



知书达礼
zhishudali 典藏



著名营养师亲自指导 ●
传统菜肴与创新菜完美结合 ●
轻松变身烹饪高手 ●

学做 **XUE** 好吃肉菜

ZUO HAOCHI ROU CAI

主编/陈绪荣



学做
拿手菜
系列



哈尔滨出版社

图书在版编目(CIP)数据

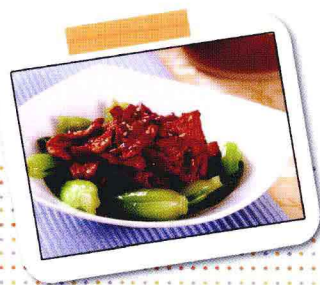
学做好吃肉菜 / 陈绪荣主编. — 哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2011.4

(学做拿手菜系列)

ISBN 978-7-5484-0493-4

I. ①学… II. ①陈… III. ①荤菜—菜谱 IV. ①TS972.125

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 031172 号



书 名: 学做好吃肉菜

主 编: 陈绪荣

副 主 编: 王丽萍 程晓波 盖 丹

责任编辑: 韩伟锋 王洪启

责任审校: 陈大霞

策 划: 钟 雷

装帧设计: 稻草人工作室 

出版发行: 哈尔滨出版社 (Harbin Publishing House)

社 址: 哈尔滨市香坊区泰山路 82-9 号 邮编: 150090

经 销: 全国新华书店

印 刷: 青岛海蓝印刷有限公司

网 址: www.hrbchs.com www.mifengniao.com

E-mail: hrbchs@yeah.net

编辑版权热线: (0451) 87900272 87900273

邮购热线: (0451) 87900345 87900299 87900220 (传真) 或登录蜜蜂鸟网站购买

销售热线: (0451) 87900201 87900202 87900203

开 本: 787 × 1092 1/16 印张: 12 字数: 200 千字

版 次: 2011 年 4 月第 1 版

印 次: 2011 年 4 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5484-0493-4

定 价: 19.90 元

凡购本社图书发现印装错误, 请与本社印制部联系调换。服务热线: (0451) 87900278

本社法律顾问: 黑龙江佳鹏律师事务所

学做拿手菜系列

学做 好吃肉菜

XUE ZUO HAOCI ROU CAI

主编 陈绪荣





Preface

前言

俗话说：“食不厌精，脍不厌细。”让自己的家常饭菜更有营养，更有品位，自然是每个家庭所追求的。

肉是我们生活中比较常见的一种食材，它富含蛋白质和氨基酸，这些营养物质几乎能完全被人体吸收，不仅能增强肌体活力，也对身体组织有一定维护作用。而且美味的肉菜在带给我们健康的同时，也可以给我们的味蕾带来美妙的享受。

本书面向普通家庭，汇集各地特色，选取多款具有代表性、适合家庭烹饪并且美味好吃的肉菜。无论是猪牛羊肉，鸡鸭鹅肉还是鱼虾蟹贝，本书都详细讲解了其所用原料、配料、调料以及制作方法和特点，让您在家就可以做出自己喜欢的美味佳肴。并且全书辅以精美图片及简单明了的说明，让您能更直观地了解 and 掌握每道菜品的具体制作工艺，好学易做，“易”翻就会。



目录 contents

第一章

猪牛羊肉

zhu niu yang rou

喷香的猪肉

红烧排骨	12
粉蒸排骨	12
纸包排骨	13
豉汁排骨	13
烟熏排骨	13
多味小排骨	14
椒盐排骨	14
粉蒸肉	15
麻辣肉片	16
荷叶蒸肉	16
滑熘里脊	17
焦熘里脊条	17
蒜苗五花肉	18
栗子红焖肉	18
红烧肉	18



枸杞肉丝	19
金蒜五花肉	19
油炸里脊	19
回锅肉	20
水晶肘子	20
无锡肉骨头	21
什锦肉丁	21
芝麻肉片	22
虎皮梳子肉	22
红枣烧肉	23
东坡肘子	23
炸芝麻里脊	23
炸烹肉段	24
辣炒猪肉丝	24
椒盐蹄髈	24
菠萝咕咾肉	25

