

家庭养生保健食谱

高崇新 等编



中国林业出版社

前 言

古人云：“安生本，必资于食，不知食宜者，不足以存身也。”（《备急千金要方》）改革开放以来，随着人民生活水平的不断提高，人们已不再满足于饮食上的温饱，而是希望通过合理的、科学的膳食，达到健身养生、延年益寿的目的。

人类在长期与大自然的斗争中，对自然界中可以作为食物的动植物认识越来越深刻，并且发现了不少食物既可以充饥，还可以改善身体器官的功能，起到养生健身的作用。这对我们解决养生保健问题有着重要意义。

人们每天通过饮食摄取自身所需要的营养，以保证身体的正常发育和从事各种活动的需要。人类的食物是多种多样的，其成分、加工方法、营养价值各不相同，对人体所产生的作用也非常复杂。为此，我们编写了这本《家庭养生保健食谱》，试图通过食物原料的合理搭配，以科学简便的操作，达到美食、养生、益寿的目的。

本书所介绍的各种菜肴，原料多样，操作简便，营养丰富，色味俱佳。如能长期食用，定能收到养生保健、延年益寿之功效。

编 者

1998年7月

目 录

一、家畜类

牛肉 (1)

葱爆牛肉片 (1) 焙牛干 (1) 大葱扒牛肉 (2) 红烧牛肉 (2) 南槽蒸牛肉条 (3) 黄焖牛肉方 (3) 鱼香牛扒 (4) 茄汁烧牛肉 (4) 干煸牛肉丝 (5) 家常烤牛肉 (5) 红烩牛肉 (6) 煨牛肉 (6) 沙锅黄豆炖牛肉 (7) 沙锅花生炖牛肉 (7) 土豆烧牛肉 (7) 焦熘酱牛肉 (8) 拌牛蹄 (8) 三鞭牛肉 (9) 香酥牛肉 (9) 桂花牛肉卷 (10) 脆皮牛肉 (10) 袈裟牛肉 (11) 蒜香牛肉 (11) 荔枝牛肉 (12) 炸牛脑 (12) 脆皮牛肠 (13) 玉兰牛肉 (13) 炸牛肉丸子 (14) 薄荷丸子 (14) 牛肉番茄汤 (15) 雪利牛尾汤 (15) 枸杞炖牛冲 (16) 当归牛脯 (16) 杞鞭壮阳汤 (17)

羊肉 (18)

焦烧羊肉 (18) 葱爆羊肉 (18) 锅塌羊肉 (19) 胡萝卜炖羊肉 (19) 烩羊肉片 (20) 羊肉塌鸡蛋 (20) 香酥羊肉 (20) 烤羊肉串 (21) 红烧羊肉 (21) 焖羊肉片 (22) 芪枣羊肉 (22) 干炸羊肉 (22) 羊肉条 (23) 高丽羊肉 (23) 羊肉煨大蒜 (23) 红糟羊肉 (24) 蜜枣羊肉 (24) 山口羊肉 (25) 清炖羊肉 (25) 东坡羊肉 (25) 桂花羊肉 (26) 芙蓉羊肉 (26) 酸辣红烧羊肉 (27) 香砂炖羊肉 (27) 滑熘里脊 (28) 爆炒三样 (28) 糖醋羊肉丸子 (28) 南煎丸子 (29) 沙锅全羊 (29) 新疆沙锅炖羊肉 (30) 沙锅羊肉酸菜粉 (30) 沙锅散丹 (31) 沙锅羊头 (31) 沙锅羊杂碎 (31) 汤爆肚 (32) 羊肉冬瓜汤 (32) 羊肉胡椒汤 (33) 山药羊肉汤 (33) 当归生姜羊肉汤 (34) 萝卜海带羊排汤 (34) 罐羊肉汤 (34) 枸杞炖羊肉 (35)

猪肉 (35)

