

超市生活 **细节** 指南

Zhuniuyangrouzheyangchi

猪牛羊肉 这样吃

主编◎张奔腾 张恩来

吉林科学技术出版社



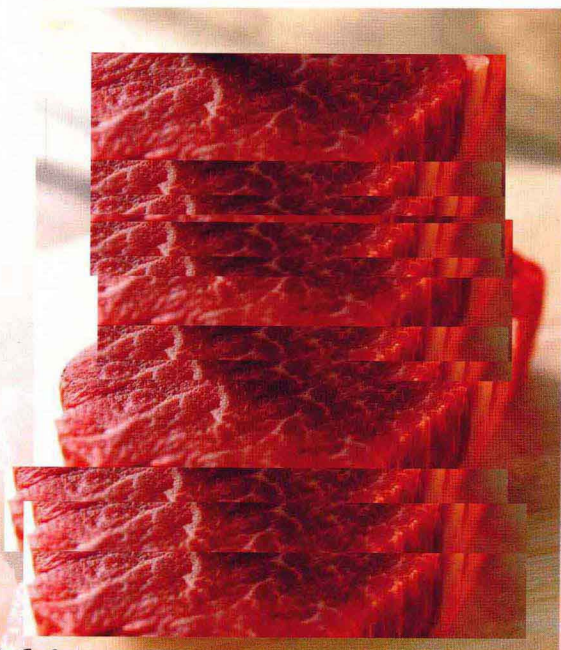
- ☑ **猪肉** / 富含蛋白质、脂肪、多种维生素及矿物质，可改善阴虚不足、头晕、贫血等症状。
- ☑ **牛肉** / 营养丰富，对久病体虚、营养不良、筋骨酸软、中气下陷有较好的食疗效果。
- ☑ **猪肉+菱角** = 易引起消化不良及腹胀。

高品质蛋白质和矿物质的重要来源



超市生活 **细节** 指南

猪牛羊肉 这样吃



Zhuniuyangrouzheyangchi

主编/张奔腾 张恩来

吉林科学技术出版社

作者简介



张奔腾 中国烹饪大师、饭店与餐饮业国家一级评委、中国管理科学研究院特约研究员、辽宁创新菜联盟主席。1987年起参与和主编图书150余部,并在杂志和报刊上发表论文及创新菜品200余篇。2002年11月分别被国际饭店与餐馆协会和中国饭店协会授予“国际烹饪艺术大师”、“国际美食评委”荣誉称号;2003年成为“国际印证行政总厨”;2004年被评为“中国饭店优秀职业经理人”;2005年7月被授予“博士学位”;2006年3月被选为中国餐饮业专家;2007年2月获中国饭店经理人网颁发的“特别荣誉奖”;2008年1月被评为“辽宁省十佳饭店职业经理人”。



张恩来 特级烹调师,自幼受家庭的影响喜爱烹调并开始系统学习,1987年起先后在天津喜来登大酒店、天津水晶宫饭店、深圳中华御膳集团工作,1996年在北京成立张恩来美食工作室,对中国的传统烹调文化进行挖掘、整理和研究。在多家报刊及杂志上发表了数十篇关于中国烹调文化的文章。2006年回到天津,继续从事中国烹调文化的研究及烹饪培训工作,参与和主编烹饪图书100余部。

<https://www.zhangenlai.com/>

邮箱: chefchang@gmail.com

主 编: 张奔腾 张恩来

编 委: 石纪友 许仲友 高 玮 申同斌 董一增 吴清君 甘 红
李建新 孙长增 郑 丹 曲 艺 杜景忠 李建军 贺东平
李长军 刘继江 李东彪 杨立辉 王 刚 陈百顺 安洪林
张 森 战玉红 张 迪

本书鸣谢沈阳假日大厦有限公司

城市酒楼鼎力协助 (86-24) 23341777



本书鸣谢沈阳假日大厦有限公司

城市酒楼鼎力协助 (86024-23341777)

本书瓷器由唐山陶瓷股份有限公司

骨质瓷分公司提供 (860315-3286894)

