



肉类圣经

超诱人的家常美味肉菜600道

200道猪肉菜+200道鸡鸭肉菜+200道牛羊肉菜



CS 湖南美术出版社

国际烹饪大师
中华名厨 陈志田 主编

招牌肉菜，美味健康！
更精美、更实用的美食写真图典。
600道经典菜肴，1000多张精美图片，
此生必学的馋人肉菜都在这里。
超精细讲解，超精准配料，超完整技法，
上手快速，绝不失败，超有成就感。

天天品尝色香味俱佳的新菜色。
大师教你用炒、炸、卤、煮、拌、蒸、烤等
多种技法做出最不同凡响的绝美滋味。

居家长餐桌怎么能少得了肉？
但吃惯了鸡鸭鹅猪牛羊，
究竟还有什么新做法，
让肉类菜的烹饪从此不再千篇一律？

国际烹饪大师倾力打造
进入肉类烹饪世界的最佳选择



Life Cooking

肉类圣经

国际烹饪大师、中华名厨 陈志田 主编

常州大学图书馆
藏书章

图书在版编目 (CIP) 数据

肉类圣经/陈志田主编. — 长沙:湖南美术出版社, 2011. 12

ISBN 978-7-5356-4836-5

I. ①肉… II. ①陈… III. ①肉类—菜谱 IV.

①TS972. 125

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第213632号

肉类圣经

出 版 人: 李小山

策 划: 金鹰达

主 编: 陈志田

责任编辑: 李 松 黄 佳

封面设计: 景雪峰

出版发行: 湖南美术出版社

(长沙市东二环一段622号)

经 销: 湖南省新华书店

印 刷: 深圳市鹰达印刷包装有限公司

(深圳市龙岗区横岗街道红棉三路189工业区鹰达工业大厦)

开 本: 600×1020 1/10

印 张: 32

版 次: 2011年12月第1版 2011年12月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5356-4836-5

定 价: 48.00元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

邮购联系: 0755-28631917 邮编: 518115

电子邮箱: luoy@yingdasz.com

如有倒装、破损、少页等印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。

联系电话: 0755-28650886



序言 | Preface

大啖肉类菜 丰腴透清香





翻开肉类圣经，
 鸡、鸭、鹅、猪、牛、羊、狗、兔包罗其中，
 各佳肴让人目不暇接，蒸、炒、焖、煮、烤、炸等烹调手法，
 赋予肉类千变万化的美味。
 还有各种肉类的选购、烹饪窍门与搭配宜忌，
 我们将在此一一介绍



General Sense



肉类做法多 × 食用有宜忌

肉类常识



鲜美肉类 实用窍门教您做好肉菜



肉类包括禽肉和畜肉，其中禽肉主要有鸡、鸭、鹅、鸽等，畜肉则以猪、牛、羊、兔等为代表。畜肉所含的蛋白质是完全蛋白，可以提供人体所需的全部种类的氨基酸。相比之下，植物类食物的蛋白质有时不如畜肉蛋白质的氨基酸成分那么全面。禽肉鲜美营养，也是百姓餐桌上的佳肴。各种肉类的选购方法、烹饪技巧各有不同，本书将为大家详细介绍。



目录

序言2



肉类常识



猪的不同部位各具营养 ...12
猪肉的区分与挑选13
牛肉的选购与烹饪14
怎样吃羊肉才有营养15

吃羊肉有哪些宜忌16
鸡肉的选购17
鸡各部位的烹调方式大不同18

鸭的处理与烹饪19
鸭肉的食疗功效20
其他常见肉类的营养功效、
选购及烹饪21

猪肉



大白菜包肉24
卤五花肉24
菜心白肉25
酱肉菠菜25
随缘小炒25
口蘑五花肉26
糖醋里脊肉26
大葱焖双花27
芹菜肉丝27
肥肠腊肉28
乡村腊肉28
水煮五花肉29
蒸肉卷29
卤蛋烧肉29
走油肉30
冬瓜烧肉30
芽菜烧白31
金城宝塔肉31
秘制小肉方32
焖酥肉33
东坡肉34
樱桃肉35

同安封肉35
味淋五花肉35
蒜香白切肉36
水晶肘子37
滑溜里脊37
毛家红烧肉38
家常红烧肉39
虎皮蛋烧肉39
油炸狮子头39
回锅肉40
白椒炒风吹肉40
南瓜粉蒸肉41
干盐菜蒸肉41
苏式粽香肉42
水煮肉片42
包菜炒肉片43
抓炒里脊43
京酱肉丝44
生爆盐煎肉44
金牌小炒肉44
金针肚丝45
炒五彩丝45

