

家常小炒 6000例

1500道营养美味小炒+4500个常识



胡维勤 甘智荣◎主编



名师。名菜。名典
秘籍。精选。典藏

【人群检索】
女性保健菜
男性保健菜
儿童保健菜

【功效检索】
提神健脑菜
补血养颜菜
防癌抗癌菜

【食材检索】
清爽素小炒
下饭肉小炒
鲜美炒水产

名医名厨携手合作
精选最营养美味的小炒

湖南美术出版社

家常小炒 6000例



胡维勤 甘智荣 ◎ 主编

本书介绍了最受欢迎的家常小炒、省时省钱快小炒、清爽素小炒、下饭肉小炒、鲜美炒水产、轻松炒米面粉六大类美味佳肴，以及各道菜的大厨献招、专家点评、适合人群、食用禁忌等。下面将菜肴部分的使用要点详解如下：

家常小炒
6000例



仔姜炒牛肉

原材料 仔姜40克，牛肉300克。
调味料 盐3克，味精2克，酱油、干辣椒各适量。
大厨献招 放一块猪皮一起煮，牛肉更易熟。
专家点评 降低血脂，适合人群：一般人都可食用，尤其适合老年人食用。

做法

- 1.仔姜洗净，切片；牛肉洗净，切块；干辣椒洗净，切圈。
- 2.油锅烧热，下干辣椒炒香，放入牛肉翻炒至发白，再加入仔姜一起炒匀。
- 3.炒至熟后，加入盐、味精、酱油炒匀调味，起锅装盘即可。

禁忌 腹泻、湿停、湿炒、腹痛患者慎食。



芹菜牛肉丝

原材料 牛肉300克，芹菜100克。
调味料 盐3克，味精1克，酱油、干辣椒各适量。
大厨献招 芹菜不宜炒太久，以免影响口感。
专家点评 养心润肺，适合人群：一般人都可食用，尤其适合儿童食用。

做法

- 1.牛肉洗净，切丝；芹菜洗净，切段；干辣椒洗净，切圈。
- 2.油锅烧热，下干辣椒炒香，放入牛肉丝炒至发白，再加入芹菜一起炒匀。
- 3.炒至熟后，加入盐、味精、酱油调味，起锅装盘即可。

禁忌 消化力弱的人不宜多食。



松香小嫩牛

原材料 松仁、鲜豆各20克，牛肉、胡萝卜各80克，豆腐100克。
调味料 盐、味精、辣椒酱、红油、熟黑芝麻各适量。
大厨献招 宜选用东北产的松仁。
专家点评 提神醒脑，适合人群：一般人都可食用，尤其适合儿童食用。

做法

- 1.豆腐洗净，铺在盘底；豌豆洗净；牛肉洗净，切丁；松仁洗净；胡萝卜洗净，切丁。
- 2.油锅洗净，下牛肉爆炒，再入豌豆、松仁、胡萝卜同炒片刻。
- 3.调入盐、味精、辣椒酱炒匀，盛在豆腐上，淋入红油，撒上黑芝麻即可。

禁忌 脾虚腹泻以及多痰患者忌食。



牛肉粒炒饵块

原材料 牛肉300克，饵块300克。
调味料 盐、味精、酱油、大蒜、青葱、红椒各适量。
大厨献招 饵块不宜炒太久，炒熟即可。
专家点评 降低血压，适合人群：一般人都可食用，尤其适合男性食用。

做法

- 1.牛肉洗净，切丁；饵块洗净，切丁；大蒜洗净；青、红椒洗净，切圈。
- 2.锅内注油烧热，下牛肉丁翻炒至变色，加入盐、醋、酱油、青葱、红椒、大蒜拌匀。
- 3.再放入饵丁翻炒至熟，加入味精调味即可。

禁忌 痔疮患者不宜食用。

214

菜名

菜肴的图片

专家点评此菜的功效

大厨告诉你做此菜的高招

营养师告诉你此菜的食用禁忌

菜肴最适合的人群

调味料

菜肴的做法

原材料

Part1

甘老师教你怎样
炒菜更营养美味

厨房烹饪技巧	036
炒菜时怎样留住营养	038
炒菜时火候对菜肴的影响	041
炒菜时应控制油温	043

Part2

最受欢迎的
家常小炒

酸辣藕丁	046
小炒茄子	047
炆炒包菜	048
椒丝扁豆	049
金菇玉子豆腐	050
青蒜豆腐干	051
榨菜肉丝	052
雪里蕻肉末	053
酸豆角肉末	054
尖椒回锅肉	055
火爆腰花	056
辣煸肥肠	057
尖椒猪肚	058
藜蒿炒腊肉	059
腊肉炒蒜薹	060
芹菜炒牛肉	061
干煸牛肉丝	062
大葱爆羊肉	063
酸辣鸡丁	064
尖椒炒鸡肝	065
辣子鸭丁	066
西红柿炒鸡蛋	067
油爆虾	068
椒盐虾仔	069
姜葱炒花蟹	070

毛蟹炒年糕	071
干煸泥鳅	072
豉椒炒鲜鱿	073
姜葱炒花甲	074

Part3

省时省钱
快小炒

油渣小白菜	076
炆炒白菜	076
白菜头炒芥蓝	076
芹菜香葱炒香菇	076
炆炒小白菜	077
木须小白菜	077
酸辣白菜	077
芝麻炒小白菜	077
干椒炒苦瓜	078
豆豉炒南瓜	078
炸酱炒大白菜	078
干椒炆萝卜皮	078
黄椒土豆丝	079
辣椒炒藕片	079
芹菜炒花生米	079
西芹炒麻花	079
椒香玉米	080
雪里蕻香干	080
韭菜炒香干	080
泡椒炒酸菜	080
肉末炒柚子皮	081
青椒肉末	081
玉米粒炒肉末	081
萝卜干炒肉末	081
辣椒泡菜肉末	082
泡菜炒肉末	082
豆豉炒肉丁	082
蒜薹炒肉	082

