

巧做家常菜300款



海潮出版社

巧做家常菜 300 款

肉

章 谊 孟 冀主编

海 潮 出 版 社

责任编辑：左伟功

封面设计：王建龙 徐建军

巧做家常菜 300 款——肉

主编：章 谊 孟 冀

海潮出版社出版

铁三局印刷厂印刷

1990年10月第一版 1991年10月第二次印刷

787×1092毫米 32开本 7.375印张 150千字

印数：15501—35500册

ISBN 7-80054-076-2/Z·10 定价：3.40元

前 言

猪、牛、羊肉营养丰富，是人体摄入动物性蛋白的主要来源，广大群众十分喜爱。随着生产的发展，这类肉食品的供应将不断丰富，人们的需求将不断扩大，在烹调上也将越来越讲究色、香、味、美与营养性。为适应这种需求，我们编写了《巧做家常菜300款——肉》一书。全书分：猪肉制作、牛肉制作、羊肉制作三个部分。内容丰富，品种齐全，集西餐、中餐等主要菜肴。本书不仅是广大家庭的益友，而且还是各类餐馆、饭店、企事业单位食堂职工必不可少的参考书，也可供医疗保健、食品研究人员借鉴参考。

参加本书编写的有：黄敬、张来、程域、方一志、高志强、李祖、陈平、姜涛一、于戎、柳江梅等。本书在编写过程中，得到有关人员的支持与帮助，参考了有关报刊、图书资料，在此一并致谢。由于水平所限，错误之处，在所难免，敬请读者指正。

编 者

00772

目 录

(一)猪 肉

炸响铃·····	1	炸猪排夹火腿·····	15
酥白肉·····	2	五香排骨·····	16
香酥肉·····	2	椒盐排骨·····	17
紫盖肉·····	3	炸猪腰子片·····	17
炸芝麻肉·····	3	香炸五花肠·····	18
软炸瘦肉·····	4	无锡糖醋大排·····	19
五香焦肉·····	5	法式炸猪排·····	19
芝麻肉条·····	6	椒盐猪肚·····	20
灌汤圆子·····	6	海南猪肝·····	21
金桔酸甜肉·····	7	椒盐肝卷·····	22
裹炸火腿肉·····	7	网油猪肝球·····	22
芝麻金珠肉·····	8	干菜烧肉·····	23
猪肉各六吉·····	9	腐乳烧肉·····	24
脆皮豆腐盒·····	9	红烧猪肉·····	25
酥炸里脊卷·····	10	芽菜烧肉·····	25
卷筒夹沙肉·····	11	烧樱桃肉·····	26
炸猪肉片配菜·····	12	肉丸烧白菜·····	27
软炸桃仁里脊·····	12	烧排骨·····	28
软炸排骨·····	13	锅烧肚子·····	28
黄油猪排卷·····	14	红烧什锦·····	29
英式炸猪排·····	15	葱烧肚条·····	30
		红烧猪蹄筋·····	30

烧肥肠·····	31	鱼香肉丝·····	50
虎皮糕·····	32	奶油猪肉丝·····	50
腐乳肉·····	33	奶油猪里脊丝·····	51
米粉肉·····	33	西瓜皮炒脊丝·····	52
香糟扣肉·····	34	山药肉片·····	52
荷叶包肉·····	34	铁犁肉片·····	53
金银扣肉·····	35	元宝肉片·····	54
南乳扣肉·····	36	平菇肉片·····	55
虎眼圆子·····	36	冬笋里脊片·····	55
白菜肉卷·····	37	番茄肉片·····	56
云子凉卷·····	38	荠菜里脊肉片·····	57
四喜酥丸·····	39	宫保肉丁·····	57
肉馅酿黄瓜·····	40	桃仁肉丁·····	58
豌豆粉蒸肉·····	40	珍珠肉丸·····	58
旱蒸香辣回锅肉·····	41	干贝绣球肉丸·····	59
芙蓉杂烩·····	42	杏干肉·····	60
什锦猪肚·····	43	锅包肉·····	61
玻璃花肺·····	44	葱爆肉·····	62
福寿万盛肘·····	44	古老肉·····	62
封 膀·····	45	碎肉辣菜·····	63
金钱全蹄·····	46	碎肉苦瓜·····	64
金银全蹄·····	46	银丝三色·····	64
煎蒸大排·····	47	五香柳肉·····	65
鱼香肉丝·····	48	火腿青豆·····	66
糖醋肉条·····	48	木樨肉·····	66
蒜苔肉丝·····	49	炆肉丝青笋·····	67

