

NIUYANGROU MEISHI

家庭营养师食谱

主编 于晓华

牛羊

肉美食



美食专家
郑重推荐
MEISHIZHUANJIA

煎炒烹炸牛肉香
焖烤涮炖羊肉鲜

朝華出版社

家庭营养师食谱

牛羊肉美食

NIU YANG ROU MEI SHI

主编 于晓华



朝華出版社

图书在版编目(CIP)数据

牛羊肉美食/于晓华主编. —北京:朝华出版社,
2005. 10

(家庭营养师食谱)

ISBN 7-5054-1386-4

I. 牛… II. 于… III. ①牛肉—菜谱 ②羊肉—菜
谱 IV. S972. 125

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 115015 号

牛羊肉美食

主 编:于晓华

责任编辑:焦雅楠

责任印制:赵 岭

出版发行:朝华出版社

社 址:北京市车公庄西路 35 号 邮政编码:100044

电 话:(010)68433166(总编室)

(010)68413840/68433213(发行部)

传 真:(010)88415258(发行部)

印 刷:北京业和印务有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:850×1168mm 32 开

字 数:100 千字

印 张:4.25

版 次:2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

装 别:平

书 号:ISBN 7-5054-1386-4/G·0755

定 价:60.00 元(全 10 册)

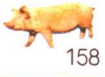
版板所有 翻印必究·印装有误 负责调换

食物相克中毒图解

解 地浆水	鸭蛋 李子	解 绿豆	肝脏 雀肉	解 冬瓜汁	李子 鲭鱼	解 鸡屎白	田螺 痢面
解 藕节	柿子 毛蟹	解 胡荽	蛤 田螺	解 大蒜汁	毛蟹 柑橘	解 黑豆甘草	鳗 牛肝
解 地浆水	牛肝 鳗	解 地浆水	生花生仁 螃蟹	解 鸡屎白	雀肉 李子	解 绿豆	牡蛎 红糖
解 鸡屎白	李子 鸡肉	解 地浆水	鱿鱼 柿子	解 藕节	毛蟹 茄子	解 地浆水	燃桑枝柴 鳝鱼
解 地浆水	田螺 玉米	解 蟹	红枣 鳝鱼	解 地浆水	牛乳 菠菜	解 柑橘皮	毛蟹 香瓜
解 蟹	南瓜 鳝鱼	解 绿豆	猪肉 田螺	解 橄榄汁	鳖 芹菜	解 黑豆甘草	柴鱼 南瓜
解 韭菜汁	红薯 石榴	解 地浆水	竹笋 羊肝	解 人乳和豉汁	犬肉 蒜头	解 黑豆甘草	鲫鱼 蜜
解 绿豆	牛乳 生鱼	解 地浆水	冰 田螺	解 地浆水	守宫尿 米饭	解 黑豆甘草	鳗 酸醋

食物胆固醇含量

(毫克/100克)

五谷类	 0	豆制品	 0	蔬菜类	 0	植物油	 0	水果类	 0
海参	 0	酸奶	 15	牛奶鲜	 15	海蜇皮	 16	脱脂奶粉	 28
田鸡(青蛙)	 40	火腿	 45	火腿肠	 57	牛肉(瘦)	 58	兔肉	 59
羊肉(瘦)	 60	牛奶粉	 71	小黄鱼	 74	带鱼	 76	酱牛肉	 76
蛇肉	 80	香肠	 82	鲤鱼	 84	酱羊肉	 92	猪耳	 92
猪油	 93	鸭肉	 94	鸽肉	 99	鲢鱼	 99	甲鱼	 101
牛肚	 104	鸡肉	 106	青鱼	 108	猪肉(肥)	 109	花鲢	 112
鸡翅	 113	鲜贝	 116	羊肚	 124	黄鳝	 126	鲫鱼	 130
泥鳅	 136	猪大肠	 137	羊肉(肥)	 148	羊大肠	 150	猪心	 151
猪舌	 158	猪肚	 165	对虾	 165	蚌肉	 239	河蟹	 267
蟹黄(鲜)	 466	鹌鹑蛋	 515	鸡蛋	 585	松花蛋鸭	 602	鸭蛋	 647
鸡肝	 676	鹅蛋	 704	鱿鱼干	 871	鲳鱼子	 1070	鸡蛋黄	 1510
鸭蛋黄	 1576	鹅蛋黄	 1696	羊脑	 2004	牛脑	 2447	猪脑	 2571

