

百味

营养美味系列
Yingyang Meiwei Xilie



鲜香肉



大厨家里的**家常菜**

100



品质生活工作室 编

中国书店出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

鲜香肉100 / 品质生活工作室编. —北京: 中国画报出版社, 2009.11

ISBN 978-7-80220-635-9

I. 鲜... II. 品... III. 肉类 - 菜谱 IV. TS972.125

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第198024号

鲜香肉 100

出版人: 田 辉

编 者: 品质生活工作室 (e-mail:pzsh100@sina.com)

责任编辑: 史文良

出版发行: 中国画报出版社 (中国北京市海淀区车公庄西路33号, 邮编: 100048)

电 话: 010-88417359 (总编室兼传真) 010-68469781 (发行部)

010- 88417417 (发行部传真)

网 址: <http://www.zghbcbs.com>

电子邮箱: cpsh1985@126.com

印 刷: 荣城三星印刷有限公司

开 本: 640mm × 960mm 1/16

印 张: 6

版 次: 2009年11月第1版 2009年11月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80220-635-9

定 价: 13.80元

(版权所有 违者必究)

营养美味系列

品质生活工作室编

鲜
香
肉
100



目 录

Contents

肉末四季豆·····	5
蒜黄炒肉·····	6
酸菜猪肉·····	7
韭香肉丝扒鲜蘑·····	8
酱爆里脊丝·····	9
土豆肉片·····	9
蓝花肉片·····	10
肉片山木耳·····	11
豆角白菜炒肉片·····	11
农夫里脊肉·····	12
肉片煸包心菜·····	13
新派回锅肉·····	14
农家炸肉段·····	15
鲜香肉片·····	16
广式酥肉·····	17
蒜米肉片·····	18
锅巴炒肉片·····	19
韭菜炒肉丝·····	19
风味五花肉·····	20
五花扒芥兰·····	21
香芹炒肉丝·····	22
新式煸五花·····	23

肉片炒山药·····	24
广式叉烧骨·····	25
凉瓜肉片·····	26
葱爆肉片·····	27
孜然腊肉·····	28
青瓜肉片·····	29
黑耳腊肉·····	29
香辣肉·····	30



红烧猪蹄·····	32
蒜香肝尖·····	33
糖醋排骨·····	33
辣炒猪蹄·····	34
尖椒大肠·····	35
润肺菜·····	35
海蜇爆肚丝·····	36
大肠炒双山·····	37
莴笋炒猪心·····	38
青椒肚片·····	39
炸炒大肠·····	40
香辣大肠·····	41
枸杞烩猪肝·····	41
山芹炒腰条·····	42
小炒猪肺·····	43
水滑香肝·····	44
莴笋顺风耳·····	45
艳丽养心菜·····	46
猪耳炒西葫芦·····	47
香煸猪腰·····	48
葱香腰片·····	49
滑子菇爆猪腰·····	50
辣炒肝尖·····	52
麻辣猪手·····	53
冬笋猪肺·····	54
冻豆腐烩大肠·····	55
酱牛肉·····	56



尖椒牛肉丝·····	58
蚝油牛柳·····	59
菜心炒牛肉·····	59
椒香牛肉·····	60
炒三丁·····	61
香菜牛肉丝·····	62
冬笋炒牛肉·····	63
干煸牛肉丝·····	64
乡村小炒·····	65
酱爆羊肉丁·····	66
菜心羊肉丸·····	68
风味羊肉·····	69
黑木耳炒羊肉片·····	69



开胃强身菜·····	70
干煸羊排·····	71
手扒羊肉·····	72
羊肉炒粉条·····	73
葱爆羊肉·····	74
红烧羊脖·····	75
发财锤·····	76
糖醋鸡肉片·····	78
青瓜炒鸡片·····	79
红烧翅根·····	79
酱爆鸡丁·····	80
减肥健美菜·····	81
清炸鸡翅·····	82

鱼香鸡丝·····	83
辣炒鸡脖·····	84
红焖鸡脖·····	85
歌乐山辣子鸡·····	86
可乐鸡翅·····	87
卷心菜炒鸡丝·····	87
焖炒鸭·····	88
仔姜鸭·····	90
尖椒炒鸭皮·····	91
天麻鸭·····	91
回锅鸭块·····	92
烤鸭焖西葫芦·····	93
枸杞鸭·····	94
酒香金蝉·····	95

