



经典美味小炒 100 道

邱克洪 主编



 黑龙江科学技术出版社
HEILONGJIANG SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS



图书在版编目 (C I P) 数据

经典美味小炒100道 / 邱克洪主编. -- 哈尔滨 : 黑龙江科学技术出版社, 2020.5
ISBN 978-7-5719-0371-8

I. ①经… II. ①邱… III. ①炒菜 - 菜谱 IV.
①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2020)第016549号

经典美味小炒 100 道 JINGDIAN MEIWEI XIAOCHAO 100 DAO

主 编 邱克洪
出 版 人 侯 肇
策划编辑  深圳·弘艺文化
封面设计  HONGYI CULTURE
责任编辑 马远洋
出 版 黑龙江科学技术出版社
地 址 哈尔滨市南岗区公安街 70-2 号
邮 编 150007
电 话 (0451) 53642106
传 真 (0451) 53642143
网 址 www.lkcbs.cn
发 行 全国新华书店
印 刷 雅迪云印 (天津) 科技有限公司
开 本 710mm × 1000mm 1/16
印 张 12
字 数 200 千字
版 次 2020 年 5 月第 1 版
印 次 2020 年 5 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5719-0371-8
定 价 39.80 元

【版权所有，请勿翻印、转载】

本社常年法律顾问：

黑龙江承成律师事务所 张春雨 曹珩

目 录 C O N T E N T S



- No.1** / 葱香牛柳.....001
- No.2** / 干锅牦牛肉002
- No.3** / 小炒黄牛肉005
- No.4** / 乱刀牛肉.....006
- No.5** / 飘香草原牛肉.....008
- No.6** / 麻婆牛肉豆腐.....010
- No.7** / 杨桃炒牛肉012
- No.8** / 豌豆炒牛肉粒.....013
- No.9** / 风味小炒羊014
- No.10** / 宫保鸡丁.....016
- No.11** / 烧椒口味乌鸡.....018
- No.12** / 记忆青椒鸡020
- No.13** / 青椒黄喉鸡022
- No.14** / 干煸鸡翅.....024
- No.15** / 鸡胸肉炒西蓝花027
- No.16** / 胡萝卜鸡肉茄丁028



- No.17** / 鸭肉炒菌菇 029
- No.18** / 滑炒鸭丝..... 030
- No.19** / 茶树菇炒鸭丝..... 032
- No.20** / 葱香腰花..... 034
- No.21** / 干锅排骨..... 036
- No.22** / 人参炒腰花 038
- No.23** / 巧手猪肝..... 040
- No.24** / 毛氏红烧肉 042
- No.25** / 农家小炒肉 044
- No.26** / 茶树菇炒老腊肉 047
- No.27** / 白辣椒烧风吹肉 048
- No.28** / 干豇豆回锅肉..... 050
- No.29** / 香辣巴骨肉 052
- No.30** / 香干豆豉炒肉..... 054
- No.31** / 记忆山椒口口脆 057
- No.32** / 石板笋干肉 058
- No.33** / 粉丝包菜炒五花肉... 060



- No.34** / 功夫霸王辣双脆062
- No.35** / 招牌口口脆064
- No.36** / 黄豆芽木耳炒肉066
- No.37** / 青椒炒猪血068
- No.38** / 瘦肉炒紫甘蓝070
- No.39** / 尖椒腊猪嘴071
- No.40** / 腊肉原味笋尖073
- No.41** / 腊味腰豆074
- No.42** / 酱香鸭舌076
- No.43** / 青豆鸽胗079
- No.44** / 西蓝花炒虾仁080
- No.45** / 海带虾仁炒鸡蛋082
- No.46** / 干锅虾084
- No.47** / 宫保大明虾086
- No.48** / 白灼基围虾088
- No.49** / 椒盐基围虾090
- No.50** / 糊辣脆虾093

