

百姓餐桌

丛书编委会 编

YiTianYIdao
Jiachang
Xiaochao



1天1道

家常小炒

超低
震撼价

16.80元

由全国著名烹饪大师亲自精心挑选

菜品南北兼顾,做法简单实用,好学易做

每天一道新式炒菜,每天口味翻新

好吃、营养又健康



吉林科学技术出版社

百姓餐桌

丛书编委会 编

做法简单
好学易做

YiTianYIdao
Jiachang
Xiaochao

1天1道

家常小炒



吉林科学技术出版社

“百姓餐桌”丛书编委会 编

责任编辑：李 梁 王旭辉

图片摄影：许京鹭 杨跃祥 王大龙

书籍装帧：名晓设计

吉林科学技术出版社出版、发行

一天一道

家常小炒

YITIANYIDAOJIACHANGXIAOCHAO



一天一道家常小炒

社 址：长春市人民大街 4646 号

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

编辑部电话：0431-85635175

邮 编：130021

电子信箱：ll_010307@sina.com

网 址：www.jlstp.com

实 名：吉林科学技术出版社

长春市创意广告图文制作有限责任公司制版

长春新华印刷厂印刷

如有印装质量问题，可寄出版社调换

710×1000 16 开

10 印张

2007 年 5 月第 1 版

2007 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5384-1459-2

定价：16.80 元

一天一道家常小炒

目录 CONTENTS



Part 1 蔬菜类

010 肉片面筋炒白菜
012 糖醋白菜
012 云腿白菜
012 菠菜炒粉丝
013 盐煎扁豆
013 碧绿银杏
014 开洋绿豆芽
014 素炒三丁
014 糖醋包菜
015 芥蓝腰果炒香菇
016 虾仁蛋韭黄
016 炒苦瓜丝
017 酱炒苦瓜
017 芦蒿香干
017 干煸萝卜丝
018 酸辣萝卜
019 素炒胡萝卜
019 炸金丝
019 金瓜百合
020 清香小炒

020 橙汁茄排
021 西芹菠萝炒火腿
021 茄汁素虾仁
021 焖蒜苗
022 雪梨素鱼片
023 三鲜炒春笋
023 黄瓜炒冬笋
023 青椒土豆丝
024 生煨豆苗菜
024 蟹肉扒西兰花
024 蒜香苋菜
025 油焖春笋
025 香菇栗子
026 鸡油扁豆
026 干煸四季豆
026 榄菜四季豆
027 素爆鸡丁
028 糖醋柿子椒
028 韭菜炒毛豆
029 韭黄干丝
029 醋炒什锦
029 熘胡萝卜丸子

030 青椒炒茄丝
030 三丁茄子
030 水芹炒百叶
031 姜米炒青菜
031 海参豆腐烧全茄
032 酱汁春笋
032 熘番茄
033 茭白辣椒炒毛豆
033 焖茭白
033 酱爆青椒
034 腐乳汁茭白
034 鱼香茭白
034 干煸青椒



