

【绿色生活系列】

按照菜谱就可以轻松做出来的猪肉盛宴！
清淡健康的100道韩式猪肉料理，
让你爱上下厨，百吃不厌！

风靡韩国的美食圣经！
猪肉使用+食用指南！

吃不够忘不掉的

100道

猪肉料理

【韩】崔镜宣 著
韩晓 冯洪彩 译



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

【绿色生活系列】

吃不够忘不掉的

100道

【韩】崔镜宣 著
韩晓 冯洪彩 译

猪肉料理



按照菜谱就可以轻松做出来的猪肉盛宴！
清淡健康的100道韩式猪肉料理，
让你爱上下厨，百吃不厌！



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

All that PORK

Copyright © 2013 by Choi Kyoung-seon

All rights reserved.

Simplified Chinese copyright © 2015 by China Machine Press

This Simplified Chinese edition was published by arrangement with Youngjin.com Inc.

through Agency Liang

北京市版权局著作权合同登记 图字: 01-2014-7548号

This title is published in China by China Machine Press with license from Youngjin.com Inc. This edition is authorized for sale in China only, excluding Hong Kong SAR, Macao SAR and Taiwan. Unauthorized export of this edition is a violation of the Copyright Act. Violation of this Law is subject to Civil and Criminal Penalties.

本书由Youngjin.com Inc.授权机械工业出版社在中国大陆地区(不包括香港、澳门特别行政区以及台湾地区)出版与发行。未经许可之出口,视为违反著作权法,将受法律之制裁。

图书在版编目(CIP)数据

吃不够忘不掉的100道猪肉料理 / (韩)崔镜宣著;

韩晓, 冯洪彩译. — 北京: 机械工业出版社, 2015.8

书名原文: All that PORK

ISBN 978-7-111-52002-3

I. ①吃… II. ①崔… ②韩… ③冯… III. ①猪肉-菜谱

IV. ①TS972.125

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第260005号

机械工业出版社(北京市百万庄大街22号 邮政编码100037)

策划编辑: 刘文蕾 陈 伟 责任编辑: 姜佟琳

封面设计: 吕凤英 责任校对: 王 欣

责任印制: 李 洋

北京汇林印务有限公司印刷

2016年1月第1版·第1次印刷

170mm×210mm·10印张·280千字

标准书号: ISBN 978-7-111-52002-3

定价: 39.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

电话服务

网络服务

服务咨询热线: (010) 88361066

机工官网: www.cmpbook.com

读者购书热线: (010) 68326294

机工官博: weibo.com/cmp1952

(010) 88379203

教育服务网: www.cmpedu.com

封面无防伪标均为盗版

金书网: www.golden-book.com

目录

自序

引言

烹饪需要循序渐进

1. 料理的根本——计量 · 010 / 2. 掌管料理味道的调料和食材 · 012 / 3. 提味的高汤和酱汁 · 015 / 4. 让困难的油炸变简单的小贴士 · 017 / 5. 注意！阅读本书要了解的事 · 019

