

家庭四季美食丛书

四季肉类菜

500款可口肉类菜

紫毫 编



JIA TING SI JI MEI SHI CONG SHU

陕西旅游出版社

家庭四季美

四季肉菜

紫毫 编

500款可口肉类菜



美味宣言 & 四季饮食
MeiWeiXuanYan & SiJiYinShi

陕西旅游出版社

(陕)新登字 012 号

责任编辑:薛放

封面设计:爱宝隆

责任监制:刘青海

《家庭四季美食》(十二册)

紫毫编

陕西旅游出版社出版发行

(西安长安路 32 号 邮编:710061)

新华书店经销

北京中加印刷有限公司印刷

850×1168 毫米 大 32 开 6.5 印张

2003 年 8 月第 2 版 2003 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 7-5418-1601-9/G·409

定价:12.80 元

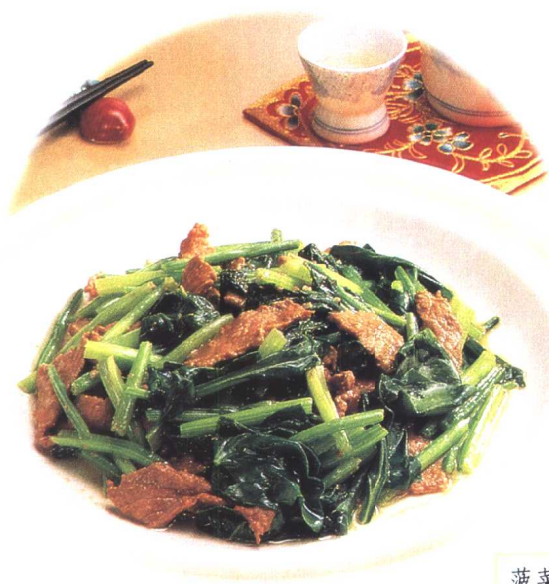


香根牛肉丝



猪脚煲姜

美

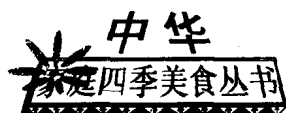


菠菜牛肉



当归羊肉

美



目 录

(一) 春季菜谱

四喜肉	(3)	冬笋烧肉	(11)
红烧里脊	(3)	红烧狮子头	(11)
勺子肉	(4)	咸蛋蒸肉饼	(12)
水晶肉丸	(4)	回锅肉	(12)
米粉肉	(5)	古老肉	(12)
家乡肉	(6)	干炸里脊	(13)
干烧猪脚	(6)	豆豉扣肉	(13)
冻米肉丸	(7)	桂花肉	(14)
锅巴肉片	(7)	烂糊肉丝	(14)
热拌酥肉	(8)	酿青椒	(15)
乳腐烧肉	(8)	咸鱼蒸肉饼	(15)
榨菜炒肉丝	(9)	粉丝炒肉丝	(16)
糖醋里脊	(9)	珍珠肉圆	(16)
辣椒炒肉丁	(10)	生煎里脊肉	(17)
炒扎酱丁	(10)	紫盖肉	(17)
		藜毫炒腊肉	(18)
		花生肉丁	(18)

