

全猪菜谱

李景文 李建伟 编

中国商业出版社

全猪菜谱

李景文 编
李建伟

中国商业出版社

(京)新登字 073 号

图书在版编目(CIP)数据

全猪菜谱/李景文,李建伟编. —北京:中国商业出版社,
1994. 2

ISBN 7-5044-1684-3

I. 全… I. ①李… ②李… III. 荤菜,猪肉-烹饪-菜谱
IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(95)第 05053 号

中国商业出版社出版发行

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京市通县燕山印刷厂印刷

1994 年 2 月第 1 版 1994 年 2 月第 1 次印刷

787×1092 毫米 32 开 8 印张 170 千字

印数:1—1200 册 定价:13.60 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

前 言

猪为六畜之首,并且全身是宝。其肉食菜肴品种与花色菜肴品种举不胜举,历来为社会需要量最大而且一年四季均适用的肉品。广大城乡人民,除部分少数民族戒食之外,无不喜欢食用。因此,猪肉菜肴在宴席上出头露面颇多,是逢年过节和迎客招待中菜肴的主角,就是家庭平时改善生活,也多以此为主料。

不但猪肉富有营养,其心、肝、肚、肾、肺、蹄、脑、血等下水,同样富有营养,而且在医学上均有相应的药用价值,其同药物配伍,能食疗多种疾病。

猪肉尽管社会需要量大,菜肴繁多,营养丰富,有药用价值等。然而在古往今来的烹饪书籍百花园中,这样那样的菜谱很多,但专著猪肉菜谱则很少见到,特别是较大,全面系统的猪肉菜谱,可以说还未见到过问世,这太不公平了。为了扩大猪肉菜肴的数量和花色品种,填补专著猪肉菜谱的空白,进一步适应城乡人民生活水平日益提高和改善的需要,我们通过广泛的社会调查,根据城乡人民的要求,编成了这本《全猪菜谱》。

《全猪菜谱》分为两大部分。一是全猪基础知识;二是全猪各部位肉及腰子、肚子、肠子、猪肝、猪心、猪肉皮、蹄筋、肥膘肉、头、脚、尾和其它等20个档次品种的菜肴3百多个。本书的特点是:①以分档品种为目录,以目录记述不同菜肴,便于读者视不同部位原料制作出理想的的不同菜肴。②以豫菜为基础,集四方特色于一席,冶众家精华于一炉。豫菜处于南甜、北

咸、东辣、西酸之中，其特点为：鲜香清淡，四季分明，色形典雅，质味适中，再加之收集四方之特色，故适于全国各地之口味。③本编因是专著，菜肴量大而全，花色品种较多，所以既适于各级宾馆、招待所、营业食堂等服务行业之用，又适于各级机关、厂矿企业和城乡家庭之用。④为了便于了解和掌握全猪的分档与用途，鉴别与选用、初步加工、营养与食疗、药食相反与禁忌技术词解等，本编首先就叙述了全猪的基础知识。⑤在写法上，基本做到了文字通俗，层次分明，技法具体。使读者一看就懂，一学就会，一做即成。

本书在编写过程中，承蒙河南省烹饪学会孙福臻会长的指导，长垣县委、县政府、县人大、县政协等有关领导的支持与鼓励。在此，一并表示衷心的感谢。

由于我们水平有限，书中错漏之处在所难免，敬请同行和读者批评指正。

李景文 李建伟

一九九四年二月二十五日

目 录

一、全猪基础知识 (1)

(一)猪肉分档与用途..... (1)

(二)猪肉鉴别与选用..... (4)

(三)猪肉的初步加工..... (6)

(四)营养成分与食疗效用..... (8)

(五)药食相反与禁忌..... (12)

(六)技术词解..... (13)

二、全猪菜肴 (19)

(一)后腿肉菜肴..... (19)

炒肉片..... (19)

焦炸肉片..... (20)

盐水肉片..... (21)

鱼香肉片..... (21)

麻辣肉片..... (22)

糖醋肉片..... (22)

葱爆肉片..... (23)

蒜苗焖肉片..... (23)

葱姜丝炆肉片..... (24)

肉片烧蘑菇..... (24)

肉片烧茄子..... (25)

肉片鸡蛋吊卤..... (25)

肉片汤..... (26)

鱼香肉丝.....	(26)
清炒肉丝.....	(27)
生煸肉丝.....	(27)
烩白肉丝.....	(28)
烂糊肉丝.....	(28)
炒肉丝带底.....	(29)
榨菜炒肉丝.....	(30)
萝卜棒烧肉丝.....	(30)
川肉丝.....	(31)
肉丝豆腐羹.....	(31)
叉烧肉.....	(32)
小酥肉.....	(32)
香糟肉.....	(33)
炸广东肉.....	(33)
蒜泥白肉.....	(34)
炸蒲棒肉.....	(34)
生爆盐煎肉.....	(35)
腐乳爆肉.....	(36)
烧鱼皮肉.....	(36)
砂锅白肉.....	(37)
白肉火锅.....	(38)
砂锅腌鲜.....	(38)
剥皮火烤.....	(39)
炸肉肝.....	(39)
肉丁脆皮蛋.....	(40)
酱爆肉丁.....	(41)