冬菜蒸牛肉



原料

嫩牛肉 200 克，冬菜 15 克，红葱头 10 克，葱 10 克，花生油 20 克，盐 5 克，味精 5 克，白糖 2 克，蚝油 10 克，麻油 2 克，水生粉适量，胡椒粉少许。

做法

1. 嫩牛肉切成薄片；冬菜切成粒；红葱头去皮留整个；香葱切花。
2. 嫩牛肉片加入盐、味精、白糖、蚝油、红葱头、冬菜、胡椒粉、水生粉拌匀，摆入深碟内。
3. 蒸笼烧开水，放入摆好的牛肉，用大火蒸 7 分钟后拿出，撒上葱花、淋上烧开的花生油即成。

酱爆牛心顶



牛心顶 250 克，红椒 1 个，生姜 10 克，葱 10 克，花生油 15 克，盐 5 克，味精 5 克，鸡精 3 克，麻油 2 克，豆瓣酱 10 克，水生粉适量。

原料

做法

1. 牛心顶去净油，洗净切厚片；红椒切粒；生姜去皮切粒；葱切花。
2. 锅内加水，待水烧开后，下入切好的牛心顶，烫去异味倒出，沥干水。
3. 另烧锅下油，放入姜米、豆瓣酱、红椒粒爆香锅，再投入牛心顶片用大火爆炒片刻，调入盐、味精、鸡精炒至入味，用水生粉勾芡，撒上葱花，淋入麻油即成。

黄豆焖羊腩



原料

羊肉 400 克，干黄豆 30 克，生姜 20 克，蒜苗 10 克，红萝卜 30 克，枸杞 10 克，花生油 15 克，盐 6 克，味精 8 克，鸡精 5 克，胡椒粉少许，二锅头酒 15 克。

做法

1. 羊肉砍成块；干黄豆泡透；生姜去皮切片；红萝卜去皮切块；枸杞泡洗干净。
2. 烧锅下油，待油热时放入姜片、羊肉爆炒干水分，攒入二锅头酒，注放清汤，用小火焖 20 分钟。
3. 然后加入红萝卜、黄豆、枸杞焖烂，调入盐、味精、鸡精、胡椒粉、蒜苗，焖透入味，出锅入碟即成。

萝卜丝煮羊肉



羊肉 350 克，白萝卜 150 克，生姜 10 克，香芹 10 克，枸杞 10 克，花生油 20 克，盐 5 克，味精 5 克，白糖 2 克，胡椒粉少许，麻油 2 克，绍酒 10 克。

原 料

做 法

1. 羊肉切小片；白萝卜去皮切丝；生姜去皮切丝；香芹切丝；枸杞泡透。
2. 烧锅下油，待油热时放入羊肉，攒入绍酒，爆炒片刻，注入清汤，用中火煮 5 分钟。
3. 然后加入白萝卜、枸杞，调入盐、味精、白糖、胡椒粉煮至熟透，下香芹，淋入麻油，出锅盛入汤内即成。

大葱牛肉丝



原料

嫩牛肉 150 克，大葱 100 克，红椒 1 个，生姜 10 克，香菜少许，花生油 20 克，盐 5 克，味精 6 克，胡椒粉少许，柱侯酱 5 克，老抽王 5 克，麻油 1 克，水生粉适量。

做法

1. 嫩牛肉切成丝；大葱切成丝；红椒切成米；生姜去皮切成米；香菜洗净切成粒。
2. 嫩牛肉丝调入部分盐、味精、水生粉腌约 3 分钟，把大葱丝先摆入碟内。
3. 烧锅下油，待油热时放入姜米、红椒米、柱侯酱炒香锅，放入牛肉丝，用中火炒至牛肉快熟时再调入剩下的盐、味精、胡椒粉、老抽王炒匀，用水生粉勾芡，淋上麻油，撒上香菜米，出锅倒入大葱上即成。

