



天天家常菜

天天好味 幸福加倍

国际烹饪大师，中华御厨
国家高级公共营养师

陈绪荣 推荐

新编 家常小炒

不可不学的最具人气热门小炒

- 100个炒出美味的智慧妙招
- 600道人气小炒及做法详解
- 百姓厨房必不可少的美食工具书

《天天家常菜》编委会 编

600 例



上海科学普及出版社



天天家常菜

天天好味 幸福加倍

新编 **家常小炒** 600例

不可不学的**最具人气热门小炒**

《天天家常菜》编委会 编



上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

新编家常小炒 600 例 / 天天家常菜编委会编 .

—上海 : 上海科学普及出版社, 2009.3

ISBN 978-7-5427-4283-4

I. 新… II. 天… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 013391 号




 **天天家常菜**

新编家常小炒 600 例

不可不学的最具人气热门小炒

出版 : 上海科学普及出版社
(上海市中山北路 832 号 200070)

制作 :  (www.rzbook.com)

印刷 : 廊坊市兰新雅彩印有限公司

开本 : 787 × 1092mm 1/16

印张 : 12

字数 : 180 千字

版次 : 2009 年 3 月第 1 版

印次 : 2009 年 3 月第 1 次印刷

定价 : 19.90 元





轻松小炒 美味健康双料冠军

简单的食材，一洗，一切，一炒，十几分钟就做出色、香、味俱佳的菜肴，顿时满屋的肉香、菜香、酱料香让您胃口大开，垂涎欲滴。百变食材，营养搭配，为您一一道来；荤素组合，吃出健康，为您餐桌翻新！

海量超人气经典菜品

我们将最具人气的热门小炒，一一搜罗展示给您。辣子鸡丁、干煸四季豆是否让您胃口大开？酱爆蟹、香辣小炒肉是否撩动了您的味蕾？这些食材普通、做法简单且一学就会的下饭好菜，只要按着我们清晰的步骤一步步学来，就会让您做出超人气饭馆中的爆点小炒，让您在家也能成为超级大厨，玩转餐桌。

最家常的做法，最贴心的提示

本书介绍了600多道经典人气小炒，每一道都以最简单、家常的做法呈现，菜品的步骤从食材的选择、搭配、腌拌，到火候的调控、调料放入的时间都一一详细讲解，并搭配贴心小提示，让您下厨的过程轻松、惬意！

方便速查的小炒窍门

小炒常用名词术语解释，畜肉、禽蛋等分类热炒的通用原则，常见炒菜疑难解答……这些实际好用的小炒常识和窍门，我们都为您做了分类安排、贴心索引，方便您快速查阅。

虽说小炒的学问从刀工、配菜到调味和烹制技巧等都颇有讲究，但是您不用担心，只管想好爱吃的菜，其他的跟着我们来做，轻轻松松，好菜就上桌了。快来享受地道的美味吧！



不可不学的最具人气热门小炒

新编家常小炒 600例

天天家常菜

天天家常菜



Part

01

经典畜肉小炒

猪肉

- *10 菠萝咕咾肉
- *11 馋嘴肉丁
- *12 豆芽炒肉丝
- *12 干煸肉丝
- *12 酿青椒
- *13 生爆盐煎肉
- *13 煎茄夹
- *13 鱼香肉丝
- *14 木耳炒肉片
- *14 综合蔬果干炒肉
- *14 泡豇豆炒肉末
- *15 回锅肉
- *15 锅巴肉片
- *15 合炒木樨肉
- *16 菜花炒肉
- *16 炒荤素
- *16 猪肉三瓜片
- *16 冬笋雪菜肉丝
- *17 番茄肉片
- *17 枸杞子炒肉片
- *17 滑溜肉片
- *18 四季豆炒肉片
- *18 莲藕炒肉片
- *18 芦笋炒肉末
- *19 黄瓜炒肉丁
- *19 京酱肉丝
- *19 酱爆肉丁

- *19 川味肉丝
- *20 里脊丝炒蒜薹
- *20 菊花肉丝
- *20 肉丝炒贡菜
- *20 土豆炒肉丝
- *21 肉丝炒韭黄
- *21 银耳炒肉丝
- *21 洋葱炒肉片
- *21 香爆肉丝
- *22 口蘑肉片
- *22 青椒炒猪肉
- *22 山药炒肉片
- *22 青笋木耳炒肉片
- *23 玉兰片炒肉
- *23 雪菜肉末
- *23 蒜爆肉片
- *24 蚂蚁上树
- *24 肉末粉丝小白菜
- *24 豌豆炒碎肉
- *24 肉末炒豆干
- *25 山楂肉丁
- *25 核桃仁肉丁
- *25 什锦肉丁
- *26 椒盐炸里脊
- *26 小笋炒里脊
- *26 抓炒里脊
- *27 清烹里脊
- *27 芫爆里脊
- *27 椒盐排骨
- *27 生炒豉椒骨
- *28 红葱排骨
- *28 咖喱酱排骨
- *28 无锡酱排骨
- *28 木耳豆角焖排骨
- *29 京都排骨



