

至味

九九金羊大菜

艾广富 主编



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.priel.com.cn>

全国百佳图书出版单位

至味

五羊大菜

赵大年

主 编 艾广富
副主编 左东黎 程炳新 杨玉平 宋建 李云义



电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京·BEIJING

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书的部分或全部内容。
版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

九九全羊大菜 / 艾广富主编. — 北京:电子工业出版社, 2015.1

ISBN 978-7-121-24414-8

I. ①九… II. ①艾… III. ①羊肉—菜谱 IV. ①TS972.125

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第223893号

策划编辑:王秋墨

责任编辑:夏应鹏 王 维

文字编辑:王 秀 刘 晓

印 刷:三河市腾飞印务有限公司

装 订:三河市腾飞印务有限公司

出版发行:电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编:100036

开 本:889×1194 1/16 印张:15.25 字数:405千字

版 次:2015年1月第1版

印 次:2015年1月第1次印刷

定 价:88.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题,请向购买书店调换。若书店售缺,请与本社发行部联系,联系及邮购电话:(010)88254888。

质量投诉请发邮件至zltts@phei.com.cn,盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线:(010)88258888。

目 录

1. 一品鹿头羹（羊头羹）	003	30. 乳瓜余鹿肝（清汤余羊肝）	065
2. 花菇烧麒麟顶（花菇烧羊头）	005	31. 八宝袋（羊罗汉肚）	069
3. 雪花鹿头（白水羊头）	007	32. 金钱烧熊胆（金钱菇烧羊腰）	071
4. 炒龙井鹿柳（炒龙井茶羊里脊）	009	33. 酱瓜炒核桃腰（酱瓜炒羊腰花）	073
5. 金钱烧云花（金钱菇烧羊脑）	011	34. 炒桂花鲍鱼丝（炒桂花羊腰丝）	075
6. 香糟烧猩唇（香糟烧羊唇）	012	35. 红烧鹿肠（红烧羊肥肠）	077
7. 探灵芝（金钱菇烧羊鼻头肉）	015	36. 白果烧鹿肚（白果烧羊肚）	079
8. 落水泉（清汤炖羊舌）	017	37. 芙蓉荔枝（油爆羊肚仁）	081
9. 玉翠迎风扇（荷兰豆炒羊耳丝）	019	38. 爆水晶花（水爆肚仁）	082
10. 麒麟育子（造型菜）	021	39. 八宝玉带（八宝烧羊肠）	085
11. 油爆双脆（爆两样）	025	40. 百子葫芦（百果烧羊葫芦肠）	087
12. 蒜辣龙门角（冬笋烧羊耳根）	027	41. 拔草还园（烩酸菜散丹）	091
13. 红枣烧鹿尾（红枣烧羊尾）	029	42. 千层翻草（茼爆散丹）	093
14. 人参清炖鹿尾（人参炖羊尾）	031	43. 酥炸金条（酥炸羊脊髓）	095
15. 酥炸银鱼（酥炸羊尾条）	033	44. 清汤鹿髓（清蒸羊脊髓）	097
16. 炸血丹（炸羊尾枣泥夹）	035	45. 葱香蜈蚣（葱烧羊肠）	099
17. 炸鹿茸（香酥羊尾油）	037	46. 炸扳指（炸羊肥肠）	101
18. 炒玲珑虾球（羊心炒虾球）	039	47. 朱砂珍珠丸（羊肉羊心糯米丸）	103
19. 炒蓑衣花（蒜辣羊心花）	041	48. 清烩双蜂窝（羊肚菌烩羊麻肚）	105
20. 鱼香爆鹿肝（鱼香炒羊肝）	043	49. 酸辣银丝（烩酸辣羊肚丝）	107
21. 珍珠鹿肝羹（烩三鲜羊肝）	047	50. 五福满堂（烧羊杂碎）	109
22. 蒜子烧鹿肺（大蒜烧羊肺）	049	51. 八仙过海（白汤炖羊杂）	113
23. 银芽炒鲍鱼丝（掐菜炒羊腰）	051	52. 全家福（烧全羊）	115
24. 家乡炒鹿排（炒羊排）	053	53. 大盘蜜蜂窝（草原大盘羊肚）	117
25. 炸核桃仁山鸡卷（桃仁炸羊腰）	055	54. 蒜子煨登山（煨辣羊蹄）	119
26. 卤水鹿肝（盐水羊肝）	057	55. 椒麻银丝（椒麻羊肚丝）	121
27. 西山红叶（蒜泥羊肺片）	059	56. 蒜泥鹿头方（羊头捣蒜）	123
28. 玲珑通窍（羊心酿莲藕）	061	57. 油淋鹿肉（油淋羊肉）	125
29. 水晶鹿筋（羊蹄筋冻）	063	58. 烤全鹿（烤全羊）	127

