



主编 张仁庆 王振宇

# 美味羊肉

MEIWEI YANGROU



河北科学技术出版社

# 美味

# 羊肉

MEIWEI YANGROU



主编 张仁庆 王振宇

河北科学技术出版社

## 内容简介

本书介绍了 160 例以羊肉为主要原料的菜肴的选料、配料及烹调方法。书中配有彩色照片 160 幅,内容丰富,图文并茂,适合于饭店、宾馆的烹调师、相关专业在校生以及烹调爱好者珍藏和阅读,也可用作烹调教学的辅助教材。

### 图书在版编目(CIP)数据

美味羊肉/张仁庆,王振宇主编. —石家庄:河北科学技术出版社,2004

ISBN 7-5375-3028-9

I. 美... II. ①张... ②王... III. 羊肉 - 菜谱  
IV. TS972.125

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 084739 号

## 美味羊肉

主编 张仁庆 王振宇

---

出版发行 河北科学技术出版社

地 址 石家庄市和平西路新文里 8 号(邮编:050071)

印 刷 河北新华印刷二厂

经 销 新华书店

开 本 850×1168 1/32

印 张 4.25

字 数 100000

版 次 2004 年 10 月第 1 版

2004 年 10 月第 1 次印刷

印 数 4000

定 价 22.00 元

---

<http://www.hkpress.com.cn>



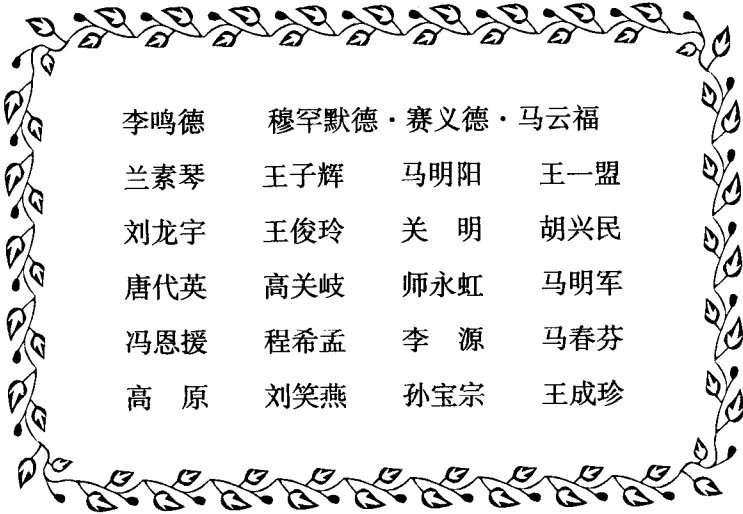
中国厨圣——彭祖



本书主编张仁庆及其主编的图书、录像带和得到的部分荣誉

## 《美味羊肉》特邀顾问

(排名不分先后)



李鸣德	穆罕默德·赛义德·马云福		
兰素琴	王子辉	马明阳	王一盟
刘龙宇	王俊玲	关明	胡兴民
唐代英	高关岐	师永虹	马明军
冯恩援	程希孟	李源	马春芬
高原	刘笑燕	孙宝宗	王成珍

## 《美味羊肉》编委会

(排名不分先后)

张仁庆	王振宇	赵庆华	桂祥林	张玉平	易渲承
戴平	高凤柱	叶连方	曹壁江	武录山	张军哲
张帅林	付满云	吴星华	陈圣秋	张志宏	艾有洲
姚杰	王敬	韦艳祥	董文权	张韶云	陈建新
张云甫	齐雪峰	章金柱	吴松	李紫光	关明
季广辉	姚小春	聂凤乔	董轩峰	白雷	郭倩
魏巍	赵云	侯保华	杨瑞	张光志	窦清凯
张玉军	止敬	张荣大	李中国	王希宝	杨开保
孙妍	吕淑梅	李京华	李煦	何金铭	杨景水
屈淑杰	韩乔	秦秀玲	杨霞	王思海	惠小勇
高文静	旭日干	王朝忠	宿育海	安元玲	杨延贵
康利	马晓峰	王凯东	俞航	李刚	张学斌
郭炜	朱长安	马凌峰	张瑞	陈东辉	贺安山
詹亚军	王立杰	李锋科	杨少林	黄风军	李国庆
郝海峰	王西让	杨军	耿玉虎	王国明	周志来
段在飞	李升	云鹏宇	马援	安伟	马亮
郭炜	梁金成	李明庆	吕亚东	张瑞	宋海旗
朱坤鹏	高国华	段成民	胡学铭	唐梓桑	朱伟
郭建宇	赵军	赵岭	闫修芬	王秀玲	宋俊平
赵军红	马振辉	赵长安	陈连生	杨广佳	张玲
张广民	文逸民	王朝忠	胡祥飞	崔景亮	

