

栗健著



# 男子汉 的饮食

R15  
48  
3

5101/05

# 男子汉的饮食

栗健编著

农村读物出版社

**B**786120

**男子汉的饮食**

栗 健

责任编辑 任 鹤

\*

农村读物出版社 出版

山东肥城印刷厂 印刷

各地新华书店 经销

\*

787×1092毫米 1/32 7印张 150千字

1991年1月第2版 1991年1月山东第1次印刷

印数：1—14400

ISBN 7—5048—1160—2/Z·103 定价：3.25元

## 目 录

羊肉	(1)	油爆羊肉	(11)
糖醋羊肉丸子	(1)	滑熘里脊	(11)
苔干羊肉丝	(2)	葱爆羊肉	(12)
银丝羊肉丝	(2)	羊肉煨大蒜	(12)
红烧羊肉 (1)	(3)	羊肉烧胡萝卜	(12)
红烧羊肉 (2)	(3)	爆炒三洋	(13)
红糟羊肉	(4)	烤羊肉	(13)
涮羊肉片	(4)	酸辣红烧羊肉	(13)
羊糕	(5)	焦烧羊肉	(14)
白汤羊肉	(6)	酥炸羊腩	(15)
肉丸子	(6)	手抓羊肉	(15)
酱肉	(6)	猪腰	(17)
香砂炖羊肉	(7)	腰夹	(17)
博士汤	(7)	笋炒腰花	(18)
芙蓉羊肉片	(8)	炆腰子片豆腐	(19)
软熘丸子	(8)	水陆全爆	(19)
山口羊肉	(9)	炆腰片	(19)
蜜枣羊肉	(9)	爆炒腰花	(20)
清炖羊肉	(10)	熘猪腰花	(20)
东坡羊肉	(10)	豉椒腰花	(21)
桂花羊肉	(11)	软酥猪腰	(21)

炒腰花 .....	(22)	五香卤鸭 .....	(37)
鱼香腰花 .....	(22)	茄汁鸭脯 .....	(38)
拌腰片 .....	(23)	叉烧鸭块 .....	(38)
腰片豆腐汤 .....	(24)	樟茶鸭 .....	(39)
鸡扒腰片汤 .....	(24)	叉烧肥鸭 .....	(39)
氽三片 .....	(25)	豆渣鸭子 .....	(40)
生炒双鲜 .....	(25)	熏鸭子 .....	(41)
<b>鸡肉</b> .....	(27)	生煨鸭块 .....	(41)
拌两鸡丝 .....	(27)	红扒鸭子加山药 .....	(42)
红油拌鸡块 .....	(27)	鸭肉海参汤 .....	(42)
芙蓉鸡片 .....	(28)	核桃鸭子 .....	(43)
清蒸整鸡 .....	(29)	<b>麻雀</b> .....	(44)
熘子鸡 .....	(29)	御府铁雀 .....	(44)
水晶冻鸡 .....	(30)	酱铁雀 .....	(45)
白斩鸡 .....	(30)	红烧花雀 .....	(45)
五果炖鸡 .....	(31)	炸铁雀 .....	(46)
板栗煨鸡 .....	(31)	麻辣飞禽 .....	(46)
清炖鸡 .....	(32)	煎酿禾花雀 .....	(46)
煨白汁鸡 .....	(33)	焗酿禾花雀 .....	(47)
旱蒸全鸡 .....	(33)	<b>狗肉</b> .....	(48)
干贝水晶鸡 .....	(34)	软熘狗肉 .....	(48)
<b>鸭肉</b> .....	(35)	生炆狗肉 .....	(49)
芝麻鸭 .....	(35)	狗肉炖红薯 .....	(49)
清蒸鸭子 .....	(36)	焖狗肉 .....	(50)
粉蒸全鸭 .....	(36)	红煨狗肉 .....	(50)
板栗烧鸭 .....	(37)	子姜焖狗肉 .....	(51)

