

好吃肉，吃好肉

越知越有味儿的 肉类百科



【日】实业之日本社◎编／朴松海◎译

还是很
喜欢肉！

从牛肉—猪肉—鸡肉到火腿—

香肠—内脏—野味

尽情享受
133种

肉类美味

详解肉类的风味—口感—处理
方法及烹饪要点



中国轻工业出版社 | 全国百佳图书出版单位

好吃肉，吃好肉

越知越有味儿的 肉类百科

[日] 实业之日本社◎编／朴松海◎译



快乐生活
教科书

图书在版编目 (CIP) 数据

越知越有味儿的肉类百科 / 日本实业之日本社编; 朴松海译. —北京: 中国轻工业出版社, 2016.1

ISBN 978-7-5184-0667-8

I . ①越… II . ①日… ②朴… III . ①肉制品 - 基本知识 IV . ①TS251.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 248249 号

SHITTE OISHII NIKUJITEN

Copyright © Fujiya Co.,Ltd., atelier HALU:G, Jitsugyo no Nihon Sha, Ltd., 2011 All rights reserved.
Original Japanese edition published by Jitsugyo no Nihon Sha, Ltd.

This Simplified Chinese edition published by arrangement with Jitsugyo no Nihon Sha, Ltd., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd., Beijing

株式会社藤屋简介

这是一家开发、制造和销售酒店和餐厅业务用加工食品的综合性食品加工企业。于2003年在辽宁省大石桥设立了营口水源食品有限公司,在熟食烤鸭进口方面日本国内市场占有率第一,起到了推广中国饮食文化的作用。以“提供食品乃至提供饮食方案”为宗旨,传递着新的食材以及“饮食”相关的信息。

责任编辑:伊双双 责任终审:张乃东 封面设计:锋尚设计
版式设计:锋尚设计 责任校对:燕杰 责任监印:张可

出版发行:中国轻工业出版社(北京东长安街6号,邮编:100740)

印刷:北京顺诚彩色印刷有限公司

经销:各地新华书店

版次:2016年1月第1版第1次印刷

开本:787×1092 1/16 印张:9.5

字数:200千字

书号:ISBN 978-7-5184-0667-8 定价:38.00元

著作权合同登记 图字:01-2014-6408

邮购电话:010-65241695 传真:65128352

发行电话:010-85119835 85119793 传真:85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

140791S1X101ZYW

目 录

本书的阅读方法

8

第 1 章 牛肉

牛的种类 / 分级

10/11

牛的胴体 / 营养 / 烹调

12/13

上脑

14

颈部

15

肩部

16

(辣椒肉)

胸肉

18

眼肉

19

外脊(西冷)

20

里脊(菲力)

22

胸腹肋排

23

腱子

24

后腿内侧

25

后腿外侧

26

(小米龙)

膝圆

28

臀肉

29

专栏：肉类料理和香料、香草

30

牛杂 / 烹调 / 营养

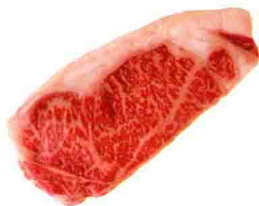
32/33

牛舌

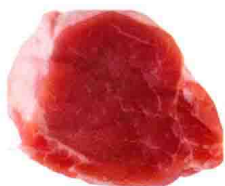
34

牛头

35

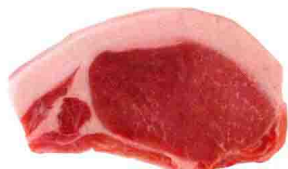


牛心	36
牛肝	37
瘤胃	38
网胃	39
瓣胃	40
皱胃	41
横膈膜	42
(横膈膜肌)	
小肠	44
大肠	45
直肠 / 盲肠	46
小牛胸腺	47
跟腱	48
牛尾	49
专栏：烹调要点	50
烤	



第2章 猪肉

猪的种类 / 分级	52/53
猪的胴体 / 营养 / 烹调	54/55
颈部	56
肩部	57
肩胛肉	58
小里脊	59
里脊	60
后腿	62
后腿外侧	63
肋腹	64
排骨	65
专栏：烹调要点	66
炒	
专栏：烹调要点	67
炸	



猪杂 / 烹调 / 营养

猪耳

猪舌

猪头

喉软骨

猪心

猪肺

猪肝

猪肚

猪腰

横膈膜 / 猪网油

猪下水

(小肠 / 大肠 / 直肠)

