

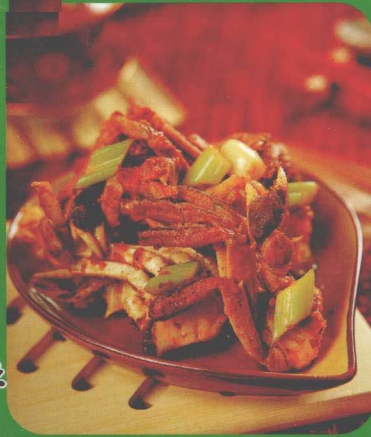
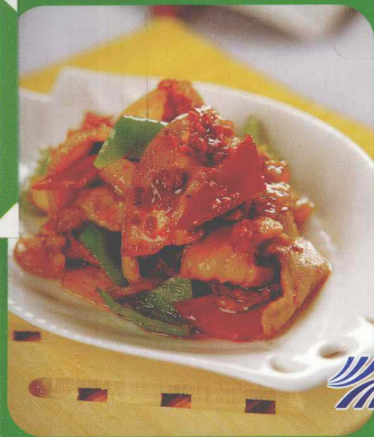
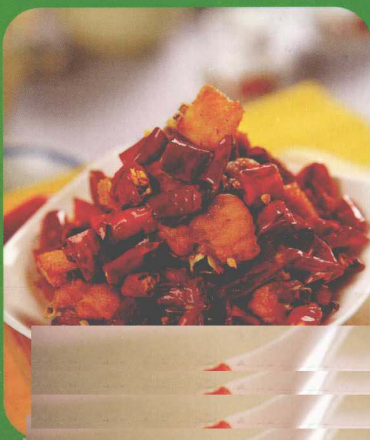
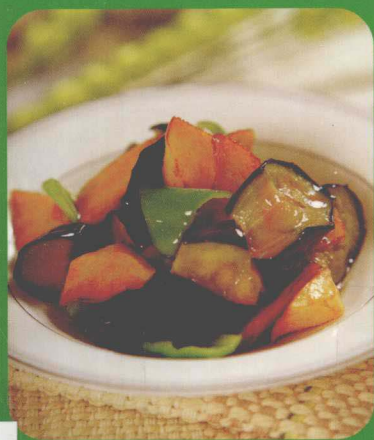
尚锦文化

经典

第 3 版

家常小炒

尚锦文化◎编



中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

经典家常小炒 / 尚锦文化编. —3版. —北京: 中国纺织出版社,
2011.1

ISBN 978-7-5064-7144-2

I. ①经… II. ①尚… III. ①菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第243685号

责任编辑: 向 隽 责任印制: 刘 强

装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京盛通印刷股份有限公司印刷 各地新华书店经销

2009年1月第1版 2011年1月第3版

2011年1月第6次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 16

字数: 240千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

尚锦文化

经典

第 3 版

家常小炒

尚锦文化◎编



 中国纺织出版社

目录

C O N T E N T S

猪肉

- | | | | |
|----|---------|----|---------|
| 12 | 肉末苦瓜 | 24 | 红烧乳肉 |
| 12 | 银芽里脊丝 | 24 | 豆干青蒜炒肉片 |
| 13 | 鱼香肉丝 | 24 | 黄瓜熘肉片 |
| 13 | 青椒肉丝 | 25 | 香椿炒里脊片 |
| 14 | 韭黄肉丝 | 25 | 车鹏里脊丝 |
| 14 | 肉丝炒如意菜 | 25 | 木耳炒肉丝 |
| 15 | 橙汁肉丝 | 25 | 干锅菜花 |
| 15 | 茶树菇炒肉丝 | 26 | 红酒里脊 |
| 16 | 京酱肉丝 | 26 | 青椒里脊丝 |
| 16 | 韭黄红椒肉丝 | 26 | 软熘里脊 |
| 16 | 菠萝炒肉 | 26 | 里脊丝炒芦蒿 |
| 16 | 毛豆红椒炒肉丝 | 27 | 肉粒豌豆炒番茄 |
| 17 | 海菜炒肉丝 | 27 | 蚂蚁上树 |
| 17 | 冬笋炒肉丝 | 27 | 黄豆疙瘩丝 |
| 17 | 尖椒肉丝 | 27 | 虎头肉丁 |
| 17 | 香辣肉丝 | 28 | 腐竹烧肉 |
| 18 | 芫爆肉丝 | 28 | 雪里蕻炒肉末 |
| 18 | 土豆炒肉丝 | 28 | 口袋豆腐 |
| 18 | 炒肉丝拉皮 | 28 | 肉末橄榄四季豆 |
| 18 | 蒲公英炒肉丝 | 29 | 干豆角烧肉 |
| 19 | 三色肉丝 | 29 | 肉米浮香 |
| 19 | 醋熘木须 | 29 | 香辣肉末雪里蕻 |
| 19 | 肉丝干张 | 29 | 酸豆角炒肉末 |
| 19 | 木耳炒肉片 | 30 | 元宝肉 |
| 20 | 榨菜炒肉丝 | 30 | 干煸五花肉 |
| 20 | 肉片鸽蛋烧甘蓝 | 30 | 黄花菜炒肉丝 |
| 20 | 彩椒肉片 | 31 | 鱼香茄子 |
| 21 | 麻花炒肉片 | 31 | 香辣回锅肉 |
| 21 | 肉片炒西葫芦 | 31 | 葱香回锅肉 |
| 21 | 荷兰豆炒肉片 | 32 | 回锅肉 |
| 22 | 菜花肉片 | 32 | 叉烧肉 |
| 22 | 老北京滑熘肉片 | 32 | 西兰花回锅肉 |
| 22 | 山药炒肉片 | 32 | 木樨肉 |
| 23 | 茭白炒肉丝 | 33 | 兰花干烧肉 |
| 23 | 滑炒肉片 | 33 | 坛子肉 |
| 23 | 锅巴肉片 | 33 | 干锅茶树菇 |
| 24 | 土豆炒肉片 | 34 | 农家小炒肉 |
| | | 34 | 干煸四季豆 |



