

⊕
大众菜谱

肉食

“大众菜谱”编写组 编



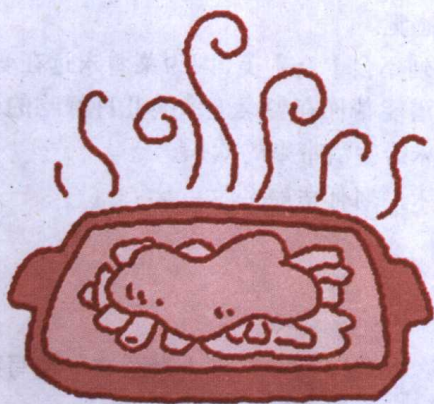
好吃的肉食还得自己做
献给所有爱吃肉的人


 中国轻工业出版社

⊕ 大众菜谱

肉食

“大众菜谱”编写组 编



 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

肉食/“大众菜谱”编写组编. —北京:中国轻工业出版社, 2004.5
(大众菜谱)

ISBN 7-5019-4313-3

I.肉… II.大… III.肉类—菜谱 IV.TS972.125

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 024066 号

责任编辑:李梅 责任终审:劳国强 封面设计:叶蕾
版式设计:王佳芃 责任校对:李靖 责任监印:胡兵
出版发行:中国轻工业出版社(北京东长安街6号,邮编:100740)

印刷:北京中科印刷有限公司

经销:各地新华书店

版次:2004年5月第1版 2004年5月第1次印刷

开本:850×1168 1/32 印张:4

字数:100千字 插页:4

书号:ISBN 7-5019-4313-3/TS·2560 定价:8.00元

读者服务部邮购热线电话:010-65241695 85111729 传真:85111730

发行电话:010-88390721 88390722

网址:<http://www.chlip.com.cn>

Email:club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

40111S1X101ZBW

红烧肉

❖ **材料** 五花肉（带皮）750克，葱1根，姜1块（10克），小葱末5克，大料3个，花椒10粒，油10克。

❖ **调料** 料酒20克，白糖20克，酱油50克，盐15克（备用）。

❖ **做法** ①五花肉洗净擦干，切成2.5厘米见方的块，姜拍松，葱切4段。
②炒锅里放少量油润开，放入肉翻炒至表皮发白，加入酱油、白糖、料酒、葱、姜、大料，翻炒至肉块酱油色均匀，汤汁沸腾。
③倒入热水，刚没过肉，大火烧至滚开，加盖，改小火炖50分钟，再改大火，10分钟左右关火，拣去葱、姜、大料，撒入小葱。如果觉得太淡加一点盐即可。

Tips提示

①切带皮猪肉前先把刀磨快，否则比较费劲，还容易伤手。可以买切好的，也可以选好肉让卖肉的人切好，回家一洗就行了。

②炖的时间短的五花肉又筋又香，炖的时间长的肉软烂，更出油。调料用量也同样。红烧肉家家会做，但各有巧妙方法！

③最该小心的是买肉时注意部位，个别部位的五花肉有臊味。

注：食用油一般为植物油，为烹任常用材料，在随后的“材料”介绍中不再提及。



青椒腊肉

❖ **材料** 青椒 300 克，腊肉 150 克，姜片 5 克，葱花 2 克。

❖ **调料** 盐 3 克，鸡精 3 克，料酒适量。

❖ **做法** ①腊肉切薄片，青椒洗净去子，切块。

②旺火热油，煸炒腊肉片至五成熟时，加入青椒、姜片、葱花翻炒 1 分钟，最后烹入料酒，放入鸡精炒匀即关火。

Tips 提示

①宜旺火热油放入腊肉，肉片薄，一加热就熟，再加上青椒不耐炒，火候稍过就塌软变色。所以手脚要快，青椒下锅后旋即调稍小火，尽量保持青椒的清脆口感。另外注意上菜即食，否则青椒翠绿颜色尽失。

