

菜男烧小菜

美食红人菜男的私房秘制招牌菜大公开
成功率100%，在家也能做出饭店的味道

菜男 著



站酷网人气超

1800000↑

天涯社区50000人次点击！

一个暖男的下厨心得，简单、温暖、有趣
每一道菜至美、至味，充满了浓浓的家和爱的味道，透着幸福、纯真的滋味



北方文艺出版社

菜男烧小菜

菜男 著



北方文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

菜男烧小菜 / 菜男著. -- 哈尔滨: 北方文艺出版社, 2014.2

ISBN 978-7-5317-3266-2

I. ①菜… II. ①菜… III. ①菜谱②烹饪—方法
IV. ①TS972.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第029390号

菜男烧小菜

作 者 菜 男
责任编辑 王金秋
封面设计 烟 雨
出版发行 北方文艺出版社
地 址 哈尔滨市道里区经纬街26号
网 址 <http://www.bfwy.com>
邮 编 150010
电子信箱 bfwy@bfwy.com
经 销 新华书店
印 刷 北京和谐彩色印刷有限公司
开 本 787×1092 1/16
印 张 10.5
字 数 100千
版 次 2014年4月第1版
印 次 2014年4月第1次
定 价 32.00元
书 号 ISBN 978-7-5317-3266-2

C 目录 CONTENTS

食之有道 菜男的厨房杂谈 1

猪肉类

1

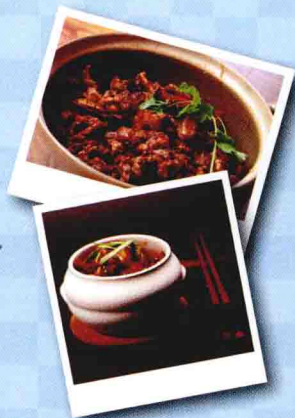


菜男东坡名肉·····	26
菜男恩情小炒肉·····	28
菜男青椒白肉丝·····	30
菜男淮山辣肉丝·····	32
菜男酸笋肉丝·····	34
菜男烧椒肉丝·····	36
菜男泰式猪颈肉·····	38
菜男至尊烤排骨·····	40
菜男土豆焖排骨·····	42
菜男百香肥肠煲·····	44
菜男绝代双花·····	46
菜男腊肉豆豉·····	48
菜男珍珠肉丸·····	50
菜男椒木花菇炖猪蹄·····	52

牛羊肉

2

菜男胡萝卜炒牛肉·····	56
菜男紫苏鲜榨牛肉·····	58
菜男干煸牛肉丝·····	60
菜男干锅牛肉·····	62
菜男红煨番茄牛腩·····	64
菜男香煎牛扒·····	66



禽类

3

菜男杜家鸡·····	70
菜男杏鲍菇烧鸡·····	72
菜男咖喱鸡·····	74
菜男口水鸡·····	76
菜男宫保鸡丁·····	78
菜男百香卤味·····	80
菜男吉祥乳鸽·····	82
菜男啤酒焖老鸭·····	86
菜男杂菇炖旱鸭·····	88



鱼虾蟹

4

菜男清蒸鲈鱼·····	92
菜男孔雀开屏鱼·····	94
菜男双椒鱼头·····	96
菜男干烧鲳鱼·····	98
菜男清蒸多宝鱼·····	100
菜男鸿运烧脆鲩·····	102
菜男酸菜鱼·····	104
菜男奶汤鲫鱼·····	106
菜男阳干鲈鱼·····	108
菜男豆豉黄鱼·····	110
菜男豆豉红衫鱼·····	112
菜男香辣鳝鱼片·····	114



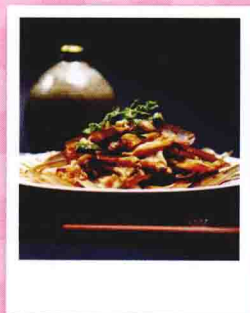
C 目录 CONTENTS

菜男盘鳝·····	116
菜男麻辣河鲜锅·····	118
菜男泡椒鱼杂·····	120
菜男鱼糕·····	122
菜男甜椒八爪鱼·····	124
菜男泡椒田鸡·····	126
菜男鲜虾米煎蛋·····	128
菜男椒盐皮皮虾·····	130
菜男干煸香辣虾·····	132
菜男蒜香芝士焗大虾·····	134
菜男膏蟹抱黄·····	136
菜男醉锅花蟹·····	138
菜男大闸蟹·····	140
菜男蒜蓉炒肉蟹·····	142



贝类

5



菜男椒盐花螺·····	146
菜男豉酱爆蛏子·····	148
菜男蒜蓉鱼翅元贝·····	150
菜男香辣烩花甲·····	152
菜男花雕蛏子王·····	154
菜男蒜茸生蚝肉·····	156
菜男宝岛蚵仔煎·····	158
菜男蚝油鲍鱼·····	160
菜男葱烧海参·····	162