- | | | | |
|----|---------|----|---------|
| 35 | 肉炒滑子菇 | 47 | 西葫芦炒火腿 |
| 35 | 菠萝咕咾肉 | 47 | 熏肠芦蒿 |
| 36 | 糖醋咕咾肉 | 47 | 冬瓜炒火腿 |
| 36 | 肉炒榛蘑 | 47 | 油爆肚仁 |
| 36 | 豆干焖肉 | 48 | 爆肚 |
| 36 | 马蹄黄瓜肉 | 48 | 炒猪肝 |
| 37 | 青蒜慈姑炒咸肉 | 48 | 牛蒡炒肚丝 |
| 37 | 莴笋炒咸肉 | 48 | 炒皮肚 |
| 37 | 咸肉冬瓜 | 49 | 芫爆肚丝 |
| 37 | 奶白菜炒肉 | 49 | 炒肚片 |
| 38 | 乡野炒洲芹 | 49 | 洋葱爆肚 |
| 38 | 生爆盐煎肉 | 49 | 韭黄炒猪肝 |
| 38 | 咸肉河蚌烧油菜 | 49 | 火爆腰花 |
| 38 | 青椒酿肉 | 50 | 炒耳丝 |
| 39 | 炒豆酱 | 51 | 荔枝腰花 |
| 39 | 干煸五花肉 | 51 | 爆三样 |
| 39 | 香葱耳片 | 52 | 辣子腰花 |
| 39 | 炒黄瓜酱 | 52 | 爆炒腰花 |
| 40 | 芥蓝炒瘦肉 | 52 | 菠菜炒猪肝 |
| 40 | 金丝韭菜 | 53 | 炆腰片豆腐 |
| 41 | 酱肉豌豆 | 53 | 红烧猪蹄筋 |
| 41 | 炒合菜 | 53 | 荷兰豆炒腰花 |
| 42 | 阳新菱角烧圆子 | 54 | 红菜薹炒腊肉 |
| 42 | 卤五花肉 | 54 | 春笋烧腊肉 |
| 42 | 西兰花回锅肉 | 54 | 心心相印 |
| 43 | 炒榛子酱 | 54 | 高瓜炒心片 |
| 43 | 生炒奶香骨 | 55 | 干豆角炒腊肉 |
| 43 | 无锡排骨 | 55 | 辣椒炒腊肉 |
| 44 | 九转大肠 | 55 | 炒腰片 |
| 44 | 辣味姜葱炒大肠 | 56 | 荷兰豆炒腊肉 |
| 44 | 青蒜炒腊肠 | 56 | 青蒜炒猪血 |
| 45 | 酸辣大肠 | 57 | 藜蒿炒腊肉 |
| 45 | 苦瓜炒腊肠 | 57 | 蒜薹炒腊肉 |
| 45 | 脆椒爆腊肠 | 58 | 西芹百合炒腊肉 |
| 46 | 干烧肚条 | 58 | 西芹炒腊肉 |
| 46 | 麻辣肚丝 | 58 | 萝卜干炒腊肉 |
| 46 | 火腿玉米粒 | 58 | 马蹄炒猪心 |
| 46 | 炒肥肠 | 59 | 杭椒腊肉炒扁豆 |



