

家常小菜谱



时令佳选

美食佳肴

简易高档

锦上添花

家常小菜新意思

李少梅 编



诚意推荐

海南摄影美术出版社

TSP72.1
80

68.479

家常小炒菜谱

李少梅 编

海南摄影美术出版社

责任编辑：陈 玲
美术设计：阿 龙
文字校对：黄 燕

家常小炒菜谱

李少梅 编

海南摄影美术出版社出版发行

(海口海南沿江三路大龙别墅 A 11 号)

全国新华书店经销

海南金凤印刷厂印刷

850×1168 毫米 32 开本 12 印张 25 万字

1、6 年 12 月第 1 版 1、6 年 12 月第 1 次印刷

印数：1—3000 册

ISBN7-80571-963-2/J·776

定价：19.00 元

内容简介

“食在广州”。粤菜的特点多种多样特别是色、香、味、形俱佳，是中国八大菜系之一。以清淡、甜美、香滑、爽口著称。

《家常小炒菜谱》编写时既保持粤菜传统品种，又有创新菜式，是供饮食业人员和广大烹饪爱好者，家庭主妇烹饪参考的好书。

目 录

第一辑：海鲜类

香菇蒸鲜立鱼	(3)	双鲜酿蟹钳	(6)
糖醋五柳石斑	(3)	银仓鱼烩沙律	(6)
肉蟹蒸银仓	(3)	姜葱炒花蟹	(7)
香菇黄花鱼	(4)	玉兰炒虾球	(7)
火腿石斑鱼	(4)	姜葱青蒜煮鲜蚝	(8)
清蒸立鱼	(5)	生菜泡生鱼片	(8)
豉椒蒜头煮肉蟹	(5)	萝卜煮大鳝	(8)
糖醋煮鲫鱼	(5)		

第二辑：野味类

香菇炒梅花鹿	(13)	冬笋炒猴子片	(14)
三丝炒蚬蚊丝	(13)	瓦缸火腩屈果狸煲	(14)

冬笋豹脯煲..... (15)	菜远鸡肝炒鸽片..... (24)
糖醋脆皮烧乳鸽..... (15)	酿煮禾花雀..... (25)
菠萝肥乳鸽..... (16)	淡上汤煮禾花雀..... (25)
夜香花烩鸽..... (17)	冬菇粒炒鹌鹑松..... (26)
葱姜蒸乳鸽..... (17)	冬菇烩鹌鹑..... (27)
花胶烩鹌鹑丝..... (18)	糯米火腿鹌鹑仔..... (27)
炸姜葱榄仁鹌鹑丁..... (19)	五彩丝炒素丝..... (28)
笋丝油烧田鸡腿..... (19)	香狗肉码肉..... (29)
大地鱼香炸田鸡腿..... (20)	红烧蒜子火腩海狗..... (31)
山瑞蒜子鹌鹑蛋..... (20)	红烧火腩穿山甲煲..... (32)
菜胆莲蓉白鸽..... (22)	红烧火腩果子狸煲..... (33)
绍酒菠萝煎鹌脯..... (23)	柠檬叶蟹肚烩果狸..... (34)
云腿姜花拼鸽片..... (23)	菊花火鸭烩三蛇..... (35)

第三辑：家禽类

奶油鹅丁煲..... (39)	木耳炒鸡片..... (43)
蚝油鹅掌..... (39)	竹笙炒鸡片..... (44)
姜芽炒鸡片..... (40)	蟹肉炒鸡片..... (45)
豉汁炒鸡翼球..... (40)	香炸糯米鸡..... (46)
菠萝炸鸡腿..... (41)	酒浸肥鸡..... (47)
五柳炸鸡..... (41)	炸手撕鸡..... (47)
葵花煮鸡片..... (42)	碧绿耗油鸡..... (48)
纸包鸡丝片..... (43)	水浸清远鸡..... (49)