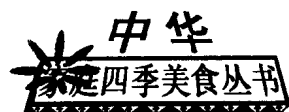
中华
家庭四季美食丛书

四季
肉类菜
目录

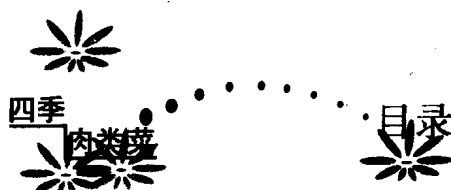
椒雪肉片·····	(18)	青椒里脊丝·····	(30)
烤味排骨·····	(19)	绣球肉丝·····	(31)
莲藕煨肉·····	(19)	鱼香肉丝·····	(31)
清蒸猪脑·····	(20)	酱爆肉丝·····	(32)
醋溜腰花·····	(20)	烂糊肉丝·····	(33)
清蒸腰块·····	(21)	扣三丝·····	(33)
爆炒猪肝花·····	(21)	滑溜肉片·····	(34)
煎蒸大排·····	(22)	焦溜肉片·····	(34)
麻花肉·····	(22)	椒雪肉片·····	(35)
京酱肉丝·····	(23)	炆里脊片·····	(36)
蒜苔腊肉·····	(23)	回锅肉片·····	(37)
芝麻丸子·····	(24)	锅塌肉片·····	(37)
煎烹猪肝·····	(25)	菜心肉片·····	(38)
火爆腰花·····	(25)	椒盐肉片·····	(38)
发菜火腩蚝豉·····	(26)	合川肉片·····	(39)
火腿油菜苔·····	(27)	锅巴肉片·····	(40)
番茄牛舌·····	(27)	麻辣肉片·····	(40)
干煸牛肉丝·····	(28)	葱椒肉片·····	(41)
雪菜冬笋肉丝·····	(29)	虾子里脊片·····	(42)
枸杞头肉丝·····	(29)	荠菜炒肉片·····	(42)
抓炒肉丝·····	(30)	花生肉丁·····	(43)



目录



辣子肉丁.....	(43)	咖喱炒兔片.....	(56)
酱爆肉丁.....	(44)		
豆豉炒肉丁.....	(45)	(二)夏季菜谱	
三丝肉卷.....	(45)	蒜泥白肉.....	(59)
核桃肉卷.....	(46)	红油腰片.....	(59)
炸里脊卷.....	(46)	香荷仔盖.....	(60)
蚝油肉柳.....	(47)	鳝段烤肉.....	(60)
干烧肉条.....	(48)	剥皮大烤.....	(61)
裹炸异香肉.....	(49)	糖醋里脊肉.....	(62)
糟溜里脊肉.....	(49)	菜菔炒腊肉.....	(62)
生爆盐脊肉.....	(50)	芝麻金钱肉.....	(63)
香糟扣肉.....	(51)	灯笼青椒肉.....	(64)
干菜焖肉.....	(51)	紫茄卷筒肉.....	(64)
乳腐汁肉.....	(52)	咕咾肉.....	(65)
荷叶粉蒸肉.....	(52)	金钱肉.....	(66)
家常牛肉丝.....	(53)	葱椒肉.....	(66)
煨烧牛肉.....	(54)	桂花肉.....	(67)
桂花羊肉.....	(54)	荔枝肉.....	(67)
扒扣羊肉.....	(54)	枇杷肉.....	(68)
手抓羊肉.....	(55)	东坡肉.....	(69)
生烤兔肉.....	(56)	走油肉.....	(70)



目录

粉蒸肉·····	(71)	苦瓜酿肉·····	(83)
姜丝肉·····	(71)	丝瓜酿肉·····	(84)
椒酱肉·····	(72)	荷包青椒·····	(85)
韭芽牛肉丝·····	(72)	炒肉辣皮·····	(85)
干煸牛肉丝·····	(73)	椒盐排骨·····	(86)
锦绣牛肉丝·····	(73)	香酥排骨·····	(86)
银芽牛肉丝·····	(74)	爆玲珑·····	(87)
鱼香牛肉丝·····	(75)	鱼香猪肝·····	(87)
蚝油牛肉·····	(75)	余肚丝·····	(88)
子姜牛肉片·····	(76)	酸辣百页·····	(89)
茄汁牛肉片·····	(77)	炸桃腰·····	(89)
豆豉牛肉片·····	(77)	圈子草头·····	(90)
泡菜牛肉末·····	(78)	九转肥肠·····	(91)
茶烧肉·····	(78)	油爆生肠·····	(91)
锅煽肉片·····	(79)	粉蒸肥肠·····	(92)
荷叶肉·····	(80)	清炒猪肝·····	(93)
白肉莴笋·····	(80)	南煎猪肝·····	(93)
肉珠烩豌豆·····	(81)	鱼香猪肝·····	(94)
肉丝炒苦瓜·····	(81)	油爆猪肝·····	(94)
苦瓜烧肉·····	(82)	酸甜猪肝·····	(95)
清蒸苦瓜塞肉·····	(83)	干炸肝花·····	(95)



