

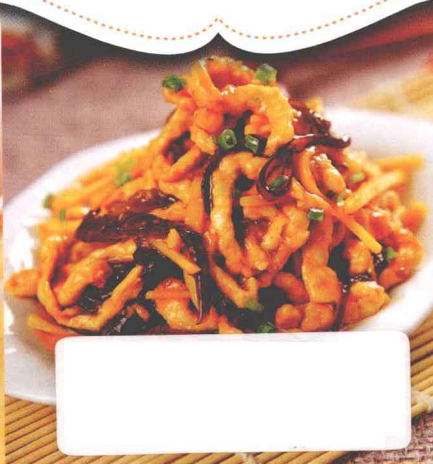
百姓家常菜系列

XIAOCHAO YIBEN JIUGOU

小炒

一本就够

尚锦文化◎编



中国纺织出版社

尚锦文化

百姓家常菜
系列

小炒

一本就够

尚锦文化 编
刘志刚 杨跃祥 摄影



 中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

小炒一本就够 / 尚锦文化编. —北京: 中国纺织出版社, 2014.1
(百姓家常菜系列)
ISBN 978-7-5180-0126-2

I. ①小… II. ①尚… III. ①中式菜肴—炒菜—菜谱
IV. ①TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第251447号

责任编辑: 卢志林 责任印制: 何 艳
装帧设计: 水长流文化

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

邮购电话: 010-67004461 传真: 010-87155801

<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

2014年1月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 16

字数: 240千字 定价: 19.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

禽 肉类

鸡 肉

辣炒鸡翅.....	12
麻辣鸡块.....	12
小炒鸡丁.....	13
豆苗炒鸡片.....	13
枸杞菠萝鸡片.....	14
茄汁鸡片.....	14
豆苗山鸡片.....	14
瓜姜鸡片.....	15
酱爆鸡丁.....	15
碧绿野鸡片.....	15
傣味仔鸡.....	16
芽菜碎鸡米.....	16
怪味鸡丁.....	16
宫保鸡丁.....	17
滑炒鸡片.....	17
山野菜炒鸡丝.....	17
滑子菇炒鸡丁.....	18
金针鸡丝.....	18
菊花鸡丝.....	18



蚝油鸡丁煲.....	18
蘑菇鸡片.....	19
泡椒姜爆鸡.....	19
干烧鸡块.....	19
果仁仔鸡.....	19
辣子鸡丁.....	20
醋熘鸡.....	20
鸡米芽菜.....	21
重庆辣子鸡.....	21
酱爆桃仁鸡.....	22
炒双鸡.....	22
三色三味炒凤丝.....	22
贵妃鸡翅.....	23
凤脯炒螺片.....	23
辣子鸡.....	23
椒盐鸡.....	24
客家小炒.....	24
鸡里蹦.....	24
熘鸡丸.....	25
熘鸡丁.....	25
麻辣鸡丝.....	25
双椒鸡丝.....	26
五彩滑鸡丁.....	26
南瓜咖喱鸡.....	26
莴笋仔鸡.....	27
香麻掌中宝.....	27
象牙鸡条.....	27
五彩鸡片.....	28
小煎鸡米.....	28
银芽鸡丝.....	28
四味鸡丁.....	29
银钩鸡丝.....	29
酱汁凤翅.....	29
醋焖鸡.....	30



自制大盘鸡.....	30
西班牙红酒鸡.....	30
腊八豆炒鸡杂.....	31
泡椒鸡杂.....	31
泡椒炒鸡肝.....	31
双脆鸡肫.....	32
炆锅肫花.....	32
酸辣白椒炒鸡肫.....	32
泡椒鸡杂.....	33
辣炒鸡脆骨.....	33
新淮扬小炒.....	33
丝瓜毛豆炒鸡蛋.....	34
番茄炒鸡蛋.....	34
菠菜炒鸡蛋.....	34
芙蓉丝瓜.....	35
黄瓜炒鸡蛋.....	35
椿芽烘蛋.....	35
鸡蛋炒豇豆.....	36
青椒小炒蛋.....	36
西葫芦炒鸡蛋.....	36
香椿炒鸡蛋.....	36

