

羊肉

美味 30 种



生活百科知识
青苹果电子图书系列

羊肉美味 30 种

主编 吴 杰

编著 宋协春 郭艳芳 刘 捷

吴昊然 刘邦凯 申 昊

李 磊

摄影 吴 杰 吴学智

内 容 提 要

本书是金盾版“家庭美食系列丛书”之一，专为家庭学做羊肉美味菜肴而编写。书中精选了能满足家庭需要，且适合家庭制作的羊肉美味 30 种，以简洁的文字对每款菜的用料配比、制作方法及成菜特点等均作了具体介绍，对主要制作过程还配有示范图片。本书图文并茂，科学实用，易学易做，适宜于广大家庭阅读使用，也可供餐饮业人员参考。

前 言

《羊肉美味 30 种》是金盾版“家庭美食系列丛书”之一。

羊肉的营养价值较高。食用羊肉菜肴，在我国已有数千年的历史，早在东汉时期，人们就把羊肉作为保健食品。祖国医学证明：羊肉味甘性温，具有益气补虚、温中暖下之功效，可用于治疗虚劳羸瘦、腰膝酸软、虚寒胃痛、产后虚冷、肾虚阳痿等症。正因为羊肉具有这些保健作用，所以，用羊肉烹制而成的美味菜肴，深受各族人民的喜爱。羊肉菜肴不仅是宴席上的常见美味，而且还可独自成席，如清真菜的全羊席等。

本书精选了全国各地不同风味、不同做法的羊肉美味菜肴 30 种，其原料易取，烹制简便，按书习做，定会把羊肉菜肴做得有滋有味，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，还可供餐饮培训学校教学参考。

本书在编写过程中，得到了王彦斌、赵雪艳、刘金锋、李永定、李恩梅、陆春红等同志的大力支持与帮助，在此深表感谢。

编 者

目 录

红烧羊肉.....	(1)
红烧羊排骨.....	(3)
羊肉烧黄鱼.....	(5)
烧羊肉豆腐.....	(7)
葱爆羊肉.....	(9)
羊肉炒苦瓜	(11)
炒膶鲜	(13)
羊肉炒冬瓜	(15)
熟炒羊肉茄干	(17)
紫姜菠萝炖羊肉	(19)
羊肉炖豆腐	(21)
香酥孜然羊肉	(23)
孜然羊肉片	(25)
滑熘羊肉片	(27)
香辣羊肉丝	(29)
紫姜羊肉丝	(31)
韭薹羊肉丝	(33)
香菇羊肉丁	(35)

红乳羊肉	(37)
酸辣羊肉	(39)
白切羊肉	(41)
番茄羊肉	(43)
口蘑羊肉	(45)
羊肉煲	(47)
羊肉鲫鱼煲	(49)
羊肉白菜墩	(51)
豆瓣羊头肉	(53)
黄瓜氽丸子	(55)
口蘑烧丸子	(57)
翡翠蒜香羊肉丸	(59)

红烧羊肉

原料 羊肉 500 克，白萝卜 200 克，郫县豆瓣酱 50 克，葱段 15 克，姜片 15 克，香菜段 15 克，调料包（内装草豆蔻 2 个、花椒 2 克、山奈 2 克、八角 4 克）1 个，料酒 10 克，精盐 1 克，羊肉汤 500 克，熟菜油 30 克。

制法 ①豆瓣酱剁碎。白萝卜洗净，切成边长 3.5 厘米

的菱形块。羊肉洗净，漂去血水，切成方块。 ②锅内加熟菜油烧热，放入拍松的葱段、姜片、豆瓣酱炒香，加入羊肉汤烧开，捞出豆瓣渣不用。 ③下入羊肉、料酒、调料包，改小火烧至五成熟时，放入白萝卜块、精盐，继续用小火烧透至熟烂，出锅装盘，放上香菜段即成。