多味排骨 (36) 醉排骨 (36) 糖醋排骨 (37) 串葱排骨

(37) 椒盐排骨 (38) 挂霜排骨 (38) 蜜饯排骨 (38) 炆腰片豆腐 (39) 炆腰片 (39) 豉椒腰花 (40) 鱼香腰花 (40) 火爆腰花 (41) 银杏腰花 (41) 炸腰卷 (42) 焦炸核桃腰 (42) 锅塌腰片 (43) 虎皮炆腰丁 (43) 余佛手腰片 (44) 油爆肚头 (44) 炸麒麟肚 (45) 虾籽烧肚片 (45) 干蒸肚片 (46) 酸辣肚尖 (46) 拌肚丝 (47) 芫爆丝 (47) 爆肝尖 (47) 鱼香猪肝 (48) 南煎猪肝 (48) 软炸猪肝 (49) 葱爆猪肝 (49) 炆猪肝 (50) 番茄肝膏汤 (50) 爆心片 (50) 炒心花 (51) 红扒蹄筋 (51) 虾籽烧蹄筋 (52) 红烧肘子 (52) 水晶肘子 (53) 锅烧肘子 (53) 麻酱拌肘子 (54) 酱猪皮冻 (54) 炒辣肉皮 (54) 香葱猪皮 (55) 果料肉皮冻 (55) 猪皮炖胡桃仁 (56) 水晶豌豆 (56) 滑熘里脊 (56) 焦熘肉片 (57) 糖熘丸子 (57) 软炸香肠 (58) 山楂里脊卷 (58) 油爆肉丁 (59) 炒木樨肉 (59)

狗肉 (60)

红烧狗肉 (60) 香酥狗肉 (60) 生焖狗肉 (61) 软熘狗肉 (61) 狗肉炖红薯 (62) 沙锅狗肉 (62) 淮杞炖狗肉 (62)

鹿肉 (63)

红烧鹿肉 (63) 滑熘鹿里脊 (63) 麻仁鹿肉 (64) 香酥葱丝鹿肉卷 (64) 葱爆鹿肉丁 (65) 鹿尾炖鸡 (65) 煨鹿尾 (65) 鹿茸炖鸡 (66) 鲜蘑鹿冲 (66) 烧鹿鞭 (67)

二、鸡禽蛋类

鸡肉 (68)

溜糖醋鸡块 (68) 溜鸡片 (68) 芙蓉鸡片 (69) 盐水仔鸡 (69) 椒麻鸡丁 (70) 怪味鸡块 (70) 陈皮鸡丝 (71) 鸡花拌青豆 (71) 糟油鸡腿 (72) 酱爆鸡丁 (72) 锅塌鸡片 (72) 清炖仔鸡 (73) 冬瓜炖鸡 (73) 芫爆鸡片 (73) 料子仔鸡 (74) 樱桃小鸡 (74) 芥末鸡 (75) 口蘑蒸鸡 (75) 怪味鸡 (76) 冬果蒸鸡 (76) 葱扒鸡 (77) 白斩鸡 (77) 辣子鸡 (77) 鸡仁溜黄菜 (78) 咖喱鸡块 (79) 炸核桃鸡 (79) 五味脆皮鸡 (79)

清炸鸡胗 (80) 软炸鸡肝 (80) 椒盐肫球 (81) 高丽鸡腰 (81)
沙锅全鸡 (82) 沙锅人参鸡 (82) 沙锅鸡块汤 (83) 芪归炖鸡
汤 (83)

鸭 (83)

清蒸鸭 (84) 酱炙全鸭 (84) 香酥鸭 (85) 盐水鸭 (85)
陈皮卤鸭 (86) 干烧鸭丝 (86) 熘鸭肝 (87) 油爆鸭丁 (87)
紫酥鸭 (88) 清酱鸭子 (88) 核桃鸭子 (88) 银耳炖鸭 (89)
栗子鸭块 (89) 糟鸭片 (90) 炸熘烧鸭片 (90) 豆渣鸭球 (91)
豆腐鸭丁 (91) 葱爆鸭块 (91) 青椒炒鸭片 (92) 芝麻鸭
(92) 鸭肉海参汤 (93) 紫米八宝鸭 (93) 炸鸭翅 (93) 沙锅
炖鸭 (94) 沙锅京葱鸭 (94) 清炖鸭汤 (95)

鸭鸭 (95)

芝麻鸭鸭 (95) 桂皮烧鸭鸭 (96) 焦熘鸭鸭肉 (96) 五缕鸭
鸭丝 (97) 五番鸭鸭 (97) 香酥鸭鸭 (98) 银耳鸭鸭蛋汤 (98)

鸽子 (99)

香酥鸽子 (99) 炒雪菜鸽肉 (99) 菇笋炒鸽片 (100) 桂圆
乳鸽 (100) 干炸鸽块 (101) 芝麻香酥鸽 (101) 玉珠乳鸽丸
(102) 鸽肉火锅 (102) 炖五香鸽 (103) 枸杞雏鸽汤 (103)

