

吃

吃在中国丛书



方雅 莫难 编著

牛羊肉菜
家庭制法
400
例

科学普及出版社

牛羊肉菜家庭制法400例

方雅 莫难 編著

科学普及出版社

内 容 提 要

本书介绍了牛羊肉类菜的家常制做方法400例,并介绍了有关知识,内容丰富,种类齐全。书中列举的牛羊肉菜的制法多为我国人民家庭烹调的佳肴,同时也有一部分西餐菜目适合一般家庭参考,具有一定的实用价值。

牛羊肉菜家庭制法400例

方雅 莫难 编著

责任编辑: 林方时
邓鼎年

封面设计: 赵一东

★

科学普及出版社出版(北京海淀区魏公村白石桥路32号)

新华书店首都发行所发行 各地新华书店经售

北京和平印刷厂印刷

★

开本: 787×1092毫米 1/32 印张: 9.25 字数: 210千字

1989年4月第一版 1989年4月第一次印刷

印数: 1—17,800册 定价: 3.00元

ISBN 7-110-01110-0/T5·30

前 言

在中国菜中，以牛、羊肉为主要原料的菜肴，越来越受到广大消费者的重视，逐渐形成了风味各异、技法齐全、种类繁多的菜谱。

为了给广大家庭提供更多的烹饪技术资料 and 多种制作方法，我们根据自己的体会，并参考有关资料，编写了《牛羊肉菜家庭制法 400 例》一书，把它作为《吃在中国》系列丛书之一，奉献给广大读者。如果这本书能给读者以方便或帮助的话，那我们将会感到极大的快慰。

本书共分三部分，即牛羊肉菜做法 380 种，牛羊肉主食做法 20 种，有关牛羊肉方面的知识等。根据牛羊肉菜谱发展的现状，书中还收录了部分少数民族和西餐菜的做法。

在编写本书的过程中，曾参阅过有关书籍资料，在此表示感谢。

由于本人水平所限，书中难免有误，恳请读者指正。

编者

目 录

炒

牛肉类

嫩炒牛肉片·····	(1)
家乡牛肉·····	(1)
小炒牛肉·····	(2)
高加索里脊丝·····	(3)
干 煨 牛 肉 丝 (川	
味) (1) ·····	(4)
干煨牛肉丝(2)···	(4)
干煨牛肉丝(3)···	(5)
蚝油牛肉(1)···	(6)
蚝油牛肉(2)···	(7)
蚝油牛肉(3)···	(7)
蚝油牛肉(4)···	(8)
咖喱牛肉(1)···	(9)
咖喱牛肉(2)···	(9)
咖喱牛肉(3)···	(10)
咖喱牛肉片·····	(10)
咖喱牛肉土豆丝···	(11)
茄汁牛肉·····	(11)
广东茄汁牛柳丝···	(12)

牛肉炒粉丝·····	(13)
肉末粉条(川味)···	(13)
牛肉末炒芹菜·····	(14)
芹菜炒牛肉丝·····	(14)
牛肉末炒芹菜丁···	(15)
牛肉丝炒胡萝卜丝	(16)
野鸡红牛肉丝(川	
味) ·····	(16)
冬笋炒牛肉(1)···	(17)
冬笋炒牛肉(2)···	(18)
牛肉炒莴笋片·····	(18)
甘笋牛肉·····	(19)
红 椒 牛 肉 丝 (川	
味) ·····	(19)
青椒牛肉·····	(20)
豉汁青椒炒牛肉···	(20)
青椒嫩姜牛肉丝···	(21)
葱辣牛肉丝·····	(22)
洋葱牛肉丝·····	(22)
青葱牛肉·····	(23)
黄瓜炒牛肉·····	(24)
西红柿炒牛肉片···	(24)
萝卜炒牛肉·····	(25)

牛肉片炒油菜·····	(25)
沙菜牛肉丝·····	(26)
牛肉片炒白菜·····	(26)
菜炒牛肉·····	(27)
牛肉炒青豆·····	(27)
香菜炒牛肉丝·····	(28)
生菜炒牛肉·····	(29)
牛肉炒菠菜·····	(29)
茄瓜牛肉·····	(30)
凉瓜炒牛肉·····	(31)
梨片炒牛肉·····	(31)
陈皮牛肉·····	(32)
香面炒牛肉·····	(32)
咸菜牛肉丝·····	(33)
家常牛肝·····	(34)
鱼香牛肝·····	(35)
牛肝炒豌豆尖·····	(35)
咸菜炒百叶·····	(36)
豉椒牛百叶·····	(36)
姜葱炒百叶·····	(37)
糟汁牛膀胱·····	(37)
羊肉类	
家常羊肉丝(川	
味)·····	(38)
小烧羊肉·····	(39)
子姜羊肉丝·····	(39)
葱头炒羊肉片·····	(40)

