

双休日家宴系列丛书

双休日 荤菜家宴

邵坚
陆绮等编

中国纺织出版社

双休日家宴系列丛书

双休日荤菜家宴

邵坚 陆琦 等编



中国纺织出版社

内 容 提 要

本书以冷菜、热菜、汤菜分类,介绍了近 600 种肉类食谱,包括有猪、牛、羊、兔肉及鸡、鸭、鹅肉等。所汇集的食谱均是家庭生活中餐桌上常见的,做法简单,取料方便,适于家庭制作。

图书在版编目 (CIP) 数据

双休日荤菜家宴/邵坚等编. — 北京:中国纺织出版社, 1999.4

(双休日家宴系列丛书)

ISBN 7-5064-1644-1/TS·1313

I. 双… II. 邵… III. 荤菜-烹饪 IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 05903 号

责任编辑:张林娜 责任校对:俞坚沁
责任设计:李 然 责任印制:初全贵

中国纺织出版社出版发行
地址:北京东直门南大街 6 号
邮政编码:100027 电话:010—64168226
中国纺织出版社印刷厂印刷 各地新华书店经销
1999 年 4 月第一版第一次印刷
开本:850×1168 1/32 印张:7.375
字数:191 千字 印数:1—5000 定价:12.00 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

前 言

双休日及节假日期间，家人聚集一堂，亲朋好友自己动手做些美味佳肴，不仅能调节口味，品尝其中的美妙，还能营造一个好的家庭气氛，其乐融融。我们编辑出版了“双休日家宴”系列丛书，从大众化的菜谱中分别将素菜、荤菜、海鲜、火锅、西餐以及餐桌上必不可少的主食——面点等，按类别编写了几个分册，所编食谱是家庭宴会中常见的，做法简单，取料方便，适合于家庭制作条件。做好一道菜肴，不仅需要好的食谱，更需要烹调者能融会贯通，掌握其精髓，反复多次实践，做出理想的菜肴，这也就是我们编著此套书的目的所在了。

随着人们生活水平的不断提高，人们的一日三餐，也开始从吃饱到吃好，而且越来越讲究各餐进食的营养搭配和养生疗效。本书所编肉类菜肴，制作花样翻新，味道鲜美，还含有丰富的营养价值。本书以冷菜、热菜、汤菜分类，所介绍的菜肴均适于家庭制作，取料方便，做法简单。人们可根据自己的口味需求，按照书中介绍的方法，就可以制作出色香味形俱佳的美味佳肴。希望本书能成为您生活中烹饪的好帮手，让您多一份美好的生活享受。

编 者

1998年11月

双休日家宴系列丛书

编 写 人 员

邵 坚 马 丹 何 昕

王 刚 金宝佳 敬思群

王海宽 蒋家荣 孟宪文

陆 绮

目 录

概述 (1)

凉菜

叉烧肉 (一) (8)

叉烧肉 (二) (9)

白切肉 (9)

蒜泥白肉 (10)

五味白肉 (10)

姜汁拌白肉 (10)

多味肉 (11)

糟肉 (11)

酱味肉 (12)

拌里脊丝 (12)

干香肉片 (13)

陈皮肉片 (13)

糖醋小排骨 (13)

炸猪排 (14)

炸里脊 (15)

什锦拼盘 (15)

玻璃肉 (15)

芥末肘子 (16)

绿豆肘子 (16)

三色肉皮冻 (17)

肉皮冻 (17)

五彩肉皮冻 (18)

冻蹄 (18)

水晶肉 (18)

芥末水晶肉 (19)

麻辣肉皮 (20)

芥末肉皮丝 (20)

拌“鱼肚” (20)

蒜茸猪肝 (21)

椒麻猪肝 (21)

红油猪肝 (21)

盐水猪肝 (22)

猪肝拌菠菜 (22)

红油耳丝 (22)

麻辣耳丝 (23)

凉拌猪耳朵 (23)

猪耳拌黄瓜 (24)

盐水腰片 (24)

腰片拌粉皮 (24)

蒜泥腰片 (25)

腰片拌生菜 (25)

腰丝拌龙须菜 (25)

盐水猪蹄 (26)

