

风味美食丛书

猪牛羊风味制法300例

王翰文 朱礼成 编著



72.1

光明日报出版社

猪牛羊风味制法 300例

王翰文 朱礼成

编 著

光明日报出版社

(京)新101

猪牛羊风味制法300例

王翰文 朱礼成 编著

☆

光明日报出版社出版发行

新华书店北京发行所经销

范阳印刷厂印刷

*

787×1092 1/32 7.125印张 150千字

1993年9月第一版 1993年9月第一次印刷

印数：1—8000册

ISBN7—80091—429—1/Z·132

定价：3.70元

编委会名单

主编	刘玉琦	
编委	李永亮	李伊阳
	魏大方	王刚

目 录

猪 类

抓炒里脊(北京)·····(1)	鱼香里脊(四川)·····(1)
炒里脊丝(山东)·····(3)	凤凰里脊(北京)·····(3)
麦穗里脊(四川)·····(5)	雪花里脊丝(湖南)·····(5)
象牙里脊(江苏)·····(6)	糖醋里脊(湖南)·····(7)
鱼香肉丝(四川)·····(8)	清炒肉丝(北京)·····(9)
姜丝肉(山东)·····(9)	滑熘里脊(山东)·····(10)
滑炒肉丝(山东)·····(10)	鱼香小滑肉(四川)·····(11)
酱肉丝(四川)·····(12)	烂糊肉丝(江苏)·····(12)
榨菜肉丝(四川)·····(13)	冬笋肉丝(江苏)·····(13)
钱江肉丝(浙江)·····(14)	干煸肉丝(四川)·····(15)
芝麻肉丝(四川)·····(15)	椒盐里脊(四川)·····(16)
葱爆肉丝(福建)·····(16)	芫爆里脊丝(山东)·····(17)
炒木樨肉(山东)·····(18)	炒三丝(北京)·····(19)
酱爆里脊丁(北京)·····(19)	酱爆肉(四川)·····(20)
酱爆肉丁(山东)·····(20)	火爆燎肉(山东)·····(21)
爆炒肉片(山东)·····(22)	生爆盐煎肉(四川)·····(23)

葱椒肉片(江苏)·····(23)	江津肉片(四川)·····(24)
菜心肉片(江苏)·····(25)	麻辣肉片(四川)·····(26)
合川肉片(四川)·····(26)	锅巴肉片(四川)·····(27)
红果肉片(北京)·····(28)	元宝肉片(北京)·····(29)
丹烩肉片(福建)·····(30)	辣子肉丁(四川)·····(30)
陈皮肉丁(四川)·····(31)	花生肉丁(江苏)·····(31)
番茄腰柳(北京)·····(32)	炒肉末(北京)·····(33)
冬菜肉末(四川)·····(34)	荷包里脊(北京)·····(34)
干炸里脊(山东)·····(35)	蒲棒里脊(山东)·····(36)
鹅黄肉卷(四川)·····(36)	酥炸什锦卷(江苏)·····(37)
网油三丝卷(山东)·····(38)	紫茄卷筒肉(福建)·····(39)
灯笼青椒肉(福建)·····(39)	芝麻金珠肉(福建)·····(40)
樱桃肉(江苏)·····(41)	脆花肉(湖北)·····(41)
玻璃樱桃肉(北京)·····(42)	杏干肉(北京)·····(43)
苕菜狮子头(四川)·····(43)	砂锅蟹粉狮子头(江
珍珠肉丸(湖南)·····(45)	苏)·····(44)
珍珠圆子(浙江)·····(45)	糖酥丸子(山东)·····(46)
四喜丸子(山东)·····(47)	氽丸子(山东)·····(47)
山东丸子(山东)·····(48)	鱼香丸子(四川)·····(49)
熘丸子(湖北)·····(50)	苏造丸子(北京)·····(50)
炸小丸子(北京)·····(51)	炸大扁丸子(山东)·····(52)
锅烧肉(四川)·····(52)	锅烧肉(山东)·····(53)
走油肉(江苏)·····(54)	红烧肉(湖北)·····(55)
咕 肉(广东)·····(55)	东坡肉(四川)·····(56)
琉璃肉(山东)·····(57)	山东酥肉(山东)·····(57)
桂花肉(江苏)·····(58)	荔浦扣肉(广东)·····(58)