香干炒肉丝	083
水芹炒肉丝	083
茭白肉片	083
XO酱炒猪耳	083
云南小瓜炒猪心	084
腊肉饺子皮	084
红菜薹炒腊肉	084
干黄瓜皮炒腊肉	084
萝卜干腊肉	085
玉米炒火腿肠	085
彩椒腊肠	085
泡菜炒牛肉片	085
虾皮西葫芦	086
泡菜炒牛肉	086
韭黄牛肉	086
洋葱牛柳	086
苦瓜炒牛肉	087
洋葱牛肉丝	087
蒜薹红椒炒牛肉	087
辣椒豆干牛肉	087
豆芽炒鸡丝	088
剩馒头炒鸡丁	088
花生鸡丁	088
淮扬小炒	088
干豆角鸡杂	089
青蒜炒鸭肠	089
辣椒粉炒蛋	089
辣黄瓜炒皮蛋	089
辣炒皮蛋	090
椒丝银鱼	090
咸鱼萝卜干	090
西芹炒海蜇皮	090





清爽 素小炒

清炒空心菜·····092	芹菜炒粉条·····100	芦荟炒苦瓜·····109
腊八豆炒空心菜梗·····092	腐竹花生炆芹菜·····100	苦瓜炒藕丝·····109
腊八豆油菜·····092	乳香香芹脆藕·····100	雪里蕻炒苦瓜·····109
白果扒油菜·····092	西芹炒红薯·····101	西兰花炒百合·····110
生炒广东菜心·····093	板栗炒西芹·····101	罗汉斋·····110
蒜蓉木耳菜·····093	西芹山药木瓜·····101	虎皮尖椒·····110
蒜蓉苋菜·····093	小番茄芦笋·····101	豆豉辣椒炒空心菜·····110
清炒豌豆苗·····093	洋葱炒芦笋·····102	尖椒炒彩玉·····111
芥蓝炒核桃仁·····094	芦笋百合炒瓜果·····102	三椒炒芦荟·····111
芥蓝炒冬瓜·····094	雪里蕻春笋·····102	菜椒榨菜丝·····111
姜汁芥蓝·····094	莴笋炒木耳·····102	辣椒黄豆·····111
炒不烂子·····094	炒莴笋片·····103	青椒炒豆豉·····112
多味土豆丝·····095	翡翠莴笋丝·····103	擂辣椒炒韭菜·····112
彩色土豆丝·····095	玉米笋炒山药·····103	红椒小炒菜薹·····112
洋葱炒土豆片·····095	蒜薹炒玉米笋·····103	双椒炒银芽·····112
香辣土豆丝·····095	蒜苗玉米笋·····104	韭菜绿豆芽·····113
土豆烩芥蓝·····096	香辣油焖笋·····104	黄豆芽炒粉条·····113
尖椒土豆丝·····096	小炒麻竹笋·····104	炒金银丝·····113
葱花土豆·····096	辣椒笋衣·····104	麻辣脆茄·····113
咖喱洋葱炒土豆·····096	干煸冬笋·····105	烧椒麦茄·····114
剁椒炒土豆丝·····097	荠菜炒冬笋·····105	京扒茄子·····114
土豆炒雪里蕻·····097	四季豆炒竹笋·····105	大蒜茄丝·····114
胡萝卜烩木耳·····097	乡味湘笋·····105	八宝茄子·····114
胡萝卜炒茭白·····097	浏阳鸡汁脆笋·····106	茄子炒豆角·····115
山药炒胡萝卜·····098	浏阳烟笋·····106	风味茄丁·····115
胡萝卜炒银芽·····098	湘西小山笋·····106	尖椒炒茄片·····115
珊瑚包菜·····098	湘西笋尖·····106	干煸四季豆·····115
酸包菜炒粉皮·····098	湘味烟笋·····107	农家茶香干·····116
农家手撕包菜·····099	酸菜炒小笋·····107	南瓜炒百合·····116
香干芹菜·····099	蘑菇菜心炒小番茄·····107	南瓜炒年糕·····116
玉米笋炒芹菜·····099	西红柿炒茭白·····107	清炒南瓜丝·····116
黄豆炒香芹·····099	嫩西红柿炒辣椒·····108	黄瓜木耳炒百合·····117
芹菜炒香菇·····100	西红柿炒花菜·····108	川辣黄瓜·····117
	紫苏炒苦瓜·····108	青椒炒黄瓜·····117
	大刀苦瓜·····108	川味黄瓜·····117
	指天椒煸苦瓜·····109	冬瓜双豆·····118

小炒丝瓜·····118	青豆炒百合·····127	碧绿牛肝菌·····136
双菌烩丝瓜·····118	芥菜青豆·····127	素炒杂菌·····136
老油条炒丝瓜·····118	酸菜蚕豆·····127	葱炒木耳·····136
泡椒炒西葫芦丝·····119	蒜蓉马齿苋·····128	甜豆炒木耳·····137
丝瓜毛豆·····119	清炒苕蓐·····128	十八鲜·····137
双椒炒嫩南瓜·····119	炆炒蕨菜·····128	奶白菜炒山木耳·····137
干椒炆红薯·····119	蒜蓉四棱豆·····128	黑木耳炒青椒·····137
云南小瓜炒茶树菇·····120	泰式什锦菜·····129	湘式炒木耳·····138
香辣藕条·····120	鲜桃炒山药·····129	香芹炒木耳·····138
甜豆炒莲藕·····120	山药炒甜椒·····129	彩椒木耳山药·····138
回锅莲藕·····120	葱油炒芋头·····129	白菜炒木耳·····138
干煸豆角·····121	清炒娃娃菜·····130	小葱黑木耳·····139
蜜豆炒百合·····121	辣味干豆角·····130	洋葱木耳·····139
百合蔬菜·····121	剁椒西葫芦·····130	碧绿芹香黑木耳·····139
小炒菜·····121	湘辣萝卜干·····130	木耳炒黄花菜·····139
四季小炒皇·····122	辣椒萝卜·····131	木耳白菜油豆腐·····140
河塘小炒·····122	豆角炒泡萝卜·····131	韭菜炒豆腐·····140
滑塘小炒·····122	洋葱圈·····131	葱油豆腐·····140
养颜小炒·····122	素炒五仁·····131	橄榄菜滑菇溜豆腐·····140
咖喱什菜煲·····123	草菇雪里蕻·····132	荷兰豆炒豆腐·····141
鸭油西葫芦·····123	草菇芥蓝·····132	青豆腐丁·····141
地三鲜·····123	鲍汁草菇·····132	豆腐炒辣白菜·····141
阿凡提小炒·····123	黄花菜炒金针菇·····132	苦瓜豆腐·····141
湘间小炒·····124	茭白金针菇·····133	豆腐皮炒菜心·····142
香辣贡菜·····124	茶树菇炒豆角·····133	芝麻豆皮·····142
白果烩三珍·····124	蚝油鸡腿菇·····133	小炒豆皮·····142
田园小炒·····124	冬菇蚝油菜心·····133	小炒豆干·····142
甜蜜四宝·····125	核桃炒冬菇·····134	西芹炒豆干·····143
大碗豆角·····125	青豆炒滑子菇·····134	滑菇炒豆干·····143
素炒三鲜·····125	荷兰豆炒本菇·····134	丝瓜炒豆腐干·····143
大蒜炒马蹄·····125	香油秀珍菇·····134	豆豉炒豆腐干·····143
家乡炒芋头·····126	辣炒蘑菇·····135	青椒炒豆腐干·····144
花生炒三蔬·····126	芹菜炒蘑菇·····135	素炒豆腐干·····144
枸杞炒玉米·····126	扎辣椒炒姬菇·····135	青椒臭干·····144
青豆咸菜·····126	湘味口蘑片·····135	小炒香干·····144
蒜苗炒青豆·····127	葱油珍菌·····136	