酱猪蹄 (26)

椒盐□条 (26)

鲜辣□条 (27)

蒜泥□条 (27)

酱猪心 (28)

酱猪肚 (28)

五香猪肚 (28)

五香罗汉肚 (29)

蒜泥肚丝·····	(30)
麻酱红油肚丝·····	(30)
鲜辣肚条·····	(30)
炆肚块·····	(31)
麻辣佛手肚·····	(31)
白肚·····	(32)
水晶肚头·····	(32)
猪头肉·····	(33)
猪肉拌粉皮·····	(33)
猪肉拌凉粉·····	(34)
猪肉丝拌腐竹·····	(34)
肉末拌豆腐·····	(34)
白肉拉皮·····	(35)
干香肉片·····	(35)
肉丝拌黄瓜·····	(36)
肉丝拌豆芽·····	(36)
糖醋三丝·····	(36)
肉丝拌洋白菜·····	(37)
肉丝拌莴笋丝·····	(37)
榨菜肉末土豆泥·····	(38)
芝麻丸子·····	(38)
肉丝拌苦瓜·····	(38)
肉丝拌菠菜·····	(39)
肉丝拌蒜苗·····	(39)
肘子拌黄瓜·····	(39)
火腿拌茄泥·····	(40)
火腿土豆泥·····	(40)
火腿末拌芹菜叶·····	(40)
火腿色拉·····	(41)

干切咸肉·····	(41)
凉拌腊肉·····	(42)
芥末鸡丝·····	(42)
咖喱鸡丝·····	(42)
姜拌鸡丝·····	(43)
麻辣鸡丝·····	(43)
盐水鸡·····	(43)
白斩鸡·····	(44)
葱油鸡·····	(44)
多味鸡·····	(45)
麻油笋鸡·····	(45)
叉烧笋鸡·····	(46)
烧鸡·····	(46)
酱味鸡块·····	(47)
白切鸡块·····	(47)
醉鸡·····	(48)
烧酒鸡·····	(48)
椒麻鸡片·····	(48)
茄味鸡片·····	(49)
怪味鸡片·····	(49)
鸡丝拌菠菜·····	(50)
鸡茸拌南豆腐·····	(50)
鸡丝拌粉皮·····	(50)
三色鸡丝·····	(50)
多味鸡丝·····	(51)
鸡蛋肉卷·····	(52)
瓢鸡蛋·····	(52)
盐水鸡肝·····	(53)
醉鸡翅·····	(53)

叉烧鸡翅·····	(53)
酱鸡翅·····	(54)
三丝凤翅·····	(54)
水晶鸡爪·····	(55)
拌鸭掌·····	(55)
芥末鸭掌·····	(55)
盐水鸭肫·····	(56)
芝麻鸭肠·····	(56)
酱油鸭肫·····	(57)
怪味鸭·····	(57)
陈皮鸭·····	(57)
盐水鸭·····	(58)
杞菜鸭丝·····	(58)
麻辣鸭块·····	(59)
桃仁鸭卷·····	(59)
糖醋牛肉·····	(60)
白牛肉·····	(60)
陈皮牛肉·····	(60)
酱牛肉·····	(61)
生拌牛肉丝·····	(61)
麻辣牛肉丝·····	(62)
牛肉拌双丝·····	(62)
凉拌牛肉·····	(62)
干拌牛肉·····	(63)
芝麻牛肉干·····	(63)
麻辣牛肚·····	(64)
凉拌羊肉丝·····	(64)
葱拌羊肉·····	(64)
麻酱白切肉·····	(65)

白煮羊肉·····	(65)
拌羊杂烩·····	(66)
蒜泥羊肝·····	(66)
卤兔肉·····	(66)
冻兔肉·····	(67)
麻辣兔肉·····	(67)
五香兔肉·····	(68)
腊兔肉·····	(68)
凉拌兔丝·····	(69)
花仁兔丁·····	(69)
花椒兔丁·····	(70)
五香鸽子·····	(70)