干炸狗肉 .....	(52)	炸三丝虾 .....	(66)
芹黄炒狗肉片 .....	(52)	圆葱板虾 .....	(66)
圆鱼炖狗肉 .....	(53)	炸柳叶虾 .....	(67)
原煲狗肉 .....	(53)	炸芝麻虾球 .....	(68)
狗肉汤 .....	(54)	罗汉大虾 .....	(68)
酥炸香肉片 .....	(55)	虾松 .....	(69)
<b>鹿肉</b> .....	(56)	炸虾排 (1) .....	(69)
香酥葱丝鹿肉卷 .....	(56)	西施虾球 .....	(69)
红烧鹿肉 .....	(57)	燕窝凤尾虾 .....	(70)
麻仁鹿肉 .....	(57)	三珍虾托 .....	(71)
蒲棒鹿肉 .....	(58)	椿头拌大虾 .....	(71)
锅塌鹿肉 .....	(58)	炒虾腰 .....	(72)
榛蘑鹿肉 .....	(59)	糖醋虾仁 .....	(72)
炸鹿肉排 .....	(59)	炸虾排 (2) .....	(73)
<b>哈士蟆油</b> .....	(60)	鸡虾双珠汤 .....	(73)
清汤哈士蟆 .....	(60)	炸虾仁 .....	(74)
清炖哈士蟆 .....	(60)	炸凤尾虾 .....	(74)
冰糖哈士蟆 .....	(61)	水晶虾片 .....	(75)
<b>韭菜</b> .....	(62)	南荠炒虾片 .....	(75)
炒韭菜 .....	(62)	炸龙眼虾 .....	(76)
拌韭菜 .....	(62)	西法大虾 .....	(77)
韭黄炒虾丝 .....	(63)	抓炒虾仁 .....	(77)
韭菜炒羊肾 .....	(63)	金盅虾 .....	(77)
韭菜炒河虾 .....	(64)	生菜油焖虾 .....	(78)
<b>对虾</b> .....	(65)	<b>黄鱼</b> .....	(79)
翡翠虾仁 .....	(65)	清蒸黄鱼 .....	(79)

炸熘黄鱼 .....	(79)	干贝凤胆 .....	(96)
<b>鳊鱼</b> .....	(81)	余鲜干贝 .....	(97)
烹松丝 .....	(81)	珍珠干贝 .....	(97)
无锡脆鳊 .....	(82)	熊猫干贝 .....	(98)
熘子鳊丝 .....	(82)	红烧干贝 .....	(98)
清蒸青鳊 .....	(83)	水晶干贝 .....	(99)
爆炒鳊鱼片 .....	(84)	鸡茸干贝 .....	(99)
蒜烧鳊鱼 .....	(84)	白炒鲜干贝 .....	(100)
炒鳊鱼糊 .....	(85)	<b>海参</b> .....	(101)
茄皮鳊鱼 .....	(86)	八仙过海 .....	(101)
烧鳊鱼段 .....	(86)	虾蛋刺参 .....	(102)
红烧鳊鱼段 .....	(87)	海参鸡腿 .....	(102)
炒鳊鱼片 .....	(87)	虾籽扒乌参 .....	(103)
糖醋脆鳊 .....	(88)	扒海参 .....	(103)
清炒鳊鱼 .....	(88)	炒三鲜 .....	(104)
麦穗鳊鱼 .....	(89)	家常海参 .....	(105)
太极鳊鱼 .....	(89)	鸽蛋海参 .....	(105)
干贝 .....	(91)	烩山东菜 .....	(106)
贝汁珍珠豆腐 .....	(91)	红烧海参 (1) .....	(106)
八宝原壳鲜干贝 .....	(91)	红烧海参 (2) .....	(107)
太极原壳干贝 .....	(92)	山东海参 .....	(107)
绣球干贝 (1) .....	(93)	豆瓣海参 .....	(108)
绣球干贝 (2) .....	(94)	烩海参鲜蘑 .....	(108)
芙蓉干贝 .....	(95)	余海参玉兰 .....	(109)
干贝鱼丁 .....	(95)	三鲜海参 .....	(109)
干贝松 .....	(96)	锅巴清汤海参 .....	(110)

