

牛·羊·猪



S
2.125

黄春生 著

广东经济出版社

图书在版编目(CIP)数据

牛·羊·猪/黄春生著. —广州: 广东经济出版社, 2003.1
(新e代食谱. 第2辑)

ISBN 7-80677-365-7

I. 牛... II. 黄... III. ①食谱—中国 ②菜谱—中国
③肉类, 家畜—菜谱 IV. TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字 (2003) 第006150号

出版 发行	广东经济出版社(广州市环市东路水荫路11号5楼)
经销	广东新华发行集团
印刷	广州丰彩彩印有限公司 (广州市广源西路岗头大街9号丰彩大厦)
开本	889毫米×1194毫米 1/24
印张	3
版次	2003年1月第1版
印次	2003年1月第1次
印数	1~10 000册
书号	ISBN 7-80677-365-7/TS·46
定价	全套(1-10册)168.00元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

销售热线: 发行部(020)83794694 83790316 邮政编码: 510100

(发行部地址: 广州市合群一马路111号省图批107号)

网址: www.sun-book.com

•版权所有 翻印必究•

新e代食谱II



黄春生 著

广东经济出版社

目录



西湖菊花肉	4
椒盐猪扒	6
西芹炒凤尾腰	8
肉酿白玉	10
红葱白切肉	12
冬菜红枣蒸生肠	14
蒜子煨大肠	16
黄豆炖猪手	18
滑菇肉丸汤	20
银丝蒸肚片	22
雪花鱼夹肉	24
菜胆扒肉饼	26

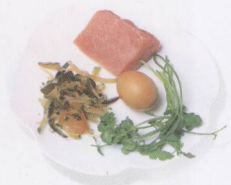
蒜苗回锅肉	28
果仁炸牛扒	30
黑椒煎牛柳	32
兰椒炒牛肉	34
麻仁牛柳	36
大葱牛肉丝	38
香辣牛肉	40
萝卜焖牛腩	42
金针牛柳	44
姜汁牛拍叶	46
冬菜蒸牛肉	48
西兰花牛柳	50

鱼香牛肉茄	52
酱爆牛心顶	54
红烧羊肉	56
家乡羊肉	58
黄豆焖羊腩	60
萝卜丝煮羊肉	62
大补炖羊肉	64
生炒羊肉片	66
香炸羊肉串	68
香麻炸羊柳	70



