

巧吃妙做

下水菜

曹立滨 主编

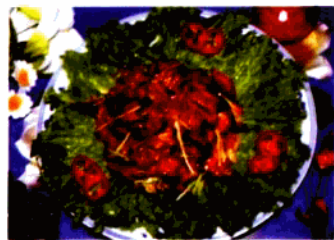


2. 125

0

黑龙江科学技术出版社

目 录



香辣肚片	1	肝羹汤	31
鱼香脆皮肚条	2	鱼香肝尖	32
茼蒿爆肚丝	3	南味猪肝	33
椒盐猪肚	4	菠萝烩猪肝	34
香菜拌肚丝	5	鲜肝菠菜汤	35
川锅猪肉杂	6	串炸肝	36
珊瑚肚花	7	烧熘肥肠	37
彩云肚片	8	铁板肥肠串	38
怪味肚块	9	什锦肥肠丁	39
橙汁爆肚仁	10	芝麻肠排	40
麻辣肚片	11	糖醋肥肠	41
金蒜烧大肚	12	菊花大肠	42
串炸肚仁	13	琥珀大肠	43
酱爆肚条	14	葱烧大肠	44
肚丝酸辣汤	15	肥肠扒白菜	45
软炸腰花	16	肥肠豆腐	46
温拌腰条	17	柱侯肥肠煲	47
三椒腰片	18	辣味苦肠	48
火爆腰花	19	蒜拌苦肠	49
宫保腰花	20	香爆心花	50
老醋腰花	21	椒油心片	51
麻酱拌腰花	22	蒜泥猪心	52
美味腰夹	23	尖椒炒沙肝	53
山花烂漫	24	心肝宝贝	54
尖椒烧腰筋	25	尖椒烧肺片	55
菜胆炒猪肝	26	辣拌银肺	56
爆炒肝尖	27	菠菜银肺汤	57
酥炸肝	28	凤梨肺片	58
煎烹猪肝	29	葱烧心管	59
浮油肝	30	孜然心管	60



香辣肚片

原料:

熟猪肚400克, 红、绿尖椒各25克, 芝麻5克, 碘盐2克, 郫县豆瓣酱5克, 豆豉5克, 醋10克, 白糖5克, 葱、姜、蒜各5克, 红油10克, 湿淀粉10克。

作法:

1. 将熟肚切斜刀片; 红、绿尖椒切滚刀块, 郫县豆瓣酱剁碎; 葱切丁, 姜切末, 蒜切片。

2. 勺内留底油, 用葱、姜、蒜炆锅, 先放豆豉略炒, 再放肚片、尖椒块, 用醋烹后放汤、盐、味精、白糖等, 烧开后用淀粉勾芡, 淋红油, 撒芝麻即好。





鱼香脆皮肚条

原料:

熟猪肚头 250 克, 脆皮粉 100 克, 红、绿尖椒 25 克, 碘盐 4 克, 酱油 10 克, 白糖 15 克, 米醋 5 克, 味精 5 克, 料酒 5 克, 胡椒粉 2 克, 葱、姜、蒜各 3 克, 红油 10 克, 湿淀粉 10 克, 色拉油 750 克。

作法:

1. 熟猪肚切成长约 5 厘米、宽约 1 厘米的条, 放入碗内, 用盐、料酒喂口, 先蘸面粉; 脆皮粉加适量清水调成糊, 挂脆皮糊备用。

2. 勺内放油烧五成热, 将肚条放入勺内炸变色时捞出, 待油温升高时复炸一遍, 呈金黄色捞出控油, 摆入盘中。

3. 勺内留底油, 烧热后用葱、姜丝炆锅, 放汤、红椒丝、绿椒丝、酱油、盐、味精、白糖、醋、胡椒粉等, 烧开后用湿淀粉勾芡, 淋红油, 浇在肚条上即好。





芡爆肚丝

原料:

熟猪肚头400克, 香菜100克, 姜、葱各5克, 胡椒粉2克, 料酒4克, 碘盐3克, 醋4克, 味精3克, 香油8克, 色拉油500克(耗50克)。

作法:

1. 将肚头切丝, 葱、姜切丝, 香菜切段。
2. 将胡椒粉、盐、味精、料酒, 汤对成汁; 勺内放油烧四成热, 放入肚丝略炸倒出, 沥油。
3. 勺内留底油, 用葱、姜丝炆锅, 放肚丝, 用醋烹, 放香菜, 倒入对好的汁, 翻炒, 淋香油即好。





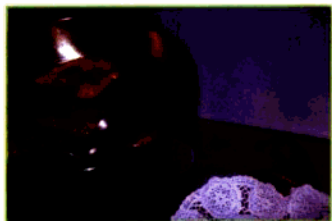
椒盐猪肚

原料:

猪肚头 400 克, 鸡蛋 2 克, 面粉 100 克, 苏打粉 1 克, 椒盐 20 克, 料酒 25 克, 盐 2 克, 味精 5 克, 猪油 10 克, 色拉油 750 克(耗 75 克)。

作法:

1. 将猪肚头油脂择净, 洗涤干净, 放入锅内加汤、盐、料酒、味精等煮熟, 晾凉后, 蘸面粉备用。
2. 鸡蛋打入碗内加面粉、苏达粉、猪油搅成全蛋糊。
3. 勺内放油烧五成热, 将熟猪肚蘸均全蛋糊, 放入油内炸成金黄色捞出, 沥油改成一字条码入盘中, 椒盐装小碟蘸食用。





香菜拌肚丝

原料:

熟猪肚 250 克，香菜 50 克，豆芽 100 克，白糖 5 克，味精 5 克，碘盐 4 克，醋 5 克，香油 10 克。

作法:

1. 将猪肚切细丝，用热水焯一下，捞出，用凉水投凉捞出沥干水，香菜洗净切段，豆芽掐去根用热水焯，投凉。

2. 将肚丝、豆芽，香菜放在一起，再放入盐、味精、醋、白糖、香油等，拌均匀装盘，即好。





川锅猪内杂

原料:

猪腰子1个, 熟猪肠150克, 熟猪肚150克, 猪心1个, 姜10克, 大料5粒, 川锅酱100克, 盐5克, 料酒10克, 味精5克, 鸡精5克, 生抽、老抽各5克, 白糖5克, 红油4克, 香菜20克。

作法:

1. 猪腰漂洗后切薄片; 猪心去污血漂洗后切片, 肠择洗后切段; 猪肚择洗后切抹刀片; 姜拍松。

2. 猪下水等放入沸水焯断生, 捞出, 再将锅中加新水, 放入猪下水、姜块、料酒煮30分钟, 拣出大料、姜块。

3. 勺内放油, 烧热, 放入姜块炆锅, 再放入猪下水等煸炒, 加汤后倒入锅仔内, 加川锅酱、盐、味精、鸡精、生抽、老抽、白糖、蚝油等, 盖上锅盖烧开后, 待猪下水软烂时加香菜、淋红油即好。





珊瑚肚花

原料:

熟肚头250克, 番茄酱15克; 红、绿尖椒各10克, 香菜10克, 料酒10克, 味精3克, 碘盐5克, 葱、姜、蒜各5克, 湿淀粉15克, 白糖5克, 色拉油500克。

作法:

1. 将肚头用十字刀法刮成花纹, 再改成3厘米见方的块; 红、绿椒切丝, 香菜切段。

2. 勺内放猪油烧七八成热, 放入肚头爆炸, 倒出沥油, 装盘。

3. 勺内放底油烧热, 用葱、姜、蒜炆锅, 放入番茄酱略炒, 加少许汤, 再放盐、味精、糖、料酒、红椒丝、绿椒丝烧开, 用湿淀粉勾芡, 浇在肚花上, 即好。





彩云肚片

原料:

熟猪肚 300 克, 水发香菇 50 克, 火腿 50 克, 盐 5 克, 料酒 10 克, 味精 5 克, 葱、姜各 10 克, 葱油 10 克。

作法:

1. 将猪肚切抹刀片, 香菇切片用水焯, 火腿切片。
2. 将香菇、火腿、肚片等间隔地码在碗内, 加汤、盐、料酒等, 放葱段、姜块入屉中蒸 40 分钟, 捞出葱、姜, 沥出汤, 将猪肚扣入盘中。
3. 勺内放汤、盐、料酒、味精等, 用淀粉勾芡, 淋葱油, 将汁浇在主料上即好。





怪味肚块

原料:

猪肚 400 克, 鸡蛋 1 个, 淀粉、面粉各 25 克, 白糖 15 克, 花椒面 5 克, 胡椒粉 3 克, 辣椒面 5 克, 盐 4 克, 味精 4 克, 酱油 3 克, 醋 5 克, 料酒 5 克, 红油 10 克。

作法:

1. 将猪肚去油脂, 再用盐、醋搓洗, 放入锅中煮七成熟捞出, 再放清水锅中煮软烂, 取出凉后切成 2 厘米见方的块。

2. 鸡蛋打入碗内, 加面粉、淀粉调成全蛋糊; 在另一个碗内放汤、白糖、辣椒面、花椒面、胡椒面、盐、味精、酱油、醋、料酒、淀粉等, 对成怪味汁。

3. 勺内放油烧六成热, 将肚块蘸蛋糊, 放油内炸成金黄色捞出, 待油升温后, 再炸酥脆, 装盘。

4. 勺内留底油, 用葱、姜炆锅, 再倒入怪味汁, 炒成芡淋入红油后, 浇在肚块上即好。





橙汁爆肚仁

原料:

鲜猪肚仁 250 克, 西兰花 150 克, 鲜橙 75 克, 葱、姜、蒜各 5 克, 白糖 10 克, 味精 3 克, 盐 4 克, 料酒 4 克, 色拉油 500 克, 湿淀粉 10 克, 香油 5 克。

作法:

1. 将猪肚仁去表皮后刮十字花刀, 再改成长 4 厘米、宽 3 厘米小块, 放入碱水中浸泡 20 分钟, 再用清水洗去碱味; 西兰花切成小朵, 用水焯。

2. 勺内放油烧七成热, 放入猪肚爆炸, 倒出沥油, 用橙汁、白糖、盐、味精、湿淀粉等对成碗汁。

3. 勺内留底油, 用葱、姜、蒜炆锅后, 倒入肚仁、西兰花, 用料酒烹, 再倒入对好的汁翻炒, 淋香油即好。





麻辣肚片

原料:

熟肚400克, 红、绿辣椒各25克, 麻椒5克, 葱、姜、蒜各5克, 盐3克, 料酒10克, 味精4克, 郫县豆瓣酱10克, 湿淀粉10克, 红油10克, 色拉油500克。

作法:

1. 将猪肚切抹刀片, 红、绿椒切片, 郫县豆瓣酱剁细。

2. 勺内放油, 待油烧五成热时, 放入肚片划一下, 捞出, 控油。

3. 勺内留底油, 放入麻椒粒炒出香味, 捞出麻椒不用, 放入郫县豆瓣酱、葱、姜、蒜炒出香味, 放入肚片、红椒片、绿椒片、盐、料酒、味精、汤等, 烧开后用湿淀粉勾芡, 淋红油即好。





金蒜烧大肚

原料:

熟肚 350 克, 黄瓜 25 克, 胡萝卜 25 克, 大蒜 50 克, 碘盐 4 克, 味精 5 克, 白糖 6 克, 醋 4 克, 料酒 5 克, 湿淀粉 15 克, 色拉油 500 克, 香油 10 克。

作法:

1. 将熟肚切成长 6 厘米、宽 1 厘米的条, 黄瓜、胡萝卜都切条, 大蒜拍松。

2. 勺内放油烧五成热, 放入肚条、胡萝卜条略炸, 倒出沥油。

3. 勺内留底油烧热, 放入蒜炒成金黄色出蒜味, 再放肚条及胡萝卜、黄瓜等, 用醋、料酒烹, 再放盐、味精、糖及少许的汤, 烧开后用淀粉勾芡, 淋香油即好。





串炸肚仁

原料:

熟猪肚仁 300 克，洋葱 100 克，碘盐 4 克，味精 5 克，料酒 8 克，孜然 5 克，辣椒面 5 克，胡椒粉 3 克，湿淀粉 25 克，色拉油 750 克(耗油 50 克)。

作法:

1. 将猪肚仁切成 2 厘米的见方块，用盐、料酒喂好口；洋葱切 2 厘米见方块。

2. 猪肚仁挂淀粉后与洋葱间隔用竹签穿好，将盐、味精、孜然、辣椒面、胡椒粉等放在一起，拌成调料粉。

3. 勺内放油烧五成热，放入穿好的串，炸成金黄色捞出沥油，装盘，撒上调料粉即成。





酱爆肚条

原料:

熟肚 350 克, 胡萝卜 25 克, 甜面酱 50 克, 白糖 25 克, 盐 2 克, 味精 5 克, 葱、姜、蒜各 5 克, 湿淀粉 15 克, 色拉油 500 克, 香油 10 克。

作法:

1. 熟肚切成长 6 厘米、宽 1 厘米的条; 胡萝卜切条, 葱切丁, 姜切末, 蒜拍碎。

2. 勺内放油烧五成热, 放入肚条、胡萝卜略炸, 倒出沥油。

3. 勺内留底油, 放甜面酱炒出香味, 再放葱、姜、蒜、白糖、汤、肚条、胡萝卜条等, 加盐、味精略烧, 用湿淀粉勾芡, 翻勺待汁芡均匀, 淋香油即成。





肚丝酸辣汤

原料:

熟猪肚250克, 水发冬菇25克, 鲜笋25克, 油菜50克, 碘盐4克, 味精8克, 醋6克, 胡椒粉1.5克, 葱、姜、蒜各5克, 香菜5克, 香油5克, 猪化油15克。

作法:

1. 把肚切成丝; 冬菇、鲜笋、油菜均切丝; 葱、姜均切丝; 香菜切段。

2. 勺内放猪化油, 烧热后用葱、姜炆锅, 加汤、放肚丝、冬菇、鲜笋、油菜等, 用盐、味精、醋、胡椒粉调口, 烧开撇沫, 淋香油即好。