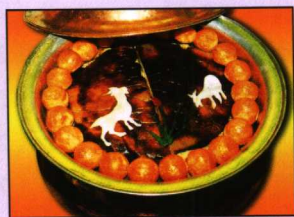
# 目 录 MULU

## 一、羊的基本知识

1. 羊的种类、形态和产地 ( 1 )
2. 羊肉的性质、营养成分和保健作用 ( 1 )
3. 羊内脏等的保健作用 ( 2 )
4. 羊肉的分档及各部位的用途 ( 3 )
5. 羊肉的卫生标准 ( 4 )
6. 羊奶与牛奶营养成分比较表 ( 5 )
7. 羊的苦胆破了怎么办 ( 5 )
8. 怎样防止吃羊肉中毒或患传染病 ( 6 )

## 二、羊肉菜谱

1. 吊锅东坡羊肉 ( 7 )
2. 楼兰歌舞 ( 8 )
3. 香辣羊肉 ( 9 )
4. 烤羊肉 ( 9 )
5. 烤羊排 ( 10 )
6. 炸羊排 ( 11 )
7. 龙锅羊腩 ( 11 )
8. 五彩烤肉串 ( 12 )
9. 玉珠口条 ( 12 )
10. 古法参归羊排 ( 13 )
11. 小丸子烤羊排 ( 14 )
12. 酒醉羊肉 ( 14 )
13. 新疆羊肉串 ( 15 )
14. 石埠羊肉 ( 16 )



- |             |      |           |      |
|-------------|------|-----------|------|
| 15. 油淋羔羊    | (16) | 37. 焦熘羊肉片 | (31) |
| 16. 蒜香羊排    | (17) | 38. 葱爆羊肉  | (32) |
| 17. 羊排捞饭    | (18) | 39. 鱼羊烧鲜  | (33) |
| 18. 饕中鲜     | (18) | 40. 鱼羊鲜料  | (33) |
| 19. 工会一品骨   | (19) | 41. 酱焖羊脖  | (34) |
| 20. 凤城大团圆 1 | (20) | 42. 小笼嫩羊肉 | (34) |
| 21. 西夏羊背肋   | (20) | 43. 荔枝羊肉  | (35) |
| 22. 阿凡提小羊排  | (21) | 44. 瀚海之舟  | (36) |
| 23. 康巴汉子    | (22) | 45. 茄汁羊肉  | (37) |
| 24. 麒麟扒羊方   | (23) | 46. 红橘羊肉  | (37) |
| 25. 竹达葱香羊排  | (23) | 47. 清炸羊肉串 | (38) |
| 26. 丰收羊肉    | (24) | 48. 手抓羊肉  | (39) |



- |              |      |               |      |
|--------------|------|---------------|------|
| 27. 金丝鱼羊鲜    | (24) | 49. 翠珠扒羊肉     | (39) |
| 28. 五香(卤汁)羊肉 | (25) | 50. 扒羊腿       | (40) |
| 29. 焦熘羊肉     | (26) | 51. 网油烤羊腿     | (40) |
| 30. 海味羊排     | (27) | 52. 芝麻里脊串     | (41) |
| 31. 蜜枣羊肉     | (27) | 53. 羊肉抓饭      | (42) |
| 32. 竹叶扎羊肋    | (28) | 54. 卤羊腿       | (43) |
| 33. 莲香羊排     | (28) | 55. 纸包羊肉      | (43) |
| 34. 菊花羊肉     | (29) | 56. 阿拉伯烤羊背    | (44) |
| 35. 果仁羊排     | (30) | 57. 三羊开泰(烤羊肉) | (44) |
| 36. 天麻菊花腿    | (30) | 58. 烤羊腿       | (45) |
|              |      | 59. 纸包羊肉      | (46) |
|              |      | 60. 蜀翠杨柳      | (47) |
|              |      | 61. 炸羊排       | (48) |
|              |      | 62. 酱汁羊腿      | (49) |
|              |      | 63. 雪山来客      | (49) |
|              |      | 64. 黄袍羊肉      | (50) |
|              |      | 65. 烤乳羊腿      | (51) |



