

生鲜超市
细节指南

猪牛羊肉



家常菜

张奔腾 张恩来 © 主编



超值¥26.80
回馈

猪牛羊肉 家常菜

张奔腾 张恩来◎主编



图书在版编目 (CIP) 数据

猪牛羊肉家常菜 / 张奔腾, 张恩来主编. -- 长春:
吉林科学技术出版社, 2011.1

ISBN 978-7-5384-5075-0

I. ①猪… II. ①张… ②张… III. ①荤菜—菜谱
IV. ①TS972.125

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第238705号



主 编 张奔腾 张恩来
出 版 人 张瑛琳
责任编辑 车 强 郝沛龙
封面设计 张 跃
制 版 董芳芳 张 丛 周鸿雁 史红斌
林 凡 汪 润 齐海红 郑 琪
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 250千字
印 张 16
印 数 1—10000册
版 次 2011年2月第1版
印 次 2011年2月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85629318 85635176
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5075-0
定 价 26.80元
如有印装质量问题可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185



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 20世纪80年代正式进入餐饮行业，在多家星级酒店如喜来登大酒店、水晶宫饭店、中华御膳集团工作，并陆续在多家报刊杂志上发表了数十篇关于中国烹饪研究的论文。1996年在北京成立张恩来美食工作室，对中国的传统烹饪文化进行深度挖掘、整理和研究，并开始出版关于中国烹饪方面的书籍。2006年回到天津，成立厨艺斋工作室，继续从事中国烹饪文化的研究及培训教研工作，至今已参与和主编烹饪类图书100余种。

邮箱: chefzhang@gmail.com

chefchang@sina.com



主 编: 张奔腾 张恩来
编 委: 崔晓冬 蒋志进 郎树义 刘凤义 刘志刚
摄 影: 杨跃祥



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。

本套图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。本系列图书分为“蔬菜食用菌家常菜”、“猪牛羊肉家常菜”、“禽蛋豆制品家常菜”、“鱼虾蟹贝家常菜”，以160余种家庭常用的食材为构架，以原料性质为分类方式，在讲解原料营养分析、食疗功效、放心选购、安全储存、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5~22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1500余款菜例，并且针对经典菜例，加以分步图解，让您易学易懂、一看就会。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，使您的生活更加快乐安逸！

前言

中国烹饪大师

张华腾

Foreword

猪牛羊肉

家常菜

畜肉面面观····· 10

- 畜肉的营养价值····· 10
- 新鲜畜肉的选购····· 10
- 怎样鉴别脏腑类的质量·· 10
- 畜肉质量巧鉴别····· 11
- 畜肉保存方法大全····· 11
- 掌握肉品烹饪时机的技巧·· 12
- 腐败变质畜肉对人体的影响·· 12
- 畜肉切制小诀窍····· 12
- 煮肉的技巧····· 12
- 切熟肉的窍门····· 12
- 去冻肉异味的技巧····· 12
- 去除家畜内脏异味方法·· 13
- 畜肉类制品鉴别要点····· 13
- 常喝骨头汤能抗皱防衰老·· 13
- 畜肉食用禁忌····· 13

猪肉的烹饪知识····· 14

猪肉的主要部位及应用·· 14



- 去猪肉异味的技巧····· 14
- 炖猪肉的技巧····· 15
- 炖肉时中途不宜加凉水·· 15
- 为什么炖肉时要放适量蔬菜·· 15
- 炒猪肉的技巧····· 15
- 炸制猪肉小窍门····· 16
- 去腰子臊腥的技巧····· 16
- 炒猪腰子的技巧····· 16
- 巧剁猪大骨····· 16
- 巧炒猪肝的技巧····· 16
- 烤猪排小窍门····· 16
- 去猪毛的窍门····· 16
- 去肥肉腻味的技巧····· 17
- 巧吃肥肉有益健康····· 17
- 吃肉皮的技巧····· 17
- 烹制猪爪的技巧····· 17
- 怎样腌制咸肉····· 17

牛肉的烹饪知识····· 18

- 排酸牛肉····· 18
- 牛肉的主要部位及应用·· 18
- 炒牛肉的技巧····· 19
- 牛肉腌渍需加糖····· 19
- 烧牛肉不缩的技巧····· 19
- 炖牛肉的技巧····· 19
- 怎样才能做好“啤酒焖牛肉”·· 19
- 食用牛肉宜忌····· 19



