



家

常

炒菜精选

主 编 吴昊天 吴 杰



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE



市

炒菜精选

主 编 张 明 明

北京出版集团



家常炒菜精选

主 编	吴昊天	吴 杰	
编 著	刘 捷	刘思含	李 晶
	王淑芳	王桂杰	李 松
	王建国	王 茹	武淑芬
	任弘捷	宋美艳	方志平
	张亚军	郑玉平	
摄 影	吴昊天		

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

这是一本专门介绍家常炒菜的菜谱书。书中精选了 260 余款适合初学者制作的简单而美味的各类家常炒菜,并以简洁的文字和精美的彩图对每款菜肴的用料配比、制作方法、操作提示等均做了详细的介绍。本书内容丰富,图文并茂,通俗易懂,原料易取,易学易做,科学实用,不仅适合广大家庭和各类食堂阅读使用,而且也是各种烹饪学校难得的教学参考书。

图书在版编目(CIP)数据

家常炒菜精选/吴昊天,吴杰主编. -- 北京:金盾出版社,2012. 7
ISBN 978-7-5082-7551-2

I. ①家… II. ①吴…②吴… III. ①菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 083541 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

北京凌奇印刷有限责任公司印刷、装订

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/16 印张:5 彩页:80 字数:60 千字

2012 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~8 000 册 定价:19.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



目 录

一、畜肉类

- 01 木樨肉
炒回锅肉
爆炒羊肉
- 02 熟炒狗肉
翡翠牛肉
仔姜肉片
爆炒肉片
- 03 酸辣肉片
合川肉片
牡蛎炒肉片
笋耳炒肉片
- 04 山药里脊片
海参里脊片
葱香沙茶肉
蒜香麻酱肉
- 05 椒麻牛肉片
嫩姜脆豆炒牛肉
花生肉丁
麻香牛肉丁
- 06 酱肉丝
干煸驴肉丝
鱼香肉丝
- 07 韭黄肉丝
青椒肉丝
豆苗炒羊肉丝
- 08 雪笋里脊丝
茼蒿里脊丝
豉椒里脊丝
翡翠腊肠

- 09 青椒炒腊肠
玉笋炒腊肠
兔肉炒蕨菜
炒红绿兔丁
- 10 兔肉丝炒绿豆芽
香辣板肠
双椒肚丁
- 11 辣炒肚片
毛豆炒双丁
木耳炒羊肚
- 12 鱼香腰花
爆炒腰花
凤尾腰花
蚝香翡翠猪腰
- 13 炒猪肝
鱼香猪肝
番茄羊肝
- 14 清香猪肺
兰花炒羊蛋
青椒炒肥肠
- 15 发丝牛百叶
麻辣板筋
香酥蚕蛹

二、禽蛋类

- 16 炒青笋鸡
糟香鸡片
滑炒鸡片
- 17 双鲜炒鸡片
双色鸡条
麻辣仔鸡

- 云耳炒仔鸡
- 18 熟炒姜辣鸡
生炒辣子鸡
宫保鸡丁
腰果鸡丁
- 19 酸辣鸡丁
炒辣椒鸡丁
川味鸡丝
- 20 掐菜鸡丝
鸡丝炒蜇皮
蚝油鸡丝海带
- 21 韭菜木耳炒鸡丝
熟炒鸭块
酸辣鸭片
姜炒鸭丝
- 22 椒笋炒鸭脯
鸭脯炒芥蓝
翡翠白果鸭丁
葱香鹅脯
- 23 冬笋炒鹅丝
爆炒鸭心
麻酱鸡肝
酸辣鸡肫
- 24 醋香胗肚
炒辣子鸡胗
碎椒炒蛋
- 25 蛋糕鸡丝
番茄炒鸡蛋
鸭蛋炒菠菜
- 26 毛豆炒蛋丁
腊肉炒鸡蛋



茼蒿炒鸡蛋
兰花炒双珠

三、水产类

- 27 香豉鱼片
青笋鱼片
双蔬鱼片
- 28 嫩滑鱼片
抓炒鱼片
红杞鱼丝
三彩鱼丝
- 29 菊花鱼丝
三彩鳝鱼丝
家常鱿鱼
- 30 荔枝鱿鱼
辣炒鱿鱼
双丁炒鱿鱼
- 31 双耳炒鱿鱼
酸辣笔筒鱿鱼
酸辣鱿鱼须
香辣鱿鱼须
- 32 香辣鱿鱼丝
番茄炒墨鱼仔
兰花三鲜
赛螃蟹
- 33 葱香鱼唇
肉片炒鱼唇
三蔬炒鱼肚
- 34 青椒炒双皮
海螺炒大虾
菜心虾片

