



JujiaShenghuo

风靡全国的居家生活百科全书



开胃美食小炒

“民以食为天”早已根深蒂固、深入人心，健康源于饮食，美丽源于健康也同样得到现代人的认同。在现代社会里，人们除了必须注意精神调节，起居有时，卫生习惯，体育锻炼以外，更重要的是要注意日常饮食。本册所述常见病自疗汤水包括内科、外科、妇科、儿科及不同体质保健汤水：男性、女性方面的自疗汤水的制作方法。

宋建华○主编



中国戏剧出版社

风靡全国居家生活百科

开胃美食小炒

宋建华 主编



中国戏剧出版社

图书在版编目(CIP)数据

风靡全国居家生活百科/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. 美食小炒 - 菜谱 IV. R715.3 TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 093314 号

开胃美食小炒

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:2008 年 3 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

第一章 畜肉小炒

蚂蚁上树	1
酱炒肉末	1



冬菜肉末	1
川味肉丁	2
什锦肉丁	2
黑三剁	3
鱼香碎滑肉	3
莲花肉丝	3
豉椒肉丝	3
鱼香肉丝	4
三鲜肉丝	4
酸菜肉丝粉条	5
红烧蹄筋	5
鱼香丸子	6
糖醋里脊	6
什锦肉丝	7

酸辣里脊	7
京酱肉丝	7
笋丝炒里脊	8
素炒里脊	8
抓炒里脊丝	8
麻酥里脊	9
橙汁排骨	9
抓炒腰花	10
黄瓜腰花	10
火爆腰花	10
爆炒腰花	11
豆苗爆腰花	11
爆三样	12
麻辣猪肝	12
菜心炒猪肝	12
蒜烧肚条	13
怪味肚丝	13



炒双层肉	14
五彩牛肉丝	14

牛肉丝炒粉	15
豉汁牛肉	15
芥蓝牛肉	15



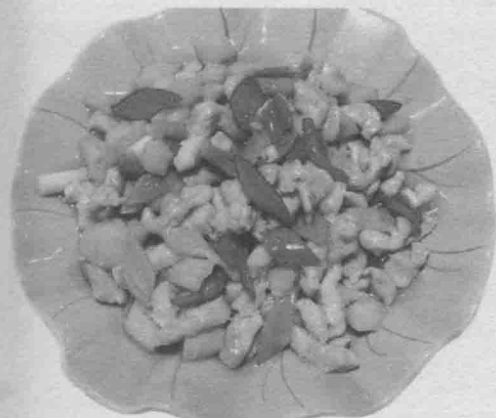
芦笋牛肉	16
薄脆牛肉	16
茄汁牛肉	16
蚝油牛肉	16
蒜片牛肉	17
鲜笋炒牛肉	17
南瓜炒牛肉片	17
豉椒炒牛肉	18
咸菜炒牛肉	18
木瓜炒牛肉片	19
咖喱牛肉干	19
丝瓜嫩肉丸	19
京葱牛腩	19
干煸牛腩	19
果汁牛腩	20
鲜笋烧牛腩	20
番茄牛腩肉	20
爆炒牛肉	21
酱爆牛肉	21
五味牛肉	22
西芹鸡牛柳	22
泡菜牛柳	22
中华牛柳	23
黑椒牛柳	23

杭椒牛柳	23
生炒牛肚	24
家常咖喱小牛排	24
茼蒿爆百叶	24
酸辣百叶	25
豉椒百叶	25
炒羊肉丝	25
麻辣羊肚丝	25
葱爆羊肉	26
奶汁羊里脊	26
醋熘羊肉片	27
葱椒爆羊肉丁	27
板栗红枣烧羊肉	27
酱爆羊肉	27
芝麻羊肉丝	28
紫苏百合炒羊肉	28
麻辣羊肝花	28
黎蒿炒腊肉	29
原油爆羊肝	29
油爆肚仁	29
酸辣兔丝	30
炒兔丝	30
宫保兔丁	30
青椒兔柳	31
核桃兔丁	31