66. 脆皮香蒜羊脊 (51)
67. 松仁五香羊肉 (52)
68. 前郭烤羊腿 (53)
69. 雪花羊肉 (54)
70. 香叶烤乳羊 (55)
71. 泰式烤羊腿 (55)
72. 上汤肥羊丸 (56)
73. 果仁羊排 (56)
74. 孜然羊肉 (57)
75. 内蒙烤羔羊 (58)
76. 烤全羊 (59)
77. 八宝烤全羊 (60)
78. 菊花羊宝 (60)
79. 瓯南羊肉羹 (61)
80. 锅仔滋补羊肉 (62)
81. 扒羊脸 (63)
82. 哈力克三味羊头 (63)
83. 当归炖羊肉 (64)
84. 雅丹响铃 (65)
85. 美味羊肉汤 (65)
86. 烤羊肝串 (66)
87. 酥炸羊肉 (66)
88. 珍珠羊脑 (67)
89. 卤汁羊耳 (68)
90. 龙眼花肚 (68)
91. 炸羊尾 (69)
92. 黄芪尾杆汤(羊尾汤) (70)
93. 余千里风(羊耳鱼翅汤) (70)
94. 韭汁香肺(羊肺) (71)
95. 羊杂碎汤 (72)
96. 粽糯香羊排 (72)
97. 酸辣银丝汤(羊肚丝) (73)
98. 原汁羊脖 (74)
99. 羊汤鱼翅 (75)
100. 羊肉汤 (75)
101. 石烹羊蹄 (76)
102. 葵花羊肚 (77)
103. 羊羯子 (78)
104. 鸽蛋双味羊腰 (78)
105. 扒羊蹄 (79)
106. 虫草蟹黄炖羊脑 (80)
107. 鱼羊鲜 (81)
108. 莲花羊肉卷 (82)
109. 凤城大团圆 2 (83)
110. 牧童葵花肚 (84)
111. 葵花羊肚 (84)
112. 羊盅鱼翅羹 (85)
113. 凤眼葵花舌(羊舌卷) (86)
114. 鞭打绣球(羊鞭绣球) (87)
115. 鱼羊兼得 (88)
116. 灌汤鱼羊卷 (88)



- |                     |         |             |         |
|---------------------|---------|-------------|---------|
| 117. 芝麻羊宝           | ( 89 )  | 140. 苏武牧羊   | ( 108 ) |
| 118. 葵花羊脑           | ( 90 )  | 141. 芝香羊肉   | ( 109 ) |
| 119. 阿娜烹鲜 ( 荷包羊肉 )  | ( 90 )  | 142. 苏乡羊肉   | ( 109 ) |
| 120. 羊肉鱼饺           | ( 91 )  | 143. 五彩羊肉卷  | ( 110 ) |
| 121. 五彩羊肉盏          | ( 92 )  | 144. 红油塌豆腐  | ( 110 ) |
| 122. 羊年开泰           | ( 93 )  | 145. 鱼羊余    | ( 111 ) |
| 123. 松鹤延年           | ( 93 )  | 146. 煎腐皮羊肉  | ( 112 ) |
| 124. 虫草羊方           | ( 94 )  | 147. 羊肉扒南瓜  | ( 113 ) |
| 125. 香酥明筋球 ( 羊眼 )   | ( 95 )  | 148. 一品羔羊   | ( 114 ) |
| 126. 群龙吐丝 ( 酱爆羊肉丝 ) | ( 96 )  | 149. 羊肉饼    | ( 115 ) |
| 127. 金玉烧羊肉          | ( 97 )  | 150. 酸汤羊肉面  | ( 116 ) |
| 128. 三元羊球           | ( 98 )  | 151. 羊肉泡馍   | ( 117 ) |
| 129. 果仁羊排           | ( 99 )  | 152. 佛手白菜   | ( 117 ) |
| 130. 诗仙双味羊排         | ( 100 ) | 153. 双味羊肉包  | ( 118 ) |
| 131. 锅塌羊肉           | ( 101 ) | 154. 馍夹羊肉   | ( 118 ) |
| 132. 草原三珍           | ( 102 ) | 155. 麻腐羊排   | ( 119 ) |
| 133. 羊方藏鱼           | ( 103 ) | 156. 竹香麻羊包  | ( 120 ) |
| 134. 锅贴鱼羊鲜          | ( 104 ) | 157. 玉兔饅酥羊蹄 | ( 121 ) |
| 135. 荷香蒸羔羊          | ( 105 ) | 158. 羊肉水饺   | ( 122 ) |
| 136. 金盏羊宝           | ( 105 ) | 159. 羊肉烩面   | ( 123 ) |
| 137. 姜丝蜜汁烤羊腿        | ( 106 ) | 160. 手抓羊排   | ( 124 ) |
| 138. 塞外烤羊腿          | ( 106 ) | 后记          | ( 125 ) |
| 139. 新式烤羊腿          | ( 107 ) |             |         |



