

家常风味菜肴 200种

畜禽内脏 头尾蹄掌
妙法烹制 风味独特



金盾出版社

家常风味菜肴 200 种

张兴玉 陈柳梅 编著
陈 卫 陈力士

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

这不是一本普通的菜谱，而是专门介绍以猪牛羊和鸡鸭鹅的内脏、头尾、骨为原料制作菜肴的妙方。本书作者广征博采，汇集了独具特色的100多个品种，详细介绍了它们的用料、做法及特点。这些菜肴，原料常见而选料特异，制作简便而风味浓郁。这本书既可给一般家庭的餐桌增添美味佳肴，又可帮助专业厨师掌握新的技艺。

家常风味菜肴 200 种

张兴玉等编著

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:8214039 8218137

传真:8214032 电挂:北京 0234

封面印刷:百花印刷厂

正文印刷:一二〇二工厂

各地新华书店经销

开本:32 印张:4 彩图:13幅 字数:90千字

1990年6月第1版 1992年6月第8次印刷

印数:240001—300000册 定价:1.80元

ISBN 7-80022-171-7/TS·32

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

目 录

一、畜禽内脏的制作

炆心片.....	1	汤爆肚头.....	11
腊猪心.....	1	汤泡肚花.....	12
卤猪肺.....	2	生爆肚尖.....	13
麻油猪肺.....	2	拌肚尖花.....	13
玻璃花肺.....	2	糟焦肚片.....	14
辣拌肺丝.....	3	云片肚片.....	14
杏仁银肺汤.....	3	五元蒸肚片.....	15
菠饺银肺汤.....	4	大蒜炒肚片.....	16
酱大肚.....	4	韭花肚尖丝.....	16
鸡皮肚.....	5	豆苗猪肚汤.....	17
荷花肚.....	6	白胡椒烩猪肚.....	17
炆肚仁.....	6	卤猪肝.....	17
烩肚丝.....	7	腊猪肝.....	18
干烧肚块.....	7	熏猪肝.....	18
麻辣肚丝.....	8	煎猪肝.....	19
麻辣猪肚.....	8	熘肝尖.....	19
椒盐猪肚.....	9	熘三样.....	20
什锦猪肚.....	9	炆肝片.....	20
八宝大肚.....	10	凤眼肝.....	21
芥末白肚.....	11	肝黄粥.....	21

炸熘肝尖·····	22	油泡腰花·····	36
干炸肝花·····	22	酸辣腰花·····	37
豌豆肝米·····	23	凤尾腰花·····	37
清汤肝糕·····	23	杜仲腰花·····	38
酥猪肝排·····	24	锅贴腰子·····	38
酸甜猪肝·····	24	叉烤腰子·····	39
海南猪肝·····	25	钩吊香腰·····	40
金银猪肝·····	26	清汤腰方·····	40
腊味金钱肝·····	26	煎猪腰子串·····	41
网油猪肝球·····	27	刀豆炒腰片·····	41
菜心炒猪肝·····	28	腰片拌生菜·····	42
苦瓜炒肝片·····	28	冬菜腰片汤·····	42
猪肝拌黄瓜·····	28	腰花木耳汤·····	42
猪肝拌菠菜·····	29	腊肠·····	43
番茄肝膏汤·····	29	烤肠·····	43
竹笋肝膏汤·····	30	熏血肠·····	44
首乌黄豆烩猪肝·····	30	炒大肠·····	44
炒腰花·····	31	卤肥肠·····	45
炒虾腰·····	31	烧肥肠·····	45
爆三样·····	32	酥炸肥肠·····	46
炆腰穗·····	33	焦熘肥肠·····	47
软炸腰穗·····	33	葱烧大肠·····	47
温拌腰丝·····	34	清炸大肠·····	48
凉拌腰片·····	34	扒瓢大肠·····	48
焦切腰片·····	35	九转大肠（一）·····	49
鲜蘑腰片·····	35	九转大肠（二）·····	49
火爆腰花·····	36	熏双色肠·····	50

