

餐餐好美味系列

尚锦文化

精选好吃易做 小炒

超值
19.8元
送光盘

Jingxuan Haochi Yizuo Xiaochao 1288 Li

1288 例

尚锦文化◎编



中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

精选好吃易做小炒1288例 / 尚锦文化编. —北京: 中国纺织出版社, 2012.1
(餐餐好美味系列)

ISBN 978-7-5064-8098-7

I. ①精… II. ①尚… III. ①菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第244057号

责任编辑: 向 隽 责任印制: 刘 强

封面设计: 任珊珊 版式设计: 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

北京昊天国彩印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2012年1月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 16

字数: 240千字 定价: 19.80元 (附光盘1张)

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

餐餐好美味系列

尚锦文化

精选好吃易做 小炒 1288 例

Jingxuan Haochi Yizuo Xiaochao 1288 Li

尚锦文化◎编
杨跃祥 刘志刚◎编



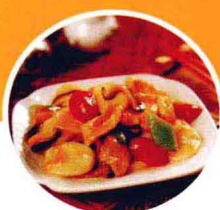
 中国纺织出版社



C O N T E N T S

猪肉

12	肉末苦瓜	24	土豆炒肉片
12	银芽里脊丝	24	腐乳烧肉
12	奇妙冰苦瓜	24	豆干青蒜炒肉片
13	鱼香肉丝	24	黄瓜熘肉片
13	青椒肉丝	25	香椿炒里脊片
14	韭黄肉丝	25	车鹏里脊丝
14	肉丝炒如意菜	25	木耳炒肉丝
15	橙汁肉丝	25	干锅菜花
15	茶树菇炒肉丝	26	红酒里脊
16	京酱肉丝	26	青椒里脊丝
16	韭黄红椒肉丝	26	软熘里脊
16	菠萝炒肉	26	里脊丝炒芦蒿
16	毛豆红椒炒肉丝	27	肉粒豌豆炒番茄
17	海菜炒肉丝	27	蚂蚁上树
17	冬笋炒肉丝	27	黄豆疙瘩丝
17	尖椒肉丝	27	虎头肉丁
17	香辣肉丝	28	腐竹烧肉
18	芫爆肉丝	28	雪里蕻炒肉末
18	土豆炒肉丝	28	口袋豆腐
18	炒肉丝拉皮	28	肉末橄榄四季豆
18	蒲公英炒肉丝	29	干豆角烧肉
19	三色肉丝	29	肉米浮香
19	醋熘木须	29	香辣肉末雪里蕻
19	肉丝干张	29	酸豆角炒肉末
19	木耳炒肉片	30	元宝肉
20	榨菜炒肉丝	30	干煸五花肉
20	肉片鸽蛋烧甘蓝	30	黄花菜炒肉丝
20	彩椒肉片	31	鱼香茄子
21	麻花炒肉片	31	香辣回锅肉
21	肉片炒西葫芦	31	葱香回锅肉
21	荷兰豆炒肉片	32	回锅肉
22	菜花肉片	32	叉烧肉
22	老北京滑熘肉片	32	西兰花回锅肉
22	山药炒肉片	32	木樨肉
23	茭白炒肉丝	33	兰花干烧肉
23	滑炒肉片	33	坛子肉
23	锅巴肉片	33	干锅茶树菇
		34	农家小炒肉



- 34 干煸四季豆
- 35 肉炒滑子菇
- 35 菠萝咕咾肉
- 36 糖醋咕咾肉
- 36 肉炒榛蘑
- 36 豆干焖肉
- 36 马蹄黄瓜肉
- 37 青蒜慈姑炒咸肉
- 37 莴笋炒咸肉
- 37 咸肉冬瓜
- 37 奶白菜炒肉
- 38 乡野炒洲芹
- 38 生爆盐煎肉
- 38 咸肉河蚌烧油菜
- 38 青椒酿肉
- 39 炒豆酱
- 39 干煸五花肉
- 39 香葱耳片
- 39 炒黄瓜酱
- 40 芥蓝炒瘦肉
- 40 金丝韭菜
- 41 酱肉豌豆
- 41 炒合菜
- 42 阳新菱角烧圆子
- 42 卤五花肉
- 42 西兰花回锅肉
- 43 炒榛子酱
- 43 生炒奶香骨
- 43 无锡排骨
- 44 九转大肠
- 44 辣味姜葱炒大肠
- 44 青蒜炒腊肠
- 45 酸辣大肠
- 45 苦瓜炒腊肠
- 45 脆椒爆腊肠
- 46 干烧肚条
- 46 麻辣肚丝
- 46 火腿玉米粒

