

借



彩图超值版

实用饮食本草

肉禽谷物卷·家常菜版



中国烹饪大师 张奔腾/主编
杨跃祥/摄影

近百种常见食材
详尽的食物营养、饮食宜忌、保健功效、食之物语等相关介绍
建构您健康合理的饮食理念
教授您科学均衡的营养搭配
鲜活的图片、轻松的版式，带给您受益一生的营养手册

彩图超值版
19.9元

北京出版社出版集团
北京出版社

B347-1
653
2
8
伦洋生活馆
健康系列

实用饮食本草

肉禽谷物卷·家常菜版

中国烹饪大师 张奔腾/主编

杨跃祥/摄影

TS972.161

图书在版编目(CIP)数据

实用饮食本草. 肉禽谷物卷: 家常菜版 / 张奔腾主编; 杨跃祥摄影. —北京: 北京出版社, 2007

(伦洋生活馆)

ISBN 978 - 7 - 200 - 06723 - 1

I. 实… II. ①张… ②杨… III. 食物疗法—食谱 IV. ①R247.1 ②TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 146517 号

伦洋生活馆·健康系列

实用饮食本草

肉禽谷物卷·家常菜版

SHIYONG YINSHI BENCAO

张奔腾 主编

杨跃祥 摄影

*

北京出版社出版集团
北 京 出 版 社 出版

(北京北三环中路6号)

邮政编码:100011

网 址 : [www . bph . com . cn](http://www.bph.com.cn)

北京出版社出版集团总发行

新 华 书 店 经 销

北京顺诚彩色印刷有限公司印刷

*

787×1092 16开本 10印张 120千字

2007年2月第1版 2007年2月第1次印刷

印数 1—20 000

ISBN 978 - 7 - 200 - 06723 - 1

TS·169 定价:19.90元

质量投诉电话: 010 - 58572393

序

“民以食为天”，饮食要讲究平衡：主食与副食的平衡；酸性食物与碱性食物的平衡；杂粮与精粮的平衡；荤与素的平衡；饥与饱的平衡；寒与热的平衡；干与稀的平衡；摄入与排出的平衡；动与静的平衡；情绪与食欲的平衡。可在日常生活中，人们对每天所吃的食物却是知之甚少，指导人们进食的不是科学合理的膳食理念，而大多是自幼养成的饮食习惯。如果好习惯可以造就健康，那么诸多的饮食误区就可能给您的健康带来极大的隐患。所以，每天该吃什么，什么人该吃什么，该在什么时间吃，该怎么搭配，如何烹调等等这些看似简单的问题，其实都与您的健康息息相关。

《伦洋生活馆》丛书分为健康和美食两大系列。通过阅读本套丛书，您会从中了解到各种常见食物的营养成分、保健功效、食用方法、饮食宜忌以及一些灵活实用的生活小常识。同时，每系列丛书都配有精心搭配的营养菜谱，并详尽地介绍了菜品的烹调方法、养生功效等等，帮助您合理地搭配膳食，解除您“每天吃什么？该怎么吃？怎么吃更适合”的困扰。

如果您是紧张忙碌的上班族，您会在书中找到适合自己的简单快捷的烹调方式，找到可以缓解亚健康状态、减轻压力、舒缓心情的食物。

如果您是退休在家的老人，您不仅可从中学到各种滋补养生佳肴的做法，还可从书中了解到哪种食物具有抗癌防癌的功效，哪种食物适合糖尿病患者进食，哪种食物可以预防高血压、高血脂，哪种食物可以保护心脑血管等等。

如果您是优雅的主妇，本丛书会帮助您建构健康生活的理念，让您成为家庭的营养师。食物将会在您的手中发挥魔力，给您的家人带去健康与快乐。

如果您是事业紧张忙碌的男士，想拥有一切，就要首先拥有健康。《伦洋生活馆》丛书会带给您强健的体魄，带领您走向精致的生活。

请相信：“生活的理想，就是为了理想的生活。”