热菜

红烧肉·····	(71)
红炖肉·····	(71)
腐乳肉·····	(72)
香酥肉·····	(72)
荔枝肉·····	(73)
走油肉·····	(73)
酒焖肉·····	(74)
咕老肉·····	(74)
糖蒸肉·····	(74)
粉蒸肉·····	(75)
荷叶粉蒸肉·····	(75)
粉蒸排骨·····	(76)
咖喱猪排·····	(76)
芝麻肉排·····	(77)
豆豉排骨·····	(77)

挂霜排骨·····	(77)	土豆丸子·····	(90)
果汁断肉排·····	(78)	番茄丸子·····	(90)
醉排骨·····	(78)	萝卜丸子·····	(91)
木樨肉·····	(79)	珍珠丸子·····	(91)
生爆盐煎肉·····	(79)	炸丸子·····	(92)
回锅肉·····	(79)	炸吐司·····	(92)
酱爆肉·····	(80)	炸藕盒·····	(93)
腐乳扣肉·····	(80)	炸土豆饼·····	(93)
荤素扣肉·····	(81)	炸茄盒·····	(93)
扣肉·····	(81)	黄豆芽蒸肉饼·····	(94)
元宝肉·····	(82)	咸蛋蒸肉饼·····	(94)
川白肉·····	(82)	肉丝炒蛋·····	(94)
枣核肉·····	(82)	烘蛋饺·····	(95)
炖猪肉·····	(83)	猪肉蛋卷·····	(95)
太阳肉·····	(83)	酸豆角炒肉丝·····	(96)
把子肉·····	(84)	绣球白菜·····	(96)
葱爆肉片·····	(84)	肉条白菜·····	(96)
糖醋肉片·····	(84)	烂糊肉丝·····	(97)
软熘肉片·····	(85)	韭菜炒肉丝·····	(97)
水滑里脊·····	(85)	肉末茄子·····	(98)
钱江肉丝·····	(86)	炒姜肉丝·····	(98)
滑熘里脊·····	(86)	菜心肉片·····	(98)
香脆肉丝·····	(87)	干菜烧肉·····	(99)
辣子肉丁·····	(87)	酿青红椒·····	(99)
酱爆肉丁·····	(88)	芋艿排骨·····	(100)
清炖狮子头·····	(88)	笋烧肉·····	(100)
荤素狮子头·····	(88)	韭黄炒肉丝·····	(101)
水晶丸子·····	(89)	西红柿塞肉·····	(101)
熘丸子·····	(89)	油面筋塞肉·····	(102)

黄瓜塞肉	(102)	一品豆腐	(113)
酿青椒	(102)	肉末豆腐	(114)
酿冬瓜	(103)	炸豆腐葱卷	(114)
酿苦瓜	(103)	腐皮春卷	(114)
酿丝瓜	(104)	漏风豆腐	(115)
青椒炒肉丝	(104)	栗子豆腐	(115)
肉片四季豆	(104)	干烧豆腐	(116)
木樨扁豆	(105)	酒炖肉炖豆腐	(116)
菜心肉圆	(105)	咸肉烧豆腐	(116)
榨菜头炒肉片	(106)	麻辣豆腐	(117)
板栗烧肉	(106)	肉末荸荠炒豆腐	(117)
肉丁豌豆	(106)	西沙豆腐	(118)
肉丝炒茭白	(107)	美味腰片	(118)
滑肉莴笋	(107)	软炸腰花	(118)
肉片炒油菜	(108)	雪月腰花	(119)
酱爆肉丁胡萝卜	(108)	火爆腰花	(119)
酱爆三丁	(108)	烤腰卷	(119)
杂碎冬瓜	(109)	干炸肥肠	(120)
红烧冬瓜	(109)	炒大肠	(120)
肉丝炒苦瓜	(109)	滑炒肥肠	(121)
南味炒银芽	(110)	红烧大肠	(121)
金银土豆夹	(110)	油爆生肠	(121)
咖喱土豆片	(111)	焦熘肥肠	(122)
锅塌葵花里脊	(111)	灌肥粑	(122)
宫保肉丁	(111)	煎南肝	(123)
鱼香肉丝	(112)	溜肝尖	(123)
豆豉爆腊肉	(112)	炒猪肝	(124)
南腿翠板	(112)	鱼香猪肝	(124)
咸肉菜心	(113)	爆炒两样	(125)

