

■ 潘胜林 编著

四川科学技术出版社



MEIWEI QUANYANG CAIPU

# 美味全羊 菜谱



# 美味全羊

## 菜谱

编著 潘胜林



四川科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

美味全羊菜谱/潘胜林编著. -成都:四川科学技术出版社,2002.4

ISBN 7-5364-4873-2

I. 美… II. 潘… III. 羊肉-菜谱 IV. TS972.125

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 024862 号

## 内 容 简 介

该书的出版填补了我国烹饪类图书中目前尚无羊肉类菜谱专著的空白。本书内容新颖,富有时代特色。书中所述烹法多样,是作者近年来研制而成的具有超前意识的新派菜肴,适应不同层次消费者的需求,是制作羊肉菜肴的一本很好的指导书。

## 美味全羊菜谱

编 著 者 潘胜林  
责任编辑 罗晓燕  
封面设计 韩健勇  
版面设计 杨璐璐  
责任校对 刘涌泉 刘生碧 王 勤  
责任出版 邓一羽  
出版发行 四川科学技术出版社  
成都盐道街3号 邮政编码 610012  
开 本 850mm×1168mm 1/32  
印张 7.75 字数 180 千 插页 1  
印 刷 成都金龙印务有限责任公司  
版 次 2002 年 5 月成都第一版  
印 次 2002 年 5 月成都第一次印刷  
印 数 1-3 000 册  
定 价 18.00 元  
ISBN 7-5364-4873-2/TS·294

■ 版权所有·翻印必究 ■

■ 本书如有缺页、破损、装订错误,请寄回印刷厂调换。

■ 如需购本书,请与本社邮购组联系。

地址/成都市盐道街3号  
邮政编码/610012



## 作者简介

潘胜林，中式烹调高级技师，现为绵阳市职业技能鉴定站中式烹调高级考评员，中国烹饪协会会员，四川烹饪协会会员。2000年由金盾出版社出版个人专著《烹饪调味与制馅》一书。先后多次在《四川烹饪》、《美食》杂志发表作品。其作品先后被《华夏名厨师名菜大典》、《中国名菜荟萃》等书收编。曾担任绵阳市劳动培训中心厨师培训班教师、《东方美食》杂志社记者。

# 目 录

## 凉菜类

|               |    |                |    |
|---------------|----|----------------|----|
| 1. 咖喱羊肉.....  | 1  | 16. 沙司羊排.....  | 12 |
| 2. 陈皮羊肉.....  | 2  | 17. 糯米羊肠.....  | 12 |
| 3. 羊羔冻.....   | 3  | 18. 烤羊片.....   | 13 |
| 4. 羊肉香肠.....  | 3  | 19. 猪手羊卷.....  | 14 |
| 5. 腊羊肉.....   | 4  | 20. 烟熏羊肉.....  | 14 |
| 6. 咸蛋羊肉卷..... | 5  | 21. 牙签羊肉.....  | 15 |
| 7. 玻璃羊肉卷..... | 6  | 22. 芝麻羊肉.....  | 16 |
| 8. 椒麻羊肚丝..... | 6  | 23. 杏仁羊条.....  | 17 |
| 9. 香椿百叶.....  | 7  | 24. 白卤羊肉.....  | 17 |
| 10. 香糟羊耳..... | 8  | 25. 蚝皇羊块.....  | 18 |
| 11. 孜然羊块..... | 8  | 26. 花椒羊丁.....  | 19 |
| 12. 山椒羊肚..... | 9  | 27. 沙茶羊排.....  | 20 |
| 13. 辣麻羊肉..... | 10 | 28. 葱油银肺.....  | 20 |
| 14. 红椒羊肠..... | 10 | 29. 咸蛋小羊颈..... | 21 |
| 15. 柠汁羊排..... | 11 | 30. 白切羊片.....  | 22 |



