

家庭

牛羊肉菜谱 300例

张哲普 邢志兰 编



中国农业科技出版社

家庭牛羊肉菜谱300例

张哲普 邢志兰 编

中国农业科技出版社

(京) 新登字061号

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭牛羊肉菜谱300例

张哲善, 邢志兰编.

—北京: 中国农业科技出版社, 1995.3

ISBN 7-80026-743-1

I. 家… II. ①张… ②邢… III. ①菜谱, 牛肉 ②菜谱, 羊肉 IV. TS972.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (94) 第15239号

责任编辑	薛 尧
出版发行	中国农业科技出版社 (北京海淀区白石桥路30号)
经 销	新华书店北京发行所发行
印 刷	北京市燕山联营印刷厂
开 本	787×1092毫米 1/32 印张: 5.5
印 数	1—7000 字数: 120千字
版 次	1995年3月第一版 1995年3月第一次印刷
定 价	5.50元

前 言

我国的饮食文化历史悠久，博大精深，源远流长。我国的烹饪技术荟萃繁衍，四海传播，这是我国劳动人民创造的灿烂文化。

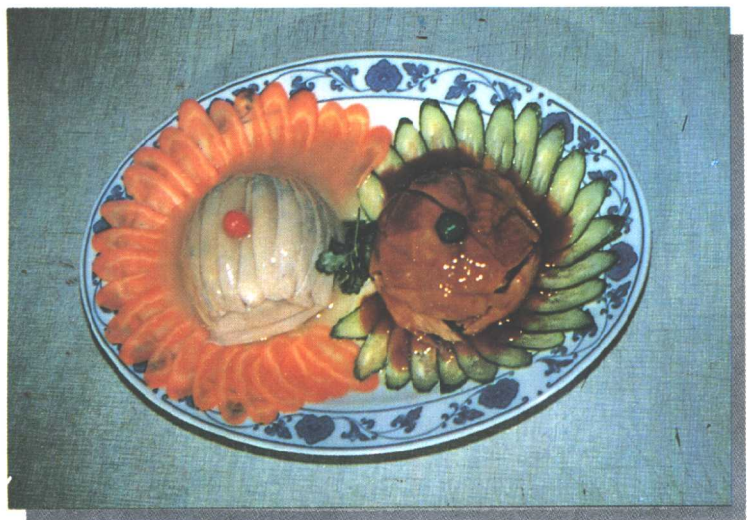
牛、羊肉菜在我国有着悠久的历史，是我国烹饪文化的一部分，有着它历史的根源，特别是我国的回族同胞，他们的肉食正是以牛、羊肉为主，称之为“回族食品”，具有浓郁的民族特色，现已成为我国风味流派中不可忽视的一支。牛、羊肉制作方法擅长于熘、爆、烧、烤、煮、炖、扒、烩等多种方法，精心烹制出具有独特风格的食品。如涮羊肉、牛羊肉泡馍、烤全羊等，已成为全国的名特菜肴。

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。为了帮助家庭制作牛、羊肉菜肴，我们精选编写了300余例适合家庭制作的方法。该书通俗易懂，制作方便，读者一看即会，是千家万户家庭主妇不可多得的一册烹饪方面的好工具书。

