

# 金版

学会小炒，轻松掌勺，全家共享，吃出美味与健康

# 经典

# 家常小炒

王然主编

好吃  
易做

营养  
美味



炒，是我国区别于很多国家美食烹饪的一种方式，也是百姓最常用的烹饪方式。本书精心挑选了近一千道深受人们喜爱的家常小炒，每道菜都各具特色，鲜香诱人，让人食欲大增。一书在手，足以让你天天都有拿手菜上桌，轻松成为小炒高手。



Jīngdiǎn Jiācháng Xiǎochāo



# 经典 家常小炒

王然 主编



中国华侨出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

经典家常小炒 / 王然主编. —北京: 中国华侨出版社, 2013.8

ISBN 978-7-5113-4023-8

I .①经… II .①王… III .①家常菜肴—菜谱 IV .① TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 209600 号

### 经典家常小炒



主 编: 王 然

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 铃 兰

封面设计: 凌 云

文字编辑: 张红卫

美术编辑: 汪 华

经 销: 新华书店

开 本: 720mm × 1020mm 1/16 印张: 20 字数: 400 千字

印 刷: 北京尚唐印刷包装有限公司

版 次: 2013 年 10 月第 1 版 2013 年 10 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-4023-8

定 价: 29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 58815875 传 真: (010) 58815857

网 址: [www.oveaschin.com](http://www.oveaschin.com)

E-mail: [oveaschin@sina.com](mailto:oveaschin@sina.com)

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



# 前言

现代生活节奏的加快，让越来越多的人没有时间或懒得下厨房，将饭店当作自家厨房的“外食族”人数不断增加。这样做，固然可以满足口腹之欲，也能节省买、洗、煮、烧、炖的时间，但同时，外出就餐也会带来难以忽视的饮食安全隐患。高热量、高油、高盐的食品，会给我们的身体埋下疾病的种子，某些无良商人还会以次充好，甚至用各种不能用于食品行业的化学产品来降低成本，坑害顾客。要想解决这一问题，我们就得回归家庭厨房，为家人烹制健康和美味的自制菜肴。

在我国，炒是最广泛实用的一种烹饪方法。家常烹调三十六技，旺火快炒最为普及，炒菜最能体现中式菜肴“色、香、味、形”的诱人特质。中国百姓的餐桌上，不论何时，素小炒、肉小炒、炒水产，都必不可少。且我国幅员辽阔，不同地域的小炒更是花色纷呈，各具特色。酸辣适口的酸豆角炒肉末、爽脆清甜的农家手撕包菜、清爽怡人的香菇蚝油菜心、营养丰富的韭黄炒鸡蛋、鲜香味浓的八宝茄子、干香辣爽的干煸四季豆、咸香可口的家乡豆腐等，最能体现素小炒的精华；而麻辣鲜香的家常小炒肉、味道清新的江南木须肉、肉嫩味香的小炒牛肉、椒香浓郁的黑椒炒牛柳粒、鲜香适口的腰果鸡丁等，更是无声地表达出肉小炒越嚼越香的特点；当然炒水产也是不能少，韧中有酥的湘味火焙鱼、香浓滑口的咖喱炒蟹、姜葱蒜蓉的避风塘辣椒炒蟹、香脆可口的油爆虾、极致经典的京式爆海参、香辣带甜的春秋田螺等，也都风味别具。说了这么多，你是不是已经跃跃欲试，想马上去自家厨房做一桌风味独特的家常小炒呢？

为了帮助读者解馋过瘾，在家烹制出健康美味的家常小炒，我们精心挑选了近100种常见食材，并用这些食材烹饪了近1000道深受人们喜爱的家常小炒，汇成了这本《经典家常小炒》。全书从炒菜的方

法和烹饪技巧讲起，教你怎样炒菜更营养美味；接下来，我们将菜品分为蔬菜类、菌菇豆类、畜肉类、禽蛋类、水产类五大部分，每道菜肴不仅配有精美图片，还介绍了菜肴的材料、调料、操作时间、制作成本等内容，方便你更加直观地掌握菜肴的烹饪方法。除此之外，我们还详细介绍了食材的功效、食用禁忌、选购及保存等知识，并为全书中每一道小炒都搭配了营养黄金组合，让你为家人合理配膳，吃得更美味、更健康。书中的每道菜品都各具特色，口味多样，形式多变，能让家人食欲大增，胃口大开，解决众口难调的问题。