- 59 时蔬炒腊肉
- 59 芦笋焖腊肉
- 59 胡萝卜炒腊肉
- 60 玉兔五彩丝
- 60 咖啡酱烧排骨
- 60 香辣熏肉

牛肉·羊肉

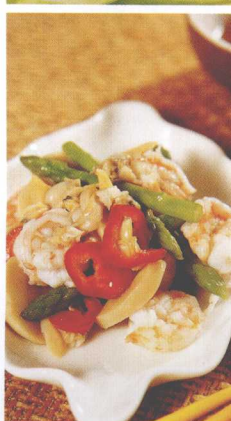
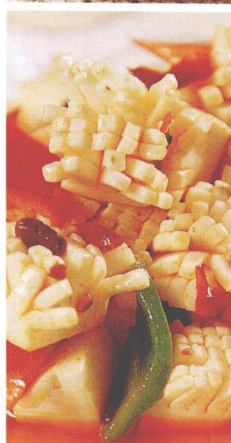
- 61 孜然羊肉
- 61 爆羊三样
- 62 葱爆羊肉
- 62 红焖羊肉
- 62 尖椒羊肉
- 63 茭白炒羊肉丝
- 63 菊花羊肉
- 63 芫爆羊肉
- 64 蜜枣羊肉
- 64 柚汁牛肉
- 64 山菌焖羊肉
- 64 双椒羊里脊
- 65 香辣羊肉
- 65 菠萝炒牛肉
- 65 韭菜炒羊肝
- 65 辣炒牛肉
- 66 白椒炒牛肉
- 66 百合炒牛肉
- 66 豆腐炒肉片
- 66 陈皮牛肉
- 67 豌豆牛肉
- 67 春笋炒牛肉
- 67 甜豆酱爆牛柳
- 67 南瓜炒牛肉
- 68 炒牛百叶
- 68 麻辣牛里脊
- 68 黑椒牛柳
- 69 麻辣豆腐
- 69 泡菜牛柳
- 69 牛肚炒西芹
- 70 爆炒牛百叶
- 70 尖椒牛柳
- 70 椒菇烩牛肉
- 70 芦笋炒牛肉

- 71 香干辣牛肉
- 71 麻辣牛筋
- 71 煎豆腐烧牛肉
- 71 豆瓣炒牛肉
- 72 麻辣牛肉干
- 72 蒜薹炒牛肉
- 73 瓦块牛肉
- 73 西兰花炒牛肉
- 74 金橘牛尾
- 74 豌豆辣牛肉
- 74 黑椒牛仔骨
- 74 芹菜香干炒牛肉丝
- 75 豌豆炒牛肉
- 75 香菜炒牛百叶
- 75 野菜牛百叶
- 75 香辣白果牛肉
- 76 莴笋炒牛肉
- 76 雪里蕻炒百叶
- 77 干煸牛肉丝
- 77 香菜牛肉丝

鸡·鸭·鹅

- 78 枸杞菠萝鸡片
- 78 豆苗炒鸡片
- 78 茄汁鸡片
- 78 小炒鸡丁
- 79 豆苗山鸡片
- 79 瓜姜鸡片
- 79 酱爆鸡丁
- 79 碧绿野鸡片
- 80 傣味仔鸡
- 80 芽菜碎米鸡
- 80 怪味鸡丁
- 81 宫保鸡丁
- 81 滑炒鸡片
- 81 山野菜炒鸡丝
- 82 滑子菇炒鸡丁
- 82 金针鸡丝
- 82 菊花鸡丝
- 82 丝瓜毛豆炒鸡蛋
- 83 蘑菇鸡片
- 83 泡椒姜爆鸡

