



蜜糖 / 著

WURROUBUHUAN
DAYUDAROUDE
80ZHONGJIECHANCHIFA

无肉不欢

大鱼大肉的80种
解馋吃法

最诱惑、最解馋、最家常、最简便

80种荤香肉菜的解馋吃法

肉食爱好者们的饕餮盛宴

轻松完成从菜鸟到大神的华丽转身

中国妇女出版社



无肉
不欢

WUROU BUHUAN
DAYUDAROU DE
80ZHONG JIECHAN CHIFA

大鱼大肉的80种 解馋吃法

蜜糖 卢薇

图书馆
印章

中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

无肉不欢: 大鱼大肉的80种解馋吃法 / 蜜糖著. —
北京: 中国妇女出版社, 2015.8

ISBN 978 - 7 - 5127 - 1121 - 1

I. ①无… II. ①蜜… III. ①荤菜—菜谱 IV.
①TS972.125

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第133968号

无肉不欢: 大鱼大肉的80种解馋吃法

作 者: 蜜 糖 著

责任编辑: 魏 可

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京楠萍印刷有限公司

开 本: 170 × 240 1/16

印 张: 11.25

字 数: 160千字

版 次: 2015年8月第1版

印 次: 2015年8月第1次

书 号: ISBN 978 - 7 - 5127 - 1121 - 1

定 价: 35.00元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

目录

CONTENTS



001

大鱼大肉制作攻略



005

猪肉篇



私房小酥肉 / 6

粉蒸排骨 / 8

高升排骨 / 10

香酥腩排 / 12

莲藕猪蹄汤 / 14

干炸小丸子 / 16

梅菜扣肉 / 18

锅包肉 / 20

干炸里脊 / 22

普洱红烧肉 / 24

古法香猪手 / 26

私房卤肉饭 / 28

尖椒拆骨肉 / 30

酱大骨 / 32

叉烧肉 / 34

琉璃肉 / 36

猪肉大葱拇指包 / 38

回锅肉 / 40

孜然牙签肉 / 42

四喜丸子 / 44

清炖狮子头 / 46

肉夹馍 / 48

韩式烤五花肉 / 50

水晶皮冻 / 52

自制午餐肉 / 54

妈妈卤猪手 / 56

香辣肥肠 / 58

珍珠丸子 / 60

香辣肉丝 / 62

流亭猪蹄 / 64

辣白菜炒五花肉 / 66
熏龙骨 / 68
猪肉大虾锅贴 / 70

茄子酱肉大包 / 72
冬瓜丸子汤 / 74



牛肉篇

香卤牛肉 / 78
番茄炖牛尾 / 80
香辣牛肉酱 / 82
西湖牛肉羹 / 84
麻辣牛杂 / 86
黑椒牛柳 / 88

芹香肚丝 / 90
牛肉千层饼 / 92
柠香黑椒牛肋眼 / 94
红烧牛肉 / 96
萝卜烧牛腩 / 98
肥牛盖饭 / 100



禽肉篇

椒麻鸡 / 104
辣子鸡 / 106
参鸡汤 / 108
照烧鸡腿 / 110
黄金锤 / 112
五香凤爪 / 114
蒜香鸡翅 / 116
口水鸡 / 118
黄焖鸡米饭 / 120
叫花童鸡 / 122

小炒鸡 / 124
熏鸡 / 126
小鸡炖松蘑 / 128
啤酒鸡翅 / 130
香烤乳鸽 / 132
孜然鸡翅 / 134
迷迭香柠檬烤鸡 / 136
白斩鸡 / 138
香酥鸡腿 / 140