余虾蘑海参·····	(110)	干蒸鲤鱼·····	(126)
鸡茸海参·····	(110)	糖醋鲤鱼·····	(127)
虾仔海参·····	(111)	芹黄鱼丝·····	(127)
蝴蝶海参·····	(111)	蒸糟鱼·····	(128)
葱烧海参·····	(112)	鸳鸯鲤·····	(128)
珍珠海参·····	(112)	蟠龙鲤鱼·····	(129)
海参干贝鲤鱼·····	(113)	乌鱼·····	(131)
梅雪三鲜汤·····	(114)	芫爆乌鱼条·····	(131)
肉片烧海参·····	(114)	炆乌鱼条·····	(132)
酸辣海参·····	(115)	炒乌鱼球·····	(132)
牡蛎·····	(116)	焯乌鱼·····	(133)
鸡茸蛎糊·····	(116)	爆炒乌鱼花·····	(133)
牡蛎豆腐汤·····	(117)	鳗鱼·····	(134)
余海蛎子·····	(117)	煎糟鳗鱼·····	(134)
豆腐烧蛎肉·····	(117)	红烧海鳗·····	(135)
甲鱼肉·····	(119)	黄焖鳗·····	(135)
红烧团鱼·····	(119)	注油鳗鱼·····	(137)
甲鱼汤·····	(120)	夹烧鳗鱼·····	(137)
鸡火鳖汤·····	(120)	通心河鳗·····	(138)
团鱼鹌蛋·····	(121)	红烧白鳝·····	(139)
清蒸圆鱼·····	(121)	清蒸白鳝·····	(139)
黄焖甲鱼·····	(122)	燕窝·····	(140)
红烧甲鱼·····	(123)	芙蓉珍珠燕菜·····	(140)
霸王别姬·····	(124)	冰糖燕菜·····	(141)
梅花珍珠甲鱼·····	(124)	柳叶燕菜·····	(141)
鲤鱼·····	(126)	清汤燕菜·····	(142)



绣球燕菜·····	(142)	蜜汁小山药桃·····	(155)
白扒燕菜·····	(143)	核桃仁·····	(156)
佛手燕菜·····	(143)	黄酒核桃泥汤·····	(156)
栗子·····	(145)	玻璃桃仁·····	(156)
枣圆栗子羹·····	(145)	拔丝桃仁·····	(157)
凤爪羊肉栗子汤·····	(145)	余核桃丸子·····	(157)
麻仁栗子·····	(146)	鲜蘑桃仁·····	(157)
八珍板栗泥·····	(146)	酱汁桃肉·····	(158)
红枣板栗扣肉·····	(147)	糖醋核桃·····	(158)
栗子烧白菜 (1) ·····	(147)	炝双仁·····	(159)
栗子烧白菜 (2) ·····	(147)	焦酥核桃·····	(159)
栗子鸡块·····	(148)	雪花核桃泥·····	(159)
栗子牛肉·····	(148)	桃仁“海棠果”·····	(160)
鲤鱼红焖栗子·····	(149)	牛奶核桃酪·····	(160)
奶油栗子汤·····	(149)	核桃鸡扒·····	(160)
山药·····	(150)	白木耳·····	(162)
糖醋素鱼·····	(150)	凉拌银耳·····	(162)
山药炖蹄花·····	(151)	鲜果银耳羹·····	(162)
蜜汁山药 (1) ·····	(151)	冰糖银耳 (1) ·····	(163)
蜜汁山药 (2) ·····	(152)	冰糖银耳 (2) ·····	(163)
素肉·····	(152)	银耳炖鹌蛋·····	(163)
红果素丸子·····	(153)	豆瓣银耳·····	(163)
桂花山药·····	(153)	清炒银耳虾仁·····	(164)
清蒸山药糕·····	(154)	银耳炒花生·····	(164)
拔丝山药·····	(154)	鸡茸白木耳·····	(164)
蜜汁金枣·····	(154)	鸡汤白木耳·····	(165)

