

烹飪高手

肉类美味食谱

震撼价
6.00元

BOOK

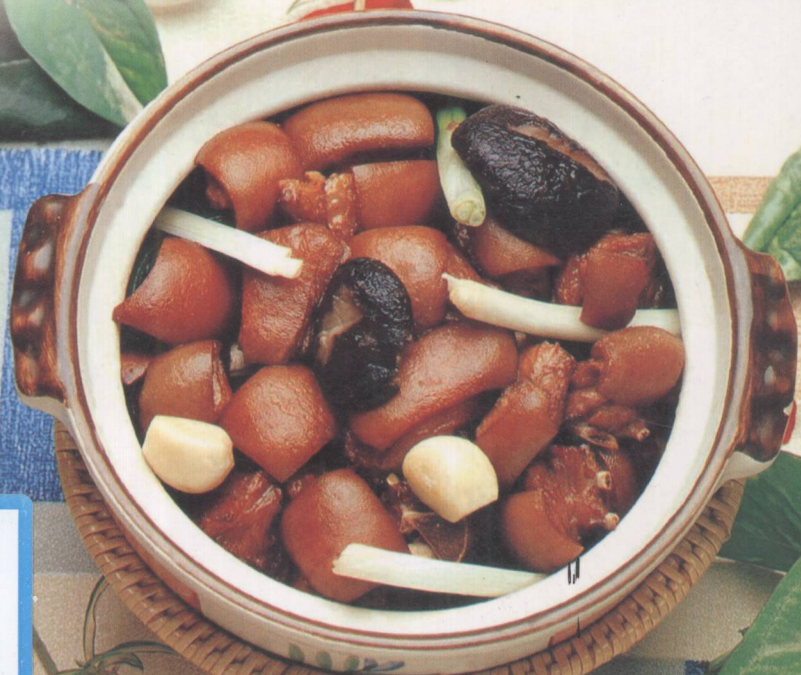
广东旅游出版社

新

派菜谱

系列

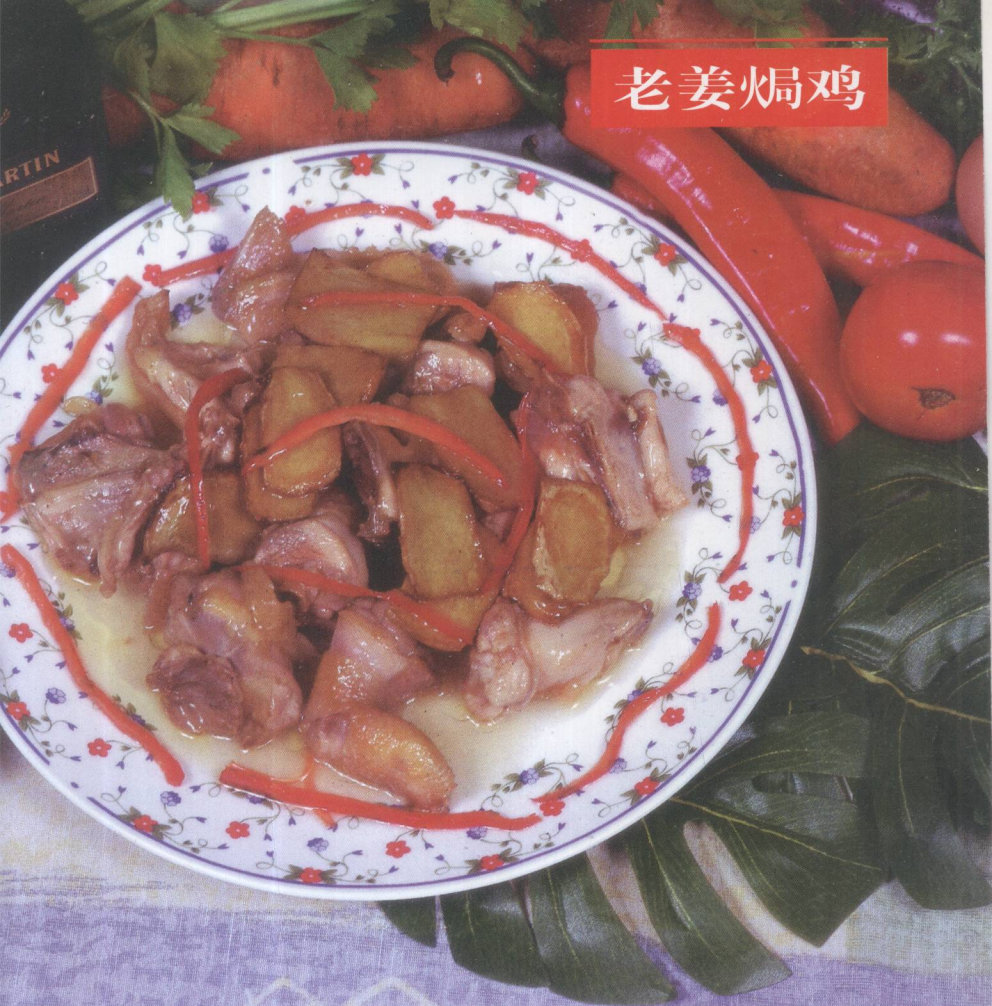
冰晶 文龙 编



6

2.12
2

老姜焗鸡



■材料：

嫩光鸡1只，老姜75克。

■做法：

①将鸡洗净，斩大件备用。老姜去皮后切厚片，用刀拍松。
②烧热锅(不下油)，放入姜片边炒边转动，至姜干身及转色，加入约2汤匙油将姜片炒

