



中国美食丛书

家庭川味牛羊菜谱

李乐清 著



中国旅游出版社

家庭川味牛羊菜谱

李乐清 编著

中国旅游出版社

B6-87.07

59767

(京) 新登字031号

责任编辑 潘笑竹

封面设计 滕义仿

家庭川味牛羊菜谱

李乐清 编著

•

中国旅游出版社出版

(北京建内大街甲9号)

北京华新印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

•

开本: 787×1092毫米 1/32 印张: 2.625 字数: 60千

印数: 9600册 定价: 1.70元

1992年4月第1版 1992年4月第1次印刷

ISBN 7-5032-0473-7/TS·81

前 言

牛羊肉营养丰富、食用价值颇高，是我国广大人民群众喜爱的重要副食品。运用多种烹调手法，可将牛羊肉烹调出多种美味佳肴。川菜是我国的八大菜系之一，影响深远。川菜中以牛羊为原料制作的菜品，颇有特色，深受海内外食客的欢迎。

为了满足广大人民群众的生活需要，适应饮食业和旅游业的发展，特收集和整理了川菜中的牛羊菜肴，并吸收其它菜系中的精华，结合本人的理论与实践，编写成《家庭川味牛羊菜谱》献给读者。

本书除可供一般家庭仿照制作外，也可供饮食业厨师及广大烹饪爱好者参考。为了帮助读者理解此书，特附牛羊肉特点介绍及加工烹调常识和有关名词术语简释。

本书在写作过程中，得到了领导和同志们的帮助，并参考了一些专著和内部资料，在此谨表谢意。

由于本人的实践和理论水平不高，书中一定存在着缺点，望广大读者，烹饪工作者及专家批评指正。

李乐清

1989年7月

目 录

一、卤牛肉·····	(1)
二、毛牛肉·····	(1)
三、熏牛肉·····	(2)
四、香糟牛肉·····	(2)
五、软炸牛肉·····	(3)
六、水煮牛肉·····	(3)
七、火鞭牛肉·····	(4)
八、灯影牛肉·····	(5)
九、锅酥牛肉·····	(6)
十、红烧牛肉·····	(7)
十一、麻辣牛肉·····	(8)
十二、陈皮牛肉·····	(8)
十三、干拌牛肉·····	(9)
十四、粉蒸牛肉·····	(9)
十五、咖喱牛肉·····	(10)
十六、酱汁牛肉·····	(10)
十七、虾须牛肉·····	(11)
十八、锅炮牛肉·····	(12)
十九、芒果牛肉·····	(12)
二十、嘟嘟牛肉·····	(13)
二十一、坛子牛肉·····	(14)

二十二、凉拌牛肉·····	(14)
二十三、大伞牛肉·····	(15)
二十四、五香烧牛肉·····	(16)
二十五、家常碎牛肉·····	(16)
二十六、芹菜碎牛肉·····	(17)
二十七、苤蓝烧牛肉·····	(17)
二十八、五香烤牛肉·····	(18)
二十九、麻辣牛肉干·····	(19)
三十、五香牛肉干·····	(19)
三十一、干煸牛肉丝·····	(20)
三十二、甜椒牛肉丝·····	(20)
三十三、仔姜牛肉丝·····	(21)
三十四、萝卜牛肉丝·····	(22)
三十五、牛肉干丝·····	(22)
三十六、小笼粉蒸牛肉·····	(23)
三十七、西红柿炖牛肉·····	(23)
三十八、川汤牛里脊·····	(24)
三十九、炒野鸡红·····	(24)
四十、小碗红汤牛肉·····	(25)
四十一、红灯笼酥牛肉·····	(26)
四十二、熏卤干牛肉·····	(26)
四十三、珍珠炸牛排·····	(27)
四十四、牛肉烧元·····	(28)
四十五、牛肉酥元·····	(28)
四十六、清炖牛肉汤·····	(29)
四十七、毛肚火锅·····	(29)
四十八、夫妻肺片·····	(30)