59. 风干鹿肉（草原风干羊肉）	129	84. 樱桃鹿肉（樱桃羊肉）	185
60. 手抓鹿排（手抓羊排）	131	85. 清蒸玉带（清蒸羊肉）	187
61. 松茶鹿颈（松茶羊脖）	135	86. 炸芝麻鹿肉卷（炸芝麻羊肉卷）	189
62. 万泉鹿柳（泉水羊肉）	137	87. 炸梧桐子（炸羊肉小卷果）	191
63. 鹿肉干烩酸菜（风干羊肉烩酸菜）	139	88. 香酥鹿肝（香酥羊肝）	193
64. 炒烤鹿肉（炒烤羊肉）	141	89. 御府烧鹿肉（果味烧羊肉）	195
65. 卤煮锅烧鹿排（烧羊排）	143	90. 吉祥如意卷（竹荪羊肉卷）	197
66. 云珑鹿花腱（五香酱羊腱）	145	91. 菊花鹿柳（菊花羊肉）	199
67. 冷切鹿肉（冷切羊肉）	147	92. 香煎鹿排（羊肉扒）	200
68. 鹿肉土豆沙拉（羊肉土豆沙拉）	149	93. 荷香鹿柳（荷叶粉蒸羊肉）	203
69. 清汤珍珠鹿肉丸（珍珠菇氽羊肉丸）	151	94. 麻仁鹿柳（芝麻羊肉）	205
70. 金钩双鲜（海米氽鱼羊双鲜）	153	95. 青云登山（烧羊蹄）	209
71. 清炖双鲜狮子头（清炖羊肉鱼肉丸）	157	96. 三圆烧虎眼（三圆烧羊蹄须）	211
72. 当归鹿排（当归羊排汤）	159	97. 葱烧鹿蹄筋（葱烧羊蹄筋）	213
73. 鞭打绣球（清炖羊肉狮子头羊鞭）	161	98. 炸天鹅脖（炸鹅脖）	215
74. 袈裟鹿肉（袈裟羊肉）	163	99. 玛瑙石烤童子鹿腰（烤羊腰）	217
75. 五彩鹿肉丝（五彩炒羊肉丝）	165	特色主食	219
76. 香辣果仁鹿柳（香辣果仁羊肉丁）	167	后记	224
77. 芦笋炒鹿脊（芦笋炒羊脊）	169	附录	226
78. 烤鹿腿（烤羊腿）	171		
79. 酥炸鹿柳（酥炸羊里脊）	173		
80. 天山爆鹿肉（新疆爆羊肉）	175		
81. 板栗烧金腐（板栗煨羊肉）	179		
82. 炸金砖（炸松肉）	181		
83. 杏干鹿肉（杏干羊肉）	183		









一品鹿头羹（羊头羹）

主料

熟白羊头肉 500 克。

配料

水发干贝 100 克，水发竹荪 100 克，嫩香菜梗 25 克，枸杞子 15 克。

调料

熟鸡油 15 克，黄酒 5 克，胡椒粉 3 克，鲜牛奶 50 克，盐、葱丝、姜丝、水淀粉、顶级鸡鸭汤、生蒜汁各适量。

制法

1. 熟白羊头肉择净筋膜杂物，撕成细丝状；水发干贝撕成丝状；水发竹荪从中间劈开后切成细丝；嫩香菜梗洗净，切成细粒状待用。
2. 净锅上火，加入清水烧开后，下入羊头肉丝、水发竹荪丝焯烫后捞出；倒出锅内水，锅刷洗干净，加入顶级鸡鸭汤，下入干贝丝、羊头肉丝和竹荪丝，加入熟鸡油、黄酒、胡椒粉、盐、葱丝和姜丝，烧开后打净浮沫，淋入水淀粉成米汤芡，加入鲜牛奶，出锅装入器皿，撒上香菜粒，淋上生蒜汁即可。



特点

汤汁乳白鲜香，呈米汤汁状，质地软烂，咸鲜微辣。

功效

具有益气补虚、温中暖下、益肾强阳和和胃调中的功效。

小贴士

此菜是在传统“砂锅羊头”和“羊头羹”基础上进行再创新而成的。它的主料是熟白羊头肉，配料增加了干贝和竹荪，经数道精细加工而成，故名“一品鹿头羹”。







花菇烧麒麟顶（花菇烧羊头）

主料

熟白羊头肉 300 克。

配料

水发花菇 100 克。

调料

熟鸡油 15 克，黄酒 5 克，红料汁（制法见附录）、
酱油、蚝油、白糖、盐、鸡汤、水淀粉各适量。

制法

1. 熟白羊头肉、水发花菇经加工处理后，分别抹刀切成斜片，一同入开水锅内焯烫后，捞出待用。
2. 炒锅上火烧热，放入鸡汤、红料汁、羊头肉片、水发花菇片，加入熟鸡油、黄酒、酱油、蚝油、白糖和盐，文火煨烧入味后收汁，淋水淀粉使汤汁挂匀，淋入明油出锅，装入盘内美化后即可。

