

焖·烧·熠·烤·汤品

百味羔羊

21道无数食客验证美味的羊肉菜式，
肉香汤美，口感绝佳，彻底满足你馋肠漉漉的胃，
吃羊肉，就是这么痛快！



图书在版编目(CIP)数据

百味羔羊: 焖、烧、熠、烤、汤品 / 草原兴发菜谱编写组著. — 汕头: 汕头大学出版社, 2006. 1

(草原兴发绿色菜系列)

ISBN 7-81036-951-2

I. 百… II. 草… III. 羊肉—菜谱 IV. TS972.125

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第002037号

本书经城邦文化事业股份有限公司积木出版事业部授权, 出版中文简体字版本。

非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

广州市版权局著作权合同登记号: 19-2005-007

百味羔羊: 焖、烧、熠、烤、汤品

作 者: 草原兴发菜谱编写组

责任编辑: 胡开祥 张立琼

责任校对: 段文勇

封面设计: 王 勇

责任技编: 姚健燕

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内 邮编 515063

电 话: 0754-2903126 0754-2904596

印 刷: 深圳市森广源印刷有限公司

开 本: 890×1168 1/16

印 张: 15

字 数: 100千字

版 次: 2006年1月第1版

印 次: 2006年1月第1次印刷

印 数: 15000册

定 价: 50.00元(全5册)

ISBN 7-81036-951-2/TS·82

发行/广州发行中心

通讯邮购地址/广州市天河北路177号祥龙阁3004室

邮编/510620

电话/020-22232999 传真/020-22232999-6001

马新发行所/城邦(马新)出版集团

电话/603-90563833 传真/603-90562833

E-mail: citeckm@pd.jaring.my

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换

百味羔羊

焖·烧·熘·烤·汤品



菜式制作：草原兴发 汕头大学出版社

Contents

04 煮一锅飘香的温暖滋味

part 1 精巧小菜

- 08 三色肉丸
- 10 溜羊肝尖
- 12 溜肚片
- 14 爆炒羊杂
- 16 香辣羔羊丁
- 18 凉拌羊杂
- 19 翡翠羔羊蹄筋





part 2 丰富主菜

- 22 红焖羊肉
- 24 酱香手把羊肉
- 26 烤羊排
- 28 扒羊肉条
- 30 沙茶羊肉
- 32 西红柿炖羊腱
- 34 红卤羊舌
- 35 焖烧羊蹄
- 36 风味羊小腿
- 37 干锅手把肉

part 3 滋补汤品

- 40 香辣骨头锅
- 42 羊肉炉
- 44 吊锅羊排
- 45 羊杂汤



煮一锅飘香的温暖滋味

隆冬时节，羊肉可以说是餐桌上的宠儿。一家人围炉而坐，喝一碗羊肉汤，来一锅羊肉火锅，不仅驱寒暖心，而且能补益身体。

说起羊肉，不能不说说清代诗人袁枚的一件趣事。有一次他设宴招待客人，席上有好几样羊肉做的菜肴，但客人嫌有膻味，动筷者甚少。袁枚笑着对大家说：“羊肉之味，美不可言，你们怎么都不吃呢？从古人造字而言，美字从羊，鲜字从羊，羹字也从羊，就连吉祥的祥字，也离不开羊，可见凡山珍海味，均不及羊肉味美也。”大家听后，满堂大笑，纷纷举筷，争相品尝。

羊肉特有的膻味，是由于羊肉脂肪中所含的挥发性脂肪酸所致。只要烹调得当，这种味道是可以消除的。也有人

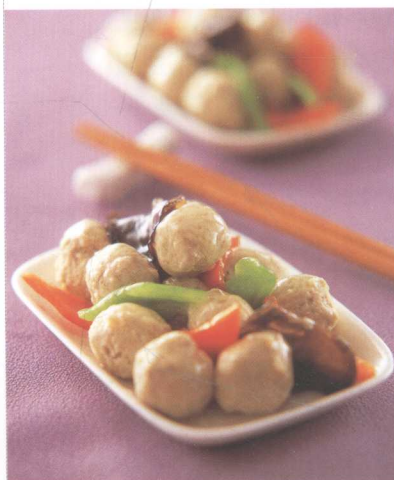


专爱这种味道，认为这是羊肉特殊的风味。羊肉肉质细嫩，性温热，《本草纲目》称羊肉“暖中补虚，补中益气，开胃健身，治虚劳寒冷，五劳七伤”。无论是冬季还是夏季，适时地多吃羊肉可以去湿气、避寒冷、暖心胃，是有百利而无一害的。

