

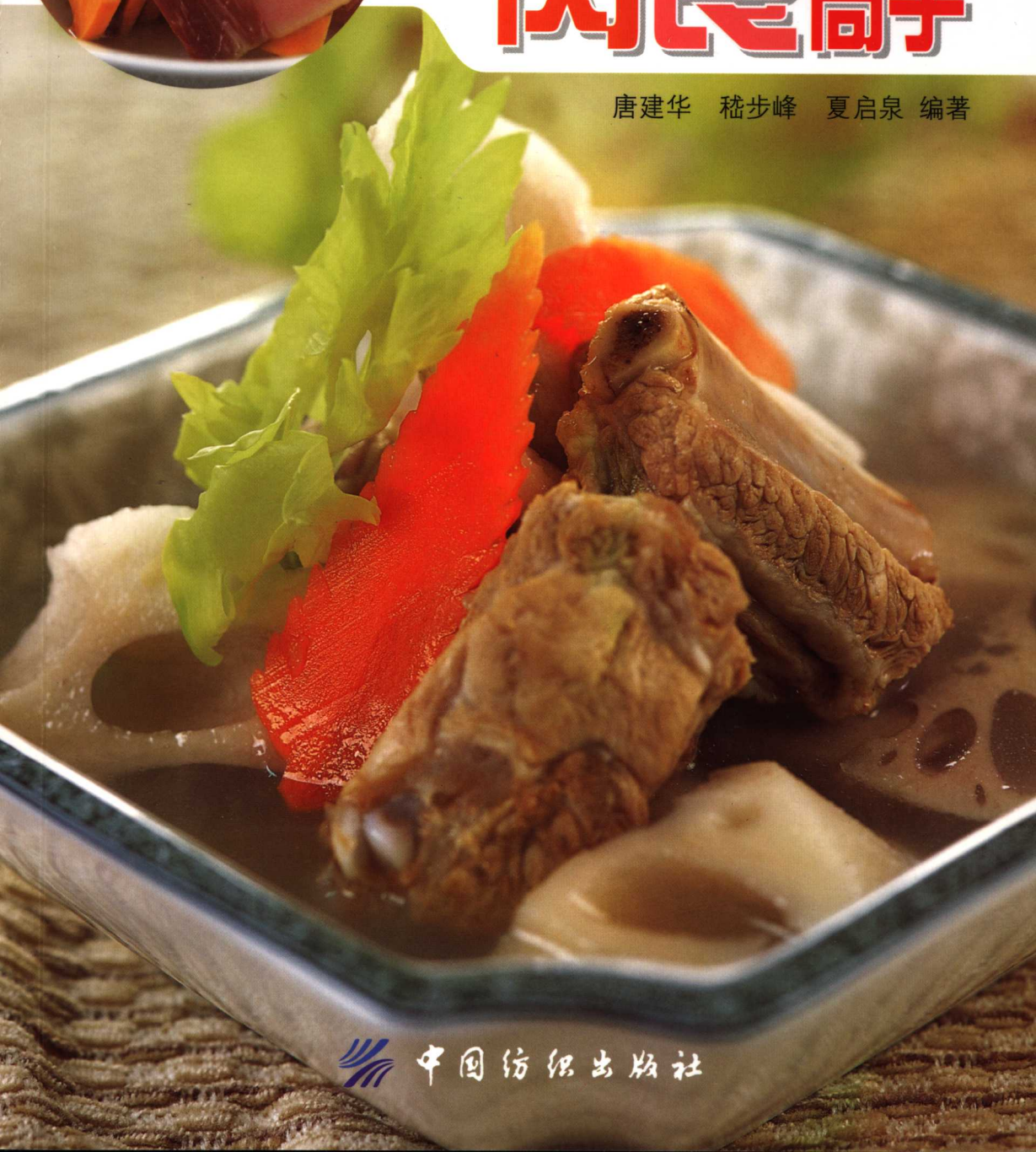
高手系列

12

尚锦文化

肉食高手

唐建华 嵇步峰 夏启泉 编著



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

肉食高手/唐建华, 嵇步峰, 夏启泉编著. —北京: 中国
纺织出版社, 2006.6

(高手系列)

ISBN 7-5064-3866-6

I.肉… II.①唐…②嵇…③夏… III.肉类-菜谱

IV.TS972.125

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第050142号

策 划: 尚锦文化 责任编辑: 傅 颖

装帧设计: 姚 春 阳 责任监印: 初全贵

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2006年6月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 6