Part. 1

关于猪肉的一切

1. 猪肉的知识 · 022 / 2. 猪肉各部位的集中探索 · 026 / 3. 猪的故事环球之旅 · 028

Part. 2

里脊与外脊

爽口吃不胖的里脊越式春卷 · 032

松软脆口的炸猪里脊 · 034

动手，快动手，来做香辣里脊 · 036

家人都钟爱的糖醋肉 · 038

微咸的肉菜酱猪肉 · 040

手艺100%，精心200%，蘑菇拌凉菜 · 042

韭菜的力量——散发超能量的韭菜什锦炒菜 · 044

告别昂贵菜单——家中自制味美价廉炒肉拌拉皮 · 046

在家也可以做得安心，传统炸酱炒饭 · 048

吃了辣椒打转转，香辣微甜的独特风味油炸紫菜卷 · 050

一杯咖啡的闲暇，香辣猪肉卷 · 052

猪肉的格调，金丝里脊包人参 · 054

下饭的里脊咖喱饭 · 056

完美菜肴——猪肉酱土豆 · 058

丰盛的传统大号炸猪排 · 060

炸猪排的变身——比萨炸猪排 · 062

吃完倍感满足的日式猪排盖浇饭 · 064





蔬菜苏子叶包肉——猪排香脆卷 · 066

又酸又辣又甜的沙拉油淋猪肉 · 068

五彩斑斓的彩虹色外脊炒辣椒 · 070

又辣又甜的果酱猪肉条 · 072

回忆的味道——酱油炒年糕 · 074

——“吃”钟情的煨香菇 · 076

人气满分的意大利肉酱焗意面 · 078

食物满满、心意满满的猪肉炖菜 · 080



Part. 3

五花肉和排骨

日式煎饼——御好烧 · 084

天作之合——五花肉韭菜卷 · 086

又胖又圆的面——五花肉日式乌冬面 · 088

混合料理——豆瓣酱炒五花肉泡菜 · 090

油分全无的微波烤香草五花肉 · 092

清淡可口的白切肉 · 094

幽香怡人的红酒炖五花肉 · 096

苏东坡最爱的东坡肉 · 098

上班族的人气午餐——烤鱿鱼五花肉 · 100

下雨的日子里来一碗暖胃喷香的黄豆渣酱油 · 102

大快朵颐的脊排泡菜汤 · 104

比肩家庭餐馆的西式烤猪肋排 · 106

口齿留辣的香辣蒸小排骨 · 108

适合招待长辈的蒸猪肉排骨 · 110

比牛排骨更胜一筹的调味猪排 · 112



Part. 4

前腿肉和后腿肉

香辣柔滑的嫩豆腐汤 · 116

新世界的味道——柔韧又嚼劲十足的前腿肉炒干凉粉 · 118

宴请宾客时广受欢迎的香烤糯米猪肉 · 120





麻脸婆婆的麻婆豆腐 · 122

家乡的味道，浓香大酱汤 · 124

让孩子爱上吃饭的肉丸 · 126

肉满菜多的南煎丸子 · 128

增强体质的料理——蘑菇丸子紫苏汤 · 130

母亲的厨艺——汤包 · 132

胖嘟嘟的水饺，耐饿的年糕饺子汤 · 134

美人养成之柠檬蒜汁烤猪肉沙拉 · 136

日式猪肉盖饭 · 138

春天来了，来一盘山蒜酱汤盖饭吧 · 140

外酥里滑的炸肉饼 · 142

西式牛排汉堡 · 144

酥香味醇的虎皮辣椒 · 146

豆腐蘑菇满满的健康料理——豆腐蘑菇圆煎饼 · 148

肉质筋道的年糕排骨 · 150

就着它一碗米饭下肚！——猪肉韭菜饭包酱 · 152

筋道的烤肉 · 154

酥脆可口的猪肉豆芽炖菜 · 156

猪肉馅紫茄子——蒸茄子 · 158

塑身减肥料理——牛蒡猪肉盖饭 · 160

人人爱吃的猪肉紫菜包饭 · 162

自制墨西哥风味牛肉玉米饼 · 164

散发浓郁生姜香味的烤生姜猪肉 · 166

怀抱里的秘密——焖油豆腐猪肉 · 168

Part. 5

猪颈肉

简单的菜肴——猪颈肉炒绿豆芽 · 172

一年四季的国民菜肴——辣炒猪肉 · 174

让人念念不忘的辣椒酱锅 · 176

传统的味道——大酱蒜苗烤猪颈肉 · 178

豪华的菠萝猪颈肉排 · 180

浸泡在红葡萄酒中的猪颈肉蔬菜烤串 · 182

香脆爽口的苹果猪颈肉酱猪排 · 184



微咸的照烧猪肉烧烤 · 186

筋道的新品种——尖椒蘑菇什锦烧烤串 · 188

使鼻尖颤抖的辣味——猪蹄凉菜 · 190

119快来呀，嘴里上火啦！辣炒猪蹄 · 192

不要清淡米肠，来盘香辣风味炒米肠吧 · 194

奇妙的味道，有魅力的五香酱肉 · 196

每天一个水果！水果芥末肉片 · 198

在家里也可以轻松做的干白菜土豆汤 · 200

猪肉版的香辣肉汤 · 202

用整块猪腱制作的南瓜炖酸泡菜 · 204

丰富的味道和营养！西葫芦蘑菇炒猪肉 · 206

接近自然的料理——莲藕炖猪颈肉 · 208



Part. 6

猪肉加工食品

适合作盒饭配菜的培根土豆小炒 · 212

一口一个，放入火腿的鸡蛋小食 · 214

像影视演员般来顿培根早午餐 · 216

好吃的材料、超简单的美味热狗 · 218

一起去郊游吧！BLT三明治 · 220

暖心法国大叔的先生三明治 · 222

啤酒的绝佳下酒菜——香肠蔬菜小炒 · 224

微咸而筋道的培根年糕卷 · 226

暖心的色拉米菠萝面包圈 · 228

派对食物——手抓色拉米奶油奶酪小食 · 230

父母都喜欢的培根西红柿意大利面 · 232

做披萨不难，色拉米玉米饼披萨 · 234

配以帕尔玛火腿的沙拉 · 236

谁都可以做的美味——混合料理汤 · 238



【绿色生活系列】

吃不够忘不掉的

100道

【韩】崔镜宣 著
韩晓 冯洪彩 译

猪肉料理



按照菜谱就可以轻松做出来的猪肉盛宴！
清淡健康的100道韩式猪肉料理，
让你爱上下厨，百吃不厌！



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

All that PORK

Copyright © 2013 by Choi Kyoung-seon

All rights reserved.