最常见的食材，最常用的调料，最简单的做法，保证你足不出户，就能在家轻轻松松地做出一桌让全家人胃口大开的家常小炒，让你的生活和餐桌都一样活色生香，有滋有味！



# 目录

## 第一章 家常小炒方法和技巧



### 常见小炒食材

- 2 常用食材的选购与烹饪技巧
- 15 烹饪常用的调料

### 百变小炒烹饪技巧

- 17 炒蔬菜的若干个小窍门

- 18 怎样炒蔬菜营养损失少
- 19 炒鸡蛋的窍门
- 20 炒肉时怎样勾芡
- 21 炒肉的调料、配菜与技巧
- 22 水产怎样炒才好吃



## 第二章 蔬菜类 好学易做快手菜

### 白菜

- 24 白菜头炒芥蓝
- 酸白菜炒肉丝
- 25 白菜梗炒肉
- 剁椒白菜
- 白菜炒猪肝
- 白菜梗炒香肠
- 26 白菜三味
- 大白菜炒双菇
- 炆炒白菜
- 酸辣白菜
- 27 炸酱炒大白菜
- 酸白菜炒粉条
- 白菜香菇炒山药
- 白菜金针菇

- 28 白菜炒竹笋
- 奶白菜炒山木耳
- 白菜炒木耳
- 冬腌菜毛豆炒肉片

- 29 大白菜粉丝盐煎肉
- 干锅白菜梗
- 白菜梗炒培根
- 奶汁大白菜

- 30 白菜炒羊肉
- 虾米白菜
- 白菜炒明虾
- 港虾炆白菜

### 小白菜

- 31 油渣小白菜
- 木须小白菜

- 32 芝麻炒小白菜
- 滑子菇小白菜
- 炆炒小白菜
- 肉末炒小白菜

### 包菜

- 33 蒜炒包菜
- 包菜粉丝
- 34 炆炒包菜
- 辣爆包菜
- 泡椒炒包菜
- 农家手撕包菜

- 35 糖醋包菜
- 椒丝包菜
- 葡国肠炒包菜
- 酸菜炒粉皮

- 36 珊瑚包菜
- 日式回锅肉
- 圆白菜炒肉末
- 木耳炆包菜

### 油菜

- 37 豆腐皮炒油菜
- 炆炒油菜
- 38 腊八豆油菜
- 白果扒油菜
- 炒湘味小油菜
- 八珍扒油菜

### 芹菜

- 39 芹菜炒蘑菇
- 玉米炒芹菜



40

小芹菜土豆丝  
腐竹花生芹菜  
芹菜叶饼  
芹菜炒肉

41

芹菜牛肉  
芹菜煎带鱼  
西芹炒豆腐干  
芹菜兔肉

42

板栗炒西芹  
西芹炒双果  
西芹炒百合  
黄豆炒香芹

43

香炒西芹百合  
雀巢杂菜丁  
芹王熘青鱼  
芹菜炒羊肉

44

芹菜香葱炒香菇  
芹菜炒花生米  
芹菜炒粉条  
香干芹菜

45

五花肉炒小芹菜  
芹菜辣炒羊里脊  
虾米芹菜  
西芹腰果银鳕鱼

### 芥菜

46

芥菜青豆  
芥菜蚕蚕豆

### 菜心

47

牛肝菌扒菜心  
清炒菜心

48

香菇蚝油菜心  
菜心炒肉  
蛋黄牛肉菜心  
鱼皮菜心

49

菜心炒黄豆  
蒜爆菜心  
生炒广东菜心  
菜心烧肉

### 韭菜

50

韭菜炒豆腐  
韭菜炒腐竹

51

韭菜薹炒咸肉  
韭菜洋葱猪肝  
韭菜薹焖泥鳅  
韭菜炒鲜虾

### 韭黄

52

韭黄炒鸡蛋  
韭黄肉丝

53

韭黄牛肉  
酱汁蛭子  
榨菜韭黄炒肉丝  
韭黄炒咸肉

### 黄花菜

54

黄花菜炒瘦肉  
黄花菜牛肉丝

55

黄花菜炒金针菇

鸡丝炒黄花菜  
百合鲜芹肉片  
黄花鸡丝

### 花菜

56

干椒炒花菜  
香菇烧花菜

### 西蓝花

57

西蓝花面筋  
西蓝花炒鸡块

58

西蓝花炒百合  
鸡片炒西蓝花  
西蓝花北极贝  
西蓝花炒鲜鱿

59

罗汉斋  
咖喱什菜煲  
泰式什锦菜  
腊肉烧双花

### 胡萝卜

60

胡萝卜烩木耳  
西芹炒胡萝卜

61

胡萝卜炒蛋  
胡萝卜干腊肉  
如意蕨菜蘑  
湘间小炒

62

鸡蛋包三宝  
山药炒胡萝卜  
胡萝卜辣炒银芽  
