

巧 手 美 食

菜 肉 精致鲜香

徐世阳 编著



辽宁科学技术出版社
沈 阳

主 编 徐世阳

副 主 编 徐文彬 宫小亭 张云龙 乐华永

制作人员 夏 力 江 勇 王小兵 刘贤峰

仓 杰 李必化 芮天鹏 李良春

戴忠茅 颜 明 甘秋年

特别顾问 刘兰珍 张茂卿

摄 影 徐晓峰

图书在版编目 (CIP)数据

精致鲜香肉菜/徐世阳编著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2002.1

(巧手美食)

ISBN 7-5381-3547-2

I.精… II.徐… III.荤菜—菜谱 IV.TS972.125

中国版本图书馆CIP数据核字 (2001) 第077462号

出 版 者: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮政编码: 110003)

印 刷 者: 辽宁美术印刷厂

发 行 者: 各地新华书店

开 本: 850mm × 1168mm 1/32

字 数: 66 千字

印 张: 3

印 数: 1~6 000

出版时间: 2002 年 1 月第 1 版

印刷时间: 2002 年 1 月第 1 次印刷

责任编辑: 刘兴伟

封面设计: 庄庆芳

版式设计: 于 浪

责任校对: 李 雪

定 价: 18.00 元

联系电话: 024-23284360

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

邮购咨询电话: 024-23284502

http: //www.lnkj.com.cn

Jingzhixianxiangroucai



目录

冰糖烧蹄膀 /4
 酸菜炒肚片 /6
 尖椒肚肺煲 /8
 千张筋页煲 /10
 辣椒炒大肠 /12
 红烧牛肉煲 /14
 油面筋揣肉 /16
 腰果炒鸡丁 /18
 生炒鸡块 /20
 丁香烧排骨 /22
 双冬扒老鸭 /24
 烧鸭煮干丝 /26
 青椒瓢肉 /28
 主妇炸鸡腿 /30
 鸡脯丝炒韭苔 /32
 黄豆烧鸭翅 /34
 咸肉蒸百叶 /36
 水煮腰花 /38
 南瓜干贝煨肉 /40
 咸鱼烧鲜肉 /42
 枸杞五花炖鳝鱼 /44
 咖喱烧鸡块 /46
 鲜肉炖咸肉 /48

宫保鸡丁 /50
 肉末烧茄子 /52
 芦笋炒鸡柳 /54
 蘑菇滑鸡腿 /56
 豆腐圈子煲 /58
 炖文武鸭 /60
 板栗烧鸡 /62
 香炸鸡排 /64
 炒回锅肉片 /66
 红乳汁烧鸡翅 /68
 牛肉末烧豆腐 /70
 南乳汁红烧肉 /72
 香菇烧乌鸡块 /74
 干菜扣肉 /76
 豆豉烧排骨 /78
 香菇炖飞跳 /80
 干豇豆烧肉 /82
 韭菜炒猪肝 /84
 黄瓜炒肉片 /86
 鱼香肉丝 /88
 黄豆炖猪爪 /90
 生菜煮肉片 /92
 咸肉蒸三蛋 /94

冰糖烧蹄膀

主要原料 猪蹄膀（带皮）1只 1000克左右，冰糖（白糖也可）100克，小菜秧（或其他绿叶菜）300克。

调味料 酱油5克，盐10克，料酒15克，葱、姜适量，油适量，八角3只。

制作方法 （1）蹄膀用开水略烫，刮去皮垢，剔除骨头，抹上酱油下油锅炸上色待用。



（2）葱、姜下锅煸出香味，下八角炸香，加开水750克，下蹄膀、冰糖，加盖烧煨2小时左右，蹄膀起锅，切成块放入盘内，将菜



秧炒熟围一周，将烧蹄膀的汁水用大火烧至将干时淋在蹄膀上即成。

提示 冰糖扒蹄是中国传统名菜，一般制法太肥腻不易接受，用水煮、油炸法去一些油脂，再以绿叶蔬菜围边，食用起来便肥而不腻，鲜甜绵软。

Jingzhixianxiangroucai



酸菜炒肚片

主要原料 猪肚 1 只，酸菜 150 克，香菜少许。

调味料 葱、姜适量，八角、桂皮少许，料酒 20 克，盐 100 克。味精 5 克，糖 5 克，麻油、清油少许，白醋 50 克。

制作方法 (1) 生猪肚用盐抓洗干净，再以白醋揉搓后洗净，用清水 2000 克，加入葱、姜、桂皮、八角小火煮至用筷子戳透，起锅待用。

(2) 切一小块猪肚批成片，酸菜批成片用水略泡。炒锅中放少许清油烧热后，倒入少许葱花、姜末略炒，倒入肚片酸菜炒熟，加盐、味精、糖调味，淋少许麻油起锅。



提示 动物内脏中，猪肚使用十分广泛，制作的菜肴口味也很特别。冷菜“红油拌肚丝”、热菜汤类还有“尖椒肚肺煲”、“炒肚条”等等家庭制作很方便。只是猪肚的初步加工略显麻烦。但一只猪肚可制数道菜呢！

Jingzhixianxiangroucai

精致鲜香

7

肉菜



尖椒肚肺煲

主要原料 尖野山椒 30 粒，煮熟猪肚 400 克，猪肺 1 只。

调味料 蒜头 5 粒，葱、姜适量，胡椒粉少许，白醋 50 克，料酒 15 克，青蒜花少许，清油适量。

制作方法 (1) 猪肺洗净，切成块用水煮过，洗净；猪肚切成指宽条待用。

(2) 锅内放少许油，将葱、姜炸香捞出，放入蒜头炸香，下肚、肺略炒后，加尖椒、料酒、水 1000 克烧开，倒入沙煲内大火煮 30 分钟，至汤乳白时，加盐、醋、味精调味，撒胡椒粉、蒜花即可食用。



提 示 此款是以动物内脏制成的佳肴之一。味酸辣浓鲜，关键在于烹前原料处理要干净、无腥膻，调味以重口。

Jingzhixianxiangroucai

精致鲜香

9

肉菜



卷三

调 味 料 开洋30粒，盐10克，味精10克，料酒15克，胡椒粉少许，葱花、姜末各5克，清油适量。

A photograph showing a bowl of red meat sauce and a plate of yellow cheese. The bowl is white with a gold floral pattern around the rim, filled with a thick, dark red meat sauce. The plate is white with a dark blue rim, containing a large, folded piece of yellow cheese. Both are on a light-colored, patterned tablecloth.

A photograph showing four golden-brown, folded pastries, possibly samosas or a similar fried snack, arranged on a white plate with a blue floral border. The pastries are slightly oily and have a crinkled texture. The plate is set on a light-colored, textured surface.

14

Jingzhixianxiangroucai

肉菜



辣椒炒大肠

主要原料 卤熟大肠 300 克，尖辣椒 2 只，洋葱 1 只。

调味料 酱油 25 克，胡椒粉 5 克，盐 3 克，味精 5 克，糖 15 克，醋 15 克，油适量，料酒 5 克。

制作方法 (1) 尖椒切成片，大肠斜切成圈，洋葱切片。

(2) 炒锅放少许油烧热下洋葱、尖椒炒香，下大肠同炒，下酱油、料酒等调料，炒至调味料混合一起时起锅，撒胡椒粉。

提

示

本菜的口味特点是咸鲜略带酸甜，有少许辣味，大肠同辛香辣配炒，食口不腻。猪肝、猪心、猪腰也可同样配这类料炒。



Jingzhixianxiangroucai

精致鲜香

13

肉菜



红烧牛肉煲

主要原料 牛肉 750 克，土豆 250 克（或萝卜 250 克），青蒜花适量。

调味料 酱油 30 克，葱、姜适量，八角 3 粒，干辣椒 5 粒，稀辣酱 30 克，盐 5 克，味精 5 克，料酒 15 克，醋 5 克，清油少许。

制作方法 (1) 牛肉改成方块，放入清水煮开，捞出用水漂净血污待用；土豆去皮切块用油炸过待用。

(2) 炒锅上火加少许清油烧热，将葱、姜、八角、干辣椒略炸香，下牛肉，淋酱油翻炒上色，加开水 1000 克及调味料，倒入煲中煨炖数小时，将酥炸时下入土豆，大火收卤汁，撒上青蒜花即可。



提示 土豆烧牛肉是家庭习惯烧法，其实用萝卜烧效果更好，萝卜除可吸入牛肉鲜味外，还有一定的解腥作用，选用牛肚腩部分烧制，口感略胜一般牛肉一筹，冬季用煲烧制，餐桌上更添温馨气氛。