四十九、挂挂牛杂·····	(31)
五十、烧牛头方·····	(32)
五十一、锅巴牛掌·····	(32)
五十二、清蒸牛蹄花·····	(33)
五十三、拌牛蹄黄·····	(34)
五十四、香卤牛肝·····	(34)
五十五、酸辣牛肝·····	(35)
五十六、酿牛尾·····	(35)
五十七、枸杞牛冲汤·····	(36)
五十八、火爆牛环喉·····	(37)
五十九、火爆牛肚梁·····	(38)
六十、拌牛肚梁·····	(38)
六十一、卤炸羊肉·····	(39)
六十二、清蒸羊肉·····	(39)
六十三、桂花羊肉·····	(40)
六十四、红烧羊肉·····	(40)
六十五、清炖羊肉·····	(41)
六十六、家常羊肉·····	(42)
六十七、粉蒸羊肉·····	(42)
六十八、蒜泥羊肉·····	(43)
六十九、汤锅羊肉·····	(43)
七十、辣子羊肉·····	(44)
七十一、红冻羊肉·····	(44)
七十二、手抓羊肉·····	(45)
七十三、葱爆羊肉·····	(46)
七十四、红松羊肉·····	(46)
七十五、附片炖羊肉·····	(47)

七十六、虫草羊肉·····	(47)
七十七、番茄炒羊肉·····	(48)
七十八、酸溜羊肉片·····	(48)
七十九、甜椒炒羊肉·····	(49)
八十、子姜羊肉丝·····	(50)
八十一、芹黄羊肉丁·····	(50)
八十二、冷冻羊糕·····	(51)
八十三、炸香羊脯·····	(52)
八十四、红烧羊皮·····	(52)
八十五、羊肉烧元·····	(53)
八十六、炒合菜·····	(54)
八十七、烤羊腿·····	(55)
八十八、香辣羊肉汤·····	(55)
八十九、奶汤羊肉粉·····	(56)
九十、奶汤羊杂粉·····	(57)
九十一、熬烧羊肠·····	(57)
九十二、溜羊肝·····	(58)
九十三、鱼香羊肝·····	(58)
九十四、菊花羊肝汤·····	(59)
九十五、溜羊肾·····	(60)
九十六、氽羊肚·····	(60)
九十七、炖羊蹄·····	(61)
九十八、渡羊脑·····	(61)
九十九、核桃羊肾·····	(62)
一百、淮杞炖羊头·····	(63)
附1、牛羊肉特点及烹调加工常识·····	(64)
附2、有关烹饪名词术语简释·····	(72)

一、卤牛肉

用料：牛肉5000克、火硝8克、姜25克、八角12克、花椒7.5克、三奈4克、精盐300克、小茴香5克、酱油50克、丁香2.5克、味精13克、广香2.5克、粉甘草7克、安桂5克、草果2.5克、砂仁头5克、香松4克、白芷3克、料酒250克、子蔻2.5克。

制法：1. 腌渍：选用黄牛后腿膝下脚肚子肉，即腱子肉，将牛肉除去浮筋，均匀地切成小块，用精盐200克与火硝、花椒4克调和均匀抹在牛肉上，盛于缸钵内腌约6小时（夏季）冬季需腌22小时。腌的过程中应上下对翻两、三次。

2. 卤制：锅洗净置旺火上，下清水5000克，将子蔻、砂仁头、八角、安桂、三奈、白芷、小茴香、草果、粉甘草、广香、丁香及香松和花椒3.5克等用干净白纱布包起，捆好放入锅内并下精盐100克、酱油、料酒、姜，同时放入牛肉，待卤水烧开后，打去血泡，直至牛肉卤到熟软的程度，加入味精用旺火烧开，撇去浮油，迅速将牛肉起锅，（如浮油沾附肉上，冷后凝结了，既不美观，又不爽口）。吃时按横筋切成薄片入盘，淋上麻油，撒上花椒面，辣椒面即成。

特点：红润美观、醇香鲜美，肥嫩不烂，最宜下酒。

二、毛牛肉

用料：净牛肉2500克、菜油1000克、白糖60克、精盐75克、八角五个、醪糟汁75克、姜片35克、甘草7.5克、味精5克、肉桂5克。

制法：1. 将牛肉片去浮皮部分（忌用水洗）；顺纹路切成约500克重的块子，用开水煮至约五成熟（不见血红色时），打净泡沫，捞起晾冷，切成小一幅条。

2. 炒锅置小火上，下鲜汤，放进牛肉（汤刚淹没牛肉）并将精盐、白糖、肉桂、八角、甘草、姜片、味精、醪糟汁和菜油一并下锅，煮约六小时，应随时铲动，以免粘锅，煮到汤汁快完时，即不断翻炒，锅中发出三至四次油溅爆的响声时，迅速起锅盛于簸箕内晾起。簸箕下面放一锅接油。待牛肉冷却后翻面刨散，拣去生姜、八角等香料即成。

