

肖雨时
余禾

主编



现

代

家

庭

美

食

丛

书



新编畜肉类菜谱 400种

中央民族大学出版社

TS972.1
252

现代饮食丛书

新编畜肉类菜谱 400 种

肖雨时 主编
余 禾

中央民族大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

新编畜肉类菜谱 400 种/肖雨时、余禾主编. —北京:中央民族大学出版社,2000. 8

(现代家庭美食丛书)

ISBN 7-81056-211-8

I. 新… II. ①肖…②余… III. 荤菜—菜谱 IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 32047 号

新编畜肉类菜谱 400 种

出 版 者: 中央民族大学出版社

中国北京市海淀区白石桥路 27 号 邮编: 100081

电话: 68472815 68932751 传真: 68932447

印 刷 者: 中央民族大学印刷厂

发 行 者: 新华书店

开 本: 787×1092(毫米) 1/32 印张: 9.125 字数: 185 千字

版 次: 2000 年 10 月第 1 版 2000 年 10 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-81056-211-8/TS·1

印 数: 5000 册

定 价: 14.00 元

版权所有 翻印必究 (本社图书如有印装错误, 负责调换)

《现代家庭美食丛书》编委会

主 编:	肖雨时	余 禾	
编 委:	马立珍	李宪玉	杨万英
	龚祖安	曾庆翠	杜 平
	邹先林	熊正明	李胡章

前 言

肉类菜营养丰富，味道鲜美，是广大人民群众餐桌上的常用食品。为了帮助大家学习、掌握猪、牛、羊肉菜的制作方法，使之色、香、味俱全，营养合理，我们特意编写了《新编畜肉类菜谱400种》一书。本书内容丰富，介绍简明扼要，方法易学易懂，是现代家庭以及饭店、餐馆、单位食堂理想的烹饪参考书。

编者

目 录

猪肉类

沙锅狮子头·····	(1)	亮干肉·····	(15)
拔丝肉拌豆沙·····	(2)	酱爆肉片·····	(16)
晾肉·····	(2)	熏肉·····	(17)
筒子肉·····	(3)	红腐烧肉·····	(17)
香糟酒肉·····	(4)	扣肉·····	(18)
马莲肉·····	(5)	卤肉·····	(19)
白肉片·····	(6)	白切肉·····	(19)
杏核肉·····	(6)	元宝肉·····	(20)
虎皮肉·····	(7)	汽水肉·····	(21)
锅塌三夹火腿·····	(8)	黄陂三合·····	(21)
炸鹿尾·····	(9)	荷叶蒸肉·····	(23)
松子扒肉·····	(10)	庄山滑肉·····	(23)
扒方肉·····	(11)	夹沙甜肉·····	(24)
梅菜扣肉·····	(12)	肉片炒蒜苔·····	(25)
片皮乳猪·····	(13)	肉丝炒韭菜·····	(25)
糖醋咕嚕肉·····	(15)	鲜肉菜包·····	(26)
		酱爆三丁·····	(26)
		猪肉烧海带·····	(27)
		蒜泥白肉·····	(28)

龙眼狮子头	(28)	红烧肉	(43)
桂花酥板油	(29)	网油椿榻	(44)
黄陂糖蒸肉	(30)	炸肉骨碌烹	(44)
粉蒸肉	(31)	双烤肉	(45)
叉烧肉	(31)	土豆烧肉	(46)
东坡肉	(32)	萝卜烧肉	(46)
千张肉	(33)	冬瓜咸肉	(47)
萝卜炆肉丝	(33)	炒五丁	(47)
青椒南瓜肉丝	(34)	粉丝肉末	(48)
豆芽炒肉丝	(34)	干烧笋	(48)
蕃茄炒肉片	(35)	酱爆土豆	(49)
白菜炒肉丝	(35)	肉丝拌豆芽	(49)
雪冬肉丝	(36)	冬瓜烧肉	(50)
菜花炒肉片	(36)	酱焖丝瓜	(50)
土豆炒肉片	(37)	包菜肉末	(51)
粉皮肉片	(37)	翡翠虾球	(51)
四季豆炒肉片	(38)	扁豆角炒肉	(52)
豇豆拌肉丝	(38)	炒豌豆粒	(52)
瓢青椒	(39)	红烧茄子	(53)
蒸菜卷	(39)	肉丝炒芹菜	(53)
炸藕盒	(40)	酥炸蕃茄	(54)
葱头炒肉丝	(40)	炒三丁	(54)
炸茄夹	(41)	炒银丝	(55)
豆腐夹	(42)	茭白腊肉	(55)
千张卷	(42)	春笋腊肉	(56)
油豆腐嵌肉	(43)	五香扁担肉	(56)

