



主 编 邵万宽 周妙林
编 著 陈新华 王德成



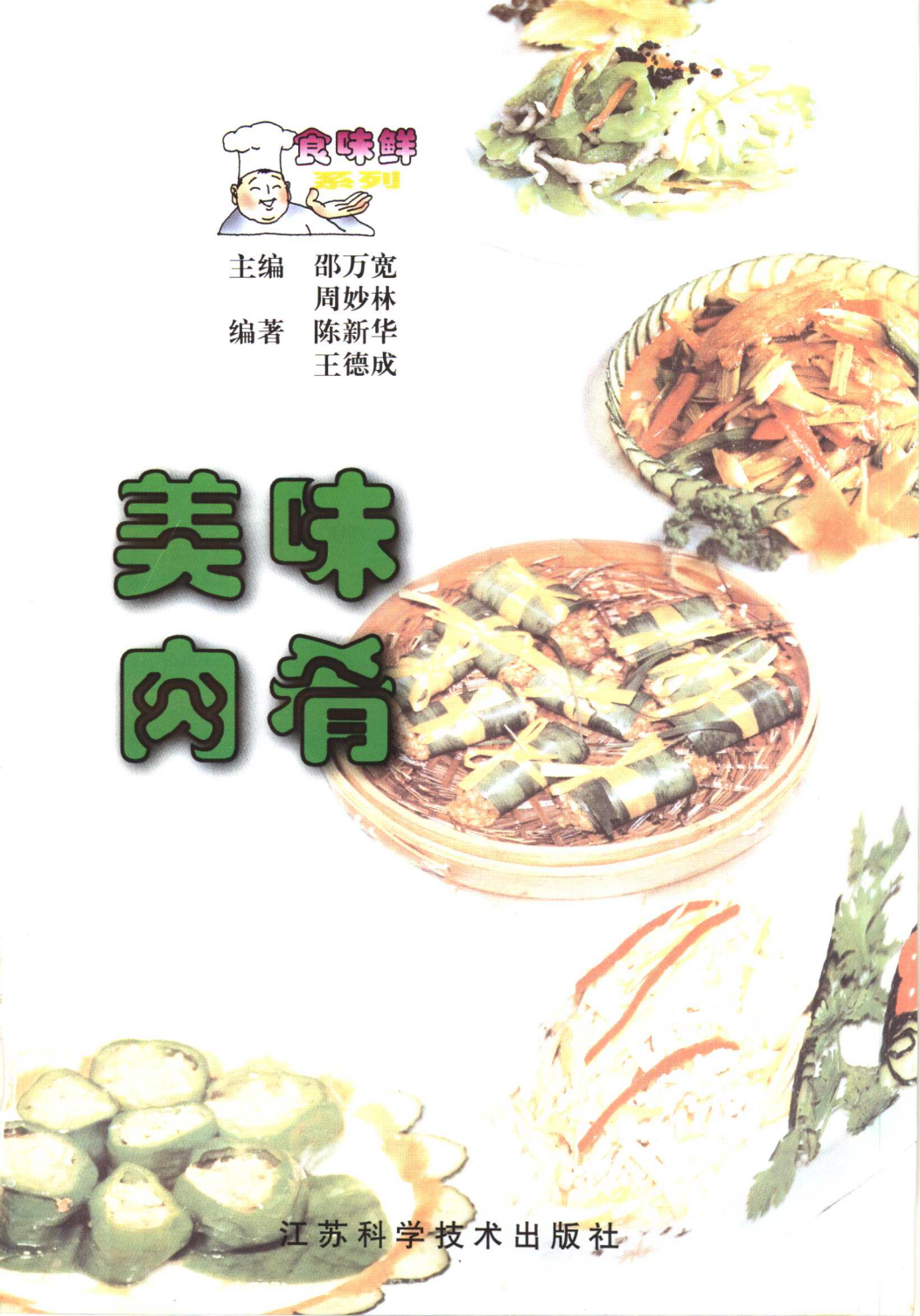
美味肉肴

江苏科学技术出版社



主编 邵万宽
周妙林
编著 陈新华
王德成

美味 肉肴



江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

美味肉肴/陈新华等编著. —南京:江苏科学技术出版社, 2000. 11

(食味鲜系列)

ISBN 7-5345-2868-2

I. 美... II. 陈... III. 荤菜-菜谱
IV. TS972.125

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 58285 号

食味鲜系列

美味肉肴

主 编	邵万宽 周妙林
编 著	陈新华 王德成
责任编辑	金宝佳
美术编辑	温克信

出版发行 江苏科学技术出版社
(南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)

