

SABA'S KITCHEN
萨巴厨房

不可一日 无肉

萨巴蒂娜
主编

15年

畅销美食
图书经验的积累

150道

馋嘴肉食好吃到流泪

1500张

步骤图让你
轻松满足



“一本可以用眼睛
品尝的美食图书
一醉不方休，
一碗好肉解干愁
每道菜都有超级
详细的步骤图
翻一翻就会流口水”



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位

不可一日 无肉

萨巴蒂娜 主编

15年 畅销美食图书经验的积累

150道 馋嘴肉食好吃到流泪

1500张 步骤图让你轻松满足

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

不可一日无肉 / 萨巴蒂娜主编. -- 北京: 中国轻工业出版社, 2015.8

ISBN 978-7-5184-0512-1

I. ①不… II. ①萨… III. ①肉类—菜谱 IV. ①TS972.125

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第154900号

责任编辑: 高惠京

责任终审: 劳国强

封面设计: 施建均

策划编辑: 龙志丹

责任监印: 马金路

版式设计: Jaye

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: 北京博海升彩色印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2015年8月第1版第1次印刷

开本: 720×1000 1/16 印张: 14

字数: 200千字

书号: ISBN 978-7-5184-0512-1 定价: 39.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

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邮购联系调换

150408SIX101ZBW

目录

CONTENTS



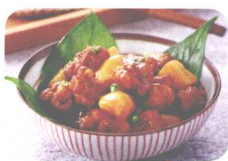
容量对照表

1茶匙固体调料 = 5克
 1/2茶匙固体调料 = 2.5克
 1汤匙固体调料 = 15克
 1茶匙液体调料 = 5毫升
 1/2茶匙液体调料 = 2.5毫升
 1汤匙液体调料 = 15毫升

