

新编大众菜谱系列

主编 刘傲阳



新编大众肉菜 1000 种

天津科技翻译出版公司

新编

大众肉菜

1000 种

天津科技翻译出版公司 · ——

津新登字(90) 010 号

责任编辑:刘永生

主 编:刘傲阳

副 主 编:孟 建

编写人员:杨大昭

傅广仁

刘淑新

朱世成

于 敏

周乃彬

姜星生

李建民

朱 东

刘二代

张兆丽

新编大众肉菜 1000 种

(新编大众菜谱系列)

主编:刘傲阳

* * *

天津科技翻译出版公司出版

(邮政编码:300192)

新华书店天津发行所发行

河北省永清县福利胶印厂印刷

* * *

开本 787×1092 印张 15.5 字数 475(千字)

1995 年 4 月第 1 版 1996 年 3 月第 2 次印刷

印数 6001—10000 册

ISBN7—5433 0772—3

N·68 定价 12.50 元

目 录

◀牛▶		烤牛肉	13	生拌牛肉丝	27
豆豉牛肉	1	牛蹄花	14	麻辣牛肉丝	27
豆芽牛肉	1	发丝牛肚	15	口条海米菠菜	28
春笋牛肉	2	土豆烧牛肉	15	酱口条	28
酥牛肉	2	白牛肉	16	卤牛肝	28
红炖牛肉	3	红烧牛肉烩菜	16	家常烤牛肉	29
干炸牛肉	3	红煨牛肉	17	牛排	29
焦熘酱牛肉	4	牛肉烧板栗	17	茄汁烧牛肉	30
陈皮牛肉	4	牛肉豆角	18	干煸牛肉丝	30
水爆肚	5	牛肉焖黄豆	18	煎金钱牛排	31
烩牛肉	5	番茄牛肉卷	19	炸牛肉片	31
煨牛肉	6	酥炸牛肉卷	19	罐焖牛肉	32
红烧牛蹄筋	6	红烧牛肉	20	香炸牛排	32
酱牛肉	7	五香酱牛肉	20	扒烧牛筋	33
拌牛蹄	7	灯影牛肉	21	京葱牛方	33
干拌牛肉	8	五香牛肉	21	炒牛肚丝	34
焙牛肉	8	烧蒸牛肉	22	鸡汁牛筋	34
烧牛肉	9	牛肉萝卜泥	22	扒牛肉条	35
炖牛肉	9	煎牛肉	23	家常牛肉	35
干拌牛肚	10	牛肝熬萝卜	23	毛肚火锅	36
卤牛肉	10	牛肉炖萝卜	24	嫩姜牛肉	37
果汁牛柳	11	煎牛肉菜花	24	香豉牛肉片	37
酥炸牛柳	11	牛肉炖冻豆腐	25	葱烧牛舌	38
蚝油牛肉	12	软炸脊髓	25	沙茶牛肉串	38
麻辣牛肉干	12	煎焖肉饼	26	脆皮牛肉	39
芝麻牛排	13	火鞭牛肉	26	爽口牛丸	39

