

VISION  BOOKS

THE COMPLETE
PRACTICAL
RECIPES

菜谱大全

中
Volume Two



 云南出版集团公司
 云南教育出版社

CONTENTS

目 录

第四章

牛羊肉类

- | | | |
|-------------|-----------|------------|
| 118 香辣牛肉 | 137 锅塌牛排 | 158 香笋红烧鸡 |
| 118 啤酒烧牛肉 | 137 葱烧牛小排 | 158 咖喱鸡块 |
| 119 果仁炸牛扒 | 138 鲜香牛肝 | 159 卤香鸡块 |
| 120 姬菇牛肉 | 138 生炒羊肉片 | 159 口蘑蒸鸡 |
| 120 兰椒炒牛肉 | 139 葱爆羊肉 | 160 豉香鸡块 |
| 121 水煮牛肉 | 140 芝香羊肉串 | 160 椒香鸡块 |
| 121 虾香牛肉片 | 140 扒羊肉条 | 161 笋瓜炒鸡丝 |
| 122 西红柿烧牛肉 | 141 栗子羊肉 | 161 银芽鸡丝 |
| 122 草菇烧牛肉 | 141 豆瓣焖羊肉 | 162 金菇鸡丝 |
| 123 孜然牛肉 | 142 萝卜炖羊肉 | 162 锤子鸡片 |
| 124 冬笋烧牛肉 | 142 红烧羊肉 | 163 芙蓉鸡片 |
| 124 酱焖牛肉 | 143 榨菜羊肉末 | 164 豆荚炒鸡柳 |
| 125 东坡牛肉 | 143 粉蒸羊排 | 164 干烧鸡翅 |
| 125 桃仁牛肉 | 144 酥炸羊腩 | 165 贵妃鸡翅 |
| 126 茶香牛肉 | 145 酸菜炖羊肚 | 165 五香凤爪 |
| 127 冬菜蒸牛肉 | 145 冬笋炒羊肝 | 166 川味小煎鸡 |
| 127 清炖牛肉 | | 166 香芋焖鸡腿 |
| 128 芫爆牛肉 | | 167 鲜蘑鸡腿 |
| 128 麻辣牛肉 | | 168 香酥炸鸡腿 |
| 129 美味牛肉丸 | | 168 酸豆角炒鸡胗 |
| 129 葱香牛肉丝 | | 169 草菇鸡心 |
| 130 香根木耳牛肉丝 | | 169 丝瓜炒鸡肝 |
| 131 香干牛肉丝 | | 170 柠檬鸭 |
| 131 银丝牛肉 | | 171 酸菜炒鸭块 |
| 132 酸菜牛肉丝 | | 171 麻辣鸭块 |
| 132 萝卜焖牛腩 | | 172 红煨鸭块 |
| 133 黄豆焖牛腩 | | 172 姜汁清香鸭 |
| 133 金菇牛柳 | | 173 盐水鸭块 |
| 134 西兰花牛柳 | | 173 冬菜扣鸭 |
| 135 麻仁牛柳 | | 174 红糟鸭煲 |
| 135 椒香煎牛柳 | | 174 姜芽炒鸭片 |
| 136 湘辣牛筋 | | 175 酸辣鸭肠 |
| 136 椒爆牛心顶 | | 176 冬笋烧鸭肝 |
| | | 176 黄焖鸭肝 |
| | | 177 泡椒鸭掌 |
| | | 177 萝卜烧板鸭 |

第五章

禽肉及其他肉类

- | | |
|------------|-----------|
| 148 辣子鸡丁 | 158 香笋红烧鸡 |
| 149 核桃爆鸡丁 | 158 咖喱鸡块 |
| 149 宫保鸡丁 | 159 卤香鸡块 |
| 150 麻辣子鸡 | 159 口蘑蒸鸡 |
| 150 雪菜毛豆鸡丁 | 160 豉香鸡块 |
| 151 菠萝鸡丁 | 160 椒香鸡块 |
| 151 腰果鸡丁 | 161 笋瓜炒鸡丝 |
| 152 白斩鸡 | 161 银芽鸡丝 |
| 153 东安子鸡 | 162 金菇鸡丝 |
| 153 红烧鸡 | 162 锤子鸡片 |
| 154 多味鸡块 | 163 芙蓉鸡片 |
| 155 砂锅土鸡 | 164 豆荚炒鸡柳 |
| 155 酥炸嫩鸡 | 164 干烧鸡翅 |
| 156 葱油鸡块 | 165 贵妃鸡翅 |
| 156 栗子鸡 | 165 五香凤爪 |
| 157 香辣鸡块 | 166 川味小煎鸡 |