姜汁牛百叶



发好的牛百叶 200 克，生姜 20 克，香菜 10 克，红椒 1 个，花生油 15 克，盐 5 克，味精 5 克，鸡精 5 克，麻油 2 克，香醋少许。

原料

做法

1. 发好的牛百叶改成中丝；生姜去皮切成米；香菜洗净切成米；红椒切成米。
2. 用锅烧开水，下入切好的牛百叶丝，快速倒出，沥干水，摆入碟内。
3. 在碗中加入清汤、盐、味精、鸡精、麻油、香醋、熟花生油、姜米、红椒米、香菜米调成香汁，淋入牛百叶上即成。

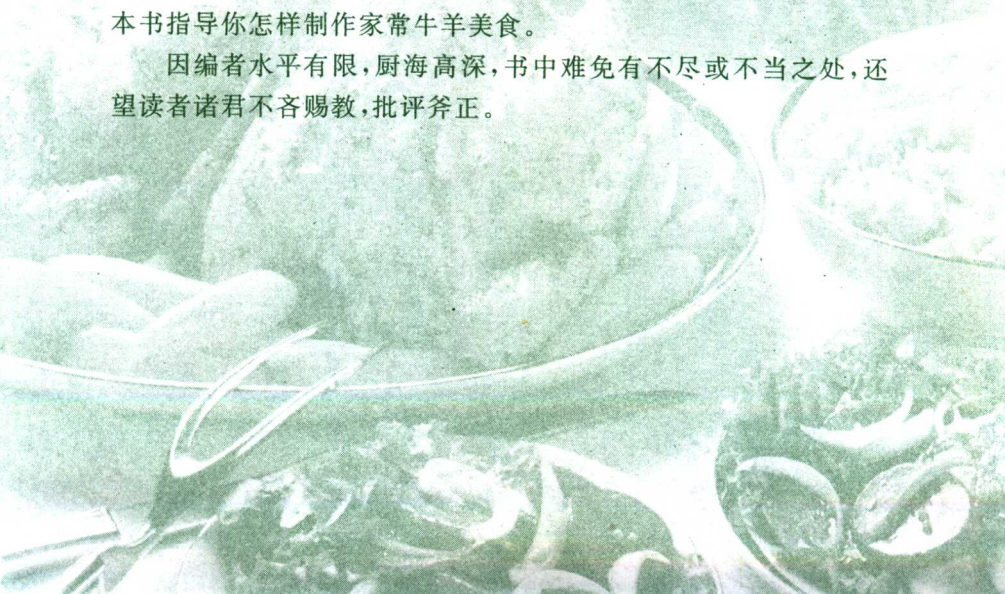
前 言

营养和健康是时下人们最为关心的话题:什么有没有营养啊?有没有化学添加剂呀?是不是绿色食品啊?等等,说明营养和健康已是人们追求科学饮食的理想目标,一方面说明人们的生活水平提高了,另一方面也说明了人们的养生意识提高了,开始注重起生活的质量。我们基于此系统编写了这套《家庭营养师食谱》,在书里我们不仅能指导你烹饪出营养和健康并重的菜肴,而且还能让你享受自主烹饪菜肴带来的本真美味,这才是理想的“食尚主义”。

《牛羊肉美食》是这套《家庭营养师食谱》的一部分。

牛、羊肉一直是古今中外人民喜食爱吃的食物。牛、羊肉有着丰富的营养,是人们用来滋补身体的重要食物。牛、羊肉的精美食数以万计,但真正走入寻常百姓家的做法却寥寥无几。不用急,本书指导你怎样制作家常牛羊美食。

因编者水平有限,厨海高深,书中难免有不尽或不当之处,还望读者诸君不吝赐教,批评斧正。



目 录

一、牛肉美食 (7)

沙茶烤牛肉串 (7)

五香小牛排 (7)

香炸牛尾节 (8)

山椒酱里脊 (8)

回锅牛里脊 (9)

茭白五香里脊 (9)

粉丝苦瓜牛肉丝 (9)

甜酸香辣牛肉丝 (10)

