

777家常菜例
231厨房知识

家庭、餐馆、酒店常备图书

JING DIAN DA ZHONG CAI PU 1008 YANG

彩色菜谱家常版

经典大众菜谱 1008样

文君 编著



中国商业出版社

经典大众菜谱

1008 样

★ Jing Dian Da Zhong Cai Pu 1008 Yang

文君 编著

江苏工业学院图书馆
藏书章



中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

经典大众菜谱 1008 样 / 文君编著. —北京: 中国商业出版社, 2006.6

ISBN 7-5044-5671-3

I. 经... II. 文... III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 055725 号

责任编辑 陈朝阳

*

中国商业出版社出版发行
(100053 北京广安门内报国寺1号)
新华书店总店北京发行所经销
北京冶金大业印刷有限公司

*

2006 年 7 月第 1 版 2006 年 7 月第 1 次印刷
880 × 1150 毫米 24 开 12 印张 220 千字
定价: 26.80 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

目录

JING DIAN DA ZHONG CAI PU 1008 YANG

畜类/1

- | | | | |
|----------|-----------|----------|-----------|
| 鲜笋肥牛/2 | 泡椒牛肉丝/9 | 酥炸牛柳/17 | 糟椒羊肉/25 |
| 辣子脆皮牛柳/2 | 回锅牛肉/9 | 茄汁牛肉/17 | 橘叶脆皮羊肉/25 |
| 炮筒牛肉/2 | 锅酥牛肉/10 | 果汁牛肉/18 | 芹菜羊肉丝/26 |
| 小笼牛肉/3 | 清炖牛肉/10 | 脆皮牛肉卷/18 | 金针羊肉丝/26 |
| 瓦罐牛肉/3 | 番茄炖牛肉/10 | 炸熘牛肉卷/18 | 竹荪羊肉卷/26 |
| 花仁肥牛/3 | 麻辣牛肉/11 | 奇味牛肉卷/19 | 粉蒸羊肉串/27 |
| 番茄烧牛肉/4 | 辣子牛肉/11 | 水煮牛肉/19 | 生菜羊肉包/27 |
| 鸡腿菇焖牛唇/4 | 脆皮牛肉/11 | 五香牛舌/19 | 红汤羊肉煲/27 |
| 酸辣牛宝/4 | 软酥牛肉/12 | 鲜辣牛舌/20 | 山药羊尾汤/28 |
| 双味牛筋/5 | 凉拌牛肉/12 | 麻辣牛杂/20 | 泡椒羊杂/28 |
| 鲜笋拌牛杂/5 | 灯影牛肉/12 | 麻辣牛肚/20 | 羊杂毛血旺/28 |
| 椿芽拌牛肠/5 | 五香牛肉/13 | 椒麻毛肚/21 | 川式炸羊腿/29 |
| 清炖牛鞭汤/6 | 五香烤牛肉/13 | 火爆毛肚/21 | 豆瓣焖羊肉/29 |
| 红烧牛肉/6 | 熏牛肉/13 | 麻辣牛筋/21 | 糖醋排骨/29 |
| 土豆烧牛肉/6 | 冷汁牛肉/14 | 干烧牛筋/22 | 蒜香骨/30 |
| 烟笋烧牛肉/7 | 干拌牛肉/14 | 葱烧牛筋/22 | 辣豉排骨/30 |
| 竹笋烧牛肉/7 | 麻辣牛肉干/14 | 豆瓣牛筋/22 | 酸甜排骨/30 |
| 番茄烩牛柳/7 | 香炸麻辣牛排/15 | 椒烧牛肉/23 | 蒜香腊排骨/31 |
| 子姜牛肉片/8 | 孜然牛排/15 | 红油毛肚/23 | 荷香排骨/31 |
| 家常牛肉丝/8 | 川味牛排/15 | 香辣牛肉/23 | 豆瓣滑排骨/31 |
| 干煸牛肉丝/8 | 香炸牛排/16 | 香炸牛柳/24 | 风味子排/32 |
| 青椒牛肉丝/9 | 陈皮牛肉/16 | 锅烧羊肉/24 | 酥香子排/32 |
| | 陈皮牛柳/16 | 红桥羊肉/24 | 凤梨子排/32 |
| | 芙蓉牛柳/17 | 焖羊肉片/25 | 酸辣排骨/33 |

五香排骨/33
水笋烧排骨/33
土豆烧排骨/34
红薯扣排骨/34
五味排骨/34
红烧排骨/35
酱香土豆排/35
豉汁排骨/35
炸椒盐排骨/36
橙汁排骨/36
孜然寸骨/36
炸猪排/37
豆豉蒸脆骨/37
南瓜粉蒸骨/37
蛋皮肉卷/38
豆豉脆肉丁/38
山椒肉卷/38
蛋黄肉饼/39
蕨粑炒老腊肉/39
豆干老腊肉/39
竹笋老腊肉/40
纸包鲜笋老腊肉/40
萝卜干炒腊肉/40
腊味合蒸/41
干菜扣肉/41
梅菜扣肉/41
夹沙肉/42
软炸蒸肉/42
罐焖肉/42
青豆粉蒸肉/43
菠汁红烧肉/43
红烧猪肉/43
玲珑东坡肉/44

