

Cook

健康生活图书编委会 编著

大厨精选

最新
版

家常炒菜

全书收录1000道家常炒菜，均选用最常见的食材
精析菜品的营养功效，吃出健康好身体
附详细的食材保存方法

一本全



震撼定价
19.90元

吉林科学技术出版社

家常炒菜

一本全

健康生活图书编委会 编著

吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家常炒菜一本全 / 健康生活图书编委会编著. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2009. 8
ISBN 978-7-5384-4193-2

I. 家… II. 健… III. 菜谱 IV. TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第071116号

家常炒菜一本全

编 著 健康生活图书编委会

选题策划 李 梁

责任编辑 李 梁 韩劲松 高小禹

封面设计 涂图工作室 张 虎

出版发行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话 / 传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-85619083

网 址 www.jlstp.com

制 版 长春市创意广告图文制作有限责任公司

印 刷 长春第二新华印刷有限责任公司

开 本 32

纸张规格 880mm × 1230mm

印 张 12

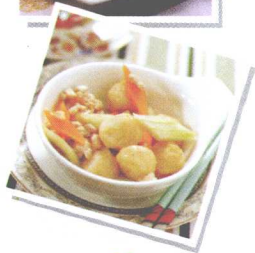
字 数 300千字

版 次 2009年7月第1版 2009年10月第2次印刷

书 号 ISBN 978-7-5384-4193-2

定 价 19.90元

如有印装质量问题, 请寄出版社调换
版权所有 翻印必究





FOREWORD

前言

炒菜是我国饮食文化的精粹，它具有平衡膳食的功效，而且还是日常膳食中最主要的烹饪技巧。

本书共分五大章，分别为菌豆类、畜肉类、禽蛋类、蔬菜类以及水产类。书中的炒菜配有精美的图片，详细的制作过程，科学的营养析，美观的版式、丰富的内容，满足您美味与营养的双重需求，同一食材的不同口味，让一盘炒菜变得如此有滋有味，精挑细选，汇集各地经典，简单易于操作。

书中详细说明家常炒菜的食疗功效、保健作用、烹调技巧以及食用方法，常用炒菜的制作方法 & 营养功效，书中所选的炒菜适用妇女、儿童、中老年人各个人群选择，适合春、夏、秋、冬不同季节食用。所选炒菜均出自厨艺大家之手，并经过营养专家的认定。书中取材容易、制作简便，养生效果确切。

当潮流女生变为时尚主妇，当相知多年的爱人为你端上一盘用心、用爱烹调的家常小炒，在甜蜜恩爱顿时涌上心头的同时，也让读者体会到烹调的乐趣，其实我们所说的快乐就是这么简单。本书是讲究饮食营养、追求健康生活的家庭主妇的首选菜谱。

本书编辑过程中难免有错误和遗漏，如有您有好的意见和建议请及时通知我们，再次感谢您对本书的支持，谢谢！

健康生活图书编委会

2009年6月20日



菌豆类



豆腐

碎炒豆腐	18
翡翠豆腐	19
田乐豆腐	
咕咾豆腐	20
家常椒盐豆腐	
平桥豆腐	
东坡豆腐	21
碎米豆腐	
富养豆腐	
白扒豆腐	22
口袋豆腐	
炒翡翠豆腐	23
番茄炒豆腐	
蛋黄豆腐	24
虾仁豆腐	
果味豆腐	
桂花豆腐	25
猪心炒豆腐	
铁板豆腐	
三仙豆腐	26
宫爆豆腐丁	
四宝豆腐	27
四色豆腐	
甜辣豆腐	
绍子豆腐	28