- 35 翠豆双仁
冬瓜虾仁
脆瓜炒虾仁
菜花炒鲜虾
- 36 菇虾炒蒜薹
葱香双鲜
毛豆炒皮虾
翠蓝皮皮虾
- 37 鲜虾海参
海参鸡片
白玉海参
- 38 酸辣海参
洋葱海参
什锦炒海参
胡桃仁炒双鲜
- 39 海螺鸭片
酱香鲜蛭
多彩蛭肉
- 40 香芹炒蛭子
双蔬海红
美味淡菜
蜆头花炒肉片
- 41 葱香鲜蛤
葱椒炒蟹
炒香辣蟹
牡蛎炒菠菜

四、豆制品类

- 42 炒豆腐脑
肉末豆腐
鱿鱼豆腐

- 43 太极豆腐
虾油豆腐
虾仁豆腐
- 44 牡蛎炒豆腐
牛肉炒冻豆腐
肥肠炒干豆腐
- 45 蟹柳豆腐丁
煎炒豆腐片
豆皮炒韭薹
- 46 如意豆皮丝
豆腐丝炒蒜苗
白菜炒豆皮
- 47 白菜炒豆腐扣
腰花炒豆腐扣
肉末豆泡
芹菜炒豆泡
- 48 青翠豆干
鱼香豆干
豆干炒鱿鱼
豆干炒肚条
- 49 泡椒炒熏干
白菜片炒熏干
蜆尖炒豆干
- 50 熏干炒猪耳
蒜香腐竹
肉片炒腐竹
蟹柳炒腐竹
- 51 芸豆肉片炒腐竹
肉丁黄豆芽
酱香黄豆芽



目 录

五、食用菌类

- 52 金针鱼丝
- 肉丝炒金针
- 鱼皮金针菇
- 53 肚丝炒金针
- 益智菇炒双丝
- 白菜炒双珍
- 54 胗花炒口蘑
- 毛豆炒口蘑
- 口蘑炒牛肉
- 什锦炒口蘑
- 55 平菇炒肉片
- 香肠炒鲜蘑
- 鱼肚炒双珍
- 56 白蘑炒腊肠
- 白菜炒白蘑
- 什锦炒白蘑
- 57 烤鸭脯炒白蘑
- 双鲜炒鲜蘑
- 木耳炒羊肉
- 虾球翠芹炒木耳
- 58 蚝油香菇生菜
- 腰花草菇
- 菜心草菇虾
- 翠绿肉片草菇
- 59 鸡片猴头菇
- 肉丁山药炒猴菇
- 肉片炒滑子蘑
- 60 油菜炒子蘑
- 香菇炒油菜

牛肝菌炒肉片

- 61 腊椒炒鸡腿菇
- 脆椒口蘑炒牛肉
- 牛肉翠豆炒平菇

六、蔬菜类

- 62 素酱丁
- 酸菜炒粉
- 葱油茄丝
- 63 响萝卜丝
- 肉炒鞭笋
- 干煸冬笋
- 素炒什锦
- 64 海米菜心
- 鲜贝莴笋
- 肉片三蔬
- 鸡丝豆苗
- 65 鲜香翠韭
- 双冬菜胆
- 芦荟鱿鱼
- 蒜薹炒鱿鱼
- 66 肉末炒三蔬
- 肉末炒芸豆
- 口蘑炒甘蓝
- 虾仁炒豆芽
- 67 木耳炒油菜
- 榨菜炒肉丝
- 羊肉炒蒜薹
- 酸辣甘蓝
- 68 海米炒甘蓝
- 什锦圆白菜

牛肉炒芹菜

- 猪心炒葱芹
- 69 虾仁炒洋葱
- 豆皮炒韭菜
- 肉丝炒韭菜
- 素炒绿豆芽
- 70 鱿须炒黄花
- 百合炒鹅脯
- 香辣豇豆鸡
- 什锦榨菜丝
- 71 洋葱炒玉米
- 干贝炒冬瓜
- 菜心炒双冬
- 72 番茄炒西兰花
- 荷兰豆炒番茄
- 蒿子秆炒猪心
- 肉丁炒雪里蕻
- 73 蚝油芹菜豆干
- 金针菜炒鸡丝
- 肉丝青笋炒黄花
- 空心菜炒鸡片
- 74 肉丝炒仙人掌
- 木耳油菜炒南瓜
- 虾仁鸡蛋炒韭薹
- 豌豆虾仁炒茭白

