



健/康/美/味/轻/松/做
详/图/细/步/零/失/败



我爱 够味肉菜

猪肉 牛羊肉 鸡鸭肉 鱼虾 其他

—— 绿野仙踪 ◇ 著 ——



1000

张步骤图，一看就会

700

万人次尝试，真好吃

我爱 够味肉菜

猪肉 牛羊肉 鸡鸭肉 鱼虾 其他

—— 绿野仙踪 著 ——

 北京科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

我爱够味肉菜 / 绿野仙踪著. —北京: 北京科学技术出版社, 2016.1
ISBN 978-7-5304-8084-7

I. ①我… II. ①绿… III. ①荤菜—菜谱 IV. ① TS972.125

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 231288 号

我爱够味肉菜

作 者: 绿野仙踪

策划编辑: 刘 超

责任编辑: 李 丹

图文制作: 樊润琴

责任印制: 张 良

出 版 人: 曾庆宇

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街16号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66135495 (总编室)

0086-10-66113227 (发行部)

0086-10-66161952 (发行部传真)

电子信箱: bjkj@bjkjpress.com

网 址: www.bkydw.cn

经 销: 新华书店

印 刷: 北京印匠彩色印刷有限公司

开 本: 720mm × 1000mm 1/16

印 张: 10.75

版 次: 2016年1月第1版

印 次: 2016年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5304-8084-7 / T · 844

定价: 35.80元

Preface 前言

我就是爱吃肉，没有什么理由。

我曾经以为下厨最难做的就是肉菜，没想到我的第一本美食书竟然是一本厚厚的纯肉食书。“食有肉，居有竹”算是完美生活的写照吧。对嗜肉族而言，每餐一两道肉菜必不可少，它们不仅能饱腹，有时还寄托着人们深深的情感。我做的许多肉菜都源于儿时的记忆，妈妈的红烧肉、辣子鸡和羊肉丸子汤，奶奶的蒸碗肉和炸带鱼……记忆中的味道一直藏在心底，难以忘怀！

肉食是大多数人餐桌上不可或缺的美味。但是对从来不缺肉吃的我们来说，做个健康的“肉食动物”，掌握健康的肉食烹饪方法才是关键。家里的厨房就是做出健康肉食的最好地方，用少油、少盐、低糖、无味精的烹饪理念做出的肉食一样美味诱人。如果你想表达对家人以及朋友们深厚的爱，亲自下厨为他们做一两道既可口又健康的肉菜吧！

机缘巧合，开始下厨后，我又端起了相机，记录光影里的食物和厨房生活的点滴。这让我有了更多收获——一个美食博客、一群热爱美食和摄影的朋友以及家人毫不吝啬的赞美和鼎力支持。因为这个小小的美食圈，我有了更多和大家交流的机会：跟着沈爷学烧肉，跟着名厨学做地方特色菜，跟着食物摄影师和专业摄影师学习食物造型和光影运用……我要感谢自己爱上了美食并且一直坚持，更要感谢家人和朋友们的支持。

今天，我又有了一个阶段性的进步——写完了这本纯肉食书！真诚希望“无肉不欢”的朋友们喜欢这本书。如果看完这本书，你们能把其中的一些菜

端上自家的餐桌，就是我最开心的事情。

跟着Olivia有肉吃，与美食相逢，我们书里见。

绿野仙踪

新浪博客：blog.sina.com.cn/olivia811123

新浪微博：weibo.com/olivia811123

Contents

目录

Part 1

猪肉

- | | | |
|-------------|--------------|------------|
| 002 叉烧肉 | 015 绿茶烤肉 | |
| 003 瓜子肉 | 016 蜜汁肉脯 | |
| 004 过油肉 | 018 木耳干豆角小炒肉 | |
| 006 红烧肉 | 019 蒜泥白肉 | |
| 007 红烧猪蹄 | 020 柠香叉烧小排 | 033 台式卤肉 |
| 008 回锅肉 | 022 茄汁肉丸 | 034 糖桂花烧排骨 |
| 009 烤大排 | 024 肉皮冻 | 036 珍珠丸子 |
| 010 金钱肘花 | 026 软炸里脊 | 039 蒸碗肉 |
| 013 腊八蒜烧肥肠 | 029 水煮肉 | 040 猪肉熬菜 |
| 014 辣白菜炒五花肉 | 030 酸菜白肉 | 042 盐水猪肝 |



