

畜肉 · 禽蛋 · 汤煲点心

时尚民间

乡土菜

上海汇都大酒楼 编



重庆出版集团
重庆出版社

TS972.12
24

畜肉·禽蛋·汤煲点心

上海汇都大酒楼 编

时尚民间

乡土菜



重庆出版集团
重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

时尚民间乡土菜——畜肉·禽蛋·汤煲点心 / 上海汇都大
酒楼编. —重庆:重庆出版社,2006.6

ISBN 7-5366-7885-1

I.时... II.上... III.菜谱 IV.TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 055854 号

时尚民间乡土菜——畜肉·禽蛋·汤煲点心
SHISHANG MINJIAN XIANGTU CAI
上海汇都大酒楼 编

出 版 人:罗小卫
策 划:上海宏图华章文化传播公司
责任编辑:张镇海 周英斌
装帧设计:曹 颖



重庆出版集团 出版
重 庆 出 版 社

重庆长江二路 205 号 邮政编码:400016 <http://www.cqph.com>

重庆出版集团艺术设计有限公司制版

重庆建新印务有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 邮购电话:023-68809452

全国新华书店经销

开本:890mm×1 230mm 1/32 印张:3.5

2006 年 6 月第 1 版 2006 年 6 月第 1 次印刷

印数:1~5 000 册

定价:19.00 元

如有印装质量问题,请向本集团图书发行有限公司调换:02368809955 转 8005

版权所有 侵权必究

目录

前 言

畜肉类

- | | | | |
|---------|----|----|---------|
| 干锅牛蹄 | 1 | 25 | 咸肉炖猪肚 |
| 金针扣牛碾 | 2 | 26 | 咸猪手烧黄豆 |
| 芋饺烩牛柳 | 3 | 27 | 干菜猪手 |
| 原汁风味肥牛 | 4 | 28 | 手捏菜咸肉芋艿 |
| 茶香牛肉 | 5 | 29 | 阿婆红烧肉 |
| 金沙扒牛排 | 6 | 30 | 咸猪手烧豆瓣 |
| 小笼牛腩 | 7 | 31 | 糯米香肉 |
| 鸡腿菇烩牛柳 | 8 | 32 | 咸肉蒸南瓜 |
| 金针肥牛卷 | 9 | 33 | 粽香猪手 |
| 毛豆炒牛排 | 10 | 34 | 荷香三蒸 |
| 青蒜羊肚 | 11 | 35 | 排骨蒸笋干 |
| 梅干梗蒸羊脑 | 12 | 36 | 浓汤肉皮 |
| 咸肉百叶结 | 13 | 37 | 香芋扣肉 |
| 稻草扎肉 | 14 | 38 | 农家粽香肉 |
| 茶树菇狮子头 | 15 | 39 | 农家蒸四样 |
| 农家肉蒸鸡蛋 | 16 | 40 | 小灯笼塞肉 |
| 咸肉冻豆腐 | 17 | 41 | 农家肉烧薄饼 |
| 豇豆干扎肉 | 18 | 42 | 农家烧肉圆 |
| 咸肉鳝鱼炖牛蛙 | 19 | 43 | 腊肉大肠鱼旺 |
| 玉环豆豉骨 | 20 | 44 | 三杯大肠 |
| 清蒸咸肉 | 21 | 45 | 黄豆烧大肠 |
| 黄瓜塞肉 | 22 | 46 | 辣味肚肠 |
| 农家炖双结 | 23 | 47 | 辣子双脆 |
| 腊肉蒸素鸡 | 24 | 48 | 锅巴肉圆 |
| | | 49 | 香煎茄中肉 |
| | | 50 | 腐衣肉卷 |
| | | 51 | 阿婆炖咸锅 |
| | | 52 | 笼仔粉蒸骨 |

黄豆肉丁 53
金茄炒蜗牛 54

80 蟹粉金丝

禽蛋类

雪菜炒仔鸡 55
野生菌蒸童子鸡 56
富贵酿鸡翅 57
农家三宝 58
风味原汁鸡 59
小公鸡炖蘑菇 60
油盐水凤爪 61
老公鸡炖粉干 62
鸡茸蒸时蔬 63
板鸭豆干千张包 64
糯米香芋鸡 65
汇都老鸭 66
腊鸭蒸土豆 67
木鸭烧素鸡 68
辣酒风鹅蒸响螺 69
马蹄黑木耳炖鹅仔 70
豉油脆鹅肠 71
风鹅腐竹蒸豆瓣 72
本地蒸鹅 73
海蛭尖椒炒蛋 74
农家烩双糕 75
黄瓜红肠炒蛋 76
咸蛋蒜茸蒸丝瓜 77
炸酱扒蛋饺 78
辣椒蛋饼 79