前言



随着社会的发展,人们消费理念的转变,过去那种贸易市场的消费正在被超市化的形式所取代。生鲜超市以其物美价廉、品种繁多、分档精细、选购方便、安全卫生的优点,深受广大消费者欢迎。逛超市,如今已成为一种现代的休闲时尚。

本书最大的特点就是结合生鲜超市的原料细化,分别介绍其原料知识及烹调方法,将采购指南、营养指南与烹饪指南融会贯通,以彰显其价值。本套丛书旨在成为您的“超市生活细节指南”,告诉您“猪牛羊肉这样吃”、

“禽蛋豆制品这样吃”、“鱼虾蟹贝这样吃”、“蔬菜食用菌这样吃”、“米面杂粮这样吃”,本书由140余种家庭常用的食材为基础,以原料性质为分类方式,在讲解原料营养分析、食疗功效、饮食安全、安全选购、放心存储、烹调应用、烹调提示及实用偏方的同时,按照不同原料的特性,分别推荐6~15款不同口味、不同技法的家庭常用菜例,将营养保健、科学膳食的理念融入其中。全套图书共推荐了5000余款菜例,图文并茂、讲解详实、南北皆宜。您可按需寻料、按料索菜、按菜选做,方便实用。

顺应时代、面向大众、不断创新是厨师们始终追求的目标,愿此书能成为快节奏生活中人们的健康饮食指南,使您的生活更加健康快乐!

中国烹饪大师

张军腾

- 16/畜肉面面观
- 20/猪肉烹调小窍门
- 24/牛肉烹调小窍门
- 26/羊肉烹调小窍门
- 28/其他畜肉烹调小窍门

第1章

猪肉

PORK



32 里脊肉

34/菠菜丸子汤

葱烧肉段

榨菜肉丝汤

黑木耳肉羹汤

辣子肉丁

35/熘肉段

滑熘里脊

软炸里脊条

芝麻里脊

36/焦熘里脊条

生煎肉

烹里脊

五香酱肉

清烹里脊

37/葱爆肉丝

飘香肉串

干炸肉段

清汤肉丸

38/糖醋里脊

锅包肉

生煎里脊

猕猴桃炒肉丝

锅煽肉片

39/兰花肉

雪梨瘦肉汤

川东酥肉

锅煽里脊

40/钱江肉丝

蒜泥白切肉

鱼香春卷包

煎猪排

双笋肉片

41/菠萝咕嚕肉

橙煎肉

水菱里脊

眉炸梅卷

42/寸金肉

芙蓉里脊丝

清炒里脊

43/茄汁珊瑚肉

脆炸里脊卷

熘里脊

熘核桃肉

44/萝卜肉

番茄腰柳

熘里脊

45/腐乳烧肉

凤眼里脊

菊花肉

酥糊里脊

46/京包里脊

茶枣里脊卷

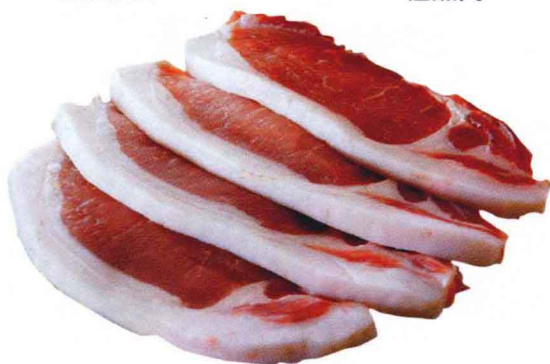
栗子肉丁

47/芫爆里脊丝

干炸里脊

挂炉金钱里脊

烧里脊丝



48 五花肉

- 50/蒜泥白肉
- 马莲肉
- 炖糟肉片
- 红烧五花肉
- 腐乳肉
- 51/东坡肉
- 咸烧白
- 干烧肉
- 红烧肉焖豇豆
- 52/木樨肉
- 冬菇烧肉
- 回锅肉
- 胡萝卜卤肉
- 荷叶肉
- 53/樱桃肉酥
- 稻草扎肉卷饼
- 坛子肉
- 烧蒸扣肉
- 54/家常扒五花
- 笼仔粉砵
- 客家红焖肉
- 狮林四喜
- 酒桶梅香肉
- 55/汽锅滑嫩丸子
- 外婆烧肉
- 南肉外婆包
- 青豆粉蒸肉
- 56/梅菜扣肉