Part5

下饭
肉小炒

- | | | |
|------------------|------------------|-----------------|
| 西芹炒肉·····146 | 百合鲜芹肉片·····154 | 风味肉碎木耳·····163 |
| 莲花肉丝·····146 | 猕猴桃炒肉丝·····154 | 脆笋炒肉丝·····163 |
| 豆干芹菜炒肉丝·····146 | 紫苏炒瘦肉·····154 | 家常肉末金针菇·····163 |
| 红椒蕨菜肉丝·····146 | 井冈山豆皮·····155 | 鸡蛋韭黄肉丝·····164 |
| 香干炒黑豆芽·····147 | 南昌炒三丝·····155 | 荤钵芦笋·····164 |
| 芥蓝木耳炒肉·····147 | 蒜苗小炒肉·····155 | 滑子菇尖椒肉丁·····164 |
| 木耳炒肉·····147 | 滑子菇炒肉丝·····155 | 猫耳朵炒牛肉·····164 |
| 橄榄菜炒肉块·····147 | 滑炒里脊丝·····156 | 家乡炒五花肉·····165 |
| 肉炒西葫芦·····148 | 雪里蕨炒蚕豆·····156 | 肉末烧黑木耳·····165 |
| 肉炒菱角·····148 | 肉丝雪里蕨炒年糕·····156 | 肉末炒豆嘴·····165 |
| 四季豆炒卤肉·····148 | 老家小炒肉·····156 | 日式回锅肉·····165 |
| 双椒炒肉·····148 | 鲜茶树菇炒肉丝·····157 | 秘制小肉方·····166 |
| 肉炒牛肝菌·····149 | 肉炒口蘑·····157 | 肉丝雪里蕨·····166 |
| 白菜小炒肉·····149 | 鲜肉末滑子菇·····157 | 肉片滑子菇·····166 |
| 川式小炒肉·····149 | 陈丝双烩·····157 | 肉末韭菜炒腐竹·····166 |
| 香干小炒肉·····149 | 小炒茄丁·····158 | 肉末炒粉条·····167 |
| 木耳大葱炒肉片·····150 | 大头菜炒肉丁·····158 | 森林小炒·····167 |
| 农家小炒肉·····150 | 土豆炒肉丝·····158 | 三鲜烩肉丸·····167 |
| 蕨菜肉丝·····150 | 肉丝炒拉皮·····158 | 三鲜滑子菇·····167 |
| 豉椒炒肉·····150 | 荷兰豆炒肉片·····159 | 三丝炒西芹·····168 |
| 雪里蕨冬笋炒肉·····151 | 猕猴桃肉丝·····159 | 莴笋皮炒肉·····168 |
| 青椒肉片·····151 | 肉丝烧花菜·····159 | 土家小炒肉·····168 |
| 麻辣肉丁·····151 | 农家砂煲四季豆·····159 | 坛子菜炒肉末·····168 |
| 芋头炒肉·····151 | 农家大碗豆腐·····160 | 水芹小笋炒猪柳·····169 |
| 胡萝卜豆干炒肉丁·····152 | 芙蓉米豆腐·····160 | 鲜木耳肉片·····169 |
| 鱼香肉丝·····152 | 炒湘味小油菜·····160 | 西芹南瓜炒香肉·····169 |
| 回锅肉·····152 | 小炒乳黄瓜·····160 | 五花肉炒香芹·····169 |
| 香菇素鸡炒肉·····152 | 一品茄片·····161 | 白辣椒小炒肉·····170 |
| 青豆肉丁·····153 | 干锅白萝卜·····161 | 腌猪肉炒土豆丝·····170 |
| 西葫芦肉片·····153 | 香炒百灵菇·····161 | 湘味小炒肉·····170 |
| 酸白菜炒肉丝·····153 | 香炒茶树菇·····161 | 香辣肉丝·····170 |
| 牛肝菌炒肉片·····153 | 泡菜豆腐·····162 | 福建炒笋片·····171 |
| 节瓜炒肉丝·····154 | 香锅四季豆·····162 | 豆芽炒肉丝·····171 |
| | 卜豆角回锅肉·····162 | 东北黑木耳炒肉·····171 |
| | 荷包蛋炒肉片·····162 | 脆黄瓜皮炒肉泥·····171 |
| | 干锅小炒肉·····163 | 醋熘木须肉·····172 |