目录



火爆猪肝·····	(96)	鱼香腰花·····	(110)
炒腰花·····	(97)	辣白牛肉·····	(111)
鱼香腰花·····	(97)	苹果牛肉片·····	(112)
菜花酥腰·····	(98)	盐爆里脊·····	(113)
醋溜腰花·····	(99)	醋溜羊肉片·····	(113)
和合腰子·····	(99)	炖羊脑·····	(114)
麻酱腰片·····	(100)	家常牛肉·····	(115)

(三)秋季食谱

抓炒肉·····	(103)	红焖牛肉·····	(115)
荤素扣肉·····	(103)	裹烧牛肉·····	(116)
干炸佛手卷·····	(104)	金钱牛排·····	(117)
脆皮里脊卷·····	(105)	茄汁牛排·····	(117)
青豆炒肉丝·····	(105)	排牛肉条·····	(118)
清蒸丸子·····	(106)	茄汁挂炉牛肉·····	(119)
花生米炒木樨肉·····	(107)	蒜爆牛肉·····	(119)
粉蒸排骨藕·····	(107)	锅烧牛肉·····	(120)
番茄白蜜·····	(108)	粉蒸牛肉·····	(121)
蒸猪肝·····	(109)	水煮牛肉·····	(121)
软炸猪肝·····	(109)	香酥牛肉·····	(122)
炆肚块·····	(110)	京葱烤牛方·····	(123)
		芝麻牛排·····	(123)
		脆皮牛肉·····	(124)



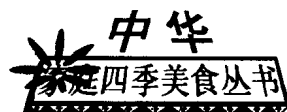
当归牛腩	(124)	滑溜羊里脊	(138)
沙茶牛肉	(125)	炒鱼羊片	(138)
油爆牛腿	(126)	排羊肉条	(139)
滑溜牛里脊	(127)	酥炸羊腩	(140)
炸里脊球	(127)	锅烧羊肉	(141)
黄焖牛肉丸	(128)	清炖羊肉	(141)
烧牛腩	(129)	红糟羊肉	(142)
坛子肉	(129)	椒盐排骨	(142)
煨酥肉	(130)	枫泾猪排	(143)
四喜肉	(130)	爆糟排骨	(144)
红烧肉	(131)	豉汁蒸排骨	(144)
木须肉	(132)	香葱蒸排骨	(145)
白露肉	(132)	咖喱煎排骨	(146)
紫盖肉	(133)	炸猪排	(146)
煎茄夹	(133)	醉排骨	(147)
咸烧白	(134)	走油蹄膀	(148)
甜烧白	(135)	盐水蹄膀	(149)
糖醋排骨	(135)	椒盐蹄膀	(149)
冬笋羊肉丝	(136)	冰糖元蹄	(150)
子姜羊肉丝	(137)	回锅蹄膀	(151)
芙蓉羊肉片	(137)	红枣煨蹄	(152)



四季

肉类

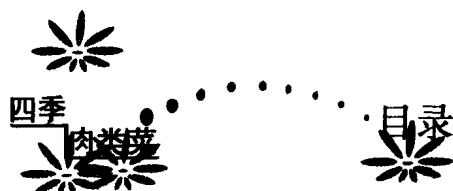
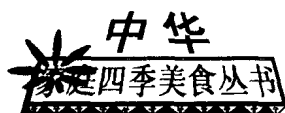
目录



中华

家庭四季美食丛书

八宝酥蹄	(152)	冷冻羊糕	(167)
红烧拆炖	(153)	红焖羊肉	(168)
大白蹄	(154)	砂锅狗肉	(168)
(四)冬季食谱		淮杞炖狗肉	(169)
粉蒸肉	(157)	涮羊肉	(170)
白菜猪肉卷	(157)	什锦火锅	(171)
肉丁豆腐	(158)	菊花四喜火锅	(171)
四喜丸子	(158)	酸菜白肉火锅	(172)
肉末酱瓜	(159)	隔年菜	(173)
家常炒肉丝	(160)	糟牛脯	(174)
元宝肉	(160)	葱烤牛舌	(174)
腐乳肉	(161)	红煨牛尾	(175)
葱头烧猪排	(161)	三鲜牛蹄筋	(175)
三丝番茄汤	(162)	白汁牛蹄筋	(176)
烤金银猪肝	(162)	干炸羊肉	(177)
烧熬肥肠	(163)	京葱羊肉	(177)
酿猪肚	(164)	焦炸羊肉	(178)
煎牛肉饼	(165)	酸辣羊肉	(179)
米酒涮牛肉	(166)	附片蒸羊肉	(180)
家常粉蒸牛肉	(166)	手抓羊肉	(180)
		醋溜羊肉	(181)