- 46 炒肥肠
- 47 西葫芦炒火腿
- 47 熏肠芦蒿
- 47 冬瓜炒火腿
- 47 油爆肚仁
- 48 爆肚
- 48 炒猪肝
- 48 牛蒡炒肚丝
- 48 炒皮肚
- 49 芫爆肚丝
- 49 炒肚片
- 49 洋葱爆肚
- 49 韭黄炒猪肝
- 50 火爆腰花
- 50 炒耳丝
- 51 荔枝腰花
- 51 爆三样
- 52 辣子腰花
- 52 爆炒腰花
- 52 菠菜炒猪肝
- 53 炆腰片豆腐
- 53 红烧猪蹄筋
- 53 荷兰豆炒腰花
- 54 红菜薹炒腊肉
- 54 春笋烧腊肉
- 54 心心相印
- 54 高瓜炒心片
- 55 干豆角炒腊肉
- 55 辣椒炒腊肠
- 55 炒腰片
- 56 荷兰豆炒腊肉
- 56 青蒜炒猪血
- 57 藜蒿炒腊肉
- 57 蒜薹炒腊肉
- 58 西芹百合炒腊肉
- 58 西芹炒腊肉
- 58 萝卜干炒腊肉
- 58 马蹄炒猪心

59	杭椒腊肉炒扁豆
59	时蔬炒腊肉
59	芦笋焖腊肉
59	胡萝卜炒腊肉
60	玉兔五彩丝
60	咖啡酱烧排骨
60	香辣熏肉

牛肉·羊肉

61	孜然羊肉
61	爆羊三样
62	葱爆羊肉
62	红焖羊肉
62	尖椒羊肉
63	茭白炒羊肉丝
63	菊花羊肉
63	芫爆羊肉
64	蜜枣羊肉
64	柚汁牛肉
64	山菌焖羊肉
64	双椒羊里脊
65	香辣羊肉
65	菠萝炒牛肉
65	韭菜炒羊肝
65	辣炒牛肉
66	白椒炒牛肉
66	百合炒牛肉
66	豆腐炒肉片
66	陈皮牛肉
67	豌豆牛肉
67	春笋炒牛肉
67	甜豆酱爆牛柳
67	南瓜炒牛肉
68	炒牛百叶
68	麻辣牛里脊
68	黑椒牛柳
69	麻辣豆腐
69	泡菜牛柳
69	牛肚炒西芹
70	爆炒牛百叶
70	尖椒牛柳
70	椒菇烩牛肉

70	芦笋炒牛肉
71	香干辣牛肉
71	麻辣牛筋
71	煎豆腐烧牛肉
71	豆瓣炒牛肉
72	麻辣牛肉干
72	蒜薹炒牛肉
73	瓦块牛肉
73	西兰花炒牛肉
74	金橘牛尾
74	豌豆辣牛肉
74	黑椒牛仔骨
74	芹菜香干炒牛肉丝
75	豌豆炒牛肉
75	香菜炒牛百叶
75	野菜牛百叶
75	香辣白果牛肉
76	莴笋炒牛肉
76	雪里蕻炒百叶
77	干煸牛肉丝
77	香菜牛肉丝

鸡·鸭·鹅

78	枸杞菠萝鸡片
78	豆苗炒鸡片
78	茄汁鸡片
78	小炒鸡丁
79	豆苗山鸡片
79	瓜姜鸡片
79	酱爆鸡丁
79	碧绿野鸡片
80	傣味仔鸡
80	芽菜碎鸡米
80	怪味鸡丁
81	宫保鸡丁
81	滑炒鸡片
81	山野菜炒鸡丝
82	滑子菇炒鸡丁
82	金针鸡丝
82	菊花鸡丝
82	丝瓜毛豆炒鸡蛋
83	蘑菇鸡片