- *29 蒜蓉排骨
- *29 香菇焖排骨
- *29 茄汁焖排骨
- *30 可乐排骨
- *30 啤酒酱排骨
- *30 草莓酱排骨
- *30 香橙排骨
- *31 糖醋排骨
- *31 香辣排骨焖土豆
- *31 香炸排骨
- *32 萝卜干炒腊肉
- *32 笋干炒腊肉
- *32 青蒜炒香肠
- *32 腊肠荷兰豆
- *33 干煸脆肠
- *33 蒜香辣味肠
- *33 香葱炒大肠
- *33 猪肝西芹
- *34 黄瓜炒猪肝
- *34 菠菜炒猪肝
- *34 胡萝卜炒猪肝
- *34 金银炒肝片
- *35 苦瓜炒肝片
- *35 熘腰花
- *35 刀豆炒腰花
- *36 火爆荔枝腰花
- *36 韭菜炒猪腰
- *36 芹菜炒腰花
- *37 麻辣肚丝
- *37 大蒜肚条
- *37 火爆双脆

牛肉

- *38 水煮牛肉
- *38 香菜牛肉丝



茶香牛肉



滑溜牛里脊



果味牛里脊



椒盐牛里脊

- *38 茶香牛肉
- *39 滑溜牛里脊
- *39 果味牛里脊
- *39 椒盐牛里脊
- *40 泡椒牛肉
- *40 蒜香牛柳
- *40 豌豆辣牛肉
- *40 红炒牛肉丝
- *41 毛豆咖喱牛肉
- *41 咖喱牛肉
- *41 苦瓜炒牛肉
- *42 辣子牛肉丁
- *42 姜丝牛肉
- *42 黄瓜炒牛肉
- *42 宫保牛肉丁
- *43 茄子炒牛肉
- *43 牛肉炒鸡蛋
- *43 芹菜炒牛肉丝
- *43 芹菜辣子牛肉丁
- *44 蜜汁牛肉
- *44 牛肉末炒什锦
- *44 牛肉炒绿笋
- *45 青椒牛柳丝
- *45 莴笋炒牛肉丝
- *45 红烧牛筋
- *45 蚝油牛肉
- *46 沙茶牛肉片
- *46 双花炒牛肉
- *46 金针菇烧肥牛
- *47 清香爆百叶
- *47 木耳炒百叶
- *47 酸辣百叶
- *47 蚝汁烧牛肚
- *48 香菜牛肚丝
- *48 牛肝炒豌豆

- *48 鱼香牛肝
- *49 黑椒牛排
- *49 沙茶牛排
- *49 香煎牛小排

羊肉

- *50 葱爆羊肉
- *51 芙蓉羊肉
- *51 滑溜羊肉片
- *51 番茄羊肉块
- *52 孜然羊肉
- *52 大蒜炒羊肉
- *52 韭菜炒羊肉
- *52 溜三白
- *53 羊肉炒鱼丝
- *53 子姜炒羊肉丝
- *53 泡菜炒羊肉末
- *53 辣炒羊肉丝
- *54 风味羊肉
- *54 它似蜜
- *54 葡汁小羊排
- *55 韭菜炒羊肝
- *55 葱爆羊肝肾
- *55 羊肝炒菠菜
- *55 虎皮羊肠

兔肉

- *56 麻辣兔丁
- *57 陈皮兔肉
- *57 春笋烧兔
- *57 银芽炒兔丝
- *58 牛羊肉怎么炒才好吃



Part

02

美味无穷禽蛋小炒

鸡肉

- *60 金针菇鸡丝
- *61 韭黄炒鸡柳
- *62 辣子鸡丁
- *62 宫保鸡丁
- *62 酱爆鸡丁
- *62 葱姜烧子鸡
- *63 风情鸡块
- *63 红焖笋块鸡
- *63 咕咾香鸡脯
- *63 南洋椰汁鸡柳
- *64 腰果鸡丁
- *64 冬笋鸡片
- *64 三椒鸡片
- *64 茄香鸡片
- *65 滑炒鸡片
- *65 冬笋茄味鸡丁
- *65 小番茄炒鸡丁
- *65 咖喱土豆鸡块
- *66 鸡丝豌豆
- *66 鸡丝西兰花
- *66 啤酒鸡
- *66 栗子炒鸡块
- *67 虾味鸡
- *67 小炒鸡米
- *67 鸡丁炒南瓜
- *67 胡萝卜鸡丁毛豆
- *68 台湾三杯鸡
- *68 四彩鸡丁