蛋黄肉46
蜜汁叉烧肉47
烤里脊47
泼辣酥肉47
酱香白肉卷48
美味双拼48
竹笋炒肉丝49
茄汁柳肉49
盐水里脊49
珍珠米圆50
川味小炒51
蒜苗腊肉51
蒜苗回锅肉51
蜜汁火方52
香炒蒜苗腊肉52
榨菜蒸肉53
红糟肉片53
卤东坡肉53
卤蹄膀54
粉蒸肉55
珍珠圆子55
鱼香肉丝56

猪皮冻	57	芝麻拌猪耳	73	香辣美容蹄	90
糖醋里脊	57	红油千层耳	73	卤猪蹄	90
香菜剁椒肉丝	57	越南蒜香骨	74	霸王猪蹄	91
川味酱肉	58	冰梅酱蒸排骨	75	猪蹄扒茄子	91
四川熏肉	58	乳香排骨	75	豌豆香肘子	91
梅干菜烧肉	59	家乡酱排骨	75	碧绿炖咸蹄	92
腊味合蒸	59	芳香排骨	76	水晶肴蹄	92
豆豉炒油渣	59	荷叶蒸排骨	76	川东乡村肘	92
蒜泥白肉	60	黄金蒜香骨	77	金瓜鼓汁排骨	93
莴笋腊肉	60	南瓜蒸排骨	77	冰糖蹄膀煲	93
干豆角炒腊肉	61	周庄酥排	78	乡村扒肘子	94
极品腊肉	61	豆角炖排骨	78	金玉良缘	94
旱蒸腊肉	61	京都排骨	79	油炸猪颈肉丸	95
南瓜盅肉排	62	洋葱猪排	79	黄焖丸子	95
腊味四宝	63	糖醋排骨	79	珍珠丸子	95
榄菜豆角肉末	63	粉蒸排骨	80	花开富贵	96
板栗红烧肉	64	香炖排骨	80	吉利丸子	97
虎皮小白肉	64	咸口条	81	笋干丸子	97
豆香肉皮	65	醉肚尖	81	四喜丸子	97
香辣炸藕盒	65	胡萝卜炒猪肝	82	醉腰花	98
腌肉豆腐干	65	风味盐水猪肝	82	麻酱腰花	98
芥菜干蒸肉	66	双笋炒猪肚	83	香爆腰花	99
肉片豆腐卷	67	辣椒炒猪杂	83	蒜苗炒腊肠	99
凉拌五花肉	67	塔香肚丝	83	软炸银花	99
青椒酿肉	67	菊香肝片	84	麻辣腰花	100
卤猪肚	68	铁板猪肝	84	爽口腰花	100
莲子猪肚	68	湘西风吹肝	84	天麻炖猪脑	101
韭黄肚丝	69	椒麻猪肝	85	山药猪胰汤	101
青红椒猪肚丝	69	凤眼肝	85	哈尔滨红肠	102
芥末肚丝	69	菠菜炒猪肝	85	泰汁九卷大肠	102
千层猪耳	70	美极猪手	86	脆皮大肠	103
黄瓜耳片	71	眉州东坡肘子	87	红烧圈子	103
晾衣耳片	71	红烧蹄	87	炖烧猪尾	104
顺风耳片	71	蒜蓉卤肘子	88	尖椒烧猪尾	104
湘轩悄悄话	72	酸辣蹄筋	89	小瓜炒猪心	105
农家猪耳	72	木瓜猪蹄汤	89	粟米炒猪心	105
口耳肉	73	招牌香辣蹄花	89		

牛肉



卤汁牛肉	108	干煸牛肉丝	109	泡椒烧牛肉	111
川味牛肉丝	108	纸包牛肉	110	茴香烤牛肉	111
椒丝拌牛柳	109	金丝牛肉	111	仔姜牛肉	112

