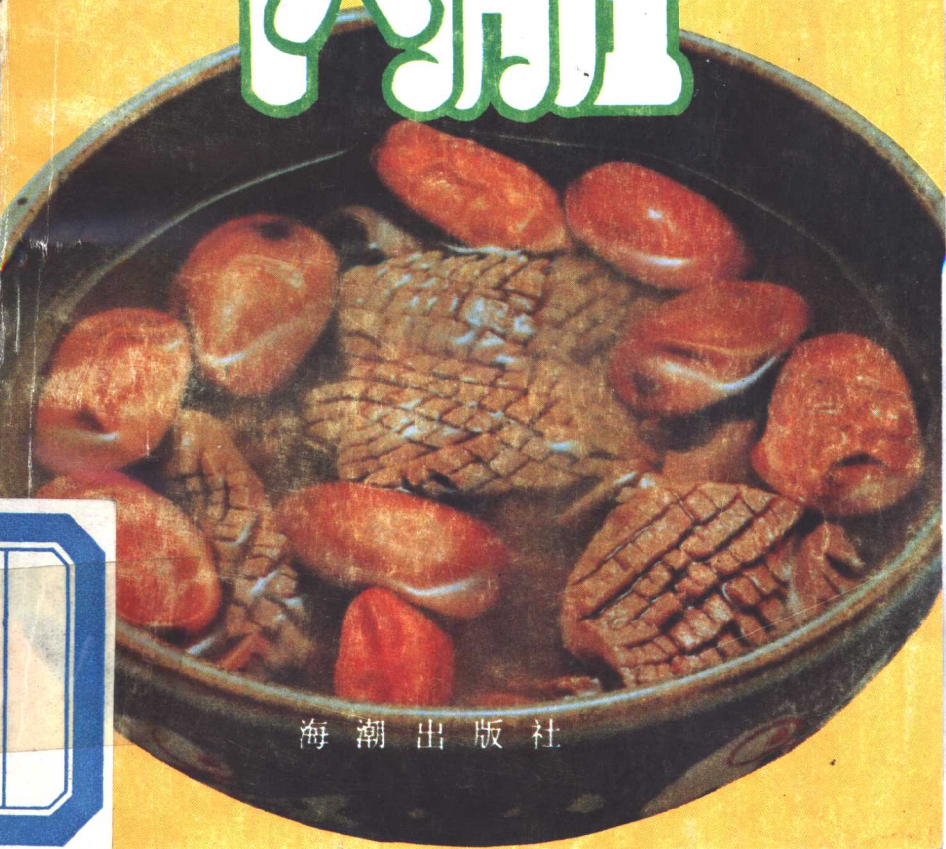


巧做家常菜300款

内脏



海潮出版社

巧做家常菜300款

内 脏

江永林 主编
孟 冀

海 潮 出 版 社

1991年·北京

巧做家常菜300款——内脏

江永林 孟冀 主编

海潮出版社出版

北京市京辉印刷厂印刷

1991年4月第1版 1991年4月第1次印刷

787×1092毫米 32开本 5.375印张 110千字

印数：00001—16600册

ISBN7-80054-199-1/Z·13 定价：2.85元

前 言

只要掌握了一定的烹调技巧，用畜禽的肝、肾、肠、肚等内脏，做出的菜肴不仅没有腥、膻、臭等异味，而且是人人喜爱的美味佳肴。各地很多著名的风味小吃，就是利用畜禽内脏精细加工而成的。为了帮助城乡广大家庭掌握畜禽内脏的加工制作方法，我们特意编写了《巧做家常菜 300 款——内脏》一书。该书分六大类，分别介绍了猪、牛、羊、鸡、鸭、鹅等各种内脏的加工制作方法和风味特点。我们相信，这将会受到广大读者的欢迎。

参加本书编写工作的有刘光汗、赵友江、黄玉兰、齐家新、冯桂芝、沈敬强、陈娟娟、江永林等同志。在编写中，参阅了有关报刊、书籍，并得到了行家的指点，在此一并表示衷心感谢。