- | | | |
|-----------|------------|-----------|
| 178 麻辣狗肉 | 198 咸蛋黄炒金瓜 | 219 炒什锦蚕豆 |
| 179 罐子狗肉 | 199 脆香藕丸 | 220 虾皮卷心菜 |
| 179 荷香乳鸽 | 200 蒜香茄泥 | 220 麻辣蚕豆 |
| 180 天麻炖鸽子 | 200 酱烧茄子 | 221 雪菜豆板酥 |
| 180 冬菇蒸鹌鹑 | 201 鱼香茄子煲 | 222 锅塌菠菜 |
| 181 扒兔肉 | 201 虎皮辣椒 | 223 蛋香萝卜丝 |
| 181 五香驴肉 | 202 豆泥青椒盒 | 223 甜辣萝卜干 |
| 182 玉楼美味蛇 | 203 豆豉辣椒 | |
| 182 家常鹅肉 | 203 香酥薯条 | |
| 183 清炒牛蛙 | 204 地三鲜 | |
| 183 蒜香牛蛙 | 204 麻辣土豆条 | |

第六章

蔬菜类

- | | |
|-------------|-------------|
| 186 素裹鲜笋 | 205 酸辣土豆 |
| 187 干烧冬笋 | 205 香素咕老肉 |
| 187 清炒玉兰片 | 206 炒辣三丝 |
| 188 鲜蘑冬笋 | 206 干煸茭白 |
| 188 上汤芦笋 | 207 芙蓉番茄 |
| 189 咸酥苦瓜 | 208 清炒芥蓝 |
| 189 苦瓜炒咸蛋 | 208 口蘑烧冬瓜 |
| 190 豉香苦瓜 | 209 海米冬瓜 |
| 190 松仁玉米 | 209 素回锅肉 |
| 191 炒素什锦 | 210 开洋白菜 |
| 192 油菜扒金针菇 | 210 海米炒蕨菜 |
| 193 蚝油草菇 | 211 干煸四季豆 |
| 193 玉兰片烩猴头菇 | 212 鱼香扁豆丝 |
| 194 素辣子鸡 | 212 油焖豇豆 |
| 195 红烧猴头菇 | 213 海米豇豆 |
| 195 炒素鳝糊 | 213 鲜香豆末 |
| 196 油醋香菇 | 214 豆豉鲮鱼油麦菜 |
| 196 山药烩香菇 | 215 多味木耳菜 |
| 197 平菇炒翠笋 | 215 三鲜素海参 |
| 197 口蘑烧香芋 | 216 西芹百合 |
| 198 糖醋南瓜丸 | 216 椒盐花菜 |
| | 217 糖醋素排骨 |
| | 217 丝瓜炖粉丝 |
| | 218 金银蒜蒸丝瓜 |
| | 219 双菇西兰花 |

本书注意事项:

1. 分量标准:
1大匙 = 30克
1小匙 = 3克
2. 调料可依各人口味酌定增减分量。
3. 高汤做法:
瘦猪肉300克、排骨300克、火腿150克、虾米40克、姜1大片、大料1粒、陈皮1片、清水适量。用小火熬煮成1大碗汤汁，用纱布滤去渣滓即可。



THE COMPLETE 菜谱大全 PRACTICAL RECIPE

第四章

牛羊肉类

猪肉和羊肉都是我们餐桌上的传统肉食，不仅蛋白质含量高、脂肪少，而且富含多种营养成分。它们如此受人青睐，不仅仅是因为有益于健康，更多的原因恐怕是因为可以烹制出让人大快朵颐的各种美味佳肴吧！