83	泡椒姜爆鸡	97	五彩鸡片
83	干烧鸡块	97	小煎鸡米
83	炒鸡杂	97	银芽鸡丝
84	辣子鸡丁	98	香炸鸡片
84	醋熘鸡	98	新淮扬小炒
85	果仁仔鸡	98	青椒小炒蛋
85	番茄炒鸡蛋	98	四味鸡丁
85	菠菜炒鸡蛋	99	银钩鸡丝
86	酱爆桃仁鸡	99	酱汁凤翅
86	炒双鸡	99	粽子烧鸡
86	芙蓉丝瓜	99	西葫芦炒鸡蛋
86	三色三味炒凤丝	100	醋焖鸡
87	贵妃鸡翅	100	甲鱼烧鸡
87	凤脯炒螺片	101	自制大盘鸡
87	木耳芙蓉	101	西班牙红酒鸡
87	富贵参果	102	玉骨鸡脯
88	虎皮凤爪	102	香菇爆鸭肉
88	辣子鸡	102	鸭片炒拉皮
88	黄瓜炒鸡蛋	102	葱爆鹅颈
89	泡椒炒鸡肝	103	蛋白玉米粒
89	滑炒鸡脆骨	103	香椿炒鸡蛋
89	双脆鸡肫	103	杭椒炒鹅肝
90	椿芽烘蛋	103	酱爆鹅丁
90	椒盐鸡	104	蚝油鸡丁煲
90	客家小炒	104	咸蛋黄焗玉米粒
91	鸡里蹦	105	胡萝卜烧鹅方
91	熘鸡丸	105	姜爆鸭丝
91	熘鸡丁	106	滑炒鹅片
92	辣炒鸡翅	106	乡村笨鹅蘑菇
92	麻辣鸡块	106	苦瓜炒鸭舌
93	芋头烧鸡	107	韭菜炒鹅蛋
93	重庆辣子鸡	107	酱爆鸭舌
94	麻辣鸡丝	107	酱爆鸭肝
94	民间全家福	107	烧辣椒皮蛋
94	飘香田螺鸡	108	韭黄炒鹅丝
94	双椒鸡丝	108	青蒜炒鸭肝
95	炆锅肫花	108	奇味鸭舌
95	五彩滑鸡丁	108	葱爆鸭心
95	南瓜咖喱鸡	109	青蒜炒鹅肠
95	鸡蛋炒豇豆	109	爆肫花
96	莴笋仔鸡	109	酸菜炒鸭血
96	香麻掌中宝	109	青椒烧鸭块
96	象牙鸡条	110	西芹炒鸭肝



110	爆炒菊红
110	熟炒烤鸭片
111	泡椒爆鸭腿
111	魔芋烧鸭
111	洋葱尖椒炒鸭血
112	腰果鸭丁
112	蚝油鸭掌
112	油爆双脆
113	桃仁鸭丁
113	炒鸭丝掐菜
113	野山椒炒鸭丝

鱼

114	香菠鱼卷
114	白炒鱼片
114	泡椒炒鱼丸
115	银鱼炒韭菜
115	炒蝶片
115	滑炒鱼片
116	熘鱼片
116	炒黑鱼片
116	炒昂斯鱼片
117	船夫煎饼银鱼松
117	木耳玉兰片
117	五彩鱼皮丝
117	滑炒鱼皮
118	金丝鱼片
118	湛江香鱼片
118	青椒炒鱼丝
119	苦瓜鱼丝
119	青椒鱼米
119	五彩鱼皮丝
120	芙蓉鱼片
120	三色鱼丁
121	家常鱼条
121	松仁鱼米
122	瓜姜鱼丝
122	春回大地
122	烩鱼圆
122	烩鱼饼
123	滑炒鱼线
123	金玉满堂