胡萝卜豆干炒肉丁

### 白萝卜

63

干椒炆萝卜

红椒萝卜丝

64

干锅白萝卜  
酸菜萝卜炒牛肉  
花生炒三蔬  
农家老腊肉

### 西红柿

65

芙蓉西红柿  
西红柿肉片

66

西红柿炒鸡蛋  
西红柿炒茭白  
嫩西红柿炒辣椒  
西红柿炒花菜

67

西红柿韭菜炒猪肝  
牛肉西红柿  
蘑菇菜心炒小番茄  
抓炒虾仁

### 茭白

68

胡萝卜炒茭白  
辣味茭白

### 土豆

69

土豆炒蒜薹  
尖椒土豆丝

70

多味土豆丝  
剁椒炒土豆丝  
口味土豆片  
黄蘑炒土豆片

71

黄椒土豆丝  
彩色土豆丝  
洋葱炒土豆片  
香辣土豆丝

72

土豆烩芥蓝  
葱花土豆  
咖喱洋葱炒土豆  
双椒炒土豆

### 山药

73

彩椒木耳山药  
鲜桃炒山药

74

西芹山药木瓜  
玉米笋炒山药  
拔丝山药  
山药炒甜椒

### 玉米

75

枸杞炒玉米  
清炒玉米笋

76

玉米炒葡萄干  
蛋白炒玉米  
红豆玉米葡萄干  
玉米炒火腿肠

77

玉米炒鸡肉  
金沙玉米  
松仁玉米  
四色蔬菜丁

78

椒香玉米  
玉米粒炒肉末  
黄金酥香鸭



金玉满堂

### 芋头

79

家常芋头  
家乡炒芋头

### 茄子

80

烧椒麦茄  
京扒茄子

81

蒜香茄子  
蒜炒茄丝  
尖椒炒茄片  
避风塘炒茄盒

82

小炒茄子  
八宝茄子  
茄子炒豆角  
风味茄丁

83

双菇鸡粒烧茄子  
鳕鱼茄子煲  
麻辣脆茄  
小鱼干炒茄丝

84

田园香茄  
剁椒茄子  
创新三剁  
一品茄片

### 洋葱

85

红油洋葱肚丝  
洋葱炒芦笋

86

双椒洋葱圈  
洋葱炒肉  
洋葱炒猪肝  
洋葱叉烧

87

洋葱牛柳  
酸生姜椒头炒牛肉  
洋葱木耳  
韭菜洋葱爆猪肝

### 竹笋

88

红枣炒竹笋  
鱼香笋丝

89

草菇炒笋  
辣炒冬笋  
芥菜炒冬笋  
炒腐皮笋

90

湘西小山笋  
酸菜炒脆笋  
辣椒笋衣  
乡味湘笋

91

酸菜笋炒肉末  
酸菜小竹笋  
干笋炒肉  
春笋枸杞肉丝

92

肉末炒脆笋  
脆笋炒腊肉  
湘笋炒腊肉  
冬笋腊肉

93

苦笋炒腊肉  
徽式双冬  
嫩春三笋  
香辣油焖笋

94

小炒麻竹笋  
四季豆炒竹笋  
炒竹笋肉

竹笋炒牛肉

### 莴笋

95

莴笋炒腊肉  
甜蜜四宝

96

莴笋香菇  
莴笋炒木耳  
片片枫叶情  
翡翠莴笋丝

97

莴笋干炒肉  
莴笋炒肉丝  
莴笋墨鱼仔  
莴笋炒脆肠

98

脱水莴笋炒腊肉  
湘西干锅莴笋腊肉  
泡椒莴笋凤爪  
鸡蛋炒莴笋

### 莲藕

99

回锅莲藕  
田园小炒

100

酸辣藕丁  
乳香香芹脆藕  
香辣藕条  
干锅风干藕

101

甜豆炒莲藕  
辣椒炒藕片  
河塘小炒  
滑塘小炒

### 黄瓜

102

黄瓜炒火腿  
黄瓜炒皮蛋





103

干黄瓜皮炒腊肉  
小炒菜  
黄瓜木耳炒百合  
川辣黄瓜

104

青椒炒黄瓜  
鸡胗黄瓜钱  
黄瓜皮炒肉泥  
脆黄瓜皮炒肉泥

### 丝瓜

105

丝瓜毛豆  
小炒丝瓜

106

双菌烩丝瓜  
老油条炒丝瓜  
丝瓜炒豆腐干  
豉油皇鸡

### 冬瓜

107

芦笋扒冬瓜  
琥珀冬瓜

### 南瓜

108

豆豉炒南瓜  
南瓜炒百合

109

双椒炒嫩瓜  
百合南瓜  
白果炒南瓜  
云南瓜炒猪舌

110

南瓜牛柳  
青南瓜炒牛柳  
南瓜墨鱼丝  