宫保羊肉丁·····	(41)
炒羊肉片·····	(41)
羊肉片炒黄瓜片·····	(42)
羊肉片炒白菜·····	(42)
新疆炒“烤”羊肉	
(1)·····	(43)
新疆炒“烤”羊肉	
(2)·····	(43)

炸

牛肉类

炸牛肉条·····	(44)
炸牛肉扒·····	(45)
炸牛里脊·····	(45)
吉林炸里脊片·····	(46)
炸牛排·····	(47)
炸小牛排(1)·····	(47)
炸小牛排(2)·····	(48)
酥炸牛柳·····	(49)
酥炸牛肉卷·····	(49)
酥炸牛肉丸·····	(50)
炸卷果·····	(51)
锅酥牛肉·····	(52)
红灯笼软酥牛肉·····	(52)
白灯笼麻辣牛肉·····	(53)
锅烧牛肉(1)·····	(54)

锅烧牛肉 (2) …	(54)
麻辣牛肉 ……	(55)
五香熏牛肉 ……	(55)
熏牛肉 ……	(56)
烹炸蹄筋 ……	(56)
窝烧牛脑 ……	(57)
炸牛脑 ……	(57)
炸牛舌 ……	(58)

羊肉类

干炸羊肉 ……	(59)
炸羊肉塔 ……	(59)
纸包羊肉 ……	(60)
麻仁羊肉 ……	(61)
风干羊肉 ……	(61)
锅烧羊肉 ……	(62)
炸羊尾 (1) ……	(62)
炸羊尾 (2) ……	(63)
炸羊脑 ……	(64)
高丽羊脑 ……	(64)

煎

牛肉类

软煎牛肉 ……	(65)
扒里脊 ……	(66)
牛里脊肉扒 ……	(67)
铁扒里脊 ……	(67)

鸡蛋里脊扒 ……	(68)
煎里脊片 ……	(69)
德式牛肉扒蛋 ……	(70)
德国牛肉扒 ……	(70)
牛肉扒 ……	(71)
中式牛扒 ……	(72)
煎牛上脑肉扒 ……	(72)
牛排 ……	(73)
清煎小牛排 ……	(73)
煎金钱牛排 ……	(74)
煎牛肉丸子 ……	(75)
南煎牛肉丸子 ……	(75)
洋葱煎牛扒 ……	(76)
茄汁煎牛柳 ……	(76)
家常牛肉饼 ……	(77)
煎牛肝熏猪肉 ……	(78)
煎牛肝葱汁少司 ……	(78)
香葱煎牛肝 ……	(79)
煎牛脑红汁少司 ……	(80)

羊肉类

红松羊肉 ……	(81)
煎羊肉条 ……	(82)

烧

牛肉类

红烧牛肉 (1) …	(83)
------------	--------

红烧牛肉 (2) ... (84)
红烧牛肉 (3) ... (85)
红烧牛肉 (4) ... (85)
红烧牛肉 (5) ... (86)
烧牛脯 (87)
扒胸口 (87)
扒牛肉条 (88)
五香牛肉 (88)
辣子牛肉 (89)
麻辣牛肉 (90)
椒麻牛肉 (90)
红烧牛腩 (91)
烧牛头方 (92)
象眼牛排 (92)
番茄烧牛肉 (1) ... (93)
番茄烧牛肉 (2) ... (94)
牛肉烧白萝卜 (94)
牛肉烧萝卜 (95)
甘蓝烧牛肉 (95)
鸡汁牛筋 (96)
牛脑泥子 (97)
羊肉类
红烧羊肉 (1) ... (98)
红烧羊肉 (2) ... (98)
红烧羊肉 (3) ... (99)
辣味烧羊肉 (99)
扒羊肉条 (100)

烧散丹 (101)

烤

牛肉类

烤牛肉 (1) (102)
烤牛肉 (2) (103)
烤牛肉 (3) (104)
烤小牛肉 (104)
烤小牛排 (105)
烤牛里脊 (106)
酸菜烤肉杂拌 (106)
奶油烤杂拌 (1) ... (107)
奶油烤杂拌 (2) ... (108)
牛肉干 (108)
罐焖牛肉 (109)
家常牛肉饼 (110)

羊肉类

烤羊腿 (1) (110)
烤羊腿 (2) (111)
烤羊肉 (1) (112)
烤羊肉 (2) (113)
宝剑烤羊肉 (113)
白酒烤羊排 (114)
秋叶羊肉 (115)
火把羊肉 (115)