# 一、羊的基本知识

羊属脊椎动物亚门、哺乳纲、反刍类、偶蹄目、牛科动物，有野生和家畜之别。家羊是由野生种经过杂交、人工选择驯育而成的。

## 1. 羊的种类、形态和产地

野生羊有羚羊、黄羊、盘羊、青羊、岩羊等。它们主要生活在荒漠地带、深山密林处、草原和半沙漠地带。

家羊有山羊和绵羊两类。山羊体长1~1.2米，体较狭，四肢强健，头长，颈短，耳大，吻狭长。雌雄额部都有1对角，雄性角大。全国各地均产。

## 2. 羊肉的性质、营养成分和保健作用

羊肉在我国肉食消费总量中平均占4%。商品羊肉为绵羊肉和山羊肉两类。绵羊肉色泽浅红，肉实，纤维细软，脂肪很少，夹杂在肌肉中。山羊肉色泽暗红，犹如赤土，肉质不如绵羊，而且腹部有较多脂肪，膻味较重。膻味的主要成分是低分子量的挥发性脂肪酸。在成羊中，以羯羊（阉割了的公羊）肉质最好，鲜嫩味美，风味较浓。羔羊肉虽然最为细嫩鲜美，但风味平淡。种公羊肉，不仅有特殊的腥膻味，而且肉质较老，品质最差。

羊肉以冬季食用为最好。因为羊肉性温热，最宜冬日进补。秋末冬初，羊肉最为肥美，最宜鲜食。北京风味的涮羊肉就是典型的时令菜肴之一。说到鲜字，我们便知“鲜”字的一半是羊。可见，羊肉自古以来就是鲜美之品。古代名医李杲（1180~1251年）指出：“人参补气，羊肉补形。”冬季吃羊肉，可以促进血液循环，增温御寒，可以增加消化酶，保护胃壁，帮助消化，修补胃黏膜，并有抗衰老和预防早衰的效果，还可以取其温热之性，以散凝滞之寒。所以，老年人或身体虚弱者、冬天手足不温、阳气不足、衰弱无力、怕寒畏冷者，均宜多食羊肉。



羊肉虽好，但有一股膻味，不受人欢迎。为了减轻或消除膻味，以增加食欲，在制作时可采取以下办法：

①将羊肉切块，按照500克羊肉放500克水、25克醋的比例放入锅内，旺火烧开，取出羊肉，再烹调。

②将萝卜切块，再加些葱、姜、酒等，与羊肉一起下入汤锅，煮30分钟，取出萝卜，再烧制羊肉，膻味就很小了。

③煮羊肉时，放上七八粒绿豆，可以除去膻味。

④煮汤时，加入杏仁10克，胡桃仁30克，橘皮、红枣、姜适量，可消除膻味，并增加温补之力，且羊肉易烂。

⑤炖羊肉时，放入肉料包（将碾碎的草果、丁香、砂仁、豆蔻、紫苏等药料包入袋内），这样，羊肉不仅无膻味，还会具有特殊风味。

⑥制做羊肉时，按照每500克羊肉加入250克咖喱粉的比例制作，就成为没有膻味的咖喱羊肉。

⑦在做羊肉丸子时，按照每500克羊肉加入100克鱼肉、200克番茄的比例，将其制成泥茸，然后制成的丸子就没有膻味。

⑧羊肉将要熟时，加少量辣椒略烧一下，起锅时加点青蒜或蒜泥，会使羊肉香味醇、膻气大减。吃时可蘸点蒜汁或辣椒末。

羊肉的营养成分是非常丰富的，按北京地区肥瘦羊肉为例，每500克含量中含蛋白质55.5克、脂肪144克、碳水化合物4克、硫胺素0.35毫克、核黄素0.65毫克、尼克酸24.5毫克。