怪味白肉	(57)	美炸眉卷	(73)
烤扁担肉	(58)	椒雪肉片	(74)
腊肉	(58)	金钱肉	(75)
卷筒甜烧白	(59)	糖醋里脊	(75)
榨菜肉丝	(60)	青豆炒里脊丝	(76)
鱼香肉丝	(60)	炸佛手通脊	(77)
冬菜肉末	(61)	酱爆肉丁	(77)
冬菜扣肉	(61)	炸金钩棒	(78)
泡菜炒肉末	(62)	炒碧桃里脊	(79)
青椒肉丝	(63)	莴笋里脊片	(80)
辣椒炒肉丝	(63)	丝瓜里脊片	(80)
苦瓜炒肉片	(64)	锅巴肉片	(81)
韭黄炒肉丝	(64)	滑溜里脊	(82)
蘑菇炒肉片	(65)	响铃肉	(82)
苕蓝炖肉	(65)	滑溜里脊卷	(83)
白菜熬肉片	(66)	芝麻里脊	(84)
酸菜氽白肉	(66)	兰花翻嫩里脊	(84)
樱桃肉	(66)	八宝里脊	(85)
五香酱肉	(67)	蟠龙卷切	(86)
油爆肉片	(68)	鱼香肉片	(87)
粉蒸肉两吃	(69)	回锅肉	(88)
蚂蚁上树	(69)	焦溜肉片	(88)
西法土豆饼	(70)	麻辣肉丝	(89)
香菇肉饼	(70)	炝豆丝莴笋	(90)
蕃茄腰柳	(71)	茭白里脊	(90)
荷包里脊	(72)	麻辣肉丁	(91)

网油肉卷	(92)	生炸肉圆	(108)
荔枝肉	(93)	全料丸子	(109)
玻璃樱桃肉	(93)	丝瓜肉丸	(110)
三元及第	(94)	三鲜肉圆	(110)
冬瓜烧排骨	(95)	扒猪脸	(111)
椒盐排骨	(96)	豆渣猪头	(112)
炸猪排	(96)	红烧舌尾	(113)
红烧大排	(97)	炸猪肝	(113)
蜜汁子排	(98)	烧凤眼肝	(114)
桂花炙骨	(98)	生爆三样	(115)
粉蒸排骨	(99)	卤猪肝	(115)
偷梁换柱	(99)	生炒猪肝	(116)
紫桂焖大排	(100)	黄瓜炒猪肝	(116)
排骨汤	(101)	莴笋炒猪肝	(117)
氽丸子汤	(101)	葱头炒猪肝	(117)
榨菜肉丝汤	(102)	麻辣猪肝	(118)
海带骨头汤	(102)	汤泡肚尖	(119)
土豆排骨汤	(103)	香菜梗炒肚丝	(120)
白菜肉丝汤	(103)	酱肚丝	(120)
肉片冬瓜汤	(104)	清炖肚片	(121)
氽里脊汤	(104)	干烧肚块	(121)
芝麻丸子	(104)	炒虾肚	(122)
刺猬圆子	(105)	油爆双脆	(123)
珍珠米圆	(106)	烩肚片	(124)
生氽丸子	(106)	酸辣肚丝	(124)
焦溜丸子	(107)	拌肚丝	(125)