由于编写仓促，书中如出现不妥或疏漏之处，欢迎广大读者提出宝贵意见。

中国烹饪大师

张军隆

2006年12月20日



CONTENTS

目 录



► 牛肉 / 8

- 香辣牛肉条 / 10
- 红烧牛肉 / 10
- 啤酒焖牛肉 / 10
- 豉椒牛肉 / 11
- 清炖萝卜牛肉 / 11
- 土豆炖牛肉 / 11

► 猪肉 / 12

- 锅包肉 / 14
- 糖醋肉段 / 14
- 红烧五花肉 / 14
- 叉烧肉 / 15
- 水煮肉片 / 15
- 豆皮肉卷 / 15

► 猪肝 / 16

- 麻辣猪肝 / 17
- 鱼香猪肝 / 17
- 炸猪肝卷 / 17
- 四味猪肝汤 / 19
- 猪肝菠菜汤 / 19
- 猪肝煮当归 / 19

► 猪蹄 / 20

- 咖喱黄豆炖猪蹄 / 21
- 红枣花生炖猪蹄 / 21
- 黄豆猪手煲 / 21

► 猪腰 / 22

- 凤尾腰花 / 23
- 油爆腰花 / 23
- 鱼香腰花 / 23

► 羊肉 / 24

- 胡萝卜炖羊肉 / 26
- 黑椒爆羊肉 / 26
- 葱爆羊肉丁 / 26
- 孜然羊肉 / 27
- 羊肉粥 / 27
- 羊肉虾羹 / 27

► 兔肉 / 28

- 胡萝卜兔丁 / 29
- 五彩兔丝 / 29
- 麻辣兔肉 / 29

► 狗肉 / 30

- 炒狗肉丝 / 31
- 沙锅焖狗肉 / 31
- 麻辣狗肉 / 31

► 鸡肉 / 32

- 番茄鸡片羹 / 34
- 黄豆鸡丝汤 / 34
- 香葱鸡肉粥 / 34
- 宫爆鸡丁 / 35
- 清炖鸡 / 35
- 栗子烧鸡 / 35

► 鸡肝/36

人参山药鸡粥 / 37
鸡肝胡萝卜粥 / 27
鸡肝菠菜粥 / 37

► 乌鸡 /38

茯苓乌鸡汤 / 39
栗子炖乌鸡 / 39
西瓜乌鸡汤 / 39

► 鸭肉 / 40

酱爆鸭丁 / 41
红烧鸭掌 / 41
鸭肉虫草汤 / 41
鸭肉粥 / 43
原汤老鸭 / 43
酸菜瘦鸭汤 / 43

► 鸭血 /44

鸭血羹 / 45
鸭血鸡腿菇汤 / 45
鸭血旺 / 45
青菜鸭血汤 / 45

► 鸽子 /46

椒盐乳鸽 / 47
鸽肉滋补粥 / 47
芙蓉乳鸽 / 47

► 鹌鹑 /48

鹌鹑滋补汤 / 49

烹鹌鹑 / 49

鹌鹑肉片 / 49

八宝鹌鹑 / 49

► 鸡蛋/50

玫瑰花鸡蛋汤 / 52
美白蛋汤 / 52
肉末蒸蛋羹 / 52
鸡蛋豆腐汤 / 53
翡翠羹 / 53
成都蛋汤 / 53

► 松花蛋 /54

皮蛋瘦肉粥 / 55
苦瓜皮蛋汤 / 55
松花淡菜汤 / 55

► 鲤鱼 /56

酱爆鲤鱼丁 / 58
葱辣鱼条 / 58
珍珠鲤鱼 / 58
鲤鱼粥 / 59
芙蓉鲤鱼片 / 59
干烧鲤鱼 / 59

► 鱿鱼 /60

酱拌鱿鱼 / 62
辣炒鱿鱼丝 / 62
盐爆鱿鱼卷 / 62
鱿鱼三鲜 / 63
鱿鱼香菇汤 / 63
翡翠鱿鱼羹 / 63

► 鳊鱼 /64

酸辣鳊鱼汤 / 65
翡翠鱼片粥 / 65
橘子鳊鱼 / 65

► 鲇鱼 /66

鲇鱼炖茄子 / 68
大蒜鲇鱼 / 68
茄汁鲇鱼 / 68
醋烧鲇鱼 / 69
鲇鱼汆豆腐 / 69
酸味鲇鱼汤 / 69

► 三文鱼 /70

炸三文鱼 / 71
酱三文鱼 / 71