羊肉有较好的保健作用。羊肉味甘、性温热，无毒，入脾、肾、心经。主要功效有：

①益气补虚，温中暖下。治虚劳羸瘦，腰膝酸软，产后虚冷，腹痛，寒疝，中虚反胃。

②开胃肥健，养胆明目，利肺助气，祛痰止喘，强脾健胃。

③温经补血。治产后血虚乳少、虚弱自汗。

④温肾壮阳，补益肾虚。治腰冷、阳痿。

⑤生肌健力，御风寒，利胎产，壮筋骨，厚肠胃。

⑥羊头肉治头风眩晕、骨蒸脑热、大风出汗、小儿惊痫。

⑦外敷，消炎散肿。治疗疮肿溃疡。

### 3. 羊内脏等的保健作用

家羊的皮、骨、髓、血、脑、甲状腺体（羊膈）、蹄肉、心、肝、肺、肾、胰、胃（肚）、膀胱（羊脬）、睾丸（羊外肾）、胆、脂肪（羊脂）、乳、胎，以及山羊的须、胆囊结石（羊黄）、山羊胃中的草结（羊脖子）还可供药用。有的能供食用，如心、肝、肚、肾、胰、脑等。

### 4. 羊肉的分档及各部位的用途

名称	位置	质量	烹调技法
脖颈	颈部	质老筋多	宜烧、酱、卤、炖、制馅
上脑	脖后肋条前	质嫩	可爆、炒、烹、熘、涮
肋条	在肋骨上	肥瘦相间、质嫩	宜烧、扒、炖、焖
外脊	大梁骨外	形如扁担，质细嫩，质松筋少	应用较广，可氽、炒、爆、熘
磨裆	后腿上端	肥瘦相间	宜烤、爆、炸、炒、涮
里脊	外脊后下端	质嫩，形如竹笋，由筋膜包着	是羊身上最好的一块肉，可炸、熘、爆、炒、烹、涮
三岔	在尾根前端	肥瘦相间，质嫩	宜烧、焖、煮、炖、涮
内腱子	后腿上部		适宜涮、熘、炒、烤、爆
腰窝	腹部肋骨后面	肥瘦相间，夹有筋膜	适宜炖、扒
腱子	前后腿上的肉胡	质老筋多	宜酱、卤
胸口	前胸部	肥多瘦少	宜烧、焖、熘、炒、涮
羊尾	臀部之后	脂肪较多	宜烧、扒
羊头	脖颈之前	皮多肉少	宜炖、煮、酱

羊肉等级划分：一级肉为里脊、通脊、后腿，二级肉为前腿、胸口、肋扇，三级肉为脖颈、肚脯、腱子。

### 5. 羊肉的卫生标准

新鲜度 特征 项目	新鲜肉	次鲜肉	变质肉 (不可食用)
色泽	肌肉有光泽，红色均匀，脂肪洁白或淡黄色	肌肉色稍暗，切面尚有光泽，脂肪缺乏光泽	肌肉色暗，无光泽，脂肪黄绿色
黏度	外表微干或有风干膜，不粘手	外表干燥或粘手，新切面湿润	外表极度干燥或粘手，新切面发黏
弹性	放手后指压的凹陷立即恢复	放手后指压的凹陷恢复慢，且不能完全恢复	放手后指压的凹陷不能恢复，留有明显痕迹
气味	具有鲜羊肉正常的气味	有氨气味或酸味	有臭味
肉汤	透明澄清，脂肪团聚于表面，有特殊香味	稍有浑浊，脂肪呈小滴浮于表面，香味差或无鲜味	浑浊，有黄色或白色絮状物，脂肪极少浮于表面，有臭味



6. 羊奶与牛奶营养成分比较表

(每百克含量)

成 分 \ 项 目	羊奶	牛奶	对比
蛋白质 (克)	3.8	3.3	0.5
脂肪 (克)	4.1	4.0	0.1
糖类 (克)	4.3	5.0	-0.7
产生热量 (千焦)	290	290	—
钙 (毫克)	140	120	20
磷 (毫克)	106	93	13
铁 (毫克)	0.1	0.2	-0.1
维生素 A (国际单位)	80	140	-60
硫胺素 (维生素 B <sub>1</sub> ) (毫克)	0.05	0.04	0.01
核黄素 (维生素 B <sub>2</sub> ) (毫克)	0.13	0.13	—
尼克酸 (毫克)	0.3	0.2	0.1

羊奶中的蛋白质所含的乳蛋白量比牛奶还高，所以羊奶的蛋白质凝块比牛奶的蛋白质凝块细小而软，而蛋白质中不易被人体吸收的酪蛋白含量比牛奶中的含量低。羊奶中的脂肪球小而且均匀（接近于人乳），所以羊奶比牛奶溶解快，容易被人体消化吸收，由于羊奶中钙的含量比牛奶高，所以喝羊奶对儿童少年的骨骼发育是十分有利的。