特点 肉烂味鲜，香辣可口。秋冬季食用更是一款滋补强身的佳肴。此菜是四川名菜。

羊肉切成方块

豆瓣酱入锅炒香

白萝卜块下锅

红烧羊排骨

原料 羊排骨 700 克，葱段、姜块各 25 克，淀粉 5 克，羊骨汤 500 克，白糖 15 克，精盐 4 克，味精 2 克，八角 5 克，油 40 克，料酒 20 克，酱油 15 克，鸡油 10 克。

制法 ①羊排骨剁成 3 厘米见方的块。 ②羊排骨块入沸水锅中焯透捞出。 ③锅内加油烧热，放入白糖炒化呈枣

红色，倒入羊骨汤，加料酒、酱油、葱段、姜块、八角，下入羊排骨块烧开，改小火烧至羊肉酥烂。④加精盐、味精，用中火收浓汤汁，用淀粉勾薄芡，淋入鸡油，出锅装盘即成。

特点 色泽红润，软烂浓香，咸鲜微甜。此菜是内蒙古风味菜。

羊排骨剁成块

下羊排骨块烧至酥烂

用淀粉勾薄芡

羊肉烧黄鱼

原料 羊肉 400 克，黄花鱼 1 条（重约 300 克），大蒜 50 克，青椒 25 克，酱油 15 克，料酒 15 克，白糖 15 克，精盐 2 克，味精 2 克，肉汤 400 克，淀粉 5 克，油 800 克。

制法 ①羊肉切成条块。青椒切成条片。大蒜瓣去皮。黄花鱼治净，切成条。 ②锅内加油烧至七成热，下入黄花鱼

条炸至略硬捞出。 ③锅内留油 30 克，放入白糖炒化呈枣红色，下入羊肉炒至上色，加酱油、料酒炒匀，加肉汤，用小火烧至羊肉五成熟时，下入大蒜瓣烧开。 ④下入黄花鱼条，加精盐、味精烧至羊肉熟烂。 ⑤下入青椒条片略炒，用淀粉勾薄芡，淋入明油装盘即成。

特点 羊肉软烂，鱼肉嫩香，咸鲜微甜，营养味美。此菜是山东风味菜。

黄花鱼切成条

鱼条入油炸

下入黄花鱼条

烧羊肉豆腐

原料 羊肉 500 克，冻豆腐 200 克，葱花 15 克，料酒 15 克，酱油 8 克，精盐 4 克，味精 2 克，鲜汤 500 克，油 50 克，淀粉 5 克，香油 10 克。

制法 ①冻豆腐化开后挤去水分，切成长条块。羊肉切成条块。②锅内加油烧至五成热时放入葱花，下入羊肉条

块煸炒至变色，加入料酒、酱油、鲜汤，用小火烧至羊肉七成熟。③下入冻豆腐块，加精盐烧至羊肉熟烂、豆腐入透味，加味精，用淀粉勾薄芡，淋入香油，出锅装盘即成。

特点 羊肉软烂，豆腐嫩软，咸香适口，豆香味浓。此菜是内蒙古风味菜。

羊肉切成条块

羊肉条块入锅炒至变色

下入豆腐块

葱爆羊肉

原料 羊肉 400 克, 大葱 150 克, 料酒 10 克, 酱油 5 克, 精盐 3 克, 味精 2 克, 鲜汤 50 克, 鸡精 5 克, 淀粉 25 克, 油 500 克, 泡打粉 2 克。

制法 ①大葱切成滚刀块。羊肉切成薄片。羊肉片用泡打粉拌匀泡 10 分钟。 ②料酒、酱油、精盐、味精、鲜汤、

鸡精 3 克、淀粉 5 克对成调味汁。 ③反复洗去羊肉内的泡打粉，沥净水，用余下的鸡精拌匀入味，再用余下的淀粉拌匀上浆。 ④羊肉片下入烧至四成热的油内滑透，倒入漏勺。 ⑤锅内留油 50 克，下入葱块炒至变软，倒入羊肉片炒匀。烹入调味汁，用旺火颠翻至匀，出锅装盘即成。

