

家庭食谱

陈耀文 编著

家庭 热炒菜制作

(肉类菜)



上海科学技术出版社

家庭热炒菜制作

[肉 类 菜]

陈耀文 编著

上海科学技术出版社

家庭热炒菜制作

(肉类菜)

陈耀文 编著

上海科学技术出版社出版

(上海瑞金二路450号)

新华书店上海发行所发行 上海东方印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 5.75 字数 120000

1991年9月第1版 1991年9月第1次印刷

印数 1—20,000

ISBN 7-5323-2510-5/TS·202

定价: 2.30 元

目 录

一、猪 肉 类

(一) 怎样鉴别猪肉的质量	1
(二) 猪肉的部位和用途	1
(三) 猪肉菜谱	2
1. 冬笋炒肉丝	2
2. 雪菜冬笋肉丝	3
3. 枸杞头肉丝	3
4. 抓炒肉丝	4
5. 青椒里脊丝	5
6. 绣球肉丝	5
7. 鱼香肉丝	6
8. 酱爆肉丝	7
9. 烂糊肉丝	8
10. 扒三丝	8
11. 滑溜肉片	9
12. 焦溜肉片	10
13. 椒雪肉片	11
14. 炆里脊片	12
15. 回锅肉片	12
16. 锅塌肉片	13
17. 菜心肉片	14
18. 椒盐肉片	14
19. 合川肉片	15
20. 锅巴肉片	16
21. 麻辣肉片	17
22. 葱椒肉片	18
23. 虾子里脊片	18
24. 荠菜炒肉片	19
25. 花生肉丁	20
26. 辣子肉丁	21
27. 酱爆肉丁	21
28. 豆豉炒肉丁	22
29. 三丝肉卷	23
30. 核桃肉卷	24
31. 炸里脊卷	24
32. 蚝油肉柳	25
33. 干烧肉条	26
34. 裹炸异香肉	27
35. 糟溜里脊肉	28
36. 生爆盐脊肉	29
37. 香糟扣肉	30
38. 干菜焖肉	30

39. 乳腐汁肉·····	31	69. 糖醋排骨·····	54
40. 荷叶粉蒸肉·····	32	70. 椒盐排骨·····	55
41. 鳝段烤肉·····	33	71. 枫泾猪排·····	55
42. 剥皮大烤·····	33	72. 爆糟排骨·····	56
43. 糖醋里脊肉·····	34	73. 豉汁蒸排骨·····	57
44. 菜苕炒腊肉·····	35	74. 香葱蒸排骨·····	58
45. 芝麻金钱肉·····	35	75. 咖喱煎排骨·····	58
46. 灯笼青椒肉·····	36	76. 炸猪排·····	59
47. 紫茄卷筒肉·····	37	77. 醉排骨·····	60
48. 咕咾肉·····	38	78. 走油蹄膀·····	61
49. 金钱肉·····	39	79. 盐水蹄膀·····	62
50. 葱椒肉·····	39	80. 椒盐蹄膀·····	63
51. 桂花肉·····	40	81. 冰糖元蹄·····	64
52. 荔枝肉·····	41	82. 回锅蹄膀·····	64
53. 枇杷肉·····	42	83. 红枣煨蹄·····	65
54. 东坡肉·····	43	84. 八宝酥蹄·····	66
55. 走油肉·····	43	85. 红烧拆炖·····	67
56. 粉蒸肉·····	44	86. 大白蹄·····	68
57. 姜丝肉·····	45	87. 金银蹄·····	69
58. 椒酱肉·····	46	88. 清炖狮子头·····	70
59. 坛子肉·····	47	89. 蟹粉狮子头·····	70
60. 煨酥肉·····	47	90. 锅贴火腿·····	71
61. 四喜肉·····	48	91. 南煎丸子·····	72
62. 红烧肉·····	49	92. 珍珠丸子·····	73
63. 木须肉·····	49	93. 炸灌汤丸子·····	74
64. 白露肉·····	50	94. 菜心肉圆·····	74
65. 紫盖肉·····	51	95. 肉茸吐司·····	75
66. 煎茄夹·····	52	96. 蒸三鲜·····	76
67. 咸烧白·····	52	97. 炒三鲜·····	77
68. 甜烧白·····	53	98. 八宝辣酱·····	78

