



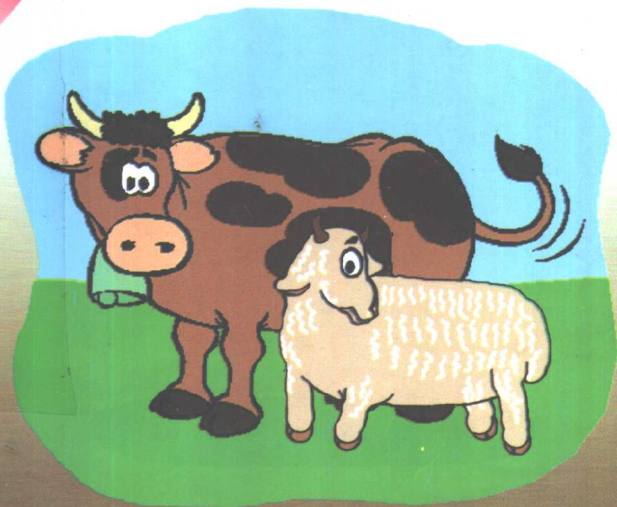
SHIRITONG CONGSHU

十日通丛书

牛羊肉菜巧做

十日通

张哲普 主编



京
华
出
版
社

牛羊肉菜巧做十日通

张哲普 主编

王心义 杜 岗 张元元
张 青 张 戈 张 育

编著

京华出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

牛羊肉菜巧做十日通/张哲普主编. -北京:京华出版社,
1999

(十日通丛书)

ISBN 7-80600-435-1

I. 牛… II. 张… III. ①牛肉-菜谱②羊肉-菜谱
IV. TS072.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 39761 号

牛羊肉菜巧做十日通

张哲普 主编

责任编辑:刘 静 责任校对:晶 华

技术编辑:凌 敏 封面设计:孙 岩

京华出版社出版发行

(100011 北京市安外青年湖西里甲1号)

北京盛达印刷厂印刷

新华书店总店北京发行所经销

*

787×1092毫米 32开 6.375印张 128千字

1999年10月第1版 1999年10月第1次印刷

印数:1-5000册

ISBN 7-80600-435-1/Z·9 定价:8.60元

前 言

本书分十日课程，讲述了牛羊肉菜肴的制作过程。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，特别是我国伊斯兰教信仰的少数民族同胞，他们的肉食正是以牛羊肉为主，称之为“清真食品”，具有浓郁的民族特色，已成为我国饮食风味流派中不可忽视的一支。牛羊肉是伊斯兰教信仰者必备之肉食，也是我国各族人民所喜爱的菜肴。

本书重点讲解了牛羊肉的基本知识，牛羊肉的品种，牛羊肉的营养，以及牛羊肉爆、熘、烧、煎、烤、蒸、焖、氽、涮、烩、炖、卤、酱菜的制作方法的实例。在制作的实例中，为了尊重伊斯兰教信仰者的习俗，我们特编写了清真牛羊肉的制作方法，使得该书既能供伊斯兰教信仰者的少数民族同胞使用，同时全国各民族同胞都可使用。任你选择和学习。

该书通俗易懂，并附有牛羊肉分档取料部位图，读者一看即懂，一学就会。是广大家庭制作牛羊肉菜肴的一本好参考书，是不可多得的一本好工具书。

该书不但适合广大家庭主妇使用，也可作为餐厅、酒楼、饭馆厨师的一门教科书，特别是厨师的初学者，更为适合使用。

该书清真牛羊肉菜制作部分，得到了中国伊斯兰教协会

副会长、清真烹饪委员会主任穆罕默德·赛义德、马云福的亲切关怀，并亲自对该书稿作了审定，同时也得到了中国清真食品协会副秘长奴伦丁·张崇耀先生的大力支持，在此，我们致以崇高的谢意。

由于作者水平有限，书中错误在所难免，望广大读者提出宝贵的意见，我们深表谢意。

作 者

目 录

第一日课程 牛羊肉的基本知识	(1)
一、牛肉的概况	(1)
二、羊肉的概况	(10)
第二日课程 牛羊肉的初加工及菜肴的调味	(19)
一、牛肉的初加工	(19)
二、羊肉的初加工	(23)
三、菜肴的调味	(25)
第三日课程 烹调菜肴的制作方法	(37)
1. 炒制方法	(37)
2. 爆制方法	(38)
3. 熘制方法	(38)
4. 炸制方法	(39)
5. 煎制方法	(39)
6. 烧制方法	(39)
7. 蒸制方法	(40)
8. 煮制方法	(41)
9. 煊制方法	(41)
10. 烩制方法	(42)
11. 焖制方法	(42)
12. 煨制方法	(42)
13. 炖制方法	(43)

