



贺师傅

幸福厨房

全国首创
傻瓜式
菜谱书

我最爱吃的猪肉

贺师傅教你严选食材做好菜 广受欢迎的各种食材料理



不用换算克数
大勺小勺调味做菜

赵立广◎著



译林出版社



我最爱吃的猪肉



贺师傅教你严选食材做好菜 广受欢迎的各种食材料理



赵立广 ◎ 著

图书在版编目(CIP)数据

我最爱吃的猪肉 / 赵立广著. — 南京 : 译林出版社, 2015.1
(贺师傅幸福厨房系列)
ISBN 978-7-5447-4337-2

I. ①我… II. ①赵… III. ①猪肉—菜谱 IV.
① TS972.125

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 017617 号

书 名 我最爱吃的猪肉
作 者 赵立广
责任编辑 王振华
特约编辑 梁永雪
出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
译林出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
电子信箱 yilin@yilin.com
出版社网址 <http://www.yilin.com>
印 刷 北京旭丰源印刷技术有限公司
开 本 710×1000毫米 1/16
印 张 8
字 数 28.5千字
版 次 2015年3月第1版 2015年3月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5447-4337-2
定 价 25.00元

译林版图书若有印装错误可向承印厂调换

目录



01 猪肉各部位肉的不同烹调方法

03 猪肉如何购买和保存

04 猪肉料理的独门诀窍

煸炒猪肉最干香

07 煸与炒的秘诀

08 鱼香肉丝

09 回锅肉

11 木须肉

13 糖醋里脊

15 香菇肉片

17 京酱肉丝

19 豉椒拆骨肉

21 干锅腊肉茶树菇

23 腊肉香豆干

25 酱爆肉丁

27 香芹炒腊肉

29 农家小炒肉

31 土匪猪肝

33 滑炒里脊丝

35 香菜炒里脊

37 熘肥肠

39 五花肉煸包菜

41 五花肉炒菜花

43 茄汁肉炒刀削面

45 青椒肉丝炒面

47 蔬菜火腿炒面

烧煮猪肉最醇厚

51 烧与煮的秘诀

52 肉丁炸酱面

53 酱烧狮子头

55 菠萝咕咾肉

57 锅巴红烧肉

59 粤式排骨

61 台式卤肉

63 芋头烧肉

CONTENTS



粉蒸肉

- 65 梅菜红烧肉
- 67 红烧肉饭
- 69 五香卤控肉

- 97 小炖肉刀削面
- 99 辣香肠旺面
- 101 肉丝雪菜烩面
- 103 福州猪脚面线

蒸炖猪肉最绵软

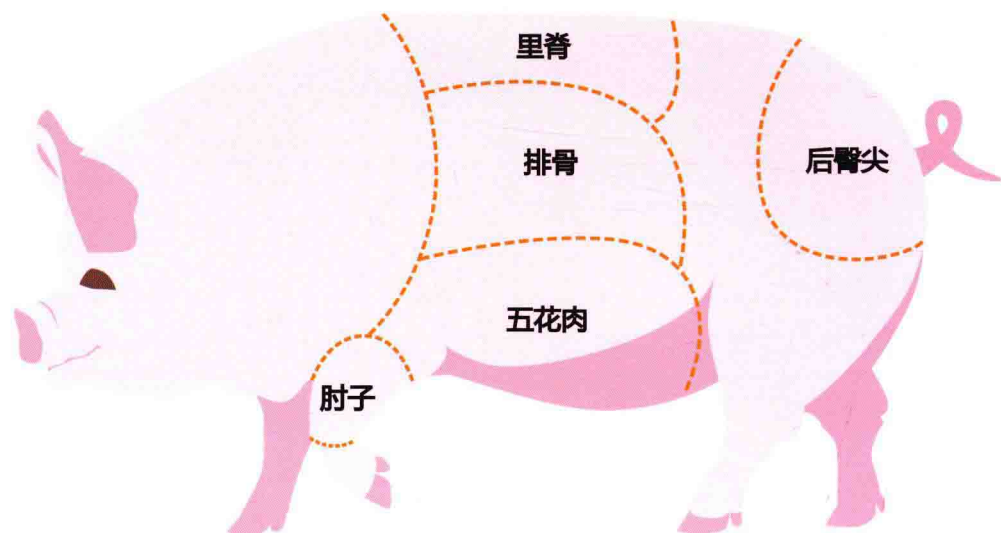
- 73 蒸与炖的秘诀
- 74 豉汁蒸小排
- 75 粉蒸肉
- 77 开胃肉
- 79 烩松肉
- 81 猪肉末酿豆腐
- 83 砂锅酸菜白肉
- 85 上海腌笃鲜
- 87 五花肉炖豆角玉米
- 89 黄豆炖猪蹄
- 91 肉末香葱饭
- 93 南瓜腊肠饭
- 95 豆豉排骨煲仔饭

