



肉类菜谱

Rouleicaiipu

吴云主编

家庭菜谱丛书



吉林摄影出版社

家庭菜谱丛书

肉类菜谱

主编 吴 云

吉林摄影出版社

家庭菜谱丛书
肉类菜谱

主 编:吴 云
责任编辑:王保华
版式设计:蔡振华
责任校对:李洪丽
出 版:吉林摄影出版社
经 销:各地新华书店
印 刷:长春市东文印刷厂
开 本:850×1168 毫米 1/32
字 数:220 千字
彩 页:32 页
印 张:9
版 次:2000 年 3 月第 1 版
印 次:2000 年 3 月第 1 次印刷
印 数:1—5080 册
书 号:ISBN 7—80606—255—6/Z·40

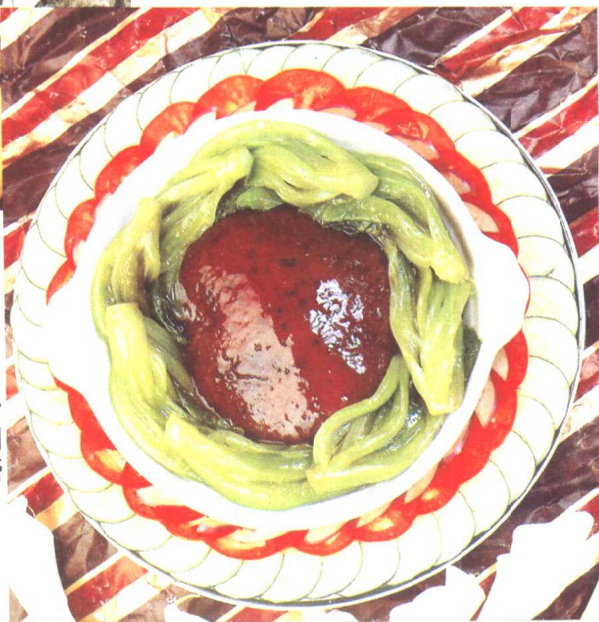
定价:14.00 元(全套 210.00 元)

豉椒炒兔片



生炒乳鸽片

绍纱圆蹄



黑椒牛仔骨



七彩酿猪肚





肉燥香锅



明炉烧乳猪



荔芋香扣肉



酱金针肥牛



家乡荔芋鹅煲



咖喱牛肉



太爷鸡



果香酥三腿





桃柱香酥鸡



汾酒牛肉



牛肉羹



酱爆肉片和蒸肉饼



挂炉烤鹅



鲍鱼川鸡片



脆炸肉丸



内 容 简 介

肉类,包括猪肉、牛肉、羊肉和其他动物肉,如鸡、鸭、鹅、鸽、兔,以及畜禽内脏等,是人们经常食用的一大类副食品。这类副食品都含有丰富的、人体不可缺少的营养物质。这类副食品又是富含芳香脂类、质地细嫩的上等烹饪原料,经过加热烹调做出菜肴,无一不具有口感良好的滋味和香味,诱人食欲,使人们从中得到美的享受。因此,肉类副食品在人类发展和改善膳食中占有重要的地位。

为帮助读者做出既合口味又有营养的肉类佳肴,我们编写了这本《肉类菜谱》。为了便于读者查找与应用,本书按猪肉类、牛羊肉类、禽类、其他类等四大类进行介绍。本书的主要特点:一是尽可能地收入原料来源不难、易学易做的家常菜,二是品类比较齐全,便于读者调剂花样、口味。