## 炒菜类

|                  |    |                |    |
|------------------|----|----------------|----|
| 31. 金酱羊片.....    | 23 | 53. 酱羊肉松.....  | 39 |
| 32. 松仁羊丁.....    | 24 | 54. 榄仁羊丁.....  | 40 |
| 33. 它似蜜.....     | 24 | 55. 炒三丁.....   | 41 |
| 34. 鱼酱羊花.....    | 25 | 56. 蕨菜羊肉.....  | 42 |
| 35. 椰肉羊丝.....    | 26 | 57. 锅魁炒羊.....  | 43 |
| 36. 干煸羊脊.....    | 27 | 58. 法式羊柳.....  | 43 |
| 37. 回锅羊.....     | 28 | 59. 香蕉羊肉.....  | 44 |
| 38. 泡椒羊.....     | 28 | 60. 干萝卜炒羊..... | 45 |
| 39. 菠萝羊片.....    | 29 | 61. 野山椒煸羊..... | 45 |
| 40. 虾羊丁.....     | 30 | 62. 荔枝羊柳.....  | 46 |
| 41. 水果羊淖.....    | 31 | 63. 响淋羊片.....  | 47 |
| 42. 羊肉花仁粟米.....  | 32 | 64. 首乌羊片.....  | 48 |
| 43. 白灼羊片.....    | 32 | 65. 彩椒羊柳丝..... | 48 |
| 44. 芒香羊肉.....    | 33 | 66. 落地飘香.....  | 49 |
| 45. 尖椒羊肉.....    | 34 | 67. 青椒羊耳.....  | 50 |
| 46. 酥羊肉.....     | 34 | 68. 苹果羊片.....  | 50 |
| 47. 地瓜羊片.....    | 35 | 69. 醋椒羊.....   | 51 |
| 48. 哈蜜羊肉.....    | 36 | 70. 菜薹羊柳.....  | 52 |
| 49. 嫩玉米籽炒羊丁..... | 37 | 71. 鸡油鲜笋羊..... | 53 |
| 50. 皮蛋羊肉.....    | 37 | 72. 火龙羊肉.....  | 53 |
| 51. 芦荟羊片.....    | 38 | 73. 玉柱羊丝.....  | 54 |
| 52. 富贵羊.....     | 39 |                |    |

## 爆菜类

|                |    |               |    |
|----------------|----|---------------|----|
| 74. 茺荳爆百叶..... | 56 | 75. 三色牙丝..... | 57 |
|----------------|----|---------------|----|



|               |    |                |    |
|---------------|----|----------------|----|
| 76. 发丝百叶..... | 57 | 81. 脆羊肚.....   | 61 |
| 77. 石爆羊.....  | 58 | 82. 木瓜爆羊丁..... | 62 |
| 78. 火爆肚丝..... | 59 | 83. 葱爆羊肉.....  | 63 |
| 79. 火爆双脆..... | 60 | 84. 核桃羊肝.....  | 64 |
| 80. 爆羊腰.....  | 61 |                |    |

## 溜菜类

|                |    |               |    |
|----------------|----|---------------|----|
| 85. 西瓜溜羊片..... | 66 | 88. 溜三色.....  | 68 |
| 86. 醋溜羊.....   | 67 | 89. 溜双丸.....  | 69 |
| 87. 鲜溜羊片.....  | 67 | 90. 兰花羊丝..... | 70 |

## 烧菜类

|                |    |                 |    |
|----------------|----|-----------------|----|
| 91. 甲鱼烧羊肉..... | 71 | 108. 豆瓣羊肠.....  | 84 |
| 92. 酸辣血旺.....  | 72 | 109. 干豇豆烧羊..... | 84 |
| 93. 海米羊筋.....  | 73 | 110. 啤酒羊.....   | 85 |
| 94. 双冬羊.....   | 73 | 111. 羊肠豆花.....  | 86 |
| 95. 酱香羊.....   | 74 | 112. 三鲜羊肠.....  | 87 |
| 96. 羊肉豆腐.....  | 75 | 113. 干贝烧羊.....  | 87 |
| 97. 红烧千里掌..... | 76 | 114. XO 酱羊..... | 88 |
| 98. 杏仁羊肺.....  | 76 | 115. 金瓜羊肉.....  | 89 |
| 99. 红烧羊脑花..... | 77 | 116. 花雕醉羊.....  | 89 |
| 100. 羊杂碎.....  | 78 | 117. 来凤羊排.....  | 90 |
| 101. 烧羊脊髓..... | 79 | 118. 霸王羊.....   | 91 |
| 102. 芦笋羊肉..... | 79 | 119. 香菌烧羊.....  | 92 |
| 103. 大蒜羊肾..... | 80 | 120. 酸菜羊肉.....  | 92 |
| 104. 金柑羊肉..... | 81 | 121. 胡辣羊.....   | 93 |
| 105. 鱼头羊汤..... | 81 | 122. 红烧羊脸.....  | 94 |
| 106. 白汁羊眼..... | 82 | 123. 枸杞羊脑.....  | 94 |
| 107. 芋儿羊舌..... | 83 | 124. 红枣羊肘.....  | 95 |



