

猪牛羊肉



100种做法

夏金龙◎主编



吉林出版集团



吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

猪牛羊肉100种做法 / 夏金龙主编. -- 长春: 吉林科学技术出版社, 2011.5

ISBN 978-7-5384-5194-8

I. ①猪… II. ①夏… III. ①猪肉—菜谱②牛肉—菜谱③羊肉—菜谱 IV. ①TS972.125

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第035050号

猪牛羊肉 100种做法



主 编 夏金龙
出 版 人 张瑛琳
责任编辑 车 强 赵 渤
技术编辑 黄 达 王运哲
封面设计 南关区远景图文工作室
制 版 南关区远景图文工作室
开 本 787mm×1092mm 1/64
字 数 35千字
印 张 1.25
印 数 1—25000册
版 次 2011年6月第1版
印 次 2011年6月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5194-8

定 价 10.00元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185

目录 Contents

Part 1

猪肉

焦熘里脊条·····	5
芝麻里脊·····	6
榨菜肉丝汤·····	6
雪耳肉片汤·····	7
生煎里脊·····	8
锅煽里脊·····	8
蒜泥白肉·····	9
蛭干烧肉·····	10
咸烧白·····	10
回锅肉·····	11
叉烧肉·····	12
火爆燎肉·····	12
蛋皮香菇烧卖·····	13
山东蒸丸·····	14
醋椒丸子汤·····	14
香糟猪肘·····	15
萝卜连锅汤·····	16
麻辣拌肘花·····	16
熘白肚·····	17
生炒肚尖·····	18
红油猪肚片·····	18
香熏猪手·····	19
金银全蹄·····	20
红烧猪蹄·····	20
大葱烧蹄筋·····	21
猪皮蹄筋大枣汤·····	22
仙人掌焖蹄筋·····	22
盐水排骨·····	23
萝卜排骨汤·····	24
红煨猪排·····	24

糖醋排骨·····	25
蒜香排骨·····	26
清汁排骨·····	26
青椒炒猪耳·····	27
腊八蒜泡脆耳·····	28
烟熏脆耳·····	28
青椒炒猪心·····	29
赛狗肉·····	30
拌猪心片·····	30
红烧猪肝·····	31
洋葱炒猪肝·····	32
菜心炒猪肝·····	32
熘腰花·····	33
梨片炒腰花·····	34
椒油拌腰片·····	34
葱烧大肠·····	35
辣白菜炒肥肠·····	36
杭椒爆肥肠·····	36
三色豆腐羹·····	37
豆腐烩猪血·····	38
蒜泥血肠·····	38
火腿鱼片汤·····	39
火腿穿凤翅·····	40
火腿鸭片·····	40
莴笋炒腊肉·····	41
腊肉煎鸡蛋·····	42
腊味合蒸·····	42

Part 2

牛肉

滑蛋牛肉·····	43
青椒玉米爆牛肉·····	44
芝麻牛排·····	44

目录

Contents

[illegible]

Part 3

羊肉

红焖羊肉.....	61
辣子羊里脊.....	62
白果炒羊肉.....	62
萝卜烧羊肉.....	63
生酱羊肉.....	64
熏烤羊腿.....	64

Part 4

其他

酸辣兔肉·····	73
葱爆兔肉片·····	74
胡萝卜烧兔肉·····	74
小炒兔丁·····	75
泡豇豆拌兔丁·····	76
青椒炒兔肉·····	76
滋补狗肉汤·····	77
干炸狗肉·····	78
凉吃狗脖肉·····	78
尖椒炒狗杂·····	79
陈皮狗肉·····	80
山药烧狗肉·····	80