凤冠白木耳·····	(165)	水龙棋子·····	(177)
竹荪银耳汤·····	(166)	山药汤圆·····	(178)
清汤银耳·····	(166)	韭菜饼·····	(178)
蜜柑银耳·····	(167)	鸡头粉雀舌棋子·····	(178)
银耳茶·····	(167)	芡实莲子饭·····	(179)
炆制双耳·····	(167)	淡菜饼·····	(179)
凤凰汤·····	(168)	泡泡糕·····	(179)
桔羹莲茸银耳·····	(168)	羊肉水饺·····	(180)
虾托银耳·····	(169)	韭菜盒·····	(180)
酒酿银耳·····	(169)	山药鸡丝面·····	(181)
银耳冻·····	(170)	莲蓉喜字饼·····	(181)
<b>莲子</b> ·····	(171)	鸡丝酥盒·····	(182)
鸡片莲子·····	(171)	酥虾盒·····	(182)
莲子羹·····	(172)	<b>药膳</b> ·····	(183)
鲜莲银耳汤·····	(172)	百合捞莲花·····	(183)
莲子茶·····	(172)	核桃山楂菊花茶·····	(183)
银耳莲子汤·····	(173)	银杏腰花·····	(184)
香莲红樱·····	(173)	黄芪八宝鸡·····	(184)
莲子奶羹·····	(174)	桑椹糖水·····	(185)
炒莲子泥·····	(174)	猪肾枸杞汤·····	(185)
鸡腿烧莲子·····	(174)	猪肉菟丝汤·····	(185)
三仁香菇汤·····	(175)	“年”字当归圆鱼·····	(186)
<b>饭类</b> ·····	(176)	“益”字首乌山鸡·····	(186)
山药蛋糕·····	(176)	枸杞莲子汤·····	(186)
桂花山药饼·····	(176)	龟肉莲子芡实汤·····	(187)
山药面·····	(177)	甲鱼黄芪大枣汤·····	(187)

麻雀陈皮姜枣汤·····	(188)	党参茯苓鸡·····	(199)
鸭肉芡实扁豆汤·····	(188)	生地鸡·····	(199)
麻雀枸杞核桃汤·····	(189)	枸杞蒸鸡·····	(199)
肝胰扒海参·····	(189)	杞鞭壮阳汤·····	(200)
虫草炖蛤蚧·····	(190)	双鞭壮阳汤·····	(200)
红烧海杂拌·····	(190)	人参鹿肉汤·····	(201)
虫草炖甲鱼·····	(190)	归参炖牛鞭·····	(201)
虫草炖水鸭·····	(191)	<b>药酒</b> ·····	(203)
丁香脆皮鹌鹑·····	(191)	鹿茸酒·····	(203)
桂皮烧鹌鹑·····	(192)	鹿血酒·····	(203)
补髓汤·····	(192)	蛤蚧酒·····	(203)
核桃仁炖蚕蛹·····	(193)	戊戌酒·····	(204)
菟丝子甲鱼汤·····	(193)	对虾酒·····	(204)
潼沙苑炖鲤鱼·····	(193)	石燕酒·····	(204)
沙参炖龟肉·····	(194)	麻雀酒·····	(204)
人参鹿尾汤·····	(194)	鹌鹑酒·····	(205)
鹿鞭壮阳汤·····	(195)	仙灵脾酒·····	(205)
淮杞炖狗肉·····	(195)	蚂蚁酒·····	(205)
枸杞炖狗鞭·····	(196)	地骨酒·····	(206)
壮阳狗肉汤·····	(196)	全当归酒·····	(206)
附片蒸羊肉·····	(196)	列当酒·····	(206)
复元汤·····	(197)	甘菊花酒·····	(207)
芡实煮老鸭·····	(197)	锁阳酒·····	(207)
杜仲爆羊腰·····	(198)	助阳酒·····	(207)
龙马童子鸡·····	(198)	韭菜子酒·····	(208)
雪花鸡汤·····	(198)	菟丝子酒·····	(208)

参茸酒.....	(208)	人参酒 (2) .....	(211)
杜仲酒.....	(209)	板栗酒.....	(211)
参杞酒.....	(209)	山药酒.....	(211)
巴戟天酒.....	(209)	鹿茸酒.....	(211)
五加皮酒.....	(210)	苡蓉酒.....	(212)
枸杞酒.....	(210)		
人参酒 (1) .....	(210)		

## 羊 肉

**别名** 羖肉、羝肉、羯肉。

**性味** 甘、热。

**成份** 含蛋白质、脂肪、无机盐、维生素 A、维生素 B、钙、磷、铁、烟酸等。

**功用** 补中益气，安心止惊，开胃健力。助元阳，补精血，益虚劳，为温补强壮之品。

**忌**：外感引起的热症忌用。

### 糖醋羊肉丸子

**【原料】** 羊腿肉（带二成肥膘）300 克，鸡蛋 1 个，荸荠 8 只，绍酒 25 克，羊肉汤 75 克，酱油 25 克，精盐 0.5 克，白糖 50 克，味精 1 克，湿淀粉 5 克，醋 40 克，上白面粉 10 克，芝麻油 15 克，熟豆油 1250 克（约耗 75 克）。