干菜焖肉	25
炸排骨酥	26
生爆盐煎肉	26
奶酪里脊	26
凉爽肉块	27
毛豆肉丁	27
春笋肉丁	28
香糟猪肘	28
爆炒腰花	29
酸辣肚丝	29
刀豆炒腰片	30
金钱肉	30
虎皮肉	31
卤猪蹄	31



目录 contents

红烧猪蹄	31	京酱肉丝	39
红豆烧猪手	32	肉片豆卷	39
卤猪耳朵	32	韩式腊肉	40
香辣蹄花	32	辣椒肉丁	40
麻辣猪肝	33	香草排骨	40
宫保腰块	33	红烧牛蹄筋	41
卤猪尾	34	果味肉片	41
首乌盐水猪肝	34	麻辣猪肝	42
盐水口条	34	香味回锅肉	42
红烧猪腰	35	孜然肉片	42
鲍汁卤水猪手	35	水煮肉片	43
白云猪手	35	香辣锅巴片	43
火爆腰花	36		
铁板洋葱猪肝	36		
肉片烧油菜	37		
山楂肉丁	37		
肉丝炒土豆	38		
清炖蟹粉狮子头 ...	38		



椒麻牛肉丁	48
尖椒牛肉	49
酸辣牛蹄筋	49
牛肉炖萝卜	50
啤酒焖牛肉	50
番茄煨牛肉	51
干煸牛肉丝	51
苹果牛肉	51
咖喱牛肉片	52
酸菜炒牛肉	52
豆豉牛肉	53
虾须牛肉	54
银芽牛肉丝	55
麻香牛柳	55
五香牛肉	55
原笼牛肉	56
泡菜炒牛肉	56
沙茶牛肉片	57
红焖牛腩	57

鲜美的牛肉

菠萝牛肉	44
酱牛肉	44
水煮牛肉	45
沙茶牛肉韭菜花 ...	46
黑胡椒牛柳	46
麻辣牛肉干	47
瓦块牛肉	47
辣煸牛肉丝	48

贵妃牛腩	57
沙锅牛尾	58
麻辣牛肉丝	58
凉瓜牛肉丝	59
葱爆牛肉	59
榨菜蒸牛肉片	60
清炖香牛肉	60



卤水咸牛肉	60
香菇炖牛肉	61
陈皮牛肉	61
蚝油牛肉	62
茶香牛肉	62
瓦罐煨牛肉	63
辣子牛肉丁	63

好吃的羊肉

锅烧羊里脊	64
软炸羊肉	64

手抓羊排	65
红松羊肉	65
山药炖羊肉	66
焖烧羊肉	66
胡萝卜烧羊肉 ...	67
牙签羊肉	67
白萝卜炖羊肉 ...	68
扒羊肉片	68
红烧羊肉	69
孜然羊肉	69
凉拌羊肉丝	69
清汤羊肉	70
红焖羊肉	70
炒羊肉丝	70



鸡鸭鹅肉

jī yā e ròu

鸡肉吃不腻

珍珠脆皮鸡	72
红烧鸡	72
棒棒鸡	73
椒麻鸡	73

腰果鸡丁	73
栗子炒鸡	74
芝麻鸡	74
核桃仁鸡丁	75
黄焖鸡块	75
干葱豆豉鸡	75
花椒鸡丁	76
小鸡炖蘑菇	76
黑椒炒鸡柳	77
荷叶粉蒸鸡	77
青木瓜炒鸡丁 ...	78
番茄鸡片	78
糊涂鸡	79
辣子鸡丁	79
花雕鸡	80
香椿拌鸡丝	81