鸭 肉

姜爆鸭丝	37
香菇爆鸭肉	37
鸭片炒拉皮	37
青椒烧鸭块	37
熟炒烤鸭片	38
魔芋烧鸭	38
腰果鸭丁	39
桃仁鸭丁	39
炒鸭丝掐菜	40
野山椒炒鸭丝	40
酸菜炒鸭血	40
洋葱尖椒炒鸭血	41
苦瓜炒鸭舌	41

酱爆鸭舌	41
酱爆鸭肝	42
青蒜炒鸭肝	42
奇味鸭舌	42
葱爆鸭心	42
爆脆花	43
西芹炒鸭肝	43
爆炒菊红	43
小炒鸭肠	43
泡椒爆鸭脆	44
蚝油鸭掌	44
烧辣椒皮蛋	44
咸蛋黄焗玉米粒	44

鹅 肉

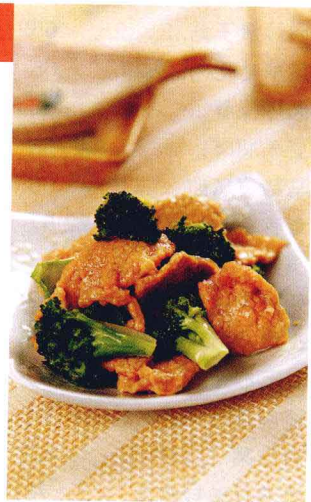
酱爆鹅丁	45
葱爆鹅颈	45
胡萝卜烧鹅方	45
滑炒鹅片	45
乡村笨鹅蘑菇	46
韭菜炒鹅蛋	46
韭黄炒鹅丝	46
青蒜炒鹅肠	47
泡椒鹅肠	47
杭椒炒鹅肝	47

畜 肉类

猪 肉

鱼香肉丝	48
青椒肉丝	48
韭黄肉丝	49
肉丝炒如意菜	49
银芽里脊丝	50
茶树菇炒肉丝	50
毛豆红椒炒肉丝	51
香辣肉丝	51
京酱肉丝	52
韭黄红椒肉丝	52
海菜炒肉丝	52
冬笋炒肉丝	52
茼爆肉丝	53
土豆炒肉丝	53
三色肉丝	53
醋熘木须	54
肉丝千张	54

木耳炒肉片	54
菠萝炒肉	55
榨菜炒肉丝	55
彩椒肉片	55
麻花炒肉片	56
肉片炒西葫芦	56
荷兰豆炒肉片	56
菜花肉片	57
老北京滑溜肉片	57
山药炒肉片	57
茭白炒肉丝	58
滑炒肉片	58
锅巴肉片	58
土豆炒肉片	59
豆干青蒜炒肉片	59
黄瓜溜肉片	59
木耳炒肉丝	60
红酒里脊	60
里脊丝炒芦蒿	60



虎头肉丁	61
干煸五花肉	61
黄花菜炒肉丝	61
香辣回锅肉	62
葱香回锅肉	62
回锅肉	62
木樨肉	63
苦瓜香干回锅肉	63



西蓝花回锅肉.....	63
农家小炒肉.....	64
干煸四季豆.....	64
肉炒滑子菇.....	65
菠萝咕咾肉.....	65
肉炒榛蘑.....	66
豆干焖肉.....	66
马蹄黄瓜肉.....	66
青蒜慈姑炒咸肉.....	67
莴笋炒咸肉.....	67
奶白菜炒肉.....	67
生爆盐煎肉.....	68
芥蓝炒瘦肉.....	68
酱肉豌豆.....	69
炒合菜.....	69
风味豆豉炒肉末.....	70
泡椒碎碎肉.....	70
炒榛子酱.....	70
玉兔五彩丝.....	70
香辣熏肉.....	71
火爆肚头.....	71
老干妈炒腰花.....	71
土匪猪肝.....	71
麻辣猪肝.....	72

干烧肚条.....	72
油爆肚仁.....	72
炒猪肝.....	73
牛蒡炒肚丝.....	73
芫爆肚丝.....	73
炒肚片.....	74
洋葱爆肚.....	74
韭黄炒猪肝.....	74
火爆腰花.....	75
炒耳丝.....	75
荔枝腰花.....	75
爆三样.....	76
辣子腰花.....	76
菠菜炒猪肝.....	76
荷兰豆炒腰花.....	77
茭白炒心片.....	77
马蹄炒猪心.....	77
炒腰片.....	78
九转大肠.....	78
辣味姜葱炒大肠.....	79
酸辣大肠.....	79
炒肥肠.....	80
荷兰豆炒腊肉.....	80
春笋烧腊肉.....	80