腊制火腿·····	(41)
萝卜连锅汤·····	(42)
炒肉松·····	(43)
酿枣肉·····	(43)
卤 肉·····	(44)
香 肠·····	(44)
肉 果·····	(45)
(二)五花肋条肉菜肴·····	(46)
米粉肉·····	(46)
樱桃肉·····	(47)
把子肉·····	(47)
烤酥方·····	(48)
酒卤肉·····	(49)
一品方肉·····	(49)
香糟扣肉·····	(50)
锅烧糟肉·····	(50)
炸紫酥肉·····	(51)
桃仁锅烧肉·····	(52)
夹沙把子肉·····	(53)
喜字肉·····	(53)
怪味肉·····	(54)
蕃茄古老肉·····	(54)
水晶肉·····	(55)
炸肉轱辘烹·····	(55)
鲜咸炖冬笋·····	(56)
(三)五花肉菜肴·····	(56)

东坡肉·····	(57)
坛子肉·····	(57)
香酥肉·····	(58)
荔枝肉·····	(58)
云雾肉·····	(59)
熘烧肉·····	(60)
神仙肉·····	(60)
家乡肉·····	(61)
荷叶肉·····	(61)
芥菜肉·····	(62)
夹干肉·····	(62)
白酥肉·····	(63)
江米南肉·····	(64)
炒回锅肉·····	(64)
凤凰腊肉·····	(65)
奶汤酥肉·····	(65)
干菜烧肉·····	(66)
板栗烧肉·····	(67)
南乳扣肉·····	(67)
杏仁蒸肉·····	(68)
金钱元宝肉·····	(68)
蜜炙一品肉·····	(69)
百叶结烧肉·····	(70)
元盅走油肉·····	(70)
麻腐拌烧肉·····	(71)
江干蒸肉片·····	(71)

炸紫肝.....	(72)
(四)猪瘦肉菜肴.....	(73)
掸炆肉片.....	(73)
洛阳肉片.....	(73)
文武肉丝.....	(74)
荠菜烩肉丝.....	(75)
甘草肉.....	(75)
滑 肉.....	(76)
枇杷肉.....	(76)
咖喱肉.....	(77)
炸夹板肉.....	(77)
香酥肉饼.....	(78)
黄豆芽蒸肉饼.....	(78)
扒四喜丸子.....	(79)
余兰花肉丸.....	(79)
五香肉干.....	(80)
炸芝麻肉块.....	(81)
炸肉排.....	(81)
佛手香雪.....	(82)
炸肉八块.....	(82)
凤凰蛋.....	(83)
金银盖玉珠.....	(83)
如意卷.....	(84)
卷 尖.....	(84)
云耳肉片汤.....	(85)
醋椒三片汤.....	(85)

肉茸发菜汤·····	(86)
苜蓿汤·····	(86)
(五)制馅丸肉菜肴·····	(87)
红烧狮子头·····	(87)
蟹黄狮子头·····	(88)
荤素狮子头·····	(89)
煎扒狮子头·····	(89)
干炸丸子·····	(90)
南煎丸子·····	(90)
糖醋丸子·····	(91)
鸳鸯丸子·····	(92)
拔丝肉丸·····	(92)
绣球丸子·····	(93)
珍珠丸子·····	(93)
炸大片丸子·····	(94)
六合清汤丸子·····	(95)
清汤眉毛丸子·····	(95)
炸佛手卷·····	(96)
炸四季卷·····	(96)
清蒸佛手卷·····	(97)
锅贴肉·····	(98)
金皮象眼肉·····	(98)
兰花火锅·····	(99)
炸山楂串肉·····	(100)
肉酿茄夹·····	(101)
煎肉饼·····	(101)

咸鱼蒸肉饼·····	(102)
蒸鸳鸯饺·····	(102)
炸“鹅脖”·····	(103)
干炸酱·····	(104)
汤炸酱·····	(104)
(六)肘子肉菜肴·····	(105)
锅烧肘子·····	(105)
冰糖扒肘子·····	(106)
水晶肘子·····	(106)
砂仁肘子·····	(107)
芥末拌肘子·····	(107)
黄精煨肘·····	(108)
金银肴肉·····	(109)
肘 花·····	(109)
(七)肉排骨菜肴·····	(110)
软炸排骨·····	(110)
蜜饯排骨·····	(111)
挂霜排骨·····	(111)
粉蒸排骨·····	(112)
咖喱猪排·····	(112)
椒盐肉排·····	(113)
炸猪排·····	(113)
烩猪排·····	(114)
冻排骨·····	(114)
枸杞糖醋排骨·····	(115)
豉汁蒸排骨·····	(116)