- *68 莲子鸡丁
- *68 核桃鸡丁
- *69 蜜橘鸡丁
- *69 芒果鸡柳
- *69 苹果炒鸡柳
- *70 葡萄干烩鸡丁
- *70 菠萝鸡球
- *70 翠梅炒鸡柳
- *71 番茄鸡块
- *71 素炒鸡丁
- *71 蜜桃鸡柳
- *71 东安子鸡
- *72 蒜香鸡翅



平菇焖茭白



茄子炒牛肉

- *72 番茄酱鸡翅
- *72 红酒醉翅中
- *72 咖喱鸡翅
- *73 泡椒鸡杂
- *73 洋葱芦笋爆鸡心
- *73 酸豆角炒鸡胗
- *73 鲜辣孜然鸡胗

鸭肉

- *74 酱烧鸭块
- *75 豆渣鸭子
- *75 爽滑鸭丝
- *75 榨菜炒鸭丝
- *75 鸭丝绿豆芽

- *76 韭菜炒鸭肝
- *76 糟熘鸭肝
- *76 青椒爆鸭舌
- *77 烩鸭四宝
- *77 鸭血豆腐
- *77 韭菜炒鸭肠



鹅肉

- *78 家常烧鹅
- *78 炒鹅腿片
- *78 豆瓣鹅肠

蛋

- *79 鸡蛋炒苦瓜
- *79 水炒鸡蛋
- *79 鸡蛋炒黄花菜
- *80 青椒炒蛋
- *80 萝卜干炒鸡蛋
- *80 炒蛋黄
- *80 韭菜炒鸡蛋
- *81 鸡蛋炒西芹
- *81 姜汁葱花炒鸡蛋
- *81 酱油煎蛋包
- *81 口蘑鹌鹑蛋
- *82 禽蛋巧吃有诀窍

Part

03

香醇鲜美水产小炒

鱼

- *84 香酥鲫鱼
- *85 龙须鳊鱼
- *86 鲜果炒鳊柳
- *86 四彩鱼米
- *86 松仁鱼丁
- *87 脆香带鱼
- *87 炸烹鱼段
- *87 银鱼炒韭菜
- *88 豆瓣鱼
- *88 三鲜鱼片
- *88 回锅鱼片
- *89 番茄鱼球
- *89 蒜烧鲈鱼

- *89 回锅鲫鱼
- *90 滑炒鱼片
- *90 熘鱼片
- *90 春笋鱼片
- *90 酸辣鲈鱼
- *91 咸菜焖鱼腩
- *91 芙蓉鱼片
- *91 小炒鱼
- *92 葱烧鱼丁
- *92 鱼米什锦豆
- *92 泡豇豆鱼丁
- *93 蒜苗鱼片
- *93 醋熘带鱼段
- *93 菠萝三文鱼
- *93 脆炒三文鱼
- *94 香辣鱼排
- *94 剁椒欢喜鱼
- *94 香麻小鱼丁
- *95 糟炒厚鱼片
- *95 芹菜鱼丝
- *95 鱼尾划水
- *96 蘑菇鱼肚
- *96 彩椒啤酒鱼
- *96 泡菜鲫鱼

鳝鱼

- *97 红辣椒爆炒鳝片
- *97 炒鳝鱼丝
- *97 茭白炒鳝丝
- *98 宁式鳝糊
- *98 芹菜爆鳝丝
- *98 粉丝鳝鱼
- *99 芙蓉鳝鱼丝
- *99 家常鳝片
- *99 双椒煨炒鳝鱼丝
- *99 豉椒炒鳝片

鱿鱼

- *100 香炒鱿鱼卷
- *100 雪菜炒鲜鱿银丝
- *100 三杯小鱿鱼
- *101 干煸鱿鱼丝
- *101 辣炒鱿鱼丝
- *101 洋葱炒鱿鱼

- *102 五色鱿鱼丝
- *102 密萝鲜鱿
- *102 火爆鱿鱼卷

墨鱼

- *103 五彩墨鱼
- *103 泡椒墨鱼仔
- *103 菠萝炒墨鱼
- *104 时蔬墨鱼卷
- *104 多味炒墨鱼
- *104 五味墨鱼
- *104 韭菜炒墨鱼仔