东坡红枣煨肘/44
豆瓣肘子/44
糖醋咕噜肉/45
红腐乳烧肉/45
板栗红烧肉/45
红烧肉/46
猪肉炖粉条/46
土豆炖肉/46
西红柿烩肉/47
东北乱炖/47
蒸三片/47
农家回锅肉/48
苕块回锅肉/48
豆瓣回锅肉/48
农家小炒肉/49
红烧丸子/49
四喜丸子/49
芙蓉白菜丸子/50
糖醋里脊/50
青椒笋粒肉末/50
酸豆角炒肉末/51
蚂蚁上树/51
肉末粉丝/51
木须肉/52
什锦皮冻/52
茭白肉片/52
锅巴肉片/53
白油肉片/53
水煮肉片/53
鱼香肉丝/54
酱肉丝/54
蒜薹炒肉/54
葱爆肉丝/55

金针菇肉丝/55
京酱肉丝/55
酱瓜炒肉丝/56
榨菜肉丝/56
鱼香肉丝/56
干煸肉丝/57
子姜肉丝/57
黄豆芽炒肉丝/57
宫保肉丁/58
泡椒炒猪心/58
盐水腰片/58
蒜泥腰片/59
葱油腰花/59
椒麻滑腰片/59
宫保腰花/60
老干妈炒腰花/60
爆炒腰花/60
香椿拌小肚/61
白果烧猪肚/61
椒麻脆肚丝/61
豉椒肚丝/62
麻辣猪耳/62
薄荷拌猪耳/62
夫妻肺片/63
芹菜鲜椒炒脆肠/63
鱼香脆皮肠/63
冬笋煨脆肠/64
辣味肥肠/64
红烧大肠/64
苦瓜肥肠/65
酱香驴肉/65
干豇豆烧驴肉/65
鲜笋拌驴肉/66

苦笋驴肉条/66
泡椒驴肉/66
酸萝卜驴肉丝/67
炆锅驴肉/67
陈皮狗肉/67
酸汤狗肉/68
藿香狗肉/68
五香狗肉/68
腊味狗肉/69
酱狗肉/69
红汤狗肉/69
泡椒狗肉/70
碎椒狗肉/70
葱爆狗肉/70
大蒜焖狗肉/71
孜然狗排/71
花椒兔/71
农家泡菜兔/72
尖椒子兔/72
黄焖带皮兔/72

禽类/73

苦瓜炒鸡片/74
豉椒鸡片/74
香葱鸡片/74
银鱼煎蛋/75
糯米扣鸡/75
青椒煸子鸡/75
荷香鸡/76
辣子鸡/76
脆皮鸡/76
竹篙手撕鸡/77

三菌烧鸡/77
椒香烧公鸡/77
竹荪香菇炖土鸡/78
芋儿烧鸡/78
茄汁酸汤鸡/78
竹荪酸萝卜烩鸡/79
青椒童子鸡/79
口水鸡/79
风味醉鸡/80
沙姜白切鸡/80
布衣鸡/80
香椿拌鸡丝/81
鸡粒青豆/81
豉椒子鸡/81
椒盐无骨凤爪/82
什锦凤爪/82
兰花凤爪/82
锅仔鸡杂/83
泡椒鸡杂/83
鸡肾鸭血/83
泡椒鸡肾/84
鸡肾笋尖/84
脆爽煎鸡/84
棒棒鸡丝/85
板栗烧鸡/85
椒麻鸡翅/85
麻花香辣鸡/86
泡椒鸡杂/86
茶树菇煨鸡汤/86
子鸡豆花/87
春笋炒鸡胗/87
糊辣竹林鸡/87
竹荪熘鸡丝/88

笋丁辣滑鸡/88
苦笋盐水鸡/88
椒麻鸡片/89
鱼香鸡丝/89
干煸子鸡/89
清炒童子鸡/90
八块鸡/90
重庆辣子鸡/90
葱爆鸡丁/91
小煎鸡/91
荷叶蒸鸡块/91
椿芽鸡丝/92
辣味鸡丁/92
宫保鸡丁/92
葱油烧鸡块/93
香菇焖鸡块/93
红烧鸡翅/93
豉椒烧鸡块/94
八味鸡/94
花仁子鸡/94
太白鸡/95
土豆烧鸡腿/95
红烧凤爪/95
泡椒凤爪/96
五香鸡翅/96
茄汁鸡球/96
蘑菇炖小鸡/97
炖麻油鸡/97
烩鸡块/97
辣味酱凤爪/98
南瓜炖鸡/98
淡菜罐鸡/98
白煮鸡/99