Jingzhixianxiangroucai

肉菜



油面筋揣肉

主要原料 油面筋 20 只，肉馅 500 克，香菇、笋片少许。

调味料 葱段适量，姜米、葱花少许，料酒 20 克，盐 10 克，味精 10 克，酱油 25 克，稀辣酱少许，醋少许，清油适量，鸡蛋 1 只。

制作方法 (1) 肉馅加水 100 克及酱油、料酒、盐、味精、姜、葱，搅拌均匀，在油面筋上戳一小洞，将肉馅揣入待用。

(2) 将炒锅上火，加少许油，将葱段、笋、香菇略煸后，下入油面筋、稀辣酱等调料，红烧成菜。

提示 此款在江、浙、沪一带十分流行，面筋绵软，肉馅嫩鲜，色泽诱人，老幼皆宜，还可配萝卜片、菜梗等烩制成菜，也十分地香鲜。



Jingzhixianxiangroucai

精致鲜香

肉菜

17



腰果炒鸡丁

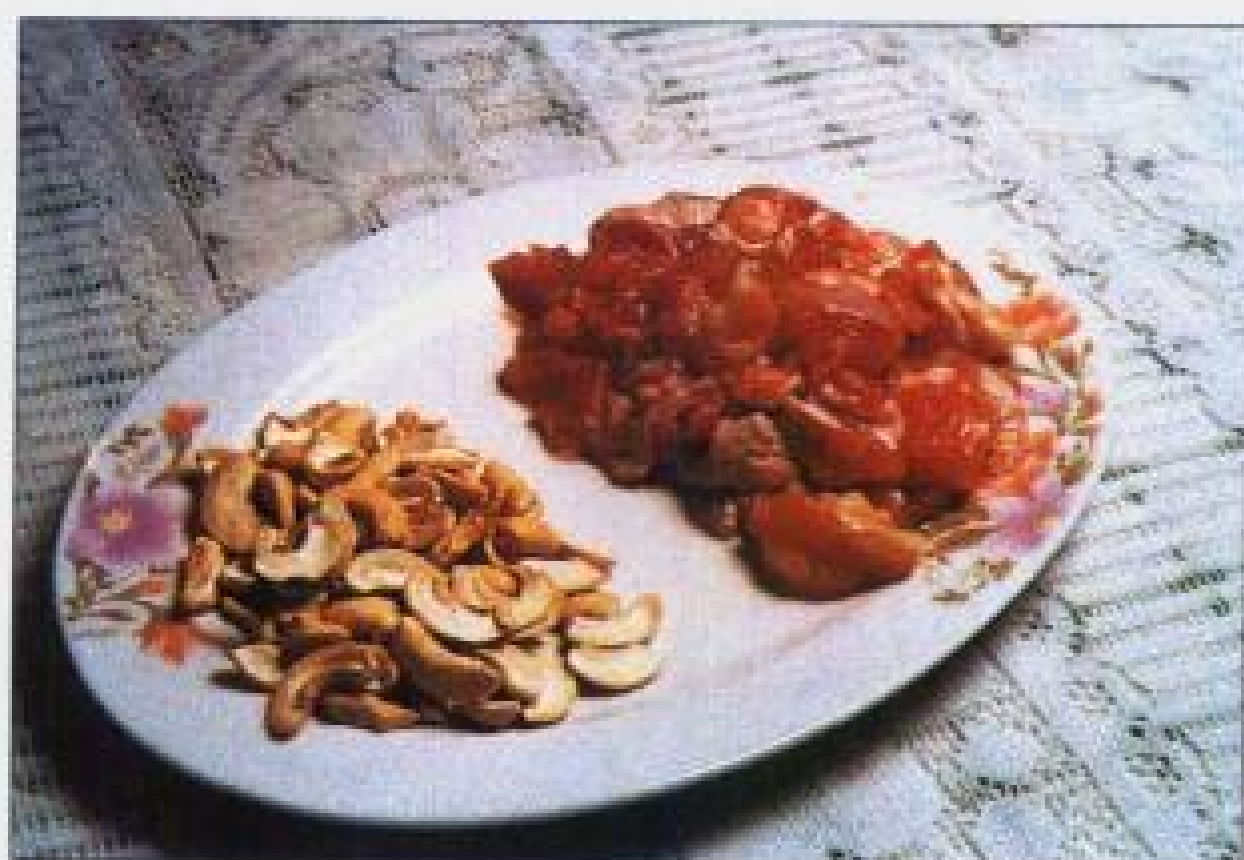
主要原料 腰果150克,鸡腿1只。

调味料 葱花少许,盐5克,味精3克,料酒5克,鸡蛋清1只,芡粉5克,清油适量。

制作方法 (1)将鸡腿肉剔去骨头,用刀将肉排斩松,切成鸡丁,加盐、味精、料酒、鸡蛋清、芡粉搅拌后静置20分钟,腰果用油炸熟。

(2)炒锅上火放少许油,将葱花炒香,鸡丁与腰果略拌炒,加少许盐味即成。

提示 可将腰果换成夏威夷果、杏仁、松子、花果等与鸡丁炒制成菜,这些菜有一个共同特点,干果酥香,鸡肉鲜嫩。



Jingzhixianxiangroucai

肉菜



生炒鸡块

主要原料 仔鸡1只或鸡腿2只，蒜头4只。

调味料 葱段、姜片少许，辣酱油35克，料酒5克，味精5克，白糖8克，清油适量，鸡蛋1只，芡粉10克。

制作方法 (1) 将仔鸡斩块，用刀拍松鸡肉及骨，用盐、味精、料酒拌匀，加

鸡蛋、芡粉抓拌；将辣酱油、料酒、盐、味精调成汁待用。

(2) 炒锅上火，放清油烧热，下仔鸡油炸煨熟。捞起，待油温升起时略炸至外层干时捞起。

(3) 炒锅留少许油烧热，下蒜头、葱、姜煸香，下仔鸡干

炒一会；倒入对好的汁翻炒装盘。



提示 此款特色在于比一般炒菜入味，炒前略腌，用蛋和芡粉构成保护膜，虽经油炸、干炒，内部仍不失鲜嫩，干炒后烹汁，使鸡块的干燥表面容易吸入滋味。

Jingzhixianxiangroucai

肉菜



丁香烧排骨

主要原料 仔排骨 500 克。

调味料 丁香 6 粒，八角 3 粒，红曲粉（或米）25 克，葱、姜适量，糖 35 克，盐 3 克，酱油 15 克，味精少许，清油适量。

制作方法 (1) 排骨斩成块，用水煮或油炸过备用。

(2) 炒锅上火烧热加少许油炸香丁香、八角，下葱、姜、红曲粉，加水 500 克烧开，加料酒、糖、酱油，小火炖煮 1 小时左右，大火收干卤汁，加入味精，搅匀即可装盘。

提

示

排骨的家常制法，多为红烧、糖醋为主。其实，用一些新的调味品烧制，味道蛮特别的。尝试一下用豆豉、沙姜粉、咖喱粉烧制，家庭餐桌上有了新品。



Jingzhixianxiangroucai

精致鲜香

23

肉菜



双冬扒老鸭

主要原料 光鸭 1 只 1000 克左右，香菇 6 只，笋 1 块。

调味料 葱 2 根，姜 1 块，八角 3 粒，桂皮少许，酱油 30 克，糖 20 克，料酒 15 克，盐 10 克，味精 5 克，油适量，芡粉 15 克。

制作方法 (1) 光鸭从脊背上划开，取出内脏，洗净，抹上酱油下油锅炸至金黄，香菇泡开，笋切片，葱切段。

(2) 锅内放少许油，将八角、桂皮略炸起香，下葱、姜略炒，加水 1000 克及调味料烧开，将鸭放入炖焖至酥烂时取出装盘，大火收干卤汁加入葱、香菇、笋片，汁芡浇在鸭上即成。



提 示 此菜适于节假日制作，鸭酥烂脱骨，味浓厚，比家常黄焖整鸭之类更有看相和风味。

Jingzhixianxiangroucai

精致鲜香

25

肉菜



烧鸭煮干丝

主要原料 烧鸭取1腿（或1块脯）肉，白干（或干丝）4块，笋1块。

调味料 姜1块，葱1根，盐5克，味5克，料酒10克，胡椒粉少许。

制作方法 (1) 烤鸭腿或脯肉切成丝；白干切成丝水煮去豆腥味沥干；笋切成丝待用，姜切细丝待用。

(2) 将鸭骨（或猪骨）加水、葱、姜大火烧开制成500克左右浓白汤，弃掉骨头，下干丝、笋丝煮一会，再下入烤鸭丝略煮，加盐、味精、料酒，起锅装盘，撒胡椒粉，加上姜丝供食。