一、畜肉类

木樨肉

原料 猪肉 150 克, 鸡蛋 3 个, 水发木耳、冬笋片各 35 克, 料酒 15 克, 葱花、蒜片、姜米、精盐各 3 克, 油 35 克。

制法

1. 猪肉切成片。鸡蛋磕入碗内, 加料酒 5 克、精盐 1 克搅散。
2. 炒锅加油 20 克烧热, 倒入鸡蛋液炒成块状, 出锅备用。
3. 炒锅加油、蒜片、葱花、姜米、猪肉片炒熟。
4. 下入冬笋片、木耳、料酒、精盐炒熟, 再下入鸡蛋块炒匀, 装盘即成。

提示 炒鸡蛋时要用大火, 鸡蛋不要炒得过老。



炒回锅肉

原料 熟五花肉 600 克, 青辣椒片、红辣椒片、油各 30 克, 冬笋片、青蒜段各 20 克, 豆瓣酱、酱油各 15 克, 精盐 0.5 克, 味精 1 克。

制法

1. 熟五花肉切成片。
2. 锅加油、熟五花肉片炒出油, 下入豆瓣酱、酱油炒透。
3. 下冬笋片、青辣椒片、红辣椒片、精盐炒熟, 下入青蒜段、味精炒匀, 装盘即成。

提示 熟切五花肉薄厚要均匀。



爆炒羊肉

原料 羊肉 300 克, 大葱段 100 克, 料酒、黄酱、汤各 20 克, 湿淀粉、酱油各 10 克, 白糖、鸡精各 3 克, 精盐、味精各 1 克, 油 70 克。

制法

1. 羊肉切成片, 用料酒 10 克、精盐 1 克、湿淀粉 6 克拌匀。
2. 将全部调料放入碗内对成芡汁。
3. 锅下入油 50 克及羊肉片炒熟, 倒入漏勺。
4. 锅下入油、葱段炒熟, 下入羊肉片, 烹入芡汁翻匀, 装盘即成。

提示 羊肉顶刀切片, 炒羊肉片时要热锅凉油。





熟炒狗肉

原料 熟带皮狗肉 350 克，青椒片、红椒片各 50 克，料酒、酱油各 15 克，精盐、白糖、葱末、姜末、蒜末各 3 克，味精 1 克，油 20 克。

制法

1. 狗肉切条块。
2. 锅加油、葱末、姜末、蒜末炝香，下入狗肉、料酒、酱油炒开。
3. 下入青椒片、红椒片、精盐、白糖炒熟，加味精，装盘即成。

提示 切狗肉薄厚要均匀。



翡翠牛肉

原料 牛肉 200 克，油菜 150 克，冬笋片 35 克，蒜末 10 克，料酒 12 克，精盐 3 克，味精、鸡精各 1 克，湿淀粉 5 克，油 40 克。

制法

1. 牛肉切成片，用料酒 8 克、精盐 1 克及湿淀粉拌匀。
2. 锅下入油 30 克及蒜末、肉片炒熟，下入冬笋片、料酒、精盐 1 克炒熟，加味精。
3. 锅下入油、油菜、精盐、鸡精炒熟，摆在盘内。再将炒好的肉片盛放在油菜上即成。

提示 牛肉片上浆一定要匀。



仔姜肉片

原料 羊肉 300 克，仔姜片 35 克，菠萝片 50 克，青椒片 25 克，香油、蒜末、葱末、泡辣椒末各 8 克，精盐、白糖各 3 克，味精 2 克，料酒、湿淀粉各 15 克，油 70 克。

制法

1. 羊肉顶刀切成片。
2. 羊肉片用料酒 10 克、精盐 1 克及湿淀粉拌匀。锅下入油 50 克及羊肉片炒熟，倒入漏勺。
3. 锅下入油、仔姜片、泡辣椒末、葱末、蒜末炒出香味，下料酒、精盐、白糖、菠萝片、青椒片略炒，下肉片、味精，用湿淀粉勾芡，淋入香油，装盘即成。

提示 羊肉片要顶刀切成薄厚均匀的片。要热锅凉油炒制。



爆炒肉片

原料 猪瘦肉 300 克，熟冬笋片 40 克，葱白段 15 克，精盐 3 克，味精 2 克，清汤 20 克，蒜片、料酒、湿淀粉各 10 克，油 30 克。

制法

1. 猪瘦肉切成片，用精盐 1 克、湿淀粉、料酒各 5 克拌匀。
2. 将全部调料放入碗内调匀成芡汁。
3. 锅下入油、肉片、葱白段、蒜片炒熟，下入冬笋片炒香。
4. 烹入调匀的芡汁颠翻匀，装盘即成。