南瓜炒米粉

111

南瓜炒洋葱  
南瓜炒年糕  
清炒南瓜丝  
豆豉南瓜焖叉烧

### 蒜薹

112

湘味火焙鱼  
腊肉炒蒜薹

113

蒜薹炒玉米笋  
蒜薹红椒炒牛肉  
蒜薹炒青豆  
蒜薹炒肉

### 苦瓜

114

菠萝炒苦瓜  
大刀苦瓜

115

雪里蕻炒苦瓜  
红椒苦瓜炒蛋  
蛋白炒苦瓜  
苦瓜炒腊肉

116

干椒炒苦瓜  
苦瓜炒牛肉  
苦瓜炒蛋  
豉椒苦瓜肥肠

117

指天椒煸苦瓜  
芦荟炒苦瓜  
苦瓜炒藕丝  
苦瓜豆腐

### 辣椒

118

辣炒竹笋  
扎辣椒炒姬菇

118

辣椒金钱蛋  
辣椒粉炒蛋  
酱辣椒炒猪杂  
干辣椒炒香肠

120

脆脆香牛肉  
青豆炒滑子菇  
尖椒炒牛肝菌  
皱皮椒牛肝菌

121

油吃花菇  
蚝汁扒群菇  
香辣贡菜  
三椒炒芦荟

122

火龙果黄金糕  
咸菜炒尖椒  
红椒小炒菜薹  
炒大蒜须

123

炆炒蕨菜  
雪里蕻炒蚕豆  
素回锅肉  
辣油苕蓝

124

腐乳空心菜  
腊八豆炒菜梗  
豆豉辣椒炒通菜梗  
辣椒炒西瓜皮

125

红椒丝瓜滑子菇  
鸡油辣椒丝瓜  
鱼香柚皮

皮蛋炒鱼丁

126

彩椒腊肠  
青椒肉末  
面皮炒猪肝  
豆香炒肉片

127

香辣猪皮  
炒猪血丸子  
红椒炒猪肝  
辣椒炒兔丝

128

香味带鱼  
泰式辣味香炒鱼  
家常福寿鱼  
秘制香辣鱼

129

风味鱼头  
京式煎炒鲍鱼仔  
干煸泥鳅  
竹香泥鳅

130

酸菜肉末  
泡椒牛蛙  
台式辣炒圣子皇  
豉椒炒蛰子

131

辣椒豆干牛肉  
牙签牛肉  
韭菜黄豆炒牛肉  
辣椒黄豆

132

辣椒萝卜  
白辣椒小炒肉  
野山椒香芹牛肉丝  
酸辣鸡丁



### 第三章 菌菇豆类 地道美味花样炒

#### 香菇

134

香菇炒豆腐丝

香菇煨蹄筋

135

香菇素鸡炒肉

香菇鸭肉

三鲜猴头蘑

百合蔬菜

#### 金针菇

136

金针菇炒三丝

金针菇炒鳝丝

137

金针菇木耳里脊丝

金菇玉子豆腐

炒金银丝

鲜鱿小炒皇

#### 茶树菇

138

小瓜炒茶树菇

香炒茶树菇

139

茶树菇炒腊肉

茶树菇炒肚丝

茶树菇爆牛柳

茶树菇炒鳝丝

140

茶树菇炒肥牛



茶树菇炒豆角

肉碎酱爆鲜茶树菇

生煨肉丝炒鲜茶树菇

#### 鸡腿菇

141

蚝油鸡腿菇

鸡腿菇烧肉丸

142

鸡腿菇牛柳

鸡腿菇烧牛蛙

鸡腿菇爆海参柳

荷兰豆腿菇炒东山鲍

#### 木耳

143

肥牛烧黑木耳

小葱黑木耳

144

大葱爆木耳

木耳炒蛋

酸菜木耳鸡蛋

黑木耳炒肉

145

红椒木耳炒肉

芥蓝木耳炒肉

风味肉碎木耳

白果炒五鲜

#### 草菇

146

鲍汁草菇

草菇炒雪里蕻

147

草菇圣女果

草菇芥蓝

双菇滑鸡柳

杜甫草堂鸭

#### 豆角

148

辣味干豆角

酸豆角炒肉末

149

开胃豆角肉末

酸豆角炒腊肉

青豆角炒牛柳

酸豆角煨鲫鱼

150

干豆角鸡杂

韭菜酸豆角炒鸽肫

干煨豆角

干煨豆角炒鱿鱼

#### 豌豆

151

豌豆萝卜炒虾

豌豆红椒牛肉粒

152

玉米炒豌豆

豌豆炒鱼丁

清炒豌豆苗

酱豌豆

#### 荷兰豆

153

荷兰豆炒肥牛

荷兰豆炒腊肉

154

荷兰豆炒本菇

荷兰豆炒肉片

荷兰豆爆腰条



荷兰豆红椒炒腊肉

155

荷兰豆炒腊肉

荷兰豆酱爆叉烧粒

荷兰豆炒鲑鱼片

荷兰豆炒鱼肉

#### 毛豆

156

豆豉香干毛豆

