



中国轻工业出版社

ZHUNIUYANGROULEI CAIYAO ZHIFA 500 LI

祁 澜 主 编

猪牛羊肉类菜肴制法

小·餐·馆·大·排·档·丛·书

5000

例



小餐馆大排档丛书

猪牛羊肉类菜肴制法 500 例

主编: 祁 澜

编委: 张燕华 吴京中 罗小平
 王 昊 李家琪 祁 治
 吴珍珍 陆 勇 陈 康
 张伯骁 陈 晨 张乃影
 陈继红 吴光无 董占根

 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

猪牛羊肉类菜肴制法 500 例/祁澜主编. -北京: 中国轻工业出版社,
1999.9 (2001.5 重印)

(小餐馆大排档丛书)

ISBN 7-5019-2569-0

I. 猪… II. 祁… III. 荤菜-菜谱 IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 29718 号

责任编辑: 彭倍勤 国 帅

策划编辑: 彭倍勤 责任终审: 滕炎福 封面设计: 张曙念

版式设计: 智苏亚 责任校对: 燕 杰 责任监印: 崔 科

*

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

联系电话: 010-65241695

印 刷: 三河市宏达印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 1999 年 9 月第 1 版 2001 年 5 月第 4 次印刷

开 本: 787×1092 1/32 印张: 13

字 数: 292 千字 印数: 17001—23000

书 号: ISBN 7-5019-2569-0/TS·1561 定 价: 15.00 元

·如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换·

前 言

随着物质生活的不断提高，人们日渐重视自身的健康，而饮食也就成为现代人普遍关注的话题。然而，现在社会竞争激烈，生活节奏的加快，又使人们没有时间为一日三餐耗费过多精力，在这种情况下，各种南北风味兼顾、经济实惠的小餐馆和大排档应运而生，为人们解决了生活中的难题。

由于现在社会体制的改革，大批人员下岗，在这些下岗工人中很多人转向了餐饮业。如何在风起云涌的商海中站稳脚跟，怎样在餐饮业日益激烈的竞争中打出自己的特色，尤其是怎样才能使下岗人员在短期内尽快掌握技术，适应新的工作，这是迫在眉睫急需解决的问题。为此，我们为这些经营者编写了这套《小餐馆大排档丛书》。

这套丛书由《米类食品制法 500 例》《面类食品制法 500 例》《杂粮类食品制法 500 例》《蔬菜类菜肴制法 500 例》《猪牛羊肉类菜肴制法 500 例》《禽类菜肴制法 500 例》《鱼虾类菜肴制法 500 例》《豆制品类菜肴制法 500 例》《蛋类菜肴制法 500 例》《汤羹类菜肴制法 500

例》十本书组成，包括了米、面、杂粮、蔬菜、肉、禽、蛋、豆制品等近五千种制法，几乎囊括了人们日常生活中经常食用的饭菜。

这套丛书通俗易懂，简单易学，不仅可以作为刚接触餐饮业人员的入门书，对于那些新婚的年轻人、顾及家庭的中年人以及离退休有闲暇时间的老年人来说，都不失为一本有实用价值的家庭生活用书。

猪、牛、羊肉菜肴营养丰富，口感鲜美，价格低廉，深受广大群众喜爱，是人体摄入动物性蛋白的主要来源，在人们日常膳食中占有很大比例。

猪肉是我国人民的主要肉食，猪肉不仅口感细嫩，而且烹调技法繁多，经过历代名厨的精心研究和不断创新，逐渐形成了风格各异、品种繁多的菜系，成为人们日常饮食及饭店餐厅的主要肉类菜肴。

近些年来，牛、羊肉以其高蛋白、低脂肪的特性，愈来愈受到重视饮食健康人士的欢迎。其实，在几百年前，人们就对牛羊肉的制法有了精心的研究，使之得到不断的发展和提高，逐渐形成了技法精湛，风味独特，既有伊斯兰教色彩，又具中国饮食风格的清真菜系，成为我国饮食文化中重要组成部分。