特点 肉片滑嫩，咸鲜味美，葱香浓郁。

羊肉片用泡打粉拌匀

羊肉片入油滑透

烹入调味汁

羊肉炒苦瓜

原料 羊肉 300 克，苦瓜 200 克，葱末、蒜末各 10 克，料酒 20 克，精盐 4 克，白糖 4 克，味精 2 克，淀粉 15 克，油 50 克，鸡汤 25 克。

制法 ①苦瓜洗净，顺长剖开，刮去内瓢，斜切成片。羊肉切成薄片。 ②锅内加水烧开，下入苦瓜片焯透捞出。

③羊肉片用料酒 10 克、精盐 1 克、淀粉 10 克拌匀上浆。

④锅内加油烧至四成热，下入羊肉片滑炒至熟。⑤下入苦瓜片、白糖、葱末、蒜末、鸡汤和余下的料酒、精盐煸炒至熟，加味精，用余下的淀粉勾薄芡，出锅装盘即成。

特点 羊肉滑嫩，苦瓜脆绿，清鲜味美，咸香微苦。此菜是福建风味菜。

羊肉切成薄片

羊肉片入锅滑炒熟

下入苦瓜片

炒 膾 鲜

原料 羊肉 250 克, 鱿鱼 100 克, 韭菜 50 克, 料酒 10 克, 精盐 4 克, 淀粉 10 克, 葱姜汁 20 克, 油 50 克。

制法 ①韭菜洗净切成段。鱿鱼、羊肉均切成丝。 ②羊肉丝用淀粉上浆。 ③锅内加油烧至四成热, 下入羊肉丝滑炒至断生。 ④下入鱿鱼丝、料酒煸炒, 加精盐、葱姜汁

炒至鱿鱼断生。 ⑤下入韭菜翻炒几下，出锅装盘即成。

特点 色彩分明，肉丝滑嫩，鱿鱼脆嫩，韭菜清香，鲜美可口。此菜是传统名菜。

鱿鱼切成丝

羊肉丝下锅滑炒至断生

下入鱿鱼丝炒至断生

羊肉炒冬瓜

原料 羊肉 300 克,冬瓜 150 克,海米 20 克,淀粉 15 克,料酒 15 克,精盐 4 克,味精 2 克,泡打粉 1 克,葱末、姜末各 5 克,油 60 克。

制法 ①羊肉切成薄片,用泡打粉加水泡 15 分钟。冬瓜去皮、去瓤切成长方片。 ②羊肉片用清水反复洗净,挤去

水分，用精盐 1 克、料酒 5 克、淀粉 10 克拌匀上浆。 ③锅内加油烧热，下入羊肉片滑炒至熟。 ④下入冬瓜片、海米、葱末、姜末和余下的料酒、精盐炒匀。冬瓜熟时加味精，用余下的淀粉勾薄芡，出锅装盘即成。

特点 肉片软嫩，冬瓜清鲜，咸鲜适口。

冬瓜切成长方片

羊肉片入锅滑炒至熟

下入冬瓜片

熟炒羊肉茄干

原料 羊肉 400 克，茄干 150 克，葱丝、姜丝各 10 克，油 50 克，淀粉 10 克，料酒 10 克，酱油 15 克，精盐 3 克，味精 2 克，白糖 2 克，胡椒粉 1 克，香油 10 克，鲜汤 200 克。