沙锅炖吊子·····	(125)
拌鸡冠肚皮·····	(126)
罗汉肚·····	(127)
白菜肚片·····	(128)
五彩瓢猪肚·····	(128)
汤爆肚头·····	(129)
佛手肚头·····	(130)
荷花肚·····	(131)
清汤双脆·····	(132)
酸辣腰卷·····	(132)
凉拌腰子·····	(133)
生炒三鲜·····	(134)
烩腰花·····	(135)
鱼香腰片·····	(135)
炒腰花·····	(136)
锅塌腰盒·····	(137)
鱼香腰花·····	(137)
红烧猪蹄·····	(138)
大蹄扒海参·····	(139)
冬瓜炖猪蹄·····	(139)
红烧猪蹄·····	(140)
红烧蹄筋·····	(141)
花鼓蹄膀·····	(141)
翡翠蹄筋·····	(142)
绣球蹄筋·····	(143)
糊肘·····	(144)

凉冻绿豆肘·····	(144)
螺炖肘花·····	(145)
椒盐肘子·····	(146)
雪梨肘棒·····	(146)
扒肘子·····	(147)
红血肠·····	(148)
红肠·····	(148)
炒大肠·····	(149)
九转肥肠·····	(150)
大烩肥肠·····	(150)
醉猪心·····	(151)
皮冻·····	(151)
冰糖肉·····	(152)
麻辣猪肉干·····	(153)
火腿油菜苔·····	(154)
红白肚尖·····	(154)
凤尾腰花·····	(155)
白猪肉·····	(156)
滑溜里脊·····	(157)
糖醋肉片·····	(157)
麻辣肉片·····	(158)
辣子肉丁·····	(159)
枇杷肉·····	(159)
鸡汁生蹄筋·····	(160)
卤肉·····	(161)
卤猪肝·····	(161)

煎火腿扒…………… (162)
 叉烧肉…………… (163)
 明炉串肉片…………… (163)
 蒜泥白肉…………… (164)
 麻辣肚丝…………… (165)
 凉拌猪耳朵…………… (165)
 瓦罐蹄花…………… (166)
 白云猪爪…………… (167)
 东坡肉…………… (167)
 狮子球…………… (168)
 肝糕汤…………… (168)
 炒木樨肉…………… (169)
 腐乳烧肉…………… (170)
 烧樱桃肉…………… (170)
 烧排骨…………… (171)
 葱烧肚条…………… (172)
 烧肥肠…………… (172)
 米粉肉…………… (173)
 荷叶包肉…………… (174)
 南乳扣肉…………… (174)
 肉馅酿黄瓜…………… (175)
 香辣回锅肉…………… (175)
 什锦猪肚…………… (176)
 金银全蹄…………… (177)
 蒜苔肉丝…………… (178)
 山药肉片…………… (178)

宫保肉丁…………… (179)
 锅包肉…………… (180)
 古老肉…………… (180)
 碎肉苦瓜…………… (181)
 五香柳肉…………… (181)
 木耳肉…………… (182)
 网油炖沙…………… (183)
 酥白肉…………… (183)
 香酥肉…………… (184)
 紫盖肉…………… (184)
 芝麻肉条…………… (185)
 芝麻金珠肉…………… (186)
 软炸排骨…………… (186)
 英式炸猪排…………… (187)
 五香排骨…………… (187)
 凉拌三丝…………… (188)
 网油三丝卷…………… (189)
 香炸五花肠…………… (190)
 椒盐猪肚…………… (190)
 椒盐肝卷…………… (191)
 干菜烧肉…………… (192)

牛肉类

锅烧牛肉…………… (193)
 牛肉扒…………… (194)

