

肚类美味 30 种

DULEI MEIWEI 30 ZHONG

吴 杰 主编



2. 125
3



金盾出版社

JINDUN CHUBANSHE

**金盾版图书,科学实用,
通俗易懂,物美价廉,欢迎选购**

厨师培训教材	25.00 元	清真菜谱	6.60 元
烹饪诀窍 500 题	12.50 元	新编大众菜谱	6.00 元
餐厅服务规范	10.00 元	5 分钟学烹饪	8.50 元
客房服务与管理	6.00 元	家庭烹调入门	5.50 元
中国南北名菜谱		蔬菜美味 30 种	8.00 元
(精装)	22.00 元	水产美味 30 种	8.00 元
中国南北名菜谱		禽蛋美味 30 种	8.00 元
(平装)	19.00 元	肉菜美味 30 种	8.00 元
中国名菜精华	30.00 元	凉菜美味 30 种	8.00 元
中国素斋集萃	20.00 元	粤菜美味 30 种	8.00 元
正宗川菜 160 种	13.50 元	京菜美味 30 种	8.00 元
正宗苏菜 160 种	11.60 元	兔肉美味 30 种	8.00 元
正宗粤菜 160 种	11.50 元	豆制品美味 30 种	8.00 元
粤菜烹调 160 种	11.00 元	鹌鹑美味 30 种	8.00 元
鲁菜烹调 350 例	6.50 元	酱制美味 30 种	8.00 元
京菜烹调 280 例	6.90 元	宫廷菜美味 30 种	8.00 元
新派川菜 100 种	19.00 元	清真美味 30 种	8.00 元
上海特色菜点	22.00 元	卤制美味 30 种	8.00 元
东北名菜精华	6.00 元	烧烤美味 30 种	8.00 元
上海名店名菜谱	13.00 元	肥肠美味 30 种	8.00 元
上海素食	6.80 元	沙拉美味 30 种	8.00 元
名菜精华	13.00 元	竹笋美味 30 种	8.00 元
食品雕刻精选	20.00 元	粥品美味 30 种	8.00 元
冷盘集锦	12.00 元	沙锅美味 30 种	8.00 元
卤制菜肴与糟制		素食美味 30 种	8.00 元
凉菜	7.50 元	肉鸽美味 30 种	8.00 元
风味甜菜 150 种	7.50 元	象形点心 30 种	8.00 元
海鲜菜谱	5.50 元	野菜美味 30 种	8.00 元

肚类美味 30 种

主编 吴 杰
编著 宋协春 刘 捷 吴昊天 申 丹
李 婷 陈小龙 孙 岩 蒋红利
摄影 吴 杰

金 盾 出 版 社

前 言

《肚类美味 30 种》是金盾版“家庭美食系列丛书”之一。

家畜类(猪、牛、羊等)的肚不仅含有蛋白质,而且还富含多种氨基酸和其他营养成分。祖国医学认为:肚味甘,性温和,具有补虚损、健脾胃之功效,适用于虚劳羸瘦、小儿疳积、风眩、消渴、盗汗、尿频、泄泻、下痢等症。正因为肚具有这些保健、食疗作用,所以早在宋代人们就以肚为原料烹制各种美味菜肴,后历代不断创新发展,品种更多,味道更美,从而更受人们的喜爱与欢迎。

为了满足广大美食爱好者的需求,本书精选了全国各地不同风味、不同做法的肚类美味菜肴 30 种,其原料易取,烹制简便,按书习做,定会把肚类菜肴做得美味可口,从而促进家人的健康,给家庭生活带来快乐与温馨。本书不仅适合广大家庭学习制作,而且适合宾馆、酒店使用,还可供餐饮服务学校教学参考。

编 者

目 录

口蘑汤爆肚	(4)	沙锅肚条	(34)
油泡爽肚	(6)	葱椒肚条	(36)
五香肚	(8)	麻香肚条	(38)
红烧牛肚	(10)	香辣肚丝	(40)
酸辣羊肚	(12)	芥末拌肚丝	(42)
豉椒炒肚	(14)	兰花肚丝	(44)
椒盐猪肚	(16)	怪味肚丁	(46)
菠萝肚块	(18)	油爆肚尖	(48)
枸杞肚块	(20)	大肚泥	(50)
腊肉烧肚块	(22)	熘爆肚仁	(52)
糖醋肚块	(24)	炒肚丝香菜梗	(54)
什锦肚片	(26)	火爆牛肚梁	(56)
豆瓣炒肚片	(28)	炒猪肚领	(58)
红烧羊肚片	(30)	宫保散丹	(60)
熘肚片	(32)	肚片炒白菜	(62)