虾

- *105 香辣基围虾
- *106 清炒虾仁
- *107 虾子炆芹菜
- *107 辣子炒虾
- *108 番茄炒虾仁
- *108 蒜味虾
- *108 荸荠虾仁
- *108 水晶虾仁
- *109 烹虾段
- *109 油焖大虾
- *109 葱姜虾
- *109 茄汁焗鲜虾
- *110 菜花炒虾球
- *110 三色虾仁
- *110 鲜虾一扫光
- *110 盐酥虾
- *111 番茄虾仁
- *111 青瓜虾仁
- *111 韭菜炒虾仁
- *111 香菇鲜虾
- *112 虾仁炒豆腐
- *112 圆白菜炒小虾
- *112 虾仁炒油菜
- *112 百合炒虾仁
- *113 西芹时蔬炒虾仁
- *113 山药炒虾丝
- *113 腰果虾仁
- *113 鲜椒炒河虾
- *114 豌豆炒虾仁
- *114 黄瓜炒虾仁

- *114 草菇爆虾球

贝类

- *115 丝瓜干贝
- *115 彩椒鲜贝
- *115 油爆鲜贝
- *116 豆腐鲜贝
- *116 干贝甜椒
- *116 干贝芥菜
- *117 风味炒蛤蜊
- *117 香辣文蛤
- *117 荫豉牡蛎
- *118 蒜炒青蛤
- *118 炒海瓜子
- *118 韭菜烧蛭子
- *119 洋葱炒螺肉
- *119 怪味田螺
- *119 黄瓜木耳炒海螺肉

蟹类

- *120 酱爆蟹
- *120 青蟹粉丝煲
- *120 芦笋炒蟹腿
- *121 三丝清炒蟹
- *121 小炒蟹
- *121 冬瓜炒蟹肉
- *122 水产怎样炒才好吃

Part

04

百变豆制品小炒

- *124 麻婆豆腐
- *125 熊掌豆腐
- *126 青椒炒豆腐
- *126 海米炒豆腐
- *126 红烧豆腐
- *127 彩色虾仁
- *127 油豆腐烩白菜
- *127 炒豆花
- *128 红烧日本豆腐
- *128 醋熘双色豆腐
- *128 笋尖焖豆腐
- *128 木樨豆腐



五花肉炒豆腐干

- *129 肉末豆腐
- *129 双耳炒豆腐
- *129 油菜豆腐
- *129 丝瓜炒豆腐
- *130 韭黄炒豆腐
- *130 雪菜烧豆腐
- *130 豆腐炒白菜
- *130 鲜笋香椿煎豆腐
- *131 炒豆腐干五丁
- *131 鱼丸豆腐
- *131 熏干炒蒜苗
- *131 红椒翠丝炒熏干
- *132 香辣豆腐干
- *132 豆干葱丝
- *132 蜜汁豆干
- *132 豆腐皮炒蚕豆
- *133 红椒豆干肉丝
- *133 素炒素鸡
- *133 木耳烧腐竹
- *133 腐竹鲜蘑
- *134 西芹炒豆腐干
- *134 蒜苗炒干丝
- *134 雪菜炒豆腐干
- *134 五花肉炒豆腐干
- *135 香炒豆皮
- *135 豆干炒青椒
- *135 荠菜炒腐竹
- *135 香菜炒腐竹
- *136 怎样制作豆制品才好吃

Part

05

花样清淡时蔬小炒

白菜

- *138 醋熘白菜

- *139 清火白菜心
- *139 炒蘑菇白菜片
- *139 玻璃白菜
- *139 豆腐炒白菜
- *140 金边白菜
- *140 麻辣白菜
- *140 泡椒大白菜
- *140 栗子白菜

圆白菜

- *141 糖醋炆圆白菜
- *142 炆炒圆白菜
- *142 小炒圆白菜
- *142 宫保圆白菜
- *142 蒜蓉圆白菜

油菜

- *143 酱汁油菜
- *143 鱼香菜心
- *143 香菇扒油菜
- *144 火腿炒油菜
- *144 油菜金针菇
- *144 双冬菜心
- *144 香菇油菜

菠菜

- *145 鱼香菠菜
- *145 鸡蛋炒菠菜
- *145 金钩红嘴玉
- *145 菠菜炒蛋
- *146 奶香菠菜
- *146 三彩菠菜
- *146 素炒新西兰菠菜

油麦菜

- *147 豆豉鲛鱼油麦菜
- *147 辣味香油麦
- *147 蒜蓉油麦菜

豌豆苗

- *148 香菇豌豆苗
- *148 素炒豆苗
- *148 糖醋豆苗



鲜辣孜然鸡胗

芹菜

- *149 木耳炒西芹
- *149 西芹炒杏仁
- *149 百合炒芹菜
- *150 芹菜炒豆干
- *150 椒油炆西芹
- *150 田园小炒
- *150 芹菜鳕鱼

茄子

- *151 尖椒炒茄子
- *151 蒜蓉烧茄子
- *151 双茄片
- *151 辣炒茄子
- *152 五味汁炒茄子
- *152 酱爆茄条
- *152 酸辣茄子
- *152 火腿炒茄子