123	干煸鱼条
123	炒鱼泡
124	椒盐鱼米
124	爆鲢鱼头
124	爆双脆
124	炒黄鳝丝
125	甲鱼冬瓜
125	炒鳝丝
125	五彩鳝丝
125	腐竹烧鳝鱼
126	咱家鳝鱼
126	陈皮膳段
126	蒜子鳝鱼煲
127	香葱炒鳝段
127	芹爆鳝丝
127	梁溪脆鳝
128	爆膳片
128	煎酥鳝
128	响油鳝糊
128	椒麻鳝卷
129	葱香鳝鱼
129	爆鳝筒
129	松仁炒鳝丝
129	蒜蓉软兜
130	麻辣泥鳅
130	黄瓜木耳黑鱼片
131	炒鲜鱿
131	鱿鱼炒芥蓝
132	泡椒炒鱿鱼
132	韭菜炒鱿鱼
132	茼爆鲜鱿
132	碧绿鱿鱼片
133	爆鱿鱼卷
133	麻花腰花鱿鱼
133	西兰花炒鱿鱼
133	碧绿花枝片
134	蒜薹炒鱿鱼
134	青蒜炒墨鱼仔
134	韭菜炒墨斗
135	油爆鱿鱼
135	红烧草鱼
135	小楼烧鲶鱼
136	香菇鳝鱼

136	生炒鲫鱼
137	香滑鱼球
137	雪菜罗汉鱼
138	咖喱斑鱼柳
138	烧杂鱼
138	双喜临门
138	香滑鲈鱼片
139	鲨鱼菜薹
139	小鱼咸菜
139	家乡排骨鱼
139	油爆串珠
140	生爆水鱼
140	星星鱼球
140	小烧肉炖鱼
140	鱼羊鲜
141	咸鱼萝卜干
141	瑶柱干捞鱼肚
141	糊辣藕丁鱼
141	芋香咖喱鱼

虾·蟹

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

148	虾仁扒芥蓝
149	凤尾虾仁
149	虾仁炒芹菜
149	钳子米炒芹菜
149	香辣大虾
150	十八辣北极虾
150	川味海白虾
151	油爆虾
151	红椒炒河虾
152	菠萝炒虾球
152	丝瓜虾仁炒番茄
152	凤尾龙虾
152	秘制爆双鲜
153	牛肝菌大玉
153	芥蓝玉子虾球
153	鲜虾芦笋
153	芙蓉炒海虾
154	老妈大虾炒年糕
154	菱塘盐水虾
154	熘虾仁
155	草菇炒虾球
155	青蒜炒河虾
155	白灼章鱼须
156	炸烹虾段
156	香辣蟹
157	芙蓉炒蟹
157	面拖蟹
158	茶香椒盐虾
158	牛油芝士虾
158	虾子茭白
158	夏果凤尾虾
159	金翠虾爆鳝
159	芙蓉螃蟹
159	蒜爆花蟹
159	香蒜咖喱炒蟹
160	圣手如意虾
160	炒蟹粉
160	姜葱炒肉蟹
160	年糕姜葱炒蟹
161	香辣炒蟹
161	蟹黄扒豆腐
161	蟹子烧鲨鱼皮
162	蟹香芙蓉



贝类

- 163 葱姜炒竹蛏
- 163 尖椒炒蛤蜊
- 164 菌菇炒竹蛏
- 164 西兰花炒文蛤
- 164 双椒炒蛤蜊
- 165 酱香蛭子
- 165 辣炒蛤蜊
- 165 花蛤荷兰豆
- 166 荷香炒海红
- 166 海米烧瓠子
- 166 海鲜炒芦笋
- 166 八宝豆腐
- 167 芙蓉蜇皮
- 167 脆椒辣螺肉
- 167 泡椒响螺片
- 167 河蚌菜薹
- 168 瑶柱玉环豆腐
- 168 小碗装海螺
- 168 螺蛳炒韭菜
- 168 炒螺蛳
- 169 干烧鱼翅
- 169 河蚌狮子头
- 169 五香自吮白螺蛳
- 169 小炒裙边
- 170 辣子田螺
- 170 油爆螺片
- 171 芫爆海螺
- 171 辣油雪贝

叶类蔬菜

- 172 香辣圆白菜
- 172 酸辣圆白菜
- 173 炆炒空心菜
- 173 手撕圆白菜
- 173 清炒茼蒿
- 174 手撕莲白
- 174 山药木耳炒白果
- 174 豉油圆白菜

