

羊肉

YANGROU
MEIWEI
30 ZHONG

美味 30 种



金盾出版社

内 容 提 要

本书是金盾版“家庭美食系列丛书”之一,专为家庭学做羊肉美味菜肴而编写。书中精选了能满足家庭需要,且适合家庭制作的羊肉美味 30 种,以简洁的文字对每款菜的用料配比、制作方法及成菜特点等均作了具体介绍,对主要制作过程还配有示范图片。本书图文并茂,科学实用,易学易做,适宜于广大家庭阅读使用,也可供餐饮业人员参考。

图书在版编目(CIP)数据

羊肉美味 30 种/吴杰主编. —北京:金盾出版社,2002.6

(家庭美食系列丛书)

ISBN 7-5082-1857-4

I. 羊… II. 吴… III. 羊肉 菜谱 IV. TS972.125

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 011553 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 68218137

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:北京精美彩印有限公司

正文印刷:北京 2207 厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:2 彩页:64 字数:20 千字

2002 年 9 月第 1 版第 2 次印刷

印数:11001 22000 册 定价:8.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

羊肉美味 30 种

主编 吴 杰
编著 宋协春 郭艳芳 刘 捷
吴昊然 刘 邦 凯 申 昊
李 磊
摄影 吴 杰 吴学智

金 盾 出 版 社

前 言

《羊肉美味 30 种》是金盾版“家庭美食系列丛书”之一。

羊肉的营养价值较高。食用羊肉菜肴,在我国已有数千年的历史,早在东汉时期,人们就把羊肉作为保健食品。祖国医学证明:羊肉味甘性温,具有益气补虚、温中暖下之功效,可用于治疗虚劳羸瘦、腰膝酸软、虚寒胃痛、产后虚冷、肾虚阳痿等症。正因为羊肉具有这些保健作用,所以,用羊肉烹制而成的美味菜肴,深受各族人民的喜爱。羊肉菜肴不仅是宴席上的常见美味,而且还可独自成席,如清真菜的全羊席等。

本书精选了全国各地不同风味、不同做法的羊肉美味菜肴 30 种,其原料易取、烹制简便,按书习做,定会把羊肉菜肴做得有滋有味,从而促进家人的健康,给家庭生活带来快乐与温馨。本书不仅适合广大家庭学习制作,而且适合宾馆、酒店使用,还可供餐饮培训学校教学参考。

本书在编写过程中,得到了王彦斌、赵雪艳、刘金锋、李永宏、李恩梅、陆春红等同志的大力支持与帮助,在此深表感谢。

编 者

目 录

红烧羊肉	(4)	紫姜羊肉丝 ...	(34)
红烧羊排骨	(6)	韭薹羊肉丝 ...	(36)
羊肉烧黄鱼	(8)	香菇羊肉丁 ...	(38)
烧羊肉豆腐 ...	(10)	红乳羊肉	(40)
葱爆羊肉	(12)	酸辣羊肉	(42)
羊肉炒苦瓜 ...	(14)	白切羊肉	(44)
炒膻鲜	(16)	番茄羊肉	(46)
羊肉炒冬瓜 ...	(18)	口蘑羊肉	(48)
熟炒羊肉茄干...	(20)	羊肉煲	(50)
紫姜菠萝炖羊肉		羊肉鲫鱼煲 ...	(52)
.....	(22)	羊肉白菜墩 ...	(54)
羊肉炖豆腐 ...	(24)	豆瓣羊头肉 ...	(56)
香酥孜然羊肉...	(26)	黄瓜汆丸子 ...	(58)
孜然羊肉片 ...	(28)	口蘑烧丸子 ...	(60)
滑熘羊肉片 ...	(30)	翡翠蒜香羊肉丸	
香辣羊肉丝 ...	(32)		(62)



原料 羊肉 500 克,白萝卜 200 克,郫县豆瓣酱 50 克,葱段 15 克,姜片 15 克,香菜段 15 克,调料包(内装草豆蔻 2 个,花椒 2 克,山奈 2 克,八角 4 克)1 个,料酒 10 克,精盐 1 克,羊肉汤 500 克,熟菜油 30 克。

制法 ①豆瓣酱剁碎。白萝卜洗净,切成边长 3.5 厘米的菱形块。羊肉洗净,漂去血水,切成方块。②锅内加熟菜油烧热,放入拍松的葱段、姜片,豆瓣酱炒香,加入羊肉汤烧开,捞出豆瓣渣不用。③下入羊肉、料酒、调料包,改小火烧至五成熟时,放入白萝卜块、精盐,继续用

小火烧透至熟烂，出锅装盘，
放上香菜段即成。

特点 肉烂味鲜，香辣
可口。秋冬季食用更是一款
滋补强身的佳肴。此菜是四
川名菜。



羊肉切成方块



豆瓣酱入锅炒香



白萝卜块下锅



原料 羊排骨 700 克,葱段、姜块各 25 克,淀粉 5 克,羊骨汤 500 克,白糖 15 克,精盐 4 克,味精 2 克,八角 5 克,油 40 克,料酒 20 克,酱油 15 克,鸡油 10 克。