羊奶粉是由新鲜羊奶用科学方法加工经喷雾干燥而制成的。所以羊奶粉也是高级营养品，老弱婴幼儿都可食用。用羊奶粉制成羊奶的配方比例是：1匙羊奶粉加入4匙水。喂婴儿时要再加入适量的白糖、果汁和水，调成奶浆，然后煮沸消毒一次即可食用。

## 7. 羊的苦胆破了怎么办

羊的苦胆成分主要是由胆盐、胆固醇、卵磷脂、胆色素及脂肪酸等物质组成。这些物质用水是洗不掉的，但用碱水可以洗掉。因为酸、碱中和可以去掉黏汁，或者使其变稀，这样就容易洗掉了。

羊宰杀后必须待肉冷却才能烹调。

刚宰杀的羊，其肉温度尚高，如果趁热烹调会出现异味，这是因为羊肉还没有自行排酸。如果羊肉冷却后再烹调，就不会出现异味。

## 8. 怎样防止吃羊肉中毒或患传染病

- (1) 带病菌的羊肉不能吃。
- (2) 病死的羊，其肉不能吃。
- (3) 流产的羊羔不能吃。
- (4) 羊的甲状腺不能吃。甲状腺是一种内分泌腺体。

如果吃了带甲状腺的喉头肉或把肉联厂废弃的甲状腺当成瘦肉吃，只要吃进2~3克甲状腺素，就会引起中毒。一般中毒发病率为90%，死亡率为0.16%。中毒的症状是：头痛、头昏、恶心、呕吐、兴奋、狂躁、心悸、多汗、发热、手指震颤，甚至抽搐。

为了防止甲状腺中毒，在切配时，如发现腺体一定要剔除。

另外，羊的肾上腺、胰腺等也是内分泌腺体，同甲状腺一样不能吃。

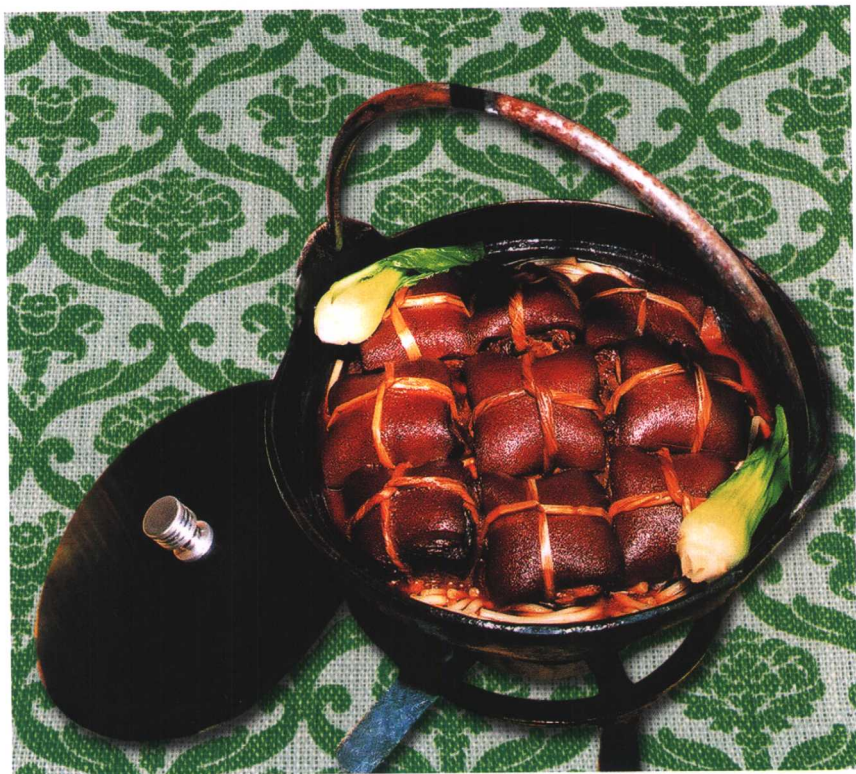






## 二、羊肉菜谱

### 1 吊锅东坡羊肉



※ 江西九江欧迪大酒店张光志制作

**原料：**带皮羊肉。

**调料：**糖色、葱、姜、花椒、大料、盐、味精。

**制法：**将羊肉洗净，刷上糖色放入油锅中炸上色，取出改刀切成大方块，用草绳扎一下，放入吊锅里炖熟即可。

**特点：**肥而不腻，色泽红亮。