五色彩肠.....50	盐水鸡肫.....65
炸灌小肠.....51	盐水鸡杂件.....66
香炸五花肠.....52	焦炸鸡肫花.....66
煎猪肠子酸白菜.....52	酸辣鸡肫花.....67
黄豆芽猪血汤.....53	天椒炒腊鸡肫.....67
红烩牛心.....53	菜心肫肝鱿鱼.....68
夫妻肺片.....54	烧珍肝.....68
卤牛杂.....54	卤珍肝.....69
烧肚片.....55	烤鸡肝.....69
干拌牛肚岭.....56	清炸鸡肝.....69
姜丝拌百页.....56	荠菜肝米.....70
卤牛肝.....57	鲜奶鸡肝米.....70
鱼香牛肝.....57	网油包鸡肝.....71
洋葱炒牛肝.....58	豆苗余凤肝.....71
红煨羊肚片.....58	鸡肝摊蛋饼.....72
麻辣羊肚丝.....59	鸡肝豌豆大米汤.....72
酸辣肚丝汤.....59	鸡粥凤腰.....73
羊肝炒荸荠.....60	鲜鸡腰.....73
羊肝胡萝卜粥.....60	蘑烩鸡肫.....74
炒时件.....61	红花鸡血.....74
炒虾肫.....61	软熘鸭心 (一)75
清炸肫肝.....62	软熘鸭心 (二)75
盐水肫肝.....62	香菇鸭肫.....76
熘菊花肫.....63	生炒肫片.....77
川椒肫球.....63	盐水肫球.....77
绣球鸡肫.....64	玉珠彩肫球.....78
香腊鸡肫.....64	栗子煨肫肝.....78

酱汁鸭肝.....79	冬菜鸭肝汤.....82
雪花鸭肝.....80	腊鸭肾.....83
黄焖鸭肝.....80	盐爆鸭肠.....83
炸鸭肝酥.....81	腊鹅肠.....84
番茄烩鸭肝.....82	

二、畜禽头尾的制作

卤猪头肉.....85	五香扒牛舌.....90
家常脑花.....85	茄汁扒牛舌.....91
清蒸猪脑.....86	红烧牛尾.....92
五彩猪脑.....86	清炖牛尾.....92
猪耳丝.....87	砂锅牛尾汤.....93
卤猪舌.....87	羊头脰.....93
腊猪舌.....88	拔丝羊尾.....94
红煨猪舌.....88	烩鸭四宝.....94
三元牛头.....89	水晶鸭舌.....95
卤牛舌.....90	扒瓢鸭舌.....95

三、畜禽蹄筋蹄掌的制作

蹄筋参.....97	绣球蹄筋.....101
瓢蹄筋.....98	红烧炸蹄筋.....102
炖蹄筋鸡.....98	鸡汁生蹄筋.....103
葱烧蹄筋.....99	奶汤生蹄筋.....104
虾子蹄筋.....100	捆蹄.....104
水晶蹄筋.....100	卤猪蹄(一).....105
翡翠蹄筋.....101	卤猪蹄(二).....105

蒸猪蹄·····	106	红烧牛筋·····	113
烧元蹄·····	106	鸡汁牛筋·····	113
大白蹄·····	107	开洋牛筋·····	114
红香猪蹄·····	107	虾子牛筋·····	114
走油猪蹄·····	108	红烧羊蹄·····	115
冰糖元蹄·····	108	酸辣羊蹄花·····	116
金银全蹄·····	109	卤凤爪·····	117
莲子蹄膀·····	110	五香鸡爪·····	117
白云猪爪·····	110	白油鸡掌·····	118
瓦罐蹄花·····	111	卤鸡三件·····	118
丹参炖蹄花·····	111	花生鸡爪汤·····	119
扁豆炖前蹄·····	112	烩鸭掌·····	119
黄豆猪蹄汤·····	112	拌鸭掌·····	120
猪脚茭白汤·····	112	肫掌糊·····	120

一、畜禽内脏的制作

炆心片

用料 猪心250克,冬笋50克,水发海米15克,熟豆25克,香菜少许,精盐、味精、花椒粒、蒜片、姜末各适量。

制作 1.用刀将心顺切两半,再用清水洗净,横切成薄片,冬笋切顶刀片,香菜切2厘米长的段。将切好的心片、冬笋片分别用开水烫透捞出,用凉水过凉,沥干水装盘。2.放姜末、蒜片,浇上炸好的花椒油,略焖一会。加香菜段、精盐、味精,拌匀即成。

特点 鲜咸,质嫩。

腊猪心

用料 猪心5个,细绳5条,酱油12克,盐4克,玫瑰露酒40克,硝少许。

制作 1.将猪心切开,除去白筋,洗净积血。2.把每个猪心压平,放大盆中加调味料拌匀,腌5小时左右。3.把腌过的猪心取出,每个均用细绳穿在猪心头上,用竹竿晾晒四五天,可随时蒸熟食用。