在这一篇章，我们选用了49道以牛羊肉为原料的菜肴，有鲜辣滑嫩的香辣牛肉，有清香甜润的栗子羊肉，还有味道浓郁、香味独特的葱爆羊肉……材料虽然简单，味道可非同一般。怎么样？想不想一试身手，做出几道令人回味无穷的拿手好菜呢？那就赶紧卷袖下厨吧！

啤酒烧牛肉

材料

牛肉 · 300 克
胡萝卜 · 50 克
洋葱 · 25 克
生姜 · 1 小块
大蒜 · 3 瓣

调料

食用油 · 30 克
酱油 · 2 小匙
啤酒 · 8 大匙
胡椒粉 · 1 小匙
番茄酱 · 1 小匙
精盐 · 1 小匙
白糖 · $\frac{1}{2}$ 小匙
味精 · $\frac{1}{2}$ 小匙



做法

1. 将胡萝卜洗净，切成滚刀块；洋葱洗净切块；姜洗净切片；蒜洗净拍松；
2. 牛肉洗净切成小块，用沸水焯后捞出，放入凉水中洗去浮沫；
3. 往锅内倒油，烧热后放入姜片、蒜瓣、洋葱块翻炒，再加入番茄酱、牛肉块、酱油、白糖、啤酒，烧开后放入胡萝卜、胡椒粉、精盐、味精，最后倒入砂锅，用小火炖 30 分钟即可。

特点：

清香四溢，肉嫩可口。

★厨师一点通

炖牛肉时，用啤酒代替水，牛肉会更加鲜嫩。

香辣牛肉

材料

牛肉 · 150 克
蒜苗 · 20 克
红辣椒 · 4 个
生姜 · 1 小块
大蒜 · 6 瓣
淀粉 · 适量

调料

食用油 · 30 克
香油 · 1 小匙
料酒 · 2 小匙
胡椒粉 · 少许
豆瓣酱 · 适量
精盐 · 1 小匙
味精 · $\frac{1}{2}$ 小匙

做法

1. 牛肉洗净切片，红辣椒洗净切成斜片；姜、蒜洗净切片，蒜苗洗净切段；
2. 牛肉里加盐、味精、料酒腌约 5 分钟待用；
3. 锅里倒入适量油，烧热，把牛肉片炒至八成熟时盛起；
4. 锅里重新加油，烧热，放入姜、蒜、豆瓣酱、辣椒片、盐、味精、胡椒粉爆炒至快熟，再加入炒好的牛肉片炒匀，用水淀粉勾芡，淋入香油，出锅装盘即可。

特点：

香辣味浓，肉嫩可口。

★厨师一点通

做这道菜时最好选用牛里脊，因为里脊肉嫩，口感更好。





果仁炸牛扒

材料

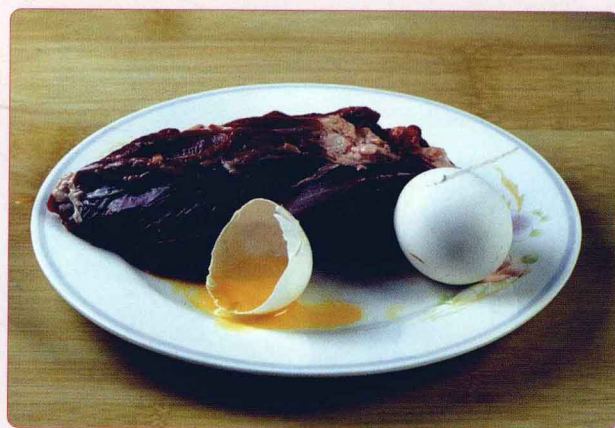
牛肉 · 150 克
熟花生米 · 50 克
鸡蛋 · 1 个
淀粉 · 适量

调料

食用油 · 500 克
(实耗 50 克)
胡椒粉 · 少许
精盐 · 1 小匙
味精 · $\frac{1}{2}$ 小匙

做法

1. 牛肉洗净后切成大块，用刀脊拍松肉块两面，撒上盐、味精；花生米去皮压成小粒；
2. 把鸡蛋打入碗内，加盐、味精、胡椒粉、淀粉、水调成鸡蛋糊；
3. 把牛肉挂上鸡蛋糊，再粘上花生米粒待用；
4. 往锅里放油，烧热后投入挂好糊的牛肉，炸至外脆里嫩，捞起装盘即可。