- | | | | |
|----|---------|-----|---------|
| 83 | 干烧鸡块 | 97 | 银芽鸡丝 |
| 83 | 炒鸡杂 | 98 | 香炸鸡片 |
| 84 | 辣子鸡丁 | 98 | 新淮扬小炒 |
| 84 | 醋溜鸡 | 98 | 青椒小炒蛋 |
| 85 | 果仁仔鸡 | 98 | 四味鸡丁 |
| 85 | 番茄炒鸡蛋 | 99 | 银钩鸡丝 |
| 86 | 酱爆桃仁鸡 | 99 | 酱汁凤翅 |
| 86 | 炒双鸡 | 99 | 粽子烧鸡 |
| 86 | 芙蓉丝瓜 | 99 | 西葫芦炒鸡蛋 |
| 86 | 三色三味炒凤丝 | 100 | 醋焖鸡 |
| 87 | 贵妃鸡翅 | 100 | 甲鱼烧鸡 |
| 87 | 凤脯炒螺片 | 101 | 自制大盘鸡 |
| 87 | 木耳芙蓉 | 101 | 西班牙红酒鸡 |
| 87 | 富贵参果 | 102 | 玉骨鸡脯 |
| 88 | 虎皮凤爪 | 102 | 香菇爆鸭肉 |
| 88 | 辣子鸡 | 102 | 鸭片炒拉皮 |
| 88 | 黄瓜炒鸡蛋 | 102 | 葱爆鹅颈 |
| 89 | 泡椒炒鸡肝 | 103 | 蛋白玉米粒 |
| 89 | 滑炒鸡脆骨 | 103 | 香椿炒鸡蛋 |
| 89 | 双脆鸡肫 | 103 | 杭椒炒鹅肝 |
| 90 | 椿芽烘蛋 | 103 | 酱爆鹅丁 |
| 90 | 椒盐鸡 | 104 | 蚝油鸡丁煲 |
| 90 | 客家小炒 | 104 | 咸蛋黄铜玉米粒 |
| 91 | 鸡里蹦 | 105 | 胡萝卜烧鹅方 |
| 91 | 溜鸡丸 | 105 | 姜爆鸭丝 |
| 91 | 溜鸡丁 | 106 | 滑炒鹅片 |
| 92 | 辣炒鸡翅 | 106 | 乡村笨鹅蘑菇 |
| 92 | 麻辣鸡 | 106 | 苦瓜炒鸭舌 |
| 93 | 芋头烧鸡 | 107 | 韭菜炒鸡蛋 |
| 93 | 重庆辣子鸡 | 107 | 酱爆鸭舌 |
| 94 | 麻辣鸡丝 | 107 | 酱爆鸭肝 |
| 94 | 民间全家福 | 108 | 韭黄炒鹅丝 |
| 94 | 飘香田螺鸡 | 108 | 青蒜炒鸭肝 |
| 94 | 双椒鸡丝 | 108 | 奇味鸭舌 |
| 95 | 炆锅脆花 | 108 | 葱爆鸭心 |
| 95 | 五彩滑鸡丁 | 109 | 青蒜炒鹅肠 |
| 95 | 南瓜咖喱鸡 | 109 | 爆脆花 |
| 95 | 鸡蛋炒豇豆 | 109 | 酸菜炒鸭血 |
| 96 | 莴笋仔鸡 | 109 | 青椒烧鸭块 |
| 96 | 香麻掌中宝 | 110 | 西芹炒鸭肝 |
| 96 | 象牙鸡条 | 110 | 爆炒菊红 |
| 97 | 五彩鸡片 | 110 | 熟炒烤鸭片 |
| 97 | 小煎鸡米 | 111 | 泡椒爆鸭肫 |



- 111 魔芋烧鸭
- 111 洋葱尖椒炒鸭血
- 112 腰果鸭丁
- 112 蚝油鸭掌
- 112 油爆双脆
- 113 桃仁鸭丁
- 113 炒鸭丝掐菜
- 113 野山椒炒鸭丝

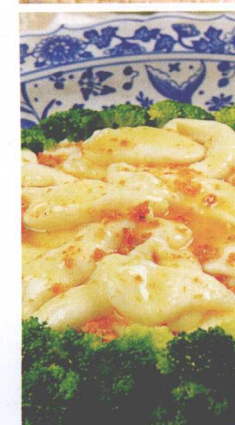
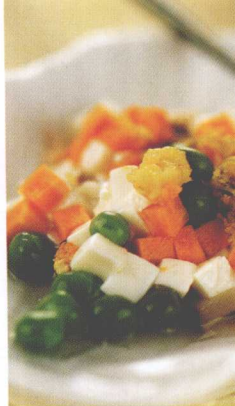
鱼

- | | | | |
|-----|---------|-----|---------|
| 114 | 香菠鱼卷 | 124 | 爆鲢鱼头 |
| 114 | 白炒鱼片 | 124 | 爆双脆 |
| 114 | 泡椒炒鱼丸 | 124 | 炒黄鳝丝 |
| 115 | 银鱼炒韭菜 | 125 | 甲鱼冬瓜 |
| 115 | 炒蝶片 | 125 | 炒鳝丝 |
| 115 | 滑炒鱼片 | 125 | 五彩鳝丝 |
| 116 | 熘鱼片 | 125 | 腐竹烧鳝鱼 |
| 116 | 炒黑鱼片 | 126 | 咱家鳝鱼 |
| 116 | 炒昂斯鱼片 | 126 | 陈皮膳段 |
| 117 | 船夫煎饼银鱼松 | 126 | 蒜子鳝鱼煲 |
| 117 | 木耳玉兰片 | 127 | 香葱炒鳝段 |
| 117 | 五彩鱼皮丝 | 127 | 芹爆鳝丝 |
| 117 | 滑炒鱼皮 | 127 | 梁溪脆鳝 |
| 118 | 金丝鱼片 | 128 | 爆膳片 |
| 118 | 湛香鱼片 | 128 | 煎酥鳝 |
| 118 | 青椒炒鱼丝 | 128 | 响油鳝糊 |
| 119 | 苦瓜鱼丝 | 128 | 椒麻鳝卷 |
| 119 | 青椒鱼米 | 129 | 葱香鳝鱼 |
| 119 | 五彩鱼皮丝 | 129 | 爆鳝筒 |
| 120 | 芙蓉鱼片 | 129 | 松仁炒鳝丝 |
| 120 | 三色鱼丁 | 129 | 蒜蓉软兜 |
| 121 | 家常鱼条 | 130 | 麻辣泥鳅 |
| 121 | 松仁鱼米 | 130 | 黄瓜木耳黑鱼片 |
| 122 | 瓜姜鱼丝 | 131 | 炒鲜鱿 |
| 122 | 春回大地 | 131 | 鱿鱼炒芥蓝 |
| 122 | 烩鱼圆 | 132 | 泡椒炒鱿鱼 |
| 122 | 烩鱼饼 | 132 | 韭菜炒鱿鱼 |
| 123 | 滑炒鱼线 | 132 | 芫爆鲜鱿 |
| 123 | 金玉满堂 | 132 | 碧绿鱿鱼片 |
| 123 | 干煸鱼条 | 133 | 爆鱿鱼卷 |
| 123 | 炒鱼泡 | 133 | 麻花腰花鱿鱼 |
| 124 | 椒盐鱼米 | 133 | 西兰花炒鱿鱼 |
| | | 133 | 碧绿花枝片 |
| | | 134 | 蒜薹炒鱿鱼 |
| | | 134 | 青蒜炒墨鱼仔 |
| | | 134 | 韭菜炒墨斗 |
| | | 135 | 油爆鱿鱼 |
| | | 135 | 红烧草鱼 |
| | | 135 | 小楼烧鲶鱼 |
| | | 136 | 香菇鳝鱼 |
| | | 136 | 生炒鲫鱼 |
| | | 137 | 香滑鱼球 |
| | | 137 | 雪菜罗汉鱼 |