**【做法】** （1）把羊肉洗净剁成末；荸荠去皮，剁成泥；鸡蛋磕在碗里，加入面粉、味精、盐、肉末、荸荠泥一起搅拌均匀，捏成 24 只丸子。（2）将炒锅放在武火上，下豆油，烧至六成热时，将锅移至小火上，把丸子逐个放入，约炸 5 分钟左右，见呈金黄色时，倒入漏勺沥干油。（3）将酒、酱油、醋、糖、湿淀粉、羊肉汤放入碗内搅匀后，倒入炒锅，放在武火上，用炒勺搅拌，待烧至起泡后，再放入羊肉丸子，将炒锅旋转颠翻几下，使卤汁沾满丸子，淋上芝麻油即成。

**【特点】** 此菜色泽红亮，外松里嫩，略带酸甜。

### 苔干羊肉丝

**【原料】** 羊里脊肉 250 克，苔干菜 50 克，鸡蛋清 1 个，葱末 5 克，姜末 5 克，酱油 15 克，精盐 2.5 克，绍酒 5 克，味精 0.25 克，白胡椒 1 克，湿淀粉 15 克，鸡清汤 50 克，芝麻油 10 克，熟猪油 75 克。

**【做法】** (1) 将羊肉剔去筋膜，片成厚一分的薄片，再顺着肉纹路切成长一寸半的肉丝，放在碗里，加绍酒、盐（1 克）、白胡椒（0.5 克）、湿淀粉（10 克）和鸡蛋清调匀浆好；苔干用热水浸泡 30 分钟左右，捞出沥干水分，直剖成两半，每一半再切为两半，然后理齐切成长一寸的段。(2) 炒锅放在武火上，放入熟猪油，烧至五成热时，将浆好的羊肉丝下锅，用手勺翻炒至七成熟时，随将苔干菜下锅略炒，再放入葱、姜末、酱油、盐（1.5 克）、味精、鸡清汤，用湿淀粉 5 克调稀勾芡，淋上芝麻油出锅装盘，撒上白胡椒 0.5 克即成。

**【特点】** 此菜肉鲜美无膻味，苔干菜颜色碧绿，鲜美脆嫩，风味独特。

### 银丝羊肉丝

**【原料】** 羊腿肉（去筋皮）500 克，细粉丝 75 克，掐菜 250 克，鸡蛋 2 个，料酒 10 克，盐 12.5 克，糖 12.5 克，花生油 1500 克，芝麻油 50 克，鸡汤、水淀粉、葱、姜各少许。

**【做法】** (1) 羊肉先片成片，再切成细丝；葱、姜切成米粒丁；鸡蛋去黄留清。(2) 羊肉丝用清水泡去血水，挤净水，加入盐、料酒、鸡蛋清、水淀粉调匀浆好，然后再把芝麻油放

入拌匀。(3) 用料酒、盐、糖、葱、姜、水淀粉、鸡汤对成汁。(4) 锅内注入花生油，上火烧热，把粉丝码在一个漏勺里，上面再压上一个漏勺，放入热油锅内炸，待粉丝炸透，捞出放在圆盘内。(5) 锅洗净，上火烧热，注入花生油，待油温后，把肉丝投入锅内滑散滑透，倒入漏勺控油。锅上火，注入少许油，将掐菜下锅略炒片刻，倒入肉丝，再将对好的汁倾入翻炒均匀，盖在粉丝上面即成。

**【特点】** 此菜制成后，肉嫩而鲜，有粉丝和掐菜随食，清淡可口。

注：制作此菜所用的花生油必须干净，这样炸熟的粉丝呈银白色，故称“银丝”。

### 红烧羊肉 (1)

**【原料】** 羊肉 250 克，胡萝卜 150 克，酱油 60 克，葱、花椒、大料、姜适量。

**【做法】** (1) 羊肉洗净整块煮至半熟，捞出晾凉后切约 1.8 厘米块（或生着就切成小块，但余煮后不得将汤倒掉，清理后用它炖羊肉）。(2) 将煮羊肉的原汤倒入锅内放进羊肉块，汤不宜多，放入葱姜、花椒大料、酱油等用微火炖烂，再加胡萝卜块或土豆块，待熟即成。