编 者

目 录

一、肝

滋肾肝膏汤·····	(1)
猪肝汤·····	(2)
豌豆肝米·····	(2)
地栗肝片·····	(3)
苦瓜炒肝片·····	(3)
炒猪肝·····	(4)
花油酥肝枣·····	(4)
猪肝酥·····	(5)
软炸猪肝·····	(6)
炸猪肝·····	(6)
黄豆炖猪肝·····	(7)
卤猪肝·····	(7)
腊猪肝·····	(8)
生烤金银卷·····	(8)
首乌黄豆烩猪肝·····	(9)
法式煎猪肝·····	(10)
南煎肝·····	(10)
溜三样·····	(11)
猪肝粉丝汤·····	(11)
首乌肝片·····	(12)

枸杞爆肝尖·····	(13)
生炒猪肝·····	(14)
网油猪肝球·····	(14)
椒猪肝卷·····	(15)
酥猪肝排·····	(16)
香炸葡萄肝·····	(17)
炸猪肝卷·····	(18)
肝黄粥·····	(19)
参地炖猪肝·····	(19)
腊金银卷·····	(20)
温拌肝片·····	(20)
拌猪肝菠菜·····	(21)
熏猪肝·····	(21)
凤眼猪肝·····	(22)
葱头煎猪肝·····	(23)
炆肝片·····	(23)
黄芪猪肝汤·····	(24)
竹笋肝膏汤·····	(24)
清汤肝糕·····	(25)
卤牛肝·····	(26)
肝泥子·····	(26)

焗牛肝奶油…………… (27)

煎牛肝酸奶油少司配

土豆泥…………… (27)

煎小牛肝…………… (28)

洋葱炒牛肝…………… (29)

哈萨克式炭烤肝串… (29)

红酒焖穿膘牛肝…… (30)

乌克兰式煎牛肝…… (30)

煎牛肝葱头沙司…… (31)

鱼香牛肝…………… (32)

明砂溜肝片…………… (32)

卤羊肝…………… (33)

当归肝…………… (33)

羊肝粥…………… (34)

羊肝胡萝卜粥…… (34)

羊肝平肝汤…………… (35)

四物肝片汤…………… (35)

鸡肝豌豆大米汤…… (36)

余凤肝豆苗…………… (36)

君肉蒸鸡肝…………… (37)

鸡肉鸡肝串…………… (37)

鸡肝摊蛋饼…………… (38)

鸡肝沙司…………… (38)

鲜蘑鸡肝串…………… (39)

鸡杂沙司…………… (39)

家常肝膏汤…………… (40)

荠菜肝米…………… (41)

虾油醉黄肝…………… (41)

葱头烩鸡肝…………… (42)

鲜奶鸡肝米…………… (42)

网油包鸡肝…………… (43)

面包渣炸鸡肝…… (44)

蕃茄溜鸭肝…………… (44)

雪花鸭肝…………… (45)

焖鸭鲜蘑鸭肝沙

司…………… (46)

鸭肝泥子卷…………… (46)

煎鸭肝串配米饭…… (47)

鸭肝鲜蘑托司…… (48)

鸭肝馅鸡肉饼…… (49)

糟鸭肝…………… (50)

酱汁鸡肝…………… (50)

炸鸭肝酥…………… (51)

二、肚 (肺)

椒盐猪肚…………… (53)

炒肚尖…………… (53)

油爆猪肚…………… (54)

盐爆肚条…………… (55)

油爆肚尖花…………… (55)

烧肚块…………… (56)

葱烧肚条…………… (57)

干烧肚块…………… (57)

烩肚仁·····	(58)	熏小肚·····	(75)
砂仁肚条·····	(59)	红油拌肚丝·····	(76)
烩肚丝·····	(59)	蒜酱花肚·····	(76)
白胡椒烩猪肚·····	(60)	八宝肚·····	(77)
五香参肚卷·····	(60)	白胡椒煲猪肚·····	(78)
熏肚·····	(61)	猪小肚白果粥·····	(78)
拌肚丝·····	(62)	白术猪肚粥·····	(79)
芥末肚丝·····	(62)	芙蓉杂烩·····	(79)
麻辣佛手肚·····	(63)	厚肩肚片汤·····	(80)
麻辣肚丝·····	(63)	油爆牛肚领·····	(80)
秦术猪肚片·····	(64)	牛草肚粥·····	(81)
猪肚粥·····	(65)	白葡萄酒沙司烩牛 肚·····	(82)
上汤柴把肚·····	(65)	西洋炒牛肚·····	(82)
奶汤杂烩·····	(66)	法式红酒烩牛肚·····	(83)
酸辣肚丝汤·····	(67)	奶油烩牛肚·····	(84)
软炸蒸肚·····	(67)	法式炒牛肚丝·····	(84)
炒肚片·····	(68)	爆肚·····	(85)
大蒜炒肚片·····	(69)	南斯拉夫式酿羊肚·····	(86)
汤爆猪肚·····	(69)	余羊肚磨·····	(87)
锅烧肚子·····	(70)	麻辣羊肚丝·····	(87)
参杞烧肚子·····	(71)	焦炸鸡肫花·····	(88)
烩肚丝·····	(72)	溜菊花肫·····	(89)
生炒四宝·····	(72)	炆菊红·····	(89)
凤凰烩肚仿·····	(73)	高加索炒鸡肫·····	(90)
五元蒸肚片·····	(74)	炒什锦·····	(91)
扒白肚·····	(74)		