羊肉的烹饪知识····· 20

- 羊肉的主要部位及应用·· 20
- 大补防寒吃羊肉····· 20
- 食用羊肉有窍门····· 21
- 吃火锅涮羊肉应注意的事项·· 21
- 去羊肉膻味的技巧····· 21

其他畜肉的烹饪知识 22

- 狗肉有哪些滋补作用····· 22
- 为啥“三伏”天要喝狗肉汤·· 22
- 狗肉烹调秘诀····· 22
- 为啥带皮狗肉比不带皮狗肉香·· 23
- 食用狗肉应注意的问题·· 23
- 熟狗肉为什么要撕成丝吃·· 23
- 马肉小常识····· 23
- 兔肉的突出特点····· 24
- 兔肉虽好冬季少吃····· 24
- 兔肉的烹调应用····· 24
- 阿胶的特殊功效····· 24
- 美味鹿肉营养多····· 24

猪肉 PART 1

★ 里脊肉

金针菇炒肉丝	27
芫爆里脊丝	28
芝麻里脊	29
榨菜肉丝汤	29
生煎里脊	30
锅煽里脊	30
焦熘里脊条	31
清炒里脊	32
雪耳肉片汤	33
清汤肉丸	34
猕猴桃炒肉丝	35

★ 五花肉

蒜泥白肉	37
菠萝咕嚕肉	38
油炸响铃	39
樱桃肉酥	40
马莲肉	40
东坡肉	41
红烧狮子头	42
茶树菇肉丸汤	43
蛭干烧肉	44
咸烧白	44
氽丸子白菜	45

★ 臀尖肉

回锅肉	47
鱼香肉丝	48
叉烧肉	49
火爆燎肉	49
肉片拌海蜇	50
奶汤核桃肉	50
螺丝肉	51

★ 猪肉馅

黄金汤饺	53
水煎包	54
绣球肉丸子	55

蔡汤圆	55
山东蒸丸	56
醋椒丸子汤	56
蛋皮香菇烧卖	57

★ 蹄膀

火腿炖肘子	59
香糟猪肘	60
萝卜连锅汤	61
麻辣拌肘花	61
梅汁蹄膀	62
烧元蹄	62
锅烧肘子	63

★ 猪肚

生炒酥肚	65
口蘑汤泡肚	66
生炒肚尖	67
红油猪肚片	67
红烧肚片	68
韭黄炒肚丝	68
熘白肚	69

★ 猪蹄

发财猪手	71
猪蹄瓜菇汤	72
金银全蹄	73
红烧猪蹄	73
花生红枣炖猪蹄	74
黄豆猪蹄汤	74
香熏猪手	75

★ 猪蹄筋

红油猪蹄筋	77
奶汤蹄筋	78



猪牛羊肉

家常菜

猪皮蹄筋大枣汤·····	79	爆炒猪肝·····	102
仙人掌焖蹄筋·····	79	熘肝尖·····	102
清煲蹄筋·····	80	竹荪肝膏汤·····	103
蹄筋参·····	80	★猪腰	
大葱烧蹄筋·····	81	冬笋口蘑猪腰汤·····	105
★猪排骨		爆腰丝·····	106
莲藕黄豆排骨汤·····	83	火爆腰花·····	107
盐水排骨·····	84	油泡腰花·····	107
萝卜排骨汤·····	85	梨片炒腰花·····	108
红煨猪排·····	85	椒油拌腰片·····	108
蒜香排骨·····	86	熘腰花·····	109
清汁排骨·····	86	★猪肠	
糖醋排骨·····	87	焦熘大肠·····	111
★猪耳		酱香大肠·····	112
青椒炒猪耳·····	89	辣白菜炒肥肠·····	113
老坛香·····	90	杭椒爆肥肠·····	113
腊八蒜泡脆耳·····	91	脆皮炸肠头·····	114
烟熏脆耳·····	91	焦炸象眼·····	114
京葱拌耳丝·····	92	葱烧大肠·····	115
芦笋炒酱猪耳·····	92	★猪血	
猪耳冻·····	93	养心猪血羹·····	117
★猪心			
青椒炒猪心·····	95		
赛狗肉·····	96		
拌猪心片·····	96		
猪四宝·····	97		
玉竹烧猪心·····	97		
★猪肝			
莴笋炒肝片·····	99		
红烧猪肝·····	100		
洋葱炒猪肝·····	101		
菜心炒猪肝·····	101		