肉末四季豆

原料：猪肉300克，四季豆250克，花生油、精盐、味精、鸡粉、蒜蓉、料酒、花椒油各适量。

制作：

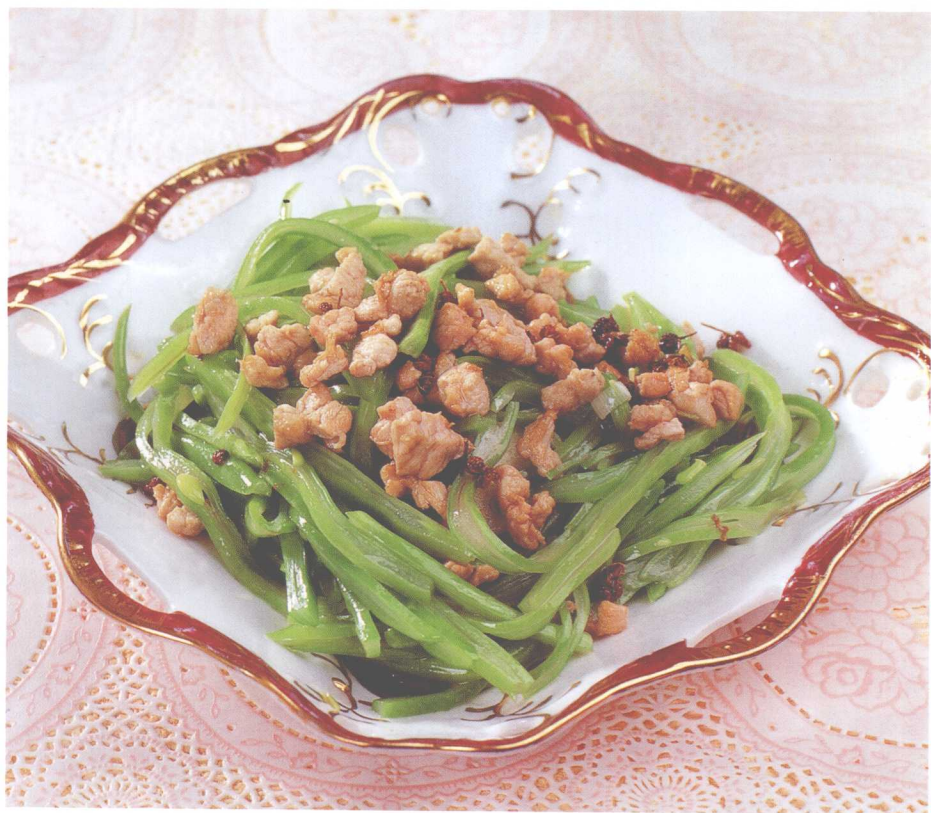
- ① 将猪肉洗净切末。
- ② 四季豆择洗干净，切成丝。

③ 净锅上火，倒入花生油烧热，下蒜蓉炝香，再下入猪肉末煸炒，烹入料酒，放入四季豆炒至八成熟，调入精盐、鸡粉、味精，翻炒均匀，淋入花椒油即可。

功效：益气健脾，养心安神，利水消肿。

爱心叮咛

- 四季豆有调和脏腑、安养精神、益气健脾、消暑化湿和利水消肿的功效。四季豆富含蛋白质和多种氨基酸，常食可健脾胃，增进食欲。夏天食用有消暑、清口的作用。四季豆种子有抗肿瘤作用。
- 四季豆中含有毒蛋白，必须在高温下才会被分解，所以在食用四季豆时，必须先用沸水焯透或用热油煸炒，直到变色熟透方可食用。





蒜黄炒肉

原料：猪肉300克，蒜黄150克，色拉油、精盐、味精、酱油、姜丝各适量。

制 作：

- ① 将猪肉洗净切片。
- ② 蒜黄择洗干净，切段。

③ 净锅上火，倒入色拉油烧热，下姜丝爆香，放入猪肉煸炒，烹入酱油，炒至八成熟，加入蒜黄、精盐、味精同炒至熟，装盘即可。

功 效：补中益气，开胃消食，杀虫解毒，强身健体。

爱心叮咛

- 大蒜营养丰富，含有氨基酸、肽类、蛋白质、糖类、脂肪、无机盐、维生素以及蒜油，具有抗菌消炎、抗癌防癌、降血压、提高人体免疫功能等作用，是老年人的“健康保护神”。

