



JujiaShenghuo

风靡全国的居家生活百科全书



家常配制小炒菜

宋建华◎主编



中国戏剧出版社

家常配制小炒菜

家常配制小炒菜



风靡全国的居家生活百科全书

家常配制小炒菜

宋建华 主编



中国戏剧出版社

图书在版编目(CIP)数据

风靡全国的居家生活百科全书/宋建华 主编. —北京:中国戏剧出版社,
2008.3

ISBN 978 - 7 - 104 - 02651 - 8

I. 风… II. 宋… III. 家常菜 - 菜谱 IV. R715.3 TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 093314 号

家常配制小炒菜

责任编辑:万晓咏

责任出版:冯志强

出版发行:中国戏剧出版社

社 址:北京市海淀区紫竹院路 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码:100097

电 话:010 - 58930221 58930237 58930238

58930239 58930240 58930241(发行部)

传 真:010 - 58930242(发行部)

经 销:全国新华书店

印 刷:北京市业和印务有限公司

开 本:710mm × 1000mm 1/16

印 张:396

字 数:2200 千字

版 次:2009 年 6 月北京第 1 版第 1 次印刷

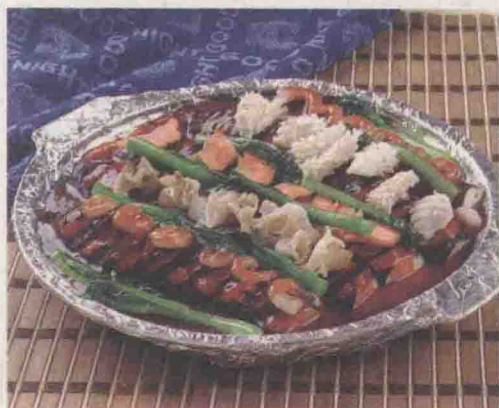
书 号:ISBN 978 - 7 - 104 - 02651 - 8

定 价:716.40 元(全 18 册)

版权所有 违者必究

目 录

青椒炒鸡丁	1
素炒萝卜丝	1
鱼香肉丝	1



土豆烧肉	2
煎萝卜丝饼	2
炒肉豆芽	2
葱烧鲫鱼	3
清炒鸡蛋	3
三鲜肉丝	3
炒鱼松	4
素炒绿豆芽	4
酸菜肉丝粉条	4
炒鸡蛋番茄	5
干烧冬笋	5
炒羊肉片	5
香菇烧菜心	6
肉丝炒空心菜	6
滑肉白菜	6
萝卜醋鱼	7
香辣白菜	7

炒鸡丝韭黄	7
拌西瓜皮	8
软炸鲜菇	8
爆炒牛肝菌	8
京酱肉丝	9
炒青菜	9
虾子煎豆腐	9
火腿焖鸡蛋	10
凉拌三丝	10
肉末烧胡萝卜	10
炆鱼片	11
炆海螺	11
姜汁菠菜	11
冻制鸭膀	12
冰冻嫩鸡	12
冰冻带鱼	12
鱼香丸子	13
冻菠萝羹	13
芹菜牛肉丝	13



韭菜炒猪肝	14
-------------	----

木耳炒山药 14



蘑菇烩白菜	14
糖醋水萝卜	15
肉丝白菜	15
韭菜花炒鳝鱼	15
豆芽炒鸡丝	16
红烧蹄筋	16
红油扁豆	17
炆海带丝	17
杂菇鸡翅	17
酸辣里脊	18
烧豆腐皮	18
菜心烧鲜蘑	18
烧腐皮鸭包	19
糖醋里脊	19
西瓜皮炒肉丝	19
萝卜松	20
蒜苗炒豆腐	20
红烧豆腐	20
锅爆油豆腐	20
什锦肉丝	21
五彩四季豆	21
素炒苦瓜	21
炒苦瓜辣椒	22
川味木耳炒六白菜	22
木耳烧冬瓜	22
青椒炒毛豆	22