煎炸烤猪肉最酥香

- 107 煎炸烤的秘诀
- 108 日式猪扒饭
- 109 糖醋排骨
- 111 蜜汁叉烧
- 113 红酒香蒜烤猪排
- 115 黄金蒜香排骨
- 117 香烤猪蹄
- 119 蜜汁猪肉脯
- 121 芝麻炸里脊
- 123 椒香咸猪肉



猪肉各部位肉的不同烹调方法



猪肉质嫩味香，现在已经成为大家餐桌上不可缺少的美味。
肉猪浑身是宝，有肥而不腻的五花肉、肉质紧密的里脊肉、
适合炖汤的猪腔骨等，如今猪肉的料理也根据猪的不同部位，
发展出不同的做法和风味，
那这其中有什么门道，我们一起来看一下吧！



五花肉

五花肉口感鲜嫩多汁、肥瘦相间，制作扣肉、红烧肉等菜时，其中肥肉遇热融化，瘦肉却久煮不柴，煮出的肉既适口，又多汁。



里脊肉

里脊肉的肉质较鲜嫩，又易于成熟，特别适合煸炒做菜，如糖醋里脊、水煮肉片等名菜都是用里脊肉所做。



排骨

猪排骨分为肋排和腔骨两种，腔骨熬出的肉汤醇厚鲜美，适合啃骨、吃肉、喝汤；肋排小而美，适合红烧或裹汁。适宜制作糖醋排骨、蒸小排等菜品。



臀尖肉

后臀尖部分的肉最为常见，这部分肉脂肪分布均匀，蛋白质丰富，肉量多且结实，非常适合煎、炒等烹饪方式，适合制作家常小炒。



猪肘子

猪的后腿肘子肉多，经常通过炖、烧、卤的方式进行烹调，来展现其肥而不腻的风味。猪后腿的脂肪比前腿多，炖煮的方式最能表现肘子汁多味美的好滋味。

• 书中计量单位换算



1小勺盐≈3g
1小勺糖≈2g
1小勺淀粉≈1g
1小勺香油≈2g
1小勺酵母粉≈2g



1大勺淀粉≈5g
1大勺酱油≈8g
1大勺醋≈6g
1大勺蚝油≈14g
1大勺料酒≈6g



1大勺标准 (平均)



1碗标准



1碗水≈250ml
1碗面粉≈150g



猪肉如何购买和保存

猪肉 4 大买点

看肉色

新鲜的猪肉，瘦肉部分要呈现出鲜亮的粉红色，具有一定光泽，摸上去不黏手；肥肉部分应该是乳白色，摸上去比较坚硬。

观肉皮

品质好的肉皮上没有任何斑点，若出现深色斑点，多半是病猪肉。若专门购买猪皮，肉皮的厚度应保持在6~12mm内最好，这样的肉皮不硬，容易吸收汤汁。

按肉质

正常情况下，新鲜猪肉的肉质弹性好，用手指按压猪肉，压下去的坑会很快弹回，而不新鲜的猪肉肉质弹性差，按压下去的坑不会马上弹回。

闻肉味

新鲜、健康的猪肉闻起来应该有轻微的腥味，若闻到明显的酸味或者其他异味，说明猪肉已经变质或经过特殊处理，不应购买此类猪肉。



猪肉保存小妙招

猪肉是平日里做菜最常用的肉类，吃不了的猪肉可以根据日常需求切割成小块，然后用保鲜膜密封，再放入保鲜袋中，并排除空气，放入冰箱冷藏一日，冷冻不超过三个月，这样保存效果更好。