食之有道

菜男的厨房杂谈

源起

从开始学做菜算起，满打满算已经走过了十年，这十年里菜男从一窍不通到潜心研究，对各种美食菜肴做法略有领悟，虽然离真正的烹饪大师还有很长的路要走，不过菜男已经有信心让每一位吃过菜男出品的人念念不忘。

做菜，是一件奇妙的事情，也是我最大的爱好。我是一个纯吃货，从我的双下巴和小肚子就能窥见一斑了。小时候受到外公的影响，对烹饪有着极大的兴趣，常常趁家里没有大人的时候偷偷尝试一把，也为此挨过不少骂。后来出来读书在外租房，有了自己的小厨房，虽然是在窗台临时搭建的，但是不妨碍我尝试做各种好吃的。自己不会做怎么办？偷师！我经常跑去爱吃的大排档那里点几个菜，然后站到炒菜师傅的灶台边看着。大家都知道大排档一般都在外面炒菜，所以我可以明目张胆地站在旁边偷师，从大排档师傅那里可以偷学到做菜的一些基本技巧，看他怎么热锅，怎么控制火候，什么时候放油，油热到什么程度，什么时候下肉菜，怎么炒，什么时候下什么配料，怎么加盐，怎么勾芡，怎么起锅装盘，每一个细节我都用心记下，然后回家试验。大排档的师傅们是我的启蒙老师，也让我找到了做菜的快乐。

再后来成了家，厨房的设备也日益完善，我也更加享受在厨房烹饪美食的乐趣。做菜是一项综合素质，不是简单的模仿，一道菜的好坏，从“实”的角度看，受食材、炊具、火候、调料、方法的影响；而从“虚”的角度讲，也受到心情好坏的影响，心情好的时候做出来的饭菜自然要香一些，而心情烦躁，做出来的菜往往出品较差。饮食文化博大精深，只停留在表面时难以体味其中的精髓，模仿的只是皮毛，而皮毛之内的东西需要慢慢地领悟，多年的做菜体验让我终于发现：做菜，原来是用心来做。各种菜之间有相通的地方，可以举一反三，真正做好了一道菜，你就发现原来学会的不是一道而是好多道菜。

大家有没有体会，做出一道好菜有时候是偶得，再想做出一样的味道往往很难，这是因为基本功不过硬导致出品不稳定，解决办法只有多做多想多总结，才能慢慢保证每一道菜都能有稳定的品质。刀工是做菜的基本功之一，切菜不是简单地把菜切成几个部分，选择切丝

或切片还是切块都要根据实际情况来选择。例如，用肉片炒辣椒丝，就非常奇怪，不仅不好看，也不好吃，为什么不好吃呢？因为片状的肉体积大，炒熟所需要的热量和辣椒丝需要的不一样，如果同时炒，熟的程度就不一样，不是辣椒太老就是肉片太生。又比如，炒一盘土豆丝，如果切的丝有粗有细，也会影响最后的出品，导致有的生有的烂，没有口感。《城市画报》的记者曾问我：“你的刀工好厉害呀，是不是学过？”是学过，自学的，也是被逼出来的，因为要想出品好，必须自己学切菜，切多了就能做到运用自如，切的菜又快又好还切不到手。对了，要想不切到手，你的左手需要做鸡爪状（如果是左撇子，那右手要做鸡爪状），这样，刀基本上切不到手，熟练后闭着眼睛都可以切了。

有个朋友说：“菜男，你教我做几道菜呗。”我说教方法可以，但是不保证一定好吃，她说为什么呢？我回答说，好，但不是教几道，而是先教一道，做好了这一道其他的你也会做了。做菜不是简单的模仿，比如心血来潮想吃什么上网查找做法，看别人做得很好吃，可是自己做起来就不是那么回事了，为什么？就是因为基本功没有练习到位。网上说这个放几克那个放几克，这是不切实际的，谁做菜的时候拿个天平在那里称？怎么放调料完全凭经验和感觉，照本宣科肯定是不行的，所以就算按照别人教的做法来做，也不一定让人满意，但是如果是有了一定做菜基本功的人，想要模仿一道菜，看一下别人大概的步骤就可以做出来一个八九不离十了，如果是高手，可以做到只要一吃成品就能知道怎么做。所以做菜没有捷径，只有多做，不断地总结才可以提高水平。

除了做菜的方法，“硬件”对做菜的影响也是十分大的。“工欲善其事必先利其器”，刀工不好，换一把刀会有提高；煮汤不好喝，换一个锅可能会好一点；炒菜不好吃，换一个火大一点的灶也会有改善。如何选择正确的厨具，菜男会在后文中分享一些心得。

第一章：调料的杂谈

做菜，难免会用到调料，如何正确地选择和使用调料，也是做菜重要的一环，有些人做菜不爱放调料，说是为了原汁原味，当然也可能是他不懂调料而不会使用；有的人喜欢把各种调料都往一道菜里面放，弄得完全没有菜味全是调料味，这当然是比较极端的做法，不过这样的朋友还不少。接下来菜男会详细分享一些厨房常用调料的特点、选择和使用方法以及一些小技巧。