制法 ①羊肉入锅煮熟捞出，切成条。 ②茄干洗净泡软。 ③锅内加油烧热，放入葱丝、姜丝炝锅，加入酱油、料

酒，下入茄干、鲜汤、精盐、白糖，用小火烧透入味。 ④
下入羊肉条、胡椒粉炒透，加味精，用淀粉勾芡，淋入香油
出锅装盘即成。

特点 油润光亮，软嫩筋道，浓香味美，营养丰富。

煮熟的羊肉切成条

下入茄干

下入羊肉条

紫姜菠萝炖羊肉

原料 羊肉 500 克,菠萝 150 克,鲜姜 75 克,白糖 15 克,精盐 2 克,味精 2 克,清汤 750 克,葱末、蒜末各 5 克,油 30 克。

制法 ①羊肉、菠萝均切成块。鲜姜去皮切成片。 ②锅内加水烧开,下入羊肉块焯透捞出。 ③锅内加油烧热,放

入葱末、蒜末炆锅，加清汤，下入羊肉块烧开。 ④下入姜片炖至羊肉八成熟，加白糖、精盐、菠萝块继续炖至熟烂，加味精，盛入汤碗内即成。

特点 羊肉软烂，汤汁清鲜，甜咸微辣。具有清热祛寒、滋补五脏等功效。此菜是广东风味菜。

鲜姜切成片

羊肉块入沸水焯透

下入姜片

羊肉炖豆腐

原料 羊肉 400 克，豆腐 200 克，水发香菇 50 克，油菜 40 克，海米 20 克，葱段 20 克，姜片 15 克，料酒 15 克，酱油 10 克，精盐 3 克，味精 2 克，鲜汤 750 克，油 40 克。

制法 ①羊肉、豆腐均切成方块。香菇切成两半。油菜切成段。 ②锅内加油烧热，放入葱段、姜片炸香，加入鲜

汤、料酒、酱油，下入羊肉块烧开，撇去浮沫，用小火炖至五成熟。 ③下入海米、豆腐块烧开。 ④再下入香菇、精盐，用小火炖至羊肉熟烂、豆腐入味。 ⑤下入油菜、味精炖开，盛入碗内即成。

特点 肉烂汤醇，豆腐嫩香，咸鲜可口，营养丰富。此菜是清真风味菜。

下入羊肉块

下入豆腐块

下入香菇

香酥孜然羊肉

原料 羊肉 250 克，葱段 20 克，姜片 10 克，料酒 15 克，精盐 3 克，孜然 20 克，鸡蛋 1 个，面粉 20 克，淀粉 25 克，油 750 克，泡打粉 0.5 克。

制法 ①羊肉切成略大的片，用料酒、精盐 2 克、泡打粉、葱段、姜片拌匀入味。 ②碗内放淀粉、面粉、鸡蛋、孜

然（切碎）和余下的精盐搅匀成糊。 ③锅内加油烧至五成热，将入味的羊肉片挂匀糊下入油中炸透捞出。待油温回升后再下入羊肉片冲炸至脆硬捞出，装盘即成。

特点 外酥里嫩，孜然味浓，咸香适口。此菜是新疆创新风味菜。

羊肉片用调料入味

糊内加孜然

挂糊入油炸透

孜然羊肉片

原料 羊肉 300 克，青椒 25 克，洋葱 25 克，孜然 15 克，辣椒末 15 克，葱末、蒜末各 8 克，油 50 克，料酒 10 克，精盐 3 克，味精 2 克。

制法 ①洋葱、青椒洗净均切成片。孜然切碎。羊肉切成薄片。 ②锅内加油烧热，放入葱末、蒜末炝锅，下入羊

肉片，用旺火煸炒。 ③炒至羊肉片嫩熟时，下入青椒片、洋葱片、料酒、精盐炒熟。 ④下入孜然、辣椒末、味精炒匀，出锅装盘即成。

特点 肉嫩味鲜，咸香适口，孜然味浓。此菜是新疆风味菜。

羊肉片入锅炒熟

下入青椒片、洋葱片

下入孜然

滑熘羊肉片

原料 羊肉 300 克，水发木耳 25 克，黄瓜 25 克，淀粉 20 克，料酒 15 克，酱油 3 克，精盐 3 克，味精 2 克，葱末、蒜末各 8 克，鸡汤 50 克，胡椒粉 0.5 克，油 700 克。

制法 ①木耳洗净撕成小片。黄瓜切成象眼片。羊肉切成薄片。②羊肉片用料酒 5 克、精盐 1 克、胡椒粉拌匀入

味，再用淀粉 15 克拌匀上浆。 ③酱油、味精、鸡汤和余下的料酒、淀粉、精盐对成芡汁。 ④锅内加油烧至四成热，下入羊肉片滑散至熟，倒入漏勺。 ⑤锅内留油 40 克，下入葱末、蒜末炝锅，下入木耳片、黄瓜片炒熟。 ⑥下入羊肉片，倒入芡汁，用旺火翻匀，出锅装盘即成。