酸辣鸡肫花……………(92)
 天椒炒腊鸡肫……………(92)
 清炸胗肝……………(93)
 杞菊炸鸡肝……………(93)
 绣球鸡胗……………(94)
 内金赤豆粥……………(95)
 鸡胗粉粥……………(95)
 内金粉粥……………(95)
 生炒肫片……………(96)
 盐水肫……………(97)
 栗子煨肝肫……………(97)
 盐水胗花……………(98)

三、肾(腰子)

凤尾腰花……………(99)
 爆三样……………(99)
 泡炒腰花……………(100)
 核桃腰……………(101)
 软炸补骨桃腰……………(102)
 炸猪腰子片……………(103)
 猪肾羹……………(103)
 炖猪腰……………(104)
 芝麻腰片……………(104)
 温拌腰丝……………(105)
 锅贴杜仲腰片……………(105)
 煎猪腰子板肉……………(106)
 炆腰穗……………(107)

炆腰花……………(107)
 鲜蘑腰片……………(108)
 抓炒杜仲腰花……………(109)
 刀豆炒腰片……………(110)
 炒腰花……………(110) ✓
 网油腰卷……………(111)
 软炸腰花……………(112)
 软炸腰穗……………(112)
 盐烧腰片……………(113)
 氽腰片……………(114)
 猪肾粥……………(114)
 百日咳腰片冻……………(115)
 参药猪腰……………(115)
 钩吊香腰……………(116)
 面包贴腰片……………(117)
 杜仲腰花……………(118)
 炆腰片……………(118)
 鸡纵腰片汤……………(119)
 清汤腰方……………(119)
 腰花木耳汤……………(120)
 牛肾粥……………(121)
 牛肉腰子……………(121)
 俄式烩腰子片……………(122)
 古拉什腰子……………(122)
 煮羊肾……………(123)
 羊肾固泪膏……………(123)

白羊肾羹·····	(124)
羊肾粥·····	(125)
枸杞羊肾粥·····	(125)
补阳汤·····	(125)
清汤鸡腰·····	(126)
焖三鲜鸡腰·····	(127)
芥脑烩鸡腰·····	(128)
鸡粥凤腰·····	(128)
红焖鸡腰·····	(129)
口蘑烩鸡腰·····	(129)
鲜陈肾瘦肉粥·····	(130)
腊鸭肾·····	(130)

四、肠

烧肥肠·····	(132)
珍珠肥肠·····	(133)
抓瓢大肠·····	(133)
熏双色肠·····	(134)
乌克兰式灌肠·····	(135)
硬熏灌肠·····	(135)
七星灌肠·····	(136)
腊肠·····	(136)
杂拌火锅·····	(137)
干炸大肠·····	(138)
九转大肠·····	(138)
焦溜肥肠·····	(139)
煎大肠·····	(139)

煎小泥肠带配菜·····	(140)
熏肉粉肠·····	(140)
川味香肠·····	(141)
煮小泥肠带配菜·····	(142)
酱肥肠·····	(142)
切肉腊肠·····	(143)
卤煮小肠·····	(144)
拌牛盘肠·····	(146)
腊鸭肠·····	(146)
盐爆鸭肠·····	(147)

五、肺

杏仁银肺汤·····	(149)
奶汤银肺·····	(149)
猪肺汤·····	(150)
卤猪肺·····	(150)
麻油猪肺·····	(151)
菠饺银肺汤·····	(151)
银耳血肺·····	(152)
清炖肺·····	(153)
玻璃花肺·····	(154)
沙参心肺汤·····	(154)
清煎小块牛排鸡肝 泥·····	(155)
慈禧式煎小块牛排·····	(156)
羊肺汤·····	(156)
烩羊肺杂碎·····	(157)

