

Tasty Food
食在好吃

肉类料理的 194种做法

杨桃美食编辑部 主编

无肉不欢，就是爱吃肉！
色香味俱全的肉类料理看这本就够了！



肉类料理的 194种做法

杨桃美食编辑部 主编

图书在版编目 (CIP) 数据

肉类料理的 194 种做法 / 杨桃美食编辑部主编. —
南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.7

(食在好吃系列)

ISBN 978-7-5537-4263-2

I. ①肉… II. ①杨… III. ①家常菜肴-荤菜-菜谱
IV. ①TS972.125

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 050943 号

肉类料理的194种做法

主 编	杨桃美食编辑部
责任编辑	张远文 葛 昀
责任监制	曹叶平 周雅婷

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	10
插 页	4
字 数	250千字
版 次	2015年7月第1版
印 次	2015年7月第1次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5537-4263-2
定 价	29.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

Tasty Food
食在好吃

肉类料理的 194种做法

杨桃美食编辑部 主编



江苏凤凰科学技术出版社



凤凰含章

图书在版编目 (CIP) 数据

肉类料理的 194 种做法 / 杨桃美食编辑部主编. —
南京 : 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.7

(食在好吃系列)

ISBN 978-7-5537-4263-2

I. ①肉… II. ①杨… III. ①家常菜肴-荤菜-菜谱
IV. ①TS972.125

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 050943 号

肉类料理的194种做法

主 编	杨桃美食编辑部
责 任 编 辑	张远文 葛 昀
责 任 监 制	曹叶平 周雅婷

出 版 发 行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	10
插 页	4
字 数	250千字
版 次	2015年7月第1版
印 次	2015年7月第1次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-4263-2
定 价	29.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

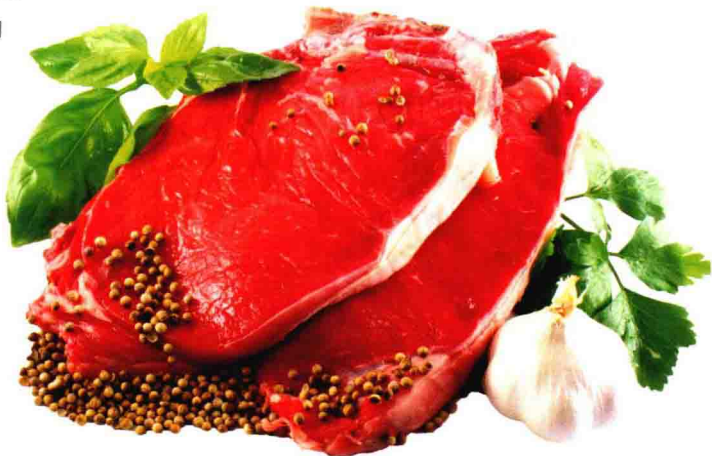
肉类食物具有较高营养价值，在人们日常膳食中占有重要地位。提供优质蛋白质是肉类食物的优势所在。蛋白质是构成人体细胞的基本物质，所有帮助消化吸收与调节生理机能的酶和激素、维持神经介质正常传递功能的物质、抵抗传染病的抗体等，都需要依赖蛋白质；且动物蛋白质所含的必需氨基酸比例均较接近人体所需，吸收利用率高。

因此，适当食用肉类食物，不论是对处于生长发育阶段的婴幼儿、儿童、青少年而言，还是对蛋白质需求量较高的孕妇而言，都尤为重要。肉类蛋白质中半胱氨酸含量较高，半胱氨酸能促进人体对铁的吸收，从而预防与改善人体缺铁性贫血，有益于人体健康。