羊肉是低脂肪、低胆固醇的理想食品，近几年越来越受到人们的欢迎，尤其涮羊肉更是风靡全国各地。其实羊肉的做法很多，据古籍记载，元代就有十余种；到了现代，资料最完整的一本《清真全羊菜谱》中，共记载了280种羊肉的做法。其实只要学会最常见的几种做法，便可将羊肉的美味和营养一网打尽，为家人的餐桌带来新的变化。

part 1

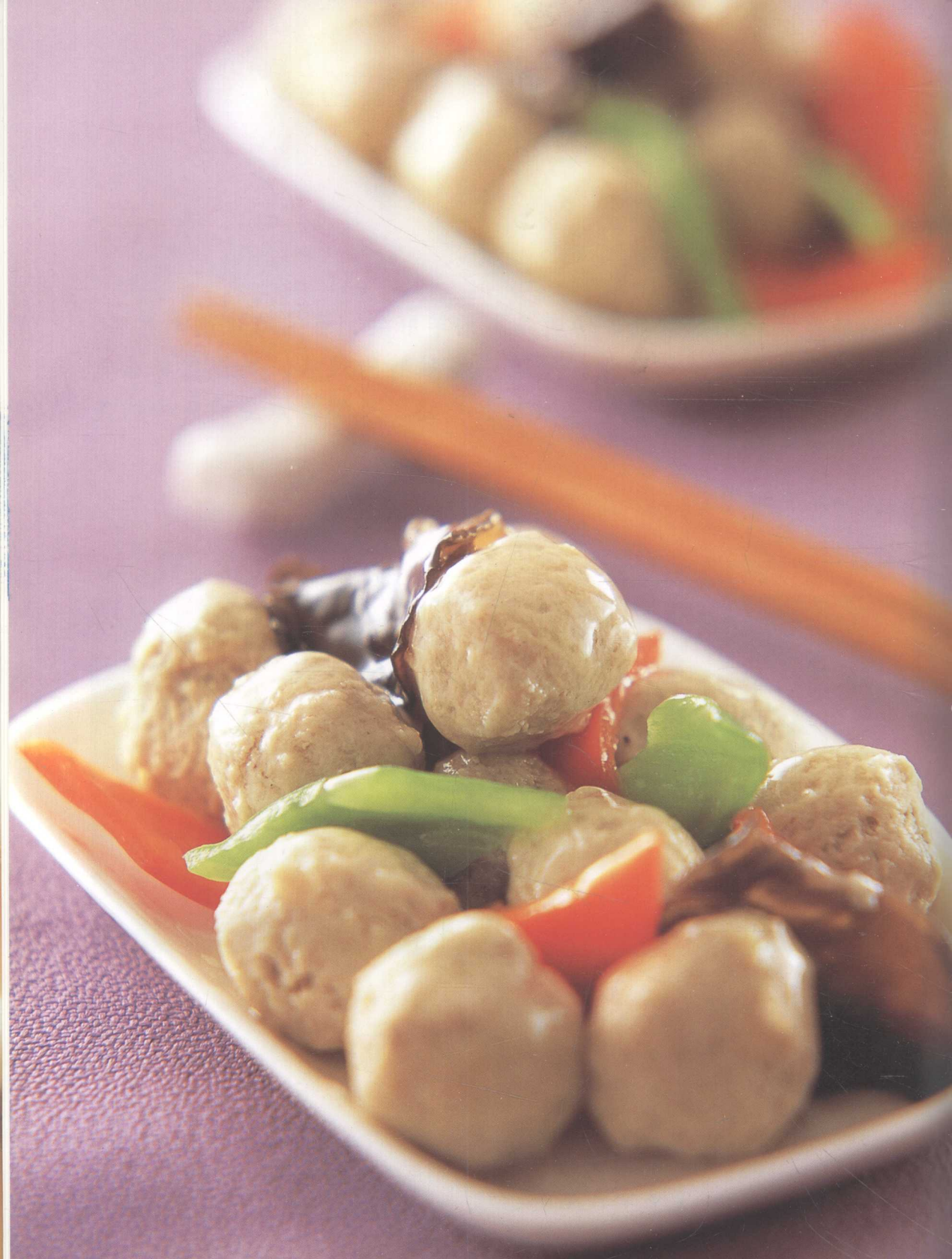
[精巧小菜]



