

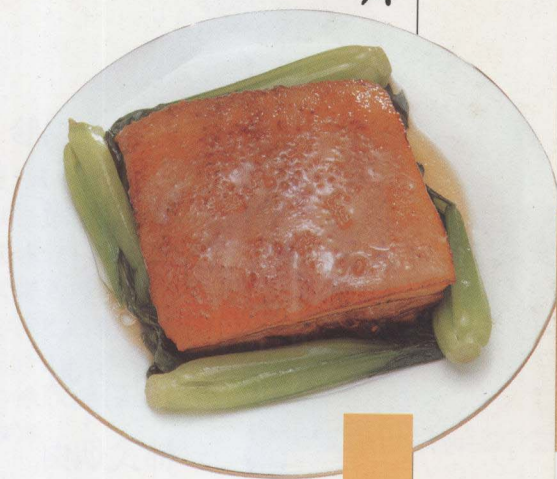
吃肉



策划主审:王作生 / 编著:张绪华 / 菜品制作:陈常选等 / 青岛出版社



爱心家肴



A I X I N J I A Y A O

吃
肉

青岛出版社



目 录

- | | | | |
|----|-------|----|---------|
| 4 | 野山椒鸡胗 | 32 | 麦冬玉竹煲老鸭 |
| 6 | 烟熏猪蹄 | 34 | 韭菜炒羊肝 |
| 8 | 醉腰片 | 36 | 猪蹄花生大枣汤 |
| 10 | 松仁小肚 | 38 | 冬笋烧兔肉 |
| 12 | 韩式烟肉 | 40 | 香豉牛肉片 |
| 14 | 烧汁手抓骨 | 42 | 陈皮扣排骨 |
| 16 | 肉丝拌荠菜 | 44 | 蚝油牛肉 |
| 18 | 五香牛肉 | 46 | 菠萝咕鲁肉 |
| 20 | 鸡丝拌芹菜 | 48 | 脆炸肉丸 |
| 22 | 枸杞肉丝 | 50 | 炸芝麻里脊 |
| 24 | 白羊肾羹 | 52 | 糖醋排骨 |
| 26 | 杜仲腰花 | 54 | 木耳肉片汤 |
| 28 | 花雕鸡 | 56 | 清余丸子 |
| 30 | 芪参鸽 | 58 | 扒牛肉条 |



60 大葱爆羊肉

62 宫保鸡丁

64 木须肉

66 红油拌肉丁

68 辣子鸡丁

70 夫妻肺片

72 水煮牛肉

74 干烧蹄筋

76 歌乐山辣子鸡

78 红烧羊肉

80 板栗烧肉

82 豆瓣全肘

84 鱼香肉丝

86 蒜泥白肉

88 回锅肉

90 东坡肉

92 盐水脊拌黄瓜

94 黄煨牛肉

96 鱼鳃腰片汤

98 煨蹄肚

100 炒肚片

102 红烧肉

104 姜丝肉

106 无锡肉骨头

108 金陵丸子

110 白花酒焖肉



野山椒鸡胗



● 用 料

主料：鲜鸡胗。

辅料：盐水野山椒、花椒、姜、葱。

调料：花椒油、料酒、精盐、味精。



● 制 法

将鸡胗加葱、姜、花椒、料酒、精盐蒸熟。



取出凉透，切片。



● 特 点

咸辣鲜香，别具一格，鸡胗软糯可口。

野山椒去蒂。



将鸡胗加野山椒、花椒油、味精、少许精盐拌匀装盘即可。



烟熏猪蹄



● 用 料

主料：猪蹄。

调料：八角、桂皮、草果、肉扣、
清汤、料酒、精盐、味精、白糖。



● 制 法

精选每只 400 克重的前蹄，去毛，焯水洗净。



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。



● 特 点

色泽金黄，猪蹄软烂，熏香味浓。

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。



将猪蹄切成几块，摆盘即可。



醉腰片



● 用 料

主料：猪腰。

辅料：草菇、油菜心。

调料：玫瑰露酒、香油、生抽、胡椒粉、白糖、精盐、味精、辣椒油。



● 制 法

将猪腰去腰臊，片薄片。



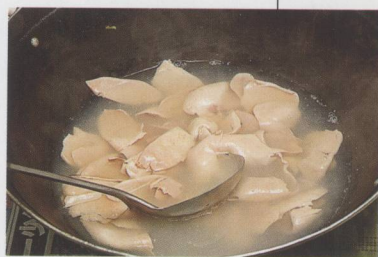
将草菇改刀，油菜焯水过凉。



● 特 点

脆嫩滑爽，酒香浓郁。

腰片沸水焯至断生，用矿泉水浸出血水。



将腰片、草菇、菜心加调料拌匀，装盘即可。



松仁小肚



● 用 料

主料：猪小肚。

辅料：肉丁、火腿、松仁、肉皮、葱、姜。

调料：料酒、精盐、味精、胡椒粉、香油。



● 制 法

猪小肚里外洗净。



● 特 点

味道鲜美，口感软糯。

辅料加调料腌制，装入猪小肚内，用牙签封住口。



猪小肚放入碗内，加料酒、葱、姜，入锅蒸熟，凉透切片，装盘即可。



韩式烟肉



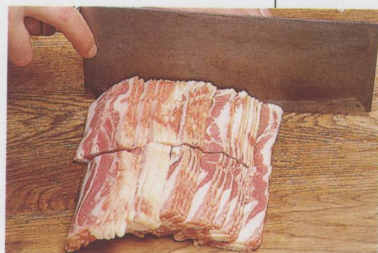
● 用 料

烟肉片 500 克,
花生油、朝鲜烧肉汁各 50 克,
蜂蜜、白糖、酱油、香油各适量。



● 制 法

成品烟肉解冻, 切成3段。



● 制作关键

烧肉汁提前对好, 炸烟肉时要炸到火候, 炒时汁的数量要适中。

● 特 点

色泽红亮, 口味甜鲜。

将烟肉片氽水后捞出。锅中加油烧至八成热将烟肉炸至淡红色捞出。



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, 加香油出锅装盘即可。



烧汁手抓骨



● 用 料

肋骨 10 根，
烧肉汁 50 克，
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

将肋排顺长改条，洗净。



● 制作关键

煮排骨注意火候，不宜太烂。
炒烧肉汁时油温不宜太高。

● 特 点

色泽红润，口味甜鲜。

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。



另起锅，加少许油，加烧肉汁、蜂蜜、酱油烧开后，放入煮熟的肋骨炒匀上色，即可装盘。



肉丝拌芥菜

