

家庭宴客菜

北方

主 编 吴 杰



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE



家庭宴客菜(北方)

主 编 吴 杰

编 著 吴昊天 刘思含 刘 捷 王 茹

王淑芳 王桂杰 王建国 李 松

李 晶 武淑芬 任弘捷 宋美艳

方志平 张亚军 谷冬梅 夏 玲

郑玉平 司金库

摄 影 吴昊天

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

这是一本专门介绍在家制作宴客菜的菜谱书。本书精选了 200 余款适合北方人口味的精品宴客菜肴,其内容包括:畜肉类、禽蛋类、水产类、豆制品类、蔬菜类 5 大系列,其中有些是传统名菜和地方风味特色菜。各款菜均以北方菜为基础,适合北方人的口味。书中介绍了每款菜的用料配比、制作方法和成菜特点,并配有彩色图谱,内容丰富,通俗易懂,技术可靠,科学实用。

图书在版编目(CIP)数据

家庭宴客菜. 北方/吴杰主编. —北京:金盾出版社,2011.11
ISBN 978-7-5082-7154-5

I. ①家… II. ①吴… III. ①菜谱—中国 IV. ①TS972.182

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 166943 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

北京凌奇印刷有限责任公司印刷、装订

各地新华书店经销

开本:787×970 1/16 印张:5 彩页:80 字数:60 千字

2011 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~8 000 册 定价:19.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



前言



在家中宴请客人的习俗由来已久，尽管是几盘小菜，几杯薄酒，却能体现温馨，加深彼此间的感情，成为连接情意的纽带。在家宴客，既自由又温馨，还能体现出深厚的感情，同时还能降低消费。在家宴客虽然是连接亲朋好友的一种最佳方式，可大多数人却不愿在家宴请，其原因就是不知做些什么菜好，如何去做。凉菜都有哪些？热菜有哪些？如何去做好等问题一直困扰着人们。其实，制作一桌丰盛的宴客菜肴并不是件难事，不外乎有凉有热，有荤有素，有菜有汤。可是如何做出体面的筵席，让客人满意，却是大有讲究，我们正是本着为您排忧解难、提供最好的帮助才编写此书的。本书为您设计了科学合理的膳食搭配食谱，只要认真阅读，如法制作，就不难成功做出色、香、味、形俱佳的体面宴客菜。

为了满足广大美食爱好者的需求，我们撰写了这本《家庭宴客菜（北方）》。这是一本专门介绍如何制作北方家庭宴客菜的菜谱书。围绕北方家庭较常用的食材，精选了200余款适合北方人口味的精品宴客菜肴，其内容包括：畜肉类、禽蛋类、水产类、豆制品类、蔬菜类5大系列，其中有些是传统名菜和地方风味特色菜。各款菜以北方菜为基础，适合北方人的口味。书中介绍了每款菜的用料配比、制作方法和成菜特点，并配有彩色图谱，内容丰富，通俗易懂，技术可靠，科学实用。本书不仅适合广大家庭阅读使用，同时对餐饮业经营者及专业厨师也具有极高的参考价值。

编者



目 录

一、畜肉类

- 01 冰糖肉
吉利酱肉
- 02 香熏猪肉
翡翠焖肉
蒜香卤牛肉
- 03 番茄炖牛肉
焖香辣牛肉
美味牛肉锅
- 04 葱香双蔬牛肉
椒笋炒羊肉
熏干炒羊肉
- 05 淮山炖羊肉
什锦羊肉锅
盐水鹿肉
- 06 葱香鹿肉
黑玉米炖鹿肉
榆黄蘑炖驴肉
- 07 家常卤肘
香酥肘子
白肉片
- 08 炸烹肉片
麻辣肉片
焦熘肉片
- 09 椒干肉片
金黄里脊