葱烧萝卜条	22
肉丝炒干豆腐	23
椒盐萝卜条	23
干贝萝卜球	23
酿蒸百花萝卜	24
炸萝卜鱼丸	24
宫廷素燕菜	25
咸鱼炒芥兰	25
西芹百合	25
粉蒸萝卜条	25
萝卜丝烹汤	26
炆拌萝卜皮	26
鸡蛋炒笋丝	26
炒南瓜	26
奶汤萝卜丝鲫鱼	26
苦瓜炒百合	27
青椒炒空心菜	27
炸胡萝卜糕	27
菠菜烧豆腐	28
胡萝卜色拉	28
拨丝红玉	29
拔丝胡萝卜	29
芹菜拌胡萝卜	29
麻辣胡萝卜	29
丝瓜炒毛豆粒	30
素炒胡萝卜	30



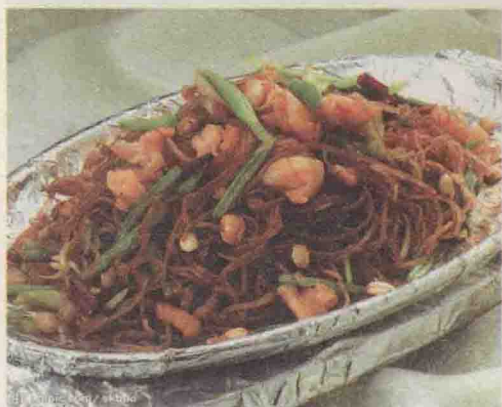
糖醋胡萝卜 30

韭黄牛肉丝	30
煎蒸菠菜盒	31
醋熘白菜	31
韭菜炒烧肉	31
梅干菜炒黄豆	32
干烧白菜	32
小炒雪里蕻	32
卷心菜炒火腿肉	33
奶汤白菜	33
粉皮羊肉	33
芙蓉里脊	33
素什锦白菜卷	34
白菜拌海带丝	34
菠菜炒豆腐	34
干煸黄豆芽	35
珊瑚金钩	35
醋香萝卜苗	35
金丝菠菜	35
菠菜梗烧蘑菇	36
韭菜炒蛭肉	36
宫廷辣白菜	36
虾仁豆腐	36
栗子烧白菜	37
锅烧笋鸡	37
谈菜皱纹肉	37
里脊丝炒野山菌	38



咖喱肉芋

奶油萝卜球	38
-------------	----



酒糟炒芋丝	38
茄汁马蹄	39
清炒马蹄	39
清炒三丁	39
炒三丝	39
铁板葱香双牛丝	40
糊辣菜头	40
滑炒素肉片	40
酸辣萝卜	40
黄瓜炒里脊	41
水炒凤梨	41
金壳红玉	41
樱桃萝卜	41
豆干炒肉丝	42
豆干炒腰花	42
大虾沙律	42
豆腐皮炒韭菜	42
干丝冬菇煲	43
清炒胡萝卜丝	43
豆苗冬菇	43
泡椒六白菜	43
豆菇炒肉片	44
胡萝卜炒雪菜	44
冬笋炒香菇	44
清汤鲜贝白菜墩	44
鸿运猪手	45



生煸青椒	45
酸辣青椒	45
胡萝卜炒肉	45
蘑菇炒肉片	46
炒双菇	46
糖醋红柿椒	46
辣油瓜皮	46
辣椒炒洋葱	47
黄瓜炒虾籽	47
黄瓜炒猪肝	47
瓜片夏贝黄	47
黄瓜“肉丝”	48
清炒百合黄瓜	48
烧二冬	48
青瓜腰果虾仁	48
素炒黄豆芽	49
扒羊肉条	49
脆瓜炒鱼鳔	49
酸辣瓜片	49
番茄炒猪肝片	50
双冬炒虾仁	50
素炒冬瓜	50
肉末冬瓜	50
蒜头炒牛肝	51
韭菜炒河虾	51
香菇炒丝瓜	51
鲜菇炒丝瓜	51