猪肉料理的独门诀窍



① 炒肉的诀窍

猪肉的表面有蛋白质，切成肉丝煸炒时，要先将肉丝裹上蛋液、淀粉上浆，保证炒出的肉丝滑嫩爽口，其次还要将肉丝过油，使表面的淀粉糊化成形，这样再煸炒出的肉丝口感清爽，不会炒碎。

② 烧肉的诀窍

一般红烧的肉菜重点看菜肴的酱色，其中炒糖色又是重中之重。家中自制红烧肉菜时，可按糖与酱油 1:1 的比例添加，但糖要先用油小火炒化，加少量水熬成深褐色，再加入酱油焖煮烧制即可。

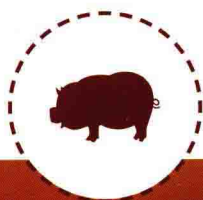
③ 煮肉的诀窍

煮猪肉前要先经过焯烫，但要注意区分冷水入锅和滚水入锅。将猪肉放入冷水，慢慢加热，可去肉腥味，使血水和杂质变成浮沫，开锅后必须将浮沫撇出。另外，煮肉时不宜先加盐，避免盐使肉质收缩，肉的鲜味无法释放。

④ 蒸肉的诀窍

制作蒸制的猪肉料理时，必须要用大火蒸制，而且要等到蒸锅冒气，锅中的水沸腾之后，再将处理好的猪肉放入锅中。在猪肉即将蒸熟时，要将锅盖敞开，让水蒸气冒出，避免菜肴的水分过多。





煸 · 炒

猪肉最干香

香喷喷猪肉出锅，油滋滋鲜润口感，

回锅肉、香芹腊肉、农家小炒肉，

让猪肉与油碰撞出绝妙好滋味，

炒一盘香味十足的馋人好菜吧！

糖醋里脊



农家小炒肉



煸炒时，
要将肉块煸透，使肉
充分吸收滋味，这样吃起来
干香可口。

豉椒拆骨肉





煸与炒的秘诀

✕ 猪肉要切得均匀

为了让炒出的菜口感更好，处理原材料的时候就要格外注意，切肉块、肉片或肉丝时，要尽量切得大小均匀一致，避免出现大小不一，从而导致小块肉炒太熟，大块肉却不熟的状况。

✕ 腌制猪肉口感好



如果直接将猪肉放入锅中煸炒，炒出的肉丝、肉片吃起来就会发干变硬，口感很差。下锅前利用料酒、酱油、蛋清、淀粉等材料稍微腌拌一下，可去除腥味，使猪肉表面的蛋白质分解，炒出的肉滑嫩爽口。

✕ 猪肉调味有妙招

制作滑炒里脊丝等炒菜，调味时应先放糖，再加盐，避免猪肉吸收过多的盐分，而使猪肉变得太咸，影响整道菜的口味。糖不仅可以降低咸度，还能为菜肴提升鲜味，炒菜时加入少量的糖，会使味道更加柔和。

✕ 猪肉口感大不同

如果想吃滑嫩的猪肉，那就要用蛋清上浆，再入锅过油滑炒，炒出的猪肉会入口爽滑；若是想吃到猪肉的焦香味，可选用五花肉这类含脂肪较多的肉类，小火慢慢将猪油煸出，煸至猪肉边缘微微发焦即可。