- 麻辣肉干
- 10 京酱肉丝
香辣肉丝
酱爆肉条
- 11 油爆里脊丁
熘香辣兔丁
咖喱肉排
- 12 芝麻肉排
糖醋排骨
番茄炖排骨
- 13 粉蒸排骨
海带山药炖猪排
铁锅排骨炖豆腐
- 14 猪肉炖粉条
脊骨炖豆角
脊骨酸菜粉
- 15 猪骨炖黄豆
刺芽白肉酸菜粉
翡翠红梅肉饼
- 16 酥麻肉饼
豆皮酥肉卷
余丸子
- 17 芝麻丸子
枸杞翡翠肉丸
蚝香大肉丸
- 18 芝麻驴肉丸
脆炸鹿肉丸

- 香菇生菜肉丸汤
- 19 香辣猪尾
海带香菇炖牛尾
山药炖猪手
- 20 豆扣炖猪蹄
鸡米鹿筋
海参烧鹿筋
- 21 双蔬烧蹄筋
沙锅羊头
酸辣鞭花
- 22 枸杞牛鞭花
鸽蛋烧鞭花
香菇烧鞭花
- 23 熏香肚片
双色肚丝
白菜烧肚片
- 24 翠豆烧白肚
酸辣羊肚
爆炒腰花
- 25 葱香猪腰
韭菜炒腰条
干菜鸡丝炒腰条
- 26 辣椒脆瓜爆腰条
卤猪肝
豆角炒猪肝



二、禽蛋类

- 27 冻鸡
汽锅鸡
- 28 酒香鸡
红扒鸡
蛤蟆鸡
- 29 松子全鸡
香酥油鸡
生炸仔鸡
- 30 三珍炖肥鸡
菜心木耳炖乌鸡
红枣木耳煲母鸡
- 31 熘鸡块
南瓜鸡块
辣椒鸡块
- 32 黄焖鸡块
土豆干炖鸡块
口蘑鸡片
- 33 黑白鸡片
蒜香鸡柳
芝麻鸡丝
- 34 荤素双丝
如意鸡丝
韭菜木耳炒鸡丝
- 35 腰果鸡丁
栗子鸡丁

- 松仁鸡卷
- 36 紫菜鸡卷
酥皮灌汤鸡丸
紫菜鸡丸汤
- 37 猴头海参鸡片
麻香鸭
口蘑焖鸭块
- 38 老黄瓜焖鸭块
辣子鸭丁
百合炒鹅脯
- 39 玉笋炒鹅丝
芥末鸭掌
母子相聚
- 40 碧波珍珠鸽
虫草蒸双鸽
玉米炖鸽块

三、水产类

- 41 干煎鳊鱼
红烧鳊鱼
- 42 两吃鳊鱼
菊花鳊鱼
豉油活鱼
- 43 麻酱鲤鱼
双冬红鲤
煎蒸黄鱼
- 44 珍珠鲍鱼

- 兰花鲍片
干贝扒全鲍
- 45 翠兰扒鲍鱼
汽锅元鱼
吴记孔雀鱼
- 46 桃仁豆腐鲫鱼
精品双味鱼锅
海带茄子炖鱼头
- 47 清香鱼柳卷
油爆鱿鱼卷
芫爆乌鱼卷
- 48 菜心爆双脆
鸡汁鱼翅
红扒鱼翅
- 49 沙锅鱼翅
红煨鳝段
三彩鱼丁
- 50 嫩滑鱼片
红烧鱼肚
酱焖鱼籽
- 51 翡翠墨鱼丸
清蒸龙虾
明珠龙虾
- 52 清炒子孙虾
油焖大虾
两吃大虾
- 53 酸辣皮皮虾



目 录

- 木瓜凤尾虾
- 兰花翠珠凤尾虾
- 54 脆瓜炒虾仁
- 枸杞芦荟虾仁
- 蛋羹凤尾虾球
- 55 桃花泛
- 奶汤海参
- 洋葱海参
- 56 鸡片炒海参
- 乌龙戏珠
- 葱香鲜蛤

四、豆制品类

- 57 金钱豆腐
- 吴记扣豆腐
- 58 烧三彩豆腐
- 鲜虾烧豆腐
- 羊肉炖豆腐
- 59 炖酿馅豆腐
- 鲍鱼扣豆腐
- 鹿肉豆腐夹
- 60 蒸豆皮娃娃
- 鸡柳拌腐丝
- 韭薹炒豆腐丝