豆芽

- *153 豆芽炒韭黄
- *153 黄豆芽炒油豆腐
- *153 炒黄豆芽
- *153 粉丝炒豆芽

番茄

- *154 番茄草菇
- *154 番茄炒鸡蛋
- *154 番茄肉粒炒蛋

黄瓜

- *155 双耳炒黄瓜
- *155 皮蛋炒黄瓜
- *155 海米炒黄瓜

菜花

- *156 珊瑚菜花

- *156 辣蛋菜花
- *156 菜花三色蛋
- *156 辣炒菜花
- *157 咖喱菜花
- *157 红烧菜花
- *157 腊肉炒菜花

西蓝花

- *158 奶油银耳扒西蓝花
- *158 炆炒西蓝花
- *158 蒜蓉西蓝花

萝卜

- *159 响萝卜丝
- *159 蛋香萝卜丝
- *159 素炒萝卜丝
- *159 酸辣萝卜
- *160 胡萝卜炒蘑菇
- *160 胡萝卜炒雪菜
- *160 胡萝卜炒鸡蛋
- *160 胡萝卜炒果仁

四季豆

- *161 肉末干煸四季豆
- *161 酸豆角炒肉末
- *161 素炒三丝
- *161 素干煸四季豆

苦瓜

- *162 咸蛋黄炒苦瓜
- *162 香菇苦瓜
- *162 干炒苦瓜
- *162 苦瓜藕丝
- *163 蒜蓉苦瓜
- *163 剁椒鸡蛋炒苦瓜
- *163 青椒炒苦瓜
- *163 苦瓜炒胡萝卜

丝瓜

- *164 丝瓜炒毛豆
- *164 白果丝瓜
- *164 炒辣味丝瓜
- *164 甜椒炒丝瓜
- *165 香菇烧丝瓜

- *165 蒜蓉丝瓜
- *165 滚龙丝瓜
- *165 木樨丝瓜

冬瓜

- *166 番茄烧冬瓜
- *166 蒜末冬瓜
- *166 火腿烧冬瓜
- *166 冬菇烧冬瓜
- *167 肉末烧冬瓜
- *167 多味冬瓜
- *167 海米冬瓜



南瓜

- *168 咸鸭蛋炒南瓜
- *168 黄金瓜丝
- *168 素烧南瓜
- *169 干椒南瓜
- *169 南瓜鱼子烧蘑菇
- *169 双菌南瓜
- *169 玉珠南瓜

青椒·菜椒

- *170 五彩山药片
- *170 素三丝
- *170 虎皮青椒
- *170 三椒鸡片

土豆

- *171 青椒土豆丝
- *171 洋葱土豆片
- *171 醋熘土豆丝
- *171 酸辣土豆丝

洋葱

- *172 三色洋葱
- *172 酸甜洋葱
- *172 翠丝同心圆
- *173 洋葱煎蛋
- *173 炒洋葱
- *173 洋葱炒鸡蛋

莴笋

- *174 豉香莴笋

- *174 清炒莴笋
- *174 莴笋炒蒜苗
- *174 烧三样

笋

- *175 鲜蘑冬笋
- *175 笋尖芽菜
- *175 干笋千千结
- *175 油焖春笋
- *176 油辣笋尖
- *176 辣味冬笋
- *176 烧二冬
- *176 雪菜剁椒遇冬笋

茭白

- *177 麻辣茭白
- *177 茄汁菠萝茭白
- *177 平菇焖茭白
- *178 茭白肉片
- *178 虾子炒茭白
- *178 茭白辣椒炒青豆

芦笋

- *179 芦笋炒肉片
- *179 香菇扒芦笋
- *179 炆炒芦笋尖

香椿

- *180 香椿炒鸡蛋
- *180 香椿烘蛋
- *180 酥皮香椿

荸荠

- *181 挂霜荸荠
- *181 荸荠烧香菇
- *181 木耳荸荠炒丝瓜
- *181 糖醋荸荠

魔芋

- *182 酱爆魔芋豆腐
- *182 清炒魔芋丝
- *182 咖喱魔芋豌豆
- *182 鸡丝魔芋

菌类

- *183 草菇煨莴笋
- *183 炒双菇
- *183 鸡蛋炒黄花菜
- *183 香菇炒板栗
- *184 双椒猪肚菇
- *184 什锦鲜蔬
- *184 素烩三菇
- *184 油辣香菇

木耳

- *185 黑木耳炒黄花菜
- *185 白果炒木耳
- *185 素爆什锦

其他时蔬

- *186 玉米笋清炒芥蓝
- *186 椒炆芥蓝
- *186 蒜蓉蒿子杆
- *186 三色炒百合
- *187 醋炒红薯丝
- *187 鲜蘑炒豌豆
- *187 四喜黄豆粒
- *187 什锦豌豆
- *188 脆椒炒藕丝
- *188 炒空心菜
- *188 炒苋菜
- *188 拔丝苹果
- *189 香菇山药
- *189 莴笋炒山药
- *189 尖椒炒玉米
- *189 松仁玉米
- *190 各种根、茎、叶蔬菜的炒制要领与花样刀工