鲜荷叶粉蒸肉(浙江)···(59)	荷叶粉蒸肉(江苏)·····(60)
糖蒸肉(湖北)·····(61)	糟蒸肉(山东)·····(61)
盐菜蒸腊肉(四川)·····(62)	鱼香肉花(四川)·····(63)
螺丝肉(山东)·····(63)	绉纱肉(山东)·····(64)
肉豆花(四川)·····(65)	奶汤核桃肉(山东)·····(66)
香糟肉(四川)·····(67)	香糟扣肉(江苏)·····(67)
坛子肉(山东)·····(68)	香炸蒸肉(四川)·····(68)
葱烤肉(北京)·····(69)	墨鱼烤腿肉(江苏)·····(70)
龙眼咸烧肉(四川)·····(70)	把子肉(山东)·····(71)
糖醋肉(湖北)·····(72)	回锅肉(安徽)·····(72)
豆豉回锅肉(湖南)·····(73)	绍兴酒元焖肉(浙江)···(73)
万字扣肉(北京)·····(74)	豆豉扣肉(湖南)·····(75)
红煨方肉(湖南)·····(75)	百花酒焖肉(湖北)·····(76)
烤乳猪(广东)·····(77)	叉烧酥方(北京)·····(78)
酿红椒(四川)·····(78)	苦瓜酿肉(安徽)·····(79)
蜜汁龙眼(湖南)·····(80)	双烤肉(山东)·····(81)
烤网油干(山东)·····(82)	串烤五香肉(福建)·····(82)
腐乳拆烧肉(安徽)·····(83)	腐乳汁肉(江苏)·····(84)
四鲜肉脯(四川)·····(84)	蒜泥白肉(四川)·····(85)
甜烧白(四川)·····(86)	咸烧腊肉(四川)·····(86)
姜汁肘子(四川)·····(87)	鱼香全肘(四川)·····(88)
麻粉肘子(山东)·····(88)	福寿万盛肘(北京)·····(89)
生菜胆扒肘子(广东)···(90)	豆瓣全肘(四川)·····(91)
锅烧肘子(山东)·····(91)	冰糖肘子(北京)·····(92)
红枣煨肘(四川)·····(93)	冰糖元蹄(江苏)·····(94)
走油蹄膀(江苏)·····(94)	水晶肴蹄(江苏)·····(95)

豉汁蹄膀(广东)·····(96)	糟猪脚爪(江苏)·····(97)
盐水蹄膀(江苏)·····(98)	罐儿蹄(山东)·····(99)
烧元蹄(广东)·····(99)	白云猪手(广东)·····(100)
炖金银蹄(江苏)·····(100)	软炸蹄膀(四川)·····(101)
红焖蹄筋(福建)·····(101)	大葱烧蹄筋(山东)·····(102)
虾子蹄筋(广东)·····(103)	葱头排骨(江苏)·····(104)
鱼香排骨(四川)·····(104)	烟薰排骨(四川)·····(105)
糖醋排骨(江苏)·····(106)	茄汁佛手排骨(广东)·····(106)
枫泾猪排(江苏)·····(107)	梅子蒸排骨(广东)·····(108)
纸包排骨(广东)·····(109)	串葱排骨(福建)·····(109)
焗排骨(山东)·····(110)	椒盐排骨(福建)·····(111)
无锡排骨(江苏)·····(111)	熘排骨(安徽)·····(112)
豉汁蒸排骨(广东)·····(113)	蛋煎猪排(江苏)·····(113)
红烧圈子(江苏)·····(114)	炒猪大肠(广东)·····(115)
干炸螺尾肠(广东)·····(115)	焦熘大肠(北京)·····(116)
软炸板指(四川)·····(117)	清炸大肠(山东)·····(117)
烧肥肠(湖北)·····(118)	油泡生肠(广东)·····(119)
九转大肠(山东)·····(120)	奶汤大肠(山东)·····(120)
炒腰花(江苏)·····(121)	抓炒腰花(北京)·····(122)
五彩腰花(山东)·····(122)	熘腰花(山东)·····(123)
鱼香腰花(四川)·····(124)	芽心爆腰片(福建)·····(125)
软炸腰穗(山东)·····(125)	炸桃腰(四川)·····(126)
油泡腰花(广东)·····(127)	醉腰丝(山东)·····(127)
凉拌腰子(安徽)·····(128)	麻酱腰片(四川)·····(129)
网油腰卷(四川)·····(129)	海南猪肝(福建)·····(130)
炸熘肝尖(山东)·····(131)	熘肝尖(北京)·····(131)