豆豉苦瓜肉丝·····172	阿香婆炒排骨·····181	嫩姜爆腰丝·····190
金针菇炒三丝·····172	豉椒腊排·····181	京都春色腰花·····190
蒜苗回锅肉·····172	生炒骨·····181	川炆腰片·····190
蚂蚁上树·····173	辣味小炒脆骨·····182	荷兰豆爆腰条·····191
回锅肉炒土豆片·····173	小炒脆骨·····182	泡椒脆腰条·····191
五花肉炒豆腐·····173	老干妈跳跳骨·····182	猪腰豌豆片·····191
川椒爆炒五花肉·····173	小炒猪蹄皮·····182	杜仲腰花·····191
韭黄肉丝·····174	香辣猪皮·····183	西红柿韭菜炒猪肝·····192
豆芽肉丝·····174	豆香炒肉皮·····183	尖笋炒肝·····192
肉丝香菜·····174	小炒肉皮·····183	泡椒猪肝·····192
茄子炒猪肉·····174	蒜苗炒猪皮·····183	熘肝片·····192
飘香芝麻肉丝·····175	野山椒脆猪蹄·····184	麻辣花生猪肝·····193
泡菜魔芋炒肉丝·····175	小炒猪蹄·····184	洋葱炒猪肝·····193
干盐菜回锅肉·····175	峨家猪拱·····184	春笋炒肝·····193
西红柿肉片·····175	大蒜辣椒炒猪舌·····184	胡萝卜炒猪肝·····193
洋葱炒肉·····176	咖喱顺风耳丝·····185	白菜炒猪肝·····194
香芹炒肉丝·····176	青椒煸猪耳·····185	湘西风吹肝·····194
芹菜炒肉·····176	野山椒炒脆耳·····185	韭菜洋葱爆猪肝·····194
春笋枸杞肉丝·····176	小炒顺风耳·····185	油爆双脆·····194
仔姜炒肉丝·····177	京葱炒双耳·····186	熘两样·····195
肉丝炒干蕨菜·····177	西芹白果脆肚·····186	酱辣椒炒猪杂·····195
橄榄菜豆角肉末·····177	笋皇炒肚尖·····186	尖椒炒肺叶·····195
蒜苗肉末·····177	荷蹄炒肚片·····186	肥肠扒尖椒·····195
大葱炒肉丝·····178	双笋炒猪肚·····187	猪肠双椒·····196
沙嗲滑肉炒藕片·····178	爆炒猪肚·····187	莴笋炒脆肠·····196
干锅风干藕·····178	泡菜猪肚·····187	泡椒大肠·····196
黑木耳炒肉·····178	豆芽爆双脆·····187	干香炒大肠·····196
西芹炒排骨·····179	小炒肚丝·····188	湘味生爆脆肠·····197
老干妈排骨·····179	葱香腰花·····188	圣女果肥肠·····197
过桥排骨·····179	炒腰片·····188	豉椒苦瓜肥肠·····197
豆豉肉末炒尖椒·····179	酱炒腰花·····188	椒盐猪大肠·····197
糖醋排骨·····180	鸡爪炒腰条·····189	豉油皇大肠·····198
生炒小排·····180	老干妈炒腰花·····189	猪血炒春笋·····198
京味排骨·····180	白椒炒腰花·····189	熏肠炒芦笋·····198
橙汁菠萝肉排·····180	酸豆角腰花·····189	当归猪心·····198
香辣酥炒排骨·····181	香葱木耳爆腰片·····190	沙姜炒双心·····199

- 绿豆芽炒猪心·····199
 芹菜胡萝卜炒猪心·····199
 小炒猪心·····199
 大蒜辣椒炒猪血丸子·····200
 荷兰豆炒腊肉·····200
 山野菜炒腊肉·····200
 豆干老腊肉·····200
 湘笋炒腊肉·····201
 香干猪血丸子炒腊肉·····201
 尖椒爆腊肉·····201
 萝卜干炒腊肉·····201
 腊味合炒·····202
 山药炒腊肉·····202
 腊肉炒年糕·····202
 苦笋炒腊肉·····202
 年糕炒腊肉·····203
 腰花炒腊肉·····203
 干菜薹炒腊肉·····203
 脆笋炒腊肉·····203
 黄瓜干炒腊肉·····204
 干锅烧椒腊肉·····204
 干茶树菇炒腊肉·····204
 白菜梗炒培根·····204
 脱水茼蒿炒腊肉·····205
 培根炒西芹·····205
 腊肉炒芦笋·····205
 苦瓜培根·····205
 湘西干锅茼蒿笋腊肉·····206
 西芹腊肉·····206
 西葫芦炒腊肉·····206
 苦瓜炒腊肉·····206
 小炒腊猪舌·····207
 尖椒腊猪脸·····207
 小炒腊猪脸·····207
 爆炒腊猪舌·····207
 荷芹炒腊味·····208
 韭黄炒咸肉·····208
 韭菜花炒咸肉·····208
 青城老腊肠·····208
 水煮腊肠·····209
 干辣椒炒香肠·····209
 冬笋片炒香肠·····209
 白菜梗炒香肠·····209
 青蒜炒香肠·····210
 双椒腊肠·····210
 普洱茶香肠·····210
 尖椒红肠炒豆皮·····210
 红肠炒木耳·····211
 黄瓜炒火腿·····211
 冬瓜炒火腿·····211
 蚕豆火腿·····211
 三丁豆腐·····212
 白汁春笋·····212
 豆豉南瓜焖叉烧·····212
 洋葱叉烧·····212
 豉汁炒苦瓜·····213
 云南小瓜炒牛肉·····213
 川味牛肉丝·····213
 豉汁牛肉·····213
 仔姜炒牛肉·····214
 芹菜牛肉丝·····214
 松香小嫩牛·····214
 牛肉粒炒饵块·····214
 青豆牛肉丁·····215
 花生牛肉·····215
 金丝牛肉·····215
 干笋牛肉丝·····215
 韭香牛肉丝·····216
 金山香脆牛·····216
 火爆牛肉丝·····216
 萝卜牛肉丝·····216
 陈皮牛肉·····217
 酸姜椒头炒牛肉·····217
 藕片炒牛肉·····217
 四季豆牛肉片·····217
 芦笋牛肉爽·····218
 小炒黄牛肉·····218
 辣白菜炒牛肉·····218
 芥蓝牛肉·····218
 泡椒烧牛肉·····219
 双花牛肉·····219
 干煸牛肉·····219
 豌豆炒牛肉·····219
 青椒香干牛肉·····220
 芥蓝炒牛肉·····220
 鸡腿菇炒牛肉·····220
 尖椒牛肉丝·····220
 翡翠牛肉粒·····221
 脆黄牛柳丝·····221
 茶树菇炒肥牛·····221
 韭菜黄豆炒牛肉·····221
 煎豆辣牛肉·····222
 麦香牛肉·····222
 麻辣牛头肉·····222
 辣炒牛肉·····222
 茄干炒牛肉·····223
 泡菜牛肉·····223
 哈密瓜炒牛肉·····223
 笋尖烧牛肉·····223
 蜀香小炒黄牛肉·····224
 芦笋炒牛肉·····224
 小炒牛肉丸·····224
 小炒带皮黄牛肉·····224
 香牛干炒茶树菇·····225
 百灵菇炒牛肉·····225
 黑椒牛肉·····225
 家乡小炒牛肉·····225
 竹笋炒牛肉·····226