酸菜猪肉

原料：猪肉250克，酸白菜200克，粉条50克，花生油、精盐、味精、酱油、葱姜丝、鸡粉、香油各适量。

制作：

- ① 将猪肉洗净，切成片。
- ② 酸白菜洗净，切丝，入沸水中氽烫，捞出沥水。

③ 粉条用温水泡软，洗净切段。

④ 净锅上火，倒入花生油烧热，下葱姜丝炆香，放入猪肉煸炒至熟，烹入酱油，加入酸白菜丝、粉条，调入精盐、鸡粉、味精，炒至熟，淋入香油即可。

功效：补中益气，清热生津，润肠通便，强身健体。

爱心叮咛

- 酸白菜的加工方法：将优质的白菜叶洗净，晾晒两天收回。把菜与食盐逐层装入缸内。边装菜，边揉压，使叶菜变软，菜汁渗出，压上石块腌渍。第二天继续揉压，使缸内菜体紧实，待几天后缸内水分超出菜体时，即可停止揉压。再压上石块，盖上盖，放在空气流通处自然发酵。30天左右即成酸菜。白菜叶在腌制过程中经过正常的乳酸发酵产生酸味，具有香酸可口的特点。





韭香肉丝扒鲜蘑

原料：猪肉300克，鲜蘑200克，韭菜75克，花生油、精盐、味精、蚝油、姜丝、湿淀粉各适量。

制 作：

- ① 将猪肉洗净，切成丝。
- ② 鲜蘑洗净，撕成条，入沸水中氽烫至熟，捞出沥水，装盘。

- ③ 韭菜择洗干净，切成段。
- ④ 净锅上火，倒入花生油烧热，下姜丝炆香，放入猪肉丝炒至熟，烹入蚝油，下入韭菜，调入精盐、味精，炒至熟，用湿淀粉勾芡，起锅扒在鲜蘑上即可。

功 效：理气开胃，醒神健脑，通便降压。

爱 心 叮 咛

- 蘑菇肉质肥厚，柔挺细嫩，味较鲜美，可单用亦可配用，可做主料也可做配料、馅料。加工时视个体大小，可整用，亦可对剖或切片用，切粒作馅。虽具鲜香但不抢味，调味适应面广。

酱爆里脊丝

原料：猪里脊肉400克，花生油、精盐、味精、白糖、辣豆瓣酱、鸡蛋清、葱姜丝、香葱末、干淀粉、香油各适量。

制作：

- ① 将猪里脊肉切成丝，加入鸡蛋清、干淀粉，抓匀上浆。
- ② 净锅上火，倒入花生油烧至五成热，下猪里脊肉滑散，捞起控油。
- ③ 锅留底油，下葱姜丝、辣豆瓣酱爆香，放入猪里脊肉，调入精盐、味精、白糖，翻炒均匀，淋入香油，撒入香葱末即可。

功效：补中益气，强身健体。



土豆肉片

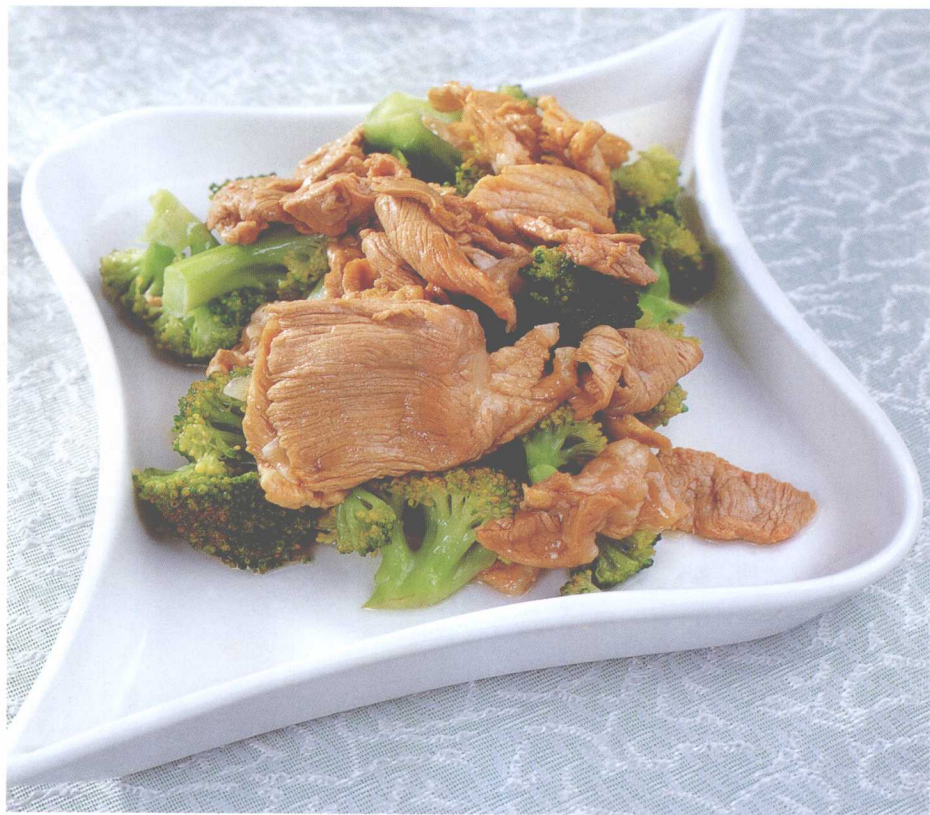
原料：猪里脊肉350克，土豆200克，花生油、精盐、味精、蚝油、料酒、鸡蛋清、淀粉各适量。