葱头兔丁	32
冬笋炒腊肉	32

双笋炒腊肠	32
红葱烧腊肉	32
紫菜薹炒腊肉	33



西芹百合草莓炒腊肉	33
咸肉鸡腿菇	33
凉瓜(苦瓜)叉烧肉	34
腊肠什锦鸡丁	34
腊味芥蓝	34
辣味火腿三丁	34

第二章 禽蛋小炒

咖喱子鸡丁	35
辣子鸡丁	35
泡莴笋炒鸡丁	35



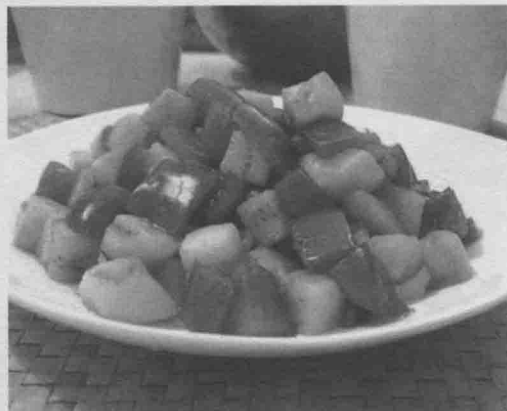
宫保鸡丁	36
------------	----

酸椒炒鸡丁	36
炒鸽脯	36
腰果鸡丁	37
甜木瓜炒乌鸡丁	37
玉米鸡蓉	37
豌豆鸡丁	38
果粒鸡蓉	38
滑炒枸杞鸡仁	38
鱼香碎滑鸡	39
碎米鸡丁	39
泡椒鸡丁	39
苦菜芽炒鸡丝	40
酱爆鸡丁	40
醋溜鸡丁	40



油爆鸡丁	41
麻辣子鸡丁	41
芦笋爆鸡丁	42
菜托松仁鸡米	42
青椒鸡丝	42
炒生鸡丝	43
苦菜芽炒鸡丝	43
鱼香芽菜鸡丝	43
豆苗鸡丝	44
蒜薹鸡丝	44
菠萝鸡丁	44
干煸鸡丝	45
冬笋爆鸡丝	45

拍菜(豆芽)炒鸡丝	45
怪味鸡丝	46
酱爆熏鸡片	46

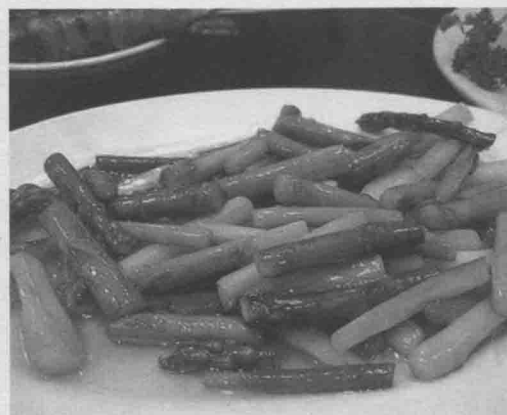


炒鸡片	46
豉椒鸡片	47
熘炒鸡片	47
蘑菇鸡片	47
蜇皮鸡片	47
香滑鸡球	48
家常鸡块	48
炒辣子鸡块	48
栗子炒子鸡	49
柠檬鸡块	49
果汁鸡	50



醋烹鸡块	50
九味鸡	50

香葱豆豉爆鸡	51
姜汁热窝鸡	51
麻辣鸡串	52
青蒜爆炒鸡胗	52
炒鸡什件	52
炒鸡胗	53
银杏炒鸡胗	53
烩鸡翅	53
蒜末煎鸡翅	54
家乡炒鸭肠	54
炒鸭肠	54
妙笔鸭舌	55
肉丝炒蛋	55
南荠炒蛋	55



鱼香炒蛋	55
金银炒蛋	56
葱头炒鸡蛋	56
三丝炒蛋	56
萝卜干炒鸡蛋	57
蛋包虾仁	57
金雀花炒鸡蛋	57
滑蛋牛肉	58
蛎黄跑蛋	58
椿芽煎蛋	58
煎荷包蛋	58
香葱贴蛋	59
木须瓜片	59