99. 全家福·····79	104. 少子蹄筋·····83
100. 腌笃鲜·····80	105. 蝴蝶海参·····83
101. 虾子蹄筋·····80	106. 肉片海参羹·····84
102. 蟹粉蹄筋·····81	107. 肉丝涨蛋·····85
103. 干烧蹄筋·····82	108. 咸蛋蒸肉饼·····86

二、牛 肉 类

(一) 怎样鉴别牛肉的质量 ·····	87
---------------------	----

(二) 牛肉的部位和用途 ·····	87
--------------------	----

(三) 牛肉菜谱 ·····	88
----------------	----

1. 生炒牛肉丝·····88	20. 锅烧牛肉····· 103
2. 韭芽牛肉丝·····89	21. 粉蒸牛肉····· 104
3. 干煸牛肉丝·····89	22. 水煮牛肉····· 105
4. 锦绣牛肉丝·····90	23. 香酥牛肉····· 105
5. 银芽牛肉丝·····91	24. 京葱烤牛方····· 106
6. 鱼香牛肉丝·····92	25. 芝麻牛排····· 107
7. 蚝油牛肉·····93	26. 脆皮牛肉····· 108
8. 子姜牛肉片·····94	27. 当归牛腩····· 109
9. 茄汁牛肉片·····94	28. 沙茶牛肉····· 110
10. 豆豉牛肉片·····95	29. 油爆牛腿····· 110
11. 泡菜牛肉末·····96	30. 滑溜牛里脊····· 111
12. 家常牛肉·····97	31. 炸里脊球····· 112
13. 红焖牛肉·····97	32. 黄焖牛肉丸····· 113
14. 裹烧牛肉·····98	33. 烧牛腩····· 114
15. 金钱牛排·····99	34. 糟牛腩····· 115
16. 茄汁牛排····· 100	35. 葱烤牛舌····· 115
17. 排牛肉条····· 101	36. 红煨牛尾····· 116
18. 茄汁挂炉牛肉····· 102	37. 三鲜牛蹄筋····· 117
19. 蒜爆牛肉····· 102	38. 白汁牛蹄筋····· 118

三、羊 肉 类

(一) 怎样鉴别羊肉的质量	119
(二) 羊肉的部位和用途	119
(三) 羊肉菜谱	120
1. 京葱羊肉丝	120
2. 冬笋羊肉丝	121
3. 子姜羊肉丝	121
4. 芙蓉羊肉片	122
5. 滑溜羊里脊	123
6. 炒鱼羊片	124
7. 排羊肉条	125
8. 酥炸羊脯	125
9. 锅烧羊肉	126
10. 清炖羊肉	127
11. 红糟羊肉	128
12. 干炸羊肉	129
13. 京葱羊肉	129
14. 焦炸羊肉	130
15. 酸辣羊肉	131
16. 附片蒸羊肉	132
17. 手抓羊肉	133
18. 醋溜羊肉	134
19. 红烧羊肉	135
20. 红煨羊蹄	135
21. 葱爆羊肉丁	136
22. 栗子黄焖羊肉	137
23. 荷叶粉蒸羊肉	138
24. 糖醋羊肉丸子	139
25. 烤羊肉串	140
26. 焖羊肉	140
27. 他似蜜	141

四、内 脏 类

(一) 怎样鉴别内脏的质量	143
(二) 内脏的用途	143
(三) 内脏菜谱	143
1. 烧圈子	143
2. 炸圈子	144
3. 圈子草头	145
4. 九转肥肠	146
5. 油爆生肠	147
6. 粉蒸肥肠	147
7. 清炒猪肝	148
8. 南煎猪肝	149
9. 鱼香猪肝	150
10. 油爆猪肝	150