萝卜干炒腊肉.....	81
西芹炒腊肉.....	81
干豆角炒腊肉.....	81
冬笋腊肉.....	82
莴笋炒腊肉.....	82
萝卜干炒腊肉.....	83
烟笋炒腊肉.....	83
蕨菜炒腊肉.....	84
藜蒿炒腊肉.....	84
蒜薹炒腊肉.....	85
西芹百合炒腊肉.....	85
时蔬炒腊肉.....	86
芦笋焖腊肉.....	86
胡萝卜炒腊肉.....	87
火腿玉米粒.....	87
苦瓜炒腊肠.....	88
青蒜炒腊肠.....	88
脆椒爆腊肠.....	89
辣椒炒腊肠.....	89
青蒜炒猪血.....	90
杭椒腊肉炒扁豆.....	90



牛 肉

- 柚汁牛肉91
- 菠萝炒牛肉91
- 辣炒牛肉92
- 白椒炒牛肉92
- 陈皮牛肉93
- 百合炒牛肉93
- 麻辣牛肉片94
- 手撕牛肉95
- 豌豆炒牛肉96
- 春笋炒牛肉96
- 甜豆酱爆牛柳97
- 南瓜炒牛肉97
- 麻辣牛里脊98
- 黑椒牛柳98
- 泡菜牛柳99
- 芦笋炒牛肉99
- 香干辣牛肉100
- 豆瓣炒牛肉100
- 煎豆腐烧牛肉101
- 麻辣牛肉干101
- 蒜薹炒牛肉102
- 西蓝花炒牛肉102
- 瓦块牛肉103
- 黑椒牛仔骨103
- 芹菜香干炒牛肉丝104
- 香辣白果牛肉104
- 莴笋炒牛肉105
- 干煸牛肉丝105
- 香菜牛肉丝106
- 雪里蕻炒百叶106
- 香菜炒牛百叶107

- 爆炒牛百叶107

羊 肉

- 孜然羊肉108
- 葱爆羊肉108
- 尖椒羊肉109
- 红焖羊肉109
- 茭白炒羊肉丝110
- 菊花羊肉110
- 爆羊三样111
- 芫爆羊肉111
- 蜜枣羊肉112
- 山菌焖羊肉112
- 双椒羊里脊113
- 香辣羊肉113
- 韭菜炒羊肝113

水产类

鱼

- 白炒鱼片114
- 滑炒鱼片114
- 熘鱼片115
- 炒黑鱼片115
- 炒昂斯鱼片116
- 木耳玉兰片116
- 金丝鱼片116
- 湛江香鱼片117
- 青椒炒鱼丝117
- 苦瓜鱼丝117
- 芙蓉鱼片118
- 三色鱼丁118
- 家常鱼条119
- 松仁鱼米119
- 瓜姜鱼丝120
- 青椒鱼米120
- 春回大地120
- 滑炒鱼线121
- 干煸鱼条121
- 金玉满堂121
- 黄瓜木耳黑鱼片122
- 椒盐鱼米122
- 五彩鱼皮丝122
- 滑炒鱼皮123
- 烩鱼饼123
- 炒鱼泡123
- 炒蝶片124
- 炒黄鳝丝124
- 五彩鳝丝124
- 腐竹烧鳝鱼125
- 咱家鳝鱼125
- 陈皮鳝段125



- 蒜子鳝鱼煲126
- 香葱炒鳝段126
- 芹爆鳝丝126
- 梁溪脆鳝127
- 爆鳝片127

煎酥鳊	127
响油鳊糊	128
葱香鳊鱼	128
松仁炒鳊丝	128
蒜蓉软兜	129
麻辣泥鳅	129
干煸泥鳅	129
香菇鳊鱼	130
生炒鲫鱼	130
香滑鱼球	130
雪菜罗汉鱼	130
咖喱斑鱼柳	131
香滑鲈鱼片	131
糊辣藕丁鱼	131
咸鱼萝卜干	132
芋香咖喱鱼	132
银鱼炒韭菜	132
麻辣银鱼	133
小鱼花生	133
乡村火焙鱼	134
船夫煎饼银鱼松	134