制作：

- ① 将猪里脊肉切成片，打入鸡蛋清，加入淀粉，抓匀上浆。
- ② 土豆去皮洗净，切片。
- ③ 净锅上火，倒入花生油烧至三成热，下入猪里脊肉滑散至熟，捞起控油。
- ④ 锅留底油，放入土豆片煸炒，烹入料酒，调入蚝油、精盐、味精，加入猪里脊肉，翻炒均匀，装盘即可。

功效：补气益气，健胃消食，通便降压。





蓝花肉片

原料：猪肉250克，西蓝花200克，植物油、精盐、味精、蒜片、料酒、明油各适量。

制作：

- ① 将猪肉洗净，切成片。
- ② 西蓝花洗净，掰成小朵，汆油。

③ 净锅上火，倒入植物油烧热，下蒜片炒香，放入猪肉煸炒至熟，烹入料酒，加入西蓝花，调入精盐、味精，大火翻炒均匀，淋入明油，装盘即可。

功效：健脑益智，提高免疫力，防癌，杀菌防感染。

爱心叮咛

- 西蓝花中含有较多的维生素及钙、钾、钠、铁等碱性元素，特别是钾能帮助输送氧气到脑部，使思维清晰敏捷，提高记忆力、口头表达能力和注意力，故学生宜常吃西蓝花。老年人常食用西蓝花可达到健脑作用，可降低老年性痴呆症的发病率。

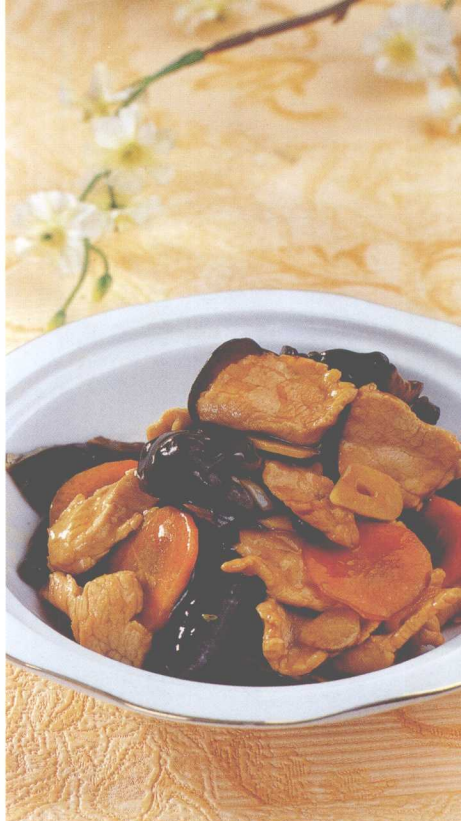
肉片山木耳

原料：猪肉200克，胡萝卜50克，水发山木耳150克，植物油、精盐、味精、葱段、姜片、鸡粉、蚝油、绍酒、香油各适量。

制作：

- ① 将猪肉洗净切片。
- ② 胡萝卜去皮洗净，切片。
- ③ 水发山木耳洗净，撕成小朵。
- ④ 净锅上火，倒入植物油烧热，下葱段、姜片炒香，放入猪肉炒至熟，烹入绍酒，加入胡萝卜、水发山木耳，调入蚝油、精盐、鸡粉、味精，炒至成熟，淋入香油，装盘即可。