特点：

外脆里嫩，酥香可口。

★厨师一点通

如果去掉牛肉的筋络，肉块的口感会更好。

厨房小窍门

炒牛肉的小诀窍 (1)

要想使牛肉鲜嫩，可先在切好的牛肉中加适量料酒、食用油，拌匀后腌 20~30 分钟，然后用大火快速煸炒，炒熟后迅速出锅。

姬菇牛肉

材料

牛肉 · 200 克
姬菇 · 200 克
生姜 · 1 小块
淀粉 · 适量

调料

食用油 · 30 克
香油 · 1 小匙
蚝油 · 1 小匙
精盐 · 1 小匙
味精 · $\frac{1}{2}$ 小匙



做法

1. 姬菇去根洗净，牛肉去筋切片，生姜去皮切片；牛肉里加入盐、味精、淀粉、水，腌制 5 分钟；
2. 往锅里倒油，烧热，下牛肉片滑炒至八成熟，倒出待用；
3. 锅内留底油，下入姜片、姬菇、盐炒至八成熟，加入牛肉片，调入味精、蚝油，翻炒数次，用水淀粉勾芡，淋入香油即成。

特点：

味道鲜美，香嫩可口。

★厨师一点通

切牛肉时要去掉牛肉筋；烹制前，最好用料酒、食用油腌一会牛肉，可使牛肉更入味、更鲜嫩。



兰椒炒牛肉

材料

牛肉 · 150 克
荷兰豆 · 30 克
红辣椒 · 3 个
青辣椒 · 3 个
生姜 · 10 克
淀粉 · 适量

调料

食用油 · 30 克
香油 · 1 小匙
料酒 · 2 小匙
精盐 · 1 小匙
白糖 · $\frac{1}{2}$ 小匙
味精 · $\frac{1}{2}$ 小匙



做法

1. 牛肉洗净切片，荷兰豆洗净去老筋，青、红辣椒洗净去籽切片，姜洗净切片；
2. 牛肉加盐、味精、淀粉、水、料酒腌约 5 分钟；烧热油锅，下牛肉炒至八成熟时倒出；
3. 往锅里重新注油，烧热，放入姜片、荷兰豆、辣椒片爆炒片刻，调入盐、味精、白糖炒几下，加入炒过的牛肉炒匀，用水淀粉勾芡，淋入香油即可。

特点：

色泽鲜艳，清爽可口。

★厨师一点通

在做法 3 中，最后放牛肉是为了避免炒制时间过长，牛肉片肉质变老。





虾香牛肉片

材料

牛肉 · 300 克
虾片 · 50 克
洋葱 · 10 克
生姜 · 1 小块
大蒜 · 3 瓣
淀粉 · 适量

调料

食用油 · 500 克
(实耗 50 克)
酱油 · 1 小匙
高汤 · 2 小匙
料酒 · 1 小匙
沙茶酱 · 适量
咖喱粉 · 适量
精盐 · 1 小匙
白糖 · $\frac{1}{2}$ 小匙
味精 · $\frac{1}{2}$ 小匙



做法

1. 把牛肉洗净切片，加料酒、盐、酱油、水、淀粉、少量食用油腌制一会；洋葱、姜、蒜洗净切末；
2. 往锅内倒油，油温升至六成热时放入虾片炸至开花，捞出摆入盘中；再把牛肉片倒入锅内划散，捞出沥油；
3. 锅内留底油，烧热后倒入洋葱、姜、蒜、咖喱粉、沙茶酱、料酒、白糖、盐、高汤、味精、牛肉片，用水淀粉勾薄芡，待汁稠时盛出倒入装有虾片的盘中即可。

