

畜禽杂碎 家庭烹饪妙法



陕西人民教育出版社

畜禽杂碎家庭烹饪妙法

陈再印 张 民 臧怡群 编著

陕西人民教育出版社

1991·陕西

〔健康生活〕丛书

编委会：晋耕 汝阳 重鹏 汪刚
姬政 岳诚 郑悦 程晋

畜禽杂碎家庭烹饪妙法

陈再印 张 民 臧怡群 编著

陕西人民教育出版社出版

新华书店首都发行所发行

北京计算机学院电脑排版

安康印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 8.75 字数 193 千字

印数：1—9,000

1991 年 9 月第 1 版 1991 年 9 月陕西第 1 次印刷

ISBN7—5419—2984—0/G·2600

定价：4.15 元

目 录

一、畜内脏制作

鱼香牛肝	1	法式红酒烩牛肚	12
烩肝丝	1	白葡萄酒沙司烩牛肚	13
焖牛肝奶油	2	奶油烩牛脏带小丸子	13
红酒焖穿腰牛肝	2	卤牛杂	14
煎小牛肝	3	干拌牛肚岭	14
煎牛肝串	3	姜丝拌百页	15
乌克兰式煎牛肝	4	牛肉腰子排	15
煎牛肝葱头沙司	4	牛肉腰子布丁	16
煎牛肝酸奶油沙司配		古拉什腰子	17
土豆泥	5	俄式烩腰子片	17
卤牛肝	5	腰子酸黄瓜汤	18
肝泥子	6	红烩牛心	18
烧肚片	6	羊肝炒荸荠	19
辣油牛肚	7	哈萨克式炭烤肝串 ...	20
炒芙蓉肚	8	羊肝胡萝卜粥	20
滑炒牛肚领	8	麻辣羊肚丝	21
西洋炒牛肚	9	红焖羊肚片	21
夫妻肺片	10	酸辣肚丝汤	22
珊瑚牛肚仁	10	红焖羊舌土豆泥	23
法式炒牛肚丝	11	鸡腰蘑菇白烩羊舌 ...	23
奶油烩牛肚	12	瑞士式铁排羊舌	24

干炸肝花	24	清汤肝糕	40
炸溜肝尖	25	竹笋肝膏汤	41
香炸葡萄肝	26	干烧肚块	41
酥猪肝排	27	大蒜炒肚片	42
烧桂花肠	27	麻辣猪肚	42
菜心炒猪肝	28	麻辣肚丝	43
熘肝尖	28	麻辣佛手肚	43
熘三样	29	炆肚仁	44
炆肝片	30	炆蒜台肚仁	44
宏图猪肝	30	汤爆肚头	45
海南猪肝	31	汤爆猪肚	45
酸甜猪肝	31	生爆肚尖	46
网油猪肝球	32	糟焦肚片	47
金银猪肝	33	云片肚片	47
腊味金钱肝	33	五元蒸肚片	48
金银镶猪肝	34	咖喱肚丝	49
煎猪肝	35	韭花肚尖丝	49
南煎肝	35	玫瑰猪肚	50
煎烹猪肝	36	椒盐猪肚	51
法式煎猪肝	36	芥菜白肚	51
卤猪肝	37	四上玻肚	52
熏猪肝	37	烩肚丝	53
熏沙肝肠	38	八宝大肚	53
腊猪肝	38	桂花肚	54
凤眼肝	39	鸡皮肚	55
猪肝拌黄瓜	39	酱大肚	56
拌猪肝菠菜	40	拌肚尖花	57

什锦猪肚	57	凤尾腰花	74
汤泡肚花	58	网油腰卷	74
水晶肚	59	油泡腰花	75
荷花肚	59	香露素腰	76
上汤柴把肚	60	钩吊香腰	76
厚肩肚片汤	61	酸辣腰花	77
炆心片	62	焦切腰片	77
意大利式焖猪心	62	煎猪腰子串	78
卤心肚肝	63	煎猪腰子板肉	78
腊猪心	63	锅贴腰子	79
鸡肘心汤	64	面包贴腰片	80
玻璃花肺	64	叉烤腰子	80
卤猪肺	65	凉拌腰片	81
辣拌肺丝	65	拌腰片	82
杏仁银肺汤	66	温拌腰丝	83
菠饺银肺汤	66	腰片拌生菜	83
炸桃腰	67	清汤腰方	84
软炸腰穗	67	冬菜腰片汤	84
炸猪腰子片	68	腰花木耳汤	85
爆三样	68	清炸大肠	85
火爆腰花	69	酥炸肥肠	86
炆腰穗	69	香炸五花肠	86
炒腰花	70	炸灌小肠	87
炒虾腰	71	干炸螺尾肠	88
泡炒腰花	71	烧肥肠	88
银杏腰花	72	葱烧大肠	89
凤眼猪腰	73	炒猪大肠	90