鱿 鱼

爆双脆	135
炒鲜鱿	135
鱿鱼炒芥蓝	135
泡椒炒鱿鱼	135
韭菜炒鱿鱼	136
芫爆鲜鱿	136
碧绿鱿鱼片	136
爆鱿鱼卷	137
麻花腰花鱿鱼	137
西蓝花炒鱿鱼	137
蒜薹炒鱿鱼	138
油爆鱿鱼	138
干煸鱿鱼丝	139
青蒜炒墨鱼仔	139
韭菜炒墨斗	140
碧绿花枝片	140
剁椒墨鱼仔	141

虾

翡翠虾仁	142
------	-----

蚕豆炒虾仁	142
鸡蛋炒虾仁	142
葱炒河虾	143
番茄炒虾仁	143
宫爆大虾	143
碧绿虾仁	144
龙井虾仁	144
黄瓜炒虾仁	145
椒香麻酥虾	145
葱炒虾仁	146
豆腐炒虾仁	146
芦笋炒虾仁	146
炸烹虾段	146
蛋黄炒虾仁	147
蛋清炒虾仁	147
豌豆虾仁	147
虾皮炒茭白	147
虾皮圆白菜	148
虾皮青椒鸡蛋	148
清炒湖虾仁	148
虾仁扒芥蓝	148
凤尾虾仁	149



虾仁炒芹菜.....	149
钳子米炒芹菜.....	149
香辣大虾.....	149
十八辣北极虾.....	150
川味海白虾.....	150
油爆虾.....	151
红椒炒河虾.....	151
菠萝炒虾球.....	152
丝瓜虾仁炒番茄.....	152
秘制爆双鲜.....	152
牛油芝士虾.....	152
牛肝菌大玉.....	153
芥蓝玉子虾球.....	153
鲜虾芦笋.....	153
芙蓉炒海虾.....	153
老妈大虾炒年糕.....	154
菱塘盐水虾.....	154
熠虾仁.....	154
草菇炒虾球.....	155
青蒜炒河虾.....	155
夏果凤尾虾.....	155

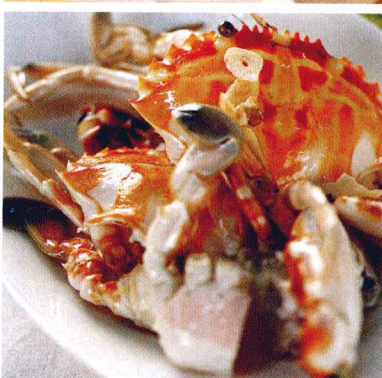
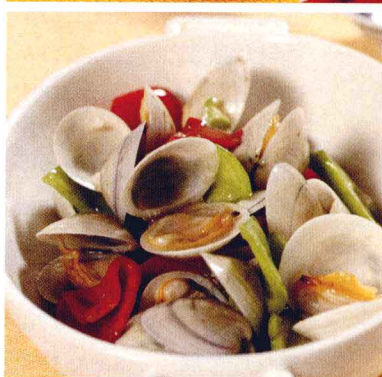
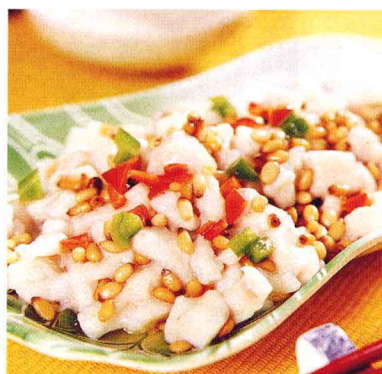
蟹

香蒜咖喱炒蟹.....	156
香辣蟹.....	156
芙蓉炒蟹.....	157
面拖蟹.....	157
蒜爆花蟹.....	158
炒蟹粉.....	158
姜葱炒肉蟹.....	159
年糕姜葱炒蟹.....	159

香辣炒蟹.....	160
蟹香芙蓉.....	161
荔枝芙蓉蟹肉.....	162

贝壳

葱姜炒竹蛭.....	163
尖椒炒蛤蜊.....	163
菌菇炒竹蛭.....	164
西蓝花炒文蛤.....	164
双椒炒蛤蜊.....	164
酱香蛭子.....	165
辣炒蛤蜊.....	165
花蛤荷兰豆.....	165
荷香炒海红.....	166
海鲜炒芦笋.....	166
八宝豆腐.....	166
脆椒辣螺肉.....	167
泡椒响螺片.....	167
河蚌菜薹.....	167
小碗装海螺.....	168
螺蛳炒韭菜.....	168
炒螺蛳.....	168
河蚌狮子头.....	169
五香自吮白螺蛳.....	169
小炒田螺肉.....	169
辣子田螺.....	170
油爆螺片.....	170
芫爆海螺.....	170
尖椒炒田螺.....	171
豆豉炒蚝仔.....	171