三色豆腐羹	118
豆腐烩猪血	119
蒜泥血肠	119
猪血丸子	120
芥菜猪血羹	120
麻辣猪血	121
猪血豆腐丸	121

★ 火腿

火腿鱼片汤	123
红豆肉汤	124
南腿蒸乳鸽	125
锅贴火腿	125
火腿穿凤翅	126
火腿鸭片	126
火腿青菜炒饭	127

★ 腊肉

冬笋炒腊肉	129
藜蒿炒腊肉	130
香炸皇咸肉	130
莴笋炒腊肉	131
腊肉煎鸡蛋	132
腊味合蒸	132



★ 牛脊肉

滑蛋牛肉	135
青笋炒牛肉	136
青椒玉米爆牛肉	137
芝麻牛排	137
客家牛肉	138
杭椒牛柳	138
蛋蓉牛肉羹	139

★ 牛腩肉

榨菜牛肉汤	141
啤酒炖牛肉	142
西红柿炖牛腩	143
土豆煲牛腩	143

牛肉炖干豆角	144
酸辣牛肉汤	144
黄焖牛肉	145

★ 牛腿肉

卤牛腱	147
豆豉牛肉	148
酱爆牛肉	149
青椒炒牛肉	149
苹果炒牛肉片	150
小炒牛肉	150
蚝油牛肉	151

★ 牛肋条

熘肉片	153
红烧牛肉	154
牛肉土豆汤	155
青笋烧牛肉	155
胡萝卜烧牛肉	156
酥炸牛肉卷	156
煎串肉	157

★ 牛肉馅

鸡汁锅贴饺	159
烩丸子	160
清汤肉丸	160
串烧牛肉丸	161
铃铛丸子	161
汆丸子白菜	162
牛肉馅饼	162
时菜牛肉球	163
冬瓜烩牛肉丸	163

★ 牛尾

清炖牛尾	165
五香牛尾煲	166
番茄双参炖牛尾	167
番茄胡萝卜炖牛尾	167
香辣牛尾	168
牛尾药膳煲	168
茄汁牛尾汤	169

★ 牛肚

一品烧肚仁	171
爆牛肚领	172

猪牛羊肉

家常菜

炝拌牛百叶..... 173
清炒牛肚片..... 173
三彩拌肚丝..... 174
油爆百叶..... 174
卤水金钱肚..... 175

★牛鞭

杞子炖牛鞭..... 177
壮阳靛汤..... 178
红烧牛鞭..... 179
沙锅炖牛鞭..... 179
梅花蒜子牛鞭..... 180
枸杞菊花牛冲..... 180
三鲜烩牛鞭..... 181
原蒸牛鞭..... 181

★牛蹄筋

红焖牛蹄筋..... 183
红烧牛蹄筋..... 184
鸡汁牛筋..... 185
蒜子牛蹄黄..... 185
酱味牛筋..... 186
上汤蹄筋..... 186

红焖羊肉..... 193

★羊腿肉

萝卜烧羊肉..... 195
洋葱爆羊肉..... 196
生酱羊肉..... 197
熏烤羊腿..... 197
香浓羊腿..... 198
羊肉鲫鱼汤..... 198
软炸羊肉..... 199



★羊肋肉

手把羊肉..... 201
香辣羊肉..... 202
腐汁羊肉栗..... 203
怪味羊肉..... 203
纸锅羊肉..... 204
黄焖羊肉..... 204
千层羊肉..... 205



★羊脊肉

酱爆里脊丁..... 189
子姜羊肉丝..... 190
软炸羊里脊..... 191
桂花羊肉..... 191
辣子羊里脊..... 192
白果炒羊肉..... 192

★羊肉馅

肉末烩鱿鱼..... 207
麻仁羊肉盒..... 207
清汤羊肉丸..... 208
羊肉馅饼..... 208
芝麻羊肉..... 209

红松羊肉·····	209	芸豆干烧兔肉·····	235
羊肉丸子汤·····	210	焦炸野兔片·····	235
胡萝卜羊肉水饺·····	210	孜然兔腿·····	236
风味羊肉饼·····	211	毛芋烧野兔·····	236
冬瓜烩羊肉丸·····	211	韭黄炒兔丝·····	237

★羊排

蒜泥羊排·····	213
酱香蒸羊排·····	214
淮山排骨煲·····	215
羊排炖活蟹·····	215
羊脊骨炖酸菜·····	216
竹荪羊排汤·····	216
羊排炖海带·····	217
白酒烤羊排·····	217

★羊肝

青韭爆羊肝·····	219
羊肝炒菠菜·····	220
桑拿羊肝·····	221
麻辣羊肝·····	221
孜然羊肝·····	222
炒羊肝·····	222
泡椒炒羊肝·····	223

