

◎刘自华 编著

名厨打理肥肠美食

肥肠百味

麻辣拌肥肠·川椒炆肥肠·家常烧肥肠·脆皮炸肥肠·乌鸡炖吊子·八珍炖吊子·玉参炖吊子·黑椒炒肥肠·枣栗肥肠煲



中国物资出版社

肥肠百味

刘自华 编著

中国物资出版社

图书在版编目(CIP)数据

肥肠百味/刘自华编著. —北京:中国物资出版社,
2002.10

ISBN 7-5047-1690-1

I.肥… II.刘… III.荤菜-菜谱 IV.TS972.125

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 011984 号

责任编辑 钱 瑛
封面设计 三月工作室
责任印制 何崇杭
责任校对 孙会香

中国物资出版社出版发行

网址:<http://www.clph.com.cn>

社址:北京市西城区月坛北街 25 号

电话:(010)68392746 邮编:100834

全国新华书店经销

河北香河新华印刷有限公司印刷

开本:889×1194mm 1/32 印张:9 625 插页:2 字数:145 千字

2002 年 10 月第 1 版 2002 年 10 月第 1 次印刷

ISBN7-5047-1690-1/Z·0113

印数:0001—4000 册

定价:15.00 元

(图书出现印装质量问题,本社负责调换)

前言

肥肠是我国许多菜肴中不可缺少的烹饪原料。随着人们饮食观念的返朴归真,肥肠菜已越来越为人们所喜爱,制作的方法也越来越多,并形成了系列。本书是从肥肠的清洗、初加工,到最后烹制成菜肴,以“凉菜、热菜、吊子”等方式为组合,从制作时间、烹调用料、操作过程、成菜特点、厨师心得几方面对肥肠菜肴的制作过程进行了详细的介绍。工艺独特,内容详尽,层次分明,图文并茂,语言通俗易懂,便于操作。适合广大爱好烹饪的人们使用。

本书共介绍 169 款肥肠佳肴,愿您能在厨事中找到乐趣,在饮食中得到健康。

目 录

1 漫 话 肥 肠

2 特 味 肥 肠 凉 菜

香芥拌肥肠	(14)
蒜茸拌肥肠	(15)
姜汁拌肥肠	(16)
红油拌肥肠	(17)
麻辣拌肥肠	(18)
麻酱拌肥肠	(19)
椒茸拌肥肠	(20)
豆豉拌肥肠	(21)
葱油拌肥肠	(22)

肥肠百味

川椒炆肥肠	(23)
五香卤肥肠	(24)
怪味拌肥肠	(25)
椒麻拌肥肠	(27)

3

特味肥肠热菜

陈皮烧肥肠	(32)
黄酒烧肥肠	(34)
蚝油烧肥肠	(35)
家常烧肥肠	(36)
茄皮烧肥肠	(37)
芹黄煨肥肠	(38)
锅巴烩肥肠	(39)
回锅炒肥肠	(41)
鱼香熘肥肠	(42)
苕粉蒸肥肠	(43)
冬菜肥肠煲	(44)

宫保炒肥肠	(46)
红汁烧肥肠	(48)
姜汁烧肥肠	(49)
香葱烧肥肠	(50)
芹黄熘肥肠	(51)
干烧肥肠	(53)
豆瓣烧肥肠	(54)
糖醋溜肥肠	(55)
茄汁熘肥肠	(57)
洋葱熘肥肠	(59)
铁板肥肠	(60)
香韭熘肥肠	(62)
蒜苔熘肥肠	(63)
尖椒熘肥肠	(64)
京酱炒肥肠	(65)
香菜熘肥肠	(66)
酸辣烩肥肠	(67)
泡菜熘肥肠	(68)
兰花熘肥肠	(69)

肥肠百味

兰豆熘肥肠	(71)
香炸肥肠串	(72)
鱼香肥肠方	(73)
鱼香炸肥肠	(75)
豉汁蒸肥肠	(76)
芥丝熘肥肠	(77)
鲜菊熘肥肠	(79)
雪菜熘肥肠	(81)
魔芋烧肥肠	(82)
酸辣熘肥肠	(84)
苦瓜熘肥肠	(85)
荷叶蒸肥肠	(86)
焦脆熘肥肠	(88)
椒茸烧肥肠	(90)
脆皮炸肥肠	(91)
烧九转肥肠	(93)
蛋浆煎肥肠	(95)
红烧酿肥肠	(96)
五香煮肥肠	(98)

红汁煨肥肠	(99)
双椒煨肥肠	(100)
冬菜蒸肥肠	(102)
豆茸酿肥肠	(104)
八珍肥肠煲	(106)
鱼香肥肠煲	(108)
竹筒蒸肥肠	(110)
乌鸡炖肥肠	(111)
葱酱炸扳指	(113)
米粉蒸肥肠	(115)
酱汁烧肥肠	(117)
鱼香酥肥肠	(119)
川椒烧肥肠	(121)
翠椒煨肥肠	(123)
豉椒煨肥肠	(124)
蚝油肥肠煲	(125)
川椒煮肥肠	(127)
酸菜煨肥肠	(129)
蒜籽烧肥肠	(131)