提示 要用大火炒制。肉片上浆要充分抓拌均匀。

酸辣肉片

原料 猪肉 350 克, 酸泡菜段 75 克, 鲜红椒片 40 克, 鸡蛋清 1 个, 干淀粉 5 克, 姜片、蒜片、葱丁、酱油各 10 克, 料酒 15 克, 精盐、味精各 2 克, 油 500 克。

制法

1. 瘦肉切成片, 用料酒 5 克、精盐 1 克及鸡蛋清、干淀粉拌匀。
2. 肉片下入四成热的油中滑熟, 倒入漏勺。
3. 锅下入油 15 克及葱丁、姜片、蒜片、酸泡菜段、鲜红椒片炒熟, 下入肉片、料酒、精盐、酱油、味精炒开, 装盘即成。

提示 肉片上浆要匀。滑肉片油温不能太高。



合川肉片

原料 猪瘦肉 350 克, 水发木耳 35 克, 冬笋片 50 克, 鸡蛋 1 个, 姜片、葱片、蒜片各 5 克, 白糖、醋、料酒各 10 克, 肉汤、豆瓣酱、酱油各 15 克, 精盐、味精各 2 克, 湿淀粉 45 克, 油 75 克。

制法

1. 猪肉切成厚片, 用料酒、鸡蛋液及精盐 1 克、湿淀粉 40 克拌匀。
2. 将白糖、醋、酱油、精盐、味精、肉汤、湿淀粉同放入碗内调匀成芡汁。
3. 将肉片用 50 克油煎至熟透, 出锅备用。
4. 锅下入油、姜片、蒜片、葱片、豆瓣酱、木耳、冬笋片炒熟, 下入肉片, 烹入芡汁颠翻匀, 装盘即成。

提示 煎肉片时要整理平整。火不能太大。



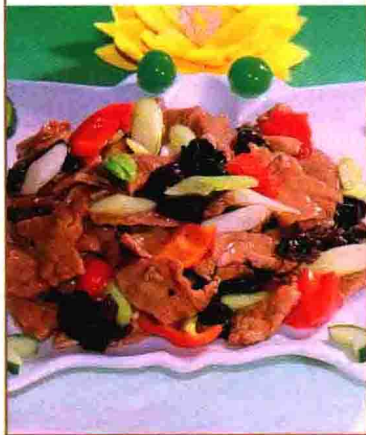
牡蛎炒肉片

原料 猪瘦肉 300 克, 净牡蛎 150 克, 青蒜段 35 克, 料酒 20 克, 鲍鱼汁 15 克, 葱末、姜末各 5 克, 精盐 3 克, 味精 1 克, 湿淀粉 8 克, 油 20 克。

制法

1. 猪肉切片, 用料酒 10 克、精盐 1 克及湿淀粉拌匀。
2. 牡蛎下沸水锅余烫捞出。
3. 锅下入油, 肉片炒变色, 下入青蒜段、葱末、姜末、牡蛎、料酒、鲍鱼汁、精盐炒熟, 加味精, 装盘即成。

提示 牡蛎要大火沸水快速余烫。



笋耳炒肉片

原料 猪瘦肉 200 克, 莴笋片、胡萝卜片、水发木耳各 50 克, 料酒 15 克, 葱片、姜片、蒜片、湿淀粉、精盐各 3 克, 味精 1 克, 油 25 克。

制法

1. 猪瘦肉切成片, 用料酒 10 克、精盐 1 克及湿淀粉拌匀。
2. 锅放油、葱片、姜片、蒜片炝香, 下入肉片炒至断生。
3. 下入木耳、胡萝卜片、莴笋片、料酒、精盐炒熟, 加味精, 装盘即成。

提示 猪肉要顶刀切成稍薄的片。





山药里脊片

原料 猪里脊肉 275 克, 山药片 125 克, 料酒、葱姜汁、汤各 20 克, 精盐 3 克, 白糖 2 克, 湿淀粉 15 克, 鸡蛋清 1 个, 油 100 克。

制法

1. 猪肉切成片, 用料酒、葱姜汁各 10 克, 精盐 1 克及湿淀粉、鸡蛋清拌匀。
2. 锅下入油, 肉片滑炒至熟, 滗去多余的油。
3. 下入山药片、料酒、葱姜汁、精盐、白糖、汤炒熟, 装盘即成。