目 录

油炸肥鸡.....	(49)	芝麻菠萝鸭脯.....	(67)
葱油滑鸡.....	(50)	笋丝烩红鸭丝.....	(67)
南乳肉煮鹅.....	(51)	糖醋煮鸭块.....	(68)
碧绿炒鹅.....	(52)	菜胆扒光鸭.....	(68)
芝麻火鹅.....	(52)	荔茸各色烧鸭.....	(69)
糖醋烧鹅.....	(53)	笋丝炒鸭片.....	(70)
绍酒鸭肾球.....	(53)	柱侯酱蒸光鸭.....	(71)
苏麻炸鹅脯.....	(54)	生炸全鸭片.....	(71)
梅子酱蒸鸭片.....	(54)	菠萝酸子姜炒鸭片.....	(72)
梅子酱烧鹅.....	(55)	虾蟹烩大鸭.....	(73)
杏仁火鸭.....	(55)	蟹肉荔枝鸭.....	(73)
菜胆咸蛋黄鸭片.....	(56)	冬菇油鸭.....	(73)
文昌鸡.....	(57)	菜胆糯米莲子鸭.....	(74)
菜远香麻鸡片.....	(58)	蔬菜虾胶鸭.....	(76)
果汁蔬菜煮鸡件.....	(58)	菜胆肾球大鸭.....	(77)
蒜子鸡煲.....	(59)	威化姜葱鸭.....	(78)
郊菜鸳鸯鸡.....	(59)	油炸生根鸭脯.....	(78)
鲜菇鲜鸭掌.....	(60)	凤果冬菇鸭脯煲.....	(79)
鸭掌酿蔬菜.....	(61)	竹笙柴把鸭肉.....	(80)
雪耳浸鸡杂.....	(62)	姜葱炒鸭片.....	(81)
火腿烧鸡翼.....	(62)	发菜肘子郊菜扒鸭.....	(81)
果汁煎鸡肉.....	(63)	蚝油鸭掌.....	(82)
薯仔煎鸭脯.....	(64)	鹌鹑蛋红梅鸭.....	(83)
京都酱红鸭.....	(64)	菠菜香菇鸭.....	(84)
杏仁菜胆脯鸭.....	(65)	笋花红梅光鸭.....	(84)
北菇蔬菜扒鸭掌.....	(66)	梅花肾球大鸭.....	(85)

糖醋果汁大鸭…………… (86)

第四辑：肉食类

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 鲜笋扒羊肉…………… (89) | 酸甜咕嚕肉 …………… (100) |
| 五彩羊肉丝…………… (89) | 芋头南乳扣肉 …………… (100) |
| 薄脆炒羊肉…………… (90) | 咸蛋蒸猪肉 …………… (101) |
| 羊肉煲…………… (90) | 虾片炒猪肝 …………… (101) |
| 羊腩煲…………… (91) | 菜远炒猪肝 …………… (102) |
| 豉汁蒸排骨…………… (91) | 糯米脆皮猪肚 …………… (102) |
| 南乳猪手煲…………… (92) | 生炒猪大肠 …………… (103) |
| 冬菇烩猪手…………… (92) | 凤眼润 …………… (103) |
| 生菜胆圆蹄…………… (93) | 脆皮炸大肠 …………… (104) |
| 纸包精盐排骨…………… (94) | 章鱼腩肉煲 …………… (104) |
| 腩排煲…………… (94) | 果汁猪扒 …………… (105) |
| 糖醋猪肉…………… (95) | 炸肉丸 …………… (105) |
| 酸梅排骨…………… (95) | 菜远炒肉丸 …………… (106) |
| 发菜蚝豉烧乳猪…………… (96) | 秘制叉烧 …………… (107) |
| 姜醋猪脚…………… (96) | 咸蛋桂花香肉 …………… (107) |
| 白云猪手…………… (97) | 卤水猪脚 …………… (108) |
| 大良肉卷…………… (97) | 肠衣烧大肉 …………… (109) |
| 猪肉虾米酿节瓜…………… (98) | 蛋肝烤冷肉 …………… (109) |
| 七彩肉丁…………… (99) | 炒肉丝 …………… (110) |
| 红烧大肉…………… (99) | 茄汁牛扒 …………… (110) |