035 青瓜腰果虾仁

035 素炒大肠

036 金玉满堂

037 家常冬笋

037 风味土豆泥

037 海味青蔬卷

038 香菇扒菜胆

038 炒蟹粉

039 虾酱茼蒿杆

039 芦笋百合炒明虾

039 五色素虾仁

Part
2

豆制品类

040 翡翠豆腐

042 四色豆腐

042 铁板豆腐

042 芙蓉豆腐

043 炒腐竹

043 鸡蛋炒豆腐

044 香菇豆腐

044 金钱豆泡

044 豆腐皮松

045 炸炒豆腐

046 炒素丝

046 京酱素肉丝

047 拔丝豆腐

047 浮油豆腐

048 宫保豆腐

048 咕佬豆腐

048 桂花豆腐

049 果味豆腐

050 核桃豆腐

050 鸡爪豆腐

051 家常豆腐

051 焦熘豆腐

051 椒盐豆腐

052 麻婆豆腐

052 平桥豆腐

052 肉煎豆腐

053 猪心炒豆腐

054 栗子豆腐

054 肉末炒豆腐

054 虾仁豆腐

055 香葱豆腐

056 雪菜炒豆腐

056 白果嫩豆腐

057 蛋黄豆腐

057 木耳炒豆腐

057 开洋豆腐

058 肉末鱼豆腐

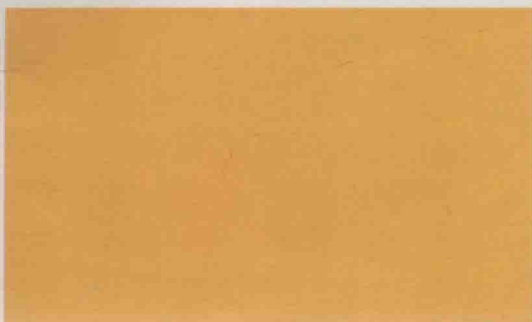
058 绍子豆腐

058 炒豆腐脑

059 糖醋豆腐干

059 菜薹炒豆皮

060 熏干炒芹菜





一天一道家常小炒 目 录

- 061 家常腐竹丝
- 061 木耳炒腐竹
- 061 桂花腐竹
- 062 翡翠油豆腐
- 062 素肉松
- 062 五香豆干丝
- 063 香干肉丝
- 063 小鱼炒豆干

Part
3

禽肉类

- 064 椒盐鸡翅
- 066 葱油鸡肝
- 066 椒麻鸡片
- 066 韭黄鸡丝
- 067 椒香粒粒脆
- 067 生煎鸡翼
- 068 菊花鸡丝
- 068 咖喱鸡块
- 069 酱爆鸡丁
- 069 芽姜炒鸡片
- 069 鸡丝蕨菜
- 070 小煎鸡
- 070 糟香鸡腿
- 070 干煸豆豉鸭

- 071 果酱辣鸭
- 071 酱爆核桃鸭脯丁
- 072 茉莉鸭片
- 073 银芽炒鸡丝
- 073 香酥鸡腿
- 073 熠菊花肫
- 074 奶油明治鸭
- 074 松仁炒鸭松
- 074 鸭肚爆
- 075 鸭火二丁
- 075 辣子鸡丁
- 076 鸭丁腰果
- 076 全爆鸭
- 077 鸭蓉白菜
- 077 银芽炒鸭丝
- 077 鸭蓉玉米
- 078 芫爆鸭条
- 078 鸭蓉鱼肚
- 078 芥菜炒鸭片
- 079 姜丝鸭条
- 079 油爆鸭球
- 080 干椒鸭丁
- 080 腐皮鸭片
- 080 美味鸡丝

- 081 熠鸡丁
- 082 茄汁鸡球
- 082 软炸鸡
- 083 虎头鸭丁
- 083 滑香豆豉鸭
- 083 鸭蓉豆腐
- 084 鸭蓉虾仁
- 084 鸭蓉菜花
- 084 酸姜炒鸡片
- 085 香滑鸡球
- 085 芫爆鸡片
- 086 鱼香鸡
- 086 油泡肾球
- 087 炒鸭柳
- 087 XO酱爆凤冠
- 087 炒鸡冠
- 088 酱爆熏鸭丝
- 088 面包炒鸭片
- 088 川味鸡末
- 089 韭黄鸭丝



089 油烹雏鸭
090 果汁鸡块
091 蚝油鸡脯
091 麦香鸡丁
091 米花鸡丁
092 妙笔鸭舌
092 宫保鸡丁
093 鱼香鸡肝
093 兰豆米椒鸡脆骨
094 鸭片鱿鱼卷
094 茼爆肫花
095 油爆鸭丁

Part
4

畜肉类

096 三色爆肚片
098 冬菜肉丁
098 宫保肉丁

098 桂花肉
099 锅爆肉
099 海带丝炒肉
100 蚝油肉片
100 合川肉片
101 茭白肉片
101 芥菜里脊肉片
101 苦瓜炒肉片
102 里脊丝炒榨菜
102 莲花肉丝
102 莲藕炒肉片
103 鲁式炒肉
103 青椒炒肉丝
104 麻辣肉片
104 肉丝炒土豆
105 生爆盐煎肉
105 酸菜粉丝炒肉