|                  |     |                 |     |
|------------------|-----|-----------------|-----|
| 125. 红烧羊鼻 .....  | 96  | 137. 乳汁羊肘 ..... | 105 |
| 126. 胡香羊头 .....  | 97  | 138. 烧羊眼圈 ..... | 106 |
| 127. 果汁焗羊 .....  | 97  | 139. 八宝羊 .....  | 107 |
| 128. 泡椒羊肠 .....  | 98  | 140. 贵妃羊排 ..... | 108 |
| 129. 羊肉酸粉 .....  | 99  | 141. 八玉羊脑 ..... | 108 |
| 130. 红油羊块 .....  | 100 | 142. 全家福 .....  | 109 |
| 131. 口袋羊 .....   | 101 | 143. 百合羊柳 ..... | 110 |
| 132. 干烧羊腿 .....  | 101 | 144. 盐焗羊肚 ..... | 111 |
| 133. 酱汁羊排 .....  | 102 | 145. 双冬羊花 ..... | 112 |
| 134. 元宝烧羊 .....  | 103 | 146. 红椒羊脑 ..... | 113 |
| 135. 酸香羊髓 .....  | 104 | 147. 三色羊球 ..... | 114 |
| 136. 腐乳蒜香羊 ..... | 104 |                 |     |

### 煲类菜

|                  |     |                  |     |
|------------------|-----|------------------|-----|
| 148. 老坛泡羊锦 ..... | 115 | 154. 香煎羊腿煲 ..... | 120 |
| 149. 八珍羊煲 .....  | 116 | 155. 锅仔羊排 .....  | 121 |
| 150. 水仙羊肉 .....  | 117 | 156. 羊心锅仔 .....  | 121 |
| 151. 羊肺煲 .....   | 117 | 157. 酸辣锅仔 .....  | 122 |
| 152. 锅仔荷兰羊 ..... | 118 | 158. 栗子羊肉煲 ..... | 123 |
| 153. 锅仔糟双腰 ..... | 119 | 159. 砂锅羊肉 .....  | 124 |

### 铁板类

|                 |     |                   |     |
|-----------------|-----|-------------------|-----|
| 160. 铁板羊 .....  | 125 | 163. 铁板黑椒脆肚 ..... | 127 |
| 161. 铁板羊柳 ..... | 126 | 164. 铁板蒜椒羊排 ..... | 128 |
| 162. 铁板百叶 ..... | 127 |                   |     |

### 炖菜类

|                    |     |                  |     |
|--------------------|-----|------------------|-----|
| 165. 淮山火腿炖羊肺 ..... | 130 | 166. 黑豆炖羊腿 ..... | 131 |
|--------------------|-----|------------------|-----|



|                 |     |                 |     |
|-----------------|-----|-----------------|-----|
| 167. 木瓜炖羊·····  | 131 | 179. 虎皮羊肉·····  | 139 |
| 168. 虎掌菌炖羊····· | 132 | 180. 椰奶炖羊·····  | 140 |
| 169. 羊肉鸡枞菌····· | 133 | 181. 鹌鹑炖羊·····  | 140 |
| 170. 天麻羊肉·····  | 133 | 182. 墨鱼炖羊·····  | 141 |
| 171. 人参羊羔·····  | 134 | 183. 青豆小肠·····  | 142 |
| 172. 仔鸽羊尾·····  | 134 | 184. 白煨羊肉·····  | 142 |
| 173. 仔鸡炖羊·····  | 135 | 185. 麦冬羊·····   | 143 |
| 174. 虫草羊尾·····  | 136 | 186. 莲米炖羊·····  | 143 |
| 175. 银肺翡翠·····  | 136 | 187. 鲜藕炖羊肘····· | 144 |
| 176. 黄芪煨羊·····  | 137 | 188. 青笋炖羊肚····· | 145 |
| 177. 山药苕羊肉····· | 138 | 189. 白果炖羊·····  | 145 |
| 178. 当归炖羊·····  | 138 | 190. 冰糖银肺·····  | 146 |