五、蔬菜类

- 61 煎茄排

- 渍菜粉
- 62 菊花香菇
- 蜜汁白果
- 椒盐茼蒿
- 63 芝麻双丝
- 素炒三彩
- 什锦海带
- 64 香辣海带丝
- 三丝豇豆
- 鸡丝拌豇豆
- 65 羊肉豆干炒豇豆
- 枸杞酥桃仁
- 鸡片拌菜心
- 66 肉末炒三蔬
- 羊肉烧茄子
- 什锦酿南瓜
- 67 蒜香黑豆苗
- 鱿须炒黄花
- 鱿丝炒蒜薹
- 68 蕨菜拌兔丝
- 豆干炒韭薹
- 炒鸡丝榨菜
- 69 炒干贝芹菜
- 红参腰条炒芹菜
- 蚝油木耳炒西芹
- 70 荷兰豆炒腰片
- 葱香鸡丁玉米

- 鹿肉菜心炖玉米
- 71 蜜汁蛰皮萝卜丝
- 口蘑毛豆烧肚丁
- 鸡肉炖番茄
- 72 双椒银牙汤
- 榨菜肉丝汤
- 肉片猴头菇
- 73 羊肉炒口蘑
- 花肉烧菇蒂
- 肉片炒元蘑
- 74 翠绿肉片草菇
- 炒双牛
- 花肉扣牛肝菌

一、畜肉类

冰糖肉

【原料】 熟猪五花肉 300 克，鸡蛋 1 个，面粉、湿淀粉各 40 克，白糖 125 克，青丝、红丝各 10 克，糖桂花 5 克，油 800 克。

【制法】

- ① 熟猪五花肉切成条。
- ② 鸡蛋磕入容器，加入淀粉、面粉调成糊，切好的肉条放在糊内拌匀。
- ③ 挂匀糊的肉条下入五成热的油中炸透至脆硬捞出。
- ④ 炒锅放油 20 克及白糖炒化，至能拔出丝时，倒入肉条、青丝、红丝、糖桂花快速翻匀，倒入抹油的盘内趁热摊开冷透后，装盘即成。

【提示】 肉条挂糊要匀。炒糖时要掌握好火候。



吉利酱肉



【原料】 猪五花肉 600 克，姜片、葱段各 15 克，酱油 30 克，料酒 50 克，老抽 10 克，白糖 20 克，精盐、八角、砂仁各 5 克，草果 3 克，老卤汤 500 克。

【制法】

- ① 将猪五花肉放入清水锅中煮透。
- ② 锅加入白糖炒化呈枣红色，加煮肉的热汤、老抽、老卤汤、五花肉及余下的调料卤煮至软烂。
- ③ 将五花肉捞出放在平盘内，整理平整，再用平盘压上，用略重的物品压在上面，至卤肉冷却，随食随取。

【提示】 酱肉时要用铁钎或竹签在肉上扎一些小孔，便于入味。



香熏猪肉

【原料】 猪后臀肉 750 克，白糖、料酒、酱油各 30 克，葱段、姜片各 15 克，精盐、八角、砂仁各 5 克，草果、茶叶各 3 克，香叶 5 片，香油 10 克，老汤 1500 克。

【制法】

- ① 锅加入老汤、白糖 20 克及全部调料烧开。
- ② 猪后臀肉放入汤中煮至熟烂捞出。
- ③ 熏锅内撒上白糖、茶叶，放上熏算，再放上猪臀肉，盖严锅盖，大火烧至冒黄烟，关火，闷 3 分钟取出，抹上香油即成，随食随切片即可。

【提示】 猪臀肉洗净，用清水浸泡 2 小时，泡去血污。要用小火卤煮。



翡翠焖肉

【原料】 猪五花肉 800 克，菜心 200 克，啤酒 500 克，冰糖、酱油各 30 克，葱段、姜片各 25 克，老抽 15 克，八角、桂皮各 5 克，精盐 4 克，味精 2 克，香油 15 克。

