

◎ 主编 王磊 聂阳

都市流行菜

D
USHI LIUXING CAI
XUCHANPIN LEI

菜

畜产品类

D
USHI LIUXING CAI
XUCHANPIN LEI

都市流行菜
畜产品类



安徽
科学技术
出版社

D
USHI LIUXING CAI
XUCHANPIN LEI

都市流行

菜

畜产品类

主 编 王 磊 聂 阳
副主编 朱 年 扬 泉

D USHI LIUXING CAI
XUCHANPIN LEI

行菜

安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

都市流行菜. 畜产品类/王磊, 聂阳主编. —合肥: 安徽科学技术出版社, 2005. 5

ISBN 7-5337-3220-0

I. 都… II. ①王…②聂… III. 畜产品-菜谱
IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 031359 号

*

安徽科学技术出版社出版
(合肥市跃进路 1 号新闻出版大厦)

邮政编码: 230063

电话号码: (0551) 2833431

E-mail: yougoubu@sina.com

yougoubu@hotmail.com

网址: www.ahstp.com.cn

新华书店经销 合肥义兴印务有限责任公司印刷

*

开本: 880×1230 1/32 印张: 2 字数: 50 千

2005 年 5 月第 1 版 2005 年 5 月第 1 次印刷

印数: 5 000

定价: 15.00 元

(本书如有倒装、缺页等问题, 请向本社发行科调换)



《都市流行菜》编委会

主 编	任 委	聂 阳			
		聂 阳	王 磊	胡 明	李东文
		仲玉梅	朱 年	裴永桢	杨福华
		吴 华	肖德军	张海震	李正龙
		陈 文	杜志明	扬 泉	韩芝军
		王家平	陈万骏	陈洛平	蒋国庆
		孙生银	陶晓平		
技术指导 摄 影		聂 阳	嵇步春		
		谈 松	谈学和		



序

都市流行菜 畜产品类

▲ 1

正是人们对生活质量的不断追求，使得菜肴形式经历了由低级到高级，由简陋到精美的发展过程。今天，人们对饮食质量的要求愈来愈高，不但要吃得饱，还要求吃得好、吃得有营养，要有滋有味，从而使美食进入一个新的阶段。正是餐饮市场的日益繁荣，促使了专业厨师队伍的壮大和烹饪教育事业的发展，也出现了一大批优秀的烹饪行业的带头人。这批人努力钻研，不断创新，精择其优，进一步挖掘了中华美食这一宝贵遗产。他们制作菜肴时，力求选料严格，注重刀工，讲究火候，烹调精湛，广泛运用新式的调味手段，取各菜系之所长，促进了菜肴格式向美、精、味、养等方面迅猛发展，新创了一大批色、香、味、形、器俱佳的精美菜肴，并使其广为流行。

现在的名厨们深谙创新才是发展之精髓、



繁荣之动力，所以他们在平常工作中认真总结经验，不断开拓、进取，创出了一款又一款新式菜点，大大推动了美食文化的发展，真正让食者感到佳肴的确是口味、文化、享受的完美结合。尤其是他们能够将烹饪之精华、华夏饮食之神髓充分凝固在菜肴中，再加上精湛的技艺，使之脱胎换骨，令人耳目一新。为了将这些创新成果迅速提供给广大厨艺工作者，我们组织了一些流行菜制作大师，精选了他们制作的各类新式菜肴，编撰成册，以满足读者、食者、艺者之需。

《都市流行菜》拍摄、编撰历经百日，辗转北京、南京、上海、苏州、无锡、杭州、合肥、扬州等城市，期间得到北京江苏大厦、扬州馋神食品集团有限公司等单位的大力协助。一套全新的、流行于各地的特色菜现在奉献给读者，旨在让美食文化得以发展。我们殷切希望本书能为大家厨艺的增长尽到薄力。

编者



南乳松子肉	1
莲心扣肉	2
东坡肉	3
杏香方肉	4
百花酒焖肉	5
咸鱼焖肉	6
梅菜蒸咸肉	7
菠萝梅菜扣肉	8
香酥里脊	9
清炖蟹粉狮子头	10
家乡咸猪头	11
无锡烤排	12
飘香寸骨	13
竹叶香子排	14
棕香排筒	15
三凤排骨	16
果仁肉排	17
夹饼猪手	18
麦香盐猪手	19
冬瓜酱蹄膀	20



contents



红焖蹄筋	21
椒盐肘子	22
白灼蹄芽	23
鲍汁牛头方	24
金汤牛皮	25
姜汁牛爽肚	26
布袋牛肉	27
金羌牛柳	28
风味牛肉卷	29
锅酥牛肉	30
紫菜牛肉粒	31