香菇炖凤爪/99
五香茶叶蛋/99
手撕鸡/100
白切鸡/100
白蘸鸡/100
豆酱蒸鸡/101
回锅子鸭/101
芥末鸭掌/101
盐水鸭/102
酱香子鸭/102
荷香糯米鸭/102
香菇烧鸭肫/103
火腿鸭卷/103
沙锅肥肠鸭/103
萝卜鸭条/104
粉蒸鸭/104
干锅魔芋烧鸭/104
芋儿烧全鸭/105
酱爆鸭舌/105
香酥鸭子/105
紫砂笋干老鸭煲/106
蛋黄鸭卷/106
尖椒炆香鸭/106
青椒爆鸭/107
黄瓜酱鸭舌/107
辣子脆皮鸭舌/107
香菇鸭舌/108
椒盐鸭舌/108
咖喱鸭肫花/108
泡椒肫花/109
干烧鸭掌/109
泡椒鸭掌/109
酸辣鸭血/110

酸苦笋鸭血煲/110
子姜鸭丝/110
火爆鸭肠/111
小炒鸭肠/111
卤水鹅片/111
尖椒煨鹅肠/112
油淋子鹅/112
酸菜鹅块汤/112
菌菇鹅块汤/113
香辣鹅翅/113
泡菜烧鹅翅/113
鲍汁鹅掌/114
红烧鹅掌/114
豆瓣鹅肠/114

水产类 /115

干炸鲫鱼/116
豆瓣全鱼/116
怪味酥鱼/116
豆豉焖酥鱼/117
西湖醋鱼/117
豆腐鲫鱼/117
碧波芙蓉/118
红汤三丝鱼卷/118
松籽烩鱼米/118
三脆风味桂鱼/119
姜汁桂鱼/119
清蒸桂鱼/119
豆花鱼片/120
醋椒鲤鱼/120
蒜烧鱼/120
酸菜鱼/121

泡椒竹筒黄鱼/121
什锦泡菜鱼/121
红烧鲳鱼/122
竹影鱼柳/122
糖醋脆皮鱼/122
烩鱼片/123
水煮鱼片/123
清蒸大黄鱼/123
双椒鱼丝/124
柠汁菠萝鱼/124
菊花鱼/124
葡萄鱼/125
清蒸草鱼/125
豆腐鱼/125
豆瓣鱼/126
醋椒鱼/126
草鱼豆腐/126
回锅鱼/127
熘鱼片/127
三鲜鱼片/127
炒鱼片/128
软熘鱼片/128
家常鱼片/128
酸辣鱼丁/129
宫保鱼丁/129
碧玉武昌鱼/129
葱辣鱼条/130
村姑鱼头/130
芋儿烧鱼头/130
萝卜丝蒸鱼头/131
鱼头炖豆腐/131
锅巴墨鱼仔/131
南瓜鱼茸竹荪/132

脆笋河鱼肚/132
干烧鱼尾/132
红烧带鱼段/133
豆瓣带鱼/133
香糟带鱼/133
干面鳝丝/134
包椒焖鳝段/134
果仁爆鳝背/134
豆筋烧鳝鱼/135
脆皮鳝卷/135
茶菇煮嫩鳝/135
麻辣鳝片/136
爆炒鳝鱼片/136
炒鳝鱼丝/136
水煮鳝段/137
红烧鳝段/137
姜丝蒸鱿鱼/137
双味鱼卷/138
酥炸鱿鱼/138
干煸鱿鱼丝/138
鱼香鱿鱼/139
三丝鱿鱼/139
鲜鱿生菜包/139
干煸鱿鱼须/140
红烧鱿鱼/140
方竹笋烧甲鱼/140
酱爆甲鱼/141
酸菜煨虾/141
椒粒大虾/141
老妈辣子虾/142
鸳鸯大虾/142
山椒基围虾/142
川式椒盐虾/143

怪味凤尾虾/143
宫保龙虾/143
炆锅土豆虾/144
金沙脆皮虾/144
家常大虾/144
鱼香虾仁/145
花椒小河虾/145
锅巴虾仁/145
青椒虾仁/146
清炒虾仁/146
干烧大虾/146
麻辣小龙虾/147
黄油煎大虾/147
盐水河虾/147
炸凤尾虾/148
麻辣中虾/148
姜汁蒸蟹/148
苦瓜蟹/149
芙蓉肉蟹/149
酸菜米线蟹/149
椒香豆豉蟹/150
榨菜肉蟹/150
姜葱肉蟹/150