子宫

猪蹄

专栏：烹调要点·煮

专栏：烹调要点·蒸

专栏：吃肉真的容易发胖吗？

68/69

70

71

72

73

74

75

76

77

78

79

80

82

83

84

85

86



第3章 鸡肉

鸡的种类 / 部位 / 营养 / 烹调

88/89/90/91

整鸡

92

鸡腿

94

鸡大胸

95

鸡小胸

96

鸡翅

97

翅根

98

鸡胗

99

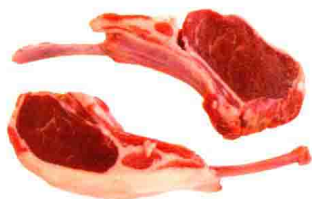
内脏

100

(鸡肝 / 鸡心)

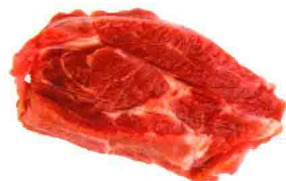


软骨	102
卵巢	103
骨架 / 鸡皮	104
专栏：制作汤汁	105



第4章 其他食用肉类

羊肉的分类 / 烹调 / 部位 / 营养	108/109
背部	110
上脑	111
肩肉	112
腿肉	113
马肉 / 山羊肉	114
鹿肉 / 兔肉	115
鸭的烹调 / 部位 / 营养	116/117
整鸭	118
鸭腿	119
鸭胸 / 胸脯肉	120
翅根 / 鸭翅	121
鸭掌 / 鸭心	122
鸭胗	123
鸭肝	124
鹅肉 / 鹌鹑肉 / 鸽肉	125
火鸡肉	126
专栏：肉食对老年人也很重要	127

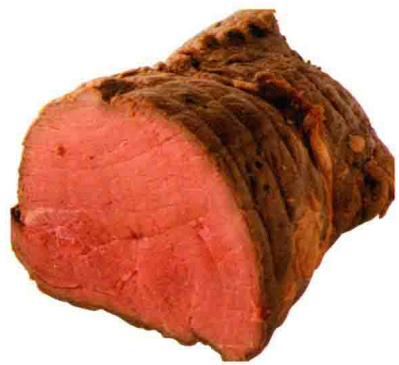


第5章 肉馅·加工产品

肉馅 (猪肉馅 / 牛肉馅 / 混合肉馅 / 鸡肉馅)	130
火腿 (里脊火腿 / 去骨火腿 / 成型火腿)	132



生火腿	134
(熏火腿 / 意式风干火腿 / 帕尔马火腿 / 金华火腿 / 塞拉诺火腿)	
培根	136
(肩部肉培根 / 培根 / 生培根)	
香肠	138
(维也纳肠 / 腊肠 / 粗馅肠 / 口利左香肠 / 无添加香肠 / 生香肠)	
萨拉米	140
(菲利诺萨拉米 / 米兰萨拉米 / 罗马涅扁平萨拉米 / 伊比利口利左香肠)	
叉烧肉	142
(酱肉 / 烧猪)	
烤牛肉 / 北京烤鸭	143
肉干	144
(牛肉干 / 猪肉干)	
罐头	145
(午餐肉 / 咸牛肉罐头)	
专栏：简单的家庭自制烟熏肉	146



第6章 肉类相关状况

饲养	148
术语	150

好吃肉，吃好肉

越知越有味儿的 肉类百科

〔日〕实业之日本社◎编／朴松海◎译



快乐生活
教科书

图书在版编目 (CIP) 数据

越知越有味儿的肉类百科 / 日本实业之日本社编; 朴松海译. —北京: 中国轻工业出版社, 2016.1

ISBN 978-7-5184-0667-8

I . ① 越… II . ① 日… ② 朴… III . ① 肉制品 - 基本知识 IV . ① TS251.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 248249 号

SHITTE OISHII NIKUJITEN

Copyright © Fujiya Co.,Ltd., atelier HALU:G,Jitsugyo no Nihon Sha,Ltd.,2011 All rights reserved.
Original Japanese edition published by Jitsugyo no Nihon Sha,Ltd.