新式牛柳	32
三羊开泰	33
京葱羊里脊	34
虎皮羊肉	35
红烧鳊鱼羊肉	36
椰盅咖啡羊	37
兰花羊锤	38
粽香羊蹄	39





目录

Contents

香酥羊腿	40
鲍汁羊脑	41
美味羊蹄	42
白玉扒羊腿	43
犬毫会	44
鼋汁狗肉	45
霸王焖狗掌	46
枣栗驴肉煲	47
碧绿扒鹿筋	48
一品焗鹿排	49
新鱼羊合鲜	50
腌笃四鲜	51
小烤野兔	52
兰花扣红肠	53
八宝灌肠	54
火瞳娃娃菜	55
金腿芦笋	56





南乳松子肉

原料

五花肉、松子仁、绍酒、南乳汁、
酱油、糖、葱、姜。

都市流行菜
畜产品类

1 ▲

制法

- ◇ 五花肉焯水洗净，改刀成方块。松子仁过油至淡黄色捞起。
- ◇ 锅上火加底油，投入葱、姜煸香，加入肉块同煸，再放入绍酒、酱油、糖、南乳汁、松子仁、清汤大火烧开，转小火焖至酥烂，大火收稠卤汁，装盘点缀上松子仁即成。

关键技术提示

焖制时宜用小火。
酱油不能多放。



都市流行菜
畜产品类

▲ 2

原料

莲子、五花肉、葱、姜、绍酒、盐、
味精、生抽、白糖。

莲心扣肉

制法

- ◇ 将莲子用水涨发开，待用。
- ◇ 五花肉切成薄片，包裹莲子，排放在碗内，上笼蒸20分钟左右。在蒸制过程中放入生抽、盐、白糖，蒸好后扣入容器内。将其汤汁倒入锅中，重新调好口味勾芡浇在上面。

关键技术提示

莲子必须涨发透。



东坡肉

原料

带皮五花肉、绍酒、精盐、酱油、冰糖、葱、姜。

制法

- ◇ 将五花肉刮洗干净，切成5厘米见方的块，焯水后捞出。
- ◇ 锅内放衬垫，加入葱、姜，把肉块皮朝上排齐入锅，加绍酒、冰糖、精盐，置旺火上烧沸，然后加酱油，加盖，用微火焖约1小时至酥烂，再用旺火收浓汤汁即成。

关键技术提示

肉块改刀要大小一致。
注意调料的投放顺序。





都市流行菜

畜产品类

4

原料

猪五花肉、银杏、青菜心、鸭肠、
绍酒、酱油、冰糖、葱、姜。

杏香方肉

制法

- ◇ 将五花肉改刀成 100 克左右的长方块，焯水洗净，用鸭肠将每块肉扎起来。
- ◇ 锅上火，放油、姜、葱、肉块、绍酒煸炒，放入清水烧至七成熟时，再放入酱油上色，烧至八成熟时放冰糖，烧至九成熟时慢火收芡，再放些糖，以增加光亮。
- ◇ 装入小盅，菜心、银杏入温油锅焯熟后分装在肉块旁边即成。

关键技术 提示

鸭肠扎得不可过紧。
要注意焖肉的火候和调料的投放时机。

百花酒焖肉

原料

猪肋条肉、百花酒、酱油、白糖、
精盐、葱、姜。

制法

- ◇ 将猪肋条肉刮洗干净，用洁布吸去水后，用烤叉插入肉块中，肉皮朝下，用中火烤至皮色焦黑。
- ◇ 高火抽去烤叉，把肉放入温水中浸软，刮去皮上焦污并洗净，然后将其修去边角，切成小方块，每块肉皮上剞上花刀。
- ◇ 沙锅上火放葱、姜，把肉块皮朝上排齐入锅，加百花酒、白糖、精盐，用旺火烧沸，然后加酱油，加盖，用微火焖约2小时至酥烂，再用旺火收浓汤汁即成。