无锡糖醋大排·····	(116)
荷叶肉鸡排·····	(117)
果汁焗肉排·····	(117)
骨酱芋艿·····	(118)
排骨汤·····	(118)
汁 骨·····	(119)
(八)拆骨肉菜肴·····	(119)
锅烧拆骨肉·····	(120)
拔丝拆骨肉·····	(120)
烹拆骨肉·····	(121)
干蒸两样·····	(121)
(九)里脊肉菜肴·····	(122)
原油爆里脊·····	(122)
南糟爆里脊片·····	(123)
焦炸里脊·····	(124)
软炸里脊·····	(124)
水熘里脊·····	(125)
糖醋熘里脊·····	(126)
透明里脊肉·····	(126)
刨花里脊·····	(127)
麻花里脊·····	(127)
葱椒里脊·····	(128)
梨花里脊丝·····	(129)
水晶里脊片·····	(129)
锅巴里脊片·····	(130)
榨菜氽里脊丝·····	(131)

醋椒里脊汤	(131)
煎里脊串	(132)
锅塌里脊	(132)
凉拌里脊	(133)
寸金肉	(133)
(十)通脊肉菜肴	(134)
金钱通脊	(134)
烤通脊	(135)
菊花爆通脊	(136)
锅塌葵花通脊	(136)
宫保肉丁	(137)
烩玻璃肉片	(137)
南糟爆肉片	(138)
炸十大捶	(139)
如意卷	(139)
(十一)腰子菜肴	(140)
炒腰花	(140)
炒芙蓉腰仁	(141)
豉椒炒腰花	(142)
爆腰丝	(142)
葱爆三样	(143)
炸麦穗腰	(144)
炸腰卷	(144)
焦炸核桃腰	(145)
酥炸腰芋	(146)
锅塌金钱腰	(146)

金钱腰托·····	(147)
面包熘腰花·····	(148)
两色腰子·····	(149)
麻花腰子·····	(149)
淡菜炖酥腰·····	(150)
掸炆腰片·····	(151)
腐皮烩腰丁·····	(151)
清汤氽腰穗·····	(152)
氽佛手腰片·····	(152)
氽腰片汤·····	(153)
(十二)肚子菜肴·····	(154)
爆双脆·····	(154)
盐水双脆·····	(155)
清汤氽双脆·····	(155)
烧肚片·····	(156)
干蒸肚片·····	(157)
银汤烩肚片·····	(157)
芥末拌肚片·····	(158)
豆豉卤煮肚片·····	(158)
炒肚丝·····	(159)
麻辣肚丝·····	(159)
兰花肚丝·····	(160)
马尾肚三丝·····	(160)
香 肚·····	(160)
卤 肚·····	(161)
酱 肚·····	(161)

汤爆肚·····	(162)
柴杞肚·····	(163)
炸麒麟肚·····	(163)
平菇水晶肚·····	(164)
八宝肚子·····	(164)
金钱肚子·····	(165)
虎爪肚块·····	(166)
砂仁肚条·····	(166)
拌肚尖·····	(167)
酸辣肚丝汤·····	(168)
炖蹄肚汤·····	(168)
炒杂拌·····	(169)
(十三)肠子菜肴·····	(170)
红烧大肠·····	(170)
锅烧大肠·····	(171)
烧熬大肠·····	(171)
烧酥圈子·····	(172)
干炸肥肠·····	(173)
焦熘大肠·····	(173)
烟熏肥肠·····	(174)
脆皮大肠·····	(174)
油爆小肠·····	(175)
干蒸三样·····	(175)
烧肉三样·····	(176)
乳汤炖吊子·····	(176)
炖下水·····	(177)

五丁筒头·····	(177)
烩杂个·····	(178)
(十四)猪肝菜肴·····	(178)
炒肝花·····	(179)
炒猪肝·····	(179)
爆三样·····	(180)
首乌肝片·····	(180)
南煎肝片·····	(181)
炆拌肝片·····	(182)
面包猪肝·····	(182)
焯炆猪肝·····	(183)
怪味猪肝·····	(183)
卤金银肝·····	(184)
生煎猪肝·····	(185)
炒鸡冠猪肝·····	(185)
枸杞爆肝尖·····	(186)
酱 肝·····	(187)
余肝尖汤·····	(187)
清汤肝糕·····	(188)
竹笋肝膏汤·····	(188)
(十五)猪心菜肴·····	(189)
炒心花·····	(189)
芫爆心条·····	(190)
玉竹猪心·····	(190)
蒜苗心丝·····	(191)
炸槟榔心块·····	(192)