

蘑菇食谱之猪肉类 8：炒腰花

8. 炒腰花

原料：水发蘑菇 200 克，青豆 15 克，鸡蛋清 50 克，绍酒 5 克，香油 5 克。酱油、精盐、味精、干淀粉、水淀粉各适量，笋汤 125 克，豆油 1 公斤（约耗 75 克）。

制法：将蘑菇的表面每隔 1 分剖一刀（划破蘑菇表皮，不切断），与刀纹交叉用斜刀片成 2 分宽的片，即成“腰花”。取碗一只，放入鸡蛋清，用筷子抽搅，加入“腰花”、精盐、味精、干淀粉搅匀上好浆。炒勺放在旺火上，放入豆油，烧至六成熟时，将浆好的“腰花”逐片下勺，边炸边用漏勺翻动，不使其粘在一起，炸至白玉色时捞出；全部炸好后，待油烧到八成熟时，全部复炸一次，翻动几下，捞出将油控净。炒勺内留少许底油，烧热后放入笋汤、修油、精盐、味精、绍酒，青豆烧开，用水淀粉勾成薄芡，随即下入“腰花”、颠翻两次、淋入香油即成。

特点：形如猪腰花，质地软嫩，味清香适口。

蘑菇食谱之猪肉类 9：蘑菇爆双红

9. 蘑菇爆双红

原料：鲜蘑菇 400 克。猪小排 0.5 公斤，鱼丸 20 个，鸡蛋 2 只，

黄豆粉 25 克，食油 0.5 公斤（约耗 100 克），料酒、精盐、酱油、白糖适量，葱段少许。

制法：将猪小排放入锅中，加少量水、料酒和葱段，文火煮至八成熟，起锅时将排骨和汤分开盛，并取出葱段弃去。在汤中加少许酱油、白糖；再将鸡蛋磕开，与黄豆粉加入汤中拌匀，调成糊状，分别糊在小排上，入油锡炸赤，小排炸好后再将鱼丸入油锅炸赤，即所谓“双红”制成了。锅内留熟油少许，将蘑菇入锅翻炒，加少许精盐做成蘑菇鲜汤。最后将炸好的“双红”倒入蘑菇鲜汤中，加料酒，翻炒至汤浓缩，即可出锅装盘。

蘑菇食谱之牛肉类之火锅牛里脊片

10. 火锅牛里脊片

原料（10 份量）：净牛里脊 1.5 公斤，鸡肫 100 克，煮菜花 300 克，龙须菜 200 克，鲜西红柿 250 克，炸土豆片 250 克，炸干葱 150 克，鲜蘑 150 克，油 150 克，黄油 150 克，红酒 100 克，辣酱油 50 克，面粉 75 克，番茄酱 150 克，精盐 15 克，褐色汤适量。

制法：将牛里脊每份切成 6 段，用拍刀拍薄，撒精盐，胡椒粉，沾面粉后用热油煎上色（不要过火）。煎盘放黄油，将切片的鲜蘑、鸡肫稍炒，放番茄酱炒至熟透，放适量的褐色汤微沸，加红酒、辣酱油、精盐调剂口味，制成鲜蘑鸡肫少司。起菜时将煎好的里脊片放火锅中

间，周围配煎熟的西红柿片、煮菜花、加热的龙须菜，浇上鲜蘑鸡肫少司，上面撒上炸土豆片、炸干葱。上桌时火锅底下的小碗里到上酒精点燃。

特点，红褐色，郁香适口，汁浓味厚，适于冬季食用。

蘑菇食谱之牛肉类之奶汁牛里脊丝

11. 奶汁牛里脊丝

原料（10 份量）：牛里脊 1250 克，炸土豆条 1 公斤，葱头 200 克，鲜蘑 250 克，油 150 克，奶油少司 1 公斤、精盐 10 克。

制法：将牛里脊切成丝，撒入热油内炒干（不得有血水）。葱头切丝用油炒黄，加切片的鲜蘑，放在炒好的肉丝一起，加奶油少司调匀微沸，放精盐调剂口味，起菜时配炸土豆条和米饭。

特点，清香适口，肉质鲜嫩。

蘑菇食谱之牛肉类之鲜菇牛里脊

12. 鲜蘑牛里脊

原料（10 份量）：净牛里脊 1750 克，鲜蘑 200 克，炸土豆丝 0.5 公斤，煮菜花 250 克，龙须菜 250 克；鲜豌豆 200 克，红少司 250 克，鸡肫 200 克，红葡萄酒 50 克，番茄酱 50 克，黄酒 100 克，油 150 克，面包 0.5 公斤，牛脑 25 克，辣酱油 50 克。精盐、白糖、胡椒粉少许。

制法：将鲜蘑切成片，鸡肫切片用黄油炸透，放番茄酱，炒至油呈红色时，加少量鸡汤及鲜蘑汤，放红少司调剂浓度，加红葡萄酒、精盐、白糖调剂口味成少司。面包切成2厘米厚的圆托，用油炸黄，捞出控去油。将里脊切成20段。用肉拍子拍成1.5厘米厚的圆饼，然后用刀将边收齐，撒精盐、胡椒粉。煎盘里放油烧热，放入里脊两片煎上色（最好八成熟，肉心带血汁），控去油，再放黄油煎，用辣酱油烹之。起菜时盘边配炸土豆丝、煮菜花、龙须菜及黄油炸鲜豌豆，里脊下边垫面包托，浇上少司，上放一块煮熟的牛脑，用银扦插好（无牛脑，可用整鲜蘑代替）。

特点：肉质鲜嫩，郁香适口，系法式名菜。

蘑菇食谱之牛肉类之奥地利式烤牛肉扒

13. 奥地利式烤牛肉扒

原料（10份量）：净牛外脊1750克，油150克，黄油50克，鲜西红柿0.5公斤，鲜蘑100克，计司100克，芹菜100克，精盐，胡椒粉各少许。

制法：将牛外脊切成10段，每段拍成1.2厘米厚，撒胡椒粉、精盐，用油煎上色，平码在烤盘中备用。用黄油炸鲜蘑片及芹菜末，加入少量的清汤、精盐、胡椒粉调剂口味，浇在煎好的肉扒上，上面摆放西红柿片，再撒上计司末，入炉烤熟即可。

蘑菇食谱之牛肉类之烩肝丝

14. 烩肝丝

原料（10 份量）：牛肝 1.5 公斤，葱头 200 克，鲜蘑 150 克，大蒜 25 克，油 150 克，红酒 50 克，煮土豆 1 公斤，精盐 15 克，胡椒粉少许，红少司 250 克。制法：先把牛肝去筋、皮，切成丝，用开水煮烫去其血沫，用冷水冲洗干净。煎盘放油烧热，放入肝丝煸炒，并撒精盐、胡椒粉，当炒上色时，加上炒好的葱丝和切好的鲜蘑片，放红少司微沸，加大蒜末、精盐、红酒调剂口味。起菜时配煮土豆。

特点：郁香适口，味浓不腻。