11. 酸甜猪肝·····	151	24. 汤爆肚尖·····	161
12. 干炸肝花·····	152	25. 生炒肚尖·····	162
13. 火爆猪肝·····	153	26. 小煎肚仁·····	163
14. 炒腰花·····	154	27. 酸辣肚尖·····	163
15. 鱼香腰花·····	154	28. 香菜炒肚丝·····	164
16. 菜花酥腰·····	155	29. 炒芙蓉牛肚片·····	165
17. 醋溜腰花·····	156	30. 油爆双脆·····	166
18. 和合腰子·····	157	31. 盐爆双条·····	167
19. 麻酱腰片·····	157	32. 鸡溜爆肚·····	167
20. 炸麻花腰子·····	158	33. 炒虾腰·····	168
21. 炸核桃腰子·····	159	34. 炒猪心·····	169
22. 炒肚片·····	160	35. 蹄肚汤·····	170
23. 油爆肚尖·····	160	36. 炒杂拌·····	170

一、猪肉类

猪肉是我国主要肉食品种，是制作菜肴最广泛最普遍的原料，产量最多，消费量最大，约占肉食消费的 90% 左右。

（一）怎样鉴别猪肉的质量

鉴别猪肉质量的好坏，主要是通过人的感官从猪肉的外观、硬度、脂肪、气味等方面来确定肉的新鲜程度。新鲜的猪肉，色泽红润，表皮干燥，肉质紧密，脂肪洁白且分布均匀，肉质柔软而有弹性，并有其固有的肉气味。不新鲜的猪肉，表皮呈灰色、潮湿，并有粘性，脂肪呈灰白色、无光泽，肉质松软弹性小，并有股轻度的霉酸味。变质的猪肉，外表呈灰黑色，表皮潮湿，粘液呈绿色，脂肪表面污秽、有粘液和霉点，肉质腐败无弹性，并有一股腐败的腥臭味，这类猪肉，不能食用。冷冻的猪肉，如果表面有光泽和鲜明的原色，肌肉断面呈淡玫瑰色，结构坚硬，脂肪色泽正常，无异味，则证明肉质良好。

（二）猪肉的部位和用途

宰杀后的整猪，大体可分头、尾、前腿、腹背、后腿 5 个部位。由于各个部位肉质多少、老嫩程度、肥瘦比例不同，其烹制菜肴的用途也不同。猪头、猪尾，骨多肉少，一般用来红烧、白煮作卤味菜。前腿部位上脑肉，肉质较嫩，精中夹肥，最适宜做咕咾肉、桂花肉。夹心肉，肉老筋多，吸收水分力大，适宜做馅心、肉丸。夹心肉上的小排骨（又称草排），不仅可做红烧、糖醋，还可煮汤、清炖等。前后蹄膀瘦肉多、皮厚、胶质多，适宜于白煮、红烧、走油，或做肴肉、扎蹄等。颈项肉，肉质差、带血多，且瘦肥不分，只能做馅心。猪的前爪、后爪，皮包骨头，没有肉，但脚爪中有蹄筋，抽出来晒干后，经过油发或水发，可

做炒、煨等菜肴，脚爪一般用来红烧和煮汤。在猪的腹背部位，脊背有大排骨、里脊肉。大排骨筋少肉嫩，可用来炸、煎、烤等。里脊肉是猪身上最嫩的肉，可切丝、切片、切丁、斩茸，用来做软炸、滑炒等菜肴。方肉（又称五花肉）肥瘦分5层，脂肪较厚，适宜于红烧、走油、粉蒸、白煮等。奶脯肉，肉质较差，几乎没有瘦肉，都是成泡泡状的肥肉，只能熬油。在后腿部位，臀尖肉、摩裆肉、弹子肉、里脊肉，都是猪身上较好的嫩瘦肉，可做爆、炒之类菜肴。坐臀肉，肉质较老，丝缕较长，一般用来做回锅肉、白切肉等用。

