

百 姓 食 艺 丛 书

牛
羊
肉

分 档 制 作

◎张哲普·编著◎ — 技艺

四
季
美
味

牛羊分档制作技艺 · 牛羊分档制作技艺 · 牛羊分档制作技艺



西苑出版社

百姓食艺丛书之一

牛羊肉分档制作技艺

张哲普 编著

西苑出版社

图书在版编目(CIP)数据

牛羊肉分档制作技艺/张哲普著. —北京:西苑出版社,
1998. 3

(百姓食艺丛书)

ISBN 7-80108-097-1

I. 牛… I. 张… III. ①牛肉—烹饪法②羊肉—烹饪法
IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 00687 号

西苑出版社出版发行

(北京市海淀区永定路 7 号 100039)

山东肥城印刷厂印刷 新华书店经销

1999 年 1 月第一版 1999 年 1 月第一次印刷

开本:850×1168 毫米 1/32 印张:6.875

字数:115 千字 印数:1—3000 册

定价:11.60 元

前 言

百姓食艺丛书,由《牛羊肉分档制作技艺》、《鸡鸭肉分档制作技艺》、《鱼虾肉分档制作技艺》等组成,是当前百姓家庭制作菜肴最为实用的一套丛书。

牛羊肉菜在我国有着悠久的历史,是我国烹饪文化的一部分,有着它历史的根源。特别是我国的回族同胞,他们的肉食正是以牛、羊肉为主,称之为“回族食品”,具有浓郁的民族特色,现已成为我国风味流派中不可忽视的一支。牛、羊肉制作方法包括熘、爆、烧、烤、煮、扒、烩等多种,可精心烹制出具有独特风格的食品,如涮羊肉,牛、羊肉泡馍,烤全羊等,已成为全国的名特菜肴。

牛羊肉菜肴,也是全国各族人民喜爱的菜肴,千家万户都喜欢食用,但有些家庭并非做得好,为了帮助百姓家庭制作牛、羊肉菜肴,我们精编了适合百姓家庭制作的方法。该书前部重点介绍了牛、羊肉的分档部位。要想做好牛、羊肉菜肴,首先要了解牛、羊肉的分档部位,不同的部位,采取不同的烹调方法,才能制作出不同风味的菜肴来。该书的其余部分,则分别讲解了牛、羊肉各种菜肴的制作技艺。该书通俗易懂,制作方便,并附有牛、羊肉分档部位图,读者一看即懂,一学即会,是千家万户不可多得的方便烹饪的好工具书。

由于作者水平所限,书中错误在所难免,敬请广大读者提出宝贵的意见。

编 者

1997年11月于北京

目 录

一、牛羊肉菜肴制作基本知识	1
(一)牛肉	1
牛肉的种类	1
牛肉的分档部位	2
牛肉的营养保健	7
(二)羊肉	8
羊肉的种类	8
羊肉的分档部位	9
羊肉的营养保健	14
二、牛肉类菜肴制作	15
(一)酱腌牛肉	15
酱牛舌	15
五香酱牛肉	16
酱牛肉	16
麻辣牛肉	17
腌牛肉干	17
酱拌牛蹄黄	18

蒜泥牛肚丝	19
(二)炒爆熘炸牛肉	19
炒牛脊	19
牛肉丝炒香梗	20
豆腐炒牛肉	20
牛肉炒面筋	21
芹黄牛肉	22
双椒炒牛肉	22
茭白牛肉丝	23
西红柿煸牛肉	23
牛肉片茄汁	24
牛肉炒葱头	24
银耳炒牛肉丝	25
蚝油牛肉	25
牛肉炒青丝	26
牛肉小炒	26
芹菜牛肉片	27
番茄牛肉片	28
嫩姜牛肉片	28
木耳牛肉	29
炒牛肝	30
蒜苗牛肉丝	30
炒牛腿肉	31
蚂蚁上树	32
红辣牛肉丝	33