焦煨肥肠	90
五色彩肠	91
九转大肠 (一)	91
九转大肠 (二)	92
煎猪肠子酸白菜	93
扒瓢大肠	93
卤猪肥肠	94
熏血肠	94
熏桃仁肠	95
熏七美肠	95

熏双色肠	96
烤肠	97
高加索式炭烤灌肠 ...	97
腊肠	98
切肉腊肠	98
乌克兰式灌肠	99
鲜肥肠	99
奶汤大肠	100
肥肠豆沙汤	101

二、禽内脏制作

清炸鸡肝	102
软炸鸡肝	102
面包粉炸鸡肝	103
网油包鸡肝	103
烧珍肝	104
炒鸡肝	105
葱头烩鸡肝	105
鸡肉鸡肝串	105
鲜蘑鸡肝串	106
卤珍肝	106
烤鸡肝	107
豆苗氽凤肝	107
鸡肝豌豆大米汤	108
焦炸鸡肫花	108
炒时件	109
炒虾肫	110

天椒炒腊鸡肫	110
川椒肫球	111
烩菊花肫	111
盐水鸡肫	112
盐水肫肝	112
盐水鸡什件	113
酸辣鸡肫花	113
卤鸡三件	114
香腊鸡肫	114
焖三鲜鸡腰	115
芥脑烩鸡腰	116
口蘑烩鸡腰	116
鸡粥凤腰	117
清炸珍肝	117
绣球鸡胗	118
埃及式鸡胗饭	118

菜心胗肝鱿鱼	119
炸鸭肝酥	120
酱汁鸭肝	121
雪花鸭肝	121
肠鸭肝肠	121
番茄烩鸭肝	122
煎鸭肝串配米饭	122
黄焖鸭肝	123
焖鸭鲜蘑鸭肝	
沙司	124
鸭肝馅鸡肉饼	124
里脊扒鸭肝沙司	125
冬菜鸭肝汤	126
生炒肫片	126
香菇鸭肫	127
盐水肫球	128

五香鸭肫	128
玉珠彩肫球	129
栗子煨肝肫	130
芙蓉鸭舌	130
鲍鱼舌掌	131
水晶鸭舌	132
烩鸭舌掌	132
扒瓢鸭舌	133
软烩鸭心 (一)	134
软烩鸭心 (二)	134
烩鸭肠胰	135
烩鸭四宝	136
腊鸭肾	136
盐爆鸭肠	137
鹅肝格司清汤	137
腊鹅肠	138

三、畜蹄筋、蹄掌制作

红焖牛掌	139
金钱八挂掌	139
红烧羊蹄	141
酸辣羊蹄花	141
炸猪蹄	142
烧元蹄	143
金银全蹄	143
焖猪蹄	144
红焖猪蹄	144
走油猪蹄	145

冰糖元蹄	146
莲子蹄膀	147
白云猪爪	147
八宝酥蹄	148
酿馅猪蹄	148
德式煮咸猪蹄	149
法式焖猪蹄牛肉	149
巴西式黑豆猪蹄	150
熏猪蹄	150
捆蹄	151

卤猪蹄 (一)	151
卤猪蹄 (二)	152
卤猪仔脚	153
瓦罐蹄花	153
炖金银蹄	154
大白蹄	154
三鲜鹿掌	155
红扒驼掌	156
扒驼掌	157
红烧熊掌	158
黄焖熊掌	159
雪卧熊掌	159
彩珠熊掌	161
松仁玉掌	162
莲花熊掌	162
掌上明珠	163
玉掌明珠	164
鸡茸掌花	165
参茸熊掌	165
扒熊掌	166
白扒熊掌	167
红扒熊掌 (一)	168
红扒熊掌 (二)	169
火腿扒熊掌	170
云腿扒鲜熊掌	170
鸡脯扒熊掌	172
红花扒熊掌	173

