



王作生 张绪华 编著

精心烹制 50 道家常菜肴 用心品味

吃肉真香

Chirou Zhenxiang

50道精美可口的家常菜肴

吃出健康 吃出营养

青岛出版社



鲁新登字08号

图书在版编目 (CIP) 数据

吃肉真香 / 王作生 张绪华 编著. — 青岛: 青岛出版社, 2003.11

ISBN 7-5436-2927-5

I. 吃... II. 王... III. 肉类 - 菜谱 IV. TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字 (2003) 第062791号

书 名 吃肉真香
编 著 王作生 张绪华
菜品制作 陈常远 张丰运
摄 影 青岛双福摄影广告设计有限公司
出版发行 青岛出版社
地 址 青岛市徐州路77号 (266071)
邮购电话 13335059110 0532-5814611-8664
责任编辑 张化新
装帧设计 姜尚源
制版印刷 青岛杰明印刷有限责任公司
出版日期 2005年1月第2版 2005年1月第3次印刷
开 本 16开 (710×1000毫米)
印 张 5
定 价 15.00元 (版权所有, 违者必究)

• 爱心家肴

吃肉真香

用爱做好菜 用心烹佳肴



青岛出版社

目录

CONTENTS



醉腰片	5
松仁小肚	7
野山椒鸡胗	8
烟熏猪蹄	9
姜丝肉	11
韭菜炒羊肝	13
韩式烟肉	14
烧汁手抓骨	15
鱼鳔腰片汤	17
杜仲腰花	19
五香牛肉	20
白羊肾羹	21
花雕鸡	22
冬笋烧兔肉	23
芪参鸽	25
鸡丝拌芹菜	27
猪蹄花生大枣汤	29
香豉牛肉片	31
麦冬玉竹煲老鸭	32
木耳肉片汤	33
陈皮扣排骨	35
蚝油牛肉	37
清余丸子	38
脆炸肉丸	39
鱼香肉丝	41





扒牛肉条	43
糖醋排骨	44
红烧羊肉	45
炸芝麻里脊	47
大葱爆羊肉	49
木须肉	50
板栗烧肉	51
干烧蹄筋	53
歌乐山辣子鸡	55
蒜泥白肉	56
炒肚片	57
夫妻肺片	59
辣子鸡丁	61
水煮牛肉	62
豆瓣全肘	63
回锅肉	65
红烧肉	67
黄煨牛肉	68
肉丝拌芥菜	69
无锡肉骨头	71
金陵丸子	73
东坡肉	74
煨蹄肚	75
白花酒焖肉	77
盐水脊拌黄瓜	79



CONTENTS

目录



醉腰片



主料 猪腰、草菇、油菜心。

配料 玫瑰露酒、香油、生抽、胡椒粉、白糖、精盐、味精、辣椒油。

- 制法**
- 1 将猪腰去腰臊，片薄片。
 - 2 将草菇改刀，油菜焯水过凉。
 - 3 腰片沸水焯至断生，用矿泉水浸出血水。
 - 4 将腰片、草菇、菜心加调料拌匀，装盘即成。

特点 脆嫩滑爽，酒香浓郁。

小心小细节

猪腰里层的白筋是输尿管，一定要去除干净，不然吃起来有尿臊味。





松仁小肚



主料 猪小肚。

配料 肉丁、火腿、松仁、肉皮、葱、姜、料酒、精盐、味精、胡椒粉、香油。

- 制法**
- 1 猪小肚里外洗净。
 - 2 辅料加调料腌制，装入猪小肚内，用牙签封住口。
 - 3 猪小肚放入碗内，加料酒、葱、姜，入锅蒸熟，凉透切片，装盘即成。

特点 味道鲜美，口感软糯。



野山椒鸡胗

吃面飘香



主料 鲜鸡胗。

配料 盐水野山椒，花椒，姜、葱，
花椒油、料酒、精盐、味精。

- 制法**
- 1 将鸡胗加葱、姜、花椒、料酒、精盐煮熟。
 - 2 将熟鸡胗取出凉透，切片。
 - 3 野山椒去蒂。
 - 4 将鸡胗片加野山椒、花椒油、味精、少许精盐拌匀，装盘即成。

特点 咸辣鲜香，别具一格，鸡胗软糯可口。



烟熏猪蹄

吃肉真香

主料 猪蹄。

配料 八角、桂皮、草果、肉扣、清汤、料酒、精盐、味精、白糖。

- 制法**
- 1 精选每只400克重的前蹄，去毛，焯水洗净。
 - 2 猪蹄加八角、桂皮、草果、肉扣、清汤、料酒、味精、精盐，慢火烧至软烂，取出猪蹄。
 - 3 待猪蹄凉后，取铁锅，将锅烧热，撒少许白糖，快速将猪蹄放入锅内架上，盖上盖，熏制1分钟，取出凉透。
 - 4 将猪蹄切成几块，摆盘即成。

特点 色泽金黄，猪蹄软烂，熏香味浓。





姜丝肉

吃肉真香



主料 猪精肉150克。

配料 嫩姜50克，青红辣椒50克，蛋清1个，熟猪油400克，白糖、干淀粉、水淀粉、绍酒、酱油、味精、精盐、清汤各少许。

- 制法**
- 1 将猪肉切成细丝，下绍酒、精盐、干淀粉和蛋清拌匀上浆。将嫩姜、青红辣椒分别切成丝。
 - 2 炒锅内放猪油，烧至四成热，下肉丝过油，捞出沥油。
 - 3 原锅内留油少许，放入姜丝和青红辣椒丝煸炒，再加绍酒、精盐、酱油、白糖、味精和少许清汤，倒入肉丝，用水淀粉勾芡，颠翻几下，淋少许熟猪油即成。

特点 菜色鲜艳，质细嫩，味香辛。

小贴士
肉丝切制均匀，把握过油温度，保持肉质熟嫩。





韭菜炒羊肝



主料 韭菜150克，羊肝200克。

配料 花生油、精盐、味精各适量。

制法 ① 韭菜洗净，切成2.5厘米的段。

② 羊肝洗净，切片。

③ 将锅烧热，下花生油烧热，放入羊肝翻炒，将

熟时放入韭菜与精盐、味精，翻炒片刻即成。

功效 温阳补虚，补益肝肾。适用于治疗带下量多、色白或淡黄、质稀、无臭、神疲倦怠、腰膝酸软、小便清长。



韩式烟肉



主料 烟肉片500克。

配料 花生油、朝鲜烧肉汁各50克，
蜂蜜、白糖、酱油、香油各适量。

制法 1 成品烟肉解冻，切成3段。

2 将烟肉片余水后捞出。锅中加油烧至八成热将烟肉
炸至淡红色捞出。

3 锅内加少许油，加各种调料调匀后，放入炸好的烟
肉翻炒均匀，加香油出锅装盘即成。

特点 色泽红亮，口味甜鲜。



烧汁手抓骨

吃肉真香



- 主料** 肋骨10根，烧肉汁50克。
- 配料** 蜂蜜25克，美极鲜酱油、葱、姜、香叶、精盐、红曲米、味精、料酒、八角、花椒、花生油各适量。
- 制法**
- 1 将肋排顺长改条，洗净。
 - 2 锅中加葱、姜、八角、香叶、精盐、味精、红曲米、料酒调味煮开后，加肋骨煮熟。
 - 3 另起锅，加少许油，加烧肉汁、蜂蜜。酱油烧开，放入煮熟的肋骨炒匀上色，即可装盘。
- 特点** 色泽红润，口味甜鲜。