★羊蹄

五香酱羊蹄·····	225
蚕豆炖羊蹄·····	225
老干妈羊蹄·····	226
葱烧羊蹄·····	226



★兔肉

酸辣兔肉·····	229
小炒兔丁·····	230
泡豇豆拌兔丁·····	231
青椒炒兔肉·····	231
葱爆兔肉片·····	232
胡萝卜烧兔肉·····	232
糖熏兔肉·····	233
山药煲兔肉·····	234

冬笋焖兔·····	239
-----------	-----

★狗肉

尖椒炒狗杂·····	241
狗肉河虾炒韭菜·····	242
陈皮狗肉·····	243
山药烧狗肉·····	243
清炖狗肉·····	244
生焖狗肉·····	244
狗肉炒黄豆芽·····	245
补身汤·····	246
干炸狗肉·····	247
凉吃狗脖肉·····	247
千层狗肉·····	248
怀山枸杞炖狗鞭·····	248
滋补狗肉汤·····	249
狗肉猪肚汤·····	250
香菇烧狗肉·····	251
狗肉拌豇豆·····	251

★驴肉

贡菜驴肉·····	253
香辣驴肉丝·····	253
铁板驴肉烧·····	254
石锅驴肉·····	254
红煨驴肉·····	255
五香熏驴肉·····	255





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。

畜类肉及制品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。

· 家常菜 ·

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由许多人体不能合成的必需氨基酸所构成，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，家畜脏腑类，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，而且还含有比较丰富的维生素A、B族维生素和铁、磷、钙等矿物质。

怎样鉴别脏腑类的质量

家畜脏腑类主要包括：心、肝、肠、肚、肺、腰子等，俗称“软下水”或“下杂”等。

新鲜的心，用手挤压会有鲜红的血液流出，肌肉坚实有弹性；不新鲜的心与上述现象相反。

新鲜的肠，有韧性，呈白色或浅玫瑰色，光滑无黏液，具有脏腑的特殊气味；不新鲜的肠呈淡绿色，韧性差，无光泽，黏液较多，有异味。

新鲜的肚，有光泽，呈白色或浅黄色，肚壁厚而平滑；不新鲜的或带有病症的肚，色泽较暗，呈灰绿色，黏液较多，气味难闻。如将肚翻开内部有硬的小疙瘩或有破损溃疡面，系有病症，不能食用。

新鲜的肺，质地软而有弹性，无黏液，灌洗后色呈银白；不新鲜的肺，干燥萎缩，有黏液，灌洗后色灰暗。

新鲜的腰子，呈浅红色，表面有一层薄膜，有光泽，柔软而有弹性；不新鲜的腰子，表面干燥，无弹性，发黏，呈白色，质软，经水泡后腰体胀大。

新鲜畜肉的选择

新鲜畜肉的表面有一层微微干燥的表皮，肌肉颜色均匀，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。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；切面过度潮湿发黏，肉质松软无弹力，表面及深层均有腐臭味，脂肪呈乌灰色。



畜肉质量巧鉴别

消费者在购买鲜畜肉时，首先要看经营者是否具有相关的合法手续(营业执照、卫生许可证)，所经营的畜肉是否加盖有检验检疫印章和持有检疫证明。掌握畜肉品质鉴别的简易方法也会有帮助，以下三点可供参考。

●注水畜肉的鉴别：

一般正常的新鲜畜肉肌肉有光泽，红色均匀，脂肪洁白，表面微干，不粘手；而注水后的畜肉表面有水淋淋的亮光，注水过多时，水会从肉上往下滴落。割下一块畜肉放在盘子里，稍待片刻就会有水分渗出来。用卫生纸或吸水纸贴在畜肉上用手紧压，等纸湿后揭下来，用火柴点燃，若不能燃烧，则说明畜肉中注了水。

●病死畜肉的鉴别：

病死猪肉是指病猪肉或非正常宰杀的猪肉，这种猪肉一般不能食用。病死猪肉皮肤一

般都有出血点或充血痕，颜色发暗，脂肪呈黄或红色，肌肉无光泽，用手指按压后，其凹部不能立即恢复。

●囊虫病肉的鉴别：

米猪肉即是指患囊虫病的死猪肉。这种肉对人体危害很大，不能食用。识别方法是：囊包虫呈石榴状，寄生在肌纤维(瘦肉)中，腰肌是囊包虫寄生最多的地方。用刀子在肌肉上切开，一般厚度1厘米，长度20厘米，每隔1厘米切1刀，切4~5刀后，在切面上仔细查看，如发现肌肉上附有石榴子一般大小的水泡状，即是囊包虫。