Part 2

牛羊肉

- | | |
|-------------|-------------|
| 044 白萝卜炖牛腩 | 048 番茄炖牛肉 |
| 045 陈皮炖羊排 | 050 杭椒牛柳 |
| 046 虫草花煨牛仔骨 | 052 黑蒜子牛肉粒 |
| 047 葱爆羊肉 | 053 三丁孜然羊肉粒 |





- 054 红烧牛肉
- 056 红焖羊肉
- 058 红油拍蒜烩羊肚
- 060 酱牛肉
- 063 酱香牛仔骨
- 065 烤羊肉串
- 066 老北京烤肉
- 069 炖羊蝎子
- 070 鹰嘴豆羊肉粒
- 072 芫爆百叶
- 074 香菇牛筋煲

Part 3

鸡鸭肉

- 076 白灼仔鸡腿
- 077 爆炒鸡胗
- 078 板栗焖鸡
- 080 叉烧鸡腿
- 081 脆皮鸭胸
- 083 葱油鸡
- 085 大盘鸡
- 087 风味鸡肉串
- 089 宫保鸡丁
- 091 虎皮凤爪
- 093 黄金翅根
- 094 黄焖鸡
- 096 酱香魔芋鸡翅
- 097 烤鸭腿
- 098 烤全鸡
- 100 辣子鸡
- 101 啤酒鸭
- 103 三杯鸡
- 105 烧鸭掌
- 106 蒜香翅根
- 107 塔吉芋艿烧鸡翅
- 108 土鸡炖台蘑
- 109 乌鸡固元汤
- 110 香辣鸭舌
- 111 盐酥鸡
- 113 香卤鸭翅
- 114 杨梅烤翅



Part 4

鱼 虾

- | | | | |
|-----|-------|-----|---------|
| 116 | 白灼大虾 | 133 | 椒盐皮皮虾 |
| 118 | 菠萝咕咾虾 | 134 | 开屏鲈鱼 |
| 119 | 风味小烤鱼 | 136 | 焖酥鱼 |
| 120 | 剁椒鱼头 | 138 | 清蒸金鲳鱼 |
| 122 | 干锅香辣蟹 | 139 | 酥炸龙利鱼 |
| 124 | 干炸带鱼 | 141 | 水煮鱼 |
| 125 | 黄酒焖虾 | 142 | 酸菜鱼 |
| 126 | 红烧罗非鱼 | 144 | 香辣烤鱼 |
| 128 | 家常烧鱼块 | 146 | 香辣盆盆虾 |
| 131 | 鲫鱼萝卜煲 | 148 | 蒜茸粉丝北极虾 |
| 132 | 酱焖嘎牙子 | | |



Part 5

其 他

- | | | | |
|-----|-------|-----|--------|
| 150 | 干锅兔腿 | 159 | 韩式辣炒鱿鱼 |
| 152 | 蚝汁鲍鱼 | 161 | 麻辣馋嘴蛙 |
| 154 | 酱爆花蛤 | 163 | 泡椒墨鱼仔 |
| 155 | 韭菜鲜鱿 | 164 | 铁板鱿鱼 |
| 156 | 菌菇烩驼筋 | | |

A close-up photograph of a traditional bamboo basket filled with golden-brown, fried pork dumplings. The dumplings are piled together, showing their textured, slightly irregular shapes. The basket is woven from light-colored bamboo strips and sits on a blue and white patterned fabric. In the background, some dried orange-colored ingredients are visible. The overall lighting is warm, highlighting the crisp texture of the fried dumplings.

Part 1

猪肉

叉烧肉



原料

猪里脊500克

调料

生抽15毫升，料酒10毫升，叉烧酱60毫升，蜂蜜10毫升

做法



1 猪里脊洗净，放入水中浸泡2小时左右捞出，擦干表面水分，放入保鲜盒。



2 倒入料酒、生抽、叉烧酱用手抓匀，使猪里脊全部裹上料汁。



3 盖上盖子，放入冰箱冷藏至少24小时，提前取出回温。



4 烤箱预热至200℃，腌过的猪里脊放在烤架上，下面放上铺有锡纸的烤盘，烤20分钟。



5 蜂蜜倒入腌肉的料汁中搅匀。



6 20分钟后将肉取出翻面，并在表面均匀地刷一层蜂蜜腌肉料汁。



7 再次放入烤箱烤40分钟，其间刷1~2次料汁，烤熟后取出即可。

Olivia美食记录

1. 叉烧肉做法简单，但腌肉很关键。如果时间充裕可以将肉放入冰箱冷藏两天左右，这样更入味；腌肉时每隔半天晃动一下保鲜盒，让料汁均匀地裹在整块肉上。
2. 烤肉时最好多次翻面刷料汁，这样更易入味而且成品色泽好。烤整块肉的时间比较长，可以提前将肉切成片以缩短烤的时间。猪里脊又瘦又嫩，喜欢肥瘦相间的可以选择猪颈肉或前臀尖。