提

示

此款可供下酒小菜，或作风味小吃食用，汤汁味浓，干丝嫩软，鸭丝鲜香，姜丝脆嫩，家中食用，很有风味。关键之处在于要有好汤煮。

Jingzhixianxiangroucai

肉菜



青椒瓢肉

主要原料 青椒 12 只，肉馅 500 克。

调味料 葱、姜末少许，盐 10 克，味精 8 克，料酒 10 克，酱油 20 克，白糖 10 克，清油少许，醋少许。

制作方法 (1) 肉馅加清水 100 克、盐、味精、料酒、葱、姜末、酱油搅打上劲；青椒洗净，切去带柄的头部，掏去籽瓢，用调好的肉馅填入待用。

(2) 炒锅上火，将青椒略煎或炸一下，将菜坯红烧成菜，装盘。

提

示

此款家庭食用特别适合，别具一格，也可烧成淡糖醋口味。江浙一带还有油面筋揣肉一菜，菜谱

上有西红柿瓢牛肉一菜，风味也很特别，制作方法相同。



Jingzhixianxiangroucai

精致鲜香

29

肉菜



主妇炸鸡腿

主要原料

鸡腿 2 只，鸡蛋 2 只，生粉 100 克，蒜头 5 只。

调味料

葱花少许，料酒 5 克，麻油 10 克，盐 5 克，味精 5 克，胡椒粉少许，清油适量。

制作方法

(1) 将鸡腿剔去骨头，将肉用刀剁拍松散，改刀成块，加盐、味精、蒜泥、麻油、葱花、胡椒粉、料酒腌制 20 分钟待用。

(2) 将鸡蛋和芡粉拌匀，用手轻轻抓散蛋黄，将腌过的鸡块从蛋糊中拖过，下油锅炒定型，略焐炸一会儿，捞起，待油温升起，下锅再炸至外酥香、里软嫩，捞起装盘即成。



提

示

此款炸鸡可根据各家口味略增减调味料，如可适当加点蚝油、虾油等鲜味料，鸡蛋糊炸后金黄，肉中无骨，香味扑鼻，用生菜叶裹食，真有点西餐的风味呢！

Jingzhixianxiangroucai

肉菜



鸡脯丝炒韭苔

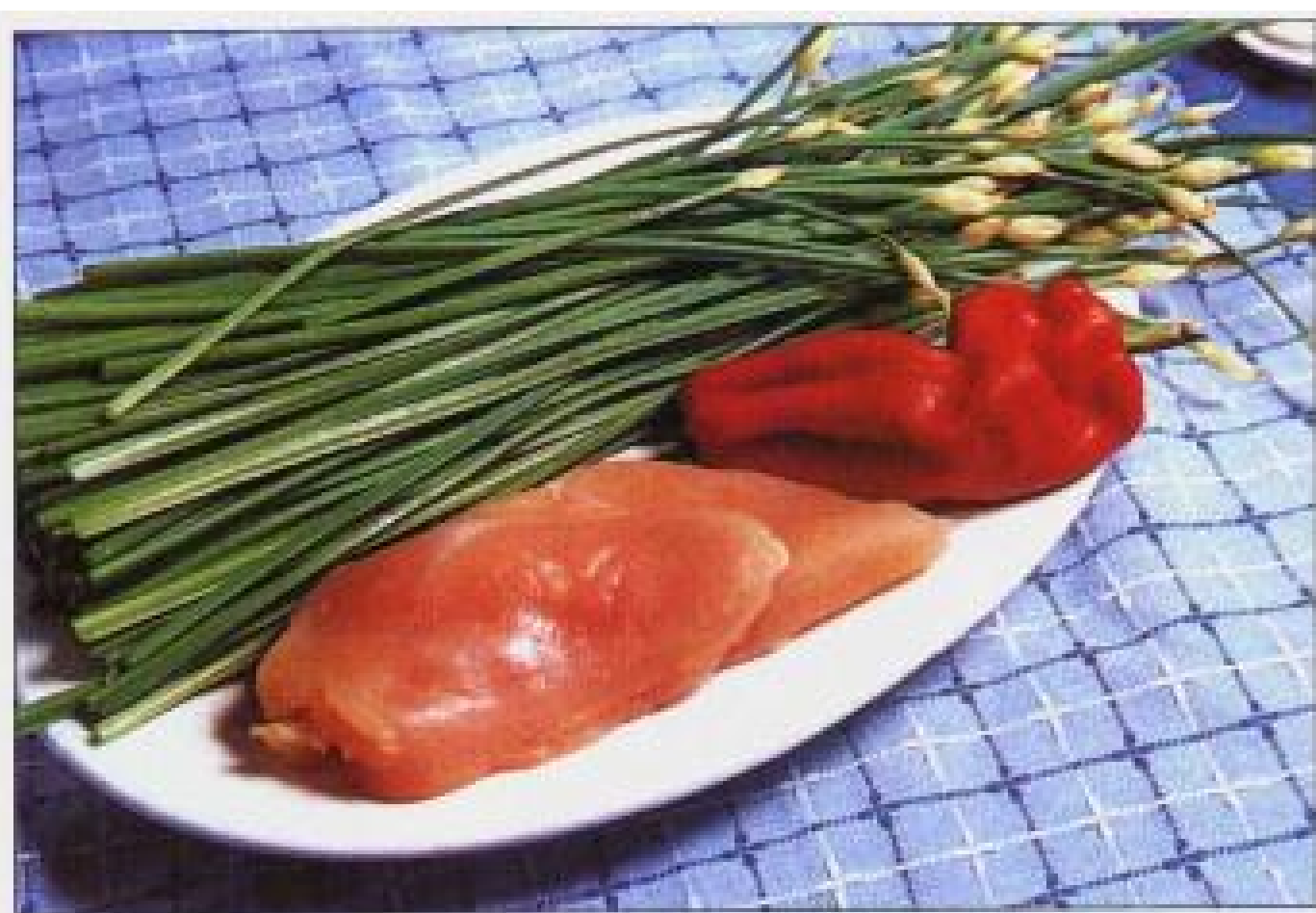
主要原料：鸡脯肉 2 块，红椒 1 只，韭菜苔 200 克，鸡蛋 1 只。

调味料：盐 5 克，味精 5 克，料酒 5 克，葱、姜末少许，清油适量，芡粉 10 克。

制作方法：（1）鸡脯肉切成丝，加水 20 克，盐、味精、料酒芡粉、鸡蛋清搅打上劲备用。

（2）韭苔去老根和花，切成段，辣椒切丝。

（3）炒锅加入油烧热，先将鸡丝炒熟捞出沥油，锅内放少许油炒香姜、葱，下辣椒、韭菜苔炒熟，加盐、味精，下入鸡脯丝翻炒，出锅装盘。



提 示 此款本为家常

菜，制法不同之处在于，鸡肉加调味等腌，厨师行业上称上浆，先炒熟捞起不与韭苔同炒，可保证鸡丝嫩度。肉丝、牛肉丝（片）等均可采用此法，可大大提高嫩度。

Jingzhixianxiangroucai

肉菜



黄豆烧鸭翅

主要原料 鸭翅膀 500 克，黄豆 100 克。

调味料 酱油 30 克，糖 5 克，盐 5 克，料酒 10 克，味精 5 克，辣酱少许，葱、姜末适量，油 30 克。

制作方法 (1) 黄豆用清水泡 1 夜，洗净备用。

(2) 鸭翅斩成块，用水烫煮一下，洗净备用。

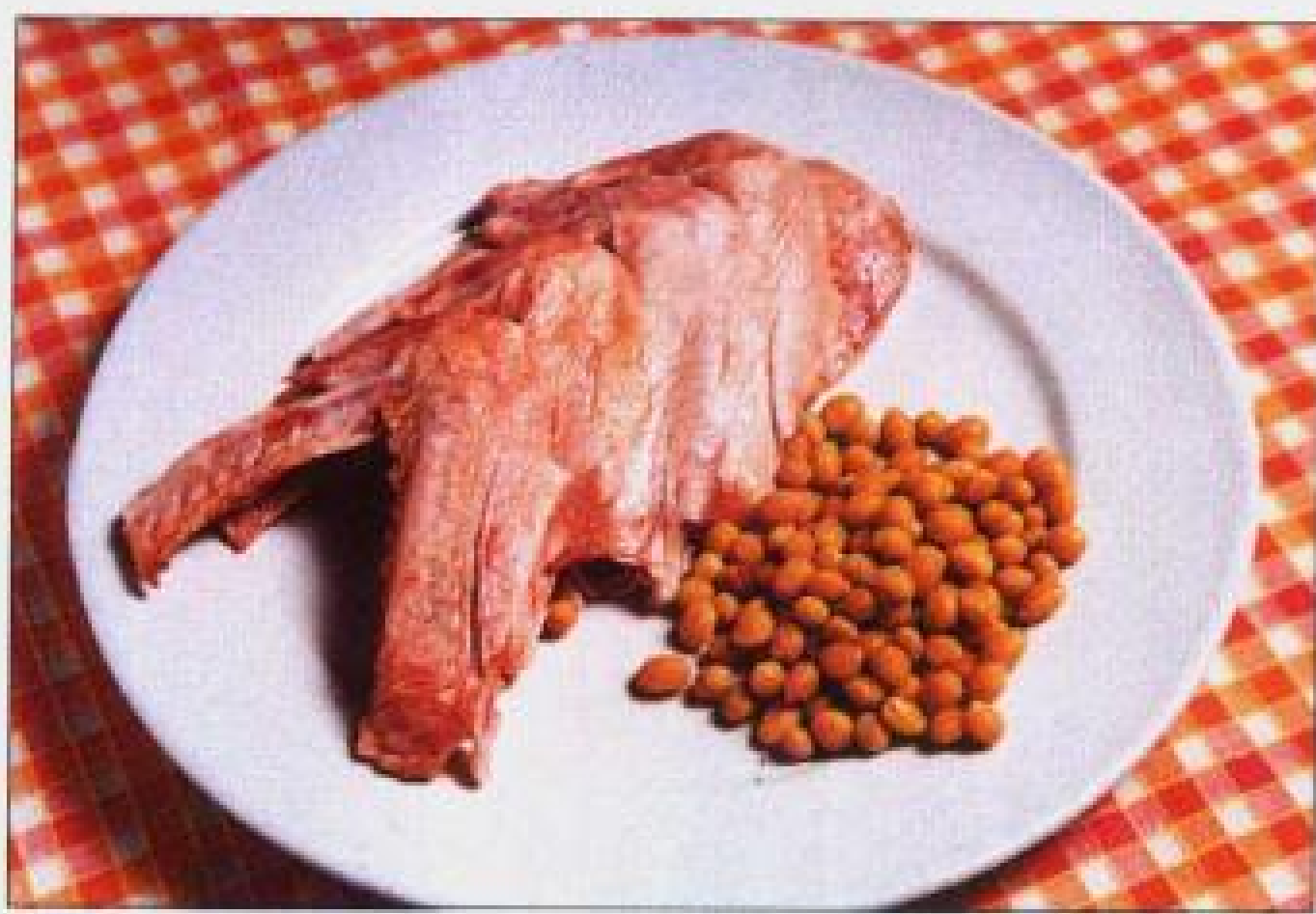
(3) 锅上火加油烧热，葱、姜煸香，下辣酱、鸭翅翻炒，加酱油略烧，加开水 100 克、糖、料酒、黄豆小火同烧 10 分钟，大火收汁，加入味精即成。

提

示

此菜优点是动物蛋白质与植物蛋白质混合，易于消化

吸收，脂肪含量较少，味浓厚，下酒、下饭均可，鸡翅、鹅翅均可如法烧制。



Jingzhixianxiangroucai

肉菜



咸肉蒸百叶

主要原料 咸肉 250 克，百叶 200 克。

调味料 葱 1 根，姜 1 块，料酒 10 克，盐 3 克，味精 3 克，糖 3 克，清油少许。

制作方法 (1) 百叶在水中煮一下，切成条垫在盘底，咸肉煮熟（生料直接用也可）切片将百叶盖住。

(2) 将盐、味精、糖、料酒用水 20 克调开，均匀淋浇在咸肉上，加葱姜、少许清油，蒸熟或放在煮饭的锅中蒸熟。

提

示

这种方法蒸制咸肉和百叶，可使咸肉去掉一些咸味，百叶增加一些荤油、鲜味。从营养学上讲，动物蛋白质与植物蛋白质同食，便于吸

收。本菜对火候要求不高，放在煮锅内蒸熟节省能源。所谓的热菜热饭，很有生活气息。



Jingzhixianxiangroucai

精致鲜香

37

肉菜



水煮腰花

主要原料 猪腰 2 只，菜秧 200 克。

调味料 豆瓣辣酱 50 克，辣油 30 克，葱、姜末少许，蒜片 10 克，花椒末 10 克，辣椒粉 10 克，糖 5 克，味精 5 克，酱油 5 克，油适量。

制作方法 (1) 菜秧洗净水烫熟后沥干水分垫入盘底。用油炒香葱末、姜末、蒜片、辣酱，加水 300 克，糖、味精、酱油下锅煮熬一会倒入盘内。

(2) 猪腰片去白筋，一面用刀略切，改成腰花，腰花在开水锅烫熟后沥干水分倒入盘内，将辣油烧热下胡椒粉、花椒末略炸倒入碗内即成。

提 示 猪腰改刀成腰花看似困难，其实很简单，

将腰一批为二，去腰筋和杂质，用刀交叉切后，改刀切成小块即成。形状美观，便于入味。可用来爆炒、涮等。



Jingzhixianxiangroucai

精致鲜香

39

肉 菜



南瓜干贝焗肉

主要原料 南瓜 1 只，带皮五花肉 250 克，干贝 12 粒。

调味料 酱油 30 克，料酒 15 克，八角 3 粒，盐 5 克，葱 1 根，姜 1 块，糖 15 克，胡椒粉 3 克，醋少许，清油适量。

制作方法 (1) 南瓜切下一块 500 克左右，去皮、籽，改刀成块。干贝用温水泡数小时，待用。

(2) 五花肉切成小块，下入锅中煸炒出油脂，下八角、葱、姜略炸香，淋酱油烧上色，下干贝，加水 500 克及调料小火烧 30 分钟后下南瓜同烧至南瓜软烂时起锅装盘。

提 示 此款菜肴雅俗别致。南瓜作为粗食在都市中因其降血去

脂功能备受重视。可消去五花肉中一些油腻，干贝使菜肴上升一个档次，菜肴有肉与南瓜的香味。



Jingzhixianxiangroucai

精致鲜香

41

肉 菜



咸鱼烧鲜肉

主要原料 咸鱼肉 300 克，猪五花肉 300 克。

调味料 葱 1 根，蒜头 6 粒，姜 1 块，料酒 15 克，酱油 25 克，醋 5 克，糖 10 克，油 25 克，味精 10 克。

制作方法 (1) 咸鱼斩成块用清水洗泡去一些咸味，略回软。
(2) 五花肉切成块，用水氽煮一下。炒锅放入油烧热放入蒜、葱、姜略炒，放入五花肉煸出一些脂油，下调味料，加水

500 克，再放入洗过的鱼块，小火焖烧至鱼肉味相溶时，大火收汁即成。

提示 咸鱼缺油，咸香略显得枯，同鲜五花肉同烧，两味相得益彰，可存放在冰箱数日滋味不变。四季皆可食用。



Jingzhixianxiangroucai

肉 菜



枸杞五花炖鳝鱼

主要原料 鳝鱼2条约500克，五花肉10片，香菇、笋片少许，枸杞子20粒。

调味料 蒜头5只，葱、姜少许，料酒10克，糖3克，酱油15克，味精5克，胡椒粉少许，盐5克，精油适量。

制作方法 (1) 鳝鱼宰杀洗净，剔除脊骨(带骨也可)，用刀拍松肉，改成方块，下油锅炸后捞起。(2) 炒锅上火，加油将蒜头略炸后，下入葱、姜、五花肉、香菇、笋片煸炒，下酱油、料酒、开水700克，大火烧，下鳝鱼，小火炖30分钟，加盐、味精、胡椒粉调口，上桌供食。