洋葱炒蟹	51
香菇炒甘蓝	52
炒鲜平菇	52
金菇炒肉丝	52
木耳炒双菇	52
木耳炒卷心菜	52
青椒玉米	53
蛋黄青豆炒鸡丁	53
炒鸡茸银耳	53
平菇炒鸡丝	53
虾仁炒菠菜	54
五彩炒肉丝	54
藕片炒肉片	54
熏肉炒蛋	54
红烧冬瓜	54
肉丝炒玉兰片丝	55
皮蛋炒辣椒	55
红爆猪舌	55
红烧驴肉	55
炒干烂豆腐	56
葱烧豆腐	56
什锦肉丁	56
豆豉南瓜炒成篮黄	57
青椒南瓜	57
素炒西葫芦	57



酱炒西葫芦	57
西葫芦炒腊肠	57

西葫芦炒肉片	58
瓜仁西葫芦	58
奶汁丝瓜	58
蒜蓉丝瓜	58
清炒丝瓜	58
木樨丝瓜	59
甜椒炒丝瓜	59
炒辣味丝瓜	59
番茄丝瓜	59
肉末炒丝瓜	60
青椒烧豆腐	60
油爆羊肉	60
清炒豆角	60
红糟羊肉	61
羊肉烧胡萝卜	61
鱼香豆腐片	61
红烧羊肉	61
山口羊肉	62
东坡羊肉	62
火腿丝瓜	62
软熘丸子	62
芙蓉羊肉	63
炒猪心	63
清炒苦瓜	63
芹菜炒猪脑	64



芹菜炒猪心	64
爆炒三样	65
爆炒两样	65
干煸苦瓜	65
鱼香苦瓜	65
豉香苦瓜	66
笋干烧肉	66
木耳炒腐皮	66
香炒苦瓜	66
冬菜苦瓜	67
香脆四季豆	67
红油抄手	67
干煸四季豆	67
鲜菇扒日本豆腐	68
莴笋炒素鸡	68
怪味鸡片	68
豆酱烩鸭	68
榄菜肉末四季豆	69
素炒白菜	69
肉末酸豆角	69
生煸豆荚	69
碧绿银杏	70
平菇炒鸡蛋	70
辣猪排骨	70
肉末豆米	70
茭白炒蚕豆	70
鸡丝炒蚕豆	70



酸辣红烧羊肉	64
豆芽肉丝	64



鸭蛋黄炒蚕豆	71
虾仁炒蚕豆	71
火腿丁炒蚕豆	71
土豆粒炒蚕豆	72
大蒜肚条	72
大蒜烧鳝段	72
蒜黄炒肉	72
三丝蒜薹	73
蘑菇炒鸡丁	73
鲜蘑炒青豆	73
鲜蘑炒蚕豆	74
冬菇炒菠菜	74
素炒冬菇丝	74
火爆腰花	74
爆炒腰花	75
土豆海带丝	75
酸甜海带	75
双菇凉瓜丝	75
三色杏鲍菇	76
黄蘑素鸡	76
蚝油鲜草菇	76
葱油草菇	76
爆炒黄赖头	76
梨菇炒肉丝	77
黑木耳炒瘦肉	77
咸蛋黄茶树菇	77
核桃仁烧羊肉	77

菠菜炒鸡肉	78
黑木耳炒猪肝	78
黑木耳炒芹菜	78
黑木耳炒山药	78
黑木耳炒黄花菜	79
双耳炒菠菜根	79
银耳素烩	79
银耳炒鲜奶	79
清炒豌豆苗	80
鸡片炒豆苗	80
豆苗肉丝	80
豆苗炒荸荠	81
虾仁扒豆苗	81
银芽里脊丝	81
芙蓉豆苗	81
生炒鸡丝芽菜	82
芽菜炒肉丝	82
鸡蛋炒杞叶	82
鱼香腰花	83
生炒双鲜	83
清炒荷兰豆	83
炒鲜菇	84
熘猪腰花	84
韭菜炒田螺	84
炆腰片	84