肉类食物中最具代表性的有：猪肉、牛肉、羊肉、鸡肉、鸭肉，它们是人们餐桌上最常见的珍馐美味，每种都别具风味，带给您的不仅是唇齿留香享受，更有滋养身心的保健功效。

猪肉肉质滑嫩爽口，并带有些许甘甜香味，其脂肪和蛋白质含量丰富，具有补虚强身、滋阴润燥、丰肌泽肤的作用；牛肉的蛋白质含量高、脂肪含量低，烹饪出来的口感油而不腻，嚼起来韧性十足，受人欢迎，有“肉中骄子”的美称，适量食用牛肉，能提高人体抵抗力；羊肉肉质与牛肉相似，较猪肉肉质细嫩，且脂肪和胆固醇含量均相对较少，烹饪出来的肉味较浓，比较适合于冬季食用，既能御风寒，又能温补强身。

鸡肉肉质细嫩，滋味鲜美，含有维生素C、维生素E等营养成分，还有对人体生长发育有着重要作用的磷脂类，是人类膳食结构中脂肪和磷脂的重要来源之一；鸭肉是餐桌上的上乘肴馐，也是人们进补的优良食品，其营养价值与鸡肉相仿，但鸭肉的蛋白质含量比畜肉要高很多，脂肪含量比猪肉、羊肉低，且分布均匀，能够降低人体内的胆固醇含量。因此，适当进食鸭肉，有助抵御多数疾病的侵袭。



想要在家做出既美味又营养的肉类佳肴，需要学习与练习相关烹饪技巧。然而，一般在家做肉类美食，做法较局限，餐桌上常重复出现几种熟悉的菜品。其实，不同种类的肉或同类肉的不同部位，运用不同的烹调方式，可做出不一样的菜品。

本书收录了44种猪肉美食、44种牛肉美食、29种羊肉美食、44种鸡肉美食、18种鸭肉美食以及15种内脏类美食，通过烤、煮、烧、炸、炒、蒸、煎、卤等多种烹饪方式的呈现，教您在了解各部位肉质的基础上，做出色香味俱全的美味肉食。部分肉类菜谱还提供了美味秘诀，能使您做出的食物更加鲜香诱人。

本书还介绍了选购牛肉的方法，以及牛肉的保存秘诀和烹饪前的注意事项。对于味道较重的羊肉，本书介绍了使其去腥的材料和去腥的方法，让您不再为羊膻味而犯愁，大可放心地做出自己想要的美味羊肉美食。对于内脏类食材，本书以分步图解的方式，清晰呈现去除其特殊气味的方法，让您在家也能做出不逊色于餐厅大厨的诱人风味！



引言：肉类佳肴怎么做

- 12 肉类烹饪七大关键
15 肉丝、肉浆、肉馅这样做



PART 1

百变风味

猪肉佳肴篇

- | | | |
|------------------|-----------|-----------|
| 18 猪各部位肉品适合的烹饪方式 | 35 炸红糟肉 | 41 咕咾肉 |
| 21 焗肉 | 36 厚片猪排 | 42 蒜泥白肉 |
| 22 东坡肉 | 36 日式炸猪排 | 42 萝卜卤梅花肉 |
| 23 可乐卤猪蹄 | 37 京酱肉丝 | 43 黄豆炖猪蹄 |
| 23 花生卤猪蹄 | 38 椒盐排骨 | 43 榨菜炒肉丝 |
| 24 笋干焗肉 | 38 五香猪排 | 44 酸白菜肉片 |
| 25 粉蒸肉 | 39 客家咸猪肉 | 44 烧肉白菜 |
| 25 红烧肉 | 39 古早肉臊 | 45 芋头炖排骨 |
| 26 卤排骨 | 40 瓜仔肉臊 | 45 乐炖排骨 |
| 26 香菇肉臊 | 40 无锡排骨 | 46 青椒炒肉丝 |
| 27 粉蒸排骨 | 41 五花肉炒豆干 | 46 炒回锅肉片 |
| 28 卤猪肘子 | | |
| 29 排骨酥 | | |
| 29 京都排骨 | | |
| 30 糖醋里脊 | | |
| 30 味噌猪肉 | | |
| 31 红烧狮子头 | | |
| 32 梅干扣肉 | | |
| 33 炸猪排 | | |
| 33 椒麻炸猪排 | | |
| 34 照烧猪排 | | |
| 34 台式炸猪排 | | |
| 35 红糟猪排 | | |