②腊肉因腌制期在冬至以后，所以得名。好的腊肉鲜香、质干、色红。一般做凉菜选瘦肉，热菜用肥瘦相间的。



宫保鸡丁

材料 鸡脯肉 250 克，油炸花生米半杯，干红辣椒 8 根，花椒粒、姜末、蒜末各 5 克，蛋清 1 个。

调料 酱油 3 大匙，料酒、淀粉各 20 克，糖、醋各 10 克。

做法 ① 鸡肉洗净切丁，加 10 克料酒、10 克酱油、10 克淀粉、蛋清腌 10 分钟后过油；干辣椒去蒂，去子。

② 油烧热，炒香花椒粒后捞出，放入干辣椒、姜葱末炒香，放入鸡丁，加剩下的调料炒匀，最后放入油炸花生米拌匀即可。

Tips 提示

① 这道菜用鸡腿肉也可以。

② 为了使花生米保持酥脆，不要和鸡丁同时放入，以免遇汤汁疲软。



葱爆羊肉

❖ **材料** 羊肉 250 克，大葱 125 克，姜末、蒜末各 5 克。

❖ **调料** 白糖 30 克，酱油、香油各 10 克，料酒 10 克，米醋 5 克。

❖ **做法** ①羊肉洗净切片；大葱洗净切段。
②油烧热，爆香蒜末、姜末，烹醋，放入羊肉翻炒，肉片发白时加酱油、料酒、盐、糖，然后倒入大葱，炒倒后水淀粉勾芡，淋入香油即可。

Tips提示

①白糖的量可以减少。

②可以加入其他配料，比如木耳、香菇、冬笋等。



豆豉牛柳

- ❖ **材料** 牛肉 250 克，葱段 15 克，姜 5 克，鸡蛋清 1 个，蒜 3 瓣。
- ❖ **调料** 清汤 45 克，料酒 15 克，豆豉、白糖、干淀粉、水淀粉各 6 克，盐 4 克，味精少许。
- ❖ **做法** ①牛肉洗净切片，加盐、干淀粉、鸡蛋清抓上劲；姜洗净切片；豆豉剁成末，大蒜对半切开。
- ②锅中倒油烧五成热，下牛肉片、姜片滑至变色，滗出多余的油，放入蒜、豆豉末煸炒，炒出香味、肉熟后加葱段略炸，下其他调料，水淀粉勾芡即可。

Tips提示

- ①牛肉也可以先过油，再炒时会更加鲜嫩。
- ②蒜可以不用切碎，而是拍碎。豆豉超市有售。



黄瓜溜丸子

❖ **材料** 肉馅 250 克，葱末、姜末各 10 克，花椒 15 粒，黄瓜 2 根。

❖ **调料** A 料：盐 5 克，鸡精 3 克。

B 料：水淀粉 10 克。

❖ **做法** ①花椒泡水制成花椒水，与黄瓜以外的其他材料（盐 3 克）调成丸子馅（做法见“冬瓜丸子”）。黄瓜切菱形片用 2 克盐腌拌。

②半锅油烧五成热，肉丸入锅小火炸熟，捞出。

③油烧热，黄瓜倒入，快炒至整个翻身，倒入丸子和一点清水，稍烩一下，用 B 料勾薄芡即可。

Tips 提示

①丸子里有盐，黄瓜用盐腌拌，所以不另放盐。

②黄瓜不耐炒，快速翻炒一遍马上与丸子合炒，保证菜熟了黄瓜不塌软，肉香配着黄瓜的鲜味和楞脆的口感，美味无比。



焖鸡翅

❖ **材料** 鸡翅 300 克，香菇 15 克，葱段、姜末各 5 克，小葱段 5 克。

❖ **调料** 葡萄酒 6 克，酱油 8 克，白糖 3 克，味精适量。

- ❖ **做法**
- ① 鸡翅洗净沥水，用刀在关节处一剁为二，斩去翅尖，洗净沥水。
 - ② 油烧至八成热，倒入鸡翅炸至金黄色，滗去油，加白糖、酱油、葱段和姜末，翻炒至鸡翅上色后，加清水烧沸，撇去浮沫，小火烧至肉酥烂。
 - ③ 鸡翅排放在沙锅内，倒入原锅的汤汁，加葡萄酒、味精、香菇，加盖旺火烧沸，改小火烧 30 分钟，关火前加入小葱段即可。