【制法】

- ① 将猪五花肉放入沸水锅中略煮捞出，切成大块。
- ② 葱段、姜片、八角、桂皮铺在锅内，将肉块皮面朝下摆上，加入啤酒、酱油、冰糖、老抽、热水及精盐 2 克加盖焖至熟烂取出，肉皮面朝上摆入盘内，将汤汁收浓，加入味精 1 克，浇在肉块上。
- ③ 另将锅加香油、菜心炒熟，加精盐、味精炒匀，围在肉块周围即成。

【提示】 肉方的皮要充分刮净。小火焖制。



蒜香卤牛肉

【原料】 牛腿肉 750 克，香菜段、蒜末、葱段、姜片、酱油各 20 克，调料包 1 个（八角 5 克，草果、砂仁各 3 克，山楂 5 个，花椒 2 克），味精 2 克，精盐 5 克，花雕酒 50 克，香油 10 克。

【制法】

- ① 锅加入清水及葱段、姜片、调料包熬煮后晾凉。
- ② 牛腿肉放入汤锅浸泡 20 分钟后加入花雕酒、精盐，小火卤煮至牛肉熟烂捞出。
- ③ 牛肉顶刀切成片，摆入盘内，香菜段放在牛肉片上。蒜末内加味精、酱油、香油调匀，浇在牛肉片上即成。

【提示】 卤制牛肉时要用铁钎在肉上扎一些小眼，使其充分入味易熟。

番茄炖牛肉

【原料】 牛肋条肉 450 克，番茄 200 克，水发木耳 35 克，洋葱 50 克，葱段、姜片、料酒、酱油、黄酱各 15 克，精盐 3 克，味精 2 克，山楂 3 个，香油 10 克，油 20 克。

【制法】

- ① 番茄切成滚刀块。洋葱切成方块。牛肉切成块。
- ② 锅加油、葱段、姜片炆香，加清水、牛肉块、料酒、酱油、黄酱、山楂炖至微熟。
- ③ 下入洋葱块、木耳、番茄块，加入精盐继续炖至熟烂，加味精、香油，装入汤碗即成。

【提示】 牛肉块要用小火烧开，使血水由内向外渗出。可使肉质不硬。加山楂或适量牛奶可使牛肉更容易熟烂。



焖香辣牛肉

【原料】 牛肋条肉 600 克，黄豆芽 60 克，干辣椒段 20 克，山楂 6 个，葱段、姜片、料酒、酱油各 15 克，八角 5 克，精盐 2 克，味精 1 克，油 35 克，汤 800 克。

【制法】

- ① 牛肋条肉切成块。
- ② 锅加油 20 克及八角、干辣椒段、葱段、姜片炆香，加入汤、牛肉块烧开。
- ③ 加入山楂、料酒、酱油、黄豆芽、精盐焖至熟烂汤干，加味精，装盘即成。

【提示】 加汤量要根据牛肉的老嫩程度灵活掌握，没有汤也可以用水。要小火焖制。



美味牛肉锅

【原料】 牛肋条肉 750 克，胡萝卜、土豆、白菜各 200 克，油菜、菠菜、茼蒿、金针菇、鲜香菇各 150 克，料酒、葱段、姜片各 15 克，老抽、酱油各 10 克，八角、桂皮各 5 克，香叶 5 片，油 20 克，鲜汤 1500 克。

【制法】

- ① 胡萝卜、土豆、白菜、菠菜、茼蒿等改刀，连同其他青菜分别装盘。牛肉切成块。
- ② 锅加油烧热，下入葱段、姜片、八角、桂皮、香叶炒出香味，加入料酒、鲜汤，下入牛肉块烧开，撇净浮沫，炖至熟烂，拣出料渣不用，牛肉倒入电沙锅内。
- ③ 将全部配料与牛肉锅一起上桌，食用时配腐乳汁、韭菜花、蒜泥、芝麻酱、辣椒油、花椒油等即成。