特点 肉片滑嫩，咸鲜清香，木耳脆嫩，营养味美。

羊肉切成薄片

羊肉片入油滑熟

下入羊肉片

香辣羊肉丝

原料 羊肉 300 克，青椒、红椒各 20 克，香菜梗 50 克，料酒 15 克，精盐 4 克，味精 2 克，淀粉 15 克，鸡汤 30 克，香油 10 克，油 100 克，葱丝、姜丝各 10 克。

制法 ①羊肉、青椒、红椒分别洗净，均切成丝。香菜梗洗净切成段。 ②羊肉丝用料酒 5 克、精盐 1 克、淀粉 10

克拌匀上浆。 ③味精、鸡汤和余下的料酒、精盐、淀粉对成芡汁。 ④锅内加油烧至四成热，下入羊肉丝滑炒至熟，倒入漏勺。 ⑤锅内留油 25 克，下入葱丝、姜丝炆锅，下入青椒丝、红椒丝、香菜段略炒。 ⑥倒入羊肉丝，烹入芡汁，用旺火翻匀，淋入香油出锅装盘即成。

特点 滑嫩清鲜，香辣爽口。此菜是东北风味名菜。

羊肉切成丝

辅料下锅略炒

下入羊肉丝

紫姜羊肉丝

原料 净羊肉 200 克，嫩姜 75 克，甜椒 25 克，甜面酱 15 克，料酒 10 克，精盐 2 克，鲜汤 25 克，花生油 75 克，淀粉 5 克，酱油 10 克，葱花 10 克。

制法 ①嫩姜去皮洗净，和羊肉、甜椒均切成丝。 ②羊肉丝用料酒、精盐拌匀腌渍入味。鲜汤、酱油、淀粉对成

芡汁。 ③锅内加花生油 25 克烧至五成热，放入葱花、姜丝、甜椒丝炒至断生出锅。 ④锅内加余下的油烧热，放入羊肉丝炒熟，下入姜丝、甜椒丝，加甜面酱炒匀，烹入芡汁，颠翻至匀出锅即成。

特点 色泽红润，软嫩清鲜。此菜是四川名菜。

羊肉切成丝

姜丝、甜椒丝入锅炒

炒羊肉丝，下辅料

韭薹羊肉丝

原料 羊肉 300 克,韭薹 150 克,海米 20 克,淀粉 10 克,精盐 3 克,味精 2 克,油 75 克,料酒 10 克。

制法 ①韭薹洗净切成 3 厘米长的段。羊肉切成丝。
②羊肉丝用料酒、精盐 1 克拌匀腌渍入味,再用淀粉上浆。
③锅内加油 60 克,下入羊肉丝滑炒至散,熟后盛入盘内。

④锅内加入余下的油，放入韭薹、海米煸炒，加入味精和余下的精盐炒匀。 ⑤下入羊肉丝翻炒至匀，出锅装盘即成。

特点 肉丝滑嫩，韭薹清鲜，咸香味美。具有补肾壮阳等功效。此菜是山东风味菜。

羊肉丝入锅滑炒至熟

韭薹入锅煸炒

下入羊肉丝

香菇羊肉丁

原料 羊肉 300 克，水发香菇 75 克，淀粉 15 克，料酒 15 克，精盐 5 克，味精 2 克，葱姜汁 20 克，鸡汤 50 克，油 500 克，香油 10 克。

制法 ①羊肉、香菇洗净均切成丁。 ②羊肉丁用料酒 5 克、葱姜汁 10 克、精盐 1 克拌匀腌渍入味，再用淀粉 10 克

拌匀上浆。 ③鸡汤、味精和余下的料酒、精盐、淀粉、葱姜汁对成芡汁。 ④锅内加油烧至四成热时，下入羊肉丁滑散至熟，倒入漏勺。 ⑤锅内留油 40 克，下入香菇丁略炒至熟。再下入羊肉丁，烹入芡汁，用旺火翻匀，淋入香油出锅装盘即成。