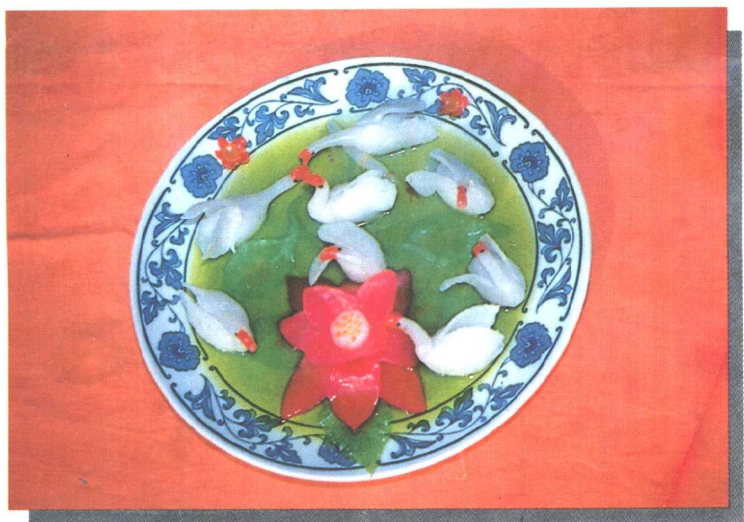
由于作者水平有限，书中错误在所难免，敬请广大读者批评指正。

编 著 者

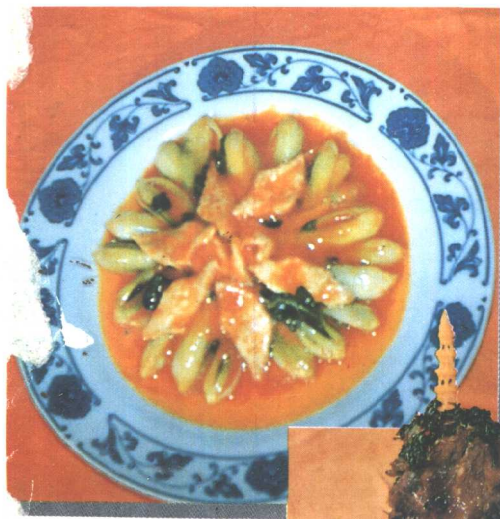
1994年4月于北京



牛卉串扣 匡 华 制作



天鹅戏水 彭建华 制作



牛柳菜心 朱志刚 制作



山瀑布 田志 制作



川南羊肉条 匡华 制作

目 录

一、牛羊肉制作的基础知识

(一) 牛 肉

- | | |
|---------------------|----------------------------|
| 1. 牛肉的 种类.....(1) | 2. 牛肉的 分档部 位
.....(2) |
|---------------------|----------------------------|

(二) 羊 肉

- | | |
|----------------------|-----------------------------|
| 1. 羊肉 的种 类.....(6) | 2. 羊 肉 的分档部 位
.....(7) |
|----------------------|-----------------------------|

(三) 如何快速煮烂牛肉(12)

(四) 如何去除羊肉膻味(12)

二、牛肉类制作

(一) 酱 牛 肉

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 酱牛肉.....(14) | 麻辣牛肉.....(15) |
| 腌牛肉干.....(14) | 五香牛肉.....(15) |

(二) 烧、扒 牛 肉

- | | |
|------------------|------------------|
| 牛肉烧冬瓜.....(16) | 烧牛蹄筋.....(20) |
| 什锦拼盘.....(16) | 烧牛肉土豆.....(21) |
| 烧蒸牛肉.....(17) | 红烧牛肉.....(21) |
| 焖烧牛肉.....(17) | 陈皮烧牛肉.....(22) |
| 蒜苗烧牛肉.....(18) | 葵花牛肉.....(22) |
| 萝卜烧牛肉.....(18) | 麻辣牛肉.....(23) |
| 牛肉烧菜花.....(19) | 番茄牛肉.....(24) |
| 毛牛肉.....(19) | 家常牛肉.....(24) |
| 锅烧牛肉.....(20) | |

(三) 煸、炒、爆牛肉

牛肉末炒豆腐·····(25)	炒嫩姜牛肉·····(32)
炒荤素·····(25)	番茄牛肉片·····(32)
炒牛肉里脊丝·····(26)	似蜜牛肉·····(33)
香梗炒牛肉丝·····(26)	蚝油牛肉·····(33)
牛肉煸西红柿·····(27)	甜椒牛肉丝·····(34)
牛肉丝炒茭白·····(27)	仔姜牛肉丝·····(35)
芹黄牛肉丝·····(28)	蚂蚁上树·····(35)
豉椒炒牛肉·····(28)	兰卡式牛肉片·····(36)
蚝油牛肉片·····(29)	干煸牛肉·····(36)
豉汁炒牛肉·····(29)	干煸牛肉丝·····(37)
银耳炒牛肉丝·····(30)	家乡牛肉·····(37)
牛肉炒葱头·····(30)	葱爆牛肉·····(38)
茄汁牛肉片·····(30)	洋葱爆牛肉·····(38)
牛肉丝炒芹菜·····(31)	牛肉末麻辣豆腐·····(39)
小炒牛肉·····(31)	