目 录

绍菜牛肉饼	(111)	菜远炒牛肝	(123)
菜胆扒牛肉	(111)	豉椒牛腰心	(123)
节瓜扒牛肉	(112)	豆豉煮牛肉	(124)
豆腐扒牛肉	(112)	蒜子牛肉	(124)
威化牛肝	(113)	笋片炒牛肚	(125)
牛腩煲	(113)	酸菜炒牛三星	(125)
榄仁牛肉丁	(114)	云耳兰豆炒牛肉	(126)
鲜笋炒牛肉	(114)	威化果汁牛柳	(126)
通菜炒牛肉	(115)	牛脑煎蛋	(127)
薄脆鲜牛肉	(115)	鸡蛋炸牛丸	(127)
银针韭王炒牛肉	(116)	红烧牛腩	(128)
豉汁牛肉	(116)	炸牛腩	(128)
滑牛俐	(117)	面包糠炸牛肉	(129)
金针煮牛肉	(117)	三丝牛肉卷	(129)
冬菜蒸牛肉	(118)	油条炒牛肉	(129)
酸笋蒸牛肉	(118)	青豆角炒牛肉	(130)
榨菜蒸牛肉	(118)	三丝牛肉	(130)
金针云耳蒸牛肉	(119)	洋葱炒牛肉	(131)
云耳蒸牛肝	(119)	耗油咖喱牛肉	(131)
蒸冬菜牛肉饼	(120)	绍酒虾酱牛肉	(132)
五丝炒牛肉丝	(120)	酸菜牛肉	(132)
豉汁牛腩尖	(121)	牛腩鲜笋煲	(133)
蚝油酱油牛展	(121)	牛腩马铃薯煲	(133)
姜葱牛百叶	(122)	牛腩莲藕煲	(134)
鲜菇牛肉丸	(122)		

第五辑：炖品类

燕液藏珠	(137)	参芪炖穿山甲	(148)
炖三仙一品盆	(137)	茯苓龟龄炖穿山甲 ..	(148)
鲍翅炖鸡	(138)	清炖果子狸	(149)
红炖大海螺	(138)	鲍丝炖五蛇	(149)
清炖燕窝	(139)	芪杏炖鹧鸪	(150)
燕窝炖双鸭	(139)	冬虫夏草炖鹧鸪	(150)
淮杞炖水鱼	(140)	花胶炖鹧鸪	(151)
凤爪鱼肚炖水鱼	(140)	党参炖斑鸠	(152)
煎炖鲜鲈鱼	(141)	鲍鱼炖蜆鸭	(152)
糯米炖鲤鱼	(142)	冬虫草炖蜆鸭	(153)
糯酒炖金鲤	(142)	山瑞炖蜆鸭	(153)
参芪炖海狗鱼	(143)	糯米酒炖蜆鸭	(154)
糯米炖海狗鱼	(143)	冬虫草炖山瑞	(154)
炖全鸡	(144)	白芪党参炖山瑞	(155)
火腿元蹄炖鸡	(144)	南蛇炖鸡	(155)
花胶炖子鸡	(145)	花胶蜆鸭炖三蛇	(156)
淮山杞子炖鸡	(145)	南枣鹿茸炖鸡	(156)
香菇炖鸡	(146)	墨鱼炖鸡	(157)
荔枝炖春鸡	(146)	当归首乌炖牛鞭	(157)
淮山北芪炖鸡	(147)	北菇炖牛蹄筋	(158)
杜仲炖鸡	(147)	淮杞炖牛鞭	(158)
淮杞炖山瑞	(147)	淮杞炖兔肉	(158)