芝麻牛肉干	112	卤水牛肉	125	豆豉牛肚	137
苦瓜拌牛肉	113	指天椒炒牛肉	125	姜葱炒毛肚	137
金针菇牛肉卷	113	五香牛肉	125	麻辣毛肚煲	137
牙签牛肉	114	金山牛肉	126	西兰花炒肚	138
土豆烧肥牛	115	酱牛肉	126	茭莲牛肚煲	138
蜜瓜炒牛肉	115	椒圈牛肉丝	127	生拌牛百叶	139
麦香牛肉	115	米糕炒牛肉	127	豆角拌肚丝	139
生拌牛肉	116	蒜片肥牛	128	金牌牛筋	140
红焖牛肉	116	酸汤肥牛	128	泡椒烧牛筋	140
酥炸牛肉丸	117	洋葱炒牛里脊	129	红油牛筋	141
泡椒牛肉花	117	黑椒牛柳	129	咖喱牛筋煲	141
陈皮牛肉	118	洋葱炒牛肉	129	拌牛舌	141
大葱牛肉丝	118	越南黑椒牛柳	130	红扒牛掌	142
炸卤牛肉	119	椒香牛排	130	牛舌炒尖椒	142
松子牛肉	119	沙爹牛肉串	131	卤水拼盘	143
蚝油牛肉	119	粉蒸牛肉	131	扒牛眼肉	143
麻辣牛肉	120	香笋牛肉丝	131	尖椒炒牛肠	144
农家牛肉片	120	泰式香辣牛腩	132	干椒牛骨髓	144
黄松牛肉干	121	咖喱牛腩煲	133	雪山牛尾	145
黄花菜炒牛肉	121	高汤炖牛腩	133	酸辣牛杂	145
南瓜牛柳	121	卤牛腩	133	香菇烧蹄筋	145
金针菇肥牛	122	百叶炒白勺	134	五香牛腱	146
青椒炒肉丝	122	青椒炒毛肚	134	卤牛腱	146
清炖牛肉	123	白灼牛百叶	135	煎牛小排	147
花生煲牛肉	123	凉瓜炒牛肚	135	酱烧牛小排	147
八角烧牛肉	123	面筋炒牛肚	136	黑胡椒牛排	147
青豆烧牛肉	124	北京爆肚	136		

羊肉



白切羊肉	150	豉椒炒羊肉末	154	糖醋羊肉丸子	158
虾酱羊肉	150	羊片扒莴笋	154	萝卜烧羊肉	158
酱羊肉	151	双椒炒羊肉	155	蒜苗炒羊肉	159
手抓肉	151	迷你羊肉粒	155	芹菜羊肉	159
辣炒羊肉	152	油泼羊肉	155	清蒸羊肉	159
双椒爆羊肉	152	五谷羊羔肉	156	牙签羊肉	160
水晶羊头肉	153	洋葱爆羊肉	156	板栗焖羊肉	161
手抓羊肉	153	沙茶羊肉煲	157	羊肉烩菜	161
葱丝羊肉	153	慈菇羊头肉	157	橘香羊肉	162

手抓羊羔肉	163	红白萝卜羊骨汤	172	松江羊腿	181
小炒羊肉	163	山药羊排煲	173	烤羊腿	181
雁北小羊肉	163	川香羊排	173	口蘑羊腿	181
脆皮羊肉卷	164	风味烤羊棒	173	风味羊腿	182
炒烤羊肉	164	花卷烧羊排	174	糊辣羊蹄	182
宫廷羊方	165	新派羊排	174	尖椒爆羊杂	183
双椒豉香肉	165	一品鲜羊排	175	双椒炒羊杂	183
红扣东山羊	166	辣子羊排	175	干拌羊杂	183
烩羊肉	167	花生仁羊排	175	爆炒羊肚丝	184
羊肉炖萝卜	167	手抓羊排	176	芥子汁烧羊腿	185
粉蒸羊肉	168	蜜汁羊排	177	鱼香羊肝	185
羊肉夹馍	169	碳烧羊鞍	177	风味羊背	186
羊肉萝卜煲	170	孜香法式羊扒	178	桂蜜烤羊肋	186
萝卜羊肉汤	171	孜然寸骨	179	羊头捣蒜	187
锅仔焖羊肉	171	烤羊排	179	风味羊棒骨	187
潇湘山羊煲	171	可汗大排	180		