玻璃樱桃肉·····	68	锅巴里脊片·····	88
麻辣猪肉干·····	68	虾子蹄筋·····	89
芹竹炒肉·····	69	枇杷肉·····	89
桃仁酱汁肉·····	70	赤燕丸·····	90
火腿油菜苔·····	71	咖喱猪肉块·····	91
炆肚仁·····	71	烩爪尖·····	91
红白肚尖·····	72	红烩猪肉块·····	92
油爆肚尖花·····	73	凤凰烩肚仿·····	92
酸甜猪肝·····	74	冰糖元蹄·····	93
凤尾腰花·····	75	金银蹄筒·····	94
酸辣腰花·····	75	鸡汁生蹄筋·····	94
炆腰片·····	76	火腿生蹄筋·····	95
全家福·····	77	意式焖猪心·····	96
白猪肉·····	78	乌克兰式灌肠·····	97
荔枝肉·····	78	卤肉·····	97
滑溜里脊·····	79	卤猪头肉·····	98
糖醋肉片·····	80	卤猪肺·····	99
水晶肉片·····	81	卤猪肝·····	99
麻辣肉片·····	81	五香酱肘肉·····	100
莴笋肉片·····	82	肴肉·····	101
韭花肉丝·····	83	煎火腿扒·····	101
银芽肉丝·····	84	葱头煎猪排·····	102
长寿肉丁·····	84	葱头煎猪肝·····	102
辣子肉丁·····	85	法式煎猪肝·····	103
糖醋里脊·····	86	法式煎猪排·····	103
象牙里脊·····	87	叉烧肉·····	104

豉汁叉烧肉	105	东坡肉	122
蜜味叉烧肉	105	狮子球	122
钩吊香肉	106	木樨汤	123
明炉串肉片	106	丸子汤	123
串烤猪通脊块	107	三丝汤	124
生烤金银卷	108	醋椒肉丝汤	125
钩吊香腰	108	冬菜肉饼汤	125
沙茶焗排骨	109	黄瓜肉片汤	126
果汁焗肉排	110	丝瓜肉片汤	127
水晶肘子	110	韭菜肉片汤	127
蒜泥白肉	111	韭黄带丝汤	128
番茄里脊丁	112	白菜肉丸汤	128
凉拌白切肉	112	木耳肉片汤	129
芥末肚丝	113	三丝番茄汤	130
麻辣肚丝	113	肉茸番茄汤	130
红油拌肚丝	114	氽白肉	131
凉拌猪耳朵	115	猪排骨汤	131
拌腰丝	115	猪肝汤	132
排骨肉冻	116	竹笋肝膏汤	132
腌酱肉	117	猪肝粉丝汤	133
梅汁蹄膀	117	酸辣肚丝汤	134
瓦罐蹄花	118	奶汤银肺	134
白云猪爪	119	氽银肺汤	135
清炖荷叶肉	119	氽腰片	136
三鲜火锅	120	腰花木耳汤	136
家常火锅	121	肘子菜豆汤	137