厨房常备的调料有很多，经常有人问我，做鱼放什么调料呀，炒肉放什么调料好呀？其实可以反过来想，一种调料，具有什么样的特性，而各种食材又具有什么样的特性。调料是配角，绝对不是主角，它必须和主材搭配得当，绝不能喧宾夺主。例如，鱼有什么样的特点？鲜、嫩，但有让人不愉快的腥味，那什么样的调料既能提升鱼的鲜味又能去掉鱼的腥味，同时不掩盖鱼本身的味道呢？生姜、醋、料酒都有这样的功效——去腥提鲜。所以调料的选择需要厨师了解各种调料本身的特点和各种食材的特点，才能灵活运用。

盐

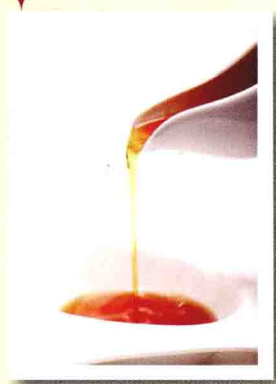
盐，是百味之王，厨师对盐的拿捏各不相同，多一点少一点味道截然不同，我想这一点大家深有体会。一个厨师是否成熟的标志就看他如何放盐，水平高的厨师放盐的时候很干脆、

利落，不用细细地琢磨盐的分量该放多少才好，放了盐也不需要尝，他靠的是多年烹饪的经验，只根据锅内食材的不同，下意识地就能准确把握用盐的分寸。有些食材不吃盐，比如鸡蛋稍微多放一点盐就会咸，而有一些食材对盐却不敏感，放多点也不咸。如果一个厨师放了盐还要用小勺舀起汤来尝一尝，这是不成熟的表现，成熟的厨师对放入多少盐会出来什么样的味道心中有数，一切尽在掌握中。对于放盐的技巧，这十年来我一直不断地尝试和总结，做了几千道菜自然也慢慢有了感觉，现在菜男用盐已经能够做到小勺一舀不多不少刚刚好了。



开始做菜，最怕放盐，放盐宁可少放不可多放，少放了不够咸可以加一点点，而盐放多了就很难办。一般放盐的水平有几个发展阶段：第一阶段，不知道怎么放，不是咸了就是淡了；第二阶段，偏淡，放盐比较保守，生怕多放，所以做出来的菜会偏淡；第三阶段，偏咸，随着胆子越来越大，放盐会略微豪放，知道盐对味道有提升作用，但是又拿捏不准，这时候容易把菜放咸；第四阶段，刚刚好。经历了以上三个阶段后，才能做到根据食材的不同“随心所欲”地放盐，每一道菜都会按照自己或者食客的需要放得刚刚好，咸淡不用尝而做到心中有数。

油



油是香味之魂，为什么炒的菜比煮的菜香？主要是因为热油所致，油在烹饪中的位置举足轻重，油能影响菜的色泽、味道、香气、口感。炒不同的菜需要用到不同的油，才能和食材搭配得当、相得益彰，比如牛肉，必须用牛油来制作，用其他油来制作牛肉是大忌。当然有时出于饮食健康的考虑而迫不得已地改用其他油也是可以的，真正严谨和追求完美的厨师只用牛油来烹饪牛肉。还有，很多人不吃猪油是怕长胖，其实只要不常吃影响就不大。有一些菜不用猪油来炒口感确实会差很多。比如炒青菜，用猪油炒的和色拉油炒的，味道就会相差万里。蔡澜先生也经常在节目里面谈起猪油这种神奇的油。猪油香不香，与猪的喂养环境和品种有关，也和熬制的时间有着莫大的关系。农家猪和超市买的猪脂肪熬制出的味道差别很大，而猪油稍微炼制得老一点又比炼制得嫩一点香很多。植物油中的菜籽油是我小时候常常吃的一种油，是用当年产的油菜籽榨出的油。这种油有一种特殊的香味，又因传统炼制方法的粗糙导致略带一点苦味，现在菜男自己制作油辣子必须要用老家的菜油来做才香，那种浓厚的色彩，独特的口感没有其他油能够代替。目前超市市场卖的瓶装油，种类太多，数普通色拉油最便宜，色拉油的主要成分是棉籽油，棉籽油就是棉花种子榨的油，是一种非常便宜的油，不香也没有营养。为什么菜男知道？因为我有一个亲戚就是做棉花生意，她们家的棉籽全部卖给了色拉油厂。那买什么油好？菜男日常使用的油一般选有品牌的压榨花生油或大豆油，最好选择非转基因，买个安心。而所谓玉米油、坚果油等等商家炒概念的产品最好不要买，里面只含有极少量玉米油或坚果油，比例低于1%。