提 示 此款菜肴特别适宜老人和幼儿食用，汤汁浓稠，鲜美甘糯，作为冬令滋补菜也可。



Jingzhixianxiangroucai

肉菜



咖喱烧鸡块

主要原料 仔鸡 1 只 750 克左右。

调味料 圆葱半只 50 克左右，咖喱粉 10 克，盐 10 克，料酒 15 克，葱 1 根，姜 1 块，油适量，味精 5 克。

制作方法 (1) 鸡斩成块，用水煮烫一下去血污，沥干待用。

(2) 圆葱切成细末，葱、姜拍松。

(3) 锅内放少油，炒香圆葱末，下葱、姜、鸡块炒至鸡出油，下入咖喱粉等调味料，加开水 500 克，大火烧 15 分钟左右，收干卤汁即成。

提

示

用咖喱粉制菜很有异国情调，咖喱粉本身就是一种复合味调味品，

辛、香味具有，用于加工禽畜类菜有去腻腥、增鲜香作用。有制菜式多款。



Jingzhixianxiangroucai

精致鲜香

47

肉菜



鲜肉炖咸肉

主要原料 鲜肉（略肥）300克，咸肉（瘦一点）200克，冬笋1只。

调味料 葱1根，姜1块，料酒10克，八角2粒，味精5克，素油15克。

制作方法 (1) 将肉分别切成片，将鲜肉略用水煮去血污，洗净供用，笋切成片。

(2) 炒锅上火加入油烧热，将八角略炸，下鲜肉片煸炒至肉出油，下葱、姜、料酒略炒，下笋片、咸肉片、水750克，炖25分钟左右起锅。

提 示

此款菜肴适于日常食用，半汤半菜，鲜肉不肥腻，有咸

香，咸肉食之不致于太咸。汤泡饭食之也很鲜美。



Jingzhixianxiangroucai

肉 菜



宫保鸡丁

主要原料 鸡脯肉 300 克，花生米 200 克，鸡蛋清 1 只。

调味料 干辣椒段、蒜片、葱段、姜片适量，豆瓣辣酱 25 克，酱油 10 克，料酒 5 克，糖 3 克，味精 5 克，红油 10 克，醋少量，清油适量，芡粉少许。

制作方法 (1) 花生米油炸至香酥捞起备用，鸡肉切成丁加水 30 克，盐、味精、料酒、蛋清、芡粉搅打上劲备用。将酱油、料酒、糖、味精、醋、芡粉加水 10 克对成汁备用。



(2) 锅烧热，放入清油 50 克，下干辣椒、葱、姜、蒜煸香，下豆瓣酱炒一下，将鸡丁倒入炒熟，倒入对好的汁翻炒后，淋入麻油倒入花生米翻拌即可上桌。



提示 此款本来为四川名菜，现在各地有制作，口味香辣味浓，可根据各家口味喜好增减调味料用量大小。总的要求是花生酥香，鸡肉要嫩。

Jingzhixianxiangroucai

肉菜



肉末烧茄子

主要原料 肉末（或牛肉末）150克，茄子350克。

调味料 大蒜末25克，葱、姜末少许，稀辣酱35克，酱油10克，料酒10克，糖10克，醋少许，味精3克，清油适量。

制作方法 (1) 茄子洗净切成滚刀块，用油煎或炸后待用。

(2) 炒锅上火，放少许油烧热，加入肉末炒碎，加料酒、葱、姜、蒜末同炒，倒入稀辣酱，炒至出红油时，加水300克，倒入茄子，加入各式调味，小火烧5分钟左右，大火收汁后，装入盘中即成。

提

示

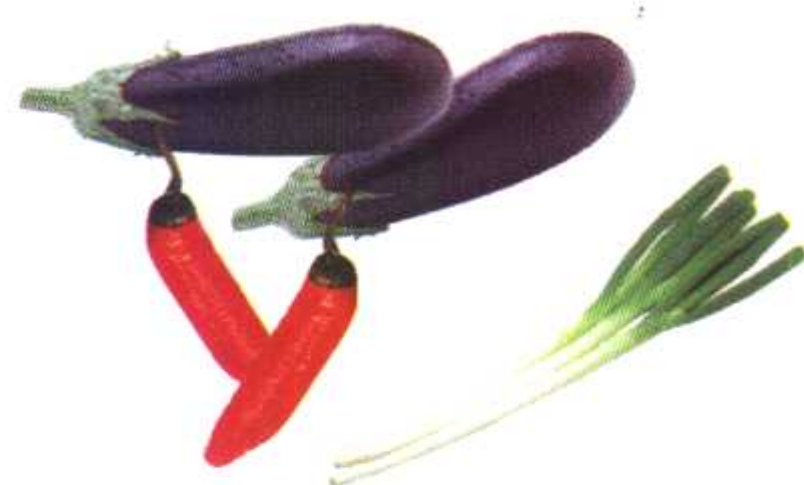
此款菜式以家常原料制作，以红烧的方法烹制蔬菜，半荤半素，下饭非常适宜。用

肉末烧豆腐、臭干、冬瓜等，可作为生活节奏较紧的家常菜式，还有肉末蒸鸡蛋、肉末烧鱼等等。



Jingzhixianxiangroucai

肉菜



芦笋炒鸡柳

主要原料 鸡脯肉 400 克，芦笋 150 克。

调味料 葱花、姜米少许，料酒 15 克，盐 10 克，味精 5 克，鸡蛋清 1 只，糖少许，清油适量，干生粉少许。

制作方法 (1) 将芦笋剥去老皮，切成段；鸡脯肉切成条，用盐 5 克、料酒 10 克、味精少许略腌，用蛋清、生粉拌匀，静置 30 分钟后用油将鸡柳滑炒成熟捞起备用。



(2) 锅内放少许油烧热，将葱、姜略炒，下芦笋翻炒，加少许盐、味精、白糖，倒入鸡柳翻拌均匀即可装盘。



提示 此款菜形、色十分素雅，口感咸鲜，芦笋脆嫩碧绿，鸡柳洁白嫩滑。春、夏季食用特别适宜。芦笋还可做牛柳炒菜的配料，单独凉拌也可。

Jingzhixianxiangroucai

肉菜



蘑菇滑鸡腿

主要原料 鸡腿 2 只 550 克，蘑菇 250 克。

调味料 葱 2 根，姜 1 块，盐 10 克，味精 10 克，猪油或清油适量，芡粉少许，蛋清 1 只，糖 3 克。

制作方法 (1) 鸡腿斩成块，加盐、味精、料酒、芡粉、鸡蛋拌腌 15 分钟，放在油中滑熟捞起备用。

(2) 将蘑菇用开水略烫捞起，同鸡块、猪油、盐、味精、葱、姜拌匀待用。锅内放水，将装鸡块蘑菇的碗放入，盖好，大火烧 10 分钟，利用蒸气将鸡蒸熟透。

提示 这种方法制作简便，成菜后鸡块滑嫩，蘑菇带鸡汁鲜香，十分味美，仔鸡也可同蘑菇同蒸成菜。

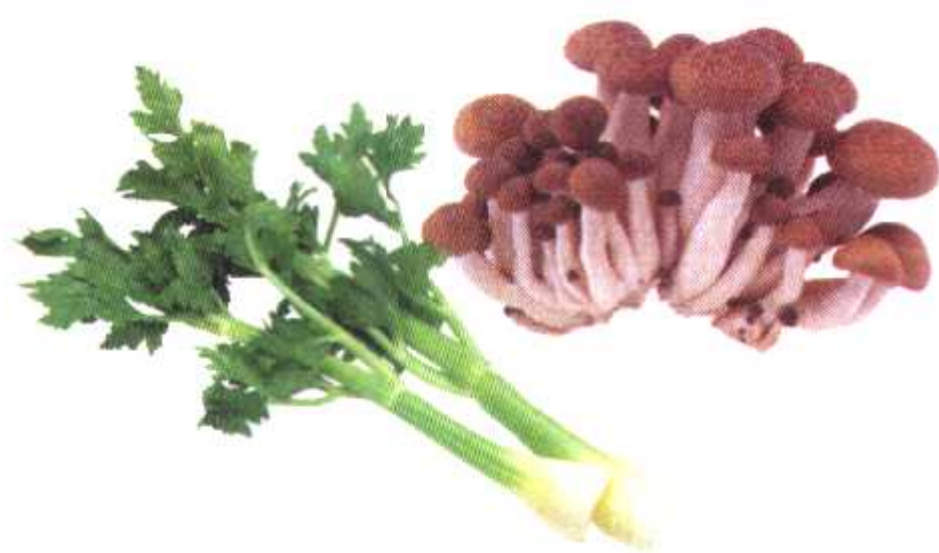


Jingzhixianxiangroucai

精致鲜香

57

肉菜



五三六

主要原料

调味料

制作方法

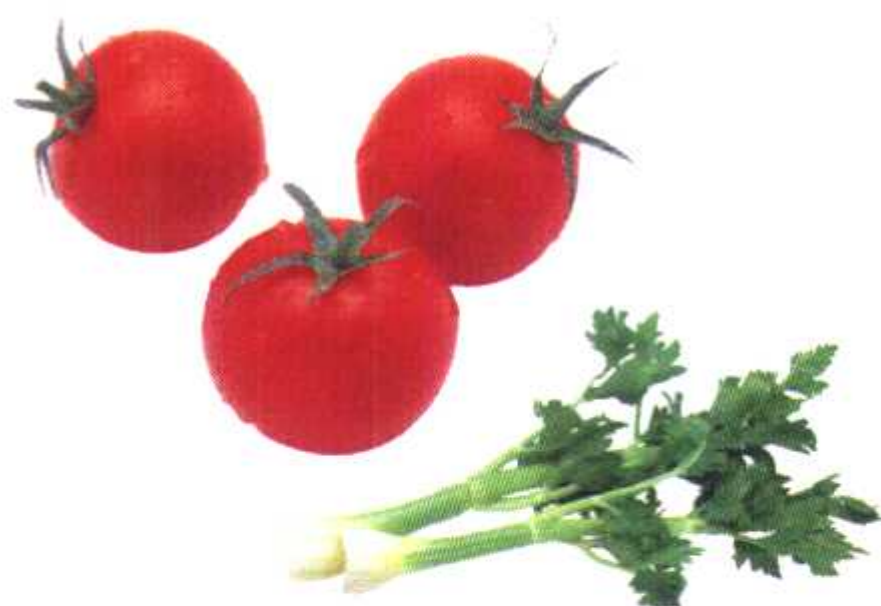


(2) 炒锅放少许油烧热，将葱、

提 示

Jingzhixianxiangroucai

肉菜



炖文武鸭

主要原料 烤鸭 1/4 只约 400 克，光鸭 1/4 只约 400 克，干香菇 10 粒。

调味料 葱 2 根，姜 1 块，料酒 25 克，盐适量，味精 10 克，胡椒粉少许。

制作方法 (1) 烤鸭 1/4 只斩成块；光鸭用水煮过，取 1/4 只斩成块，香菇用水洗净，将主料装入沙煲内，放葱节、姜（拍松）、香菇待用。

(2) 将清水 1500 克，加酱油少许，倒入沙煲内，大火将煲烧开，撇去浮沫，小火炖 1.5 小时，至肉烂脱骨时，加盐、味精调味，撒上胡椒粉即可食用。



提 示 此款鸭馐，作汤、作菜均可，汤汁浓鲜，鸭肉脱骨。烤鸭可制菜肴，同“冬瓜烧汤”，取肉“煮干丝”、“炒芹菜”、制羹均可，都是利用烤鸭烤后产生的特殊鲜味。

Jingzhixianxiangroucai

精致鲜香

61

肉 菜



板栗烧鸡

主要原料 鸡腿2只(或仔鸡)500克左右,板栗(去壳)20颗。

调味料 酱油30克,料酒15克,糖5克,盐5克,味精5克,葱、姜少许,辣酱10克,醋5克,油适量。

制作方法 (1) 鸡腿斩成块,板栗洗净备用。

(2) 炒锅上火加入油烧热,下葱、姜略炒香,鸡腿下锅炒至油出,淋酱油翻炒至鸡块上色,下板栗及各式调料,加开水500克,小火烧煨10分钟左右,大火收干卤汁,下味精翻拌几下即成。