- 174 香辣甘蓝
- 175 醋熘白菜
- 175 清炒枸杞苗
- 175 清炒油麦菜
- 175 韭菜炒豆芽
- 176 空心菜梗炒玉米粒
- 176 素腰花苋菜
- 176 麻辣茼蒿
- 177 青菜芋头
- 177 野菠菜炒百叶
- 177 菠菜粉丝
- 177 炒苣菜

花果类蔬菜

- 178 菜花豇豆
- 178 红烩菜花
- 178 腰果炒西兰花
- 179 番茄菜花
- 179 蒜蓉西兰花
- 179 翡翠金针菜
- 180 双色菜花
- 180 番茄炒菜花
- 181 百合金针菜
- 181 黄椒丝瓜
- 182 银耳西兰花
- 182 小米椒炒丝瓜
- 182 泡豇豆炆腐丁
- 183 百合甜豆
- 183 双椒炒笋瓜
- 183 丝瓜炒蚕豆
- 184 丝瓜炒豆腐
- 184 清炒苦瓜
- 184 方干炒丝瓜
- 184 豉椒苦瓜
- 185 丝瓜炒毛豆
- 185 鱼香丝瓜
- 185 苦瓜藕丝
- 185 炒三丁
- 186 椒香腐乳空心菜
- 186 荔枝爆丝瓜
- 186 干椒苦瓜
- 186 苦瓜炒豆腐

187	南瓜炒年糕
187	三色炒南瓜
187	生焗南瓜
187	豌豆白果
188	豆豉南瓜
188	巧炒南瓜丝
188	干椒地瓜
188	素烧二冬
189	茭白南瓜
189	芹菜炒香干
189	烧二冬
189	辣味木耳炒腐竹
190	烧汁西葫芦
190	豉香豆瓣
190	毛豆炒藕片
190	拔丝南瓜
191	毛豆米笃豆腐
191	毛豆烧茄子
191	榨菜四季豆
191	香村豆腐
192	农家炒豇豆角
192	玉米四季豆
193	香辣蚕豆
193	松仁玉米
193	蒜蓉米辣豆
194	毛豆咸菜
194	香辣四季豆
194	蒜蓉荷兰豆
194	干锅豆角
195	芋头烧扁豆
195	雪菜豆瓣
195	雪菜花生仁
195	韭菜辣味干
196	清炒荷兰豆
196	碧绿三丁
196	三丁玉米
197	酱香茄条
197	青红椒炒茄子
197	酱爆茄子
198	松仁玉米荟萃
198	烧茄子
198	农家豆焖茄
198	清酱茄子

199	番茄炒木耳
199	尖椒彩玉
199	糖醋尖椒
199	金沙豌豆粒
200	家乡茄子
200	地三鲜
200	吉祥三宝

根茎类蔬菜

201	西芹百合
201	麻花炒西芹
202	圣女果炒豆瓣
202	西芹炒年糕
202	水芹炒百叶
203	西芹炒香菇
203	野芹炒百合
203	玉笋炒香芹
204	西芹地瓜
204	清炒韭黄
204	韭黄炒豆干
204	西芹腰果
205	韭黄炒素鸡
205	蚕豆百合
205	尖椒野芦蒿
205	翡翠仙人掌
206	芦蒿炒臭干
206	金笋银芽
206	清炒芦笋
207	芦蒿炒香干
207	芦笋百合
207	莴笋烧素鸡
208	莴笋雪菜
208	泡椒莴笋
208	酱香炒莴笋
208	雪菜春笋
209	莴笋炒麻花
209	三丝炒竹笋
209	春笋炒豌豆
209	鱼香冬笋
210	干烧笋尖
210	干烧冬笋
210	干煸藕条

