

吃在广东
小丛书

许衡 编著

牛羊100味

蒋惠瑜 许浩琨 黎浩光 整理



清纯的岭南风味
浓郁的珠江气息
精湛的广东厨艺
美味的粤菜佳肴



广东科技出版社

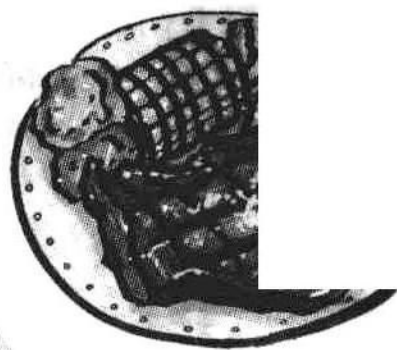
院图书馆
章

吃在广东小丛书

牛羊100味

许 衡 编著

蒋惠瑜 许浩琨 黎浩光 整理



广东科技出版社

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

牛羊100味/许衡编著. —广州: 广东科技出版社, 2004.1

(吃在广东小丛书)

ISBN 7-5359-3276-2

I. 牛… II. 许… III. ①牛肉-菜谱-广东省
②羊肉-菜谱-广东省 IV. TS972.125

中国版本图书馆CIP数据核字 (2003) 第013888号

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮码: 510075)

E - mail: gdkjzbb@21cn.com

http: //www.gdstp.com.cn

经 销: 广东新华发行集团

印 刷: 广东省肇庆市科建印刷有限公司

(广东省肇庆市星湖大道 邮码: 526060)

规 格: 850mm×1 168mm 1/64 印张2.25 字数45千

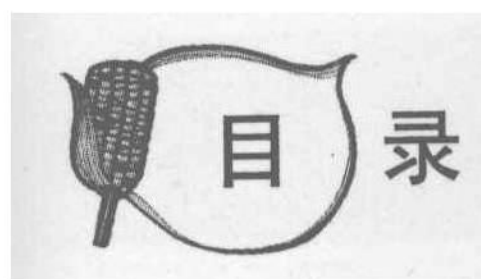
版 次: 2004 年 1 月第 1 版

2004 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 1~8 000册

定 价: 4.00元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。



一、汤、羹类

鲜菇牛丸汤	1
芫荽牛丸汤	2
蛋花牛肉汤	2
牛茸烩豆腐	3
牛茸冬瓜露	4
汤泡牛百叶	5
蛋茸牛肉	6
牛肉烩三丝	7
什锦烩牛脑羹	8
汤泡羊肚	9
蛋茸烩羊脑	10
北菇烩羊丝	11
冬菇粉丝牛肉汤	12

二、煎、炸类

果汁煎牛柳	13
-------	----

蛋煎牛脑	14
煎芙蓉牛肉	15
隐汁煎牛扒	16
酥炸牛丸	17
窝烧牛腩	17
酥炸牛脑	18
脆炸牛坑腩	19
炸荔浦牛肉	20
酥炸牛肉片	21
挂炉牛肉	22
牛肉三丝卷	22
茄汁牛扒 (果汁牛饼)	23
锅烧绵羊腩	24
吉列羊肉	25
酥炸羊脑	25

酥炸羊丸26

三、扒、焗类

绍菜扒牛饼28

牛肉扒菜胆29

牛肉扒节瓜30

牛肉扒豆腐31

咖喱焗牛肝32

蚝油焗牛肝33

钵酒焗牛肝34

蚝油焗羊肝35

四、炆、焗类

红炆牛腩37

鲜笋炆牛腩38

马铃薯炆牛腩39

莲藕炆牛腩40

蚝油牛腩41

金针云耳焗牛肉 ...42

干焗牛坑腩43

冬笋炆羊肉44

椒子炆羊肉45

红炆羊肉46

红炆羊杂47

水晶羊肉48

蒜子炆羊肉49

咖喱炆牛肠49

姜焗牛腩50

虾酱牛肉51

五、炒 类

榄仁牛肉52

鲜笋牛肉53

郊菜牛肉	54
薄脆牛肉	55
芽王牛肉	56
豉汁牛肉	57
香面牛肉	58
青豆牛肉	59
三冬牛肉	60
茄汁牛肉	61
咖喱牛肉	62
虾酱牛肉	63
酸菜牛肉	64
五彩牛丝	65
豉汁牛胸尖	66
蚝油牛腩	67
油泡牛百叶	68
鲜菇牛丸	69