### 炸菜类

|                 |     |                 |     |
|-----------------|-----|-----------------|-----|
| 191. 吐司羊排·····  | 147 | 205. 面包羊排·····  | 158 |
| 192. 酥炸羊尾·····  | 148 | 206. 枇杷羊·····   | 159 |
| 193. 鲜贝羊丸·····  | 148 | 207. 蛋盒羊·····   | 160 |
| 194. 牡丹羊肉·····  | 149 | 208. 脆皮羊肠·····  | 161 |
| 195. 三文鱼卷·····  | 150 | 209. 羊肉卷·····   | 161 |
| 196. 玄驹羊肉·····  | 151 | 210. 杏仁羊肉饼····· | 162 |
| 197. 珍珠羊排·····  | 151 | 211. 橙汁羊条·····  | 163 |
| 198. 果味羊排·····  | 152 | 212. 花仁羊肉·····  | 163 |
| 199. 鸡骨羊捶·····  | 153 | 213. 香砂羊·····   | 164 |
| 200. 香酥羊腿·····  | 154 | 214. 芽菜羊卷·····  | 165 |
| 201. 羊肉鸡翅·····  | 155 | 215. 富贵羊肠·····  | 166 |
| 202. 鱼羊豆腐丸····· | 156 | 216. 松仁羊排·····  | 166 |
| 203. 软炸羊肝·····  | 157 | 217. 菊花羊肠·····  | 167 |
| 204. 酥炸羊块·····  | 157 | 218. 椒盐羊肠·····  | 168 |



|                 |     |                 |     |
|-----------------|-----|-----------------|-----|
| 219. 清炸大肠·····  | 168 | 223. 美味如意卷····· | 171 |
| 220. 参杞百叶菊····· | 169 | 224. 桃仁羊排·····  | 172 |
| 221. 蟹钳羊球·····  | 170 | 225. 酥炸羊肠·····  | 173 |
| 222. 果仁羊条·····  | 170 | 226. 炸熘羊筋·····  | 173 |

### 蒸菜类

|                 |     |                   |     |
|-----------------|-----|-------------------|-----|
| 227. 八珍羊鞭·····  | 175 | 240. 狮子头·····     | 184 |
| 228. 花仁汽锅羊····· | 176 | 241. 羊肉蒸臭干·····   | 185 |
| 229. 粉蒸羊肉·····  | 176 | 242. 竹筒羊·····     | 185 |
| 230. 豆瓣羊头·····  | 177 | 243. 万字龙眼·····    | 186 |
| 231. 清蒸羊肉酥····· | 178 | 244. 羊肉酿鲢·····    | 187 |
| 232. 芽菜羊肉·····  | 178 | 245. 素菜羊卷·····    | 188 |
| 233. 渣辣扣羊·····  | 179 | 246. 羊肉豆花·····    | 189 |
| 234. 罐罐羊肉汤····· | 180 | 247. 扣羊舌·····     | 189 |
| 235. 豉汁羊排·····  | 180 | 248. 兰花羊肉酿竹荪····· | 190 |
| 236. 羊绍嫩蛋·····  | 181 | 249. 葫芦羊·····     | 191 |
| 237. 南乳扣羊肉····· | 182 | 250. 野山椒羊排·····   | 192 |
| 238. 百叶玉簪·····  | 182 | 251. 金钱羊肉·····    | 193 |
| 239. 鱼香百叶球····· | 183 | 252. 蒸羊鞍肉·····    | 194 |