卤猪肺

用料 猪肺2.5公斤，清水2.5公斤，精盐、大蒜、酱油各适量，大葱段、姜片、花椒、大料、丁香、小茴香、草果皮、砂仁、桂皮、豆蔻、陈皮共装一个药袋。

制作 1.将猪肺冲洗干净，放入开水锅内，加蒜煮10分钟捞出，用清水洗一下，晾干水分备用。2.把精盐、酱油、药料袋放入盛有2.5公斤清水的锅中烧开，撇去浮沫，煮成卤汁。3.将加工好的猪肺放入卤汁锅中烧开，然后用慢火煮，待熟后，离开火源，冷却，即为成品。

特点 醇香。

麻油猪肺

用料 猪肺1只，黄酒、葱、姜、酱油、麻油、精盐、白糖、味精各适量。

制作 1.将猪肺管口套上水管，冲净血污，撕去表皮后，切成块，以酒、葱、姜、盐渍20分钟。2.麻油烧至六七成热，倒入肺块，翻炒片刻后调味煮熟。

注：此菜可治肺虚久咳，去脓痰和平胸痛、气促。

玻璃花肺

用料 猪肺3只，大排骨200克，干贝25克，黄酒25克，葱、姜25克，鸡汤500克，盐5克，味精1.5克。

制作 1.把猪肺用清水反复冲洗，洗净血水污物，直至

猪肺呈白色后，放入水锅中，加入葱、姜、黄酒，煮至八成熟取出，除去气管及筋后，切成斜长方块，放在大汤碗中。

2.把干贝剥去老肉后洗净，大排骨放入沸水锅中，出水后洗净，同干贝一起放在猪肺上，加入少许清汤和盐，上笼蒸烂取出（除去干贝和排骨，另作别用），扣在大碗中，再把鸡汤倾入净锅内，加入盐烧滚后，倒入碗中即成。

特点 本色，汤清透明，晶莹可口。

辣拌肺丝

用料 熟肺子250克，香菜段少许，熟豆油50克，精盐、味精、醋、干红辣椒丝、蒜末、葱丝、姜丝各适量。

制作 1.将肺子切丝装盘。用热油把干红辣椒丝炸酥，倒在肺丝上。2.用各种调料对好汁浇上，加入香菜，拌匀即成。

特点 辣、香。

杏仁银肺汤

用料 猪肺1副（气管和肺叶不破），甜杏仁150克，白鸡汤适量，葱、姜、盐、料酒、味精、胡椒粉适量。

制作 1.将猪肺肺叶的血液冲净，全成白色控去水，葱、姜拍破。2.开水中下入葱、姜、料酒，把肺叶炖烂，捞出切厚片。杏仁泡胀去皮，装容器内，加水（没过）煮烂。3.烧开鸡汤，将肺片和杏仁（连汁）放入，尝好味烧开，撇沫即成。

特点 汤料乳白，鲜美。

菠饺银肺汤

用料 鲜猪肺1副约重1公斤，菠菜1公斤，猪肥瘦肉100克，面粉100克，葱段15克，姜片10克，精盐5克，味精1克，胡椒1克，料酒30克，奶汤1公斤，肉汤50克，熟猪油50克。

制作 1.选用白净无破损的猪肺，洗净呈白色，入汤锅内煮熟，捞起晾凉，切成4厘米长、3.3厘米宽、0.2厘米厚的片，在蒸碗内摆成风车形，再加入葱段、姜、精盐、料酒、奶汤，上笼蒸熟。猪肉剁成茸，放入碗内，加盐、味精、鲜汤拌匀成馅。2.菠菜洗净，取汁，与面粉拌匀，揉成面团，搓成条，扯成24个面剂，做成小饺形，放入沸水锅内煮熟。3.锅置旺火上，下油烧热，放入姜、葱炒一下，再加入奶汤、料酒烧沸，捞去姜、葱，放入精盐、胡椒、味精，从笼中取出肺翻在大汤盘内，水饺镶在周围，浇上汤汁即成。

