

BAI BIAN ROU CAI



家常菜系列

百变肉菜

犀文图书 编著



猪肉、牛肉、羊肉……
“无肉不欢”的餐桌必备品
滋阴润燥、补益脾胃
益肾壮阳、补虚抗寒



爆炒



红烧



清炖



蒸焖



中国纺织出版社

BAI BIAN ROU CAI



家常菜系列

百变肉菜



犀文图书 编著

图书在版编目(CIP)数据

百变肉菜 / 犀文图书编著. —北京: 中国纺织出版社, 2013. 9

(家常菜系列)

ISBN 978-7-5064-9838-8

I. ①百… II. ①犀… III. ①肉菜—食谱 IV.

①TS972.125

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第127253号

责任编辑: 安茂华 特约编辑: 王玉潭
责任印制: 何 艳 装帧设计: 犀文图书

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

邮购电话: 010-67004461 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京佳信达欣艺术印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2013年9月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 6

字数: 53千字 定价: 25.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

目录

CONTENTS



PART 1 猪肉类



6 如何挑选猪肉

7 鱼香肉丝

8 京酱肉丝

9 香芹炒肉丝

10 蒜薹炒肉丝

11 洋葱炒肉丝

12 葱爆肉

13 东坡肉

14 家常回锅肉

15 毛氏红烧肉

16 辣椒炒肉

17 芹菜炒肉

18 平菇炒肉

19 上海青炒肉片

20 韭薹炒猪肉

21 家常小炒五花肉

22 板栗烧猪肉

23 红烧狮子头

24 萝卜焖肉

25 香菇焖肉

26 苦瓜焖腱肉

27 葱焖五花肉

28 酱焖五花肉

29 南瓜茄子焖五花肉

30 五花肉焖笋干

31 猪肉扁豆焖土豆

32 花生焖猪蹄

33 香芋蒸肉

34 酸菜蒸肉

35 南瓜蒸肉

36 山药蒸肉

36 清蒸酥肉

37 豌豆粉蒸肉

37 咸鱼蒸猪肉

38 咸鸭蛋蒸猪肉

38 杏仁蒸猪肉

39 萝卜干蒸猪肉

39 焖蒸猪肉油菜

40 菜包蒸肉

40 蒸肉饼

41 烧蒸扣肉

41 蒸梅菜扣肉

42 生煎肉

PART 2 牛肉类



44 如何挑选牛肉

45 大葱牛肉丝

46 干煸牛肉丝

47 爆炒牛肉

48 香辣牛肉

49 姬菇炒牛肉

50 豌豆炒牛肉

51 菠萝炒牛肉
 52 西蓝花炒牛肉
 53 空心菜炒牛肉
 54 云南小瓜炒牛肉
 55 子姜炒牛肉
 56 苦瓜炒牛肉
 57 西红柿炒牛肉
 58 蚝油甜豆牛肉
 59 滑蛋牛肉
 60 沙茶牛肉
 61 黑椒牛柳
 62 金针牛柳
 63 辣焖牛腩
 64 蚝油南瓜焖牛腩
 65 黄豆焖牛腩
 66 萝卜焖牛腩
 67 大蒜红焖牛腩
 68 番茄焖牛肉
 69 啤酒焖牛肉
 70 土豆焖牛肉
 70 金菇煮肥牛
 71 芥蓝金针蒸肥牛
 71 豉汁蒸牛柳
 72 蒸牛肉卷
 72 洋葱牛肉
 73 扒牛肉条
 73 红烧牛肉
 74 清蒸牛肉

78 孜然羊肉
 79 酱爆羊肉
 80 姜炒羊肉
 81 生炒羊肉片
 82 蒜苗炒羊肉
 83 胡萝卜烧羊肉
 84 辣味菠菜炒羊肉
 85 辣焖萝卜羊肉
 86 红焖羊肉
 87 黄豆焖羊肉
 88 豆瓣焖羊肉
 89 板栗焖羊肉
 90 萝卜焖羊肉
 91 清蒸羊肉萝卜
 91 丝瓜蒸羊肉
 92 鲜椒蒸羊排
 92 粉蒸羊肉
 93 胡羊肉
 93 咖喱羊肉
 94 金针菇炒羊肉
 94 山药炖羊肉
 95 清炖羊肉
 95 红枣枸杞子炖羊肉