菜蔬牛肝	70
豉椒牛腰心	71
豆豉牛肉	72
蒜子牛肉	73
生炒牛肚	73
酸菜牛三星	75
家乡炒牛肉	76
芽黄牛肉丝	77
三色炒牛奶	78
七彩炒羊丝	79
冬笋炒羊片	80
冬笋炒羊丝	81
豉椒炒羊片	82
薄脆炒羊片	83
葱爆羊肉片	84

六、煲、炖类

萝卜煲牛腩	85
白菜煲牛肺	86
花生煲牛尾	87
扒齿萝卜煲牛肚 ...	87
淮杞炖牛鞭	88
川芎炖牛脑	89
淮杞炖牛展	90
北菇炖牛蹄筋	90
淮杞炖羊头蹄	91
鸡脚炖草羊	92
淮杞炖羊脑	93
北菇马蹄炖草羊 ...	94
鲜奶炖羊胎	95

附录七 蒸 类

冬菜蒸牛肉	96
酸笋蒸牛肉	97
榨菜蒸牛肉	97
金针云耳蒸牛肉 ...	98
云耳蒸牛肝	99
冬菜蒸牛肉饼	99

附录 录

一、半成品制法	101
二、本书常用物料分 类释名	132
三、重量单位简表	137

一、汤、羹 类

鲜菇牛丸汤

用料：

牛丸 100 克（二两），鲜菇 50 克（一两），
菜苣 50 克（一两），二汤 600 克（一斤二两），
精盐 0.75 克（一分半），味精 1.5 克（三分），
胡椒粉 0.05 克（一厘）。

制法：

将镬洗干净，注入二汤，放入鲜菇、牛丸、
菜苣，用精盐、味精调味，加上胡椒粉调匀，
倾在汤窝里便成。

草菇、菜苣等牛丸汤制法相同。

芫荽牛丸汤

用料：

牛丸 100 克（二两），芫荽 40 克（八钱），胡椒粉 0.1 克（二厘），麻油 0.1 克（二厘），二汤 600 克（一斤二两），精盐 0.75 克（一分半），味精 1.5 克（三分）。

制法：

1. 将洗干净的芫荽放在汤窝里，加上胡椒粉、麻油。
2. 将二汤注入镬中，放入牛丸，用精盐、味精调味，烧至滚，倾入汤窝里便成。

蛋花牛肉汤

用料：

牛肉 100 克（二两），净蛋 60 克（一两二钱），葱花 5 克（一钱），二汤 600 克（一斤二两），精盐 0.75 克（一分半），味精 1.5 克（三

分)，胡椒粉 0.05 克（一厘），麻油 0.05 克（一厘）。

制法：

1. 将净蛋加入葱花打匀。

2. 将二汤倾在镬中，放入牛肉，用精盐、味精调味，再将牛肉滚熟。

3. 把打匀的鸡蛋倒入，加上胡椒粉、麻油倾在汤窝里便成。

牛茸烩豆腐

用料：

剁好牛肉茸 100 克（二两），大豆腐 1 件半，葱花 5 克（一钱），油 15 克（三钱），绍酒 10 克（二钱），上汤 400 克（八两），二汤 400 克（八两），精盐 0.75 克（一分半），味精 1.5 克（三分），湿淀粉 50 克（一两），胡椒粉 0.05 克（一厘）。

制法：

1. 用油 10 克（二钱）起镬，溅入绍酒，

注入二汤、上汤。

2. 把豆腐捏烂，放在镬中，加入牛肉茸，用精盐、味精调味。

3. 用湿淀粉推芡，加入葱花、胡椒粉、包尾油5克（一钱）和匀，倾在汤窝里便成。

牛茸冬瓜露

用料：

剁好牛肉茸100克（二两），冬瓜茸250克（五两），蛋白40克（八钱），油20克（四钱），绍酒7.5克（一钱半），上汤400克（八两），二汤400克（八两），精盐1克（二分），味精1.5克（三分），湿淀粉50克（一两），胡椒粉0.05克（一厘）。

制法：

1. 用油15克（三钱）起镬，溅入绍酒，注入二汤、上汤。

2. 将冬瓜茸、牛肉茸放入镬中，用精盐、味精调味，待滚。

3. 用湿淀粉打芡，加上胡椒粉、包尾油 5 克（一钱）和匀，倾在汤窝里便成。

汤泡牛百叶

用料：

洗干净黑衣的牛百叶 200 克（四两），净芫荽 50 克（一两），胡椒粉 0.05 克（一厘），麻油 0.05 克（一厘），上汤 750 克（一斤半），精盐 0.75 克（一分半），味精 1.5 克（三分）。