北芪党参炖兔肉	(159)	炖鸭肾	(169)
淮杞炖羊肉	(159)	炖五花肉	(170)
北芪党参炖羊肉	(160)	炖猪脑	(170)
马蹄炖羊肉	(160)	炖狮子头	(171)
清炖羊头蹄	(161)	川芎炖猪脑	(171)
乌豆炖羊头蹄	(161)	天麻炖猪脑	(172)
鲜菇炖香肉	(162)	朱砂炖猪心	(172)
清炖鹿冲	(162)	胡椒炖猪肚	(172)
鸡炖熊掌	(163)	清炖猪肚	(173)
炖老母鸡	(164)	淮杞炖牛腩	(173)
炖双鸭	(164)	花生炖牛尾	(174)
多宝炖鸭	(165)	冬虫草炖白鸽	(174)
柠檬炖鸭	(165)	鲍翅炖鸽	(175)
冬虫草炖鸭	(166)	鸭肾银耳炖鸽	(175)
陈皮炖鸭	(166)	椰子炖乳鸽	(176)
冬瓜瑶柱炖鸭	(167)	火腿香菇炖乳鸽	(176)
毛瓜炖双鸭	(167)	清炖乳鸽	(177)
冬瓜香菇炖米鸭	(168)	党参炖乳鸽	(177)
燕窝炖鸭	(168)	北菇炖鸽	(178)
火腿菜胆炖烧鸭	(169)	冰糖炖猪手	(178)

第六辑：煲菜类

牛柳煲	(181)	牛腩煲	(181)
-----------	-------	-----------	-------

柱侯牛腩煲	(182)	羊什煲	(193)
萝卜牛腩煲	(182)	枝竹羊头蹄煲	(194)
玉竹牛腩煲	(182)	津菜腊味煲	(194)
莲藕牛腩煲	(183)	芽菇腊肉煲	(195)
冬菇牛展煲	(183)	腊肠童鸡煲	(195)
冬笋牛展煲	(183)	腊肠润肠煲	(196)
牛蹄筋煲	(184)	荔芋腊鸭煲	(196)
牛肚煲	(184)	鱼香鸡翼煲	(196)
牛肚煲	(185)	咖喱椰汁鸡煲	(197)
大薯腊肉煲	(185)	冬笋香菇鸡煲	(197)
白菜腊肉煲	(185)	菱角烩鸡煲	(198)
津菜腊鸭煲	(186)	栗子鸡煲	(198)
什锦腊味煲	(186)	姜蒜鲍鱼鸡煲	(199)
杂烩津菜煲	(187)	香菇鲍鱼鸡煲	(199)
珍肝豆腐煲	(187)	薯仔咖喱鸡煲	(199)
锦绣豆腐煲	(188)	酱油鸡煲	(200)
大肠鸡红煲	(188)	鹅掌翼煲	(200)
鱼香豆腐煲	(189)	蚝油冬菇鹅掌翼煲	(201)
菠菜粉丝煲	(189)	荔甫肥鹅煲	(201)
白果鹌蛋煲	(190)	腩肉煲	(202)
生菜豆腐煲	(190)	排骨煲	(202)
虾鱼酿豆腐煲	(191)	五香大肉煲	(203)
鲜虾豆腐煲	(191)	腩排煲	(203)
羊肉煲	(192)	柱侯烧骨煲	(204)
羊腩煲	(192)	扣肉桂花鱼煲	(204)
萝卜羊腩煲	(193)	梅菜扣肉煲	(205)

