

47

吃遍天下
小小荤素店

牛羊狗佳肴

36 道菜 + 18 种营养分析 + 48 种食物相宜相克 = 1 册 5 元钱

⇨ **100%** 超值



5 元钱吃遍天下
只买好的，不买贵的

金版文化发展有限公司 / 主编

广州出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

牛羊狗佳肴 / 深圳市金版文化发展有限公司主编.
— 广州: 广州出版社, 2005.9
(吃遍天下丛书. 小小荤素店)
ISBN 7-80731-024-3

I. 牛... II. 深... III. 荤菜—菜谱
IV. TS972.125

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第102103号



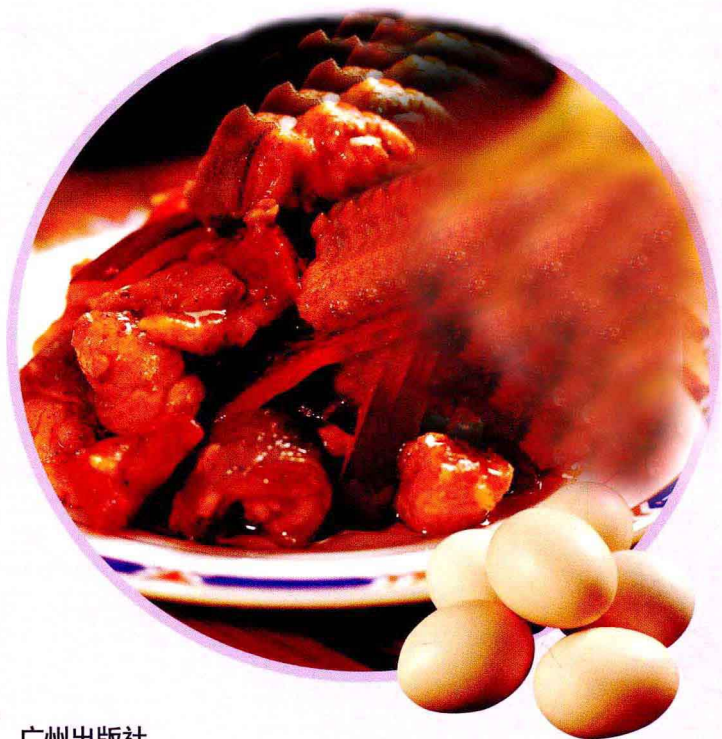
吃遍天下 47 小小荤素店

牛羊狗佳肴

出版发行 广州出版社 (地址: 广州市人民中路同乐路12号 邮政编码: 510121)
主 编 深圳市金版文化发展有限公司
责任编辑 易 文
封面设计 朱小良
印 刷 深圳市极雅致印刷有限公司 (0755-84190019)
开 本 787 × 1092 1/32
总 印 张 20
总 字 数 800千
版次印次 2005年9月第1版第1次
书 号 ISBN 7-80731-024-3/TS · 4
总 定 价 50.00元 (全10册)

《吃遍天下》47

牛羊狗佳肴



广州出版社

向您推荐

《牛羊狗佳肴》以通俗的文字介绍了36例牛肉、羊肉、狗肉的烹调方法，教您通过食物的巧妙搭配，制作出营养丰富、色香味俱佳的家常小菜。书中还配有精美详细的制作过程图，为您提供更直观的参考借鉴，使操作更简单。

除此之外，本书还具有三大特点：

一、5元定价，绝对超值。此书不仅价格超低，而且质量一流，非常注重装帧的精美和图片的美观，一览便知。

二、配有营养分析，以便提高您的饮食质量。书中选取了36道食谱中涉及的18种食材，有针对性地进行了详细的营养分析，方便您根据家人的体质及相关宜忌调整饮食，将中医学“药食同补”的科学概念应用到日常生活中。

三、配有相宜相克图文，给人以饮食方面的警示。专业的营养师从营养学的角度对本书36道菜中的相关食物进行了相宜与相克的列举，帮您纠正日常生活中不正确的饮食习惯，让您的饮食既丰富、有营养，又安全、放心。





竹签牛肉	4
葱香牛肉	5
芥蓝炒牛肉	6
铁板牛柳	7
砂锅牛尾	8
〔营养分析〕牛肉 ...	9
萝卜烧牛腩	10
〔营养分析〕萝卜 ...	11
手抓肉	12
孜然羊排	13
英式羊扒伴香草汁 ...	14
尖椒羊肉	15
印度咖喱羊	16
西域秘制羊排	17
炒烤羊肉	18
铁板羊里脊	19
锅仔羊肉	20
葱爆羊肉	21
柠檬烤羊腿	22
〔营养分析〕羊肉 ...	23
辣椒炒狗心	24
软煎牛肉	25
荷兰豆炒狗肾	26
〔营养分析〕荷兰豆 ...	27
蒜薹狗肉	28
〔营养分析〕蒜薹 ...	29
狗肉烩洋葱	30
〔营养分析〕洋葱 ...	31