目录 contents

歌乐山辣子鸡 ... 81	话梅滑鸡 88
鸡片炒西蓝花 ... 81	鲜蘑蒸土鸡 89
蚝油鸡条 82	豉椒鸡球 89
苹果炒鸡柳 82	姜葱霸皇鸡 90
米汤南瓜鸡 83	剁椒蒸滑鸡 90
菠萝鸡丁 83	和味沙姜鸡 91
家常鸡 84	柠檬鸡扒 91
辣味鸡丝 84	椒盐鸡 91
鸡豆花 84	滑溜鸡片 92
冬笋鸡丁 85	五彩鸡丝 92
	沙茶鸡柳 93
	四彩鸡丁 93
	宫保鸡丁 94
	香辣茄鸡煲 94
	板栗烧鸡 95
	照烧鸡肉 95
	红油拌鸡丁 96
	青椒鸡腿 96
	油淋子鸡 96
	芋头烧鸡 97
	山椒红酒鸡 97
	麻辣鸡脖 98
鸡骨酱 85	
烧鸡腿 85	
花椒炒子鸡 86	
香菇鸡块 86	
湘味鸡翅 87	
炖啤酒鸡 87	
梅酱拌鸡片 88	



青椒炒鸡翅 98
酸奶烧鸡翅 98
脆辣鸡胗 99
香炸鸡肝 99
孜然鸡心 100
蜜椒鸡翼 100
野山椒鸡胗 100
贵妃鸡翅 101
翡翠凤爪 101
炖鸡翅 102
卤汁凤爪 103
苦瓜焖鸡翅 103
香酥鸡翅 103
可乐鸡翅 104
豉汁凤爪 104
蜜汁炒鸡翅 105
山椒醉鸡翅 105



鸭肉也好吃

酱爆鸭块	106
辣炒鸭块	106
姜芽炒鸭片	107
御府鸭块	107
陈皮炖全鸭	108
荷香一品鸭	108
青椒鸭丁	108
樟茶鸭	109
白果鸭煲	109
啤酒鸭	110
蒸鸭卷鲜	111
冬瓜煲老鸭	111
鲜栗炖鸭	111
香酥鸭子	112
湘西香焖鸭	112
银杏蒸椒鸭	113

麻香鸭	114
涪州风味鸭	114
蛋黄鸭	115
酸菜鸭丝	115
冬菜炖鸭	115
盐水鸭	116
荔枝鸭片	117
三宝烧鸭块	117
魔芋烧鸭	118
烧块鸭	118
回锅鸭肉	119
葱爆鸭块	119
桂圆红枣蒸鸭 ...	119
鸭蓉玉米	120
豆渣鸭子	120
椒盐鸭片	121
菠萝炒鸭片	121
韭菜炒鸭肝	122
木耳烩鸭肝	122
烩鸭四宝	123
爆鸭舌	123
锦绣莲藕炒鸭掌 ...	124

菊花鸭肫	124
风干鸭脖	125
卤鸭肠	125
糟熘鸭肝	125

鹅肉也美味

凉拌鹅肉	126
松茸鹅肉块	126
焖鹅脚翼	127
苦瓜炒鹅片	127
柠汁煎鹅脯	128
青椒炒鹅肠	128
鹅掌扣海参	128



鱼虾蟹贝

yu xia xie bei

一尾鲜鱼

干烧鲫鱼	130
------------	-----



目录 contents

葱酥鲫鱼	130	腌黄花鱼	141
糖醋鲤鱼	131	雪菜大汤黄鱼 ...	141
红花炖鲫鱼	132	雪菜黄花鱼	141
醋烹鲫鱼	132	锅塌黄鱼	142
红烧鲤鱼	132	菊花鲈鱼	143
豆腐鲫鱼	133	松鼠鳊鱼	143
豆瓣鲤鱼	133	红烧带鱼	144
比翼连鲤	134	纸包带鱼	144
豆酥鲳鱼	135	鲑鱼炖茄子	145
梅汁蒸白鲳	135	鲑鱼炖酸菜	145
干烧鲳鱼	135	氽鳊鱼	146
油浸鲳鱼	136	椒盐沙丁鱼	146
清蒸加吉鱼	136	胡萝卜炖带鱼 ...	146
五柳加吉鱼	136	清蒸鲈鱼	147
豆豉鲛鱼	137	油泼鲈鱼	147
干煎黄花鱼	137	蒜泥老板鱼	147
家常烧鲛鱼	138	梁溪脆鳝	148
糟香小黄花鱼 ...	138	豉椒蒸草鱼	149
雪菜蒸黄花鱼 ...	138	家常焖鳊鱼	149
家焖黄鱼	139	豆瓣青鱼	150
豆瓣海参黄花鱼 ...	139	酸菜鱼	150
清蒸黄鱼	140	清炒鳝鱼丝	151