(二) 牛 肉

炸牛里脊片·····	138
芙蓉牛肉排·····	138
炸牛肉片带干葱·····	139
炸绞牛肉片带配菜·····	140
炸牛脑·····	141
炸牛舌带配菜·····	141
红烧牛肉·····	142
法式炒牛肚丝·····	143
炒细牛百叶·····	143
炒沙茶牛肉·····	144
芹菜碎牛肉·····	145
家常碎牛肉·····	146
萝卜牛肉丝·····	146
仔姜牛肉丝·····	147
甜椒牛肉丝·····	148
辣椒牛肉丝·····	149
奶油牛里脊丝·····	150
奶汁牛里脊丝·····	150
芽尖牛肉·····	151
香豉牛肉片·····	151
冬笋牛肉丝·····	152
西洋炒牛肚·····	153
荷叶粉蒸牛肉·····	153
鲜蒸牛肉·····	154
俄式烩腰子片·····	155

法式红酒烩牛肚·····	155
红烩牛心·····	156
奶油烩牛肚·····	157
红烩牛尾配土豆·····	157
奶油烩肉杂拌·····	158
瑞士烩牛扒·····	159
红烩牛肉块配煮土豆·····	160
美式烩牛肉·····	160
比利时式啤酒烩牛肉·····	161
阿根廷桃梨烩牛肉·····	161
焖牛肝奶油·····	162
焖牛舌·····	162
肝泥子·····	163
焖牛肉卷·····	164
焖丁香牛排·····	164
焖大块牛肉通心粉·····	165
焖大块牛肉配蛋黄切面·····	166
犹太焖牛肉·····	167
俄式红焖牛肉卷·····	167
德式焖酸牛肉配土豆丸子·····	168
煎牛里脊片·····	168
煎烹牛里脊·····	169
煎焖牛肉饼·····	170
煎牛外脊带配菜·····	171

煎一分钟薄牛排·····	172
煎咸牛肉土豆饼·····	172
干煎牛肉包·····	173
乌克兰式煎牛肝·····	174
锅贴牛肉·····	174
口蘑里脊·····	175
铁扒牛里脊·····	176
美式炭烤牛肉扒·····	177
英式天蓬牛扒·····	177
金钱八挂掌·····	178
法式烤牛外脊·····	179
沙茶牛肉串·····	180
果汁牛肉干·····	181
五香牛肉干·····	181
烤牛外脊带配菜·····	182
苏格兰肉包蛋·····	183
烤酸菜肉杂拌·····	183
奶油烤肉杂拌·····	184
烤牛外脊少司布丁 配菜·····	185
炭烤牛里脊串配冷 菜码·····	185
奶汁烤牛脑·····	186
卤牛肉·····	187
酱牛腱子·····	187
辣椒牛肉块·····	188

卤牛杂·····	188
卤牛肝·····	189
咖喱牛肉粒·····	190
咖喱牛肉块·····	190
麻辣牛肉·····	191
什锦肉冻子·····	191
瓦罐煨牛肉·····	192
火锅牛里脊片·····	193
清炖牛肉·····	194
红清汤·····	194
甜菜肉汤·····	195
牛肉清汤·····	195
番茄牛肉汤·····	196
清炖牛肉汤·····	196
酸辣牛肉汤·····	197
牛肉鲜白菜汤·····	198
花生米牛肉汤·····	198
鸡汁牛蹄筋·····	199
清炖牛尾汤·····	200
清炖牛尾·····	201
(三) 羊肉	
炸羊肋·····	202
炸黄羊肉·····	202
炸羊排带配菜·····	203
京烧羊肉·····	204
家常羊肉·····	204

麻辣羊肚丝·····	205	埃及式葡萄叶羊肉卷···	215
粉蒸羊肉·····	206	叙利亚式羊肉蛋卷·····	216
酸辣羊蹄花·····	206	伊朗式羊肉核桃丸子···	216
薯烩羊肉块·····	207	烤羊腿·····	217
红烩羊肉块·····	208	烧羊腿肉·····	218
罐焖羊肉·····	209	酿馅羊胸·····	218
红糟羊肉·····	210	烤填馅羊胸排·····	219
焖羊肋煮土豆·····	210	烤羊肉青椒串·····	219
煎羊排带配菜·····	211	烤羊肉串带冷菜码·····	220
奥地利式红烩羊肉·····	212	南斯拉夫式酿羊肚·····	221
高加索式烩羊肉片·····	212	巴基斯坦式煎羊排·····	221
高加索式羊肉包子·····	213	蒜子煨羊肉·····	222
高加索式羊肉丸子·····	213	汤锅羊肉·····	223
巴勒斯坦式羊肉茄子···	214	羊肉萝卜片汤·····	223
阿拉伯式羊肉柿子排···	215	清汤羊首·····	224