六、心

炆心片……………(158)

玉竹猪心……………(158)

腊猪心……………(159)

意大利式焖猪心……(160)

红烩牛心……………(160)

鸭心汤泡肚……………(161)

一、肝

滋肾肝膏汤

原料：

猪肝250克，熟地10克，桑椹10克，酒炒女贞子10克，肉苁蓉6克，精盐5克，绍酒2克，鸡汤700克，姜片10克，鸡蛋清2个，枸杞子10克，兔丝子6克，车前子6克，胡椒面1克，味精1克，熟鸡油8克，葱节15克。

做法：

1. 将熟地、桑椹、女贞子、肉苁蓉、菟丝子、车前子烘干研成细末。枸杞用温开水泡胀。猪肝除去白筋，用刀背捶成茸，盛入碗内，加清水150克调匀，用筛子滤去肝渣不用。姜片、葱节放入肝汁中浸泡10分钟后，拣去不用。加入鸡蛋清、精盐2克、胡椒粉1克、绍酒1克及中药粉末，在汤碗内调拌均匀，入笼用旺火开水蒸15分钟左右，使肝汁、药汁互相结合成膏至熟。

2. 炒锅置旺火上，倒入清汤，加盐、胡椒面、绍酒后烧开，入味精，并取出肝膏，用竹片沿着熟肝膏的碗边划一圈，注入清汤，撒上枸杞，滴上鸡油即成。

特点：

成菜后色美质嫩，味道鲜香。

猪 肝 汤

原料：

猪肝250克，番茄150克，猪油15克，味精3克，细盐4克，酱油10克，胡椒面1克，香油5克，葱末少许。

做法：

1. 猪肝洗净切成薄片，用少量酱油拌匀。番茄洗净，用开水烫一下，剥皮、去籽，切成角。

2. 将猪油的汤锅置旺火上，待油烧至八成熟时，放入番茄、葱末煸炒片刻，再放酱油、细盐及开水。汤开后放猪肝，待汤再开时，撇去浮沫，并烧片刻，加入胡椒面、味精，起锅盛入汤碗内，淋上香油即成。

特点：

色酱色，味清香、微辣，汤浓。

豌豆肝米

原料：

猪肝250克，豌豆30克，蒜头1瓣，黄酒、姜、精盐、白糖、味精适量。

做法：

1. 猪肝切成米粒，加上酒、姜汁、盐、水生粉，渍10分钟。

2. 豌豆盐水焯熟冲凉。油热爆香蒜茸，倒入肝米翻炒至熟，调味并撒上豌豆。

特点：

此菜有补肝养血的功效。

地栗肝片

原料：

猪肝1250克，鸡蛋1个，荸荠（地栗）100克，黄酒、葱、姜、精盐、白糖、味精适量。

做法：

猪肝切成薄片，拌上酒、盐、蛋液、生粉渍15分钟。荸荠去皮切丁，拌上干生粉。植物油烧熟后冷却到六成熟，爆熟猪肝捞起。余油中加入荸荠丁翻炒，加少许水煮沸，调味，再推入肝片，着芡，撒上青葱。

特点：

此菜利于慢性肝炎、黄疸湿热病人调养滋补。

苦瓜炒肝片

原料：

猪肝250克，苦瓜100克，蒜头1瓣，黄油、酱油、麻油、精盐、白糖、味精适量。

做法：

猪肝切薄片，加酒、盐腌15分钟，用沸水淋冲一下沥干。菜油烧热略降温，爆香蒜茸，下苦瓜片，翻炒透后加入猪肝片，烹上黄酒，加少许水，待沸调味着薄芡，淋上麻油。

特点：

此菜清淡、微苦，有防癌、解热、清肠胃作用，对防治淋巴腺癌有一定功效。

炒 猪 肝

原料：

猪肝200克，水发木耳250克，青菜少许，花生油400克（耗40克），酱油20克，料酒8克，醋5克，盐1克，水淀粉40克，葱姜末共50克，高汤50克。

做法：

1. 将猪肝剔去筋洗净后，切成3厘米长、1.5厘米宽、3毫米厚的片。葱切丝，蒜切片，青菜洗净片成片，水发木耳择洗干净。

2. 猪肝片用湿淀粉少许搅拌均匀。把葱丝、蒜片、姜水、木耳、酱油、盐、醋少许和水团粉、高汤对成芡汁。

3. 炒勺放入油，上旺火烧七、八成热，放入拌好的肝片炸透，同时将青菜也过一下油，一块倒入漏勺，炒勺回火，下入猪肝，随即把芡汁倒入颠翻两下，淋入少许明油即成。

花油酥肝枣

原料：

猪肝300克，白膘100克，网油1张，鸡蛋2个，黄酒25克，白糖2.5克，精盐5克，面粉25克，味精2克，葱50克，麻油10克，花椒盐0.5克，生油1000克（耗50克）。

