

食全食美

猪牛羊

绿

色健康

食尚生活丛书

竹林 编著



中国戏剧出版社

食全食美

豬

牛

羊

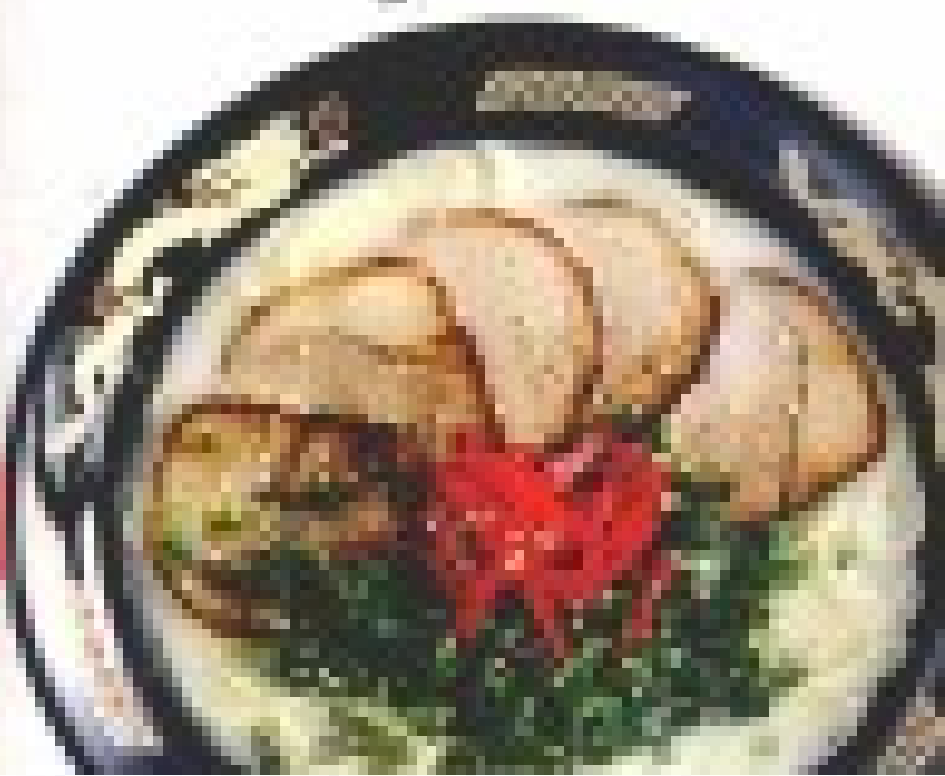
綠



食譜

食譜

食譜



绿色健康食尚生活丛书

编 著:竹 林

责任编辑:肖 楠 王媛媛

责任出版:冯志强

出版发行:中国戏剧出版社

社 址:北京市海淀区紫竹院 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码:100089

电 话:84042552(发行部)

传 真:84042552(发行部)

电子信箱:fxb@xj.sina.net(发行部)

经 销:全国新华书店

印 刷:北京市科星印刷有限责任公司

开 本:850mm × 1168mm 1/32

印 张:160

字 数:3200 千

版 次:2005 年 9 月北京第 1 版第 1 次印刷

书 号:ISBN 7-104-02161-2/C·160

定 价:500 元(全 20 册)

版权所有 违者必究



目 录

- | | |
|----------|----------|
| 蟹粉狮子头/1 | 红烧二腕/18 |
| 徽州桃脂烧肉/1 | 红烧鹅颈/18 |
| 合菜盖被/2 | 泾县小烧/19 |
| 和合腰子/2 | 云雾肉/20 |
| 醉排骨/3 | 冰炖桥尾/21 |
| 炸牛肉/4 | 腐乳爆肉/21 |
| 安徽卤舌/5 | 五香菊花肉/22 |
| 寸金肉/5 | 椒盐蹄膀/23 |
| 猪腿排骨/6 | 脆皮卷/24 |
| 蛏干烧肉/7 | 水晶肴蹄/24 |
| 杨梅丸子/7 | 樱桃肉/25 |
| 鱼咬羊/8 | 叉烤酥方/26 |
| 金银蹄鸡/9 | 羊方藏鱼/27 |
| 什锦肉丁/9 | 挂霜丸子/27 |
| 卷筒粉蒸肉/10 | 荷叶肉/28 |
| 八宝肉圆/11 | 滑炒里脊丝/29 |
| 珍珠圆子/12 | 煎雏肉/29 |
| 干炸网子肉/12 | 酥烂蹄筋/30 |
| 佛手肉/13 | 藏心鱼圆/31 |
| 凤尾腰/14 | 香菇里脊/31 |
| 蕃茄牛肉/15 | 芹菜牛肉丝/32 |
| 徽式卤舌/15 | 脆瓜里脊丝/33 |
| 酥糊里脊/16 | 腐乳肉/33 |
| 风羊火锅/17 | 菜苔炒腊肉/34 |