麻雀 (103)

香酥麻雀 (103) 生炒麻雀 (104) 红烧麻雀 (104) 酱铁雀
(105) 炸铁雀 (105)

鸡蛋 鸭蛋 鸭鸭蛋 (106)

南糟鸡蛋 (106) 黄焖鸡蛋 (106) 韭头炒鸡蛋 (107) 西红
柿炒鸡蛋 (107) 香椿炒鸡蛋 (108) 炸鸡蛋松 (108) 拔丝鸡蛋
糕 (108) 糖醋熘疙瘩 (109) 烹鸡蛋角 (109) 熘金钱蛋 (110)
煎火腿蛋 (110) 翡翠蛋茸 (111) 海米熘黄菜 (111) 炒三不
粘 (112) 蒸蛋糕 (112) 鸡蛋卷 (112) 虎皮鸡蛋 (113) 喜蛋
(113) 拔丝鸡蛋 (114) 肉末蛋羹 (114) 鱼香鸡蛋 (114) 鸡
蛋黄花汤 (115) 蛋黄菜花汤 (115) 炸熘松花蛋 (116) 虾籽烧
松花 (116) 虎皮鸭蛋块 (117) 还原蛋 (117) 象眼鸽蛋 (117)

鸽蛋吐丝 (118) 鸽蛋桃仁 (119) 凤还巢 (119) 云片鸽蛋 (120) 清蒸鹌鹑蛋 (120) 奶油鹌鹑蛋汤 (120)

三、水产类

鲤鱼..... (122)
红烧鲤鱼 (122) 干蒸活鲤 (123) 奶汤鲤鱼 (123) 软熘鱼
扇 (123) 家常熬鲤鱼 (124) 酱汁鱼 (124) 葱椒炆鱼片 (125)
醋椒鲤鱼 (125) 清蒸全鱼 (126) 干炸全鱼 (126) 糖醋熘全
鱼 (127) 焦熘全鱼 (127) 芙蓉蒸全鱼 (128) 糟温全鱼 (128)
西辣鱼 (129) 萝卜丝白煮鱼 (129) 酱炙鱼 (130) 白汁鲤鱼
(131) 西湖醋鱼 (131) 炸鱼排 (132)

鲫鱼..... (132)
酥鲫鱼 (132) 荷包鲫鱼 (133) 干烧鲫鱼 (133) 酱汁鲫鱼
(134) 清蒸鲫鱼 (134) 清羹鲫鱼山药 (135) 豆瓣鲫鱼 (135)
葱酥鲫鱼 (136) 沙锅鲫鱼 (137) 玉米汁鲫鱼汤 (137) 椒盐鲫
鱼汤 (138) 鲫鱼豆腐汤 (138)

鳊鱼..... (138)
鲜熘鱼片 (139) 抓炒鱼片 (139) 炸鱼排 (139) 爆鱼仁
(140) 南糟鱼片 (141) 泡菜鱼 (141) 豆腐鱼 (142) 拆烩胖
头鱼 (142) 沙锅鱼头豆腐 (143) 焦熘鱼段 (143) 麻辣鱼丁
(144) 鱼头笋汤 (144) 酸辣鱼脑 (145) 糖醋鱼头 (145) 雪
衣鱼条 (146)

鲢鱼..... (146)
茄汁鲢鱼 (146) 烧汁鱼 (147) 黄焖鲢鱼 (147) 牡丹花炸
鱼卷 (148) 炸酿鱼盒 (148) 炸熘鱼丸 (149) 干煎鱼丸 (149)
沙锅鱼头尾 (150) 沙锅鲢头 (150)

鳙鱼..... (151)
油浸鱼 (151) 脆皮鳙鱼 (151) 干煎鳙鱼 (152) 清炖鳙鱼
(152) 干烧鳙鱼 (153) 金狮鳙鱼 (153) 枣泥鳙鱼 (154) 八
宝鳙鱼 (155)

