



大众菜谱

美味猪牛羊肉

600 款



原子能出版社



合理饮食使幼儿正常成长 青少年发育良好
正常人保持健康 老年人益寿延年 患者早日康复

大众菜谱

美味猪牛羊肉600款

肖桂林 / 主编

原子能出版社

内 容 简 介

本套菜谱共 30 本，汇集了南北方以及各种风味的菜系，无主

嫩姜炒羊肉

材料

羊肉片 200 克，沙拉油 3 大匙

①料：料酒 1 小匙，酱油 2 小匙，淀粉 2 小匙，胡椒少许，麻油半小匙

②料：嫩姜丝 3 大匙，红辣椒丝 1 大匙，葱丝半杯

做法

羊肉片加①料拌匀腌 10 分钟。

油 3 大匙烧热，入羊肉中火炒至变色取出，余油炒香②料，随入羊肉炒匀即可。

■羊肉可用牛肉代替，如无嫩姜丝亦可改用老姜 1 匙半。





盐水猪脚

材料

猪前脚1只

①料：花椒粒2大匙、盐5大匙

②料：大蒜末2大匙、酱油4大匙、糖1大匙、麻油1大匙

做法

猪脚洗净，用开水余烫过，再以刀刮净外皮，擦干净。

干锅炒①料，稍凉时抹在猪脚上腌2小时，再放入开水中煮1小时捞出。放凉后，先在脚根处切开两段，然后由侧面两边下刀，先取下肉片，再改刀切薄片排盘。

将②料调匀，以便沾食猪脚。

银芽牛肉丝

材料

牛里肌肉 75 克，青椒丝 50 克，银芽或绿豆芽 150 克，沙拉油 2 大匙

①料：酱油、姜酒汁、淀粉、水各 1 小匙

②料：葱(3 厘米长)6 段，姜丝 1 大匙

③料：盐、味精、醋各适量

做法

牛肉横纹切丝，加①料腌 10 分钟。

油烧热，入牛肉炒至变色，即刻捞出，余油爆香②料，入银芽、青椒丝在火迅速拌炒，并入

③料及牛肉炒匀即可。

■银芽为摘除头尾的绿豆芽。

■姜酒汁即是用姜拍碎加酒挤出的汁。





番茄甜豆牛肉

材料

牛肉 75 克，番茄 150 克，葱、姜末各 1 小匙，甜豆荚(去老筋) 50 克，沙拉油 2 大匙

①料：料酒、酱油、淀粉各 1 小匙

②料：料酒、糖各 1 小匙，酱油、麻油、淀粉各半小匙，水 2 大匙

做法

牛肉切薄片，加①料拌匀，番茄切块备用。

油 2 大匙烧热，下葱姜爆香，入牛肉炒至变色取出，余油将番茄、甜豆荚炒数下，随入牛肉及②料炒匀即可。



目 录

一、猪肉类

生菜心圆蹄	(1)	凤眼润	(9)
纸包精盐排骨	(2)	脆皮炸大肠	(9)
腩排煲	(2)	章鱼腩肉煲	(10)
糖醋猪肉	(2)	果汁猪扒	(10)
酸梅排骨	(3)	炸肉丸	(10)
发菜蚝豉烧乳猪	(3)	菜远炒肉丸	(11)
姜醋猪脚	(4)	秘制叉烧	(11)
白云猪手	(4)	咸蛋桂花香肉	(12)
大良肉卷	(4)	卤水猪脚	(12)
猪肉虾米酿节瓜	(5)	肠衣烧大肉	(13)
七彩肉丁	(5)	蛋肝烤冷肉	(13)
红烧大肉	(6)	炒肉丝	(13)
酸甜咕嚕肉	(6)	麻辣猪肉干	(14)
芋头南乳扣肉	(7)	颍颍香猪肉干	(15)
咸蛋蒸猪肉	(7)	武汉猪肉干	(15)
虾片炒猪肝	(7)	天津五香猪肉干	(16)
菜远炒猪肝	(8)	南味风干肉	(16)
糯米脆皮猪肚	(8)	北风肉	(17)
生炒猪大肠	(9)	枫肉	(17)