鲜蔬

香辣圆白菜	172
酸辣圆白菜	172
炆炒空心菜	173
干椒炒烫白菜	173
手撕莲白	174
山药木耳炒白果	174
豉油圆白菜	174
香辣甘蓝	174
醋熘白菜	175
清炒枸杞苗	175
清炒油菜	175
韭菜炒豆芽	175
空心菜梗炒玉米粒	176
素腰花苋菜	176
麻辣茼蒿	176
冬菜炒苦瓜	177
豆豉苦瓜炒辣椒	177
野菠菜炒百叶	177
菜花豇豆	178
红烩菜花	178
腰果炒西蓝花	178
梅干菜炒苦瓜	179
蒜蓉西蓝花	179
翡翠金针菜	179

双色菜花	180
番茄炒菜花	180
百合金针菜	181
黄椒丝瓜	181
银耳西蓝花	182
小米椒炒丝瓜	182
泡豇豆炆腐丁	182
百合甜豆	183
双椒炒笋瓜	183
丝瓜炒蚕豆	183
丝瓜炒豆腐	184
清炒苦瓜	184
方干炒丝瓜	184
豉椒苦瓜	184
丝瓜炒毛豆	185
鱼香丝瓜	185
苦瓜藕丝	185
炒三丁	185
椒香腐乳空心菜	186
荔枝爆丝瓜	186
干椒苦瓜	186
苦瓜炒豆腐	186
南瓜炒年糕	187
三色炒南瓜	187



生焗南瓜	187
豌豆白果	187
豆角炒茄子	188
巧炒南瓜丝	188
干椒地瓜	188
素烧二冬	188
茭白南瓜	189
芹菜炒香干	189
烧二冬	189
辣味木耳炒腐竹	189
烧汁西葫芦	190
豉香豆瓣	190
毛豆炒藕片	190
拔丝南瓜	190
毛豆米笃豆腐	191
毛豆烧茄子	191
榨菜四季豆	191
香村豆腐	191
农家炒豇豆角	192
玉米四季豆	192
香辣蚕豆	193
松仁玉米	193



蒜蓉米辣豆.....	193
毛豆咸菜.....	194
香辣四季豆.....	194
蒜蓉荷兰豆.....	194
干锅豆角.....	194
芋头烧扁豆.....	195
雪菜豆瓣.....	195
雪菜花生仁.....	195
韭菜辣味干.....	195
清炒荷兰豆.....	196
碧绿三丁.....	196
三丁玉米.....	196
酱香茄条.....	197
青红椒炒茄子.....	197
酱爆茄子.....	197
松仁玉米荟萃.....	198
烧茄子.....	198
农家豆焖茄.....	198
清酱茄子.....	198
番茄炒木耳.....	199
尖椒彩玉.....	199
糖醋尖椒.....	199
金沙豌豆粒.....	199
家乡茄子.....	200
地三鲜.....	200
吉祥三宝.....	200
西芹百合.....	201
麻花炒西芹.....	201
圣女果炒豆瓣.....	202
西芹炒年糕.....	202
水芹炒百叶.....	202
鱼香豌豆.....	203
野芹炒百合.....	203
玉笋炒香芹.....	203
西芹地瓜.....	204
清炒韭黄.....	204
韭黄炒豆干.....	204
西芹腰果.....	204
韭黄炒素鸡.....	205