001 焦熘里脊条

原料

猪里脊肉250克, 青椒、红椒各25克, 鸡蛋1个。

调料

葱花、蒜片、姜末各少许, 精盐、味精各1/2小匙, 绍酒、酱油各1大匙, 白醋、白糖各1/2大匙, 香油1小匙, 淀粉适量, 色拉油1000克(约耗75克)。



1 青椒、红椒去蒂和子, 洗净, 切成长约5厘米的小条。



2 酱油、白糖、少许精盐、味精、水淀粉放入碗中调成芡汁。



3 猪里脊肉洗净, 刮上浅十字花刀, 再切成5厘米长的小条。



4 鸡蛋磕入碗中打散, 加入少许精盐、味精、淀粉调匀成糊。



5 放入猪里脊肉条拌匀, 再滴入几滴色拉油调拌均匀。



6 锅中加油烧热, 放入猪里脊条炸熟, 再转旺火炸酥、捞出。



7 锅留底油烧热, 下入葱、姜、蒜炆锅, 烹入绍酒、白醋。



8 放入青、红椒条煸炒一下, 再放入炸好的里脊条。



9 烹入调好的芡汁用旺火翻匀, 淋入香油, 即可出锅装盘。



原料

猪里脊肉300克，黑芝麻仁50克，鸡蛋2个。

调料

味精、胡椒粉各少许，葱姜汁、绍酒各1大匙，淀粉100克，色拉油750克(约耗50克)。

002 芝麻里脊

- ① 猪里脊肉剔去筋膜，用清水洗净，擦净表面水分，切成粗条。
- ② 放入碗中，加入葱姜汁、精盐、味精、绍酒、胡椒粉腌渍入味。
- ③ 鸡蛋磕入碗中，加入50克水淀粉搅拌均匀成全蛋糊。
- ④ 将猪里脊肉沾匀淀粉，再挂匀蛋糊，然后粘匀芝麻。
- ⑤ 锅中加入色拉油烧至六成热，放入猪里脊肉炸熟，捞出。
- ⑥ 待油温升至七成热，再放入里脊肉复炸，捞出沥油，装盘即可。

原料

猪里脊肉150克，榨菜200克，香菜末少许。

调料

葱末10克，姜末5克，蒜末8克，味精、香油各1/2小匙，色拉油少许。



003 榨菜肉丝汤

- ① 榨菜去根，放入清水中浸泡并洗净，捞出沥水，切成丝。
- ② 锅置火上，加入清水烧沸，放入榨菜丝焯烫一下，捞出沥水。
- ③ 猪里脊肉剔去筋膜，用清水洗净，沥去水分，切成细丝。
- ④ 坐锅点火，加入色拉油烧热，先下入肉丝炒散至变色。
- ⑤ 再放入葱末、姜末、蒜末炒香出味，添入适量清水烧沸。
- ⑥ 然后放入榨菜丝稍煮，加入味精，淋入香油，撒上香菜末即成。



004雪耳肉片汤

原料

猪里脊肉200克, 香菇15克, 银耳10克。

调料

姜片、葱段、精盐、味精、胡椒粉各少许, 水淀粉、香油、绍酒各1大匙, 色拉油2大匙, 清汤750克。



1 银耳用温水浸泡至软, 去蒂、洗净, 撕成小块。



2 香菇洗净, 放入碗中, 加入少许清水, 上屉蒸10分钟。



3 取出香菇晾凉, 去蒂, 切成小块。



4 猪里脊肉洗净, 剔去筋膜, 切成4厘米大小的薄片。



5 放入碗中, 加入少许紹酒和水淀粉拌匀上浆。



6 锅中加入色拉油烧热, 下入姜片、香葱段炒出香味。



7 烹入紹酒, 放入香菇块、银耳块翻炒均匀。



8 倒入清汤烧沸, 再加入精盐调好口味。



9 然后放入猪肉片煮熟, 加入胡椒粉、味精, 淋入香油即成。

原料 猪里脊肉400克, 洋葱末50克, 鸡蛋清2个。

调料 精盐、味精、花椒粉各1/2小匙, 白糖2小匙, 辣酱油4大匙, 酱油1/2大匙, 绍酒1大匙, 菱粉3大匙, 色拉油5大匙。



005 生煎里脊

- ① 猪里脊肉去筋膜, 洗净, 切成长方形片, 再剞上十字花刀, 用刀背拍松, 放入碗中。
- ② 加入花椒粉、绍酒和洋葱末调匀, 稍腌片刻。
- ③ 再加入酱油、味精、精盐腌渍1小时至入味。
- ④ 鸡蛋清放入碗中, 加入清水和菱粉调匀成蛋清浓糊。
- ⑤ 锅中加油烧至六成热, 把里脊片先裹匀一层蛋清浓糊。
- ⑥ 放入锅中, 用中火煎至金黄色, 倒入漏勺沥油。
- ⑦ 锅中加辣酱油、白糖烧至卤汁略稠, 放入里脊片翻匀即成。