油的用量怎么拿捏？首先不要在炒菜的时候直接拎起大油壶就往锅里倒，那样八成会倒多，最好用个小油壶一点点地倒，这样容易控制油量，油吃多了确实不健康。

为什么炒的菜不香？厨师炒菜有个不成文的规定，热锅冷油，意思是先把干净的锅烧热，热到你把手放在锅的上方，像烤电暖气一样，感觉到热并且锅开始冒烟，这时候把冷油倒进去，热锅冷油有两个好处：第一，炒菜不容易粘锅；第二，炒的菜特别香。如果你家里用的是所谓的不粘锅，虽然不会粘锅，但是也会因为油不够热而炒出来的菜不够香。

油烟如何避免？油烟是中国特色，只要炒菜，油烟很难避免，油烟是高温的油遇到水产生的，所以炒青菜的时候油烟最大，并且短时间会产生大量的油烟。如果油烟机不给力，满屋子都是油烟，所以你要是嫌油烟太大，只能更换大功率的油烟机了，并且尽量不要选择欧式油烟机。欧式的油烟机因为离灶台太远而很难抽干净油烟，中看不中用，可选风口离灶台近一些的品种。

做什么菜用什么油？如果是动物类食材，最好选择该动物自身的油脂，不同动物特有的味道往往来自它的脂肪加热所散发的味道。例如羊肉，羊肉的膻味往往很多人不能接受，为什么会有膻味？膻味都来自羊肉的脂肪，新疆人烤羊肉串的时候都会用一块瘦肉加一块肥肉来搭配，不是他舍不得全放瘦肉，而是羊肉串烤出来的香除了孜然外基本都来自这些羊脂肪。所以，如果你嫌羊肉味道太大，可以去掉一些脂肪再来料理会好很多，如果喜欢那个味道则多放一些羊油。而烹饪植物类菜品，以植物油为主，比如用豆油或花生油来炒。如果想炒出的菜更香一些就选择猪油，想要口感清爽一些则选择植物油。

酱

酱，各大菜系中均会使用到，菜男使用最多的是家乡豆瓣酱，跟郫县豆瓣酱类似，但是外面买的郫县豆瓣酱辣椒多豆瓣少，自家产豆瓣酱辣椒少豆瓣多。日常做菜，炒肉类和做火锅时会使用少量的酱。一般在油热时放入酱炒出香味和红油，可以为菜增色不少。市场上酱的品种很多，有海鲜酱、沙茶酱、XO酱、豆瓣酱、辣椒酱，最常用的还是郫县豆瓣和湖南辣椒酱，在做剁椒鱼头时一定要用湖南剁辣椒酱，而炒鱼香肉丝则使用郫县豆瓣酱。当然做各种蔬菜一般不需要放酱。



酱油

酱油，广东这边叫豉油，一样的东西不同的叫法，主要分为生抽和老抽，不过要注意的是，目前超市买的大部分酱油都非天然发酵，大多数是配置而成，所以价格便宜，不过味道差了很多。

好的酱油由黄豆天然发酵酿制而成，一般价格较贵，在比较高端的超市会有卖，一般价格30~50元一瓶。生抽用来调味，老抽用来调色，生抽咸鲜味美，一般用来给鱼和肉调味增鲜。老抽颜色深，使用一点点即可让整盘菜颜色变深，放多了就会太黑，所以用老抽要拿捏分寸，不要倒多了影响菜色。菜男的厨房有多瓶酱油，进口的、国产的，老抽、生抽，不同的菜选用不同的酱油。菜男小时候吃“石滚蛋”（水煮蛋）最



经典的吃法就是鸡蛋蘸麻辣酱加老抽。

料酒



的料酒烹制，味道更美好。

料酒，由黄酒发展而来，一般料酒里面含有30%~50%的黄酒，绍兴一带出产的为上品。菜男特别喜欢用料酒，去腥、提味，少了它是万万不行。和酱油一样，料酒也是天然酿制的好，不过超市里卖的也多为调制非酿制，天然酿制的料酒一瓶价格也在30~50元之间。料酒在什么时候用呢？因为料酒主要用来提味去腥，所以在锅里最热的时候烹入料酒，让腥味随着料酒的挥发带走为最佳。在煲羊肉、狗肉的时候，往往不加水，完全用整瓶

醋

做醋熘白菜和糖醋里脊时，醋都是不可缺少的重要酸味剂，醋的酸来自醋酸，和泡菜的乳酸不一样，市场上卖的醋大多是调制非酿制，特别是白醋，100%是调制的，而一些陈醋可以买到天然酿制的，当然天然酿制的价格也在30~50元不等，极品的就更贵了。不过一般人吃的话感觉不出太大差别。虽然都是酸味，但是酸的层次有差别，只有极品吃货才能察觉。醋的作用主要是去腥和增鲜提味，做鱼时放入一些食醋可以很明显地去除腥味，如果怕酸，则要小心地控制用量了，除了做配料，醋还可以用来制作一些家常小吃，比如用醋加盐水泡萝卜皮和红辣椒丝，只需要泡半天就可以制作出很美味的脆爽萝卜皮和酸辣红辣椒丝，是餐前非常不错的开胃小菜。