做法：

1. 把猪肝、白膘、葱分别切成细丝，加入黄酒、盐、味精拌匀后，分成 24 份。把网油摊平，切成 5 厘米左右的方块。

2. 把鸡蛋同面粉调成蛋糊后，把每块网油上都搽上蛋糊，当中放上拌匀的肝丝，分别包成枣子形待用。

3. 烧热锅放入生油，待油温达六、七成熟时，放入肝枣炸至外酥里熟时倒出；用原锅放入麻油、花椒盐，再将肝枣下锅，翻两翻取出装盆即好。

特点：

金黄色，外酥里嫩。

猪 肝 酥

原料：

猪肝600克，土豆500克，料酒25克，精盐5克，姜汁2.5克，葱花2.5克，麻油10克，辣酱油10克，干菱粉150克，猪油1500克（耗150克）。

做法：

1. 猪肝修净筋攀，切成5厘米长、2.2厘米宽、0.7厘米厚的片，放在盘内，加入料酒、姜汁、葱花、精盐、味精拌匀。土豆切成火柴梗粗的丝，用清水洗一下捞出，沥干水份待用。

2. 烧热锅放入猪油，待油烧至八成熟，将土豆丝用热油浇几遍后，再下油锅（土豆丝如直接下锅，油要溢出锅外），炸成金黄色时捞出，沥去油，即撒入少许精盐拌匀待用。随即将猪肝逐块两面扑上干菱粉撒牢，下八成热的油锅炸酥

后，出锅倒入漏勺内，沥去油份，然后将猪肝仍倒回原锅内，烹入辣酱油颠翻几下，淋入麻油，出锅装盆，四周围上炸土豆丝即成。

特点：

咖啡色，外酥里嫩。

软炸猪肝

原料：

猪肝150克，花生油400克（耗40克），鸡蛋1个，水淀粉20克，盐0.5克，味精1克，椒盐少许。

做法：

1. 将猪肝剔去筋洗净，切成3厘米长、1.5厘米宽、3毫米厚的片，鸡蛋打破盛于碗中，加水淀粉拌匀成鸡蛋糊。

2. 猪肝先用盐、味精腌一会儿，再放在鸡蛋糊内抓匀。

3. 炒勺上旺火，下花生油400克，烧七、八成热，把猪肝分散地下入炸之，待表面糊凝时捞出，勺内油再加热，沸腾时再下入炸，待外酥脆、内熟时，捞出放在盘中，撒上椒盐。

炸 猪 肝

原料：

猪肝250克，花生油400克（耗60克），味精1.5克，盐1克，玉米粉、椒盐各少许。

做法：

1. 先将猪肝剔去筋，切成菱角块，用盐、味精腌一腌，

上面撒些玉米粉拌匀。

2. 炒勺上旺火下入油400克，烧七、八成熟，把猪肝分散地下入油中，视外面一凝即捞出，再把油温提高，下入炸第二遍，最后把油烧热再下一炸，外表成酥状时，即可捞出，装盘，旁放椒盐。

黄豆炖猪肝

原料：

黄豆100克，猪肝500克，桂皮1小块，茴香1粒，黄酒、酱油、精盐、味精适量。

做法：

猪肝切片后用沸水淋冲一下，加黄酒、精盐腌片刻，黄豆加水煮至八成熟，放入猪肝片、桂皮碎末、茴香及各种调料，炖30分钟，连汤食之。

特点：

此菜营养丰富，可治疗妊娠肝虚水肿、缺铁性贫血。

卤 猪 肝

原料：

猪肝1500克，桂枝、八角，丁香、甘草、沙姜共30克，玫瑰露酒75克，酱油75克，冰糖100克，盐15克，清水1000克。

做法：

1. 把桂枝、八角、丁香、甘草、沙姜、玫瑰露酒、酱