制法 ①羊排骨剁成 3 厘米见方的块。②羊排骨块入沸水锅中焯透捞出。③锅内加油烧热,放入白糖炒化呈枣红色,倒入羊骨汤,加料酒、酱油、葱段、姜块、八角,下入羊排骨块烧开,改小火烧至羊肉酥烂。④加精盐、味精,用中火收浓汤汁,用淀粉勾薄芡,淋入鸡油,出锅装盘即成。



羊排骨剁成块



特点 色泽红润,软烂浓香,咸鲜微甜。此菜是内蒙古风味菜。

下羊排骨块烧至酥烂



用淀粉勾薄芡



原料 羊肉 400 克, 黄花鱼 1 条(重约 300 克), 大蒜 50 克, 青椒 25 克, 酱油 15 克, 料酒 15 克, 白糖 15 克, 精盐 2 克, 味精 2 克, 肉汤 400 克, 淀粉 5 克, 油 800 克。

制法 ①羊肉切成条块。青椒切成条片。大蒜瓣去皮。黄花鱼治净, 切成条。②锅内加油烧至七成热, 下入黄花鱼条炸至略硬捞出。③锅内留油 30 克, 放入白糖炒化呈枣红色, 下入羊肉炒至上色, 加酱油、料酒炒匀, 加肉汤, 用小火烧至羊肉五成熟时, 下入大蒜瓣烧开。④下入黄花鱼条, 加精盐、味精烧至羊肉熟烂。

⑤下入青椒条片略炒，用淀粉勾薄芡，淋入明油装盘即成。

特点 羊肉软烂，鱼肉嫩香，咸鲜微甜，营养味美。此菜是山东风味菜。



黄花鱼切成条

鱼条入油炸



下入黄花鱼条



原料 羊肉 500 克,冻豆腐 200 克,葱花 15 克,料酒 15 克,酱油 8 克,精盐 4 克,味精 2 克,鲜汤 500 克,油 50 克,淀粉 5 克,香油 10 克。

制法 ①冻豆腐化开后挤去水分,切成长条块。羊肉切成条块。 ②锅内加油烧至五成热时放入葱花,下入羊肉条块煸炒至变色,加入料酒、酱油、鲜汤,用小火烧至羊肉七成熟。 ③下入冻豆腐块,加精盐烧至羊肉熟烂、豆腐入透味、加味精,用淀粉勾薄芡,淋入香油,出锅装盘即成。

特点 羊肉软烂，豆腐
嫩软，咸香适口，豆香味浓。
此菜是内蒙古风味菜。



羊肉切成条块



羊肉条块入锅炒至变色



下入豆腐块



原料 羊肉 400 克,大葱 150 克,料酒 10 克,酱油 5 克,精盐 3 克,味精 2 克,鲜汤 50 克,鸡精 5 克,淀粉 25 克,油 500 克,泡打粉 2 克。

制法 ①大葱切成滚刀块。羊肉切成薄片。羊肉片用泡打粉拌匀泡 10 分钟。②料酒、酱油、精盐、味精、鲜汤、鸡精 3 克、淀粉 5 克对成调味汁。③反复洗去羊肉内的泡打粉,沥净水,用余下的鸡精拌匀入味,再用余下的淀粉拌匀上浆。④羊肉片下入烧至四成热的油内滑透,倒入漏勺。⑤锅内留油 50 克,下入葱块炒至变软,倒入羊肉片炒匀。烹入调味汁,用旺火

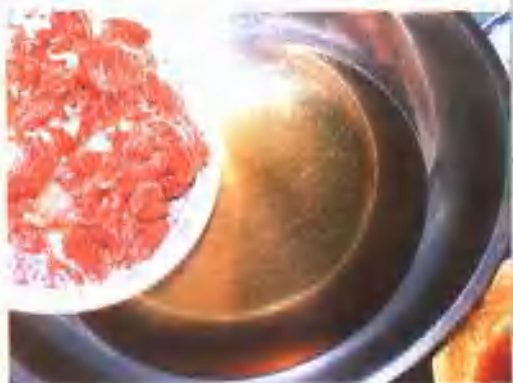


颠翻至匀,出锅装盘即成。

特点 肉片滑嫩,咸鲜
味美,葱香浓郁。

羊肉片用泡打粉拌匀

羊肉片入油滑透



烹入调味汁



原料 羊肉 300 克, 苦瓜 200 克, 葱末、蒜末各 10 克, 料酒 20 克, 精盐 4 克, 白糖 4 克, 味精 2 克, 淀粉 15 克, 油 50 克, 鸡汤 25 克。

制法 ①苦瓜洗净, 顺长剖开, 刮去内瓤, 斜切成片。羊肉切成薄片。②锅内加水烧开, 下入苦瓜片焯透捞出。③羊肉片用料酒 10 克、精盐 1 克、淀粉 10 克拌匀上浆。④锅内加油烧至四成热, 下入羊肉片滑炒至熟。⑤下入苦瓜片、白糖、葱末、蒜末、鸡汤和余下的料酒、精盐煸炒至熟, 加味精, 用余下的淀粉勾薄芡, 出锅装盘即成。

特点 羊肉滑嫩, 苦瓜脆绿, 清新味美, 咸香微苦。此菜是福建风味菜。



羊肉切成薄片

羊肉片入锅滑炒熟



下入苦瓜片