PART 2

中西皆宜

牛肉佳肴篇

- | | | |
|---------------|-------------|------------|
| 48 牛各部位肉品及其处理 | 60 大蒜烧牛腱 | 68 干煸牛肉 |
| 52 红烧牛肉 | 61 葱味卤牛腱 | 69 圆白菜炒牛肉片 |
| 53 贵妃牛腩 | 61 酒香牛肉 | 69 苦瓜炒牛肉片 |
| 53 滑蛋牛肉 | 62 西红柿豆瓣烧牛腩 | 70 蒜味牛排 |
| 54 铁板牛柳 | 63 酱爆牛舌 | 70 彩椒牛肉 |
| 54 黑胡椒牛柳 | 63 水煮牛肉 | 71 醋溜牛肉 |
| 55 清炖牛腩 | 64 泡菜烧牛肉 | 71 牛肉粉丝 |
| 56 葱爆牛肉 | 64 蚝油芥蓝牛肉 | 72 豉椒牛肉 |
| 56 红烧牛尾 | 65 咖喱牛肉 | 72 牛蒡牛肉丝 |
| 57 家常炖牛肉 | 65 沙茶牛肉 | 73 芦笋牛肉 |
| 57 葱烧西红柿炖牛肉 | 66 清蒸牛肉片 | 73 洋葱寿喜牛 |
| 58 啤酒炖牛肉 | 66 麻辣牛肉片 | 74 茶香牛肉 |
| 58 香炖牛肉 | 67 干丝牛肉 | 74 烤牛排 |
| 59 卤牛腱 | 67 西芹牛肉 | 75 香根牛肉 |
| 60 柱侯烧牛腱 | 68 韭黄牛肉丝 | 76 牛肉豆腐煲 |

PART 3

滋补良品

羊肉佳肴篇

- 78 羊肉部位与去腥材料
- 80 羊肉去腥方式
- 82 连锅羊肉炉
- 83 十全大补羊肉炉
- 83 香芹羊肉锅
- 84 萝卜炖羊肉
- 84 木瓜炖羊肉
- 85 红烧羊肉炉
- 86 山药麻油羊肉
- 86 姜丝羊肉汤
- 87 柿饼煲羊肉
- 87 羊肉酸菜炒粉丝
- 88 菠菜炒羊肉
- 88 沙茶炒羊肉
- 89 姜丝麻油羊肉片
- 89 三羊开泰
- 90 辣炒羊肉空心菜
- 90 羊肉炒青辣椒
- 91 金针菇炒羊肉
- 91 羊肉炒茄子
- 92 三杯羊肉
- 92 塔香羊肉
- 93 宫保羊排
- 94 红糟羊肉
- 95 西芹炒羊排
- 95 咖喱羊肉
- 96 西红柿炒羊肉
- 96 香煎羊小排
- 97 烤羊肉串
- 97 孜然烤羊肉串
- 98 麻辣羊肉