干燥粉末肉	(18)	济南熏肉	(35)
三山牌猪肉脯	(18)	柴沟堡熏肉	(36)
上海猪肉脯	(19)	真不同熏肉	(37)
广州猪肉脯	(19)	四平李连贵熏肉	(37)
湖南猪肉脯	(20)	北京熏肉	(38)
汕头猪肉脯	(20)	恩施熏肉	(38)
靖江猪肉脯	(20)	家制熏肉	(39)
家制猪肉脯	(21)	熏猪肉	(39)
厦门黄金香肉脯	(22)	熏炙肉	(40)
明溪肉脯干	(22)	熏下胛	(40)
肉松(一)	(22)	培根	(41)
肉松(二)	(23)	培根肉(针刺腌制法)	(42)
太仓肉松	(24)	博山烤肉	(43)
如皋肉松	(24)	济南黄家烤肉	(43)
上海猪肉松	(25)	上海广式烤肉	(44)
温州肉松	(26)	苹果烤肉	(45)
桐梓肉松	(27)	双烤肉	(46)
福州“鼎日有”肉松	(27)	冷烤肉	(46)
猪肉松	(28)	烤猪肉(一)	(47)
济南猪肉松	(28)	烤猪肉(二)	(48)
家制肉松(一)	(29)	冷烤猪肉(一)	(48)
家制肉松(二)	(30)	冷烤猪肉(二)	(49)
家制猪肉松	(30)	炭烤猪肉	(49)
蝴蝶腊猪头	(31)	黑椒烤猪肉	(50)
平顶山蝴蝶腊猪头	(32)	土豆烤猪肉	(50)
岳阳蝶式腊猪头	(32)	生烤乳猪肉	(51)
腊猪嘴	(33)	烤方肉	(51)
熏肉(一)	(33)	烤叉肉	(52)
熏肉(二)	(34)	烤金钱肉	(52)
松子熏肉	(34)	烤牌子	(53)



火燎菊花肉	(54)	武汉腊肉	(72)
湖南花肉	(54)	湖南腊肉	(73)
浙江黄岩高粱肉	(55)	湖南特制无骨腊肉	(74)
烧烤无骨肉腩	(56)	南宁腊肉	(74)
上海猪肉条	(56)	家制腊肉(一)	(75)
无硝盐广式精肉条	(57)	家制腊肉(二)	(76)
香酥里脊	(58)	自制香味腊肉	(76)
叉烤酥方	(58)	新式仿腊肉	(77)
烧金钱“鸡”	(59)	腊乳猪	(78)
叉烧	(60)	腊香猪	(78)
上海广式叉烧	(60)	腊猪头	(79)
腌肉	(61)	成都腊猪头	(79)
腌硝肉	(63)	广东腊猪头肉	(80)
爆脆肉	(64)	五香肉干	(81)
咸肉(一)	(65)	家制五香肉干	(81)
咸肉(二)	(67)	鞍山枫叶肉干	(82)
安岳咸肉	(67)	果汁肉干	(82)
涪陵咸肉	(68)	红果肉干	(82)
金华家乡南肉	(69)	石码肉干	(83)
腊肉(一)	(70)	垫江肉干	(83)
腊肉(二)	(70)	五香猪肉干	(84)
广式腊肉	(71)	咖喱猪肉干(一)	(84)
广东腊肉	(72)	咖喱猪肉干(二)	(85)

二、牛肉类

牛肉干(一)	(86)	山东牛肉干	(90)
牛肉干(二)	(86)	郑州牛肉干	(90)
牛肉干(三)	(87)	开封牛肉干	(91)
北京五种牛肉干	(88)	江苏牛肉干	(91)