特点：

浓香诱人，酥脆可口。

★厨师一点通

切牛肉不要顺着肉的纹理切，应该横着切，用这种方法切出来的牛肉片口感更嫩。

水煮牛肉

材料

牛肉 · 400 克
生菜 · 300 克
蒜苗 · 50 克
大葱 · 1 根
生姜 · 1 小块
大蒜 · 5 瓣
淀粉 · 适量
干辣椒 · 10 个

调料

食用油 · 10 克
酱油 · 3 小匙
料酒 · 3 小匙
豆瓣酱 · 3 小匙
精盐 · 1 小匙
味精 · $\frac{1}{2}$ 小匙



做法

1. 牛肉切片，用少许盐、料酒、淀粉拌匀上浆；生菜洗净掰开，下锅略微焯下水，捞出垫在碗底；蒜苗切段；葱、姜、蒜切片；干辣椒切段；
2. 将食用油烧热，加入豆瓣酱、葱、姜、蒜、干辣椒煸香，烹入料酒、酱油，加入一大碗开水，稍煮，捞出豆瓣酱的渣子；
3. 汤汁烧开后，把牛肉片放入锅中，再放进蒜苗、盐、味精，水再次烧开后即可倒在生菜上。

特点：

咸鲜麻辣，醇香可口。

★厨师一点通

煮牛肉片的时间不要太长，否则牛肉的口感不好。



西红柿烧牛肉

材料

牛肉 · 250 克
西红柿 · 400 克
香葱 · 2 棵
生姜 · 1 小块
大蒜 · 2 瓣
淀粉 · 适量

调料

食用油 · 500 克
(实耗 30 克)
酱油 · 1 小匙
番茄酱 · 1 小匙
精盐 · 1 小匙
白糖 · $\frac{1}{2}$ 小匙
味精 · $\frac{1}{2}$ 小匙

做法

1. 牛肉洗净切片后加酱油、油、水、淀粉拌匀，腌置半小时；西红柿洗净去皮后切成块状；葱洗净切末，姜、蒜洗净切末；
2. 往炒锅里放油，烧至八成热时，把牛肉倒进去，炸至七成熟时捞起沥油；
3. 锅内留底油，放入葱、姜、蒜、西红柿，翻炒约 2 分钟，再加适量清水及盐、番茄酱、糖、味精；
4. 西红柿煮烂后加入牛肉略炒，用水淀粉勾芡，炒匀后即可装盘。

特点：

口味独特，味道鲜美。

★厨师一点通

可以用番茄酱代替西红柿，菜的味道、色泽都很好。

草菇烧牛肉

材料

牛肉 · 200 克
草菇 · 150 克
香葱 · 1 棵
生姜 · 1 小块

调料

食用油 · 30 克
酱油 · 1 小匙
料酒 · 2 小匙
精盐 · 1 小匙
白糖 · $\frac{1}{2}$ 小匙



做法

1. 牛肉洗净切块；草菇洗净；葱洗净切末；姜洗净切片；
2. 往锅里倒油，烧热后放入葱、姜煸炒出香味，然后放入肉块煸炒出油，加入酱油、料酒和少许水，用大火烧沸后转小火焖烧约 1 小时；
3. 再放入草菇、糖、盐，用大火烧开后改小火，焖至牛肉酥烂后装盘即可。

特点：

鲜嫩酥香，咸甜适口。

★厨师一点通

把草菇和牛肉放在一起烧制，可以使菜肴的味道更加鲜美。





孜然牛肉

材料

牛肉 · 250 克
香葱 · 2 棵
生姜 · 1 小块
熟芝麻 · 1 小匙
花椒 · 适量
孜然 · 3 小匙
干辣椒 · 8 个

调料

食用油 · 500 克
(实耗 30 克)
香油 · 1 小匙
红油 · 1 小匙
高汤 · 1 小匙
料酒 · 2 小匙
辣椒粉 · 2 小匙
五香粉 · 1 小匙
精盐 · 1 小匙
白糖 · 1 小匙
味精 · $\frac{1}{2}$ 小匙



做法

1. 葱、姜洗净后切成末；牛肉洗净去筋，漂净血水后片成薄片，用盐、料酒、姜、葱腌 15 分钟；
2. 往锅内注入食用油，烧至五成热时倒入牛肉片，炸至酥香捞出；
3. 锅内留底油，放入干辣椒、花椒翻炒出香味，然后下牛肉片炒匀，加高汤、酒、五香粉、糖，烧开后放入辣椒粉、孜然炒香，放入红油、味精、香油，翻炒均匀，装盘，撒上芝麻即可。

