

时代家庭烹饪新理念

含优质蛋白质营养

21世纪大众菜谱

ZHU NIU YANG ROU

猪牛羊肉

美味

食

一看就懂
简单易做

曹国兰编

猪牛羊肉烹饪款式

按照做法逐项分类

充分保持营养含量

各种成分搭配得当

做法清楚明了透彻

色香味形一应俱全

烹饪大师



内蒙古人民出版社

21世纪大众菜谱

美味猪牛羊肉

Meiwei Zhuniuyangrou

曹冈 主编

内蒙古人民出版社

二十一世纪大众菜谱

作 者	曹冈
出版发行	内蒙古人民出版社（呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦）
邮 编	010010
经 销	各地新华书店
印 刷	北京海德印务有限公司
开 本	880×1230 1/32
字 数	1000 千
印 张	140
版 次	2005 年 5 月第 1 版 2005 年 5 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-204-07917-5/G·1918
定 价	238.00 元

如发现印装质量问题,请与我社联系。联系电话:(0471)4971562 4971659

雪花牛肉片



【原料配料】牛后腿臀肉300克，蛋白2个，盐、糖、胡椒粉各少许，生油、生粉、绍酒各1匙，蒜茸、姜片、葱段各少许，水3匙，上汤半杯。

【制作方法】①牛肉切薄片，用腌料腌约半个小时后滤油备用。②烧热少许油，爆香蒜、姜及葱段，放入牛肉翻炒，加少许生粉水炒匀盛起。③煮滚汤汁料，慢慢注入打匀的蛋白，再滚时将牛肉放入略煮即可。

【特点功效】肉质细嫩，营养健康。

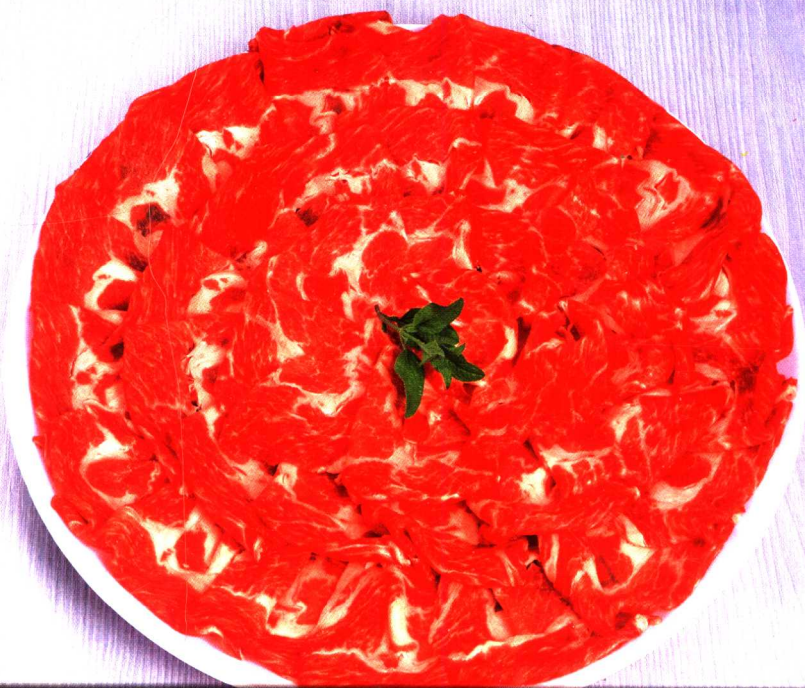
葱爆羊肉

【原料配料】①A：洋葱300克，羊肉片250克；②B：烤肉酱1大匙半，甜面酱、酒各2小匙，酱油1小匙

【制作方法】①①B：混合在一起，搅拌均匀。②洋葱去皮洗净，切丝。③锅中烧热1大匙半的油，放入洋葱炒香，再加入调匀的①B：炒入味。④最后，加入羊肉片，炒熟后盛出。

【特点功效】不膻不腥，美味可口





菠萝蜜炒牛肉



【原料配料】牛柳肉240克，菠萝蜜适量，青椒、红椒各1/2个，盐、糖各少许，生抽1匙，葱1根，姜1片，油1匙，鱼露1匙，黑胡椒粉少许，蒜茸1匙，生抽1/2匙。

【制作方法】①牛肉洗净，切精条，用生抽（1匙）、鱼露、黑胡椒粉、蒜茸拌匀，备用。②菠萝蜜、青椒和红椒切片，葱切段。③烧热油适量，放入牛肉炮嫩油，取出，沥去油。④烧热油1匙，爆香姜片，牛肉回锅，放下青椒、菠萝蜜炒均匀，生抽（1/2匙）、盐、糖炒合上碟。