口蘑汤爆肚

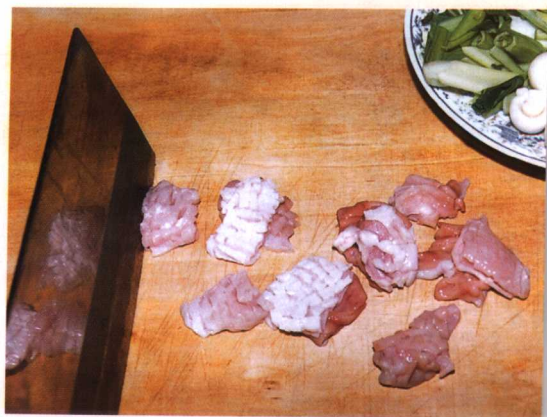


原料 猪肚 200 克,口蘑、油菜心各 50 克,鸡汤 300 克,精盐 4 克,味精 3 克,胡椒粉 2 克,料酒、葱姜汁、花椒水各 10 克,高汤 400 克,鸡油 15 克。

制法 ①猪肚剖上花刀,切成块,用料酒、葱姜汁、花椒水腌渍入味。②锅内加入高汤烧开,放入猪肚块烫透至熟捞出。③锅内另加鸡汤,放入精盐、鸡油、胡椒粉、口蘑、油菜心、味精烧开后熟,盛入汤碗内。④猪肚块放入汤碗内即成。

特点 汤鲜肚脆,清香爽口,咸香味美。此菜是湖南风味名菜。

猪肚剖上花刀,切成块



猪肚块入汤锅中烫透至熟



猪肚块放入汤碗内



油泡爽肚



原料 猪肚仁 400 克，油菜心 15 克，绍酒 25 克，葱姜汁 20 克，鲜汤 75 克，花椒、精盐各 5 克，味精、白糖各 2 克，胡椒粉 1 克，淀粉 10 克，鸡精 3 克，油 700 克。

制法 ①猪肚仁剞上十字花刀，再切成三角形块，用绍酒 10 克、葱姜汁、花椒、精盐 2 克腌渍约 1 小时。②锅内加水烧沸，下入猪肚仁块焯一下捞出。③将另一锅内加油烧至七成热，下入猪肚仁块冲炸至刚熟，倒入漏勺。④鲜汤、味精、白糖、胡椒粉、淀粉、鸡精和余下的绍酒、精盐对成味汁。⑤锅内留油 30 克，倒入肚仁块，加入油菜心

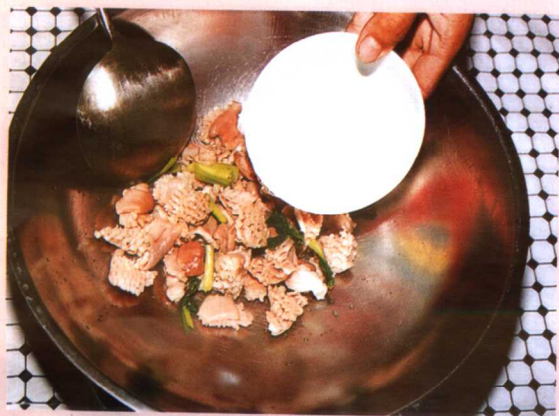
煸炒至熟，烹入味汁，用旺火快速颠翻至匀，淋入明油，出锅装盘即成。

特点 色泽美观，脆嫩鲜爽，食而不腻。此菜是广东风味菜。



猪肚仁剞上十字花刀，切成三角块

猪肚仁块入油炸熟



烹入味汁

五香肚

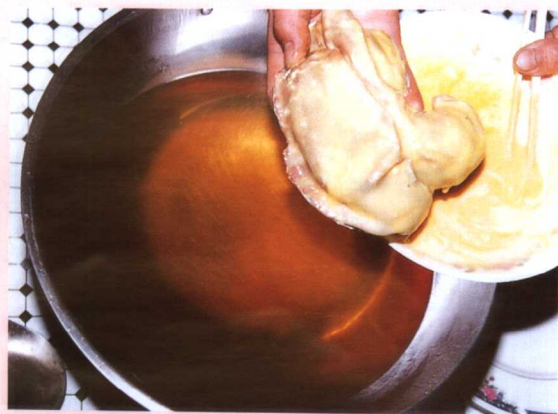


原料 猪肚 500 克,鸡蛋 2 个,面粉 50 克,淀粉 10 克,料酒、酱油各 30 克,精盐 8 克,味精 2 克,白糖、葱段、姜块各 15 克,鲜汤 800 克,调料包(内装花椒、八角各 4 克,陈皮、桂皮各 5 克,香叶、丁香各 3 克,茴香 2 克)1 个,胡椒粉 1 克,香油 10 克,油 900 克。