黄花菜炒牛肉·····	226	小炒牛排·····	235	干煸羊肚·····	244
莴笋牛肉丝·····	226	水芹炒百叶·····	235	炒羊肚·····	244
牛肉西红柿·····	226	蒜苗腊牛肉·····	235	老干妈孜然羊腰·····	244
柿子椒炒牛肉·····	227	尖椒腊牛肉·····	236	尖椒羊腰·····	245
胡萝卜炒牛肉·····	227	小炒腊牛肉·····	236	鲜椒羊杂·····	245
牛肉苹果丝·····	227	大葱木耳爆羊肉·····	236	蒜苗炒羊血·····	245
葱香牛肉·····	227	芹菜辣炒羊里脊·····	236	狗肉烩洋葱·····	245
开胃双椒牛腩·····	228	马蹄炒羊头肉·····	237	湘味兔腿·····	246
生炒酱牛腩·····	228	爆炒羊羔肉·····	237	生炒野兔·····	246
野山椒香菜爆炒牛柳·····	228	葱椒爆羊肉片·····	237	西红柿鸡·····	246
彩椒牛柳·····	228	辣爆羊肉·····	237	扁豆鸡片·····	246
手折蒜薹牛柳·····	229	白菜炒羊肉·····	238	柚皮鸡丝·····	247
豉椒牛柳·····	229	洋葱爆羊肉·····	238	多彩鸡丝·····	247
金粟年糕炒牛柳·····	229	双椒爆羊肉·····	238	油淋鸡·····	247
碧绿杭椒炒牛柳条·····	229	孜然羊肉薄饼·····	238	竹笋烧鸡·····	247
黑椒京葱爆牛柳·····	230	草原私家羊头·····	239	重庆辣子鸡·····	248
甜豆鸡腿菇牛柳·····	230	迷你粽香羊肉粒·····	239	浏阳河小炒鸡·····	248
酸菜烩牛柳·····	230	葱爆羊肉·····	239	糊辣子鸡·····	248
鹅肝酱炒牛柳·····	230	炒烤羊肉·····	239	鸡丝炒蜇皮·····	248
嫩牛柳·····	231	霸王羊肉·····	240	双椒松子鸡丝·····	249
豆豉牛柳·····	231	新派孜然羊肉·····	240	马蹄熠鸡丁·····	249
豉椒牛舌·····	231	小炒黑山羊·····	240	黄花鸡丝·····	249
小炒金牛筋·····	231	香辣啤酒羊肉·····	240	麻花鸡肉·····	249
小炒牛蹄筋·····	232	西北烩羊肉·····	241	干锅土鸡·····	250
芹香牛肚·····	232	仔姜羊肉·····	241	熬炒鸡·····	250
辣八蒜炒金钱肚·····	232	辣椒炒羊肉·····	241	西芹鸡柳·····	250
口味牛肚·····	232	小炒羊肉·····	241	菱角炒鸡片·····	250
生炒脆肚·····	233	尖椒羊肉·····	242	贡菜炒鸡丝·····	251
萝卜干炒肚丝·····	233	双椒炒羊肉·····	242	西葫芦炒鸡柳·····	251
小炒牛肚·····	233	手抓羊排·····	242	鸡丝炒黄花菜·····	251
油面筋牛肚炒香菇·····	233	叫花羊排·····	242	腐乳鸡·····	251
川椒牛肚·····	234	小土豆羊排·····	243	小炒鸡三样·····	252
小炒鲜牛肚·····	234	丝椒羊排·····	243	香辣孜然鸡·····	252
酸辣黄喉·····	234	三丝羊肚·····	243	姬菇炒鸡柳·····	252
椒丝黄喉·····	234	爆炒尖椒羊肚·····	243	宫爆鸡丁·····	252
香辣炒牛尾·····	235	山药条炒羊肚·····	244	干椒爆仔鸡·····	253

双菇滑鸡柳·····253	香辣鸡胗·····262	霸王鸭肠·····271
神仙馋嘴鸡·····253	香葱鸡胗·····262	火爆鸭杂·····271
农家三杯鸡·····253	白辣椒炒鸡胗·····262	糟熘鸭三白·····271
农家尖椒鸡·····254	炒鸡翅·····263	XO爆鸭掌·····272
鲜芒炒鸡柳·····254	泡椒莴笋凤爪·····263	老干妈炒鸭掌·····272
双菇鸡粒烧茄子·····254	姜葱爆生鸭·····263	核桃鸭胗球·····272
川东风味鸡·····254	锅巴美味鸭·····263	洋葱爆鸭心·····272
巴蜀飘香鸡·····255	杜甫草堂鸭·····264	韭黄炒鹅肉·····273
竹筒椒香鸡·····255	葱味孜然鸭脯·····264	洋葱炒鹅肉·····273
芽菜碎米鸡·····255	双椒爆鸭丝·····264	双椒鹅胗·····273
小炒鸡腿肉·····255	时蔬炒鸭脯·····264	清炒鹅肠·····273
小炒鸡柳·····256	芹香鸭脯·····265	三色鹅肠·····274
宫保鸡丁·····256	泡菜鸭片·····265	大蒜爆鹅肠·····274
爆人参鸡片·····256	湘西雷打鸭·····265	小炒鹅肠·····274
芦荟鸡丁·····256	香菇鸭肉·····265	五彩鸽丝·····274
山城辣子鸡·····257	松香鸭粒·····266	日式海鲜炒蛋白·····275
红椒嫩鸡·····257	白果酱瓜鸭·····266	蛋白炒苦瓜皮·····275
玉米青红椒炒鸡肉·····257	豆筋炒鸭丝·····266	小炒鸡蛋白·····275
西兰花炒鸡块·····257	爆炒鸭丝·····266	蛋白炒玉米·····275
鸡丝炒百合黄花菜·····258	野山椒炒鸭丝·····267	蛋黄南瓜·····276
巧厨香不辣鸡·····258	京葱炒鸭丝·····267	金沙玉米·····276
辣子鸡丁·····258	尖椒爆鸭·····267	鸡蛋菠菜炒粉丝·····276
玉米炒鸡丁·····258	脆炒鸭肚·····267	青椒红肠炒鸡蛋·····276
乡村辣子鸡·····259	爆鸭三样·····268	尖椒肉碎炒鸡蛋·····277
鸡片炒西兰花·····259	宫爆鸭舌·····268	菠菜炒鸡蛋·····277
苹果炒鸡柳·····259	葱爆鸭舌·····268	虾仁炒蛋·····277
藕丁鸡脆骨·····259	泡椒鸭舌·····268	酱炒香葱鸡蛋·····277
腰果鸡腿排·····260	老干妈炒鸭舌·····269	滑子菇炒鸡蛋·····278
碧绿掌中宝·····260	酱爆鸭舌·····269	擂椒鸡蛋·····278
口味鸡杂·····260	花生鸭舌·····269	外婆家炒蛋·····278
小炒鸡杂·····260	鲜芦笋炒鸭舌·····269	豉椒荷包蛋·····278
鸡胗三圆·····261	水豆豉鸭舌·····270	柴鸡蛋炒鱼子·····279
茶树菇爆鸡胗·····261	青椒酱爆鸭舌·····270	虾皮青椒鸡蛋·····279
双椒爆鸡胗·····261	葱爆鸭心·····270	剁椒炒鸡蛋·····279
小炒鸡胗·····261	小炒鸭肠·····270	豉椒炒鸡蛋·····279
泡椒鸡胗·····262	香菜爆鸭肠·····271	辣子炒鸡蛋·····280