【特点功效】味道清香，色泽美观。

香芋炒肉粒

【原料配料】芋头320克，瘦肉120克，青椒、红椒各1个，干葱头2个，豆瓣酱1匙，生抽1/2匙，糖1匙，油2匙，胡椒粉少许。

【制作方法】①芋头刮去皮，切丁，用滚油炸成金黄色，取出沥去油。②瘦肉洗净，切粒，加入糖、生抽、胡椒粉拌匀，备用。③青椒、红椒均去籽，切粒；干葱头去皮切片。④烧热油2匙，爆香干葱头、豆瓣酱，然后放下肉丁炒熟，加入青椒、红椒，芋头回锅，炒匀可上碟。

【特点功效】色泽美观，味道鲜美。



红油牛薄片

【原料配料】(A) 嫩牛肉300克，绿豆粉皮2张，香菜少许；(B) 高粱酒1大匙，盐2大匙，肉桂粉1匙，花椒10粒，八角1个，陈皮少许；(C) 盐，味精，麻油各少许；(D) 红油1大匙，冷高汤1大匙，酱油膏2匙，糖2匙。

【制作方法】①牛肉用配料(B)腌2天备用。②锅内清水烧开，放入牛肉煮熟，待凉切薄片。③粉皮切小块，氽汤，捞出拌入配料(C)。④粉皮垫底，摆上牛肉片，淋上配料(D)，缀以少许香菜即成。



食物相克中毒图表

解 鸭卵 毒 李子 地浆水	解 田螺 吐泻 痢面 鸡屎白	解 鳗鱼 风痰 牛肝 黑豆甘草	解 金瓜 毒 毛蟹 地浆水	解 柑桔 软疽 毛蟹 大蒜汁
解 李子 雀肉 鸡屎白	解 田螺 玉米 地浆水	解 鱿鱼 柿子 地浆水	解 冰 毛蟹 藕节	解 李子 鲭鱼 冬瓜汁
解 肝脏 雀肉 绿豆	解 牛肉 人乳和豉汁 毒 鳗鱼	解 毛蟹 蜂蜜 地浆水	解 牡蛎 毒 绿豆	解 柴鱼 南瓜 黑豆甘草
解 李子 鸡屎白	解 柿子 毛蟹 藕节	解 牛肉 人乳和豉汁 毒 韭菜	解 毛蟹 生花生仁 地浆水	解 燃桑枝柴 毒 煮鳗鱼
解 毛蟹 茄子 藕节	解 牛乳 痢疾 地浆水	解 毛蟹 毒 香瓜 柑橘皮	解 蟹 芹菜 毒 橄榄汁	解 蟹 脱发 鳗鱼煮
解 竹笋 毒 地浆水	解 毒 毛蟹 泥鳅 地浆水	解 田螺 毒 香瓜 地浆水	解 冰 毒 地浆水	解 蟹 鳗鱼煮南瓜粥
解 石榴 毒 韭菜汁	解 毒 牛乳 生鱼 绿豆	解 田螺 猪肉 脱眉 绿豆	解 毒 蜂蜜 毒 黑豆甘草	解 地浆水 干梅 鳗鱼
解 树薯粉 毒 地浆水	解 毒 甘草 猪肉 绿豆	解 田螺 木耳 毒 莲房	解 米饭 毒 尿精 地浆水	解 鳗鱼 毒 黑豆甘草
解 竹笋 毒 绿豆	解 蒜头 血痢变 犬肉 人乳和豉汁	解 蛤蚧 毒 田螺 胡荽	解 南瓜 毒 黑豆甘草	解 牛乳 腹中结症 酸醋物