炸牛排·····	(194)	面酱拌牛舌·····	(212)
珊瑚牛肚仁·····	(195)	毛肚火锅·····	(213)
炒芙蓉肚·····	(196)	鞭打黄牛·····	(213)
茄汁扒牛舌·····	(197)	红烧牛脯·····	(214)
烧肚片·····	(197)	黄焖牛肉·····	(215)
酥牛肉·····	(198)	牛肉片·····	(216)
芝麻牛排·····	(198)	孔雀开屏·····	(216)
麻辣牛肉干·····	(199)	咖喱牛肉·····	(217)
灯影牛肉·····	(200)	三鲜牛筋·····	(218)
夫妻肺片·····	(200)	花生米牛肉汤·····	(219)
小笼粉蒸牛肉·····	(201)	爆牛肉·····	(219)
毛肚火锅·····	(202)	炒芙蓉肚·····	(220)
蚝油牛肉·····	(203)	炸卷果·····	(221)
麻辣牛肉·····	(203)	炸牛里脊片·····	(222)
土豆烧牛肉·····	(204)	炸葱头牛肉·····	(222)
清炖牛肉·····	(205)	炸牛脑·····	(223)
粉蒸牛肉·····	(205)	红烧牛肉·····	(223)
干煸牛肉丝·····	(206)	法式炒牛肚丝·····	(224)
芹菜牛肉丝·····	(207)	芹菜碎牛肉·····	(225)
蒜子牛蹄黄·····	(207)	萝卜牛肉丝·····	(225)
红烧牛鞭·····	(208)	仔姜牛肉丝·····	(226)
沙锅牛尾·····	(209)	辣椒牛肉丝·····	(227)
牛肉粉丝·····	(209)	冬笋牛肉丝·····	(228)
酱牛肉·····	(210)	荷叶粉蒸牛肉·····	(228)
五香牛肉·····	(211)	红烩牛心·····	(229)
红烧牛肉·····	(211)	美式烩牛肉·····	(230)

焖牛舌·····	(230)
焖牛肉卷·····	(231)
焖丁香牛排·····	(231)
煎牛里脊片·····	(232)
煎烹牛里脊片·····	(233)
煎焖牛肉饼·····	(233)
配菜煎牛外脊·····	(234)
干煎牛肉包·····	(235)
锅贴牛肉·····	(236)
铁扒牛里脊·····	(236)
沙菜牛肉串·····	(237)
果汁牛肉干·····	(238)
五香牛肉干·····	(238)
卤牛肉·····	(239)
酱牛腱子·····	(240)
辣椒牛肉块·····	(240)
清炖牛肉·····	(241)
沙锅炖牛肉·····	(241)
沙锅牛肉·····	(242)
沙锅牛尾汤·····	(243)

羊肉类

酸辣肚丝汤·····	(244)
芙蓉羊肉片·····	(245)
葱爆羊肉·····	(245)

涮羊肉·····	(246)
烤肉·····	(247)
烤羊肉串·····	(248)
扒羊肉条·····	(248)
油爆肚仁·····	(249)
烩银丝·····	(250)
沙锅散丹·····	(251)
熟炒肚丝·····	(251)
红焖羊肉·····	(252)
清蒸羊肉·····	(252)
锅烧羊肉·····	(253)
糖醋羊肉丸·····	(253)
软熘丸子·····	(254)
山口羊肉·····	(255)
蜜枣羊肉·····	(255)
酥炸羊腩·····	(256)
炸羊肋·····	(257)
香炸羊肉·····	(257)
京烧羊肉·····	(258)
家常羊肉·····	(259)
麻辣羊肚丝·····	(259)
粉蒸羊肉·····	(260)
红烩羊肉块·····	(261)
红糟羊肉·····	(261)
烤羊腿·····	(262)
烧羊腿肉·····	(263)

烤羊肉青椒串…… (263)

黄芪羊肉沙锅…… (264)

其他

清炒驼峰丝…… (265)

鸡米鹿筋…… (266)

红烧鹿筋…… (267)

滑炒兔丁…… (268)

广汉缠丝兔…… (268)

葱爆兔片…… (269)

五香兔肉…… (270)