【提示】 牛肉要先用小火炖烂。调配料可以根据个人的喜好随意调配。





葱香双蔬牛肉

【原料】 牛肋肉 400 克，净土豆、番茄各 200 克，洋葱圈、洋葱末各 25 克，姜片、料酒各 15 克，精盐、白糖各 3 克，味精、鸡精各 2 克，胡椒粉 0.5 克，香油 10 克，油 20 克，清汤 1000 克。

【制法】

- ① 土豆切成滚刀块。番茄切成橘瓣块。牛肉切成条块。
- ② 锅加清汤、料酒、牛肉块烧开。
- ③ 另将锅加入油、姜片、洋葱末煸炒出香味，倒入牛肉锅内，焖至牛肉微熟。
- ④ 下入土豆块略炖，再下入番茄块、精盐、鸡精、白糖炖至熟烂，加味精、香油、胡椒粉，装碗，放上洋葱圈即成。

【提示】 要选用肥瘦相间的牛肋条肉。牛肉块炖时要用小

火。



椒笋炒羊肉

【原料】 羊肉 350 克，冬笋 75 克，青辣椒 50 克，姜片、葱花、蒜片、蚝油、生抽各 10 克，料酒 15 克，精盐 3 克，味精 2 克，湿淀粉 5 克，油 25 克。

【制法】

- ① 冬笋切成条片。青辣椒切成菱形片。羊肉切成薄片。
- ② 羊肉放入容器内，加入料酒、生抽、湿淀粉拌匀上浆。
- ③ 锅加油、姜片、葱花、蒜片炝香，下入羊肉片煸炒至变色，下入冬笋片、青辣椒片、蚝油、精盐炒熟，加入味精，装盘即成。

【提示】 肉片不能切得太厚，要用大火热油快速煸炒至刚熟即可，不能过火。



熏干炒羊肉

【原料】 羊肉 300 克，熏干 175 克，青椒、鸡汤各 50 克，料酒 15 克，酱油、沙茶酱各 10 克，姜片、蒜片、葱花、湿淀粉各 5 克，精盐、白糖、味精各 2 克，油 25 克。

【制法】

- ① 熏干抹刀切成块。青椒切成菱形片。羊肉切成片。
- ② 羊肉片放入容器内，加入酱油 5 克及湿淀粉拌匀上浆。
- ③ 净锅加入油、姜片、葱花、蒜片、羊肉片炒熟，下入熏干块、鸡汤、酱油、沙茶酱、白糖、精盐炒至入味，下入青椒片、味精炒匀，装盘即成。

【提示】 肉片炒至断生即可，不能过火。

淮山炖羊肉

【原料】 羊肋条肉 500 克，淮山药 200 克，水发木耳 40 克，干椒段、葱段、姜片各 15 克，葱花、香油、料酒各 10 克，米醋、精盐各 3 克，味精 2 克，油 20 克。

【制法】

- ① 将羊肋条肉切成块。山药去皮，切成滚刀块。
- ② 锅加入油、干辣椒段、葱段、姜片炆香，加入清水、羊肉块、料酒、米醋炖熟。
- ③ 下入山药块、木耳、精盐炖至软烂，撒入葱花、香油、味精，装碗即成。

【提示】 用中小火烧开，撇净浮沫。



什锦羊肉锅

【原料】 羊肉 750 克，油菜、生菜、菠菜、白菜、香菜、茼蒿各 150 克，西红柿 200 克，粉条 75 克，料酒、酱油、葱段、姜片、白糖各 15 克，精盐、鸡粉各 3 克，调料包 1 个（内装八角、桂皮各 5 克，花椒、陈皮、草果、砂仁各 3 克，香叶 1 克、干辣椒 10 克），油 20 克，鲜汤 1500 克。

【制法】

- ① 羊肉切成块。白菜、菠菜、茼蒿、西红柿分别改刀，与其他配料分别装盘。
- ② 锅内加油，下入白糖炒成红色，下入葱段、姜片，加汤、料酒、酱油，下入羊肉块烧开，撇净浮沫，下入料包，焖至羊肉软烂，去掉料包、葱段、姜片，加精盐、鸡粉略炖，倒在电磁炉锅内上桌。全部配料放在羊肉锅四周，随食随下。