毛豆仁炒河虾

#### 四季豆

157

土豆炒四季豆

芽菜炒四季豆

158

四季豆牛肉片

钵子四季豆

干煨四季豆

农家砂煲四季豆

#### 豆芽

159

雪菜豆芽炒肉

烧肉豆芽炒虾

160

胡萝卜炒豆芽

木瓜炒银芽

蛋丝银芽

银芽炒心丝

161

豆芽炒鸡丝

黄豆芽炒粉条

香肉黄豆芽

豆芽辣椒炒肉丝

### 豆腐干

162

韭菜炒香干

蒜苗豆腐干

163

雪里蕻香干

青椒臭干

青椒炒豆腐干

小炒豆干

### 豆腐

164

茯苓豆腐

烧虎皮豆腐

165

麻婆豆腐

豆腐酿肉馅

西红柿豆腐泥

家乡豆腐

166

农家大碗豆腐

泡菜豆腐

橄榄菜滑菇熘豆腐

葱油豆腐



## 第四章 畜肉类 麻辣鲜香炒出来

### 猪肉

168

缤纷青豆炒蛋

香芹肉丝

169

水芹炒肉丝

关东小炒

仔姜炒肉丝

香辣肉丝

170

大葱炒肉丝

湘味肉丝

肉丝炒干蕨菜

腌白菜炒猪肉

171

苦尽甘来

雪里蕻肉末

蒜苗肉末

红三剁

172

红椒蒜薹肉丝

坛子菜炒肉末

榨菜肉丝

蒜苗小炒肉

173

爆炒五花肉

台湾小炒

肉末炒豆嘴

小炒乳黄瓜

174

井冈山豆皮

榄菜肉碎小瓜

家常小炒肉

茭白肉片

175

湘西小炒肉

眉州辣子

双椒茶香干炒肉

蒜苗回锅肉

176

干盐菜回锅肉

回锅肉

干豇豆回锅肉

咕噜肉

177

糖醋咕噜肉

芽菜炒杭椒

野生竹耳炒肉

剁椒炒肉丝

178

山药炒腊肉

年糕炒腊肉

一品酥腊肉

窝头炒腊肉

179

蒜薹熏干腊肉

咸肉炒马蹄

乡村腊肉藜蒿

藜蒿炒腊肉

180

山野菜炒腊肉

蕨菜炒腊肉

熏菌腊肉

腊肉蒜苗炒年糕

181

三色腊味

香芹炒腊肉

西芹炒熏肉

折耳根炒腊肉

182

西葫芦炒腊猪嘴

锦绣菌菇炒肉丝

萝卜炒肥叉

冬笋片炒香肠

183

雪里蕻猪肉炒年糕

腌猪肉炒土豆丝

蟹味菇炒猪肉

辣婆婆下饭菜

184

泡菜炒肉末

豆豉炒肉丁

萝卜干炒肉末

莲花肉丝

185

杭椒炒肉

土匪肉

川式小炒肉

香干小炒肉

186

土豆小炒肉

长沙小炒肉

山西小夹馍  
 老家小炒肉  
 187  
 酱肉丁黄豆  
 猕猴桃肉丝  
 肉末粉丝小白菜  
 香炒百灵菇  
 188  
 滑子菇尖椒肉丁  
 肉丝雪里蕻  
 肉片滑子菇  
 脆笋炒肉丝  
 189  
 三鲜滑子菇  
 三丝炒西芹  
 粒粒三丁  
 土家小炒肉  
 190  
 节瓜炒肉丝  
 鲜木耳肉片  
 塞北八宝酱  
 五花肉炒香芹  
 191  
 京都小炒  
 滑子菇炒肉丝  
 紫苏炒瘦肉  
 大蒜腊八豆肉末  
 192  
 肉炒牛肝菌  
 肉丝烧花菜  
 泡芦笋炒肉片  
 荤钵芦笋



193  
 肉末韭菜炒腐竹  
 森林小炒  
 麻豆腐  
 湘味小炒肉  
 194  
 福建炒笋片  
 豆芽炒肉丝  
 醋熘木须肉  
 豆豉苦瓜肉丝  
 195  
 蚂蚁上树  
 回锅肉炒土豆片  
 肉丝香菜  
 红椒茶树菇炒五花肉  
 196  
 千丝万缕  
 彩蔬肉片  
 橄榄菜豆角肉末  
 姬菇炒肉片  
 197  
 蒜味肉丝香芹  
 椒香五花肉  
 酱味香芹炒肉丝  
 家乡炒肉丝  
 198  
 干豆角扣肉  
 肉丝干豆角  
 天然微菜炒肉  
 肉炒茶香干  
 199  
 乡村小炒  
 三鲜烩肉丸  
 鲜笋炒肉  
 雪里蕻笋丝炒肉  
 200  
 冬笋炒肉丝  
 青椒炒肉