006 锅煽里脊

原料 猪里脊肉200克, 面粉15克, 鸡蛋1个。

调料 葱末、姜末、味精、酱油各适量, 精盐1小匙, 绍酒1大匙, 水淀粉、清汤各3大匙, 熟猪油200克(约耗50克)。

- ① 猪里脊肉洗净, 切成片, 加入精盐、绍酒、味精腌渍入味。
- ② 鸡蛋磕入碗中, 加入水淀粉、面粉搅匀成蛋粉糊。
- ③ 清汤、酱油、绍酒、味精放入碗中调拌均匀成味汁。
- ④ 锅置火上, 加入熟猪油烧至六成热, 将里脊肉逐片沾满蛋粉糊, 依次平摆在锅内。
- ⑤ 通过蛋液使肉片粘连成大片, 再用中火煎至两面均呈淡黄色时, 滗出油分。
- ⑥ 然后加入葱末、姜末、味汁, 加盖后转微火焖至汤尽, 即可出锅装盘。



007 蒜泥白肉

原料

猪五花肉500克，蒜瓣50克。

调料

大葱、干辣椒各25克，姜片20克，花椒、香油各少许，老抽、辣椒油各1小匙，生抽2大匙，绍酒2小匙，色拉油3大匙。



1 蒜瓣去皮、洗净，放入碗中，加入少许精盐捣成蒜蓉。



2 大葱去根、洗净，葱白切成末，剩余部分切成段。



3 姜片切成细丝；干辣椒洗净、沥水，切成小段。



4 猪五花肉洗净，切成大块，放入沸水锅中焯烫一下，捞出。



5 净锅加入清水、五花肉块、葱段、姜片、花椒、绍酒烧沸。



6 用中火将五花肉块煮至熟透，捞出晾凉，切成大薄片。



7 锅中加油烧热，下入干辣椒段炸酥成油辣椒，取出剁碎。



8 放入碗中，加老抽、生抽、蒜蓉、香油、辣椒油调成味汁。



9 将五花肉片码盘，淋上调好的味汁，食用时拌匀即可。



原料

带皮猪五花肉500克, 蛭干200克。

调料

姜片15克, 葱段20克, 味精、胡椒粉各少许, 白糖1小匙, 绍酒2大匙, 酱油3大匙, 水淀粉、精制油各适量。

008 蛭干烧肉

- ① 蛭干用开水泡软, 洗净, 放入碗中, 加入绍酒, 入笼蒸熟, 取出。
- ② 带皮五花肉洗净, 切成小块, 放入沸水锅中焯水, 捞出沥干。
- ③ 锅置火上, 加入精制油烧热, 先下入葱段、姜片用文火煸香。
- ④ 再放入肉块, 加入绍酒、酱油、白糖、清水烧沸, 加盖后烧熟。
- ⑤ 掀盖后拣去葱、姜, 放入蛭仁, 然后加入味精、胡椒粉烧沸。
- ⑥ 用水淀粉勾薄芡, 淋入明油炒匀, 出锅装盘即可。

原料

带皮猪五花肉750克, 四川芽菜200克, 青蒜少许。

调料

葱段、姜片、八角、花椒、味精、白糖、豆瓣、蜂蜜、酱油、色拉油各适量。



009 咸烧白

- ① 芽菜、青蒜分别择洗干净, 沥去水分, 切成小段。
- ② 猪五花肉洗净, 上火烤至表皮焦糊, 再放入温水中刮洗干净。
- ③ 然后放入沸水锅中煮至八分熟, 捞出后趁热抹上酱油、蜂蜜。
- ④ 再放入热油锅中炸至金黄, 捞出晾凉, 切成大片, 码入碗中。
- ⑤ 锅留底油烧热, 下入芽菜、豆瓣炒香, 再放入青蒜略炒, 倒入碗中。
- ⑥ 加入酱油、白糖、味精、八角、花椒、葱、姜, 入锅蒸熟, 取出即成。