卷首语：肉，我所欲也 008



01章 大口吃肉



荔枝肉 010



蒜泥白肉 012



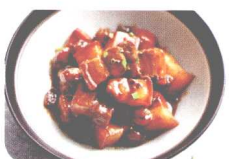
丝瓜塞肉 014



姜汁烧肉 016



可乐焖猪肉 018



桂圆腐乳炖肉 020



小酥肉 022



山楂烧肉 023



柠香煎猪排 024



梅菜芋香红烧肉 026



橙汁叉烧肉 028



腌笃鲜 029



香酥里脊 030



梅子排骨 032



拌卤肉 034



咸鱼红烧肉 035



油焖排骨芦笋 036



胡萝卜烧排骨 038



尖椒酿 040



韭香猪蹄 041



白菜猪肉炖冻豆腐 042



东坡肉 044



虾酱蒸肉 046

02章 精致味道



百合猪肉丁 048



甜椒肉丁菜花 050



海带炒肉片 052



荸荠木耳炒肉片 053



尖椒小炒肉 054



蘑菇咸菜炒肉片 056



洋葱肉片炒粉丝 058



西瓜皮炒肉丝 059



泰式辣炒猪肉 060



葱爆肉 062



锅巴肉片 064



双椒金针菇肉丝 066



三河小炒 068



炒合菜 069



夜开花炒咸肉 070



干锅腊肉菜花 072



肉丝跑蛋 074



胡萝卜肉丝 075



黑四剁 076



五香肉臊 077



油渣土豆丝 078



苦瓜炒肉丝 080



白菜包肉 081



丝瓜肉末青豆瓣 082



野山椒炒腰花 084



香菇炸酱 086



油渣韭菜薹 087



青椒肚丝 088



尖椒炒大肠 090



藕片培根荷兰豆 092



肉末金针菇蒸豆腐 093



蒜香乳酪烤脆肠 094



肉末粉丝娃娃菜 098



泡椒炒猪耳 098



03章 海鲜与河鲜



巴蜀烤鱼 100



香煎小黄鱼 102



番茄鱼 104



雪菜烧带鱼 105



宽粉炖鱼头 106



豆豉带鱼 108



柠檬鱼片 110



清炖鳊鱼 111



咸鱼茄子煲 112



红烧划水 114



莴笋鱼头 115



酱油虾 116



元宝虾 118



芝麻富贵虾 120



糖醋虾球 122



软炸虾 124



蒜蓉蒸虾 126



萝卜丝炖虾 127



香酥小河虾 129



天妇罗炸虾 130



酸辣虾 132



蒜粒烧牛蛙 134



茄汁皮皮虾 136



04章 牛羊禽类餐餐味



农家炖土鸡 138



葱油鸡 140



黄酒鸡 142



藤椒鸡 143



芦笋炒鸡柳 144



生菜鸡肉卷 145



腰果鸡丁 146



剁椒蒸鸡腿 148



丝瓜炒鸡杂 150



糟鸡爪 151



烹鸭条 152



酱鸭舌 153



啤酒鸭 154



菠萝鸭 156



姜母鸭 158



笋干烧鸭 159



酱牛尾 160



咖喱炖牛肉 161



麻辣黑椒牙签肉 162



南瓜牛肉 164



酒香牛肉炒莴笋 166



牛肚炒香菜 167



茶香牛肉 168



泡椒沸腾牛柳 169



香锅牛排 170



香辣牛肉煲 172



茄汁薄荷炖小牛腱 173



醋椒羊肉 174



05章 鲜美肉汤



蘑菇肉片汤 176



蘑菇番茄肉丸汤 178



肉骨茶 179



苦瓜排骨汤 180



双菇肉丁汤 181



海带肉片汤 182



淮山猪骨汤 183



番茄猪肝汤 184



猪肝鸡蛋汤 185



排骨南瓜汤 186



午餐肉包菜鸡蛋汤 188



山药鱼片汤 189



平菇鱼头汤 190



木耳金针菇鲫鱼汤 191



苹果草鱼汤 192



裙带菜海鲜豆腐汤 193



蛤蜊冬瓜汤 194



北菇凤爪汤 196



酸菜鸭脚汤 197



清炖羊肉汤 198



06章 肉族伴侣



雪菜蚕豆米 201



豆芽炒腐皮 202



冰镇芥蓝 203



甜椒西兰花 204



鸡蛋炒丝瓜 205



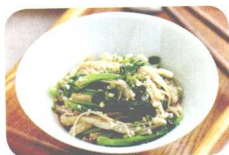
芥菜干丝 206



可口凉拌豆芽 207



香油双丝萝卜 208



金针菇拌菠菜 209



老干妈炒苦瓜 210



青椒擂皮蛋 211



炆藕片 212



清炒鸡毛菜 213



手撕包菜 214



酸辣萝卜丁 215



沙茶素小炒 216



醋熘土豆丝 217



蒜香菠菜 218



虾皮油麦菜 219



虾仁炒西葫芦 220



香椿伴豆腐 221

关于我们 222

菜谱图例说明



烹饪这道菜总共所需要花费的时间。



菜品制作的难易程度。

不可一日 无肉

萨巴蒂娜 主编

15年 畅销美食图书经验的积累

150道 馋嘴肉食好吃到流泪

1500张 步骤图让你轻松满足

 中国轻工业出版社

目录

CONTENTS



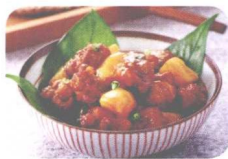
容量对照表

1茶匙固体调料 = 5克
 1/2茶匙固体调料 = 2.5克
 1汤匙固体调料 = 15克
 1茶匙液体调料 = 5毫升
 1/2茶匙液体调料 = 2.5毫升
 1汤匙液体调料 = 15毫升