目 录

南乳猪手煲	(205)	鲮鱼球豆腐煲	(218)
火腿荔芋煲	(206)	鱼香石斑煲	(218)
芋头猪手煲	(206)	云腿斑腩煲	(218)
栗子猪尾煲	(207)	沙爹石斑煲	(219)
发菜圆蹄煲	(207)	火腿石斑煲	(219)
火腿墨鱼煲	(208)	香菇鱼头煲	(220)
香菇双笋猪蹄煲	(208)	茄子大鱼头煲	(220)
瘦肉猪脑煲	(209)	红烧大鱼头煲	(221)
大肠煲	(209)	白鳍豉汁煲	(221)
咸蛋薏米鸭煲	(210)	白鳍火腩煲	(222)
陈皮津菜大鸭煲	(210)	白鳍萝卜煲	(222)
陈皮鸭煲	(211)	苕菜鱿鱼煲	(222)
栗子鸭煲	(211)	鲜蚝煲	(223)
糖醋黄花鱼煲	(212)	鲜蚝火腿煲	(223)
鲩鱼煲	(212)	粉丝鲜虾煲	(224)
冬笋风鳝煲	(213)	粉丝肉蟹煲	(224)
枝竹鲩鱼煲	(213)	膏蟹煲	(225)
鲮鱼煲	(214)	萝卜海鲜煲	(225)
鲫鱼煲	(214)	瑶柱蒜子煲	(226)
鲫鱼豆腐煲	(215)	鲍鱼香菇煲	(227)
红豆海鲤煲	(215)	海参煲	(227)
枝竹鲤鱼煲	(215)	海参鸡煲	(228)
姜葱鲤鱼煲	(216)	冬菇鱼唇煲	(228)
海鲤糯米煲	(216)	鲍鱼海参煲	(229)
鱼球粉丝绍菜煲	(217)	鸭掌海参煲	(229)
郊菜鲮鱼球煲	(217)	北菇蚝豉冬菇煲	(230)

香菇海参火腩煲	(230)	姜葱禾花雀煲	(234)
鸡项鱼翅菜胆煲	(231)	乳鸽煲	(234)
田鸡煲	(231)	花胶乳鸽煲	(235)
冬菇田鸡煲	(232)	果子狸煲	(235)
田鸡栗子煲	(232)	水鱼煲	(236)
水鸭煲	(233)	冬笋水鱼煲	(236)
冬虫草蜆鸭煲	(233)	山瑞煲	(237)
禾花雀煲	(233)	红烧山瑞煲	(237)

第七辑：斋菜类

烧素海参丸	(241)	粉蒸四季豆	(246)
鱼香鸽蛋	(241)	粉蒸红芽芋	(247)
红烧杂烩	(241)	素东坡肉	(247)
红萝卜烧素鸡	(242)	百页素肉卷	(248)
冬菇烧素鸡	(242)	素粉蒸肉	(248)
红烧鲜菌	(243)	素蜜汁火腿	(249)
红烧素狮子头	(243)	珍珠丸子	(249)
冬瓜方	(244)	清蒸素鸭子	(249)
红烧芋仔	(244)	酿冬瓜	(250)
南乳杂锦	(244)	椒盐酿黄瓜	(251)
素黄鱼	(245)	酿辣椒	(251)
三元及弟	(246)	酿南瓜	(252)
糖醋藕片	(246)	酿苦瓜	(252)

锅贴冬菇	(253)	番茄素鱿鱼	(265)
凤尾鸽蛋	(253)	酸菜素海参	(265)
凉拌海带	(254)	海参烩三丝	(266)
凉拌四丝	(254)	海参烩云吞	(266)
凉拌茄子	(255)	虾米烩海参	(267)
蒜茸炒苋菜	(255)	竹参鸽蛋	(267)
糖醋莴笋头	(255)	一品鸽蛋	(268)
炸红萝卜	(256)	糖醋椰菜花	(268)
红烧春笋	(256)	糖醋茄饼	(268)
火腿发菜	(257)	溜萝卜丸	(269)
耗油素鸡丝	(257)	溜薯丸	(269)
罗汉斋	(257)	糖醋酥鱼	(270)
三花斋菜	(258)	脆皮鱼	(270)
素食鸡蛋	(258)	溜素咕嚕肉	(271)
素火腿	(259)	糖醋素排骨	(271)
三素炒	(259)	炸南瓜	(272)
金针菇罗汉斋	(260)	萝卜松	(272)
六耳烩银针	(260)	油酥青豆	(272)
翠绿扒四宝	(261)	甜菜丸	(272)
冬瓜扒芦笋	(262)	菠菜豆腐丸	(273)
烩薯仔丝	(262)	锅贴萝卜	(273)
腐皮烩番茄	(263)	炸豆腐丸子	(274)
鸽蛋烩腐皮	(263)	素陈皮鸡	(274)
鱿鱼烩腐衣	(263)	椒盐素排骨	(275)
海参杂烩	(264)	椒盐鸽蛋	(275)
烩萝卜糕	(264)	椒盐素鸡卷	(275)