### 烤菜类

|                 |     |                |     |
|-----------------|-----|----------------|-----|
| 253. 叉烧小羊羔····· | 195 | 260. 烤羊肉串····· | 200 |
| 254. 烤羊羔·····   | 196 | 261. 烤羊脸·····  | 201 |
| 255. 煎烤羊肉·····  | 197 | 262. 金枪羊卷····· | 201 |
| 256. 竹筒羊肉·····  | 197 | 263. 酥皮羊腿····· | 202 |
| 257. 电烤羊肉·····  | 198 | 264. 脆皮羊·····  | 203 |
| 258. 咖啡羊肉·····  | 199 | 265. 烤羊脊排····· | 204 |
| 259. 雀巢羊肉·····  | 199 |                |     |



## 扒菜类

- |                |     |                 |     |
|----------------|-----|-----------------|-----|
| 266. 扒羊条·····  | 205 | 268. 五色扒羊·····  | 207 |
| 267. 扒瓢豆腐····· | 206 | 269. 白汁扒羊糕····· | 207 |

## 煎菜类

- |                  |     |                 |     |
|------------------|-----|-----------------|-----|
| 270. 茄汁羊肉·····   | 209 | 272. 香煎仔羊塔····· | 210 |
| 271. 南瓜汁煎羊脊····· | 210 | 273. 双色羊块·····  | 211 |

## 烩菜类

- |                |     |                 |     |
|----------------|-----|-----------------|-----|
| 274. 龙虾羊柳····· | 213 | 278. 金蟹酥羊腿····· | 216 |
| 275. 菊花羊肾····· | 214 | 279. 鲜奶羊糕·····  | 217 |
| 276. 儿菜烩羊····· | 215 | 280. 烩双色·····   | 217 |
| 277. 金丝丸子····· | 215 | 281. 烩明珠·····   | 218 |

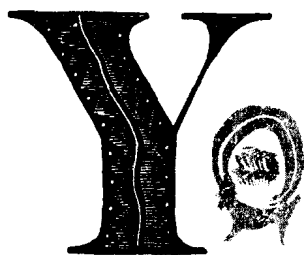
## 焖菜类

- |                |     |                   |     |
|----------------|-----|-------------------|-----|
| 282. 香酒焖羊····· | 220 | 286. 红酒焖羊·····    | 223 |
| 283. 焖双蹄·····  | 221 | 287. 三色小羊肩·····   | 224 |
| 284. 坛子羊肉····· | 221 | 288. 豆豉辣椒焖羊肉····· | 224 |
| 285. 五更羊腩····· | 222 | 289. 香煎毛豆焖羊肉····· | 225 |

## 汤菜类

- |                 |     |                 |     |
|-----------------|-----|-----------------|-----|
| 290. 耳羹·····    | 227 | 299. 羊胎汤·····   | 233 |
| 291. 羊蛇汤·····   | 228 | 300. 清汤菊花·····  | 234 |
| 292. 羊血汤·····   | 228 | 301. 奶汤银丝·····  | 235 |
| 293. 酸菜羊血汤····· | 229 | 302. 干贝羊肾汤····· | 235 |
| 294. 羊肉珧柱羹····· | 230 | 303. 杜仲羊汤·····  | 236 |
| 295. 过桥羊肉·····  | 230 | 304. 鳖羊汤·····   | 237 |
| 296. 水煮羊肉·····  | 231 | 305. 羊肉小火锅····· | 237 |
| 297. 过江羊百叶····· | 232 | 306. 清汤羊肚·····  | 239 |
| 298. 海带羊肉汤····· | 233 |                 |     |





## 凉菜类

### 1. 咖喱羊肉

#### 原 料

|     |       |      |                |
|-----|-------|------|----------------|
| 羊腿肉 | 500 克 | 香 叶  | 1 克            |
| 咖喱油 | 20 克  | 小茴香粉 | 1.5 克          |
| 咖喱粉 | 30 克  | 麻 油  | 10 克           |
| 姜   | 8 克   | 葱    | 5 克            |
| 胡椒粉 | 6 克   | 精 盐  | 适量             |
| 花雕酒 | 12 克  | 精炼油  | 1000 克耗(100 克) |
| 白 糖 | 2 克   | 鲜 汤  | 50 克           |
| 鸡 精 | 5 克   | 料 酒  | 10 克           |