【提示】 加汤量要根据羊肉的老嫩和需要灵活掌握。



盐水鹿肉

【原料】 鹿肉 500 克，香菜段、料酒各 30 克，葱段、姜片各 20 克，白糖、硝水各 12 克，精盐、香油各 10 克，陈皮、花椒各 3 克。

【制法】

- ① 先将鹿肉用精盐、白糖、硝水、花椒充分揉匀入味。放入冷水锅内，加入料酒、葱段、姜片、陈皮烧开，用小火卤煮至熟烂。
- ② 捞出鹿肉，刷上香油，顶刀切成片，排摆在盘内。
- ③ 香菜段放在鹿肉片上即成。

【提示】 煮鹿肉时水要一次加足，小火慢煮，撇净浮沫。





葱香鹿肉

【原料】 鹿肉 200 克，洋葱 175 克，料酒、辣酱各 15 克，姜末、湿淀粉、酱油各 10 克，白糖、精盐各 2 克，味精 1 克，嫩肉粉、花椒粉各 0.5 克，汤 30 克，油 300 克。

【制法】

- ① 洋葱、鹿肉分别切成片。
- ② 肉片用嫩肉粉、花椒粉及精盐 1 克、湿淀粉 5 克拌匀。将料酒、酱油、辣酱、精盐、味精、白糖、汤、湿淀粉放入碗内调匀。
- ③ 肉片下入四成热的油中滑熟倒入漏勺，锅放油 20 克及洋葱片、姜末炒熟，下入鹿肉片，烹入调好的汁颠翻均匀，装盘即成。

【提示】 鹿肉要顶刀切成薄片。小火滑熟，大火烹汁。



黑玉米炖鹿肉

【原料】 鹿肉 300 克，嫩黑玉米 2 穗，水发香菇 50 克，豆角 100 克，葱段、姜片、料酒、酱油各 15 克，白糖、八角各 5 克，精盐 3 克，味精 2 克，油 20 克，肉汤 900 克。

【制法】

- ① 黑玉米切条块。豆角切段。香菇、鹿肉切块。
- ② 锅加油、葱段、姜片、八角炆香，加肉汤、鹿肉、料酒、酱油、老抽炖至八成熟，舀出三分之一的汤汁。
- ③ 下入黑玉米块、香菇块、精盐、白糖炖至鹿肉熟烂，下入豆角段炖熟，加入舀出的汤汁烧开，加味精，装碗即成。

【提示】 鹿肉、黑玉米用小火炖，豆角下锅后改用大火。



榆黄蘑炖驴肉

【原料】 驴肋条肉 500 克，榆黄蘑 125 克，葱段、姜片、花雕酒各 15 克，调料包 1 个（内装八角、花椒各 3 克，香叶、小茴香各 0.5 克），精盐、白糖各 3 克，味精 2 克，胡椒粉 0.5 克，香油 8 克，油 20 克。

【制法】

- ① 驴肋条肉切成块。
- ② 锅加入油、葱段、姜片炆香，下入清水、调料包、花雕酒、驴肉块炖至八成熟。
- ③ 下入榆黄蘑、精盐、白糖炖至熟烂，去掉调料包，加入味精、香油、胡椒粉，装碗即成。

【提示】 驴肉要用小火炖制，撇净浮沫。榆黄蘑漂洗干净。

家常卤肘

【原料】 净猪前肘1个，酱油30克，啤酒100克，精盐5克，冰糖20克，葱段、姜片、老抽、香油各10克，八角、白芷各5克，花椒2克，草果、砂仁各3克，老汤2000克。