(一) 猪 肉

炸响铃

原料：

猪肥肉100克，豆腐衣7张，虾仁100克，鸡蛋1只，熟猪油750克（约耗150克），精盐、料酒、味精、葱姜末、甜面酱、花椒盐各少许。

做法：

1. 将猪肉、虾仁洗净沥去水，分别斩成细茸，放入碗内，磕入鸡蛋，加料酒、味精、细盐少许、葱姜末拌匀成馅心待用。

2. 取5张豆腐衣剔去硬边，每张分成4大块，再取2张豆腐衣，每张切成10小块。

3. 在每大块豆腐衣中间放上1小块豆腐衣，将馅心均匀地分放在豆腐衣当中，然后逐只包捏成“烧麦”形的“铃儿”待炸。把铃儿下入三四成热的油锅里炸，待豆腐衣变脆，色泽黄亮时捞出，趁热放进盘内，蘸花椒盐、甜面酱食用之。

特点：

此菜色泽金黄，香酥松脆，吃在嘴里有悦耳的响声，故名响铃。

酥白肉

原料：

肥猪肉200克，白糖、青丝、红丝、熟芝麻、鸡蛋清、湿淀粉、面粉各适量。

做法：

1.把肥肉切成3.3厘米长6.6厘米厚的片，上面沾上一层面粉。

2.用鸡蛋清和湿淀粉打成糊，然后将白肉片在糊里抓匀。

3.锅内放猪油，烧至五六成熟时，将白肉逐次下锅炸成黄色，捞出。

4.锅里放少量水，烧开，放白糖熬到能拉出丝来时，立即倒入炸好的白肉片，端离火眼，随颠随撒青、红丝和熟芝麻，糖浆挂匀即成。

香酥肉

原料：

瘦猪肉150克，鸡蛋、酱油、白糖、葱、姜、料酒、五香粉、面粉、淀粉、盐各适量。

做法：

1.将肉洗净下锅煮，锅内放酱油、葱、姜、盐、五香粉、料酒。煮至八成熟取出，切成薄片。

2.取鸡蛋1个，打碎，加少许面粉和淀粉，调成糊。将肉片在糊中拌匀，下油锅炸熟即可盛盘。

紫盖肉

原料:

带皮五花猪肉1块约600克,鸡蛋2只,面粉50克,黄酒100克,白糖75克,葱姜25克,酱油125克,味精2.5克,菱粉15克,清汤1000克,猪油1000克(耗100克)。

做法:

1.把五花猪肉修齐成为15.5厘米长、6.6厘米宽的长方形,放入有葱姜的沸水锅内出水,拔去血水取出,四周上下全部抹上酱油,放入八成热的猪油锅炸上色后捞出。

2.把炸好的肉放在锅中,加入黄酒、葱姜、清汤、酱油、糖、味精,用温火将肉煮至八成半烂时取出,肉外表全部抹上干菱粉,再全部涂上鸡蛋、面粉调成的蛋糊。

3.把涂有蛋糊的肉再放入九成热的猪油锅内炸酥,至呈金黄色后捞出,顶头斜批成约0.7厘米厚的斜片,装盘即可。

特点:

金黄色,酥,嫩。

炸芝麻肉

原料:

瘦猪腿肉700克,白芝麻100克,鸡蛋2个,料酒15克,精盐3克,白糖60克,味精2.5克,面粉50克,香醋50克,番茄酱25克,葱花2.5克,水菱粉10克,生油1500克(耗100克)。