家常小炒菜谱

椒盐素酥鱼	(276)	一品素海参	(285)
家常素火腿	(276)	红烧素海参	(285)
炸素虾饼	(276)	薯仔番茄泥	(286)
龙凤素鸡腿	(277)	爆茄子	(286)
椒盐素肉丸	(278)	芹菜炒素肉丝	(286)
红袍葱虾	(278)	冬笋炒素鸡	(287)
烧素四宝	(278)	蒜白炒素鸡	(288)
红烧双冬	(278)	豆腐扒素鸡	(288)
奶油丝瓜	(279)	花生脆炸素鸡丁	(288)
冬菇烧菜心	(279)	青豆炒素虾仁	(289)
火腿春笋	(280)	萝卜炒素肉片	(289)
冬菇面筋	(280)	素回锅肉	(290)
三鲜豆腐	(281)	炒素蟹黄	(290)
麻婆豆腐	(281)	鱼香素肉丝	(290)
番茄烧豆腐	(282)	甘笋素虾球	(291)
发菜生筋	(282)	翠绿素虾仁	(291)
酱烧茄子	(282)	豆豉煎素肉	(292)
酱烧苦瓜	(283)	毛豆沙菜丁	(292)
干烧凉瓜	(284)	鲜菇炒豆腐皮	(292)
五柳素鱼	(284)	牛奶扒白菜胆	(293)
葱烧素鱼	(284)	冬菇上素	(293)
豆瓣素鱼	(285)		

第八辑：干货类

蟹肉上汤生翅	(297)	豉椒炒土魷	(307)
鸡茸烩鱼翅	(297)	菜远炒土魷	(308)
蟹肉汤底生翅	(297)	蚝豉发菜	(308)
红烧鸡丝生翅	(298)	酿浮皮	(309)
银针炒桂花鱼翅	(298)	鲍鱼片	(310)
鸡丝绍酒扒鱼肚	(299)	广肚烧鲍煲	(310)
红烧大鲍翅	(299)	菜远烧鲍鱼	(311)
火腿大散翅	(300)	鸡片鲍鱼	(311)
蟹黄蟹肉烩生翅	(300)	鸡鲍煲	(312)
鸡丝上汤生翅	(301)	虾胶酿窝麻鲍鱼	(312)
红烧大散翅	(301)	蟹肉上汤扒燕盏	(313)
烂鸡丝烩鱼翅	(302)	蟹黄上汤发燕窝	(313)
上汤蚝油扒广肚	(302)	蟹肉蛋白煨燕窝	(313)
鲜奶扒广肚	(303)	冬瓜茸燕窝	(314)
绍酒虾子扒鱼肚	(303)	蛋白鸡丁烩燕窝	(314)
蟹肉鱼肚	(304)	绍酒琵琶燕窝	(315)
蟹黄烩鱼肚	(304)	燕窝冬瓜脯盅	(315)
鸡茸上汤鱼肚	(305)	老鸡扒干翅	(316)
蟹肉炒桂花鱼肚	(305)	蛰皮凤爪	(317)
海参郊菜扒鸭	(306)	鲜虾扒鱼唇	(317)
肉丸笋花烩海参	(306)	上汤扒蛰皮	(318)
虾扒海参	(307)	笋菇烩鱼唇	(318)