川汁三文鱼 / 71

► 鲈鱼 /72

清烩鲈鱼片 / 73
菊花鲈鱼 / 73
酱烧鲈鱼 / 73

► 草鱼 /74

茄汁草鱼片 / 76
家常草鱼片 / 76
醋溜草鱼丁 / 76
软溜草鱼段 / 77
苹果炖鱼 / 77
百合溜鱼片 / 77



► 鳝鱼 /78

干煸鳝鱼丝 / 79

黄芪鳝鱼汤 / 79

鳝鱼鸡蛋粥 / 79

► 鲫鱼 /80

鲫鱼白扁豆粥 / 82

蛤蚧炖鲫鱼 / 82

炖奶鲫鱼 / 82

葱油鲫鱼 / 83

鲫鱼豆腐汤 / 83

萝卜丝鲫鱼汤 / 83

► 甲鱼 /84

清蒸甲鱼 / 85

甲鱼烧冬瓜 / 85

甲鱼补肾汤 / 85

► 黄鱼 /86

家常黄鱼 / 88

干烧黄花鱼 / 88

糟溜鱼片 / 88

干煎黄鱼 / 89

乳白黄鱼汤 / 89

黄鱼炖豆腐 / 89

► 泥鳅 /90

木耳泥鳅汤 / 91

泥鳅大补汤 / 91

泥鳅鱼茸粥 / 91

► 虾 /92

爆炒虾仁 / 94

龙井虾仁 / 94

虾皮熬菠菜 / 94

虾仁豆腐 / 95

鱼香大虾 / 95

腰果虾球 / 95

► 蛤蚧 /96

木须炒蛤蚧 / 97

海鲜粥 / 97

蛤蚧蒸蛋 / 97

► 海参 /98

海参补肾羹 / 99

玉竹海参火锅 / 99

冰糖炖海参 / 99

► 海带 /100

海带排骨汤 / 101

海带粥 / 101

枸杞海带双仁粥 / 101

► 海螺 /102

鸡丝炒螺肉 / 103

姜汁螺肉 / 103

橄榄螺头汤 / 103

► 蟹 /104

川味蟹 / 106

蟹蒸肉 / 106

豆腐蟹肉忌廉汤 / 106

炒芙蓉蟹黄 / 107

蟹肉西兰花 / 107

五味煎蟹 / 107

炒芙蓉蟹黄 / 107

► 紫菜 / 108

鲜虾紫菜汤 / 109

三丝紫菜汤 / 109

虾干紫菜蛋汤 / 109

► 海蜇 / 110

降压清热汤 / 111

红枣红糖蜇皮汤 / 111

鸡肉海蜇 / 111

► 干贝 / 112

芙蓉干贝 / 113

瘦肉干贝汤 / 113

干贝冬瓜汤 / 113

► 薏米 / 114

薄荷薏苡仁粥 / 115

► 黄豆 / 116

五谷粥 / 117

► 黑米 / 118

黑米粥 / 119

八宝黑米粥 / 119

► 芡实 / 120

芡实粥 / 121

► 小米 / 122

肉末菜粥 / 123

► 大米 / 124

鲜藕粥 / 125

► 紫米 / 126

双莲紫米粥 / 127

► 糯米 / 128

蜜果糯米粥 / 129

► 黑芝麻 / 130

杏仁芝麻粥 / 131

► 燕麦 / 132

燕麦雪梨糯米粥 / 133

► 红薯 / 134

鲜红薯泥 / 135

► 玉米 / 136

金沙玉米粥 / 137

► 土豆 / 138

椒盐土豆 / 139

► 豌豆 / 140

豌豆粥 / 141

豌豆肉丝粥 / 141

► 南瓜 / 142

百合蒸南瓜 / 143

► 大麦 / 144

大麦米粥 / 145

► 蚕豆 / 146

韭菜炒蚕豆 / 147

► 红豆 / 148

小米红豆粥 / 149

► 山药 / 150

山药蔬菜饼 / 151