特点 肉丁滑嫩，菇丁香醇，咸鲜味美。

羊肉切成丁

羊肉丁入油滑熟

下入羊肉丁

红乳羊肉

原料 羊肉 500 克，胡萝卜 100 克，腐乳（红方）汤 50 克，葱末、姜末各 10 克，料酒 10 克，精盐 1 克，蚝油 20 克，味精 2 克，鲜汤 500 克。

制法 ①胡萝卜去皮切成滚刀块。羊肉切成方块。②锅内加水烧开，下入羊肉焯透捞出。③锅内加鲜汤、葱末、

姜末烧开，烹入料酒，下入羊肉块煮至五成熟。再下入胡萝卜块和精盐、蚝油、腐乳汤，用小火煨至羊肉熟烂，汤汁浓时，加味精调匀，出锅装盘即成。

特点 色泽红润，汤浓味醇，咸鲜适口，营养丰富。此菜是福建风味菜。

羊肉切成块

羊肉块入水焯透

下入胡萝卜块

酸辣羊肉

原料 羊肉 400 克，泡酸菜 200 克，辣椒 25 克，姜片 15 克，蒜片 10 克，淀粉 15 克，料酒 20 克，醋 15 克，精盐 3 克，味精 2 克，油 50 克，鸡汤 25 克。

制法 ①泡酸菜洗净，挤去水分，切成条片。羊肉切成片。 ②羊肉片用精盐 1 克、料酒 10 克腌渍入味，再用淀粉

10 克上浆。 ③锅内加油烧热，放入姜片、蒜片、辣椒 10 克炸香，下入羊肉片滑炒至散、变白。 ④下入泡酸菜及余下的辣椒煸炒，加入鸡汤、醋和余下的料酒、精盐炒熟。 ⑤加味精，用余下的淀粉勾薄芡，出锅装盘即成。

特点 肉片滑嫩，酸辣咸香，清淡爽口。此菜是湖南风味菜。

羊肉切成片

羊肉片入锅滑炒

下入泡酸菜

白切羊肉

原料 羊肉 600 克，葱段 25 克，姜片 25 克，料酒 50 克，韭菜花 20 克，芝麻酱 20 克，辣椒油 20 克，腐乳及汤 40 克。

制法 ①羊肉放入凉水中浸泡，洗净血水。 ②锅内加水、料酒、葱段、姜片烧开，捞出葱姜。下入羊肉，用小火煮至熟烂。 ③将羊肉捞出切成大薄片，摆在盘内，配韭菜

花、芝麻酱、辣椒油、腐乳及汤佐食即成。

特点 肉质软烂，清淡可口，原色原味。此菜是宁夏风味菜。

羊肉用凉水浸泡

羊肉入锅煮熟烂

羊肉切成片

番茄羊肉

原料 羊肉 200 克，番茄 75 克，番茄酱 30 克，淀粉 50 克，精盐 1 克，色拉油 750 克，白糖 20 克，泡打粉 1 克，汤 150 克。

制法 ①番茄洗净切成块。羊肉切成大片。 ②羊肉片用泡打粉略泡后洗净，用精盐腌渍入味。 ③锅内加色拉油

烧至五成热，将羊肉片挂匀 40 克淀粉调成的糊，逐片下入油中炸透捞出，待油温升至六成热时，再下入羊肉片冲炸至脆硬捞出。 ④锅内下入番茄块，加汤、番茄酱、白糖炒开。

⑤用余下的淀粉勾芡，下入羊肉片翻炒挂匀，淋入明油出锅装盘即成。

特点 色泽金红，外酥里嫩，甜酸适口，营养味美。此菜是江苏风味菜。

羊肉切成片

羊肉片挂糊入油炸脆

下入羊肉片

口蘑羊肉

原料 羊肋条肉 500 克，口蘑 100 克，料酒 15 克，酱油 10 克，精盐 3 克，味精 2 克，鲜汤 500 克，白糖 5 克，姜末、蒜末各 10 克，油 50 克，淀粉 5 克，香油 10 克。