特点：醇香鲜美，细嫩化渣。成菜因皮松软如毛而得名。

三、熏牛肉

用料：鲜黄牛肉1000克、菜油100克、精盐15克、辣椒面25克、酱油25克、甜酱10克、白糖10克、花椒面5克、芝麻15克、红油15克、醪糟汁30克、料酒15克、姜适量、葱适量。

制法：1. 牛肉去筋剖成长4.5厘米、宽3.3厘米的片子，用料酒拌匀，加姜、葱花、花椒、精盐，渍二十分钟入味。

2. 取出牛肉片晾干水分，下到旺火油锅里炸呈黄色起锅。另将菜油烧热后，放糖、酱炒至六成色下牛肉片，并立即倒酱油、醪糟汁、辣椒面而提匀铲起，拌上红油、芝麻、待晾冷后撒上花椒面便可食用。

特点：麻辣香脆、佐酒或零吃皆可。

四、香糟牛肉

用料：牛肉1000克、菜油100克、精盐10克、酱油25克、

红糖50克、醪糟汁100克、醋10克、红辣椒25克、姜25克、葱25克、花椒5克。

制法：1. 选用嫩牛肉，切成长3.3厘米、宽2.5厘米、厚1.5厘米的片，用清水漂半小时，即捞出下到开水锅中煮开，打去泡沫，再将肉捞出。

2. 锅内下菜油烧至五成火热时，将红辣椒、生姜、花椒、葱下油中泡过，然后将牛肉下锅煸干水气，再加入醪糟汁、红糖、精盐、酱油、醋等调料将牛肉煨入味，随即加入煮牛肉的原汁在旺火上烧开，再移文火上将肉煨烂，一直烧到亮汁亮油时即成。

特点：色泽红亮、汁浓醇香、烂软不烂，冬季佳肴。

五、软炸牛肉

用料：牛肉500克、鸡蛋一个、面粉100克、淀粉25克、菜油100克、精盐2.5克、酱油50克、白糖10克、姜5克、葱10克、花椒2.5克、胡椒1克、料酒25克。

制法：1. 选肋条牛肉洗净，切成1厘米厚、15厘米长的方片，加进精盐、酱油、白糖、花椒、胡椒、姜葱等调料煨起，待全部入味后再加清水50克上笼蒸熟取出滤干水气。

2. 面粉、淀粉、鸡蛋液加菜油5克和少许精盐调成浆汁与牛肉拌和，然后下到七成火热的油锅中炸成金黄色捞出切成骨牌片入盘、配葱酱拌食之。

特点：外酥内嫩、干香可口、色泽金黄，宜于下酒。

六、水煮牛肉

用料：牛腰柳肉250克、莴笋尖100克、葱100克、菜油

175克、鲜汤500克、姜米15克、蒜米25克、郫县豆瓣60克、辣椒面5克、豆豉约十粒、醪糟汁25克、水淀粉40克、精盐2.5克、干辣椒五根、花椒面1克、味精1克。

制法：1. 选用腰柳肉或梅子头，洗干净后，将牛肉均匀地切成约2.5厘米宽、4.5厘米长的薄片，莴笋尖、葱均切成6.6厘米长的节子，干辣椒在小火上加少许菜油炒到棕红色时取出用刀铡碎。

2. 牛肉片盛于碗中加盐、水淀粉搅拌，搅拌时要顺着一边，至水分全部被牛肉吸收即可。

3. 炒锅在旺火上炙好后，下75克菜油，烧到八成熟时，下豆瓣快速煸炒，至油现红色时即将豆豉(捣烂)、姜、蒜下锅继续煸出香味，再下辣椒面快速煸炒几下，随即下莴笋尖、葱炒几下后，加进鲜汤，同时下醪糟汁，将莴笋尖煮至断生时，用炒瓢捞起盛入盘中，再煮牛肉。下牛肉时汤汁要做开，须几片几片地陆续下锅。下完后，用筷子轻轻拨散，勿使巴锅。煮至肉片伸展发亮时，下味精轻轻快速推转，即可起锅盛于莴笋尖上，撒上铡碎的干辣椒，同时将剩余菜油烧开淋于辣椒和肉片上，撒上花椒面即成。