晶莹剔透的羊蹄筋，幼嫩细滑的羊肝尖，香辣可口的羔羊丁，原来羊肉做成的小菜，别有一番独特的风味，是视觉与味觉的双重享受。不亲自做出来尝一尝，又哪能体会到其中的美味呢？



- ◆ 三色肉丸
- ◆ 溜羊肝尖
- ◆ 溜肚片
- ◆ 爆炒羊杂
- ◆ 香辣羔羊丁
- ◆ 凉拌羊杂
- ◆ 翡翠羊蹄筋



三色肉丸

材料

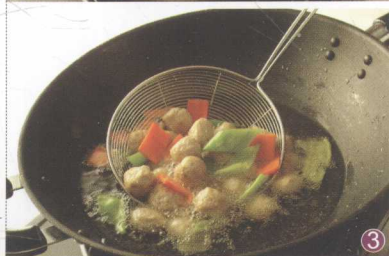
- A** 胡萝卜 25 克
青尖椒 25 克
木耳 15 克
B 羊肉丸 250 克

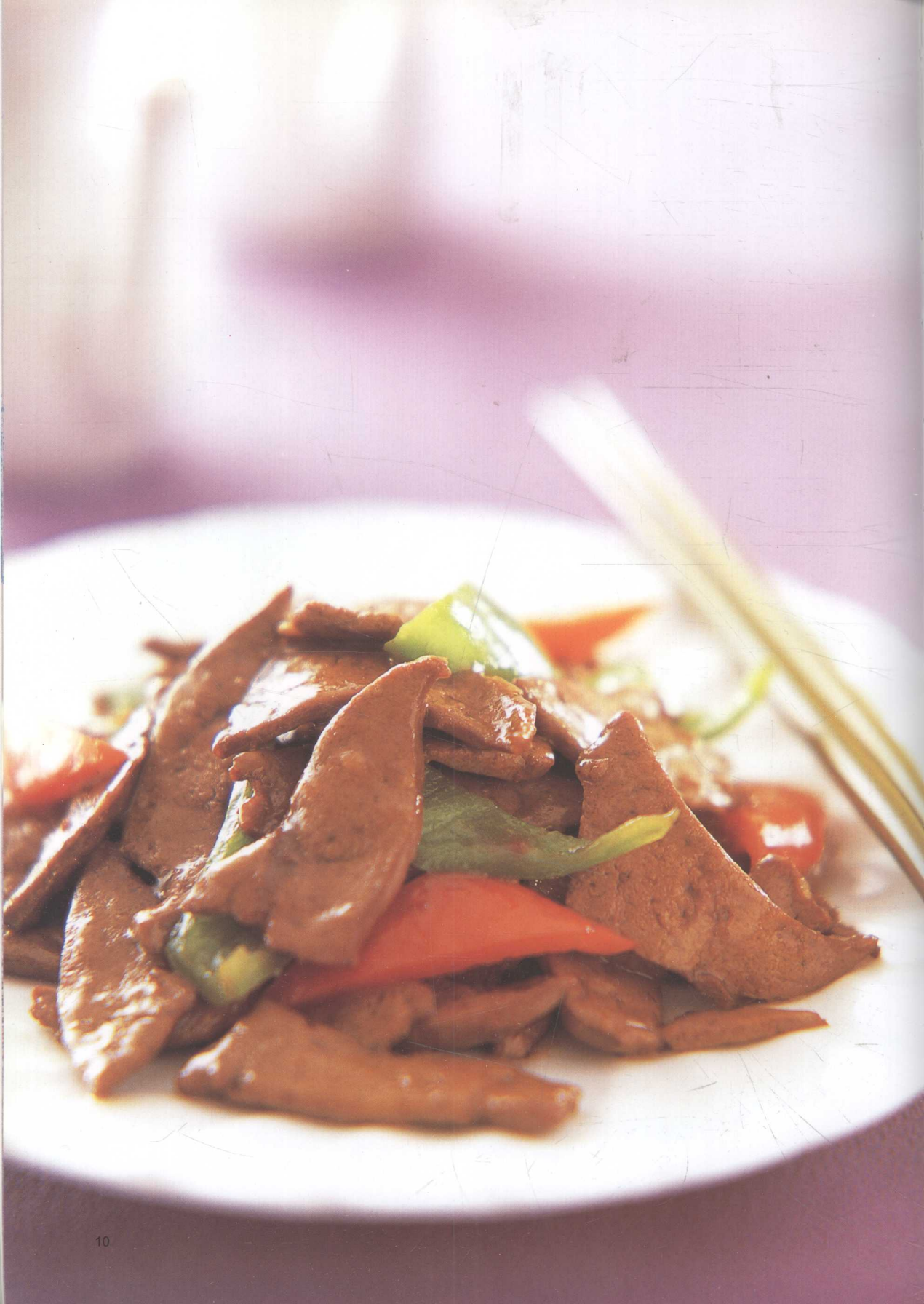
调味料

- A** 葱末 适量
姜末 适量
蒜末 适量
B 蚝油 15 克
生抽 8 克
白糖 5 克
味精 少许
盐 少许
料酒 15 克
C 水淀粉 适量
葱油 少许

做法

- 1 胡萝卜、青尖椒切成菱形片，木耳洗净切成小块。
- 2 锅内加入大量油，待烧至油温热时倒入材料 B 过油，炸至稍微上色即可捞起。