鹌鹑墨鱼牛肉 (10)

牛柳咖喱锅巴 (11)

菜松金丝牛肉 (11)

干椒腰果牛柳 (12)

黑椒烧牛柳 (12)

香菇雪豆牛柳 (13)

双味黄金牛排 (13)

平菇花椒牛肉 (14)

香炸酥牛丸 (14)

干椒虾子牛鞭 (15)

竹笋蒜香牛仔骨 (15)

青红冬笋牛百页 (16)

玉兰红椒爆毛肚 (16)

清香韭黄牛肚 (17)

咖喱葱芹牛鞭 (17)

红樱鸡骨牛鞭 (18)

菠萝青椒环喉卷 (18)

香菇红椒百页 (19)

金针炆牛舌 (19)

香辣酱牛肝 (20)

香炸牛排 (20)

面包牛肉排 (21)

冬笋牛里脊 (21)

洋葱煎炒里脊 (22)

香炸牛腩 (23)

滑溜牛肉片 (23)

扣烧牛肉 (24)

牛肉两烹饼 (24)

芹炒牛肉丝 (25)

红椒熘里脊 (25)

牛肉锅贴 (26)

粉蒸荷叶牛肉 (26)

盐水腱子牛肉 (27)

陈皮红椒牛肉 (27)

香辣牛肉丝	(28)	木樨牛肉丝	(43)
酥炸牛肉夹	(28)	咖喱烧牛柳	(43)
酥脆香麻牛肉	(29)	豆腐果炖牛肉	(44)
五元爆蹄筋	(29)	牛腩烧扁豆	(44)
蹄筋白菜苕	(30)	白汤炖牛尾	(45)
十全爆牛鞭	(31)	酸菜手撕牛肉	(45)
冬笋牛百页	(31)	老百叶烧老豆腐	(46)
多味牛百页	(32)	咖喱鸡汁肥牛片	(46)
酸辣泡菜肚花	(32)	水煮牛柳	(47)
五花八宝牛肚	(33)	煨牛肉	(47)
辣油拌牛肚	(34)	滑蛋牛肉	(48)
红烧牛肉	(34)	椒麻牛肉	(48)
锅烧牛肉	(34)	土豆炖牛肉	(49)
黄焖牛肉	(35)	青椒牛肉	(49)
蚝油牛肉	(35)	串烧牛肉	(50)
麻酱牛肉	(36)	口蘑牛肉	(50)
粉蒸牛肉	(36)	茄汁牛肉	(51)
番茄牛肉	(37)	辣味牛肉丝	(51)
清炖牛肉	(37)	苦瓜牛肉丝	(52)
桃仁牛排	(38)	煨牛肉条	(52)
扒牛舌	(38)	炸牛排	(53)
红烧牛蹄筋	(39)	熘牛肉丸	(53)
干煎牛排	(39)	熏牛肉	(54)
陈皮牛肉	(40)	卤牛肉	(54)
卤牛杂	(40)	香卤牛肝	(55)
爆牛肉	(41)	萝卜炖牛肉	(55)
三鲜烧牛蹄筋	(41)	葱烧牛筋	(56)
鬼马牛肉松	(42)	扁尖烧牛肉	(56)
烧汁牛肉串	(42)	水煮牛肉	(57)