提

示

板栗烧鸡是秋冬的时令菜。板栗补气和中,对身体十分有益,还可同仔鸡、牛肉等同烧,口味求浓厚,嚼之有味。



Jingzhixianxiangroucai

肉 菜



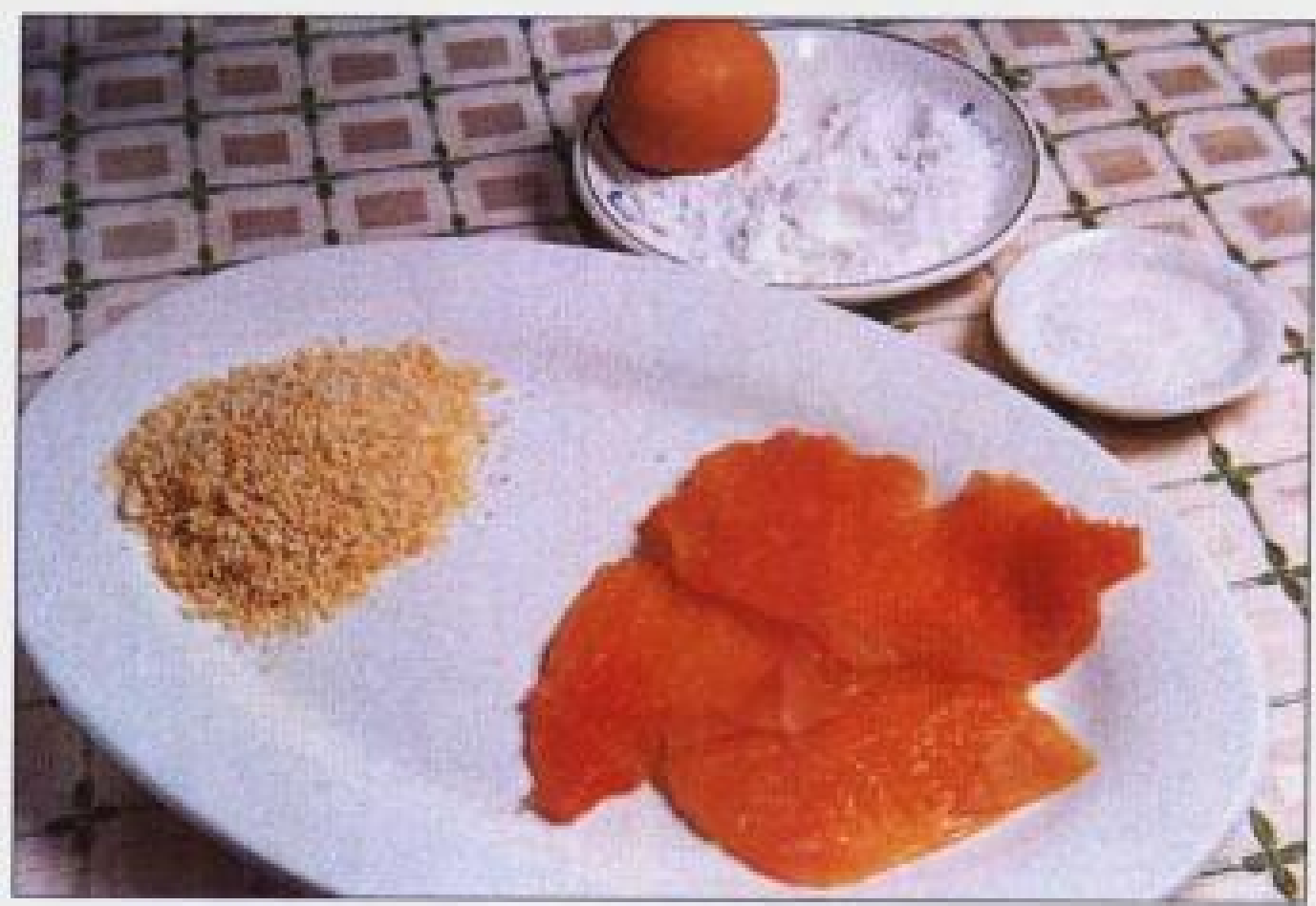
香炸鸡排

主要原料 鸡脯 400 克，面包糠（或芝麻）适量，鸡蛋 1 只。

调味料 盐 5 克，味精 5 克，料酒 10 克，葱、姜适量，番茄酱少许，清油适量，芡粉 30 克。

制作方法 (1) 将鸡脯剔去白筋，批成大片，用刀在两面排斩（便于入味和粘粉），用盐、味精、葱、姜、料酒略腌 30 分钟；将鸡蛋与芡粉拌成糊待用。

(2) 炒锅上火，倒入清油 2000 克烧热，将鸡排从蛋液中拖过，两面拍上面包糠在油中炸至金黄色时捞出改刀装盘，带番茄酱食用。



提示 同样的方法，猪排、鱼排、牛排都可炸成。用芝麻代替面包糠也可制成外香脆里嫩的菜肴。

Jingzhixianxiangroucai

肉菜



炒回锅肉片

主要原料 带皮五花肉 500 克，笋 1 块，芹菜少许，辣椒 1 只（或蒜苗适量）。

调味料 八角、桂皮少许，葱、姜适量，稀辣酱 25 克，料酒 10 克，酱油、蒜片适量，葱花、姜米少许，醋 3 克，糖 5 克，味精 3 克，湿芡粉少许，辣油 10 克。

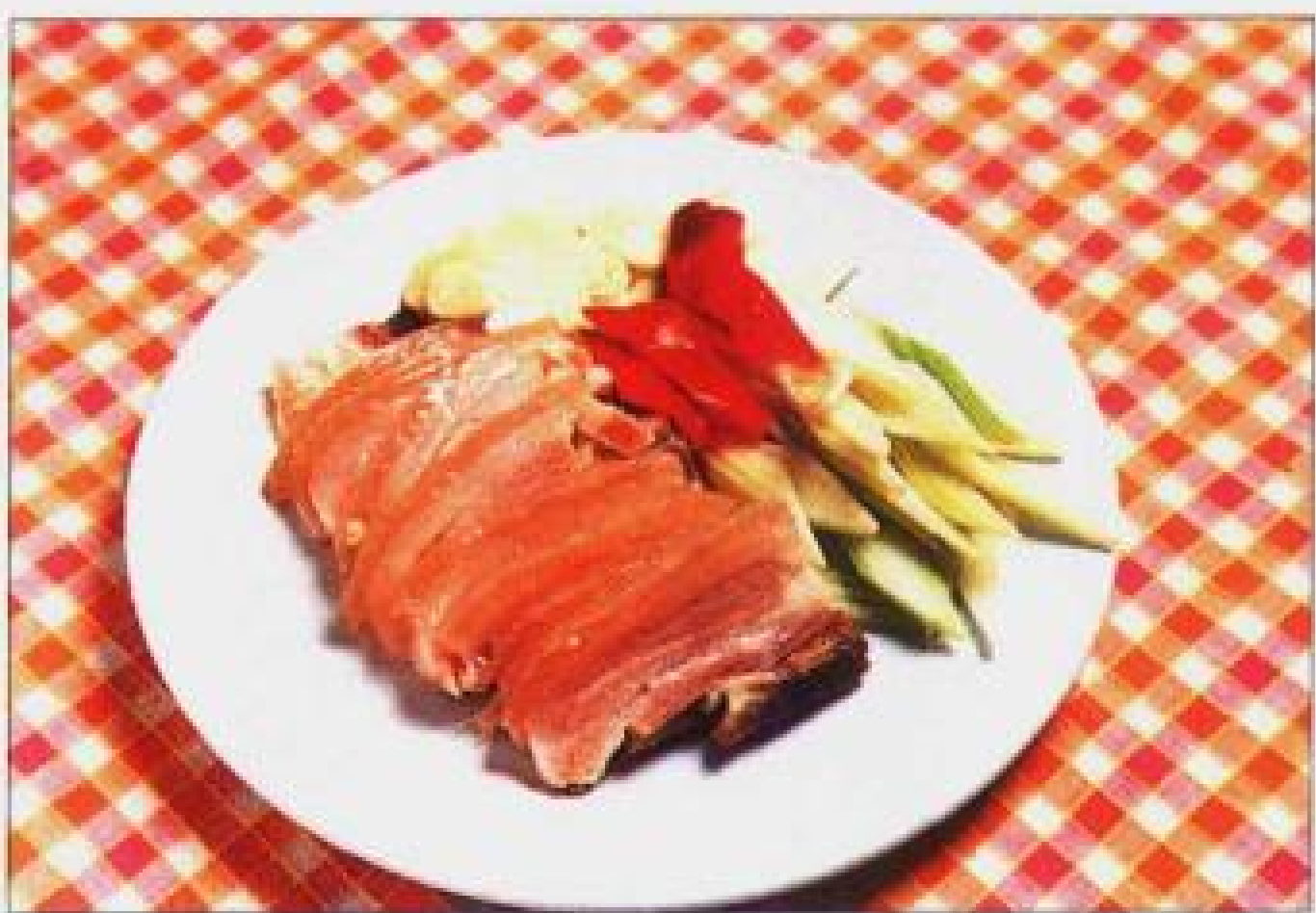
制作方法 (1) 锅内放水 1500 克，将肉放入，加葱、姜、八角、橘皮等同煮至成熟取出，凉后切成肉片；笋、辣椒、芹菜等切成片待用。

(2) 锅内放少许油烧热，放入蒜片、葱花、姜米同炒，下稀辣酱、肉片同炒，点少许

酱油，炒至肉片上色，下笋、芹菜、辣椒略炒，加入

剩余调料，勾芡，淋红油起锅。

提示 五花肉经水煮处理后失去部分油脂，吃起来不太腻口。还可用于制扣肉、红烧、凉拌。



Jingzhixianxiangroucai

肉菜



红乳汁烧鸡翅

主要原料 鸡翅 750 克，红方腐乳及汁适量。

调味料 料酒 15 克，酱油 3 克，糖 5 克，葱、姜适量，味精 5 克，香醋 3 克，八角 2 粒，清油适量。

制作方法 (1) 鸡翅斩成块，在水中煮过或煎炸后备用。

(2) 锅内放少许油烧热，下葱、姜、八角略炸香，下鸡翅，淋料酒、醋、酱油，翻炒使鸡翅上色，加开水 100 克，小火炖 20 分钟，大火收汁，下味精翻拌装盘即成。

提 示 鸡翅用红乳汁烧后味浓厚、味鲜，吃饭下

酒均可。红方腐乳还可用于醉虾、烧肉等。



Jingzhixianxiangroucai

肉菜



牛肉末烧豆腐

主要原料 牛肉末 150 克，豆腐 350 克。

调味料 辣椒酱 35 克，酱油少许，蒜头、葱、姜少许，料酒 10 克，糖 10 克，味精 5 克，醋 5 克，清油少许。

制作方法 (1) 豆腐切成小方块，用水煮后待用。

(2) 炒锅上火加少许油烧热，下牛肉末压碎，炒至肉末将干时加入稀辣酱炒至油呈红色，下料酒、酱油、大蒜末、葱末、姜末略炒，加开水 100 克，下豆腐、醋、糖，小火烧 5 分钟，大火略收汁即起锅。