瓜子肉



原料

带皮五花肉500克，脆酱瓜100克

调料

蒜5瓣，酱瓜汁150毫升，老抽15毫升，金兰酱油15毫升，米酒15毫升，白胡椒粉1克，冰糖15克

做法



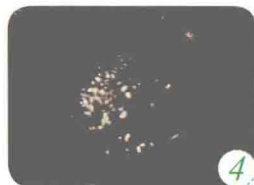
带皮五花肉洗净，切成肉丁。脆酱瓜切小丁，蒜切末。



锅烧热倒油，放入五花肉丁。



中火将肉丁炒至变白出油，倒出备用。



另起锅，烧热倒油，放入蒜末炒香。



放入肉丁翻炒，加米酒、老抽、金兰酱油、酱瓜汁和白胡椒粉炒香。



倒入热水，没过肉丁约3厘米，大火烧开。



加入酱瓜丁，放入冰糖。



肉和肉汤一起倒入砂锅，小火炖约30分钟至汁浓肉软。

Olivia美食记录

1. 金兰酱油是台湾特色酱油，可以在网上购买，如果没有也可以用普通酱油代替。由于酱油，老抽和酱瓜汁都有咸味，所以做这道菜可以不加盐。
2. 脆酱瓜可以自制也可以买成品，我用的是自己做的。

猪肉

牛羊肉

鸡鸭肉

鱼虾

其他



过油肉

🍵 原料

猪里脊300克，蒜薹150克，木耳50克

🍵 调料

大葱半根，姜1小块，蒜2瓣，黄酒15毫升，生抽15毫升，盐3克，鸡蛋1个，陈醋、花椒、水淀粉适量



做法



1 猪里脊洗净，切厚度均匀的薄片，葱切丝，姜切末，蒜切片，木耳泡发备用。



2 肉片中倒入黄酒腌15分钟，然后加入淀粉，打入鸡蛋。



3 用筷子搅匀，使肉片均匀地裹上一层蛋液，静置5分钟。



4 蒜薹洗净，切成长度均等的段。木耳洗净撕成小朵备用。



5 炒锅烧热倒油，油温五成热时倒入猪里脊，快速搅拌，肉片颜色微黄时捞出。



6 锅中留底油，放入花椒、葱丝、姜末、蒜片炒香，倒入蒜薹段大火炒匀。



7 放入木耳，快速翻炒。



8 倒入过油的肉片，加盐和生抽炒匀。



9 加适量陈醋，最后倒入水淀粉，翻炒出锅。

Olivia美食记录

1. 腌猪里脊的时间要足够，蛋液要裹均匀。肉片过油时，最好使用猪油，火候要掌握好，油温五成热时放肉片，油温过高会使肉片焦硬、口感差。
2. 木耳可以用温水泡发，如果泡发的时间不够长也可以在炒前焯水，这样更容易炒熟，口感也更柔和。
3. 倒入水淀粉后，菜肴就会汤汁浓稠、色泽鲜亮。调制水淀粉时淀粉和水的比例没有严格要求，淀粉多水少勾出来是厚芡，反之是薄芡。这道菜适合勾薄芡。

猪肉

牛羊肉

鸡鸭肉

鱼虾

其他

红烧肉



原料

带皮五花肉500克

调料

姜1小块，大葱半根，冰糖60克，八角2个，生抽30毫升，老抽15毫升，咸猪蹄半个，生蚝干1块，盐适量

做法



1 五花肉和咸猪蹄切块。姜切片，葱切段。



2 五花肉块放入冷水中，大火烧开后捞出备用。倒入猪蹄余一下，捞出沥干。



3 炒锅烧热倒油，放入冰糖小火翻炒至融化。



4 放入五花肉和猪蹄大火快速翻炒，让肉均匀地裹上糖色。



5 淋上生抽和老抽炒匀。



6 倒入开水没过肉块，放入姜片、葱段、八角和生蚝干，大火烧开。



7 转小火，炖1小时。



8 大火收汁，出锅前加盐调味。

Olivia美食记录

1. 这道菜的独特之处就是加入了咸猪蹄和生蚝干，味道咸香可口。
2. 收汁时，要不断翻炒防止粘锅。出锅前品尝一下，如果咸味够，可以不加盐。

红烧猪蹄



原料

猪蹄2只(约750克)