14. 贴制方法	(43)
15. 烤制方法	(44)
16. 酱制方法	(44)
17. 卤制方法	(45)
18. 熏制方法	(47)
第四日课程 炒炸爆菜肴的制作	(48)
一、炒菜制法	(48)
1. 清真牛肉制作	(48)
滑炒牛肚仁	(48)
炒牛肉丝	(49)
炒芙蓉牛肚	(50)
2. 清真羊肉制作	(51)
干炒羊肉丝	(51)
清炒羊肉片	(52)
它似蜜	(52)
3. 家常牛肉制作	(53)
炒牛肉片	(53)
蚝油牛肉	(54)
什锦牛肉丝	(55)
香豉牛肉	(56)
炒牛肚	(57)
4. 家常羊肉制作	(58)
炒羊肝	(58)
炒羊肉丝	(59)
炒腰花	(59)
炒羊肝片	(60)

炒羊肚片	(61)
二、炸菜制法	(62)
1. 清真牛肉制作	(62)
炸牛排	(62)
炸卷果	(63)
软炸牛脊髓	(64)
2. 清真羊肉制作	(64)
干炸羊肉片	(64)
炸羊肉串	(65)
软炸羊里脊	(66)
3. 家常牛肉制作	(67)
炸小牛排	(67)
炸牛里脊片	(68)
炸牛脑	(68)
4. 家常羊肉制作	(69)
清炸羊里脊	(69)
炸羊肋	(70)
炸羊尾	(71)
三、爆菜制法	(72)
1. 清真牛肉制作	(72)
大葱爆牛肉	(72)
水爆牛肚领	(73)
爆牛肝	(73)
2. 清真羊肉制作	(74)
盐爆羊里脊	(74)
油爆羊肚仁	(75)

油爆羊肚领	(76)
3. 家常牛肉制作	(76)
干爆牛肉	(76)
水爆百叶	(77)
葱头爆牛肉	(78)
4. 家常羊肉制作	(78)
盐爆羊蘑菇	(78)
油爆羊肚丁	(79)
盐爆羊肚仁	(80)
第五日课程 煨烧菜肴的制作	(81)
一、煨菜制法	(81)
1. 清真牛肉制作	(81)
焦煨肉片	(81)
煨牛肉丸子	(82)
滑煨牛里脊	(83)
2. 清真羊肉制作	(84)
焦煨羊里脊	(84)
醋煨羊肉片	(84)
醋煨羊肉木犀	(85)
3. 家常牛肉制作	(86)
焦煨牛里脊	(86)
醋煨牛肉片	(87)
煨牛肝	(88)
4. 家常羊肉制作	(88)
醋煨冬笋羊肉	(88)
滑煨羊里脊	(89)

炆羊心	(90)
二、烧菜制法	(91)
1. 清真牛肉制作	(91)
红烧牛尾	(91)
扣烧牛肉	(92)
烧白菜牛肉丸子	(93)
2. 清真羊肉制作	(94)
烧羊肉	(94)
锅烧羊肉	(94)
扣烧羊肉	(95)
3. 家常牛肉制作	(96)
红烧牛肉	(96)
锅烧牛肉	(97)
红烧牛腩肋	(98)
4. 家常羊肉制作	(98)
京烧羊肉	(98)
烧羊肉	(99)
红烧羊肉	(100)
第六日课程 煎烤菜肴的制作	(102)
一、煎菜制法	(102)
1. 清真牛肉制作	(102)
南煎丸子	(102)
煎金钱牛肉饼	(103)
煎牛脊片	(103)
2. 清真羊肉制作	(104)
煎羊排	(104)

拉古肉	(105)
锅煎羊肉	(106)
3. 家常牛肉制作	(107)
煎小牛排	(107)
煎牛肉丸子	(108)
葱头煎牛肉	(108)
4. 家常羊肉制作	(109)
煎羊排	(109)
煎羊脊	(110)
煎羊肉	(110)
二、烤菜制法	(111)
1. 清真牛肉制作	(111)
烤小牛肉	(111)
烤仔牛	(112)
北京烤牛肉	(113)
2. 清真羊肉制作	(113)
烤羊肉	(113)
烤羊腿	(114)
烤羊肉串	(115)
3. 家常牛肉制作	(116)
烤牛脊	(116)
烤牛肉	(116)
家常烤牛肉饼	(117)
4. 家常羊肉制作	(118)
家常烤羊肉串	(118)
葱头烤羊脊	(118)

羊肉瓢馅	(119)
第七日课程 蒸焖菜肴的制作	(121)
一、蒸菜制法	(121)
1. 清真牛肉制作	(121)
蒸米粉牛肉	(121)
蒸紫砂牛排	(122)
蒸皱炒牛肉	(122)
2. 清真羊肉制作	(123)
清蒸羊肉	(123)
粉蒸羊肉	(124)
鸡汁蒸羊肉	(125)
3. 家常牛肉制作	(125)
蒸牛肉	(125)
蒸五花牛肉	(126)
蒸五香牛舌	(127)
4. 家常羊肉制作	(128)
蒸瓢馅冬瓜	(128)
蒸羊胸	(128)
清蒸羊尾	(129)
二、焖菜制法	(130)
1. 清真牛肉制作	(130)
黄焖牛肉	(130)
红焖牛排	(130)
焖牛排	(131)
2. 清真羊肉制作	(132)
黄焖羊肉	(132)