提示 猪里脊肉滑油时要用小火。

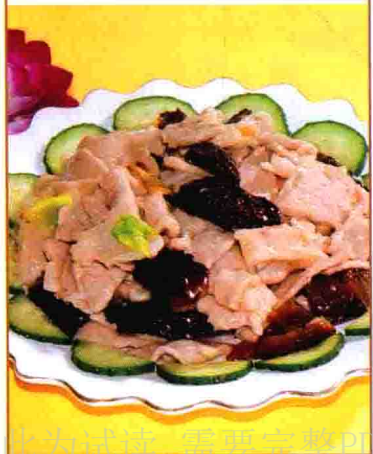
海参里脊片

原料 猪里脊肉 225 克, 水发海参 125 克, 青蒜段、料酒、汤各 20 克, 精盐 3 克, 鸡精、白糖各 2 克, 湿淀粉 10 克, 鸡蛋清 1 个, 油 100 克。

制法

1. 海参、猪里脊肉均切成片。肉片用料酒 10 克、精盐 1 克、湿淀粉 7 克及鸡蛋清拌匀上浆。
2. 海参片下入沸水锅中氽透捞出。锅放油及肉片炒熟, 滗去多余的油。
3. 下入海参片、青蒜段炒匀, 烹入用全部调料对成的芡汁翻匀, 装盘即成。

提示 海参要抹刀切成片。



葱香沙茶肉

原料 羊肉 400 克, 葱段 75 克, 辣沙茶酱 20 克, 湿淀粉、香油、豆豉、酱油各 10 克, 料酒 18 克, 姜末 5 克, 精盐 1 克, 味精 2 克, 油 30 克。

制法

1. 羊肉顶刀切成片, 用料酒 10 克及湿淀粉拌匀。
2. 锅下入油、辣沙茶酱、豆豉、姜末、羊肉片、料酒、酱油炒至羊肉微熟。
3. 下入葱段、精盐炒熟, 加入味精、香油炒匀, 装盘即成。

提示 羊肉下锅要改大火爆炒, 但不要炒过火, 以免肉质变老。



蒜香麻酱肉

原料 羊肉 300 克, 青蒜段 125 克, 料酒、酱油、芝麻酱各 15 克, 甜面酱 8 克, 葱姜汁 5 克, 精盐、湿淀粉各 3 克, 味精 1 克, 油 20 克。

制法

1. 羊肉顶刀切成片, 用料酒 5 克及葱姜汁、芝麻酱、湿淀粉拌匀。
2. 锅下入油、羊肉片、料酒、甜面酱、酱油炒至微熟。
3. 下入青蒜段、精盐炒熟, 加入味精, 装盘即成。

提示 炒羊肉片时要热锅凉油或提前将锅滑好。



椒麻牛肉片

原料 牛肉 350 克, 水发玉兰片 50 克, 干辣椒粒 20 克, 香油、葱丁、酱油、料酒各 15 克, 精盐 3 克, 味精、花椒粉各 1 克, 湿淀粉 8 克, 油 500 克。

制法

1. 牛肉切成大厚片, 用精盐 1 克及湿淀粉拌匀上浆。
 2. 牛肉片下入四成热的油中滑熟, 倒入漏勺。
 3. 锅内下 25 克油及干辣椒、玉兰片炒香, 下入牛肉片、酱油、料酒、精盐炒匀。
 4. 下入葱丁、味精、香油装盘, 撒上花椒粉即成。
- 提示** 肉片上浆要匀, 滑油时油温不能过高。



嫩姜脆豆炒牛肉

原料 牛肉 200 克, 荷兰豆 150 克, 胡萝卜片 50 克, 姜片 20 克, 料酒 15 克, 精盐 3 克, 味精 1 克, 蒜末、干淀粉各 5 克, 鸡蛋清半个, 油 25 克。

制法

1. 牛肉切成片, 用料酒 5 克、精盐 1 克、鸡蛋清、干淀粉拌匀。锅下入油, 姜片、牛肉片炒至变色。
 2. 下入蒜末、胡萝卜片。
 3. 下入荷兰豆、料酒、精盐炒熟, 加味精, 装盘即成。
- 提示** 牛肉要顶刀切薄厚均匀的片。



花生肉丁

原料 猪肉 350 克, 熟花生米 75 克, 干辣椒节 10 克, 酱油 15 克, 醋 10 克, 蒜片 5 克, 精盐 2 克, 味精 1 克, 湿淀粉 35 克, 油 750 克。

制法

1. 猪肉切成 1.5 厘米厚的大片, 在一面剞上十字花刀, 切成丁, 用精盐 1 克、酱油 5 克、湿淀粉 30 克拌匀。
 2. 肉丁下入七成热油中炸至呈金黄色, 倒入漏勺。
 3. 锅加油 30 克及干辣椒节、蒜片炆香, 下入肉丁及余下调料、熟花生米翻匀, 用湿淀粉勾芡, 装盘即成。
- 提示** 肉丁下油后要快速拨散, 以免粘连。