芋儿狗肉	32
〔营养分析〕芋头 ...	33
鲜豆腐焖狗肉	34
〔营养分析〕豆腐 ...	35
锅仔狗肉	36
〔营养分析〕黄豆芽 ...	37
麻辣狗肉	38
砂锅狗肉	39
干锅狗肉	40
〔营养分析〕狗肉 ...	41
红酒烩牛尾	42
〔营养分析〕胡萝卜 ...	43
竹笋炒牛肉	44
〔营养分析〕竹笋 ...	45
栗子焖羊肉	46
〔营养分析〕板栗 ...	47
土豆炖牛肉	48
〔营养分析〕土豆 ...	49
金针木耳煮牛舌	50
〔营养分析〕金针菇 ...	51
椒菇烩牛肉	52
〔营养分析〕草菇 ...	53
羊骨韭菜粥	54
〔营养分析〕韭菜 ...	55
水煮牛肉	56
〔营养分析〕莴笋 ...	57
相宜相克大公开	58

竹签牛肉



【特别提示】腌制时牛肉要腌透，味道才调好。

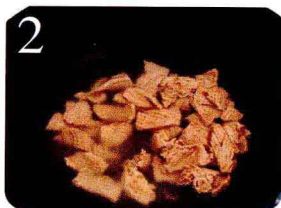
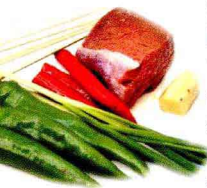
准备:10分钟
烹饪:15分钟

【原材料】牛肉400克、青辣椒3个、红辣椒4个、姜1块、竹签5根

【调味料】盐5克、生粉10克、料酒10克、胡椒粉2克、油50克、蚝油5克、豆瓣酱2克

【制作过程】

1. 牛肉洗净，横切薄片，放入料酒、盐、油、生粉、胡椒粉腌制；辣椒去蒂去籽切成段；姜切片、丝各少许；
2. 锅内加水烧熟，将腌好的牛肉、青椒、姜一起过水，捞起沥干水分，将青、红辣椒和姜片、牛肉穿在竹签上，摆放盘内；
3. 锅烧热放油，加少许豆瓣酱，放入葱、姜丝炒香，放入清水，调入盐、鸡精、胡椒粉、少许红醋、孜然、生粉调匀，淋在牛肉上即可。



葱香牛肉

《吃遍天下》47
牛羊狗佳肴



准备:10分钟
烹饪:15分钟

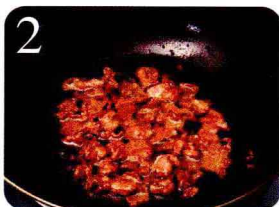
【特别提示】牛肉入锅
滑散时油温不能太高。

【原材料】牛肉300克、大葱3根、红椒1个、蒜3瓣、姜1块

【调味料】盐5克、料酒6克、胡椒粉3克、生粉5克

【制作过程】

1. 将牛肉洗净后切成片状，大葱切成菱形段，红椒去蒂去籽切菱形片，蒜、姜切片备用；
2. 锅中油烧至两成油温，将牛肉用盐、料酒、胡椒粉、生粉腌制后下入油锅中滑散炒熟后捞起；
3. 锅中留少许底油，爆香蒜、姜后下入牛肉和大葱、红椒，炒熟后调入盐、料酒、胡椒粉、鸡精炒入味即可。



芥蓝炒牛肉



准备: 10分钟

烹饪: 10分钟

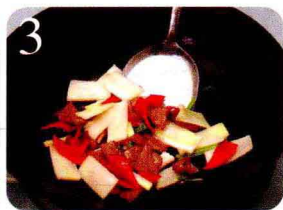
【原材料】 芥蓝150克、牛肉300克、红椒4只、葱4根

【调味料】 盐5克、鸡精1克、胡椒粉2克、料酒5克、香油2克

【制作过程】

1. 先将芥蓝去皮，洗净切片；牛肉洗净切横片，加入盐、胡椒、料酒腌制；红椒切大片，葱切段备用；
2. 将锅内放入油烧热，两成油温时放入牛肉滑散，牛肉滑散后加入芥蓝、红椒一起过油后捞起备用；
3. 锅内留少许油烧热，加入葱炒香，再将芥蓝、牛肉、红椒一起翻炒，调入盐、鸡精炒匀后淋入香油，即可装盘食用。