鱼香肉丝

材料：里脊肉1块（约250g）、干木耳2朵、胡萝卜0.5根、冬笋1块、姜1块、蒜瓣2粒、葱白2段、泡椒适量

调料：油3大勺、水淀粉1大勺

腌料：盐0.5小勺、糖0.5小勺、干淀粉1大勺、油1小勺

调味汁：糖2大勺、香醋2大勺、酱油0.5大勺、料酒2小勺、开水3大勺



鱼香肉丝怎样炒好吃？

炒鱼香肉丝时，要用泡椒爆香，再加糖、醋调味，糖和醋要按1：1的比例添加，应该先放糖，再放醋，调味后，翻炒几下直接出锅即可。



⌚ 15分钟 🍳 中级 👤 3人

制作方法



1

里脊肉洗净，切成0.5cm宽的细丝，加入腌料，用手反复抓松、抓匀。



2

干木耳泡发、切丝；胡萝卜去皮，冬笋洗净，分别切成0.2cm宽丝；姜、蒜切成末；葱白、泡椒切成碎末。



3

锅烧热，倒入2大勺油，热锅凉油时，倒入肉丝，以中火将肉丝炒散，炒至肉丝变白，盛出备用。



4

锅中加1大勺油，下入葱姜蒜炒香，再倒入泡椒爆香，中火炒出红油。



5

加入炒好的肉丝，大火翻炒均匀，放入木耳丝快炒，加入胡萝卜丝、冬笋丝，炒至变软。



6

再加入调味汁，翻炒均匀，使肉丝均匀上色，加入1大勺水淀粉勾芡，即可出锅。

先将调味料混合，可减少调味时间，避免肉丝炒老



回锅肉怎样炒才会焦香入味？

肉片用中火炒至出油，边缘呈金黄色、卷曲后，立即放入少许生抽、料酒，以去腥、增鲜，然后将肉片盛出，下入郫县豆瓣酱炒香，再与肉片混合翻炒，使豆瓣酱特有的色泽和味道深入肉中。



制作方法

加入料酒和
葱姜等能去
除五花肉的
腥味

1



将五花肉放入锅中，加入葱、姜片、花椒、大料和1大勺料酒，倒入足量冷水，大火烧开。

2



加盖煮30分钟，煮至能将筷子插入肉中，不流出血水即可。

3



将煮好的猪肉切成5cm宽、0.2cm厚的薄片。

4



青蒜、红辣椒洗净，切成斜段，备用。

5



炒锅中火加热，倒入1大勺油，烧至微微冒烟，放入五花肉片，小火煸炒。

6



炒至肉片出油、卷曲、边缘呈金黄色，盛出备用。

7



豆瓣酱一定要
炒出红油，
炒出香味，以免吃
起来有豆腥味

锅中下入郫县豆瓣酱，中火煸炒出红油。

8



倒入炒过的五花肉片，加糖、生抽和1大勺料酒调味，搅拌均匀。

9



再转大火，加入青蒜和红辣椒翻炒，直到青蒜发软、变色，淋醋去腻即成。

回锅肉

材料：带皮五花肉1块（约300g）、葱3片、姜5片、花椒1小勺、大料2个、青蒜3根、红辣椒1根

调料：料酒2大勺、油1大勺、郫县豆瓣酱2大勺、糖2小勺、生抽1小勺、醋1小勺



⌚ 40分钟 🍳 中级 🍽️ 2人



木须肉如何炒出嫩滑的口感？

切好的肉片先放料酒，去除肉腥，再加少许酱油、盐，使肉片腌渍入味。要想让肉片吃起来更嫩，可以加入蛋清或全蛋，用手充分抓匀，腌制10分钟后，烧热锅再倒入凉油，以中火滑炒就行了。



制作方法



1

干黑木耳、黄花菜、冬笋放入冷水浸泡、洗净，将木耳撕成片状，黄花菜切成5cm段状，冬笋先切片，再切成5cm的片状，备用。



2

黄瓜洗净、切成菱形片；大葱洗净、切片；大蒜去皮、切片，备用。



3

猪里脊肉切成薄片，加入腌料拌匀，腌制15分钟。

加水腌制肉丝可以使炒出的肉丝口感更加滑嫩



4

鸡蛋打散，用筷子搅拌均匀。



5

炒锅大火烧热后，加2大勺油，油面大量出烟时，倒入蛋液，待蛋液膨起后用锅铲迅速炒散、盛出。

炒鸡蛋时，油温要高，这样炒出的鸡蛋香味更丰富，油量要多，蛋量要足



6

锅中加2大勺油，倒入肉片，大火炒至变色，加入酱油。



7

放入葱片、蒜片、木耳片、冬笋片和黄花菜，炒出香味、翻炒均匀。



8

然后调入盐、糖和2大勺清水，略微翻炒。



9

将炒好的鸡蛋和黄瓜片倒入，加水淀粉勾芡，淋入香油出锅即可。

木须肉

材料：干黑木耳3朵、黄花菜1把、冬笋1块、黄瓜1根、大葱1小段、大蒜3瓣、猪里脊1块（约250g）、鸡蛋2个

调料：油4大勺、酱油1小勺、盐1小勺、糖0.5小勺、清水2大勺、水淀粉1大勺、香油1小勺

腌料：料酒1大勺、胡椒粉0.5小勺、生抽2小勺、淀粉2小勺、清水2大勺



⌚ 25分钟 🍳 中级 👤 2人