特点 颜色美观，质地细嫩，味道鲜香。

酱大肚

用料 猪大肚2公斤，清水2公斤，精盐、酱油、糖色、料酒各适量，大葱、鲜姜、大蒜、花椒、大料、桂皮、丁香装一个药料袋。

制作 1.将洗净的大肚用开水紧一遍，扒去肚内的膜，再用清水洗一次备用。2.锅内放入清水2公斤，用旺火将水烧开，下入大肚，汤开时撇去浮沫，煮1小时左右捞出。3.将汤盛出，以铁箅子垫在锅底，将大肚摆在锅内的四周，中

间留一空心，从中间倒入原汤，加入精盐、酱油、料酒、糖色、药料袋。4.用慢火煮，煮3小时捞出，即为成品。

特点 色艳，味咸香，质烂。

鸡 皮 肚

用料 熟猪肚100克，带皮鸡肉100克，猪肥瘦肉100克，豆油皮1张，鱼茸100克，水发香菇15克，水发冬笋50克，猪油50克，胡椒粉1.5克，鸡汤200克，淀粉15克，白糖15克，葱段15克，味精1.5克，葱结15克，酱油15克，姜末10克，精盐2.5克。

制作 1.将熟鸡皮和熟猪肚用刀片成6.6厘米长、2.5厘米宽的片。2.猪肉洗净切成丁末放入碗内，加入鱼茸、精盐（1.5克）、胡椒粉（1克）、淀粉（10克），拌匀成粘稠糊。3.豆油皮铺在砧板上，放入鱼茸拌匀，分别粘上鸡皮片、肚片，放入铺有纱布的笼屉内，置小火上蒸15分钟取出晾凉。4.将晾凉的鸡皮肚，改切成24块宽2.5厘米、长6.6厘米的块。5.取碗1只，抹上猪油，将香菇放在碗的中央，周围交叉摆放鸡块和肚片块，淋入鸡汤100克，下葱结连碗放入笼内，蒸30分钟起笼翻扣入盘。6.炒锅置旺火上，倒入猪油（25克）烧热，下冬笋片及香菇煸炒，倒入鸡汤100克，加白糖、酱油、精盐（1克），烧沸后再加味精，用湿淀粉勾芡，淋入猪油25克，撒上葱段，起锅浇在鸡皮肚上，撒上胡椒粉0.5克即成。

特点 造型别致，鸡皮溶嫩，肚片柔韧，饱含鱼香。

注：豆油皮须用干净湿布铺平，便于酿茸，酿茸的鸡皮肚上碗，须摆整齐，注意造型；鸡皮肚须蒸至透味。

荷花肚

用料 猪肚750克，熟火腿50克，水发香菇15克，水发玉兰片25克，熟猪油50克，鸡汤200克，味精1克，细盐1.5克，胡椒粉0.5克，葱段5克，姜丝1.5克。

制作 1.将猪肚用细盐少许搓捏后，在温水中透洗三次，放入沸水锅中烫2分钟取出，刮净肚内杂质，再放入旺火沸水锅中煮到8成熟时捞出，从中间剖开，切成4.5厘米长、1.8厘米宽的片；香菇留一个整的，其余的与火腿、玉兰片都片成薄片。2.将一整香菇摆入碗底中间，沿香菇边每镶2块肚片间夹1块火腿和1块香菇片，按此法摆完，放入葱段和姜丝，连碗上笼，用旺火蒸半小时取出，滗出原汁，翻扣入盘。3.炒锅置旺火上，下猪油烧热，放入鸡汤、味精、细盐（少许）、玉兰片和蒸猪肝原汁烧沸，起锅淋在猪肚上，再撒入胡椒粉即成。

特点 清雅悦目，猪肚软烂不糜，清爽滑润。

注：是舌炎、皮炎、贫血、口角溃疡、阴囊炎等营养不良和食欲不振等患者及孕妇、乳母、老年人的佳肴。

炆肚仁

用料 生猪肚头500克，黄瓜50克，熟豆油25克，香油少许，精盐、味精、花椒粒、葱丝、姜丝、蒜末、香菜等适量。

制作 1.将生肚头剥去皮，在里面剞成横竖花刀，切成菱形块装碗，放入水和少许碱，约泡15分钟，把碱水倒出，

用清水洗净。黄瓜洗净，切小菱形片待用。香菜洗净，切2厘米长的段待用。再将肚皮放入开水锅焯一下，断生时捞出，速用凉水过凉，沥干水装盘。黄瓜片用开水焯透，用凉水过凉，沥干水，放在肚仁上面。2.再放上葱丝、姜丝、蒜末，浇上好的花椒油略焖一会。最后放上精盐、味精、香菜段，拌匀即成。