鸡肉



秘制珍香鸡	190	玉米炒鸡米	201	古葡口水鸡	209
口水鸡	191	银杏炒鸡丁	201	酱油嫩鸡	210
洋葱麻香鸡	191	黄瓜鸡冠	201	红顶脆椒鸡	210
卤水葱香鸡	191	腐乳鸡	202	白切鸡	211
白切大靛鸡	192	红焖家鸡	202	麻酱拌鸡丝	211
飘香手撕鸡	192	宫爆鸡丁	203	口福手撕鸡	211
鲜果炒鸡丁	193	板栗煨鸡	203	三香海南鸡	212
菠萝鸡丁	193	芋儿鸡	203	鹅肝片皮鸡	212
冬笋鸡丁	194	醉鸡	204	美味清远鸡	213
酥椒鸡块	194	芹蜇炒鸡丝	205	花雕醉鸡锅	213
红焖鸡蓉球	195	小黄瓜炒鸡	205	扁尖蒸东山草鸡	213
炆香鸡	195	芥蓝鸡柳	205	红椒嫩鸡	214
香叶包鸡	196	鲍汁鸡	206	鱼香八块鸡	215
蚝油豆腐鸡球	197	客家咸鸡	206	辣子鸡	215
盐焗脆皮鸡	198	梅菜卤鸡	207	越南吊烧鸡	215
栗子仔鸡	198	糖醋鸡丁	207	咖喱鸡	216
大漠风沙鸡	199	鸡丝炒百合	207	金菇鸡丝	216
茶樟鸡	199	莲子蒸鸡	208	稻香风味鸡	217
竹筒椒香鸡	199	酱爆鸡丁	208	钵钵鸡	217
港式油鸡	200	川椒炸仔鸡	209	印度咖喱鸡	218
葱油冷鸡	200	红麻童子鸡	209	南瓜蒸滑鸡	218

什锦鸡肉卷219
鸡酱鲜肉卷219
菠萝鸡片219
鸡肉卷220
芝麻鸡片220
霸王包公鸡221
荷香滑鸡饭221
豉椒鸡221
驰名芝麻鸡222
香蕉滑鸡222
家乡拌土鸡223
面包咖喱鸡223
惹味口水鸡223
豉油鸡224
烟笋烧土鸡225
重庆烧鸡公225
枸杞汽锅鸡225
米椒酸汤鸡226
黄焖土鸡钵226
风情口水鸡227
川味生烧鸡227
青椒炒仔鸡227
葱香果仁飞龙228
鱼香蘑菇鸡229
泰式椰浆鸡229
泡椒三黄鸡230
生扣葵花鸡230
怪味鸡231
泰式香叶鸡231
冰梅红糟鸡231
八宝风沙鸡232

鸡蓉金丝笋232
大补鸡块煲233
麻油鸡233
本鸡煲233
益智仁鸡汤234
山药当归鸡234
山药萝卜鸡汤235
黄芪乌鸡汤235
扁豆莲子鸡汤235
鸡肉丸子236
金针海参鸡237
椰汁枣炖鸡237
鸡丸汤237
卤鸡翅238
黑胡椒鸡翅239
龙凤串翅239
糯香鸡中翅239
鸡翅小炒240
贵妃鸡翅240
苗家烤中翅241
苦瓜鸡翅241
椰芋鸡翅241
风味鸡翅242
麻香凤尖242
梅子鸡翅243
日式烤鸡翅243
虾酱鸡翅243
卤鸡腿244
蘑菇鸡腿244
菊花鸡中翅245
花椒烧鸡翅245

果酪鸡翅245
香菇蒸鸡腿246
泡椒拌凤爪246
凤爪煲黄豆246
五香凤爪247
卤凤爪247
豉酱蒸凤爪247
椒盐鸡软骨248
香果鸡软骨249
碧绿鸡软骨249
鸡软骨249
奇妙鸡脆骨250
鲜椒丁骨250
双椒鸡脆骨250
金沙脆鸡柳251
双菇滑鸡柳251
甜椒炒鸡柳252
香蒜鸡排252
泡椒鸡肠252
小炒鸡杂253
干豇豆鸡杂253
酸菜炒鸡杂253
泡椒鸡心254
辣子鸡腰254
串烤鸡心255
泼辣掌中宝255
卤胗肝255