玫瑰花烤羊心…… (116)

焖

牛肉类

黄焖牛肉…… (118)

罐焖牛肉…… (119)

焖牛肉…… (119)

黄油焖小牛腰窝… (120)

犹太牛肉…… (121)

德式红焖牛肉卷… (122)

牛肉卷…… (123)

焖烧牛肉…… (123)

红油牛肉…… (124)

咖喱牛肉干…… (124)

麻辣牛肉干…… (125)

西红柿黄焖牛肉… (126)

番茄焖牛尾…… (127)

红焖牛舌…… (127)

焖牛舌蔬菜少司… (128)

奶油辣根舌…… (129)

羊肉类

口蘑焖羊腿…… (130)

黄焖羊肉…… (130)

蒸

牛肉类

小笼蒸牛肉…… (132)

小笼粉蒸牛肉…… (133)

粉蒸牛肉…… (133)

清蒸牛肉条…… (134)

烧蒸牛肉…… (135)

彭县大伞牛肉…… (135)

火鞭牛肉 (即烟熏

牛肉) (1) …… (133)

火鞭牛肉 (2) …… (137)

云耳针菜蒸牛肉… (137)

姜芽蒸牛肉…… (138)

蒸榨菜牛肉片…… (138)

豆角咸菜蒸牛肉… (139)

冬菜牛肉饼…… (139)

羊肉类

粉蒸羊肉 (1) …… (140)

粉蒸羊肉 (2) …… (141)

清蒸羊肉…… (141)

手扒羊肉…… (141)

羊糕…… (142)

酿羊肚菌…… (143)

手抓羊肉…… (143)

熘

牛肉类

- 滑蛋牛肉 (1) … (144)
滑蛋牛肉 (2) … (145)
滑熘牛里脊 … (145)
银丝牛肉 … (146)
焦熘牛肉 … (147)
糖汁牛肉 … (147)
茄汁牛肉饼 … (148)

羊肉类

- 醋熘羊肉片 … (148)
焦熘羊肉片 … (149)
焦熘羊肉段 … (149)
滑熘羊肉丝 … (150)
果汁羊肉 … (151)
八宝羊肉 … (152)
似密羊肉片 … (152)
他司密 … (153)

煮

牛肉类

- 水煮牛肉 (1) … (154)
水煮牛肉 (2) … (155)
水煮牛肉 (3) … (156)

五香牛肉 (1) … (156)

五香牛肉 (2) … (157)

毛牛肉 (1) … (157)

毛牛肉 (2) … (158)

煮牛舌红汁少司 … (159)

煮牛舌 … (159)

羊肉类

五香腱子 … (160)

羊糕 … (160)

炖

牛肉类

- 炖牛肉 … (162)
清炖牛肉 … (163)
清炖牛肉汤 … (163)
清炖牛尾 … (164)
清炖牛尾汤 … (165)
砂锅炖牛肉 … (165)
清炖枸杞牛冲汤 … (166)
西红柿牛肉炖洋白菜 … (166)
萝卜块炖牛肉 … (167)
咖喱牛肉 … (167)
小碗红汤牛肉 … (168)
羊肉类
炖羊肉 … (169)

清炖羊肉 (1) … (169)
 清炖羊肉 (2) … (170)
 红炖羊肉 … (170)
 当归羊肉羹 … (171)
 炖羊蹄 … (171)
 杞子炖羊脑 … (172)

烩

牛肉类

白葡萄酒烩牛肉片 (173)
 奶油烩牛肚 (1) (174)
 奶油烩牛肚 (2) (174)
 白烩牛肚 … (175)
 酸辣银丝 … (176)

羊肉类

烩全羊 … (176)
 葱扒羊肉 … (177)
 芙蓉羊肉片 … (177)
 扒羊肉条 (1) … (178)
 扒羊肉条 (2) … (178)

爆

牛肉类

葱爆牛肉 (1) … (180)
 葱爆牛肉 (2) … (181)

河间爆牛肉 … (181)
 酱爆牛肉 … (182)
 油爆肚仁 … (183)

羊肉类

葱爆羊肉 (1) … (183)
 葱爆羊肉 (2) … (184)
 葱爆羊肉 (3) … (184)
 葱爆羊肉 (4) … (185)
 爆三样 (1) … (186)
 爆三样 (2) … (186)
 盐爆散蛋 … (187)

煨

牛肉类

煨牛肉 (1) … (188)
 煨牛肉 (2) … (189)
 红煨牛肉 … (189)
 酥牛肉 … (190)