#### 制 作

1. 羊腿肉洗净,用刀切成约 0.7 厘米厚的片,用精盐、胡椒粉、花雕酒拌匀腌渍入味,滴净水汽后,放入七成油温的锅中,将羊肉炸至熟且外呈金黄时捞起。

2. 锅置小火上,放精炼油烧热,依顺序投入葱、姜炒香,放羊肉、鲜汤、料酒、白糖、香叶、小茴香粉、咖喱粉、咖喱油烧软,淋麻油,放鸡精搅匀起锅入盘即成。



## 特 点

咖喱味浓厚,羊肉酥软芳香。

## 2. 陈皮羊肉

### 原 料

|      |       |       |                |
|------|-------|-------|----------------|
| 羊里脊肉 | 500 克 | 桂 皮   | 0.5 克          |
| 陈 皮  | 30 克  | 绍 酒   | 10 克           |
| 干辣椒  | 2 克   | 冰 糖   | 3 克            |
| 姜 片  | 8 克   | 美极鲜味汁 | 12 克           |
| 葱    | 4 克   | 麻 油   | 5 克            |
| 花 椒  | 20 粒  | 鲜 汤   | 25 克           |
| 红辣椒油 | 30 克  | 味 精   | 3 克            |
| 香粉八角 | 1 克   | 精 盐   | 适量             |
| 香 果  | 2 个   | 精炼油   | 1000 克(耗 80 克) |
| 香 叶  | 0.8 克 |       |                |

### 制 作

1. 羊里脊洗净,切成 1.5 厘米见方的丁,用绍酒、盐、姜 3 克、葱 2 克腌渍入味。陈皮用温水泡软,切成片。

2. 锅置旺火上,放精炼油烧至八成热,放入羊丁炸熟,待外表干爽时捞出。锅留油 50 克,放入干辣椒、陈皮、花椒微炒,放入羊丁,掺鲜汤,放入以上调味料,待羊丁微软时放入味精、麻油搅匀起锅装盘即成。

### 特 点

陈皮香浓、麻辣回甜。



### 3. 羊 羔 冻

#### 原 料

|      |       |      |      |
|------|-------|------|------|
| 羊扁担肉 | 500 克 | 葱    | 15 克 |
| 鲜猪肉皮 | 150 克 | 料 酒  | 25 克 |
| 腊 脂  | 20 克  | 葱汁味碟 | 1 个  |
| 精 盐  | 适量    | 姜汁味碟 | 1 个  |
| 姜    | 20 克  | 鸡 精  | 3 克  |

#### 制 作

1. 羊扁担肉入锅煮去血水,再另掺清水,用料酒、姜 8 克、葱 5 克,将羊肉煮熟至烂捞出,切成 2 毫米厚的薄片。猪肉皮洗净,切成细丝。腊脂用温水泡软。

2. 清水入锅,放入猪皮丝、姜汁、葱汁、盐,煮至肉皮和汤混为一体时,放入腊脂熬化,加入鸡精搅匀,取一方瓷盘先倒入熬好的皮冻,摆入羊肉片,冷后再倒入另一半皮冻,放凉后再切成片摆入盘中,随味碟一同上桌即成。

#### 特 点

皮冻质地软嫩,呈水晶色,味鲜美。

### 4. 羊 肉 香 肠

#### 原 料

|      |       |     |      |
|------|-------|-----|------|
| 鲜羊腿肉 | 400 克 | 姜   | 10 克 |
| 猪肥肉  | 80 克  | 金 钩 | 20 克 |
| 鲜羊小肠 | 5 米   | 花生米 | 60 克 |
| 花 椒  | 2 克   | 花雕酒 | 20 克 |



|     |      |      |      |
|-----|------|------|------|
| 白 糖 | 5 克  | 生抽酱油 | 10 克 |
| 胡椒粉 | 8 克  | 味 精  | 4 克  |
| 五香粉 | 6 克  | 精 盐  | 适量   |
| 辣子面 | 10 克 |      |      |