香。

③倒入鸡块同炒2分钟，至鸡身转白色，加少许盐及水，煮约15分钟即可。

■驱风、散寒、治风湿。

西芹鸡柳



■材料：

鸡胸肉200克，西芹200克，冬菇4朵，红萝卜适量，蒜茸。

■调味料：

胡椒粉、香油各适量，鸡蛋白1汤匙，生粉1茶匙。

■做法：

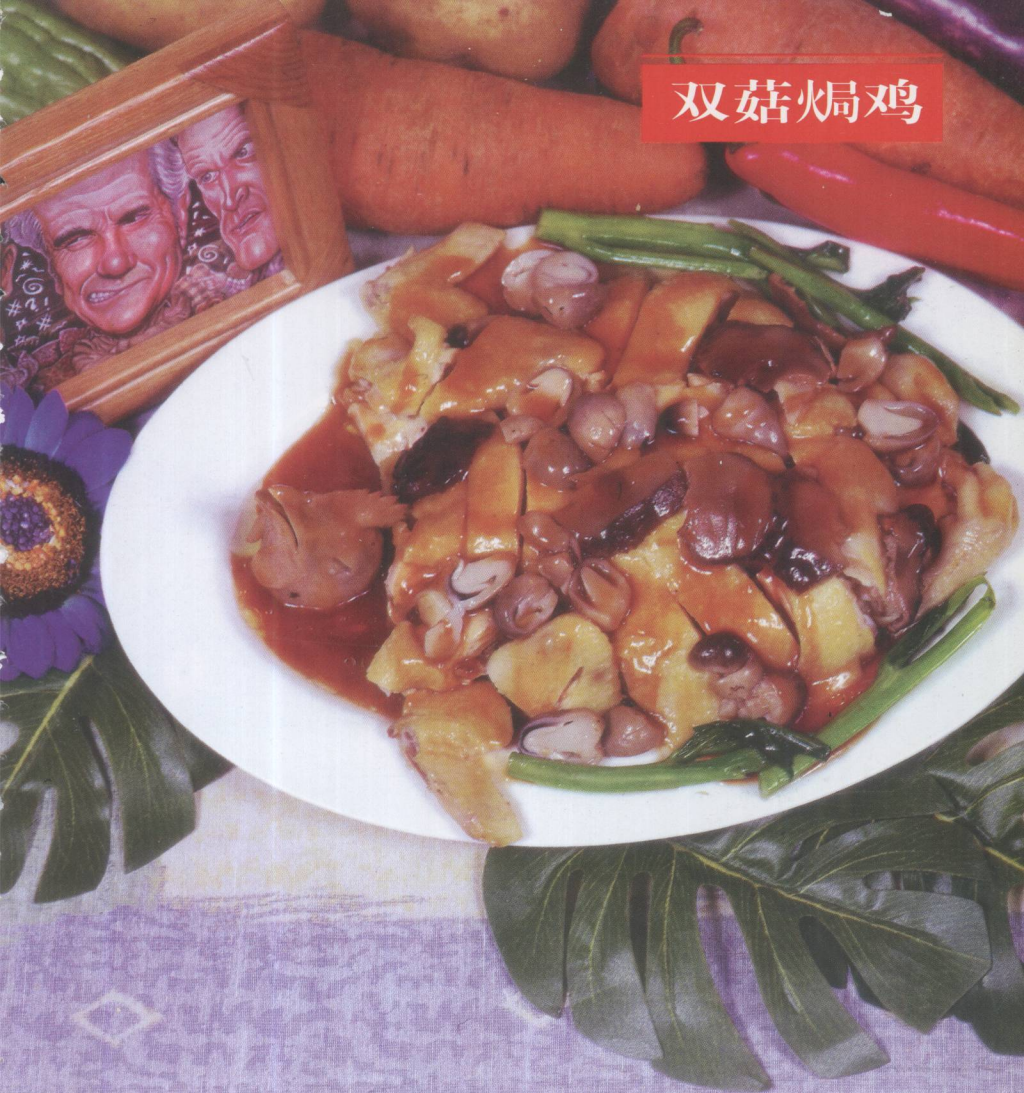
①将鸡胸肉洗净，吸干水分、切丝，加入适量盐、胡椒粉、香油、鸡蛋白、生粉腌15分钟，泡嫩油，盛起待用。