### 红烧羊肉 (2)

**【原料】** 羊肥瘦肉 2500 克，白萝卜 100 克，葱结 50 克，香菜 250 克，郫县豆瓣 250 克，花椒 0.5 克，草豆蔻 2 个，精盐 40 克，姜 50 克，山萘 1.5 克，八角 3.5 克，绍酒 100 克，羊肉汤 2500 克，熟菜油 250 克。

**【做法】** (1) 将羊肉洗净，沥尽血水，切成1寸见方的小块，放入锅内焯一下，捞起，清洗两次；萝卜洗净，切成边长1寸的菱形块；山萘、八角、姜（拍松）、葱、花椒、草豆蔻用纱布袋装成香料袋。(2) 炒锅放在中火上，下油烧至六成热，放入豆瓣（剁碎）炒出香味，加入肉汤烧沸出味，捞去豆瓣渣，加入羊肉、绍酒和香料袋，移至小火上烧至五成熟时，放入萝卜（放在锅的一边）烧至烂，捞去香料袋。(3) 吃时先将萝卜盛入汤盘内，再将羊肉舀在萝卜上，加上香菜。

**【特点】** 此菜色棕红，味浓香辣，最宜秋、冬季食用。

### 红糟羊肉

**【原料】** 羊肋肉750克，红糟50克，冬笋50克，虾油25克，绍酒125克，姜米0.5克，白糖15克，芝麻油5克，骨汤750克，熟猪油50克。

**【做法】** (1) 将羊肋肉切成长1寸5分、宽1寸的块，放在沸水锅中氽一下减除血水和膻味。(2) 炒锅放在中火上，下熟猪油烧热，先倒入姜米、红糟炒香，再加入糖、虾油、冬笋（切桔瓣块）、绍酒、羊肉块稍炒1分钟，最后调入骨汤，用小火煮约1小时装在汤碗里，淋上芝麻油即成。

**【特点】** 此菜色呈淡红，肉烂鲜美，糟味醇香，别具地方风味。

### 涮羊肉片

**【原料】** 羊肉500克，白菜、菠菜、粉丝、香菜、腌韭菜各适量，酱豆腐卤、辣椒油、芝麻酱、糖蒜、酱油、醋、料酒、卤虾油各适量。



**【做法】** 选 15~20 公斤重绵羊 1 只取上脑、小大叉、大三叉、磨档、黄瓜条等部位羊肉，冰冻一下，将冻好羊肉顺肉丝横切成长形薄片，越薄越好；白菜、菠菜洗净切段，粉丝泡发好洗净，分别装盘上桌。火锅放在中间，将各种调味品分装上桌。

食者取空碗一个，根据需要取各种调味品入碗搅匀，然后用筷子夹住羊肉片，放火锅的开水内涮熟蘸上调料，随涮随吃。吃到一定时候，把白菜、菠菜、粉丝倒入稍煮捞出蘸食。

## 羊 糕

**【原料】** 羊腿肉 800 克，猪肉皮 200 克，葱段、姜片、姜丝、青蒜丝、红辣椒丝、料酒、盐、白糖、香醋、花椒、八角、麻油少许。

**【做法】** (1) 将羊肉、猪肉皮洗净、沥水，放入沸水中余约 5 分钟，捞出放入清水中洗净，沥水待用。(2) 钢精锅里放入适量清水，烧开，放入羊肉、猪肉皮、葱段、姜片、料酒，烧开，撇去浮沫，把花椒、八角用纱布包起来放入，转小火，煮至酥烂，拣出葱段、姜片、花椒、八角，捞出羊肉，去骨、撕碎，捞出猪皮，切成细丝。(3) 将羊肉、猪肉皮放入锅里，加适量清水，放入盐糖，熬至汁浓，倒入搪瓷盆内，撒上青蒜丝，把红辣椒丝用开水烫一下，放入盆内，冷后放入冰箱，冷冻三四个小时。食时取出，切成边长 4 厘米、厚 0.5 厘米的方块，整齐地码到盘里，放入姜丝、香醋、麻油即可。

**【特点】** 鲜嫩，为饮酒佳肴。

注：如果羊肉带皮，就不用放猪肉皮了。放猪肉皮是为了增加胶质，易于凝固。