绣球扒熊掌	174
扒熊掌猴头	175
松仁熊掌扒猴头	176
砂锅熊掌 (一)	177
砂锅熊掌 (二)	177
兰花熊掌	178
葱烧蹄筋	179
红烧炸蹄筋	180
黄葱烧蹄筋	181
虾蛋烧蹄筋	181
瓢蹄筋	182
蹄筋参	183
虾籽蹄筋	184
绣球蹄筋	185
翡翠蹄筋	186
水晶蹄筋	186
火方生蹄筋	187
淡菜煨脚筋	188
炖蹄筋鸡	188
鸡汁生蹄筋	189
奶汤生蹄筋	190
红煨鹿筋	190
火方鹿筋	191
红烧牛筋	192
鸡汁牛筋	192
开洋牛筋	193
虾子牛蹄筋	194

四、禽脚掌制作

烧鸭脚	195	腌掌糊	199
烩鸭掌	195	鸭掌汤泡肚	200
烩鸭舌掌	196	清汤酿鸭掌	201
香卤鸭掌	197	五香鸡爪	202
珍珠鸭掌	197	白油鸡掌	202
芥茉鸭掌	198	卤凤爪	203
腊鸭脚翼舌	199	卤鹅掌翼	203
拌鸭掌	199	三鲜鹅掌	204

五、畜头、尾杂制作

三元牛头	205	咖喱牛尾配米饭	214
炸牛舌带配菜	206	红烩牛尾	215
法式炒牛舌	207	红烩牛尾配土豆	216
焖牛舌	207	清炖牛尾	216
焖牛舌比干沙司	208	砂锅牛尾汤	217
西班牙式焖牛舌	208	雪利牛尾汤	218
蔬菜果汁焖牛舌配 通心粉	209	清炖牛尾汤	218
煮牛舌蔬菜	209	蔬菜牛尾汤	219
煮牛舌素菜丁沙司	210	巴力米牛尾汤	220
卤牛舌	210	高加索式牛肉面包汤	221
卤口条	211	炸羊脑	221
茄汁扒牛舌	211	炸羊尾	222
五香扒牛舌	212	拔丝羊尾	222
华盛顿牛舌汤	212	清汤鹿尾	223
红烧牛尾	213	卤猪头肉	223
蔬菜煮牛尾	214	家常脑花	224
		五彩猪脑	224

印第安式红烩猪脑 ...	225	卤猪舌	227
猪耳丝	226	红煨猪舌	228
黄焖舌尾	226	腊猪舌	228
里昂式红焖猪舌	227		

六、畜禽内脏的食疗制作

洋葱炒牛肝	230	番茄肝膏汤	241
归升牛肚汤	230	麻油猪肺	241
枸杞炖牛冲	231	沙参心肺汤	241
清炖归杞牛鞭汤	232	参药猪腰	242
鲜西红柿牛尾汤	232	杜仲腰花	243
清蒸猪脑	233	软炸补骨桃腰	243
软炸蒸肚	233	刀豆炒腰花	244
白胡椒烩猪肚	234	锅贴杜仲腰片	244
五香参肚卷	234	鲜蘑腰片	245
参附蒸肚片	235	百日咳腰片冻	245
秦术猪肚片	235	红香猪蹄	246
大蒜炒肚片	236	扁豆炖前蹄	246
白胡椒烩猪肚	236	猪脚茭白汤	247
莲子炖猪肚	237	黄豆猪蹄汤	247
豆苗猪肚汤	237	丹参炖蹄花	247
地栗肝片	238	洋葱炒胰片	248
豌豆肝米	238	猪胰淡菜汤	248
苦瓜炒肝片	238	黄豆芽猪血汤	249
首乌黄豆烩猪肝	239	羊头脍	249
肝黄粥	239	淮杞炖羊头	249
参地炖猪肝	240	杞子炖羊脑	250
黄豆炖猪肝	240	黄焖参术羊肝	251

四物肝片汤	251	杞菊炸鸡肝	257
爆鹿心	252	磁朱鸡肝酥	257
黄焖鹿筋	253	鲜奶鸡肝米	258
御府鹿尾	254	鸡肝摊蛋饼	258
人参清汤鹿尾	254	荠菜肝朱	259
红烧双冲	255	花生鸡脚汤	259
鲜蘑鹿冲	256		