肉片炒豆腐	28
肉末鱼豆腐	
麻辣豆腐	29
咸蛋黄烧豆腐	
鸡蛋炒豆腐	
香菇烧冻豆腐	30
鲜贝烧冻豆腐	

干豆腐

尖椒干豆腐	31
-------	----

豆干

韭黄干丝	32
红爆豆腐干	33
鸡粒雪菜炒豆干	
扬州干丝	34
炒素丝	
糖醋豆腐干	
毛豆炒豆干	35
小鱼炒豆干	



葱烧豆干	35
------	----

豆皮

炒豆腐皮	36
京酱素卷肉丝	37
豆皮炒韭菜	

黑木耳

黑白炒时蔬	38
肉末木耳炒豆腐	
木耳炒肉	39

香菇

蒜蓉冬菇	40
炒金针蚝油三素	
罗汉上素斋	41
什锦香菇丝	42
青菜腰果炒香菇	
酱汁炒鲜香菇	43
家常烧双冬	
扒三鲜	44
香菇栗子	
栗子双菇	

平菇

平菇炒肉	45
------	----



金针菇

- 金针培根卷 46
木须金针炒河粉
金菇爆肥牛 47

畜肉类

猪里脊肉

- 糖醋肉段 50
焦熘里脊 51
柠檬里脊片
什锦嫩蛋炒里脊 52
滑炒里脊
京味酱爆肉 53
滑熘雏肉
荠菜炒里脊丝 54
清炒肉片
里脊肉炒青椒 55
香辣肉丝
猪肉青笋炒木耳 56
葱爆肉
笋干烧肉 57
青豆炒肉丝
鱼香肉丝 58
青椒炒肉丝
鱼香碎滑肉 59

木须肉

芝麻肉丝

醋熘丸子

肉末炒粉丝

猕猴桃肉丝

甜椒炒肉丝

炸葱卷

椒盐藕夹

渍菜粉

烟笋炒肉丝

猪五花肉

- 家常回锅肉 64
金牌扣肉 65
冬菜肉丁
川香回锅肉 66
苦瓜烧肉
传统熘肉段 67
鲜果咕咾肉
红椒炒花腩 68
韭菜花豆豉炒肉片
兰花香锅肉
软炸紫盖 69
金银咸烧白
荔芋扣肉煲

猪排骨

- 排骨茼蒿梗 70

- 糖醋排骨 71
香辣小排骨
胡萝卜黄豆煲排骨 72
生炒小排骨



猪肘

- 回锅肘片 73

猪肚

- 油爆双脆 74
韭黄炒猪肚 75
酱爆肚仁
大蒜烧肚条 76
冷水猪肚

猪蹄

- 红烧猪蹄 77
锅焖黑椒猪蹄 78
雪豆烧猪蹄



猪 腰

熘炒腰花	79
翡翠腰花	80
火爆腰花	
双椒爆炒腰花	81
火爆双脆	

猪 肝

洋葱炒猪肝	82
川味猪肝	83
青蒜猪肝	
熘肝尖	84
猪肝菠菜	

牛里脊肉

金针菇牛肉卷	85
辣子牛肉丁	86
干煸牛肉丝	
番茄烧牛肉	87
干烧牛肉片	
滑蛋牛肉	88
陈皮牛肉	
青椒牛肉丝	89
鱼香牛肉丝	
咖喱牛肉土豆	90
蚝油牛肉丝	
葱香牛扒	91

豇豆炒牛肉

91	桂花羊肉	101
	滑炒羊肉	102

牛腩肉

川味牛肉	92
咖喱焖牛肉	93
扒牛肉条	

羊腩肉

黄焖羊肉	103
------	-----

牛 舌

番茄牛舌	94
椒麻牛舌	
鲍汁牛舌扣什菌	95

羊 排

椒盐羊排	104
蒜仔焖羊排	105
红焖羊排	

牛 肚

熟炒牛肚丝	96
-------	----

羊 腰

葱油羊腰片	106
-------	-----

牛蹄筋

蹄筋菜心	97
------	----

羊 肝

熘炒羊肝	107
------	-----

羊里脊肉

焦熘羊肉	98
家常爆羊肉	99
香菇扒羊肉	
油泼羊肉	100
酱爆里脊丁	
仔姜羊肉丝	101





禽蛋类

鸡 肉

炒辣子鸡块	110
东安子鸡	111
姜汁热窝鸡	
三大菌烧鸡	112
麻油鸡	
家味鸡里蹦	
海椒鸡丁	113
醋熘仔鸡	
蒜苗烧鸡条	
鱼香碎滑鸡	114
咖喱鸡块	
铁板蚝油栗子鸡	115
栗子炒仔鸡	
芒果脆皮鸡	116
梅汁脆皮鸡	
雪菜毛豆鸡丁	
鸡丝炒蕨菜	117
麻辣土豆鸡	
酸姜炒鸡片	