畜肉小炒

经典



围。
肉肉的香气浓烈而不浮躁，总是用那份脱俗的气质装点着祥和的家庭氛



菠萝咕佬肉

〔材料〕

猪里脊肉 400 克，菠萝 100 克，鸡蛋 1 个，青椒、红椒各适量

〔调料〕

盐、干淀粉、水淀粉、糖醋汁、植物油各适量

● 做法

- 1 猪里脊肉洗净，切一口大小的块，加少许的盐、水淀粉和鸡蛋拌匀，腌渍 20 分钟。
- 2 青、红椒洗净，去蒂、子，切小块备用；菠萝切一口大小的块备用。
- 3 将腌过的猪里脊肉粘上干淀粉，放入热油锅以中火炸 3 分钟，炸至金黄色后全部捞出。
- 4 热锅留少许植物油，放入青、红椒翻炒，再放入菠萝翻炒两下，加入糖醋汁和炸好的肉块，再一起拌炒均匀即可。





馋嘴肉丁

〔材料〕

猪里脊肉 300 克、豌豆 100 克

〔调料〕

葱花、香辣酱、老干妈豆豉、干红辣椒、花椒粒、胡椒粉、甜面酱、盐、味精、植物油、淀粉、高汤各适量

● 做法

- 1 将猪里脊肉洗净，切丁后加盐、味精、胡椒粉、淀粉拌匀后备用；豌豆洗净。
- 2 锅内倒植物油烧至三成热，把拌匀后的肉丁放入锅中慢慢炸干炸透后捞出。
- 3 锅内留适量植物油烧热，放入香辣酱、老干妈豆豉、甜面酱、干红辣椒、花椒粒炒出香味，加肉丁、豌豆继续翻炒，放味精、盐、胡椒粉调味后，用高汤勾芡，撒上葱花，拣去红辣椒即可。



Tips

► 营养小提示

用这道菜拌饭非常好吃，而且营养丰富。

●● 提升厨艺小妙招

鸡肉丁、牛肉丁都可以做这道菜，可针对不同口味选择原料即可。

●● 轻松有技巧

如果条件允许，可以把肉丁放入微波炉中用烧烤方式加工，就可以避免油炸这种不太健康的烹饪方式了。



豆芽炒肉丝

【材料】猪瘦肉、绿豆芽各 250 克

【调料】植物油、水淀粉、盐、醋、葱丝、姜丝各适量

● 做法

1. 绿豆芽择洗干净，沥干；猪瘦肉洗净，切细丝，加适量水淀粉、盐拌匀，用热锅温植物油滑散，炒熟后捞出。
2. 锅内倒植物油烧热，爆香葱丝、姜丝，投入绿豆芽煸炒至断生，加入肉丝翻炒均匀，加入盐、醋，翻炒几下即可。



干煸肉丝

【材料】猪瘦肉 400 克、干辣椒 5 个

【调料】葱丝、姜丝、蒜丝、盐、料酒、香油、味精、酱油、食用油各适量

● 做法

1. 猪瘦肉洗净剔去筋，切粗丝，拌料酒腌渍。
2. 干辣椒洗净，去子，切粗丝。
3. 锅烧至六成热，放入适量植物油，放入干辣椒丝，炸至变色即捞起备用；再将腌好的肉丝放入油锅中煸炒，从煸干水汽到煸出爆响声，一直煸到肉丝呈深黄色，下干辣椒丝及姜丝、蒜丝翻炒。
4. 放入少许酱油上色，加入葱丝、盐、味精，淋上香油，拌炒均匀即可。



酿青椒

【材料】青椒 300 克、猪里脊肉 100 克、虾仁 50 克、猪肥膘肉 25 克、鸡蛋 1 个（取蛋清）

【调料】植物油、料酒、白糖、干淀粉、水淀粉、酱油、醋、葱白末、姜汁水、香油、盐、味精各适量

● 做法

1. 青椒用刀通开，去蒂、瓢、子，椒内撒干淀粉。
2. 将猪里脊肉、肥膘肉、虾仁剁成泥，加姜汁水、葱白末、蛋清、盐、味精，手抓上劲，拌以水淀粉，再加香油搅匀，酿入青椒。
3. 炒锅置小火上烧热，下植物油烧到三成热时，把青椒入锅煎熟沥去油。
4. 最后烹入料酒，加酱油、白糖、醋，转动炒锅，淋上香油，码齐装入盘中即可。