- 138 咖喱斑鱼柳
- 138 烧杂鱼
- 138 双喜临门
- 138 香滑鲈鱼片
- 139 鲨鱼菜羹
- 139 小鱼咸菜
- 139 家乡排骨鱼
- 139 油爆串珠
- 140 生爆水鱼
- 140 星星鱼球
- 140 小烧肉炖鱼
- 140 鱼羊鲜
- 141 咸鱼萝卜干
- 141 瑶柱干捞鱼肚
- 141 糊辣藕丁鱼
- 141 芋香咖喱鱼

虾·蟹

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> 142 炒翡翠虾仁 142 蚕豆炒虾仁 142 鸡蛋炒虾仁 143 葱炒河虾 143 番茄炒虾仁 143 开洋丝瓜 144 碧绿虾仁 144 龙井虾仁 145 黄瓜炒虾仁 145 椒香麻酥虾 146 葱炒虾仁 146 豆腐炒虾仁 146 芦笋炒虾仁 146 野水芹炒虾仁 147 蛋黄炒虾仁 147 蛋清炒虾仁 147 豌豆虾仁 147 虾皮炒茭白 148 虾皮圆白菜 148 虾皮青椒鸡蛋 148 清炒湖虾仁 148 虾仁扒芥蓝 149 凤尾虾仁 149 虾仁炒芹菜 | <ul style="list-style-type: none"> 149 钳子米炒芹菜 149 香辣大虾 150 十八辣北极虾 150 川味海白虾 151 油爆虾 151 红椒炒河虾 152 菠萝炒虾球 152 丝瓜虾仁炒番茄 152 凤尾龙虾 152 秘制爆双鲜 153 牛肝菌大玉 153 芥蓝玉子虾球 153 鲜虾芦笋 153 芙蓉炒海虾 154 老妈大虾炒年糕 154 菱塘盐水虾 154 熠虾仁 155 草菇炒虾球 155 青蒜炒河虾 155 白灼章鱼须 156 炸烹虾段 156 香辣蟹 157 芙蓉炒蟹 157 面拖蟹 158 茶香椒盐虾 158 牛油芝士虾 158 虾子茭白 158 夏果凤尾虾 159 金翠虾爆鳝 159 芙蓉螃蟹 159 蒜爆花蟹 159 香蒜咖喱炒蟹 160 圣手如意虾 160 炒蟹粉 160 姜葱炒肉蟹 160 年糕姜葱炒蟹 161 香辣炒蟹 161 蟹黄扒豆腐 161 蟹子烧鲨鱼皮 162 蟹香芙蓉 162 荔枝芙蓉蟹肉 |
|---|--|



贝类

- 163 葱姜炒竹蛭
- 163 尖椒炒蛤蜊
- 164 菌菇炒竹蛭
- 164 兰花炒文蛤
- 164 辣子炒蛤蜊
- 165 酱香蛭子
- 165 辣炒蛤蜊
- 165 花蛤荷兰豆
- 166 荷香炒海虹
- 166 海米烧瓠子
- 166 海鲜炒芦笋
- 166 八宝豆腐
- 167 芙蓉蜆皮
- 167 脆椒辣螺肉
- 167 泡椒响螺片
- 167 河蚌菜薹
- 168 瑶柱玉环豆腐
- 168 小碗装海螺
- 168 螺蛳炒韭菜
- 168 炒螺蛳
- 169 干烧鱼翅
- 169 河蚌狮子头
- 169 五香自吮白螺蛳
- 169 小炒裙边
- 170 辣子田螺
- 170 油爆螺片
- 171 芫爆海螺
- 171 辣油雪贝