211	炆双笋
211	山药胡萝卜
211	双笋炒红菜
212	蒜薹玉米笋
212	炆炒黄豆芽
212	三鲜豆苗
212	双色豆芽
213	醋熘黄豆芽
213	豆芽炒韭菜
213	黄椒土豆丝
213	香辣土豆丝
214	酸辣土豆丝
214	尖椒土豆丝
215	炒芋仔
215	素蟹粉
216	什锦山药粒
216	青椒藕丝
216	炒藕片
216	莴笋炒山药
217	家乡芋头
217	酸辣藕丁
217	三椒芦荟
217	素炒蟹粉
218	宫保藕丁
218	油焖茭白

菌 类

219	香菇菜心
219	香菇荷兰豆
220	扒金针菇
220	草菇炒丝瓜
220	金针芦蒿
220	香菇双笋
221	鲜炒香菇
221	香菇炒油菜
221	木耳盐笋
221	平菇炒莴笋
222	香菇烩山药
222	香菇油菜
222	葱爆木耳
222	木耳烧山药
223	泡椒扒杏鲍菇

223	草菇菜花
223	草菇番茄
223	蟹味菇炒丝瓜
224	鲜芦猴头菌
224	草菇菜心
224	鲜蘑冬笋
225	炒平菇
225	杭椒榄菜花菇
225	炒滑子菇
226	鲜蘑腐竹
226	杭椒炒蟹味菇
227	素炒鸡腿菇
227	榛蘑炒西芹
228	炒鲜菇
228	双菇会
228	菜薹鸡腿菇
229	金蒜鸡腿菇
229	榛蘑茄子干
229	慈菇炒青蒜
230	烩群菇
230	核桃冬菇
230	慈菇干张结
230	素炒三丝
231	猪肚菌炒豆腐
231	青蒜慈姑
231	素三鲜
231	烩炒金银丝
232	烩素什锦
232	豌豆尖扒蟹味菇

豆制品

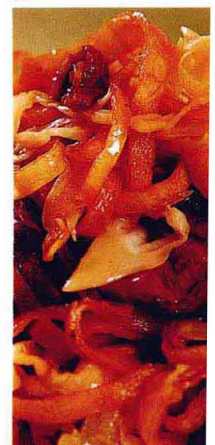
233	香干炒芹菜
233	油豆腐炒小白菜
234	鱼香豆腐
234	宫保豆腐丁
234	麻婆豆腐
235	碧玉炒豆腐
235	番茄烧豆腐
235	红烧冻豆腐
236	翡翠豆腐
236	家常豆腐
236	炒麻豆腐

236 豆腐烧板栗
237 冬冬青豆腐
237 泡椒熘豆腐
237 尖椒炒豆皮
237 风味咖喱豆腐
238 香干药芹
238 香菜炒香干
238 辣子臭干
238 洋葱炒豆干
239 方干炒青椒
239 黑木耳炒腐竹
239 蒜薹面筋
239 白果腐竹
240 红烧豆泡
240 红烧腐竹
240 百叶炒芹菜
241 黄豆芽烧豆泡
241 辣酱豆腐
241 彩椒素腰花
242 糖醋面筋
242 四喜烤麸
242 老百叶炒红菜
242 青蒜百叶
243 野蒜老百叶
243 炒素海螺
243 干烧鱼子豆腐
243 清炒素腰花
244 椒汁玉子豆腐
244 鲜果素咕嚕肉

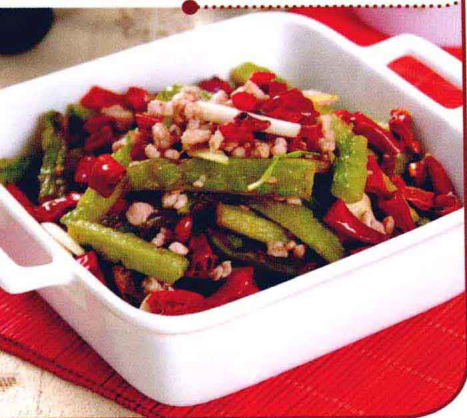
248 阳新三鲜苕粉皮
248 酸菜炒粉丝
248 桂花炒粉丝
249 清烩素四宝
249 素炒酱丁
249 葱油裙菜
249 香卤裙带
250 素炒五丁
250 炒咸什
250 植物四宝
251 炒年糕
251 五彩素丝
251 焦熘鳊
252 鸡公鱼婆豆腐
252 爆肉炒饼
253 红烧鹌鹑
253 一口香
254 锅塌三鲜
254 荞麦盅
254 炒鸽脯
254 五彩鸽丝
255 尖椒鹌鹑
255 咸菜烧鸽子
255 熘雀脯
255 土豆烧鹌鹑