特点

色泽金黄油亮，质地软烂，味咸鲜微甜浓香。

功效

具有温中暖下、补气益肾和强身的功效。



小贴士

此菜借鉴传统全羊席菜品之一的“扒麒麟顶”而来，在主配料的选用上稍有变动。在烹制要求上强调用汤，调味强调少糖。质地要软烂，是一道北方传统烧燎美味。







雪花鹿头（白水羊头）

主料

鲜白羊头 1 只（约 1500 克）。

配料

鲜荷兰豆 150 克，枸杞子 10 克，芹菜 100 克，胡萝卜 100 克，葱头 100 克。

调料

黄酒 50 克，花椒、姜片、花椒盐、盐、香油各适量。

制法

1. 鲜白羊头从两腮切开，去净杂物，洗净后先入开水锅内焯煮透后捞出，再入另一开水锅内，加入黄酒、花椒、姜片、花椒盐和盐，用文火煮至熟烂捞出，去净骨，码入平盘内成形，用重物压制凉凉后切制。
2. 羊头肉切成薄片状，码入盘内一端；荷兰豆择洗干净，切成片状，入开水锅内焯烫后捞出，用冷水冲凉后捞出，加入盐、香油拌匀入味；枸杞子洗净，用热水泡发后捞出，掺入荷兰豆内，码放盘内另一端成形后，随带花椒盐和白盐两碟一同上桌即可。

特点

色泽分明美观，质地软韧鲜脆，味咸鲜清爽。

功效

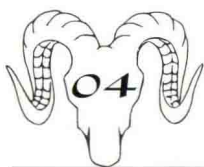
具有温中暖下、益肾强阳和去火化痰的功效。

小贴士

此菜借鉴北京传统风味名菜“白水羊头”而来。只是羊头选用内蒙产的绵白羊头。煮制时加料要足，以减少腥膻味。在切制上强调精细，装盘要求美观。







炒龙井鹿柳（炒龙井茶羊里脊）

主料

鲜羊里脊肉 250 克。

配料

鲜鸡腿菇 100 克，青椒、红椒各 50 克，鸡蛋清 1 个，
龙井茶叶 5 克。

调料

烹调油 500 克（约耗 75 克），黄酒、盐、白胡椒粉、
淀粉、葱花、姜片各适量。

制法

1. 鲜羊里脊肉洗净，去筋膜后顶刀切成片，放入盆中，加入盐、黄酒、鸡蛋清和淀粉拌匀浆好；鲜鸡腿菇、青椒、红椒分别切成抹刀片，茶叶泡好，待用。
2. 炒锅上火烧热，加油，油五成热时，下入浆好的羊肉片滑开；配料放入漏勺中，把滑好的羊肉片与热油一起倒入漏勺中浇烫后待用。
3. 炒锅上火烧热，加底油，下入葱花、姜片煸炒后，下入鲜羊里脊肉片、鲜鸡腿菇片、青椒片、红椒片、黄酒、盐、白胡椒粉、茶叶和茶水适量，快速翻炒，淋明油，出锅装盘。



特点

色泽分明，汁芡均匀，质地软嫩，少油鲜脆，味咸鲜微辣，茶香浓郁。

功效

具有益气补虚、温中暖下、消食解渴和清热化痰的功效。

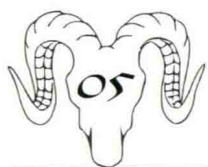


小贴士

此菜是依据当今人们的饮食喜好需求，历经反复试制创新而成的。本菜选料强调鲜嫩，操作借鉴传统名菜“龙井虾仁”的烹调技法，调味强调清淡利口，少汁，少油。







金钱烧云花（金钱菇烧羊脑）

主料

熟白羊脑 250 克。

配料

水发金钱菇 12 枚，枸杞子 10 粒。

调料

熟鸡鸭油 15 克，红料汁（制法见附录）、酱油、盐、白糖、胡椒粉、水淀粉、鸡鸭汤各适量。

制法

1. 熟白羊脑去净黑皮（膜），掰成整齐的朵块状，入开水锅内焯煮后捞出；金钱菇择净，去蒂，菇背划成十字花刀待用；
2. 炒锅上火，加入鸡鸭汤、红料汁、酱油、盐、白糖和胡椒粉适量，下入羊脑块、金钱菇和枸杞子，烧开后用文火煨入味，收汁后，淋水淀粉使汤汁挂匀，淋入鸡鸭油，出锅装盘，成形。

特点

色泽油亮，呈浅金黄色，质地软嫩，味咸鲜微甜，少辣浓香。

功效

具有健脑补脑和凉血止血的功效。



小贴士

“金钱烧云花”源于传统全羊席菜品之一的“笃云花”，在选料和加工上稍加改动，烹调烧制方面借鉴了北京菜的红烧技法，烧制时强调用汤。





香糟烧猩唇（香糟烧羊唇）

主料

熟白羊唇肉 300 克。

配料

鲜鸡腿菇 250 克，青椒、红椒各 25 克。

调料

熟鸡鸭油 15 克，香糟汁、白糖、水淀粉、红料汁（制法见附录）、鸡鸭汤各适量。