This Simplified Chinese edition published by arrangement with Jitsugyo no Nihon Sha, Ltd.,Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency,Inc.,Tokyo through Beijing GW Culture Communications Co.,Ltd.,Beijing

株式会社藤屋简介

这是一家开发、制造和销售酒店和餐厅业务用加工食品的综合性食品加工企业。于 2003 年在辽宁省大石桥设立了营口水源食品有限公司, 在熟食烤鸭进口方面日本国内市场占有率第一, 起到了推广中国饮食文化的作用。以“提供食品乃至提供饮食方案”为宗旨, 传递着新的食材以及“饮食”相关的信息。

责任编辑: 伊双双 责任终审: 张乃柬 封面设计: 锋尚设计
版式设计: 锋尚设计 责任校对: 燕 杰 责任监印: 张 可

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京顺诚彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2016 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 787 × 1092 1/16 印张: 9.5

字 数: 200 千字

书 号: ISBN 978-7-5184-0667-8 定价: 38.00 元

著作权合同登记 图字: 01-2014-6408

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

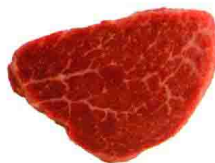
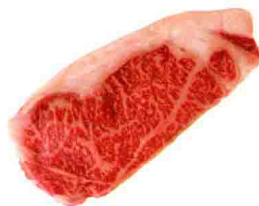
140791S1X101ZYW

目 录

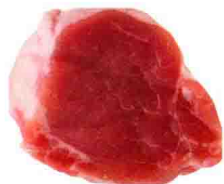
本书的阅读方法	8
---------	---

第 1 章 牛肉

牛的种类 / 分级	10/11
牛的胴体 / 营养 / 烹调	12/13
上脑	14
颈部	15
肩部	16
(辣椒肉)	
胸肉	18
眼肉	19
外脊(西冷)	20
里脊(菲力)	22
胸腹肋排	23
腱子	24
后腿内侧	25
后腿外侧	26
(小米龙)	
膝圆	28
臀肉	29
专栏：肉类料理和香料、香草	30
牛杂 / 烹调 / 营养	32/33
牛舌	34
牛头	35

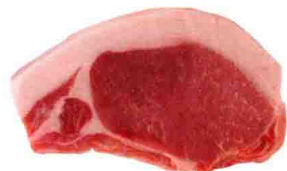


牛心	36
牛肝	37
瘤胃	38
网胃	39
瓣胃	40
皱胃	41
横膈膜	42
(横膈膜肌)	
小肠	44
大肠	45
直肠 / 盲肠	46
小牛胸腺	47
跟腱	48
牛尾	49
专栏：烹调要点	50



第2章 猪肉

猪的种类 / 分级	52/53
猪的胴体 / 营养 / 烹调	54/55
颈部	56
肩部	57
肩胛肉	58
小里脊	59
里脊	60
后腿	62
后腿外侧	63
肋腹	64
排骨	65
专栏：烹调要点	66
专栏：烹调要点	67



猪杂 / 烹调 / 营养

猪耳

猪舌

猪头

喉软骨

猪心

猪肺

猪肝

猪肚

猪腰

横膈膜 / 猪网油

猪下水

(小肠 / 大肠 / 直肠)

子宫

猪蹄

专栏：烹调要点 煮

专栏：烹调要点 蒸

专栏：吃肉真的容易发胖吗？

68/69

70

71

72

73

74

75

76

77

78

79

80

82

83

84

85

86



第3章 鸡肉

鸡的种类 / 部位 / 营养 / 烹调

88/89/90/91

整鸡

92

鸡腿

94

鸡大胸

95

鸡小胸

96

鸡翅

97

翅根

98

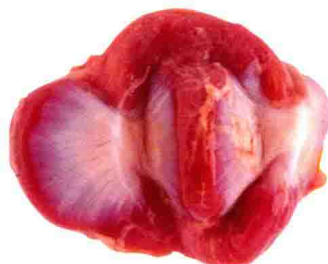
鸡胗

99

内脏

100

(鸡肝 / 鸡心)



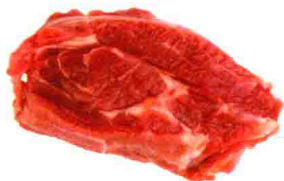
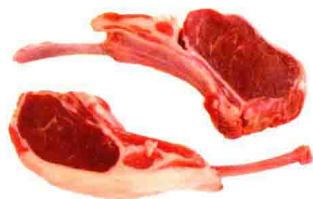
软骨	102
卵巢	103
骨架 / 鸡皮	104
专栏：制作汤汁	105

第4章 其他食用肉类

羊肉的分类 / 烹调 / 部位 / 营养	108/109
背部	110
上脑	111
肩肉	112
腿肉	113
马肉 / 山羊肉	114
鹿肉 / 兔肉	115
鸭的烹调 / 部位 / 营养	116/117
整鸭	118
鸭腿	119
鸭胸 / 胸脯肉	120
翅根 / 鸭翅	121
鸭掌 / 鸭心	122
鸭胗	123
鸭肝	124
鹅肉 / 鹌鹑肉 / 鸽肉	125
火鸡肉	126
专栏：肉食对老年人也很重要	127