此为试读, 需要完

鲜活好虾



菜根腌虾虎	... 171
清汤牡丹大虾	... 171
菜花炒虾球	 172
白菜扣虾	 172
芦笋炒虾仁	 173
椿芽拌虾	 173

风味螃蟹

香辣蟹	 174
清蒸大闸蟹	 174
上汤蟹煲	 175

巧吃贝、螺

香盏玉贝	 176
椒蓉螺片	 176
芙蓉青口贝	 177

枸杞香螺片	 177	韭菜炒海肠	 184
辣子田螺	 177	焖泥鳅	 184
番茄蛤蜊	 178	三鲜烩鱼唇	 185
蛤肉炒豆腐	 178	炖软糯海参	 185
烘烤大海螺	 179	双椒墨鱼子	 186
油爆海螺	 179	烤鳗鱼	 186
木耳海螺肉	 180	三文鱼片	 186
葱拌活海螺	 180	鸡蛋炒蛎子	 187
辣酒煮花螺	 180	三丝鱼皮	 187
		菠菜海蜇丝	 187

其他水产

萝卜蛭子汤	 181	烩辣多宝鱼	 188
虫草鲍鱼盅	 181	老醋蜇头	 189
槐花鱿鱼粒	 182	蜇皮萝卜丝	 189
凉拌活海参	 182	凉拌鱼皮	 189
韭菜丁香鱼	 182	肉末海参	 190
香葱八带	 183	番茄沙司煎鱼	... 190
温拌海肠	 183	辣炒海瓜子	 191
麻香海蜇	 183	白菜拌海蜇	 191
家常海虹	 184	银丝三文鱼	 191

第一章

....猪牛羊肉





喷香的猪肉



红烧排骨



材料 新鲜排骨 300 克。

调料 八角、桂皮、葱段、姜块、精盐、味精、酱油、白糖、植物油各适量。

做法

- ① 将排骨清洗干净后切成小段，在锅中加适量清水烧热，将排骨放入其中焯烫，除去血腥味，捞出控干水分。
- ② 在锅中加适量植物油烧热，将葱段、姜块放入，再放入排骨，翻炒均匀。
- ③ 在锅中加适量清水，等水开后加入八角、桂皮、酱油、精盐、白糖、味精，用大火炖煮，待水开后换用小火炖煮，最后收至汤汁浓稠即可。

粉蒸排骨



材料 小排骨 500 克，大米、山芋各适量。

调料 郫县豆瓣、姜末、葱末、料酒、精盐、味精、老抽、生抽、白糖、胡椒粉、干辣椒、花椒、香菜末、麻油各适量。

做法

- ① 将小排骨处理干净；山芋洗净后切成小块。
- ② 将锅放在火上，放入适量大米，用小火炒至黄脆，加剪碎的干辣椒、花椒，炒至辣椒、花椒出香时离火放凉，打成粗粉。
- ③ 将小排骨、山芋块、粗粉、郫县豆瓣、料酒、精盐、味精、老抽、生抽、白糖、姜末、葱末、胡椒粉拌匀，上笼蒸熟，出锅后撒些香菜末，淋上麻油即可。