105 五香柳肉
106 米椒爆蹄筋
106 土豆烧猪尾
106 鱼香肉丝
107 糟熘肉片
107 八宝辣子腰松
108 双椒爆腰花
108 双椒韭黄炒腰柳
109 牛肉丁豆腐
109 油爆双花
109 蚝油牛肉



一天一道家常小炒

目录



- 110 牛肉丝炒粉
- 110 苹果炒牛肉片
- 110 青蒜炒腊牛肉
- 111 生菜牛肉
- 112 乌克兰牛肉
- 112 鱼香牛肉丝
- 112 桂花羊肉
- 113 京酱羊肉丝
- 113 辣炒羊肉丝
- 114 青蒜炒肚片
- 114 醋烹肉片
- 115 炒猪肝
- 115 胡萝卜炒肉丝
- 115 花椒肉
- 116 咖喱肚丝
- 116 韭香豆干腊肉
- 116 花仁肉丁
- 117 回锅肉
- 117 清炒肉片
- 118 肉丁烩豆腐
- 118 酥脆油肉
- 119 油淋金针百叶

- 119 干煸牛肉丝
- 119 杭椒牛柳
- 120 桃梨焖牛肉
- 120 油爆羊肚
- 120 肉片炒蒜薹
- 121 腊肠炒双笋
- 121 炒杂烩
- 122 姜丝肉
- 122 酱肉丝
- 123 肉丝炒三丝
- 123 丝瓜肉片
- 123 糖醋咕咾肉
- 124 豆豉牛肉
- 124 板栗红枣烧羊肉
- 124 葱爆羊肉
- 125 虾仁羊肉丝
- 125 羊肉炒鱼丝
- 126 羊肉茄夹
- 126 豉椒牛肉
- 127 糖醋羊舌
- 127 孜然羊肉
- 127 珍珠羊肉丸子

Part 5 水产类

- 128 红糟鱼块
- 130 油浸白鱼
- 130 百合鱼圆
- 130 柠檬鱼片
- 131 双冬武昌鱼
- 131 五柳鱼
- 132 彩色鱼夹
- 132 醋爆鱼丁
- 133 西湖醋鱼
- 133 生烧鱼脸



133 白汁番茄鳊鱼
134 沙律爆鲳鱼
134 茄汁葡萄鱼
134 石鱼滑蛋
135 三丝鱼卷
135 双黄鱼片
136 网油鱼柳
136 五彩鱼丝
137 泰国辣味烤鱼
137 鱼米映红椒
137 鸡枞炒鱼片
138 豆瓣花鲢
138 煲仔鱼丸
138 鸡腿鲈鱼
139 五彩滑鱼片
139 拆烩鲢鱼头
140 鲜菇鲈鱼
141 香滑鲈鱼球
141 香芹螺片
141 豉汁鳗鱼
142 西芹杏仁花枝片
142 双椒墨鱼仔
143 泰味墨鱼仔
143 爆余鱼块

143 豆瓣青鱼
144 煎糟青鲩
144 菱米鱼丁
144 芹菜鱼丝
145 青鱼划水
145 抓炒鱼条
146 酒酿三文鱼
146 红烧双冬鲈鱼
147 香扒鲈鱼段
147 碧绿绣虾簪
147 奇味银鱼排
148 荷叶软蒸鱼
148 豆板虾仁
148 炒三鲜肉
149 珍珠蟹柳
149 瓜片夏贝黄
150 鱼鳞酿豆腐
150 葱辣鱼脯
151 柱侯煎鱼排
151 木耳香葱爆河虾
151 椒盐大虾
152 鳊鱼丝油菜
152 酱香鳊鱼
152 双皮刀鱼

153 韭黄鱼丝
153 龙井鱼片
154 人参鳊鱼
154 双色鱼丸
155 松仁鱼米
155 鳝丝炒韭黄
155 象眼鱼卷
156 鲫鱼余豆腐
156 怪味鲫鱼
156 葱烧鲫鱼
157 酸菜鱼片
158 乳汁牛蛙
158 奶汤鲫鱼
158 萝卜丝余鲫鱼
159 干烧肥沱
159 椒盐鲫鱼串