尖椒苦瓜	84
炆炒豌豆苗	85

金针腰花	85
椒盐山菌茹	85
火腿竹笋	85
虾米炒薤菜	86
菊花鱼肚	86
麻辣卷心菜	86
豆泡烧油菜	86
韭黄炒螺蛳	86
兰花炒蛙腿	87
火腿白菜	87
鸡蛋炒韭薹	87
鱼香苦瓜丝	88
奶油菜心	88
珊瑚白菜	88
奶汁白菜	88
金边白菜	89
麻辣白菜卷	89
素炒苋菜	89
姜汁苋菜	89
椒乳茼蒿	90
酒泼油菜	90
清炒油菜	90
鲜磨油菜	90
凤凰虾尾	90
青笋炒鸡蛋	91



香菇扒菜胆	91
开洋烧油菜	92
榨菜炒鸭丝	92
剁椒炒蛋白	92
荷兰豆炒牛柳	92
虾仁豌豆	92
滑水鱼	93
鲜菇炒豌豆	93
青椒炒腊肉	93
炒莴笋尖	93
红焖羊蹄	94
家乡茄子	94
银杏烩鲜鱿	94
鸡油芦笋	94
黑木耳炒百叶	94
榨菜豆芽	95
豆芽炒肉丁	95
脆炸芦荟	95
海米烧油菜	95
芦笋烧鱼虹	96
肉片炒芥菜	96
香椿炒豆芽	96
豌豆炒茭白	96
山茹牛舌	97
雪菜炒肉丝	97
水乡茄汁花菜	97
鸡丝炒韭菜花	97



肉丁炒油菜	91
椒油菜心	91



烧雪冬	98
泡菜牛柳	98
油菜炒虾干	98
腌油菜炒毛豆	98
白菜扒肥肠	99
茼蒿秆炒干丝	99
芥菜冬笋山鸡片	99
干煸牛腩	100
果汁牛腩	100
鲜笋烧牛腩	100
酱爆牛肉	100
尖椒鸡丝	101
番茄牛腩肉	101
五味牛肉	101
爆炒牛肉	102
绿苕炒鸡片	102
特色小炒王	102
西芹鸡牛柳	103
中华牛柳	103
雪里蕻炒里脊丝	103
番茄烧芦子	104
生炒牛肚	104
杭椒牛柳	104
芫爆百叶	104
家常咖喱小牛排	105
酸辣百叶	105
豉椒百叶	105

炒羊肉丝	105
麻辣羊肚丝	106
葱爆羊肉	106
奶汁羊里脊	106
醋熘羊肉片	107
酱爆羊肉	107
芝麻羊肉丝	107
葱椒爆羊肉丁	108
板栗红枣烧羊肉	108
紫苏百合炒羊肉	108
麻辣羊肝花	109
原油爆羊肝	109
黎蒿炒腊肉	109
酸辣兔丝	109
炒兔丝	110
宫保兔丁	110
核桃兔丁	111
青椒兔柳	111
葱头兔丁	111
油炸草虾	112
洋葱炒鸡蛋	112
双笋炒腊肠	112
红葱烧腊肉	112
西芹百合草莓炒腊肉	112
紫菜薹炒腊肉	113