汤煲点心类

81 一品白菜包
82 干菜头河虾汤
83 三鲜豆包
84 家乡肚肺煲
85 文汤小土豆
86 土鸡南瓜煲
87 肚丝茶树菇锅仔
88 小磨豆酥
89 红薯仔排煲
90 莲藕排骨煲
91 富贵娃娃菜
92 淮山扁尖炖鱼糕
93 什景敲肉汤
94 菜心氽肉汤
95 咸素鸡仔排云豆煲
96 咸肉炖春笋
97 滋补生态甲鱼煲
98 三丁地瓜粥
99 鳝丝绿豆面
100 鸡汤伊面
101 干炒牛河
102 肖山姥馄饨
103 老鸭馄饨
104 玉米羹
105 腊味煲仔饭
106 骑士手抓饭

干锅牛蹄



主料 牛蹄 白果 牛筋

调料 盐 鸡精 料酒 胡椒粉 高汤 姜 葱

制作 1. 牛蹄洗净焯水;牛筋加葱、姜,放入水锅中煨软。
2. 取沙锅放入牛蹄、高汤、料酒、姜、葱,炖至酥软后倒入特制煲中,加入白果、牛筋、盐、鸡精、高汤、料酒、姜、葱、胡椒粉即可。

特点 干香味纯。

(戴贤富制作)



金针扣牛碾



主料 肥牛肉 金针菇 银芽 木耳 菜心

调料 盐 鸡精 白糖 料酒 生粉 精制油 葱 姜

- 制作**
1. 牛碾焯水,加盐、鸡精、料酒、白糖、葱、姜等煮酥软。金针菇洗净切去老头,银芽洗净摘去两头,木耳用冷水泡涨洗净。
 2. 牛碾肉切大片铺碗底,上面放入金针菇、银芽和木耳,加入原汁上笼蒸10分钟,取出扣盘;菜心焯水后围边,原汁打芡,淋上油。

特点 香糯可口。

(王爱新制作)



主料 牛肉 芋饺 菜心

调料 蚝油 老抽 白糖 鸡精 麻油 料酒 生粉

- 制作**
1. 牛肉切条,加蚝油、老抽、糖、鸡精和生粉上浆。芋饺蒸熟待用。
 2. 菜心炒熟摆放盘中,牛柳和芋饺过油,加入蚝油、老抽、白糖和鸡精后翻炒出锅,淋上麻油,摆放在菜心上即可。

特点 牛肉鲜嫩,芋饺爽脆。

(徐小峰制作)



原汁风味肥牛



主料 肥牛肉 生菜

调料 黑胡椒汁 鸡精 白糖 精制油

制作 1. 肥牛肉刨成片备用,生菜切丝。
2. 锅烧热,掺入精制油,放入肥牛肉快速煸炒至断生后,放入黑胡椒汁、鸡精和白糖翻炒均匀,装在垫有生菜的盘中即可。

特点 牛肉鲜嫩,味道鲜美。

(何良军制作)



主料 牛里脊 广东菜心

调料 盐 鸡精 老抽 白糖 苏打粉 鸡蛋 沙茶酱 生粉 香油

- 制作**
1. 牛肉切片后用盐、鸡精、老抽、白糖、苏打粉、鸡蛋、生粉上浆待用。
 2. 牛肉片滑油后倒出，广东菜心汆水后围边。
 3. 锅中放入盐、鸡精、老抽、白糖和沙茶酱，放入牛肉片翻炒均匀用生粉勾芡，淋上香油装盘即可。

特点 酱香浓郁，牛肉爽滑。

(李绍辉制作)



金沙扒牛排



主料 牛里脊 锅巴 金沙料

调料 盐 老抽 鸡精 鸡蛋 生粉

- 制作**
1. 把牛里脊切成大厚片,用盐、鸡精、老抽、鸡蛋、生粉上浆;锅巴碾成颗粒备用。
 2. 把牛里脊拍上锅巴后入油锅炸熟装盘,上面盖上炒好的金沙料即可。

特点 香脆可口。

(何良军制作)

小笼牛腩



主料 牛腩 菜心

调料 老抽 盐 白糖 鸡精 鸡蛋 生粉 辣椒酱 红油 葱姜丝 红椒丝

- 制作**
1. 牛腩用老抽、盐、白糖、鸡精、鸡蛋、辣椒酱、红油、生粉等上浆，放入小蒸笼中。
 2. 上笼蒸熟后撒上炒制的葱姜丝和红椒丝，用汆熟的菜心围一圈。

特点 肉质鲜嫩，略带微辣。

(张桂春制作)