- 鳊鱼..... (156)
- 烧鳊鱼段 (156) 爆鳊鱼丝 (157) 家常鳊鱼 (157) 干煸鳊鱼丝 (158) 炒鳊糊 (158) 熘嫩仔鳊丝 (159) 清蒸三丝鳊卷 (159) 虾爆鳊 (160) 焖鳊鳊卷 (160) 椒盐鳊鱼卷 (161) 皮条鳊片 (162) 马蹄酥鳊 (162) 炖鳊酥 (163) 沙锅鳊鱼菠菜 (163) 熘鳊鱼圆 (164) 生煎鳊鱼圆 (164) 三丝鳊鱼丸 (165) 酱爆鳊鱼球 (165) 水晶鳊鱼球 (166) 清汤绣球鳊鱼 (166) 清汤玛瑙 (167) 酥炸玛瑙 (167)
- 泥鳅..... (168)
- 炸泥鳅鱼条 (168) 干烧泥鳅 (169) 椒盐泥鳅 (169) 爆泥鳅段 (170)
- 甲鱼..... (170)
- 红烧甲鱼 (171) 黄焖甲鱼 (171) 清蒸甲鱼 (172) 甲鱼鸭蛋 (172) 霸王别姬 (173) 红煨甲鱼裙爪 (174) 梅花珍珠甲鱼 (174) 茸片烧甲鱼 (175) 甲鱼补髓汤 (175) 鸡火鳖汤 (176)
- 黄鱼..... (176)
- 家常黄鱼 (177) 红烧黄花鱼 (177) 花球黄鱼 (178) 松鼠黄鱼 (178) 椒盐黄鱼 (179) 糖醋黄鱼 (179) 干煎黄鱼 (180) 煎转黄鱼 (180) 黄鱼羹 (181) 炸熘黄鱼 (181) 二味黄鱼 (182) 多宝脆皮黄鱼 (182) 面托黄鱼 (183) 酥炸小黄鱼 (183) 干炸小黄鱼 (184) 荠菜黄鱼圆 (184) 松子黄鱼球 (185)
- 带鱼..... (185)
- 糖醋带鱼 (186) 干煸带鱼 (186) 肉丝蒸带鱼 (187) 蒸带鱼 (187) 烹带鱼条 (187) 红烧带鱼 (188) 干炸带鱼 (188)
- 海虾..... (189)
- 炒虾仁 (189) 炸凤尾虾 (190) 炸葡萄虾 (190) 炸虾鼓 (190) 芝麻虾球 (191) 抓炒虾仁 (192) 糖醋虾仁 (192) 盐卤大虾 (192) 芙蓉虾仁 (193) 油煎大虾 (193) 熏五香大虾 (194) 香椿拌虾仁 (194) 炸烹大虾 (194)

海参..... (195)

红烧海参 (195) 肉片烧海参 (196) 烩海参鲜蘑 (196) 豆瓣海参 (197) 鸡茸海参 (197) 锅巴海参 (198) 三鲜海参 (198) 凉拌海参 (198) 家常海参 (199) 豆腐参汤 (199)

四、蔬菜类

菠菜..... (201)

菠菜烧虾仁 (201) 生炒菠菜 (201) 腐竹拌菠菜 (202) 姜汁菠菜 (202) 芝麻菠菜 (202) 炆海米菠菜 (203) 芥末拌菠菜 (203) 菠菜松 (203) 菠菜豆腐汤 (204) 菠菜羊肉汤 (204)

芹菜..... (204)

海米炆芹菜 (205) 糖拌芹菜 (205) 芹菜拌干丝 (205) 素炒芹菜 (205) 香干炒芹菜 (206) 海米烧芹菜 (206) 肉丝炒芹菜 (207) 香脆芹茸包 (207) 笔杆脆芹卷 (208)

韭菜..... (208)

韭菜炒羊肾 (209) 青虾鸡蛋炒韭菜 (209) 韭菜盒 (209) 韭菜炒河虾 (210) 拌韭菜 (210) 韭菜炒豆芽 (211) 韭菜炒肉丝 (211)

白菜..... (211)

栗子烧白菜 (212) 醋熘白菜 (212) 虾米熬白菜 (212) 千层白菜 (213) 牛奶扒白菜 (213) 辣子炒白菜 (214) 白菜炒肉丝 (214) 四味白菜 (214) 沙锅白菜豆腐 (215)

茄子..... (215)

干烧茄子 (215) 炸茄盒 (216) 炒茄子青椒 (216) 烩茄子 (217) 油炸茄子 (217) 蒸茄泥 (218) 炒茄丝 (218) 海米肉片烧茄子 (218) 酿八宝茄子 (219) 黄焖茄子 (219) 焦炸茄子 (220) 酱爆茄子 (220)

西红柿..... (221)