紫包滑蛋	59
黄埔炒蛋	59
菠菜炒鸡蛋	60



洋葱炒蛋	60
韭菜炒鸡蛋	60
韭黄炒鸡蛋	61
胡萝卜炒蛋	61
特色炒蛋	61
鸡蛋炒豆腐	62
水炒鸡蛋	62
腐乳炒蛋	62
鸡蛋炒白菜	63
茄子蛋糊	63
翡翠鸡蛋	63
麻辣皮蛋	63
皮蛋炒青椒	64
盐黄玉米粒	64
蛋炒腐竹丝	64

第三章 时蔬小炒

麻辣白菜	65
醋熘白菜	65
板栗白菜	65
鲜蘑白菜	66
珊瑚白菜	66
奶油菜心	66

火腿白菜	67
奶汁白菜	67
金边白菜	67
香干白菜丝	68
三丝炒白菜	68
蟹黄菜心	68
剁椒大白菜	69
虾仁辣白菜	69
笋片熘白菜	69
蒜香圆白菜	69
奶油卷心菜	69
扒肥肠白菜	70
雪里蕻炒大白菜	70
绿茶娃娃菜	70
老厨白菜	71
熏干圆白菜	71
糖醋圆白菜	71
麻辣白菜卷	72
素炒苋菜	72
姜汁苋菜	72
椒乳茼蒿	72
清炒油菜	72
酒泼油菜	73
鲜磨油菜	73



海米烧油菜	73
肉丁炒油菜	74
椒油菜心	74

香菇扒菜胆	74
开洋烧油菜	74
姜汁菠菜	75



松子菠菜	75
清炒菠菜	75
蒜蓉菠菜	75
虾油菠菜	76
牛肉炒菠菜	76
番茄苋菜	76
蒜蓉空心菜	77
肉蓉油菜	77
椒油苋菜	77
海水炒苋菜	77
蒜蓉茼蒿	78
虾酱肉丝茼蒿	78
腐乳空心菜	78
清炒空心菜	78
生菜炒鸡蛋	79
清炒生菜	79
生菜炒肉丝	79
桃仁蚝油生菜	80
清炒西芹	80
素炒香片	80
片策肉松	80
西芹鸡柳	80
海米烧芹菜	81
肉术豉香片菜	81

辣味芹策炒肉末	81
熏干炒芹菜	81
西芹菠萝炒火腿	82
清炒蕨菜	82
笋干炒蕨菜	82
蒜蓉蕨菜	83
海米炒蕨菜	83
三鲜炒蕨菜	83
麻辣鸡丝蕨菜	84
素炒韭菜	84
滑炒脊丝蕨菜	84
海爆蕨菜	84
虾皮炒韭菜	85
豆腐炒韭菜	85
韭菜炒肚丝	85
韭菜炒猪肝	86
烩银丝韭黄	86
桃仁炒韭菜	86
韭菜炒火腿	87
韭黄干丝	87
韭黄鸡丝	87
韭黄肉丝	88
虾仁韭黄	88
木樨韭黄	88



双韭鲜鱿鱼	88
韭黄炒海蛭粒	89
韭黄墨鱼卷	89

酱烧茼笋	89
麻辣茼笋	90
熘茼笋丁	90



鸡油茼笋	90
虾籽烧茼笋	90
麻酱茭白	91
油焖茭白	91
茭白炒肉丝	91
虾子炆茭白	92
虾皮炒茭白	92
豌豆炒茭白	92
茭白烧香菇	92
蚝油芥蓝牛肉	93
芥蓝腰果炒香菇	93
雪菜笋丁	93
节节高升	93
虾粉冬笋	94
蚕豆春笋	94
酱烧椒片冬笋	94
干烧冬笋	95
豌豆笋丝	95
蚝油春笋	95
麻酱鲜绿笋	95
油辣笋尖	96
清炒芦笋	96
芦笋溜肉片	96
芦笋烧干贝	96