肥肠百味

梅菜蒸肥肠	(133)
冬菜肥肠煲	(135)
烧尖椒肥肠	(137)
芽菜煨肥肠	(139)
青椒苦瓜煨肥肠	(141)
白菜扒肥肠	(143)
香糟煎肥肠	(145)
扒龙眼肥肠	(147)
肥肠苕子面	(149)
双仁爆肥肠	(151)
菜胆啤酒肠	(153)
肝尖煨肥肠	(155)
麻辣豆腐烧肥肠	(157)
怪味炸肥肠	(159)
面包糠炸肥肠	(161)
熏卤大肠	(163)
油焖肥肠	(165)
焦炒肥肠	(167)
烧煨肥肠	(169)

酱爆肥肠	(171)
清炸什锦肠	(173)
肥肠烧鱼肚	(175)
肥肠烩鲜鱿	(177)
孜然炒肥肠	(179)
南乳烧肥肠	(181)
米酒烧肥肠	(183)
尖椒洋葱肥肠	(185)
黑椒炒肥肠	(187)
沙茶肥肠煲	(189)
酸豆角肥肠	(191)
花仁肥肠煲	(193)
萝卜肥肠煲	(195)
红根烧肥肠	(197)
双红炖肥肠	(199)
辣椒焗肥肠	(201)
家常肥肠嫩豆腐	(203)
淮杞炖肥肠	(205)
枣栗肥肠煲	(206)

肥肠百味

海带烧肥肠	(208)
肥肠酸辣粉	(210)
仔姜烧肥肠	(212)
桃仁煨肥肠	(214)
过江酿肥肠	(216)
蒜苗煨肥肠	(218)
季豆煨肥肠	(220)
三丝煨肥肠	(222)
豆花煮肥肠	(224)
肥肠猪血旺	(226)

4

特味肥肠吊子

乌鸡炖吊子	(233)
杞子炖吊子	(235)
甲鱼炖吊子	(237)
洋参炖吊子	(239)
当归炖吊子	(241)

牛腩炖吊子	(243)
奶汤炖吊子	(245)
鹤鹑炖吊子	(246)
红汁炖吊子	(248)
党参炖吊子	(249)
鸡翅炖吊子	(251)
萝卜炖吊子	(252)
虫草炖吊子	(254)
什锦炖吊子	(256)
鱼头炖吊子	(257)
酸菜炖吊子	(258)
鲜鱿炖吊子	(259)
玉参炖吊子	(260)
猴头菌炖吊子	(261)
湖鸭炖吊子	(262)
蟹柳炖吊子	(263)
蒜籽炖吊子	(264)
白肉炖吊子	(266)
排骨炖吊子	(268)

板栗炖吊子	(269)
馄饨炖吊子	(270)
龙井炖吊子	(271)
乳鸽炖吊子	(272)
淮山炖吊子	(274)
田鸡炖吊子	(276)
牛鞭炖吊子	(278)
狗肉炖吊子	(279)
鹿肉炖吊子	(281)
红枣山药炖吊子	(283)
三鲜炖吊子	(284)
鲜鲫炖吊子	(286)
干贝炖吊子	(287)
文蛤炖吊子	(289)
八珍炖吊子	(290)
滋补炖吊子	(292)

1

漫

话

肥

肠

原书空白

肥肠肴饌古今谈

随着人们饮食结构的不断变化,“返朴归真”已成为人们饮食观念的“时尚”。在这个全新的饮食潮流中,肥肠(又称大肠)及肥肠菜肴大有风格独具、独领风味之势。不知您注意到了没有,现在的宾馆饭店、餐厅、酒楼、酒家食摊的餐桌上,都能够找到“肥肠菜肴”的一席之地。从现实看,好像档次越高,这些肠类菜肴更受到“重视”,北京有一家装饰豪华的酒楼就是由肥肠菜肴“吊子王”作为自己的名号,以出新奇而使人产生联想。

“吊子”作为中国菜肴中的一款,特别是在北京,可称得上是历史久远了,而作为“吊子”的主要原料就是“肥肠”,肥肠乃平平之物,但为什么能吸引人们前往一品呢,足可见人们在饮食上也是有着深深的怀旧感。

以肠入饌,在我国有着悠久的历史,并没有因为是“平俗之物”而被忽视,而是与各种美饌佳肴一样被载入史料。在晚清川菜食谱专著《筵款丰饌依拌调鼎新录》一书中,“家长便菜”一节食单中就有“隔大肠子,烧小