滑蛋牛肉	40	花生牛肉	56	荸荠蒸牛肉	71
茄汁煎牛肉	40	牛肉豌豆泥	57	荸荠炒牛肉	72
香面炒牛肉	41	牛肚肉汤	57	荸荠牛肉汤	72
冬笋炒牛肉	41	牛肉元白菜	58	山楂炖牛肉	73
炒沙茶牛肉	42	烩牛鞭	58	双杏煲牛胎盘	73
小炒牛肉	42	生滚牛肉	59	杏仁烩牛肉	74
鱼香牛肝	43	牛尾汤	59	杏仁蒸牛肉	74
芹菜炒牛肉丝	43	粟米牛肠	60	莲子牛肉汤	75
红椒腊牛肉	44	柠檬牛骨汤	60	菠萝牛肉	75
香酥牛肉	44	杂菜牛肉	61	归参炖牛鞭	76
桂花牛肉	45	蔬菜牛尾	61	双鞭汤	76
红炆牛腩	45	牛肉洋葱	62	栗子牛肉块	77
咖喱牛肉	46	砂锅花生牛肉	63	冰糖炖牛鞭	77
茄汁牛肉饼	46	番茄薯仔牛肉	63	软炸脊髓	78
芽姜炒牛肉	47	牛肉萝卜汤	64	炸小牛排	78
清炒牛肉	47	菠菜牛肉汤	64	天麻烧牛尾	79
当归牛腩	48	番茄牛肉汤	65	牛里脊串	79
炸牛里脊	48	辣味烧牛肉	65	砂锅牛尾	80
糟煎牛肚片	49	牛肉炒芹菜	65	番茄牛肉烧豆腐	80
油爆双脆	50	雪里红炒牛肉	66	葱头烩牛肝	81
豉汁青椒炒牛肉	50	芹菜胡萝卜炒牛肉丝	66	奶油里脊条	81
夫妻肺片	51			水煮牛肉	82
枸杞炖牛尾	51	山药牛肉汤	67	菠萝焖牛肉扒	83
牛髓膏	52	蒜泥牛肚丝	67	生爆盐煎肉	83
牛髓煎	52	生炒牛肉丝	68	酱爆肉丝	83
枸杞牛肉块	53	花椒牛肉	68	青椒炒牛肉丝	84
牛膝蒸蹄筋	54	三鲜蹄筋	69	铁扒里脊	84
油爆牛肚领	54	栗子烧牛肉	69	橙煎肉	85
果汁牛午餐肉	55	柿肉汤	70	柿饼肉丝	85
八珍炖牛肉	55	荔枝牛肉	70	芝麻牛肉干	86
陈皮麻辣牛肉	56	生梨拌牛肉丝	71	奶油口蘑里脊	86

鲜蘑里脊	87	四季豆炒牛肉丸	103	红烧狸肉	119
锅煽里脊	88	芥蓝炒牛肉	103	◀虎▶	
烩里脊片	88	青椒洋葱炒牛柳丝	104	怪味麂肉	120
焦熘牛肉片	89	柱候牛腩	104	◀犴▶	
滑熘牛里脊	89	榨菜蒸牛肉	105	红油犴鼻	121
樱桃肉	90	马蹄蒸牛肉饼	105	◀蛇▶	
枇杷肉	90	豉椒炒牛肉	106	七彩炒蛇丝	122
回锅酱牛肉	91	香葱爆牛肉	106	竹丝鸡烩五蛇	122
清焖牛肉	91	番茄煮牛肉	106	菊花烩蛇羹	123
咸牛肉煎蛋	92	豆腐煮牛肉	107	◀狗▶	
鸡蛋煎牛午餐肉	92	罐头牛肉炒洋葱	107	清蒸狗肉	124
鸡蛋牛肉扒	93	酸菜炒牛心	108	生炆狗肉	124
酸甜牛肉	93	西湖牛肉羹	108	狗肉冻	125
烩牛腰	94	茄汁扒牛舌	109	子姜焖狗肉	125
焦熘牛鞭	94	◀熊▶		上豉焖狗肉	126
牛肉松	95	红烧熊掌	110	干切狗肉	126
葱辣牛肉丝	95	兰花熊掌	111	黄焖狗肉	127
葱姜蒸牛百页	96	红扒熊掌	112	发菜狗肉	127
葱爆牛肝	96	牡丹熊掌	112	姜附烧狗肉	128
豉椒炒牛肝	97	冬梅玉掌	113	南乳瓦罐狗肉	129
银耳蒸牛肉	97	◀驴▶		红烧全狗	129
薯仔煮牛肉	98	驴肉汤	114	酥炸香肉片	130
纸包牛柳	98	酱驴肉	114	红煨狗肉	130
黑椒牛排	99	卤驴肉	115	鸡犬蹄	131
汉堡牛排	99	◀骆驼▶		蒜泥拌狗肉	131
焗牛柳	100	清炒驼峰丝	116	生焖狗肉	132
炆牛肉	100	扒驼掌	116	狗肉炖红薯	133
金针银耳蒸牛肉	101	扒驼蹄	117	炖狗肉	133
韭菜银芽炒牛肉	101	◀马▶		狗肉汤	133
中式牛柳	102	卤煮五香马肉	118	枸杞炖狗鞭	134
菜花炒牛肉	102	◀狸▶		枸杞炖狗肉	134