制法：

1. 先将芫荽放在汤窝里，加入胡椒粉、麻油。

2. 把镬洗干净，放沸水在镬中，将牛百叶放入飞至八成熟，捞起放在芫荽面上。

3. 注上汤在镬中，用精盐、味精调味，待滚，倾在汤窝里便成。

蛋茸牛肉

用料：

剥烂牛肉茸 125 克（二两半），蛋白 60 克（一两二钱），油 20 克（四钱），绍酒 10 克（二钱），上汤 400 克（八两），二汤 400 克（八两），精盐 0.75 克（一分半），味精 1.5 克（三分），湿淀粉 50 克（一两），胡椒粉 0.05 克（一厘）。

制法：

1. 用油 15 克（三钱）起镬，溅入绍酒，注入二汤、上汤。
2. 把牛肉茸放入镬中，用精盐、味精调味，待滚。
3. 用湿淀粉打芡，加上胡椒粉，随将蛋白徐徐倒入推匀，加包尾油 5 克（一钱）和匀，倾在汤窝里便成。

牛肉烩三丝

用料：

牛肉丝 125 克（二两半），笋丝 75 克（一两半），冬菇丝 25 克（五钱），韭黄 40 克（八钱），油 15 克（三钱），绍酒 10 克（二钱），上汤 400 克（八两），二汤 400 克（八两），精盐 0.75 克（一分半），味精 1.5 克（三分），深色酱油 5 克（一钱），湿淀粉 30 克（六钱），胡椒粉 0.05 克（一厘）。

制法：

1. 用油 10 克（二钱）起镬，溅入绍酒，注入二汤、上汤。

2. 将牛肉丝、笋丝、冬菇丝放在镬中，用精盐、味精调味，待滚，用深色酱油调色。

3. 用湿淀粉打芡，加入韭黄、胡椒粉、包尾油 5 克（一钱）和匀，倾在汤窝里便成。

牛肉丝烩花肚制法相同，只是加上花肚丝便可。

什锦烩牛脑羹

用料：

牛脑半副，肫丁 50 克（一两），冬菇丁 25 克（五钱），指甲笋片 40 克（八钱），牛腰丁 50 克（一两），丝瓜丁 25 克（五钱），绍酒 15 克（三钱），姜 1 件，开水 150 克（三两），油 20 克（四钱），二汤 400 克（八两），上汤 400 克（八两），精盐 0.75 克（一分半），味精 1.5 克（三分），胡椒粉 0.05 克（一厘），湿淀粉 50 克（一两）。

制法：

1. 将牛脑挑去红筋，用瓦钵盛着，加入绍酒 5 克（一钱），姜、开水，放入笼内蒸熟，取出切丁。

2. 用油 15 克（三钱）起镬，溅入绍酒 10 克（二钱），注入上汤、二汤。

3. 把各用料（除丝瓜丁）放在镬中，用精盐、味精调味，待滚。

4. 放入丝瓜丁，用湿淀粉打芡，加上胡椒粉、包尾油5克（一钱）推匀，倾在汤窝里便成。

汤泡羊肚

用料：

羊肚200克（四两），葱丝50克（一两），胡椒粉0.15克（三厘），麻油数滴，上汤750克（一斤半），精盐1.5克（三分），味精1.5克（三分）。

制法：

1. 将葱丝放在汤窝底，撒入胡椒粉，加入麻油。

2. 将羊肚切为直纹薄片，放在沸水里飞至仅熟捞起，放在葱丝面上。

3. 烧滚上汤，用精盐、味精调味，倾在另一只汤窝里。

4. 待端到席上，将汤倒入装有羊肚的窝里便成。

蛋茸烩羊脑

用料：

羊脑 150 克（三两），净蛋 60 克（一两二钱），油 20 克（四钱），绍酒 10 克（二钱），上汤 750 克（一斤半），精盐 1.5 克（三分），味精 1.5 克（三分），胡椒粉 0.1 克（二厘），湿淀粉 15 克（三钱）。

制法：

1. 将蒸熟的羊脑切为丁，再将鸡蛋打匀。
2. 用油 10 克（二钱）起镬，溅入绍酒，注入上汤，把羊脑放入，用精盐、味精调味，撒上胡椒粉，待滚，用湿淀粉打芡。
3. 将打匀的鸡蛋徐徐倒入推匀，加上包尾油 10 克（二钱）和匀，倾在汤窝里便成。