鸡蛋炒瑶柱·····	280
鸡蛋炒莴笋·····	280
荷包蛋马哈鱼烧豆腐·····	280
碧丝炒金蝉·····	281
三丁豆腐·····	281
皮蛋牛肉粒·····	281
虎皮皮蛋·····	281
皮蛋炒鱼丁·····	282
咸蛋苦瓜·····	282
咸黄虾炒云南小瓜·····	282
茄汁鹌鹑蛋·····	282



Part 6

鲜美 炒水产

滑炒桂鱼片·····	284
小葱黄花鱼·····	284
特色炒鲮鱼球·····	284
荷兰豆炒鲮鱼片·····	284
雪里蕻炒鱼菰·····	285
滑子菇鱼丝·····	285
荷兰豆炒鱼肉·····	285
东坡油淋鱼片·····	285
松仁玉米炒鱼米·····	286
四方炒鱼丁·····	286
川香乌冬婆辣鱼·····	286
百合西芹木耳炒鱼滑·····	286
香辣小河鱼·····	287
香辣火焙鱼·····	287
鲜椒鱼柳·····	287
酸豆角煸鲫鱼·····	287
回锅小黄鱼·····	288
黄鱼年糕·····	288
滑蛋鲮鱼炒尖椒·····	288
豆豉鲮鱼小白菜·····	288
榨菜乌鱼丝·····	289

方鱼炒芥蓝·····	289
葱油刀鱼·····	289
爆炒黑鱼片·····	289
小鱼干炒茄丝·····	290
香芹炒鳗鱼干·····	290
宫爆鲱鱼·····	290
豉香沙丁鱼·····	290
鳕鱼茄子煲·····	291
青蒜咸肉炒鳕鱼·····	291
芥蓝XO酱炒鳕鱼·····	291
西芹腰果银鳕鱼·····	291
韭菜鸡蛋炒银鱼·····	292
银鱼虎皮杭椒·····	292
福一处小炒·····	292
台湾小炒·····	292
三鲜口袋豆腐·····	293
周记小炒皇·····	293
一品小炒皇·····	293
新龙小炒·····	293
海鲜炒满天星·····	294
海味小炒皇·····	294
桂花炒鱼肚·····	294
干贝炒鱼肚·····	294
白汁鱼肚·····	295
椒盐鱼下巴·····	295
三鲜野菜鱼丸·····	295
飞红脆椒鱼子·····	295
合川鱼子·····	296
白辣椒炒鱼子·····	296
潮式小炒皇·····	296
百味小炒皇·····	296
黑木耳炒什锦碎·····	297
蚝皇小炒皇·····	297
辣炒河中鲜·····	297
木耳炒鱼片·····	297
葱姜炒三文鱼·····	298

韭菜炒石斑鱼·····	298
虾米白菜·····	298
虾米芹菜·····	298
虾米红菜薹·····	299
海贝腊肉炒虾干·····	299
虾仁黄瓜炒黄螺·····	299
翡翠爆虾·····	299
鲜虾银杏炒百合·····	300
虾子芙蓉炒海鲜·····	300
白菜炒明虾·····	300
鲜蚕豆炒虾肉·····	300
鲜虾小炒·····	301
辣椒基围虾·····	301
泡椒基围虾·····	301
辣子九节虾·····	301
五仁粒粒香·····	302
韭黄炒虾仁·····	302
青椒炒虾仁·····	302
金瓜虾仁·····	302
五彩炒虾仁·····	303
龙须炒虾仁·····	303
花豆炒虾仁·····	303
乡村炒河虾·····	303
飘香虾仁·····	304
靓饼炒虾仁·····	304
翡翠虾仁·····	304
黄豆芥蓝炒虾仁·····	304
火腿虾仁炒笋·····	305
水果虾仁·····	305
橄榄菜炒虾丁·····	305
番茄酱虾仁锅巴·····	305
椒烧双仁·····	306
香葱牛柳爆虾仁·····	306
香葱黑木耳炒虾仁·····	306
腰果虾仁·····	306
椒盐富贵虾·····	307