- 扣肉
- 炸排肉
- 57/蛭干烧肉
- 家乡肉
- 金牌扣肉
- 淡菜煨肉
- 58/荔浦扣肉
- 东坡方肉
- 香酥焖肉
- 59/倒笃菜扣肉
- 糯米南瓜肉
- 钩吊香肉
- 罐焖肉
- 60/回锅荷叶饼
- 金钩烧肉
- 香粉双蒸
- 炆糟五花肉
- 家乡南肉
- 61/脆浆裹肉
- 家乡扣肉
- 蜂窝肉
- 老酒焖肉

62 肥膘肉

- 64/徽式肉圆
- 鸳鸯雪花卷
- 龙眼肉
- 65/龙眼酥肉
- 挂霜丸子



粉糖酥肉
糖酥肉

66 臀尖肉

- 68/叉烧肉
- 螺丝肉
- 奶汤核桃肉
- 69/海蜇肉片
- 火爆燎肉
- 青椒炒肉丝
- 响铃肉

70 猪肉馅

- 72/醋椒丸子汤
- 肉丸粉丝汤
- 铃铛丸子
- 煎焖肉饼
- 干炸丸子
- 73/葵花圆子
- 山东蒸丸
- 油炸响铃
- 74/野生珍菌汆丸

红烧狮子头

绣球肉丸子

75/肉酱花生米

杨梅丸子

孔明丸子

炸干子

76 猪皮

78/松子肉糕

冬笋肉皮煲

皮丝球

79/凤凰烩肚

麻辣皮丝

水晶皮冻

冻羊糕

80 蹄髈

82/沙茶肘子

扒肘子

麻辣拌肘花



83/锅烧肘子

水晶肘花

东坡肘子

香糟猪肘

84/人参五福扒金肘

大枣焖肘子

火腿炖肘子

85/奇味猪肘

清炖肘子

香卤蹄髈

萝卜连锅汤

86/花鼓蹄髈

百捆蹄髈

椒盐蹄髈

87/烧元蹄

藕头炖肘

梅汁蹄髈

火踵蹄髈

88 猪肚

90/红烧肚块

香油炖猪肚

家常炒猪肚

苡仁猪肚汤

炒肚丝

91/红油猪肚片

发菜汤泡肚

清拌猪肚

芥末猪肚丝

92/蝴蝶肚尖

荷包肚

松子卤肚

93/山药猪肚汤

汤爆双脆

老人头菌爆猪肚

鸡肚鳖

94/甘菊猪肚

椒油肚丝

肚丝炒笋丝

蛋黄酿猪肚

椒盐肚尖

95/油爆双脆

芥味白肚片

酸辣肚尖

96/生炒酥肚

家常炒猪肚

油泡肚花

拌鸡冠肚头

松子肚卷

97/红烧肚片

熘白肚

炒猪肚领

西芹肚丝

98/扒肚条

乱蒜肚丝

酸萝卜烧肚条

辣炒肚丝

汤爆肚头
99/生炒肚尖
咸肉烧肚片
五彩拌肚丝
云片肚片

100 猪蹄

102/糟猪爪
扁豆炖蹄花
鲍汁扣猪手
黄豆炖猪蹄
花生煲猪脚
103/仙人掌煲猪手
卤猪蹄
生蒸猪蹄
黄酒煨猪蹄
104/冰糖扒蹄
发财猪手
招财进宝
105/红烧猪蹄
花生红枣炖猪蹄
葱烧猪蹄汤
猪蹄瓜菇汤
106/万恋猪脚
罐儿蹄
腐乳猪爪
金少红掌
冻蹄