字数: 49千字 定价: 25.00元

ISBN 7-5064-3866-6/TS·2180

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换

高手系列 12

肉食高手

唐建华 嵇步峰 夏启泉 编著

本书编委会

主任：路新国

副主任：嵇步峰

委员：陈忠明 夏启泉 宋雷

张建军 唐建华 章海风

摄影：杨跃祥

 中国纺织出版社

目录

猪

- 1 糖醋咕咾肉 4
- 2 西兰花回锅肉 5
- 3 芝麻肉条 6
- 4 橙汁肉丝 7
- 5 鸳鸯灯盏 8
- 6 糯米斩肉 8
- 7 珍珠肉圆 9
- 8 麻花炒肉片 10
- 9 荷兰豆炒肉片 11
- 10 软熘里脊 12
- 11 白煮肉 13
- 12 咸鱼烧肉 14
- 13 榨菜肉丝汤 15
- 14 干豆角炒腊肉 16
- 15 圆余汤 17
- 16 香煎猪排 18
- 17 西芹炒腊肉 19
- 18 兰花干烧肉 20
- 19 水晶肴肉 21
- 20 百合炖猪蹄 22
- 21 芙蓉里脊 22
- 22 黄豆焖猪蹄 23
- 23 脆猪蹄 24
- 24 红烧猪蹄筋 25
- 25 玉米煲排骨 26
- 26 莲藕炖排骨 27
- 27 椒盐排骨 28



- 28 冬瓜排骨 29
- 29 瑶柱烧排骨 30
- 30 咸肉河蚌烧青菜 31
- 31 青蒜慈姑炒咸肉 32
- 32 咸肉冬瓜 33
- 33 荷兰豆炒腰花 34
- 34 鱼鳃腰片汤 34
- 35 温拌腰丝 35
- 36 蒜泥腰片 36
- 37 萝卜炖酥腰 37
- 38 马蹄炒猪心 38
- 39 猪心拌鸭舌 39
- 40 辣子腰花 40
- 41 姬菇炒猪肚 40
- 42 炒皮肚 41
- 43 山药皮肚 42
- 44 药芹肚丝 43
- 45 心心相印 44
- 46 香葱耳片 44
- 47 香菜耳丝 45
- 48 莴笋烧肥肠 46
- 49 辣味姜葱炒大肠 47
- 50 南瓜火腿夹 48

牛

- 51 夫妻肺片 49
- 52 椒菇烩牛肉 50
- 53 春笋炒牛肉 50

肉食高手

- 54 土豆烧牛肉 51
55 炒牛河 52
56 蒜薹炒牛肉 53
57 软煎牛肉 54
58 清汤牛腩 55
59 红油牛肚 56
60 沙茶牛肉 57
61 蒜苗牛百叶 58
62 酱爆牛肚 59
63 麻辣牛筋 60

羊

- 64 红烧羊肉 61
65 羊肉汤 62
66 尖椒羊肉 63
67 鲫鱼烧羊肉 64
68 孜然羊肉 65
69 栗子焖羊肉 66
70 芫爆羊肉 67

鸡

- 71 怪味鸡 68
72 香煎鸡柳 69
73 辣子鸡丁 70
74 酒焖鸡翅 70
75 果仁鸡排 71
76 煎辣鸡翅 72
77 酥炸柠檬鸡 73
78 烤鸡 74

特别鸣谢餐具提供:

◇唐山海格雷骨质瓷有限公司(0315-3274614)

◇唐山陶瓷股份有限公司骨质瓷分公司(0315-3286894)

- 79 棒棒鸡丝 75
80 双椒鸡丝 76
81 新维扬小炒 77
82 辣拌鸡肫 78
83 滑炒鸡脆骨 78
84 腰果肫花 79
85 虎皮凤爪 80
86 酸椒鸡爪 81
87 香菇凤爪 82



鸭

- 88 京葱烤鸭丝 83
89 香酥鸭 84
90 山椒鸭舌 85
91 美味鸭翅 86
92 馄饨鸭 87
93 烧鸭脖子 88
94 爆炒菊红 89
95 清汤肫花 90