制法 ①羊肋条肉切成方块。口蘑洗净。 ②锅内加油烧热，放入姜末、蒜末炝锅，烹入料酒，加鲜汤、酱油，下

入羊肉块烧开，撇去浮沫，用小火烧透。 ③待羊肉煮至八成熟时，加精盐、白糖，下入口蘑，继续烧至羊肉熟烂。

④待汤汁浓时，加入味精，用淀粉勾芡，淋入香油出锅装盘即成。

特点 软烂香醇，咸鲜味美，营养滋补。此菜是河北风味菜。

羊肋条肉切成块

下入羊肉块烧透

下入口蘑

羊 肉 煲

原料 羊肋条肉 500 克，大枣 50 克，水发香菇 50 克，茼蒿 50 克，料酒 10 克，酱油 10 克，精盐 3 克，味精 2 克，葱段、姜片各 15 克，鲜汤 750 克。

制法 ①香菇切成两半。茼蒿切成段。羊肉切成块。
②羊肉块入沸水锅中焯一下捞出。 ③沙锅内加鲜汤、料酒、

酱油、葱段、姜片、精盐，下入羊肉块，用小火煲至羊肉八成熟。④下入大枣、香菇，继续煲至肉烂菇香时，下入茼蒿烧开，加味精上桌即成。

特点 肉烂味醇，清鲜可口，营养滋补。此菜是广东名菜。

羊肋条肉切成块

羊肉块入沙锅焖烂

下入大枣、香菇

羊肉鲫鱼煲

原料 羊肉 600 克, 鲫鱼 2 条(重约 450 克), 葱段 20 克, 姜片 20 克, 料酒 15 克, 精盐 4 克, 酱油 10 克, 胡椒粉 1 克, 味精 2 克, 油 800 克, 鲜汤 700 克。

制法 ①鲫鱼宰杀治净, 两面剖上十字花刀。羊肉切成条块。 ②锅内加油烧至七成热, 下入鲫鱼炸至略硬捞出。

③沙锅内放入葱段、姜片，加入鲜汤、料酒、酱油，下入羊肉块烧开，撇去浮沫，改小火煲至羊肉六成熟。 ④鱼放入沙锅内，加精盐，用小火煲至肉烂、鱼酥，加味精、胡椒粉即成。

特点 肉烂汤醇，香浓咸鲜，鱼肉细嫩，营养价值较高。此菜是广东名菜。

鲫鱼入油炸

羊肉块下入沙锅

下入鲫鱼

羊肉白菜墩

原料 白菜中部 200 克，羊肉 150 克，香菜 25 克，料酒 20 克，花椒水 20 克，酱油 5 克，精盐 4 克，味精 3 克，鸡汤 150 克，油 30 克，香油 10 克，十三香粉 1.5 克，胡椒粉 1.5 克，鸡油 15 克，淀粉 10 克，葱末、姜末各 15 克，葱姜汁 20 克。

制法 ①白菜顶刀切成 4 厘米宽的长条片。羊肉剁成末。

②锅内加水烧开，下入白菜片略烫一下捞出。 ③羊肉末中放入葱末、姜末、料酒 10 克、花椒水 10 克、酱油、精盐 2 克、味精 1.5 克、香油、油、十三香粉、胡椒粉拌匀成馅。

④白菜片铺开，在一边放上调好的肉馅，从一头卷起成肉卷，用一根香菜系上。 ⑤白菜和肉馅全部卷好，摆入盘内，放入蒸锅，用旺火蒸 10 分

钟。 ⑥锅内加鸡汤、葱姜汁及余下的料酒、花椒水、精盐、味精炒开，用淀粉勾芡，淋入鸡油炒匀成汁。 ⑦蒸好的菜墩浇上汁即成。

特点 软嫩清爽，咸香味醇。

拌馅

肉馅用白菜片卷成卷

入锅蒸

豆瓣羊头肉

原料 熟羊头肉 450 克，泡菜根 50 克，红椒 25 克，郫县豆瓣酱 25 克，葱片、姜片、蒜片各 10 克，油 50 克，料酒 10 克，精盐 1 克，味精 2 克，白糖 2 克，酱油 5 克，胡椒粉 1 克，香油 10 克，淀粉 5 克，鲜汤 200 克。