蚕豆百合.....	205	蒜薹玉米笋.....	212
尖椒野芦蒿.....	205	炆炒黄豆芽.....	212
翡翠仙人掌.....	205	三鲜豆苗.....	212
芦蒿炒臭干.....	206	双色豆芽.....	212
金笋银芽.....	206	醋熘黄豆芽.....	213
清炒芦笋.....	206	豆芽炒韭菜.....	213
芦蒿炒香干.....	207	黄椒土豆丝.....	213
芦笋百合.....	207	香辣土豆丝.....	213
剁椒茄子.....	207	酸辣土豆丝.....	214
莴笋雪菜.....	208	尖椒土豆丝.....	214
泡椒莴笋.....	208	炒芋仔.....	215
酱香炒莴笋.....	208	素蟹粉.....	215
雪菜春笋.....	208	什锦山药粒.....	216
莴笋炒麻花.....	209	青椒藕丝.....	216
三丝炒竹笋.....	209	炒藕片.....	216
春笋炒豌豆.....	209	莴笋炒山药.....	216
鱼香冬笋.....	209	辣炒香干.....	217
干烧笋尖.....	210	酸辣藕丁.....	217
干烧冬笋.....	210	三椒芦荟.....	217
干煸藕条.....	210	剁椒芽白.....	217
炆双笋.....	211	宫保藕丁.....	218
山药胡萝卜.....	211	油焖茭白.....	218
双笋炒红菜.....	211	干炆茭白.....	219

香菇荷兰豆.....	219	素炒鸡腿菇.....	227	番茄烧豆腐.....	235
扒金针菇.....	220	榛蘑炒西芹.....	227	红烧冻豆腐.....	235
草菇炒丝瓜.....	220	炒鲜菇.....	228	翡翠豆腐.....	236
金针芦蒿.....	220	双菇会.....	228	家常豆腐.....	236
香菇双笋.....	220	菜薹鸡腿菇.....	228	炒麻豆腐.....	236
鲜炒香菇.....	221	金蒜鸡腿菇.....	229	豆腐烧板栗.....	236
香菇炒油菜.....	221	榛蘑茄子干.....	229	冬冬青豆腐.....	237
木耳盐笋.....	221	慈姑炒青蒜.....	229	泡椒熘豆腐.....	237
平菇炒莴笋.....	221	烩群菇.....	230	青椒炒豆皮.....	237
香菇烩山药.....	222	核桃冬菇.....	230	风味咖喱豆腐.....	237
葱爆木耳.....	222	慈姑千张结.....	230	香干药芹.....	238
木耳烧山药.....	222	素炒三丝.....	230	香菜炒香干.....	238
泡椒扒杏鲍菇.....	223	茭白炒蚕豆.....	231	辣子臭干.....	238
草菇菜花.....	223	酸菜炒竹笋.....	231	洋葱炒豆干.....	238
蟹味菇炒丝瓜.....	223	素三鲜.....	231	方干炒青椒.....	239
鲜芦猴头菌.....	224	烩炒金银丝.....	231	黑木耳炒腐竹.....	239
草菇菜心.....	224	烩素什锦.....	232	蒜薹面筋.....	239
鲜蘑冬笋.....	224	豌豆尖扒蟹味菇.....	232	白果腐竹.....	239
炒平菇.....	225	香干炒芹菜.....	233	红烧豆泡.....	240
杭椒榄菜花菇.....	225	油豆腐炒小白菜.....	233	红烧腐竹.....	240
炒滑子菇.....	225	鱼香豆腐.....	234	百叶炒芹菜.....	240
鲜蘑腐竹.....	226	宫保豆腐丁.....	234	黄豆芽烧豆泡.....	241
杭椒炒蟹味菇.....	226	麻婆豆腐.....	234	辣酱豆腐.....	241

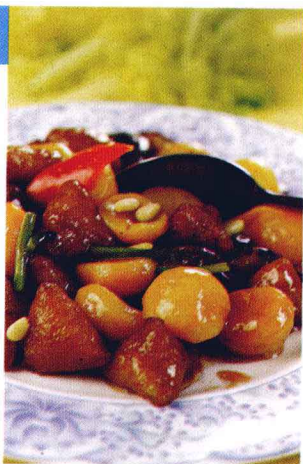


黑三剁.....	241
糖醋面筋.....	242
老百叶炒红菜.....	242
青蒜百叶.....	242
野蒜老百叶.....	243
干烧鱼子豆腐.....	243
清炒素腰花.....	243
椒汁玉子豆腐.....	244
鲜果素咕噜肉.....	244