由于受水平所限,书中如有疏漏和错误在所难免,敬请广大读者予以指正。

目 录

一、猪肉类

- | | |
|---------|-----------|
| 扒肉 (1) | 炒肉片 (10) |
| 扣肉 (1) | 麻辣肉片 (10) |
| 醉肉 (2) | 香辣肉片 (11) |
| 酥白肉 (3) | 水煮肉片 (12) |
| 回锅肉 (3) | 京酱肉丝 (12) |
| 酱汁肉 (3) | 鱼香肉丝 (13) |
| 浇汁肉 (4) | 干煸肉丝 (13) |
| 清炖肉 (5) | 水晶肘子 (14) |
| 四喜肉 (5) | 红烧肘子 (14) |
| 锅贴肉 (6) | 锅烧肘子 (15) |
| 金丝肉 (6) | 炒猪肝 (15) |
| 银丝肉 (7) | 熘肝尖 (16) |
| 东坡肉 (7) | 炒肚片 (16) |
| 萝卜肉 (8) | 葱爆两样 (17) |
| 枣核肉 (8) | 烧肥肠 (17) |
| 菊花肉 (9) | 熘三样 (18) |
| 红松肉 (9) | 红烧蹄筋 (18) |
| | 炒排骨 (19) |

二、牛羊肉类

醋溜肉片加木樨 (20)

溜丸子 (20)

扒羊肉条 (21)

银丝羊肉 (22)

牛肉扒 (22)

袈裟牛肉 (23)

生扒羊肉 (24)

独三样 (24)

煨牛肉 (25)

花生牛排 (26)

麻酱羊肉 (26)

锅烧羊肉 (27)

焦溜里脊 (27)

奶油牛肉卷 (28)

番茄牛舌 (29)

红烧牛尾 (29)

番茄牛尾 (30)

肉丝炒榨菜丝 (30)

肉丝炒玉兰片丝 (31)

炮三样 (31)

炮腰片 (32)

滑溜羊肝 (32)

滑溜羊肝丝 (33)

炒荤素 (33)

肉丝炒面筋炸焦 (34)

肉丝炒路炸 (浇茨) (34)

酿茄子 (35)

肉末煎茄子 (36)

肉片焖蒜苗 (36)

油爆肚仁 (37)

烩全样 (37)

烩三样 (38)

奶汤烩银丝 (38)

烧蹄筋 (39)

烩肚肺丝 (40)

盐爆散丹 (40)

炒散丹 (41)

水爆肚领 (42)

烧肚板 (42)

全爆 (43)

炒攒盘盖被子 (43)

肉烩酸菠菜 (44)

肉丝炒菠菜粉 (45)

肉片炒豆腐炸焦 (45)

烤肉 (46)

涮羊肉 (47)

醋溜肉片 (49)

炒肉片 (50)

滑溜里脊 (50)

辣子肉丁 (51)

滑溜肉片加木樨 (52)

炒木樨肉 (52)

- 炸丸子 (53)
溜丸子 (53)
南煎丸子 (54)
番茄羊肉条 (55)
咖喱羊肉 (55)
黄焖羊肉 (56)
清蒸羊肉 (56)
菊花羊肉 (57)
炒肉丝 (57)
清炒肉丝 (58)
芝麻羊肉 (58)
炸“鹅脖” (59)
煎牛肉饼 (60)
炸卷果 (60)
甜似蜜 (61)
桂花羊肉 (62)
东坡羊肉 (62)
手抓羊肉 (63)
炖二筋 (63)
羊肝排岔 (64)
炸牛排 (65)
桃仁牛排 (65)
麻仁牛排 (66)
干炸肉片 (66)
烧羊肉 (67)
扣烧羊肉 (67)
炮糊 (68)
焦溜肉片 (68)
松肉 (69)
烧白菜丸子 (70)
扒牛舌 (71)
锅煽羊肉 (71)
盐爆里脊 (72)
清炒肉片 (72)
肉丝炒大头菜 (73)
肉丝炒佛手芥丝 (73)
肉丝炒冬笋丝 (74)
肉丝炒茭白丝 (75)
肉末炒榨菜末 (75)
炒肉末 (76)
炮肉片 (76)
家常炮肉 (77)
炮两样 (77)
炮“鸳鸯” (78)
炸核桃腰 (78)
单炮腰 (79)
肉丝炒面筋丝 (79)
炸咯炸 (80)
肉丝炒咯炸 (扬芡) (80)
肉片烧茄子 (81)
肉丝炒蒜苗 (81)
肉丝炒扁豆丝 (82)
肉片焖扁豆 (82)
盐爆肚仁 (83)
烩羊眼加口蘑 (83)
烩羊脑 (84)
烩羊脊髓 (84)
独羊眼 (85)