第5章 肉馅·加工产品

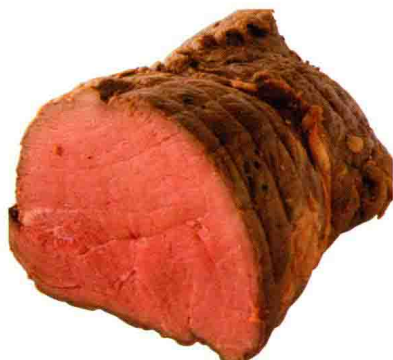
肉馅	130
(猪肉馅 / 牛肉馅 / 混合肉馅 / 鸡肉馅)	
火腿	132
(里脊火腿 / 去骨火腿 / 成型火腿)	



生火腿	134
(熏火腿 / 意式风干火腿 / 帕尔马火腿 / 金华火腿 / 塞拉诺火腿)	
培根	136
(肩部肉培根 / 培根 / 生培根)	
香肠	138
(维也纳肠 / 腊肠 / 粗馅肠 / 口利左香肠 / 无添加香肠 / 生香肠)	
萨拉米	140
(菲利诺萨拉米 / 米兰萨拉米 / 罗马涅扁平萨拉米 / 伊比利口利左香肠)	
叉烧肉	142
(酱肉 / 烧猪)	
烤牛肉 / 北京烤鸭	143
肉干	144
(牛肉干 / 猪肉干)	
罐头	145
(午餐肉 / 咸牛肉罐头)	
专栏：简单的家庭自制烟熏肉	146

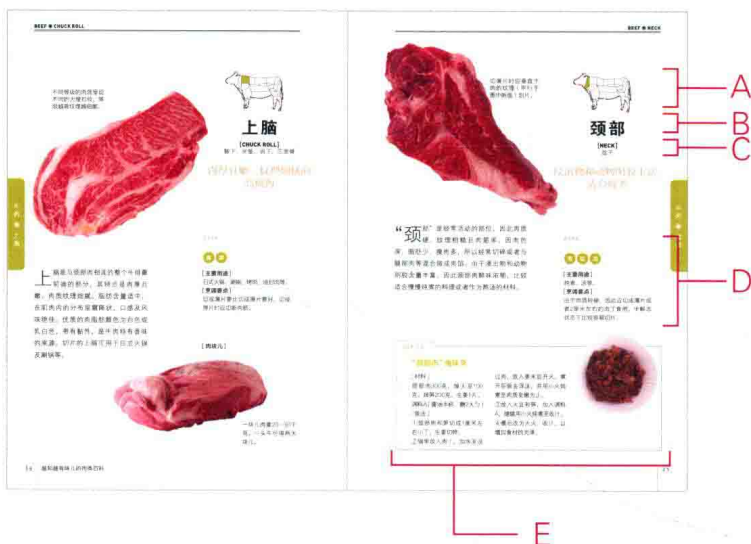
第6章 肉类相关状况

饲养	148
术语	150



本书的阅读方法

本书介绍了牛肉、猪肉、鸡肉等
食用肉类及其加工品



A 部位图

用插图表示了各种肉类的各个部位，便于识别各个部位。

B 部位名称

使用了通俗易懂的名称。

C 英语表述和别名

英语表述参考了多种文献，而别名添加了在烤肉店及烤鸡店中使用的叫法。

D DATA

用以下符号分别表示推荐的“烹调方法”。



参考“主要用途”和“烹调要点”，能够做出更加美味的肉类料理。

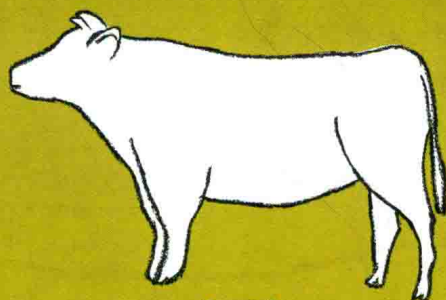
E TOPICS

介绍了关于肉类的信息、处理方法及菜谱等。

○本书希望读者通过了解更多食用肉类的知识，达到更加深入品味肉类的目的。饮食要均衡摄入，绝不可偏食肉类。要根据个人的身体状况、体质食用，特别是身体欠佳的读者请遵医嘱食用。
○请不要生食肉类，详情请见第90页。

第 1 章

牛肉



[BEEF]