糖拌西红柿 (221) 西红柿烧豆腐 (221) 酿西红柿 (222) 西红柿肉末炒豆腐 (222) 奶油番茄 (222) 炸西红柿 (223) 番茄香菇 (223) 番茄丝瓜肉片汤 (224)

- 冬瓜..... (224)
- 二冬烧冬瓜 (224) 瓤馅冬瓜 (225) 肉片煨冬瓜 (225) 素烧冬瓜 (225) 冬瓜火腿汤 (226) 冬瓜排骨汤 (226) 冬瓜鸡杂汤 (226) 三鲜汤 (227)
- 黄瓜..... (227)
- 炒木樨黄瓜 (227) 酸辣黄瓜 (228) 糖醋黄瓜 (228) 黄瓜拌肉丝 (229) 油激黄瓜 (229) 虾皮炒黄瓜 (229) 烧酿黄瓜 (230) 拍黄瓜 (230)
- 豆角..... (231)
- 肉片焖豆角 (231) 素炒豆角丝 (231) 麻酱拌豆角 (232) 白玉扒豆角 (232) 炒面豇豆角 (232) 焦炸干豆角 (233)
- 豆腐..... (233)
- 丝瓜豆腐 (233) 蘑菇炖豆腐 (234) 番茄炖豆腐 (234) 肉末炖豆腐 (235) 托烧豆腐 (235) 锅塌豆腐 (235) 虎皮豆腐 (236) 鸡刨豆腐 (236) 麻辣豆腐 (237) 糖醋汁扣豆腐 (237) 虾籽烧豆腐 (238) 什锦豆腐 (238) 香元豆腐 (238) 麻婆豆腐 (239) 红烧豆腐 (239) 香酥豆腐 (240) 香椿拌豆腐 (240) 沙锅豆腐 (241)

五、主食类

- 油菜香肠饭 (242) 咖喱什锦饭 (242) 鸡丝浇汁饭 (242) 鸡蛋炒饭 (243) 赤豆糯米饭 (243) 八宝饭 (244) 豌豆绿豆粥 (244) 海带绿豆粥 (244) 赤小豆粥 (245) 绿豆银耳粥 (245) 荸荠粥 (245) 花生米皮红枣粥 (245) 栗子粥 (246) 栗子猪肾粥 (246) 莲子粥 (246) 山楂粥 (246) 鲤鱼萝卜粥 (247) 鲫鱼生姜粥 (247) 鸭肉粥 (247) 鸡肝粥 (248) 韭菜海参粥 (248) 皮蛋猪肉粥 (248) 羊肉桂圆粥 (249) 牛百叶粥 (249) 雀肉粥 (249) 兔肉粥 (249) 狗肉生姜粥 (250) 鹌鹑洋葱粥 (250) 三鲜汤面 (251) 三丝汤面 (251) 排骨汤面 (251) 虾仁汤面 (251) 羊肉烩面 (252) 榨菜肉丝面 (252) 炸酱面 (253) 打卤面 (253) 五色凉面 (254)

一、家畜类

牛 肉

牛肉性味甘、平。其可食部分主要含蛋白质、脂肪、维生素 B₁、B₂、A、钙、磷和铁等。牛肉蛋白质中所含氨基酸较多，故营养价值很高。常食牛肉，有补脾胃、益气血、强筋骨之功效。对虚损羸瘦、脾弱、水肿、腰膝酸软等，起补益作用。

葱爆牛肉片

原料：嫩牛肉 350 克，大葱 150 克，鸡蛋半只，淀粉 25 克，五香粉 5 克，酱油 35 克，料酒 10 克，味精 0.5 克，清油 400 克（实耗 100 克），盐适量。

做法：①将肉顺丝切成 3 厘米长、1.8 厘米宽的薄片，鸡蛋半只和淀粉放碗内，加酱油少许，搅成糊，将肉片放入叠匀，大葱一冲两半，剖成千瓣，截成寸段，放盘内，五香粉放在葱上。