107/碧绿萧山蹄
梅菜焖猪手
红烧猪爪
金银全蹄

108 猪蹄筋

110/蟹黄蹄筋
清煲蹄筋
鸡汁蹄筋
仙人掌焖蹄筋
大葱烧蹄筋
111/蹄筋参
奶汤蹄筋
翡翠蹄筋

112 猪排骨

114/清炖排骨汤
纸包排骨
红烧大排
海带煲排骨
菜根酒香排
115/三鲜排骨汤
人参木瓜炖猪排
板栗炖排骨
萝卜排骨汤
116/葱香大排
冬瓜排骨汤



粉蒸排骨
苦瓜小鱼排骨汤
排骨冬瓜汤
117/海带豆腐排骨汤
梅子排骨
洋烧排骨
盐水排骨
118/洋参山药排骨汤
淡菜排骨汤
栗子排骨
酒醉排骨
半天笋排骨汤
119/红煨猪排
蒜香排骨
糖醋小排
120/椒盐排骨
过桥子排
鲜笋烧排骨
稻香排骨
椒盐排条
121/爆糟排骨

南乳排方
恒顺醋排
飘香大排

122/包河排骨
竹叶蒸子排
珍珠子排
蒜香大排
清滋排骨
123/西湖醋排
糖醋排骨
梅子蒸排骨
鸡腿排骨

124 猪耳

126/红油猪耳
千层耳
芦笋炒酱猪耳
京葱拌耳丝
千层脆耳



127/青椒炒猪耳
猪耳冻
烟熏脆耳

128 猪心

130/玉竹烧猪心
青椒炒猪心
猪四宝
131/赛狗肉
茶香猪心
烫猪心粉肠
拌猪心片

132 猪肝

134/洋葱炒猪肝
炸熘肝尖
铁板洋葱猪肝
135/红烧猪肝
爆炒猪肝
猪肝黄豆汤
南煎肝
136/麻酱包片肝丝
蛋蒸肝泥
菠菜猪肝汤
菊花猪肝汤
西芹炒猪肝
137/麻辣凤眼肝

菜心炒猪肝
熘肝尖

138 猪腰

140/熘腰花
干炸腰花
香油腰花煲
腰花拌双笋
皮蛋醉猪腰
141/锅贴腰子
冬笋口蘑猪腰汤
熘三样
142/油泡腰花
雅梨炒腰花
鱼香腰花
氽腰片
醉腰丝
143/麻花腰子
火爆腰花
腰夹
144/椒油拌腰片
香卤猪腰
爆腰丝
145/麻花熘腰花
爆瓦楞腰子
腰花拌笋尖
清炸腰片
146/凤眼猪腰