丛书编委会 编

做法简单
好学易做

YiTianYIdao
Jiachang
Xiaochao

1天1道

家常小炒



吉林科学技术出版社

“百姓餐桌”丛书编委会 编

责任编辑：李 梁 王旭辉

图片摄影：许京鹭 杨跃祥 王大龙

书籍装帧：名晓设计

吉林科学技术出版社出版、发行

一天一道

家常小炒

YITIANYIDAOJIACHANGXIAOCHAO



一天一道家常小炒

社 址：长春市人民大街 4646 号

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

编辑部电话：0431-85635175

邮 编：130021

电子信箱：ll_010307@sina.com

网 址：www.jlstp.com

实 名：吉林科学技术出版社

长春市创意广告图文制作有限责任公司制版

长春新华印刷厂印刷

如有印装质量问题，可寄出版社调换

710×1000 16 开

10 印张

2007 年 5 月第 1 版

2007 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5384-1459-2

定价：16.80 元

一天一道家常小炒

自序



中华饮食文化博大精深、源远流长，在世界上享有很高的声誉。中国人讲究吃，不仅仅是一日三餐，解渴充饥，吃在国人心中早已演变成一种文化。每一道精美肴馔讲究的都是“色香味形意养”，色是视觉的颜色盛宴，香是嗅觉的连绵悠长，味是品尝的美味享受，形是形态的精雕细琢，意则是意境的回味无穷，最后一个“养”字，把“药食同源”的理念点透，回归了饮食文化的根本，道出了现代饮食的精髓。

俗话说，“民以食为天”，饮食文化已经在人们的日常生活中得到了很大的普及和弘扬。“吃什么”，这恐怕是大多数人需要每天面对的一个问题，选择合理而且适合自己的食材，当然很重要，但人们对于每天所食用的食物是否属于科学合理的膳食搭配却不甚了解。“怎么做”，很多人的饮食还在不断的重复自己从小养成的饮食习惯，殊不知食材的合理搭配和正确的烹饪对于饮食是最重要的一个环节。忙碌的上班族、优雅的主妇、退休闲适的老人、茁壮成长的孩子，每个人都希望能有适合自己且营养美味的食谱，本系列书籍的出版，解决了困扰您的“吃什么”和“怎么做”的两大难题，帮助您在忙碌的生活、学习、工作之余，轻松找到适合您和您家人、朋友的精心搭配、营养美味的菜谱。

炒菜的特点大体有三个：一是在炒锅内加入少量的油，二是食物原料要进行碎化，切成球、条、丝、块、末状等等，三是根据需要调料依次入锅，翻搅至熟。炒菜都是在熟的过程中入味的。小炒是我们家常饮食当中非常重要的一种菜肴加工手段，其他如烧、焖、烩、炖等都是“炒”的延伸，本书介绍的菜肴种类集中了日常饮食当中炒菜的精品菜肴，定会成为您的厨房必备的好帮手。

一天一道家常小炒

目录 CONTENTS



Part
1

蔬菜类

- | | | |
|-------------|-------------|-------------|
| 010 肉片面筋炒白菜 | 020 橙汁茄排 | 030 青椒炒茄丝 |
| 012 糖醋白菜 | 021 西芹菠萝炒火腿 | 030 三丁茄子 |
| 012 云腿白菜 | 021 茄汁素虾仁 | 030 水芹炒百叶 |
| 012 菠菜炒粉丝 | 021 焖蒜苗 | 031 姜米炒青菜 |
| 013 盐煎扁豆 | 022 雪梨素鱼片 | 031 海参豆腐烧全茄 |
| 013 碧绿银杏 | 023 三鲜炒春笋 | 032 酱汁春笋 |
| 014 开洋绿豆芽 | 023 黄瓜炒冬笋 | 032 熘番茄 |
| 014 素炒三丁 | 023 青椒土豆丝 | 033 茭白辣椒炒毛豆 |
| 014 糖醋包菜 | 024 生煨豆苗菜 | 033 焖茭白 |
| 015 芥蓝腰果炒香菇 | 024 蟹肉扒西兰花 | 033 酱爆青椒 |
| 016 虾仁蛋韭黄 | 024 蒜香苋菜 | 034 腐乳汁茭白 |
| 016 炒苦瓜丝 | 025 油焖春笋 | 034 鱼香茭白 |
| 017 酱炒苦瓜 | 025 香菇栗子 | 034 干煸青椒 |
| 017 芦蒿香干 | 026 鸡油扁豆 | |
| 017 干煸萝卜丝 | 026 干煸四季豆 | |
| 018 酸辣萝卜 | 026 榄菜四季豆 | |
| 019 素炒胡萝卜 | 027 素爆鸡丁 | |
| 019 炸金丝 | 028 糖醋柿子椒 | |
| 019 金瓜百合 | 028 韭菜炒毛豆 | |
| 020 清香小炒 | 029 韭黄干丝 | |
| | 029 醋炒什锦 | |
| | 029 熘胡萝卜丸子 | |