- 3 加入做法 1 的材料过油，捞起。
- 4 锅内留少许油，加调味料 A 爆香，然后下调料 B 拌匀，倒入做法 2 及 3 的材料，翻炒至熟。加入水淀粉，淋葱油，拌匀即可起锅。





溜羊肝尖

材料

鲜羊肝	300 克
红尖椒	30 克
青尖椒	20 克

调味料

A 葱末	少许
姜末	少许
蒜片	少许
B 生抽	15 克
老抽	5 克
蚝油	15 克
盐	1/3 小匙
味精	5 克
料酒	15 克
胡椒粉	少许
糖	5 克
C 水淀粉	适量
玉米淀粉	适量
花椒油	少许

做法

- 1 鲜羊肝洗净，切成厚薄均匀的薄片，红、青尖椒切成小块。
- 2 羊肝片沥干水分后，薄沾一层玉米淀粉。
- 3 锅内加入大量油，烧至油温热后倒入做法 2 的羊肝，等羊肝有 8 分熟时，倒入做法 1 的红、青尖椒过油，然后一起捞起。
- 4 锅内加少量油，加调味料 A 爆香后加调味料 B，然后加少许水，倒入做法 3 的材料炒匀，待汤开后用水淀粉勾芡翻匀，淋入少许花椒油，即可起锅。