南乳猪手	(125)	炸牛里脊	(137)
酱肘子	(125)	牛丸子	(138)
翡翠蹄筋	(126)	牛排	(138)
红烧蹄筋	(126)	茄汁牛肉饼	(139)
走油蹄筋	(127)	滑蛋牛肉	(139)
干烧蹄筋	(127)	芹菜炒牛肉丝	(139)
红烧猪舌	(127)	干煸牛肉丝	(140)
葱油爆肚	(128)	火烧牛肉	(140)
酸菜炒猪肚	(128)	白萝卜煨牛肉	(141)
干煸肚丝	(129)	牛肉丁炒腌江豆	(141)
冬瓜烧肚块	(129)	土豆烧牛肉	(141)
酱爆肚仁	(130)	烧肚片	(142)
红焖猪蹄	(130)	油爆牛肚仁	(142)
红枣煲猪蹄	(131)	芙蓉牛肚	(142)
爆炒猪心	(131)	酸辣百叶	(143)
红烧猪脑	(131)	烧牛蹄筋	(143)
金银猪脑	(132)	红烧牛尾	(144)
酥牛肉	(132)	烧牛脑	(144)
红烧牛肉	(133)	红烧牛腩	(145)
煨牛肉	(133)	红烧羊肉	(145)
黄焖牛肉	(133)	清蒸羊肉	(145)
脆皮牛肉	(134)	新疆炮肉	(146)
桂花牛肉	(134)	盐爆里脊	(146)
小炒牛肉	(135)	葱爆羊肉片	(147)
咖喱牛肉	(135)	芙蓉羊肉片	(147)
蚝油牛肉	(136)	大葱爆羊肉丁	(147)
家常烤牛肉	(136)	滑熘羊里脊	(148)
丁香焖牛肉	(137)	子姜炒羊肉	(148)
煎牛里脊	(137)	烩羊肉	(149)

胡萝卜烧羊肉	(149)
排羊肉条	(150)
芫爆散丹	(150)
鸡脯肚仁	(151)
油爆羊肚仁	(151)
烧羊嫩子	(151)
杞子炖羊脑	(152)
当归炖羊肉	(152)
参杞狗肉	(152)
红烧兔肉	(153)
生炒兔肉丁	(153)
咖喱兔肉	(153)
葱爆兔肉片	(154)
炒鹅舌	(154)
糖醋鹅片	(155)
炸鹿肉排	(155)
酥香鹌鹑	(155)
茄汁鹌鹑	(156)
烹鹌鹑卷	(156)
炒白鸽	(156)
栗子鸡	(157)
元盅鸡	(158)
红扒赵鸡	(158)
饴糖鸡	(158)
五圆鸡	(159)
脆皮鸡	(159)
东安子鸡	(159)
麻辣子鸡	(160)
马蹄山鸡	(160)

生烧鸡块	(161)
酱爆鸡丁	(161)
糯童子鸡	(162)
杏仁鸡丁	(162)
香糟鸡片	(163)
红糟鸡丁	(163)
炒笋鸡丁	(163)
香肠肥鸡	(164)
芙蓉鸡片	(164)
乳卤爆鸡丁	(165)
银芽鸡丝	(165)
鸡片苦瓜	(165)
冬菇凤爪	(166)
桃仁鸡花	(166)
两味鸡	(166)
炒鸡茸银耳	(167)
酱鸭	(168)
御府鸭块	(168)
香桃鸭方	(169)
炒鸭丝烹掐菜	(169)
□蘑鸭子	(169)
冬菜大酿鸭	(170)
田油块鸭	(170)
炸三样	(171)
炒时件	(171)
芽姜炒鸭片	(171)
蚝油鸭掌	(172)
菜苔脆花	(172)
糯鸭肝	(173)

滑炒鸭肝	(173)
宫保鸭心	(174)
酸辣鸭舌	(174)
金针菇春卷	(175)