胡椒

胡椒是从印度传入中国的，最好的胡椒产自印度，当然印度的香料也是全球闻名。胡椒有黑胡椒和白胡椒之分，其实是同一种东西在不同的生长阶段所呈现出来不同的颜色，成熟后的胡椒才是黑色的。黑胡椒的味道比白胡椒味道浓一些，在吃馄饨的时候放一点白胡椒粉



调味很香，而在炖鸡的时候放一些黑胡椒可以大大提升鸡的味道。菜男在烹饪鸡肉的时候一定会用到两种配料：一种是猪油，而另一种则是黑胡椒。在炒肉类菜肴的时候可以放一些黑胡椒粉来提升味道，很有名的黑椒牛排就是用黑胡椒作为主要调料来调味的经典案例。胡椒以原粒现榨为最香，在国外都是这样使用的，所以最好买那种可以现用现磨的胡椒粒来用。要提醒

的是，胡椒的味道挥发较快，所以胡椒最好不要放太早，因为时间长了胡椒的香味会挥发殆尽，起锅前放一些胡椒粉为最佳。

辣椒

辣椒，是菜男做菜的主要灵感来源。吃辣椒最多的地方是湖南这没有什么争议，但是现在从南到北大家都爱吃辣椒了，辣椒的刺激味道总是能在任何时候激发人的食欲。以做调料的辣椒为例，尖尖的辣椒最常见，又以整个、辣椒粉、辣椒碎为主要形态，还有一种略带黄色的小小的辣椒，因为辣度高，一般吃了肠胃会受不了。在做炖菜的时候一般将整个辣椒切成几段来用，炒菜用辣椒粉和辣椒末比较多。使用辣椒有一些小技巧，有些朋友做出来的辣椒是黑色的，为什么呢？炒糊了呗，所以干辣椒不要先炒或用大火炒，这样炒出来的辣椒很容易糊掉变黑影响菜的品相。

怎么才能做出红油？红油辣椒不是直接拿干辣椒炸出来的，需要先用开水煮，煮得水慢慢干了，煮出来的红色慢慢浸入油里面，就成了诱人的红油辣子。



花椒

花椒，四川人最爱用，麻麻的、香香的，花椒分为青花椒和干花椒，而干花椒又有几种不同颜色的。入味还是青花椒最香，不过市场上难买，可以网购。青花椒是从树上摘下不久的新鲜花椒，没有晒干。花椒在日常做卤水、炖肉类时都可以放一些调味。花椒事先用油炸一炸或者用干锅炒一炒味道更香。



鸡精、味精

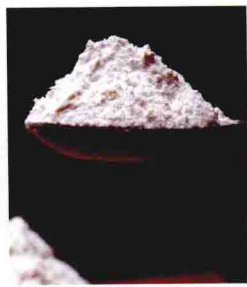
鸡精、味精都是增鲜剂，是厨房最常见的食品添加剂，味精吃多了会口干，有些酒楼为了多卖些啤酒会在菜里多放些味精，有的不为多卖啤酒也会多放鸡精和味精，因为放多了能让人感觉菜的味道很鲜，所以去酒楼吃饭不健康的一部分原因就是鸡精、味精等添加剂放得太多。自家做菜时为了增鲜，少量放一点也未尝不可。如果食材本身就很鲜，比如新鲜的贝类等海鲜就不需要再添加鸡精或味精了，食材本身的鲜味已经够了。有一点小提示，常说味精不能放在火锅里面，怕分解出有毒致癌物质，实际上味精在温度超过 160°C 时才会分解出有毒物质，而火锅的温度一般不超过 105°C ，所以大可不必担心。



生粉

生粉，也叫淀粉，在厨房里主要用来勾芡和扑粉。比如做红烧鱼时，把鱼盛起来后，锅里还有一些汤汁，这时候用一个一小碗放一些清水，加一点干淀粉进去，搅拌到淀粉完全融入

水里面，倒入锅中快速搅拌，就成了芡汁，把芡汁淋在鱼上，做出来的菜既有品相味道又好。而扑粉更是厨房的一大绝技。大家有没有这样的经历？在煎鱼的时候，因为怕油飞溅而远远地把鱼丢进锅里就跑开，其实油水飞溅主要是因为鱼身上有水，接触到热油就会飞溅，有时候会因此烫伤皮肤。如果在鱼肉上撒上一层薄薄的淀粉后，煎鱼就成了一件特别惬意的事情，再也不会油水飞溅，鱼也不会粘锅。