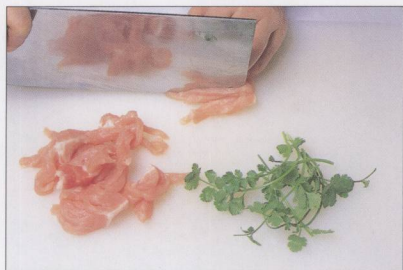
西湖菊花肉

原材料



猪里脊肉 200 克、五柳菜 20 克、香菜叶少许、鸡蛋 1 个。

制作过程

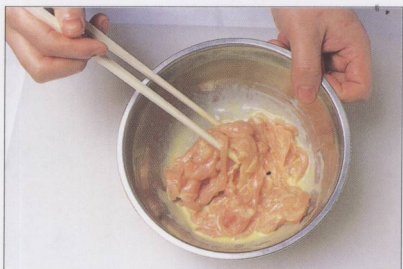


① 里脊肉先改成长方形小件，在上面横切三刀，再直切四刀（注意不要切断）。

调味料



花生油 500 克（实耗油 80 克）、盐 6 克、白糖 30 克、茄汁 30 克、白醋 10 克、湿生粉适量、干生粉 60 克。



② 切花的肉花打入鸡蛋拌匀，拍上干生粉，烧锅下油，待油温 120 度时放入上粉的里脊肉，炸成菊花形，捞起摆入碟内，把肉倒入盒内。

操作要点



切肉时要注意刀法，刀与刀之间不能切断。
在上粉时要尽量使肉花内都粘上干生粉，以免炸时粘在一起。



③ 锅内留油，放五柳菜、茄汁、清水、白醋、白糖、盐烧开，用湿生粉勾芡，淋在炸好的里脊肉上，然后摆上香菜叶即可。



椒盐猪扒

原材料



猪里脊肉 100 克、鸡蛋 1 个、虾片少许、红椒 1 只、干葱 10 克。

制作过程



① 猪里脊切厚片，用刀将肉片拍松，红椒切米，干葱切米。

调味料



花生油 500 克（实耗油 50 克）、椒盐 5 克、味精 5 克、麻油 1 克、干生粉适量。



② 把鸡蛋打入里脊肉片内，加入干生粉拌匀，烧锅下油，待油温 120 度时先把虾片炸好摆入碟边，再下里脊肉炸至外脆里嫩、色泽金黄时捞起，把锅内油倒入盆内。

操作要点



切肉时肉的两面一定要用刀拍松，以致肉不易卷起，容易入味，炸肉时注意要用中火。

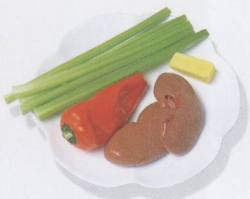


③ 锅内留油，放入干葱米、红椒米，下炸好的里脊翻炒几次，再调入椒盐、味精，淋入麻油炒匀，摆入虾片碟内即可。



西芹炒凤尾腰

原材料



西芹100克、猪腰一对、大红椒1只、生姜10克。

制作过程



① 西芹去掉老皮切成段，大红椒切条，生姜切片。

调味料



花生油20克、盐5克、味精5克、白糖2克、湿生粉适量、鸡油少许。

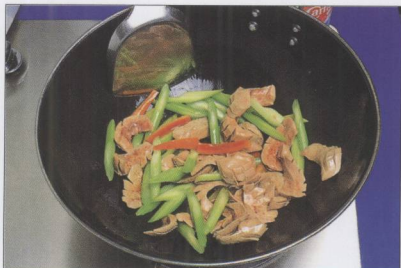


② 猪腰从侧面一切为二，去掉内白，用刀仔细先横切三刀，再斜切五刀，切断成凤尾形。

操作要点



注意切猪腰的刀法要认真仔细。
炒猪腰时，火要大、速度要快。

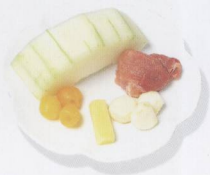


③ 烧锅下油，待油热时放入姜片、猪腰花，快速炒至八成熟，倒入小碗内。洗净锅，烧热下油，放入西芹、红椒炒至断生，加入猪腰，调入盐、味精、白糖翻炒，用湿生粉勾芡，淋入麻油，出锅入碟即可。



肉酿白玉

原材料



瘦肉 50 克、冬瓜 150 克、咸蛋黄 30 克、马蹄 10 克、生姜 5 克。

调味料



花生油 10 克、盐 6 克、味精 6 克、白糖 3 克、鸡精粉 5 克、湿生粉适量、干生粉 10 克。

操作要点



挖冬瓜时必须挖入冬瓜的 1/3 深。

蒸制时肉馅刚熟即应出笼，以保持原料的爽滑。

制作过程



① 冬瓜去皮切成方形厚块，在中间挖去一部分，不要挖穿，咸蛋黄一切为四瓣，马蹄去皮切成米，生姜去皮切成米。



② 瘦肉用刀剁成泥，加入切好的马蹄米、姜米，调入部分盐、味精、白糖、干生粉制成馅。



③ 把挖好的冬瓜用水煮至六成熟，拿出沥干水分，酿入肉馅、咸蛋，上蒸笼蒸约 8 分钟取出。烧锅下油，注入清汤，调入剩下的盐、味精、白糖、鸡精粉，烧开，用湿生粉勾芡，淋入酿冬瓜上即可。



红葱白切肉

原材料



五花肉 150 克、红葱头 30 克、生姜 10 克、香葱 10 克、熟芝麻 10 克、蒜子 20 克。

制作过程

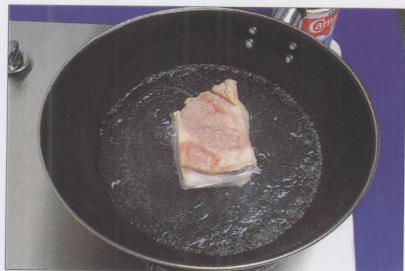


① 五花肉改成整齐的长块，红葱头去外皮切片，生姜去皮切成米，香葱切花，蒜子切米。

调味料



花生油 15 克、盐 5 克、味精 5 克、麻油 5 克、生抽王 20 克。

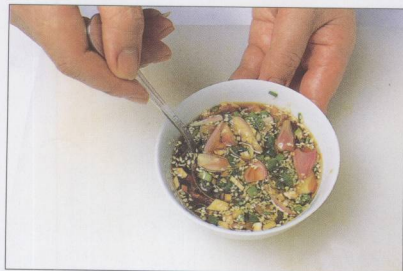


② 用锅烧开水，放入洗净的五花肉块，用中火把肉煮熟，然后捞起切薄片摆入碟内。

操作要点



五花肉肉质要好，煮的时间要到位。
切肉的刀法要精细，厚薄一致，菜式方可美观。



③ 将红葱头片、生姜米、香葱花、蒜子粒放入碗内，用热油淋入，加入少许清汤、盐、味精、麻油、生抽王、熟芝麻拌匀，浇在摆好的五花肉上即成。



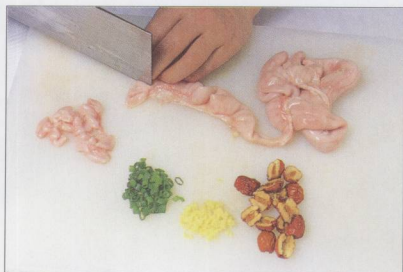
冬菜红枣蒸生肠

原材料



猪生肠150克、冬菜30克、红枣10克、
生姜10克、香葱10克。

制作过程

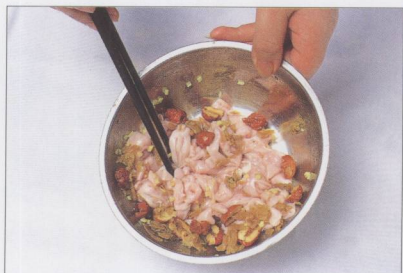


① 猪生肠洗净切花刀，改成小节，红枣泡洗透，生姜去皮切成米，香葱切花。

调味料



花生油10克、盐5克、味精5克、蚝油10克、干生粉适量、麻油2克、胡椒粉少许。



② 将猪生肠放入碗内，与冬菜、红枣、盐、味精、蚝油、胡椒粉、干生粉、花生油拌匀后摆入碟内。

操作要点



切猪生肠的刀法要一致。蒸时一定要大火，否则原料不脆滑。



③ 蒸笼烧开水，放入摆好的猪生肠，用大火蒸7分钟后取出，撒上葱花，淋入麻油即可。