叶类蔬菜

- 172 香辣圆白菜
- 172 酸辣圆白菜
- 173 炆炒空心菜
- 173 手撕圆白菜
- 174 手撕莲白
- 174 山药木耳炒白果
- 174 豉油圆白菜
- 174 香辣甘蓝
- 175 醋熘白菜
- 175 清炒枸杞苗

- 175 清炒油麦菜
- 175 韭菜炒豆芽
- 176 空心菜梗炒玉米粒
- 176 素腰花苋菜
- 176 麻辣茼蒿
- 177 青菜芋头
- 177 野菠菜炒百叶
- 177 菠菜粉丝
- 177 炒苜菜

花果类蔬菜

- 178 菜花豇豆
- 178 红烩菜花
- 178 腰果炒西兰花
- 179 番茄菜花
- 179 蒜蓉西兰花
- 179 翡翠金针菜
- 180 双色菜花
- 180 番茄炒菜花
- 181 百合金针菜
- 181 黄椒丝瓜
- 182 银雪西兰花
- 182 小米椒炒丝瓜
- 182 泡豇豆炆腐丁
- 183 百合甜豆
- 183 双椒炒笋瓜
- 183 丝瓜炒蚕豆
- 184 丝瓜炒豆腐
- 184 清炒苦瓜
- 184 方干炒丝瓜
- 184 豉椒苦瓜
- 185 丝瓜炒毛豆
- 185 鱼香丝瓜
- 185 苦瓜藕丝
- 185 炒三丁
- 186 椒香腐乳空心菜
- 186 荔枝爆丝瓜
- 186 干椒苦瓜
- 186 苦瓜炒豆腐
- 187 南瓜炒年糕
- 187 三色炒南瓜
- 187 生焗南瓜

187 青豆白果
188 豆豉南瓜
188 巧炒南瓜丝
188 干椒地瓜
188 素烧二冬
189 茭白南瓜
189 芹菜炒香干
189 烧二冬
189 辣味木耳炒腐竹
190 烧汁西葫芦
190 豉香豆瓣
190 毛豆炒藕片
190 拔丝南瓜
191 毛豆米笃豆腐
191 毛豆烧茄子
191 榨菜四季豆
191 香村豆腐
192 农家炒豇豆角
192 玉米四季豆
193 香辣蚕豆
193 松仁玉米
194 毛豆咸菜
194 香辣四季豆
194 蒜蓉荷兰豆
194 干锅豆角
195 芋头烧扁豆
195 雪菜豆瓣
195 雪菜花生仁
195 韭菜辣味干
196 清炒荷兰豆
196 碧绿三丁
196 三丁玉米
197 酱香茄条
197 青红椒炒茄子
197 酱爆茄子
198 松仁玉米荟萃
198 烧茄子
198 农家豆焖茄
198 清酱茄子
199 番茄炒木耳
199 尖椒彩玉
199 糖醋尖椒
199 金沙豌豆粒

200 家乡茄子
200 地三鲜

根茎类蔬菜

201 西芹百合
201 麻花炒西芹
202 圣女果炒豆瓣
202 西芹炒年糕
202 水芹炒百叶
203 西芹炒香菇
203 野芹炒百合
203 玉笋炒香芹
204 西芹地瓜
204 清炒韭黄
204 韭黄炒豆干
204 西芹腰果
205 韭黄炒素鸡
205 蚕豆百合
205 尖椒野芦蒿
205 翡翠仙人掌
206 芦蒿炒臭干
206 金笋银芽
206 清炒芦笋
207 芦蒿炒香干
207 芦笋百合
207 莴笋烧素鸡
208 莴笋雪菜
208 泡椒莴笋
208 酱香炒莴笋
208 雪菜春笋
209 莴笋炒麻花
209 三丝炒竹笋
209 春笋炒豌豆
209 鱼香冬笋
210 干烧笋尖
210 干烧冬笋
210 干煸藕条
211 炆双笋
211 山药胡萝卜
211 双笋炒红菜
212 蒜薹玉米笋
212 炆炒黄豆芽

- 212 三鲜豆苗
- 212 双色豆芽
- 213 醋熘黄豆芽
- 213 豆芽炒韭菜
- 213 黄椒土豆丝
- 213 香辣土豆丝
- 214 酸辣土豆丝
- 214 尖椒土豆丝
- 215 炒芋仔
- 215 素蟹粉
- 216 什锦山药粒
- 216 青椒藕丝
- 216 炒藕片
- 216 莴笋炒山药
- 217 家乡芋头
- 217 酸辣藕丁
- 217 三椒芦荟
- 217 素炒蟹粉
- 218 宫保藕丁
- 218 油焖茭白