材料 排骨 500 克,食用玻璃纸 12 张。

调料 酱油、味精、胡椒粉、白糖、葱、姜、料酒、五香粉、花生油、精盐各适量。

做法

- ① 将排骨剁成 2 厘米长、1 厘米宽的长方形,放入酱油、精盐、味精、胡椒粉、白糖、葱、姜、料酒、五香粉,腌渍入味。
- ② 将腌渍好的排骨用食用玻璃纸包成 12 包,先下入旺油锅中炸,然后改用温火炸熟。
- ③ 炸时须反复翻动,待炸熟装盘即可。

纸包排骨



材料 肋排 300 克。

调料 精盐、豆豉、酱油、沙姜、生姜、蒜各适量。

做法

- ① 将排骨切成小块,用凉水泡 30 分钟,将杂物泡出,然后再用开水焯一下,取出备用。
- ② 先将沙姜、生姜、蒜分别切成末,同排骨、精盐、豆豉、酱油共同腌渍约 30 分钟备用。
- ③ 将腌渍好的排骨放入蒸笼中,蒸 20 分钟左右即成。

豉汁排骨



材料 猪排骨 500 克,熟菜油 400 克。

调料 五香粉、料酒、精盐、姜片、葱段、卤水、花椒、香油各适量。

做法

- ① 将排骨斩成大块,加精盐、姜片、葱段、五香粉、料酒、花椒拌匀,放置约 20 分钟,入笼蒸至刚熟取出,再入卤水锅中加热至肉能离骨时取出,再放入热油锅中炸至色泽金黄、肉质干香时起锅。
- ② 将炸好的排骨放入熏炉中,熏至排骨色暗红、烟香入味时取出,刷上香油,斩成小块装盘即成。

烟熏排骨



多味小排骨



材料 排骨 400 克, 黄瓜 100 克, 青椒、红椒各适量。

调料 香叶、葱、姜、蒜、料酒、精盐、鸡精、醋、老抽、大料、香油、白糖、植物油各适量。

做法

- ① 将葱、姜、蒜切成小段, 加入老抽、料酒、精盐、鸡精、醋、白糖、大料, 调成味汁。
- ② 将味汁淋在排骨上, 抓拌均匀, 腌渍 10 分钟。
- ③ 将黄瓜、青椒、红椒切粒, 加精盐、鸡精、醋、白糖、香油搅拌均匀。
- ④ 锅内将植物油烧热, 加入排骨, 翻炒片刻, 待炖至 5 分钟时加入香叶, 8 分钟左右加入黄瓜、青椒、红椒, 20 分钟后即成。

椒盐排骨



材料 猪大排 600 克。

调料 蛋液、精盐、味精、酱油、绍酒、椒盐、干淀粉、植物油各适量。

做法

- ① 将猪大排清洗干净, 剁成排骨条。
- ② 在排骨条中加入适量酱油、绍酒、味精、蛋液、干淀粉, 搅拌均匀, 腌渍入味。
- ③ 锅中加适量植物油烧至八成热, 将排骨放入其中煎炸至金黄色, 捞出沥油, 将适量椒盐撒在排骨上即可。

提示 炸排骨时不宜久炸。

特点 色泽金黄, 味道咸香, 外焦里嫩。



粉蒸肉



材料

猪肋条肉 500 克，干净莲藕 160 克，大米 60 克，生大米粉 30 克。

调料

料酒、腐乳汁、酱油、胡椒粉、大料、丁香、桂皮、姜末、精盐、味精、白糖各适量。

做法

1. 将猪肋条肉洗净后切成条，加精盐、味精、料酒、酱油、腐乳汁、白糖、姜末搅拌均匀，腌渍入味。

2. 将大米淘洗干净，同大料、丁香、桂皮放入锅中略炒，炒至黄色，取出后待凉，压成小颗粒待用。

3. 将莲藕切成条，加精盐、生大米粉搅拌均匀，放入碗中；在猪肉中加入熟米粉搅拌均匀，放入另一个碗中贴底摆放。将两个碗一同放入蒸锅中，一个小时后取出，把藕放在盘子的底部，将蒸好的肉倒扣在盘子上，撒上少许胡椒粉即可。