（三）猪肉菜谱

1. 冬笋炒肉丝

〔原料〕

猪腿肉	250 克	净冬笋	100 克
细 盐	10 克	白 糖	5 克
黄 酒	10 克	味 精	1 克
鸡蛋清	1 只	干淀粉	10 克
水淀粉	5 克	熟猪油	250克(实耗75克)

〔制法〕

（1）猪肉洗净，切成6.6厘米长火柴梗丝；冬笋切成与肉丝同样粗细的丝。肉丝放在碗中，加盐、味精、鸡蛋清、干淀粉和少量清水拌匀上浆。

（2）将锅烧热，用少量油滑锅后，放入熟猪油，烧至五成热时，投入肉丝，用竹筷划散后，倒入漏勺中沥油。原锅留余油15克，投入笋丝煸炒后，下黄酒、细盐、白糖和少量鲜汤，调匀烧沸后，倒入肉丝，加味精翻炒，用水淀粉勾芡，再淋上少许熟猪油，起锅装盆。

〔特点〕

肉丝鲜嫩,笋丝脆香。

2. 雪菜冬笋肉丝

〔原料〕

猪腿肉	200 克	净冬笋	100 克
雪里蕻菜梗	50 克	细 盐	5 克
白 糖	3 克	黄 酒	10 克
鸡蛋清	1 只	味 精	1 克
干淀粉	10 克	水淀粉	5 克
熟猪油	250 克(实耗 75 克)		

〔制法〕

(1) 猪腿肉洗净切成火柴梗丝,冬笋切成稍细的丝,雪里蕻菜梗放在清水里浸去些咸味,洗净后挤干水分,切成细粒。肉丝放在碗中,加细盐、鸡蛋清、干淀粉等调料拌匀上浆。

(2) 炒锅烧热,用少量油滑锅后,倒入熟猪油,烧至五成热时,下肉丝划散,倒出沥油。原锅留些余油,倒入笋丝和雪菜粒煸炒,炒至笋丝变色柔软,雪菜透出香味,即加入黄酒、细盐、白糖、味精和适量清汤翻炒,使雪菜粒、肉丝鲜香味相互渗透,即用水淀粉勾芡,淋上少许熟猪油,出锅装盆。

〔特点〕

色泽多彩,口味香鲜。

3. 枸杞头肉丝

〔原料〕

猪腿肉	200 克	枸杞头	50 克
冬 笋	100 克	细 盐	10 克

黄 酒	10 克	味 精	2 克
白 糖	5 克	鸡蛋清	1 只
干淀粉	10 克	水淀粉	5 克
熟猪油	250 克(约耗 75 克)		

〔制法〕

(1) 猪肉洗净切成火柴梗丝,冬笋切成同样粗细的丝,枸杞头摘取嫩叶,洗净后沥去水分,肉丝放在碗中,加蛋清、干淀粉和调料调匀上浆。

(2) 炒锅烧热,用油滑锅后,放入熟猪油,下肉丝划散,出锅沥油。原锅留余油,下笋丝、枸杞头煸炒,加黄酒、白糖、味精、适量清水翻炒,投入肉丝,炒至肉丝成熟,枸杞头柔软变绿,笋丝变色,用水淀粉勾芡,淋上少量热油,出锅装盆。

〔特点〕

色彩绚丽,鲜香糯嫩。枸杞头并有清凉去火作用。

4. 抓 炒 肉 丝

〔原料〕

猪腿肉	250 克	细 盐	2 克
酱 油	15 克	黄 酒	10 克
醋	20 克	白 糖	30 克
芝麻油	10 克	熟猪油	30 克
香 葱	1 根	生 姜	1 块
水淀粉	10 克		