炒猪肝(江苏)·····(132)	菜心炒猪肝(广东)·····(133)
煎烹猪肝(江苏)·····(133)	南煎猪肝(福建)·····(134)
凤眼猪肝(江苏)·····(135)	鱼香肝片(四川)·····(135)
砂锅焗猪肝(江苏)·····(136)	竹笋肝膏汤(江苏)·····(137)
炒肚丝(浙江)·····(137)	盐爆二条(山东)·····(138)
油爆肚尖(福建)·····(139)	蒜酱花肚(福建)·····(139)
炒肚片(江苏)·····(140)	酸辣肚片(北京)·····(141)
四上玻肚(四川)·····(141)	荷花肚(湖北)·····(142)
云片肚片(山东)·····(143)	松子肚卷(山东)·····(144)
爆三样(北京)·····(145)	鱼香杂拌(四川)·····(145)
八宝辣酱(江苏)·····(146)	砂锅三鲜(山东)·····(147)
氽三片(浙江)·····(148)	汤爆双脆(山东)·····(148)
炒猪心(江苏)·····(149)	糟油口条(浙江)·····(150)
夫妻肺片(四川)·····(150)	肺羹银耳(浙江)·····(151)
奶汤银肺(山东)·····(152)	扒烧整猪头(安徽)·····(153)
白扒猪脑(山东)·····(154)	

牛 类

蚝油牛肉(广东)·····(156)	锦绣牛肉丝(广东)·····(157)
韭芽牛肉丝(江苏)·····(157)	芽姜炒牛肉片(福建)·····(158)
芽尖牛肉(福建)·····(159)	冬笋炒牛肉(广东)·····(160)
豉汁青椒炒牛肉(广东)	爆牛肉(北京)·····(161)
东)·····(160)	爆炒牛肉丝(四川)·····(162)
麻辣牛肉(四川)·····(162)	蒜泥牛肉(四川)·····(163)
陈皮牛肉(四川)·····(163)	干煸牛肉丝(四川)·····(164)

070070

灯影牛肉(四川)·····(165)	火鞭牛肉(四川)·····(166)
家常牛肉(四川)·····(167)	锅酥牛肉(四川)·····(168)
烧牛肉(山东)·····(168)	豆豉牛肉(福建)·····(169)
香豉牛肉片(广东)·····(170)	脆皮牛肉(福建)·····(170)
扒牛肉条(山东)·····(171)	红烧牛肉(山东)·····(172)
锅烧牛肉(湖北)·····(172)	煨牛肉(北京)·····(173)
红煨牛肉(湖南)·····(174)	酱汁牛肉(江苏)·····(175)
毛牛肉(四川)·····(175)	烤牛肉(安徽)·····(176)
熘松子牛卷(安徽)·····(177)	番茄烧牛肉(江苏)·····(177)
煎金钱牛排(江苏)·····(178)	红焖牛肉(江苏)·····(179)
清炖牛肉(湖南)·····(179)	锅酥牛肉(四川)·····(180)
小笼粉蒸牛肉(四川)·····(181)	滑蛋牛肉(广东)·····(182)
爽口牛丸(广东)·····(182)	葱熘牛舌(四川)·····(183)
京葱熘牛方(江苏)·····(183)	鱼香牛肝(四川)·····(184)
扒烧牛筋(福建)·····(185)	红烧牛头(北京)·····(186)
红烧牛掌(北京)·····(186)	红烧牛鞭(北京)·····(187)
清炖牛尾(福建)·····(188)	毛肚火锅(四川)·····(189)
牛肉酸菜火锅(浙江)·····(190)	