畜肉保存方法大全

●刚买回的鲜畜肉用浸过食用醋的湿布包裹起来，可保鲜一昼夜不变质。

●把调好的芥末面和鲜畜肉放在盘子里，然后连盘子置于密封的容器内(如高压锅)，可保存整日不变质。

●把鲜畜肉浸泡在煮沸后冷却的花椒盐水中可保鲜2~3天。

●将畜肉切成大小均匀的长条块或方块，在畜肉表面涂上少许蜂蜜，再用绳子把畜肉串起来，挂在通风处，可存放一段时间，肉味会更加鲜美。

●把畜肉切成1厘米厚的片，放入沸水中焯烫一下，捞出晾凉后涂上少许精盐，装入容器内，用纱网封口，放在通风阴凉处，热天也可保存一星期左右。

●将鲜畜肉收拾干净，放入高压锅中，上火蒸至排气孔冒气，然后扣上限压阀端下，可保存2天不变质。

●将鲜畜肉煮熟，趁热放入刚熬好的猪油里，可保存较长时间不变质。

●用葡萄糖溶液对鲜畜肉进行喷雾处理，可保鲜1个月以上。

●将畜肉切成肉片，铁锅内加入适量的油用旺

火烧热，然后将肉片放入锅中煸炒至肉片变色、盛出，晾凉后放入冰箱冷藏室里，可贮藏2~3天。

●把煮好的畜肉放入冰箱冷藏室内，一般可维持5天的新鲜度，放入冷冻室可保存2~3周，存放时要封装好，最好将畜肉浸在肉汁中同时冷冻，否则肉中水分消失会变得又干又硬。

●鲜畜肉用双层塑料袋或铝薄纸包裹好，放入冰箱冷冻室，可保存半年。

●如果是畜肉的罐头制品，一定要放在冰箱冷藏室中保存。一般畜肉罐头，如肉松等开罐后，保存期约10天，但不要放在冷冻室，以防肉质变差。



掌握肉品烹饪时机的技巧

人们一般认为，刚宰杀的肉品(包括鸡、鸭、猪、牛、羊、兔肉等)时间越短，味道越鲜美，其实不然。如果把刚宰杀的畜禽肉洗净后入锅，即使烹调得法，味道也不鲜，而且肉质比较坚韧，不容易煮烂，难以咀嚼。这是因为，刚宰杀的肉品在一定时间里，需要经过肉中酵素的物理、化学作用，肉才能变得柔软、多汁、美味，而且容易煮烂。一般情况下，牲畜(马、牛、驴、猪等)宰杀后，夏季需经2小时，冬季需经4小时，家禽(鸡、鸭、鹅等)宰杀后需经6小时后可以烹饪。但肉品营养价值最佳时间是在宰杀后的24小时左右。

腐败变质畜肉对人体的影响

畜肉中含有丰富的营养物质，但是不宜久存，在常温下放置时间过长，就会发生质量变化，最后引起腐败。

畜肉腐败的原因主要是由微生物作用引起变化的结果。据研究，每平方厘米内的微生物数量达到5千万个时，畜肉的表面便会发黏，并能嗅到腐败的气味。畜肉内的微生物是在屠宰时，由血液及肠管侵入到肌肉里，当温度、水分等条件适宜时，便会高速繁殖而使肉质发生腐败。畜肉的腐败过程使蛋白质分解成蛋白胨、多肽、氨基酸，进一步再分解成氨、硫化氢、酚、吲哚、粪臭素、胺及二氧化碳等，这些腐败产物具有浓厚的臭味，对人体健康有很大的危害。