麻酱腰花

腐皮腰花

147/炸腰穗

芽心爆腰片

淡菜酥腰

爆炒腰花

148 猪肠

150/辣子肥肠

甜酱烧肥肠

炸烹肥肠

汤灌肠

杭椒爆肥肠

151/焦熘大肠

脆皮大肠

干锅肥肠

152/糖醋肥肠

熘肥肠

凤眼酿大肠

珍珠肥肠汤

鱼血旺

153/辣白菜炒肥肠

九转大肠

葱烧大肠

农家肠旺煲

154/炒猪大肠

脆皮炸肠头

奶汤大肠

炒大肠

芝麻肥肠

155/焦炸象眼

香油肠卷

豆筋肥肠煲

156 猪血

158/龙脂猪血

猪血丸子

龙脂猪血羹

159/猪血豆腐丸

蒜泥血肠

麻辣猪血

麻辣猪血糕

160 火腿

162/火腿鸭片

火腿夹鸡片

金腿酥腰

火腿穿凤翅

扣三丝汤

163/烤云腿

南腿蒸乳鸽

锅贴火腿

164 腊肉

166/腊肉炖河蚌

香炸皇咸肉

青笋炒腊肉

红菜薹炒腊肉

笋干腊肉汤

167/冬笋炒腊肉

藜蒿炒腊肉

腊味合蒸

腊肉扣芋艿

168/腊肉萝卜干

腊肉笋

炒腊肉片

腊肉煎鸡蛋

干锅鳝鱼腊肉



第2章

牛肉

BEEF



170 牛脊肉

172/麻香牛肉干

蒙古烤肉

滑蛋牛肉

软炸里脊

京葱炒牛肉

173/酱爆牛肉

笋炒牛肉

芽姜炒牛肉片

174/菊花里脊

生拌牛肉

黑椒牛柳

干炸肉段

煎串肉

175/怪味牛肉

黑椒烤牛柳

芝麻牛排

176/干煎牛排

海带炖牛肉

麻辣牛肉片

177/牛肉炒冬笋

葱香牛扒

竹夹牛柳

花生米牛肉汤

178/芝麻牛排

可乐牛排

杭椒牛柳

粉蒸牛肉

小炒牛肉

179/青椒玉米爆牛柳

铁扒牛肉

客家牛肉

盆盆香牛肉

184/西红柿炖牛腩

莲藕煲牛腩

萝卜炖牛肉

扒牛肉条

牛腩炖老豆腐

185/啤酒炖牛肉

番茄土豆炖牛腩

清炖牛肉

土豆煲牛腩

186/香芋牛肉羹

咖喱牛肉汤

沙茶牛肉锅

海带牛肉块

萝卜烧牛肉

187/蒜蓉白切牛腩

柱侯牛腩

红煨牛腩

卤水牛腩

180 牛腩肉

182/豆酱焖牛腩

啤酒饺牛腩

胡萝卜炖牛腩

牛腩炖山药

黄焖牛肉

183/咖喱牛肉

牛肉炖干豆角

188 牛腿肉

190/苹果炒牛肉片

雪花牛肉

五香牛腱子



191/瓜仁牛肉饼

卤牛腱

酥牛肉

豆豉牛肉

192/豉汁青椒炒牛肉

香辣牛肉

蚝油牛肉串

陈皮牛肉饼

生菜牛肉

193/蚝油牛肉

芽尖牛肉

炸牛肉

焙牛肉

194 牛肋条

196/熘肉片