010回锅肉

原料

猪臀尖肉400克, 蒜苗50克, 木耳5克。

调料

葱片、精盐、味精各少许, 郫县豆瓣、绍酒、酱油各1大匙, 白糖1/2大匙, 色拉油适量。



1 郫县豆瓣剁碎; 木耳泡软, 去蒂、洗净, 撕成小块。



2 蒜苗择洗干净, 沥去水分, 切成小段。



3 臀尖肉刮洗干净, 放入汤锅中煮至肉熟、皮软为度。



4 捞出晾凉, 切成6厘米长、4厘米宽、0.2厘米厚的片。



5 锅中加油烧至六成热, 放入猪肉片滑散、滑透, 捞出。



6 锅中留底油烧热, 下入葱片、郫县豆瓣炒出香辣味。



7 烹入绍酒, 放入肉片炒至上色, 加白糖、酱油、精盐炒匀。



8 放入木耳块、蒜苗段, 用旺火翻炒至蒜苗断生。



9 撒入味精, 淋上少许明油炒匀, 出锅装盘即成。

原料 猪臀尖肉250克, 食用色素适量。

调料 桂皮、八角、葱、姜、蒜、精盐、味精、白糖、五香粉、绍酒、酱油、香油、色拉油各适量。



011叉烧肉

- ① 猪臀尖肉洗净, 切成大块, 再剞上花刀, 放入容器中。
- ② 加入精盐、绍酒、葱、姜、五香粉拌匀, 腌渍45分钟至入味。
- ③ 锅中加油烧热, 下入肉块炸至枣红色, 倒入漏勺沥油。
- ④ 锅中留底油烧热, 先放入白糖炒至淡黄色, 再加入清水、精盐、绍酒、白糖、葱、姜、蒜、酱油、桂皮、八角、食用色素、猪肉块。
- ⑤ 用大火烧沸, 然后转小火烧至肉块熟烂, 取出装盘。
- ⑥ 捞出锅中的桂皮、八角, 淋入香油, 用中火收汁, 加入味精, 浇在肉块上即成。



012火爆燎肉

原料 猪臀尖肉400克, 大葱40克。

调料 葱丝50克, 蒜片、姜丝各少许, 甜面酱3大匙, 黄酒1大匙, 酱油、香油、色拉油各适量。

- ① 猪臀尖肉去除筋膜和杂质, 洗净, 沥净水分, 切成大片。
- ② 放入碗中, 先加入少许姜丝、蒜片拌匀, 再加入少许酱油、黄酒、香油、甜面酱搅拌均匀, 腌渍片刻。
- ③ 锅中加油烧热, 待火苗沿锅边直窜并引燃锅中的油时。
- ④ 迅速放入切好的猪肉片, 并快速拨动、颠锅, 使肉片在热油中半炒半燎。
- ⑤ 放入少许葱丝、姜丝、蒜片炒香, 再烹入黄酒炒匀。
- ⑥ 然后加入酱油, 淋入香油, 出锅装盘, 随带葱丝、甜面酱佐食即可。



013 蛋皮香菇烧卖

原料

猪肉馅、面粉各300克,水发香菇200克,虾仁50克,鸡蛋4个。

调料

葱末、姜末各少许,精盐、味精各1小匙,生抽1大匙,胡椒粉、香油各适量。



1 水发香菇去蒂、洗净,切成粒,入锅中炒香,取出晾凉。



2 虾仁去沙线、洗净,大的一切两半;猪五花肉洗净,剁成蓉。



3 猪肉蓉、香菇、虾仁、葱、姜、精盐、生抽、胡椒粉拌匀成馅。



4 面粉放入盆中,加入少许精盐调匀,再磕入鸡蛋液搅匀。



5 揉搓均匀成全蛋面团,盖上湿布稍饧15分钟,再揉成长条。



6 每25克下1个剂子,擀成圆形,再把圆边擀至起褶。



7 烧卖皮中间放入少许馅料,轻轻合拢(收口不要太紧)。



8 蒸锅加清水用旺火烧沸,取篦子1个,刷上香油,摆上烧卖。



9 放入蒸锅中,盖上锅盖,用旺火蒸8分钟至熟,取出即可。



原料

猪肉馅300克, 净白菜心50克, 水发海米、水发木耳、香菜末、香菜段、蛋清各15克, 鸡蛋1个。

调料

姜、葱、精盐、味精、胡椒粉、香油、绍酒、酱油、白醋各适量。

014山东蒸丸

- ① 猪肉馅放入碗中, 加入海米、木耳、白菜心、香菜末、葱丝、姜末、精盐、味精、绍酒、鸡蛋清、胡椒粉搅匀成馅。
- ② 鸡蛋磕入碗中搅匀, 倒入热油锅中摊成蛋皮, 取出切成片。
- ③ 将肉馅制成丸子, 放入平盘中, 入笼蒸熟, 取出放入汤碗中。
- ④ 锅中加入适量清水、酱油、白醋、胡椒粉烧沸, 撇去浮沫。
- ⑤ 再撒入香菜段、鸡蛋皮、海米、香油, 倒入丸子碗中即成。