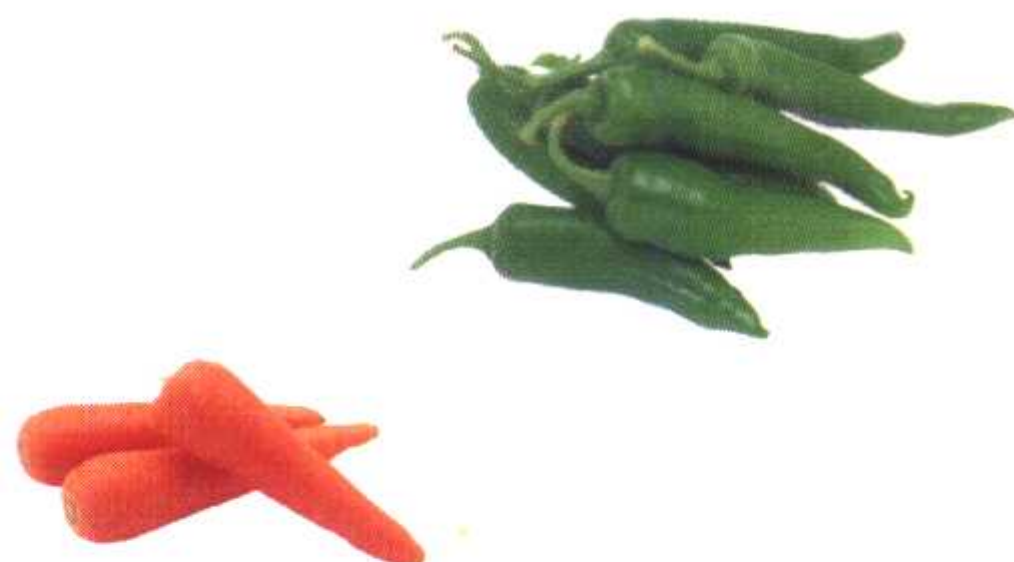


提 示 此款家常菜式关键在于肉末要煸炒至干香，豆腐要烧入味。成菜时间短，适于日常食用。撒点青蒜末或香菜段效果更好。



Jingzhixianxiangroucai

肉菜



南乳汁红烧肉

主要原料 带皮五花肉 250 克。

调味料 红方腐乳 20 克，辣椒酱 20 克，糖 10 克，葱、姜、八角适量，酱油少许，醋 5 克，料酒 10 克，味精 5 克，盐适量，清油适量。

制作方法 (1) 猪肉在水中煮约 10 分钟捞起，沥干，再放入油中炸至皮金黄色，改刀切成小方块。

(2) 炒锅上火，将少许油烧热，加入葱、姜、八角炸香，下肉块煸炒，下红乳汁、稀辣酱、酱油翻炒，加开水 150 克及其他调味品料，小火烧 10 分钟，大火收汁后装盘。



提示 此款色泽诱人，肉肥而不腻，味浓厚香鲜。将五花肉水煮、油炸后可失去部分油脂，吃口不腻而有肉香。

Jingzhixianxiangroucai

肉 菜



香菇烧乌鸡块

主要原料 乌鸡1只750克,干香菇25枚。

调味料 葱、姜适量,酱油25克,八角3粒,料酒20克,糖15克,盐少许,清油适量,味精3克。

制作方法 (1) 干香菇清水洗净,用冷水泡1小时捞出,留汁水备用;乌鸡斩成块,用水煮一下,漂洗净血水待用。

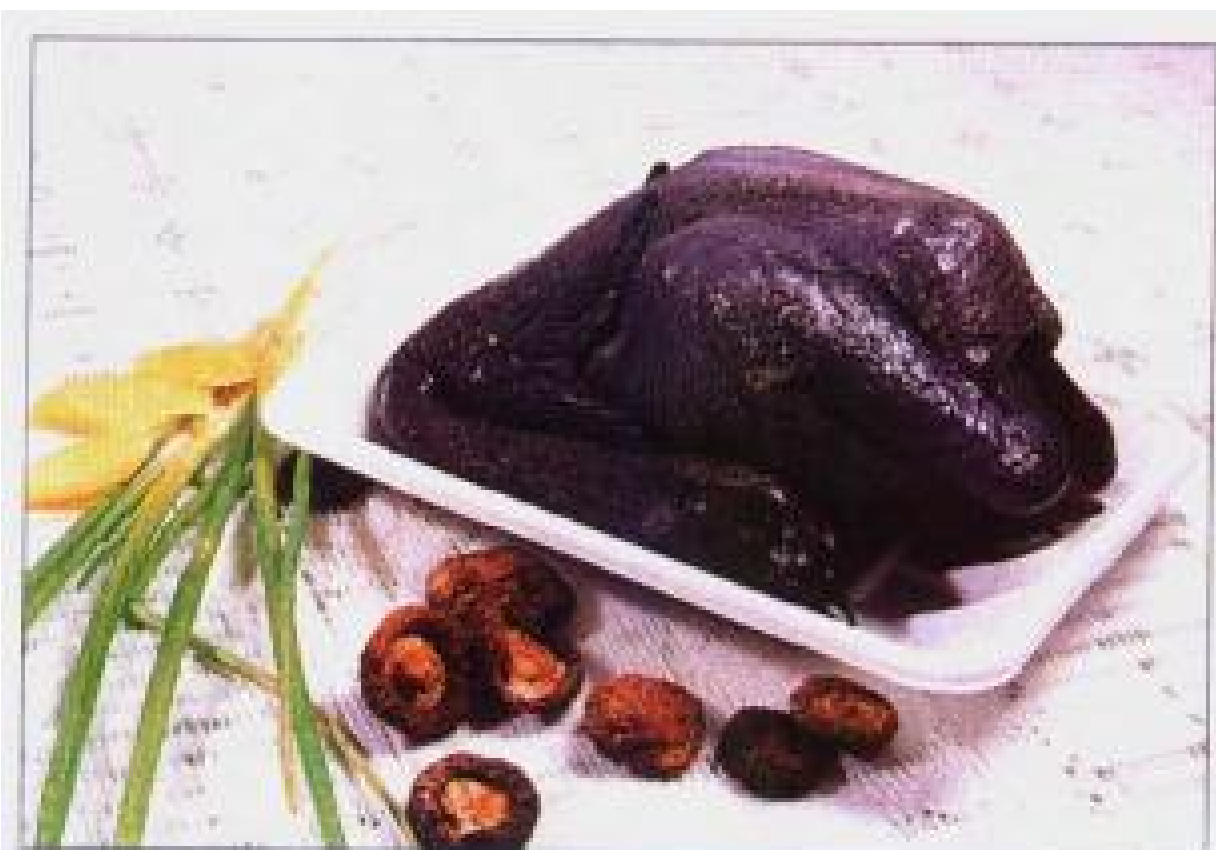
(2) 清油少许放锅内烧热,将葱、姜、八角略炸,将鸡块倒入翻炒,淋料酒、酱油翻炒,将泡香菇水约500克倒入,加糖,小火烧煮约

30分钟,大火收干卤汁,加盐、味精调味装盘即可。

提

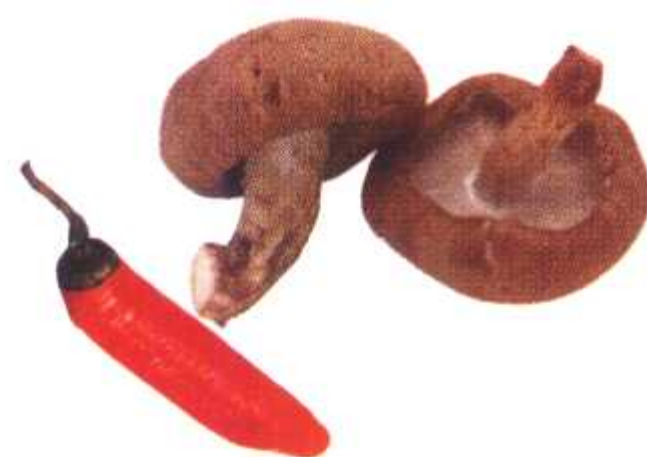
示

用泡香菇汁水同香菇、乌鸡块同烧可保证菜肴味鲜纯正,色泽更自然。鲜味较足的菌类的汁水均可使用制菜,如竹荪、猴头菇、花菇等。



Jingzhixianxiangroucai

肉菜



干菜扣肉

主要原料 带皮五花肉 750 克，咸干菜 200 克。

调味料 葱 2 根，姜 1 块，八角 4 粒，料酒 25 克，酱油、盐少许，糖 50 克，味精 5 克，湿芡粉适量，清油适量。

制作方法 (1) 将肉在水中煮熟后捞出，抹上酱油在油锅中炸至表皮金黄色，改刀成大片；干菜用冷水泡，吸水略恢复自然待用。

(2) 锅内放少许油烧热，将八角、葱、姜略炸出香味，下肉片、干菜，加酱油、糖、料酒及开水 400 克，大火烧开，小火烧煮 30 分钟，收干卤汁，加盐、味精、糖调味即可。



提示 也可将肉和干菜加调味合蒸成菜，然后将肉盖在干菜上，将卤汁薄芡浇在肉上。五花肉经煮、炸和干菜吸去大部分油脂，肉软滑，干菜鲜香。此菜还可用面条的浇头，也很鲜美。

Jingzhixianxiangroucai

精致鲜香

77

肉 菜



豆豉烧排骨

主要原料 猪仔排 750 克。

调味料 豆豉 75 克，葱 2 根，姜 1 块，料酒 15 克，盐 8 克，味精 5 克，糖 15 克，醋 3 克，清油少许。

制作方法 (1) 排骨斩成方块，用油煎或水煮过；豆豉斩成碎末待用。

(2) 锅内放少许油烧热，将葱、姜炸香，下豆豉炒，加水 200 克；下排骨、料酒、糖、醋盖住，小火



烧焖 30 分钟，用盐、味精调味，略收干卤汁即成。

提示 豆豉还可用来蒸排骨、蒸鱼或做其他肉类的红烧调料，具增鲜、助消化的作用。



Jingzhixianxiangroucai

精致鲜香

79

肉菜



香菇炖飞跳

主要原料 干香菇 20 只，鸡爪 10 只，鸡翅 10 只。

调味料 葱 2 根，姜 1 块，盐 10 克，味精 10 克，料酒 15 克，清油 10 克，胡椒粉少许。

制作方法 (1) 干香菇用清水洗过，用温水浸泡；鸡翅、爪经开水锅烫煮一下，捞出，刮尽黄皮，斩去翅、爪尖待用。

(2) 锅内放少许清油将葱、姜炸香，下清水 2000 克、鸡爪、翅、料酒，大火煮开，撇去浮沫，小火炖 1 小时左右，待翅、爪肉酥烂时，加盐、味精调味，撒少许胡椒粉供食。

提 示 鸡爪、鸡翅过去常作为下脚料，利用较

少，此款汤菜不肥不腻，如果采用蒸的方法，菜的汤色清醇，味淡鲜爽口。泡香菇的汁也可加在汤中使用，增加汤的香菇鲜味。



Jingzhixianxiangroucai

肉菜



干豇豆烧肉

主要原料 干豇豆 150 克，五花肉（或排骨）500 克。

调味料 葱 1 根，姜 1 块，料酒 15 克，糖 30 克，八角 3 粒，盐适量，酱油 25 克，味精 5 克，酱、醋、清油少许。

制作方法 (1) 干豇豆用水泡数小时回软，切段；五花肉用水煮后切块，用油略煎待用。

(2) 锅内放少许油烧热，将八角、葱、姜略炸后下肉块、淋料酒、酱油、酱、糖、醋略炒，加开水 500 克，大火烧开，盖住肉块豇豆，小火烧约 40 分钟，大火收干卤汁，用盐、味精调味装盘。