143

羊肉篇



孜然烤羊排 / 144

羊肉串 / 146

葱爆羊肉 / 148

羊肉萝卜水饺 / 150

153

鱼肉篇



干炸小黄花 / 154

家常黄花鱼 / 156

开屏鲈鱼 / 158

烤鳗鱼 / 160

赛螃蟹 / 162

手撕鲛鱼 / 164

酥鱼 / 166

香煎三文鱼 / 168

油泼银鳕鱼 / 170

金枪鱼饭团 / 172



大鱼大肉的制作攻略



家常食物除了吃得安心之外，更重要的是可以传递亲人之间的爱。一个合格的巧主妇在学会做花样百变的美味之前，先要学会挑选好的食材，因为只有原材料合格，你的美味实验才算有个成功的起点！下面我们一起来学习挑选肉类和鱼类吧。



肉类及鱼类的挑选与保存

家庭常用的肉类包括畜类和禽类，肉类食物含有丰富的蛋白质、脂肪、矿物质和维生素，它们为人体提供了丰富的营养。

畜肉中以猪、牛、羊三种为主。猪肉纤维较细，富含脂肪，肉质美味；牛肉纤维较粗，有特殊的香味，高蛋白，低脂肪，符合现代人的健康生活理念；羊肉具有滋补功效，肉质细腻，带有膻味，制作的时候要适当去腥膻。

禽肉包括鸡肉、鸭肉和鹅肉，其中鸡肉较为常用。鸡肉质地细嫩，易于消化，含丰富的谷氨酸，味道鲜美；鸭肉质地较粗，有膻味，脂肪较多；鹅肉与鸭肉类似。

鱼肉肉质最为细嫩，营养价值很高，含有极丰富的蛋白质和矿物质，脂肪极少，因此营养价值超过畜、禽肉。

畜肉的挑选需要有一定的经验，可以通过观、摸、闻来判断肉类的新鲜程度：肉眼观察，新鲜的猪肉色泽红润、有光泽，猪肥膘肉色泽雪白，瘦肉则呈粉红色；牛肉颜色较深，呈暗红色；羊肉则呈赭红色。鲜肉的肉质紧致有弹性，不发黏，闻起来没有异味。

如果想吃得放心可以买现宰杀的禽肉，冰鲜的禽肉要肉质结实、有弹性、无异味。

鱼肉的新鲜度辨别从鳃、眼、鳞、肛门几处入手。



新鲜的鱼鳃鲜红干净；鱼眼稍凸，眼珠明亮清洁；鱼鳞完整，鱼身紧实有弹性，鱼鳞表面有黏液，无异味，略有腥气；肛门紧致，鱼腹完整无破损。从这几方面即可判断出鱼是否新鲜。

肉类和鱼类的保存

禽、畜肉可以用冰箱冷冻或冷藏保存，但是建议不要多买，因为冰冻时间长的肉口味欠佳，还是新鲜的好吃。

鱼最好现吃现买，因为鱼肉容易腐败，冷藏或冷冻后味道和口感会大打折扣。选鱼要新鲜，买来的鱼要及时制作，尽快食用。如果一次买的鱼多，要放冰箱储存的话，那么一定不要提前清洗，否则会失掉鲜味儿，做之前解冻后再处理即可。



调味料和配料的准备

家庭烹饪常用的调味料及香料

常用的调味料有：酱油、盐、醋、鱼露、鸡精、番茄酱、黄豆酱、糖、料酒、黄酒等。

常用的香料有：八角、花椒、胡椒、香叶、陈皮、五香粉、辣椒粉等。

菜肴添加上述常用的调味料和香料，经过调味后形成不同的口味，或鲜香、或酸甜、或辣、或咸。



调味的原则

出于健康角度考虑，新鲜的食材调味不宜过重，以免掩盖食材本身的味道。不新鲜的食材或腥膻味重的食材要酌情增加调味料的用量，以便去腥、增鲜，改善口感。当然还要根据制作的菜品来进行调味，以便达到色、香、味俱佳的境界。

家庭烹饪常用配料及搭配

烹饪过程中的配料是用来增香、去腥的原料，在粤菜中被称为料头，料头一般为有特殊香味的葱、姜、蒜、洋葱、香菜、青蒜等，这些配料虽然用量较少，但却不可缺少，不同的料头不仅可以给菜肴增加风味，还有美化、衬托菜品的功能。