原煲狗肉…… (270)

软熘狗肉…… (271)

湖南沙锅狗肉…… (272)

黄焖狗肉…… (273)

猪肉类

沙锅狮子头

主要原料：

猪肉 300 克，青菜芯 2 棵，鸡蛋 1 个，虾仁 25 克，植物油 80 克，香油 15 克，湿淀粉 70 克，骨头汤适量，盐少许，料酒 15 克，酱油 25 克，味精 1 克，葱末 3 克，姜末 2 克。

制作方法：

1. 肥肉切成小方丁，瘦肉剁成末，放入一个碗内待用。

2. 在肉内加入葱、姜末、鸡蛋、湿淀粉、料酒、盐、味精、香油后，搅拌均匀，分成 4 个相等的量，用手团成 4 个大丸子。

3. 炒勺内倒入植物油，烧至 8 成热，把丸子一个一个地放入，炸至金黄并带红色时捞出汤油。

4. 用开水稍烫青菜芯，捞出放在碗里。

5. 将炸好的丸子放在炒锅内，加入骨头汤、虾仁、料酒、酱油、盐、味精等，用旺火烧开后，移到文火上慢慢地烧熟，然后加入青菜芯，调好口味即成。

风味特点：

四个大丸子形似狮子头，颜色酱红光滑，入口软脆酥散，味道鲜香宜人。

拔丝肉拌豆沙

主要原料：

猪板肉 350 克，豆沙 250 克，鸡蛋 2 个，植物油 500 克，面粉 120 克，老干粉适量，白糖 260 克。

制作方法：

1. 去掉板肉外的薄皮，破成两面，把豆沙炒好后，平铺在板肉面上，而后把另一面盖上，切成排骨块。

2. 将切好的板肉块蘸上白糖，把鸡蛋清搅拌成泡沫，加入干面粉。将板肉块蘸裹好鸡蛋清泡沫待用。

3. 炒勺倒入植物油，烧热后，放入裹好的板肉块，炸成金黄色。

4. 在炒勺内用油加白糖炒出糖色来，然后将炸好的板肉块倒入翻裹均匀即成。

风味特点：

金黄闪光，软脆牵丝，清香味美，老少咸宜。

晾 肉

主要原料：

瘦猪肉 1000 克，条面筋 500 克，植物油 1 公斤，香油 20 克，红曲粉 30 克，酱油 180 克，白糖 180 克，料酒 10 克，葱

50 克，姜 50 克，味精适量。

制作方法：

1. 将瘦肉切成顺纹的长条。而后于肉条下边用刀平片。揭开上边的片翻过来，照样再次平片，反复把肉条片成条带形状，吊在通风阴凉处晾干，而后取下用温水洗干净。

2. 用冷水把条面筋洗干净，挤出水分后，切成小段，同时把姜切成小片、葱切成小段待用。

3. 用旺火烧锅，倒入植物油，待冒烟时，放入面筋炸成金黄色后捞出来。

4. 继续用旺火烧锅，倒上开水，放入晾干的肉条，烧开后，改用文火煮 1 小时许，把肉条捞入冷水内洗净。

5. 把红曲粉放在大容器内，用 1,500 毫升开水冲解，稍晾一会待用。

6. 把锅放在旺火上，倒入香油烧热，加入姜葱稍炒几下，再放白糖炒化后，加酱油、料酒、味精，同时把晾好的红曲粉水用细箩筛漏入锅中，淹没肉即可。烧开后，放入炸好的面筋和煮好的肉条。再烧开后，移入文火上煨 1 小时左右，到汤汁将净发粘时，连汤带肉盛入大盘，晾凉即成。

风味特点：

味香甜咸，红亮经咬，虽凉不冰，冬春咸宜。

筒 子 肉

主要原料：

去皮猪肉 200 克，猪肉油 200 克，鸡蛋 2 个，白面 50 克，淀粉 50 克，植物油 500 克，香油 10 克，盐 10 克，料酒 10 克，