调料

香葱6根, 姜8克, 香叶2片, 干辣椒2个, 黄酒25毫升, 老抽40毫升, 红腐乳2~3块, 冰糖30克, 盐、腐乳汁适量, 白芝麻少许

做法



1 猪蹄洗净切块, 冷水入锅, 加10毫升黄酒煮开, 捞出拔去猪毛。



2 煮猪蹄的同时, 在高压锅中倒入可以没过猪蹄的水, 大火烧开后, 放入煮过的猪蹄。



3 大火煮开, 撇去浮沫, 倒入剩余的黄酒。姜切片, 香葱5根挽结, 1根切葱花。



4 加入姜片、香葱结、香叶、干辣椒和老抽, 红腐乳碾碎备用。



5 碾碎的红腐乳连同腐乳汁一起倒入锅中, 放入冰糖, 大火烧开。



6 盖上锅盖, 待压力阀喷气后, 转中小火炖35分钟左右。



7 高压锅能打开后, 将猪蹄盛入砂锅中, 加入适量盐。



8 盖上锅盖大火收汁, 出锅后撒少许葱花和白芝麻即可。

Olivia美食记录

1. 猪蹄煮过一次后, 再用镊子去毛更容易。
2. 用高压锅炖更省时间。加入红腐乳和腐乳汁能使成品色泽更诱人。

猪肉

牛羊肉

鸡鸭肉

鱼虾

其他

回锅肉



原料

带皮五花肉500克，青蒜200克

调料

大葱半根，姜1小块，八角1个，郫县豆瓣酱50克，豆豉5克，甜面酱20克，生抽15毫升，白糖5克，小米椒、料酒少许

做法



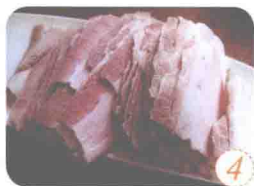
姜切片，葱切段。五花肉洗净，冷水入锅，放入姜片、葱段和八角，大火烧开后撇去浮沫，转中火煮20分钟。



青蒜洗净切斜段，小米椒洗净切小段，豆瓣酱和豆豉剁碎备用。



五花肉煮至八成熟，用筷子轻松插透、无血水溢出，捞出自然冷却。



五花肉切成厚约2毫米的薄片。



锅烧热倒油，倒入肉片，小火煸炒至肉片微卷出油，盛出备用。



借锅中余油放入豆瓣酱和豆豉碎，小火炒香至出红油。



放入肉片，大火翻炒，加入白糖、甜面酱、生抽和少许料酒炒匀。



出锅前加入青蒜和小米椒段炒香。

Olivia美食记录

- 煮过的肉块用冷水浸泡或放入冰箱冷冻几分钟后取出再切，这样肉片既容易切开，又能保持完整。
- 五花肉切得越薄越好，先用中小火煸出油再盛出。青蒜炒至断生即可，久炒会影响味道和色泽。
- 豆瓣酱和甜面酱用量根据个人口味增减。由于酱本身有咸味，所以做这道菜时不用额外放盐。

烤大排



原料

猪排骨400克（不切小段）

调料

大葱5克，姜5克，黄酒15毫升，豆瓣酱30克，豆豉辣酱20克，生抽15毫升，白糖2克，孜然粉1克

做法



葱切葱花、姜切丝。用黄酒、生抽、豆瓣酱、豆豉辣酱、白糖和孜然粉调一碗料汁。



料汁搅匀后用刷子均匀地刷在排骨上，反复刷两三次。



撒上葱花和姜丝，用手抓匀为排骨去腥。



盖上保鲜膜，放入冰箱冷藏2小时左右。



烤箱预热至200℃，排骨放在装有锡纸的烤盘上，放入烤箱上下火烤20~25分钟。



烤的过程中，取出排骨再刷两三次料汁使其更入味。

猪肉

牛羊肉

鸡鸭肉

鱼虾

其他

Olivia美食记录

1. 料汁是这道菜的灵魂。腌的时间足够排骨才更入味，如果时间充裕，可放入冰箱冷藏一整夜。
2. 排骨肉比较厚的话可以延长烤的时间。烤的时候在排骨上刷少许蜂蜜，烤出的排骨味道更香、色泽更好。