提示 用干制的蔬菜

与肉同烧使肉不油腻，蔬菜吸油口味变得好，笋干、莴笋干、煨豆干等等都可同肉同烧。红烧菜关键在于小料等要炸出香味及烧干汁水成自然芡汁。

Jingzhixianxiangroucai

肉菜



韭菜炒猪肝

主要原料 猪肝 250 克，韭菜 250 克。

调味料 姜米少许，盐 6 克，味精 5 克，料酒 15 克，清油 50 克，糖少许，鸡蛋 1 只。

制作方法 (1) 韭菜洗净，切成段；猪肝切成片放入碗中，加料酒、盐、味精、蛋清、生粉抓打上劲，约 15 分钟后，将猪肝放在热油中炒熟捞起备用。

(2) 锅内放少量油烧热，将韭菜倒入翻炒，加适量盐、味精、少许糖，将猪肝倒入翻炒即成。

提 示 此款家常菜制作的关键在于猪肝要单独腌码上味，用蛋清、芡粉作保护膜，单独成熟，成品嫩略有脆性，同韭菜同炒火候不易掌握，易吐水，吃口太老。

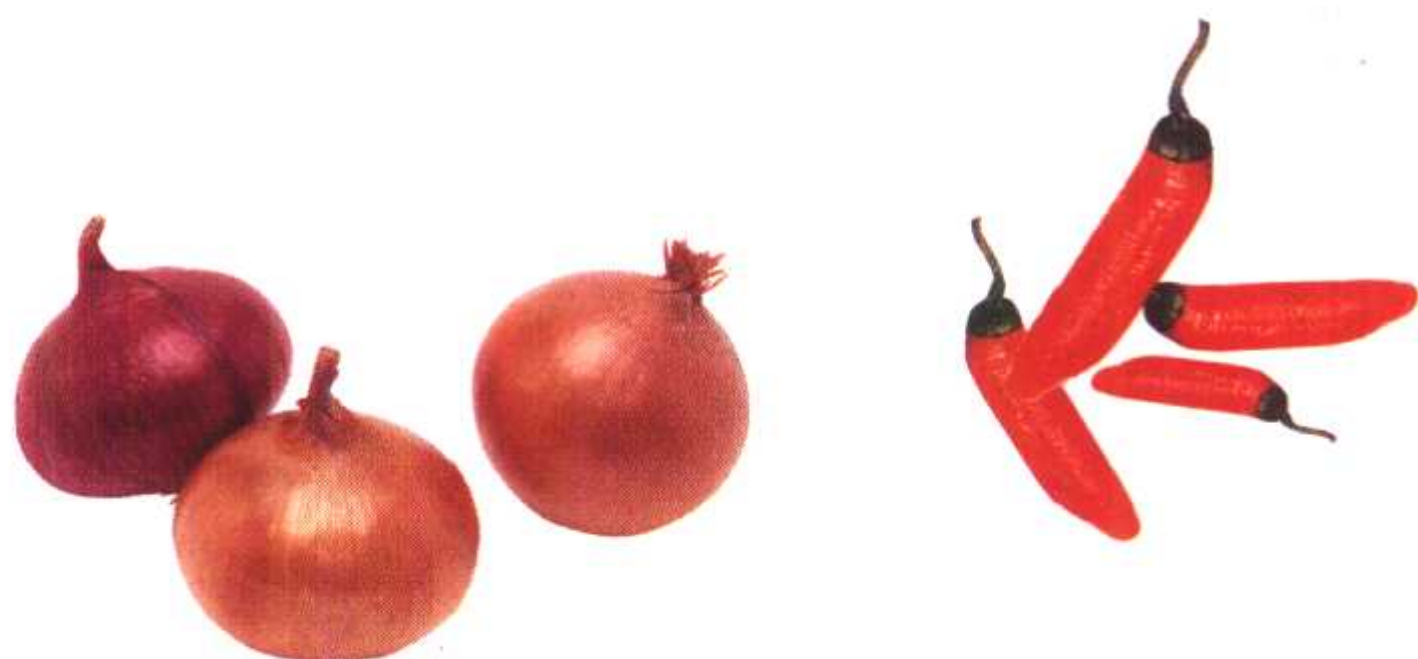


Jingzhixianxiangroucai

精致鲜香

85

肉菜



黄瓜炒肉片

主要原料 黄瓜 300 克，精肉 300 克。

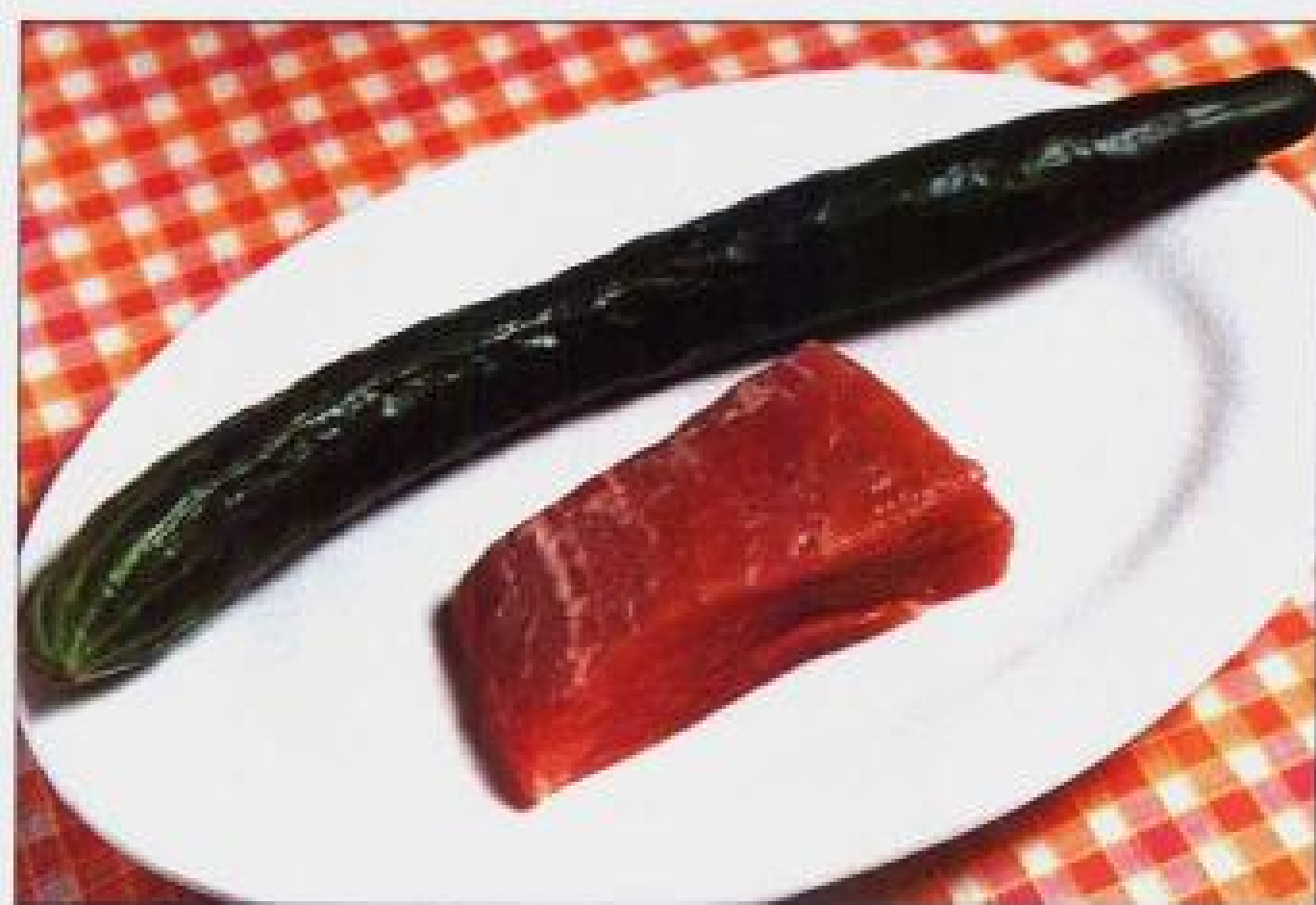
调味料 葱花、姜米少许，料酒 10 克，味精 5 克，精盐 6 克，糖少许，鸡蛋 1 只，湿芡粉少许，清油适量。

制作方法 (1) 黄瓜一剖为二，挖去籽瓤，斜切成 V 形片；肉切成片，加水 30 克、盐 3 克、味精、蛋清、生粉搅拌上劲，静置 30 分钟后，在油中滑炒成熟捞起待用。

(2) 锅内放少许油烧热，将葱、姜略炸，下黄瓜片略炒，加盐、味精、糖少许，下少许湿芡粉，将肉片倒入锅内，翻拌一下起锅装入盘内。

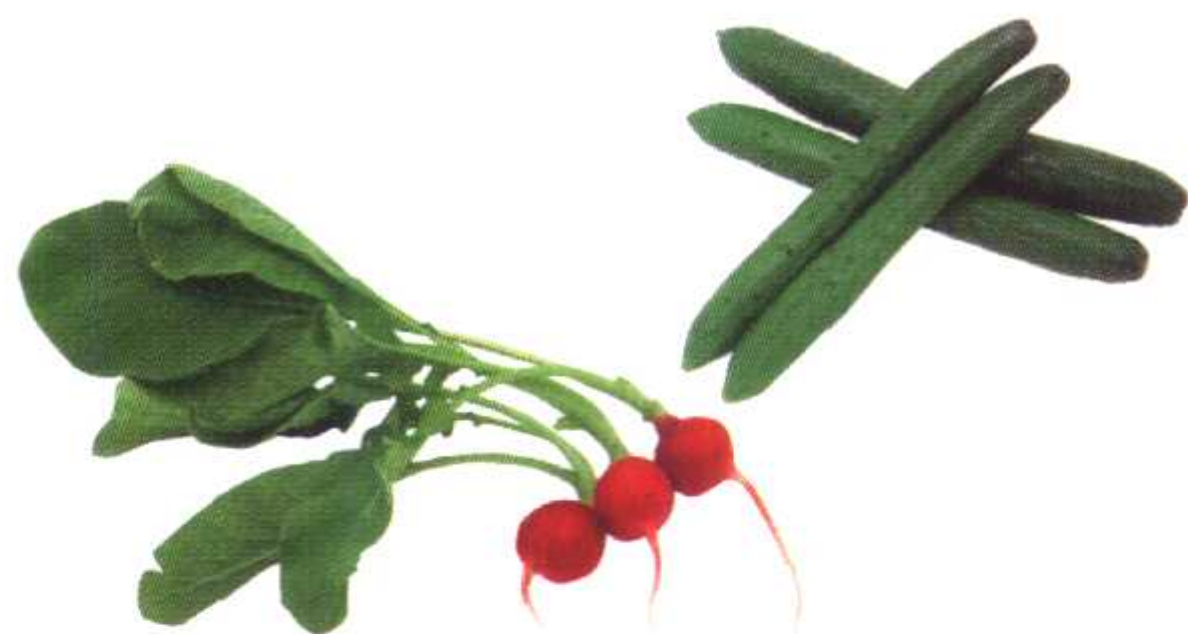
提 示 此款为家常菜

式。制作不同之处在于炒时经加水、盐等抓拌，蛋清、生粉包裹使肉中水分增加不易丧失，滑炒时如果水分不吐出，则肉的嫩度增加，掌握好这一招，炒肉丝、肉丁、鸡丝、肉片等也可使用。