(四) 煎炸牛肉(排)

炸小牛排·····(39)	煎金钱牛肉饼·····(45)
奶汁牛里脊丝·····(40)	牛肉南煎丸子·····(45)
牛排炸鸡蛋·····(40)	咸牛肉荔芋煎饼·····(46)
炸芝麻牛肉·····(41)	象眼牛排·····(46)
炸牛肉卷果·····(41)	葱汁牛肉片·····(47)
炸牛里脊·····(42)	烤小牛肉·····(47)
牛肉虾须·····(42)	烤仔牛·····(48)
煎牛里脊片·····(43)	北京烤牛肉·····(48)
清煎小牛肉排·····(44)	袈裟牛肉·····(49)
煎烹牛排·····(44)	

(五) 焖、煮、炖牛肉

焖甜酸牛肉·····(49)	罐焖牛肉·····(50)
焖丁香牛排·····(50)	牛肉焖豌豆·····(51)

红焖牛肉.....	(51)
西红柿黄焖牛肉.....	(52)
红焖牛肉条.....	(52)
黄焖牛肉.....	(53)
牛腩炆莲藕.....	(53)
咖喱牛肉.....	(54)
煨牛肉.....	(54)
砂酥牛肉.....	(55)
香酥牛肉.....	(55)
扒五花牛肉条.....	(56)

扒牛肉条.....	(57)
香葱焗牛扒.....	(57)
水煮牛肉条.....	(58)
清水煮牛肉.....	(58)
清炖牛肉块.....	(59)
清炖牛肉.....	(60)
米粉蒸牛肉.....	(60)
米粉牛肉.....	(61)
原盅牛排.....	(61)
皱纱扣牛肉.....	(62)

(六) 氽、涮牛肉、牛肉汤

牛肉氽毛豆丸子.....	(62)
涮九门头.....	(63)
牛肉涮锅子.....	(64)
砂锅牛肉.....	(64)
牛肉汤.....	(65)
牛肉清汤.....	(65)
牛肉酸白菜汤.....	(66)
牛肉鲜白菜汤.....	(66)
白煨牛肉汤.....	(67)
山药牛肉汤.....	(67)
牛肉丁番茄汤.....	(68)
牛肉菜花汤.....	(68)
牛仔圆清汤.....	(69)

番茄牛尾汤.....	(69)
牛肉丁香番茄汤.....	(70)
雪利牛尾汤.....	(70)
番茄牛肉白菜汤.....	(71)
酸辣牛肉汤.....	(71)
番茄牛肉汤.....	(72)
耙齿萝卜牛腩汤.....	(72)
西洋菜牛腩汤.....	(73)
罗宋汤.....	(73)
通心粉丝清汤.....	(73)
番茄薯仔牛肉汤.....	(74)
农式牛肉末汤.....	(74)
德式牛肉豌豆汤.....	(74)

(七) 牛杂碎

酱牛舌.....	(75)
蒜泥牛肚丝.....	(75)
拌牛蹄黄.....	(76)
红烧牛头.....	(76)
红炖牛蹄筋.....	(77)

炒牛肝.....	(78)
柱候牛仔筋.....	(78)
家常牛肚梁.....	(79)
炸牛脑.....	(79)
牛肝排叉.....	(80)

软煎牛脑.....(80)	烩肝丝.....(85)
焖牛肝奶油.....(81)	莲藕炆牛仔筋.....(85)
焖牛舌.....(81)	酿牛尾.....(86)
红煨牛鞭.....(82)	毛肚火锅.....(87)
豆瓣牛筋.....(82)	水牛毛肚火锅.....(87)
水爆牛肚.....(83)	牛肚酸菜火锅.....(88)
水爆肚仁.....(83)	扒香牛舌.....(83)
番茄牛尾.....(84)	三色牛鞭.....(89)

三、羊肉类制作

(一) 酱 羊 肉

酱羊肝拼花腱.....(90)