生爆盐煎肉

【材料】猪瘦肉 250 克、青蒜 2 根

【调料】豆豉（小）1 包，蒜末、辣椒粉、料酒、酱油、盐、白糖、植物油各适量

● 做法

1. 将猪瘦肉、青蒜洗净，猪瘦肉切成片，青蒜切段并将蒜白、蒜青分开备用。
2. 锅烧热，倒植物油烧热，先放入肉爆香，再加入蒜末同炒，随后倒入豆豉及蒜白拌炒。
3. 加入蒜青、辣椒粉和料酒、酱油、盐、白糖快速翻炒均匀即可。



煎茄夹

【材料】茄子 400 克、猪绞肉 200 克、鸡蛋 2 个

【调料】面粉、盐、味精、植物油、料酒、葱末、姜末、香油各适量

● 做法

1. 茄子去皮洗净切成双联片；猪绞肉加入半个鸡蛋、盐、味精、香油、料酒和葱末、姜末搅拌均匀。
2. 将面粉和剩下的一个半鸡蛋加适量水调成蛋糊备用。
3. 将拌好的肉馅嵌入茄片内，再裹上蛋糊。
4. 锅内倒植物油，烧至五成热，放入蘸满了蛋糊的茄夹，煎至两面金黄即可。



鱼香肉丝

【材料】猪瘦肉 200 克，木耳、玉兰片各 50 克

【调料】鲜汤、植物油、葱花、姜末、蒜末、泡红辣椒、盐、醋、白糖、酱油、水淀粉、味精、料酒各适量

● 做法

1. 猪瘦肉洗净切丝；泡红辣椒洗净切成细末；木耳、玉兰片水发后洗净切丝。
2. 将肉丝用料酒、盐、水淀粉拌匀腌渍入味；白糖、醋、酱油、水淀粉、鲜汤、味精对成芡汁。
3. 油锅烧热迅速炒散肉丝，再放入泡红辣椒末、姜蒜末同炒出味，加入玉兰片、木耳丝翻炒，倒入对好的芡汁，炒匀，撒上葱花即可。





木耳炒肉片

【材料】干黑木耳 15 克、猪瘦肉 60 克

【调料】清汤、盐、植物油各适量

● 做法

1. 干黑木耳用凉水泡发，洗净，去蒂，撕成小朵。
2. 猪瘦肉洗净切片备用。
3. 锅中放植物油烧热，加肉片炒 2 分钟后，加入黑木耳同炒至熟，加清汤、盐，焖烧 5 分钟即可。



综合蔬果干炒肉

【材料】综合蔬果干 150 克（胡萝卜干、茄子条、话梅干、苹果干、百合干）、猪里脊肉 200 克

【调料】植物油、盐、鸡精、香油各适量

● 做法

1. 猪里脊肉洗净沥干后切片，放少许盐拌匀，腌渍 10 分钟；综合蔬果干洗净切片备用。
2. 锅内倒入少许植物油烧至六成热，将猪里脊肉片倒入，快速翻炒。
3. 猪里脊肉片炒熟后，放入综合蔬果干、盐、鸡精、香油拌炒均匀即可。



泡豇豆炒肉末

【材料】泡豇豆 200 克、猪肉末 10 克、小青椒 3 个

【调料】植物油、干辣椒、花椒、盐、红油、白酱油、香油各适量

● 做法

1. 泡豇豆、小青椒洗净，横切成“鱼眼形”。
2. 猪肉末加少许盐拌匀入味，放入六成热的植物油中炒去水分，加入白酱油炒匀，放入碗中备用。
3. 锅内倒植物油烧至六成热，放入干辣椒、花椒爆香后，倒入泡豇豆、小青椒翻炒，再加入炒好的猪肉末，起锅。
4. 在盘中淋上红油、香油即可。



回锅肉

【材料】猪五花肉 300 克、青椒 2 个、青蒜 2 根

【调料】葱段、姜片、甜面酱、郫县豆瓣酱、白糖、味精、植物油各适量

● 做法

1. 猪肉洗净，整块放入凉水锅中，加入葱段、姜片，以小火煮 20 分钟，捞出晾凉切薄片；煮肉清汤去浮沫备用。
2. 将青椒洗净，去蒂、子，切方块；青蒜洗净，切段。
3. 锅烧至五成热，倒入少许植物油烧热，放入肉片，用中火慢炒出油，再放入青椒拌炒盛出。
4. 热锅留油烧至六成热，放入甜面酱、郫县豆瓣酱爆香，加清汤、白糖炒匀，倒入肉片、青椒一起用大火翻炒，起锅前加入青蒜、味精同炒，炒出香味后即可。