芹青煸牛肉	33
兰卡式牛肉片	34
干煸牛肉丝	34
玉兰牛肉	35
牛肉末麻辣南豆腐	36
奶油牛里脊	36
大葱爆牛肉	37
葱头爆牛肉	38
炸鸡蛋牛排	38
锅炸牛肚梁	39
炸小牛排	40
炸牛里脊	40
芝麻牛肉	41
卷果炸牛肉	41
炸牛肉虾须	42
水爆百叶	43
水爆牛肚领	44
家常牛肚梁	44
炸牛脑	45
牛肝排叉	45
爆牛鞭	46
(三)煎烧烤牛肉	47
煎牛排	47
煎小牛排	48
煎牛脊片	49

山药牛排	49
牛肉南煎丸子	50
煎咸牛肉荔浦芋饼	51
软煎牛脑	51
煎金钱牛脊饼	52
元葱煎牛肉	52
洋葱焗牛扒	53
冬瓜烧牛肉	53
红烧牛肉	54
牛肉烧萝卜	55
烧蒸牛肉	55
牛肉烧蒜苗	56
菜花烧牛肉	56
锅烧牛蹄筋	57
锅烧牛肉	58
毛牛肉	58
牛肉烧土豆	59
红烧牛腩肋	59
山花牛肉	60
烤小牛肉	61
烤仔牛	62
北京烤牛肉	62
红烧牛头	63
(四)煮炖焖煨牛肉	64
水煮牛肉条	64

清水煮牛肉	65
柱候牛仔筋	66
肥鸡炖黄牛肉	66
清炖牛肉块	67
番茄炖牛尾	68
红烧牛蹄筋	69
家常牛肉	69
番茄牛肉	70
麻辣牛肉	70
油菜牛肉	71
红焖牛肉条	72
西红柿黄焖牛肉	73
豌豆焖牛肉	73
丁香焖牛排	74
焖甜酸牛肉	74
罐焖牛肉	75
黄焖牛肉	76
奶油焖牛肝	77
焖牛舌	77
咖喱牛肉	78
牛腩炆莲藕	79
煨牛肉	79
砂酥牛肉	80
香酥牛肉	80
红煨牛鞭	81

豆瓣煨牛筋	82
莲藕炆牛仔筋	83
(五) 氽涮烩蒸扒牛肉	84
牛肉氽毛豆丸子	84
涮九门头	85
涮牛肉锅子	85
米粉蒸牛肉	86
原盅牛排	87
皱纱蒸牛肉	87
烩肝丝	88
酿牛尾	89
扒牛肉条	90
扒五花牛肉条	90
扒香牛舌	91
(六) 牛肉汤类	92
砂锅牛肉	92
通心粉牛肉清汤	92
牛腱番茄汤	93
酸辣牛肉汤	94
丁香牛肉番茄汤	94
牛尾番茄汤	95
牛仔清汤圆	96
酸白菜牛肉汤	96
圆白菜牛肉汤	97
杂碎牛肉汤	97

牛肉清汤	98
白煨牛肉汤	99
山药牛肉汤	99
牛肉菜花汤	100
雪利牛尾汤	101
萝卜牛腩汤	102
西洋菜牛碾汤	102
红萝卜牛肉汤	103
番茄牛肉汤	103
牛肉末汤	104
毛肚火锅	104
牛肚酸菜火锅	105
水牛毛肚火锅	106
三、羊肉类菜肴制作	108
(一) 酱卤羊肉	108
酱羊肝拼花腱	108
拼三丝	109
腌羊心	109
糖酥羊肉	110
香酥羊肉	110
香酥羊排	111
糖酥羊尾	111
油酥鸡蛋羊肝卷	112
(二) 炒爆熘炸烹羊肉	113
炒羊肉片	113