糖

糖，是天然的味精。厨房常备的糖有冰糖、红糖和白糖，其中以白糖最为常见。糖可以用来熬制糖色取代酱油，还可以取代味精用来增鲜。如果菜稍微有点咸了，可以放一些白糖，味道就没那么咸了。在炒菜起锅前放一些白糖还能让彩色的食物看起来更鲜亮而提升品相。不过糖和酱油一样，是糊锅的主要元凶，如果菜里放了比较多的糖，你一定要当心一些，以免粘锅后散发出来糊味而毁了整道菜。



蒜

蒜，也是我的最爱，炒菜、炖肉都少不了它，我很喜欢蒜的味道，所以使用的量特别大。如果你要约会或约见客人，还是少吃一点好。我在妈妈网上发布的帖子里，点击最高的一道菜是锡纸金针菇，这道菜主要的配料就是大蒜。外面烤生蚝散发的味道也是大蒜味，有名的避风塘炒蟹，也是用炸过的大蒜来炒的，味道非常香。炒青菜时用油爆香一下蒜蓉再来炒味道会很香，炖肉类时多放几颗剥好的大蒜，也会让味道更加鲜美。不过做汤时就不要放大蒜了。



菜男自己研发了一种蒜蓉酱，是烧烤必备的调料，做法是将大量的蒜切碎，放在冷油里面慢慢地加热，等到蒜蓉变黄的时候加入一些盐进去，冷却后就成了非常棒的蒜蓉酱，喜欢辣还可以放入一些红辣椒，味道绝对好得不得了，那香味你懂的。

姜

姜，男人不可一日无姜，姜是热性食物，除了可以调味去腥，还是搭配凉性食材的好东西。炒螃蟹时都爱放姜，是为了中和螃蟹的寒性，做海鲜类和鱼类等水产品时放一些姜，去腥提味的同时还可以去寒，防止寒凉食物对身体的伤害。选生姜时选小个一点的品种会好一点。蒸鱼的时候把姜丝铺在鱼的下面，可以提升去腥的效果。



第二章：食材的感悟

鸡鸭鱼肉，青菜萝卜，常做饭的人都会觉得，市场里面的菜来来去去就那几样，很难碰到比较特别的菜，也让很多负责安排日常伙食的人很头疼，但只要巧加搭配，有限的食材也能搭配出无数种口味和菜式组合，八大菜系所用的食材无非就是那些常见食材。菜男接下来从一个做菜人的角度，逐一介绍一下不同食材的特点和搭配技巧。

猪肉

猪肉是人们餐桌上重要的动物性食品之一。因为猪肉纤维较为细软，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。除了猪肉，猪耳朵、猪脚、猪鼻子、猪头、猪舌头甚至猪内脏等，还可以与其他蔬菜炒成菜肴。此做法于东亚、美国南方、欧洲等地都有。除此之外，猪血在中国内地被称为“血豆腐”，台湾地区还有使用猪血与米做成的点心，台湾人称此为猪血糕。



不同肉质，烹调时有不同的吃法。吃猪肉时，不同位置的猪肉口感也不同。猪身上里脊肉最嫩，后臀尖肉相对老些。炒着吃建议买前后臀尖；炖着吃买五花肉；炒瘦肉最好是通脊；做饺子、包子的馅要买前臀尖。

猪肉的分类：

1. 里脊肉是脊骨下面一条与大排骨相连的瘦肉。肉中无筋，是猪肉中最嫩的肉，可切片、切丝、切丁，作炸、熘、炒、爆之用最佳。
2. 臀尖肉位于臀部的上面，都是瘦肉，肉质鲜嫩，一般可代替里脊肉，多用于炸、熘、炒。
3. 坐臀肉位于后腿上方，臀尖肉的下方臀部，全为瘦肉，但较老，纤维较长，一般多做白切肉或回锅肉用。
4. 五花肉为肋条部位肘骨的肉，是一层肥肉、一层瘦肉相间而成的，适于红烧、白炖和做粉蒸肉等用。
5. 夹心肉位于前腿上部，质老有筋，吸收水分能力较强，适于做馅、做肉丸子。在这个部位有一排肋骨，叫小排骨，适宜做糖醋排骨或煮汤。
6. 前排肉又叫上脑肉。是背部靠近脖子的一块肉，肥瘦交错均匀，肉质较嫩，适于做米粉肉、炖肉用。
7. 奶脯肉在肋骨下面的腹部。结缔组织多，均为泡泡状，肉质差，多熬油用。
8. 弹子肉位于后腿腿上，均为瘦肉，肉质较嫩，可切片或切丁，能代替里脊肉。
9. 蹄膀位于前后腿下部，后蹄膀又比前蹄膀好，红烧和清炖均可。
10. 脖子肉又称血脖肉，这个部位的肉肥瘦不分，肉质差，一般多用来做馅。
11. 猪头肉宜于酱、烧、煮、腌，多用来制作冷盘，其中猪耳、猪舌是下酒的好菜。

选购指导

买猪肉时，根据肉的颜色、外观、气味等可以判断出肉的质量是好还是坏。优质的猪肉，脂肪白而硬，且带有香味。肉的外面往往有一层稍带干燥的膜，肉质紧密，富有弹性，手指压后凹陷处立即复原。