芦笋百合炒明虾	97
葱烧薯条	97
茄汁土豆	97
熘土豆丝	98
葱油尖椒土豆丝	98
酸辣土豆丝	98
五彩土豆丝	98
葱油土豆泥	99
炒红薯乳瓜	99
土豆烧猪尾	99
海味青蔬卷	99
风味土豆泥	100
烧熘土豆片	100
洋葱炒土豆片	100
熘土豆青椒片	101
翡翠素虾球	101
彩虹番薯	101
葱油薯块	101
香辣薯丝	102
红薯炒玉米粒	102
果珍薯丁	102
咖喱肉芋	103
酒糟炒芋丝	103
清炒马蹄	103



茄汁马蹄	103
清炒三丁	103
炒牛蒡	104

炒三丝	104
铁板葱香双牛丝	104
糊辣菜头	105



酸辣萝卜	105
滑炒素肉片	105
胡萝卜炒蘑菇	106
樱桃萝卜	106
金壳红玉	106
胡萝卜炒肉	107
胡萝卜炒雪菜	107
清炒胡萝卜丝	107
黄油炒胡萝卜	107
咸肉萝卜	108
腰丁烩萝卜	108
肉片烧水萝卜	108
炒银丝	109
三下锅	109
糖醋萝卜	109
清炒芦蒿	110
三丝芦蒿	110
桂花萝卜	110
西芹芦蒿	111
芦蒿炒香干	111
芦蒿炒蚕豆	111
芦蒿炒腊肉	112
鱼香茄子	112
炒茄泥	112

怪味茄子	113
红烧茄子	113
酸辣茄子	113
油爆茄片	114
三丁茄子	114
酱汁茄子	114
辣汁茄丝	115
煎炒茄片	115
肉末茄子	115
火腿炒茄条	116
咸鱼茄子	116
蒜蓉肉末炒茄子	116
奶汁番茄	117
番茄炒香菇	117
番茄炒香肠	117
白汁番茄	117
肉末炒番茄	118
番茄豆腐炒肉片	118
青椒肉丝	118
烧拌辣椒	119
生煸青椒	119
青椒玉米	119
酸辣青椒	119



辣椒炒洋葱	120
糖醋红柿椒	120
辣油瓜皮	120
瓜片夏贝黄	120

黄瓜炒猪肝	121
黄瓜炒虾籽	121
黄瓜“肉丝”	121



青瓜腰果虾仁	122
清炒百合黄瓜	122
红烧冬瓜	122
烧二冬	123
酸辣瓜片	123
肉末冬瓜	123
蟹柳烧玉瓜	123
金瓜百合	124
豆豉南瓜炒成篮黄	124
青椒南瓜	124



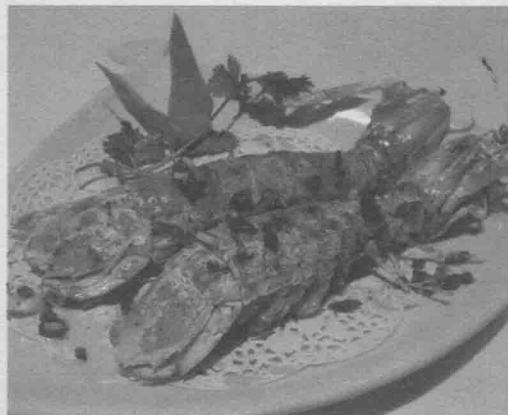
素炒西葫芦	124
酱炒西葫芦	125
西葫芦炒腊肠	125

西葫芦炒肉片	125
瓜仁西葫芦	125
清炒丝瓜	126
奶汁丝瓜	126
蒜蓉丝瓜	126
木樨丝瓜	126
火腿丝瓜	127
番茄丝瓜	127
甜椒炒丝瓜	127
炒辣味丝瓜	128
肉末炒丝瓜	128
桃仁烧丝瓜	128
香菇烧丝瓜	128
干煸苦瓜	129