目 录

一 猪肉类

椒盐排骨	(1)	火腩焖大鳝	(9)
炸猪肉蛋卷	(1)	红烧猪肉丸子	(10)
糖醋熘里脊	(2)	海参烩肉丸	(10)
杏仁排骨	(2)	蜜制叉烧	(10)
南乳猪手菜粒	(3)	玫瑰香肉	(11)
干烧猪脚	(3)	红烧肥肠	(11)
蛋皮肉卷	(4)	清炸肝	(12)
鸡茸虾米丸子	(4)	鱼香肉丝	(12)
宫保肉丁	(5)	山楂肉干	(13)
糖醋咕嚕肉	(5)	干煸鲜蘑	(13)
走油扣肉	(6)	五香焦肉	(14)
炒猪肝	(6)	风蹄	(14)
芹菜炒猪肝	(7)	焖猪肉	(15)
桂花猪肚	(7)	丁蹄	(15)
扒瓢大肠	(8)	糟肉	(15)
凤眼肝	(8)	果汁煎肉脯	(16)
脆炸大肠	(8)	素菜肉糊	(16)
		猪肉焖豌豆	(17)
		青椒炒猪肉	(17)
		薇菜烧猪肉	(17)

叉烧猪肉	(18)	酱爆肉条	(30)
家常猪肉炖豆腐	(18)	酥糊里脊	(31)
黄金肉	(19)	滇式烤酥方	(31)
肉丝炒榨菜丝	(19)	蜜汁叉烧	(32)
松仁小肚	(20)	爆三样	(32)
松花肉	(20)	干切咸肉	(33)
芫爆松茸	(21)	冬笋腊肉	(33)
炸松子里脊卷	(21)	腊肉	(34)
松子酿方肉	(21)	芹菜炒腊肉	(34)
生菜肉松	(22)	丝瓜焖腊肉	(34)
猪头肉糕	(23)	冬笋炒腊肉	(35)
白猪头肉	(23)	腊肉炖河蚌	(35)
白水猪头	(24)	小米年肉	(35)
松子熏肉	(24)	尖椒炒腊肉	(36)
芝麻猪肉丁	(25)	翠豆芹菜炒腊味	(36)
熏排骨	(25)	夜香猪柳	(36)
双烤肉	(26)	扒烧整猪头	(37)
黄瓜炒猪肉片	(26)	柳蒸猪头	(38)
白鲞烤肉	(26)	五彩猪头肉	(38)
烤猪大排骨	(27)	乳汁肉干	(39)
元宝猪肉	(28)	五香肉	(39)
椒盐里脊	(28)	荷叶肉	(40)
金钱肉	(28)	乳腐肉干	(40)
燎肉	(29)	炸猪排	(41)
脆花肉	(29)	红煨猪舌	(41)
虾酱火腩豆腐煲	(29)	五彩猪脑	(42)
干烧肉条	(30)	猪皮冻	(42)



洋腿猪扒	(42)	五香酱牛肉	(54)
七彩瓢猪肚	(43)	灵芝牛肉干	(54)
茄汁烹猪肝	(43)	干煎牛排	(55)
杏元猪肺煲	(44)	炸牛排	(55)
辣味烧猪蹄	(44)	扒牛肉条	(55)
虎皮梳子肉	(45)	牛肉扒	(56)
兰花肉	(45)	小炒牛肉	(56)
锅烧糟肉	(46)	豉椒炒牛肉	(57)

二 牛肉类

		咸菜炒牛肉	(57)
		炒沙茶牛肉	(58)
		板栗牛肉	(58)
炸牛肉	(47)	茄汁牛肉	(58)
炸牛里脊	(47)	萝卜烧牛肉	(59)
锅烧牛肉	(48)	湘葱牛肉	(59)
土豆烧牛肉	(48)	番茄煨牛肉	(60)
辣味烧牛肉	(49)	黄芪牛肉	(60)
炸牛肉串	(49)	牛肉片苦瓜	(60)
红烧牛肉狮子头	(50)	牛肉炒粉	(61)
胜瓜洋葱炒牛肉	(50)	虾须牛肉	(61)
五彩牛肉丝	(51)	威灵仙炖牛肉	(62)
苹果炒牛肉片	(51)	砂锅牛尾	(62)
苹果焖牛肉片	(52)	原油爆荔枝牛肉	(63)
白果烧牛肉	(52)	清炖牛肉	(63)
芝麻牛排	(52)	砂锅炖牛肉	(63)
茄汁挂炉牛肉	(53)	清炖牛腩	(64)
丝瓜滚牛肉	(53)	炖牛舌尾	(64)
蜡石烤牛肉	(53)	鸡脚炖牛腩	(65)



