

家家可以做 人人容易学

1000

家常小炒1000样



中国烹饪协会 美食营养
专业委员会 著

10
元菜

菜品最丰富 味道最经典

用料最普通 吃法最实惠

窍门最管用 指导最细致

每天一道菜 三年不重样



北京出版社 出版集团
北京出版社

家家可以做 人人容易学

1000

家常小炒1000样



中国烹饪协会 专业委员 著



北京出版社出版集团
北京出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家常小炒1000样/中国烹饪协会美食营养专业委员会著.
—北京: 北京出版社, 2005

ISBN 7-200-06282-0

I.家... II.中... III.菜谱 IV.TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 135129 号

□ 全案策划  唐码书业

WWW.TANGMARK.COM

□ 特约编辑 韦月珍

□ 责任编辑 李晓波

□ 执行编辑 王 嘉

□ 装帧设计 刘 畅

家常小炒 1000 样

JIACHANG XIAOCHAO 1000YANG

中国烹饪协会美食营养专业委员会 著

出版 / 北京出版社出版集团

北京出版社

地址 / 北京·北三环中路 6 号

邮编 / 100011

网址 / www.bph.com.cn

发行 / 北京出版社出版集团

经销 / 新华书店

印制 / 人民美术印刷厂

版次 / 2006 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开本 / 787×1092 1/16

印张 / 18

插页 / 4

字数 / 490 千字

印数 / 1—20,000 册

书号 / ISBN 7-200-06282-0/TS·83

定价: 19.80 元

质量投诉电话 / 010—58572393

1000
10元家常菜1000样

芦笋炒双鱿



1000
10元家常菜1000样

熟炒肚尖



目 录

CONTENTS

认识小炒

小炒分类 2

做好小炒的诀窍 4

小炒中的烹调术语 ... 5

畜肉小炒

喷香猪肉小炒

蚂蚁上树 8

酱炒肉末 8

冬菜肉末

樱桃肉丁

花仁肉丁

川味肉丁 9

什锦肉丁 9

黑三剁 10

鱼香碎滑肉 10

莲花肉丝 10

豉椒肉丝 10

鱼香肉丝 11

三鲜肉丝 11

酸菜肉丝粉条 11

双色肉丝 12

红烧蹄筋 12

盐菜回锅肉 12

酱爆肉条 12

炒勺子肉 13

合川肉片 13

滑炒三色肉片 14

蒜炒五花肉片 14

生爆盐煎肉片 14

五花肉炒豆腐泡菜 14

鱼香酥肉 15

鱼香丸子 15

挂霜丸子 15

龙江小炒肉 16

糖醋里脊 16

什锦肉丝 16

酸辣里脊 16

京酱肉丝 17

笋丝炒里脊 17

素炒里脊 17

抓炒里脊丝 18

滑炒里脊丝 18

锅烧大肠 18

软炸里脊 19

椒盐里脊 19

二冬炒肉片 19

芫爆里脊片 19

麻酥里脊

橙汁排骨

抓炒腰花

黄瓜腰花

酸辣腰花 21

鱼香腰花 22

火爆腰花

爆炒腰花

豆苗爆腰花

双椒爆腰花

双椒韭黄炒腰柳 23

爆三样 23

八宝辣子腰松 24

麻酱腰片 24

生炒猪肝 24

麻辣猪肝 25

荸荠炒猪肝 25

苦瓜炒猪肝 25

洋葱炒肉片

韭菜炒猪肝

酸菜炒猪肝

香菇炒猪肝

肉末虾粒 27

菜心炒猪肝 27

泡椒猪肝 27

白油猪肝 27

蒜烧肚条 28

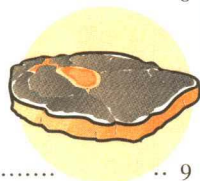
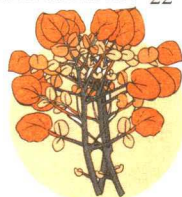
怪味肚丝 28

兰花肚丝 28

芫爆肚仁 29

爆满山红 29

熟炒肚尖 29



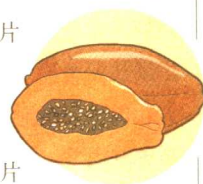
炒麻辣猪肚	30
三色爆肚片	30
油爆双脆	30
肥肠炒韭菜薹	31
红烧大肠	31
酸辣蹄筋	31
米椒爆蹄筋	32
炒双层肉	32
冬菇猪舌	32
炒香舌片	32