## 制 作

1. 鲜羊腿肉、猪肥肉分别洗净切成片。羊肠翻洗后滴净水。
2. 将羊肉片、猪肥肉片加盐、金钩、花生米、花椒、姜、花雕酒、白糖、辣子面、生抽酱油、五香粉、味精、胡椒粉拌匀装入羊肠内,并用小针插上气眼,吹干表面水分再用烟熏干爽,吃时洗干净后煮熟切片装盘即成。

## 特 点

烟香味浓、咸辣回甜。

# 5. 腊 羊 肉

## 原 料

|       |        |     |     |
|-------|--------|-----|-----|
| 鲜羊里脊肉 | 1000 克 | 大 料 | 1 克 |
| 甜面酱   | 80 克   | 五香粉 | 7 克 |
| 黄 酒   | 30 克   | 白 糖 | 8 克 |
| 葱     | 10 克   | 精 盐 | 适量  |
| 姜     | 15 克   |     |     |

## 制 作

1. 鲜羊里脊肉切成 3 厘米宽的长条,用盐、白糖、大料、黄酒、五香粉、姜、葱腌渍入味,取出滴尽水汽,抹上甜面酱,挂在通风处吹干。
2. 将吹干的羊肉洗净后,用旺火蒸熟,切片装盘即成。



## 特 点

酱香醇回甜,咸鲜味美。

## 6. 咸蛋羊肉卷

### 原 料:

|      |       |     |       |
|------|-------|-----|-------|
| 鲜羊脊肉 | 500 克 | 黄 酒 | 5 克   |
| 咸鸭蛋黄 | 10 个  | 鸡 蛋 | 4 个   |
| 精 盐  | 适量    | 面 粉 | 100 克 |
| 蛋糊芡  | 40 克  | 味 精 | 3 克   |
| 葱 汁  | 6 克   | 麻 油 | 7 克   |
| 姜 汁  | 8 克   | 豌豆粉 | 10 克  |
| 胡椒粉  | 3 克   |     |       |

### 制 作

1. 鸡蛋抽打均匀,加少量盐与面粉调合成面糊,入锅推成蛋皮。蛋皮修成6厘米宽、12厘米长的片。

2. 羊肉洗净,用刀剁成茸,加盐、胡椒、葱汁、姜汁、鸡蛋、黄酒、豌豆粉拌成羊肉馅。咸鸭蛋揉散,卷成直径为2厘米大的圆柱长条。

3. 蛋皮抹上蛋糊芡,放入羊肉馅、咸蛋条卷成卷,用纱布裹严,两头扎紧,上笼用旺火一气蒸熟,凉冷后取下纱布,用刀切成片,拌入麻油,摆入盘内即成。

### 特 点

色泽鲜亮,咸蛋味香。



## 7. 玻璃羊肉卷

### 原 料

|     |       |      |      |
|-----|-------|------|------|
| 凉粉皮 | 2 张   | 味 精  | 3 克  |
| 烤羊肉 | 200 克 | 蒜 茸  | 10 克 |
| 冬 笋 | 30 克  | 红辣椒油 | 20 克 |
| 香 菌 | 30 克  | 蚝 油  | 8 克  |
| 西 芹 | 10 克  | 麻 油  | 6 克  |
| 金针菇 | 20 克  | 芥末味碟 | 1 个  |
| 黄 瓜 | 20 克  | 红油味碟 | 1 个  |
| 精 盐 | 适量    |      |      |

### 制 作

1. 凉粉皮用沸水氽一下捞出,用刀改成长 4.5 厘米、宽 3 厘米的片。烤羊肉、冬笋、香菌、黄瓜分别切成二粗丝,冬笋、金针菇、香菌分别入沸水氽断生捞出。

2. 用以上调味料将冬笋、香菌、金针菇、黄瓜、烤羊肉拌匀味,放入凉皮内卷成卷,用西芹系住摆放于盘中,带味碟一同上桌即成。

### 特 点

皮脆肉香,口味多样。

## 8. 椒麻羊肚丝

### 原 料

|     |       |      |      |
|-----|-------|------|------|
| 羊 肚 | 300 克 | 生抽酱油 | 12 克 |
| 豆 芽 | 50 克  | 双 醋  | 5 克  |