蔬菜类/151

鲜菇菜花/152
素炒青笋/152
干煸豆角/152
豆豉辣椒/153
虎皮青椒/153
西芹炒百合/153
鱼香茄子/154

家常茄子/154
风林茄子/154
干煸茄子/155
辣味茄子/155
红油茄子/155
鱼香青豆/156
糟熘冬笋/156
糖醋圆白菜/156
麻辣酸白菜/157
炒双冬/157
丝瓜毛豆/157
素炒菠菜/158
生煸菠菜/158
青椒苦瓜/158
姜丝炒毛豆/159
素炒豆腐丝/159
炒莴笋/159
炒空心菜/160
素炒豆苗/160
炒葱头/160
干煸四季豆/161
炒韭菜松/161
醋熘土豆丝/161
尖椒茄子煲/162
酱烧鲜蘑/162
炒茭白/162
香菇油菜/163
蘑菇烧腐竹/163
干烧四季豆/163
红焖洋葱/164
家常蒜薹/164
老醋花生/164
红烧冬瓜/165

蚝油烧二冬/165
红烧土豆/165
凉拌芹菜/166
凉拌苦瓜/166
怪味苦瓜/166
姜汁豇豆/167
青椒拌笋丝/167
烧拌冬笋/167
炆藕片/168
炆拌金针菇/168
脆爽凉瓜/168
山椒泡苦笋/169
五香西芹/169
香油花菜/169
炆圆白菜/170
炆甜椒/170
泡椒莲藕/170
炆拌黄瓜/171
拍黄瓜/171
黄瓜拌粉丝/171
蒜泥黄瓜/172
江米藕/172
蜜汁腰果/172
酸辣白菜/173
炸藕丸/173
拔丝地瓜/173
椒油炆芹菜/174
椒油炆海带/174
凉拌海带丝/174
香菇西兰花/175
拌胡萝卜丝/175
凉拌茄子/175
炆白菜/176

拌绿豆芽/176
凉拌空心菜/176
川辣黄瓜/177
蒸萝卜/177
炸南瓜/177
酥炸茄盒/178
油煎茄片/178
葱圈煎蛋/178
拔丝香蕉/179
拔丝苹果/179
拔丝芋头/179
糖醋橘瓣藕片/180
蜜汁山药/180
拔丝山药/180
怪味花生/181
蜜汁红芋/181
蜜汁梨球/181
尖椒地瓜/182
辣子竹笋/182
什锦素烩/182
尖椒炒茄衣/183
干煸凉瓜/183
拔丝红薯/183
夹沙冬瓜/184
鲜菇冬瓜圆/184
火腿冬瓜夹/184
鲜椒炒瓜皮/185
水煮空心菜/185
竹笋扒菜心/185
糖醋莲白/186
蚝油生菜/186
麻酱笋尖/186
盐水芦笋 0/187

酱烧冬笋/187
油焖双冬/187
香油拌三丝/188
兰花扣素三丝/188
青菜毛豆/188
椒麻四季豆/189
百合西芹/189
鱼香茄饼/189
红薯泥/190
蛋黄南瓜/190
清蒸南瓜/190
糖醋藕排/191
果脯蜜汁藕/191
椒盐平菇/191
蘑菇烩青豆/192
双椒牛肝菌/192
蛋黄滑子蘑/192
双味炒鲜菌/193
鲜菇桃仁/193
金钱冬瓜/193
油焖草菇/194
腐竹双菇/194
鸡汁金针菇/194
香菇栗子煲/195
香菇烩笋/195
青椒拌木耳/195
脆皮鸡菇/196
清炒鸡油菇/196
白油扒竹荪/196
蚝油笋尖/197
柴把双笋/197
鲜笋煮干丝/197
鱼香笋夹/198

家常煨双笋/198
竹林素烩/198
焖香菇/199
油焖茭白/199
凉拌菠菜/199
豆沙煮青菜/200
豆豉油麦菜/200
酥皮瓜排/200
蜜汁桃/201
金钩吉庆/201
兰花笋尖/201
炸藕盒/202
白果竹荪蛋/202
香煎水笋/202
竹笋蒸蛋/203
烧拌鲜苦笋/203
糟黄瓜拌笋衣/203
烧椒拌笋/204
香熏鲜笋/204
生拌苦笋/204

豆制品类/205

芙蓉嫩豆腐/206
番茄青豆烩豆腐/206
滑子菇豆腐/206
韭黄豆腐包/207
清炖狮子头/207
烧椒豆腐/207
泡椒素鸡/208
麻辣素鸡/208
陈皮豆筋/208
香卤腐竹/209

香辣豆皮/209
酱爆香干丁/209
茄汁豆腐排/210
豆腐拌水芹菜/210
生拌豆腐/210
酸菜拌豆腐/211
香椿拌豆腐/211
怪味豆腐/211
青笋拌豆腐/212
三丝豆腐/212
花仁拌豆腐/212
酸辣豆腐/213
酥皮嫩豆腐/213
芥菜拌豆腐/213
鱼香豆腐/214
四喜豆腐/214
茼蒿炒豆腐/214
辣子豆腐/215
东坡豆腐/215
宫保豆腐/215
豉椒豆腐/216
三鲜豆腐/216
干炒豆腐/216
百合煨豆腐/217
小葱煎豆腐/217
虎皮豆腐/217
泡菜豆腐/218
泡椒豆腐包/218
玉米烩豆腐/218
麻婆豆腐/219
茄汁豆腐/219
水煮豆腐/219
葱烧豆腐/220