浓香牛肉小炒

青豆牛肉末	33
孜然牛肉丝	33
干煸牛肉丝	35
鱼香牛肉丝	35
五彩牛肉丝	35
芹香牛肉丝	35
小炒牛肉丝	35
牛肉生菜卷	35
茼蒿牛肉丝	36
牛肉丝炒粉	36
豉汁牛肉	36
芥蓝牛肉	37
芦笋牛肉	37
薄脆牛肉	37
茄汁牛肉	37
蚝油牛肉	38



蒜片牛肉	38
鲜笋炒牛肉	38
南瓜炒牛肉片	38
豉椒炒牛肉	38
咸菜炒牛肉	38
木瓜炒牛肉片	38
咖喱牛肉干	40
丝瓜嫩肉丸	40
京葱牛腩	41
干煸牛腩	41
果汁牛腩	41
鲜笋烧牛腩	41
番茄牛腩肉	42
爆炒牛肉	42
酱爆牛肉	42
五味牛肉	43
西芹鸡牛柳	43
泡菜牛柳	43
中华牛柳	44
黑椒牛柳	44
杭椒牛柳	44
生炒牛肚	44
家常咖喱小牛排	45
茼蒿百叶	45
酸辣百叶	46
豉椒百叶	46

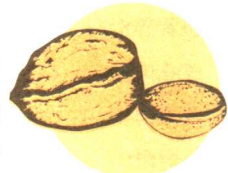


美味羊肉小炒

葱爆羊肉	46
板栗红枣烧羊肉	47
酱爆羊肉	47
芝麻羊肉丝	47
炒羊肉丝	48
麻辣羊肚丝	48
紫苏百合炒羊肉	48
醋熘羊肉片	48
葱椒爆羊肉丁	49
奶汁羊里脊	49
麻辣羊肝花	50
原油爆羊肝	50
油爆肚仁	50

馋嘴兔肉小炒

酸辣兔丝	51
炒兔丝	51
宫保兔丁	51
青椒兔柳	51
核桃兔丁	51
葱头兔丁	53



其他特色小炒

藜蒿炒腊肉	53
冬笋炒腊肉	53
双笋炒腊肠	54
红葱烧腊肉	54
紫菜薹炒腊肉	54

西芹百合草莓炒腊肉	54
咸肉鸡腿菇	55
凉瓜(苦瓜)叉烧肉	55
腊肠什锦鸡丁	55
腊味芥蓝	55
辣味火腿三丁	55

禽蛋小炒

香浓禽类小炒

辣子鸡丁	57
宫保鸡丁	
碎米鸡丁	
腰果鸡丁	
豌豆鸡丁	
菠萝鸡丁	59
泡椒鸡丁	59
醋溜鸡丁	59
酱爆鸡丁	60
油爆鸡丁	60
芦笋爆鸡丁	60
麻辣子鸡丁	61
咖喱子鸡丁	61
泡莴笋炒鸡丁	61
酸椒炒鸡丁	62
炒鸽脯	62
甜木瓜炒乌鸡丁	63



玉米鸡蓉	63
果粒鸡蓉	
滑炒枸杞鸡仁	
鱼香碎滑鸡	
菜托松仁鸡米	
青椒鸡丝	64
炒生鸡丝	65
苦菜芽炒鸡丝	65
鱼香芽菜鸡丝	65
豆苗鸡丝	66
蒜薹鸡丝	66
干煸鸡丝	66
冬笋爆鸡丝	66
掐菜(豆芽)炒鸡丝	67
怪味鸡丝	67
酱爆熏鸡片	67
炒鸡片	68
豉椒鸡片	68
熘炒鸡片	68
蘑菇鸡片	69
蜆皮鸡片	69
子姜炒鸡脯片	69
生炒仔鸡块	
百合熘鸡片	
炒鸡片蕨菜	
酱瓜熘鸡片	
鲜花白玉鸡片	71