【制法】

- ①猪前肘剔去大骨入沸水锅氽透捞出。
- ②锅加老汤及全部调料（不含香油）烧开。
- ③猪肘放入汤锅卤煮至肘子熟烂捞出，抹上香油，装盘即成。

【提示】 肘子要用小火慢卤，边煮边用铁钎在肘子肉上扎一些小眼，便于入味。烧开要撇净浮沫。



香酥肘子

【原料】 去骨熟肘子1个，绍酒、酱油、花椒水各20克，精盐、鸡精各3克，味精2克，冰糖10克，葱段、姜片各20克，肉汤200克，花生油900克。

【制法】

- ①去骨熟肘子皮朝下放入容器内，加入全部调料（不加油），入蒸锅蒸至熟烂取出。
- ②锅加油烧七成热，下入肘子炸至皮色金红捞出。
- ③肘子切成片，按原形码入盘内，食用时可配蒜泥等调料。

【提示】 肘子要用旺火蒸制。



白肉片

【原料】 猪五花肉800克，蒜泥、韭菜花、酱油、腐乳汁、辣椒油各25克。

【制法】

- ①猪五花肉皮刮净。
- ②锅加入清水、猪五花肉煮至熟烂，捞出晾凉。
- ③将五花肉切成长条大片，整齐地码入盘内，配全部调料同时上桌佐食即成。

【提示】 煮肉时先用大火烧开，撇净浮油，再用微火煮。



炸烹肉片



【原料】 猪瘦肉175克, 胡萝卜25克, 湿淀粉110克, 料酒15克, 精盐3克, 味精1.5克, 葱姜汁、酱油、蒜片各10克, 汤50克, 油500克。

【制法】

- ①胡萝卜切成菱形片。猪肉切成厚片, 拍松。
- ②肉片用葱姜汁及精盐1克、湿淀粉100克拌匀。余下的全部调料调成汁。
- ③肉片挂匀湿淀粉下入五成热的油中炸至浮起捞出, 待油温回升后再下入肉片冲炸至表皮脆硬, 放入胡萝卜片一起倒入漏勺。锅放油20克及蒜片炝香, 下入肉片、胡萝卜片, 烹入调好的汁颠翻均匀, 装盘即成。

【提示】 肉片挂糊要匀。炸制时用中火。

麻辣肉片



【原料】 猪瘦肉200克, 鸡蛋1个, 湿淀粉85克, 面粉50克, 料酒、葱姜汁、酱油、辣椒粉各10克, 花椒粉、精盐、味精各2克, 香油15克, 油500克。

【制法】

- ①猪肉切成厚片, 用刀拍松。
- ②用湿淀粉、面粉、鸡蛋、水调成糊。肉片用全部调料拌匀入味。
- ③肉片挂匀糊, 下入五成热的油中, 炸至浮起捞出, 待油温回升后再下入肉片炸酥呈金黄捞出, 装盘即成。

【提示】 肉片入味的时间要略长一些。

焦熘肉片



【原料】 猪瘦肉200克, 黄瓜50克, 葱末、蒜末各8克, 料酒、酱油各15克, 湿淀粉110克, 黄酱10克, 精盐、味精各2克, 肉汤75克, 油500克。

【制法】

- ①黄瓜切成菱形片。肉切成片, 用精盐1克、湿淀粉100克拌匀。
- ②用全部调料调成汁。
- ③挂糊的肉片下入六成热的油中炸熟, 倒入漏勺。锅加油20克及葱末、蒜末炝香, 倒入调好的汁烧开, 下入黄瓜片、肉片颠翻均匀, 装盘即成。

【提示】 肉片最好炸两次, 与炒汁同步进行, 制作时动作要快, 以保持肉片焦脆的口感。

椒干肉片

【原料】 羊肉200克, 香干100克, 青辣椒50克, 葱末、姜末、蒜末各5克, 料酒、酱油各10克, 湿淀粉、精盐、白糖各3克, 味精2克, 油20克。

【制法】

- ①香干抹刀切成片。青椒切成菱形片。
- ②羊肉切成薄片, 用料酒、湿淀粉拌匀上浆。
- ③锅加入油、葱末、姜末、蒜末炝香, 下入羊肉片炒熟, 下入香干、精盐、白糖、酱油、青椒炒透, 加味精, 装盘即成。