Simplified Chinese copyright © 2015 by China Machine Press

This Simplified Chinese edition was published by arrangement with Youngjin.com Inc.

through Agency Liang

北京市版权局著作权合同登记 图字: 01-2014-7548号

This title is published in China by China Machine Press with license from Youngjin.com Inc. This edition is authorized for sale in China only, excluding Hong Kong SAR, Macao SAR and Taiwan. Unauthorized export of this edition is a violation of the Copyright Act. Violation of this Law is subject to Civil and Criminal Penalties.

本书由Youngjin.com Inc.授权机械工业出版社在中国大陆地区（不包括香港、澳门特别行政区以及台湾地区）出版与发行。未经许可之出口，视为违反著作权法，将受法律之制裁。

图书在版编目（CIP）数据

吃不够忘不掉的100道猪肉料理 / (韩) 崔镜宣著;
韩晓, 冯洪彩译. — 北京: 机械工业出版社, 2015.8

书名原文: All that PORK

ISBN 978-7-111-52002-3

I. ①吃… II. ①崔… ②韩… ③冯… III. ①猪肉-菜谱
IV. ①TS972.125

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第260005号

机械工业出版社 (北京市百万庄大街22号 邮政编码100037)

策划编辑: 刘文蕾 陈伟 责任编辑: 姜佟琳

封面设计: 吕凤英 责任校对: 王欣

责任印制: 李洋

北京汇林印务有限公司印刷

2016年1月第1版·第1次印刷

170mm × 210mm · 10印张 · 280千字

标准书号: ISBN 978-7-111-52002-3

定价: 39.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

电话服务

网络服务

服务咨询热线: (010) 88361066

机工官网: www.cmpbook.com

读者购书热线: (010) 68326294

机工官博: weibo.com/cmp1952

(010) 88379203

教育服务网: www.cmpedu.com

封面无防伪标均为盗版

金书网: www.golden-book.com

吃不够忘不掉的100道猪肉料理



neem ik aan...
vermoord, maar ik
ning nodig voor hem

ait préciser là

Ont déjà paru dans LES CLAS

1. La Voie...
2. La Voie...
3. La Voie...
4. La Voie...
5. La Voie...
6. La Voie...
7. La Voie...
8. La Voie...
9. La Voie...
10. La Voie...

“近来健康膳食、素食、自然料理备受欢迎，还会有人特地去查找有关猪肉料理的书吗？”刚开始策划这本书时我不免产生过这样的想法。媒体中也有很多国外著名人士喜欢素食的报道。尽管如此，我感觉一味否定肉食还是有些偏颇的。

包括猪肉在内的肉类对人体并不是绝对有害的。肉类食品的害处是由于人们过量摄取和营养不均造成的。所以我在考虑食物搭配、味道调和、大家的喜好度等方面的同时，也思考、研究了健康吃猪肉的方法，并收录到这本书里。本书中有多种多样的烹饪方法和各个国家的人气菜谱，不会让读者感到乏味。

本书可能不是你每天必看的料理书，但插在书架上，当作做猪肉料理时的参考书还是不错的。

猪肉价格低廉又容易购买，是普通百姓熟悉并经常食用的蛋白质食品。

本书收录了我在料理培训班授课时大家反应好、受家人欢迎，并且多次进行过验证的料理。

我的料理原则是忠实于根本。我认为料理要有自己的文化品格。因而本书中将会出现家庭料理中不常见的材料、烹饪方法和调料。比起单纯做料理来说，理解那个国家的文化、明白材料的原理之后再去做料理要简单有趣得多。我曾给几个学习料理的学员做过启蒙老师，他们从一开始就抓住了做料理的根本，因而在听讲座或看其他参考书时理解起来就非常容易。为此他们曾向我表示过感谢。作为忠实于根本的书，我