035 青瓜腰果虾仁

035 素炒大肠

036 金玉满堂

037 家常冬笋

037 风味土豆泥

037 海味青蔬卷

038 香菇扒菜胆

038 炒蟹粉

039 虾酱茼蒿杆

039 芦笋百合炒明虾

039 五色素虾仁

Part
2

豆制品类

040 翡翠豆腐

042 四色豆腐

042 铁板豆腐

042 芙蓉豆腐

043 炒腐竹

043 鸡蛋炒豆腐

044 香菇豆腐

044 金钱豆泡

044 豆腐皮松

045 炸炒豆腐

046 炒素丝

046 京酱素肉丝

047 拔丝豆腐

047 浮油豆腐

048 宫保豆腐

048 咕佬豆腐

048 桂花豆腐

049 果味豆腐

050 核桃豆腐

050 鸡爪豆腐

051 家常豆腐

051 焦熘豆腐

051 椒盐豆腐

052 麻婆豆腐

052 平桥豆腐

052 肉煎豆腐

053 猪心炒豆腐

054 栗子豆腐

054 肉末炒豆腐

054 虾仁豆腐

055 香葱豆腐

056 雪菜炒豆腐

056 白果嫩豆腐

057 蛋黄豆腐

057 木耳炒豆腐

057 开洋豆腐

058 肉末鱼豆腐

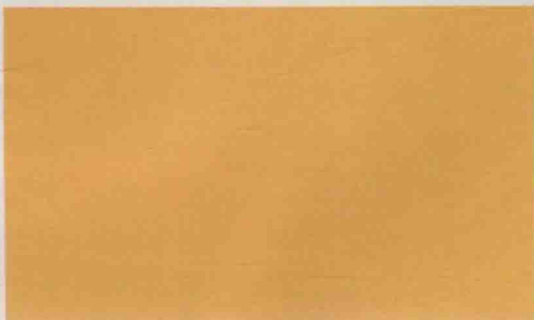
058 绍子豆腐

058 炒豆腐脑

059 糖醋豆腐干

059 菜薹炒豆皮

060 熏干炒芹菜





一天一道家常小炒 目 录

- 061 家常腐竹丝
- 061 木耳炒腐竹
- 061 桂花腐竹
- 062 翡翠油豆腐
- 062 素肉松
- 062 五香豆干丝
- 063 香干肉丝
- 063 小鱼炒豆干

Part
3

禽肉类

- 064 椒盐鸡翅
- 066 葱油鸡肝
- 066 椒麻鸡片
- 066 韭黄鸡丝
- 067 椒香粒粒脆
- 067 生煎鸡翼
- 068 菊花鸡丝
- 068 咖喱鸡块
- 069 酱爆鸡丁
- 069 芽姜炒鸡片
- 069 鸡丝蕨菜
- 070 小煎鸡
- 070 糟香鸡腿
- 070 干煸豆豉鸭