PART 3 羊肉类

76 如何挑选羊肉
 77 红烧羊肉



BAI BIAN ROU CAI



家常菜系列

百变肉菜



犀文图书 编著

前言

P R E F A C E

常言道：“民以食为天。”吃得健康和美味是人们追求饮食的终极目标，为进一步满足消费者的需求，“家常菜系列”丛书应运而生。

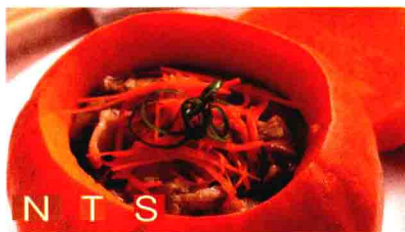
“家常菜系列”丛书包括《百变面食》《百变肉菜》《百变豆制品》《百变好汤》《百变鸡肉》《百变禽蛋》《百变素菜》《百变营养粥》等8本菜谱，实用的菜肴，精美的图片，详细的步骤，科学的营养解析，温馨的名厨提示，通俗易懂，方便操作，帮助您在厨房中大显身手。

本书分为猪肉类、牛肉类、羊肉类三部分，每道肉菜配有详细的制作过程及精美图片，还有营养分析和名厨提示，通过学习，读者既能掌握家庭烹饪的基本方法和技巧，还可在此基础上推陈出新，做出花样百变、营养美味的家常菜。



目录

CONTENTS



PART 1 猪肉类



6 如何挑选猪肉

7 鱼香肉丝

8 京酱肉丝

9 香芹炒肉丝

10 蒜薹炒肉丝

11 洋葱炒肉丝

12 葱爆肉

13 东坡肉

14 家常回锅肉

15 毛氏红烧肉

16 辣椒炒肉

17 芹菜炒肉

18 平菇炒肉

19 上海青炒肉片

20 韭薹炒猪肉

21 家常小炒五花肉

22 板栗烧猪肉

23 红烧狮子头

24 萝卜焖肉

25 香菇焖肉

26 苦瓜焖腱肉

27 葱焖五花肉

28 酱焖五花肉

29 南瓜茄子焖五花肉

30 五花肉焖笋干

31 猪肉扁豆焖土豆

32 花生焖猪蹄

33 香芋蒸肉

34 酸菜蒸肉

35 南瓜蒸肉

36 山药蒸肉

36 清蒸酥肉

37 豌豆粉蒸肉

37 咸鱼蒸猪肉

38 咸鸭蛋蒸猪肉

38 杏仁蒸猪肉

39 萝卜干蒸猪肉

39 焖蒸猪肉油菜

40 菜包蒸肉

40 蒸肉饼

41 烧蒸扣肉

41 蒸梅菜扣肉

42 生煎肉

PART 2 牛肉类



44 如何挑选牛肉

45 大葱牛肉丝

46 干煸牛肉丝

47 爆炒牛肉

48 香辣牛肉

49 姬菇炒牛肉

50 豌豆炒牛肉

51 菠萝炒牛肉
 52 西蓝花炒牛肉
 53 空心菜炒牛肉
 54 云南小瓜炒牛肉
 55 子姜炒牛肉
 56 苦瓜炒牛肉
 57 西红柿炒牛肉
 58 蚝油甜豆牛肉
 59 滑蛋牛肉
 60 沙茶牛肉
 61 黑椒牛柳
 62 金针牛柳
 63 辣焖牛腩
 64 蚝油南瓜焖牛腩
 65 黄豆焖牛腩
 66 萝卜焖牛腩
 67 大蒜红焖牛腩
 68 番茄焖牛肉
 69 啤酒焖牛肉
 70 土豆焖牛肉
 70 金菇煮肥牛
 71 芥蓝金针蒸肥牛
 71 豉汁蒸牛柳
 72 蒸牛肉卷
 72 洋葱牛肉
 73 扒牛肉条
 73 红烧牛肉
 74 清蒸牛肉