制法 ①猪肚入锅煮熟,捞出放入另一锅内,加入鲜汤、料酒 20 克、酱油 20 克、精盐 6 克、白糖、葱段、姜块、调料包烧开,卤煮约 20 分钟入味捞出,沥去汤汁。②鸡蛋磕入盘内,加面粉、水调成糊。③锅内加油烧至五成热,猪肚挂匀蛋粉



猪肚入锅煮熟



糊，下入油中炸透至酥脆捞出。④猪肚切成方块摆入盘内。锅内加汤汁 75 克、味精及余下的料酒、酱油、精盐烧开，用淀粉勾芡，淋入香油，出锅浇在猪肚块上，撒上胡椒粉即成。

特点 红润油亮，酥脆柔嫩，五香味浓，香醇可口。此菜是湖北风味名菜。

猪肚挂匀蛋粉糊，入油炸酥脆



切成方块

红烧牛肚



原料 熟牛肚 500 克,白糖、料酒各 15 克,酱油 10 克,精盐 3 克,味精 2 克,肉汤 600 克,淀粉、葱末、姜片、蒜末各 10 克,五香粉 1.5 克,鸡油 15 克,猪油 30 克。

制法 ①牛肚切成块。②锅内加水烧开,放入牛肚块焯透捞出。③锅内加猪油烧热,放入白糖炒化呈红色,倒入牛肚块炒至上色,加入料酒、酱油、精盐炒至呈红色后加入肉汤、葱末、姜片、蒜末、五香粉、味精烧开。④用小火烧至汤浓、入味,用淀粉勾芡,淋入鸡油,出锅装汤盘即成。

特点 色泽金红明亮,柔韧爽口,咸鲜微甜。此菜是山东济南风味名菜。



牛肚块入沸水锅中焯透



下入牛肚块



勾芡

酸辣羊肚



原料 熟羊肚 300 克,冬笋 30 克,葱丝、姜丝各 10 克,蒜丝 8 克,鸡汤 500 克,精盐 3 克,尖椒、番茄各 25 克,味精、白糖各 2 克,醋 8 克,料酒、辣椒油、淀粉各 10 克,油 30 克。

制法 ①羊肚、冬笋、尖椒、番茄均切成丝。
②锅内加油烧热,放入葱丝、姜丝、蒜丝炆锅,加入料酒、鸡汤、精盐、白糖,下入羊肚丝略炒。③放入冬笋丝略烧入味。再下入尖椒丝、番茄丝、味精、醋炒匀。④用淀粉勾芡,淋入辣椒油,出锅装汤盘即成。

特点 色泽美观,汤汁宽厚,酸辣爽口,柔韧香醇。此菜是宫廷风味菜。

羊肚切成丝



羊肚丝入锅略炒



下入尖椒丝、番茄丝

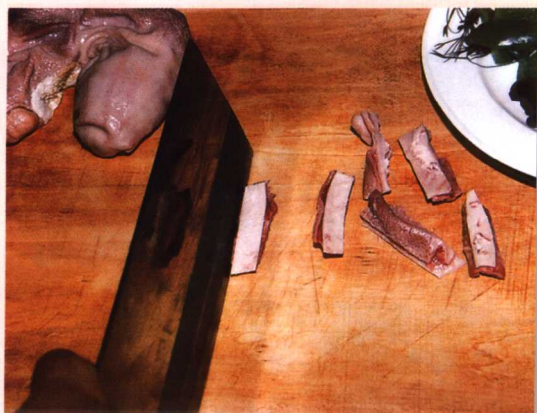
豉椒炒肚



原料 熟猪肚 300 克,青椒 50 克,豆豉 20 克,酱油 5 克,精盐 3 克,味精 2 克,白糖、醋各 1 克,葱末、姜末、蒜末各 10 克,鲜汤 30 克,淀粉 8 克,料酒、鸡油各 10 克,油 40 克。

制法 ①青椒切成条片。豆豉剁碎。猪肚切成 1 厘米见方、4 厘米长的条。②锅内加水烧开,下入猪肚条焯透捞出。③锅内加油烧热,放入葱末、姜末、蒜末炝锅,下入豆豉炒香,烹入料酒,加入鲜汤,下入猪肚条,加入酱油、精盐、白糖炒开。④入味后下入青椒条片略炒,加入味精、醋炒熟,用淀粉勾芡,淋入鸡油,出锅装盘即成。

特点 色泽美观,柔
韧爽口,豉香味浓,咸香可
口。此菜是广东风味菜。



猪肚切成条

猪肚条入沸水锅中焯透



下入青椒条片