家庭烹饪常用的配料组合

白灼类：姜片+葱段

蒸鱼类：姜片+葱段+姜丝+葱丝

糖醋类：蒜米+小葱段

炒菜类：姜片+葱花

椒盐类：葱米+蒜米+椒米

铁板类：小葱段+姜片+洋葱





鱼的加工原则

吃鱼很有讲究，不同的鱼要有不同的加工方法。一般来讲，新鲜的海鱼宜清蒸，这样才能品味食材的鲜美；淡水鱼土腥味较重，所以要有效去腥，并佐以重口味调料，这样的吃法也不失为一种美妙的体验！

鱼的种类多样，做法颇多，不同的鱼选用恰当的做法，既吃得美味又能保证营养被更好地摄入。

做鱼丸，宜选用刺少的海鱼。

红烧鱼，宜选用大、小黄花鱼，鳊鱼或鲤鱼。

糖醋鱼，宜选用鲤鱼。

清蒸鱼，宜选用新鲜的海鱼、鲥鱼、武昌鱼。

滑鱼片，宜选用刺少、肉厚又鲜美的黑鱼。

杂汤，宜选用鲫鱼，奶汤雪白，营养价值高。



禽、畜肉的加工方法

在饮食行业中，老一辈厨师总结的禽、畜肉切丝经验为“斜切猪、横切牛、顺切鸡”，这是根据原料的不同质地，科学操作的有效经验。在常用的畜禽食材中，猪、牛、鸡的质地明显不同，其中牛肉纤维组织最粗，鸡肉最嫩，而猪肉居中。牛肉只有断丝切才能保证做好的菜品嫩而且好咀嚼；鸡肉中没有筋络，顺丝切能保证菜品整齐美观；猪肉斜切则能保证不断、不老。



食材焯水的办法

食材焯水有两种方法：一种是冷水下锅，另一种是沸水下锅。

冷水下锅适合畜肉中腥气较重、血水较多的食材，食材和水同煮便于血污充分析出，焯好的食材还可以再次用清水冲洗干净，去除食材的血沫和异味。

沸水下锅适合绿色蔬菜、海鲜和血污、腥膻气较轻的禽类食材，焯后立即取出，免得食材老硬和营养成分被破坏。有的菜为了保证口感还要及时过凉水备用。



锅具和刀具的选择

欲善其事先利其器，要想做好菜，得要有顺手的工具，不好切的肉，油腻的锅，通常会影响干活儿的心情。

建议选用进口刀具，我比较喜欢德系的刀具，其特点是韧性足，刀刃锋利持久。

刀具的基本保养方法为：加工不同的食材选用的刀具



也不同，切和斩要严格分开，使用后注意清洗和擦拭干净，一定要选用木质砧板，因为竹制砧板会伤刀刃。

我是个爱锅的人，多年积累后厨房的锅具满满，但总是嫌不够。后来因为很多锅的使用频率大大降低，才慢慢趋于理性！

大爱铸铁珐琅锅，好的珐琅锅色彩靓丽，有质感，不仅是实用的工具，同时又是厨房的装饰品。珐琅锅要注意清洁才能保持长新，长时间加热后不要骤然用凉水冲洗，以便保护珐琅涂层。

耐用的平底不锈钢炒锅非常实用，清洁方便，能胜任厨房的多种工作。

炖煮和煲汤离不开砂锅，一口好的砂锅会给厨房工作带来轻松愉悦的感觉。

厨房新手在反复纠结怎样做食物才能不粘的时候，不妨买口质量放心的不粘锅，高品质的不粘锅会让新手在烹饪方面信心倍增。因为有涂层，所以不粘锅应该好好保养。及时清洁很重要，以免油渍难以去除，避免用钢丝球刷锅，这样会将涂层划伤难以修复。