- No.51** / 绿豆芽炒鳝丝.....095
- No.52** / XO 酱爆辽参096
- No.53** / 冷吃鱼098
- No.54** / 干锅鱿鱼须 100
- No.55** / 洞庭片片田螺..... 102
- No.56** / 美味跳跳蛙 105
- No.57** / 辣炒花甲..... 106
- No.58** / 韭黄炒牡蛎 108
- No.59** / 菠萝炒鱼片 110
- No.60** / 芦笋腰果炒墨鱼 113
- No.61** / 银耳枸杞炒鸡蛋 114
- No.62** / 苦瓜炒鸡蛋 117
- No.63** / 口蘑炒火腿 118
- No.64** / 鸡蛋炒百合 119
- No.65** / 西红柿炒蛋 120
- No.66** / 青椒炒鸽子蛋..... 123





- No.67** / 山药木耳炒核桃仁... 124
- No.68** / 干锅酸菜土豆片 126
- No.69** / 橄榄菜四季豆..... 128
- No.70** / 宫保杏鲍菇 130
- No.71** / 干锅有机花菜..... 132
- No.72** / 干锅茶树菇 134
- No.73** / 干锅干页豆腐..... 136
- No.74** / 干锅娃娃菜 138
- No.75** / 花仁菠菜..... 140
- No.76** / 回锅厚皮菜 142
- No.77** / 清炒苦瓜..... 144
- No.78** / 胡萝卜炒木耳..... 146
- No.79** / 秋葵炒蛋..... 149
- No.80** / 辣白菜 150
- No.81** / 西葫芦炒木耳..... 152
- No.82** / 松仁炒韭菜 154



- No.83 / 丝瓜炒山药 155
- No.84 / 芹菜炒黄豆 156
- No.85 / 莴笋炒百合 157
- No.86 / 鸡胸肉马蹄炒饭 158
- No.87 / 松仁丝瓜 160
- No.88 / 鸡蛋松仁炒茼蒿 163
- No.89 / 荷塘小炒 164
- No.90 / 胡萝卜炒马蹄 166
- No.91 / 玉米笋炒荷兰豆 169
- No.92 / 清炒小油菜 170
- No.93 / 丝瓜炒油条 172
- No.94 / 茼蒿胡萝卜 173
- No.95 / 胡萝卜香葱炒面 174
- No.96 / 虾仁炒面 176
- No.97 / 虾仁炒细粉 178
- No.98 / 扬州炒饭 180
- No.99 / 玉米鸡蛋炒饭 183
- No.100 / 鸡肉炒饭 184



No.1

葱香牛柳

◎ 补脾胃、益气血、强筋骨 ◎

原料：

牛肉500克，洋葱100克，葱
花30克，姜片30克

调料：

盐3克，生抽20毫升，料酒20
毫升，辣椒油20毫升，生粉
20克，食用油适量

做法：

- ① 洋葱切块；牛肉切条状，加少许盐、料酒、生粉拌匀腌制20分钟。
- ② 起油锅，放入洋葱，翻炒至熟软，加少许盐炒匀，盛出装入盘中。
- ③ 另起油锅，放入姜片爆香，放入牛肉翻炒至转色，淋入料酒炒香。
- ④ 放入生抽、辣椒油炒匀，盛出装入盘中，撒上葱花即可。

No.2

干锅牦牛肉

◎ 补中益气、强健筋骨 ◎

原料：

牦牛肉150克，尖红椒30克，芹菜30克，干辣椒段10克，姜片10克，八角、桂皮各5克，高汤500毫升

调料：

盐3克，味精8克，蚝油10毫升，辣椒酱10克，料酒10毫升，胡椒粉2克，辣椒油10毫升，糖10克，食用油适量



做法：

- ① 牦牛肉洗净，切片；尖红椒洗净，切圈；芹菜洗净，切段。
- ② 锅中放入适量油，烧至六成热，放牛肉炒到皮上起小泡，加八角、桂皮，加干辣椒段，烹入料酒，炒干水分，加入高汤，放入盐、味精、蚝油、辣椒酱调好味，放入糖调色，倒入高压锅烹制12分钟。
- ③ 锅置旺火上，放入辣椒油，下姜片、红椒圈煸香，放入芹菜炒匀，将牛肉带汁一起下锅，收浓汤汁。
- ④ 放入胡椒粉、盐调味，出锅即可。