畜肉切制小诀窍

● **猪肉要斜切**：猪肉的肉质比较细，筋少，在切制时如果横切成丝、片，炒熟后的猪肉会变得凌乱散碎。如果斜切，既可使其不破碎，吃起来又不塞牙。

● **牛肉要横切**：牛肉的筋腱较多，并顺着肉纤维纹路夹杂其间，如不仔细观察，随手顺切，许多筋腱便会整条地保留在牛肉内，这样炒出来的牛肉就很难咀嚼。

● **羊肉要剔膜**：羊肉中有很多筋膜，切丝或片之前应先将其剔除，否则炒熟后羊肉烂而筋膜硬，吃起来难以下咽。



煮肉的技巧

羊肉萝卜牛肉茶，猪肉小火靠山楂。这就是说，煮牛肉可放茶叶催烂；煮羊肉应放萝卜去膻；而煮猪肉要用小火加山楂以催烂增鲜。

煮肉时应先把水烧开后再放肉，这样煮出的肉不仅味道美而且营养好。

煮肉时水与肉同时入锅加热，再用小火慢煮，煮出的汤则营养丰富、味道鲜美。

可将肉先煮一遍，捞出浸于冷水中，待浸凉以后再入锅重煮，即可煮烂。

煮肉时，一开始不要加盐及酱油，因为加了盐或酱油，其纤维就紧紧地缩起来，这样吃起来会觉得很粗糙，且不软嫩，应熟后加盐。

切熟肉的窍门

熟肉的肥瘦软硬程度不同，肥肉较软，瘦肉较硬，如切肉方法不得当，就不容易切出完整的块或片。如用直切法切硬的瘦肉，就能切得整齐；用锯切法切软的肥肉，就会切得光滑。切熟肉必须掌握方法，先用锯切法下刀，切开表面软的肥肉，在切瘦肉时使用直切法，用力均匀直切下去，这样切出来的熟肉将会不碎不烂，整齐好看。

去冻肉异味的技巧

● **啤酒浸泡法**：将冷冻过的肉放入啤酒中浸泡10分钟后捞出，用清水洗净后烹调，便可去除异味，增加香味。

● **姜汁去味法**：将冷冻肉用姜汁浸泡后可去除异味。

● **盐水去味法**：冻肉如用盐水化解，不仅有利于去除冰箱的异味，而且还不失肉的鲜味。

去除家畜内脏异味方法

清洗畜肠、畜肚时，先加一些碱和食醋并反复揉搓，就可以去除里外的黏液和异味。

清洗畜肺时，可将气管套在自来水龙头上，用流水冲洗数遍，直至洗净杂物，肺叶呈淡红色时就没有异味了。

清洗畜舌时，可先将畜舌浸泡在开水中或投入沸水锅中焯烫一下，捞出后刮去舌苔和白皮，再用清水洗净即可。

畜肝有一股秽味，在清洗时可用面粉和米醋揉搓后，再用清水冲净，秽味即除。

清洗畜心时，可把畜心放入清水内，不停地用手挤压，使污血排出，直至洗净。

清洗畜脑时需要注意，畜脑一般很嫩，容易破损，应放入水中轻轻漂洗，用牙签或小镊子剔去血丝、薄膜，再漂洗干净即可。

畜肉类制品鉴别要点

畜肉类制品包括灌肠(肚)类、酱卤肉类、烧烤肉类、肴肉、咸肉、腊肉、火腿等。在鉴别和挑选这类食品时，一般是以外观、色泽、组织状态、气味和滋味等感官指标为依据的。应当留意制品的色泽是否鲜明，有无加入人工合成色素；肉质的坚实程度和弹性如何，有无异臭、异物、霉斑等；是否具有该类制品所特有的正常气味和滋味。注意观察制品的颜色、光泽是否有变化，品尝其滋味是否鲜美。

畜肉食用禁忌

● **忌食畜肉的“三腺”**：猪、牛、羊、狗等畜肉体内的甲状腺、肾上腺与淋巴腺均应忌食。这是因为，甲状腺、肾上腺、淋巴腺均含有毒物质，误食后会出现呕吐、头痛、腹痛、手麻、舌麻、心跳、瞳孔放大、血压增高中毒症状。

● **忌食生肉或半生肉**：有些地区的居民有吃生畜肉的习惯。比如将生畜肉切片在热锅上来回翻烤一下，蘸以佐料即食用；或将肉片放在汤内烫数秒钟，即用筷子夹出蘸佐料食用；也有把畜肉宰杀后不刮毛、烫毛而用火将毛烧焦，再将生肉切丝拌菜生吃。这是十分危险的吃法，极易感染炭疽病、布氏杆菌病、沙门氏菌病、绦虫病、弓形体病、旋毛虫等病症。

常喝骨头汤能抗皱抗衰老

人的面部皱纹源于人的衰老过程，而衰老与人体骨髓中的类黏肌、骨胶原的含量相对减少有关。医学家建议，应从食物中补充，以延缓人的衰老过程。骨头汤的原料——猪骨头中含有丰富的类黏肌、骨胶原，长期食用有减缓人体老化的作用，从而减少面部皱纹的产生。