经 销 江苏省新华书店
印 刷 淮阴新华印刷厂

开 本	889mm×1194mm	1/32
印 张	2.5	
版 次	2000 年 11 月第 1 版	
印 次	2000 年 11 月第 1 次印刷	
印 数	1—8000 册	

标准书号 ISBN 7-5345-2868-2-Z·531
定 价 12.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

美味肉肴



芙蓉里脊	5
酱爆肉片	6
椒盐里脊	7
鱼香肉丝	8
芦蒿肉丝	9
银芽里脊丝	10
苦瓜炒肉丝	11
京酱肉丝	12
韭黄肉丝	13
粉蒸肉	14
腐乳糯米肉	15
香芋千层肉	16
香豉扣方肉	17
香芋扣肉煲	18
蛋黄炖狮子头	20
干炸丸子	21
清蒸蛋饺	22
千张肉卷	23
青椒塞肉	24
油面筋塞肉	25
蟹黄狮子头	26
洋葱猪排	27
面包炸猪排	28
鲜奶猪排	29
宫保肉花	30
回锅肉	31
金银蹄髈	32
整扒猪头	33
三丝肉卷	34
香菠咕老肉	35
珍珠肉圆	36
丁香蒜味骨	37

目录

食

味

鲜

目录

系

列

美味肉肴



丁香排骨	38	中式牛排	71
糖醋排骨	39	生烤牛肉串	72
叉烤肉方	40	芫爆羊肉	73
东坡肉	41	红焖羊肉	74
蜜汁蹄膀	42	孜然羊肉串	75
蜜汁火方	43	锅仔羊杂	76
酒酿金腿	44	生烤羊排	77
培根芦笋卷	45	香酥狗肉	78
干张蒸咸肉	46	锅烧狗肉	79
白玉火夹	47	橘香狗肉	80
糯米南瓜肉	48		
白灼腰丝	49		
麻酱腰花	51		
脆皮大肠	52		
红焖肥肠煲	53		
草扎东坡肉鹅	54		
双椒肚片	55		
百花镶皮肚	56		
酸菜肚片	57		
红焖猪蹄	58		
榨菜肉丝汤	59		
五彩牛肉丝	60		
芦蒿牛肉丝	61		
干煸牛肉丝	62		
水果牛肉粒	63		
铁板牛柳	64		
果蔬牛柳	65		
蚝油牛肉	66		
酸菜炖牛肉	67		
水煮牛肉片	68		
辣子焖牛肉	69		
白云牛腩	70		

芙蓉里脊

● 制法:

1. 猪里脊切片漂去血水捞出,用盐、绍酒、味精、蛋清、淀粉上浆。取3个鸡蛋的蛋清,用筷子轻轻搅拌几下,加适量鲜牛奶、盐、味精、水淀粉拌匀。青、红椒切片。

2. 炒锅上火烧热后加入油,待油温至二成热时倒入蛋清,用炒勺轻轻推动至成熟,倒出沥油。炒锅再上火,倒入油,待油温至五成热时放入里脊肉划散至熟,倒出沥油。

3. 炒锅中留少许油,投入青、红椒片略炒,加入里脊肉及熟制的蛋清芙蓉片调味、勾芡翻锅装盘即可。

● 特点: 色泽光亮,色彩怡人,肉嫩蛋香。

✎ 制作秘诀:

1. 蛋清不可多抽打,以免起泡影响成形及口感。

2. 划油芙蓉片、里脊片时要掌握好油温。

主辅料

猪里脊肉 鲜牛奶
青椒 红椒 鸡蛋

调味料

精盐 味精 绍酒
淀粉 色拉油



片肉爆酱

● 制法:

1. 猪里脊肉切成片,加盐、味精、绍酒、蛋清、淀粉搅拌上劲;大葱取葱白切成片。
2. 锅上火放入油,烧至四成热,放入肉片,用手勺迅速推动至成熟,倒出沥油。
3. 锅上火加少许油烧热,加适量甜面酱煸炒出香味,放入葱片,加盐、味精、绍酒、糖煸炒,倒入肉片,翻炒勾芡装盘。

● 特点: 酱香浓郁,肉片细嫩。

● 制作秘诀: 煸炒甜面酱时,火候要掌握好,火太大易焦而影响成品质量。

主辅料

猪里脊肉 大葱

调味料

甜面酱 色拉油
味精 精盐 绍酒
蛋清 淀粉 糖





椒盐里脊

● 制法:

1. 猪里脊肉切成菱形块,加绍酒、盐、味精腌渍 30 分钟;将蛋清、面粉、干淀粉、水调成蛋清糊。
2. 炒锅上火加入油,烧至六成热时将里脊肉逐块拖上蛋清糊放入锅中炸至断生捞出,待油温至八成热时复炸一次,使表面酥脆,倒入漏勺沥油。原锅留少许油再上火,加入葱末、里脊肉,再撒上花椒盐颠翻均匀即可装盘。上桌时跟葱花、椒盐蘸食。