②把西芹、红萝卜洗净切丝；冬菇浸软切丝，放少量糖、盐、油，隔水蒸10分钟待用。

③烧热油锅，下油，爆香蒜茸，下西芹、红萝卜炒匀，放入冬菇丝，鸡丝再炒匀，最后用生粉水勾芡即可。

■含维他命A、B、C、D铁等，有降血压，清伏热、助消化之功效。

双菇焗鸡



■材料：

光鸡1只，干草菇、花菇各50克，鲜草菇、芥菜胆各150克。

■做法：

①将鸡刳净，干草菇浸洗干净；花菇及鲜草菇浸水、切脚、洗净。

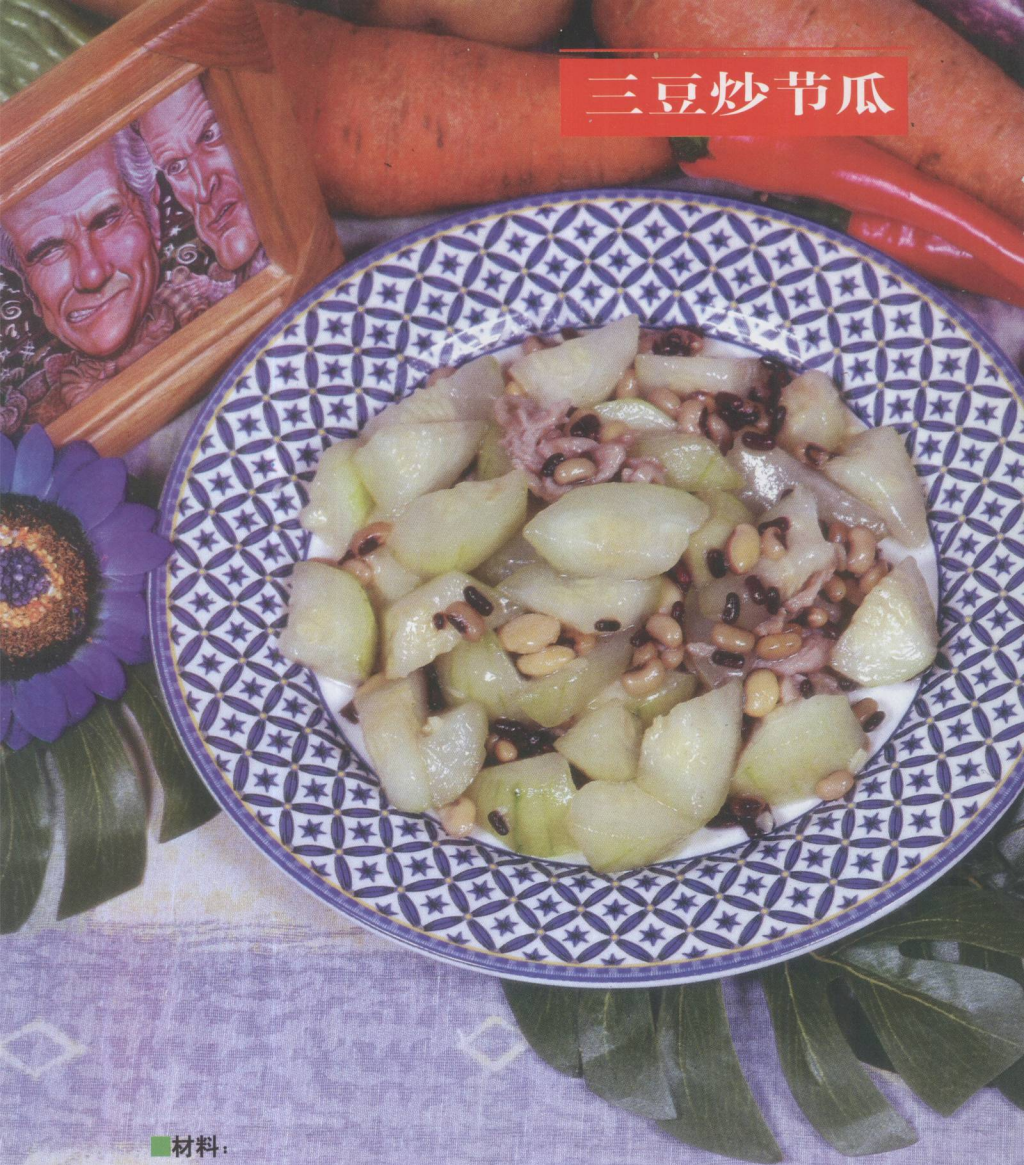
②把芥菜胆灼熟，放冰水中浸片刻，再炒熟备用。