汤菜

砂锅豆腐	(176)
肉丝豆腐羹	(176)
肉片豆腐羹	(177)
三美豆腐汤	(177)
冻豆腐汤	(178)
鸭架豆腐汤	(178)
豆腐肉蛋汤	(178)
肉片西红柿汤	(179)
肉丝雪菜豆瓣汤	(179)
肉丝线粉汤	(179)
小白菜丸子汤	(180)
肉丝洋白菜西红柿汤	(180)
榨菜肉丝汤	(180)
酸辣汤	(181)
冬菜肉丝汤	(181)
肉丝如意汤	(181)
木耳肉汤	(182)
肉片烧藕汤	(182)
三丝泡菜汤	(182)
冬瓜毛豆汤	(183)
萝卜汤	(183)
肉丝鸡蛋汤	(183)

火腿冬瓜汤	(184)
什锦冬瓜汤	(184)
红豆肉汤	(185)
肉片丝瓜汤	(185)
排骨汤 (一)	(185)
排骨汤 (二)	(186)
苦瓜排骨汤	(186)
咸肉萝卜汤	(186)
山药里脊汤	(187)
香菇瘦肉汤	(187)
海带排骨汤	(187)
番茄猪皮汤	(187)
猪脑木耳汤	(188)
猪肺萝卜汤	(188)
虾米猪蹄汤	(188)
莲藕红豆猪蹄汤	(189)
氽肝尖汤	(189)
猪肝豌豆苗汤	(189)
菠菜猪肝汤	(190)
丝瓜虾皮瘦肉汤	(190)
冬菜猪血汤	(190)
爆肚汤	(190)
鸡肝豆苗汤	(191)
银肠心肺汤	(191)
清炖肚子汤	(191)
栗子凤爪汤	(192)
香菇鸡汤	(192)
酸菜鸡丝汤	(192)
桂圆肉炖鸡汤	(193)

鸡丝紫菜汤	(193)
干丝汤	(193)
鲜鸡汤	(194)
银耳鸡汤	(194)
奶油鸡茸汤	(194)
鸡粥蹄筋	(195)
鸡血糊	(195)
清炖鸭掌	(196)
掌上明珠	(196)
鸭四宝	(196)
八宝全鸭	(197)
酸辣血汤	(197)
四生片火锅	(198)
咖喱牛肉汤	(198)
牛肉丸子汤	(198)
当归牛筋汤	(199)
苦瓜牛肉汤	(199)
黄羊肚丝汤	(200)
胡萝卜羊肉羹	(200)

肉类菜家宴

肉类菜家宴之一	(201)
有凤来仪(椒麻鸡块)	(201)
繁花似锦(凉拌鸡丝)	(201)
银丝三色(猪肉银丝)	(202)
瑞雪丰年(芙蓉鸡	

片)	(202)
吉门鸿喜(番茄鸡丁)	(203)
余意相思(鱼香肉丝)	(203)
金色满园(软炸瘦肉)	(203)
西南美味(咕老肉)	(204)

葵花向日(葵花鸭	
子)	(204)
欢聚一堂(鸡杂汤)	(205)

肉类菜家宴之二

(全鸡宴)	(205)
香菇鸡翅	(205)
水晶鸡掌	(206)
盐水鸡什件	(206)
胡椒鸡腿	(206)
白雪鸡脯	(207)
桃花鸡块	(207)
□蘑烩鸡腰	(207)
糖醋金裹银	(208)
鸡头紫菜汤	(208)

肉类菜家宴之三

(全鸭宴)	(208)
酱鸭杂	(208)
盐水鸭	(209)
鸭冻	(209)
熏鸭块	(209)

柿椒鸭块	(210)
烩鸭片	(210)
炸鸭肉丸	(210)
鸭汤	(211)
鸭肉三角	(211)
鸭肉蒸饺	(211)

肉类菜家宴之四

(新婚喜庆)	(211)
炸佛手卷	(211)
火腿油菜苔	(212)
凤眼猪肝	(213)
凤凰烩肚仿	(213)
发菜火腩蚝豉	(213)
玫瑰香液鸡	(214)
长寿肉丁	(215)
生菜胆扒肘子	(215)
红果肉片	(216)

象牙里脊	(216)
雪梨烧鸡块	(216)
醋椒肉片汤	(217)