目 录

排骨汤/35
牡蛎烧肉/35
菊花肉片/36
苦菜炖猪肉/36
黄焖狗肉/37
杞子炖牛鞭/37
家乡肉/38
咸菜焖肉/38
腐皮肉卷/39
蝎戏羊排/39
炸鹿尾/40
枇杷狗肉/41
大良野鸡卷/42
酒酿金腿/43
枣方肉/43
糟扣肉/44
风蹄/45
酱汁排骨/46
酱方/46
松子肉/47
酱汁肉/48
腐乳汁肉/49
荤炖猪腰/50
扁大枯酥/50

松子熏肉/51
宿迁猪头肉/52
余脊脑/53
生麸肉圆/53
葱炆牛方/54
杏仁葛粉包/55
酥桔元/56
三鲜牛筋/57
红烧马鞍桥/57
扒方肉/58
扒猪头/59
椒雪肉片/60
金钱肉/61
香菜梗炒肚丝/61
南乳牛排/62
黄集炖羔羊/63
鱼汤羊肉/63
烧肝肠/64
四喜肉圆/65
蒲菜炖斩肉/65
白汁蹄筋/66
千层肉/66
汕爆肚尖/67
淮杞牛鞭/68



目 录

- | | |
|----------|-----------|
| 红烧鞭花/68 | 焦溜肥肠/84 |
| 清炖牛肉/69 | 南煎丸子/85 |
| 红扒牛筋/69 | 冰糖肉/86 |
| 鸡汁牛肉/70 | 芝麻丸子/87 |
| 码头羊肉汤/70 | 烤肉/88 |
| 金针鱼翅/71 | 拔丝肉拌豆沙/89 |
| 五香肉卷/72 | 白肉片/89 |
| 东坡绣球/72 | 炒芙蓉肚/90 |
| 火空肉/73 | 番茄腰柳/91 |
| 麻婆豆腐/74 | 三夹火腿/92 |
| 咕老肉/74 | 荷包里脊/93 |
| 高升排骨/75 | 红血肠/94 |
| 双味猪排/76 | 虎皮肉/95 |
| 乳酪猪排/76 | 冰绿豆肘/96 |
| 馄饨汤/77 | 马莲肉/97 |
| 小猪耳朵/78 | 酸辣腰卷/98 |
| 叉烧肉/78 | 汤泡肚尖/99 |
| 粉蒸肉/79 | 筒子肉/100 |
| 黑胡椒溜肉/79 | 香糟肉/101 |
| 醉蹄花/80 | 杏核肉/101 |
| 洋芋球/80 | 油爆肚仁/102 |
| 爆牛肉/81 | 糊肘/103 |
| 腐乳扣肉/82 | 淮杞炖牛肉/104 |
| 干烧冬笋/83 | 粉蒸烤麸/104 |