特点：

色泽棕红，麻辣鲜香。

★厨师一点通

在煸炒时不宜放太多液体状调料。

厨房小窍门

炒牛肉的小诀窍 (2)

老牛肉不易炒烂，如果在炒制前先在牛肉上抹一层芥末，腌制 7~8 个小时后用冷水洗净，经过这样处理，牛肉就比较容易炒烂了。



冬笋烧牛肉

材料

牛肉 · 250 克
冬笋 · 250 克
红辣椒 · $\frac{1}{2}$ 个
青辣椒 · $\frac{1}{2}$ 个
香葱 · 1 棵
生姜 · 1 小块
花椒 · 适量

调料

食用油 · 30 克
香油 · 1 小匙
料酒 · 2 小匙
高汤 · 10 大匙
豆瓣酱 · 1 小匙
胡椒粉 · 1 小匙
精盐 · 1 小匙
味精 · $\frac{1}{2}$ 小匙

做法

1. 把牛肉放在清水锅里，加入部分洗净的葱、姜，大火烧开，除尽血水后捞出切丝；用温水把冬笋泡软，洗净，切丝；辣椒洗净，切丝；
2. 往锅里放油，烧热后下入豆瓣酱、辣椒丝、花椒，炒出香味时加入剩余的姜、葱，烹入高汤烧制出香味后去掉料渣；
3. 接着把牛肉丝投入锅里，放酒、香油、胡椒粉、盐、味精，改小火，牛肉焖至七成熟时加入冬笋，烧入味后即可装盘。

特点：

香味浓郁，肉质鲜嫩。

★厨师一点通

切牛肉丝时要细心点，刀工不好可以多练习几次，这样才能做出更完美的菜肴。

酱焖牛肉

材料

牛肉 · 350 克
胡萝卜 · 100 克
香葱 · 1 棵
生姜 · 1 小块
大料 · 适量

调料

食用油 · 500 克
(实耗 50 克)
酱油 · 1 小匙
高汤 · 2 大匙
料酒 · 2 小匙
甜面酱 · 1 小匙
精盐 · 1 小匙
白糖 · $\frac{1}{2}$ 小匙

做法

1. 将牛肉洗净切成块；胡萝卜洗净切滚刀块；葱、姜洗净分别切成段和片；
2. 往锅里倒油，油温升至六成热时倒入牛肉块，炸至变色后放入胡萝卜，略炸一下即捞出沥油；
3. 锅内留底油，放入大料、葱、姜、甜面酱、料酒、糖、高汤、盐、酱油、牛肉块、胡萝卜块，用中火焖 10~15 分钟即可。

特点：

营养丰富，酱香味浓。

★厨师一点通

这道菜也可以红烧，只要将汤汁收干，用水淀粉勾芡即可。

东坡牛肉

材料

牛肉 · 400 克
胡萝卜 · 50 克
白萝卜 · 50 克
香葱 · 1 棵
生姜 · 1 小块
大蒜 · 3 瓣
干辣椒 · 5 个
草果 · 适量
大料 · 适量
香叶 · 适量

调料

食用油 · 30 克
高汤 · 3 大匙
番茄酱 · 1 小匙
辣椒酱 · 1 小匙
排骨酱 · 1 小匙
花生酱 · 1 小匙
精盐 · 1 小匙
白糖 · 1 小匙
味精 · $\frac{1}{2}$ 小匙

做法

1. 牛肉洗净后放入清水锅中煮至七成熟，捞出切成方块；胡萝卜、白萝卜洗净切块；葱、姜、蒜洗净；
2. 往锅里倒油，烧热，放入番茄酱、辣椒酱、排骨酱、花生酱、干辣椒炒香，加入高汤、葱、姜、蒜、草果、大料、香叶、糖、味精、盐煮开，再放入牛肉、胡萝卜、白萝卜，焖烧至软烂入味即可。

特点：

香辣软糯，味厚滑爽。

★厨师一点通

炖牛肉时，可以放几个山楂进去，这样牛肉会烂得快些，而且有股山楂的清香。

桃仁牛肉

材料

熟牛肉 · 200 克
核桃仁 · 50 克
红辣椒 · $\frac{1}{2}$ 个
青辣椒 · $\frac{1}{2}$ 个
大葱 · 1 根
淀粉 · 适量