(二) 烧、扒羊肉

京葱羊肉糕.....(90)	羊里脊烧菠萝丁.....(94)
扣烧羊肉块.....(91)	红松羊肉.....(95)
红烧羊肉块.....(92)	五香腱子.....(95)
锅烧羊肉.....(92)	羊肉条.....(96)
糖酥羊肉.....(93)	羊脯莲藕煲.....(96)
羊肉扒海参.....(93)	扒羊肉条.....(96)
红烧羊蹄.....(93)	葱扒羊肉.....(97)
京烧羊肉.....(94)	

(三) 爆、炒、溜羊肉

葱爆羊肉.....(98)	小炒羊肉.....(101)
葱爆羊三样.....(98)	炒羊肉片.....(102)
大葱爆羊肉片.....(99)	羊肉炒青椒.....(102)
干爆羊肉.....(99)	似蜜羊肉片.....(103)
油爆里脊丁.....(99)	炒羊肉丝.....(103)
酱爆里脊丁.....(100)	炒辣子肉丁.....(104)
油爆羊三样.....(100)	银丝炒羊肉.....(104)
它似蜜.....(101)	冷拼鲜品集.....(105)

桂花里脊丁·····(105)	滑溜羊鸡二品·····(108)
四品羊肉·····(106)	三鲜溜天梯·····(109)
椒盐羊肉·····(106)	双耳溜豌豆·····(109)
果仁羊里脊·····(107)	醋溜羊肉焦·····(110)
樱桃里脊肉·····(107)	红柿溜羊里脊·····(110)
滑溜里脊·····(108)	滑羊鸡片·····(111)

(四) 煎、炸羊肉

煎羊排·····(111)	香酥羊排·····(117)
拉古羊肉·····(112)	西红柿羊柳·····(117)
炸脂盖·····(112)	香酥羊肉·····(118)
羊里脊荷片·····(113)	炸烧羊肉·····(118)
炸羊肋·····(113)	白雪羊肉·····(119)
羊肉串饼·····(114)	瓢肚领·····(119)
羊排叉·····(114)	烤羊肉·····(120)
炸羊肉串·····(115)	烤羊肉串·····(120)
烹炸羊肉包·····(115)	烤羊腿肉·····(121)
板炸羊肉·····(116)	羊肉酿青椒·····(121)
羊肉加沙蛋卷·····(116)	羊肉瓢馅·····(122)

(五) 焖、蒸、炖、煮、焗羊肉

黄焖羊肉·····(122)	清蒸羊肉·····(127)
红枣焖羊肉·····(123)	粉蒸羊肉·····(128)
豆瓣焖羊肉·····(123)	白片羊肉·····(128)
罐焖羊肉菠菜·····(124)	糯米粉羊肉·····(128)
扣焖羊肉块·····(124)	瓢馅冬瓜·····(129)
羊肉白菜卷·····(125)	四喜蝴蝶·····(129)
拉古肉·····(125)	瓦糕三片·····(130)
煲羊肉·····(126)	二冬配羊肉片·····(131)
山竹草羊煲·····(126)	葵花羊肉泥·····(131)
阿拉伯式羊肉菜花·····(127)	手抓羊西排·····(132)
鸡汁蒸羊肉·····(127)	豆瓣滑羊肉块·····(132)

羊肉瓢茄子.....(133)	砂锅炖羊肉.....(135)
清炖羊肉.....(134)	手抓羊肉.....(135)
炖羊肉.....(134)	海米煨羊肉.....(136)
炖羊肉条.....(134)	煨羊肉块.....(136)