红花炖牛肉	(65)	肉桂牛尾	(77)
虫草炖牛鞭	(66)	枸杞炖牛尾	(77)
枸杞子炖牛肉	(66)	红烧牛肉	(77)
蚕豆炖牛肉	(66)	核桃炒牛肉丝	(78)
西红柿炖牛肉	(67)	花生米炒牛肉丁	(78)
山药杞枣炖牛肉	(67)	枸杞核桃炒牛肉	(79)
红枣炖牛肉	(67)	山药核桃炒牛肉	(79)
麻辣牛肉片	(68)	香茅草烤牛肉	(79)
核桃牛排	(68)	核桃枸杞炒牛肉	(80)
银丝牛肉	(68)	焦炸牛肉	(80)
黄焖牛肉	(69)	茯苓核桃花生炒牛肉 ...	(80)
脆蛇炖牛肉	(69)	桂圆核桃炒牛肉	(81)
盐水牛腱	(70)	辣子牛肉丁	(81)
番茄牛尾	(70)	核桃花生炒牛肉丁	(82)
牛肉汤	(71)	烤牛排	(82)
马铃薯炖牛肉	(71)	枸杞核桃炒牛肚	(82)
砂锅牛尾汤	(71)	生片牛肉	(83)
原蒸牛鞭	(72)	咖喱牛肉土豆	(83)
烩牛脑髓	(72)	黄花菜炒牛肉丝	(83)
淮杞炖牛肉	(73)	芹黄炒牛肉丝	(84)
红烩牛肉	(73)	炒牛肉片	(84)
水煮牛肉	(74)	番茄牛肉片	(85)
熟牛肉	(74)	辣子三丁	(85)
红煨牛肉	(75)	牛肉丁豆腐	(85)
牛肉铁锅	(75)	火烧牛干巴	(86)
徐长卿炖牛肉	(76)	蜜汁牛肉脯	(86)
炒杂烩	(76)	红椒牛肉丝	(87)

洋葱牛肉片	(87)	归杞生姜羊肉	(98)
火鞭牛肉	(87)	芡实金樱羊肉	(98)
黄瓜炒牛肉	(88)	焖羊肉	(98)
沙茶牛肉	(88)	腊羊肉	(99)
裹烧牛肉	(89)	附片蒸羊肉	(99)
熟地烧牛肉	(89)	蒸羊	(100)
牛肉矮瓜	(90)	蒸羊肉粉	(100)
马铃薯烧牛肉	(90)	蜜汁羊尾	(100)
草果烧牛肉	(90)	蘑菇炖羊肉	(101)
生菜牛肉	(91)	徐长卿炖羊肉	(101)
贵妃牛肉	(91)	透骨草炖羊肉	(102)
罐焖牛肉	(91)	脆蛇炖羊肉	(102)
爆牛肉	(92)	锅烧羊肉	(102)
锦绣牛肉丝	(92)	威灵仙炖羊肉	(103)
网油牛肉卷	(93)	葱拌羊肉	(103)
毛牛肉	(93)	威灵仙炖羊胫骨	(104)
香辣牛肉	(94)	山楂炖羊肉	(104)

三 羊肉类

冬菜扒羊肉	(95)	党参煨羊肉	(104)
银针羊肉丝	(95)	枸杞炖羊肉	(105)
附片羊肉煲	(96)	黑豆当归炖羊肉	(105)
当归生姜羊肉煲	(96)	白水羊排	(105)
醋熘羊肉	(96)	红扒羊肉	(106)
葱爆羊肉	(97)	红扒羊蹄	(106)
扒羊肉条	(97)	鲜酱扒羊腿	(107)
		手抓羊肉(一)	(107)
		手抓羊肉(二)	(108)
		煨黄羊肉	(108)