其 他

245 泡椒牛蛙
245 兴国小野兔
246 回锅狗肉
246 小辣椒炒兔丁
246 栗子烧牛蛙
246 炒蛙腿
247 银杏牛蛙
247 馋嘴牛蛙
247 旺仔牛蛙
247 橄榄菜爆牛蛙
248 剁椒粉皮



肉末苦瓜



原料 苦瓜200克，肉末50克

调料 姜末5克，干辣椒10克，盐2克，糖2克，味精3克，花椒油10克，色拉油适量

做法

- 1 苦瓜去籽，切成4厘米长的条。
- 2 锅内加油烧六成热，下苦瓜炸变色。
- 3 油锅留油烧热，放姜末、干辣椒、肉末炒至出香味，再加苦瓜，边翻炒边加盐、糖、味精炒熟，淋入花椒油即成。

Tips

- 1 苦瓜也可以直接在锅里煸炒，炒至断生，这样就不用过油炸了。
- 2 苦瓜虽苦，但它绝不把苦味传给“别人”，因而被称为“君子菜”，如用苦瓜烧鱼、焖鱼，鱼块绝不沾苦味。

银芽里脊丝



原料 里脊肉150克，大红椒半个，绿豆芽250克

调料 鸡蛋1个，淀粉10克，香葱2根，盐5克，味精2克，水淀粉15克，色拉油适量

做法

- 1 绿豆芽去头、尾；大红椒去籽、蒂，切丝；香葱切段。
- 2 里脊肉切成细丝，加蛋清、淀粉上浆。
- 3 锅加油烧至五成热，下入肉丝滑油，倒出沥油。
- 4 锅内留底油，放红椒丝、绿豆芽、葱段大火急炒，加肉丝炒匀，加盐、味精调味，用水淀粉勾芡，淋明油即可。

Tips

此菜需急火快炒，才能保持辣椒和豆芽的清脆。

奇妙冰苦瓜



原料 苦瓜300克，猪肉馅100克，红椒粒30克

调料 盐2克，酱油4克，味精3克，蒜蓉辣酱20克，色拉油适量

做法

- 1 苦瓜劈开，切5厘米长的段，去籽成苦瓜船，入冰箱冰15分钟；红椒切粒。
- 2 锅加油烧热，下肉馅煸炒至变色，加红椒、盐、酱油、味精炒熟出锅晾凉。
- 3 把晾凉的肉馅装在苦瓜上，挤上蒜蓉辣酱，即可上桌。

Tips

一定要选择嫩苦瓜，不要在冰箱里冰的时间过长，15分钟就可以了。

鱼香肉丝

原料 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、泡红辣椒末、色拉油各适量

做法

- 1 里猪肉切丝，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，爆香泡红辣椒末，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。



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 用锅留底油，投入青椒丝煸炒，再加入肉丝，倒入味汁，炒匀即可。

Tips

切肉丝时要粗细均匀，煸肉丝时间不宜长，肉丝刚变色就要起锅沥油了。





韭黄肉丝

原料 韭黄100克，瘦肉150克

调料 盐、淀粉、胡椒粉、味精、酱油、白糖、味精、料酒、色拉油各适量

做法

- 1 瘦肉切丝加盐、淀粉、胡椒粉、味精和少量水拌匀上浆；韭黄洗净，切成3厘米长的段。
- 2 将酱油、白糖、淀粉、味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。

Tips

韭黄俗称“韭菜白”，因不见阳光而呈黄白色，具健胃、提神、止汗固涩、补肾助阳、固精等功效。

肉丝炒如意菜

原料 里脊肉200克，蕨菜250克

调料 盐3克，蛋清1个，葱10克，姜汁8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、醋、白糖、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，加白糖、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 淀粉、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。

Tips

常食茶树菇，可起到抗衰老、增强人体免疫力的作用。