菌 类

- 219 香菇菜心
- 219 香菇荷兰豆
- 220 扒金针菇
- 220 草菇炒丝瓜
- 220 金针芦蒿
- 220 香菇双笋
- 221 鲜炒香菇
- 221 香菇炒油菜
- 221 木耳盐笋
- 221 平菇炒莴笋
- 222 香菇烩山药
- 222 香菇油菜
- 222 葱爆木耳
- 222 木耳烧山药
- 223 泡椒扒杏鲍菇
- 223 草菇菜花
- 223 草菇番茄
- 223 蟹味菇炒丝瓜
- 224 鲜芦猴头菌
- 224 草菇菜心

- 224 鲜蘑冬笋
- 225 炒平菇
- 225 杭椒榄菜花菇
- 225 炒滑子菇
- 226 鲜蘑腐竹
- 226 杭椒炒蟹味菇
- 227 素炒鸡腿菇
- 227 榛蘑炒西芹
- 228 炒鲜菇
- 228 双菇会
- 228 菜薹鸡腿菇
- 229 金蒜鸡腿菇
- 229 榛蘑茄子干
- 229 慈菇炒青蒜
- 230 烩群菇
- 230 核桃冬菇
- 230 慈菇干张结
- 230 素炒三丝
- 231 猪肚菌炒豆腐
- 231 青蒜慈菇
- 231 素三鲜
- 231 烩炒金银丝
- 232 烩素什锦
- 232 豌豆尖扒蟹味菇

豆制品

- 233 香干炒芹菜
- 233 油豆腐炒小白菜
- 234 鱼香豆腐
- 234 宫保豆腐丁
- 234 麻婆豆腐
- 235 碧玉炒豆腐
- 235 番茄烧豆腐
- 235 红烧冻豆腐
- 236 翡翠豆腐
- 236 家常豆腐
- 236 炒麻豆腐
- 236 豆腐烧板栗
- 237 冬冬青豆腐
- 237 泡椒熘豆腐
- 237 尖椒炒豆皮
- 237 风味咖喱豆腐

- 238 香干药芹
- 238 香菜炒香干
- 238 辣子臭干
- 238 洋葱炒豆干
- 239 方干炒青椒
- 239 黑木耳炒腐竹
- 239 蒜薹面筋
- 239 白果腐竹
- 240 红烧豆泡
- 240 红烧腐竹
- 240 百叶炒芹菜
- 241 黄豆芽烧豆泡
- 241 辣酱豆腐
- 241 彩椒素腰花
- 242 糖醋面筋
- 242 四喜烤麸
- 242 老百叶炒红菜
- 242 青蒜百叶
- 243 野蒜老百叶
- 243 炒素海螺
- 243 干烧鱼子豆腐
- 243 清炒素腰花
- 244 椒汁玉子豆腐
- 244 鲜果素咕嚕肉

其他

- 245 泡椒牛蛙
- 245 兴國小野兔
- 246 回锅狗肉
- 246 小辣椒炒兔丁
- 246 栗子烧牛蛙
- 246 炒蛙腿
- 247 银杏牛蛙
- 247 馋嘴牛蛙
- 247 旺仔牛蛙
- 247 橄榄菜爆牛蛙
- 248 剁椒粉皮
- 248 阳新三鲜苕粉皮
- 248 酸菜炒粉丝
- 248 桂花炒粉丝
- 249 清烩素四宝
- 249 素炒酱丁

- 249 葱油裙菜
- 249 香卤裙带
- 250 素炒五丁
- 250 炒咸什
- 250 植物四宝
- 251 炒年糕
- 251 五彩素丝
- 251 焦熘馅
- 252 鸡公鱼婆豆腐
- 252 爆肉炒饼
- 253 红烧鹤鹑
- 253 一口香
- 254 锅塌三鲜
- 254 荞麦盅
- 254 炒鸽脯
- 254 五彩鸽丝
- 255 尖椒鹤鹑
- 255 咸菜烧鸽子
- 255 熘雀脯
- 255 土豆烧鹤鹑





肉末苦瓜

材料▶ 苦瓜200克，肉末50克

调料▶ 姜末5克，干辣椒10克，盐2克，糖2克，味精3克，花椒油10克，色拉油适量

做法▶

- 1 苦瓜去籽，切成4厘米长的条。
- 2 锅内加油烧六成熟，下苦瓜炸变色。
- 3 油锅留油烧热，放姜末、干辣椒、肉末炒至出香味，再加苦瓜，边翻炒边加盐、糖、味精炒熟，淋入花椒油即成。

Tips▶

1. 苦瓜也可以直接在锅里煸炒，炒至断生，这样就不用过油炸了。
2. 苦瓜虽苦，但它绝不把苦味传给“别人”，因而被称为“君子菜”如用苦瓜烧鱼、焖鱼，鱼块绝不沾苦味。