目 录

红糟肉串/105

红烧狮子头/106

原笼玉簪/107

爆炒腰花/108

沙参心肺汤/108

鱼香肉片/109

火爆腰花/110

鱼香牛肉丝/111

荷叶三蒸/111

香酥咸烧白/112

老干妈煎肉/113

小米蒸排骨/114

青豆粉蒸肉/115

干豇豆烧肉/115

红烧牛肉面/116

黄豆炖猪蹄/117

干煸牛肉丝/117

猪蹄炖苦瓜/118

黄豆芽排骨豆腐汤

/119

猪脊肉粥/119

番茄猪肝汤/120

罐煨牛筋/121

酸菜肚片汤/121

水煮牛肉/122

苦瓜软骨汤/123

莲子猪心粥/124

冬虫夏草猪肝粥/124

芡实猪肚汤/125

熊掌豆腐/126

苦瓜爆腰花/127

生爆盐煎肉/127

蒜泥白肉/128

原笼牛肉/129

鱼香芷排/130

鱼香茄饼/130

熬锅肉/131

鱼香肉丝/132

软炸粉蒸肉/132

芫爆里脊/133

香糟蒸肘/134

糖醋里脊/134

烧里脊/135

咸菜回锅肉/136

桂花水晶肘/137

凤尾卷/137

清炖龙筋肉/138

豉汁牛柳/139



目 录

- | | |
|------------|-------------|
| 酥松牛肉卷/139 | 炒合菜/157 |
| 醋烧肉/140 | 炒菠菜/158 |
| 飘香牛肉/141 | 炒里脊丝/158 |
| 圆笼糯香骨/142 | 芝麻肉丝/159 |
| 麻辣牛肉丝/142 | 猪爪发菜汤/160 |
| 沥水羊肉/143 | 豆芽猪血汤/160 |
| 红油耳片/144 | 蔬菜云吞汤/161 |
| 竹笋烧腊肉/145 | 苦瓜排骨汤/162 |
| 酱爆肉/146 | 牛肉酸菜汤/162 |
| 红烧蹄筋/146 | 牛肉米汤/163 |
| 泡菜肉末/147 | 板栗红烧肉/163 |
| 合川肉片/148 | 腊肉/164 |
| 灯影牛肉/149 | 怪味白肉/165 |
| 清蒸江团/150 | 麻辣猪肝/165 |
| 粉蒸排骨/150 | 辣子肉丁/166 |
| 苦瓜酿肉/151 | 番茄豆腐炒肉片/167 |
| 鱼香腰花/152 | 虾须牛肉/167 |
| 原笼粉蒸/152 | 东坡肉/168 |
| 干煸鳝鱼丝/153 | 豆瓣肘子/169 |
| 小笼粉蒸牛肉/154 | 鹅黄肉/170 |
| 盐煎肉/154 | 干煸肉丝/170 |
| 滑炒肉丝/155 | 锅巴肉片/171 |
| 肉燥土豆/156 | 荷叶蒸肉/172 |
| 肉糜豆腐/156 | 红枣煨肘/173 |



目 录

- | | |
|-----------|-----------|
| 火爆双脆/173 | 烤排骨肉/190 |
| 香椿白肉丝/174 | 香辣猪肝/191 |
| 炸蒸肉/175 | 辣丝牛肉/192 |
| 云白肉/176 | 鹅黄佛手/192 |
| 泡菜猪肉/176 | 龙眼甜烧白/193 |
| 烟熏排骨/177 | 龙眼咸烧白/194 |
| 干煽牛肉丝/178 | 苕菜狮子头/194 |
| 卷筒甜烧白/179 | 糖粘肉条/195 |
| 南瓜蒸肉/179 | 豆渣猪头肉/196 |
| 绍子青豆/180 | 网油猪腰/197 |
| 冬菜扣肉/181 | 炸肥肠/198 |
| 冬菜肉末/181 | 甜椒肉丝/198 |
| 豆渣猪头/182 | 生烧筋尾舌/199 |
| 红烧舌尾/183 | 湖南腊肉/200 |
| 红烧猪脑/183 | 双鞭壮阳汤/201 |
| 红烧猪蹄/184 | 十全炆补汤/202 |
| 回锅肉/185 | 一品酥方/203 |
| 连锅汤/185 | 鱼香碎滑肉/204 |
| 麻辣肉丁/186 | 腊味合蒸/205 |
| 麻辣猪肝/187 | 三元蹄膀/205 |
| 泡菜炒肉末/188 | 玉麟香腰/206 |
| 青椒肉丝/188 | 酸辣狗肉/207 |
| 榨菜肉丝/189 | 蒜苗腊肉/208 |
| 重庆毛血旺/190 | 蚂蚁上树/209 |



目 录

- | | |
|------------|-----------|
| 清炒猪肝/209 | 葱爆牛肉丝/227 |
| 黄瓜塞肉/210 | 椒盐肚尖/228 |
| 黄豆排骨/210 | 荔枝肉/228 |
| 糖醋排骨/211 | 干烧牛肉片/229 |
| 双笋烧肉/212 | 沙茶牛肉/229 |
| 豆苗排骨/212 | 咖哩牛肉/230 |
| 莲藕猪肉/213 | 鼓椒肉丝/230 |
| 酸菜牛肉/214 | 鼓椒牛排/231 |
| 核桃牛脑/214 | 素炒肉丁/232 |
| 炖羊腿/215 | 马蹄肉丁/232 |
| 八宝辣酱/215 | 里脊豆腐/233 |
| 花菜肉片/216 | 余丸子冬瓜/233 |
| 白肉火锅/216 | 潮州冻肉/234 |
| 丸子火锅/217 | 糖醋咕噜肉/235 |
| 四生片火锅/218 | 牛腩煲/235 |
| 湖南什锦火锅/219 | 蚝油牛肉/236 |
| 五末羹/220 | 酥炸羊腩/236 |
| 扒羊肉条/221 | 梅菜扣肉/237 |
| 锅塌三夹火腿/222 | 皮片乳猪/238 |
| 红血肠/223 | 烧桂花肠/240 |
| 凉冻绿豆肘/224 | 爆糟排骨/241 |
| 炸卷肝/225 | 桂花肉/241 |
| 一品肉/226 | 锅爆肉/242 |
| 炸羊尾/226 | 焦溜肉段/243 |