Jingzhixianxiangroucai

肉菜



鱼香肉丝

主要原料 肉丝 200 克，笋丝 100 克，木耳丝 50 克，青红椒丝少许。

调味料 葱花、姜米、蒜茸少许，盐 5 克，辣椒酱 25 克，料酒 15 克，糖 20 克，香醋 15 克，辣油 20 克，清油少许，味精适量，芡粉 10 克，鸡蛋 1 只。

制作方法 (1) 肉丝加盐、味精、料酒、芡粉、蛋清抓拌上劲，放在油中滑炒熟捞起待用。



(2) 锅内放少许油烧热，加入葱花、姜米、蒜茸炒香，加稀辣酱炒至油色发红，下笋丝、木耳、青红椒



丝略炒，加料酒、糖、盐及水 25 克烧开，勾芡，倒入肉丝，淋红油、起锅装盘。

提示 此款本为四川名菜，家中制作用于下饭菜十分适宜。鱼香是指用烧鱼的调味料炒制菜。所谓的“鱼香茄子”、“鱼香蛙腿”、“鱼香鸡柳”等制法均相同。

Jingzhixianxiangroucai

精致鲜香

89

肉菜



黄豆炖猪爪

主要原料 干黄豆 100 克，猪爪 1000 克。

调味料 葱 1 根，姜 1 块，料酒 20 克，酱油 50 克，糖 20 克，醋少许，八角 3 粒，桂皮、清油、味精少许。

制作方法 (1) 黄豆用冷水浸泡 2 小时，洗净；猪爪斩成块，在水中略煮捞出，刮净毛茬、老皮待用。

(2) 锅内放少许清油将八角、桂皮、葱、姜略炸香，下猪爪同炒，淋料酒、酱油，烧至猪爪上色，倒入开水 750 克，下黄豆、糖、醋，小火炖 2 小时，大火将汁略收，加盐、味精调味即可。



提

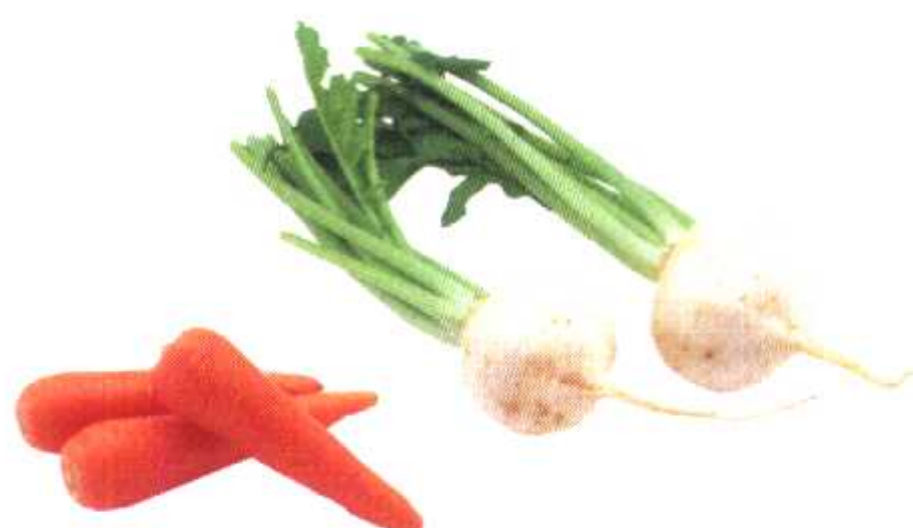
示

此款家庭常见

菜式，营养搭配合理，动物蛋白质与植物蛋白质同食有助于吸收，对体弱者有一定补益作用。炖的时间可根据猪爪成熟程度而定。

Jingzhixianxiangroucai

肉菜



生菜煮肉片

主要原料 生菜 350 克，精瘦肉 300 克。

调味料 葱段、姜米、蒜片少许，酱油 10 克，干尖辣椒 20 粒，稀辣酱 50 克，糖 5 克，料酒 15 克，盐 8 克，醋 5 克，鸡蛋 1 只，生粉少许，花椒粉 3 克，红油少许。

制作方法 (1) 生菜洗净、切段；肉切成片，加水 30 克、盐、味精少许、料酒、鸡蛋、芡粉搅打上劲待用。

(2) 生菜炒熟放入碗内；锅放红油烧热，将葱段、姜末、蒜片，下尖辣椒略炸，加稀辣酱炒至油色更红，下各式调味料及开水 700 克烧开，将肉片下入，改小火略煮即熟，浇在碗内的生菜上即成。



提示 此款半汤半菜，四季食用皆可，十分开胃，肉片嫩，汤味浓，家庭制作较适合。鱼片、鳝鱼片也可用此法成菜。

Jingzhixianxiangroucai

精致鲜香

93

肉 菜

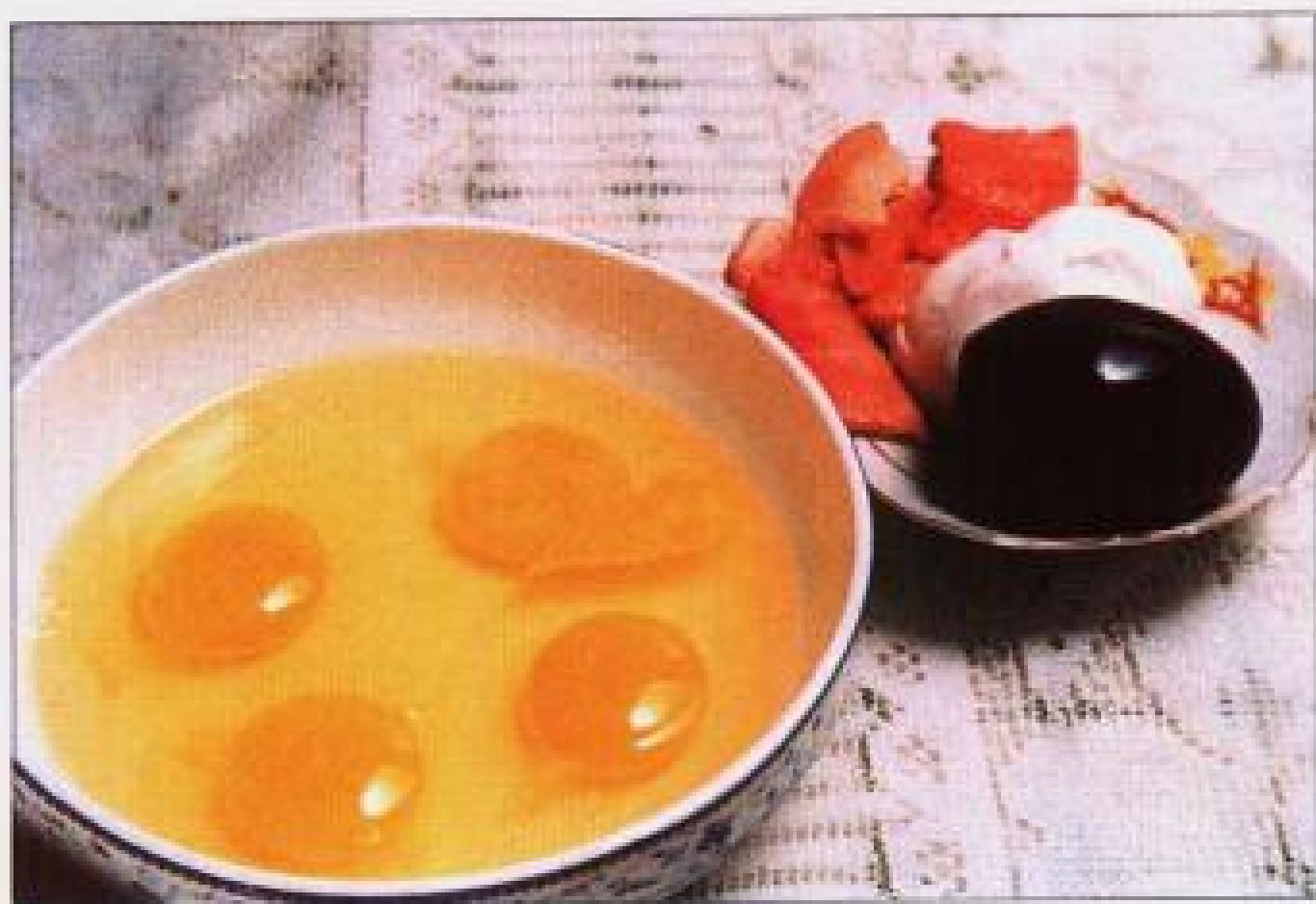


咸肉蒸三蛋

主要原料 鸡蛋 4 只，咸鸭蛋 1 只，皮蛋 1 只，咸肉 150 克。

调味料 盐适量，葱花少许，料酒 15 克，味精 10 克，清油少许。

制作方法 (1) 鸡蛋打散在盘中，搅匀；咸肉煮熟切成小薄片、皮蛋切成丁、鸭蛋煮熟切成丁，和鸡蛋一起打匀，加料酒、盐、味精、葱花搅匀后淋少许清油待用。



(2) 锅内放水 500 克，将盛原料的碗放入锅内，盖上锅盖，封严，大火烧 10 分钟即能蒸熟。



提示 此款菜也可以在煮饭时同时成熟，制作简便，民间有用鸡蛋和肉末调匀、调味，然后蒸熟食用的方法，无骨无刺，很适合老人和幼儿食用。



Jingzhixianxiangroucai

精致鲜香

95

肉菜



后 记

捧起散发着浓浓墨香的“巧手美食”丛书，翻看那一幅幅色彩艳丽的照片，眨眼间一盘盘精美的佳肴便跃然纸上令人垂涎，望着那一本本装帧精美的小书，令我感慨万千。我首先要感谢本套丛书的主编徐世阳先生，没有他的精心组织和废寝忘食地工作，本套丛书是不可能高质量出版的。徐先生利用自己两个多月的业余时间、双休日、节假日奔波于南京、扬州、苏州、上海间，组织各地烹饪高手、师兄师弟们，顶烈日战酷暑，制作出了200多款精美菜肴，拍摄了600多幅精美照片，三天两头便给我打来电话，研讨问题，其认真、务实的工作精神着实令我感动；其次，我要感谢本丛书主编的家属和编委会的全体同志们，没有他们的鼎力支持和辛勤劳动，本丛书也不可能保质保量的如此快速地与读者见面。

为了体现本丛书实用、新颖、科学、真实的一些特性，徐先生在编辑此书之前，曾专门听取了一些家庭主妇、烹饪界朋友、新华书店售货员等的意见，并亲自演示一些菜肴，现身说法，得到他们的一致认可和好评，相信本丛书的面世一定能给大家带来美味、带来健康、带来营养、带来快乐、带来幸福。

最后，感谢我的上帝——本丛书的所有读者们，是你们的厚爱，才使作者的劳动得到了承认，才使编辑的工作结出了硕果。今后，如果您有什么批评请给我来信，如果您有什么建议请给我来信，如果您有什么要求请给我来信，我将洗耳恭听，万分感谢！

让“巧手”拉近你我的距离，让“美食”使你我成为朋友。

责任编辑 刘兴伟