- 071 果酱辣鸭
- 071 酱爆核桃鸭脯丁
- 072 茉莉鸭片
- 073 银芽炒鸡丝
- 073 香酥鸡腿
- 073 熘菊花肫
- 074 奶油明治鸭
- 074 松仁炒鸭松
- 074 鸭肚爆
- 075 鸭火二丁
- 075 辣子鸡丁
- 076 鸭丁腰果
- 076 全爆鸭
- 077 鸭蓉白菜
- 077 银芽炒鸭丝
- 077 鸭蓉玉米
- 078 芫爆鸭条
- 078 鸭蓉鱼肚
- 078 荠菜炒鸭片
- 079 姜丝鸭条
- 079 油爆鸭球
- 080 干椒鸭丁
- 080 腐皮鸭片
- 080 美味鸡丝

- 081 熘鸡丁
- 082 茄汁鸡球
- 082 软炸鸡
- 083 虎头鸭丁
- 083 滑香豆豉鸭
- 083 鸭蓉豆腐
- 084 鸭蓉虾仁
- 084 鸭蓉菜花
- 084 酸姜炒鸡片
- 085 香滑鸡球
- 085 芫爆鸡片
- 086 鱼香鸡
- 086 油泡肾球
- 087 炒鸭柳
- 087 XO酱爆凤冠
- 087 炒鸡冠
- 088 酱爆熏鸭丝
- 088 面包炒鸭片
- 088 川味鸡末
- 089 韭黄鸭丝



089 油烹雏鸭
090 果汁鸡块
091 蚝油鸡脯
091 麦香鸡丁
091 米花鸡丁
092 妙笔鸭舌
092 宫保鸡丁
093 鱼香鸡肝
093 兰豆米椒鸡脆骨
094 鸭片鱿鱼卷
094 茼爆肫花
095 油爆鸭丁

Part
4

畜肉类

096 三色爆肚片
098 冬菜肉丁
098 宫保肉丁

098 桂花肉
099 锅爆肉
099 海带丝炒肉
100 蚝油肉片
100 合川肉片
101 茭白肉片
101 芥菜里脊肉片
101 苦瓜炒肉片
102 里脊丝炒榨菜
102 莲花肉丝
102 莲藕炒肉片
103 鲁式炒肉
103 青椒炒肉丝
104 麻辣肉片
104 肉丝炒土豆
105 生爆盐煎肉
105 酸菜粉丝炒肉

105 五香柳肉
106 米椒爆蹄筋
106 土豆烧猪尾
106 鱼香肉丝
107 糟熘肉片
107 八宝辣子腰松
108 双椒爆腰花
108 双椒韭黄炒腰柳
109 牛肉丁豆腐
109 油爆双花
109 蚝油牛肉



一天一道家常小炒

目录



110 牛肉丝炒粉
110 苹果炒牛肉片
110 青蒜炒腊牛肉
111 生菜牛肉
112 乌克兰牛肉
112 鱼香牛肉丝
112 桂花羊肉
113 京酱羊肉丝
113 辣炒羊肉丝
114 青蒜炒肚片
114 醋烹肉片
115 炒猪肝
115 胡萝卜炒肉丝
115 花椒肉
116 咖喱肚丝
116 韭香豆干腊肉
116 花仁肉丁
117 回锅肉
117 清炒肉片
118 肉丁烩豆腐
118 酥脆油肉
119 油淋金针百叶

119 干煸牛肉丝
119 杭椒牛柳
120 桃梨焖牛肉
120 油爆羊肚
120 肉片炒蒜薹
121 腊肠炒双笋
121 炒杂烩
122 姜丝肉
122 酱肉丝
123 肉丝炒三丝
123 丝瓜肉片
123 糖醋咕咾肉
124 豆豉牛肉
124 板栗红枣烧羊肉
124 葱爆羊肉
125 虾仁羊肉丝
125 羊肉炒鱼丝
126 羊肉茄夹
126 豉椒牛肉
127 糖醋羊舌
127 孜然羊肉
127 珍珠羊肉丸子

Part 5 水产类

128 红糟鱼块
130 油浸白鱼
130 百合鱼圆
130 柠檬鱼片
131 双冬武昌鱼
131 五柳鱼
132 彩色鱼夹
132 醋爆鱼丁
133 西湖醋鱼
133 生烧鱼脸