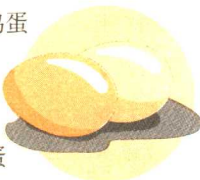
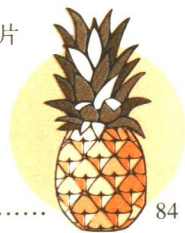
蚝油滑鸡条	72
安鸭滑鸡条	72
香滑鸡球	72
家常鸡块	73
炒辣子鸡块	73
栗子炒子鸡	73
柠檬鸡块	74
果汁鸡	
九味鸡	
醋烹鸡块	
香葱豆豉爆鸡	75
姜汁热窝鸡	75
麻辣鸡串	76
青蒜爆炒鸡胗	76
炒鸡什件	76
炒鸡胗	77
银杏炒鸡胗	77
烩鸡翅	77
蒜末煎鸡翅	78
椒香粒粒脆	78
兰豆米椒鸡脆骨	78
辣爆鸡肝	78
糟溜鸡肝	79
鸭肉酱丁	79
滑炒鸭丝	79
豆苗鸭丝	80
干煸鸭丝	80



怪味鸭丝	80
果汁鸭片	81
笋炒鸭片	81
泡椒鸭片	81
子姜炒鸭片	82
青椒炒鸭片	82
鸡腿菇炒鸭片	
菠萝炒鸭片	
肉蛋豆腐糊	
炒全鸭	
糖醋鸭块	84
家常鸭块	84
炒辣子鸭块	84
栗子炒子鸭	85
鸭腰烧口蘑	85
糟溜鸭肝	85
家乡炒鸭肠	86
炒鸭肠	86
妙笔鸭舌	86

美味蛋类小炒

鱼香炒蛋	87
三丝炒蛋	87
萝卜干炒鸡蛋	
蛋包虾仁	
金银炒蛋	
葱头炒鸡蛋	
肉丝炒蛋	88



南荠炒蛋	89
金雀花炒鸡蛋	89
银鱼炒鸡蛋	89
黄瓜虾子炒蛋	89
虾仁蛋韭黄	90
芹菜炒鸡蛋虾仁	90
滑蛋虾仁	90
滑蛋牛肉	91
蛎黄跑蛋	91
煎荷包蛋	91
椿芽煎蛋	91
香葱贴蛋	92
木须瓜片	92
紫包滑蛋	92
黄埔炒蛋	92
洋葱炒蛋	92
菠菜炒鸡蛋	93
韭菜炒鸡蛋	
韭黄炒鸡蛋	
胡萝卜炒蛋	
鸡蛋炒豆腐	



腐乳炒蛋	94
水炒鸡蛋	94
特色炒蛋	95
鸡蛋炒白菜	95
茄子蛋糊	95
翡翠鸡蛋	95

麻辣皮蛋	95
皮蛋炒青椒	96
盐黄玉米粒	96
蛋炒腐竹丝	96

时蔬小炒

大白菜

麻辣白菜	98
醋熘白菜	98
板栗白菜	
珊瑚白菜	
鲜蘑白菜	
奶油菜心	
火腿白菜	99
奶汁白菜	100
金边白菜	100
香干白菜丝	100
三丝炒白菜	101
剁椒大白菜	101
蟹黄菜心	101
虾仁辣白菜	101
笋片熘白菜	102
老厨白菜	102
扒肥肠白菜	102
雪里蕻炒大白菜	102
绿茶娃娃菜	103



圆白菜

蒜香圆白菜	103
-------------	-----

奶油卷心菜	103
熏干圆白菜	104
糖醋圆白菜	104
麻辣白菜卷	104

油菜

清炒油菜	105
酒泼油菜	
鲜蘑菜心	
海米烧油菜	
肉丁炒油菜	
椒油菜心	106
香菇扒菜胆	106
开洋烧油菜	106



菠菜

姜汁菠菜	107
清炒菠菜	107
松子菠菜	107
蒜蓉菠菜	107
虾油菠菜	108
牛肉炒菠菜	108

茼蒿

素炒茼蒿	108
姜汁茼蒿	
番茄茼蒿	
肉蓉油茼蒿	
椒油茼蒿	



海米炒茼蒿	109
-------------	-----

茼蒿

椒乳茼蒿	110
蒜蓉茼蒿	110
虾酱肉丝茼蒿	110

蕹菜(空心菜)

蒜蓉空心菜	111
腐乳空心菜	111
清炒空心菜	111

生菜

生菜炒鸡蛋	111
清炒生菜	112
生菜炒肉丝	112
桃仁蚝油生菜	112

芹菜

清炒西芹	112
素炒香芹	
芹菜肉松	
西芹鸡柳	
海米烧芹菜	113
熏干炒芹菜	113
肉末豉香芹菜	114
辣味芹菜炒肉末	114
西芹菠萝炒火腿	114