溜肚片

材料

羊肚	350 克
红尖椒	30 克
青尖椒	30 克

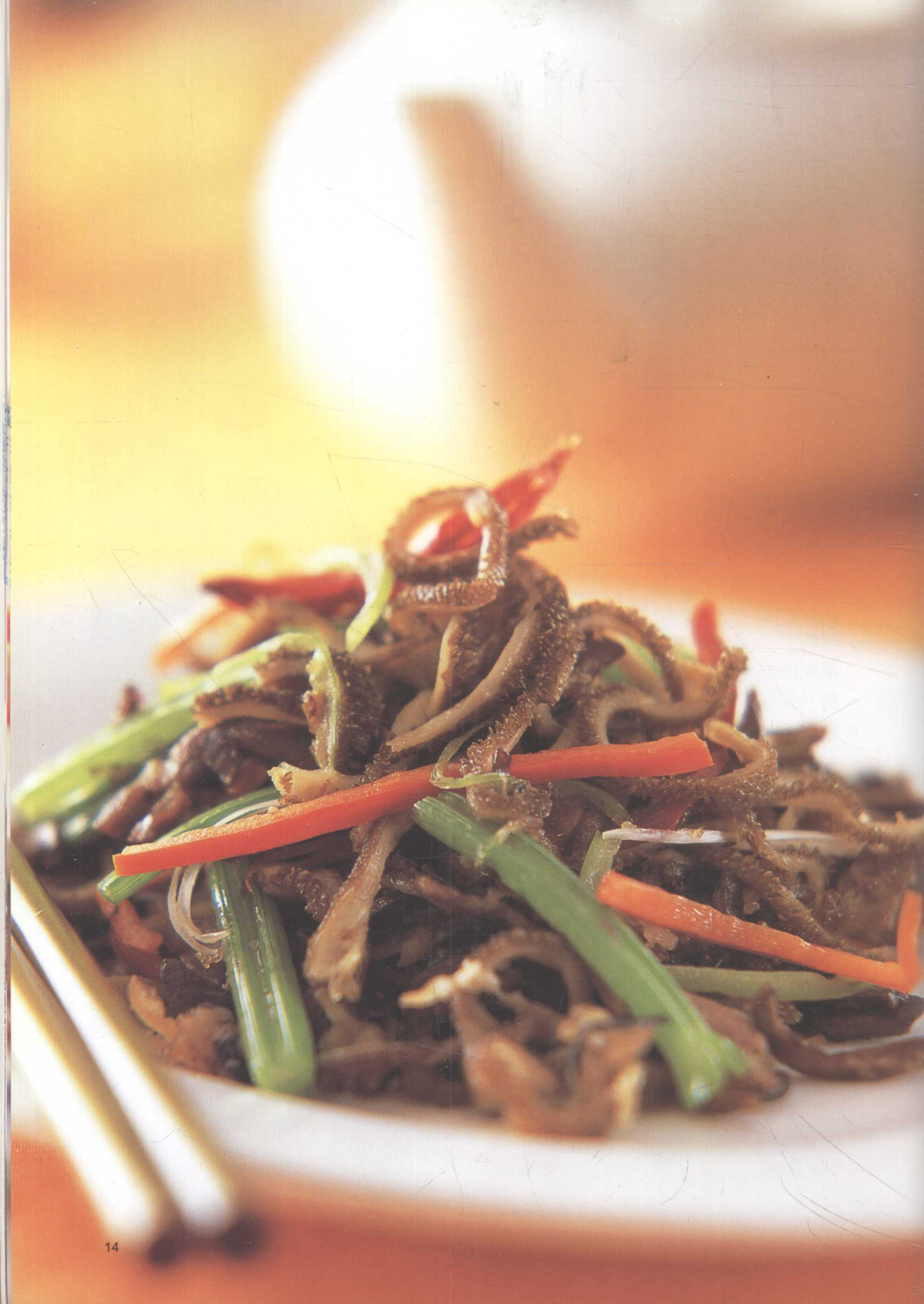
调味料

A 葱末	少许
姜	少许
蒜片	少许
B 酱油	15 克
蚝油	15 克
盐	少许
味精	5 克
胡椒粉	少许
糖	5 克
C 生粉	少许
陈醋	少许
葱油	15 克

做法

- 1 羊肚切片，红、青尖椒切成菱形片。
- 2 炒锅内加大量油，烧至油温热后倒入肚片及红、青尖椒片过油，捞起。
- 3 锅内留少许油，加入调料 A 爆香。然后加少许水，加入调料 B，倒入做法 2 中的材料翻炒至熟。
- 4 生粉中加少许水，倒入锅中勾芡，再淋少许陈醋及葱油，即可起锅。





爆炒羊杂

材料

- A** 熟羊肚 80 克
 熟羊心 60 克
 熟羊大肠 60 克
 熟羊百叶 60 克
 熟羊小肠 40 克
 熟羊肺 50 克
B 芹菜 20 克
 红椒丝 15 克
 青椒丝 15 克

调味料

- A** 干小红尖椒丝 ... 5 克
B 盐 3 克
 料酒 15 克
 味精 2 克
 胡椒粉 少许
C 辣椒油 少许
D 葱丝 少许
 蒜丝 少许
 香菜段 少许

做法

- 1 将材料 A 切丝，材料 B 的芹菜切段，红、青尖椒切丝。
- 2 炒锅内放少许底油，加入干小红尖椒丝炒香，然后倒入材料 A，以小火慢慢煸至外干内嫩。
- 3 加入材料 B，然后加入调味料 B，翻拌一下。
- 4 接着加入调料 C，洒入调味料 D，翻炒均匀后，即可盛出。