特点：麻辣味厚、滑嫩化渣、为川菜名肴。在广大食客中享有盛誉。

七、火鞭牛肉

用料：净牛肉500克、硝1克、精盐15克、花椒2克、白糖5克、五香粉3克。

制法：1. 选用牛筒筒肉或红包肉，将牛肉片去浮皮部

分（忌用水洗），修整后，顺纹路片成长15厘米、宽4厘米、厚0.7厘米的块子，每块直起切成方根均匀的细条，不切断，使其连在一起，形如一小挂鞭炮。

2. 将盐炒热加硝磨细，再用刀将花椒铡碎，加白糖、五香粉合转再与牛肉拌和均匀，待盐化尽后将牛肉理伸，摆在簸箕背上晾起（热天约需十四小时，气候冷需四天）待水分晾干后，将牛肉平散地放在铁丝架上，进烘炉用杠炭小火，炕约一小时（每隔十多分钟翻面一次），然后上笼用旺火蒸熟，取出晾冷即成。宜于当天吃，吃时刷上少许麻油，更增香味。

特点：醇香鲜美、细嫩化渣、色泽红亮，形如一小挂鞭炮而得名。

八、灯影牛肉

用料：净牛肉500克、生菜油500克（耗150克）、硝1克、白糖25克、花椒面15克、辣椒面25克、醪糟汁15克、精盐10克、五香粉2.5克、味精1克、生姜15克。

制法：1. 片肉：选用黄牛肉的筒筒肉、红包肉。将牛肉的浮皮部分用刀片去，以保持洁净（因晾制时间长，切忌用水清洗，否则会受腐败微生物感染而变质）。再切去边角，修整端正，片成大张薄片。片的方法有两种：一为“滚刀”片法，即左手掌紧压牛肉，右手持刀从贴近案板处自右向左开片，左手随刀向后滚动牛肉，片完为止。片时用一干净盘子接盛肉片，不使肉片折断。另一种是“翻折”片法，即用左手掌紧压牛肉，右手持刀在右侧边肉上自右向左片起，片至左边时不切断，象翻书一样，把上面的一块肉翻向左方，再将整块肉翻面掉头，仍如前法起片，这样反复翻片，一直将整块

肉片完为止。不论那种片法，均应片得越薄越好。要求不把肉片烂。

2. 腌与晾：将片好的牛肉在案板上铺平理伸，将盐炒熟加硝磨细，均匀地撒在牛肉上，裹成圆筒形晾于簸箕内，以去其血水，热干约需晾十四小时，气候稍冷时，需晾四天，晾至牛肉呈鲜红色为止。

3. 炕与蒸：在烘炉内用杠炭燃火将牛肉炕干，火力不能大，更不能有明火。牛肉炕时不能重叠，应平铺在铁丝架上，一般炕约十五分钟即可炕干。炕后上笼蒸约半小时取出，切成长约4厘米、宽2.5厘米的小片。再上笼蒸约一小时半，取出散放在簸箕内晾冷。

4. 油炸：炒锅在旺火上炙好，下菜油炼熟后，下生姜（拍松），并将锅提在一旁约15分钟，待油温稍降后再移至上火，下牛肉片轻轻铲动，炸透时将锅移开，泌去约三分之二的油，再下醪糟汁提匀，立即下辣椒面、花椒面、白糖，味精、五香粉快速提拌均匀，起锅晾冷即成。吃时加少量麻油，更增香味。

特点：此菜为四川著名小吃品种之一，选料认真，烹制精细，味重麻辣，香甜鲜美，色泽红亮，便于贮存携带。因其片薄透明，有如“牛皮灯影”，故名“灯影牛肉”。“灯影牛肉”罐头也十分有名，畅销国内外。

九、锅酥牛肉

用料：熟牛肉250克、鸡蛋清四个、干淀粉75克、生菜100克、甜酱50克、开花葱50克、蒜片25克、菜油750克耗100克、精盐5克、白糖10克、麻油25克、味精1.5克、醋15克。

制法：1. 熟牛肉选胸膘肉(无胸膘肉用无筋肉也可)，切成4.5厘米长、3.3厘米宽、0.45厘米厚的片，平铺于盘内，依次铺严无缝，用蛋清淀粉(加盐、味精)均匀地抹在牛肉上面待用。生菜切细丝或薄片。甜酱加麻油10克，白糖5克拌匀。生菜用白糖、醋、麻油要临走菜时才拌。