鱼香苦瓜	129
清炒苦瓜	129
豉香苦瓜	130
香炒苦瓜	130
冬菜苦瓜	130
糖醋苦瓜	131
咸蛋苦瓜	131
干煸青椒苦瓜	131
苦瓜炒云腿	131
苦瓜炒牛肉	132
椒香四季豆	132
香脆四季豆	132
干煸四季豆	132

榄菜肉末四季豆	133
肉末酸豆角	133
清炒豆角	133



生煸豆荚	134
炒三泥	134
枸杞炒豌豆	134
豆腐干炒豌豆	134
火腿炒豌豆	135
萧山萝卜干炒豌豆	135
马蹄肉末烩豌豆	135
滑炒什锦鸡丝豌豆	135
虾仁豌豆	136
碧绿银杏	136
清炒荷兰豆	136
肉末豆米	137
茭白炒蚕豆	137
鸡丝炒蚕豆	137
虾仁炒蚕豆	138
鸭蛋黄炒蚕豆	138
火腿丁炒蚕豆	138
土豆粒炒蚕豆	138
大蒜肚条	139
大蒜烧鳝段	139
蒜黄炒肉	139
三丝蒜薹	140
蒜薹炒虾片	140
蒜薹炒鸡蛋	140

蒜薹爆炒牛肚	141
蒜薹炒肉丝	141
海米烧菜花	141
糖醋花椰菜	142
清炒两兰花	142
双菇两兰花	142
西兰花炒虾仁	142
孜然肉末西兰花	143
腐竹鲜蘑	143
干煸鲜蘑	144
白汁鲜蘑	144
油浸鲜蘑	144
肉片鲜蘑	144
鲜蘑扁豆	145
鲜蘑菠菜	145
炒双菇	145
菇笋烧菜心	145
油辣香菇	146
栗子香菇	146
红烧香菇	146
香菇菜花	147
香菇虾仁	147
茼蒿炒香菇	147
香菇炒鸡丝	147



龙眼“虾仁”	148
香菇炒肚丝	148
美味脆“鳝”	148

香菇炒猪心	149
平菇炒核桃仁	149
素炒三丝	149



平菇荠菜	149
平菇炒蛋	150
干炒平菇	150
红烧平菇	150
双菇烩兔丝	150
多彩金针菇	151
鲍汁金针菇	151
金针菇炒鸡丝	151
金针菇炒鸡肝	151
金针菇炒肉丝	152
金针腰花	152
双菇凉瓜丝	152



三色杏鲍菇	153
-------------	-----

黄蘑素鸡	153
蚝油鲜草菇	153
葱油草菇	153
爆炒黄赖头	154
梨菇炒肉丝	154
咸蛋黄茶树菇	154
黑木耳炒瘦肉	154
黑木耳炒百叶	155
黑木耳炒猪肝	155
黑木耳炒芹菜	155
黑木耳炒山药	155
黑木耳炒黄花菜	156
双耳炒菠菜根	156

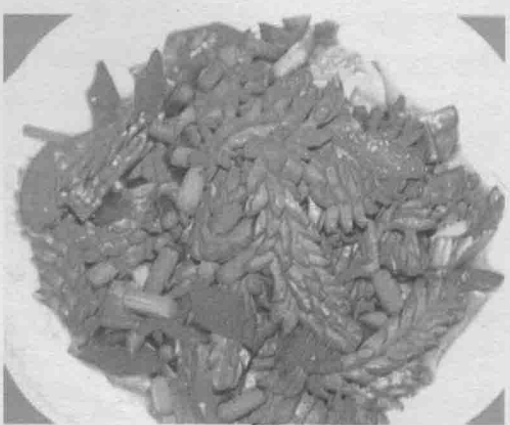


银耳素烩	156
银耳炒鲜奶	157
清炒豌豆苗	157
鸡片炒豆苗	157
豆苗肉丝	157
银芽里脊丝	158
豆苗炒荸荠	158
虾仁扒豆苗	158
芙蓉豆苗	159
生炒鸡丝芽菜	159
芽菜炒肉丝	159
芽心跳熘蚌	159
豆芽油皮卷	160
韭菜炒豆芽	160