鸡胸肉

银芽炒鸡丝	118
麻酱棒棒鸡	119
鸡粒榨菜鲜蚕豆	

钱江溜鸡片	120
怪味鸡丝	
鸡藕丁	
金针菇炒鸡丝	121
滑炒鸡片	
花生鸡丁	
米花鸡丁	122



炒生鸡丝	
莴笋鸡片	123
烩鸡丝豌豆	
XO酱炒鸡丁	
棒棒鸡丝	124
豆豉小葱爆鸡丁	
花椒鸡丁	
菊花鸡丝	125
鸡丝蕨菜	
酱爆桃仁鸡丁	
鸡肉香菇烩什锦	126
芙蓉鸡片	
香糟鸡片	127
炒鸡茸银耳	

椒麻鸡片	128
香滑鸡球	
糖醋鸡丁	
清炒鸡柳	129
鸡肉蚕豆酥	
海参焖笋鸡	
腰果爆鸡丁	130
双耳椒麻鸡	
芫爆鸡片	131
酱爆鸡丁	
左公鸡	

鸡 翅

甜酸棒棒鸡	132
-------	-----

鸡 腿

家味宫保鸡球	133
冬笋辣鸡球	134
香辣麦芽鸡	
辣子鸡丁	135
鱼香鸡粒茄子煲	
溜鸡条	136
柠檬鸡球	
鲜嫩珍珠鸡腿肉	
芹黄炒鸡条	137
仔姜烧鸡条	
黑豆芹菜炒鸡条	
菠萝鸡丁	138



香辣乡村小炒鸡	138
可乐焖鸡腿	
生菜扒鸡腿	
茄鸡烧粉丝	140
文昌鸡	
啤酒鸡腿煲	
鱼香鸡茄煲	141
嫩芽爆鸡丁	
花雕春笋鸡	

鸡 爪

普洱茶焖凤爪	142
--------	-----

鸡 胗

春笋炒鸡胗	143
芹黄胗花	144
蒜香鸡胗	

鸡 肝

鸡肝炒什锦	145
-------	-----

鸭 肉

姜爆鸭丝	146
魔芋烧鸭	147
烟笋烧鸭子	
酱爆熏鸭丝	148

仔姜炒鸭丝	148
牛肚爆鸭肉	
梅子鸭	149
全爆鸭	
松仁炒鸭松	
面包炒鸭片	150
奶油明治鸭	
芥菜炒鸭片	

鸡 蛋

番茄炒蛋	151
韭黄炒鸡蛋	152
香椿炒鸡蛋	

鸽 蛋

蹄燕鸽蛋	153
------	-----

蔬菜类

大白菜

三鲜扒白菜	156
炒爽口辣白菜片	157
炒白菜三丝	
牛肉扒白菜心	158
珊瑚白菜	

辣白菜炒肥肠	159
小白菜炒肝	
糖醋熘白菜木耳	160
炒肉白菜鲜芸	
扒肥肠白菜	161
糖醋白菜	
栗子烧白菜	
炒蘑菇白菜片	162
素鸡烧白菜	
酸辣白菜	
绿茶娃娃菜	163
扒栗子白菜	
肉片面筋炒白菜	
草菇小炒	164
肉丝炒酸菜粉条	
酸菜炒肉	165
麻辣白菜	