► 芋头 / 152

蜜汁红芋 / 153

► 绿豆 / 154

绿豆小米粥 / 155

► 荸荠 / 156

拔丝荸荠 / 157

糖醋荸荠 / 157

► 黑豆 / 158

黑豆小米粥 / 159

牛肉

Beef

牛肉蛋白质含量高，而脂肪含量低，享有“肉中骄子”的美称，其中肌氨酸含量高于任何食品。牛肉中含有丰富的维生素B₆和肉毒碱。肉毒碱对肌肉生长有重要作用。中医认为，牛肉性甘平，有补中益气、养血健脾、强筋健骨的功效。



保健功效

增强免疫力 牛肉中的营养成分，对增强免疫力、促进新陈代谢、增强体质有功效。

补钙 牛骨含有高钙物质，常喝牛骨汤可补充钙质，预防骨质疏松。

健脾养胃 牛髓有健脾养胃的功效；牛肉有暖胃驱寒的功效。

抗癌排毒 牛血可以清除体内自由基，清肺排毒。

病后、术后、产后补养 牛肉含有丰富的蛋白质，氨基酸组成接近人体需要，能提高机体抗病能力，对手术后、病后、产后调养的人在补充失血、修复组织等方面特别适宜。

健脑益智 牛肉中的肌氨酸对提高智力大有帮助。

食物相克

牛肉与白酒 二者同食易引起上火。

牛肉与韭菜 韭菜大辛大温，与牛肉同食容易上火。

牛肉与田螺 二者同食不易于消化。

牛肉与栗子 同食容易消弱营养。

牛肉与红糖 二者同食易引起腹胀。

饮食宜忌

- 内热盛者忌食。
- 服氨茶碱时忌食。
- 忌食反复剩热或冷藏加温的牛肉食品。
- 忌食未摘除甲状腺的牛肉。
- 不宜使用炒其他肉食后未清洗的炒菜锅炒食牛肉。
- 牛肉不宜常吃，最好一周一次。
- 患有皮肤病、肝病、肾病的人应慎食牛肉。

食之物语

挑选

好的牛肉肌肉呈均匀的红色，具有光泽，脂肪呈洁白色或呈乳黄色；具有鲜牛肉的特有正常气味；表面微干或有风干膜，触摸时不粘手；指压后的凹陷能立即恢复的牛肉品质较好。

储存

切片后包裹保鲜膜冷冻。

食用

清炖牛肉保存营养成分比较好，其中约有四成营养留存在汤中。炖煮时放山楂、橘皮和茶叶，牛肉易烂。牛肉与葱、姜搭配食用更营养。

营养成分含量 (每 100 克中)

三大营养素	蛋白质	17.8 克
	脂肪	2 克
	碳水化合物	0.2 克
	胆固醇	122 毫克
	膳食纤维	-
	热量	125 千卡

矿物质

钙	6 毫克
铁	2.2 毫克
磷	20 毫克
钾	150 毫克
钠	48.6 毫克
铜	0.1 毫克
镁	17 毫克
锌	1.77 毫克
硒	6.26 微克

维生素

A	3 微克
B ₁	0.02 毫克
B ₂	0.24 毫克
B ₆	0.38 毫克
B ₁₂	0.8 毫克
C	-
D	243 微克
E	0.42 毫克
生物素	10.1 微克
K	7 微克
P	-
胡萝卜素	-
叶酸	6 微克
泛酸	0.66 毫克
烟酸	4.1 毫克



香辣牛肉条

原料:

瘦牛肉500克, 炒熟芝麻15克, 花生油、葱段、姜片、盐、酱油、糖、料酒、味精、花椒、干辣椒、辣椒油、鲜汤各适量。

做法:

1. 牛肉切成大块, 加盐揉搓均匀, 倒入料酒、葱段、姜片腌渍1小时后, 用旺火蒸1小时取出, 切长条。
2. 油烧至七成热时, 下牛肉条炸2分钟捞出。
3. 油烧七成热, 下入花椒炸焦, 再下入辣椒段, 加葱段、姜片稍炸, 加入酱油、盐、糖、料酒和少许鲜汤烧开, 放牛肉条烧10分钟, 加味精拌匀, 浇上辣椒油, 撒上炒熟芝麻即可。

