



巧手美食
Qiao shou mei shi

精致鲜香

徐世阳 编著

肉

菜



辽宁科学技术出版社

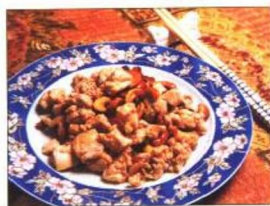
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

巧 手 美 食

菜 肉

精致鲜香

徐世阳 编著



辽宁科学技术出版社
沈 阳

主 编 徐世阳
副 主 编 徐文彬 宫小亭 张云龙 乐华永
制作人员 夏 力 江 勇 王小兵 刘贤峰
仓 杰 李必化 芮天鹏 李良春
戴忠茅 颜 明 甘秋年
特别顾问 刘兰珍 张茂卿
摄 影 徐晓峰

图书在版编目 (CIP)数据

精致鲜香肉菜/徐世阳编著. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2002.1

(巧手美食)

ISBN 7-5381-3547-2

I.精… II.徐… III.荤菜—菜谱 IV.TS972.125

中国版本图书馆CIP数据核字 (2001) 第077462号

出 版 者: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮政编码: 110003)

印 刷 者: 辽宁美术印刷厂

发 行 者: 各地新华书店

开 本: 850mm × 1168mm 1/32

字 数: 66 千字

印 张: 3

印 数: 1~6 000

出版时间: 2002 年 1 月第 1 版

印刷时间: 2002 年 1 月第 1 次印刷

责任编辑: 刘兴伟

封面设计: 庄庆芳

版式设计: 于 浪

责任校对: 李 雪

定 价: 18.00 元

联系电话: 024-23284360

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

邮购咨询电话: 024-23284502

http: //www.lnkj.com.cn

Jingzhixianxiangroucai

目
录

冰糖烧蹄膀 /4

酸菜炒肚片 /6

尖椒肚肺煲 /8

千张筋页煲 /10

辣椒炒大肠 /12

红烧牛肉煲 /14

油面筋揣肉 /16

腰果炒鸡丁 /18

生炒鸡块 /20

丁香烧排骨 /22

双冬扒老鸭 /24

烧鸭煮干丝 /26

青椒瓢肉 /28

主妇炸鸡腿 /30

鸡脯丝炒韭苔 /32

黄豆烧鸭翅 /34

咸肉蒸百叶 /36

水煮腰花 /38

南瓜干贝焙肉 /40

咸鱼烧鲜肉 /42

枸杞五花炖鳝鱼 /44

咖喱烧鸡块 /46

鲜肉炖咸肉 /48

宫保鸡丁 /50

肉末烧茄子 /52

芦笋炒鸡柳 /54

蘑菇滑鸡腿 /56

豆腐圈子煲 /58

炖文武鸭 /60

板栗烧鸡 /62

香炸鸡排 /64

炒回锅肉片 /66

红乳汁烧鸡翅 /68

牛肉末烧豆腐 /70

南乳汁红烧肉 /72

香菇烧乌鸡块 /74

干菜扣肉 /76

豆豉烧排骨 /78

香菇炖飞跳 /80

干豇豆烧肉 /82

韭菜炒猪肝 /84

黄瓜炒肉片 /86

鱼香肉丝 /88

黄豆炖猪爪 /90

生菜煮肉片 /92

咸肉蒸三蛋 /94

冰糖烧蹄膀

主要原料 猪蹄膀(带皮)1只1000克左右,冰糖(白糖也可)100克,小菜秧(或其他绿叶菜)300克。

调味料 酱油5克,盐10克,料酒15克,葱、姜适量,油适量,八角3只。

制作方法 (1) 蹄膀用开水略烫,刮去皮垢,剔除骨头,抹上酱油下油锅炸上色待用。



(2) 葱、姜下锅煸出香味,下八角炸香,加开水750克,下蹄膀、冰糖,加盖烧煨2小时左右,蹄膀起锅,切成块放入盘内,将菜



秧炒熟围一周,将烧蹄膀的汁水用大火烧至将干时淋在蹄膀上即成。

提示 冰糖扒蹄是中国传统名菜,一般制法太肥腻不易接受,用水煮、油炸法去一些油脂,再以绿叶蔬菜围边,食用起来便肥而不腻,鲜甜绵软。

Jingzhixianxiangroucai

肉菜



酸菜炒肚片

主要原料 猪肚 1 只，酸菜 150 克，香菜少许。

调味料 葱、姜适量，八角、桂皮少许，料酒 20 克，盐 100 克。味精 5 克，糖 5 克，麻油、清油少许，白醋 50 克。

制作方法 (1) 生猪肚用盐抓洗干净，再以白醋揉搓后洗净，用清水 2000 克，加入葱、姜、桂皮、八角小火煮至用筷子戳透，起锅待用。

(2) 切一小块猪肚批成片，酸菜批成片用水略泡。炒锅中放少许清油烧热后，倒入少许葱花、姜末略炒，倒入肚片酸菜炒熟，加盐、味精、糖调味，淋少许麻油起锅。



提示 动物内脏中，猪肚使用十分广泛，制作的菜肴口味也很特别。冷菜“红油拌肚丝”、热菜汤类还有“尖椒肚肺煲”、“炒肚条”等等家庭制作很方便。只是猪肚的初步加工略显麻烦。但一只猪肚可制数道菜呢！