78 孜然羊肉
 79 酱爆羊肉
 80 姜炒羊肉
 81 生炒羊肉片
 82 蒜苗炒羊肉
 83 胡萝卜烧羊肉
 84 辣味菠菜炒羊肉
 85 辣焖萝卜羊肉
 86 红焖羊肉
 87 黄豆焖羊肉
 88 豆瓣焖羊肉
 89 板栗焖羊肉
 90 萝卜焖羊肉
 91 清蒸羊肉萝卜
 91 丝瓜蒸羊肉
 92 鲜椒蒸羊排
 92 粉蒸羊肉
 93 胡羊肉
 93 咖喱羊肉
 94 金针菇炒羊肉
 94 山药炖羊肉
 95 清炖羊肉
 95 红枣枸杞子炖羊肉

PART ③ 羊肉类

76 如何挑选羊肉
 77 红烧羊肉





PART 1
猪肉类



如何挑选猪肉

猪肉含有丰富的维生素 B 以及人体必需的脂肪酸，可滋阴润燥，改善缺铁性贫血，是日常生活中餐桌上必不可少的美味佳肴。但正所谓病从口入，因而挑选猪肉是关键，那么如何挑选新鲜猪肉呢？下面将介绍几个小窍门，教您选好新鲜猪肉，尽情享受美味。

一嗅

即用鼻子闻猪肉的气味。新鲜猪肉的气味纯正，无腥臭味。

二看

- 看猪毛。选购猪肉时，可拔几根猪毛仔细观察，毛根白净，则不是病猪。
- 看猪皮。如果猪皮上有大小不等的出血点，或者出血性斑块，即为病猪肉，不可购买。如果是去皮猪肉，则可看脂肪和腱膜，有出血点或者出血性斑块的为病猪肉。
- 看肉色。新鲜且品质优良的猪肉，呈淡红色，且具有光泽，肉质较柔软，而肉色较红则表示猪肉较老，肉质粗硬，最好不要购买。

三压

用手指轻轻按压猪肉的表面，凹印可迅速恢复原状，则为新鲜猪肉。

四摸

用手触摸猪肉表面，若表面微干或略显湿润，且不黏手，即为新鲜猪肉。质量较差的猪肉表面干燥或者极湿润，切面上有黏液，并伴有异常气味。

鱼香肉丝

主料 猪里脊肉丝 200 克

辅料 黑木耳(干) 25 克, 胡萝卜适量

调味料 葱、姜、泡椒、糖各 10 克, 水淀粉 25 毫升, 盐 2 克, 酱油 15 毫升, 醋 10 毫升, 料酒 15 毫升, 蒜蓉、鸡精、食用油各适量

制作过程

1. 将黑木耳泡发, 与胡萝卜、葱、姜同切丝; 将料酒、蒜蓉、醋、水淀粉、鸡精、酱油、泡椒、葱丝、姜丝、糖拌匀, 做好鱼香汁。
2. 肉丝加入适量水淀粉、盐、食用油搅拌均匀, 腌制 10 分钟。
3. 起锅加热食用油, 将肉丝倒入锅里翻炒。
4. 加入黑木耳丝、胡萝卜丝, 继续翻炒片刻。
5. 最后淋上鱼香汁搅拌即可。

营养解析:

猪里脊肉含有丰富的优质蛋白质, 脂肪、胆固醇含量相对较少, 有滋阴润燥的功效。



名厨提示

浸泡黑木耳的时候, 可以撒些淀粉在水里, 更容易清洁黑木耳上的杂质。



京酱肉丝

主料 猪里脊肉 300 克

辅料 豆腐皮 2 张，大葱 50 克，鸡蛋清各适量

调味料 甜面酱、糖、香油、食用油、酱油、淀粉、料酒、姜丝各适量

制作过程

1. 猪里脊肉切成细丝，倒入适量淀粉、酱油、料酒、鸡蛋清搅拌均匀，腌制 30 分钟。
2. 将甜面酱倒入碗中，加入糖和香油搅拌均匀。
豆腐皮洗干净，和拌好的甜面酱一起放入蒸锅中，蒸 5 分钟后待用。
3. 大葱取葱白，切成细丝，蒸好的豆腐皮切成小方块，摆入盘中。
4. 起锅加热食用油，倒入腌好的肉丝，迅速划散，炒至肉丝变色，盛出；锅中留底油，放入少许姜丝，倒入蒸好的豆腐皮，再加少许酱油，炒匀后倒入肉丝翻炒；待所有肉丝都均匀地粘上酱即可。

