

大众美食厨房丛书

家庭主妇的好参谋

一 日 一 菜

主编 刘傲阳

肉菜

美食伴您每天

天津科技翻译出版公司



大众美食厨房丛书

一日一菜

肉

菜

天津科技翻译出版公司

图书在版编目(CIP)数据

一日一菜·肉菜 / 刘傲阳主编. - 天津: 天津科技翻译出版公司, 2000.3

(大众美食厨房丛书)

ISBN 7-5433-0772-3

I. 一… II. 刘… III. 荤菜-烹饪-方法
IV. TS972.125

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 04425 号

出 版: 天津科技翻译出版公司

出 版 人: 边金城

地 址: 天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码: 300192

电 话: 022-23693561

传 真: 022-23369476

E - mail: tstbc@public.tpt.tj.cn

印 刷: 天津市蓟县印刷厂印刷

发 行: 全国新华书店

版本记录: 850×1168 32 开本 11.875 印张 183 千字

2000 年 3 月 第 1 版 2000 年 3 月第 1 次印刷

印数: 1-5000 册

定价: 12.00 元

(如发现印有印装问题,可与出版社调换)

主 编:刘傲阳

副 主 编:孟 建 朱世成 李建民

编写人员:杨大昭 于 敏 朱 东

傅广仁 周乃彬 刘二代

刘淑新 姜星生 张兆丽

目 录



红炖牛肉·····	(1)	煎焖牛肉饼·····	(19)
陈皮牛肉·····	(2)	麻辣牛肉丝·····	(20)
煨牛肉·····	(3)	酱口条·····	(21)
红烧牛蹄筋·····	(4)	家常烤牛肉·····	(22)
蚝油牛肉·····	(5)	煎金钱牛排·····	(23)
芝麻牛排·····	(6)	罐焖牛肉·····	(24)
土豆烧牛肉·····	(7)	香炸牛排·····	(25)
白牛肉·····	(8)	扒烧牛筋·····	(26)
牛肉烧板栗·····	(9)	炒牛肚丝·····	(27)
牛肉焖黄豆·····	(10)	扒牛肉条·····	(28)
番茄牛肉卷·····	(11)	家常牛肉·····	(29)
酥炸牛肉卷·····	(12)	嫩姜牛肉·····	(30)
五香酱牛肉·····	(13)	香豉牛肉片·····	(31)
牛肉萝卜泥·····	(14)	葱烧牛舌·····	(32)
煎牛肉·····	(15)	脆皮牛肉·····	(33)
牛肉炖萝卜·····	(16)	爽口牛丸·····	(34)
煎牛肉菜花·····	(17)	滑蛋牛肉·····	(35)
软炸脊髓·····	(18)	冬笋炒牛肉·····	(36)



大众美食厨房丛书

- | | | | |
|--------------|------|---------------|------|
| 鱼香牛肝 | (37) | 菠萝牛肉 | (57) |
| 咖喱牛肉 | (38) | 栗子牛肉块 | (58) |
| 茄汁牛肉饼 | (39) | 天麻烧牛尾 | (59) |
| 清炒牛肉 | (40) | 番茄牛肉烧豆腐 | (60) |
| 夫妻肺片 | (41) | 葱头烩牛肝 | (61) |
| 枸杞炖牛尾 | (42) | 水煮牛肉 | (62) |
| 八珍炖牛肉 | (43) | 青椒炒牛肉丝 | (63) |
| 牛肚肉汤 | (44) | 橙煎肉 | (64) |
| 牛尾汤 | (45) | 奶油口蘑里脊 | (65) |
| 牛肉洋葱 | (46) | 荸荠蒸牛肉 | (66) |
| 沙锅花生牛肉 | (47) | 滑熘牛里脊 | (67) |
| 牛肉萝卜汤 | (48) | 樱桃肉 | (68) |
| 辣味烧牛肉 | (49) | 枇杷肉 | (69) |
| 蒜泥牛肚丝 | (50) | 清焖牛肉 | (70) |
| 荔枝牛肉 | (51) | 葱爆牛肝 | (71) |
| 生梨拌牛肉丝 | (52) | 银耳蒸牛肉 | (72) |
| 山楂炖牛肉 | (53) | 金针银耳蒸牛肉 | (73) |
| 山药牛肉汤 | (54) | 菜花炒牛肉 | (74) |
| 杏仁蒸牛肉 | (55) | 四季豆炒牛肉丸 | (75) |
| 莲子牛肉汤 | (56) | 芥蓝炒牛肉 | (76) |