软熘狗肉	135	五香兔肉	151	软炸兔肉	167
红烧狗肉	135	烤兔肉	152	油爆兔丁	167
◀鹿▶		焦盐兔片	152	炒兔丝	168
烧鹿鞭	137	兔肉松	153	炒兔片	168
红烧鹿肉	137	麻辣兔片	153	滑熘兔片	169
鹿茸鸡汤	138	凉拌兔肉丁	154	烧蒸兔肉	169
鹿尾炖鸡	138	泡油兔子球	154	拌兔丝	170
煨鹿尾	139	五彩兔丝	155	绿柳兔丝	170
大葱爆鹿肉丁	139	鲜熘兔丝	155	◀羊▶	
滑熘鹿里脊	140	卤兔肉	156	白片羊	172
扒鹿尾	140	葱烤兔肉	156	蒜炖羊肉	172
砂锅人参鹿肉	141	白沾兔肉	157	湖州羊肉	173
炖鹿头蹄	141	熏兔肉	157	附片蒸羊肉	173
麻仁鹿肉	142	冰糖兔块	158	荷叶粉蒸羊肉	174
蒸人参鹿尾	142	葱爆兔肉片	158	酥炸羊肉	174
枸杞鹿鞭	143	黄焖兔肉	159	江苏葱爆羊肉片	175
鲜蘑鹿鞭	143	缠丝兔	159	干炸羊肉	175
炸鹿肉	144	花红兔丁	160	白切羊肉	176
鹿茸烧甲鱼	145	红枣炖兔肉	160	羊糕	176
三鲜芙蓉鹿尾	145	大枣煨兔肉	161	京葱羊肉丝	177
清蒸鹿尾	146	桔皮烧兔肉	161	羊肉熬冬瓜	178
余鹿筋	146	枸杞兔肉	162	胡萝卜炖羊肉	178
炖鹿筋	147	面酱兔丁	162	人参羊筋	178
◀兔▶		炖兔肉	163	翡翠蹄筋	179
酱爆兔肉丁	148	干炸兔肉	163	桃仁肉卷	180
辣子兔肉丁	148	熘兔片	164	带泡生烧肉	180
五香兔脯	149	炒辣子兔丁	164	辣烧羊肉	181
番茄兔肉泥	149	雪衣兔肉	165	白煮羊肉	181
炸兔肉卷	150	清蒸兔肉	165	涮羊肉	182
玛瑙兔肉	150	扒兔肉	166	扒羊肉	183
酱兔肉	151	锅烧兔肉	166	子姜炒羊肉丝	183

高丽羊脑	184	蜜枣羊肉	200	豆瓣焖羊肉	215
红烧羊肉	184	羊肉奶花羹	200	软炸羊肝	215
白酒烤羊排	185	枸杞炖羊肉	201	青菜头羊肉汤	216
山东葱爆羊肉	185	杞子炖羊脑	201	红枣焖羊肉	216
西式烤羊肉	186	芝麻羊肝	202	炸羊肉	217
炸脂盖	186	淮杞炖羊头	202	冬瓜氽丸子	217
炆冬瓜羊肉	187	油爆羊肉	203	水爆羊肚	217
扒羊肉条	187	桂花羊肉	203	麻辣羊肚丝	218
冻羊糕	188	软熘丸子	204	花生羊肉丁	218
糖醋羊肉饼	188	羊肉爆大蒜	204	发菜羊肉	219
闽烧羊肉	189	山口羊肉	205	白菜丸子汤	219
红糟羊肉	189	酱羊肉	205	烤羊肉	220
羊肉汤	190	爆炒两样	205	羊肉炖黄豆	220
酸辣羊肚丝	190	爆炒三羊	206	茄子烧羊肉	221
红扒羊蹄	191	滑熘里脊	206	焦熘羊里脊	221
熘嫩羊丝	191	羊肉丸子	207	炒三丁	222
苔干羊肉丝	192	香砂炖羊肉	207	糖醋羊里脊	222
酸辣红烧羊肉	192	韭菜炒羊肾	208	花椒羊肉	223
炸羊尾	193	杜仲爆羊腰	208	茄汁羊肉	223
烤羊腿	194	肉苁蓉炖羊肾	209	核桃羊肉	224
锅烧羊肉	194	羊肾羹	209	青椒羊肉	225
芥末拌肚丝	195	杜仲羊肾	210	洋葱羊肉丝	225
清蒸羊肉	195	羊蜜膏	210	韭黄羊肉丝	226
大葱爆羊肉丁	195	冬瓜羊肉汤	211	雪里红炒羊肉丝	226
糖醋羊肉丸子	196	川冬菜羊肉	211	肚丝拌黄瓜	226
单县羊肉汤	197	西式羊肉	212	羊肉炒黄瓜	227
清炖羊肉	197	牛奶羊肉	212	羊肉炒木耳	227
东坡羊肉	198	当归羊肉羹	213	羊肉炒豆角	228
白汤羊肉	198	山药羊肉	213	木须肉	228
酸辣羊肉	199	羊龟汤	214	羊肉丝炒银芽	229
芙蓉羊肉	199	羊肉鸡蛋汤	214	羊肉炒蘑菇	229