【特别提示】 在腌制牛肉时要冷油，在滑散牛肉时油温不能过高。



铁板牛柳

《吃遍天下》47
牛羊狗佳肴



准备:10分钟
烹饪:10分钟

【原材料】

牛里脊400克, 青、红椒各5克, 葱、姜、蒜各10克

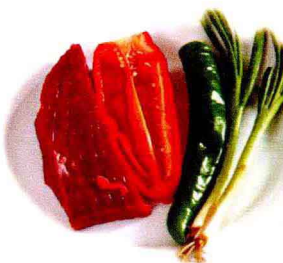
【调味料】

盐5克、味精3克、料酒5克、嫩肉粉6克、油20克

【制作过程】

1. 牛里脊洗净, 切片; 青、红椒切片; 葱、姜、蒜切片;
2. 牛里脊用盐、味精、料酒、嫩肉粉码味, 入油锅滑嫩, 盛出;
3. 青、红椒片, 葱、姜、蒜入锅炒香, 放入牛里脊炒匀, 盛在烧热的铁板上即可。

【特别提示】 铁板要烧至八成热。



砂锅牛尾



准备:10分钟
烹饪:35分钟

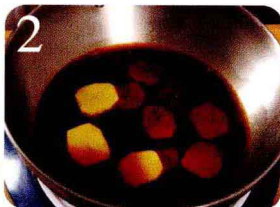
【原材料】 土豆150克、牛尾250克、洋葱30克、青椒1个、红椒2个

【调味料】 海鲜酱、柱候酱各15克，盐5克，糖10克，味精3克，鸡精5克，蚝油10克，鸡汤300克

【制作过程】

1. 牛尾洗净切件；洋葱洗净切片；辣椒去蒂托、去籽，洗净切片；土豆洗净，去皮切块；
2. 锅上火，放入适量水、海鲜酱、柱候酱和土豆，将土豆煮至八成熟；
3. 另取锅，放油烧热，爆香洋葱、红椒片，加入鸡汤、土豆、牛尾和剩余调味料，炒匀后转入砂锅中即可。

【特别提示】 土豆不要煮太烂。



Beef

牛肉

【营养与功效】

中医认为，牛肉味甘、性温平、无毒，有补中益气、滋养脾胃、强健筋骨、化痰息风、止渴止涎之功效，适宜于中气下陷、气短体虚、筋骨酸软、贫血久病及面黄目眩之人食用。牛肉含有很高的肉毒碱，主要用于支持脂肪的新陈代谢，产生支链氨基酸(是对健美运动员增长肌肉起重要作用的一种氨基酸)。牛肉高蛋白、低脂肪的特点，有利于防止肥胖，预防动脉硬化、高血压和冠心病，所以牛肉在西方发达国家特别受欢迎。

【营养师健康警告】

牛肉不可与韭菜同食，同食令人发热动火，也不可和栗子同食，否则易引起呕吐。过量食用会提高结肠癌与前列腺癌的患病几率以及胆固醇与脂肪的积累量，建议每周食用一次。

【烹饪特别提示】

炒牛肉时忌加碱，当加入碱时，氨基酸就会与碱发生反应，使蛋白质因沉淀变性而失去营养价值。牛肉不易烂熟，烹饪时可放少许山楂、橘皮或茶叶。

【选购】

新鲜的牛肉有光泽，肌肉红色均匀；肉的表面微干或湿润，不粘手；肉质有弹性，指压后痕迹能立即消失；嗅之有鲜牛肉的正常气味。

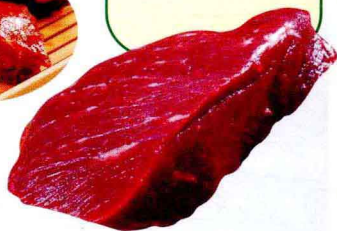
【适用量】

每次80克。

【烹饪方法】

可炒、烧、炖、蒸、煮、熏、炆、烤、卤等，还可做成腊肉。

牛肉是中国人的第二大肉类食品，仅次于猪肉。我国供食用的牛主要有黄牛、水牛、牦牛，此外也引进和培育了一批良种肉用牛。



萝卜烧牛腩



【特别提示】此菜肉酥，萝卜烂，清香可口。

 准备:10分钟
烹饪:50分钟

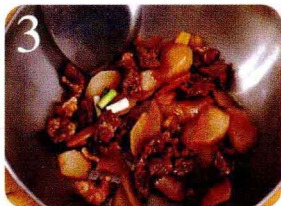


【原材料】牛肉500克、白萝卜500克、葱5克、姜3克

【调味料】味精2克、酱油5克、盐5克

【制作过程】

1. 将牛肉洗净，切成2厘米见方的块；白萝卜去根、须，洗净，去皮，切成滚刀块；葱切段；姜切片；
2. 炒锅置火上，放入植物油烧热，将牛肉块、姜片、葱段投入锅内，用大火炒至牛肉变白，盛出，用剩下的油炒萝卜块，炒至将熟时盛出；
3. 锅内加入剩下的油，烧热，将炒好的牛肉、白萝卜放入锅内，加入酱油和适量水，用旺火烧开后，再转用文火炖煮40分钟，加盐、味精调好味，出锅即可。