【提示】 豆干要小火炒。羊肉片下锅后要大火速炒。



金黄里脊

【原料】 猪里脊肉400克, 青椒、胡萝卜各30克, 鸡蛋1个, 湿淀粉25克, 花雕酒、花椒各15克, 酱油10克, 葱丝、姜丝、香醋、白糖各5克, 精盐3克, 味精2克, 鲜汤20克, 油500克。

【制法】

- ①里脊肉切成片。胡萝卜、青椒均切成菱形片。
- ②里脊肉片放入容器内, 加入精盐1克及鸡蛋、湿淀粉抓拌均匀。将全部调料对成味汁。
- ③肉片下入五成热的油中炸熟, 倒入漏勺。
- ④锅加花椒油、葱丝、姜丝、胡萝卜片、青椒片、肉片, 沿锅边四周倒入对好的味汁, 晃动翻匀, 装盘即成。

【提示】 肉片要充分拌匀糊。掌握好过油和煎制的火候。



麻辣肉干

【原料】 牛肉650克, 辣椒粉10克, 花椒粉5克, 葱段、姜片、蒜瓣、料酒、酱油各15克, 精盐3克, 味精2克, 白糖8克, 油600克。

【制法】

- ①将牛肉放入冷水锅内煮熟捞出, 切成片。
- ②牛肉片下入六成热油中炸干水分、上色捞出。
- ③锅放油20克及葱段、姜片、蒜瓣炝香, 加入煮牛肉的原汤200克, 下入牛肉片、料酒、酱油、白糖、精盐、辣椒粉焖至汁干, 加入味精、花椒粉拌匀, 装盘即成。

【提示】 牛肉片要厚薄适中, 大火炸, 小火烧浓。



京酱肉丝



【原料】 猪里脊肉 225 克，葱丝 100 克，甜面酱 25 克，料酒 20 克，姜丝、湿淀粉各 10 克，味精 2 克，精盐 1 克，汤 50 克，油 300 克。

【制法】

- ①葱丝铺在盘内。猪里脊肉切成丝。
- ②肉丝用精盐及料酒 10 克、湿淀粉 6 克拌匀上浆，下入四成热油中滑熟捞出。
- ③锅放油 15 克及姜丝炆香，下入甜面酱、汤炒香，用湿淀粉勾薄芡，下入肉丝、味精，倒在葱丝上即成。

【提示】 原料丝要切得均匀一致。炒好的酱汁一定要勾薄芡。

香辣肉丝



【原料】 猪里脊肉 300 克，香菜梗段 75 克，红辣椒丝 25 克，料酒 20 克，干辣椒丝、葱丝、姜丝、蒜丝、酱油、湿淀粉各 10 克，精盐、白糖各 3 克，味精 2 克，汤 30 克，油 300 克。

【制法】

- ①猪里脊肉切成丝。
- ②肉丝用精盐 1 克、料酒 10 克及湿淀粉拌匀上浆，下入四成热油中滑熟捞出。
- ③余下全部调料放入碗内调成汁。锅放油 20 克及辣椒丝、葱丝、姜丝、蒜丝炆香，下入红椒丝、肉丝、香菜段，烹入调好的汁翻匀，装盘即成。

【提示】 原料丝要切得均匀一致。

酱爆肉条



【原料】 牛肉 400 克，黄瓜、冬笋各 50 克，姜末、蒜末各 10 克，汤、酱豆腐汁（腐乳汁）各 30 克，白糖、精盐、味精各 1 克，干淀粉、湿淀粉各 5 克，料酒、葱油各 15 克，油 500 克。

【制法】

- ①冬笋、黄瓜、牛肉均切成条。
- ②肉条用料酒、精盐、干淀粉拌匀上浆。
- ③肉条下入四成热油中滑熟，倒入漏勺。
- ④锅加葱油、姜末、蒜末炆香，下入冬笋条、黄瓜条略炒，加入汤、酱豆腐汁、白糖、精盐、味精炒开，用湿淀粉勾芡，下入肉条颠翻均匀，装盘即成。

【提示】 滑肉条时油温不能过高，时间不宜过长，断生即可。冬笋条要焯烫一下。