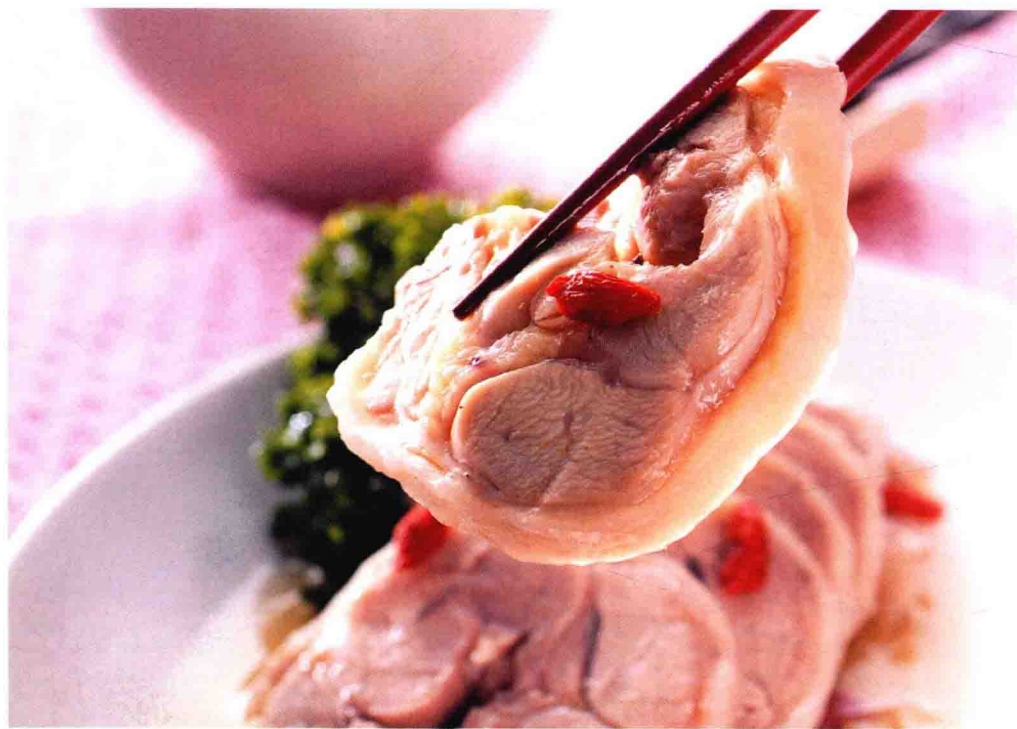


PART 4

鲜嫩多汁

鸡肉佳肴篇

- | | | |
|---------------|-----------|-------------|
| 100 鸡肉部位与品种挑选 | 113 玫瑰油鸡 | 123 麻油鸡汤 |
| 102 鸡肉处理的技巧 | 113 绍兴醉鸡 | 124 脆皮炸鸡排 |
| 103 宫保鸡丁 | 114 咖喱鸡 | 125 香菇鸡汤 |
| 104 三杯鸡 | 114 文昌鸡 | 125 当归鸡汤 |
| 105 糖醋鸡丁 | 115 花雕鸡 | 126 瓜仔鸡汤 |
| 105 酱爆鸡丁 | 116 传统手扒鸡 | 126 贵妃鸡 |
| 106 海南鸡 | 117 辣子鸡丁 | 127 腐乳鸡 |
| 107 黑胡椒铁板鸡柳 | 117 干葱豆豉鸡 | 127 人参枸杞炖鸡 |
| 107 卤鸡腿 | 118 白斩鸡 | 128 大蒜鸡汤 |
| 108 芦笋鸡柳 | 119 奶酪鸡排 | 128 何首乌鸡汤 |
| 108 花生炒鸡丁 | 119 椒盐炒鸡块 | 129 菠萝苦瓜鸡汤 |
| 109 左宗棠鸡 | 120 土窑鸡 | 129 莲子枸杞鸡爪汤 |
| 110 椒麻鸡 | 120 盐酥鸡 | 130 香菜炖土鸡 |
| 111 盐水鸡 | 121 脆皮鸡腿 | 130 松茸木耳鸡 |
| 111 口水鸡 | 122 照烧鸡腿 | |
| 112 葱油鸡 | 123 鸡爪冻 | |