随着生活水平的提高，肉类食品的品种不断翻新，烹调技艺也越来越讲究色、香、味和营养性，为适应这一需求，我们编写了这本《猪牛羊肉类菜肴制法 500 例》，在这本书中，分为猪肉、牛肉、羊肉三大部分，以凉拌、炒爆、煎炸、烧烩、炖煮、蒸、烤、酱卤等分

类，收集编写了 500 余种菜肴制法。本书内容丰富，品种齐全，不仅是家庭生活中的良师益友，也是饭馆餐厅工作人员不可缺少的参考书。

编 者

目 录

凉拌类

- 肉丝拌黄瓜 (1)
- 肉丝拌菠菜 (2)
- 炒肉丝拌白菜 (2)
- 肉丝拌蜆米 (2)
- 拌肉丝冻粉 (3)
- 肉丝拌腐皮 (4)
- 肉丝拌白菜丝 (4)
- 猪肉丝拌什锦菜 (4)
- 猪肉拌凉薯 (5)
- 酱萝卜拌肉丝 (6)
- 拌肉丝海带 (6)
- 瘦肉拌双丝 (7)
- 炆肉丝青椒 (7)
- 炆肉丝蒜薹 (8)
- 拌合菜 (8)
- 清拌里脊丝 (9)

猪 肉

- 拌里脊片 (9)
- 拌白肉 (9)
- 蒜泥白肉 (10)
- 凉拌白切肉 (10)
- 酸菜拌白肉 (11)
- 粉皮拌白肉 (11)
- 番茄里脊丁 (12)
- 拌肘花 (12)
- 肘子肉拌青椒 (13)
- 肘子肉拌黄瓜 (13)
- 凉拌猪耳朵 (13)
- 拌口条 (14)
- 炆猪舌 (14)
- 拌肝片 (14)
- 拌猪肝菠菜 (15)
- 拌猪肝黄瓜 (15)
- 猪肝拌豆芽 (16)

炆肝片·····	(16)	鱼香肉丝·····	(28)
炆心片·····	(17)	宫保肉丁·····	(28)
拌腰丝·····	(17)	古老肉·····	(29)
炆腰花·····	(18)	醋熘肉片·····	(29)
腰片拌生菜·····	(19)	川味家常肉丝·····	(30)
炆双脆·····	(19)	炒三丁·····	(30)
拌肚丝·····	(20)	辣子里脊·····	(31)
拌芥末肚·····	(20)	回锅肉·····	(32)
炆肚丝·····	(20)	酱爆肉丁·····	(32)
芥末肚丝·····	(21)	酱爆肉条·····	(33)
麻辣肚丝·····	(21)	肉丝炒饅饹·····	(33)
红油拌肚丝·····	(21)	木樨肉·····	(34)
炆肚仁·····	(22)	滑熘里脊·····	(34)
炆蒜薹肚仁·····	(22)	糖醋里脊·····	(35)
肚丝拉皮·····	(23)	麻辣肉片·····	(35)
花生拌肚丁·····	(23)	猪肉片炒黄瓜片·····	(36)
椿芽拌肚丝·····	(23)	蒜薹肉丝·····	(36)
黄瓜拌肚丝·····	(24)	肉片炒青辣椒·····	(37)
辣拌肺丝·····	(24)	平菇肉片·····	(37)
拌肥肠·····	(25)	莴笋肉片·····	(38)
拌假鱼肚·····	(25)	韭花肉丝·····	(38)
拌肉皮丝·····	(25)	银芽肉丝·····	(39)
炒爆类·····		山药肉片·····	(39)
炒猪肉片·····	(26)	芹竹炒肉·····	(40)
滑炒肉片·····	(26)	笋片炒肉·····	(40)
葱爆肉·····	(27)	冬笋里脊片·····	(41)
辣子肉丁·····	(27)	葱头炒猪肉片·····	(42)