松仁豆腐/220
家常豆腐/220
香糟豆腐/221
蛋黄嫩豆腐/221
豆腐鲫鱼/221
豆腐狮子头/222
白菜豆腐卷/222
腊肉扣豆腐/222
榨菜肉丝蒸豆腐/223
泡椒酿豆腐/223
三鲜豆腐夹/223
汤包豆腐/224
兰花扣豆腐/224
五色豆腐/224
虾仁豆腐汤/225
三菌豆腐汤/225
口袋豆腐汤/225
蟹肉豆腐汤/226
沙锅豆腐汤/226
莼菜豆腐汤/226
苦瓜豆腐汤/227
酸菜豆腐汤/227
丝瓜豆腐汤/227
沙锅羊肉豆腐汤/228
黄豆芽豆腐汤/228
豆瓣酱豆腐/228
麻辣豆腐/229
三鲜豆腐/229
西红柿豆腐/229
红烧豆腐/230
香菇烧豆腐/230
豆豉烧豆腐/230
西红柿拌豆腐/231

芹菜腐皮/231
麻辣豆腐干丝/231
清拌腐竹/232
青椒拌干丝/232
芹菜拌干丝/232
布袋豆腐/233
榨菜拌腐皮/233
辣子拌豆腐/233
干煎豆腐/234
软煎豆腐/234
竹荪脆皮豆腐/234

汤类/235

啤酒牛肉汤/236
牛肉汤/236
牛肉豆腐汤/236
红花牛肉汤/237
枸杞牛鞭汤/237
笋片羊肉汤/237
羊肉冬瓜汤/238
羊肉丸子汤/238
羊肉萝卜汤/238
归芪羊肉汤/239
羊排粉丝汤/239
山药排骨汤/239
四神汤/240
连锅汤/240
白菜丸子汤/240
冬瓜丸子汤/241
火腿冬瓜汤/241
菠菜猪肝汤/241
莲藕双圆汤/242
玉米排骨汤/242
土豆排骨汤/242
苦瓜排骨汤/243
茶树菇排骨汤/243
排骨汤/243
肉片粉丝汤/244
肉片白菜汤/244
紫菜肉片汤/244
棒骨蘑菇汤/245
双冬土鸡汤/245
香菇鸡汤/245
菠萝鸡片汤/246
冬瓜鸡汤/246
草菇鸡片汤/246
金针红枣鸡汤/247
海米鸡汤/247
老鸭汤/247
柴把鸭汤/248
三鲜浓汤/248
百合鲫鱼汤/248
蛋奶鲫鱼汤/249
豆腐鲫鱼汤/249
姜椒鱼汤/249
鲜鱼生菜汤/250
鱼肉萝卜汤/250
豆腐鱼头汤/250
鱼块汤/251
雪菜黄鱼汤/251
油菜香菇汤/251
酸辣海参汤/252
海鲜豆腐汤/252
香菇豆腐羹/252
家常豆腐汤/253

南瓜汤/253
奶油萝卜汤/253
海米萝卜汤/254
金针菇萝卜汤/254
福菜鲜笋汤/254
银耳香梨汤/255
木耳七红枣汤/255
冰糖银耳汤/255
桂花莲子银耳汤/256
红枣莲子汤/256
粉丝汤/256
疙瘩汤/257
胡萝卜汤/257
胡萝卜苹果汤/257
胡萝卜鲜橙汤/258
紫菜汤/258
清凉冬瓜汤/258

小吃类/259

竹笋粥/260
红枣花卷/260
口蘑小包/260
白玉馒头/261
黄金玉米馒头/261
柳叶小包/261
椒盐小花卷/262
三鲜烧麦/262

翡翠烧麦/262
金钩洋芋/263
牛肉焦饼/263
三丝春卷/263
传统油条/264
蛋烘糕/264
韭菜盒子/264
玉米黄金饼/265
赖汤圆/265
醉豆花/265
白米八宝粥/266
酥肉豆花/266
桥头三鲜米线/266

厨房知识/267

刀工小常识/268
调味汁小常识/269
火候小常识/271
菜肴挂糊小常识/271
不宜勾芡的菜肴/271
配菜的形状搭配/272
配菜的颜色搭配/272
勺工小常识/272
调味料小常识/272
巧煮菜肴的方法/273
调料出错补救法/273
调味料何时加入/273

炒出好菜的窍门/274
速炖肉类的方法/274
烹调加水的技巧/275
葱姜蒜椒的用法/275
酒的用法/275
烹饪小窍门/275
如何吃萝卜最好/276
如何吃藕最好/276
酸性菜不宜放味精/276
碱性菜不宜放味精/276
鲜海蜇不能吃/276
鲜黄花菜不能吃/276
鲜木耳不能吃/276
炸馒头省油的窍门/276
做饺子的窍门/276
煮粥的窍门/277
滑肉片省油法/277
肥肉除腻小技巧/277
山楂片炖肉能快熟/277
焖肉加醋省时/277
酸料扣肉开胃/277
茶糖米熏肉好处多/277