芫爆羊肉	230	凉干肉	246	锅烧肘子	262
蔬菜羊肉丝	230	叉烧肉	247	红烧里脊	263
干拌羊肚	231	酒卤肉	247	椒盐排骨	263
◀猪▶					
油炸芝麻球	232	寸金肉	248	砂锅排骨	264
五香烧肉	232	清酱肉	248	糖醋排骨	264
番茄肉片	233	坛子肉	249	挂霜排骨	265
青椒肉盒	233	过油肉	249	盐水排骨	265
茄子肉卷	234	酱凤肉	250	焦熘里脊	266
金桔肉卷	234	木须肉	250	清炸里脊	266
荷叶肉包	235	回锅肉	251	软炸里脊	267
蒜酱花肚	235	香糟肉	251	肉丝粉皮	267
咸肉笋	236	咖喱肉	252	腐皮肉卷	268
炸香脆肉	236	脆滑肉	252	酥肉	268
咸蛋肉饼	237	响铃肉	253	米粉肉	269
绍式小扣	237	杨梅丸子	253	火烧肉片	269
虎皮肘子	238	冰糖肉方	254	酱猪肘	270
肉片炒菠菜	239	焦熘里脊	254	四喜肉	270
小方烤	239	腊肉	255	狮子头	271
肉丝菠菜	240	冻豆腐烧肉	255	蒸肉	271
应山滑肉	240	奶汤核桃肉	256	猪肉丸子	272
红烧肉片笋	241	细沙炸肉	256	鱼香肉丝	273
生煎肉饼	241	大薄片	257	烩肘子	273
烤酱豆腐肉	242	肉丝香干菠菜	258	猪肉三丁	274
枇杷肉	242	水晶肉	258	烧猪肠	274
虎皮肉	243	汤肉	259	炸猪腰	275
糟蒸肉	244	肉片面筋	259	炒猪肝	275
龙眼肉	244	猪肝拌菠菜	260	爆腰丝	276
把子肉	245	粉蒸肉	260	腰片汤	276
枣核肉	245	肴肉	260	糖醋里脊	277
螺丝肉	246	金银凉蹄	261	南烧肉	277
		花鼓蹄膀	262	水晶肘	278

九转肠	278	糟煮爪	295	苦瓜酿肉	311
清炒肉丝	279	无锡排骨	296	干菜焖肉	312
煨酥肉	280	排骨冻	296	三鲜蹄筋	313
腐乳肉	280	芝麻丸子	297	肉烧白菜	313
珍珠肉	281	拌三丝	297	滑肉白菜	314
砂锅蹄	281	拌五丁	298	白肉油菜	314
扒猪头	282	肉皮酱	298	肉片油菜	315
冬菜肉	282	醉腰丝	299	肉丝菠菜	315
蒜泥肉	283	瓢猪肚	299	肉丝拌芹菜	316
豆沙肉	283	咖喱猪舌	300	肉末炒芹菜	316
豆瓣肘	284	拌猪耳	300	韭黄银丝	316
东坡肉	284	豆豉排骨	301	韭黄肉丝	317
蜜汁肉	285	红油排骨	301	韭菜肉片汤	317
玻璃肉	285	白菜肉卷	302	肉炒卷心菜	318
糖醋肉	286	捆子肉	303	雪里蕻炒肉丝	318
花椒肉	286	五色丸子	303	雪里蕻余肉丝	319
茄汁肉	287	白切肉	304	肉末雪里蕻	319
八宝肉	287	干切咸肉	304	滑肉莴笋	320
黄酒肉	288	枫泾丁蹄	305	蒜黄肉丝	320
冰糖肘	289	白肚	305	肉片焖蒜黄	321
卤肘花	289	盐水蹄膀	306	肉片腐丝蒜黄	321
锅烧肉	290	芥末肉片	306	肉片菜花	322
白糟肉	290	酒醉排骨	307	肉片烧土豆	322
肉干	291	猪肉松	307	土豆烧肉	323
肉果	291	瓜姜肉丝	308	喇嘛猪肉	323
核桃肉	292	青椒肉丝	308	肉片烧水萝卜	324
香酥肉	292	豆芽肉丝	309	酱爆肉丁	324
粉皮肉	293	洋葱肉丝	309	胡萝卜炒肉丝	325
八宝肉卷	293	茭白肉丝	310	肉丝拌黄瓜	325
五香肉	294	榨菜肉丝	310	肘丝拌黄瓜	326
烩四样	294	咸菜肉丝	311	猪肝拌黄瓜	326