靖江牛肉干	(92)	煎面包渣小牛排	(106)
西乡牛肉干	(92)	森林式煎排骨牛仔排 ...	(106)
酱牛肉干	(93)	西西里式煎腰部牛仔排 ...	(107)
甜牛肉干	(93)	洋葱牛排	(107)
香油牛肉干	(93)	黑椒牛排	(108)
果汁牛肉干	(94)	肺利(里脊肉)厚牛排 ...	(109)
天津果汁牛肉干	(94)	法式牛排	(109)
芝麻牛肉干	(95)	芥末牛排	(110)
味素牛肉干	(95)	煎牛扒	(110)
椰汁牛肉干	(96)	牛肉扒(一)	(111)
红果牛肉干	(96)	牛肉扒(二)	(111)
石码牛肉干	(97)	奥地利牛肉扒	(112)
五香牛肉干(一)	(97)	汉堡式牛肉扒	(112)
五香牛肉干(二)	(98)	煎里脊扒	(113)
五香牛肉干(三)	(98)	煎牛里脊扒	(113)
哈尔滨五香牛肉干	(98)	鸡蛋里脊扒	(114)
长沙五香牛肉干	(99)	菠萝煎牛肉扒	(114)
煎牛里脊片	(100)	扒里脊	(115)
玉竹煎烹牛里脊	(100)	铁扒里脊	(115)
凤凰鸡煎牛里脊	(101)	小炒牛肉	(116)
煎金钱牛柳	(101)	时菜炒牛肉	(116)
煎牛肉串	(102)	野葱炒牛肉	(117)
咖喱牛肉	(102)	咸菜炒牛肉	(117)
芥末小牛肉	(103)	沙茶炒牛肉	(118)
牛排	(103)	木耳炒牛肉	(118)
干煎牛排	(104)	辣白牛肉	(119)
清煎小牛排	(104)	蚝油牛肉(一)	(119)
清煎沙浪牛排	(105)	蚝油牛肉(二)	(120)
煎角尖牛排	(105)	茄汁牛肉	(121)
慈禧式煎小块牛排	(106)	青椒牛肉	(121)



嫩姜牛肉	(122)	砂仁炖牛肉	(136)
子姜牛肉	(122)	仙茅炖牛肉	(137)
洋葱牛肉	(123)	枸杞子炖牛肉(一)	(137)
番茄牛肉(一)	(123)	枸杞子炖牛肉(二)	(137)
番茄牛肉(二)	(124)	山药炖牛肉	(138)
凉瓜牛肉	(124)	知母炖牛肉条	(138)
茄瓜牛肉	(125)	香辣牛肉	(139)
陈皮牛肉	(125)	铁扒巴德好司牛排	(139)
桂花牛肉	(126)	沙锅牛肉(北京)	(139)
滑蛋牛肉	(126)	沙锅牛肉(天津)	(140)
豆豉牛肉	(127)	沙锅牛肉(辽宁大连)	(140)
椰汁牛肉	(127)	沙锅炖牛肉	(141)
煨牛肉	(128)	沙锅炖牛肉	(141)
黄煨牛肉	(128)	沙锅炖牛腩	(142)
煨红牛肉	(129)	沙锅牛腱肉	(142)
红煨牛肉	(129)	清炖牛尾	(143)
红煨牛尾	(130)	清炖牛肉汤	(143)
栗子煨牛肉	(130)	清炖牛尾汤	(144)
煨烧牛肉	(131)	清炖枸杞牛鞭汤	(144)
火柿牛肉	(131)	烩牛肉	(145)
炖牛肉	(132)	番茄烩牛肉	(145)
炖牛肉	(132)	红烩牛肉	(146)
炖牛腩	(133)	红烩牛肉(比利时)	(146)
清炖牛肉(一)	(133)	啤酒烩牛肉	(147)
清炖牛肉(二)	(133)	啤酒烩牛肉(比利时)	(147)
清炖牛肉(三)	(134)	红葡萄酒烩牛肉	(148)
土豆炖牛肉	(134)	椰汁烩牛肉	(148)
核桃炖牛肉	(135)	酸菜烩牛肉	(148)
冬瓜炖牛肉	(135)	酸花椰菜烩牛肉	(149)
青番茄炖猪肉、小牛肉	(135)	桃花烩牛肉	(149)