〔制法〕

(1) 猪肉切成丝,葱姜切成末,取小碗将葱姜末、黄酒、酱油、白糖、细盐、醋、水淀粉放入,加少量清水调和成对汁。

(2) 炒锅烧热,放入熟猪油,下肉丝煸炒至熟,倒入对汁

搅匀翻炒，出锅前淋上芝麻油，装盆即成。

〔特点〕

色泽淡黄，肉质滑嫩，甜酸适口。

5. 青椒里脊丝

〔原料〕

猪里脊肉	300 克	青 椒	75 克
鸡蛋清	1 只	黄 酒	10 克
味 精	1 克	细 盐	3 克
干淀粉	10 克	水淀粉	10 克
熟猪油	400 克(实耗 75 克)		

〔制法〕

(1) 猪肉洗净切丝，放入碗中加调料拌和上浆。青椒去梗去籽，切成细丝。

(2) 炒锅烧热，用油滑锅后，烧至五成热，倒入里脊丝划散，倒出沥油，原锅留少许余油，投入青椒，稍加煸炒，投入肉丝，加黄酒、细盐、味精翻炒几下，用水淀粉勾芡，淋上少许熟猪油，出锅装盆。

〔特点〕

色泽清雅，青椒香脆，肉丝鲜嫩。

6. 绣球肉丝

〔原料〕

猪腿肉	150 克	虾 仁	100 克
净鱼肉	100 克	猪肥膘	50 克
鸡蛋清	3 只	黄 酒	50 克
细 盐	5 克	味 精	2 克

鲜 汤	150 克	水淀粉	10 克
熟猪油	25 克		

〔制法〕

(1) 猪肉切成 5 厘米长、0.3 厘米粗的丝,放在碗中,加黄酒 25 克、细盐 1 克、味精 1 克拌和后平摊在盘中。虾仁、鱼肉、肥膘分别斩成茸,放入碗中,加黄酒 25 克、细盐 4 克、味精 1 克和鸡蛋清拌和搅成厚糊状的茸。

(2) 左手抓一把虾鱼茸,在拇指和食指中挤出如“桂圆”大小的茸球,放在盘中滚上肉丝。然后逐一取出,放在大盆中,全部做好后,上笼置旺火上蒸 10 分钟取出,即成绣球肉丝。

(3) 炒锅烧热,加鲜汤、细盐、味精烧沸后,用水淀粉勾成薄芡,淋上少许熟猪油,起锅浇在绣球肉丝上即成。

〔特点〕

形如绣球,鲜嫩柔软,味美可口。

7. 鱼 香 肉 丝

〔原料〕

猪腿肉	350 克	葱 丝	25 克
姜 丝	10 克	泡辣椒	5 克
黄 酒	5 克	细 盐	2 克
白 糖	20 克	酱 油	2 克
香 醋	15 克	味 精	2 克
胡 椒	1 克	大蒜泥	5 克
姜 末	5 克	红辣椒	5 克
鸡蛋清	1 只	四川豆瓣酱	5 克
水淀粉	20 克	葱 花	4 克
熟猪油	500 克(实耗 100 克)		

〔制法〕

(1) 猪肉洗净切成火柴梗丝,放入碗中加鸡蛋清、细盐、味精、干淀粉拌匀上浆。另取小碗,放入黄酒、白糖、香醋、胡椒、蒜泥、葱花和适量清水、水淀粉、调成对汁芡。

(2) 炒锅烧热,放入熟猪油,烧至五成热时,投入肉丝划散,后倒出沥油。原锅留余油 15 克,倒入姜丝、泡辣椒丝略炒一下,加入豆瓣辣酱红辣椒煸炒见红油,投入肉丝、葱丝,倒入对汁芡,颠翻几下,淋上熟油,起锅装盆。