尖椒肉丝  
 鱼香木耳肉丝  
 201  
 抓炒里脊  
 涪陵榨菜炒肉丝  
 江南木须肉  
 肉丝炒银针  
 202  
 鸡蛋炒肉丝  
 肉炒腌白菜梗  
 葱香木须肉  
 江南回锅肉  
 203  
 木瓜回锅肉  
 红菜薹炒腊肉  
 萝卜干蒜苗腊肉  
 尖椒爆腊肉  
 204  
 萝卜干炒腊肉  
 豆豉炒油渣  
 生爆盐煎肉  
 干菜薹炒腊肉  
 205  
 黄瓜干炒腊肉  
 干锅烧椒腊肉  
 肉丝炒蒿子秆  
 腊肉炒芦笋  
 206  
 苦瓜培根  
 培根炒西芹  
 西葫芦炒腊肉  
 腊八豆炒腊肉  
**猪排骨**  
 207  
 过桥排骨  
 糖醋排骨  
 208  
 蛋炒排骨

水蜜桃排骨  
 阿香婆炒排骨  
 京味排骨  
**猪腰**  
 209  
 冬瓜炒腰片  
 川炆腰片  
 210  
 泡椒脆腰条  
 尖椒炒腰丝  
 山珍炒腰花  
 虾仁炒猪腰  
 211  
 猪腰豌豆片  
 杜仲腰花  
 嫩姜爆腰丝  
 炒腰片  
**猪肚**  
 212  
 莴笋烧肚条  
 双笋炒猪肚  
 213  
 荷蹄炒肚片  
 蒜香汁爆爽肚  
 滑子菇炒爽肚  
 尖椒猪肚  
**猪蹄**  
 214  
 小炒猪蹄  
 野山椒脆猪蹄  
**猪肠**  
 215  
 泡椒炒大肠  
 湘味生爆脆肠  
 216  
 香炒大肠  
 普洱茶香肠  
 巴国肥肠丝