鹅

- 96 双笋炖风鹅 91
97 青蒜炒鹅肠 92
98 杭椒炒鹅肝 93

其他

- 99 红烧狗肉 94
100 红油兔肉 95

CONTENTS

1

糖醋咕佬肉

» 原料

猪上脑肉150克，青椒片10克，菠萝块30克

» 做法

- 1 猪上脑肉洗净，切成大丁，用料酒、盐腌渍，拍干淀粉，下约160℃的油锅中炸至金黄色，捞出沥油。
- 2 锅留底油，煸香葱段、姜片、蒜，加入番茄酱和糖炒透，加水、盐、白醋、味精，用水淀粉勾芡，加肉丁、青椒片、菠萝块翻炒均匀，即可装盘。

» 调料

干淀粉、水淀粉、番茄酱、白醋、葱段、姜片、蒜、料酒、盐、味精、糖、色拉油各适量



高手支招

调糖醋味一定要少加点盐。



高手支招

肉要煮七成熟且要爆炒出油，口感才好。

2

西兰花回锅肉

» 原料

五花肉 200 克，西兰花 100 克

» 调料

姜片、蒜、葱、豆瓣酱、盐、味精、料酒、色拉油各适量

» 做法

- 1 猪肉洗净，放入水中，加葱、姜片、料酒煮至七成熟，捞出切成片。
- 2 西兰花洗净，切小块，焯熟。
- 3 锅放油烧热，将肉炒出香味、出油后，加入余下调料炒香，最后加西兰花炒匀，装盘即可。



高手支招

不可选择熟芝麻；炸制时不可使芝麻产生焦味。

3 芝麻肉条

» 原料

猪里脊肉 150 克，芝麻、鸡蛋各适量

» 调料

干淀粉、盐、味精、葱、姜、料酒、色拉油各适量

» 做法

- 1 猪里脊肉洗净，切成条，用葱、姜、料酒、盐、味精腌渍约 15 分钟。
- 2 腌好的肉条加蛋液、干淀粉调均匀，沾裹上芝麻。
- 3 锅中油加热至 160℃，将肉条投入锅中进行炸制，待成熟时捞出装盘即可。

4

橙汁肉丝

» 原料

猪里脊肉200克，橙汁适量，芹菜叶少许

» 调料

干淀粉、水淀粉、盐、味精、糖、醋、料酒、色拉油各适量

» 做法

- 1 里脊肉洗净，切丝，用盐、味精和料酒腌渍。
- 2 锅中加油，加热至160°C时，将肉丝均匀拍上干淀粉后入锅炸至金黄色，捞出沥油。
- 3 锅中倒入橙汁，加糖、醋调和，用水淀粉勾芡后倒入肉丝，拌匀装盘，装饰芹菜叶即可。



高手支招

肉丝要预先腌渍。



高手支招

肉要煮至七成熟、切薄片爆炒出油，口感才会好。



5

鸳鸯灯盏

» 原料

五花肉 200 克，洋葱 50 克，杭椒、法香各少许

» 调料

姜片、蒜、葱段、豆瓣酱、甜面酱、盐、味精、糖、料酒、色拉油各适量

» 做法

- 1 猪肉洗净，放入水中，加葱段、姜片、料酒煮至七成熟，捞出晾凉，切成薄片。洋葱去皮洗净，切小片。
- 2 锅放油烧热，将肉片炒出香味、出油后，加入余下调料炒香，最后加洋葱片炒熟，装盘，装饰杭椒、法香即可。

糯米斩肉

» 原料

猪前夹肉泥 200 克，糯米饭 75 克，鸡蛋 1 个，香菜少许

» 调料

淀粉、葱花、姜末、盐、酱油、味精、料酒、水淀粉、色拉油各适量

» 做法

- 1 将糯米饭、猪肉泥、蛋液、淀粉、葱花、姜末、料酒、盐调和均匀，搓成大小相同的球状生坯，入 160℃ 油锅炸熟。
- 2 原锅中加水、酱油、味精、葱花、姜末烧匀，投入炸好的肉圆烧约 15 分钟，勾芡装盘，装饰香菜即可。