猪骨头还含有大量的磷蛋白、磷脂类和蛋氨酸、维生素A、维生素B₁、维生素B₂等营养素。由于人体皮肤结构的实体都是由磷脂和固醇构成，常喝骨头汤能提供皮肤细胞组织更新所必需的磷脂类，使细胞富有活力，保持皮肤弹性，减缓皱纹生长。另外，骨头中所含的蛋氨酸，还有助于肝功能的发挥，排除体内毒素，防止体内毒素在皮肤上沉淀。维生素B₂可防止鼻子和眼睑等部位脂溢性皮炎的发生，保护脸部皮肤。



● **忌食毒死或病死畜肉**：畜类在病死或毒死前，常有许多病菌或毒物侵入肌肉，误食了这些有毒的畜肉类，就极易受到感染而中毒。

● **忌常吃腌渍畜肉**：这是由于腌肉是嗜盐菌的良好培养基，而嗜盐菌中含有与肠毒素相似的毒素，它会破坏肠黏膜，造成胃肠功能紊乱并中毒，出现腹痛、恶心、呕吐、水样便与血样便等症状。因此，腌肉最好不要常吃，以免中毒致病。

● **忌食烧焦的畜肉**：烧焦了的畜肉，其中高分子蛋白质会分裂为低分子氨基酸，它在热分解中形成毒性很强的色氨酸，人食用后对身体健康危害极大。

猪牛羊肉

家常菜

猪肉的烹饪知识

Zhurou depengren zhishi

猪为一种杂食性肉用家畜，其肉细嫩味美，营养丰富，是人类主要肉食品之一，占肉食消费总量的80%左右。除以鲜肉供食用外，还适宜于加工成火腿、腌肉、香肠和肉松等制品。

通常根据体型结构和主要用途，把猪的种类分为脂肪型、腌肉型和鲜肉型。脂肪型以体躯短宽，头颈粗重，胸宽而深，腹部松弛，背膘厚和胴体脂肪率高为主要特征。腌肉型以体躯长，头、颈、肩较小，胸深而窄，背腰和腿臀部发达，背膘薄和胴体瘦肉多，适于腌渍咸肉和火腿为主要特征。鲜肉型以体长适中，颈短肩小，背腰宽平，腹部紧凑，腿臀丰满，背膘薄，背肌发达，胴体瘦肉率高，适于鲜用为主要特征。

· 家常菜 ·

猪肉的主要部位及应用

- **鹰嘴**：位于血脖后、前腿骨上部的一块方形肉。肉质细嫩，前半部适于做酥肉，或切成肉丝、肉片；后半部适于做樱桃肉、过油肉、炸肉段、熘炒菜等。
- **哈利巴**：位于前腿扇形骨上的肉（包着扇形骨），质老筋多。适于焖、炖、酱、红烧等。
- **里脊**：又称小里脊。位于腰子到分水骨之间的一长条肉，一头稍细，肉色发红。这块肉是猪瘦肉中最嫩的一块，适于熘、炒、炸等。
- **通脊**：又称外脊。位于脊椎骨外与脊椎骨平行的一长条肉。肉色发白，肉质细嫩。适于滑熘、软炸、锅煽及制蓉泥等。
- **底板肉**：后腿下部，紧贴臀部肉皮的一块长方形肉，一端厚，一端薄，肉质较老。适于做锅包肉、清酱肉等。
- **臀尖**：紧贴臀坐上的肉，浅红色，肉质细嫩。适于做肉丁、肉段及切肉丝、肉片等。
- **拳头肉**：又称榔头肉。包着后腿棒子骨的瘦肉，圆形似拳头，肉质细嫩。适于切肉丝、肉片和做炸、熘菜肴等。
- **黄瓜肉**：紧靠底板肉的一条长圆形肉，形似黄瓜，质地较嫩。适于炒、熘、爆等。
- **腰窝**：后腿上部前端与肚裆之间的一块肉，肥瘦相连，肉层较薄。适于炖、焖、炒等。
- **五花肉**：位于前腿后、后腿前的腰排肉，肥瘦相间呈五花三层状，肋条部分称为上五花，又叫硬肋，没有肋条部分称为下五花，又叫软肋。上五花适于片白肉，下五花适于炖、焖及制馅。
- **肘子**：南方称蹄膀，即腿肉。结缔组织多，质地硬韧，适于酱、焖、煮等。