银芽里脊丝

材料▶ 里脊肉150克，大红椒半个，绿豆芽250克

调料▶ 鸡蛋1个，淀粉10克，香葱2根，盐5克，味精2克，水淀粉15克，色拉油适量

做法▶

- 1 绿豆芽去头、尾；大红椒去籽、蒂，切丝；香葱切段。
- 2 里脊肉切成细丝，加蛋清、淀粉上浆。
- 3 锅加油烧至五成热，下入肉丝滑油，倒出沥油。
- 4 锅内留底油，放红椒丝、绿豆芽、葱段大火急炒，加肉丝炒匀，加盐、味精调味，用水淀粉勾芡，淋明油即可。

Tips▶ 此菜需急火快炒，才能保持辣椒和豆芽的清脆。



101 鱼香肉丝

材料▶ 瘦肉150克，水发木耳丝、熟笋丝各50克

调料▶ 盐、料酒、水淀粉、酱油、醋、糖、葱花、姜末、蒜泥、味精、泡红辣椒末、色拉油各适量

做法▶

- 1 猪肉切丝，用盐、料酒、水淀粉拌和上浆。
- 2 将酱油、醋、糖、料酒、葱花、姜末、蒜泥、味精、水淀粉调成味汁。
- 3 油锅烧热，倒入肉丝滑油至变色，沥去油；炒锅再置火上，爆香泡红椒末，投入木耳丝、笋丝稍炒，将肉丝倒入翻炒，再倒入味汁，翻炒几下即可。

Tips▶ 一定要有泡椒才能调出鱼香味。



102 青椒肉丝

材料▶ 猪肉200克，青椒丝70克

调料▶ 料酒、盐、水淀粉、味精、葱花、姜末、色拉油各适量

做法▶

- 1 猪肉切丝，用少许料酒、盐、水淀粉拌匀上浆，再加些色拉油拌匀。
- 2 用盐、料酒、味精、葱花、姜末、水淀粉对成味汁。
- 3 油锅烧热，下肉丝，边下边用锅铲推动，待肉丝散开变色时倒入漏勺沥油。
- 4 用锅留底油，投入青椒丝煸炒，再加入肉丝，倒入味汁，炒匀即可。





韭黄肉丝

材料▶ 韭黄100克，瘦肉150克

调料▶ 盐、淀粉、胡椒粉、味精、酱油、白糖、味精、料酒、色拉油各适量

做法▶

- 1 瘦肉切丝加盐、淀粉、胡椒粉、味精和少量水拌匀上浆；韭黄洗净，切成3厘米长的段。
- 2 将酱油、白糖、淀粉、味精加少量水调成味汁。
- 3 将锅烧热入油，投入猪肉丝滑油至变色，倒入漏勺沥油；炒锅复置火上，下韭黄段煸炒，入猪肉丝炒散，烹入料酒，倒入味汁，翻炒几下出锅即可。

肉丝炒如意菜

材料▶ 里脊肉200克，蕨菜250克

调料▶ 盐3克，蛋清1个，葱10克，姜汁8克，料酒12克，白糖1克，醋、淀粉、色拉油各适量

做法▶

- 1 蕨菜去老根，洗净，切段；里脊肉切丝，加盐、蛋清、淀粉调匀上浆。
- 2 锅里放油，烧至二三成热，放入浆好的肉丝滑透捞出，控净油。
- 3 锅里留底油烧热，放葱、姜汁煸香，加蕨菜煸炒，再加滑好的肉丝，放盐、料酒、白糖、醋再炒几下，淋明油出锅装盘。

Tips▶ 肉丝上浆要均匀；炒制时火要旺一些。



101 橙汁肉丝

材料▶ 里脊肉200克，橙汁适量，芹菜叶少许

调料▶ 盐、味精、料酒、淀粉、醋、白糖、色拉油各适量

做法▶

1 里脊肉洗净，切丝，用盐、味精和料酒腌渍

2 锅中放油，加热至160℃时，将肉丝均匀拍上淀粉后入锅炸至金黄，捞出沥油

3 锅中倒入橙汁，加白糖、醋调和，用水淀粉勾芡后倒入肉丝，拌匀装盘，装饰芹菜叶即可

Tips▶ 肉丝一定要预先腌渍。



101 茶树菇炒肉丝

材料▶ 里脊肉100克，鲜茶树菇30克，青红椒各半个

调料▶ 淀粉、姜、葱、高汤、生抽、盐、味精、色拉油各适量

做法▶

1 茶树菇用温水泡好，切段，挤干水分；青红椒洗净，切丝。

2 里脊肉切丝，加淀粉拌匀上浆，下油锅滑散，捞出沥油。

3 炒锅加油烧热，下姜、葱炒香，加入茶树菇、高汤、生抽、盐、味精烧至入味，加肉丝炒匀即可。