麻香牛肉丁

原料 牛肉 400 克, 胡萝卜、熟花生米、芹菜各 50 克, 辣椒粉 5 克, 熟芝麻仁、料酒、酱油、红油各 15 克, 鸡精、精盐各 2 克, 味精 1 克, 油 20 克。

制法

1. 胡萝卜、芹菜同牛肉均切成丁。
2. 锅内下油、牛肉丁炒至断生, 加料酒、酱油、胡萝卜炒熟。
3. 下入芹菜丁炒熟, 下入花生米、辣椒粉、熟芝麻仁、精盐、鸡精炒出香味, 加味精、红油炒匀, 装盘即成。

提示 原料切得大小要均匀。炒制时用中火。





酱肉丝

原料 猪肥瘦肉 300 克，葱白丝 50 克，甜面酱、湿淀粉、酱油各 15 克，精盐、味精各 2 克，白糖 3 克，香油 10 克，肉汤、油各 20 克。

制法

1. 将猪肉切成丝，用精盐 1 克、酱油、湿淀粉各 10 克拌匀。
2. 将余下的全部调料放入碗内调匀成芡汁。
3. 锅下入油，肉丝炒至变色，加入甜面酱炒熟，烹入调好的芡汁翻匀，淋入香油，装盘，撒上葱白丝即成。

提示 肉丝要切得均匀一致。要用旺火爆炒。



干煸驴肉丝

原料 驴肉 500 克，芹菜段 50 克，干红辣椒丝、碎郫县豆瓣酱各 20 克，酱油 10 克，姜丝、葱丝各 8 克，精盐、白糖、味精各 2 克，花椒粉 1 克，油 30 克。

制法

1. 驴肉切成丝。
2. 锅下入油，辣椒丝炸香，捞出备用。锅中下入豆瓣酱炒出红油，下入姜丝、葱丝、驴肉丝煸炒至水分干时。
3. 加入酱油、白糖、精盐、芹菜段炒熟，放入辣椒丝、花椒粉、味精炒匀，装盘即成。

提示 肉丝不要切得太细。要用旺火煸炒。



鱼香肉丝

原料 猪肉 300 克，水发木耳丝、冬笋丝、碎泡辣椒各 25 克，葱花、姜末、蒜末各 5 克，湿淀粉、料酒、酱油、醋各 15 克，汤、白糖各 20 克，精盐 2 克，油 50 克。

制法

1. 猪肉切成丝，用精盐 1 克、料酒、湿淀粉各 10 克拌匀。
2. 全部调料放入碗内调匀成芡汁。
3. 锅下入油，肉丝炒散，下入泡辣椒末、姜末、蒜末炒香，下入木耳丝、冬笋丝炒熟，烹入调好的汁，下入葱花，装盘即成。

提示 肉丝上浆时要均匀。

韭黄肉丝

原料 猪肉 300 克, 韭黄段 125 克, 鲜红辣椒丝 25 克, 鸡蛋清 1 个, 料酒、葱姜汁各 15 克, 精盐 3 克, 味精 1 克, 干淀粉 5 克, 油 500 克。

制法

1. 猪肉切成丝, 用精盐 1 克、料酒、葱姜汁各 5 克及干淀粉、鸡蛋清拌匀。
2. 肉丝下入四成热油滑熟, 倒入漏勺。
3. 锅下入油 20 克及红辣椒丝、韭黄段炒熟, 下入肉丝、料酒、葱姜汁、精盐、味精炒匀, 装盘即成。

提示 刀工要均匀。肉丝下锅后要用小火滑熟。



青椒肉丝

原料 猪瘦肉 300 克, 青椒丝 150 克, 料酒、鲜汤各 20 克, 酱油 10 克, 精盐 3 克, 味精 2 克, 湿淀粉 5 克, 油 35 克。

制法

1. 猪瘦肉切成丝, 用料酒 10 克、精盐 1 克、湿淀粉 5 克拌匀。
2. 全部调料同放入碗内调成芡汁。
3. 锅下入油 15 克及青椒丝、精盐略炒, 出锅备用。锅下入油, 肉丝炒散至熟, 下入青椒丝, 烹入调好的芡汁炒匀, 装盘即成。

提示 要用旺火速炒。



豆苗炒羊肉丝

原料 羊肉 300 克, 黑豆苗 100 克, 鲜红辣椒丝 25 克, 葱丝、姜丝、蒜丝各 10 克, 料酒、葱姜汁各 15 克, 精盐、白糖各 3 克, 味精 2 克, 湿淀粉 8 克, 油 25 克。