功效：健脾和胃，补肝明目，清热解毒。



豆角白菜炒肉片

原料：猪肉200克，豆角、白菜各150克，花生油、精盐、鸡粉、酱油、葱姜片各适量。

制作：

- ① 将猪肉切片。
- ② 豆角择洗干净，切段，入沸水中氽烫，捞出沥水。
- ③ 白菜洗净切条。
- ④ 净锅上火，倒入花生油烧热，下葱姜片爆香，放入猪肉煸炒至熟，烹入酱油，加入豆角、白菜同炒，调入精盐、鸡粉，炒至熟即可。

功效：益气健脾，补肾固精。



农夫里脊肉

原料：猪里脊肉300克，黄瓜150克，山药100克，胡萝卜75克，花生油、葱姜粒、精盐、味精、蚝油、料酒、淀粉、鸡蛋清、白糖各适量。

制作：

- ① 将猪里脊肉洗净，切成小丁，加入鸡蛋清、淀粉抓匀上浆。
- ② 黄瓜、山药、胡萝卜去皮洗净，均切小丁。

③ 净锅上火，倒入花生油烧至五成热，下入猪里脊肉滑散，再放入黄瓜、山药炸至熟，捞起控油。

④ 锅留底油，下葱姜粒炝香，放入胡萝卜煸炒，烹入料酒，加入猪肉、黄瓜、山药，调入精盐、白糖、味精、蚝油，翻炒均匀即可。

功效：健脾补肾，下气通便，美容减肥。

爱心叮咛

- 山药宜去皮食用，以免产生麻、刺等异常口感。
- 山药有收涩作用，故大便燥结者不宜食用。
- 山药内含淀粉酶消化素，能分解蛋白质和糖，同时山药含有丰富的蛋白质和淀粉，具有减肥、增胖的双重调节功能，经常食用可保持良好身材。





肉片煸包心菜

原料：猪肉250克，包心菜200克，花生油、精盐、味精、酱油、葱姜粒、香油各适量。

制作：

- ① 将猪肉洗净，切片。
- ② 卷心菜洗净，掰成块。

- ③ 炒锅上火，倒入花生油烧热，下葱姜粒爆香，放入猪肉煸炒至八成熟，烹入酱油，加入包心菜煸炒，调入精盐、味精，炒至熟，淋入香油即可。

功效：补中益气，益肾健脑，抑菌消炎。

爱心叮咛

- 卷心菜(圆白菜)中含有植物杀菌素，有抑菌消炎的作用，咽喉疼痛、外伤肿痛、蚊叮虫咬、胃痛牙痛之类都可请卷心菜帮忙。包心菜中含有维生素U，对溃疡有很好的治疗作用，能加速创面愈合，是胃溃疡患者的理想食品。



新派回锅肉

原 料：熟五花肉200克，辣椒150克，蒜薹100克，大豆油、精盐、白糖、味精、绍酒、姜片、川椒丝、花椒各适量。

制 作：

- ① 将熟五花肉切成厚片。
- ② 尖椒洗净，去籽切条。

③ 蒜薹洗净切段。

④ 净锅上火，倒入大豆油烧热，下姜片、川椒丝、花椒炒香，烹入绍酒，放入辣椒、蒜薹同炒，调入精盐、味精、白糖，加入猪五花肉，翻炒均匀即可。

功 效：温中下气，散寒除湿，活血化瘀。

爱心叮咛

- 辣椒分两种，一种个大色青皮厚，可以作为主料蔬菜食用，另一种个小色红皮薄，是人们喜爱的调味品。

农家炸肉段

原料：猪肉450克，生菜100克，色拉油、精盐、味精、鸡蛋、面粉、甜面酱各适量。

制作：

- ① 将猪肉洗净切条，调入精盐、味精，打入鸡蛋，加入面粉抓匀。

- ② 生菜洗净，垫在盘内。

- ③ 净锅上火，倒入色拉油烧至七成热，下肉段炸熟，捞起控油，码入盘内，带甜面酱上桌（用生菜卷食）。

功效：益气补中，清肝利胆。

爱心叮咛

- 生菜叶薄而柔软，纤维较少，具特有清香，最宜生食。西方人嗜之，常用于菜肴配料或装饰，或调拌沙拉，有时和熟肉夹入面包吃，有时直接涂上奶油食用。