锅巴肉片

【材料】大米锅巴 250 克、猪瘦肉 150 克、玉兰片 50 克、香菇 3 朵

【调料】鲜汤、植物油、水淀粉、白糖、醋、葱段、姜片、蒜末、泡红辣椒、酱油、盐、味精、料酒各适量

● 做法

1. 猪瘦肉洗净切薄片，用料酒、盐、水淀粉腌渍；玉兰片、香菇切片；泡椒切段；锅巴掰成小方块。
2. 水淀粉、盐、酱油、白糖、醋、料酒、味精、鲜汤对成味汁。
3. 油锅烧热，锅巴炸至金黄捞出，沥干油分盛盘中铺底。
4. 锅内留适量油，烧热后将腌渍好的肉片迅速炒散，再放入玉兰片、香菇片、葱段、姜片、蒜末、泡红辣椒同炒，炒出香味时放入对好的味汁，盛于炸好的锅巴上即可。



合炒木樨肉

【材料】猪里脊肉 150 克，油菜 50 克，水发黑木耳、胡萝卜各 20 克，鸡蛋 2 个，葱 1 棵

【调料】酱油、水淀粉、盐、料酒、香油、植物油各适量

● 做法

1. 油菜洗净，切段；胡萝卜去皮洗净，黑木耳洗净，分别切丝；葱洗净，切末。
2. 将切好的胡萝卜丝、油菜段分别入滚水中焯片刻，捞出入凉水，待凉后捞起沥干水。
3. 猪里脊肉洗净，切丝，放碗中加酱油、料酒、水淀粉拌匀腌渍，入热油中滑熟捞起沥油；鸡蛋打入碗中搅拌成蛋液，倒入油锅中煎成蛋皮，盛出，待凉后切丝备用。
4. 锅中倒入 2 大勺油烧热，爆香葱末，放油菜、胡萝卜、黑木耳、蛋皮丝及肉丝拌炒，加盐、酱油、料酒拌炒片刻，淋入香油即可。





菜花炒肉

【材料】猪瘦肉 100 克、菜花 1 棵（约 300 克）

【调料】植物油、嫩肉粉、辣椒丝、姜丝、盐、酱油、味精各适量

● 做法

1. 猪瘦肉洗净，切薄片，用嫩肉粉、盐、酱油拌匀腌渍；菜花洗净，掰成小朵，根部切厚片。
2. 锅倒植物油烧至五成热，下肉片滑至断生，捞出，沥油。
3. 锅内留适量油，烧至七成热，放入辣椒丝、姜丝炒出香味，下滑好的肉片炒 1 分钟，再加入菜花，加少量水，盖上锅盖至菜花断生，加盐、酱油、味精炒匀即可。



炒荤素

【材料】猪瘦肉、豆腐干、油菜各 50 克，胡萝卜 1 根

【调料】植物油、葱花、盐、酱油各适量

● 做法

1. 将猪瘦肉、豆腐干、胡萝卜洗好，分别切成薄片，油菜洗净切段。
2. 植物油烧热后先煸炒肉片，放入葱花，大火快炒几下起锅。
3. 用余油煸炒豆腐干、胡萝卜和油菜。
4. 烧至半熟，加入盐、酱油，放入肉片同炒至熟即可。



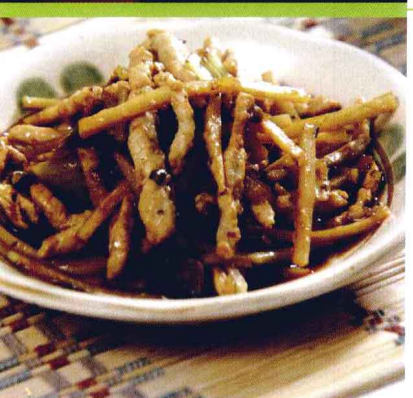
猪肉三瓜片

【材料】猪瘦肉 50 克，苦瓜、丝瓜、黄瓜各 100 克

【调料】植物油、盐、酱油各适量

● 做法

1. 猪瘦肉、苦瓜、黄瓜、丝瓜分别洗净处理好切片。
2. 先将肉片入油锅中煸炒至半熟，再依次放苦瓜片、丝瓜片、黄瓜片同炒。
3. 加入盐、酱油调味即可。



冬笋雪菜肉丝

【材料】猪瘦肉 100 克、冬笋 50 克、雪菜（腌好的）25 克

【调料】植物油、盐、料酒、水淀粉、味精各适量

● 做法

1. 猪瘦肉洗净，切成细丝，放在碗内，加水淀粉抓匀上浆；冬笋洗净，切成与肉丝相同的细丝，用沸水焯烫断生；雪菜用清水浸泡除去咸味后切成细末。
2. 锅里倒入清水烧沸，下入上浆的肉丝焯熟，捞出沥干。
3. 另起油锅下笋丝、雪菜末，加入料酒、盐炒匀后，倒入肉丝同炒，放入味精调味即可。