Jingzhixianxiangroucai

精致鲜香

7

肉菜



尖椒肚肺煲

主要原料 尖野山椒 30 粒，煮熟猪肚 400 克，猪肺 1 只。

调味料 蒜头 5 粒，葱、姜适量，胡椒粉少许，白醋 50 克，料酒 15 克，青蒜花少许，清油适量。

制作方法 (1) 猪肺洗净，切成块用水煮过，洗净；猪肚切成指宽条待用。

(2) 锅内放少许油，将葱、姜炸香捞出，放入蒜头炸香，下肚、肺略炒后，加尖椒、料酒、水 1000 克烧开，倒入沙煲内大火煮 30 分钟，至汤乳白时，加盐、醋精调味，撒胡椒粉、蒜花即可食用。



提 示 此款是以动物内脏制成的佳肴之一。味酸辣浓鲜，关键在于烹前原料处理要干净、无腥膻，调味以重口。

精致鲜香

9

Jingzhixianxiangroucai

肉菜



千张筋页煲

主要原料 肉馅350克，千张10块。油面筋10个，菜心10只。

调味料 开洋30粒，盐10克，味精10克，料酒15克，胡椒粉少许，葱花、姜末各5克，清油适量。

制作方法 (1) 肉馅加葱花、姜末、水50克、盐、味精、料酒、胡椒粉搅打上劲，卷入千张、揣入油面筋中；菜心一切为二，开洋用开水泡30分钟待用。

(2) 锅内放少许油上热，下少许葱、姜略炸，下入菜心炒一下，将开洋、千张肉卷、面筋包倒入锅，加水750克烧开，倒入沙煲内小火煮30分钟调味食用。



提示 此款有家庭风味，汤汁鲜醇，肉馅肥嫩，面制品、菜心可消除一些油腻，开洋有提鲜作用。单用千张肉卷或油面筋肉包也可成菜，放一些萝卜片、香菇、笋片也可。

Jingzhixianxiangroucai

肉菜



辣椒炒大肠

主要原料 卤熟大肠 300 克，尖辣椒 2 只，洋葱 1 只。

调味料 酱油 25 克，胡椒粉 5 克，盐 3 克，味精 5 克，糖 15 克，醋 15 克，油适量，料酒 5 克。

制作方法 (1) 尖椒切成片，大肠斜切成圈，洋葱切片。

(2) 炒锅放少许油烧热下洋葱、尖椒炒香，下大肠同炒，下酱油、料酒等调料，炒至调味料混合一起时起锅，撒胡椒粉。

提示 本菜的口味特点是咸鲜略带酸甜，有少许辣味，大肠同辛香辣配炒，食口不腻。猪

肝、猪心、猪腰也可同样配这类料炒。



Jingzhixianxiangroucai

精致鲜香

13

肉菜



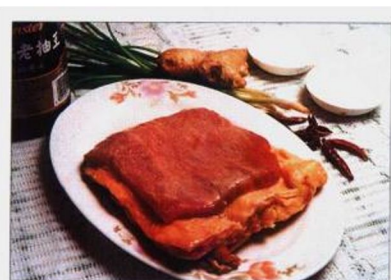
红烧牛肉煲

主要原料 牛肉 750 克，土豆 250 克（或萝卜 250 克），青蒜花适量。

调味料 酱油 30 克，葱、姜适量，八角 3 粒，干辣椒 5 粒，稀辣酱 30 克，盐 5 克，味精 5 克，料酒 15 克，醋 5 克，清油少许。

制作方法 (1) 牛肉改成方块，放入清水煮开，捞出用水漂净血污待用；土豆去皮切块用油炸过待用。

(2) 炒锅上火加少许清油烧热，将葱、姜、八角、干辣椒略炸香，下牛肉，淋酱油翻炒上色，加开水 1000 克及调味料，倒入煲中煨炖数小时，将酥炸时下入土豆，大火收卤汁，撒上青蒜花即可。



提示 土豆烧牛肉是家庭习惯烧法，其实用萝卜烧效果更好，萝卜除可吸入牛肉鲜味外，还有一定的解腥作用，选用牛肚膈部分烧制，口感略胜一般牛肉一筹，冬季用煲烧制，餐桌上更添温馨气氛。

Jingzhixianxiangroucai



油面筋揣肉

主要原料 油面筋 20 只，肉馅 500 克，香菇、笋片少许。

调味料 葱段适量，姜米、葱花少许，料酒 20 克，盐 10 克，味精 10 克，酱油 25 克，稀辣酱少许，醋少许，清油适量，鸡蛋 1 只。

制作方法 (1) 肉馅加水 100 克及酱油、料酒、盐、味精、姜、葱，搅拌均匀，在油面筋上戳一小洞，将肉馅揣入待用。

(2) 将炒锅上火，加少许油，将葱段、笋、香菇略煸后，下入油面筋、稀辣酱等调料，红烧成菜。

提示 此款在江、浙、沪一带十分流行，面筋绵软，肉馅嫩鲜，色泽诱人，老幼皆宜，还可配萝卜片、菜梗等烩制成菜，也十分地香鲜。