蕨菜

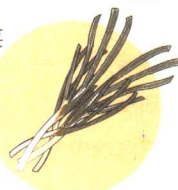
清炒蕨菜	114
------------	-----

笋干炒蕨菜	115
-------------	-----

蒜蓉蕨菜	115
海米炒蕨菜	115
三鲜炒蕨菜	115
麻辣鸡丝蕨菜	116
滑炒脊丝蕨菜	116
酱爆蕨菜	116

韭菜

素炒韭菜	117
虾皮炒韭菜	117
豆腐干炒韭菜	
韭菜炒肚丝	
韭菜炒猪肝	
烩银丝韭黄	



桃仁炒韭菜	118
韭菜炒火腿	119
韭黄干丝	119
韭黄鸡丝	119
韭黄肉丝	119
虾仁韭黄	120
木樨韭黄	120
双韭鲜鱿鱼	120
韭黄炒海蛰粒	121
韭黄墨鱼卷	121

莴笋

麻辣莴笋	121
------------	-----

酱烧茼蒿	122
熘茼蒿丁	122
鸡油茼蒿	122
虾籽烧茼蒿	122
清炒茼蒿叶	123
鲜蘑茼蒿尖	123
炒双笋丝	123
香菇橄榄笋	124

茭白

糟煎茭白	124
鱼香茭白	124
麻酱茭白	125
油焖茭白	125
茭白炒肉丝	125

豌豆炒茭白	
虾子炆茭白	
虾皮炒茭白	
茭白烧香菇	
油吃麻辣茭白	
雪里蕻烧茭白	127
茭白熘鸡片	127

茼蒿(芥蓝)

剁椒芥蓝	128
蚝油芥蓝牛肉	128
芥蓝腰果炒香菇	128

竹笋

雪菜笋丁	128
------	-----

节节高升	129
虾粉冬笋	129
蚕豆春笋	129
酱烧椒片冬笋	129
干烧冬笋	130
豌豆笋丝	130

蚝油春笋	
麻酱鲜绿笋	
油辣笋尖	
冬笋里脊丝	131
鲜笋炒田鸡	131
鸡油冬笋丁	131
虾子烧冬笋	132
三鲜炒春笋	132
麻辣干笋丝	132
雪里蕻炒冬笋	133
海米珍珠笋	133

芦笋

清炒芦笋	133
芦笋溜肉片	133
芦笋烧干贝	134
芦笋百合炒明虾	134

土豆

葱烧薯条	134
茄汁土豆	135
熘土豆丝	135

葱油尖椒土豆丝	135
酸辣土豆丝	135
五彩土豆丝	136
葱油土豆泥	136
风味土豆泥	136
烧熘土豆片	136
洋葱炒土豆片	137
熘土豆青椒片	137
土豆烧猪尾	137
海味青蔬卷	138
翡翠素虾球	138

番薯(红薯、白薯、地瓜)

彩虹番薯	138
葱油薯块	138
香辣薯丝	138
红薯炒玉米粒	139
果珍薯丁	139
炒红薯乳瓜	139
甜辣白薯丝	140

山药

炒素虾仁	
淮山枸杞贝	
清炒山药丝	
蜜汁山药	
蜜汁金枣	141

莲藕

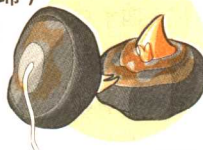
- 糖醋藕丝 142
- 藕断丝连 142
- 麻辣藕片 142
- 藕片炒肉 143

芋头

- 咖喱肉芋 143
- 酒糟炒芋丝 143

荸荠(马蹄)