③将干草菇、花菇、鲜草菇放油锅中炒香，然后加两碗水煮滚，再放入鸡焗20分钟。

④将鸡切末摆碟，围以芥菜胆，菇汁与蚝油一起调味勾芡，淋在鸡面即可。

■滋阴、抗癌、能够增强免疫力。

三豆炒节瓜



材料：

赤小豆、扁豆、眉豆各 25 克，
猪瘦肉 200 克，节瓜 1 个。

做法：

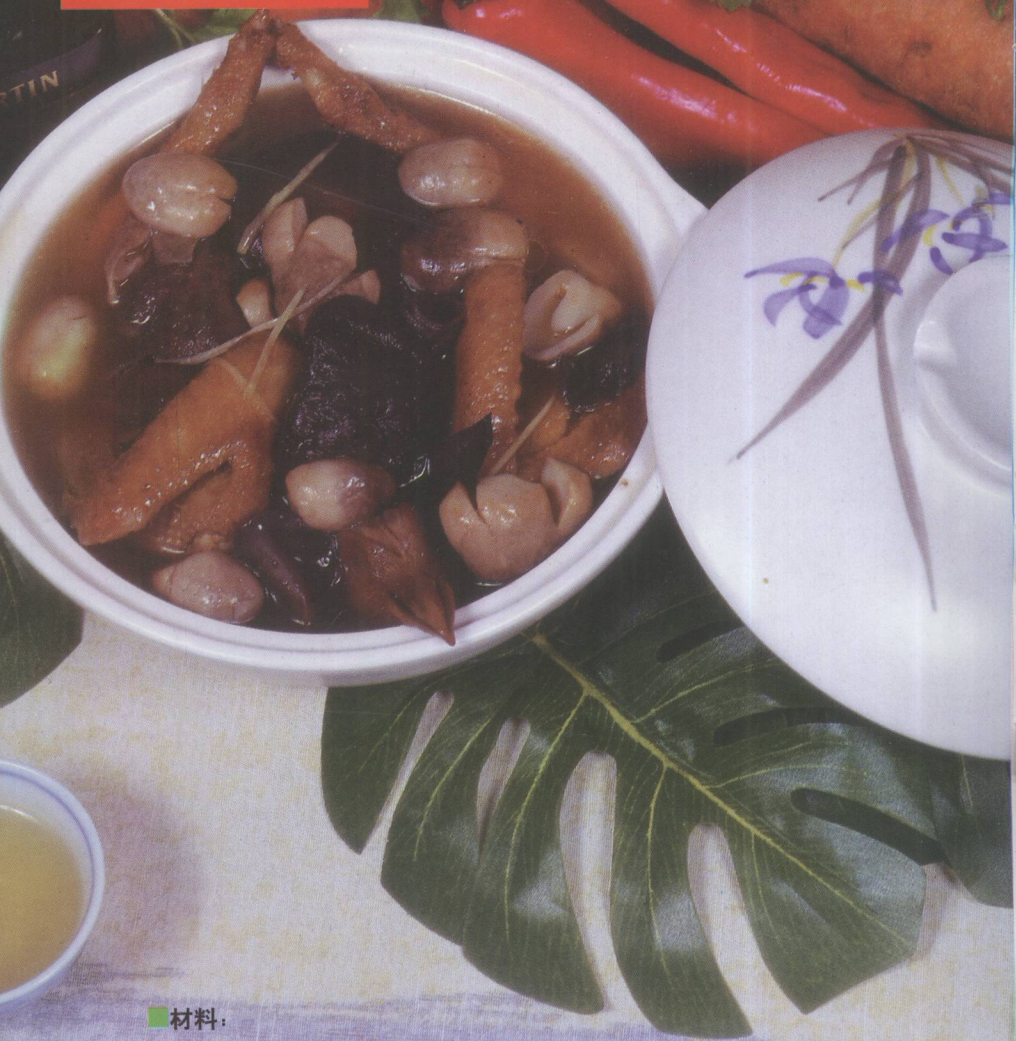
- ① 将赤小豆、扁豆及眉豆洗净，用冷水浸 2 小时，捞起沥干水分。
- ② 把节瓜去皮、切件，放滚水中灼过；猪肉切件或厚片，亦