肉类菜家宴之五

(新婚喜庆)	(217)
锦绣虾球	(217)
五彩鸡丝	(218)
芙蓉鸡片	(218)
松子鸡米	(219)
八宝全鸭	(219)
荷包鲜肉	(219)
炸响铃	(220)
金钱全蹄	(220)
酥炸里脊卷	(221)
全家福	(221)
甜菜肉汤	(222)

概 述

人类食用的肉类有畜肉和禽肉两种。畜肉主要有猪肉、牛肉、羊肉、驴肉、兔肉等；禽肉主要有鸡肉、鸭肉、鹅肉等。

肉类中所有蛋白为完全蛋白质，并与人体组织氨基酸组成相近似，因此，易被人体吸收。蛋白质在瘦肉中含量较高，如瘦牛肉含 20% 左右，肥牛肉含 15%，鸡肉含 23.3%，鸭肉含 16.5%，鹅肉含 10.8%。

肉类中脂肪的含量也很多，平均 10%~30%，可提供人体较多的热量和必需的脂肪酸。

瘦肉脂肪中还含有无机盐，如钙 7~10 毫克/100 克，磷约 130~170 毫克/100 克。维生素的含量也很可观，猪肉中含维生素 B₁ 最多，是牛肉中含量的 7 倍。禽肉含尼克酸较多，含糖量很少，平均约为 1%~5%，因此禽肉常被糖尿病患者视为可选食物之一。

羊肉是人们食用较普遍的肉类食品。由于羊肉性味甘、温，有补气养血，温中暖下的功效，所以人们每年到了冬季都喜欢吃涮羊肉。除了羊肉味鲜外，其营养也是非常可观的。

羊肉中含有丰富的蛋白质，高达 17.3%，而且是完全蛋白

质，极易被人体吸收。其所含矿物质亦高，如钙约含 7~10 毫克/100 克，磷约含 150 毫克/100 克，维生素 B₂（核黄素）高达 0.12 毫克/100 克和尼克酸 5 毫克/100 克。

以脏补脏是中医学说和食疗内容之一。因为动物内脏与人体内脏在形态、组织结构、功能上都十分相似。当人体内脏功能减弱或失去应有平衡时，可用相应的动物内脏来调整治疗，能起到恢复健康的效用。中医书籍《本草纲目》记载：“大抵肉能补肉。”《千金翼方》载：“鹿甲状腺治五癭。”《饮膳正要》载：“羊五脏补人五脏。”现代医学证明，动物脏器含有丰富的维生素、氨基酸、蛋白质、微量元素、多种激素和酶等物质。如肝脏含蛋白质 20% 左右，鸡肝、鸭肝、鹅肝含蛋白质 16%~18%。猪肝含铁约 25 毫克/100 克，含磷约 130~170 毫克/100 克，牛肝含铁约 9.0 毫克/100 克。禽、畜肝脏又是各种维生素最丰富的器官，猪肝含维生素 A 8700 国际单位/100 克。羊肝含维生素 A 高达 29900 国际单位/100 克，鸡肝含维生素 A 更高，为 50900 国际单位/100 克。肝脏中的维生素 B₂（核黄素）比肌肉中多 15~20 倍，尼克酸多 4~5 倍。羊肝中的维生素 B₁₃ 含量较肌肉组织多 10 倍。此外动物肝脏中还含有叶酸和维生素 B₁₂。由此看来，动物脏器所含各种营养物质不亚于肌肉组织，亦有着各自差异。在营养与治病方面起着不同的作用。各种脏器中所含的各种营养物质，能防治人体营养缺乏和调节机体代谢功能，增强免疫作用。近代分子遗传学也表明，所有生物都存在着不同程度的同源性，哺乳动物与人的同源程度更高。

肉固然富有营养，但也含有不利于人体的胆固醇。如果食物搭配不当，肉中的营养就不会很好地吸收。所以，在烹调猪牛肉等时，最好和蔬菜搭配，这样一来蔬菜中所含的丰富的维生素和矿物质可使人体受益；二来这些蔬菜所含的食物纤维可以把肉内的胆固醇以及肉在分解时产生的有害物质迅速排出体外。吃完羊肉后不宜马上喝茶。因为羊肉中含有丰富的蛋白质，而茶叶中含