制法

1. 羊肉切丝, 用料酒 8 克、精盐 1 克及葱姜汁、湿淀粉拌匀。
2. 黑豆苗焯烫一下捞出。
3. 锅加油, 肉丝炒至变色, 下入葱丝、姜丝、蒜丝、红辣椒丝、黑豆苗、精盐、白糖炒熟, 加味精, 装盘即成。

提示 肉丝上浆要匀。





雪笋里脊丝

原料 猪里脊肉 250 克，冬笋 200 克，雪里蕻粒 100 克，干辣椒粒、酱油各 20 克，精盐 1 克，味精 0.5 克，湿淀粉 6 克，油 100 克。

制法

1. 冬笋切成丝。猪里脊肉切成丝，用湿淀粉上浆。
2. 冬笋丝下入沸水焯透捞出。
3. 锅下入油、干辣椒粒、肉丝煸炒至变色，下入雪里蕻粒、冬笋丝、酱油、精盐炒熟，加入味精，装盘即成。

提示 雪里蕻要先用清水浸泡，以减轻咸味。



茼蒿里脊丝

原料 猪里脊肉 300 克，茼蒿茎段 75 克，鸡蛋清 1 个，料酒 18 克，姜丝、葱丝各 10 克，精盐 3 克，味精 2 克，清汤 30 克，干淀粉 5 克，油 300 克。

制法

1. 猪里脊肉切成丝，用料酒 8 克、精盐 1 克及鸡蛋清、干淀粉拌匀。
2. 料酒、精盐、味精、清汤放入碗内调匀。
3. 里脊丝下入四成热的油中滑熟，倒入漏勺。锅下入油 20 克及姜丝、葱丝、茼蒿茎段，倒入里脊丝，烹入调好的汁炒匀，装盘即成。

提示 肉丝要小火滑制。烹汁前改大火，快速翻匀出勺。



豉椒里脊丝

原料 猪里脊肉 350 克，青辣椒丝、红辣椒丝各 25 克，料酒、碎豆豉各 15 克，鸡蛋清 1 个，干淀粉、湿淀粉各 5 克，葱丝、姜丝、香油各 10 克，精盐 3 克，味精 1 克，汤 20 克，油 500 克。

制法

1. 猪里脊肉切成丝，用精盐 1 克、料酒 5 克及鸡蛋清、干淀粉拌匀。
2. 全部调料放入碗内对成芡汁。
3. 里脊丝下入四成热的油中滑熟，倒入漏勺。锅下入油 20 克及葱丝、姜丝、豆豉、青辣椒丝、红辣椒丝炒熟，下入里脊丝，烹入芡汁翻匀，淋入香油，装盘即成。

提示 里脊肉丝要小火滑制，旺火烹汁。



翡翠腊肠

原料 熟腊肠 225 克，净荷兰豆 125 克，葱末、姜末、酱油各 5 克，蒜片、料酒各 10 克，精盐 2 克，味精 1 克，油 20 克。

制法

1. 荷兰豆一切两段。腊肠斜切成片。
2. 锅下入油、葱末、姜末、蒜片炆香，下入腊肠片略炒。
3. 下入荷兰豆段、料酒、酱油、精盐炒熟，加味精，装盘即成。

提示 要用大火速炒。

青椒炒腊肠

原料 熟腊肠 200 克, 青椒 100 克, 水发木耳 50 克, 葱末、姜末、蒜片各 5 克, 料酒 10 克, 酱油 5 克, 精盐 2 克, 味精 1 克, 油 20 克。

制法

1. 腊肠斜切成片。青椒切成菱形条片。水发木耳撕成片。
 2. 锅内下油、葱末、姜末、蒜片炝香, 下入腊肠片、料酒、酱油炒匀。
 3. 下入木耳片、青椒片、精盐炒熟, 加味精, 装盘即成。
- 提示** 要用大火速炒。



玉笋炒腊肠

原料 熟腊肠 300 克, 冬笋 100 克, 油菜段 50 克, 鲜红椒 30 克, 葱末、姜末、蒜片、酱油各 5 克, 料酒 10 克, 精盐 2 克, 味精 1 克, 油 20 克。

制法

1. 腊肠斜切成片。冬笋、红椒切成片。
2. 锅内下油、葱末、姜末、蒜片、腊肠片、料酒、酱油略炒。
3. 下入冬笋片炒透, 下入油菜段、红椒片、精盐炒熟, 加味精, 装盘即成。