Tips提示

- ① 此菜要先炸后烧，原汤汁不能倒弃，要再回到小沙锅中，小火焖烧，能汤浓味醇。
- ② 配料可以用冬笋。



炖鸭汤

❖ **材料** 鸭半只，鲜香菇、鸡腿菇各25克，葱段、姜片各10克，胡椒5克。

❖ **调料** A料：盐5克，料酒10克，鸡精5克。

B料：盐5克，料酒10克，胡椒5克，鸡精5克，砂仁5颗。

❖ **做法** ①鸭治净，氽烫后控干，剁成条，用A料腌拌；两种蘑菇洗净，切条。

②半锅油烧热，放入鸭条炸至颜色变深，捞出控油。

③鸭子放进沙锅，加入B料、葱段、姜片、胡椒、两种蘑菇和热水，大火煮开后小火炖煮，至鸭肉熟烂即可。

Tips提示

鸭汤有多种做法，各地做法不同。也可只炖鸭肉，不放其他材料。



家常美味的幸福生活

你是否厌倦了多少年不变的家庭菜肴？你曾经的拿手菜是不是已经被朋友品尝过多次？你是否也想将当今流行的菜品端上自家的餐桌？为此，我们根据“家常、美味、易做、营养”的原则，重新策划编辑了这套“大众菜谱”系列图书。第一批先推出6本，包括凉菜、素食、肉食、主食、汤羹、炖补，并将陆续推出更多的家常菜谱。

我们非常感谢广大读者对《大众菜谱》的一贯支持。正是因为有了你们，《大众菜谱》才创造了自出版以来共计发行300多万册的辉煌成绩。30年的时间，生活在改变，美食也在改变，面对广大读者日新月异的美食需求，新版“大众菜谱”系列在保留了旧版经典家常菜的基础上，加入了近年来新兴美食的做法、基本烹饪技巧以及菜式难点、重点的提示，以新颖的开本形式、活泼的版式设计，给你带来最贴心的美味感觉。

我们知道“大众菜谱”系列不会十全十美，因为菜肴永远在变，菜谱亦是。我们希望这套菜谱能帮你在餐桌上多换几种好吃的花样，并更多地感受到家常美味给生活带来的欢乐。

衷心祝愿你拥有家常美味，拥有幸福生活。

“大众菜谱”编写组

目 录



猪肉

东坡肉	2	粉蒸排骨	16
东北乱炖	2	糖醋排骨	17
酱猪肉	3	红烧小排	18
家常豆腐	3	冰糖肘子	18
木樨肉	4	红烧蹄膀	19
蚝油香菇肉片	5	花生炖猪蹄	20
回锅肉	5	水晶蹄花	20
梅菜扣肉	6	冬瓜氽丸子	21
粉蒸肉	7	菠菜熘丸子	22
荷兰豆炒腊肉	7	炸丸子	22
菜薹炒腊肉	8	清炖狮子头	23
糟熘肉片	8	浇汁丸子	24
软炸里脊	9	干煸四季豆	24
糖醋里脊	9	蚂蚁上树	25
菠萝咕咾肉	10	肉末酸豆角	25
过油肉	10	炒三丁	26
蒜泥白肉	11	宫保肉丁	26
酸菜白肉	11	炸藕盒	27
京酱肉丝	12	酿豆腐泡	27
酸菜肉丝	12	炒肥肠	28
鱼香肉丝	13	爆炒肝片	28
榨菜肉丝	14	火爆腰花	29
蒜苗炒肉丝	14	酱猪肚	29
肉丝炒拉皮	15	水晶皮冻	30
椒盐排骨	15	拌肉皮	30
藕炖排骨	16		



牛肉

酱牛肉	32
五香卤牛肉	32
黑椒牛柳	33
茄汁牛肉	33
炒牛肉片	34
沙锅牛肉	34
洋葱青椒炒牛肉	35
麻辣牛肉	35
干煸牛肉	36
葱爆牛肉	36
蚝油牛肉(一)	37
蚝油牛肉(二)	37
番茄炒牛肉	38
滑蛋牛肉片	38
熘牛里脊	39
双色丝	39
豆豉炒牛肉	40
嫩姜牛肉丝	40
芫爆牛肉丝	41
榨菜牛肉丝	41
家常炒百叶	42
红烧牛肉块	42
土豆烧牛肉	43
胡萝卜烧牛肉	43
啤酒牛肉	44
香菇烧牛肉	44

酱烧牛肉	45
菠萝牛肉	45
咖喱牛肉	46
白灼牛肉	46
菜焖牛肉	47
番茄焖牛肉	48
牛肉通心粉	48
玉米粒烧牛肉	49
五香牛肉	50
辣油牛肉	50
醪糟蒸牛肉	51
牛肉青菜汤	51
扒口条	52
红烧牛尾	52