高手支招

- 1 糯米饭要稍硬一点，否则烧制时会吸水太多，口感发腻。
- 2 猪前夹肉是猪肩部位的肉，煮熟后不会太硬，口感较好。

6





高手支招

糯米一定要浸泡，且蒸的时间要长；若事先做好，食用前再重蒸，口感更好。

7

珍珠肉圆

» 原料

猪前夹肉泥 200 克，糯米 150 克，鸡蛋适量

» 调料

水淀粉、淀粉、葱花、姜末、盐、味精、料酒、色拉油各适量

» 做法

- 1 将糯米用温开水浸泡 10 分钟，沥水，铺在盘中。
- 2 猪肉泥加蛋液、调料(水淀粉除外)调和上劲，挤成大小相等的球，沾裹上糯米，放入笼屉中。
- 3 锅中加水烧开，将笼屉上火蒸约 30 分钟，取出装盘，浇薄芡即可。

8

麻花炒肉片

» 原料

猪里脊肉 200 克，麻花 50 克，青椒少许

» 调料

盐、味精、水淀粉、料酒、葱段、色拉油各适量

» 做法

- 1 猪里脊肉洗净，切成片，加盐、水淀粉、料酒拌匀上浆。
- 2 青椒洗净，切成片；麻花一分为二。
- 3 锅放油，烧至 110℃ 时将肉片滑油至成熟，捞出沥油。
- 4 锅留底油，煸香葱段和青椒片，加水、盐、味精，用水淀粉勾芡，倒入肉片和麻花翻拌均匀，即可装盘。



 高手支招

麻花一定要酥，因此不能太早入锅。



高手支招

肉片控制滑油温度，荷兰豆不要炒过久，以免发黄。

9

荷兰豆炒肉片

» 原料

猪里脊肉 200 克，荷兰豆 50 克

» 调料

盐、味精、料酒、水淀粉、色拉油各适量

» 做法

- 1 猪里脊肉洗净，切成片，用料酒、盐、味精、水淀粉上浆；荷兰豆洗净，切成片。
- 2 锅放油加热至 110°C ，将肉片入锅滑油，待成熟时捞出沥油。
- 3 锅留底油煸荷兰豆片，略炒后加盐调味，勾芡，倒入肉片，拌匀装盘即可。



高手支招

肉条炸制时间不宜过长，否则口感过老。

10 软溜里脊

» 原料

猪里脊肉 200 克

» 调料

盐、味精、糖、醋、料酒、葱、姜、干淀粉、水淀粉、色拉油各适量

» 做法

- 1 猪里脊肉洗净，切成长条，用料酒、盐、味精腌渍，沾裹干淀粉待用。
- 2 锅中油加热至 150°C ，将肉条入锅炸至金黄色，捞出沥油。
- 3 锅留底油，煸香葱、姜，加水淀粉、糖、醋调味勾芡，倒入肉条拌匀，装盘即可。

11

白煮肉

» 原料

猪座臀肉 300 克，芹菜叶少许

» 调料

葱段、姜片、料酒、蒜泥、酱油、香菜、胡椒粉、红油各适量

» 做法

- 1 猪肉洗净；锅中加水、葱段、姜片、料酒及猪肉，用大火烧开后，小火煮 8~10 分钟，取出晾凉，切片装盘，淋上红油。
- 2 蒜泥、酱油、香菜、胡椒粉调制入味汁，淋在猪肉上（也可蘸食），装饰芹菜叶即可。



高手支招

要掌握好肉的煮制时间。





 **高手支招**

烧肉一定要用小火；辣椒不宜多；咸鱼要浸泡，以免太咸。

12 咸鱼烧肉

» 原料

猪五花肉 500 克，咸鱼 200 克

» 调料

葱段、姜片、料酒、酱油、糖、辣椒、色拉油各适量

» 做法

- 1 五花肉洗净，切成大块，入沸水锅焯水后再洗净。
- 2 咸鱼剁成块，用温开水浸泡，洗净。
- 3 锅放油烧热，煸香葱段、姜片，放肉块、咸鱼块、酱油、料酒、糖煸炒，加水、辣椒烧开，改小火烧至肉块酥烂，收汁即可。

13

榨菜肉丝汤

» 原料

猪里脊肉 100 克，榨菜 40 克，绿叶菜少许

» 调料

盐、味精、料酒、色拉油各适量

» 做法

- 1 里脊肉、榨菜分别洗净、切丝、略泡水。
- 2 锅中加水烧开，将肉丝、榨菜丝入锅烫熟，捞出装于碗中。
- 3 原锅中倒入泡肉丝的水，烧开后撇去浮沫，加盐、味精、料酒调味，放绿叶菜，倒入碗中，淋油即可。

高手支招

肉丝不能烫得太老。