放入滚水中灼过。

- ③ 烧热油锅，把所有用料放入炒匀，然后加入适量水，焖约 1 小时至熟烂，最后加盐调味即可。

■ 补脾益肾，利水去湿。

花雕酒鸽



■材料：

鸽子1只，北菇5朵，木耳，姜各100克，草菇50克，九层塔草1小枝，上汤、花雕酒、酱油各适量。

■做法：

①将鸽子洗净切好，木耳、北菇用水浸软切好，九层塔草切碎；姜切丝。

②烧热油锅，炒香姜，放入鸽肉、木耳和北菇同炒，再加入上汤和花雕酒，最后放入九层塔草，用酱油调味即可。
益气补血，驱风散寒，活血行气。

佛手鹌鹑松



材料：

佛手瓜约500克，鹌鹑4只，蒜茸1茶匙。

调味料：

糖、生抽各1/4茶匙，蚝油1汤匙，上汤1/2杯，生粉、盐各适量。

做法：

①将佛手瓜去皮切件，用水煮约2分钟，捞起沥干水分。鹌

鹑去皮及骨，肉切碎（可用碎猪肉代替）。

②烧热油锅，爆香蒜茸，加入碎鹌鹑肉炒热，下佛瓜炒匀后放入调味料，煮滚至稠即可。

■含丰富维他命C、有机酸，能治消化不良。

豉椒炒田鸡



■材料：

生猛田鸡500克，青椒2个，红辣椒2只。

■调味料：

蒜头、豆豉、姜茸、生粉各适量，生抽1汤匙，生油2½汤匙。

■做法：

①将田鸡刳好，一只斩开4件，用生油、生抽、生粉适量捞过；青、红辣椒切碎，把蒜头、豆

豉一同捣烂。

②先把青椒炒过铲起，再起油锅，放下蒜茸、豉椒等爆香，随即放下田鸡同爆，加生粉水勾芡，再加入青椒等炒匀即可上碟。

萝卜烩牛肉



■材料：

白萝卜350克，牛肉100克，姜2片，葱2条，生粉2茶匙。

■调味料：

生粉、油、水、盐各适量。

■芡汁料：

上汤1杯，糖、盐、香油、胡椒粉各适量。

■做法：

①将萝卜去皮，切成角形；牛肉切薄片，用腌料腌20分钟。葱洗净切段。