羊 类

京葱羊肉丝(四川)·····(191)	子姜炒羊肉丝(四川)·····(192)
熘嫩羊丝(湖南)·····(192)	洋葱爆羊肉(北京)·····(193)
醋熘羊肉片(北京)·····(193)	滑熘羊里脊(江苏)·····(194)
芙蓉羊肉片(江苏)·····(195)	炒鱼羊片(江苏)·····(196)
羊肉片炒番茄(北京)·····(196)	大葱爆羊肉丁(山东)·····(197)

炒合菜(山东)·····(198)	油爆羊肉(北京)·····(198)
红扒羊肉(广东)·····(199)	扒羊肉条(北京)·····(200)
焖羊肉(北京)·····(201)	红烧羊肉(四川)·····(201)
锅烧羊肉(四川)·····(202)	附片蒸羊肉(湖南)·····(203)
红冻羊肉(四川)·····(203)	红松羊肉(江苏)·····(204)
栗子红焖羊肉(浙江)·····(205)	他似蜜(北京)·····(206)
干炸羊肉(广东)·····(207)	卤炸羊肉(四川)·····(207)
清炖羊肉(北京)·····(208)	白酒烤羊排(江苏)·····(208)
鱼香羊肝(四川)·····(209)	爆三样(北京)·····(210)
炸香羊脯(山东)·····(211)	涮羊肉(北京)·····(211)
羊杂烩(安徽)·····(213)	砂锅散丹(山东)·····(214)
红烧羊蹄(江苏)·····(214)	淮杞炖羊头(广东)·····(125)
香辣羊肉汤(四川)·····(216)	

猪 类

抓炒里脊

菜系：北京。

主料：猪瘦肉200克。

配料：料酒10克，白糖25克，酱油10克，醋5克，玉米粉（湿）100克，花生油100克，熟猪油、味精、葱、姜、盐各少许。

制法：1.将猪肉切成3厘米长的滚刀块，加入少许料酒、酱油、盐，抓匀入味，然后用玉米糊裹匀。

2.用旺火把油锅烧热。待油热时，将裹好玉米粉的肉片下锅炸。有粘在一起的分开，油太热时端到微火上炸，约炸5分钟左右即成。

3.用玉米粉、糖、醋、酱油、盐、味精、料酒、葱姜末总好汁。炒粘时将炸好的肉片倒入汁内翻两下，再淋上一点花生油即可。

特点：此菜酸、咸、甜，外焦里嫩，是“四大抓炒”之一。

鱼香里脊

菜系：四川。

主料：猪里脊肉250克。

配料：鸡蛋2个，干细淀粉、泡红辣椒、姜米、蒜米、葱花、精盐、酱油、白糖、米醋、料酒、味精、水淀粉、鲜汤、植物油适量。

制法：1.将新鲜的猪里脊肉洗净，片成1厘米厚的片，用直刀横筋剖一遍，斩成4厘米长、1厘米宽的条，置于容器内用精盐、料酒腌渍码味。鸡蛋与干细淀粉调成蛋浆。

2.取一碗放入精盐、酱油、白糖、米醋、料酒、味精、水淀粉与适量鲜汤对成味汁。

3.炒锅洗净置旺火上，注入植物油烧至5成热时，将肉条与蛋浆拌匀，逐条分散拖入油中炸之，（如火旺要将炒锅端离火口，待肉条下完后，再把炒锅回火上。）待油温升高时，把炒锅移到小火上浸炸至肉条成熟，表面的浆凝固发挺时，将肉条捞起，待油温升到七、八成热，再放入肉条炸至表面酥香呈金黄色时捞出，滗去余油。肉条装入盘内。