豉油皇大肠

牛肉

217

莴笋牛肉丝

杭椒牛肉丝

218

火爆牛肉丝

牛肉苹果丝

小炒牛肉

香茅牛仔粒

219

干爆小排骨

大蒜牛肉粒

麦香牛肉

小米椒剁牛肉

220

西湖鸳鸯牛肉

蜀香小炒牛肉

双椒炒牛肉

辣炒卤牛肉

221

泡菜牛肉

双菇滑牛肉

哈密瓜炒牛肉

荔枝牛肉

222

酒香牛肉

生炒酱牛腩

丝瓜炒牛肉片

酱炒肥牛

223

铁板牛肉

爆炒牛干巴

香炒腊牛肉

火爆腊牛肉

224

黑椒牛肉卷

香笋牛肉丝

金山牛肉

春蚕豆炒小牛肉

225

小炒牛肉丸

山椒爆炒牛柳

蒜苗炒腊牛肉

茄干炒牛肉

226

开胃双椒牛腩

家乡小炒牛肉

香辣锅酥牛柳

蒜薹炒牛柳丝

227

杭椒炒牛柳

黑椒炒牛柳粒

辣爆牛柳丝

山椒爆牛柳

228

烟笋炒腊牛肉

牛柳炒蒜薹

洋葱牛肉丝

笋尖烧牛肉

229

泡菜炒牛肉片

猫耳朵炒牛肉

松子牛肉

锅巴香牛肉

230

青豆牛肉丁

仔姜炒牛肉

金丝牛肉

陈皮牛肉

231

酸姜椒头炒牛肉

青椒香干牛肉

鸡腿菇炒牛肉

翡翠牛肉粒

232

竹网小椒牛肉

彩椒牛柳

金粟年糕炒牛柳

金针菇牛肉卷

牛肚

233

牛肚炒香菇

香辣牛肚

234

芹香牛肚

辣子炒牛肚

小炒鲜牛肚

豆豉牛肚

牛蹄筋

235

蚝油卤蹄筋

香辣牛蹄筋

兔肉

236

鲜锅兔

陈皮干椒兔肉

羊肉

237

小炒羊肉

风味羊腿

238

洋葱爆羊肉

小炒黑山羊

双椒炒羊肉

小土豆羊排

239

叫花羊排

椒丝羊排

川香羊排

蒜苗羊肉

240

雁北小羊肉

芝麻饼炒羊肉

红椒炒黑山羊

洋葱炒羊肉



第五章 禽蛋类 百吃不厌营养全

鸡肉

242

腰果鸡丁

西芹腰果鸡丁

243

腰果鸡脯肉

芽菜碎米鸡

神仙馋嘴鸡

川东风味鸡

244

咸鱼鸡粒芥蓝

腐乳鸡

葱香果仁飞龙

五彩鸡丝

245

菱角炒鸡片

银杏鸡脆  
 澳门咖喱鸡  
 农家三杯鸡  
 246  
 山城辣子鸡  
 鸡翅小炒  
 板栗烧鸡翅  
 碧螺春鸡柳  
 247  
 竹筒椒香鸡  
 鸡胗三圆  
 奇妙鸡脆骨  
 美极跳跳骨  
 248  
 小瓜炒鸡脆骨  
 香果鸡软骨  
 小炒鸡节骨  
 尖椒炒鸡肝  
 249  
 蘑菇炒肾球  
 春笋炒鸡肾  
 泡椒鸡胗  
 酸豆角炒鸡杂  
 250  
 干椒爆子鸡  
 香辣孜然鸡  
 巴蜀飘香鸡  
 农家尖椒鸡  
 251  
 双菇滑鸡柳  
 鲜芒炒鸡柳  
 香辣鸡翅

小炒鸡腿肉  
 252  
 剩馒头炒鸡丁  
 花生鸡丁  
 腊味合炒  
 东安子鸡  
 253  
 马蹄熘鸡丁  
 乡村炒鸡  
 鸡丝炒蜇皮  
 椒麻霸王鸡  
 254  
 浏阳河小炒鸡  
 糊辣子鸡  
 薄饼酱爆鸡  
 宫保鸡丁  
 255  
 西芹鸡柳  
 姬菇炒鸡柳  
 爆人参鸡片  
 芦荟鸡丁  
 256  
 贡菜炒鸡丝  
 西葫芦炒鸡柳  
 飘香麻香鸡  
 辣子鸡丁  
**鸭肉**  
 257  
 姜葱爆生鸭  
 锅巴美味鸭  
 258  
 尖椒爆鸭

芹香鸭脯  
 松香鸭粒  
 葱爆鸭舌  
 259  
 鲜芦笋炒鸭舌  
 泡椒鸭舌  
 核桃鸭胗球  
 洋葱爆鸭心  
 260  
 火爆鸭杂  
 爆炒鸭丝  
 湘西雷打鸭  
 茭白炒鸭肫  
 261  
 蒜薹炒鸭片  
 白果酱瓜鸭  
 豆筋炒鸭丝  
 京葱炒鸭丝  
**鹅肉**  
 262  
 酱爆鹅脯  
 尖椒鹅肠  
 263  
 泰式炒鹅肉  
 清炒鹅肠  
 黄瓜烧鹅肉  
 鹅肝炒蚝豉  
**鸽肉**  
 264  
 豌豆鸽肉  
 香辣炒乳鸽

**鸡蛋**  
 265  
 牛奶炒蛋清  
 马介休炒蛋  
 266  
 臊子蛋  
 桂花炒粉丝  
 五彩炒蛋丝  
 柴鸡蛋炒鱼子  
 267  
 蛋白炒海鲜  
 剁椒炒鸡蛋  
 百合炒蛋角  
 虾仁炒蛋  
 268  
 四季豆炒鸡蛋  
 尖椒豆豉炒蛋  
 泰国椒炒花蛋  
 虾皮双椒鸡蛋  
 269  
 辣味香蛋  
 贡菜炒蛋柳  
 西班牙奄列  
 鸡蛋炒干贝  
 270  
 玉米炒蛋  
 鸡蛋韭黄肉丝  
 红豆鳕鱼  
 珊瑚炒雪蛤