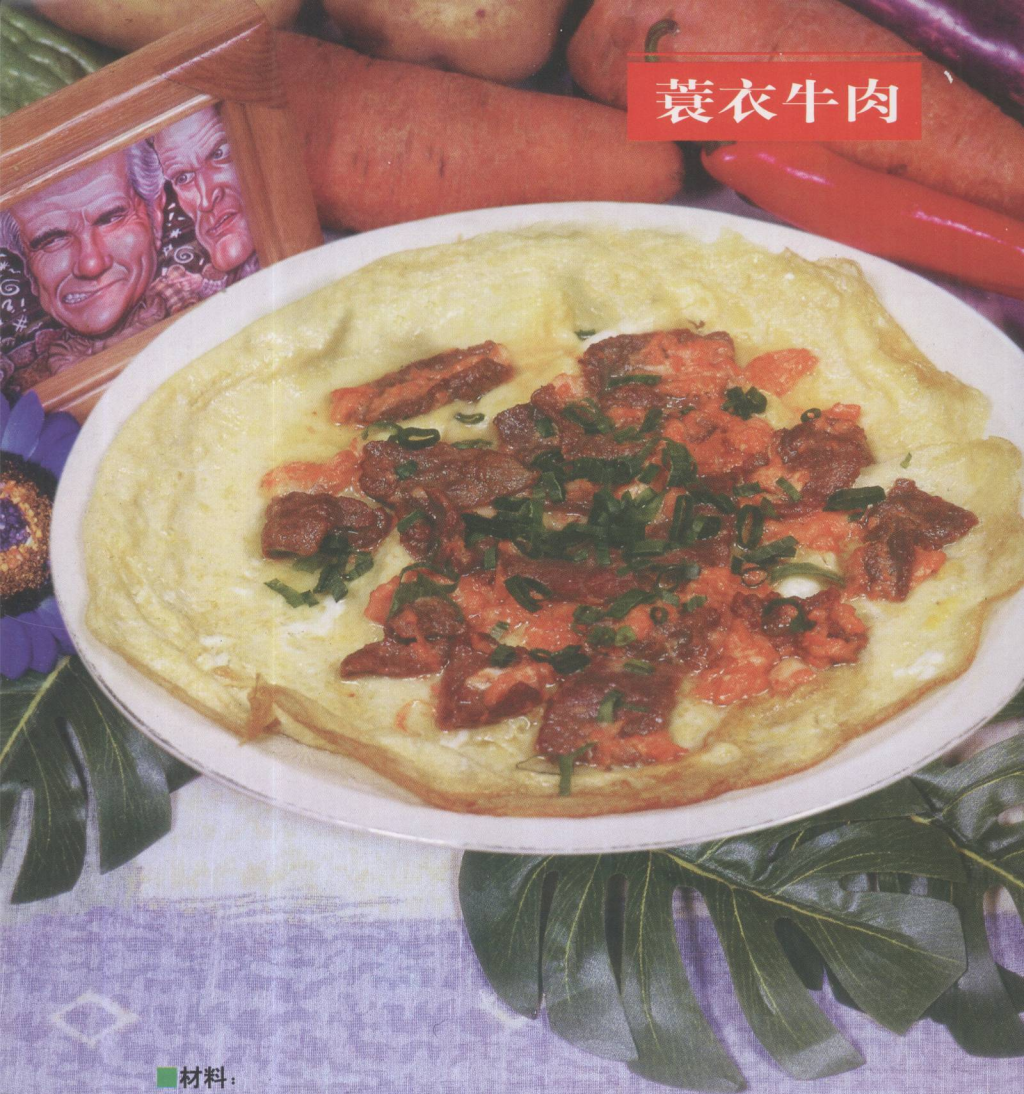
②烧热油锅，爆香姜片后放入

萝卜略炒，下芡汁料煮滚，加盖，用小火将萝卜煮约20分钟。

③牛肉片泡油沥干，放入萝卜内煮约1分钟，下葱段炒匀。最后将生粉水慢慢放入牛肉内煮稠即可。

■补脾健胃，强壮筋骨，利水散血。

蓑衣牛肉



材料：

牛肉 200 克，鸡蛋 5 只，姜数片，葱 2 条切段。

调味料：

生抽 1/2 汤匙，糖 1/3 茶匙，酒 1 茶匙，生粉 1 茶匙，油 1 汤匙。

芡汁料：

蚝油 1 汤匙，香油、生抽、生粉、糖各 1/2 茶匙，水 1/2 半碗。

做法：

- ①牛肉洗净抹干水，放腌料腌 15 分钟，泡嫩油，盛起沥去油分。
- ②鸡蛋打匀，倒滚油锅中炸至将熟，盛起沥去油分。
- ③热油锅，爆香姜葱，放入牛肉、蛋，溅酒，炒匀即可上碟。

油爆腰花



材料：

猪腰一副约400克，生油4汤匙，姜茸、葱段各适量。

调味料：

味精、生粉、绍酒、生抽、香油各适量。

做法：

①将猪腰洗净切成两半，除掉白筋，再切成梳子状，放清水中漂浸20分钟以去掉臊味，再用清水冲洗，放碗里用姜葱、

绍酒腌10分钟。

②将盐、生抽、味精、生粉加水调成芡汁料。

③热锅下油，将腰花放锅中泡嫩油，捞出，倒去油，再热锅，爆香姜葱，再将腰花落锅，溅酒，倒入芡汁料，加香油、包尾油，炒匀即可上碟。

饮食新天地

饮食之道，学问大矣。

中国的饮食文化，源远流长。在古时，我们的先人就已懂得了各种菜肴的用料配置、营养价值及保健作用；宫廷还专设“食医”、“膳夫”之职，专事王室的饮食。此后数千年来，这方面的实践与经验代代积累，成为华夏文化宝库一笔独步世界的丰厚财富。