猪肝炒黄瓜	327	豌豆酱肉	342	笋尖肉片汤	356
肉片炒黄瓜	327	肉末豌豆	342	宫保肉花	356
黄瓜熘肉片	328	肉末炒豌豆榨菜	343	芹菜肉丝	357
猪肉黄瓜酱	328	肉片炒蘑菇	343	香油肉皮冻	357
黄瓜卷	329	金钱香菇	344	鲜蘑肉片汤	358
酿黄瓜	329	肉片炒木耳	344	雪里蕻肉末豆腐	358
肉末冬瓜	330	海带炒肉丝	344	菠菜炖猪蹄	358
冬瓜丸子汤	330	酥海带	345	腐乳蒸排骨	359
肉丝炒苦瓜	331	肉烧海带	345	西红柿排骨汤	359
猪肉煸苦瓜	331	香菜炒肉丝	346	西红柿肉片汤	360
酿苦瓜	332	番茄肉	346	雪里蕻白肉汤	360
酿丝瓜	332	肉末炆泡菜	347	宫保腰花	360
肉丝炒西瓜皮	333	肉末炒粉丝	347	肝腰冬菜汤	361
肉片烧茄子	333	花仁肉丁	348	猪肉炖粉条	361
锅塌茄盒	334	萝卜肉片汤	348	青笋爆腰片	362
肉末煎茄子	334	宫保肉丁	348	青蒜炒腊肉	362
酿茄子	335	荔枝肉片	349	软炸肝尖	363
酿青椒	335	榨菜肉丝汤	350	肉末烧魔芋	363
肉丝炒青椒	336	豌豆苗肉丝汤	350	菊花炒肉丝	363
肉丁炒青椒	336	蕨菜肉丝	350	陈皮烧排骨	364
肉末炒西红柿	337	猪肉末豆腐	351	蒜黄炒腊肉	364
酿西红柿	337	鱼香猪肝	351	腊肉菜头汤	365
肉片焖扁豆	338	肉片冻豆腐	352	莲藕肉片	365
肉丝炒豆角	338	荔枝腰花	352	酸菜氽白肉	366
木须肉豆角	339	麻辣猪肝	353	枸杞猪肉丝	366
肉片炒豇豆	339	粉蒸排骨	353	仙茅炖猪肉	367
肉片焖豇豆	340	冬菜肉末	353	红果肉	367
肉丁炒黄豆芽	340	肉烧海参	354	黄芪炸里脊	368
肉丝炒绿豆芽	341	盐水猪肝	354	花生猪蹄	369
肉珠豌豆	341	锅巴肉片	355	玉竹烧猪心	369
豌豆肉丁	341	盐煎肉	355	猪肝酱	370