PART 5

口感扎实

鸭肉佳肴篇

132 鸭肉烹饪的美味秘诀

133 姜母鸭对味蘸酱

134 当归鸭

134 咸菜鸭

135 姜母鸭

136 烧酒鸭

136 药膳鸭

137 陈皮红枣鸭

137 西芹拌烤鸭

138 茶树菇鸭肉煲

138 啤酒鸭肉煲

139 烟熏鸭舌

139 盐水鸭

140 冰糖酱鸭

141 蒜香炒鸭赏

141 卤鸭掌

142 醉鸭

142 香酥鸭

143 卤鸭翅

144 烟熏鸭翅

PART 6

回味无穷

内脏佳肴篇

146 内脏提前处理

149 卤牛肚

150 卤猪心

150 麻油猪心

151 卤鸡杂

152 脆皮肥肠

153 麻油炒腰花

153 姜丝炒大肠

154 菠菜炒猪肝

154 猪肚炒青蒜

155 五更肠旺

156 韭黄羊肚丝

157 香辣蜂巢牛肚

158 麻油下水

158 炒鸭胗

159 芹菜炒鸭肠

单位换算

固体类 / 油脂类

1茶匙 = 5克

1大匙 = 15克

1小匙 = 5克

液体类

1茶匙 = 5毫升

1大匙 = 15毫升

1小匙 = 5毫升

1杯 = 240毫升







引言： 肉类佳肴怎么做

人们在用餐时，一般少不了荤菜。最常见的肉类就是猪、牛、羊、鸡、鸭等，每种肉类有其独特的风味，运用不同的烹调方式，可做出不同的菜品。从家常的卤肉、炖肉，到卤菜店的盐酥鸡、卤鸭翅，这些让人垂涎欲滴的菜品，烹饪的关键是什么？选购和保存的要诀又是什么？

肉类烹饪七大关键

1 去腥处理

一直冲水，可以让肉去腥，肉的口感也会较好；也可以氽烫去除肉类多余的脂肪、血水和腥味，通常会加入姜、葱和料酒，去腥效果更佳。但氽烫时间不宜太久，以免在烹煮的时候肉质变老。



2 油炸后口感好

肉油炸前，一定要擦去多余的水分；若裹有淀粉，入锅前也要轻轻抖掉多余的淀粉。注意油锅的温度，避免因油温太低而让肉糊掉；油温太高使肉的表面炸焦。炸后的肉可以用来红烧或炖煮。



3 适当腌制

腌料中除了调料外，还可以用胡萝卜、芹菜、香菜、洋葱等加水打成汁，再加入腌料中，这样能让肉保持鲜嫩，再加入少许淀粉将肉汁锁住，可减少烹饪时肉的干涩感。将肉先切成片状或块状再腌制，更容易入味。



4 大火快炒

快炒好吃的秘诀就是锅要热、火要大。锅要热，食材表面才能迅速受热，食材就不易粘锅；火要大，食物才能尽快熟透，才能保持食材的新鲜口感。家里的煤气灶比不上餐馆的大火力灶，但我们可以用以下方法来弥补：不要一次性放太多食材，以免食材无法均匀受热；或将食材切小、切薄，加快其炒熟的速度等。



5 制作鸡高汤

材料

鸡骨300克，洋葱、胡萝卜各200克，姜3片

做法

- 1 鸡骨汆烫洗净；洋葱、胡萝卜均洗净、切块。
- 2 取汤锅，放入鸡骨、洋葱块、胡萝卜块和姜片，倒入适量水。
- 3 开火，待汤锅中的水烧开后，改微火，继续炖煮1小时，过滤后即是鸡高汤。

备注

用天然气煮高汤是最常用的方式，但记得煮时千万不能盖上盖子，要用小火慢慢熬煮锅中的高汤，让汤汁一直保持在微微沸腾的状态；若加盖熬煮，汤汁容易混浊不清澈。



6 烹饪要收汁

红烧或快炒类的菜肴，在烹调上最忌讳的是加入或留下过多汤汁。所以，起锅前要尽量将锅中的汤汁收干，这样才入味。



7 小火慢煮

较大块的肉类，在煮汤、红烧或清炖时，可以用小火慢炖。先用大火烧开后，盖上盖子，转小火再继续慢慢卤制，长时间卤制可以让肉更入味。