金针牛肉

干烧牛肉片

串烧牛肉丸

酥炸牛肉卷

197/花生牛肉

沙茶牛肉

清真扒牛肉条

咸菜牛肉

198/红烧牛肉

京葱牛方

四味牛肉

199/锅煽牛肉

茺荑炖牛肉

青笋烧牛肉

茺笋牛肉丝

200 牛肉馅

202/蛋皮牛肉卷

牛肉酿藕夹

小白菜汆丸子

软滑丸子

烩丸子

203/杂菌汆丸子

烧牛盒

梅菜炒牛肉

时菜牛肉球

204 牛尾

206/西红柿牛尾汤

萝卜球牛尾汤

蔬菜牛尾

207/五香牛尾煲

山珍节节香

煨烧牛尾

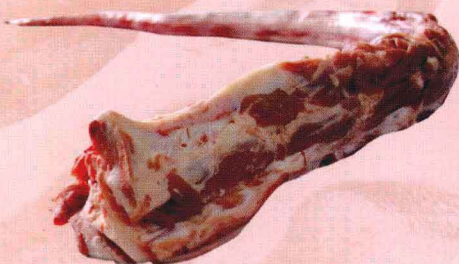
番茄胡萝卜炖牛尾

208/清炖牛尾

清真满锅香

牛尾药膳煲

209/红烧四硬件



淮杞煲牛尾

红烧牛尾

沙司牛尾

210 牛胃

212/姜葱牛百叶

油爆百叶

红油金钱肚

酸辣银丝

一品烧肚仁

213/爆牛肚领

酸辣牛肚汤

麻辣牛肚

麻辣鸳鸯百叶

214/炆拌牛百叶

白灼牛百叶

贵妃酱牛肚

牛肚炖冬菇

豉椒牛百叶

215/三彩拌肚丝

芥末牛肚丝

香辣牛肚

清炒牛肚片

216 牛鞭

218/红烧牛鞭

清炖牛鞭

梅花蒜子牛鞭

枸杞菊花牛冲

三鲜烩牛鞭

219/虫草炖牛鞭

原蒸牛鞭

杞子炖牛鞭

220 牛蹄筋

222/三鲜牛蹄筋

扒烧牛蹄筋

鸡汁牛筋

223/蒜子牛蹄黄

红焖牛蹄筋

葱烧蹄筋

红烧牛蹄筋

224/汁烹牛筋

酱牛筋

咖喱牛筋煲

蛋爽蹄筋

扒烧牛蹄筋

第3章

羊肉



MUTTON

226 羊脊肉

228/它似蜜

软炸羊里脊

桂花羊肉

白果炒羊肉

红焖羊肉

229/酱爆里脊丁

仔姜羊肉丝

草菇羊肉丝瓜汤

辣子羊里脊

230/红菱烧羊肉

白酒烤羊肉

黄焖羊肉

231/薄脆炒羊肉片

生焖羊肉

清蒸羊肉

鲜笋扒羊肉

232 羊腿肉

234/羊肉鲫鱼汤

羊肉焖栗子

烤羊腿

奇味羊小腿

煨羊肉

235/洋葱爆羊肉

牙签羊肉

萝卜烧羊肉

软炸羊肉

236/葱爆羊肉丁

水晶羊肉丸

孜然羊肉

泰式羊腿

薑菜羊肉丝

237/糖醋羊肉丸子

秘制肥羊腿

葱爆羊肉片

腐竹萝卜焖羊腿肉

238 羊肋肉

240/纸锅羊肉

白片羊

红糟羊

干炸羊肉片
东坡羊肉
241/千层羊肉
黄焖羊肉
胡萝卜炖羊肉
冬瓜炖羊肉
242/麻辣羊肉
糟羊肉
家常羊肉
香辣羊肉
清炖羊肉
243/山楂炒羊肉
炸子盖
栗子焖羊肉
手把羊肉