佳果五彩炒虾球·····307	椒香鲜鳝·····316	木耳炒鲜鱿·····325
百合炒大虾·····307	过桥鳝丝·····316	辣椒酱炒鲜鱿·····325
醪糟炒大虾·····307	宫保鳝鱼·····316	茶树菇爆干鱿·····325
香辣虾·····308	茶树菇炒鳝丝·····317	海味炒木耳·····326
碧绿炒虾球·····308	蒜仔鳝鱼煲·····317	干煸鱿鱼须·····326
本帮油爆河虾·····308	双椒盘龙鳝·····317	干煸豆角炒鱿鱼·····326
菠萝炒虾球·····308	辣烩鳝丝·····317	酱爆鱿鱼须·····326
避风塘炒虾·····309	口味鳝片·····318	火爆豉香鱿鱼圈·····327
福寿四宝虾球·····309	响油鳝糊·····318	香辣鱿鱼头·····327
凤尾桃花虾·····309	香辣鳝丝·····318	泡椒墨鱼·····327
翠塘虾干小银鱼·····309	虾爆鳝鱼·····318	酱爆墨鱼仔·····327
果仁虾腰·····310	五彩鳝丝·····319	火爆墨鱼花·····328
港虾炆白菜·····310	葱香炒鳝蛭·····319	黑椒墨鱼片·····328
回锅港虾·····310	韭黄鳝丝·····319	雪里蕻炒墨鱼丝·····328
黄金白菜炒鲜虾·····310	鳝鱼蝴蝶片·····319	辣白菜炒墨鱼仔·····328
鸿运港虾·····311	老干妈炒鳝鱼·····320	炒墨鱼·····329
韭菜银芽炒河虾·····311	竹香泥鳅·····320	墨鱼炒鸡片·····329
韭菜炒鲜虾·····311	黄山毛峰泥鳅·····320	西芹百合炒墨鱼粒·····329
松仁爆虾球·····311	生炒明蚝·····320	甜豆炒墨鱼·····329
虾干甜蜜豆·····312	五彩银针土鱿丝·····321	辣炒花甲·····330
虾干炒双脆·····312	香芹鱿鱼须·····321	韭菜炒章鱼·····330
私家虾仁蟹柳鸡蛋·····312	辣爆鱿鱼丁·····321	小炒章鱼·····330
XO爆珊瑚虾球·····312	松茸炒鲜鱿·····321	炒章鱼·····330
潇湘小河虾·····313	芥辣芹鲜鱿·····322	酱爆章鱼·····331
青椒腰果炒虾·····313	鲜鱿小炒皇·····322	豉椒炒蛭子·····331
辣炒蟹·····313	彩椒爆鲜鱿·····322	海蛎香干炒韭菜·····331
泡菜炒梭子蟹·····313	双椒鱿鱼·····322	生炒牡蛎肉·····331
泡椒小炒蟹·····314	洋葱炒鱿鱼·····323	青红椒烩花甲·····332
咖喱炒蟹·····314	辣味鱿鱼须·····323	西芹百合炒螺片·····332
菠菜炒蟹·····314	碧绿炒双鱿·····323	香炒田螺·····332
干锅香辣蟹·····314	香芹炒鱿鱼·····323	辣子田螺·····332
避风塘辣椒炒蟹·····315	韭菜鱿鱼·····324	辣炒田螺·····333
素炒蟹粉·····315	双椒炒鲜鱿·····324	黑椒西葫芦螺片·····333
本菇炒蟹柳·····315	鸡丝鱿鱼·····324	烧汁腿菇炒螺片·····333
芹菜炒鳝鱼·····315	顶上炒鲜鱿·····324	芦笋木耳炒螺片·····333
竹笋炒鳝片·····316	西兰花炒鲜鱿·····325	杭椒爆螺肉·····334

蒜薹炒螺头·····	334
双椒富贵螺·····	334
农家炒螺肉·····	334
小炒福寿螺·····	335
鲜螺炒辽参·····	335
黄瓜榄菜炒彩螺·····	335
野山菌炒鲜贝·····	335
荷兰豆炒北极贝·····	336
八珍扒油菜·····	336
香芹鲜虾北极贝·····	336
西兰花北极贝·····	336
芦笋百合北极贝·····	337
葱姜牛眼贝·····	337
杂菇炒鲜贝·····	337
韭芹炒贝尖·····	337
八卦鲜贝·····	338
尖椒炒河蚌·····	338
五彩鲍鱼丝·····	338
琥珀蜜豆炒海参·····	338

Part7 轻松炒米面粉

印尼炒饭·····	340
扬州炒饭·····	340
西湖炒饭·····	340
鱼丁炒饭·····	340

西式炒饭·····	341
干贝蛋炒饭·····	341
香芹炒饭·····	341
干贝蛋白炒饭·····	341
泰皇炒饭·····	342
三文鱼紫菜炒饭·····	342
福建海鲜饭·····	342
腊肉什锦炒饭·····	342
菠萝鱿鱼炒饭·····	343
什锦炒饭·····	343
豌豆炒饭·····	343
黄瓜虾仁炒饭·····	343
香菇炒饭·····	344
火腿炒饭·····	344
海鲜炒饭·····	344
肉丝炒面·····	344
三丝炒面·····	345
牛肉炒面·····	345
豉油皇炒面·····	345
三丝炒蛋面·····	345
西芹炒蛋面·····	346
蛋炒面·····	346
肉炒面·····	346
小炒拌面·····	346
什锦炒面·····	347
台式炒面·····	347
生菜蟹肉炒面·····	347

广东炒面·····	347
洋葱牛肉炒面·····	348
干贝金菇焖伊面·····	348
一番炒面·····	348
素什锦炒手擀面·····	348
排毒鲜蔬炒面·····	349
牛扒炒鸡蛋面·····	349
豆芽冬菇炒蛋面·····	349
猪大肠炒手擀面·····	349
鳝鱼意面·····	350
老乡炒苕面·····	350
三丝炒意粉·····	350
三丝炒米粉·····	350
泰式炒金边粉·····	351
泰式炒河粉·····	351
黑椒牛柳丝炒意粉·····	351
香煎带子拌菠菜粉·····	351
蒜香腌肉螺丝粉·····	352
南瓜炒米粉·····	352
干炒河粉·····	352
烟肉意大利粉·····	352