猪肉泥	370	肝尖炒菜花	386	爆三样	402
肉粥	371	肉丁炒菜花	386	奶油大肠	402
猪肉土豆泥	371	酿馅西葫芦	387	炒大肠	403
麻酱肉泥	371	猪肉油菜	388	油爆肠	403
煎肉饼	372	肝尖炒油菜	388	回烧肉	404
清蒸丸子	372	蒸西葫芦肉盒	388	火腿油菜	405
糖酥丸子	373	肘子焖萝卜	389	咸肉山芋	405
浇汁丸子	374	肉丁烧萝卜	390	川味肉片	406
烹肉饼	374	肉丝雪里蕻	390	干菜焖肉	406
菠菜肉丸	375	肝末烧雪里蕻	390	扣三丝	407
豆腐肉卷	375	肉丝黄花菜	391	栗子烧肉	407
白菜肉卷	376	烤猪肉	391	咸肉豆腐	408
炸千子	376	猪蹄黄豆	392	咸肉菜心	408
肉馅饭卷	377	凤酱肉	392	回锅油菜	409
土豆肉饼	378	煮猪肚	393	姜丝肉	409
猪肉馒头	378	八宝肚	393	蹄筋烧笋	410
焖肉饼	379	盐水猪舌	394	肉丝鸡蛋	410
清煮肉	379	卤猪肚	394	肉片烤苹果	411
清炖肘子	380	卤猪肝	395	芜爆胡萝卜肉丝	412
奶汁肘子	380	金钱肚	395	酱猪皮	412
酸奶肉片	381	熏肥肠	396	炒猪皮	413
煎猪排	381	凉拌腰片	397	香葱猪皮	413
糖醋肉丝	382	芝麻酱腰片	397	果料皮冻	414
奶蛋里脊	382	拌耳脆	398	胡桃猪皮	414
面酱肉丁	383	拌耳丝	398	豆酱肉皮	415
泼汁肝肉	383	麻酱猪腰	399	黄酒肉皮	415
熘猪腰	384	糟卤猪爪	399	烩猪肉皮	416
红烧排骨黄豆	384	卤猪杂	400	肉丝汤	416
肉皮烧黄豆	385	肚子汤	400	酸菜肉汤	417
肘子黄豆汤	385	煮下水	401	菠菜排骨汤	417
红烧腐竹	386	猪腰豆腐皮	401	酸辣肉汤	418

滑溜肉丝汤	418	腰片豆腐汤	435	兰花肉	452
排骨白菜汤	419	豉椒腰花	435	三层肉	452
木须汤	419	银杏腰花	436	三鲜肉	453
萝卜肉汤	420	鱼香腰花	437	小烧肉	454
肚丝肉汤	420	氽三片	437	咕噜肉	454
冬瓜肉汤	421	丸子白托参	438	罐焖肉	455
墨鱼肉汤	421	荷包海参	438	鸡皮肉	456
肚肉汤	422	炸肉藕盒	439	麻果肉	456
菠菜泥汤	422	藕蒸米粉肉	439	云雾肉	457
连锅汤	423	藕镶肉	440	面筋肉	458
白菜猪蹄汤	423	红枣板栗扣肉	440	酸肉	458
佛手排骨汤	424	荔枝肉	441	蟠龙卷切	459
眉豆排骨汤	424	盐煎肉	441	金口香肠	460
辣椒猪肉汤	425	姜汁肘子	442	白扒猪脑	460
雪梨排骨汤	425	红枣猪肘	442	晾干肉	461
砂锅白肉汤	426	红焖猪蹄	443	潮州肉	461
糖蒸肉	426	砂仁肘子	443	凉拌什锦肉丝	462
酥丸子	427	什锦肉片	444	卷煎	463
拔丝丸子	427	杏仁蒸肉	445	绿豆冻肘	463
杨梅丸子	428	猪肝汤	445	八宝南瓜盅	464
南煎丸子	428	猪皮红枣	446	叉烧乳猪	464
拔丝两样	429	酸辣肉	446	沙茶焗排骨	465
荤素白肉	430	腊烧猪舌	447	百花猪肉	466
香糟扣肉	430	小米年肉	447	哈蜊夹肉	466
荤素扣肉	431	平菇圆子	448	扬州砂锅	467
酱爆两丁	431	酸菜白肉火锅	448	砂锅蛋肉	467
烩三丁	432	玻璃肘子	449	砂锅肉丸	468
酥炸两样	433	枇杷肉	449	砂锅白肉	468
氽肉丝饼汤	433	枣核肉	450	砂锅白肉汤	469
里脊饼丝	434	汤爆双脆	451	砂锅狮子头	469
肉片盖饭	434	淡菜嵌肉	451	黄精煨肘	470