附:畜禽内脏有关常识

什么是内脏原料	260	肠的初加工及烹 调方法	263
猪内脏主要营养 成分	260	肚的初加工及烹 调方法	263
鸡内脏主要营养 成分	261	腰子的初加工及烹 调方法	264
新鲜度的脏腑类 原料鉴别	261	肉皮的泡发方法	264
心的初加工及烹 调方法	262	鹿尾的泡发及烹 调方法	264
洗涤、加工猪内脏 与蹄膀	262	驼峰的泡发	265
肝的特征及烹 调方法	262	驼蹄的泡发和食用 ...	265
肺子的初加工及烹 调方法	262	蹄筋的泡发	265
		家禽内脏的初加工 ...	266
		怎样加工鸭掌	267

一、畜内脏制作

鱼香牛肝

【原料】牛肝 200 克，嫩黄瓜 100 克，葱花 15 克，姜末 15 克，蒜末 15 克，泡红辣椒 15 克，白糖 10 克，醋 10 克，精盐 1 克，酱油 10 克，湿淀粉 20 克，料酒 5 克，肉汤 25 克，菜油 100 克。

【做法】

1. 将牛肝切成薄片，盛入碗内，加入湿淀粉、精盐拌匀。黄瓜切成菱形片。另取碗 1 只，放入酱油、白糖、醋、味精、盐、湿淀粉、肉汤对成芡汁。

2. 炒锅置旺火上，油烧热，放入牛肝炒散，放入泡红辣椒（剁碎）炒出香味，再放姜末、蒜末、黄瓜烹入芡汁，放葱花颠翻即成。

【特点】牛肝细嫩，鱼香味浓。

烩肝丝

【原料】牛肝 1500 克，葱头 200 克，鲜蘑 150 克，大蒜 25 克，油 150 克，红酒 50 克，煮土豆 1000 克，盐 15 克，胡椒粉少许，红少司 250 克。

【做法】

1. 先把牛肝去筋、皮切成丝，用开水煮烫去其血沫，放冷水冲洗干净。

2. 煎盘放油烧热放入肝丝炒之，并撒盐、胡椒粉，当炒上色时加上炒好的葱丝和切好的鲜蘑片，放红少司微沸加

大蒜末、盐、红酒调剂口味。起菜时配煮土豆。

【特点】郁香适口，味浓不腻。

焖牛肝奶油

【原料】牛肝 1500 克，面粉 50 克，盐 10 克，胡椒粉少许，油 150 克，奶油 150 克，煮土豆 1250 克。

【做法】

把牛肝洗净剔去筋皮，切成 1 份 2 片，撒盐、胡椒粉，沾上面粉，用热油煎上色放在锅内，加上奶油放少量牛肉汤微沸焖约 3 分钟即可。起菜时配煮土豆，浇原汁。

【特点】郁香适口，松软肉嫩。

红酒焖穿膘牛肝

【原料】净牛肝 2000 克，猪膘 250 克，猪油 150 克，葱头 150 克，胡萝卜 150 克，香叶 2 片，胡椒粒 2.5 克，芹菜 50 克，油炒面粉 50 克，牛肉汤适量，红葡萄酒 100 克，盐 15 克，米饭 1000 克，小茴香 50 克，胡椒粉 2.5 克。

【做法】

1. 将牛肝用铁钎子穿上孔，塞入猪膘条，撒盐、胡椒粉腌约 1 小时。

2. 焖锅放猪油烧热后放入切碎的葱头、胡萝卜、芹菜及香叶，胡椒粒透后将牛肝放入，煎上色后加牛肉汤、红酒煮沸后移文火微沸，待牛肝熟时将其取出。原汁用油炒面粉调剂浓度放盐调剂口味过滤微沸即成少司。

3. 将牛肝切每份 2~3 片，放原汁煨之，食用时配米饭浇少司，撒小茴香即可。

煎小牛肝

【原料】小牛肝 1000 克，煎培根 10 片，土豆泥 500 克，面粉 100 克，白塔油 100 克，猪油 100 克，胡椒粉 1.5 克，红汁沙司 100 克，酒 50 克，辣酱油 25 克。