- | | | | |
|-----------|------|-----------|------|
| 酱驴肉 | (77) | 卤驴肉 | (78) |
|-----------|------|-----------|------|



● 狗 ●

清蒸狗肉	(79)	炖狗肉	(82)
黄焖狗肉	(80)	枸杞炖狗肉	(83)
蒜泥拌狗肉	(81)		

● 兔 ●

酱爆兔肉丁	(84)	红枣炖兔肉	(91)
雪衣兔肉	(85)	枸杞兔肉	(92)
炸兔肉卷	(86)	炒辣子兔丁	(93)
酱兔肉	(87)	清蒸兔肉	(94)
焦盐兔片	(88)	锅烧兔肉	(95)
白沾兔肉	(89)	软炸兔肉	(96)
黄焖兔肉	(90)	油爆兔丁	(97)

● 羊 ●

蒜炖羊肉	(98)	羊肉熬冬瓜	(103)
附片蒸羊肉	(99)	胡萝卜炖羊肉	(104)
酥炸羊肉	(100)	人参羊筋	(105)
江苏葱爆羊肉片	(101)	桃仁肉卷	(106)
白切羊肉	(102)	辣烧羊肉	(107)

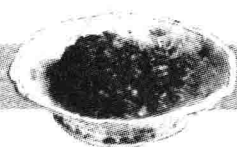


大众美食厨房丛书

- | | | | |
|--------------|-------|---------------|-------|
| 白煮羊肉 | (108) | 酱羊肉 | (128) |
| 涮羊肉 | (109) | 爆炒三羊 | (129) |
| 扒羊肉 | (110) | 香砂炖羊肉 | (130) |
| 红烧羊肉 | (111) | 韭菜炒羊肾 | (131) |
| 白酒烤羊排 | (112) | 杜仲爆羊腰 | (132) |
| 炆冬瓜羊肉 | (113) | 冬瓜羊肉汤 | (133) |
| 糖醋羊肉饼 | (114) | 牛奶羊肉 | (134) |
| 羊肉汤 | (115) | 山药羊肉 | (135) |
| 酸辣羊肚丝 | (116) | 红枣焖羊肉 | (136) |
| 烤羊腿 | (117) | 水爆羊肚 | (137) |
| 清蒸羊肉 | (118) | 花生羊肉丁 | (138) |
| 大葱爆羊肉丁 | (119) | 白菜丸子汤 | (139) |
| 糖醋羊肉丸子 | (120) | 茄子炖羊肉 | (140) |
| 清炖羊肉 | (121) | 炒三丁 | (141) |
| 东坡羊肉 | (122) | 糖醋羊里脊 | (142) |
| 白汤羊肉 | (123) | 核桃羊肉 | (143) |
| 枸杞炖羊肉 | (124) | 洋葱羊肉丝 | (144) |
| 芝麻羊肝 | (125) | 雪里红炒羊肉丝 | (145) |
| 油爆羊肉 | (126) | 羊肉炒黄瓜 | (146) |
| 软熘丸子 | (127) | 羊肉炒蘑菇 | (147) |

● 猪 ●

- | | | | |
|-------------|-------|------------|-------|
| 油炸芝麻球 | (148) | 番茄肉片 | (149) |
|-------------|-------|------------|-------|



青椒肉盒	(150)	椒盐排骨	(174)
茄子肉卷	(151)	沙锅排骨	(175)
蒜酱花肚	(152)	糖醋排骨	(176)
虎皮肘子	(153)	盐水排骨	(177)
红烧肉片笋	(154)	软炸里脊	(178)
生煎肉饼	(155)	肉丝粉皮	(179)
枇杷肉	(156)	米粉肉	(180)
虎皮肉	(157)	酱猪肘	(181)
枣核肉	(158)	四喜肉	(182)
叉烧肉	(159)	狮子头	(183)
清酱肉	(160)	鱼香肉丝	(184)
坛子肉	(161)	猪肉三丁	(185)
木须肉	(162)	炸猪腰	(186)
回锅肉	(163)	炒猪肝	(187)
咖喱肉	(164)	爆腰丝	(188)
冰糖肉方	(165)	糖醋里脊	(189)
焦熘里脊	(166)	水晶肘	(190)
冻豆腐烧肉	(167)	沙锅蹄	(191)
奶汤核桃肉	(168)	东坡肉	(192)
水晶肉	(169)	茄汁肉	(193)
肉片面筋	(170)	八宝肉	(194)
粉蒸肉	(171)	冰糖肘	(195)
金银凉蹄	(172)	卤肘花	(196)
锅烧肘子	(173)	核桃肉	(197)