杂烩牛肉	(150)	牛干巴	(163)
红烩牛尾	(150)	牛肉脯	(164)
红烩牛尾(法国)	(151)	天津牛肉脯	(164)
烧牛肉	(151)	靖江牛肉脯	(165)
川味五香牛肉干	(152)	汕头牛肉脯	(165)
麻辣牛肉干	(152)	片状牛肉脯(快速制法)	(166)
天津辣味牛肉干	(153)	辣椒牛肉脯	(167)
山东辣味牛肉干	(153)	百果牛肉脯	(167)
五香辣味牛肉干(一)	(154)	六味牛肉脯	(168)
五香辣味牛肉干(二)	(154)	安庆五香牛肉脯	(168)
五香辣味牛肉干(三)	(155)	六合牛脯	(169)
橘味牛肉干	(156)	牛肉松(一)	(169)
咖喱牛肉干(一)	(156)	牛肉松(二)	(170)
咖喱牛肉干(二)	(157)	牛肉松(三)	(171)
咖喱牛肉干(三)	(157)	平都牛肉松	(171)
上海咖喱牛肉干	(158)	颗粒牛肉松	(172)
灯影牛肉干	(158)	广州腊牛肉	(173)
新式牛肉干	(159)	长沙腊牛肉	(173)
江苏五香牛肉片	(160)	陕西五香腊牛肉	(174)
果汁牛肉片	(161)	红椒腊牛肉	(175)
新乡牛肉粒	(161)	熏牛肉	(175)
靖江五香牛肉粒	(161)	五香熏牛肉	(176)
广州辣椒牛肉粒	(162)	樟茶熏牛柳	(176)
干牛肉	(162)	马鞭子干牛肉	(177)
保宁干牛肉	(163)		

三、羊肉类

鲜笋扒羊肉	(178)	薄脆炒羊肉	(179)
五彩羊肉丝	(178)	羊肉煲	(179)



羊腩煲	(180)	虫草蒸羊肉	(194)
麻酱羊肉	(180)	参芪蒸羊肉	(194)
丁香羊肉	(180)	粉蒸羊肉	(195)
扒羊肉条	(181)	蒸米粉羊肉	(195)
排羊肉条	(181)	荷叶粉蒸羊肉	(196)
番茄羊肉条	(182)	蒸羔羊肉丸	(196)
焖羊肉(一)	(182)	蒸羊排	(197)
焖羊肉(二)	(183)	扒羊肉	(197)
焖羊腿肉	(183)	手扒羊肉	(198)
红焖羊肉(一)	(184)	生扒羊肉	(198)
红焖羊肉(二)	(184)	扒熟羊肉	(199)
红焖羊肉(三)	(185)	手抓羊肉(一)	(199)
黄焖羊肉(一)	(185)	手抓羊肉(二)	(200)
黄焖羊肉(二)	(185)	青海抓肉	(200)
腌羊肉	(186)	扒扣羊肉	(201)
腊羊肉	(186)	酸辣扣羊肉	(201)
开封腊羊肉	(187)	盐水羊肉	(202)
五香腊羊肉	(187)	京葱羊肉	(202)
老童家腊羊肉	(188)	雪花羊肉	(203)
长沙风羊腿	(189)	百花羊肉	(203)
羊肉火腿	(189)	豆豉羊肉	(204)
清蒸羊肉(一)	(190)	人参羊肉	(204)
清蒸羊肉(二)	(190)	锁阳羊肉	(205)
清蒸羊肉(三)	(191)	大补羊头肉	(205)
清蒸羊肉	(191)	黄焖羊羔肉	(206)
清蒸羊尾	(192)	淮杞炖羊头	(206)
生蒸羊肉	(192)	冶全羊	(207)
冬果蒸白肉	(192)	羊糕	(207)
松子蒸羊肉	(193)	水晶羊糕	(208)
附片蒸羊肉	(193)	白切羊肉(一)	(209)