铁板牛肉	(57)	茭笋牛肉丝	(70)
家常牛筋	(58)	清炖牛肉汤	(71)
灯影牛肉	(58)	牛肉萝卜汤	(71)
麻辣牛肉丝	(59)	咖喱牛肉汤	(71)
玫瑰牛肉	(59)	牛肉丸子汤	(72)
香芋牛头	(60)	枸杞牛鞭汤	(72)
孜然牛肉	(60)	杂汤牛里脊	(73)
回锅牛肉	(61)	酸辣牛筋汤	(73)
青椒牛肉丝	(61)	熟地牛尾汤	(74)
家常牛肉丝	(62)	金宝牛尾汤	(74)
干煸牛肉丝	(62)	杜仲牛尾汤	(74)
仔姜炒牛肉丝	(63)	田七党参牛尾汤	(75)
萝卜炒牛肉丝	(63)	千斤拔牛骨汤	(75)
芥末拌肚丝	(64)	无花果牛肉汤	(75)
生拌牛百叶	(64)	枸杞猪肝汤	(76)
辣椒油肚片	(64)	枸杞牛肝汤	(76)
拌牛肉丝	(65)	当归牛筋汤	(77)
麻辣牛肉条	(65)	赤小豆牛肉汤	(77)
干拌牛肉	(65)	番茄牛尾汤	(77)
酱牛肉	(66)	番茄牛尾素菜汤	(78)
蒜泥牛舌	(66)	牛肉泡菜汤	(78)
小葱油牛肚	(67)	番茄菠菜牛肉汤	(79)
麻辣牛肉	(67)	萝卜牛肉汤	(79)
干拌牛肉条	(67)	煨牛肉汤	(80)
水晶牛筋花	(68)	牛肉鸡蛋汤	(80)
肉烩	(68)	蚝油牛肉汤	(80)
香菜牛百叶	(69)	枸杞牛肉汤	(81)
铁扒牛肉	(69)	桂圆牛肉汤	(81)
豉汁青椒炒牛肉	(70)	砂锅牛肉汤	(82)

砂锅腱子汤 (82)

桂圆黄芪牛肉汤 (83)

二、羊肉美食 (84)

糯初羊糕 (84)

酱红羊糕 (84)

凉拌羊肉丝 (85)

白腱子 (85)

盐水羊肉 (86)

果香烤肉串 (86)

拔丝绵羊尾 (87)

红椒韭花羊肉 (87)

红椒炒肝片 (88)

玉笋泡椒羊肉 (88)

豌豆红椒肾花 (89)

酸辣羊肉丝 (89)

桂皮煨羊肉 (90)

五元蒸羊肉 (91)

清汤羊头肉 (91)

桂皮酸辣羊蹄花 (92)

水陆肉补煲汤 (93)

煨冬笋羊肚片 (93)

熏烧羊肉 (94)

锅烧羊肉 (94)

笋丝羊肉 (95)

菠萝里脊 (95)

红松羊肉 (96)

炒羊肉片 (96)

黄焖羊肉 (97)

扒羊肉条 (97)

肉丝炒玉兰片丝 (98)

烩三样 (98)

焦熘羊肉片 (99)

熘羊肺片 (99)

清蒸羊肉 (99)

肉片烧茄子 (100)

葱爆羊肉丁 (101)

香辣羊排 (101)

孜然爆羊柳 (102)

桂花羊肉 (102)

银丝羊肉 (102)

芝麻羊肉 (103)

香酥羊肉 (104)

手抓羊肉 (104)

红焖羊肉 (105)

砂锅羊肉 (105)

铜锤羊肉 (106)

生扒羊肉 (106)

蒜爆羊肉 (107)

孜然羊肉 (107)

锅仔羊肉 (108)

菊花羊肉 (108)

软炸羊里脊 (109)

辣子羊里脊 (109)

冻粉拌羊里脊 (110)

白切羊肉 (110)

炒羊三丁 (111)

羊血烧豆腐 (111)

葱拌羊杂	(111)	干姜鸡内金羊肉汤 ...	(117)
羊肉萝卜汤	(112)	羊脊奶汤	(118)
红烧羊肉	(112)	奶汤羊肉粉	(118)
酱爆羊肉	(113)	羊肉补中汤	(119)
嫩姜羊肉丝	(113)	羊卵升阳汤	(119)
羊片扒鲜笋	(114)	羊肉山药汤	(119)
薄脆炒羊片	(114)	奶汤羊杂粉	(120)
羊肉粥	(115)	菊花羊肚汤	(121)
羊肝粥	(115)	煮羊杂碎汤	(121)
羊腰粥	(115)	山药羊肉汤	(122)
羊骨红枣粥	(116)	萝卜羊肉汤	(122)
羊杂蹄粥	(116)	羊肝菠菜蛋汤	(123)
杜仲羊腰汤	(116)	萝卜羊汤	(123)
巴戟羊骨汤	(117)	山药羊汤	(124)
枸杞羊肾汤	(117)	益脑藕汤	(124)