彝味兔	(133)	同肠	(144)
生炸兔腿	(133)	熏里脊肠	(145)
盘兔	(133)	小肚	(145)
酱爆兔肉丁	(134)	粉肚	(146)
铁盘宫保兔肉丁	(134)	酱猪皮	(146)
枣泥白玉兔	(135)	酱羊肉	(147)
挂冻雪兔	(135)	金银猪肝	(147)
叉烧山兔肉	(136)	卤牛肉	(148)
绿柳兔丝	(136)	五香脆皮鸭	(148)
陈皮兔	(137)	珊瑚烧鸡	(148)
锅贴兔肝	(137)	虾油鸡	(149)
核桃兔丁	(138)	道口烧鸡	(149)
炒兔丝	(138)	柏香熏鸡	(150)
烤兔卷	(139)	红扒鸡	(150)
红油兔肉	(139)	烧鸡	(151)
兔片扒菜元	(140)	豆酱鸡	(151)
银针兔丝	(140)	八宝鸡腿	(152)
黄酒焖兔	(141)	卤鸭	(152)
清炖兔子	(141)	卤酱家鸭	(153)

五 熟食制品

叉烧肉	(142)	脆皮烤鸭	(154)
红糟肉方	(142)	脆皮鸽	(155)
熏羊肉	(143)	五香野兔	(155)
金口香肠	(143)	烤兔肉	(156)
金缸肥肠	(144)	芝麻猪蹄膀	(156)
		卤猪蹄	(157)

发财猪手	(157)	油爆双脆	(168)
卤猪头肉	(157)	炸鸭胗肝	(168)
拌牛舌	(158)	滑炒羊肝	(169)
茶叶熏鸡	(158)	焦炸肥肠	(169)
白斩河田鸡	(159)	红烧龙鱼肠	(170)
糟鸡	(159)	干烧大肠	(170)
炸纸包鸡	(160)	香肠(干肠)	(171)
黄泥烤鸡	(160)	粉肠	(171)

六 下水类

		蒜椒拌牛肚	(171)
		苦瓜肥肠	(172)
		烧肥肠	(172)
发菜汤泡肚	(161)	葱爆鸭心	(173)
干拌牛肚岭	(161)	杏汁白肺	(173)
辣椒牛肚	(162)	砂锅肺头	(174)
水爆牛肚	(162)	油浸泡肺	(174)
绿笋炒肚尖	(162)	软熘鸭心	(175)
红烧牛肚	(163)	红焖猪蹄	(175)
油爆肚仁	(163)	熘羊肺片	(176)
盐爆肚仁	(164)	桂圆牛心	(176)
酸辣大肠丝	(164)	椒麻肚丝	(177)
羊肝萝卜卤	(165)	汤爆猪肚	(177)
原油爆羊肝	(165)	火燎鸭心	(178)
炒羊肝	(166)	鸭心卷	(178)
熘肝尖	(166)	炸鸭肝	(179)
酸辣肚丝汤	(166)	盐爆鸭肠	(179)
清炸鸡肝	(167)	加沙肚片	(180)
炸卷肝	(167)	炆肝片	(180)



炸肝花	(180)	红白腰花	(191)
羊肝排岔	(181)	醋熘肉片	(191)
		软酥猪腰	(192)
七 其它类		蛋煎猪脑	(192)
		锅贴腰子	(193)
核桃炒羊腰	(182)	麻花腰子	(193)
烤羊腿	(182)	炆鱼鳃腰片	(194)
月宫鸡腰	(183)	炮腰片	(194)
芙蓉鸡腰	(183)	冬菜腰片汤	(195)
莼菜烩鸡片	(184)	明月银耳汤	(195)
软炸鸭腰	(184)	鱼香虾段	(195)
蘑菇烩鸭腰	(184)	掸炆鱼鳃腰片	(196)
烩鸭四宝	(185)	冬瓜夹大鸭	(196)
攒丝杂烩	(185)	酥炸鸡翼	(197)
肉烩	(186)	烩鸭掌	(197)
豆苗爆腰丝	(186)	烩羊杂碎	(198)
两色腰子	(186)	酒锅猪杂	(198)
膻苏腰花	(187)	冰冻水晶全鸭	(199)
炒腰花	(187)	火腿酥腰	(200)
豉汁炒腰花	(188)	钩吊香腰	(200)
炒腰脑	(188)	金钱鱼肚	(200)
凤眼猪腰	(189)	爆脆蜇皮	(201)
麻酱腰花	(189)	鸽肉扒鱼肚	(201)
蝴蝶腰花	(190)	虾籽黄焖鸡	(202)
酸辣腰花	(190)		