②将锅置于火上，放进清油，六成热时将肉撒在锅内，用勺趟开，见肉发亮时捞出，算去余油。

③将锅回火，内留底油 50 克，将大葱下锅，加入盐、酱油、味精、料酒，鲜汤 100 克，用勺煸炒，汁沸时倒入肉片，用勺搅匀，翻两三个身即成。

特点：色泽红黄，脆嫩鲜美，温汁亮油。

焙牛干

原料：牛后腿精肉用 1000 克，精盐 20 克，酱油 100 克，白糖 50

克，味精5克，料酒20克，葱20克，姜5克，花椒、原茴、丁香、元肉、白芷共30克，同葱姜包在一起。

做法：①将牛肉切3厘米多长的指头粗的条，去净白筋和油，放盆内用凉水洗净，再用凉水拔2小时。

②将拔好的肉条用手挤干，放开水锅内氽透，用砂锅一口，内放竹制锅垫，将牛肉系排在竹垫上，将作料袋放于中间，加入酱油、盐、味精、料酒，再放入适量鲜汤，在大火上烧沸，再移在小火上，盖上锅盖炖，炖八成熟时，将作料取出，白糖用开水和开，下入锅内再炖，至汁烤尽，肉烂，将其离火晾凉，倒在大盘内，用筷子逐块铺开即可食用。

特点：色泽紫红，甜咸鲜美。

大葱扒牛肉

原料：八成熟牛胸脯肉500克，3厘米多长的大葱段14根，姜片10克，花椒茴香少许（布包），鸡蛋1只，淀粉40克，糖少许。

做法：①将肉切成0.15厘米厚、1.8厘米宽、3厘米长的坡刀片，备用。

②将鸡蛋搅匀，放入淀粉，加糖少许，搅成糊，将肉片放入叠匀。

③将锅放火上，加入适量清油，油热时将大葱下锅内炸成金黄色捞出，将葱比齐，靠着碗一边码齐。

④将叠好的肉片下油锅炸成金黄色捞出，算去余油，将肉片逐片摆在葱上，对入适量鲜汤，加上备好的各种作料，放上布包，用盘扣住，放在武火上蒸40分钟，肉烂取出，去布包，原汁合在盘内即可。

特点：色泽柿黄，浓烂鲜美，葱味浓厚。

红烧牛肉

原料：生牛胸脯肉800克，葱段、姜片各10克，花茴少许（布包），红辣椒1个，酱油50克，味精，料酒15克，清油50克，盐、鲜汤适量。

做法：①将牛肉切成3厘米见方的块，放在开水锅内氽透捞出，用凉水洗净，拔净血渍。

②将锅放火上，加入清油，油热时将肉下锅，加糖少许，加入备好的各种作料，用勺煸炒，见肉上色时加入适量鲜汤和辣椒，大火烧开，撇去浮沫，尝好味道，倒入沙锅内，用文火烧制，约两个小时见汁剩少许，取出布包辣椒，盛在海碗内即成。

特点：色泽红黄，浓烂鲜香。

南糟蒸牛肉条

原料：熟牛胸脯肉500克，南糟75克，水玉兰片3片，水冬菇1个，葱段、姜片各10克，鸡油25克，酱油30克，料酒10克，味精0.5克，盐、鲜汤适量。

做法：①将肉切成6厘米长、0.3厘米厚的条，放盆内，加入酱油、味精、料酒、鸡油、盐，南糟用汤100克过滤，糟汁倒入肉内。

②取大海碗一个，玉兰片横搭三角，冬菇黑面朝下放在中间，将肉比齐，码在碗内，原汁倒入，放入葱姜，上笼蒸30分钟，肉烂取出，扣在盘内即成。

特点：色泽柿黄，南糟味浓。

黄焖牛肉方

原料：熟牛胸脯肉500克，鸡蛋1个，淀粉50克，面粉少许，葱姜丝各10克，蒜片20克，花椒10粒，清油500克，酱油20克，料酒10克，味精0.5克，盐适量，麻油、香醋少许，鲜汤适量。

做法：①将肉切成1.8厘米见方的块，鸡蛋打入碗内，加淀粉、面粉、水少许，搅成糊，将肉方放入摆匀。

②将锅放火上，倒入清油，五成热时将肉逐块下锅，炸成金黄色时捞出，算去余油，取大碗1个，将葱、姜、蒜、花椒撒在碗底，将肉在碗内摆齐。

③将锅放火上，添上适量汤，加盐、味精、料酒，尝好味道，浇在肉上，上笼用武火蒸 30 分钟取出，将汁倒在锅内，将肉扣在盘内，拣出花椒。

④将锅放火上，加麻油、香醋少许，浇在肉上即成。

特点：色泽浅黄，烂鲜不腻。

鱼香牛扒

原料：生牛里脊肉 500 克，泡辣椒末 15 克，葱段、姜片、蒜末共 15 克，酱油 25 克，醋 30 克，白糖 20 克，味精 1 克，麻油 75 克，盐适量。