小白菜

滑菇炒小白菜	166
--------	-----





卷心菜

- 卷心菜卷什锦 167
- 卷心素番茄 168
- 爬虾肉炒时蔬
- 白香辣卷心菜 169
- 糖醋包菜
- 蒜味花生炒菜丝



油菜

- 栗子冬菇扒油菜 170
- 明珠油菜心 171
- 火腿片炒油菜
- 油菜炒双耳

菜心

- 金蒜银鱼蒸菜心 172
- 菜心猪耳 173
- 双菜炒素鸡
- 松仁菜心

空心菜

- 肉丝炒空心菜 174
- 豆豉银鱼空心菜 175
- 蒜茸空心菜

菠菜

- 糖醋菠菜 176
- 菠菜炒粉丝 177
- 生爆菠菜

芹菜

- 芹菜百合炒螺片 178
- 肉末炒芹菜 179
- 海味芹菜
- 芹菜炒鱼松 180
- 香芹爆猪肝

菜花

- 菜花炒肉 181
- 海米烧菜花 182
- 猪肝炒菜花
- 滑炒素虾仁 183
- 奶油烧菜花
- 香菇菜花

西兰花

- 蒜蓉西兰花 184
- 蓝花炒口蘑 185
- 兰花奶黄角
- 麻辣兰花脆

番茄

- 双色炒土豆粒 186
- 烩番茄 187
- 芙蓉番茄
- 素炒三丁
- 酿番茄 188
- 糖醋烩番茄
- 锅番茄

黄瓜

- 黄瓜虾仁 189
- 青瓜虾仁炒蹄筋 190
- 青炒黄瓜片
- 青瓜腰果虾仁 191
- 黄瓜爆肉丁
- 青瓜玉米笋

冬瓜

- 麻辣冬瓜 192
- 海米烧冬瓜 193



京糕冬瓜条 193

红花蜜冬瓜

芙蓉冬瓜 194

回锅冬瓜

南 瓜

干煸南瓜条 195

南瓜炒年糕 196

南瓜炒百合

蛋黄焗南瓜 197

麻辣南瓜

金瓜百合

清香小炒 198

南瓜炒虾米

干烧雪菜南瓜

苦 瓜

鸡蛋炒苦瓜 199

清炆苦瓜 200

苦瓜炒牛脊肉

苦瓜酿肉 201

苦瓜炒腊肉

肉片炒凉瓜 202

干煸苦瓜

苦瓜炒肉片 203

虾干大蒜炒双瓜

酱炒苦瓜

丝 瓜

金针炒丝瓜 204

甜椒炒丝瓜 205

奶油烧丝瓜

丝瓜炒蚌肉

茄 子

紫茄子炒青椒丝 206

川香茄子 207

香卤豆干茄脯

肉末鱼香茄 208

鱼香茄条

青椒炒茄丝

三丁茄子 209

红油茄泥

鱼香茄花

风林茄子 210

咸鱼茄子煲

豆瓣茄子 211

东北酱茄子

榄菜蟹菇蒸茄子 212

蒜炒紫茄

素烩茄子块

辣 椒

鸡蛋炒青椒 213

虎皮青椒 214

干煸青椒 214

烧拌青椒 215

彩椒山药

青椒土豆丝

杭椒炒素菇 216

焖烧虎皮椒



蒜 薹

蒜薹炒鸡蛋 217

蒜薹炒五花肉 218

蒜薹炒腊肉

肉片炒蒜薹 219

海肠炒蒜薹

蒜薹炒肉丝

蒜 苗

蒜苗炒肉 220

海米炒蒜苗 221

牛肉丝炒蒜苗



韭菜

韭菜银芽炒牛肉	222
韭菜炒虾仁	223
韭菜炒鸡蛋白	
蛋皮韭菜	224
韭菜炒羊肝	
韭菜炒毛豆	225
韭菜花炒扁蛋	
通式炒和菜	

豌豆苗

豌豆苗炒虾仁	226
滑炒豌豆苗	227
豆苗扒鹌鹑蛋	

芥蓝

芥蓝烧什菌	228
芥蓝腰果炒香菇	229
芥蓝爆双脆	

四季豆

虾酱炒四季豆	230
姜汁四季豆	231
干煸四季豆	
榄菜四季豆	232
榄菜剁椒四季豆	

麻辣四季豆

232

豆角

酱爆豆角	233
肉片焖豆角	234
鱼香豆角	
姜汁豆角	



豇豆