其他

泡椒牛蛙.....	245	炒咸什.....	250
兴国小野兔.....	245	植物四宝.....	250
小辣椒炒兔丁.....	246	炒年糕.....	251
栗子烧牛蛙.....	246	五彩素丝.....	251
炒蛙腿.....	246	焦熘渣.....	251
银杏牛蛙.....	247	鸡公鱼婆豆腐.....	252
馋嘴牛蛙.....	247	爆肉炒饼.....	252
旺仔牛蛙.....	247	红烧鹌鹑.....	253
橄榄菜爆牛蛙.....	247	一口香.....	253
剁椒粉皮.....	248	锅塌三鲜.....	254
阳新三鲜苕粉皮.....	248	荞麦盅.....	254
酸菜炒粉丝.....	248	炒鸽脯.....	254
桂花炒粉丝.....	248	五彩鸽丝.....	254
清烩素四宝.....	249	尖椒鹌鹑.....	255
素炒酱丁.....	249	咸菜烧鸽子.....	255
葱油裙带菜.....	249	熘雀脯.....	255
香卤裙带菜.....	249	土豆烧鹌鹑.....	255
素炒五丁.....	250		



尚锦文化

百姓家常菜
系列

小炒

一本就够

尚锦文化 编

刘志刚 杨跃祥 摄影



 中国纺织出版社

禽 肉类

鸡 肉

辣炒鸡翅.....	12
麻辣鸡块.....	12
小炒鸡丁.....	13
豆苗炒鸡片.....	13
枸杞菠萝鸡片.....	14
茄汁鸡片.....	14
豆苗山鸡片.....	14
瓜姜鸡片.....	15
酱爆鸡丁.....	15
碧绿野鸡片.....	15
傣味仔鸡.....	16
芽菜碎鸡米.....	16
怪味鸡丁.....	16
宫保鸡丁.....	17
滑炒鸡片.....	17
山野菜炒鸡丝.....	17
滑子菇炒鸡丁.....	18
金针鸡丝.....	18
菊花鸡丝.....	18



蚝油鸡丁煲.....	18
蘑菇鸡片.....	19
泡椒姜爆鸡.....	19
干烧鸡块.....	19
果仁仔鸡.....	19
辣子鸡丁.....	20
醋熘鸡.....	20
鸡米芽菜.....	21
重庆辣子鸡.....	21
酱爆桃仁鸡.....	22
炒双鸡.....	22
三色三味炒凤丝.....	22
贵妃鸡翅.....	23
凤脯炒螺片.....	23
辣子鸡.....	23
椒盐鸡.....	24
客家小炒.....	24
鸡里蹦.....	24
熘鸡丸.....	25
熘鸡丁.....	25
麻辣鸡丝.....	25
双椒鸡丝.....	26
五彩滑鸡丁.....	26
南瓜咖喱鸡.....	26
莴笋仔鸡.....	27
香麻掌中宝.....	27
象牙鸡条.....	27
五彩鸡片.....	28
小煎鸡米.....	28
银芽鸡丝.....	28
四味鸡丁.....	29
银钩鸡丝.....	29
酱汁凤翅.....	29
醋焖鸡.....	30



自制大盘鸡.....	30
西班牙红酒鸡.....	30
腊八豆炒鸡杂.....	31
泡椒鸡杂.....	31
泡椒炒鸡肝.....	31
双脆鸡肫.....	32
炆锅肫花.....	32
酸辣白椒炒鸡肫.....	32
泡椒鸡杂.....	33
辣炒鸡脆骨.....	33
新淮扬小炒.....	33
丝瓜毛豆炒鸡蛋.....	34
番茄炒鸡蛋.....	34
菠菜炒鸡蛋.....	34
芙蓉丝瓜.....	35
黄瓜炒鸡蛋.....	35
椿芽烘蛋.....	35
鸡蛋炒豇豆.....	36
青椒小炒蛋.....	36
西葫芦炒鸡蛋.....	36
香椿炒鸡蛋.....	36

鸭 肉

姜爆鸭丝	37
香菇爆鸭肉	37
鸭片炒拉皮	37
青椒烧鸭块	37
熟炒烤鸭片	38
魔芋烧鸭	38
腰果鸭丁	39
桃仁鸭丁	39
炒鸭丝掐菜	40
野山椒炒鸭丝	40
酸菜炒鸭血	40
洋葱尖椒炒鸭血	41
苦瓜炒鸭舌	41

酱爆鸭舌	41
酱爆鸭肝	42
青蒜炒鸭肝	42
奇味鸭舌	42
葱爆鸭心	42
爆肫花	43
西芹炒鸭肝	43
爆炒菊苣	43
小炒鸭肠	43
泡椒爆鸭肫	44
蚝油鸭掌	44
烧辣椒皮蛋	44
咸蛋黄焗玉米粒	44