白切羊肉(二)	(209)	整羊	(225)
白切羊肉(三)	(210)	商丘羊肉垛	(225)
白切羊肉(湖北宜都)	(211)	酸奶煮羊排	(226)
麻酱白切羊肉	(211)	风羊火锅	(226)
杭州白切羊肉	(212)	羊肉暖锅	(227)
真如白切羊肉	(212)	简阳羊肉汤锅	(227)
白水羊肉	(213)	羊肉鲤鱼火锅	(228)
白水羊肉(北京)	(213)	金羊锅子	(228)
盐水羊肉	(213)	沙锅羊头	(229)
水盆羊肉	(214)	沙锅酸菜羊肉粉	(230)
生汆羊肉	(214)	羊糕(一)	(230)
羊皮煮肉	(215)	羊糕(二)	(231)
片羊肉	(215)	羊糕(三)	(231)
白片羊肉	(216)	冻红羊糕	(232)
白腱子	(216)	五香羊糕	(232)
白水羊头	(216)	羊膏	(233)
白煮羊头肉	(217)	羊糕冻	(233)
北京马玉昆白羊头肉	(218)	冻羊糕(一)	(234)
清汤羊首	(219)	冻羊糕(二)	(235)
手扒肉	(219)	冻羊糕(三)	(236)
手扒羊肉	(220)	冷冻羊糕	(236)
手扒羊肉(内蒙古)	(220)	涮羊肉(一)	(237)
手抓羊肉(宁夏)	(221)	涮羊肉(二)	(239)
手把羊肉	(221)	涮羊肉(三)	(240)
椒羊肉	(222)	涮羊肉(内蒙古包头)	(240)
葱拌羊肉	(222)	涮羊肉(广州)	(241)
凉拌羊肉	(223)	涮羊肉(北京)	(241)
银丛羊肉	(223)	涮羊肉(天津)	(242)
蚝油羊肉	(224)	涮羊肉(吉林长春)	(242)
卷筒羊肉	(224)	东来顺涮羊肉	(243)



简涮羊肉片	(243)	红烧羊肉(三)	(247)
速食羊肉片	(244)	红烧羊肉(四)	(247)
涮羊肉锅	(244)	烧羊排	(248)
当归羊肉火锅	(245)	杏仁烧羊肉	(248)
参归羊肉火锅	(245)	木耳烧羊肉	(249)
红烧羊肉(一)	(246)	归地红烧羊肉	(249)
红烧羊肉(二)	(246)		

四、兔肉类

窖香兔花	(250)	胭脂兔	(254)
秘制星椒兔	(251)	星椒泡菜兔	(254)
五彩开胃兔	(251)	口香兔	(255)
青椒酱香兔	(252)	老妈兔头	(255)
苕酥麻辣兔	(252)	山椒泡玉耳	(256)
泡椒兔	(253)	松茸辣味兔	(256)
山椒小煎兔	(253)	椿芽麻辣兔	(257)

五、熟食制品

叉烧肉	(258)	酱大肚	(263)
糟肉	(259)	酱羊肚	(264)
长春熏肉	(259)	卤珍肝	(264)
烤乳猪	(259)	卤猪肝	(264)
卤肥肠	(261)	熏猪肝	(265)
酱肥肠	(261)	卤牛腰	(265)
熏血肠	(261)	五香卤肉	(266)
熏猪小肠	(262)	五香腊肉	(266)
熏小肚	(262)	山东烧鸡	(266)
水晶肚	(263)	童子油鸡	(267)



道口烧鸡	(267)	五香猪蹄	(276)
沟帮子熏鸡	(268)	卤猪蹄	(277)
德州五香脱骨扒鸡	(268)	白云猪手	(277)
符离集烧鸡	(269)	盐水蹄膀	(277)
正阳楼酱鸡	(269)	卤猪头肉	(278)
成都元宝鸡	(270)	五香口条	(279)
常熟叫化鸡	(270)	香卤猪耳	(279)
五香卤鸭	(271)	卤牛肉	(279)
无骨板鸭	(271)	五香酱牛肉	(280)
盐水鸭	(272)	卤牛舌	(280)
北京烤鸭	(272)	酱鸡	(281)
杭州酱鸭	(273)	卤鸡	(281)
宁波烧鹅	(274)	五香熏鸡	(282)
酱鸽	(274)	白斩鸡	(282)
卤鹌鹑	(275)	红糟鸡	(283)
熏兔肉	(275)	香酥鸡	(283)
烤整兔	(275)	纸包鸡	(283)
酱肘子	(276)	黄泥烤鸡	(284)

六、下水类

口蘑汤泡肚	(285)	冬笋炒牛百叶	(289)
干拌牛肚领	(285)	麻辣羊肚丝	(289)
麻辣牛肚丝	(286)	炆羊肚青椒	(290)
酱辣牛肚	(286)	水爆肚	(290)
怪味牛肚	(287)	油爆羊肚领	(290)
烧牛肚片	(287)	烧肚板	(291)
炒牛肚丝	(288)	炒羊肚片	(291)
油爆牛肚领	(288)	软烧肚片	(292)
酸辣牛百叶	(288)	红煨羊肚片	(292)