次鲜肉肉色较鲜肉暗，缺乏光泽，脂肪呈灰白色；表面带有黏性，稍有酸败霉味；肉质松软，弹性小，轻压后凹处不能及时复原；肉切开后表面潮湿，会渗出混浊的肉汁。变质肉则黏性大，表面比较干燥，颜色为灰褐色；肉质松软无弹性，指压后凹处不能复原，留有明显痕迹。

选猪肉首先是看颜色。好的猪肉颜色呈淡红或者鲜红，不健康的猪肉颜色往往是深红色或者紫红色。猪脂肪层厚度适宜（一般应占总量的 33% 左右）且是洁白色，没有黄膘色，在肉皮上盖有检验章的为健康猪肉。此外，还可以通过烧煮的办法鉴别，不好的猪肉放到锅里一烧水分很多，没有猪肉的清香味道，汤里也没有薄薄的脂肪层，再用嘴一咬会感觉肉很硬、肌纤维粗。

鲜猪肉的皮呈乳白色，脂肪洁白且有光泽。肌肉呈均匀红色，表面微干或稍湿，但不粘手，弹性好，指压凹陷立即复原，具有猪肉固有的鲜、香气味。正常冻肉呈坚实感，解冻后肌肉的色泽、气味、含水量等均正常无异味。

做法心得

1. 猪肉要斜切。猪肉的肉质比较细、筋少，横切的话，炒熟后变得凌乱散碎，用斜切法可使其不破碎，吃起来又不塞牙。另外，猪肉不宜长时间泡水。

2. 猪肉烹调前莫用热水清洗。因猪肉中含有一种肌溶蛋白的物质，在 15 摄氏度以上的水中易溶解，若用热水浸泡就会流失很多营养，同时口味也欠佳。

3. 猪肉应煮熟。因为猪肉中有时会有寄生虫，如果生吃或做得不完全熟时，可能会在人体的肝脏或脑部寄生有绦虫。

4. 猪肉一旦粘上了脏东西，用水冲洗时油腻腻的，会越洗越脏。如果用温的淘米水洗两遍，再用清水冲洗一下，脏东西就容易除去了。另外，也可以拿一团和好的面粉，在脏肉上来回滚动，很快就能将脏东西粘走。

牛肉

牛肉是全世界人都爱吃的食品，在中国人消费的肉类食品中，仅次于猪肉，牛肉蛋白质含量高，而脂肪含量低，所以味道鲜美，受人喜爱，享有“肉中骄子”的美称。

选购指导

一看，看肉皮有无红点，无红点是好肉，有红点者是差肉；看肌肉，新鲜肉有光泽，红色均匀，较次的肉，肉色稍暗；看脂肪，新鲜肉的脂肪洁白或呈淡黄色，次品肉的脂肪缺乏光泽，变质肉的脂肪呈绿色。

二闻，新鲜肉具有正常的气味，较次的肉有一股氨味或酸味。

三摸，一是要摸弹性，新鲜肉有弹性，指压后凹陷立即恢复，次品肉弹性差，指压后的凹陷恢复很慢甚至不能恢复，变质肉无弹性；二要摸黏度，新鲜肉表面微干或微湿润，不粘手，



次新鲜肉外表干燥或粘手，新切面湿润粘手，变质肉严重粘手，外表极干燥。有些注水严重的肉完全不粘手，但可见到外表呈水湿样，不结实。

制作指导

1. 烹饪时放一个山楂、一块橘皮或一点茶叶，牛肉易烂；清炖牛肉能较好地保存营养成分。
2. 煮老牛肉的前一天晚上把牛肉涂上一层芥末，第二天用冷水冲洗干净后下锅煮，煮时再放点酒、醋，这样处理之后老牛肉容易煮烂，而且肉质变嫩，色佳味美，香气扑鼻。
3. 红烧牛肉时，加少许雪里蕻，肉味鲜美。
4. 牛肉的纤维组织较粗，结缔组织也较多，应横切，将长纤维切断，不能顺着纤维组织切，否则不仅没法入味，还嚼不烂。
5. 牛肉受风吹后易变黑，进而变质，因此要注意保管。

羊肉

羊肉有山羊肉、绵羊肉、野羊肉之分。古时称羊肉为羶肉、羴肉、羯肉。它既能御风寒，又可补身体，最适宜在冬季食用，故被称为冬令补品，深受人们欢迎。由于羊肉有一股令人讨厌的羊膻怪味，所以被一部分人所冷落。其实，一公斤羊肉中放入10克甘草和适量料酒、生姜一起烹调，既能去其膻气而又可保持其风味。