羊肉类

鱼咬羊 … (190)
 手抓羊肉 … (191)

酱、卤

牛肉类

酱牛肉 … (193)

五香酱牛肉·····	(194)
酱牛腱子(1)·····	(195)
酱牛腱子(2)·····	(195)
酱牛舌(1)·····	(196)
酱牛舌(2)·····	(196)
酱牛心·····	(197)
酱牛脑·····	(197)
酱牛肚岭·····	(197)
卤牛肉(1)·····	(198)
卤牛肉(2)·····	(198)
卤牛肝·····	(199)
五香烤卤牛肉·····	(200)
挂挂牛肉·····	(201)
羊肉类	
酱羊肉·····	(202)
五香酱羊肉·····	(202)
酱羊肚·····	(203)

拔丝

拔丝羊尾·····	(204)
-----------	-------

拌

牛肉类

生拌牛肉丝·····	(206)
德式拌牛肉片·····	(206)

瘦牛肉拌双丝·····	(207)
拌花腱·····	(207)
干拌牛肉·····	(208)
凉拌牛肉·····	(208)
孔雀开屏·····	(209)
扇形冷盘·····	(210)
冷盘·····	(211)
炆肉丝莴笋·····	(212)
干拌牛头·····	(212)
夫妻肺片·····	(213)
水爆肚仁·····	(214)
干拌牛肚岭·····	(214)
拌牛蹄黄·····	(215)
葱汁肝泥子·····	(216)

羊肉类

拌肉丝·····	(217)
肉丝拌蜆米·····	(217)
肉丝拌腐皮·····	(218)
肉丝拌黄瓜·····	(218)
炆肉丝蒜苔·····	(219)
冻粉拌肉丝·····	(219)

腌

腌牛肉·····	(220)
腌牛柳·····	(220)

小吃

虾须牛肉·····	(222)
肉松·····	(222)
马鞭子干牛肉·····	(223)
灯影牛肉(1)·····	(223)
灯影牛肉(2)·····	(224)
灯影牛肉(3)·····	(225)
五味脯·····	(226)
麻辣牛肉干·····	(227)
阉中熏牛肉·····	(227)

汤

牛肉类

煮牛肉汤(大汤)·····	(229)
牛肉丸子汤·····	(230)
爽口牛丸·····	(231)
牛肉茶·····	(231)
牛茶·····	(232)
牛肉丸子熬冬瓜汤·····	(233)
蛋茸牛肉羹(原名 西湖牛肉)·····	(233)
牛肉蛋花汤·····	(234)
丝瓜滑牛汤·····	(234)
牛肉萝卜汤·····	(235)

番茄牛肉汤·····	(235)
节瓜牛肉汤·····	(236)
大头菜汤·····	(236)
蔬菜面球汤·····	(237)
烧牛蹄筋·····	(238)
番茄牛尾汤·····	(238)
番茄腰花汤·····	(239)
火锅里脊片·····	(240)
火锅里脊(1)·····	(241)
火锅里脊(2)·····	(242)
毛肚火锅·····	(243)

羊肉类

全羊汤·····	(244)
羊肉块汤·····	(244)
羊肉汤·····	(245)
烧羊蹄筋汤·····	(246)
顺庆羊肉粉·····	(247)
米粉羊肉汤·····	(248)
羊肉片菠菜汤·····	(248)
羊肉片熬冬瓜汤·····	(249)
羊肉丸子熬冬瓜汤·····	(249)
涮羊肉(1)·····	(250)
涮羊肉(2)·····	(251)
涮羊肉(3)·····	(252)
涮羊肉(4)·····	(252)
羊肉火锅·····	(253)
余羊肉·····	(254)

余里脊片…………… (255)
余千里风…………… (256)
余散蛋…………… (256)

红烩羊肉饭…………… (272)
粉汁烩羊肉块米饭 (273)
羊肝排叉…………… (274)

主食

常识

牛肉类

瓢馅牛肉饼三角米 (257)
新繁牛肉焦饼…………… (258)
家常牛肉面条汤… (259)
红焖肉饼…………… (259)
红烩牛肉米饭…………… (260)
红焖牛肉通心粉 (1) …………… (261)
红焖牛肉通心粉 (2) …………… (262)
咖喱牛肉饭…………… (263)
牛肉丸子米饭…………… (264)
牛肉毛面…………… (265)
牛肉焦饼…………… (266)
红烩牛肚米饭…………… (266)

羊肉类

羊肉焖饭…………… (267)
高加索羊肉丸子… (268)
咖喱羊肉饭 (1) (269)
咖喱羊肉饭 (2) (270)
糙粳烩羊肉饭…………… (271)