豇豆炒豆干	235
-------	-----

豌豆

肉丁爆豌豆	236
鱼香酥豌豆	237
豌豆炒腊肉	
炒豌豆夹	238
溜子鲜豌豆	
什锦豌豆粒	
荷兰豆炒白果	239

干煸荷兰豆	239
-------	-----

腊肉炒荷兰豆

绿豆芽

豆芽炒海贝	240
绿豆芽炒粉	241
醋熘绿豆芽	
开洋绿豆芽	

黄豆芽

黄豆芽炒雪菜	242
咸鱼炒豆芽	243
黄豆芽炒榨菜	

白萝卜

什锦菜	244
酿萝卜	245
醋炒什锦	
酸辣萝卜	
虾皮萝卜炒水晶粉	246
萝卜干炒腊肉	

胡萝卜

胡萝卜炒木耳	247
胡萝卜素什锦	248
香辣胡萝卜条	



土 豆

- 土豆片炒番茄 249
- 树椒土豆丝 250
- 素炒三丝 251
- 海味青蔬卷 251
- 肉丝炒土豆 251
- 干煸土豆片 251

芦 笋

- 百合芦笋炒北极贝 252
- 芦笋炒素鸡 253
- 芦笋炒里脊 254
- 芦笋扒竹笙 254
- 芦笋小炒 255
- 蒜香芦笋 255
- 百合芦笋虾球 256
- 冬菇炒芦笋花 256
- 素炒鲜芦笋 257
- 鲜芦笋炒腊肉 257
- 扒鲜芦笋 257
- 百合芦笋 257



- 芦笋百合炒明虾 258
- 笋炒三菇 259
- 芦笋段炒虾仁 259
- 蓝花素冬笋 259
- 干煸冬笋 259

莴 笋

- 肉炒莴笋 260

茭 白

- 鱼香茭白 261
- 山椒茭白丝 262
- 茭白炒肉丝 262
- 茭白辣椒炒毛豆 262

百 合

- 西芹百合炒腰果 263

芋 头

- 香芋甜蜜枣 264

山 药

- 炒山药泥 265
- 山药炒香菇 266
- 山药烩时果 266

- 五色素虾仁 267
- 面包素虾仁 267
- 淮山炒鲜贝 267

莲 藕

- 什锦藕丁炒虾 268
- 莲藕小炒 269
- 家常醋溜藕 269

水产类



黄 花 鱼

- 干烧黄花鱼 272
- 红烧黄花鱼 273
- 家常焖黄鱼 273

鲤 鱼

- 金毛狮子鱼 274
- 焦熘鱼片 275
- 干烧鱼 276
- 锅贴鲤鱼 276
- 糖醋黄河鲤鱼 277
- 糖醋酥鱼片 277
- 叉烧鱼 278
- 冬菜臊子鱼 278



家常焖鲤鱼	278
麻婆豆腐鱼	279
酥鱼片	
鱼米映红椒	
干烧子鱼	280
葱油鲤鱼	
蜜汁塘鲤鱼	
五福鱼丸	281
温江炆锅鱼	

草 鱼

回锅鱼片	282
泡椒鱼丁	283
宫保鱼丁	
豉椒蒸草鱼	284
浪花天香鱼	
芹黄嫩鱼丝	285
腐乳鱼条	
花椒鱼片	286
茄汁鱼片	
葱酥草鱼脯	287
柠檬鱼片	

清炒鱼丁	
糖醋脆皮鱼	
五柳鱼	
西湖醋鱼	289
五香瓦块鱼	
葱椒鲜鱼条	290
辣子鱼块	
泡菜鱼片	291
糖醋鱼花	

鲫 鱼

豆豉酱焖鲫鱼	292
麻辣面酥鱼	293
淋香酥鲫鱼	
怪味鲫鱼	294
干烧鲫鱼	
醋酥鲫鱼	295
豆瓣鲫鱼	
家常焖鲫鱼	296
红烧鲫鱼	

黄 鱼

花果黄鱼	297
葱油黄鱼	298
松鼠黄鱼	
雪菜炒黄鱼片	299
糖醋黄鱼	

鳊 鱼

吉利双味鱼	300
五彩鱼丝	301
蛋黄鱼片	
双色鱼丸	302
泰国辣味烤鱼	
三丝鱼卷	
松仁鱼米	303
双黄鱼片	
茄汁葡萄鱼	
豆瓣鳊鱼	304
油钻鳊鱼片	
网油鱼柳	305
龙井鱼片	
韭黄鱼丝	