咸肉鸡腿菇	113
腊肠什锦鸡丁	113



凉瓜(苦瓜)叉烧肉 114

腊味芥蓝 114

辣味火腿三丁 114

黑椒牛柳 114

洋葱炒腰丝 115

炒虾球 115

年糕炒毛蟹 115

山药炒鸡片 115

爆炒鸡杂 116

沙茶酱炒蚬 116

冬笋炒腊肉 116

芦笋秋葵炒肉片 116

炒琵琶虾 117

青炸肝片 117



笋瓜炒鸡球 117

熘鱼丸子 117

西兰花炆木耳 118

抓炒鱼片 118

鱼香茄子 118

辣炒鲜鱼丝 119

肉丝炒粉皮 119

芦笋炒猪耳 119

炒过油肉 119

炸香酥肉 120

红烧猪脑 120

炒香螺片 120

滑炒鸭肝 120



滑炒鲜蘑肉片 121

锅巴里脊 121

大蒜烧蹄筋 121

酱炒鸭块 121

家常豆腐 122

大葱爆羊肉丁 122

鸡皮烧鱼肚 122

肉炒三丁 123

子姜炒羊肉丝 123

橙汁白菜 123

炒萝卜 123

白鳝南瓜盅 124

八宝豆腐 124

鱼滑酿茄瓜 124

白雪虾仁 125

土豆炒牛柳 125



时椒炒鸡杂	125
清炒虾仁	125
蒜苗炒双丝	126
蒜苗炒鱿鱼	126
脆香沙尖鱼	126
冬笋炒牛肉	126
豆菜炒肉	127
豆角炒鱼滑	127
蒜苗炒腰丝	127
炒茼蒿	127
木犀蒜苗	128
蒜薹炒腊肉	128
姜醋烧茄子	128
萝卜干炒肉	128
腐竹白果猪肚	129
茄丝炒肉	129
香菇烧丝瓜	129
海鲜烩豆腐	129
菜头炒顺风	130
酥炸黄瓜	130
海米烧菜花	130
双耳炒豆腐	130
慈姑炒咸肉	130
麻婆豆腐	131
糖醋辣白菜	131
茄干炒肉丝	131
椒泥茄子	131

蒜烧茄条	132
豆角烧干豆腐	132
木犀肉	132
滑溜牛肉片	132
椒麻肉片	133
家常白菜心	133
香菜肉丝	133
番茄毛豆烧肉丁	133
肉丝炆黄豆芽	134
扒猪大肠	134
苦瓜炒鸡片	134
软炸鸡条	134
番茄羊肉片	135
炒三丁	135
脆炸香菜园	135
木须香椿	135
民间禽杂	136
香辣豇豆	136
滑炒豆腐	136
羊肉柿子炒青椒	136
溜炒白萝卜	137
菠菜油豆腐	137
干炒苦瓜	137
清炒泥鳅糊	137
炒素三丝	138



木耳炒白菜	138
炒土豆丝	138



蒜苗炒鸡蛋	145
茄汁玉片	145
丝瓜炒虾球	145
辣子花螺片	146
三宝炒肉片	146
辣炒二丁	146
炒莴笋	146
丝瓜鸭血煲	147
麻香山条	147
洋葱炖猪肉	147
灯笼椒烧丸子	147
泡菜炒鸭胗	148
炒银针	148
丝瓜炒肥肠	148
小鱼烧海蜇	148
炆拌豆角丝	149
豆苗丁香鱼	149
海米油菜	149
山菇鳝片	149
刺嫩芽炒炸肉	149
扁豆烧冬笋	150
酸黄瓜炒肉	150
酸辣土豆丝	150
酸萝卜炒脆肚	150
土豆片炒牛肉	151
炒墨鱼	151
平菇炒蛋	151

芹菜炒牛肉	138
青椒炒肝丝	139
海米炒黄豆芽	139
韭菜炒绿豆芽	139
扒白菜条	139
豉椒炒牛蛙	140
滑炒里脊	140
炆鸡丝冬笋	140
焦熘菠菜	140
芹菜炒豆干	141
海米爆芹菜	141
木须瓜片	141
炒肉白菜粉	141
芹菜炒肉丝	142
油菜炒香肠	142
蒜黄炒腊肉	142
蒜苗炒肉丝	142
炆黄瓜条	142
酸菜炒羊肉	143
黄豆芽炒雪里蕻	143
鱿鱼炒豇豆	143
青椒炒肉丝	143
炒茄丝	144
麻辣笋条	144
紫苏炒田螺	144