2. 锅洗净放入菜油于中火上烧至五成热，左手端牛肉盘，右手轻轻地将牛肉擀在油锅里用炒瓢轻轻推动牛肉，炸时翻面，炸酥时呈金黄色时捞起，用刀切成菱形或条形上盘镶生菜即成。

特点：牛肉香酥、入口松脆。配以葱、酱、生菜同食，别具风味，宜于佐酒。

十、红烧牛肉

用料：黄牛肉1500克、郫县豆瓣150克、糖色适量、白萝卜1000克、花椒五十余粒、精盐10克、八角一粒、香菜100克、熟菜油150克。

制法：1. 黄牛肉选肋条切成五块，入沸水内氽一下捞出，切成3.3厘米见方的块。白萝卜切成2.5厘米见方块。花椒、八角用纱布包好。

2. 铝锅置旺火上，下菜油烧至三成热，放入豆瓣，炒香至油呈红色，加入鲜汤1500克、牛肉香料包、精盐5克、糖色(以汤呈浅红色为宜)烧沸，撇尽浮沫改用微火烧至刚粍，将萝卜块入沸水中浸一下加入，放精盐5克烧至汁浓肉粍(捡去香料包不要)即成。吃时辅以香菜。

特点：菜色金红、牛肉醇香扑鼻、咸鲜味浓，酒饭均宜。

十一、麻辣牛肉

用料：熟牛肉250克、芹菜段15克、葱段15克、炒花仁10克、辣椒油50克、上等酱油50克、味精0.5克、香油15克。

制法：将熟牛肉切成4.5厘米长、2.5厘米宽、0.3厘米厚的片，盛入芹菜段、葱段垫底的盘内，酱油、味精、辣椒油、香油调匀淋在肉片上，撒上花仁（铡细）即成。

特点：麻辣味厚、香鲜爽口，最宜佐酒。

十二、陈皮牛肉

用料：牛肉500克、菜油150克、辣椒油50克、干辣椒10克、姜片15克、葱15克、花椒2.5克、陈皮15克、料酒20克、白糖15克、醋5克、味精1克、酱油25克、盐3克、香油15克、汤250克。

制法：1、选无筋瘦牛肉切成长4.5厘米、宽2.5厘米、厚2.7厘米的片，盛入碗内，用精盐、料酒、姜（拍破）、葱（挽结）拌匀码味。陈皮切成1.5厘米见方的片，用温水洗净。干辣椒切成2厘米长的段。把酱油、白糖、味精、汤混对成滋汁待用。

2、炒锅置旺火上，下菜油，烧至八成熟时，放干辣椒炸成棕红色，下花椒、陈皮炒一下，放牛肉，待牛肉炒至散籽发白时，加陈皮、辣椒油、醋、醪糟汁及滋汁，继续煸炒至汁干油亮，起锅入盘，拣去姜、葱，淋上香油即可食用。

特点：菜色红亮，陈皮芬芳，麻辣味浓，肉质鲜酥。

十三、干拌牛肉

用料：牛肉750克、酱油200克、葱25克、炒花生米十余颗、熟油辣椒50克、精盐3克、白糖5克、花椒面1克、味精1克。

制法：1. 牛肉洗净，在开水锅内煮熟，捞起晾冷后切成片。葱切2.5厘米的节。花生米铡细。

2. 将牛肉片盛入碗中，先下盐拌和，使之入味。接着放熟油辣椒、白糖、酱油、味精、花椒面再拌，最后下葱及炒花生米细粒，和匀盛入盘内即成。

特点：麻辣鲜香，酒饭均宜。

十四、粉蒸牛肉

用料：牛肉500克、精盐2.5克、酱油30克、花椒十余粒、醪糟汁25克、米粉100克、郫县豆瓣30克、葱、姜各20克、红糖10克、生菜油50克。

制法：1. 将黄牛肉洗净，去筋切成长约4.5厘米、宽约2.5厘米的片子。姜、葱、花椒和在一起铡成细末。

2. 在容器内将精盐、酱油、豆瓣、葱、姜、花椒末、红糖、醪糟汁、生菜油加少许汤调匀。

3. 牛肉片倒于调料内拌和，然后再撒米粉子与牛肉内拌和均匀，装碗放于蒸具中，用旺火沸水蒸吧，吃时翻面倒下。

特点：牛肉烂香、咸辣味鲜，佐餐佳肴。