目 录

煸白肉/244

干炸里脊/244

猪肉炒面/245

干炸肉片/252

干炸肉片/252

干炸肉片/252

干炸肉片/252

干炸肉片/252

干炸肉片/252

干炸肉片/252

干炸肉片/252

干炸肉片/252

干炸肉片/252

干炸肉片/252

干炸肉片/252

干炸肉片/252

干炸肉片/252

干炸肉片/252

干炸肉片/252

干炸肉片/252

干炸肉片/252

干炸肉片/252

干炸肉片/252

干炸肉片/252

干炸肉片/252

干炸肉片/252

干炸肉片/252

干炸肉片/252

干炸肉片/252

干炸肉片/252

干炸肉片/252

干炸肉片/252

干炸肉片/252

干炸肉片/252

干炸肉片/252

干炸肉片/252

干炸肉片/252

干炸肉片/252

干炸肉片/252

干炸肉片/252

干炸肉片/252

干炸肉片/252

干炸肉片/252

干炸肉片/252

干炸肉片/252

干炸肉片/252

干炸肉片/252

干炸肉片/252



蟹粉狮子头

【原料】

猪肋条肉 800 克、蟹黄 50 克、蟹肉 125 克、青菜心 200 克、虾子 1 克、清汤 500 克。



【制作】

- 1、猪肉斩成石榴米状，放碗中，加葱、姜汁、蟹肉、虾子、盐、料酒、淀粉搅拌均匀。
- 2、青菜心洗净过油码入沙锅内，加肉汤烧沸，拌好的肉挤成肉丸，码在菜心上，再点上蟹黄，上盖菜叶，加盖微火焖 2 小时即成。

徽州桃脂烧肉

【原料】

桃脂 250 克，猪五花肉 500 克，葱节 15 克，白糖 5 克，酱油 10 克，姜片 10 克，精盐 2 克，猪油 15 克。

【制作】

- 1、将桃脂洗净，温热水泡软，沥干，去皮。
- 2、五花肉洗净，切成两厘米见方的肉丁备用。
- 3、锅放火上，下猪油烧至七成热，放入肉丁略炒，下酱油再炒上色，入水稍没过肉，用大火烧开，再加入葱、姜、盐、糖，改用



小火烧至肉熟时，投入桃脂，改用大火继续烧一下，出锅盛入盘内即成。

【特点】

肉色红润，酥而不腻。

合菜盖被

【原料】

猪肉 150 克，豆芽菜 150 克，菠菜 100 克，泡好的粉丝 100 克，盐 3 克，料酒 5 克，姜汁 5 克，味精 3 克，葱丝 5 克，将油 10 克，油 125 克。

【制作】

- 1、猪肉切成 3 厘米长的帘子棍丝，豆芽菜去两头洗净，菠菜择好洗净切寸段，粉丝煮熟码在盘中。
- 2、起锅放底油烧热，投入肉丝煸炒，放入葱丝炒出香味，放入豆芽菜旺火烹炒，倒入酱油、盐、料酒、姜汁、味精，放菠菜翻炒，淋少许明油出锅，盛在盘中的粉丝上。
- 3、另起锅放有将鸡蛋煎熟，出锅盖在盘中菜上即可。

和合腰子

【原料】

猪腰（4 只）、鸡肉（125 克）、鲜蘑菇（40 克）、火腿（20 克）、黄酒（20 克）、精盐（4 克）、鸡蛋（4 只）、干菱粉（40 克）、麻



油（少许）。

【制作】

- 1、先将猪腰去净骚心，用清激发煮熟，切成32个2分厚的小块，每块拌上干菱粉。
- 2、将鸡肉切成茸，将鲜蘑菇和火腿切成末子，加鸡蛋（打匀）、酒、盐调匀。
- 3、然后将一片腰片放在上面，一片放在下面，中央夹鸡茸，成为和合腰子。
- 4、取盘子，盘内搽麻油，把和合腰子放入，上笼蒸，约十分钟可蒸熟。再用清汤，菱粉，盐调卤，浇了再吃。