做法：①将牛里脊外边的白筋去掉，顶丝切成 0.3 厘米厚的片，用刀拍两下，在肉的两边用立刀划成十字花纹，放盘内，加入葱段（留少许切末）、姜片、盐、料酒、味精少许，用手抓匀，放置 15 分钟，去掉葱姜，用净布搌干，放入盘内，撒上芡粉抓匀。

②将盐、酱油、醋、白糖、味精放在碗内，加凉汤 50 克，对成汁，备用。

③将锅放火上，倒入麻油，端起锅转一下，将肉扒平着放锅内，用小火煎，煎出黄色，用铲子翻过来再煎，两面都成白黄色时，盛在盘内。

④锅内留底油 50 克，将辣椒、葱蒜末下锅，炒出辣味时，将对好的汁倒入，汁沸时将肉扒下锅，翻两三个过，盛在盘内即成。

特点：色泽红黄，肉扒脆嫩。

茄汁烧牛肉

原料：牛肉 1000 克，番茄酱 100 克，酱油 15 克，精盐 5 克，味精 1 克，料酒 25 克，白糖 25 克，葱段、姜片各 20 克，花生油 75 克，胡椒粉少许。

做法：①将牛肉切成 2.5 厘米见方的块，放入锅内，加入凉水（水量是肉的 1 倍）用武火烧开，撇净浮沫，将肉块捞在温水盆中，洗去附

在肉上的浮沫。

②将锅内澄清的牛肉汤倒入另一容器内，汤底的渣子不要。把牛肉块重新放在锅内，倒入原汤，下入葱段、姜片、酱油、精盐、料酒、白糖、胡椒面，用武火烧开，改用文火，盖好锅盖，烧3个小时。

③将炒勺放在火上，烧热后下入花生油，油热后下入番茄酱，用中火炒至发稠并出红油时，倒入已经烧至3个小时的牛肉中，再放味精，同烧至熟。

特点：色泽深红，肉烂味香。

干煸牛肉丝

原料：瘦牛肉250克，芹菜150克，四川豆瓣酱35克，辣椒粉10克，花椒1克，料酒15克，白糖15克，精盐2克，酱油10克，味精3克，葱10克，姜25克，花生油100克。

做法：①将牛肉切丝，葱、姜去皮切丝，芹菜切丝备用。

②将锅放在火上，放入花生油，将花椒入锅炸至变黄时，立即捞出，撇碎待用。

③将牛肉丝放火锅内反复煸炒（火候不可太大太小），待肉丝炒干时，加入葱、姜丝、豆瓣酱，炒片刻后加辣椒粉，煸炒时加入其余调料，炒至肉丝成棕红色、入口即碎时加入芹菜翻炒至熟，出锅盛盘，撒上花椒粉即成。