鳕 鱼

芦笋鳕鱼柳	306
什锦鳕鱼丁	307
糖醋鳕鱼	
塔塔酥香鱼排	

鲳 鱼

糖醋鲳鱼	308
豆豉蒸鱼	309
豆酥淋鲳鱼	



鳊 鱼

红辣椒爆炒鳊段	310
干煸鳊背	311
爆炒鳊片	
干煸鳊丝	312
韭黄炒鳊鱼	
豉椒爆黄鳊	313
西芹鳊片	
干煸鳊鱼	314
鳊丝炒韭黄	
芹菜鳊丝	315
青椒鳊丝	
五彩鳊丝	316
青蒜炒鳊段	
蒿杆炒鳊鱼	317
韭黄溜鳊丝	
麻辣黄鳊	318
脆皮爆鳊鱼	

鲈 鱼

菊花鲈鱼	319
榄菜豆瓣鱼	320
鲜菇鲈鱼	

香滑鲈鱼球	321
五彩滑鱼片	

银 鱼

奇味银鱼排	322
银鱼煎蛋角	323
炸烹银鱼	

带 鱼

麻辣带鱼	324
泡菜烧带鱼	325
白炒带鱼丝	

鱿 鱼

宫保鱿鱼卷	326
火爆泡椒鱿鱼	327
油爆鱿鱼丁	
三丝鱿鱼	328
双椒鱿鱼仔	
玻璃鱿鱼	329
清香鱿鱼丝	
炒鱿鱼丝	330
素鱿鱼丝	
腐皮鱿鱼	331
酸辣鱿鱼	
宫保鱿鱼	
酸辣笔筒鱿鱼	332

芫爆鱿鱼卷	332
爆鱿鱼卷	333

香干肉	
雪菜鱿鱼	
油爆双花	334
沙茶酱炒双鱿	
爆炒鱿鱼	
泡菜炒鲜鱿	335
家乡小炒	

泥 鳅

鱼香泥鳅	336
麻辣泥鳅	337
家常焖泥鳅	

虾

熘虾段	338
番茄大虾	339
大虾仁炒鸡蛋	
鲜味大虾	340
油爆青虾	
蛋黄炒大虾	341
酥芝麻炸大虾	
咖喱粉丝虾	342
番茄大虾	
烹虾段	
美味虾卷	343
千岛明虾	



油焖辣味虾

343

黄焖大虾

344

两吃大虾

串烧大虾

345

辣子炒虾

香辣虾

346

香脆大虾

炸烹虾段

347

炸凤尾大虾

煎封大虾

348

油焖大虾

腐衣虾卷

349

什锦虾球

虾仁炒鲜奶

350

清炒水晶虾球

腰果虾仁

351

虾丸扒菜心

滑蛋虾仁

352

彩椒鲜虾仁

水晶五彩虾球

353

五福虾仁

螃蟹

番茄炒蟹

354

姜葱螃蟹

355

五谷蟹

鲜香炒全蟹

356

咸蛋黄焗螃蟹

辣炒螃蟹

357

素珠蟹

357

鲜腐竹炒青蟹肉

358

香辣蟹

珍珠蟹柳

359

酱油蟹

葱姜炒飞蟹

360

蟹足肉扒西兰花

辣汁炒花蟹

361

鲜香炒全蟹

海螺

海螺肉炒西芹

362

炒海螺

363

香菇烧海螺肉

红烧海螺

364

麻辣田螺

炒海螺片

365

香辣花海螺

扇贝

鱼香鲜贝

366

五彩鲜贝

367

香辣扇贝



蛤蜊

鲜蛤炒韭菜头

368

辣炒蛤蜊

369

滑炒蛤蜊马蹄

蛭子

鲜蛭炒韭黄

370

海带

肉片炒海带

371

海参

双冬烧海参

372

海参烧蹄筋

373

红烧海参

扒酿海参

374

豆瓣海参

鲍汁扣海参

375

冬笋烧海参

八宝海参

376

葱烧海参

附录

食材保存方法

377