营养解析

葱有降低胆固醇和预防呼吸道及肠道传染病的作用，经常吃葱还有一定的健脑作用。



名厨提示

甜面酱在和豆腐皮一起蒸制前，先加少许糖和香油蒸一下，味道会更好。

香芹炒肉丝

主料 瘦肉 300 克

辅料 香芹 100 克，胡萝卜适量

调味料 食用油、水淀粉、盐、糖、香油、大蒜各适量

制作过程

1. 香芹去叶，切段；瘦肉、胡萝卜各切丝；大蒜切片。
2. 起锅热食用油，下大蒜片炆炒出香味，加入香芹、胡萝卜炒至六成熟。
3. 加入肉丝，调入盐、糖，用中火炒至入味，下水淀粉勾芡，淋入香油即成。



营养解析：

芹菜具有平肝清热、祛风利湿、除烦消肿、凉血止血、解毒宣肺、健胃利血、健脑镇静的功效。



名厨提示

香芹要选嫩的，瘦肉以里脊肉为佳。

蒜薹炒肉丝

主料 瘦肉 300 克

辅料 蒜薹 100 克

调味料 食用油、盐、水淀粉、香油、红辣椒、姜各适量

制作过程

1. 将蒜薹洗净，切成段；瘦肉、红辣椒各切丝；姜去皮，切丝。
2. 起锅热食用油，下入姜丝、蒜薹，用中火炒至五成熟。
3. 再加入瘦肉丝、红辣椒丝，调入盐，用中火炒至入味，下水淀粉勾芡，淋入香油即可。

营养解析：

蒜薹中含有丰富的维生素C，具有降血脂、预防冠心病和动脉硬化的作用，并可防止血栓的形成。



名厨提示

蒜薹主要用于炒食，也可做配料，不宜烹制得过烂，以免降低杀菌作用。

洋葱炒肉丝

主料 猪前腿肉 100 克

辅料 洋葱 200 克

调味料 姜末、食用油、盐、味精、淀粉、酱油各适量

制作过程

1. 将洋葱去老皮，洗净，切成丝备用；将猪肉切丝，加食用油、盐、味精、淀粉、酱油拌匀。
2. 起锅加热食用油，下肉丝略炒，待肉丝变色立即铲起。
3. 锅内留底油，大火烧热，加入姜末，倒入洋葱丝，大火炒至软熟，再放入肉丝，调入盐和酱油即可。



营养解析：

洋葱具有润肠健脾、理气和胃、散淤解毒的功效，其含有的植物杀菌素（如大蒜素）有很强的杀菌能力。



名厨提示

洋葱在小炒时注意火温和煸炒时间，火力过高、炒制过久会使洋葱变软，口感不佳。

葱爆肉

主料 猪肉 300 克

辅料 葱 20 克

调味料 食用油、香油、面酱、味精、醋、酱油、花椒粉、盐、姜丝各适量

制作过程

1. 将猪肉切片，用面酱和少许食用油拌好；葱切斜粗条。
2. 起锅热食用油，下肉片炒散。
3. 待肉片六成熟时，下葱条、姜丝略炒几下。
4. 依次加入醋、酱油、花椒粉、盐、味精、香油，翻炒至葱明脆即可。

营养解析：

香油中含丰富的维生素E，并含有40%左右的亚油酸、棕榈酸等不饱和脂肪酸。经常食用香油可以防治动脉硬化以及抗衰老。



名厨提示

“爆”制菜需大火速成，特别是油爆菜，必须是大火快炒、连续操作、一鼓作气、瞬间完成。