鸭肉



酸菜鸭258
盐水卤鸭259
辣拌烤鸭片259
蒜薹炒鸭片260
青花椒仔鸭260
碧绿扣鸭四宝261

小炒鲜鸭片261
回头鸭261
五香烧鸭262
四川板鸭262
脆皮香酥鸭263
吊烧琵琶鸭263

香汤软烧鸭263
春江水暖264
菠萝烤鸭264
红油拌鸭丝264
椒盐鸭块265
爆炒鸭丝265

精品烤鸭	266	酱爆鸭脯	276	尖椒炒鸭胗	286
银芽拌鸭丝	266	御府鸭块	277	菊花鸭胗	286
红糟香酥鸭	267	参芪鸭条	277	芙蓉鸭舌	287
栗子焖鸭	267	鸭子炖黄豆	278	猴头菇鸭舌	287
油鸭扣冬瓜	267	浓汤八宝鸭	278	河虾芦笋鸭舌	287
红枣鸭子	268	清汤老鸭煲	279	霸王鸭舌	288
烹鸭条	269	双脆鸭肉煲	279	泡椒腌鸭翅	289
冬菜大酿鸭	269	冬瓜鸭肉汤	279	酱汁鸭舌	289
京都片皮鸭	270	黄鸭肠	280	鸭舌汤	289
魔芋烧鸭	271	泡椒鸭肠	280	泡椒鸭掌	290
蘑菇烧鸭	271	鸭肉茭实汤	281	小炒鸭掌	290
虫草花炖老鸭	272	冬瓜鸭肉煲	281	葱爆鸭心	291
泡菜土鸭	273	老鸭猪蹄煲	281	鸭掌扣海参	291
五香酱鸭	273	老鸭莴笋煲	282	卤鸭翼	292
金陵片皮鸭	273	养颜老鸭煲	282	美极鸭下巴	293
辣子板鸭	274	鸭子煲萝卜	283	香辣鸭下巴	293
青螺炖鸭	274	虫草鸭汤	283	贵妃凤梨醉鸭腿	294
吉祥酱鸭	275	玉米马蹄鸭	283	泡椒鸭肾	295
千张鸭	275	红椒爆鸭肠	284	家常鸭血	295
红烧鸭	275	黄焖鸭肝	285	脱骨飞跳	295
茶树菇鸭汤	276	盐水鸭肝	285		

其他肉类



卤鹅片拼盘	298	干锅狗肉	305	银杏炒鹌鹑	313
扬州风鹅	298	魔芋烧狗肉	305	红烧鹌鹑	313
芋头烧鹅	299	萝卜烧狗肉	306	腰豆鹌鹑煲	314
黄瓜烧鹅肉	299	杜仲狗肉煲	306	鹌鹑桂圆煲	314
腐竹烧鹅	299	青豆烧兔肉	307	莲子鹌鹑煲	315
清蒸盐水鹅	300	辣椒炒兔肉	307	沙参煲鹌鹑	315
双椒鹅胗	300	花椒兔	308	苦瓜煲鹌鹑	315
韭黄炒鹅肉	301	手撕兔肉	308	红烧乳鸽	316
泡椒鹅肠	301	宫廷兔肉	309	火腿鸽子	317
大蒜爆鹅肠	302	生炒野兔	309	脆皮炸乳鸽	317
三色鹅肠	302	花椒炒兔丁	310	雪蛤炖乳鸽	318
小炒鹅肠	303	歪嘴兔头	310	妙手秘制鸽	318
清炒鹅肠	303	香辣酱兔头	310	玫瑰蒸乳鸽	319
酱爆鹅脯	303	兔肉炒芹菜	311	鸽肉红枣汤	319
鹅掌扣刺参	304	跳水兔	311	桂圆炖老鸽	319
狗肉烩洋葱	304	香辣串串兔	311		
凉拌狗肉	305	香酥鹌鹑	312		



序言 | Preface

大啖肉类菜 丰腴透清香





翻开肉类圣经，
 鸡、鸭、鹅、猪、牛、羊、狗、兔包罗其中，
 各佳肴让人目不暇接，蒸、炒、焖、煮、烤、炸等烹调手法，
 赋予肉类千变万化的美味。
 还有各种肉类的选购、烹饪窍门与搭配宜忌，
 我们将在此一一介绍



General Sense



肉类做法多 × 食用有宜忌

肉类常识



鲜美肉类 实用窍门教您做好肉菜



肉类包括禽肉和畜肉，其中禽肉主要有鸡、鸭、鹅、鸽等，畜肉则以猪、牛、羊、兔等为代表。畜肉所含的蛋白质是完全蛋白，可以提供人体所需的全部种类的氨基酸。相比之下，植物类食物的蛋白质有时不如畜肉蛋白质的氨基酸成分那么全面。禽肉鲜美营养，也是百姓餐桌上的佳肴。各种肉类的选购方法、烹饪技巧各有不同，本书将为大家详细介绍。