卷首语：肉，我所欲也 008



01章 大口吃肉



荔枝肉 010



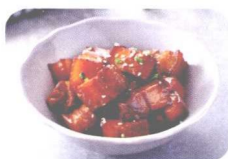
蒜泥白肉 012



丝瓜塞肉 014



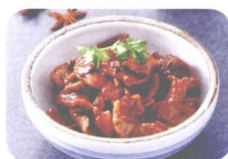
姜汁烧肉 016



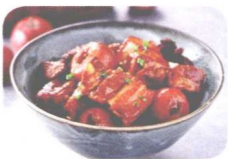
可乐焖猪肉 018



桂圆腐乳炖肉 020



小酥肉 022



山楂烧肉 023



柠香煎猪排 024



梅菜芋香红烧肉 026



橙汁叉烧肉 028



腌笃鲜 029



香酥里脊 030



梅子排骨 032



拌卤肉 034



咸鱼红烧肉 035



油焖排骨芦笋 036



胡萝卜烧排骨 038



尖椒酿 040



韭香猪蹄 041



白菜猪肉炖冻豆腐 042



东坡肉 044



虾酱蒸肉 046

02章 精致味道



百合猪肉丁 048



甜椒肉丁菜花 050



海带炒肉片 052



荸荠木耳炒肉片 053



尖椒小炒肉 054



蘑菇咸菜炒肉片 056



洋葱肉片炒粉丝 058



西瓜皮炒肉丝 059



泰式辣炒猪肉 060



葱爆肉 062



锅巴肉片 064



双椒金针菇肉丝 066



三河小炒 068



炒合菜 069



夜开花炒咸肉 070



干锅腊肉菜花 072



肉丝跑蛋 074



胡萝卜肉丝 075



黑四剩 076



五香肉臊 077



油渣土豆丝 078



苦瓜炒肉丝 080



白菜包肉 081



丝瓜肉末青豆瓣 082



野山椒炒腰花 084



香菇炸酱 086



油渣韭菜薹 087



青椒肚丝 088



尖椒炒大肠 091



藕片培根荷兰豆 092



肉末金针菇蒸豆腐 093



蒜香乳酪烤脆肠 094



肉末粉丝娃娃菜 096



泡椒炒猪耳 098



03章 海鲜与河鲜



巴蜀烤鱼 100



香煎小黄鱼 102



番茄鱼 104



雪菜烧带鱼 105



宽粉炖鱼头 106



豆豉带鱼 108



柠檬鱼片 110



清炖鳊鱼 111



咸鱼茄子煲 112



红烧划水 114



莴笋鱼头 115



酱油虾 116



元宝虾 118



芝麻富贵虾 120



糖醋虾球 122



软炸虾 124



酒香牛肉炒莴笋 166



牛肚炒香菜 167



茶香牛肉 168



泡椒沸腾牛柳 169



香锅牛排 170



香辣牛肉煲 172



茄汁薄荷炖小牛腱 173



醋椒羊肉 174



05章 鲜美肉汤



蘑菇肉片汤 176



蘑菇番茄肉丸汤 178



肉骨茶 179



苦瓜排骨汤 180



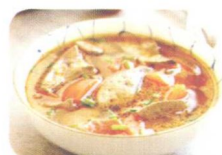
双菇肉丁汤 181



海带肉片汤 182



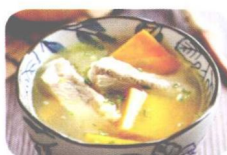
淮山猪骨汤 183



番茄猪肝汤 184



猪肝鸡蛋汤 185



排骨南瓜汤 186



午餐肉包菜鸡蛋汤 188



山药鱼片汤 189



平菇鱼头汤 190



木耳金针菇鲫鱼汤 191



苹果草鱼汤 192



裙带菜海鲜豆腐汤 193



蛤蜊冬瓜汤 194



北菇凤爪汤 196



酸菜鸭脚汤 197



蒜蓉蒸虾 126



萝卜丝炖虾 127



香酥小河虾 129



天妇罗炸虾 130



酸辣虾 132



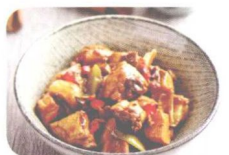
蒜粒烧牛蛙 134



茄汁皮皮虾 136



04章 牛羊禽类餐餐味



农家炖土鸡 138



葱油鸡 140



黄酒鸡 142



藤椒鸡 143



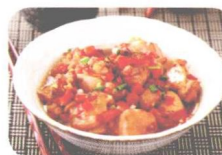
芦笋炒鸡柳 144



生菜鸡肉卷 145



腰果鸡丁 146



剁椒蒸鸡腿 148



丝瓜炒鸡杂 150



糟鸡爪 151



烹鸭条 152



酱鸭舌 153



啤酒鸭 154



菠萝鸭 156



姜母鸭 158



笋干烧鸭 159



酱牛尾 160



咖喱炖牛肉 161



麻辣黑椒牙签肉 162



南瓜牛肉 164



清炖羊肉汤 198



06章 肉族伴侣



雪菜蚕豆米 201



豆芽炒腐皮 202



冰镇芥蓝 203



甜椒西兰花 204



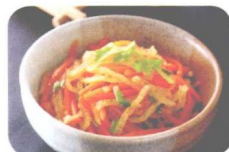
鸡蛋炒丝瓜 205



芥菜干丝 206



可口凉拌豆芽 207



香油双丝萝卜 208



金针菇拌菠菜 209



老干妈炒苦瓜 210



青椒擂皮蛋 211



炆藕片 212



清炒鸡毛菜 213



手撕包菜 214



酸辣萝卜丁 215



沙茶素小炒 216



醋熘土豆丝 217



蒜香菠菜 218



虾皮油麦菜 219



虾米炒西葫芦 220



香椿伴豆腐 221

关于我们 222

菜谱图例说明



烹饪时间 24分钟

烹饪这道菜总共所需要花费的时间。



难度 中等

菜品制作的难易程度。

肉，我所欲也

“五行缺肉”、“水煮鲸鱼”，曾经是我用的两个网名，从字面上就能看出我对肉食的爱，而且爱得那么深沉。红烧肉，糖醋排骨，水煮肉，水煮鲶鱼，京酱肉丝，滑蛋牛肉，烂糊肉丝，五分熟牛排，咖喱牛肉，羊肉串，麻辣小龙虾，驴肉烧饼，羊肉泡馍等等，这些都是我特别爱吃的肉食。

记得十年前在北京，可以深夜2点打车一个人奔赴簋街，点上几十个麻小，来一杯冰啤，饕餮一番，再带着饱意和微微醉意，回家睡觉。

即便是现在，我也在家附近挖掘到了特别好吃的烤串店，连吃带打包，在夏天可以连续数月，那是我如此沉醉的生活方式。

记忆里最难忘的一些美食经历，无不跟肉食有关，比如妈妈做的碎肉捞面，邻居送的酱棒骨，给同事包的肉包子，给某个在乎的人做的咖喱饭……似乎只要生活里有了点肉，就觉得那么丰富，不再单调。

尽管食素者和食肉者斗争了许多年，“肉食动物”依然遍地开花，越战越勇。

其实，这两个阵营，我都是相当尊重的，更有一些人，在两个阵营中辗转，徘徊不定。

人，还是要活得开心点，肉，不妨吃一吃，素，也可以餐几餐，两种生活都尝试下，才不枉为人。

至少我现在，不可一日无肉呢。



萨巴小传：本名高欣茹。萨巴蒂那是当时出道写美食书时用的笔名。

曾主编过五十多本畅销美食图书，出版过小说《厨子的故事》，美食散文集《美味关系》。现“萨巴厨房”主编。

敬请关注萨巴新浪微博 www.weibo.com/sabadina