书中用到的调味料计量单位

固体调料：

1勺=15克

1小勺=5克

液态调料：

1勺=15毫升

1小勺=5毫升

炖制用调料：

1大勺=30克（30毫升）

注：调料添加的量属个人习惯，仅供参考。





猪肉篇

私房小酥肉





材料

主料：五花肉700克，盐适量，五香粉1小勺，生抽3勺，料酒1勺，鸡精少许

炸糊：鸡蛋1个，淀粉2大勺，啤酒适量，葱段和姜片共15克，八角1个，生抽2勺，料酒1勺，鸡精少许，盐适量，香菜段、葱丝和姜丝各少许



步骤

1. 将五花肉切厚片备用。
2. 加入生抽、五香粉、盐、鸡精、料酒腌渍入味。
3. 将鸡蛋、淀粉、啤酒调和成浓稠合适的炸糊，将腌好的肉拌匀。
4. 倒入半锅油，烧至六七成熟，逐片下入挂糊的肉片，炸至变色、定型后捞出。
5. 将油温升高，至锅中没有响声后，放入肉片复炸一遍，至金黄色后捞出沥油备用。
6. 锅中留少许底油，下入葱段、姜片、八角爆香，烹入料酒和生抽。
7. 放入炸好的肉片，加入没过肉的开水。
8. 大火烧开后，小火焖至肉酥烂。
9. 撒葱丝、姜丝和香菜段，加入盐和鸡精调味即可。



TIPS

1. 炸糊不必太稠，以裹上糊后肉片似露非露的状态为宜。
2. 小酥肉要焖至酥烂才香，亦可以搭配粉条同煮。

粉蒸排骨





材料

排骨500克，生抽2勺，黄酒1勺，五香粉1/2小勺，姜粉、蒜粉各1/2小勺，糖少许，鸡精少许，黄酱1勺，糯米90克，大米90克，八角2个，花椒10粒



步骤



1. 排骨冲洗干净，用清水浸泡去除血污。



2. 排骨沥干水，将生抽、黄酒、五香粉、姜粉、蒜粉、糖、鸡精和黄酱等调料放到料理盆中，将排骨腌渍30分钟入味。



3. 糯米和大米以1:1的比例混合倒入锅中，放入八角和花椒，用中小火不断搅拌，炒至微黄并有米香味飘出。



4. 炒好的米去掉八角和花椒，分批放入研磨器，开机磨两三秒钟即可。



5. 腌好的排骨沥净汁水，放到米粉中滚几下，使其均匀地裹满米粉。



6. 将裹好米粉的排骨放到电压力煲中，蒸30分钟左右即可。



TIPS

1. 炒好的米粉表面微黄，微微开裂，米香味十足，一定要不断搅拌，方便米粒均匀受热。
2. 用研磨器磨米粉，开机两三秒钟即可，磨得过细会失掉口感，磨好的米粉呈小颗粒状最佳，一定别磨成粉末。
3. 用电压力煲蒸的排骨软糯，适合老人和孩子食用，如果希望有些嚼劲的话，直接上蒸锅蒸四五十分钟即可。

高升排骨





材料

排骨500克，盐适量，姜粉、蒜粉各适量，橄榄油1勺，老抽1/2勺，料酒1大勺，米醋2勺，糖3大勺，生抽4大勺



步骤

1



1. 排骨用清水浸泡，去除血水。

2



2. 泡好的排骨沥净水，加入盐和姜粉、蒜粉腌渍入味。

3



3. 锅中放入1勺橄榄油，滑锅，放入排骨煎。

4



4. 注意翻面，煎至两面微微金黄。

5



5. 从锅中捞出排骨，倒出多余油，将排骨重新放回锅中，一次加入料酒、米醋、糖、生抽、老抽调味，翻炒均匀，倒入开水5大勺。

6



6. 汤汁烧开后，转小火，将排骨焖制入味，汤汁收浓后关火即可。



TIPS

1. 煎排骨的油不要太多，因为排骨本身含油脂不少，煎好排骨后将多余的油倒出，免得过腻。
2. 加入的调味料和水以大汤勺为计量单位，烧开后转小火焖制以免糊锅。