● 特点: 色泽淡黄,外香里嫩。

● 制作秘诀:

1. 制蛋清糊时不易过稀或过厚。
2. 里脊肉第一次炸时油温不易过高,以防外焦内生。

主辅料	调味料		
猪里脊肉	绍酒	精盐	葱
鸡蛋	味精	色拉油	
面粉	淀粉	花椒盐	



鱼香肉丝

制法:

1. 猪肉切成丝在清水中漂净血污, 捞出加盐、味精、蛋清、淀粉上浆; 笋、青椒、木耳切成丝, 葱、姜、蒜切成末。

2. 炒锅上火烧热, 加入油至五成热时倒入肉丝, 迅速用炒勺拨散, 至成熟后倒出沥油。

3. 炒锅留少量油, 加入葱姜蒜末、郫县豆瓣酱、辣椒酱煸香, 加入笋、青椒、木耳丝煸炒, 加少许水, 加盐、味精、糖调味后倒入肉丝, 用水淀粉勾芡, 起锅时滴少许醋, 拌匀装盘即可。

● 特点: 辣味适中, 咸鲜适口。

● 制作秘诀:

1. 郫县豆瓣酱要小火煸香煸透。

2. 肉丝划油时速度要快, 否则肉丝易老。

主辅料
猪里脊肉 笋 青椒
木耳

调味料
郫县豆瓣酱 辣椒酱
葱 姜 蒜 精盐
味精 糖 醋 蛋清
淀粉 色拉油





● 制法:

1. 猪里脊肉切成丝,放在清水中漂洗去血污,加盐、味精、绍酒、蛋清、淀粉拌上劲。芦蒿除去老根,切成5厘米左右的段。红椒切丝。

2. 炒锅上火烧热放油,待油温至五成热时放入肉丝,迅速用勺匀拨散至成熟时倒出沥油。

3. 炒锅留少量油,倒入芦蒿加盐、糖煸炒,加少许水,放入肉丝,用水淀粉勾芡,翻锅装盘即可。

● 特点: 芦蒿清香,肉丝爽滑。

● 制作秘诀:

1. 芦蒿煸炒时间不可太长,否则成品不嫩。
2. 肉丝划油时,速度要快。

芦蒿肉丝

主辅料

猪里脊肉
芦蒿 红椒

调味料

精盐 味精 糖
色拉油 蛋清
淀粉 绍酒

银芽里脊丝

● 制法:

1. 猪肉切成丝放入清水中漂洗去血污捞出,加盐、绍酒、味精、蛋清、淀粉上浆;绿豆芽摘去根和顶芽;青、红椒切成丝。

2. 炒锅上火烧热后加入油,待油温至四成热时放入肉丝,用炒勺迅速拨散至成熟倒出沥油;炒锅留少量油上火,放入姜丝煸香,再放椒丝、绿豆芽煸炒,加入少许盐、水、味精,投入猪肉丝,用水淀粉勾芡,装盘即可。

● 特点: 色泽光洁,肉滑嫩,豆芽爽脆。

● 制作秘诀: 豆芽要煸炒透,但不可过熟,否则影响成品质量。

主辅料

猪里脊肉 青椒
绿豆芽 红椒

调味料

精盐 味精 姜
蛋清 色拉油
绍酒 淀粉





丝肉炒瓜苦

● 制法:

1. 猪里脊肉切成丝，在清水中漂净血污捞出，加盐、绍酒、味精、蛋清、淀粉上浆；苦瓜洗净，剖开去子后切成丝，放在沸水中烫，焯水后取出；红椒切丝。

2. 炒锅上火倒入油，油温至五成热时放入肉丝，迅速用炒勺拨散至成熟，倒出沥油。

3. 炒锅留少量油上火，下蒜泥、姜末、豆豉煸香后下入苦瓜、红椒，加盐、味精、糖煸炒后加少许水，倒入肉丝用水淀粉勾芡，装盘即可。

● 特点：清爽利口，风味独特。

● 制作秘诀：

1. 豆豉要煸香煸透。

2. 肉丝划油时速度要快，否则肉丝易结成团。

主辅料

猪里脊肉 苦瓜
红椒

调味料

色拉油 精盐 味精
绍酒 糖 蒜 豆豉
姜 蛋清 淀粉



京酱肉丝

● 制法:

1. 面粉用温水调和,在平底锅上摊出 20 张薄饼(直径 15 厘米),大火蒸熟。

2. 里脊肉切成长 5 厘米的丝,加盐、味精、绍酒、蛋清、淀粉搅拌均匀,大葱取葱白切成长 5 厘米的细丝放在碟中。

3. 锅上火加入油,烧至四成热,放入肉丝用手勺迅速推动至成熟,倒在漏勺中沥油。

4. 锅上火放入少许油烧热,投入葱花、姜末、甜面酱煸香,加少许水、盐、味精、糖、绍酒,烧沸后放入肉丝,勾芡,装入盘中。食用时用面饼包葱丝和肉丝同食。

● 特点: 面饼软糯,肉丝香嫩。

● 制作秘诀: 肉丝下锅划油时,油温不易过高或过低,过高肉丝卷曲,色泽难看、不嫩,过低易造成脱浆。

主辅料
猪里脊肉 面粉

调味料
甜面酱 精盐
味精 糖 绍酒
蛋清 淀粉
色拉油 姜 葱





韭黄肉丝

● 制法:

1. 猪里脊肉切成丝,漂去血水,取出沥干水分,加盐、味精、绍酒、蛋清、干淀粉拌和上劲。韭黄切5厘米长的段,红椒切丝。

2. 用小碗一只,加少许水、盐、味精、水淀粉、绍酒对成汁芡。

3. 锅上火放入油,烧至四成热时放入肉丝划油至断生,倒入漏勺中。锅再上火,放入少许油,烧热后投入韭黄、红椒丝,迅速煸炒,再投入肉丝,烹入调味汁翻锅拌匀,装入盘中即可。

● 特点: 韭黄爽脆,肉丝鲜嫩。

● 制作秘诀:

1. 煸炒韭黄时要大火,否则会发软不脆。

2. 肉丝既要漂去血水,又不可漂的时间过长,否则肉会失去鲜味。

主辅料
猪里脊肉
韭黄 红椒

调味料
绍酒 精盐
味精 淀粉
蛋清 色拉油

粉蒸肉

● 制法:

1. 将粳米淘洗干净,晾干后与桂皮、八角一起下锅用小火炒至淡黄色盛起稍凉,捡去桂皮、八角碾碎,过筛去掉米粉夹。五花肉刮洗干净,切成7厘米长、1.5厘米厚、4.5厘米宽的长方块。豆腐乳捣成泥。

2. 将肉块放入盛器,加酱油、糖、绍酒、葱、姜、豆腐乳拌和腌渍20分钟,捡去葱、姜,放入米粉、麻油拌匀,上笼大火蒸50分钟至肉酥烂即可。

● 特点:肉鲜嫩酥烂,肥而不腻。

● 制作秘诀:

1. 炒制粳米时要防止火太大而炒焦。
2. 拌好的米粉肉可分块用荷叶包裹再蒸,则有荷叶的清香味。

主辅料
猪五花肉 粳米

调味料
红方腐乳 酱油
白糖 麻油 姜
八角 绍酒 葱
桂皮





主辅料
猪五花肉 糯米

调味料
红方腐乳 八角
白糖 绍酒 蒜
酱油 淀粉 葱
精盐 色拉油
姜 味精



腐乳糯米肉

● 制法：

1. 糯米淘洗，在温水中浸泡 40 分钟后取出沥干水分。猪五花肉洗净，放入葱姜水锅中焯水去血污，取出切成片，扣在碗中（皮朝下），用浸好的糯米填满碗。

2. 将腐乳捻烂，炒锅上火放少许油，放入腐乳、蒜泥，加绍酒、水、白糖、酱油、八角、盐煮沸后浇入扣碗中，上笼大火蒸 50 分钟取出，滗去原汁后扣入盘中。

3. 炒锅上火倒入原汁，加盐、味精、糖调味后用水淀粉勾成琉璃芡，浇在肉上即可。

● 特点：肥而不腻，甘香利口。

● 制作秘诀：糯米要泡透，腐乳肉上笼蒸时要保持大火。



肉层干芋香

● 制法:

1. 五花肉洗净用葱、姜、绍酒、八角腌渍 5 小时使之入味，下水锅中焯净血污，捞出切成薄片，整齐地扣在碗中。

2. 荔蒲芋头去皮切成小块，下油锅炸成金黄色，倒出沥油后放入扣碗内，放入绍酒、盐、味精、生抽、糖、葱、姜、清汤、八角，上笼大火蒸 50 分钟后取出，倒出卤汁，反扣在盘内。卤汁倒入炒锅中，烧沸后用水淀粉勾芡浇在肉上即可。

● 特点：鲜糯软烂，芋香浓郁。

● 制作秘诀：

1. 油炸芋头时颜色不可炸得太深。

2. 蒸肉时要保持大火。

主辅料

带皮猪五花肉
荔蒲芋头

调味料

生抽 精盐 味精
葱 姜 淀粉
八角 糖 绍酒
清汤 色拉油