牛的各部位…………… (275)
牛肉的分档及各部位的用途…………… (276)
羊肉的分档及各部位的用途…………… (277)
选料加工…………… (278)
原料质量鉴定…………… (280)
硬肉或有腥味的肉渍油后冷冻…………… (281)
随时备有牛肉汤甚为方便…………… (282)
烧牛肉怎样才能烂得快…………… (282)
羊肉怎样去膻…………… (283)
怎样洗涤牛肠肚… (284)
怎样洗涤牛肺…………… (284)

炒

炒是最基本的烹调技术，是应用范围很广的一种烹调方法。炒的特点是时间短，速度快，旺火速成，口味变化大。炒分为生炒、熟炒、滑炒、清炒、干炒、抓炒、软炒等。

牛肉类

嫩炒牛肉片

主料：牛外脊肉。

调料：菜油、香油、酱油、绍酒、味精、淀粉、葱姜丝、花椒水、精盐等适量。

做法：

1. 将牛肉顶刀切1厘米宽、2厘米长的薄片，放在碗里，加适量淀粉和少量水，抓拌均匀。

2. 炒勺置旺火上，加底油烧热，肉片下勺，用筷子划开炒熟，待肉片炒至相互分开时，放入葱姜丝、绍酒、酱油、精盐、味精、花椒水，颠炒几下，迅速勾芡，淋上香油，出勺装盘。

特点：鲜嫩味美。

家乡牛肉

主料：牛肉150克。

配料：冬笋（或玉兰片）5克，鲜辣椒15克。

调料：酱油10克，料酒0.05克，味精0.05克，葱10克，香油0.3克，姜5克，鲜肉汤15克，豆豉7.5克，菜油250克（约耗60克），胡椒粉0.05克，淀粉0.1克。

做法：

1. 将淀粉一半加入清水，调成湿淀粉，待用。
 2. 将姜剁成细末，辣椒、葱切成小节段，牛肉、玉兰片都切成1寸长、5分宽的薄片。
 3. 用一半料酒，一半淀粉先把牛肉浸好。
 4. 热油锅，在旺火上将牛肉片过油，等牛肉变色后，捞起，滤去余油。
 5. 温热油，炒玉兰片、辣椒、葱、姜、豆豉、酱油、料酒等，加入鲜汤后，立即将炸好的牛肉片倒进同炒1~2分钟，随后倒入已调好的湿淀粉、胡椒粉即成。
- 特点：**醇香、微辣，豆豉味浓、滋味浓厚。

小炒牛肉

主料：牛肉150克，冬笋0.5克。

调料：酱油10克，味精0.05克，淀粉10克，鲜肉汤10克，葱10克，菜油250克（耗用50克），姜0.15克，甜酒10克，精盐5克。

做法：

1. 将冬笋、葱姜等切成1.5寸长的丝，牛肉按肉纹横切成1.5寸长的肉丝，用1/3的淀粉，一半甜酒浸好。
2. 将剩下的淀粉加入清水少许，调成湿淀粉。

3. 热油锅，在旺火上先将牛肉过油（油不可太热），捞出，滤去油。

4. 另热油锅，先炒冬笋丝及葱、姜丝，倒入酱油、精盐、甜酒、鲜汤等，与已过油的牛肉丝同炒，加入味精及湿淀粉，等淀粉熟时即可。

特点：牛肉滑软，冬笋鲜嫩，醇香微甜。

高加索里脊丝

主料：牛里脊150克。

配料：煮土豆150克（3个），少克肉汁25克，净葱头50克，净芹菜15克，净青椒15克，酸黄瓜25克，瓶装番茄少司10克。

调料：菜油25克，黄油10克，番茄酱25克，香菜少许，味精1克，辣椒油5克，砂糖1克，精盐1.5克，胡椒粉少许，茴香末少许，蒜末5克。

做法：

1. 将牛里脊切成长1.5寸、宽1分的丝，放入胡椒粉、精盐（1克）拌匀。

2. 将葱头、芹菜、青椒均切成1.5分长的丝，酸黄瓜去籽，去皮，切片，香菜切寸段。

3. 往小煎盘放入黄油（5克）、菜油（15克）烧热，下入葱头丝炒几下，下入芹菜、青椒丝再炒几下，放入番茄酱炒出红油，下入番茄少司、酸黄瓜、味精、精盐（0.5克）蒜末、砂糖、少克肉汁，调成蔬菜浓汁。

4. 往煎盘放入菜油（10克）烧热，下入肉丝在旺火上炒去水分，下入黄油（5克）再炒一下，倒入辣酱油一烹，再