鸡腿菇烩牛柳



主料 鸡腿菇 菜心 牛肉

调料 自制鲍汁 生粉 香油

- 制作**
1. 鸡腿菇一切二,牛肉切条上浆待用。
 2. 菜心汆水后围盘边上。
 3. 鸡腿菇、牛肉滑过油后倒出;原锅中放入鲍汁,加入鸡腿菇和牛柳翻炒均匀,用生粉勾芡后淋上香油即可。

特点 鲍汁味香浓。

(杜永平制作)

金针肥牛卷



主料 金针菇 肥牛 洋葱

调料 盐 鸡精 白糖 料酒 蒜茸 豆瓣酱 精制油

制作

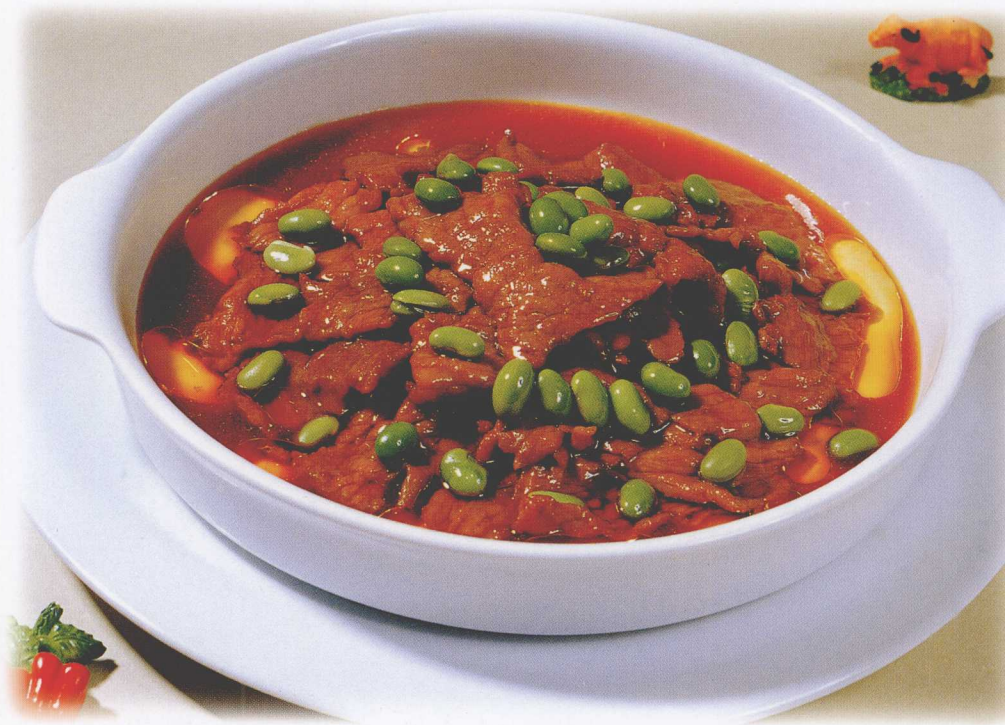
1. 金针菇去老根,肥牛切片,洋葱切丝。
2. 金针菇用肥牛片包成卷,入不粘锅煎一下。
3. 铁板烧热,洋葱炒好后放入铁板,肥牛卷加盐、鸡精、蒜茸、豆瓣酱、白糖和料酒等调料,烧熟后放入铁板即可。

特点 色泽鲜艳,口味独特。

(王爱新制作)



毛豆炒牛排



主料 毛豆 牛里脊

调料 老抽 鸡精 料酒 白糖 鸡蛋 香油 高汤 生粉

- 制作**
1. 牛里脊切片用料酒、老抽、鸡精、白糖、鸡蛋和生粉上浆。
 2. 锅中放油，烧热后放入牛排滑熟倒出。
 3. 原锅留油，放入毛豆煸香，加入高汤、料酒、老抽和白糖烧开后放入牛排、鸡精，用生粉勾芡，淋上香油，出锅装盘即可。

特点 香糯软滑。

(徐佩山制作)



主料 青大蒜 羊肚

调料 盐 鸡精 生粉 香油

制作 1. 青蒜切段,羊肚用水氽熟后切条。
2. 把青蒜和羊肚过油后倒出,锅中留少许油,放入青蒜煸炒一下,再下入羊肚、盐和鸡精,翻炒均匀后用湿淀粉勾芡,淋上香油即可。

特点 蒜香肚鲜。

(杜永平制作)



梅干梗蒸羊脑



主料 梅干梗 羊脑

调料 盐 鸡精 白酒 菜油

制作 1. 羊脑去除脑膜洗净。
2. 将羊脑放入盘中,放上梅干梗,加入盐、鸡精、白酒和菜油,上笼蒸熟即可。

特点 鲜香味美。
(毛谢军制作)