- 清炒马蹄
- 茄汁马蹄
- 清炒三丁



牛蒡

- 炒牛蒡 144
- 炒三丝 145
- 铁板葱香双牛丝 145

白萝卜

- 糊辣菜头 145
- 酸辣萝卜 146
- 滑炒素肉片 146

胡萝卜

- 胡萝卜炒蘑菇 146
- 樱桃萝卜 146
- 金壳红玉 147
- 胡萝卜炒肉 147
- 胡萝卜炒雪菜 147

- 清炒胡萝卜丝 148

- 黄油炒胡萝卜 148

其他萝卜

- 咸肉萝卜 148

- 腰丁烩萝卜

- 肉片烧水萝卜

- 炒银丝

- 三下锅

- 糖醋萝卜

- 桂花萝卜 150

芦蒿

- 清炒芦蒿 150

- 三丝芦蒿 150

- 西芹芦蒿 151

- 芦蒿炒香干 151

- 芦蒿炒蚕豆 151

- 芦蒿炒腊肉 152

茄子

- 鱼香茄子 152

- 炒茄泥

- 怪味茄子

- 红烧茄子

- 酸辣茄子 153

- 油爆茄片 153

- 三丁茄子 154

- 酱汁茄子 154



- 辣汁茄子 154

- 肉末茄子 155

- 煎炒茄片 155

- 咸鱼茄子 155

- 火腿炒茄条 155

- 蒜蓉肉末炒茄子 155

- 农家香煎茄子 156

- 磨盘茄子 156

- 烩烧茄子 156

- 豌豆烧茄子 157

- 糖汁烧茄子 157

- 毛豆肉末烧茄子 157

- 酱爆茄豆 157

番茄(西红柿)

- 奶汁番茄 158

- 番茄炒香菇 158

- 番茄炒香肠 158

- 白汁番茄 159

- 肉末炒番茄 159

- 番茄豆腐炒肉片 159

辣椒

- 青椒玉米 159

- 青椒肉丝 159

- 烧拌辣椒 160

- 生煸青椒 160

- 酸辣青椒 160

辣椒炒洋葱 160

糖醋红柿椒 161

黄瓜

辣油瓜皮 161

炒黄瓜酱

油吃黄瓜

醋溜嫩黄瓜

尖椒黄瓜条

翠玉黄瓜 163

黄瓜腐乳炒鸡蛋 163

三丝黄瓜卷 163

瓜片夏贝黄 163

黄瓜炒猪肝 164

黄瓜炒虾籽 164

黄瓜“肉丝” 164

清炒百合黄瓜 165

青瓜腰果虾仁 165

冬瓜

红烧冬瓜 165

烧二冬 165

酸辣瓜片 166

肉末冬瓜

蟹柳烧玉瓜

虾皮烧冬瓜

南乳冬瓜方 167

虾子抓瓜脯 167

南瓜

金瓜百合 167

豆豉南瓜炒咸蛋黄 168

青椒南瓜 168

西葫芦

素炒西葫芦 168

酱炒西葫芦 168

西葫芦炒腊肠 169

西葫芦炒肉片 169

瓜仁西葫芦 169

丝瓜

清炒丝瓜 170

奶汁丝瓜

蒜蓉丝瓜

木樨丝瓜

火腿丝瓜

番茄丝瓜 171

甜椒炒丝瓜 171

炒辣味丝瓜 171

肉末炒丝瓜 172

桃仁烧丝瓜 172

香菇烧丝瓜 172

苦瓜

干煸苦瓜 173

鱼香苦瓜 173

清炒苦瓜 173

豉香苦瓜 173

香炒苦瓜 174

糖醋苦瓜 174

冬菜苦瓜 174

咸蛋苦瓜 175

干煸青椒苦瓜 175

苦瓜炒云腿

苦瓜炒牛肉

四季豆

椒香四季豆

香脆四季豆

干煸四季豆 176

榄菜肉末四季豆 176

豇豆(饭豆)

肉末酸豆角 177

清炒豆角 177

豌豆

生煸豆荚 177

炒三泥 178

鸡丝豌豆 178

鸡油豌豆 178

豌豆炒鸡蛋 178

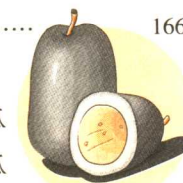
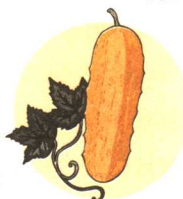
鲜菇炒豌豆 179

枸杞炒豌豆 179

豆腐干炒豌豆 179

火腿炒豌豆 179

萧山萝卜干炒豌豆 179



马蹄肉末烩豌豆	180
滑炒什锦鸡丝豌豆	180
虾仁豌豆	181
清炒荷兰豆	181
碧绿银杏	181

蚕豆

肉末豆米	181
茭白炒蚕豆	181
虾仁炒蚕豆	182
鸡丝炒蚕豆	182
鸭蛋黄炒蚕豆	182
火腿丁炒蚕豆	183
土豆粒炒蚕豆	183

其他豆

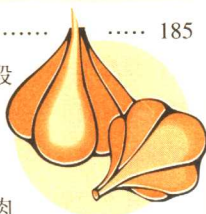
椒香肉末炒毛豆	183
咸菜肉丝毛豆	184
桂花青豆泥	184

菜薹

清炒红菜薹	184
蒜蓉红菜薹	184
红菜薹炒腊肉	185

蒜

大蒜肚条	185
大蒜烧鳝段	
蒜黄炒肉	
三丝蒜薹	
蒜薹炒腊肉	



蒜薹炒虾片	187
蒜薹炒鸡蛋	187
蒜薹炒腰花	187
甜椒蒜薹	188
蒜薹炒豆腐干	188
肉片豆干蒜薹	188
蒜薹爆炒牛肚	188
蒜薹炒肉丝	189