原料

猪肉馅400克, 香菜段25克, 鸡蛋清3个。

调料

葱丝、葱末、姜末、味精、胡椒粉、水淀粉、香油各少许, 精盐、米醋各1大匙, 绍酒1/2大匙, 鸡汤1000克。



015醋椒丸子汤

- ① 猪肉馅放入碗中, 加入葱末、姜末、精盐、水淀粉和少许清水搅匀成冻状。
- ② 再加入鸡蛋清拌匀, 挤成肉丸, 下入鸡汤锅中煮沸。
- ③ 撇净浮沫, 捞出丸子, 放入大碗中, 撒上葱丝、香菜段。
- ④ 净锅复置火上, 加入香油、胡椒粉, 滗入煮丸子的原汤烧沸。
- ⑤ 再加入精盐、味精、绍酒, 倒入丸子碗中, 淋入米醋、香油即成。



016 香糟猪肘

原料

猪前肘1个。

调料

香叶5克,丁香3粒,八角2粒,葱1棵,姜1块,精盐5小匙,味精2小匙,冰糖、花雕酒各3大匙,白酒2大匙,糟卤汁100克。



1 大葱择洗干净,切成小段;姜块去皮、洗净,拍散。



2 锅中加入清水,放入香叶、八角、丁香、葱段、姜块煮沸。



3 加入精盐、味精、冰糖熬煮出香味,离火晾凉,捞出杂质。



4 倒入容器中,加入糟卤汁、花雕酒、白酒调匀成糟味汁。



5 猪前肘刮去残毛,洗净,放入清水锅中焯烫一下,捞出沥水。



6 趁热剔去骨头,留下左右两块厚肉。



7 锅中加入清水烧沸,放入两块厚肉煮1小时至熟,捞出冲净。



8 糟味汁倒入容器中,放入猪肘肉浸卤约24小时。



9 食用时捞出,切成薄片,放入盘中,淋上少许糟卤汁即可。

原料 猪肘子1个(约1000克), 白萝卜500克。

调料 葱段、姜块、干辣椒段、花椒粒、胡椒粉、香油各少许, 精盐1/2大匙, 味精1/2小匙, 鸡粉、绍酒各1小匙, 色拉油3大匙。



017 萝卜连锅汤

- ① 白萝卜去皮、洗净, 切成块。
- ② 猪肘子去净残毛, 用清水洗净, 剔去骨头, 剁成小块, 放入清水中焯透, 捞出沥水。
- ③ 锅中加油烧热, 下入葱段、姜片爆香, 再放入干辣椒段、胡椒粉、花椒粒炒出辣味。
- ④ 然后烹入绍酒, 放入猪肘块, 用中火煸干水分, 倒入沙锅中, 添入清水烧沸。
- ⑤ 转小火煲至猪肘块近熟时, 放入萝卜块炖至熟烂。
- ⑥ 最后加入精盐、鸡粉、味精调味, 淋入香油, 原锅上桌即可。



018 麻辣拌肘花

原料 猪肘子1个(约1000克), 油菜心100克。

调料 葱段、姜片、花椒、八角、丁香、花椒油、味精、酱油、陈醋、精盐各适量, 胡椒粉1小匙, 绍酒3大匙, 红油5小匙。

- ① 油菜心去根、洗净, 在根部剖上十字花刀, 放入沸水中焯烫, 捞出过凉, 放入盘中。
- ② 猪肘子洗涤整理干净, 放入清水锅中略焯, 捞出过凉。
- ③ 放入盆中, 加入葱段、姜片、花椒、八角、丁香、精盐、绍酒拌匀, 腌渍8小时。
- ④ 用纱布将猪肘包裹好, 放入蒸锅中蒸至熟透, 取出晾凉, 切片, 码放在菜心上面。
- ⑤ 胡椒粉、红油、味精、酱油、陈醋放入碗中调匀成味汁, 均匀地浇在猪肘和油菜上面, 再淋入烧热的花椒油即成。



019 溜白肚

原料

熟猪肚300克，油菜、胡萝卜、玉兰片各10克。

调料

葱丝、蒜末、姜丝各5克，精盐、白醋、水淀粉各1小匙，味精少许，酱油1大匙，清汤2大匙，色拉油400克。



1 熟猪肚用清水洗净，沥净水分，切成菱形片。



2 清汤、白醋、酱油、精盐、味精、水淀粉放入碗中调成味汁。



3 油菜去根和老叶，洗净，切成小段。



4 胡萝卜削去外皮、洗净，切成菱形小片。



5 玉兰片放入沸水锅中焯烫一下，捞出过凉，切成片。



6 锅中加入色拉油烧热，放入猪肚片滑透，倒入漏勺沥油。



7 锅留底油烧热，下入葱丝、姜丝、蒜末炝锅。



8 放入油菜段、玉兰片和胡萝卜片炒至熟软。



9 再放入滑过油的猪肚片，烹入调好的味汁翻炒均匀即成。