番茄肉片·····	(42)	刀豆炒腰片·····	(57)
银丝三色·····	(43)	炆腰片·····	(57)
榨菜炒肉丝·····	(43)	炒大肠·····	(58)
火腿油菜薹·····	(44)	煎炸类 ·····	
芥菜里脊肉片·····	(44)	煎五香里脊肉·····	(59)
碎肉辣菜·····	(45)	煎猪肉·····	(59)
碎肉苦瓜·····	(45)	葱头煎猪排·····	(60)
泡菜肉末·····	(45)	煎猪排·····	(60)
锅巴里脊片·····	(46)	煎火腿扒·····	(61)
桃仁肉丁·····	(47)	葱头煎猪肝·····	(61)
五香肉·····	(47)	法式煎猪肝·····	(62)
糖醋排骨·····	(48)	果汁肉排·····	(62)
熘肝尖·····	(48)	煎猪肝·····	(62)
炆肝片·····	(49)	煎猪腰子串·····	(63)
豌豆肝米·····	(50)	干煎丸子·····	(63)
酸甜猪肝·····	(50)	酥白肉·····	(64)
菜心炒猪肝·····	(50)	香酥肉·····	(64)
苦瓜炒肝片·····	(51)	芝麻肉条·····	(64)
熘三样·····	(51)	炸芝麻肉·····	(65)
红白肚尖·····	(52)	软炸瘦肉·····	(66)
油爆肚尖花·····	(53)	五香焦肉·····	(66)
韭花肚尖丝·····	(54)	麻辣猪肉干·····	(67)
大蒜炒肚片·····	(54)	炸响铃·····	(67)
爆三样·····	(55)	清炸里脊·····	(68)
香油猪肺·····	(55)	炸肉排·····	(68)
凤尾腰花·····	(56)	炸春卷·····	(69)
酸辣腰花·····	(56)	焦熘里脊·····	(69)

软熘肉片·····	(70)	荠菜丸子·····	(85)
脆皮豆腐盒·····	(71)	拔丝丸子·····	(86)
酥炸里脊卷·····	(71)	琉璃丸子·····	(87)
软炸桃仁里脊·····	(72)	玻璃樱桃肉·····	(87)
糖醋肉片·····	(73)	核桃丸子·····	(88)
锅包肉·····	(73)	高丽丸子·····	(89)
宫保猪肉丁·····	(74)	面包香丸子·····	(89)
炸小丸子·····	(74)	元宝肉片·····	(90)
灌汤圆子·····	(75)	软炸排骨·····	(91)
炸灌汤肉丸子·····	(75)	焦熘排骨·····	(91)
炸大肉扁丸子·····	(76)	五香排骨·····	(91)
广州炸肉丸子·····	(77)	椒盐排骨·····	(92)
脆炸肉丸子·····	(77)	海南猪肝·····	(93)
干炸肉丸子·····	(78)	炸熘肝尖·····	(93)
软炸肉丸子·····	(78)	炸猪腰子片·····	(94)
熘白肉豆腐丸子·····	(79)	香炸五花肠·····	(95)
焦熘丸子·····	(79)	椒盐猪肚·····	(95)
糖熘丸子·····	(80)	椒盐肝卷·····	(96)
姜汁丸子·····	(80)	干炸肝花·····	(96)
酸甜丸子·····	(81)	酥炸肥肠·····	(97)
奶油吉利丸子·····	(81)	焦熘肥肠·····	(98)
冰雪丸子·····	(82)	清炸大肠·····	(98)
冰霜丸子·····	(82)	网油猪肝球·····	(99)
雪花丸子·····	(83)	烧烩类 ·····	
挂霜板油丸子·····	(83)	红烧猪肉·····	(100)
糖酥丸子·····	(84)	红烧肉块·····	(100)
炸甜荸荠丸子·····	(84)	烧回锅肉·····	(101)