小炒羊腿肉	113
羊肉炒青椒	114
它似蜜	114
羊肉干粉丝	115
炒羊肉丝	116
炒辣子肉丁	117
葱爆羊腿肉	117
葱爆羊三样	118
干爆羊肉	118
酱爆羊里脊	119
油爆羊三片	120
大葱爆羊肉片	120
油爆羊肚仁	121
炸麻辣羊腰花	121
冬笋熘羊肾	122
滑熘羊扁担	123
羊心熘海鲜	123
羊里脊滑熘鸡二品	124
焦熘羊肉片	125
熘羊口条	125
红柿熘羊里脊	126
荸荠里脊肉	126
双耳熘豌豆	127
滑熘羊鸡脯	127
羊肉似蜜片	128

羊肉粉丝	129
羊肉四品	129
玉兰片里脊丁	130
果仁里脊丁	131
板炸羊肉片	131
豆条炸羊肋	132
炸五花	132
烹炸羊肉包	133
焦炸羊肉串	134
炸烧羊肋	134
油炸羊腰片	135
炸羊脑天花	135
软炸羊肝	136
炸东篱	137
炸羊肉加沙蛋卷	137
西红柿羊柳	138
红烧羊松	138
炸里脊荷花	139
炸羊排叉	140
瓢肚领	141
麻辣配羊心	141
菱角脊髓脑	142
羊眼口蘑片	142
五香烹羊肝	143
烹羊肺	143

拔丝羊尾	144
(三)煎烧焗燻羊肉	145
拉古羊肉	145
红烧羊肉块	146
扣烧羊肉块	146
锅烧羊肉	147
羊里脊烧菠萝丁	148
京烧羊肉	148
红烧羊蹄	149
红烧羊头	149
烤羊肉串	150
烤羊肉	151
羊肉酿青椒	152
羊肉瓢馅	152
煎羊排	153
羊肉串饼	153
(四)煮炖煨焖羊肉	154
羊肉瓢茄子	154
五香腱子	154
阿拉伯式羊肉菜花	155
炖羊肉条	156
清炖羊肉	156
炖羊肉	157
砂锅炖羊肉	157
手抓羊肉	158

煨羊肉块	158
海米煨羊肉	159
手抓羊肉排	160
豆瓣滑羊肉块	161
黄焖羊肉	161
红枣焖羊肉	162
扣焖羊肉块	162
菠菜焖羊肉	163
豆瓣焖羊肉	163
羊肉白菜卷	164
拉古肉	165
煲羊肉	165
山竹草羊煲	166
脊髓脑	167
清汤爆羊肚	167
羊肉条	168
羊脯莲藕煲	168
京葱羊肉糕	169
(五) 氽涮烩蒸羊肉	170
氽羊肉丸子	170
羊肉氽萝卜	170
白菜粉氽羊肉片	171
里脊肉氽黄瓜	171
红松羊肉	172
涮锅	173

涮羊肉	174
北京涮羊肉	175
羊肉火锅	175
葵花羊肉泥	176
羊肉片卷二冬	177
蛋糕三片	178
四喜蝴蝶	178
瓢馅冬瓜	179
粉蒸羊肉	180
鸡汁蒸羊肉	180
清蒸羊肉	181
白片羊肉	181
米粉羊肉	182
清蒸羊尾	182
羊肚二椒	183
麻辣羊肚丝	183
羊肠烩百叶	184
羊腰拼冬笋	184
蒸羊胸	185
炆羊肝	185
扒三条	186
葱扒羊肉	186
扒羊肉条	187
羊肉扒海参	188
(六)羊肉汤类	189

羊肉汤	189
全羊汤	189
羊肉粥	190
羊肉冬瓜汤	191
羊肉山药汤	191
羊肉胡辣汤	192
当归羊肉生姜汤	193
羊杂碎汤	193
羊肚汤	194
川冬菜羊肉汤	195
萝卜海带羊排汤	195
淮杞羊腿汤	196
羊排粉丝汤	196
羊肉罐汤	197
高加索式饺子汤	197
叙利亚式羊肉汤	198
新疆砂锅羊肉	199
羊肉豆腐砂锅	199
 参考文献	 200