红烧牛肉

原料:

熟酱牛肉150克, 水发玉兰片25克, 花生油、酱油、盐、糖、味精、湿淀粉、鲜汤各适量。

做法:

1. 将酱牛肉切成长方块; 玉兰片切成块。
2. 油烧热, 先下入牛肉块速炸1分多钟, 再下入玉兰片稍炸。
3. 油烧至六成热, 放糖炒至溶化时, 放入牛肉块、玉兰片, 颠翻均匀后, 加入酱油、盐和适量鲜汤, 汤烧开后, 加盖, 改用小火烧20分钟, 爆至卤汁粘稠, 放味精, 用湿淀粉勾芡, 即可。



啤酒焖牛肉

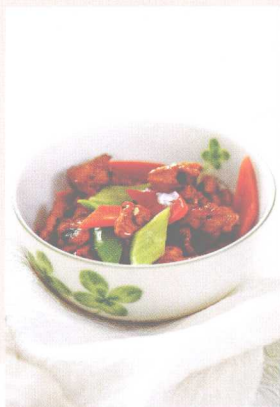
原料:

牛后腿肉250克, 扁豆150克, 生菜叶2片, 油、黄油、啤酒、盐、胡椒粉、味精、面粉各适量。

做法:

1. 将牛肉切成块, 撒上盐、胡椒粉, 腌渍入味后, 均匀地沾上一层面粉; 扁豆切去两头, 撕去筋络, 洗净。
2. 油烧至七成热, 将肉块放入, 用中小火煎5分钟左右, 煎至上色, 把锅内的油倒出, 加进啤酒烧开, 改用小火焖1小时。
3. 黄油烧至七成热, 加入扁豆不断翻炒, 炒至扁豆熟透时, 放盐和味精拌匀; 生菜铺在盘底, 将牛肉和扁豆放入即可。





豉椒牛肉

原料:

牛肉150克, 青、红灯笼椒30克, 豆豉1/2汤匙, 蒜茸、生抽、糖、胡椒粉、淀粉、花生油、盐各适量。

做法:

1. 牛肉切薄片, 加入生抽、盐、糖、淀粉、胡椒粉、油腌渍10分钟; 豆豉用匙压烂, 加入蒜茸水调汁。
2. 油烧热, 放入青、红椒, 炒熟铲起。
3. 烧热油, 放入牛肉炸好后取出沥油; 锅底留油, 爆香豆豉、蒜茸, 放牛肉、青、红椒翻炒, 加盐调味, 倒入豆豉汁翻匀, 即可。



清炖萝卜牛肉

原料:

牛肉500克, 萝卜500克, 料酒、盐、葱、姜、油各适量。

做法:

1. 将牛肉、萝卜切块。
2. 油烧热, 倒入牛肉煸炒, 烹入料酒, 炒出香味, 盛起待用。
3. 沙锅中加适量热水, 放入葱、姜、料酒烧沸, 加入牛肉煮20分钟, 转为小火炖至牛肉熟烂, 加盐调味, 放入萝卜炖至入味, 即可出锅。

土豆炖牛肉

原料:

土豆250克, 牛肉300克, 葱段、姜块、咖喱粉、精盐、味精、酱油、料酒各适量。

做法:

1. 将土豆洗净, 去皮, 切成三角块; 牛肉切成块, 放入开水中焯一下, 捞出。
2. 锅内加水, 放入牛肉、料酒、葱段、姜块烧开, 用慢火炖至半熟, 去浮沫, 放入土豆块同炖, 待快熟时, 加精盐、酱油、咖喱粉同炖, 熟后加味精即可。



猪肉

Pork

猪肉纤维较为细软，结缔组织较少，肌肉组织中含有较多的肌间脂肪，因此经过烹调加工后肉味特别鲜美。猪几乎全身是宝，各个部位（包括猪血）都极富营养，可以做成各种各样的美味菜肴。中医认为，猪肉性平，味甘咸，具有滋养脏腑、滑润肌肤、补中益气的功效。