(六) 余、涮、羊肉汤

余丸子.....(137)	羊肉胡辣汤.....(144)
里脊片余黄瓜.....(137)	当归羊肉生姜汤.....(145)
余羊肉萝卜.....(138)	羊肉山药汤.....(146)
白苕粉余羊肉片.....(138)	羊杂碎白汤.....(146)
红松羊肉.....(138)	萝卜海带羊排汤.....(147)
涮羊肉.....(139)	羊肚汤.....(147)
涮锅.....(140)	淮杞羊腿汤.....(148)
羊肉火锅.....(141)	川冬菜羊肉汤.....(148)
北京涮羊肉.....(141)	羊肉冬瓜汤.....(148)
新疆砂锅羊肉.....(142)	罐羊肉汤.....(149)
羊肉豆腐砂锅.....(142)	羊排粉丝汤.....(149)
羊肉粥.....(143)	高加索式羊肉汤.....(150)
全羊汤.....(143)	高加索式饺子汤.....(150)
羊肉汤.....(144)	叙利亚式羊肉汤.....(151)
羊肉冬瓜汤.....(144)	

(七) 羊 杂 碎

红烧羊头.....(151)	拔丝羊尾.....(155)
羊脑炸天花.....(152)	炸羊尾.....(156)
菱角脊髓脑.....(152)	羊肚拼青椒.....(157)
脊髓脑.....(153)	麻辣羊肚丝.....(157)
眼视口磨片.....(153)	清汤爆羊肚.....(157)
溜炒羊舌.....(154)	油爆肚仁.....(158)
蛋清羊耳丝.....(154)	烩肠百叶.....(158)
冰酥羊尾.....(155)	羊腰拼冬笋.....(159)
清蒸羊尾.....(155)	麻辣腰花.....(159)

油炸羊腰片.....(160)
烹羊肺.....(160)
冬笋溜羊肾.....(160)
蒸羊胸口.....(161)
腌羊心.....(162)
麻辣配羊心.....(162)
油酥鸡蛋羊肝卷.....(162)
软炸羊肝.....(163)

五香烹羊肝.....(163)
炆羊肝.....(164)
羊肝排叉.....(164)
爆三样.....(165)
爆三圆.....(165)
扒三丝.....(166)
拼三丝.....(166)
溜三鲜金钟.....(167)

一、牛羊肉制作的基础知识

(一) 牛 肉

1. 牛肉的种类

牛是家畜类的烹饪原料，供食用的牛主要有黄牛、水牛和牦牛三种。这三种牛肉质，以牦牛肉为最好，黄牛次之，水牛为最次。

牛肉含水量比猪、羊肉多，但是因其肌纤维长而粗糙，肌间筋膜等结缔组织多，初步加热后蛋白质凝固时收缩性强，持水量相对降低，失水量大，反使肉质老韧。为解决这一缺点，烹调时可采取切块、炖、煮、焖、煨、卤、酱等长时间加热的烹调方法。

2. 牛肉的分档部位

要想制作好牛肉的菜肴，首先要了解牛肉的分档部位以及用哪类烹调方法才能作得好吃(详见图1)。

牛头部位

(1) 牛头：也称“牛首”。骨多，肉少，表面有毛茬，须火燎至焦糊，再经水浸泡后刮净。其两侧为厚胶状的皮，称“牛脸”。宜烧、煨。

(2) 牛脑：质细腻，表面有层透明的筋膜，须用沸水浸烫后撕去。宜烧、烩。

(3) 牛舌：也称“牛口条”。宜烧、卤、酱等。

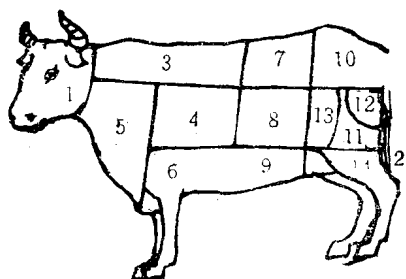


图 1 牛肉分档取料示意图

1. 牛头；2. 牛尾；3. 上脑；4. 前腿；5. 颈肉；6. 前腱子；
7. 牛排；8. 肋肋；9. 牛白奶；10. 牛臀尖；11. 里仔盖；
12. 仔盖；13. 和尚头；14. 后腱子。