国人的饮食，讲究内容与形式的统一。菜要做得好吃，又要有花色。青菜萝卜、海鲜肉品、山珍干货，一经烹饪，便见活色生香。饮食当随时代变。现代人对饮食的要求是越来越高——要吃得科学、吃得营养、吃得健康。食事，实乃大事矣。

饮食新天地系列——举凡保健、美容、滋补、食疗等领域，尽皆涉及。款式则涵盖各类名菜、美点、香粥、靓汤。古今精品荟萃，南北风味俱全，用料多属易得之物，做法也甚简便易行。照此料理，则以往那些眼可望而口难尝的美食，都可以从高级宾馆、富贵大户乃至皇宫膳堂的餐桌上直接进入寻常百姓家，满足众生的口腹之需。

饮食新天地

图书在版编目(CIP)数据

肉类美味食谱 / 冰晶、文龙编著. — 广州:
广东旅游出版社, 1999.12

ISBN 7-80521-693-2

I. 肉… II. ①冰… ②文… III.
荤菜—烹饪 IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1996)第
09710 号

肉 类 美 味 食 谱

(饮食新生活系列)

总 策 划: 李 默

摄 影: 杜友农 梁思权

美术设计: 何 阳

统 版: 梁 坚 李瑞苑

广东旅游出版社出版发行

(广州市中山一路 30 号之一 邮编: 510600)

广东省茂名广发印刷有限公司印刷

(广东省茂名市计星路 60 号)

850×1168 毫米 32 开 4.3125 印张 70 千字

2002 年 12 月第 2 版第 3 次印刷

定价: 6.00 元

版权所有, 翻印必究

目录

鸡鹅鸭

清远白切鸡(10)

传统盐焗鸡(10)

东江盐焗鸡(11)

革新盐焗鸡(11)

白果鸡球(12)

玫瑰鸳鸯鸡(12)

脆皮龙江鸡(13)

凉瓜炒鸡片(13)

姜葱鸡(14)

海蜇鸡柳(15)

茶香蜜糖鸡(15)

金装一品鸡(16)

生炒鸡片(16)

广州文昌鸡(17)

榨菜鸡丝(17)

柱侯鸡(18)

人参玉桂鸡(18)

豆豉鸡(19)

花雕醉鸡(19)

香菇焗肥鸡(20)

滋补盐焗鸡(20)

蒜茸豆豉焖鸡(21)

栗子煲仔鸡(21)

哈密片皮鸡(22)

清蒸滑鸡(22)

荷芹金菇炒鸡柳(23)

腊肠蒸鸡(23)

莱远炒鸡片(24)

香芒鸡柳(24)

豆苗鸡丝(25)

荷香蒸鸡(25)

榄仁鸡丁(26)

北菇蒸滑鸡(26)

咖喱鸡王(27)

鲜笋炒鸡片(27)

蜜豆炒鸡柳(28)

苹果炒鸡丝(28)

脆炸鸡腿(29)

香菇豆苗扣鸡腿(29)

葱汁鸡腿(30)

果汁鸡腿(30)

桂花醉鸡翼(31)

紫萝鸡翼(31)

北菇炖鸡脚(32)

沙姜凤爪(32)

蚝油珍肝(33)

腰果珍肝(33)

菠萝炒珍肝(34)

荷芹炒肾球(34)

奇异肾球(35)

西兰花炒鸡上杂(35)

卤水鹅(36)

潮州烧雁鹅(37)

焖鹅脚翼(38)

焖三仙鹅掌(38)

时菜炒鹅肠(39)

荷叶盐焗鸭(39)

香液鸭(40)

葱油鸭(40)

霸王鸭(41)

百花窝鸭(42)

烧水鸭(42)

南乳芋头焖鸭(43)

骨香鸭片(43)

罗岗煎软鸭(44)

银芽火鸭丝(44)

子姜鸭片(45)

酸菜火鸭丝(46)

菠萝炒鸭片(46)

鲜菇鸭掌扒豆腐(47)

时菜鸭舌(47)

竹笙扒鸭掌(48)

掌上明珠(48)

蚝油鸭脚煲(49)

猪牛羊

红烧肉(52)

青蒜红烧肉(52)

红烧狮子头(53)

滑肉薯片(53)

宫保凉瓜(54)

咕噜肉(54)

香芋扣肉(55)