茭白炒蛋	144
肉烧白菜	145



炆香菇腐竹	151
锦绣第一炒	152
油爆鸡丁	152
炒菠菜	152
蒜苗回锅肉	153
青瓜炒爽肚片	153
白菜炒肚片	153
椒油白菜	153
西芹炒鲜虾	153
虾酱肉丝茼蒿	154
圆白菜炒粉丝	154
油菜豆瓣鸡	154
西芹炒牛柳	155
干炸菜花	155
蒜苗炒土豆丝	155
蒜苗炒火腿	155
洋葱炒番茄	155
腐乳空心菜	156
香肠烧花菜	156
菜花牛肉	156
蒜苗炒油皮	156
莴笋炒牛肉	157
青红椒炒肚片	157
清炒空心菜	157
海水炒苋菜	157
蒜蓉茼蒿	157
生菜炒鸡蛋	158

生菜炒肉丝	158
桃仁蚝油生菜	158
清炒西芹	158
素炒香片	159
片策肉松	159
西红柿炒肉片	159
西芹鸡柳	159
白炒鲜干贝	159
海米烧芹菜	160
肉末豉香片菜	160
辣味芹策炒肉末	160
熏干炒芹菜	160
西芹菠萝炒火腿	161
清炒蕨菜	161
笋干炒蕨菜	161
蒜蓉蕨菜	161
海米炒蕨菜	162
三鲜炒蕨菜	162
麻辣鸡丝蕨菜	162
杞叶青椒块	162
素炒韭菜	163
鲤鱼黄瓜片	163
滑炒脊丝蕨菜	163
海爆蕨菜	164
虾皮炒韭菜	164

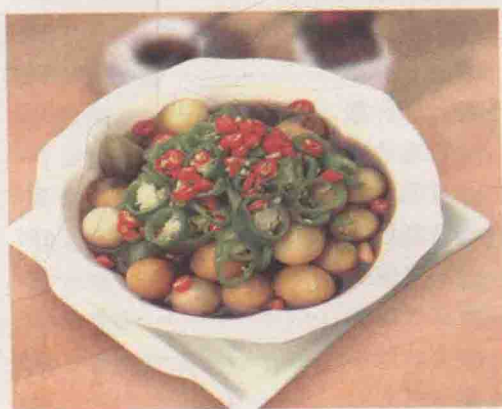


海米烧冬笋	164
素炒青笋	164

白菜炒猪肝	165
炸芦笋	165
豆腐炒韭菜	165
韭菜炒肚丝	165
火腿烧菜花	166
什锦蔬菜	166
姜丝炒茼蒿	166
桃仁炒韭菜	166
韭菜炒火腿	166
干炒肉丝	167
冬菇肉条	167



桂花干贝	172
绣球干贝	172
韭黄鸡丝	172
鸡茸干贝	173
肉末豆腐	173
干贝鱼丁	173
菠菜炒粉丝	174
虾仁韭黄	174
木樨韭黄	174
双韭鲜鱿鱼	174
韭黄炒海蛭粒	175
韭黄墨鱼卷	175
酱烧茼蒿	175
熘茼蒿丁	175
鸡油茼蒿	176



珍珠海参	167
烩山东菜	168
白葱辣牛肉	168
清炒生菜	168
红烧干贝	169
珍珠干贝	169
菠萝羊肉	169
八宝原壳鲜干贝	169
麻辣茼蒿	170
扒鲜干贝	170
香菇萝卜条	170
炒芹菜	171
猪肝炒韭菜	171
芙蓉干贝	171
香酥干贝	172
清炒芦笋	172



韭黄肉丝	176
------------	-----