特点：色泽深红，干而不硬。

家常烤牛肉

原料：牛肉250克，大葱150克，香菜50克，姜5克，蒜10克，白糖20克，酱油20克，精盐3克，料酒15克，香油25克。

做法：①牛肉去筋，切成薄片入碗，加入酱油、白糖、姜蒜末、料酒、香油拌匀浆好。

②葱去皮、根切成滚刀斜片，香菜洗净切寸段。

③炒锅上火加入油，放入浆好的肉片，煸炒至肉变白时放姜片，再煸炒至熟，将锅内汤汁沥出，继续煸炒至肉、葱稍干，加入香菜，再炒几下，淋入香油即成。

红烩牛肉

原料：牛肉 500 克，土豆 300 克，洋葱片、姜片、黄酒、蕃茄酱、精盐、味精、胡椒粉、白糖、素油少许。

做法：①将牛肉洗净沥水，切 2 厘米长的方块，放入沸水锅中氽 5 分钟，捞出放入凉水中，洗净沥水。

②将土豆洗净削皮，切成滚刀块，放入沸水中烫一下，捞出放入冷水浸透，沥水待用。

③将炒锅上火，放少许素油，油六成熟时，将洋葱片、姜片下锅，煸炒几下后放入牛肉块、黄酒和适量清水，倒入砂锅，焖约 2 小时，视牛肉块快要酥烂时，另起炒锅。

④炒锅上火，放入少许素油，待油温五成熟时放入蕃茄酱，炒至色红，放入牛肉、土豆、精盐、白糖，烧至汁浓时放入味精、胡椒粉，装盘即可。

特点：色泽红润，肉质酥烂。

煨牛肉

原料：牛肉 500 克，酱油 150 克，葱 5 克，花椒、大料各 5 克，桂皮 10 克，白糖 50 克，姜 10 克。

做法：①将牛肉切成约 3 厘米见方的块，用热油炸成杏黄色，捞出备用。

②葱切段，姜切片，花椒、大料用布袋包好。

③将锅上火，加清水约 1000 克，同时放入备好的各种作料，待水煮开后放入炸好的牛肉，可用盆等器皿把肉压到锅底部，改用文火煨炖，约 4 小时肉可炖烂，汤亦收干。

特点：味道鲜美，营养丰富。

沙锅黄豆炖牛肉

原料：牛腿肉 500 克，黄豆 200 克，精盐、葱、姜各适量。

做法：①牛肉洗净，切成约 3 厘米长、1.5 厘米宽的块，在开水锅内略烫；黄豆洗净，用温水泡一会；葱切段，姜拍松。

②将牛肉、黄豆放入沙锅内，加适量清水，放入姜、葱，用武火烧开，撇去浮沫，改用文火慢炖，将近酥烂时加入精盐，炖烂为止。

特点：红黄分明，味道鲜美。

沙锅花生烧牛肉

原料：牛肉 500 克，花生米 150 克，精盐、味精、黄酒、葱段、姜片各适量。

做法：①将花生放在碗内，用开水泡一下，剥去皮洗净；将牛肉切成 3 厘米长、2.5 厘米宽、1.5 厘米厚的块，放入锅内，水烧沸略烫，然后捞出备用。

②将牛肉放入沙锅内，加入清水（以没过牛肉为度）、葱、姜，盖上锅盖，烧开后撇去浮沫，加入黄酒、花生米，改用文火炖至牛肉酥烂，捞出姜葱，加入精盐、味精，尝好口味即可。

特点：汤清味香，营养丰富。

土豆烧牛肉

原料：熟牛肉 300 克，土豆 200 克，胡萝卜 100 克，炸豆腐泡 50 克，煮牛肉汤 500 克，咖喱粉、面粉、精盐、料酒、味精、香油各少许，素油适量。

做法：①将土豆去皮洗净，切成滚刀块；胡萝卜洗净，切成滚刀块待用。

②炒锅置火上烧热，放入素油，烧至六成热时，将咖喱粉与面粉搅拌均匀，放入热油中煸炒（火候大易糊，火候小咖喱油炒不出来），炒熟后将牛肉倒入锅内，再倒入牛肉汤、土豆、胡萝卜块、炸豆腐泡，加适量清水，改用文火将土豆、胡萝卜炖熟，再放入精盐、料酒、味精，出锅前淋入香油，用手勺轻轻推匀即可出锅。

特点：味道醇厚，香辣可口。

焦煨酱牛肉

原料：酱牛肉 200 克，山药 100 克，酱油、白糖、米醋、料酒、精盐、葱姜末、味精、淀粉各少许，花生油、高汤适量。

做法：①将山药刮去外皮，洗净，切成滚刀块。

②将酱牛肉切成 1.5 厘米见方的块；将淀粉加水调成稠糊。

③炒锅置旺火上烧热，放入花生油，烧至六成热时将山药块放入，炸至金黄色捞出沥油。再将牛肉块放入淀粉中裹匀，入油锅炸至金黄色捞出，控油。

④锅留底油，置火上，放入葱姜末炆锅，再放酱油、米醋、白糖、高汤煸炒片刻，用水淀粉勾芡，淋上明油，将炸好的山药、牛肉块投入，颠翻均匀即可。

特点：色泽金黄，咸甜适口。

拌牛蹄

原料：牛蹄 1 个，葱 100 克，姜 50 克，盐 15 克，辣椒油 25 克，花椒油 1 克，味精 5 克。

做法：①葱 50 克切段，50 克切马耳形，姜切片。牛蹄洗净，煮透，捞出后削去粗皮，加 50 克葱段、15 克姜片，加水煮烂，捞出后去骨，修改整齐，再用冷水冲泡 1 小时捞出。

②将锅上火，放入牛蹄，加水以淹过为度，加入 25 克葱、10 克姜、5 克精盐、料酒煮透，原汤泡着，晾凉。