醉排骨

【原料】

猪大排骨（500克）、大蒜头、鸡蛋白（2只）、咖喱粉、芥末、胡椒粉、黄酒、白糖、酱油、辣酱油、盐、芝麻酱、番茄酱、醋、菱粉、麻油。



【制作】

- 1、将排骨切成20多块长方块。
- 2、将菱粉、酒、盐、蛋白各少许调和在一只小碗里，再将芝麻酱、番茄酱、辣酱油、咖喱粉、芥末、糖、酒、盐、胡



椒粉、麻油、酱油、醋调和在另一只碗里。

3、温火热猪油（500 克）锅，将排骨放入菱粉、蛋白糊里抓一抓，再放入油锅氽熟，然后将排骨取出，滤去油，盛在盘中。锅里的油也同时倒出。

4、将大蒜头拍碎，下热锅炒香，倒入盛有芝麻酱、番茄酱等调料的小碗里，一起浇在排骨上即好。色金黄，味香甜酸辣俱全。

【特点】色金黄，味香甜酸辣俱全。

炸牛肉

【原料】

牛腱子肉 750 克，小葱节 15 克，姜片 25 克，酱油 100 克，白糖 3 茶匙，八角 3 个，香油适量。

【制作】

1、将牛肉横着纹路，切成约 3 厘米长、0.6 厘米宽的薄片，放入滚水锅内氽净血水捞出晾干。将锅内煮牛肉的汤水撇去浮沫倒在汤碗中，除去沉淀渣留用。

2、烧热锅，下油，至五成熟时，将牛肉片下锅里炸 2 分钟左右，倒入漏勺滤去油。

3、在原锅中留少量油，将葱、姜、八角一起放在锅内煸炒一下，加酱油、白糖、盐、牛肉和煮牛肉的原汤煮滚，用大火烧至汤汁浓稠时再加入味精，汤将收干时出锅，放香油内浸泡 1 至 2 小时，即可捞出，滤去油装碟上桌。



安徽卤舌

【原料】

鲜猪舌 500 克，绍酒 750 克，酱油 200 克，冰糖 25 克，五香料 10 克，姜、葱各适量。

【制作】

- 1、将猪舌洗净，放滚水中煮至浮沫漂起捞出，刮去舌苔膜，洗净。五香料用布袋装好，扎紧袋口。
- 2、取大砂锅一只，放火上，倒入绍酒、酱油、冰糖、盐、葱(打结)、姜(拍松)和五香料袋，放入猪舌煮至六成烂时，端锅离火，原料留锅中浸养。食用时取出猪舌，除去舌根骨，切片装碟即可。

寸金肉

【原料】

猪里脊肉 175 克，熟火腿 25 克，白芝麻仁 60 克，鸡蛋 1 只，面粉 30 克，小葱末 10 克，胡椒粉、味精各少许，绍酒 1 茶匙，葱姜汁 1 汤匙，香油、生粉各适量。

【制作】

- 1、将猪里脊肉剔去筋膜，片成大薄片，用刀背轻轻排砸几下，使之松软，放在大碟里，加葱姜汁、白胡椒粉、绍酒、盐、味精用手抓拌浆好。鸡蛋磕入碗内，加适量生粉调成蛋糊，抹在肉片上备用。
- 2、火腿切成细末，加适量生粉和葱末一起放在碗里拌匀成馅料，



用肉片将馅料卷成如手指粗的条状，外面涂上一层蛋糊，滚上一层麻仁，制成寸金肉生坯。

3、锅放中火上，下油烧至五成熟时，放入寸金肉生坯(注意火候，油温不能过高，否则芝麻易焦)，炸至浮起，呈淡黄色时捞起，切成 10 厘米长的斜段，待油温升至六成熟时，再将寸金肉下锅炸 15 秒钟左右捞起，每段切成 3 小块装碟即可。

猪腿排骨

【原料】

猪排(脆骨连小排)350 克，猪瘦肉 150 克，鸡蛋 1 只，面包屑 50 克，姜汁 1 汤匙，绍酒 2 茶匙，番茄酱 1 小碟，葱末适量。

【制作】

1、将排骨(脆骨连小排)洗净，剁成 6 厘米长的小段，放于碗内，加盐、姜汁、绍酒、味精少许抹匀，放锅中蒸至骨膜离骨时取出，每根排骨留 1/2 肉。

2、将猪肉剁成泥，加入味精、姜汁、葱末和清水少许，搅拌均匀，再打入鸡蛋，加味精少许拌匀。

3、将排骨肉的部分裹上一层肉馅，理成鸡腿形，沾匀面包屑，即成生坯。

4、烧热油锅，下油，烧至六成熟时，将生坯下锅炸至呈金黄色时，捞起即可，蘸番茄酱佐食。