- 烹蹄筋 (85)
油爆肚领 (86)
盐爆肚条 (87)
水爆肚仁 (87)
水爆散丹 (88)
水爆全样 (88)
油爆双脆 (又名鸡肚爆) (89)
肉烩菠菜粉 (90)
肉烩酸菜粉 (90)
肉豆腐盒 (又名皮箱豆腐) (91)
肉片炒虎皮豆腐 (92)
铛炮肉 (92)
煨牛肉 (93)
红烧牛肉 (93)
黄焖牛肉 (94)
小炒牛肉 (94)
罐焖牛肉 (95)
水煮牛肉 (95)
蚝油牛肉 (96)
扒牛肉条 (97)
干煸牛肉丝 (97)
滑溜牛肉片 (98)
香炸牛腩 (98)
香炸牛排 (99)
溜牛肉丸子 (99)
溜牛心花 (100)
炒牛肝 (100)
炒牛肚丝 (101)
油爆牛肚领 (101)
夫妻肺片 (102)
家常牛蹄筋 (103)
红烧牛蹄筋 (103)
红烧牛鞭 (104)
清炖牛尾 (104)
焖羊肉 (105)
炮羊肉 (105)
酱爆羊肉 (105)
醋溜羊肉 (106)
手把羊肉 (106)
葱爆羊肉 (107)
清蒸羊肉 (107)
红松羊肉 (107)
雪花羊肉 (108)
炒羊肉片 (108)
烤羊肉串 (109)
辣子羊里脊 (109)
爆羊里脊片 (110)
清煎羊排 (110)
酱羊肚 (110)
油爆肚领 (111)
麻辣羊肚丝 (111)
炒散丹 (112)
溜羊心花 (112)
煎羊肝 (113)
滑溜羊肝丝 (113)
炆羊腰片 (113)
烩羊杂碎 (114)
烧烩羊肥肠 (114)

- | | |
|-------------|-------------|
| 烧羊腿 (115) | 煨胸口 (123) |
| 清蒸羊尾 (115) | 黄焖羊肉 (123) |
| 清炖牛肉 (116) | 生扒羊肉 (124) |
| 扣烧牛肉 (116) | 香酥羊肉 (124) |
| 番茄牛肉 (117) | 焦烧羊肉 (125) |
| 粉蒸牛肉 (117) | 东坡羊肉 (125) |
| 锅烧牛肉 (117) | 焦煨羊肉片 (126) |
| 土豆炖牛肉 (118) | 软炸羊里脊 (126) |
| 炖牛脯 (118) | 炸羊排 (126) |
| 干煎牛排 (119) | 烧肚板 (127) |
| 炸脂盖 (119) | 炒羊肚片 (127) |
| 红烩牛心 (120) | 炮三样 (128) |
| 鱼香牛肝 (120) | 香辣羊肝 (128) |
| 烧牛肚片 (121) | 滑煨羊肝丝 (129) |
| 麻辣牛肚丝 (121) | 煨羊肺片 (129) |
| 酸辣牛百叶 (122) | 烧羊蹄筋 (130) |
| 烧羊肉 (122) | 红烧羊蹄 (130) |

三、禽类

- | | |
|------------|------------|
| 盐爆鸡条 (132) | 爆鸡丁 (137) |
| 炒笋鸡 (132) | 醋溜鸡片 (138) |
| 清蒸鸡块 (133) | 软炸鸡条 (138) |
| 炸鸡排 (134) | 桃仁鸡排 (139) |
| 麻仁鸡排 (134) | 芙蓉鸡片 (140) |
| 花生鸡排 (135) | 锅烧鸡 (140) |
| 溜鸡片 (135) | 碎溜笋鸡 (141) |
| 奶油鸡卷 (136) | 酱炒鸡腿 (142) |
| 纸包鸡 (137) | 香酥肥鸡 (142) |