巧洗豆腐/277
豆制品异味的去除方法/277
蚕豆去壳技法/277
猪肾烹前处理/277
油锅放防溅/277
炸猪排怎样才能不缩/277
橘皮肉汤味鲜美/277
肉汤放芹菜叶味清香/277
化冻肉应用冷水/278
姜汁可使冻肉返鲜/278
猪肉脏清洗五法/278
羊肉去膻四法/278
烹制整禽巧脱骨/278
啤酒蒸鸡味纯正/278
炖制老鸡肉返嫩法/278
炖制老鸭肉四法/278
除鱼腥味七法/278
做鱼防治粘锅二法/279
厨房用具禁忌/279
清洗厨房常用器具/279



畜类



鲜笋肥牛

【用料】

鲜笋 200 克, 肥牛肉 100 克, 精盐、味精、豆瓣、淀粉、姜米、蒜米、豆豉、泡辣椒、花椒粉、鲜汤各适量。

【做法】

1. 鲜笋去皮切片, 氽几水待用; 肥牛切片, 码芡后下油锅滑一下待用。
2. 锅中加油烧热, 放入豆瓣、泡辣椒、姜米、蒜米、豆豉炒香, 加入

鲜汤, 放入鲜笋和肥牛, 勾芡, 淋油, 撒点花椒粉即可。

【特点】

肉质细嫩鲜美。

【小贴士】

牛肉含的蛋白质比猪肉高 2 倍, 还含有维生素 B₁、维生素 B₂、钙、铁等, 能提供大量热能, 有补气养血的作用。



辣子脆皮牛柳

【用料】

牛柳 250 克, 干辣椒、整花椒、姜、蒜、花椒油、精盐、味精、白糖、葱、鸡蛋、淀粉、油等各适量。

【做法】

1. 牛柳切成条, 码味, 入用鸡蛋、淀粉调成的全蛋淀粉内浆好。
2. 锅内烧油至四五成热, 逐一下牛柳炸至呈金黄色时捞起待用。锅中留油少许, 下辣椒、花椒等

炒出香味, 加进炸好的牛柳一同翻炒, 加入葱节即可。

【特点】

辣味突出, 酥香宜人。

【小贴士】

民间有“牛肉补气, 与黄芪同功”之说, 可见牛肉的功效十分明显。



炮筒牛肉

【用料】

牛肋条肉 300 克, 干辣椒节、葱节、郫县豆瓣、泡红辣椒、姜、蒜、精盐、味精、白糖、鲜汤、油各适量。

【做法】

1. 牛肉切成条, 除水后加姜、葱烤香待用。
2. 锅中下油烧热, 加入豆瓣、泡红辣椒、蒜等炒出香味, 掺鲜汤, 调入盐、味精、白糖, 打去料渣, 放

入牛肉、干辣椒节烧至牛肉熟, 下葱节, 收汁起锅即可。

【特点】

造型美观, 色泽红艳。

【小贴士】

牛肉主治虚损羸弱、消渴、脾弱不运、痞积、水肿、腰膝酸软等症。



小笼牛肉

【用料】

牛里脊 300 克，米粉、香菜、姜米、醪糟汁、花椒粉、白糖、精盐、豆瓣、辣椒粉、葱花、味精、油各适量。

【做法】

牛里脊切片。盐、郫县豆瓣、姜米、醪糟汁、味精、白糖、油共纳一碗拌匀，再下米粉、牛肉拌匀，入笼内，蒸熟后取出，放入托盘，

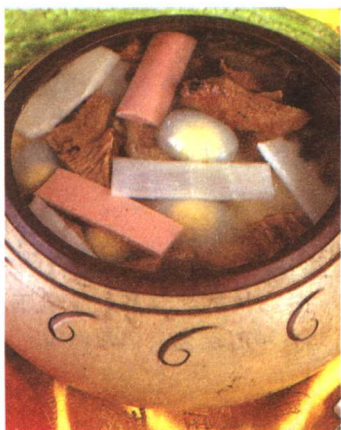
撒上葱花、辣椒粉、花椒粉和香菜即成。

【特点】

营养丰富。

【小贴士】

牛肉自古就被认为是补气养血之佳品，氨基酸含量高，还含有肽类、肽酸、黄嘌呤、牛磺酸、乳酸、糖元等。



瓦罐牛肉

【用料】

鲜牛肋条肉 300 克，鸽蛋 500 克，火腿、凤爪、玉兰片、姜、葱、香叶、精盐、味精、鸡精、鲜汤、油等各适量。

【做法】

1. 鲜牛肉切成方块，待用；鸽蛋煮熟，凤爪焯水待用。
2. 锅内下油少许，下牛肉、姜、葱煸炒至香，起锅装入瓦罐内，加

鸽蛋、火腿、凤爪、玉兰片、香叶，灌入调好味的鲜汤，上笼蒸至牛肉软烂时即可。

【特点】

营养丰富，味道鲜美。

【小贴士】

牛肉的蛋白质含量比猪肉高二倍，而脂肪、胆固醇含量则比猪肉低得多，是比较典型的高蛋白、低脂肪食物。