腐乳烧肉	(101)	冬菜肉饼汤	(116)
烩松肉	(102)	黄瓜肉片汤	(117)
芽菜烧肉	(103)	丝瓜肉片汤	(117)
烧樱桃肉	(103)	氽丸子小白菜	(118)
肉丸烧白菜	(104)	菜花丸子	(118)
红烧丸子	(104)	白菜豆腐肉丸子汤	(119)
南煎丸子	(105)	番茄肉丸子	(120)
桃仁酱汁肉	(106)	肉末番茄汤	(120)
荔枝肉	(106)	五彩肉丸子汤	(121)
叉烧肉	(107)	蓬蒿肉丸子汤	(121)
咖喱猪肉块	(108)	肘子菜豆汤	(122)
无锡糖醋大排	(108)	水晶肉片	(122)
沙茶焗排骨	(109)	全家福	(123)
红香猪蹄	(109)	三鲜火锅	(124)
锅烧肚子	(110)	家常火锅	(124)
红烧什锦	(110)	蒸制类	
葱烧肚条	(111)	腐乳肉	(125)
红烧猪蹄筋	(111)	米粉肉	(126)
鸡汁生蹄筋	(112)	豌豆粉蒸肉	(126)
烧肥肠	(113)	霉干菜扣肉	(127)
葱烧大肠	(113)	香糟扣肉	(127)
炖煮类		荷叶包肉	(128)
氽丸子(一)	(114)	金银扣肉	(128)
氽丸子(二)	(115)	南乳扣肉	(129)
三丝番茄汤	(115)	白菜肉卷	(129)
狮子球	(115)	四喜酥丸	(130)
醋椒肉片汤	(116)	酸辣蒸丸子	(131)

酸辣丸子	(131)	五香水晶肘	(148)
山东蒸丸子	(132)	水晶肚	(148)
蒸酸辣丸子	(133)	烤制类	
蒸绣球丸子	(133)	烧烤排骨	(149)
四喜丸子	(134)	豉汁叉烧肉	(149)
四喜豆腐丸子	(134)	蜜味叉烧肉	(150)
珍珠肉丸子	(136)	钩吊香肉	(150)
珍珠米丸子	(136)	明炉串肉片	(151)
白菜肉卷	(137)	串烤猪通脊块	(151)
东坡肉	(138)	生烤金银卷	(152)
菜卷	(138)	钩吊香腰	(152)
肉馅酿黄瓜	(139)	叉烤腰子	(153)
蒸猪蹄	(139)	烤肠	(154)
扒肉条	(140)	煎猪肠子酸白菜	(154)
小烧肉	(140)	酱腌熏类	
清蒸丝瓜排骨	(141)	酱猪肉	(155)
排骨肉冻	(141)	卤肉	(156)
火腿生蹄筋	(142)	肴肉	(156)
烧元蹄	(142)	五香酱肘花	(157)
芙蓉杂烩	(143)	卤猪头肉	(157)
清汤肝糕	(144)	酱猪头肉	(158)
什锦猪肚	(144)	卤猪肺	(159)
玻璃花肺	(145)	八宝肚片	(159)
金钱全蹄	(146)	卤猪蹄	(160)
煎蒸大排	(146)	酱猪蹄	(160)
砂仁肘子	(147)	卤口条	(161)
水晶肘子	(147)	卤肥肠	(161)

酱大肚	(162)	腌酱肉	(163)
酱猪心	(162)	熏血肠	(163)
牛 肉		豆青炒肉片	
凉拌类		菜苔炒牛肉片	
生拌牛肉丝	(165)	干煸牛肉丝	(176)
白切牛肉	(165)	川味干煸牛肉丝	(177)
熟牛肉拌双丝	(166)	川味红牛肉丝	(177)
拌麻辣牛肉	(166)	蚝油酱牛肉	(178)
拌花腱	(167)	蚝油牛肉	(179)
干拌牛肉	(167)	蚝油牛肉片	(179)
凉拌牛肉	(168)	蚝油咖喱牛肉片	(180)
凉拌牛肉片	(168)	炒咖喱牛肉	(181)
牛肉冻	(169)	咖喱牛肉片	(181)
炆肉丝莴笋	(169)	咖喱牛肉土豆丝	(182)
干拌牛头肉	(170)	葱爆牛肉	(182)
夫妻肺片	(171)	大葱爆牛肉	(183)
麻酱牛腰片	(171)	葱爆酸甜牛肉	(183)
水爆肚仁	(172)	酱爆牛肉	(184)
干拌牛肚领	(172)	豆豉牛肉	(184)
姜丝拌百叶	(173)	香豉牛肉片	(185)
拌牛蹄黄	(173)	茄汁牛肉	(186)
拌牛盘肠	(174)	滑蛋牛肉	(186)
炒爆类		滑熘牛里脊	(187)
嫩炒牛肉片	(175)	糖汁牛肉	(187)
家乡牛肉	(175)	牛肉炒粉丝	(188)
小炒牛肉	(176)	银丝牛肉	(188)
		蚂蚁上树	(189)