调料

食用油 · 30 克
香油 · 1 小匙
酱油 · 3 小匙
精盐 · 1 小匙
白糖 · 1 小匙
味精 · $\frac{1}{2}$ 小匙



做法

1. 把牛肉洗净切成 2 厘米长、1 厘米厚的片；桃仁用温水泡一下，去掉皮；葱洗净切段；辣椒洗净切段；
2. 把食用油倒入炒锅内烧热，放入葱爆香，再把桃仁、牛肉下锅煸炒，烹入酱油，加糖、盐、水、味精，烧入味后用水淀粉勾芡，淋入香油即可。

特点：

牛肉酥烂，桃仁脆嫩。

★厨师一点通

可先把桃仁炸透，等牛肉快出锅时再加入，这样烹制出的桃仁更酥脆，口感更佳。





茶香牛肉

材料

牛肉 · 500 克
 绿茶 · 5 克
 红枣 · 25 克
 红辣椒 · $\frac{1}{2}$ 个
 大葱 · 1 根
 生姜 · 1 小块
 桂皮 · 适量
 大料 · 适量

调料

食用油 · 30 克
 酱油 · 2 大匙
 料酒 · 2 大匙
 精盐 · 1 小匙
 白糖 · $\frac{1}{2}$ 大匙

做法

1. 牛肉洗净切小块，放清水锅中煮，水开后撇去浮沫，用小火煮半个小时后捞出洗净；葱、姜洗净后分别切成段、片；辣椒洗净切片；
2. 往锅里放油，下葱、姜、牛肉略加煸炒后加料酒、酱油、糖、盐、绿茶、桂皮、大料、红枣、水，用大火烧开后改小火，焖烧约一个半小时，至牛肉熟烂、茶香扑鼻时放入辣椒，改大火收汁即可。



特点：

茶香肉酥，开胃下酒。

★厨师一点通

烧牛肉时放点茶叶，不仅牛肉烂得快，而且有股茶叶的清香。

厨房小窍门

煮牛肉的小技巧

煮牛肉时，将水烧开后放下牛肉，不仅能减少牛肉中营养成分的流失，而且味道更香。

冬菜蒸牛肉

材料

牛肉 · 200 克
冬菜 · 15 克
洋葱 · 10 克
香葱 · 1 棵
淀粉 · 适量

调料

花生油 · 20 克
香油 · 1 小匙
蚝油 · 3 小匙
胡椒粉 · 适量
精盐 · 1 小匙
白糖 · $\frac{1}{2}$ 小匙
味精 · $\frac{1}{2}$ 小匙

做法

1. 牛肉洗净切成薄片，冬菜洗净切成粒，洋葱洗净切末，香葱洗净切花；
2. 往牛肉片里加盐、味精、糖、蚝油、香油、洋葱、冬菜、胡椒粉、湿淀粉拌匀，装入碗内；
3. 蒸锅里的水烧开后，放入装牛肉的碗，隔水用大火蒸7分钟后取出，撒上葱花，淋上烧开的花生油即可。

特点：

香气四溢，开胃下饭。

★厨师一点通

蒸的时间不要过长，以防肉质变老。

清炖牛肉

材料

牛肉 · 1000 克
大葱 · 3 根
生姜 · 1 块
大料 · 适量
桂皮 · 适量

调料

料酒 · 2 大匙
精盐 · 2 小匙
冰糖 · 适量



做法

1. 牛肉洗净，切块，放沸水中氽烫，以去除血水，捞出后用冷水洗净；
2. 葱、姜洗净后拍松，与牛肉、大料、桂皮、料酒、冰糖、盐一并放入炖锅，大火煮开后改小火炖1小时，至牛肉松软即可。

特点：

汤汁鲜美，肉质酥烂。

★厨师一点通

做清炖牛肉可选用牛腩，牛腩有肥有瘦，口感更佳。



芫爆牛肉

材料

牛肉 · 200 克
香菜 · 7 棵
洋葱 · 20 克

调料

食用油 · 30 克
酱油 · 1 小匙
料酒 · 2 小匙
精盐 · 1 小匙
白糖 · $\frac{1}{2}$ 小匙
味精 · $\frac{1}{2}$ 小匙