(4) 牛天花板：牛上颚的一块搓板形的脆骨。须经沸水焯透，刮去表面薄膜后，才宜改刀成形。烹制时须用好汤烧煨。

牛尾部位

(1) 牛尾：由多骨节组成，肉少皮薄，外有毛茬，须用火燎至表皮焦糊，再用水烫泡后才能刮净，质肥宜煨汤。

(2) 尾根：牛尾根部位的臀肉，质老，需长时间烧制。可制酱、卤类菜肴。

上脑部位

(1) 上脑：在牛的前腿端，颈肉之后、脊背前部紧靠外脊的地方，并与外脊相连，其肉红白相间，质地较嫩，宜炒、爆、烤、烧。

(2) 花头：在牛颈肉的后部，包括扇面肉，肉纹较粗。宜卤、煨、焗或剁碎作肉丸。

(3) 短脑：牛肩胛骨上的肉。质较嫩，上面间有薄膜，加工时需要片去。宜溜、炒。也可做馅料。

前腿部位

(1) 牛前腿：也称“哈力巴”。俗称“矢”。在牛颈肉后部，上脑下部，质较老，宜慢火长时烹调制作，常用于烧、卤、煨、炖。

(2) 胸口：在牛的两只前腿中间。脂肪多，肉丝粗。宜溜、烧。

颈肉部位

牛颈肉：也称“脖头”。在牛头的后部，纤维横竖错生，质老，色血红。宜作馅料。

前腱子部位

(1) 前腱子：也称：“腱子肉”。在牛前腿的下部，筋肉相连，质韧而老。宜烧、卤、酱、拌。

(2) 牛护膝：也称“膝盖骨”。牛的下腿关节。形圆，中间为软骨，外围是胶质状的筋。白色胶质多。韧性大，无异味。须经水煮，漂洗。宜与鸡、鸭、猪肘同时制成菜。

牛排部位

(1) 牛排：也称“腰窝排”。牛的脊背下侧，肋骨上部。纤维斜而短，肉质阔肥嫩。宜炒、烤、爆。

(2) 牛通脊：也称“牛外脊”。在牛的脊背部，紧接上脑，呈长扁圆形，肉纹粗细一致，质细嫩，均由瘦肉组成，底有板筋，宜烤、炒、爆、涮。

(3) 牛里脊：也称“牛柳”。在牛外脊的斜下方，紧靠后腿的上部，是牛肉中最细嫩的部位。均由细肉组成，呈长扁圆形，多有碎肉，底部有板筋。宜炒、爆、煎。

腑肋部位

(1) 腑肋：也称“肋条”。在牛的腹腔两侧。质肥，瘦肉少，并连有筋膜。宜烧、炖、煨。

(2) 腰窝头：在牛的脊背部，下接肋条，质接臀尖。肉质厚阔而肥嫩。宜炒、烧。

(3) 脯腹：牛腹部之间的肉。外有薄膜，内有板筋。宜作馅。

白奶部位

白牛奶，又称“白腩”。位于牛腹部和近肘骨处的松软肌肉。有“碎腩”、“坑腩”、“白腩”之分。碎腩，指从牛肉中刮下来的筋碎。坑腩是接连腔骨处起坑形。白腩，也称“白奶”、“弓寇”，位于腹部，肉片较薄，附有白筋。坑腩宜煨、煲、炖、烧，碎腩、白腩宜煲、煨、炖。

牛臀尖部位

(1) 牛臀尖：也称“米龙”、“尾巴根”、“包头肉”。俗称“打棒”。连接腰窝头和牛尾的部位。肉质厚嫩，上肥下瘦，仅次于外脊肉和里脊肉。宜炒、爆、炸、烤。

(2) 揣窝：牛的两只后腿中间的肉。夹有筋膜。宜炖，宜作馅。

里子盖部位

里子盖部位：也称“下仔盖”。在牛臀尖的下部，“仔盖”的上部。肉质嫩而瘦，可代替牛臀尖使用，宜炒、爆、炸、烤。

仔盖部位

仔盖：里仔盖下边的肉。有上下仔盖之分，长圆形。肉丝长，质细嫩，有筋膜裹附，略次于牛臀尖肉。宜炒、爆、溜、炸。

和尚头部位

和尚头：在“里仔盖”的旁边，由五条筋合拢而成。形似鸭蛋，裹有筋膜，外表光滑似和尚头。肉质较嫩，最宜炒。