菜花

五香菜花	189
黄油菜花	
肉片菜花	
番茄菜花	
豌豆菜花	



菜花炒虾球	190
海米烧菜花	191
糖醋花椰菜	191
清炒西兰花	191
双菇西兰花	191
西兰花炒虾仁	192
孜然肉末西兰花	192

蘑菇

干煸鲜蘑	192
腐竹鲜蘑	193
白汁鲜蘑	193
油浸鲜蘑	193
肉片鲜蘑	194

素炒鲜蘑	194
鲜蘑扁豆	194
鲜蘑菠菜	194

香菇(冬菇、香覃)

炒双菇	195
菇笋烧菜心	
油辣香菇	
栗子香菇	
红烧香菇	
香菇菜花	196
香菇虾仁	196
茼蒿炒香菇	196
香菇炒鸡丝	197
香菇炒肚丝	197
美味脆“鳝”	197
香菇炒猪心	197
龙眼“虾仁”	198



平菇

平菇炒核桃仁	198
素炒三丝	198
平菇荠菜	
平菇炒蛋	
干炒平菇	
红烧平菇	199
双菇烩兔丝	199
金针菇	
多彩金针菇	200



鲍汁金针菇 200

金针菇炒鸡丝

金针菇炒鸡肝

金针菇炒肉丝

金针腰花

双菇凉瓜丝 201

其他菇

黄蘑素鸡 202

蚝油鲜草菇 202

葱油草菇 202

爆炒黄赖头 202

三色杏鲍菇 203

梨菇炒肉丝 203

咸蛋黄茶树菇 203

木耳

黑木耳炒瘦肉 204

黑木耳炒百叶

黑木耳炒猪肝

黑木耳炒山药

黑木耳炒芹菜

黑木耳炒黄花菜 205

双耳炒菠菜根 205

银耳素烩 206

银耳炒鲜奶 206

豌豆苗

清炒豌豆苗 206

鸡片炒豆苗 206

豆苗肉丝 207

虾仁扒豆苗 207

芙蓉豆苗 207

豆苗炒荸荠 208

豆芽

生炒鸡丝芽菜 208

银芽里脊丝 208

芽菜炒肉丝 208

芽心跳熘蚌 209

豆芽油皮卷 209

韭菜炒豆芽 209

银芽蛋皮丝 209

熘豆芽 210

红椒金菇炒豆芽 210

黄豆芽烧豆泡 210

炒果味豆芽 210

清炒黄豆芽 210

干煸黄豆芽 210

珊瑚金钩 211

肉末黄豆芽 211

什锦菜

地三鲜 211

炒二冬

炒三冬

炒四宝

炒合菜

什香菜 212

炒素三丝 213

沙茶四宝 213

什锦蔬菜 213

烧素四宝 213

清香小炒 213

罗汉上素 214

炒素什锦 214

金玉满堂 214

三丁炒玉米 214

豆制品小炒

炆豆腐

爆炒豆腐

炒豆腐松

炒四色豆腐

肉片炒豆腐 217

荤素豆腐 217

炒豆腐脑 217

宫爆豆腐 218

时蔬炒豆腐 218

番茄炒豆腐 218

巧炒豆渣 218

牛肉末炒豆腐 219

虾仁豆腐 219

菜心油豆腐 219

麻辣冻豆腐 219

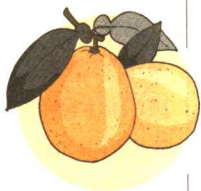
三鲜日本豆腐 219



三鲜花干	220
炒干丝芥菜	220
香干炒肉丝	220
咖喱笋肉炒干丝	220
尖椒炒豆腐干	221
鲜豆腐皮炒虾仁	221
金钩腐竹	221
滑炒腐竹瓜片	221
金钱豆泡	222
素回锅肉	222
素鸡花生仁	222