红烧羊肉	(181)	酥炸狗肉片	(188)
红煨羊蹄	(182)	兔片扒菜远	(188)
葱爆羊肉丁	(183)	红烧果子狸	(189)
栗子黄焖羊肉	(183)	粗盐焗乳鸽	(190)
荷叶粉蒸羊肉	(184)		
糖醋羊肉丸子	(185)	附录:肉类的质量和选用	
烤羊肉串	(185)	一、猪肉类	(193)
焖羊肉	(186)	二、牛肉类	(195)
他似蜜	(187)	三、羊肉类	(197)
生炆狗肉	(187)	四、内脏类	(199)

(一) 春季菜谱

四 喜 肉

原料：带皮五花肉 500 克，菠菜 500 克，料酒、酱油、白糖、味精、葱、姜、盐、水淀粉、香油、熟猪油各适量，糖色少许。

制作：

1. 将带皮五花肉刮洗干净，去残毛，用温水烫洗一下，切成大小一样的 4 块；菠菜洗净，去根，切成 3 厘米长的段。

2. 锅内放入清水，烧沸，下入肉，加酱油、白糖、料酒、盐、糖色、葱段、姜片，烧沸后改小火煨约 2 个小时，至肉酥烂为止。

3. 取出 4 块肉，摆放盘内，再将原汤倒入炒勺内，拣掉葱姜，用水淀粉勾芡，淋上香油，浇在肉上面。

4. 炒勺内放猪油，烧热，用葱、姜末炆锅，下入菠菜，加盐、味精煸炒一下，烹入料酒，翻炒几下，出勺，倒入肉的周围即成。

特点：色美肉香，食之不腻。

成分介绍：此菜主料含蛋白质 66.4 克，脂肪 129.6 克，糖类 13.8 克，热量 1680 千卡，钙 320 毫克，磷 236 毫克，铁 8 毫克，胡萝卜素 17.22 毫克，维生素 C 174 毫克。

红 烧 里 脊

原料：里脊肉 500 克，白萝卜半个，胡萝卜 1 个，炸油、高汤、酱油、盐、糖、胡椒粉、麻油（香油）各适量，米酒、淀粉各少许。

制作：



1. 将里脊肉切成小丁，胡萝卜去皮切成块状。
2. 把里脊肉先用盐腌半小时，再下锅炸熟捞出，锅内加入高汤后倒入炸好的肉和切好的两种萝卜，烧5分钟后再加入酱油、料酒、糖和胡椒粉，用以调味。
3. 将白粉（淀粉）用水搅匀后，倒入锅内，约两分钟便可盛起，在上面淋点麻油（香油）即可。

特点：色泽红亮，味鲜咸适口。

成分介绍：此菜主原料可提供蛋白质约52.5克，脂肪76.5克，糖类12克，热量945千卡。

勺 子 肉

原料：猪后腿带皮坐臀肉一斤，干辣椒二钱，水发木耳五钱，蒜柳一两。

调料：酱油二钱，料酒一钱，盐五分，白糖二分，辣椒油一钱，猪油一两。

制作：猪肉切成二寸长一寸宽的薄片，蒜柳切成一寸五分一段，干辣椒切小段。把锅放在旺火上将油烧热，肉片倒入用铲搅动，使肉片卷起加入料酒再炒，放入酱油、盐、白糖、辣椒油以及汤少许，盖好烧几分钟待烂盛入盘内。然后，再取一只锅放油在旺火上烧热，把蒜柳、干辣椒放下炒几下，再放木耳以及肉片合炒，加入辣椒油，使汤汁稍稠盛盘即成。

特点：得辣鲜美，开胃下饭，江西吉安名菜。

水 晶 肉 丸

原料：肥瘦猪肉一斤二两，水发香菇五钱，熟火腿三钱，油