希望本书能更易于初学者接受。

这是我的第一本料理书。在此向给予我勇气与运气的家人、料理老师、朋友表示感谢。诚挚地感谢给予我关怀和照顾的郑恩珍，感谢每个周末都抽出宝贵时间帮我拍照的摄影师李忠贤。是大家的支持和鼓励让我才能一直坚守着做一位料理讲师的梦想。在此，再一次向各位表示感谢。

作者 崔镜宣 

目录

自序

导言

烹饪需要循序渐进

1. 料理的根本——计量 · 010 / 2. 掌管料理味道的调料和食材 · 012 / 3. 提味的高汤和酱汁 · 015 / 4. 让困难的油炸变简单的小贴士 · 017 / 5. 注意！阅读本书要了解的事 · 019

Part.1

关于猪肉的一切

1. 猪肉的知识 · 022 / 2. 猪肉各部位的集中探索 · 026 / 3. 猪的故事环球之旅 · 028

Part.2

里脊与外脊

爽口吃不胖的里脊越式春卷 · 032

松软脆口的炸猪里脊 · 034

动手，快动手，来做香辣里脊 · 036

家人都钟爱的糖醋肉 · 038

微咸的肉菜酱猪肉 · 040

手艺100%，精心200%，蘑菇拌凉菜 · 042

韭菜的力量——散发超能量的韭菜什锦炒菜 · 044

告别昂贵菜单——家中自制味美价廉炒肉拌拉皮 · 046

在家也可以做得安心，传统炸酱炒饭 · 048

吃了辣椒打转转，香辣微甜的独特风味油炸紫菜卷 · 050

一杯咖啡的闲暇，香辣猪肉卷 · 052

猪肉的格调，金丝里脊包人参 · 054

下饭的里脊咖喱饭 · 056

完美菜肴——猪肉酱土豆 · 058

丰盛的传统大号炸猪排 · 060

炸猪排的变身——比萨炸猪排 · 062

吃完倍感满足的日式猪排盖浇饭 · 064





蔬菜苏子叶包肉——猪排香脆卷 · 066

又酸又辣又甜的沙拉油淋猪肉 · 068

五彩斑斓的彩虹色外脊炒辣椒 · 070

又辣又甜的果酱猪肉条 · 072

回忆的味道——酱油炒年糕 · 074

—“吃”钟情的煨香菇 · 076

人气满分的意大利肉酱焗意面 · 078

食物满满、心意满满的猪肉炖菜 · 080



Part. 3

五花肉和排骨

日式煎饼——御好烧 · 084

天作之合——五花肉韭菜卷 · 086

又胖又圆的面——五花肉日式乌冬面 · 088

混合料理——豆瓣酱炒五花肉泡菜 · 090

油分全无的微波烤香草五花肉 · 092

清淡可口的白切肉 · 094

幽香怡人的红酒炖五花肉 · 096

苏东坡最爱的东坡肉 · 098

上班族的人气午餐——烤鱿鱼五花肉 · 100

下雨的日子里来一碗暖胃喷香的黄豆渣酱油汤 · 102

大快朵颐的脊排泡菜汤 · 104

比肩家庭餐馆的西式烤猪肋排 · 106

口齿留辣的香辣蒸小排骨 · 108

适合招待长辈的蒸猪肉排骨 · 110

比牛排骨更胜一筹的调味猪排 · 112



Part. 4

前腿肉和后腿肉

香辣柔滑的嫩豆腐汤 · 116

新世界的味道——柔韧又嚼劲十足的前腿肉炒干凉粉 · 118

宴请宾客时广受欢迎的香烤糯米猪肉 · 120





麻脸婆婆的麻婆豆腐 · 122

家乡的味道，浓香大酱汤 · 124

让孩子爱上吃饭的肉丸 · 126

肉满菜多的南煎丸子 · 128

增强体质的料理——蘑菇丸子紫苏汤 · 130

母亲的厨艺——汤包 · 132

胖嘟嘟的水饺，耐饿的年糕饺子汤 · 134

美人养成之柠檬蒜汁烤猪肉沙拉 · 136

日式猪肉盖饭 · 138

春天来了，来一盘山蒜酱汤盖饭吧 · 140

外酥里滑的炸肉饼 · 142

西式牛排汉堡 · 144

酥香味醇的虎皮辣椒 · 146

豆腐蘑菇满满的健康料理——豆腐蘑菇圆煎饼 · 148

肉质筋道的年糕排骨 · 150

就着它一碗米饭下肚！——猪肉韭菜包饭酱 · 152

筋道的烤肉 · 154

酥脆可口的猪肉豆芽炖菜 · 156

猪肉馅紫茄子——蒸茄子 · 158

塑身减肥料理——牛蒡猪肉盖饭 · 160