制法 ①熟羊头肉、泡菜根、红椒均切成片。豆瓣酱剁

碎。 ②锅内加油烧热，下入豆瓣酱炒香，放入葱片、姜片、蒜片略炒，再下入羊头肉片略炒，加入料酒、精盐、白糖、酱油、胡椒粉、鲜汤烧开。 ③下入泡菜根片、红椒片烧透至熟烂。加入味精，用淀粉勾芡，淋入香油炒匀，出锅装盘即成。

特点 色泽红亮，软烂浓香，咸鲜酸辣。

熟羊头肉切成片

熟羊头肉片入锅略炒

下入红椒片、泡菜根片

黄瓜氽丸子

原料 羊肉末 200 克，老黄瓜 200 克，料酒 20 克，葱姜汁 30 克，精盐 4 克，味精 4 克，胡椒粉 0.5 克，鸡清汤 750 克，油 20 克，香油 10 克。

制法 ①老黄瓜去皮、去瓢切成象眼块。 ②羊肉末内加料酒 10 克、葱姜汁 15 克、精盐 2 克、味精 2 克、胡椒粉、

鸡清汤 50 克、油顺一个方向充分搅匀成馅。 ③锅内加入余下的鸡清汤、料酒、葱姜汁、精盐烧开，下入黄瓜块烧至快开。 ④羊肉馅挤成丸子下入汤锅内，用小火烧至黄瓜、丸子熟透，加入余下的味精，盛入汤碗内，淋入香油即成。

特点 丸子软嫩，黄瓜清鲜，清淡爽口，咸鲜微酸。

黄瓜切成象眼块

黄瓜块下入汤锅

丸子下锅

口蘑烧丸子

原料 羊肉末 300 克，口蘑 150 克，淀粉 20 克，面粉 20 克，泡打粉 0.5 克，料酒 20 克，酱油 15 克，精盐 4 克，味精 4 克，胡椒粉 0.5 克，鲜汤 300 克，葱姜汁 20 克，鸡蛋 1 个，葱段 10 克，油 700 克。

制法 ①羊肉末内加入淀粉 15 克、面粉、泡打粉、料酒

10 克、酱油 10 克、精盐 2 克、味精 2 克、胡椒粉、葱姜汁、鸡蛋搅匀成馅。 ②锅内加油烧至五成热，肉馅挤成丸子下入油锅内，用小火炸透，呈金黄色时捞出。 ③锅内留油 40 克，下入葱段、口蘑略炒。 ④下入丸子，烹入余下的料酒、精盐、酱油，加鲜汤，用中火烧透，加入余下的味精，用余下的淀粉勾薄芡，出锅装盘即成。

特点 丸子软嫩，口蘑香醇，咸鲜可口。

羊肉末内加淀粉

下入口蘑

下入丸子

翡翠蒜香羊肉丸

原料 羊肉末 200 克，菜心 200 克，大蒜瓣 50 克，料酒 20 克，葱姜汁 30 克，十三香粉 1 克，味精 4 克，精盐 3 克，蚝油 20 克，面粉 15 克，葱段、姜片各 20 克，八角 5 克，淀粉 15 克，老抽 5 克，油 800 克，清汤 700 克。

制法 ①羊肉末内加料酒 10 克、味精 2 克、精盐 1.5 克、

十三香粉、葱姜汁、蚝油 15 克搅匀上劲成馅。 ②肉馅按成片，包入蒜瓣，团成丸子，沾匀面粉放入盘内。 ③锅内加油烧至五成热，下入丸子炸熟捞出。 ④另一锅内加入清汤、葱段、姜片、八角、老抽和余下的料酒、味精、精盐、蚝油烧开，捞出葱段、姜片、八角，下入菜心烧熟，捞出摆入碗内。 ⑤丸子下入汤内烧透，用淀粉勾芡，盛入碗内菜心上即成。

特点 汤浓味醇，菜心清爽，丸子香浓，蒜香浓郁，风味独特。

肉馅包入蒜瓣

菜心入锅烧熟

下入丸子