244 羊排

246/羊排炖活蟹
淮山排骨煲
当归羊肉羹

羊排炖海带
蒜泥羊排
247/白酒烤羊排
竹荪羊排汤
孜然烤羊排
酱香蒸羊排

248 羊肉馅

250/麻仁羊肉盒
清汤羊肉丸
红松羊肉
251/肉末烩鱿鱼
芝麻羊肉
水晶羊肉饺
冬瓜烩羊肉丸

252 羊肝

254/羊肝炒菠菜
炒羊肝

孜然羊肝
255/泡椒炒羊肝
麻辣羊肝
桑拿羊肝
青韭爆羊肝

256 羊蹄

258/五香酱羊蹄
红扒羊蹄
老干妈羊蹄
葱烧羊蹄
扒羊蹄
259/酸辣羊蹄花
红烧羊蹄
三宝羊蹄
260/蚕豆炖羊蹄
特色羊蹄
卤羊蹄

第4章

其他



OTHERS

262 兔肉

264/红烧兔肉

酸辣兔肉
红烧野兔
265/小炒兔丁

韭黄熘兔丝
雪衣兔片
口味兔

266/莲藕焖玉兔

炖兔肉

串串辣子兔

清炖兔肉块

香炸蛋蓉兔丁

267/霸王兔肘

山椒烧野兔

毛芋烧野兔

268/油泡兔子球

芸豆干烧兔肉

拌兔丝

桂皮烧兔肉

李神仙烤兔

269/酸辣兔肉

焦香麻辣兔丁

白切兔块

270/焦炸野兔片

茄酱焗兔

酱爆兔丁

孜然烤野兔

黄焖野兔

271/泉水兔

山药煲兔肉

炸山兔肉

胡萝卜烧兔肉

272/干锅野兔

串烹野兔

酱爆兔肉丁

冬笋焖兔

兔片扒菜薹

273/蜜汁子姜兔

冰糖兔丁

泡椒仔兔

葱爆兔肉片

274 狗肉

276/沛公狗肉

香酥狗肉

生焖狗肉

277/清炖狗肉

焖狗肉

干炸狗肉

补身汤

278/红烧全狗

酸辣狗肉

红煨狗肉

279/凉吃狗脖肉

山药烧狗肉

狗肉煲

陈皮狗肉

280/家常狗肉

香糟狗肉

酥炸香肉片

千层狗肉

杂锦炒狗肉片

281/蚝油煨狗肉

香菇烧狗肉

面筋焖狗肉

瓦罐狗肉

282/叉烧狗肉

狗肉猪肚汤

竹排狗肉丝

283/狗肉河虾炒韭菜

怀山枸杞炖狗鞭

尖椒炒狗杂

熏狗脊骨

284 驴肉

286/五香熏驴肉

石锅驴肉

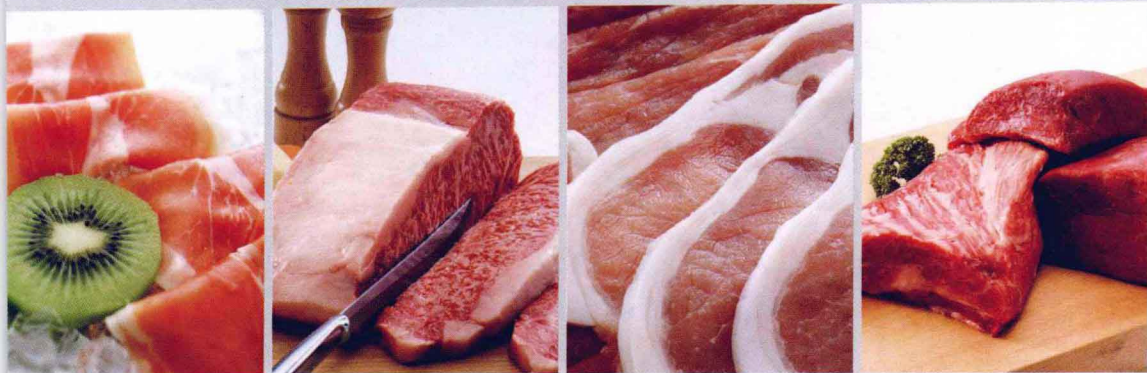
贡菜驴肉

香辣驴肉丝

铁板驴肉烧



畜肉面面观



畜类是指人类为了经济或其他目的而驯养的哺乳动物。畜类的种类很多，但作为肉用畜类，我国主要有猪、牛和羊三种，此外还有兔、马、驴、骡、狗、骆驼等，但应用不广泛。

畜类在人们的饮食中占有很重要的地位，含有人体必需的营养物质，对人体生长发育、细胞组织的再生和修复、增强体质等有重要作用。

畜肉的营养价值

各种家畜主要含有水分、蛋白质、脂肪、糖类、维生素和矿物质等。其中畜肉中的蛋白质主要是由许多人体不能合成的必须氨基酸所构成，它是决定畜肉食用价值的主要成分。

畜肉中含有钠、铁、磷、钙、镁等矿物质，一般瘦肉比肥肉含量高，而内脏又较瘦肉含量高。畜肉中维生素的含量虽然不多，但其中的B族维生素是人体所需要的，以瘦肉含量较多。

此外家畜脏腑品，如心、肝、肺、肠、腰、肚等，在动物性原料中占有重要地位，它的色泽、形态、鲜味、营养成分均比畜肉高，而且一般含有比较丰富的维生素A、B族维生素和铁、磷、钙等矿物质。

新鲜畜肉的选购

新鲜畜肉的表面有一层微微干燥的表皮，肌肉红色均匀，呈浅红色，有光泽，切面稍有湿润而无黏性，肉汁透明；肉质紧密而有弹性，指压后凹陷立即恢复，脂肪为白色。而变质畜肉的表面过分干燥，肌肉为暗色，有时呈浅绿色或灰色；切面过度潮湿和发黏，肉质松软且无弹力，表面及深层均有腐臭气味，脂肪呈乌灰色。