功效检索

保肝护肾

- | | | |
|-----------------|-----------------|-----------------|
| 火爆腰花·····056 | 酱炒腰花·····188 | 西红柿鸡·····246 |
| 椒盐虾仔·····069 | 老干妈炒腰花·····189 | 竹笋烧鸡·····247 |
| 姜葱炒花蟹·····070 | 白椒炒腰花·····189 | 西葫芦炒鸡柳·····251 |
| 毛蟹炒年糕·····071 | 京都春色腰花·····190 | 腰果鸡腿排·····260 |
| 干煸泥鳅·····072 | 川炆腰片·····190 | 白辣椒炒鸡胗·····262 |
| 玉米粒炒肉末·····081 | 香葱木耳爆腰片·····190 | 爆炒鸭丝·····266 |
| 蒜薹炒肉·····082 | 嫩姜爆腰丝·····190 | 老干妈炒鸭掌·····272 |
| 泡菜炒牛肉片·····085 | 荷兰豆爆腰条·····191 | 洋葱爆鸭心·····272 |
| 花生鸡丁·····088 | 泡椒脆腰条·····191 | 双椒鹅肝·····273 |
| 辣椒粉炒蛋·····089 | 猪腰豌豆片·····191 | 小炒鸡蛋白·····275 |
| 土豆炒雪里蕻·····097 | 胡萝卜炒猪肝·····193 | 蛋白炒玉米·····275 |
| 炒茼蒿片·····103 | 油爆双脆·····194 | 碧丝炒金蝉·····281 |
| 西红柿炒茼蒿·····107 | 熘两样·····195 | 皮蛋炒鱼丁·····282 |
| 风味茄丁·····115 | 豉油皇大肠·····198 | 咸蛋苦瓜·····282 |
| 南瓜炒年糕·····116 | 腰花炒腊肉·····203 | 荷兰豆炒鲢鱼片·····284 |
| 地三鲜·····123 | 荷芹炒腊味·····208 | 荷兰豆炒鱼肉·····285 |
| 田园小炒·····124 | 干辣椒炒香肠·····209 | 四方炒鱼丁·····286 |
| 枸杞炒玉米·····126 | 韭香牛肉丝·····216 | 香芹炒鳊鱼干·····290 |
| 蒜苗炒青豆·····127 | 干煸牛肉·····219 | 福一处小炒·····292 |
| 青豆炒百合·····127 | 韭菜黄豆炒牛肉·····221 | 台湾小炒·····292 |
| 鲜桃炒山药·····129 | 辣炒牛肉·····222 | 百味小炒皇·····296 |
| 辣椒萝卜·····131 | 芦笋炒牛肉·····224 | 鲜蚕豆炒虾肉·····300 |
| 小炒豆干·····142 | 金粟年糕炒牛柳·····229 | 韭菜炒鲜虾·····311 |
| 肉炒菱角·····148 | 小炒金牛筋·····231 | 韭菜银芽炒河虾·····311 |
| 白菜小炒肉·····149 | 萝卜干炒肚丝·····233 | 鳝鱼蝴蝶片·····319 |
| 川式小炒肉·····149 | 马蹄炒羊头肉·····237 | 黄山毛峰泥鳅·····320 |
| 芋头炒肉·····151 | 爆炒羊羔肉·····237 | 鸡丝鱿鱼·····324 |
| 节瓜炒肉丝·····154 | 草原私家羊头·····239 | 豉椒炒蛰子·····331 |
| 脆笋炒肉丝·····163 | 葱爆羊肉·····239 | 辣子田螺·····332 |
| 肉末炒粉条·····167 | 霸王羊肉·····240 | 烧汁腿菇炒螺片·····333 |
| 蒜苗回锅肉·····172 | 西北烩羊肉·····241 | 干贝蛋炒饭·····341 |
| 回锅肉炒土豆片·····173 | 爆炒尖椒羊肚·····243 | 泰式炒金边粉·····351 |
| 飘香芝麻肉丝·····175 | 小土豆羊排·····243 | |
| 橄榄菜豆角肉末·····177 | 三丝羊肚·····243 | |
| 黑木耳炒肉·····178 | 山药条炒羊肚·····244 | |
| 双笋炒猪肚·····187 | 炒羊肚·····244 | |
| 炒腰片·····188 | 老干妈孜然羊腰·····244 | |
| | 尖椒羊腰·····245 | |
| | 狗肉烩洋葱·····245 | |
| | | 补血养颜 |
| | | 尖椒炒鸡肝·····065 |
| | | 青椒肉末·····081 |
| | | 淮扬小炒·····088 |

降低血糖

雪里蕻炒蚕豆	156
肉炒口蘑	157
鲜肉末滑子菇	157
小炒茄丁	158
干锅白萝卜	161
荤钵芦笋	164
家乡炒五花肉	165
泡菜魔芋炒肉丝	175
西芹炒排骨	179
咖喱顺风耳丝	185
荷兰豆炒腊肉	200
腊肉炒芦笋	205
普洱茶香肠	210
洋葱叉烧	212
豉汁炒苦瓜	213
鹅肝酱炒牛柳	230
辣八蒜炒金钱肚	232
西芹鸡柳	250
菱角炒鸡片	250
西兰花炒鸡块	257
鸡丝炒百合黄花菜	258
滑子菇炒鸡蛋	278
潮式小炒皇	296
鲜虾银杏炒百合	300
五仁粒粒香	302
五彩炒虾仁	303
黄豆芥蓝炒虾仁	304
火腿虾仁炒笋	305
虾干甜蜜豆	312
过桥鳝丝	316
宫保鳝鱼	316
五彩银针土鱿丝	321
辣爆鱿鱼丁	321
茶树菇爆干鱿	325
黑椒墨鱼片	328
蒜薹炒螺头	334
芦笋百合北极贝	337
一番炒面	348
豆芽冬菇炒蛋面	349
烟肉意大利粉	352

辣子鸭丁	066
白菜头炒芥蓝	076
干椒炆萝卜皮	078
清炒空心菜	092
生炒广东菜心	093
山药炒胡萝卜	098
芹菜炒粉条	100
乳香香芹脆藕	100
小炒麻竹笋	104
酸菜炒小笋	107
青椒炒豆豉	112
八宝茄子	114
尖椒炒茄片	115
干煸四季豆	115
川辣黄瓜	117
小炒丝瓜	118
泡椒炒西葫芦丝	119
咖喱什菜煲	123
湘间小炒	124
山药炒甜椒	129
茶树菇炒豆角	133
甜豆炒木耳	137
香芹炒木耳	138
白菜炒木耳	138
橄榄菜滑菇熘豆腐	140
豆豉炒豆腐干	143
豆干芹菜炒肉丝	146
香干小炒肉	149
胡萝卜豆干炒肉丁	152
西葫芦肉片	153
农家大碗豆腐	160
森林小炒	167
水芹小笋炒猪柳	169
五花肉炒香芹	169
山药炒腊肉	202
培根炒西芹	205
豆豉南瓜焖叉烧	212
川味牛肉丝	213
青豆牛肉丁	215
火爆牛肉丝	216
酸姜椒头炒牛肉	217
四季豆牛肉片	217
芦笋牛肉爽	218
泡椒烧牛肉	219
竹笋炒牛肉	226
柿子椒炒牛肉	227
野山椒香菜爆炒牛柳	228
豉椒牛柳	229
水芹炒百叶	235
小炒腊牛肉	236
尖椒爆鸭	267
脆炒鸭肚	267
洋葱炒鹅肉	273
清炒鹅肠	273
滑子菇鱼丝	285
新龙小炒	293
碧绿炒虾球	308
竹笋炒鳝片	316
韭黄鳝丝	319
老干妈炒鳝鱼	320
竹香泥鳅	320
芥辣芹鲜鱿	322
彩椒爆鲜鱿	322
辣椒酱炒鲜鱿	325
泡椒墨鱼	327
青红椒烩花甲	332
香炒田螺	332
辣炒田螺	333
福建海鲜饭	342
菠萝鱿鱼炒饭	343
牛肉炒面	345
黑椒牛柳丝炒意粉	351
南瓜炒米粉	352