银芽蛋皮丝 160
熘豆芽 161
炒二冬 161



红椒金菇炒豆芽 161
黄豆芽烧豆泡 161
炒果味豆芽 161
地三鲜 162
清炒黄豆芽 162
干煸黄豆芽 162
珊瑚金钩 162
肉末黄豆芽 163
炒三冬 163
炒四宝 163
炒合菜 163



什香菜 164
炒素三丝 164

沙茶四宝 165
什锦蔬菜 165
烧素四宝 165
罗汉上素 165
金玉满堂 166
炒素什锦 166

第四章 豆制品小炒

炆豆腐 167
爆炒豆腐 167
炒豆腐松 167
炒四色豆腐 168
肉片炒豆腐 168



荤素豆腐 168
炒豆腐脑 169
宫爆豆腐 169
巧炒豆渣 169
番茄炒豆腐 170
牛肉末炒豆腐 170
时蔬炒豆腐 170
虾仁豆腐 170
菜心油豆腐 171
麻辣冻豆腐 171
三鲜日本豆腐 171
三鲜花干 172
炒干丝荠菜 172

香干炒肉丝	172
咖喱笋肉炒干丝	172
尖椒炒豆腐干	173



鲜豆腐皮炒虾仁	173
金钩腐竹	173
滑炒腐竹瓜片	173
金钱豆泡	174
素回锅肉	174
素鸡花生仁	174

第五章 果味小炒

炒脆丝	175
溜翡翠片	175



水炒凤梨	175
水炒木瓜	175

琉璃桃仁	175
琥珀莲子	176
清炒柚子皮	176
水果炒牛肉	176
炒什锦果蔬粒	177
多味水果蜜瓜炒虾仁	177
松仁玉米	177
雪梨炒鸡丁	177
椰汁仙桃鸡	178
香瓜桃仁炒鸡丁	178
香橙烧猪肉条	178
拔丝樱桃	179

第六章 水鲜小炒

醋熘黄鱼	180
------------	-----



宫宝炒鱼丁	180
豌豆炒鱼丁	180
鱼米映红椒	180
松仁鱼米	181
丁香小鱼	181
番茄鱼片	181
五彩滑鱼片	182
抓炒鱼片	182
油爆白鱼片	182
葱椒炆鱼片	183
炒醋鱼块	183

石斑鱼片	183
豆豉鲩鱼	184
清炒双银	184



小炒鱼	184
韭黄鱼丝	185
芹黄鱼丝	185
辣味咸鱼	185
鱼肉炒豆芽	186
春笋炒鱼	186
双耳滑鱼脯	186
宁式鳝丝	187
椿芽鳝鱼丝	187
韭黄炒鳝丝	187
鳝鱼炒玉兰	187
干煸鳝片	188
生爆鳝片	188
家常鳝鱼片	189
红辣椒爆炒鳝片	189
清炒鳝糊	189
竹笋鳝糊	190
泡椒炒鳝鱼	190
番茄虾仁	190
鸡蓉虾仁	190
生爆虾仁	191
菊花虾仁	191
茄汁基围虾	191
松子虾仁	191

抓炒虾仁	192
毛尖虾仁	192
锅巴虾仁	192
碧绿虾仁	193
双色虾仁	193
五彩虾仁	193
白雪鲜虾仁	194
油泡鲜虾仁	194
果仁笋粒炒虾仁带子	194
黄油蒜蓉虾仁	194
碧绿绣虾簪	195
炒虾腰	195
五彩生菜炒虾仁	195
炒原汁虾仁	195
西芹炒鲜虾	196
雨前虾仁	196
葱辣鲜虾	196
木耳香葱爆河虾	197
白汁大虾	197
油爆大虾	197
鱼香大虾	197
素烧青虾	198
椒盐大虾	198



干煎虾碌	198
盐酥虾	199
盖韭炒青蛤	199
青韭炒蛭子	199