粤味麻婆豆腐(55)

菠萝蜜炒三鲜(56)

沙茶煎肉(56)

蚂蚁上树(57)

咸菜甫炒肉片(57)

金针木耳炒肉片(58)

雪菜冬笋肉丝(58)

蒜泥白肉(59)

辣酱肉丁(59)

蚝豉鱿鱼焖猪肉(60)

金银肉丝(60)

豆腐干炒榨菜(61)

龙须茄子(61)

甜面酱蒸肉(62)

雪菜炒肉丝(62)

皮蛋炒肉松(63)

大头菜蒸肉片(63)

三丝木耳(64)

马铃薯焗排骨(64)

酸甜排骨(65)

肉碎炒豆腐干(65)

豆角炒肉松(66)

回锅蛋(66)

肉酱炒笋干(67)

- 西兰花炒双腊(67)
蜜汁焗排骨(68)
椒盐焗排骨(68)
炒四丝(69)
酥炸猪肉韭黄卷(69)
虾米榨菜炒肉丝(70)
酿节瓜(70)
章鱼焖猪肉(71)
金丝肉丸(71)
家乡炒肉丸(72)
荷芹炒烟肉(72)
韭菜花炒肉丝(73)
果汁猪扒(73)
腊味炒椰菜(74)
梅子蒸排骨(74)
豉汁蒸排骨(75)
油炸纸包排骨(75)
红焖排骨(76)
猪肉酿凉瓜(76)
肉片扒凉瓜(77)
咸蛋蒸肉饼(77)
炸酱排骨(78)
猪扒咖喱夹(78)
五香酱肉(79)
发菜蚝豉煲猪脔(79)
发财大脔(80)
白果腐竹煲肚脔(80)
莲藕煲猪脔(81)
梅菜焖猪脚(81)
猪脚姜醋(82)
南乳焖猪手(82)
金钱猪手(83)
荷芹炒肚丝(83)
双冬炒肚尖(84)
韭菜花炒爽肚(84)
什锦炒肚丝(85)
油爆双脆(85)
蒜味爽肚(86)
甘笋子姜猪腰(86)
上汤焗猪肝(87)
大头菜蒸猪肝(87)
鸡蛋煎猪脑(88)
脆皮炸猪脑(88)
咸酸菜炒猪大肠(89)
辣椒炒猪大肠(89)
葱根炖粉肠(90)
凉瓜牛肉(90)
铁扒牛肉(91)
酸菜牛柳丝(91)
香芋丝炒牛肉(92)
虾酱蒸双片(92)
西梅牛肉焖薯仔(93)
酸菜牛柳丝(93)
芽菜炒牛肉(94)

炒蜗牛肉片(94)

中式牛排(95)

茭笋牛肉丝(95)

雪菜牛柳丝(96)

美味烤牛肉(96)

咖喱牛肉丝(97)

豉汁青椒炒牛肉(97)

莲藕木耳炒牛肉(98)

鬼马炒牛肉(98)

芋丝牛肉(99)

滑蛋番茄炒牛肉(100)

牛肉炒粉丝(100)

陈皮牛肉丝(101)

酥炸牛肉卷(102)

萝卜牛腩煲(102)

雪耳洋葱炒牛肉(103)

香蒜黑椒牛柳条(103)

冬菇粉丝牛肉汤(104)

卤水金钱肚(104)

青椒牛肉丝(105)

柱侯焖牛腩(105)

番茄炒牛腩(106)

白灼牛双肱(106)

豉椒百页(107)

韭黄笋丝炒牛百页(108)

生焖羊肉(108)

五彩羊肉丝(109)

鲜笋扒羊片(109)

双冬焖羊腩(110)

枝竹萝卜焖羊腩(110)

京葱羊肉煲(111)

青蒜焖火腩(112)

其它肉类

盐焗乳鸽(114)

蚝油乳鸽(114)

豉油鸽(115)

瑶柱裹蒸全鸽(115)

红烧乳鸽(116)

豉汁焗乳鸽(116)

荷香蒸鸽(117)

淮杞炖乳鸽(117)

普宁豆酱鸽(118)

菜远鸽脯(118)

盐焗鹌鹑(119)

脆皮鹌鹑(119)

柠汁焗鹌鹑(120)

碧绿鹌鹑脯(120)

炒鹌鹑松(121)

碧绿鹌鹑片(121)

绿柳兔丝(122)

柱侯烧甲鱼(123)

甲鱼烧冬瓜(123)

红扣山瑞(124)