鹅 肉

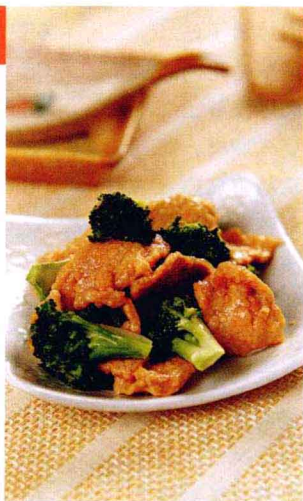
酱爆鹅丁	45
葱爆鹅颈	45
胡萝卜烧鹅方	45
滑炒鹅片	45
乡村笨鹅蘑菇	46
韭菜炒鹅蛋	46
韭黄炒鹅丝	46
青蒜炒鹅肠	47
泡椒鹅肠	47
杭椒炒鹅肝	47

畜 肉类

猪 肉

鱼香肉丝	48
青椒肉丝	48
韭黄肉丝	49
肉丝炒如意菜	49
银芽里脊丝	50
茶树菇炒肉丝	50
毛豆红椒炒肉丝	51
香辣肉丝	51
京酱肉丝	52
韭黄红椒肉丝	52
海菜炒肉丝	52
冬笋炒肉丝	52
芜爆肉丝	53
土豆炒肉丝	53
三色肉丝	53
醋熘木须	54
肉丝千张	54

木耳炒肉片	54
菠萝炒肉	55
榨菜炒肉丝	55
彩椒肉片	55
麻花炒肉片	56
肉片炒西葫芦	56
荷兰豆炒肉片	56
菜花肉片	57
老北京滑溜肉片	57
山药炒肉片	57
茭白炒肉丝	58
滑炒肉片	58
锅巴肉片	58
土豆炒肉片	59
豆干青蒜炒肉片	59
黄瓜熘肉片	59
木耳炒肉丝	60
红酒里脊	60
里脊丝炒芦蒿	60



虎头肉丁	61
干煸五花肉	61
黄花菜炒肉丝	61
香辣回锅肉	62
葱香回锅肉	62
回锅肉	62
木樨肉	63
苦瓜香干回锅肉	63



西蓝花回锅肉	63
农家小炒肉	64
干煸四季豆	64
肉炒滑子菇	65
菠萝咕咾肉	65
肉炒榛蘑	66
豆干焖肉	66
马蹄黄瓜肉	66
青蒜慈姑炒咸肉	67
莴笋炒咸肉	67
奶白菜炒肉	67
生爆盐煎肉	68
芥蓝炒瘦肉	68
酱肉豌豆	69
炒合菜	69
风味豆豉炒肉末	70
泡椒碎碎肉	70
炒榛子酱	70
玉兔五彩丝	70
香辣熏肉	71
火爆肚头	71
老干妈炒腰花	71
土匪猪肝	71
麻辣猪肝	72

干烧肚条	72
油爆肚仁	72
炒猪肝	73
牛蒡炒肚丝	73
芫爆肚丝	73
炒肚片	74
洋葱爆肚	74
韭黄炒猪肝	74
火爆腰花	75
炒耳丝	75
荔枝腰花	75
爆三样	76
辣子腰花	76
菠菜炒猪肝	76
荷兰豆炒腰花	77
茭白炒心片	77
马蹄炒猪心	77
炒腰片	78
九转大肠	78
辣味姜葱炒大肠	79
酸辣大肠	79
炒肥肠	80
荷兰豆炒腊肉	80
春笋烧腊肉	80

萝卜干炒腊肉	81
西芹炒腊肉	81
干豆角炒腊肉	81
冬笋腊肉	82
莴笋炒腊肉	82
萝卜干炒腊肉	83
烟笋炒腊肉	83
蕨菜炒腊肉	84
藜蒿炒腊肉	84
蒜薹炒腊肉	85
西芹百合炒腊肉	85
时蔬炒腊肉	86
芦笋焖腊肉	86
胡萝卜炒腊肉	87
火腿玉米粒	87
苦瓜炒腊肠	88
青蒜炒腊肠	88
脆椒爆腊肠	89
辣椒炒腊肠	89
青蒜炒猪血	90
杭椒腊肉炒扁豆	90