黄瓜炒牛肉	(190)	红椒腊牛肉	(204)
牛肉片炒白菜	(190)	家常牛肝	(204)
牛肉炒青豆	(191)	鱼香牛肝	(205)
牛肉末炒芹菜	(191)	洋葱炒牛肝	(205)
牛肉末炒芹菜丁	(191)	牛肝炒豌豆尖	(206)
牛肉炒莴笋片	(192)	青椒炒牛心片	(206)
牛肉丝炒胡萝卜丝	(192)	豉椒牛百叶	(207)
冬笋炒牛肉	(193)	油爆肚仁	(207)
红椒牛肉丝	(193)	炒芙蓉肚	(208)
青椒牛肉	(194)	滑炒银丝	(208)
豉汁青椒炒牛肉	(194)	咸菜炒百叶	(209)
青椒嫩姜牛肉丝	(195)	姜葱炒百叶	(209)
青葱牛肉	(196)	煎炸类	
葱辣牛肉丝	(196)	软煎牛肉	(210)
洋葱牛肉丝	(196)	煎里脊片	(210)
西红柿炒牛肉片	(197)	洋葱煎牛扒	(211)
萝卜炒牛肉	(197)	茄汁煎牛柳	(212)
牛肉炒油菜	(198)	鸡蛋里脊扒	(212)
香菜炒牛肉丝	(198)	扒里脊	(213)
牛肉炒菠菜	(199)	牛里脊肉扒	(214)
生菜炒牛肉	(199)	中式牛扒	(214)
咸菜牛肉丝	(200)	牛排	(215)
陈皮牛肉	(201)	煎金钱牛排	(215)
香面炒牛肉	(201)	清煎小牛排	(216)
炒牛肉松	(202)	煎牛肉丸子	(216)
炒颗粒牛肉松	(202)	南煎牛肉丸子	(217)
牛肉酱	(203)	家常牛肉饼	(217)

炸牛肉条	(218)	土豆烧牛肉	(232)
炸牛里脊	(218)	红烧冬菇牛肉	(233)
炸烹牛肉条	(219)	黄焖牛肉	(233)
炸牛肉扒	(219)	罐焖牛肉 (一)	(234)
酥炸牛柳	(220)	罐焖牛肉 (二)	(235)
桂花牛肉	(220)	罐焖牛肉 (三)	(235)
香酥牛肉	(221)	焖牛肉	(236)
炸牛排	(222)	焖牛肉卷	(236)
炸小牛排	(222)	焖烧牛肉	(237)
炸软酥牛肉	(223)	焖甜酸牛肉	(237)
炸麻辣牛肉	(223)	番茄煨牛肉	(238)
糖汁麻辣牛肉	(224)	焖番茄牛肉	(239)
古老牛肉条	(224)	大葱熘牛方	(239)
酥炸牛肉卷	(225)	陈皮牛肉丝	(240)
焦熘牛肉	(226)	焖牛肉通心粉	(240)
茄汁牛肉饼	(226)	通心粉焖牛肉	(241)
酥炸牛肉丸	(226)	菠萝焖牛肉扒	(241)
锅酥牛肉	(227)	玉米粒焖牛肉	(242)
锅烧牛肉	(228)	啤酒焖牛肉	(243)
五香熏牛肉	(228)	红油牛肉	(243)
熏牛肉	(229)	咖喱牛肉干	(244)
窝烧牛脑	(229)	麻辣牛肉条	(244)
炸牛舌	(230)	麻辣牛肉干	(245)
炸牛脑	(230)	椒麻牛肉	(245)
焦熘脆	(231)	扒牛胸	(246)
烧烩类		扒牛肉条	(246)
红烧牛肉	(232)	五香牛肉	(247)