去猪肉异味的技巧

- **木炭去味法**：将带有多条丝孔的木炭用温水洗净，把2~3根木炭与1千克肉同时放入锅内，置中火上煮沸15~20分钟，肉的异味即除。
- **稻草去味法**：猪肉存放的时间过长，会产生一股异味。在烹饪时，先在水中放入3~5根稻草，再放入猪肉煮熟，然后滴入几滴白酒，捞出沥干，切成片后回锅炒一下，可去除异味。



炖猪肉的技巧

● **文火慢炖法**:炖猪肉时,在旺火上烧开后,改用文火慢慢地炖,肉质就会变得酥烂,肉里的油腻也就炖出来了,吃着肥而不腻。

● **鲜姜炖肉法**:炖肉时放入适量的鲜姜不仅会味道鲜美,而且会使肉质柔嫩。因为每40克鲜姜可提取1克鲜姜素,每克鲜姜素能软化约1000千克的肉类。

● **先炒后炖法**:先将要炖的肉切成肉块,放入锅内炒一下,然后再加入调料及水,用旺火烧开后转文火慢炖即可。

● **沙锅炖肉法**:沙锅比铁锅、铝锅传热缓慢而均匀,沙锅的内壁和盖子涂有一层釉,可使食物不会产生化学反应,炖出的肉色正味美,能保持食物原有的味道,所以用沙锅炖肉香。

炖肉时中途不宜加凉水

炖肉过程中若发现汤水少了,切不可加入冷水。这是因为肉中含有大量的蛋白质和脂肪,若在炖煮过程中,突然加入冷水,汤水的温度骤然发生变化,致使蛋白质和脂肪迅速凝固,肉表面的空隙也会急剧收缩,再煮则不易软烂,而且汤的鲜味也会大大降低。所以,开始加汤时就要掌握好汤汁的量,既不可过多,也不

炒猪肉的技巧

● **晚加盐炒法**:炒肉时要晚些加盐,这样可缩短盐对肉的作用时间,减少肉的脱水量(脱水是肉变老的主要原因),炒时火适当加大,就可使肉炒得鲜嫩。

● **热锅油涮法**:将空锅烧热,先倒入油涮一下锅,立即下入肉丝或肉片煸炒,这样炒制的肉菜就不会粘锅了。

● **开水烫炒法**:将切好的肉片或肉丝放在漏勺里,浸入开水中烫1~2分钟,待肉稍一变色立刻捞出来,然后再入锅炒3~4分钟,即可炒熟。由于炒的时间短,吃起来鲜嫩可口。

● **勾芡炒法**:炒肉片或肉丝时,先在肉片或肉丝中加入酱油、精盐、葱、姜、淀粉等拌好,若适量加点凉水拌匀,效果会更为理想。油热后将肉倒入锅内,先迅速拌炒,再加入少量水翻

可过少。多则肉味不浓,少则中途必然加水,影响味道。若中途必须加水,只可加入开水。

同样道理,熬骨头汤时中途也不宜加入冷水。骨头中含有磷、钙,微火炖煮时,骨骼组织疏松,磷、钙可溶入汤中。若中途加入冷水,骨骼空隙收缩,影响营养成分渗出。

为什么炖肉时要放适量蔬菜

猪肉含有丰富的脂肪和蛋白质,如果单独食用,会产生腻口之感,影响人们的食欲。蔬菜中含有丰富的矿物质和维生素等,食之清淡爽口,但没有香味,鲜味也不足。如果在炖、焖猪肉时放入适量的新鲜蔬菜,比不放蔬菜好吃得多,并且能起到互相弥补各自缺欠的作用。菜肴加入了蔬菜后食之味道鲜美,风味独特,色形美观。



炒,然后加入其他蔬菜炒熟即可。这样就弥补了大火爆炒时肉内水分的损失,炒出的肉比不加水的要柔嫩得多。

● **滴醋炒法**:炒肉时,在肉要出锅前加入几滴醋,炒出的肉会更嫩。

● **加淀粉炒法**:将切好的肉片或肉丝用淀粉调匀后入锅,炒出的肉颜色发白,鲜嫩可口。

● **滴冷水炒法**:将肉片或肉丝快速倒入高温的油锅里翻动几下,待肉变色时,往锅中滴入几滴冷水,让油爆一下,然后再放入调料翻炒,这样炒出的肉会鲜嫩可口。

● **加啤酒炒法**:炒肉片或肉丝前,先用啤酒将淀粉调稀,拌在肉片或肉丝上,当啤酒中的酶发挥作用时,肉中的蛋白质就会分解,可增加肉的鲜嫩程度。若用此法炒牛肉效果最佳。