蟹	339	鱼香肉丝	361
葱爆鸡块	340	辣炒香螺	362
糟熘三白	341	干煸鱿鱼丝	363
		麻辣干丝	364

川渝小炒

怪味茄子	342
麻辣莴笋	343
辣炆黄瓜	344
干煸豇豆	345
蚂蚁上树	346
回锅肉	347
姜丝炒肉	348

湘鄂小炒

辣椒炒空心菜	365
湘莲双耳	366
藕断丝连	367
腊味荷兰豆	368
油辣笋尖	369
长沙小炒肉	370



尖椒煸子排	371	冬菜肉末	392
洋葱爆牛柳	372	芦荟炒肉丝	393
竹笋腊肉	373	蚝油生菜	394
香辣排骨	374	黄埔炒蛋	395
青豆红柿子椒炒肉丝	375	苦瓜炒虾肉	396
萝卜干炒腊肉	376	木瓜鸡丁	397
农家一锅鲜	377	爆鱿鱼卷	398
香干炒百合	378	蚝油鸡翅	399
炒香干五丁	379	白灼虾	400
香辣茭白	380		
浔阳鱼片	381		
湘味鸡翅	382		
脆辣鸡胗	383		
腊肉炒银丝芹菜	384		

闽粤小炒

清炒莴笋	385
蚝油茭白	386
避风塘炒蟹	387
红辣椒炒腊肉	388
豉酱爆鸡片	389
客家小炒	390
咖喱肉丁	391

江浙小炒

荔枝爆丝瓜	401
杭椒炒茭白	402
贵妃鸡	403
蒜苗慈姑炒香干	404
酒醉双素	405
糖醋排骨	406
银鱼炒蛋	407
蛎黄跑蛋	408
丁香小鱼	409
八宝豆腐	410
醋熘琥珀蛋	411
蟹黄琵琶豆腐	412





第七章 健康纯素小炒

健康蔬菜类

鱼香白菜	414
辣炒圆白菜	415
糖醋圆白菜	416
香菇油菜	417
韭菜炒莴笋	418
核桃仁炒韭菜	419
麻辣茼蒿	420
清炒菜花	421
炆炒西兰花	422
醋香山药	423
尖椒土豆丝	424
拔丝土豆	425
干煸茭白	426
麻辣藕片	427
青椒炒藕丝	428
椒油莴笋丝	429
清炒芦笋	430
百合炒芦笋	431

酒香豆苗	432
熘豆芽	433
葱油黄豆芽	434
西红柿炒玉米粒	435
蒜蓉豇豆	436
干烧四季豆	437
素炒豆丝	438
百合西葫芦片	439
蒜蓉苦瓜	440
麻辣苦瓜	441
香菇烧丝瓜	442
辣椒炒丝瓜	443
杭椒冬瓜条	444
清炒南瓜	445
家常茄子	446
蒜香茄子	447
炒胡萝卜丝	448
胡萝卜炒菠菜	449