做法:

1. 腿肉去净皮骨，切成9.9厘米长、5厘米宽、1厘米厚的块，逐块用排刀两面轻轻斩松，放在钵内，加入料酒、精盐、味精、葱花拌匀，随后逐块平摊在盆内，两面撒上面粉，涂上打散的鸡蛋，沾上芝麻，拍牢。

2. 烧热锅放入生油，待油烧至六成热时，将肉一块块下锅炸3分钟，至肉浮起时捞出，沥去油份后改刀装盘。

3. 炒锅烧热，放入生油25克，将番茄酱下锅略炒一下，加入水50克、白糖、香醋搅匀，待烧开后，用水菱粉着茨推匀，随即起锅分装2小碟，同芝麻肉一起上席即成。

特点：

金黄色，酸，甜，外脆，里嫩。

软炸瘦肉

原料：

猪肉200克，鸡蛋2个，植物油、盐、糖、味精、料酒、淀粉、花椒盐各适量。

做法：

1. 用刀背将猪肉两面拍松，切成滚刀块，加盐、糖、料酒、味精腌渍待制。

2. 鸡蛋加湿淀粉调成稠糊。

3. 将渍好的肉块裹上稠糊。

4. 烧热油锅（不用大火以免肉糊），逐块放入肉块炸酥，捞出沥油盛盘，与小碟花椒盐一同上桌即可。

特点：

色泽金黄，有满堂金色之意，入口外酥里嫩。

说明：

花椒盐制法：将花椒、盐、葱末、姜末、蒜末、小茴香一同下锅炒黄，倒出擀成末，过罗后再上锅炒熟消毒，吃时加味精少许，此系清宫做法。

五香焦肉

原料：

猪肋条肉1000克，鸡蛋2个，面粉50克，净大葱250克，甜面酱100克，薄饼30张，花生油1000克（无耗），料酒25克，盐3克，味精1.5克，白糖2.5克，五香粉1克，葱15克，姜15克，香油10克。

做法：

1. 肋条肉洗净，下入汤锅白煮熟（断生为止），捞出晾凉，剔去皮，切成6厘米长、3.3厘米宽、0.7厘米厚的片，捣烂葱、姜加料酒取汁，加入盐、味精、白糖、五香粉，将肉腌约半小时。

2. 将鸡蛋打散加面粉、淀粉和适量的水调制成糊，把肉放入上糊。

3. 将花生油烧沸，把上糊的肉逐片下入油锅，炸至表面凝固（炸时注意切勿粘连在一起），即端离火位，用温油酥透，使肥膘油脂排出，再上火炸焦酥呈金黄色捞出淋香油，装入盘内，随上薄饼和葱、酱各两盘，即成。

特点：

焦脆香酥，甜咸可口。

芝麻肉条

原料：

猪肉200克，鸡蛋2个，面粉50克，黄酒、精盐、味精、葱姜末各少许，芝麻100克，花生油350克（约耗50克）。

做法：

1.猪肉切成5厘米长、1厘米宽的条，加黄油、精盐、味精、葱姜末腌渍15分钟。

2.肉条沾上面粉后，在鸡蛋液内拖一下，再逐条沾上1层芝麻，用七成热的油炸至外酥里嫩即成。

特点：

颜色金黄，吃起来又酥又香。

灌汤圆子

原料：

肥膘肉250克，肉皮冻150克，鸡蛋1个，淀粉25克，盐10克，葱、姜各15克，味精、胡椒粉适量。

做法：

1.将肉加姜剁成泥，加盐、味精、糖、鸡蛋、淀粉，搅成馅。肉皮冻切1厘米见方的小丁块，再将肉馅取1个圆子大，用手按平，包上1个皮冻丁做成圆子，葱白切末。

2.取油锅烧八成热，下做好的圆子，炸成金黄色装盘，撒上葱末、胡椒粉、熟盐即成。

特点：