保健功效

滋阴补气 猪肉补虚，增气力，滋阴液，益骨髓，充胃汁，补肝血，丰肌肉，润皮肤。

补充营养 猪肉为人类提供优质蛋白质和必需的脂肪酸。

防治贫血 猪肉可提供血红素（有机铁）和促进铁吸收的半胱氨酸，对缺铁性贫血有一定的预防作用。

抑止肿瘤 猪血中的微量元素钴，可防止发展性肿瘤的生长。

美容养颜 张仲景在《伤寒杂病论》中记载，猪皮和猪蹄有“和气血、润皮肤、可美容”的功效，常食可增强皮肤弹性、嫩白、祛皱。

食物相克

猪肉不宜与牛肉、虾、田螺、乌梅、桔梗同食。

饮食宜忌

■ 猪肉中的脂肪和胆固醇含量要比其他肉类高。因此，肥胖和血脂较高者不宜多食，服降压药和降血脂药时也不宜多食。

■ 食用猪肉后不宜大量饮茶，因为茶叶的鞣酸会与蛋白质合成具有收敛性的鞣酸蛋白质，使肠蠕动减慢，延长粪便在肠道中的滞留时间，不但易造成便秘，而且还增加了有毒物质和致癌物质的吸收，影响健康。

■ 忌食涮猪肉，因为半生不熟的猪肉易使人感染上旋毛虫病，导致发烧、流鼻涕。

■ 忌食烧焦的肉，烧焦的猪肉致癌。

■ 忌食用未摘除腺体的猪肉，以免感染疾病。

■ 有外感病、外感病初愈者及湿热痰盛者不宜食用。

■ 长期血压偏高者忌食肥猪肉。

食之物语

挑选

新鲜猪肉肉质紧密，富有弹性，皮薄；膘肥嫩、色雪白，且有光泽；瘦肉部分呈淡红色，有光泽。

储存

将猪肉切片，平摊在金属盆中，置于冰箱冻硬，再用保鲜膜将肉片逐个包裹起来，放于冰箱中冷冻保存。

食用

猪肉宜炖煮，这样脂肪会减少30%~50%，不饱和脂肪酸会增加，而且胆固醇含量会大大降低。猪肉与枸杞和大蒜搭配食用更营养。

营养成分含量 (每100克中)

三大营养素

蛋白质	14.6克
脂肪	30.8克
碳水化合物	1.1克
胆固醇	69毫克
膳食纤维	-
热量	331千卡

矿物质

钙	11毫克
铁	2.4毫克
磷	130毫克
钾	162毫克
钠	57.5毫克
铜	0.13毫克
镁	12毫克
锌	0.84毫克
硒	2.94微克

维生素

A	16微克
B ₁	0.26毫克
B ₂	0.11毫克
B ₆	0.37毫克
B ₁₂	0.3毫克
C	1毫克
D	230微克
E	0.95毫克
生物素	8微克
K	-
P	-
胡萝卜素	-
叶酸	1微克
泛酸	-
烟酸	2.8毫克



锅包肉

原料:

猪里脊肉300克, 姜丝、葱丝、精盐、料酒、酱油、白糖、醋、味精、鲜汤、水淀粉、色拉油各适量。

做法:

1. 猪里脊肉切成大片, 用精盐、料酒拌匀码味; 用水淀粉、色拉油调成糊; 酱油、白糖、醋、味精、鲜汤、水淀粉调成味汁。
2. 油烧至七成热, 先将码好味的肉片与淀粉糊拌匀, 再一片片展开, 逐一下入锅中, 炸至外酥内嫩时捞出沥油。
3. 锅留底油, 投入姜丝、葱丝炸香, 下入炸好的肉片, 烹入味汁, 翻拌均匀后起锅装盘, 即成。



糖醋肉段

原料:

猪前腿肉250克, 柿子椒25克, 胡萝卜15克, 鸡蛋黄1个, 花生油、广式糖醋汁、淀粉、酱油、蒜泥、盐各适量。

做法:

1. 将猪肉切块, 加酱油、盐腌渍; 鸡蛋黄用湿淀粉拌匀; 柿子椒去蒂、去籽, 切成斜刀块; 胡萝卜去皮, 切成滚刀片, 投入开水锅焯烫断生。
2. 油烧至七成热, 将肉片挂匀蛋黄糊、淀粉, 放入半分钟左右, 炸至表面发挺, 改用中小火炸2分钟, 炸至外表酥脆、色泽金黄, 捞出; 原锅留底油, 下蒜泥炒出香味, 再放柿子椒、胡萝卜片、肉块, 迅速翻锅, 倒入糖醋汁, 淋入明油, 即成。

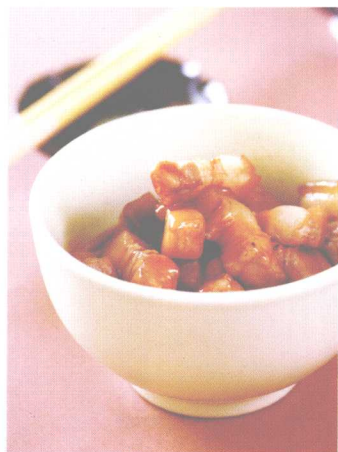
红烧五花肉

原料:

带皮五花肉500克, 酱油、花生油、料酒、白糖、葱段、姜片、八角、桂皮、鲜汤各适量。

做法:

1. 将五花肉洗净, 切成3厘米见方的块, 用开水氽一下备用。
2. 油烧热, 倒入肉块翻炒, 呈白色时加入酱油、料酒、白糖、葱段、姜片、八角、桂皮, 稍加翻炒, 再加入适量鲜汤, 用旺火煮沸, 打去浮沫, 改用小火烧至熟烂, 出锅即可。



叉烧肉

原料:

猪后臀尖500克, 花生油、酱油、盐、料酒、糖、味精、葱段、姜片、蒜片、五香粉、大料、桂皮各适量。

做法:

1. 将后臀尖切成长条块, 加入料酒、酱油、盐、糖、葱段、姜片、蒜片、五香粉腌渍1小时, 然后放在七成热的油锅中浸炸片刻, 呈枣红色, 捞出。
2. 油烧至七成热, 放入糖炒成淡黄色, 加入盐、桂皮、大料、味精、料酒、葱段、姜片、蒜片、酱油、猪肉条, 烧开后改用小火烧2小时, 取出肉条, 将汁倒在上面即可。



水煮肉片

原料:

猪里脊肉300克, 蒜苗50克, 芹菜、黄瓜、花椒、干辣椒、蒜片、姜片、葱段、豆瓣、花椒面、辣椒面、盐、胡椒粉、酱油、蛋清、淀粉、油各适量。

做法:

1. 猪里脊肉切成薄片, 用盐、胡椒粉、酱油、蛋清、淀粉腌渍15分钟; 蒜苗、芹菜、黄瓜洗净, 切成长节。
2. 油热后, 放花椒、干辣椒节、蒜片、姜片、葱段、豆瓣炒出香味, 然后放适量水、盐, 烧开, 下肉片煮30分钟后, 下蔬菜烫熟, 倒入汤碗中。
3. 油烧热, 炸香花椒面、椒面, 浇于汤碗中即成。

豆皮肉卷

原料:

豆皮2张, 猪肉200克, 水发冬菇50克, 山药50克, 腌青菜少许, 鸡蛋2个, 水发木耳20克, 油、酱油、盐、葱、姜、淀粉各适量。

做法:

1. 猪肉剁成茸; 山药拍碎; 冬菇切丁; 将三种材料用酱油、盐、鸡蛋搅匀制成馅心; 鸡蛋打散, 加淀粉调成蛋糊。
2. 豆皮发开切成6块, 摊上肉馅, 卷成筒状, 逐个蘸上蛋糊下七成热油锅, 炸4分钟捞出, 再蒸20分钟。
3. 油烧热, 下葱、姜炆锅, 放入木耳、腌青菜煸炒装盘, 蛋卷也摆放入菜盘上即成。



猪肝

Liver

猪肝中含有
人体必需的维
生素A、维生素
B、维生素D，
及铁等重要的营
养素。猪肝被营
养学家指定为孕
妇和哺乳妇女的
补血佳品。