【做法】

1. 小牛肝切成厚 1 厘米、8 厘米见方的片（20 片），盐、胡椒粉拌匀，沾上面粉。

2. 煎锅烧热，放入猪油，将牛肝下锅煎黄至七八成熟时，撇去锅中猪油，加入白塔油、酒、辣酱油、红汁沙司略翻几下即可。

3. 装盘时（每客 2 片），浇上煎下来的原汁沙司，旁边配些土豆泥和 1 片煎培根即成。

【特点】紫红色，香嫩肥，宜作中餐大盘菜。

煎牛肝串

【原料】牛肝 1500 克，猪肥膘 300 克，葱头 300 克，盐 10 克，胡椒粉少许，白兰地酒 25 克，面粉 50 克，辣酱油 25 克，米饭 1000 克。

【做法】

1. 将肝剔去筋、皮切成厚扁方块（每份 6 块），用开水煮烫，去其血沫。

2. 肥膘切薄片，葱头切片，串时用银钎子串 1 片肝、1 片肥膘、1 片葱头以此类推串至 6 块肝为止。

3. 撒盐、胡椒粉、沾面粉用热油煎上色控去油，放黄油稍煎，用辣酱油、白兰地酒烹之。起菜时配米饭，浇原汁。

【特点】清香适口，味浓不腻。

【说明】此菜可用鸡、鸭肝制做。

乌克兰式煎牛肝

【原料】牛肝 1500 克，土豆泥 1000 克，大蒜 50 克，油 150 克，鲜西红柿 400 克，面粉 50 克，青葱 100 克，盐 15 克，胡椒粉少许，辣酱油适量。

【做法】

1. 将牛肝去薄膜切成片用刀尖断其筋，每份 3 片撒盐、胡椒粉，抹上大蒜泥沾面粉，用热油煎熟控去余油用辣酱油烹之。

2. 圆形硬西红柿横切片撒盐，沾面粉用油煎透。食用时配上土豆泥，两片煎西红柿浇原汁即可。

煎牛肝葱头沙司

【原料】牛肝 1500 克，土豆泥 1000 克，生菜油 200 克，老汤 500 克，盐 10 克，胡椒粉少许，辣酱油 50 克，面粉 150 克，葱头 500 克，西红柿 100 克，生菜叶 100 克。

【做法】

把牛肝洗净剔去筋皮，切成每片 50 克，撒盐、胡椒粉，沾上面粉，用热油煎上色，放在锅内，加上葱头丝翻炒出香味后，烹辣酱油，加老汤调口，稍焖 2 分钟即可。起菜时配土豆泥 100 克，用餐刀沾水抹平按压花纹。每份牛肝 3 片，浇上葱头沙司，配西红柿、生菜叶点缀。

【特点】清香、鲜嫩。

煎牛肝酸奶油沙司配土豆泥

【原料】牛肝 1500 克，酸奶油少司 750 克，土豆泥 1000 克，面粉 150 克，盐 10 克，辣酱油 50 克，胡椒粉少许，清汤 250 克，生菜油 200 克。

【做法】

把牛肝洗净剔去筋皮，切成 50 克 1 片，撒盐、胡椒粉，沾上面粉，用热油煎上色烹辣酱油，加清汤约焖 3 分钟，加上酸奶油少司煮沸即可。起菜时配土豆泥 100 克，用餐刀沾水抹平按压花纹，每份牛肝 3 块，浇上沙司。

【特点】郁香适口，松软肉嫩，带奶油味。

卤牛肝

【原料】牛肝 2000 克，清水 2000 克，精盐、料酒、大蒜、酱油各适量。大葱段、姜片、花椒、大料、丁香、小茴香、草果皮、砂仁、桂皮、豆寇、陈皮装 1 个药料袋。

【做法】

1. 首先把牛肝洗干净，用刀在牛肝上割成花斜纹。
2. 将割成花纹的牛肝，放入开水锅内加料酒，大蒜煮 10 分钟。再将牛肝捞出，用清水洗两次，晾干水分备用。
3. 把精盐、酱油、药料袋和牛肝放入 2000 克清水锅中，烧至 90℃，然后用慢火煮，待熟后，离开火源，冷却，即为成品。

【特点】咸鲜，醇香。

【说明】用此方法，亦可卤牛心、牛腰子。