花仁肥牛

【用料】

肥牛肉 250 克，酥脆去皮花仁 50 克，鸡蛋、淀粉、精盐、味精、白糖、醋、香油、生菜、油各适量。

【做法】

1. 肥牛肉用盐码味，用鸡蛋液和淀粉上浆待用；酥花仁碾碎，将肥牛均匀沾上碎花仁。
2. 锅置火上，下油烧四成热，下入肥牛炸至色呈金黄、成熟时捞

起，切条装盘，旁边摆上糖醋味的生菜即可。

【特点】

制法新颖，味道酥香。



番茄烧牛肉

【用料】

鲜牛肋肉 200 克, 番茄 100 克, 番茄酱、姜、蒜、葱、精盐、味精、鲜汤、油各适量。

【做法】

1. 牛肉切块, 除尽血水待用; 番茄切块。
2. 锅内下油烧热, 下番茄酱炒香, 加鲜汤、姜、蒜、葱, 调入盐、味精, 去掉料渣, 下牛肉同烧至八

九成熟, 下番茄同烧至全熟, 起锅装盘即可。

【特点】

色泽喜人, 味道鲜美。

【小贴士】

番茄中维生素 C 的含量较高, 每 500 克中维生素 C 的含量, 大约相当于 1250 克苹果或 1500 克香蕉中维生素 C 的含量。



鸡腿菇焖牛唇

【用料】

鲜牛唇 300 克, 鸡腿菇 150 克, 精盐、味精、姜、葱、酒、鲜汤、鸡精、油等各适量。

【做法】

1. 牛唇经火发, 洗净, 切成块; 鸡腿菇对剖。
2. 锅内下油, 加姜、葱炒香, 加鲜汤, 调入盐、味精、鸡精、酒等, 放入牛唇烧至八成熟, 再下鸡腿菇

同烧至熟。

3. 将烧好的牛唇摆在盘中央, 用鸡腿菇围边, 淋上红汁即可。

【特点】

有鸡腿菇的鲜香。

【小贴士】

牛唇主渴, 尤其对产妇下乳有益, 对各种眼疾也有辅疗作用。



酸辣牛宝

【用料】

牛睾丸 200 克, 黄瓜 100 克, 白糖、醋、酱油、味精、姜、蒜、葱花、红油、香油、豆豉等各适量。

【做法】

1. 牛睾丸洗净, 煮熟, 切成厚片; 黄瓜切薄片, 用酱油、红油、香油、醋、白糖、豆豉、姜、蒜米等兑成酸辣汁待用。
2. 将黄瓜放盘底, 睾丸片盖面, 淋

上味汁, 撒上葱花即成。

【特点】

香辣可口。

【小贴士】

睾丸肉营养丰富, 可补肾壮阳、治疝气。



双味牛筋

【用料】

干牛蹄筋 200 克,大葱、肉臊、鲜汤、郫县豆瓣、泡辣椒、精盐、味精、菜心、胡椒、香油、姜、蒜、水淀粉、油各适量。

【做法】

- 1.牛蹄筋用水发,涨发后洗净,切成条形。
- 2.锅内下油,加葱、姜炒香,加汤,下一半蹄筋,将其烧制成葱香味,

另一半蹄筋则烧制成家常味。

- 3.盘心用菜心隔断,一半放葱烧牛筋,另一半放家常牛筋即可。

【特点】

营养丰富,口感极佳。



鲜笋拌牛杂

【用料】

牛舌、牛心、牛蜂窝肚、牛头皮各 100 克,鲜笋、香料、红油、花生仁、酱油、白糖、姜、蒜、花椒面、辣椒、葱、香油、味精各适量。

【做法】

- 1.牛舌、心、肚、头皮洗净,加姜、葱、香料煮熟时捞起,切薄片待用;鲜笋切片。
- 2.鲜笋垫底,将牛杂加上调料

拌和均匀,盖于鲜笋片上,撒上葱花即成。

【特点】

香脆可口。

【小贴士】

牛舌含蛋白质 17 克、脂肪 13.3 克,均含有维生素 A、核黄素、尼克酸及多种微量元素。



椿芽拌牛肠

【用料】

牛大肠 300 克,椿芽 50 克,白糖、红油、姜、蒜、葱花、酱油、精油、味精、山柰、八角、草果、桂皮等各适量。

【做法】

- 1.牛肠洗净,放进姜、葱、山柰、八角、草果、桂皮等香料的卤汁中卤熟,切成条待用;椿芽切细。
- 2.牛肠入碗,加进切碎的椿芽、酱

