

食尚好滋味系列 04

# 大鱼大肉

李月英◎编著



中国物资出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

大鱼大肉 / 李月英编著. —北京: 中国物资出版社, 2004.1

(食尚好滋味)

ISBN 7-5047-2046-1

I. 大… II. 李… III. ①鱼类—菜谱②荤菜—菜谱  
IV.TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 106420 号

责任编辑 黄虹

美术设计 李博

责任印制 何崇杭

责任校对 黄虹

中国物资出版社出版发行

网址: <http://www.cipin.cn>

社址: 北京市西城区月坛北街 25 号

电话: (010)68589540 邮编 100834

全国新华书店经销

北京国彩印刷有限公司印刷

开本: 889 × 1194mm 1/48 印张: 12 字数: 310 千字

2004 年 5 月第 1 版 2004 年 9 月第 2 次印刷

ISBN 7-5047-2046-1/TS·0009

定价: 64.00 元(全套共八册)

(图书出现印装质量问题, 本社负责调换)

# 大鱼大肉

食尚好滋味系列之四



中国物资出版社

DAYUDAROU

# 大鱼大肉 目录

## CONTENTS

### 肉类

酱香排骨	5
红卤排骨	7
豆豉蒸排骨	9
炸猪排	11
绍兴卤肉	13
冰糖猪蹄	15
梅菜扣肉	17
豉汁排骨	19
麻香烤肉	21
红酒烧排骨	23
卤五花肉	25



酱蹄膀	27
香草排骨	29
可乐猪脚	31
梅菜烧鸭	33
香茶卤鸭	35
黄豆酱烧牛肉	37
陈皮炖牛尾	39
五香鱼块	41





# 鱼 类

五香鱼块	41
茄汁鱼片	43
干煎鲑鱼	45
红烧鱼块	47
烩鱼片	49
红烧肉烧墨鱼	51

溜全鱼	53
香煎鱼	55
糖醋松鼠鱼	57
糖醋全鱼	59
浇汁鲳鱼(平鱼)	61
干烧鱼头	63
香葱烤鲑鱼	65
豆腐炖鲜鱼	67
炖盘龙鳝	69
浇汁煎鱼段	71



肉類



醬香排骨

# 酱香排骨

## 材料

猪小排 450 克，洋葱 1 个

## 调味料

A: 番茄酱、辣酱油各 1 大匙，水 2 大匙，糖 1 小匙，香油 1/2 小匙

B: 酱油、水各 2 大匙，淀粉、面粉各 3 小匙

## 做法

1. 猪小排洗净切块，加 B 料腌 1 小时；洋葱去皮切片备用。
2. 热油 2 杯，放入猪小排炸至金黄色，捞出沥干。
3. 热油 1 大匙，放入洋葱炒至香软，加入 A 料炒匀，再加猪小排拌匀，小火煮至酱汁收干即可。

## 好口福

酱香的滋味来自酱料与调味料的良好搭配。排骨也可以鸡翅、鸡腿代替，做时切成块。

# 肉類



紅卤排骨



# 红卤排骨

## 材 料

猪小排 600 克，葱 1 根，姜 2 片

## 调 味 料

红糟 2 大匙，米酒 1 大匙，冰糖、盐各 1 小匙

## 做 法

1. 葱、姜洗净，葱切长段；猪小排洗净汆烫。
2. 锅中放入 2 杯水煮滚，放入葱、姜、猪小排煮至 8 分熟，加入调味料卤至小排熟透，熄火，浸泡至汤汁冷却，盛入盘中，淋上卤汁即可。

## 好 口 福

红糟是糟卤的一种，即在酒糟中加入红糟，有去腥提鲜、开胃解腻的特点。

肉類



豆豉蒸排骨

# 豆豉蒸排骨

## 材 料

- A: 小排骨 400 克  
B: 蒜头 3 粒, 葱末、豆豉各 1 大匙

## 调 味 料

酒 1 大匙, 酱油 2 小匙, 糖、胡椒粉各少许

## 做 法

1. 小排骨洗净, 用淀粉和酒稍腌, 置于盘内。
2. 用 3 匙油炒香 B 料, 随即加入调味料, 再倒于排骨之上, 放入锅里蒸约 20 分钟, 可依个人喜好撒些葱花及辣椒。

## 好 口 福

豆豉可减少腥气, 使排骨香气四溢, 令人胃口大开。



肉 类



炸猪排



# 炸猪排

## 材料

猪排 3片

## 调味料

酱油、酒各1大匙，地瓜粉、淀粉各1杯，香辣肉排酱3大匙

## 做法

1. 猪排用肉槌拍成薄片，以酱油、酒腌约30分钟。
2. 将地瓜粉、淀粉拌匀，置于盘中，肉排沾粉，入油锅炸至酥黄后捞出。
3. 食用时沾点香辣肉排酱，香香辣辣，十分过瘾！

## 好口福

猪排也可换成牛排、鱼排，同样的做法只需要注意油炸时的火候。

肉 类



绍兴卤肉

# 绍兴卤肉

## 材料

五花肉 1000 克，小油菜 10 棵，红辣椒 2 个

## 调味料

绍兴酒 1 杯，酱油 2 大匙，卤汁 1 份

## 做法

1. 五花肉去细毛，洗净切 4 小块，以绍兴酒、酱油浸泡 3 小时取出。
2. 将腌好的五花肉放入卤汁中，肉皮朝下，以大火煮滚后转小火，煮 1 小时。再将五花肉翻面，肉皮朝上，以小火煮 1 小时，待肉熟软，即可盛盘，撒上红辣椒丝。
3. 将小油菜去除老叶，洗净，以滚水氽烫捞出围盘。

大鱼  
大肉

## 好口福

卤汁的做法

材料：葱、姜，市售卤包 1 个，绍兴酒 3 杯，酱油 3 大匙，冰糖 2 大匙

作法：爆香葱、姜，入所有材料煮出味。



肉 类



冰 糖 猪 蹄



# 冰糖猪蹄

## 材料

猪蹄 1 只，小油菜 320 克，姜 4 片，水 3 杯

## 调味料

冰糖 80 克，酱油 2 大匙，花雕酒 4 小匙

## 做法

1. 猪蹄洗净，余烫后捞出沥干。
2. 烧热调味料，下猪蹄和水焖约 45 分钟，慢火焖烂，取出放在碟中。汁料盛起，待凉后，加半汤匙淀粉成芡汁。
3. 小油菜灼熟拌碟。起油锅爆香姜片，淋酒，加入调味料煮滚，加芡汁，淋在猪蹄上即可。

## 好口福

很多女性都喜欢吃猪蹄，同样做法可制成冰糖猪肘，有嚼劲又美容。