选购指导

涮羊肉是大家最熟悉的一种做法了。隆冬之际，当你坐到餐桌旁，品尝着肉嫩汤鲜的涮羊肉，立刻会感觉暖洋洋的，周身舒泰。涮肉选料十分讲究，一般来说，只有上脑、大三叉、小三叉、磨档、黄瓜条五个部位较适合。刀工技艺更是关键，需先把羊肉用冰块压去血水，再用专用大刀切成薄片，才能保证肉质鲜嫩，不膻不腻。但专家提示，很多人喜欢用四川火锅的麻辣汤底涮羊肉，这样容易导致上火。

烤肉应选用鲜嫩的后腿和上脑部位，剔除筋膜，压去水分，切成薄片。如果切得厚薄不匀，或筋膜剔得不干净，吃时会有腥膻味。将嫩羊肉片用卤虾油、酱油、大葱末、香菜段、姜汁、白糖、辣椒油等十几种作料浸泡好，再用火烤制。烤羊肉不仅味美爽口，营养丰富，而且能增进食欲。炸羊肉的代表菜有松肉、烧羊肉等。松肉是用油皮包裹肉糜制成条状炸制而成，色泽金黄，质地酥软，咸鲜干香。烧羊肉则来源于宫廷菜“卤煮锅烧羊肉”，选用鲜肥羊腰窝或前腿肉，加作料以小火焖熟至烂，再上油锅炸，属于先煮后炸的形式，口味外酥里嫩，咸干酥香，有温中暖下、益肾强阳之功效。但这种做法毕竟油分太大，烹饪过程中由于温度过高，也会损失不少营养。

如何去除膻味

1. 萝卜去膻法。将白萝卜戳上几个洞，放入冷水中和羊肉同煮，滚开后将羊肉捞出，再单独烹调，即可去除膻味。
2. 米醋去膻法。将羊肉切块放入水中，加點米醋，待煮沸后捞出羊肉，再继续烹调，也

可去除羊肉膻味。

3. 绿豆去膻法。煮羊肉时，若放入少许绿豆，亦可去除或减轻羊肉的膻味。

4. 咖喱去膻法。烧羊肉时，加入适量咖喱粉，一般以1千克羊肉放半包咖喱粉为宜，煮熟煮透后即为没有膻味的咖喱羊肉。

5. 料酒去膻法。将生羊肉用冷水浸洗几遍后，切成片、丝或小块装盘，然后每500克羊肉用料酒50克、小苏打25克、食盐10克、白糖10克、味精5克、清水250克拌匀，待羊肉充分吸收调料后，再取蛋清3个、淀粉50克上浆备用。等待一段时间，料酒和小苏打就可充分去除羊肉中的膻味。

6. 药料去膻法。烧煮羊肉时，用纱布包好碾碎的丁香、砂仁、豆蔻、紫苏等同煮，不但可以去膻，还可使羊肉具有独特的风味。

7. 浸泡除膻法。将羊肉用冷水浸泡2~3天，每天换水2次，使羊肉肌浆蛋白中的氨类物质浸出，也可减少羊肉的膻味。

8. 橘皮去膻法。炖羊肉时，在锅里放入几块干橘皮，煮沸一段时间后捞出弃之，再放入几个干橘皮继续烹煮，也可去除羊肉的膻味。

9. 核桃去膻法。选几个质好的核桃，将其敲破，放入锅中与羊肉同煮，也可去膻味。

10. 山楂去膻法。用山楂与羊肉同煮，去除羊肉膻味的效果甚佳。

注意事项

1. 吃完羊肉后需要隔一会儿再喝茶，否则会引起便秘。

2. 患有肝炎病症的人，不可以过多食用羊肉，否则会加重肝脏的负担，导致发病。

3. 羊肉是大热之物，醋性甘温、与酒性相近，两物同煮，容易生火动血。因此羊肉汤中不宜加醋，心脏功能不良及血液病患者应特别注意。

4. 羊肉温热而助阳，一次不要吃得太多，最好同时吃些白菜、粉丝等。

5. 许多人吃涮羊肉，都是在锅里涮一下就捞出来，以保持肉质鲜嫩。这个习惯是不好的，羊肉中有细菌和寄生虫，在锅里只涮一下，寄生虫是会被杀死的，一定要把羊肉涮到熟透才好。

鸡

鸡是人类饲养最普遍的家禽。家鸡源出于野生的原鸡，其驯化历史至少约有4000年，但直到1800年前后鸡肉和鸡蛋才成为大量生产的商品。鸡肉含丰富蛋白质，其脂肪中含不饱和脂肪酸，所以是老年人和心血管疾病患者较好的蛋白质食品。鸡肉或鸡汤非常适宜体质虚弱、病后或产后的人用来补身体，尤以乌骨鸡为佳。鸡肉不但适于热炒、炖汤，而且是比较适合冷食凉拌的肉类。但切忌吃过多的鸡翅等鸡肉类食品，以免引起肥胖。

一、市场生鸡肉怎么选？

首先要注意观察鸡肉的外观、颜色以及质感。一般来说，新鲜卫生的鸡肉块大小不会相