特点 鲜咸，脆嫩。

烩肚丝

用料 熟肚150克，玉兰片50克，酱油10克，料酒5克，盐1.5克，大油400克，高汤200克，水团粉50克，蒜25克。

制作 1.把熟肚切成3厘米长的粗丝，用开水余一下，放入漏勺控净水分，大蒜拍成泥，玉兰片切丝。2.勺内加入大油烧热，加入大蒜泥炆锅，放上玉兰片丝、高汤、酱油、料酒、味精、盐，调好口味，烧开后，打去浮沫，再下肚丝，用水团粉勾芡，淋入少许明油，出勺即成。

干烧肚块

用料 熟肚250克，雪里红叶50克，花生油500克（实耗75克），盐1克，味精1克，酱油25克，料酒5克。

制作 1.将熟肚切成2厘米宽的条，再改切成抹刀片，用酱油、料酒腌一下，将雪里红叶洗净，切成丝，控净水分。2.炒勺上旺火，下入花生油，烧六七成热，把喂好的肚块下入稍炸，熟透后捞出，勺内温度升高，再下第二次，炸后捞出，最后将油烧到九成熟，再炸一次，成金黄色捞出，外面

呈干酥状，放入盘子中间，雪里红丝也用热油炸一下，捞出后围在肚块周围，撒上味精，即成。

麻辣肚丝

用料 熟肚子200克，熟笋50克，青椒少许，辣椒油25克，花椒粉、细盐、味精少许。

制作 1.将熟肚子、熟笋分别切成细丝，将青椒用沸水烫过，捞出后切成丝。2.将辣椒油与花椒粉、细盐、味精调和均匀，浇在盘中，拌匀即可。

特点 经济实惠，味美适口，开胃解腻。

麻辣猪肚

用料 猪肚1公斤，葱30克，姜15克，料酒25克，酱油25克，香油25克，盐、白糖、味精、辣椒面、花椒面、熟芝麻各少许。

制作 1.将除去粘液、洗净的猪肚放入沸水锅中烫一下捞出，刮除黄膜洗净，放入锅内加葱段、姜片、料酒、花椒和清水，用旺火烧开后，转中火煮至猪肚熟烂时捞出，晾凉待用。2.辣椒面用水浸湿，浇入烧至八成热的香油，将炸好的辣椒面、熟芝麻、花椒面、酱油、盐、白糖、味精等对入小碗内调匀，即成麻辣汁。3.将熟肚切成条，装入盘内，撒上葱末，浇上麻辣汁拌匀即成。

特点 麻辣咸香，佐酒下饭均宜。

椒盐猪肚

用料 猪肚尖750克，鸭蛋2个，面粉150克，绍酒50克，苏打粉1克，白糖1克，花椒盐15克，精盐2.5克，味精5克，清汤1公斤，熟猪油750克（实耗125克）。

制作 1.将猪肚尖面上的肥油去掉，用清水洗净，放进砂锅，倒入清汤，加上精盐、味精、白糖、绍酒，用微火煨2小时取出晾凉，然后切成8块。2.鸭蛋磕在碗里，用筷子打散，加入面粉（125克）、苏打粉、猪油（15克）、清水少许，搅匀成蛋面浆。3.炒锅放在旺火上，倒入猪油，烧到五成热，猪肚尖逐块滚匀面粉（25克），再蘸上蛋面浆，然后下锅油炸，待蛋粉皮呈金黄色时捞出，切成5厘米长、1.5厘米宽的块装盘，再撒上花椒盐即成。

特点 色泽金黄，皮酥里嫩，淡爽醇香，佐酒甚佳。

什锦猪肚

用料 猪肚1个，海米25克，火腿25克，~~肥猪肉25克~~，香菇3朵，水发木耳25克，瘦猪肉150克，~~肉皮50克~~，冬笋25克，精盐65克，味精、料酒、香油、葱姜末各少许，醋、明矾适量。

制作 1.将猪肚翻个儿，剪去肚油，用盐醋和明矾将猪肚揉搓刮洗干净，放到开水中烫一下，刮去肚膜备用。2.将海米、火腿、肥猪肉、香菇、水发木耳、冬笋切成小丁，用热水焯一下。肉皮切成丝。瘦猪肉剁成末，用精盐腌约4个小时。3.将腌好的瘦猪肉末和海米、火腿、香菇、水发木耳、肥猪