提示 要用大火速炒。



兔肉炒蕨菜

原料 净兔肉 225 克, 蕨菜段 120 克, 枸杞子 15 克, 葱段、姜片、料酒、酱油各 10 克, 精盐 3 克, 白糖 2 克, 湿淀粉、干淀粉各 5 克, 鸡蛋清 1 个, 油 500 克。

制法

1. 兔肉切成丝, 用料酒 10 克、精盐 1 克及鸡蛋清、干淀粉拌匀。
2. 兔肉丝下入四成热的油中滑熟, 倒入漏勺。
3. 锅内下油 20 克及葱段、姜片炝香, 下入蕨菜段炒熟, 下入兔肉丝、枸杞子炒匀, 烹入用全部调料对成的芡汁翻匀, 装盘即成。

提示 兔肉丝上浆要匀。滑油时火不能过大。



炒红绿兔丁

原料 净兔肉 300 克, 芥蓝段 125 克, 枸杞子 15 克, 葱花、蒜末各 10 克, 料酒 20 克, 精盐、鸡精各 3 克, 味精 2 克, 湿淀粉 8 克, 鸡蛋清半个, 油 400 克。

制法

1. 兔肉切成丁, 用料酒 10 克、精盐 1 克及湿淀粉、鸡蛋清拌匀。
2. 兔肉丁下入四成热的油中滑熟, 倒入漏勺。
3. 锅放油 20 克及葱花、蒜末、芥蓝段、鸡精、精盐、料酒炒熟, 下入兔肉丁、枸杞子、味精翻匀, 装盘即成。

提示 兔肉丁入油锅后要快速拨散, 以免粘连。





兔肉丝炒绿豆芽

原料 净兔肉 200 克，净绿豆芽 150 克，蒜丝 10 克，精盐、鸡精各 3 克，味精 1.5 克，醋、湿淀粉、干淀粉各 5 克，鸡蛋清 1 个，料酒、汤各 20 克，油 500 克。

制法

1. 兔肉切成丝，用料酒 10 克、精盐 1 克及鸡蛋清、干淀粉拌匀。
2. 兔肉丝下入四成热的油中滑熟，倒入漏勺。
3. 锅下入油 15 克及蒜丝、绿豆芽炒熟。下入兔肉丝，烹入用全部调料对成的芡汁翻匀，装盘即成。

提示 烹汁时要用旺火。



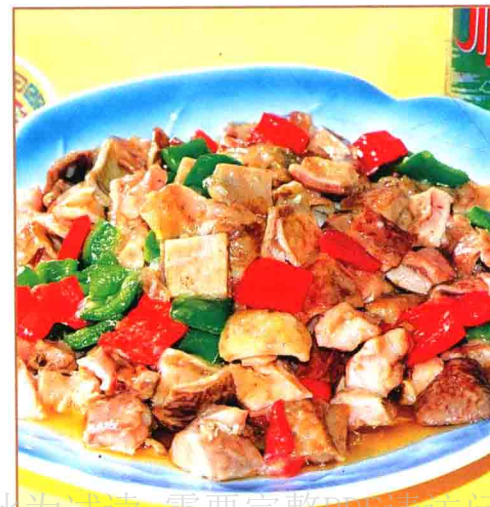
香辣板肠

原料 熟驴板肠 400 克，青辣椒片、红辣椒片各 35 克，蒜片 20 克，白糖、酱油、料酒、辣椒油各 15 克，葱花、姜米、湿淀粉各 5 克，精盐、味精各 2 克，五香粉 0.5 克，油 20 克。

制法

1. 熟驴板肠切成条块。
2. 锅下入油、白糖炒化呈红色，下入驴板肠、姜米、葱花、五香粉上色，加入酱油、料酒、精盐。
3. 下入蒜片、青辣椒片、红辣椒片炒熟，用湿淀粉勾芡，加入味精、辣椒油，装盘即成。

提示 炒糖色时要用小火，掌握好时间，不能炒糊。



双椒肚丁

原料 熟猪肚 300 克，青辣椒丁、红辣椒丁各 50 克，料酒 15 克，蒜片、姜米、葱花各 5 克，精盐、花椒各 3 克，味精 2 克，油 25 克。

制法

1. 熟猪肚切成丁。
2. 锅下入油、花椒炒出香味，捞出花椒不用，下入蒜片、葱花、姜米炝香，下入猪肚丁、料酒炒透。
3. 下入青辣椒丁、红辣椒丁、精盐炒熟，加入味精，装盘即成。

提示 花椒要用小火炒制，使其香味充分融于油中。