火腿炖芽菜	470	金华猪腰	474	香质扣肉	476
炖金银蹄	471	砂锅肚肺	474	紫盖肉	477
砂锅煨腰	471	汽锅排骨汤	475	醋熘腰花	477
丹参蹄花	472	甜烧白	475	勺子肉	478
马铃薯膀	473	鸡烧肉块	476	古老肉	479
石耳猪蹄	473				

牛

豆豉牛肉

一、主料:

牛腿肉 500 克。

二、配料:

豆豉 10 克。

三、调料:

蛋清、姜、大蒜、黄酒、白糖、小苏打、葱段、精盐、味精、淀粉、清汤、生油各适量。

四、制法:

1. 把牛腿肉切成薄片，加入少许盐拌一拌；姜切成薄片；豆豉、大蒜头分别斩成丝末。

2. 把蛋清、淀粉调成蛋糊后，倒入牛肉片，拌匀上浆待用。

3. 烧热锅放入生油，待油温达六成热时，放入肉片、姜片，划熟后倒出。用原锅放入大蒜末、豆豉末炒出香味后，加入葱段及香菜，再加入黄酒、汤、盐、白糖、味精，下水淀粉勾芡，放入牛肉片、姜片，翻勺，装盘即可。

五、特点:

香嫩可口。

豆芽牛肉

一、主料:

牛肉 300 克。

二、配料:

绿豆芽 200 克。

三、调料:

黄酒、盐、蛋精、生油、淀粉、白糖、小苏打粉、清汤各适量。

四、制法:

1. 把牛肉切成丝,绿豆芽摘去两头的根和芽,用水洗净,把牛肉丝用盐稍拌,再用蛋清、淀粉、小苏打拌匀上浆。

2. 热锅放油,待油温达六成热时,放入牛肉丝划熟迅速倒出。

3. 原锅置火上,烤热后放入青椒丝、绿豆芽略炒,烹黄酒,添汤,加盐、糖,勾芡,倒入牛肉丝颠匀即可。

五、特点:

滑嫩爽口。

春笋牛肉

一、主料:

净牛肉 300 克。

二、配料:

春笋 200 克。

三、调料:

料酒、酱油、淀粉、盐、味精、胡椒粉、蒜、葱、姜各适量。

四、制法:

1. 将牛肉洗净,切成薄片,放入碗内,加上精盐、酱油、花生油搅拌均匀,稍腌待用。

2. 另取碗,放入清汤、盐、味精、酱油、胡椒粉、淀粉调好成汁。

3. 笋片放入开水锅中氽透,捞出,沥干水分。

4. 锅置火上,注油烧热,下入牛肉片、笋片滑一下捞出。

5. 锅留底油,放入蒜、葱、姜炆锅,下入牛肉片、笋片,烹酒,倒入调好的汁,颠匀即可。

五、特点:

鲜香可口。

酥牛肉

一、主料:

牛腿肉 500 克。

二、调料:

葱、姜、桂皮、八角、料酒、糖、酱油、香油各适量。

三、制法：

1. 牛肉洗净后，用刀切成 2 块，放入开水锅中煮 2 分钟，取出，再用冷水洗净血秽。

2. 大砂锅垫上算子，铺上葱和姜，放上牛肉，加入糖、料酒、酱油、八角、桂皮、香油和水。

3. 将砂锅盖好盖，放旺火上烧开，改小火烧至肉烂，连砂锅一起端上桌即可。

四、特点：

汁浓味醇。

红炖牛肉

一、主料：

牛肉 500 克。

二、调料：

桂皮、姜、酱油、味精、香油、冰糖、大料、葱、蒜苗、料酒、胡椒粉、盐各适量。

三、制法：

1. 牛肉洗净，切成 2 块，放入开水锅中煮至五成熟时，捞出，再用清水洗一次，切成小块。

2. 锅置火上，注油烧热，放入牛肉煸炒，待表面水份快干时，加料酒、酱油，煸炒几下出锅。

3. 取碗，放入牛肉、葱、姜、桂皮、大料、冰糖、盐，加汤，放入屉中蒸至肉酥烂取出。

4. 食用时，去葱、姜、桂皮、大料的牛肉和汤倒入锅中，放入蒜苗、味精、胡椒粉烧开，勾芡，淋香油即可。

四、特点：

肉酥鲜香。

干炸牛肉

一、主料：

熟牛肉 250 克。