果味小炒

炒脆丝	224
溜翡翠片	224
水炒凤梨	224
水炒木瓜	224
琉璃桃仁	
琥珀莲子	
清炒柚子皮	
水果炒牛肉	
炒什锦果蔬粒	226
多味水果蜜瓜炒虾仁	226
松仁玉米	226
雪梨炒鸡丁	226
椰汁仙桃鸡	227



香瓜桃仁炒鸡丁	227
香橙烧猪肉条	227
拔丝樱桃	227

水鲜小炒

鲜嫩鱼类小炒

醋熘黄鱼	229
宫宝炒鱼丁	229
豌豆炒鱼丁	229

鱼米映红椒

松仁鱼米

丁香小鱼

番茄鱼片

五彩滑鱼片

抓炒鱼片

葱椒炆鱼片

油爆白鱼片

炒醋鱼块

豆豉鲩鱼

石斑鱼片

清炒双银

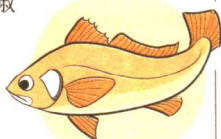
小炒鱼

韭黄鱼丝

芹黄鱼丝

辣味咸鱼

鱼肉炒豆芽



春笋炒鱼

双耳滑鱼脯

宁式鳝丝

椿芽鳝鱼丝

韭黄炒鳝丝

鳝鱼炒玉兰

干煸鳝片

生爆鳝片

家常鳝鱼片

红辣椒爆炒鳝片

清炒鳝糊

竹笋鳝糊

泡椒炒鳝鱼

精美虾类小炒

番茄虾仁

鸡蓉虾仁

生爆虾仁

菊花虾仁

茄汁基围虾

松子虾仁

抓炒虾仁

毛尖虾仁

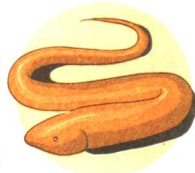
锅巴虾仁

双色虾仁

碧绿虾仁

五彩虾仁

白雪鲜虾仁



油泡鲜虾仁 242

果仁笋粒炒虾仁带子 ... 242

黄油蒜蓉虾仁

碧绿绣虾管

炒虾腰

五彩生菜炒虾仁

炒原汁虾仁 243

西芹炒鲜虾 243

雨前虾仁 244

葱辣鲜虾 244

木耳香葱爆河虾 244

白汁大虾 244

油爆大虾 245

鱼香大虾 245

素烧青虾 245

椒盐大虾 246

干煎虾碌 246

盐酥虾 246

鲜活贝类小炒

盖韭炒青蛤 246

青韭炒蛭子 246

辣爆蛭子 247

木樨仙子(学名“蛭”) ... 247

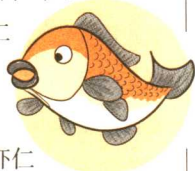
韭黄炒海蛭子

油爆鲜贝

鱼香鲜贝

鲜贝冬瓜球

烧干贝 248



芙蓉干贝 249

豉汁青口螺 249

炒田螺 249

泡菜炒田螺 249

油爆海螺 250

其他特色小炒

酸辣鱿鱼 250

泡椒炒鱿鱼 250

豆瓣鲜鱿 251

芦笋炒鱿鱼

爆鱿鱼卷

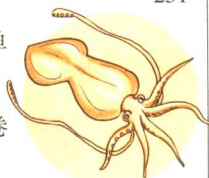
酱爆鱿鱼卷

油爆双花

青椒鱿鱼丝 252

爆墨鱼卷 252

西芹杏仁花枝片 252

**小炒中的调味品**

调味汁 255

调味料 256

调味酱 257

附录**家庭食物禁止混食一览**

易中毒、致死的混食 259

易导致头痛、头昏、恶心的

混食 261

易气滞、生痰的混食 ... 261

损伤肠胃、影响消化的混

食 261

易导致腹痛、腹胀的混食

..... 263

易导致腹泻的混食 264

易导致便秘的混食 266

易患结石的混食 266

易导致心痛、胸闷的混食

..... 267

易发热、上火的混食 268

易引发痼疾的混食 268

易伤身的混食 269

伤毛发的混食 269

伤脏腑的混食 269

面部生斑的混食 270

易发五痔、生疮、生疔的

混食 270

易导致其他疾患的混食 ... 271

破坏维生素吸收的混食 ... 271

降低营养价值的混食 ... 272

降低食疗功效的食物混食

..... 273