4.炒锅洗净，放适量的油烧至4成热，下入泡红辣椒（去蒂、去籽剁成细末），炒香现出红油，下姜、蒜米炒出香味，即将对好的味汁搅匀，倒入锅内，用瓢推匀，把味汁炒熟，待味汁开起收浓，翻起小花（起小亮泡），立即舀适量热油冲入味汁，使味汁立刻翻起大花（起大亮泡），然后再用炒瓢将汁推匀起锅，浇在肉条上。

关键技术：1.肉条切的要大小均匀，码味腌渍时间要略长，以保证菜肴食之有味。

2.肉条挂糊要厚薄均匀，油炸时要分散下入锅内。一条一条的下，不能炸成一团。

3.要掌握好火候，火旺时，可将锅端离火口，油温降低后

再将炒锅回火上，可以往返2~3次，直至把肉条炸熟，表面发硬呈浅黄色时，即将肉条捞起，待油温升高至8成热时，速将肉条一齐下入锅中，冲炸一次，使肉条起酥。

4. 没有泡红辣椒，也可用郫县豆瓣代。

特点：色泽红亮，外酥内嫩，鱼香味浓。

炒里脊丝

菜系：山东。

主料：猪里脊肉200克。

配料：蒲菜30克，冬笋30克，蒜苗50克，精盐3克，料酒10克，鸡蛋清1个，湿淀粉30克，清汤200克，葱姜丝3克，白油600克（约耗50克）。

制法：1. 将里脊肉片成薄片，切成7厘米、粗2毫米的丝。放入碗内，加精盐、鸡蛋清、湿淀粉抓匀养好待用；蒲菜与冬笋均切长4厘米的细丝，用沸水焯过；蒜苗粗的一劈两半，切长4厘米的段。

2. 炒锅内放入白油，中火烧至五成热，将里脊丝下入油内，用铁筷子拨散，滑至发白时捞出。炒锅内留底油，放入葱姜丝，炸出香味，放入蒲菜、冬笋、里脊丝、清汤、料酒、精盐搅炒，然后再放入蒜苗、味精颠翻搅匀，出锅装入汤盘内。

特点：色白滑嫩，略有汤汁，配料清鲜，适口不腻。

凤凰里脊

菜系：北京。

主料：猪里脊300克。

配料：青椒、胡萝卜、鸡蛋、熟白鸡脯、香菇、水发翅针、青萝卜、鸡、虾泥、豆腐各适量。面粉、葱姜末、盐、料酒、清汤、味精、番茄红油、樱桃、淀粉各少许。

制法：1.鸡、虾仁加盐、味精、葱姜末、豆腐（碾细）一起搅拌，和上劲，在盆中摆成凤凰展翅的形状。鸡蛋分装在2只碗内，加入色素、淀粉、盐，打匀上笼蒸，分别蒸成红、黄2色蛋糕，冷却后，用小刀刻成羽毛形。将香菇切成细丝，白鸡切成羽毛状，青萝卜刻成凤凰头，分别将蛋糕、香菇、白鸡、翅针一层层摆在虾泥身子旁，成一完整的五色凤凰，上笼蒸熟。

2.将猪里脊拍切成金钱圆形厚片，放入盘内，加葱姜末、料酒、盐、味精，腌拌入味，沾上千面粉鸡蛋浆。即烧热锅，放入猪油，待油烧至六成热时将金钱里脊厚片拖上鸡蛋糊下锅，顺序下入煎炒，待两面均呈黄色时，即倒入漏勺，沥去油，乘热锅放入青椒、胡萝卜（切成如里脊大小的圆形片）拉一下油取出，然后将青椒、胡萝卜，里脊间隔地串在铁丝上。