- | | | | |
|-------------|-------|--------------|-------|
| 香酥肉 | (198) | 韭黄肉丝 | (222) |
| 八宝肉卷 | (199) | 肉炒卷心菜 | (223) |
| 烩四样 | (200) | 雪里红炒肉丝 | (224) |
| 糟煮爪 | (201) | 滑肉莴笋 | (225) |
| 排骨冻 | (202) | 肉片焖蒜黄 | (226) |
| 芝麻丸子 | (203) | 肉片菜花 | (227) |
| 拌三丝 | (204) | 土豆烧肉 | (228) |
| 醉腰丝 | (205) | 肉片烧水萝卜 | (229) |
| 咖喱猪舌 | (206) | 酱爆肉丁 | (230) |
| 拌猪耳 | (207) | 胡萝卜炒肉丝 | (231) |
| 红油排骨 | (208) | 肘丝拌黄瓜 | (232) |
| 白菜肉卷 | (209) | 猪肝炒黄瓜 | (233) |
| 白切肉 | (210) | 黄瓜卷 | (234) |
| 白肚 | (211) | 酿黄瓜 | (235) |
| 盐水蹄膀 | (212) | 肉末冬瓜 | (236) |
| 酒醉排骨 | (213) | 冬瓜丸子汤 | (237) |
| 青椒肉丝 | (214) | 肉丝炒苦瓜 | (238) |
| 洋葱肉丝 | (215) | 酿苦瓜 | (239) |
| 茭白肉丝 | (216) | 肉丝炒西瓜皮 | (240) |
| 三鲜蹄筋 | (217) | 肉片烧茄子 | (241) |
| 肉烧白菜 | (218) | 锅塌茄盒 | (242) |
| 白肉油菜 | (219) | 酿茄子 | (243) |
| 豆芽肉丝 | (220) | 酿青椒 | (244) |
| 肉末炒芹菜 | (221) | 肉末炒西红柿 | (245) |

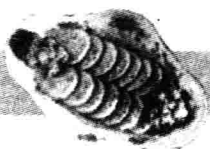


肉丝炒豆角	(246)	软炸肝尖	(270)
木须肉豆角	(247)	肉末烧魔芋	(271)
肉片焖豇豆	(248)	陈皮烧排骨	(272)
肉丁炒黄豆芽	(249)	酸菜氽白肉	(273)
肉丝炒绿豆芽	(250)	拌五丁	(274)
豌豆肉丁	(251)	红果肉	(275)
肉末炒豌豆榨菜	(252)	花生猪蹄	(276)
肉片炒蘑菇	(253)	猪肝酱	(277)
肉片炒木耳	(254)	煎肉饼	(278)
海带炒肉丝	(255)	清蒸丸子	(279)
肉烧海带	(256)	糖酥丸子	(280)
香菜炒肉丝	(257)	菠菜肉丸	(281)
宫保肉丁	(258)	豆腐肉卷	(282)
豌豆苗肉丝汤	(259)	白菜肉卷	(283)
鱼香猪肝	(260)	肉馅饭卷	(284)
肉片冻豆腐	(261)	土豆肉饼	(285)
粉蒸排骨	(262)	清炖肘子	(286)
肉烧海参	(263)	奶汁肘子	(287)
盐煎肉	(264)	煎猪排	(288)
雪里红肉末豆腐	(265)	熘猪腰	(289)
腐乳蒸排骨	(266)	红烧排骨黄豆	(290)
宫保腰花	(267)	肉皮烧黄豆	(291)
猪肉炖粉条	(268)	肘子黄豆汤	(292)
青笋爆腰片	(269)	红烧腐竹	(293)