焖羊腱肉	(133)
扣焖羊肉	(133)
3. 家常牛肉制作	(134)
家常焖牛肉	(134)
焖牛肉	(135)
焖牛舌	(136)
4. 家常羊肉制作	(137)
焖羊肉菠菜	(137)
豆瓣焖羊肉	(137)
红枣焖羊肉	(138)
第八日课程 余涮菜肴的制作	(139)
一、余菜制法	(139)
1. 清真牛肉制作	(139)
余牛肉丸子	(139)
余牛肉	(140)
余牛肚丝	(140)
2. 清真羊肉制作	(141)
余羊肉	(141)
清余羊肉丸	(142)
余羊肉萝卜	(143)
3. 家常牛肉制作	(143)
余牛肉毛豆丸子	(143)
清余牛里脊	(144)
余牛百叶	(145)
4. 家常羊肉制作	(145)
白菜粉丝余羊肉片	(145)

羊肉氽丸子	(146)
清氽羊肚丝	(147)
二、涮菜制法	(147)
1. 清真牛肉制作	(147)
牛肉涮锅	(147)
牛肚涮锅	(148)
2. 清真羊肉制作	(149)
涮羊肉	(149)
北京涮羊肉	(150)
3. 家常牛肉制作	(151)
毛肚涮锅	(151)
涮九门头	(152)
4. 家常羊肉制作	(153)
羊肉涮锅	(153)
人参涮羊肉	(154)
第九日课程 烩炖菜肴的制作	(155)
一、烩菜制法	(155)
1. 清真牛肉制作	(155)
烩牛脊丝	(155)
烩牛肚丝	(156)
2. 清真羊肉制作	(156)
烩羊脑	(156)
烩羊全样	(157)
3. 家常牛肉制作	(158)
牛脊烩两丝	(158)
烩牛肝片	(159)

4. 家常羊肉制作	(160)
烩羊肉片	(160)
烩羊肚丝	(160)
二、炖菜制法	(161)
1. 清真牛肉制作	(161)
清炖牛肉	(161)
砂锅炖牛肉	(162)
清炖牛脖子	(163)
2. 清真羊肉制作	(163)
清炖羊肉	(163)
炖羊肉	(164)
口蘑炖羊肉	(165)
3. 家常牛肉制作	(166)
土豆炖牛肉	(166)
冬菇炖牛肉	(166)
侉炖牛肉	(167)
4. 家常羊肉制作	(168)
砂锅炖羊肉	(169)
萝卜炖羊肉	(169)
砂锅羊肉炖豆腐	(170)
第十日课程 酱卤菜肴的制作	(171)
一、酱菜制法	(171)
1. 牛肉制作	(171)
酱制牛肉	(171)
酱汁牛肉	(172)
酱牛肝	(172)

酱牛肉	(173)
2. 羊肉制作	(174)
酱羊肝	(174)
酱羊肉	(174)
酱羊心	(175)
酱汁羊肉	(176)
二、卤菜制法	(177)
1. 牛肉制作	(177)
卤牛舌	(177)
卤牛肝	(178)
卤牛肚	(178)
卤牛肚领	(179)
2. 羊肉制作	(180)
白卤羊蹄	(180)
卤羊肚	(180)
卤羊肝	(181)
卤五香羊口条	(182)

第一日课程

牛羊肉的基本知识

一、牛肉的概况

牛 也称“太牢”“牺牛”，家畜类烹饪原料，为哺乳纲偶蹄目牛科的多种牛的统称。中国供食用的牛，主要有牛属的黄牛、水牛属的水牛和牦牛。牛的生态共性是体形壮大，体重自数百千克至千余千克不等；草食反刍，胃分四室；一般有角。按用途分为肉用、乳用、役用以及兼用等多种。中国 20 世纪 80 年代中期，牛的总数约 8000 万头左右，居世界第五位。由于中国农业多以牛为役使畜，肉用较少，牛肉消费量仅占全国肉食总量的 3% 左右；近年来，肉牛饲养有所增加，牛肉消费量也在逐步增长中。

牛肉为我国广泛食用的肉食之一，为清真菜系所常备。宜于各种烹调方法，适于任何调味，并可经腌、干等法制成多种肉制品。其头、尾、筋及脏器等均可食用。以牛肉制成的菜肴、小吃等食品很多。一般牛肉含蛋白质较高，营养丰富，是广大人民群众喜爱的食品。

1. 牛的种类

中国供食用的牛主要有黄牛、水牛和牦牛三种。这三种牛的肉质，以牦牛肉为最好，黄牛次之，水牛为最次。

牦牛 主要分布于青藏高原及西南一些地方，占世界总