3.乘热锅用葱姜末、猪油炆锅，加入清汤、盐、味精，放入里脊串煨烧，将汤汁烧干时，浇上红油即好。

4.取出蒸熟的凤凰身子，推在鱼盘的顶端，按上凤凰头，将里脊串抽出铁丝，在凤凰身子后排列3行，作为长尾，另将熟鸡蛋1切成3片，中间嵌上樱桃半只，然后放在凤尾末端，将锅内余汁浇在菜上即成。

特点：五彩色，味鲜，爽口。

麦穗里脊

菜系：四川。

主料：猪里脊肉400克。

配料：青椒50克，冬笋肉100克，猪油750克（耗100克），二汤8克，料酒5克，盐少许，白糖8克，味精、香醋各少许，四川豆瓣酱25克，泡辣椒10克，蒜泥5克，葱节少许，蛋清2个，生粉10克。

制法：1.里脊肉批成0.6厘米厚的大片，两面用直刀楔成兰花干的形状，再切成3厘米长的条，盛入碗内，加入料酒、盐、蛋清生粉，轻轻拌和待用。

2.冬笋煮熟后切成片。青椒洗净，去蒂去籽切成块。泡辣椒去净蒂籽，切成小块待用。

3.用小碗放入料酒、二汤、白糖、香醋、味精、生粉，调和成佐料待用。

4.烧热锅，放入猪油，待油烧至六成热时投入里脊条，每块均划散；同时放入青椒、冬笋，稍划一下即起锅，倒入漏勺。原锅内投入蒜泥、葱节、泡辣椒、豆瓣酱，略炒一下；放入里脊条、冬笋片、青椒块，稍炒几下，倾入作料，颠翻几下，起锅装盘即成。

特点：淡红色，辣、酸、香、嫩。

雪花里脊丝

菜系：湖南。

主料：猪里脊肉150。

配料：熟火腿瘦肉5克，鸡蛋5个，淀粉50克，味精少许，精盐适量，肉清汤75克，芝麻油2.5克，熟猪油250克（耗约100克）。

制法：1.将里脊肉洗净，剔去筋膜，切长约5厘米长、0.5厘米粗的丝。瘦火腿切成米粒状。

2.取碗一只，先放入里脊丝，再放入鸡蛋清1个，加淀粉20克、精盐适量，将里脊丝抓匀上浆。

3.炒锅置旺火上，放入熟猪油烧至四成热时，将浆好的里脊丝下锅走油，用筷子划散，放止粘连，直至炸熟后，倒入漏勺沥去油。

4.取碗一只，放入鸡蛋清4个，持筷子搅成蛋清糊（能插稳筷子为止）。炒锅置中火上，放入熟猪油50克，烧至四成热时，放入肉清汤约75克，加精盐、味精、淀粉（30克），烧开后离火，倒入搅好的蛋清糊，再上火用筷子均匀划拌，约1分钟，当蛋清在锅内膨胀时，迅速沿锅边淋入熟猪油25克，待蛋清膨胀成雪花状后均匀倒在里脊丝上面，撒上火腿末，淋入芝麻油即成。

特点：外形膨胀，形似雪花，撒上火腿末，白中带红。

象牙里脊

菜系：江苏。

主料：通脊肉150克。

配料：罐头冬笋150克，熟猪油250克（约耗100克），葱末姜末、精盐、味精、料酒、香油各少许，鸡蛋清1个，水淀粉20克。

制法：1.去掉通脊板筋，切成长5厘米、宽3厘米、厚5厘米的片，加精盐、味精、料酒拌匀，再用蛋清和水淀粉浆好。

2.去掉冬笋老皮，头尾切齐，改成长5厘米、宽3厘米的条，