关键技术提示

肉皮烤制不能过头。
焖肉时酱油放量一定要适中，否则肉的颜色容易发黑。





都市流行菜
畜产品类

▲ 6

原料

腌咸鱼、五花肉、西兰花、绍酒、
酱油、白糖、精盐、味精、葱、姜。

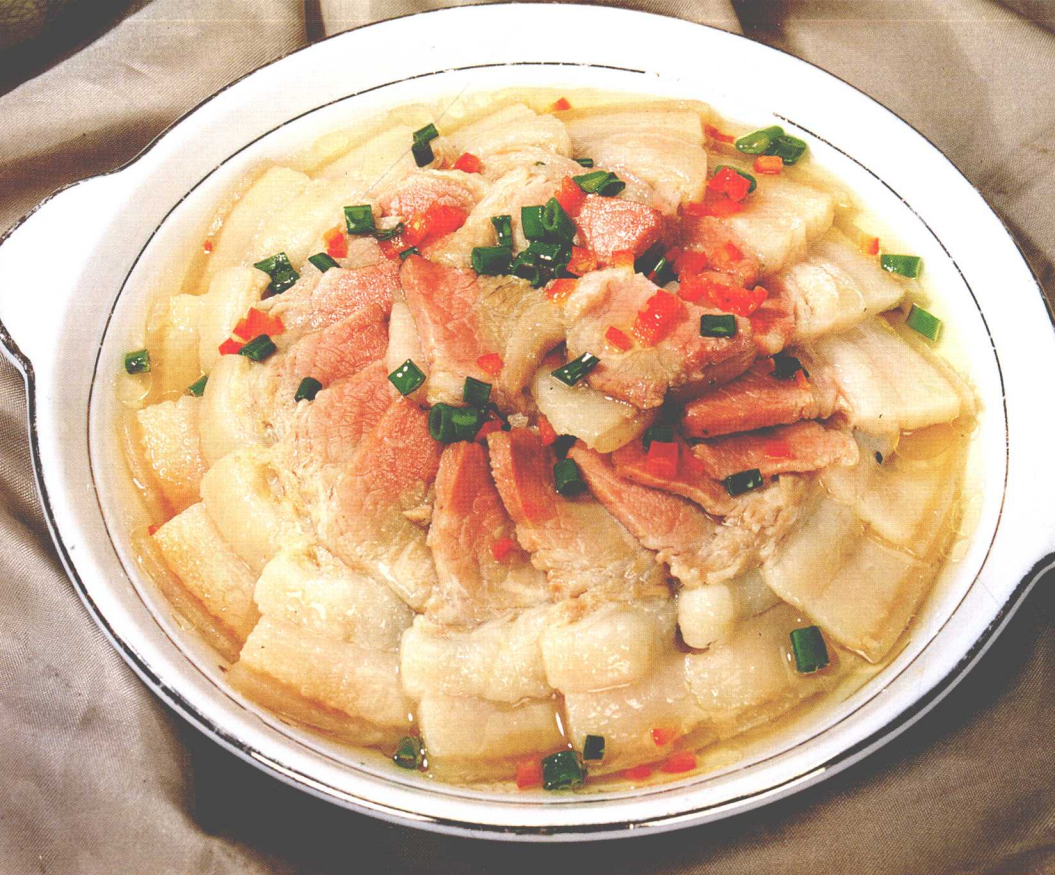
咸鱼
焖肉

制法

- ◇ 将咸鱼和五花肉改刀成块，一起焯水洗净。
- ◇ 沙锅上火，加底油，投入葱、姜煸香，加入咸鱼、五花肉同煸，加入调料、清水，大火烧开，转小火焖烂即可。

关键技术 提示

咸鱼本身咸味重，焖制时
酱油放量不宜太多。



梅菜蒸咸肉

都市流行菜
畜产品类

原料

咸肉、梅干菜、绍酒、葱姜末、红椒粒、高汤。

7 ▲

制法

- ◇ 梅干菜泡透洗净切碎，垫放盘内。
- ◇ 咸肉切成片排覆在梅干菜上，加入高汤、绍酒、葱姜末、红椒粒，上笼蒸15分钟即可。

关键技术 提示

梅干菜要放入水中泡去部分咸味，否则太咸。
要选用带皮的咸肉，肉片要切得厚薄一致。



都市流行菜

畜产品类

8

菠萝梅菜扣肉

原料

猪肋条肉、干菜、莲子、菜心、绍酒、酱油、白糖、八角、桂皮。

制法

- ◇ 干菜泡软，整干后煸炒入味蒸透。
- ◇ 猪肋条肉焯水后，抹上酱油，油炸上色，切成片。每片包卷一颗莲子，整齐排放入菠萝形的模具中，放入干菜，加绍酒、酱油、白糖、八角、桂皮，上笼蒸至酥熟，覆扣入盘中，围以炒熟的菜心即成。

关键技术 提示

肉卷装入模具时，排放要整齐，肉卷之间不能有间隙。