〔特点〕

色泽金红,口味浓郁,具有酸甜咸香辣多种口味,是四川著名风味菜。

8. 酱爆肉丝

〔原料〕

猪腿肉	350 克	黄 酒	10 克
细 盐	3 克	白 糖	5 克
味 精	2 克	胡椒粉	0.5 克
酱 油	5 克	甜面酱	20 克
鸡蛋清	2 只	干淀粉	10 克
京葱丝	10 克	芝麻油	5 克
熟猪油	500 克(实耗 50 克)		

〔制法〕

(1) 将腿肉切成火柴梗丝,放在碗中,加黄酒、细盐、鸡蛋清、味精、胡椒粉、干淀粉拌匀上浆。

(2) 炒锅烧热,倒入熟猪油,烧至五成热时,倒入肉丝,划散后倒出沥油。原锅留余油 15 克,倒入甜面酱、酱油煸炒后,加白糖、味精、黄酒调匀,投入肉丝、京葱丝翻炒几下,淋上芝

麻油,出锅装盆。

〔特点〕

色泽酱红,口味鲜香爽口。

9. 烂 糊 肉 丝

〔原料〕

猪夹心肉	150 克	大白菜	1000 克
猪肥膘肉	25 克	细 盐	5 克
味 精	2 克	葱 结	2 根
姜 片	1 克	鲜 汤	300 克
水淀粉	100 克	熟猪油	100 克

〔制法〕

(1) 将五花肉、肥膘洗净,切成5厘米长火柴梗丝,大白菜剥去老叶,削去菜根,用清水洗净,顺筋切成竹筷粗条,再切成3段。

(2) 炒锅洗净,倒入鲜汤,放入肉丝、白菜丝、葱结、姜片烧沸后,加盖用中火焖煮20分钟,烧至大白菜酥烂时,捞出葱姜,加细盐、味精,用水淀粉勾芡,出锅时浇上熟猪油即成。

〔特点〕

色泽奶白光亮,肉丝、白菜酥烂肥糯,汤汁浓厚,口味鲜美。

10. 扣 三 丝

〔原料〕

熟猪腿肉	200 克	熟火腿肉	50 克
熟鸡脯肉	50 克	熟笋肉	100 克
浸发大香菇	1 只	嫩豆苗	2 克
味 精	6 克	细 盐	5 克

鲜 汤 300 克 熟猪油 1 克

〔制法〕

(1) 将熟猪肉、火腿肉、鸡脯肉、笋肉均切成细丝,整齐地排在台上,不能弄乱。大香菇剪去根蒂洗净。将香菇面朝下放在碗(中小碗)中央。将火腿丝分 3 份,整齐地贴在碗壁三对角。碗壁余下三个空档,分别用鸡丝、笋丝贴碗壁排列在火腿丝两边(使碗壁都排满,不存空档),然后将肉丝抖松,和多余的笋丝、火腿丝一起,放在碗中心,用手揞结实,加入细盐 2 克、味精 2 克、鲜汤 50 克,上笼置旺火上蒸 15 分钟出笼,翻扣在大汤碗中。

(2) 炒锅在炉上烧热,倒入鲜汤烧沸后撇去浮沫,加细盐、味精,下豆苗氽一下,淋上熟猪油,起锅将鲜汤倒入大汤碗中,揭去扣碗即可上桌。

〔特点〕

此菜选料认真,刀工精细,图案美观,汤汁澄清,口味鲜香,是上海风味名菜。

11. 滑 溜 肉 片

〔原料〕

猪腿肉	150 克	笋 肉	25 克
青 豆	10 克	黄 酒	10 克
细 盐	2 克	味 精	2 克
鸡蛋清	半只	干淀粉	5 克
水淀粉	10 克		
熟猪油	250 克(实耗 50 克)		

〔制法〕

(1) 猪肉洗净,切成 5 厘米长、3.3 厘米宽、0.3 厘米厚的片,放在碗中,加黄酒、细盐、鸡蛋清、干淀粉拌匀上浆,笋肉切