人人爱吃的猪肉紫菜包饭 · 162

自制墨西哥风味牛肉玉米饼 · 164

散发浓郁生姜香味的烤生姜猪肉 · 166

怀抱里的秘密——焖油豆腐猪肉 · 168



Part. 5

猪颈肉

简单的菜肴——猪颈肉炒绿豆芽 · 172

一年四季的国民菜肴——辣炒猪肉 · 174

让人念念不忘的辣椒酱锅 · 176

传统的味道——大酱蒜苗烤猪颈肉 · 178

豪华的菠萝猪颈肉排 · 180

浸泡在红葡萄酒中的猪颈肉蔬菜烤串 · 182

香脆爽口的苹果猪颈肉酱猪排 · 184





微咸的照烧猪肉烧烤 · 186

筋道的新品种——尖椒蘑菇什锦烧烤串 · 188

使鼻尖颤抖的辣味——猪蹄凉菜 · 190

119快来呀，嘴里上火啦！辣炒猪蹄 · 192

不要清淡米肠，来盘香辣风味炒米肠吧 · 194

奇妙的味道，有魅力的五香酱肉 · 196

每天一个水果！水果芥末肉片 · 198

在家里也可以轻松做的干白菜土豆汤 · 200

猪肉版的香辣肉汤 · 202

用整块猪腱制作的南瓜炖酸泡菜 · 204

丰富的味道和营养！西葫芦蘑菇炒猪肉 · 206

接近自然的料理——莲藕炖猪颈肉 · 208



Part. 6

猪肉加工食品

适合作盒饭配菜的培根土豆小炒 · 212

一口一个，放入火腿的鸡蛋小食 · 214

像影视演员般来顿培根早餐 · 216

好吃的材料、超简单的美味热狗 · 218

一起去郊游吧！BLT三明治 · 220

暖心法国大叔的先生三明治 · 222

啤酒的绝佳下酒菜——香肠蔬菜小炒 · 224

微咸而筋道的培根年糕卷 · 226

暖心的色拉米菠萝面包圈 · 228

派对食物——手抓色拉米奶油奶酪小食 · 230

父母都喜欢的培根西红柿意大利面 · 232

做比萨不难，色拉米玉米饼比萨 · 234

配以帕尔玛火腿的沙拉 · 236

谁都可以做的美味——混合料理汤 · 238



导言

烹饪需要
循序渐进

1. 料理的根本——计量

大家是否都有过这样让人头疼的经历：明明是同一道料理，但每次做出来的味道却不同，绞尽脑汁也想不通问题到底出在哪儿。料理初学者们要想做出稳定的味道，最好是严格把握用量，并严格按照相同的配方来做。当然，如果是料理高手的话，就可以思考上次料理的不足，再进一步改进完善。但对于初学者来说最重要的是打牢基础。为了保证准确地计量，我们先来了解一下计量器具吧！

● 理解计量和计量单位

计量最简单的方法是用秤来直接称重量，但在没有烹调用秤的情况下，就可以使用量杯、量匙等烹调工具进行简单的计量。

食品的计量单位既有杯、ml、大汤匙等体积单位，也有g、kg、磅等质量单位。

如果没有可以计量的工具，也可以使用汤匙或纸杯，但是如果用普通的汤匙计量，各家汤匙的大小和模样不尽相同，所以也会造成味道、颜色等的差异。在料理书中会经常使用大汤匙、小汤匙等计量器具，因此最好还是能购买价格相对便宜的汤匙、杯子等计量器具。本书采用的也是计量器具的计量标准。1大汤匙是15ml，1小汤匙是5ml，量杯在不同国家、不同书里使用的基准不同，在这里1杯定为200ml。

各种计量器具的容量如下：

1 | 1杯 (Cup) 200mL(美国是 1C=240ml)

2 | 1TS = 1大汤匙 = 15ml = 3ts

3 | 1ts = 1小汤匙 = 5ml

4 | 1oz = 1盎司 = 28.4g = 30ml

5 | 1Pint = 1品脱 = 480ml = 16oz

6 | 1Quart = 1夸脱 = 960ml = 32oz

7 | 1Gallon = 1加仑 = 4Quarts

8 | 1LB = 1磅 = 453.6g = 16oz

9 | 1kg = 1000g = 2.2磅

● 不同材料的计量方法

1 | 面粉、米粉等小粒子的粉状材料

过筛子，不要按压，盛满不要抖动，将其抹平来进行测定。

如果用量极少，用拇指和食指捏起来的程度设定为“撮”。