## 第六章 水产类 鲜香美味花样多

### 鲤鱼

272

七彩炒鱼丝

炒三丁

273

水豆豉爆鲜鱼

小炒鱼丁

鱼虾争艳

鲜百合嫩鱼丁

274

丝瓜炒鱼嘴

松仁鱼米

白辣椒炒鱼子

红烧鲤鱼

### 银鱼

275

洞庭银鱼

银鱼煎蛋

### 鱿鱼

276

鸡丝鱿鱼

干煸鱿鱼丝

277

洋葱炒鱿鱼

辣炒鱿鱼

双椒炒鲜鱿

松茸炒鲜鱿

278

泡萝卜炒鲜鱿

豉油鱿鱼筒

苦瓜炒鲜鱿

辣爆鱿鱼丁

### 墨鱼

279

海鲜爆荷兰豆

荷兰豆炒墨鱼

280

墨鱼炒鸡片

酱爆墨鱼仔

黑椒墨鱼片

雪里蕻炒墨鱼丝

### 鳝鱼

281

椒香鲜鳝

富贵虾爆鳝

282

辣烩鳝丝

锅巴鳝鱼

酒城辣子鳝

芹菜炒鳝鱼

283

迷路鳝丝

宫灯鳝米

豉椒鳝鱼片

三色鳝丝

284

香辣核桃炒鳝片

老干妈炒鳝片

香辣鳝丝

大碗酸辣芋粉鳝

285

双椒马鞍鳝

泡椒鳝鱼

蜀香烧鳝鱼

腊八豆香菜炒鳝鱼

286

芹菜胡萝卜炒鳝片

蒜香小炒鳝背丝

杭椒鳝片

双椒盘龙鳝

### 甲鱼

287

妥甸炒水鱼

甲鱼烧鸡

### 虾

288

蒜皇咖喱炒海虾

五仁粒粒香

289

海贝腊肉炒虾干

海鲜炒满天星

花豆炒虾仁

双味大虾

290

冬瓜炒基围虾

雪菜炒虾仁

水晶虾仁

西湖小炒

291

爆珊瑚虾球

甜粟蜜豆炒虾腰

草菇虾仁

椒盐虾仔

292

鲜蚕豆炒虾肉

什锦笋片

松仁爆虾球

干炒百合腰豆

293

油爆虾

飘香虾仁

鬼马海鲜盏

金瓜虾仁

### 蟹

294

姜葱炒花蟹

咖喱炒蟹

295

避风塘辣椒炒蟹

蒜沙炒辣蟹

蒜子葱油生爆肉蟹

香橙辣子蟹

296

金牌口味蟹

鼎上清炒蟹粉

避风塘炒红蟹

葱姜炒蟹

### 蛤蜊

297

清炒蛤蜊

芹菜炒蛤蜊肉

298

泰式肉碎炒蛤蜊

口味蛤蜊

泡白菜炒花甲

姜葱炒花甲

### 扇贝

299

野山菌炒鲜贝

八卦鲜贝

300

香芹鲜虾北极贝

香港仔爆鲜贝

炒纽西兰青口

干贝炒鱼肚

### 海参

301

葱烧海参

京式爆海参

### 田螺

302

葱爆野山菌螺片

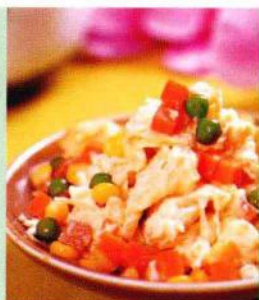
春秋田螺





## 第一章

# 家常小炒方法和技巧







# 常见小炒食材

## 常用食材的选购与烹饪技巧

### 1 蔬菜

#### (1) 如何挑选新鲜的蔬菜

**选购白菜：**叶子带光泽，且颇具重量感的白菜才新鲜。切开的白菜，切口白嫩表示新鲜度良好。切开时间久的白菜，切口会呈茶色，要特别注意。

**选购菠菜：**挑选菠菜时，菜叶无黄色斑点，根部呈浅红色为上品。



**选购生菜：**购买生菜时应挑选叶片肥厚、叶质鲜嫩、无蔫叶、无干叶、无虫害、无病斑、大小适中的为好。

**选购香菜：**选购时应挑选苗壮、叶肥、新鲜、长短适中、香气浓郁、无黄叶、无虫害的。

**选购花菜：**选购花菜时，应挑选花球雪白、坚实、花柱细、肉厚而脆嫩、无虫伤、无机械伤、不腐烂的。此外，可挑选花球附有两层不黄不烂青叶的花菜。花球松散，颜色变黄甚至发黑，湿润或枯萎的花菜质量低劣，食味不佳，营养价值低。



**选购白萝卜：**选购白萝卜时，应以个体大小均匀、根形圆整、表皮光滑的白萝卜为优。萝卜皮细嫩光滑，比重大，用手指轻弹，声音沉重、结实的为佳，如声音混浊



则多为糠心。

**选购芦笋：**芦笋以其柔嫩的幼茎作蔬菜。在出土前



采收的幼茎，色白幼嫩，称为白芦笋；出土见光后采收的幼茎呈绿色，称为绿芦笋。选购时，白芦笋以全株洁白、形状正直、笋尖鳞片紧密、未长腋芽、外观又无损伤者最佳；绿芦笋则不妨留意笋尖，鳞片紧密未展开才是新鲜货色，而且笋茎粗大、质地脆嫩者，吃起来口感最好。

**选购竹笋：**选购竹笋首先要看色泽，具有光泽的为上品。竹笋买回来如果不马上吃，可在竹笋的切面上涂抹一些盐，放入冰箱冷藏室，这样就可以保证其鲜嫩度及口感。



**选购山药：**挑选山药的时候，首先要关注的是山药的表皮，表皮光洁，没有异常雀斑的，才是好山药。有异常雀斑的山药建议不要购买，因为受病害感染的山药其食用价值已大大降低。其次是辨外形，太细或太粗的、太长或太短的都不够好，要选择那些直径在3厘米左右，长度适中，没有弯曲的山药。最后是看断层，断层雪白、带黏液而且黏液多的山药为佳品。



**选购莲藕：**莲藕鲜嫩无比，一般能长到1.6米