做法

1. 牛肉洗净切成丁，放入碗中加入酱油、糖、料酒、少量食用油拌匀腌 10 分钟；
2. 香菜去根、洗净，切成段；洋葱洗净切丁；
3. 往锅里倒油，烧热，放入牛肉丁、洋葱炒至熟透，加入香菜、盐、味精炒匀即可。

特点：

鲜嫩爽口，美味下酒。

★厨师一点通

不要把牛肉炒老，断生后即可出锅。

注：香菜也叫芫荽。

麻辣牛肉

材料

牛肉 · 200 克
豆腐 · 200 克
豌豆 · 50 克
香葱 · 2 棵
大蒜 · 6 瓣
淀粉 · 适量

调料

食用油 · 30 克
辣椒粉 · 1 大匙
花椒粉 · 1 大匙
豆豉 · 1 小匙
精盐 · 1 小匙
味精 · $\frac{1}{2}$ 小匙

做法

1. 豆腐去硬皮、硬边，切成丁；牛肉洗净切成丁；葱、蒜洗净切末；豌豆洗净；
2. 豆豉碾碎后与花椒粉混合；把豆腐丁放入沸水中余烫后捞出；
3. 往锅里放油，烧热，先将葱、蒜爆香，再倒入牛肉炒至半熟，最后加入豆腐、豌豆、辣椒粉、花椒粉、盐、豆豉、味精翻炒均匀；最后用水淀粉勾芡即可。

特点：

麻辣鲜香，开胃下酒。

★厨师一点通

用盐、糖将漂净血水的牛肉丁腌 2 个小时后再烹制，牛肉吃起来非常软嫩。





美味牛肉丸

材料

牛肉馅 · 300 克
洋葱 · 50 克
西红柿 · 100 克
尖椒 · 1 个
鸡蛋 · 1 个
奶酪 · 100 克
大蒜 · 8 瓣
面包糠 · 适量

调料

食用油 · 500 克
(实耗 50 克)
料酒 · 1 小匙
胡椒粉 · 1 小匙
大料末 · 适量
番茄汁 · 1 大匙
牛奶 · 2 大匙
香醋 · 1 小匙
精盐 · 1 小匙
味精 · $\frac{1}{2}$ 小匙

做法

1. 先把所有材料洗净，再把西红柿切成小块，大蒜切成末；
2. 把番茄汁倒入锅内煮沸，再放入西红柿、蒜末、大料末煮 10 分钟，汁稠时再加入盐、醋即可调成多味汁；
3. 洋葱去皮切末；尖椒去蒂切成末；奶酪切成末；
4. 把牛肉馅、洋葱末、尖椒末、牛奶、鸡蛋液、奶酪、精盐、料酒、胡椒粉、面包糠放入碗里搅匀，挤成小丸子待用；
5. 往锅里倒油，油温升至四成热时将丸子放入锅中，炸至两面呈棕色，熟透后装盘，再淋入调制好的多味汁即可。

特点：

色泽红润，咸酸微辣。

★厨师一点通

拌牛肉馅时可稍微加一点肥肉，这样做出来的牛肉丸会更鲜嫩。

葱香牛肉丝

材料

牛肉 · 150 克
红辣椒 · 1 个
青辣椒 · 1 个
大葱 · 6 根
生姜 · 1 小块
淀粉 · 适量

调料

食用油 · 30 克
香油 · 1 小匙
酱油 · 2 小匙
胡椒粉 · 少许
精盐 · 1 小匙
味精 · $\frac{1}{2}$ 小匙



做法

1. 牛肉洗净切丝，大葱洗净切丝；辣椒洗净切段；姜洗净切末；
2. 往牛肉丝里放盐、味精、湿淀粉腌约 3 分钟；
3. 往锅里放油，烧热，放入姜、辣椒爆香，放入牛肉丝，用中火炒至牛肉快熟时再放盐、味精、胡椒粉、酱油炒匀，用水淀粉勾芡，淋上香油，盛出后撒上葱丝即成。

特点：

葱香诱人，美味鲜嫩。

★厨师一点通

大葱不宜与牛肉同时炒，否则葱丝不脆爽。