Radish 萝卜

【营养与功效】

萝卜热量少，纤维素多，吃后易产生饱胀感，因而有助于减肥。萝卜能增加机体免疫力，还能抑制癌细胞的生长，对防癌、抗癌有重要作用。萝卜还是一味中药，其味辛甘，性凉，主治食积胀满、痰嗽失音、吐血、痢疾。

【营养师健康警告】

萝卜不能和人参或胡萝卜一起食用，胃肠功能不佳者及先兆性流产、子宫脱垂患者勿食。

【烹饪特别提示】

若要和胡萝卜一起食用时应加些醋调和。

【适用量】

每餐50~100克。

【烹饪方法】

可炒，可生吃，可腌、酱、拌、炆、煮、蒸、做馅、做汤等。

萝卜又名紫花苕、温苕、莱菔等，属十字花科，两年生草本植物。我国是萝卜的故乡，早在3000多年前就有栽种，萝卜的形状有长圆筒形、圆锥形、圆形、圆扁形，皮有白、绿、红紫色三种，萝卜营养丰富，有很好的食用、药用价值。

【选购】

应挑选个体大小均匀，无病变、无损伤的鲜萝卜，萝卜皮细嫩光滑，密度大，用手指轻弹，声音沉重、结实的为佳，若声音混浊则多为糠心。

【保存】

萝卜在阴凉处可保存1~2个月。



手抓肉



准备:10分钟
烹饪:50分钟

【原材料】

羊肉500克、洋葱15克、胡萝卜20克、香菜10克

【调味料】

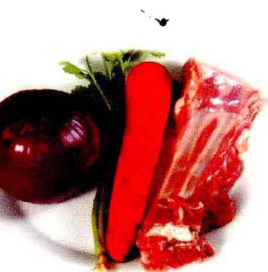
盐5克、花椒粒5克

【制作过程】

1. 羊肉洗净切块，洋葱切片，胡萝卜切块，香菜切末；
2. 锅中水烧开，放入羊肉块焯烫捞出，锅中继续烧开水，放入盐、洋葱、花椒、胡萝卜、羊肉煮熟；
3. 加入香菜末出锅即可。

【特别提示】

羊肉一定要煮熟烂。



孜然羊排

《吃遍天下》47

牛羊狗佳肴



【原材料】 羊排700克、生姜1块

【调味料】

孜然粉10克、胡椒粉8克、料酒5克、盐5克、醋8克

【制作过程】

1. 将羊排洗净后切段，生姜切丝备用；
2. 锅中水煮开后，放入羊排氽烫后捞起，沥干水分，再装入碗中，加入盐、料酒、胡椒粉码味后，入油锅中炸熟后捞起；
3. 锅中留少许底油，加入姜丝、蒜丝，爆香后加入炸好的羊排，放入孜然粉、少许盐和醋，炒匀即可。

【特别提示】 羊排要炸至金黄色，要用小火慢炸。



准备:8分钟

烹饪:45分钟



英式羊扒伴香草汁



准备:8分钟
烹饪:20分钟

【原材料】 羊扒肉200克、烟肉100克、青口2只、大虾100克、马铃薯1个、红椒1个、香草汁5克

【调味料】 盐5克、味精2克、料酒3克

【制作过程】

1. 羊扒切成大块，用盐、味精、料酒腌制；马铃薯、红椒洗净切块；
2. 羊扒入烧热的油锅中煎，同时放入香草汁，羊扒熟后摆盘，用烟肉围边；
3. 油烧热，放入红椒、马铃薯、大虾、青口炒熟，摆入盘中即可。



尖椒羊肉

《吃遍天下》47
牛羊狗佳肴



【原材料】 熟羊肉400克、红椒3个、青椒2个、葱2根、蒜4瓣、姜1块

【调味料】 豆瓣酱8克、香油10克、盐4克、料酒5克、胡椒粉3克、鸡精3克

【制作过程】

1. 将熟羊肉洗净后切成小片状；红椒、青椒去蒂去籽切菱形状；蒜、姜切末，葱切段备用；
2. 锅中油烧热后，放入姜、蒜末、豆瓣酱爆香，下入羊肉片炒匀，调入其他调味料；
3. 再加入红椒、青椒片炒熟后撒入葱段即可。

【特别提示】 羊肉要选先卤制过的熟羊肉。



准备:8分钟
烹饪:12分钟