油、蒜米、红油、白糖等拌和均匀,装盘即可。

【特点】

牛肠脆嫩,可口佳肴。

【小贴士】

牛肉补虚健壮,强筋骨。



清炖牛鞭汤

【用料】

干牛鞭 400 克,姜、葱、料酒、鲜汤、花椒、精盐、味精、胡椒各适量。

【做法】

- 1.将干牛鞭用水浸泡后,反复煮焖几次,去尿道膜等加工处理后待用。
- 2.将发好的牛鞭在放有姜、葱、料酒、花椒的沸水内焯透,切成菊

花形状的段。

- 3.烧清水,放入牛鞭、老姜和少许花椒,用小火炖至酥烂时加入调料即可。

【特点】

味咸鲜醇厚。

【小贴士】

牛鞭味甘性温,壮阳补肾,最宜肾亏损、阳虚、遗精、阳痿者食用。



红烧牛肉

【用料】

黄牛肉 300 克,白萝卜 100 克,姜、葱、花椒、八角、桂皮、豆瓣、精盐、白糖、料酒、油各适量。

【做法】

- 1.萝卜洗净削皮,切滚刀块;姜洗净拍破;葱洗净切长段;花椒、桂皮、八角洗净用纱布包裹;豆瓣剁茸;白糖炒成糖色。
- 2.牛肉洗净切 2 厘米见方的块,

入清水泡 20 分钟,入锅烧沸,打尽浮沫。

- 3.锅下油烧至五成热,下豆瓣茸炒出色香,掺入煮牛肉的汤煮 3 分钟,倒入牛肉,下姜、葱、精盐、糖色、香料包、料酒,慢火烧熟烂,再加入萝卜烧熟,即成。

【特点】

味汁浓郁,咸鲜醇厚。



土豆烧牛肉

【用料】

牛肋肉 200 克,土豆 100 克,油、郫县豆瓣、干辣椒节、整花椒、五香粉、味精、白糖、姜、大蒜、鸡精、精盐、糖色、香油、香菜、鲜汤各适量。

【做法】

- 1.牛肉用沸水氽去血水洗净,切成小方块;土豆削皮切滚刀块。
- 2.锅置火上,下油加入豆瓣、整花

椒、姜炒,至豆瓣吐红油出香味时放入鲜汤烧开,捞去料渣,下牛肉、干辣椒节、大蒜、五香粉、白糖、鸡精、盐、少许糖色烧开,撇尽浮沫,移小火上慢煨,至牛肉七成熟,再放土豆烧熟,然后用大火收汁,加味精、香油起锅即成。

【特点】

味道鲜美,土豆爽口。



烟笋烧牛肉

【用料】

牛肋条肉 300 克，烟笋 100 克，精盐、味精、鸡精、料酒、姜、葱、干辣椒、郫县豆瓣、花椒、胡椒粉、香油、鲜汤、油各适量。

【做法】

1. 牛肋条肉入锅加清水、姜、葱，置旺火上，煮至 8 成熟，捞出切块；烟笋用水发透、洗净，去掉杂物。

2. 锅置火上，下油、豆瓣、干辣椒，炒至油红出香时，加姜、葱，放入鲜汤熬制出味后，下牛肉、调料，移小火上烧至牛肉熟烂时加入烟笋，烧入味后淋香油即可装盘成菜。

【特点】

牛肉入口软化、口感舒适。



竹笋烧牛肉

【用料】

牛肋条肉 300 克，竹笋 100 克，五香粉、白糖、糖色、胡椒粉、味精、鸡精、料酒、精盐、姜、葱、鲜汤、干辣椒、郫县豆瓣、花椒、大蒜、香油、油各适量。

【做法】

1. 牛肋条肉入锅加清水、姜、葱，置旺火上，除尽血水捞出，凉后改切小方块；竹笋用清水漂洗后

切菱形小段。

2. 锅置火上，下油、豆瓣、干辣椒炒至吐红油出香味时，加姜、葱，放鲜汤熬至出味后，下入牛肉、调料，移至小火上烧，待牛肉熟时加入竹笋，烧熟后即可装盘成菜。

【特点】

汁水红亮，咸鲜微辣。



番茄烩牛柳

【用料】

番茄 100 克，牛柳 300 克，牛肝菌、菜心、精盐、味精、胡椒、料酒、淀粉、香油、鲜汤各适量。

【做法】

1. 将牛柳洗净后切片，用盐、料酒码味，上芡待用。
2. 将番茄、牛肝菌切片，菜心洗净。
3. 锅内放入鲜汤，加胡椒、盐定

味，放入牛柳，烩至熟时，再放入番茄、牛肝菌、菜心烩熟，勾芡，放味精、香油，起锅即成。

【特点】

牛柳嫩滑，咸鲜略带酸味。