- | | | | |
|-------------|-------|-------------|-------|
| 肝尖炒菜花····· | (294) | 排骨白菜汤····· | (318) |
| 酿馅西葫芦····· | (295) | 肚丝肉汤····· | (319) |
| 肝尖炒油菜····· | (296) | 冬瓜肉汤····· | (320) |
| 蒸西葫芦肉盒····· | (297) | 菠菜泥汤····· | (321) |
| 肘子焖萝卜····· | (298) | 白菜猪蹄汤····· | (322) |
| 猪蹄黄豆····· | (299) | 沙锅白肉汤····· | (323) |
| 煮猪肚····· | (300) | 酥丸子····· | (324) |
| 八宝肚····· | (301) | 拔丝两样····· | (325) |
| 凉拌腰片····· | (302) | 酱爆两丁····· | (326) |
| 卤猪杂····· | (303) | 烩三丁····· | (327) |
| 猪腰豆腐皮····· | (304) | 里脊饼丝····· | (328) |
| 爆三样····· | (305) | 豉椒腰花····· | (329) |
| 回烧肉····· | (306) | 鱼香腰花····· | (330) |
| 火腿油菜····· | (307) | 荷包海参····· | (331) |
| 酸辣肉汤····· | (308) | 炸肉藕盒····· | (332) |
| 栗子烧肉····· | (309) | 藕蒸米粉肉····· | (333) |
| 回锅油菜····· | (310) | 红枣板栗扣肉····· | (334) |
| 蹄筋烧笋····· | (311) | 荔枝肉····· | (335) |
| 肉片烤苹果····· | (312) | 红焖猪蹄····· | (336) |
| 酱猪皮····· | (313) | 什锦肉片····· | (337) |
| 香葱猪皮····· | (314) | 酸辣肉····· | (338) |
| 黄酒肉皮····· | (315) | 酸菜白肉火锅····· | (339) |
| 烩猪肉皮····· | (316) | 玻璃肘子····· | (340) |
| 酸菜肉汤····· | (317) | 枇杷肉····· | (341) |

一日一菜·肉菜



- | | | | |
|-------------|-------|------------|-------|
| 枣核肉····· | (342) | 沙锅狮子头····· | (354) |
| 汤爆双脆····· | (343) | 炖金银蹄····· | (355) |
| 小烧肉····· | (344) | 沙锅煨腰····· | (356) |
| 罐焖肉····· | (345) | 马铃薯膀····· | (357) |
| 面筋肉····· | (346) | 沙锅肚肺····· | (358) |
| 凉拌什锦肉丝····· | (347) | 汽锅排骨汤····· | (359) |
| 卷煎····· | (348) | 鸡烧肉块····· | (360) |
| 八宝南瓜盅····· | (349) | 香质扣肉····· | (361) |
| 沙茶焗排骨····· | (350) | 紫盖肉····· | (362) |
| 沙锅蛋肉····· | (351) | 醋熘腰花····· | (363) |
| 沙锅肉丸····· | (352) | 古老肉····· | (364) |
| 沙锅白肉····· | (353) | 丹参蹄花····· | (365) |

牛

红炖牛肉

[主料]

牛肉 500 克。

[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。

[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,待表面水分快干时,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,加入汤,放入屉中蒸至肉酥烂时取出。

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

[特点]

肉酥鲜香。



陈皮牛肉

〔主料〕

牛肉 500 克。

〔调料〕

干辣椒、陈皮、花椒、酒酿卤、料酒、葱、姜、酱油、白糖、米醋、味精、香油、盐各适量。

〔制法〕

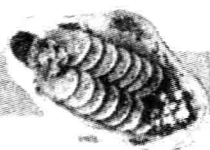
1. 将牛肉切成指甲大小的丁，放油拌和。

2. 干辣椒、陈皮、花椒洗净。

3. 锅置火上，注油烧热，下入花椒炸香，捞出不要，再放入干辣椒炸出香味，然后下陈皮，放牛肉丁炒散，至肉起脆时，放葱、姜，烹料酒，加酱油、糖、盐、醋，待进味，加清汤，大火烧开，小火烧至汁干，放味精，加酒酿卤，再用大火收汁，待卤汁全部收进牛肉丁内，起锅拣去辣椒、葱、姜，淋上香油即可。

〔特点〕

清香麻辣。



煨牛肉

[主料]

牛肋肉 500 克。

[调料]

白糖、酱油、葱、姜、蒜、味精、桂皮、大料各适量。

[制法]

1. 将牛肉洗净,切成块。
2. 锅置火上,注油烧热,把牛肉下入,炸 5 分钟取出。
3. 另取锅加水,置火上烧开,下入炸好的牛肉,加入白糖、酱油、葱、姜、蒜、大料、桂皮、味精,煨烂即可。

[特点]

软烂酥厚。



红烧牛蹄筋

[主料]

发好的牛蹄筋 250 克。

[配料]

冬菇、玉兰片、火腿各适量。

[调料]

盐、酱油、料酒、味精、淀粉、葱、姜各适量。

[制法]

1. 牛筋冲洗干净，切段。
2. 冬菇用水发好后，切成条形。
3. 玉兰片切条，放入热水中焯一下取出。
4. 火腿切条形，待用。
5. 锅置火上，注油烧热，下入葱炝锅，随下冬菇、玉兰片煸炒，再下酱油、料酒、汤、蹄筋、火腿、盐，烧开后撇去浮沫，转中火进味后，加味精，勾芡，淋明油即可。

[特点]

味道鲜美。