羊肉

香拌羊肉	54
炒羊肉片	54
芹菜炒羊肉丝	55
滑炒羊肉	55
洋葱炒羊肉	56
炒烤羊肉	56
烧羊肉	57
胡萝卜炖羊肉	57
萝卜羊肉	58
红焖羊肉	59
蒜烧羊肉	59



鸡肉

- | | | | |
|---------|----|-------|----|
| 辣味羊肉 | 60 | 栗子烧鸡 | 78 |
| 腰果羊肉 | 61 | 山药鸡块 | 78 |
| 洋葱烩羊肉 | 61 | 炖子鸡 | 79 |
| 咖喱羊肉(一) | 62 | 怪味子鸡 | 79 |
| 咖喱羊肉(二) | 63 | 麻辣鸡丁 | 80 |
| 烩羊肉片 | 64 | 黄焖子鸡 | 80 |
| 蘑菇焖羊肉 | 64 | 皮冻鸡块 | 81 |
| 鱼羊鲜 | 65 | 炸鸡块 | 81 |
| 炖羊排 | 65 | 咖喱鸡 | 82 |
| 羊肉菜汤 | 66 | 豌豆鸡丁 | 82 |
| 红炖羊蹄 | 66 | 银芽鸡丝 | 83 |
| 西式羊肉汤 | 67 | 花生炒鸡丁 | 83 |
| 羊肉冬瓜汤 | 68 | 腰果鸡丁 | 84 |
| 羊肉丸子汤 | 68 | 辣鸡丁 | 85 |
| 土豆羊肉 | 69 | 红烧鸡腿 | 85 |
| 扒肉条 | 69 | 青椒鸡块 | 86 |
| 酱烧羊肉 | 70 | 醉鸡 | 86 |
| 陈皮羊肉 | 70 | 贵妃翅 | 87 |
| 焖羊肉 | 71 | 盐蒸鸡 | 88 |
| 爆羊肉丁 | 71 | 料酒鸡 | 88 |
| 枸杞羊肉 | 72 | 豉汁鸡丁 | 89 |
| 蘸食羊肉 | 72 | 粉蒸鸡 | 89 |
| 炸羊肉串 | 73 | 火腿炖鸡 | 90 |
| 它似蜜 | 73 | 沙锅鸡 | 90 |
| 栗子羊肉 | 74 | 清鸡汤 | 91 |
| 海带羊肉 | 74 | 糖醋三丁 | 91 |
| 芝麻羊肉 | 75 | | |
| 糖醋羊肉 | 75 | | |
| 回锅羊肉 | 76 | | |



酱爆鸡丝	92
芥末双丝	92
菠萝鸡块	93
榛蘑炖鸡	93
熘鸡片	94
酸熘鸡丁	94
香菇炒鸡丝	95
嫩姜鸡片	95
蚝油鸡丁	96
西芹鸡丁	96
鸡丝紫菜汤	97
炸鸡肫肝	97
人参鸡	98

鸭肉

酱鸭块	100
腐竹鸭丁	100
盐水鸭	101
鸭肉馄饨	101
红焖鸭	102
芥末鸭丝	102
五香鸭块	103
冬瓜鸭汤	103
炒鸭片	104
姜爆鸭丝	104
熘鸭片	105
炒鸭柳	105

家常鸭条	106
芹菜鸭条	106
黄焖鸭块	107
滋补鸭汤	108
三杯鸭	108
酱爆鸭丝	109
盐水鸭肝	109
罐焖鸭块	110
香酥鸭	111
炒鸭肠	111

附录

一、家常菜用的肉 ..	112
二、家庭烹饪基本技 法和常识	116
三、中国地方菜 常识	119



猪肉



古 代的一个教书先生在向东家争取自己的伙食标准时写到：无鱼，肉亦可；无鸡，鸭亦可；青菜一碟足矣……猪肉历来是中国人（除回族等少数民族外）日常饮食中肉食的主要品种。

现在，猪肉是家庭餐桌上每天必有之物。猪肉口感细腻，可以变换的菜肴花样众多，无论是炖排骨、蹄膀，蒸香腩的五花肉，炒鲜嫩的里脊，还是拌馅儿、做丸子，猪肉的味道从来不负众望。