辣子牛肉	(247)	沙锅炖牛肉	(261)
番茄青笋烧牛肉	(248)	炖咖喱牛肉	(261)
番茄烧牛肉	(249)	小碗红汤牛肉	(262)
牛肉红烧白萝卜	(249)	牛肉清汤	(263)
煨牛肉	(249)	红清汤	(263)
红煨牛肉	(250)	甜菜肉汤	(264)
酥牛肉	(250)	煮麻辣牛肉	(264)
焖丁香牛排	(251)	牛肉麻辣烫	(265)
麻酱牛肉	(251)	五香辣味牛肉汤	(266)
番茄焖牛尾	(252)	酸菜牛肉汤	(266)
红焖牛舌	(252)	煮牛肉汤	(267)
烧牛脯	(253)	牛肉丸子汤	(268)
红烧牛腩	(253)	牛肉茶	(268)
葱汁肝泥子	(254)	牛茶	(269)
圆葱烩牛肝	(255)	牛肉羹	(269)
奶油烩牛肚	(255)	蛋蓉牛肉羹	(270)
烧肚片	(256)	牛肉蛋花汤	(270)
焖牛心	(256)	西红柿牛肉炖洋白菜	(271)
红烩牛心	(257)	萝卜块炖牛肉	(271)
焖牛舌	(257)	丝瓜滑牛肉汤	(271)
红烧牛脑	(258)	番茄牛肉汤	(272)
沙茶牛肉串	(258)	炖牛尾	(272)
牛脑泥子	(259)	番茄牛尾汤	(273)
煨牛蹄	(260)	番茄腰花汤	(274)
炖煮类		酸辣银丝	(274)
炖牛肉	(260)	煮牛舌	(275)
清炖牛肉	(260)		

火锅里脊片	(275)	烤牛肉	(288)
火锅里脊	(276)	烤小牛肉	(289)
蒸制类		烤牛排	(289)
清蒸牛肉	(277)	烤小牛排	(290)
清蒸牛肉条	(278)	烤牛里脊	(290)
辣油小笼蒸牛肉	(278)	牛肉干	(291)
小笼粉蒸牛肉	(279)	五香牛肉干	(292)
醪糟粉蒸牛肉	(280)	麻辣牛肉	(292)
荷叶粉蒸牛肉	(280)	奶汁烤牛脑	(293)
蔬菜粉蒸牛肉	(281)	酱卤腌类	
扣烧牛肉	(282)	酱牛肉	(294)
红烧蒸牛尾	(282)	五香酱牛肉	(294)
烤制类		五香辣牛肉	(295)
烤牛肉串	(283)	卤牛肉	(295)
烤蔬菜牛肉串	(283)	卤煮五香牛肉	(296)
沙茶牛肉串	(284)	五香烤卤牛肉	(296)
烤牛里脊块	(285)	酱牛舌	(297)
烤鲜蘑里脊	(285)	酱牛心	(298)
果汁牛肉干	(286)	酱牛脑	(298)
烤酸菜肉杂拌	(286)	卤牛肝	(298)
奶油烤肉杂拌	(287)	挂挂牛肉	(299)
烤六味牛肉脯	(287)	熏牛肉	(300)

羊 肉

凉拌类		凉拌羊肉	(302)
拌麻辣羊肉	(301)	羊肉拌黄瓜	(303)
干拌羊肉	(302)	羊肉丝拌白菜心	(303)