

Tasty Food
食在好吃

家常肉菜 一本就够

甘智荣 主编

口感升级，营养满分的家常肉菜，
让你和家人吃得更合理、更健康！



Tasty Food
食在好吃

家常肉菜 一本就够



甘智荣 主编

图书在版编目 (CIP) 数据

家常肉菜一本就够 / 甘智荣主编. — 南京 : 江苏
凤凰科学技术出版社, 2015.10
(食在好吃系列)
ISBN 978-7-5537-4301-1

I. ①家… II. ①甘… III. ①家常菜肴 - 荤菜 - 菜谱
IV. ① TS972.125

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 065605 号

家常肉菜一本就够

主 编	甘智荣
责任编辑	张远文 葛 昀
责任编辑	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10月第1版
印 次	2015年10月第1次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5537-4301-1
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。

目录

CONTENTS

解决猪肉油腻的简便方法	8
猪肉搭配的黄金组合	10
食用猪肉的禁忌	11

PART 1

猪肉大杂烩

14	鱼香豆腐酿肉馅	28	辣妹肥肉	42	脆椒麻花烤肉
14	香炸潮式果肉	28	香辣芝麻肉丝	42	特色烧烤肉
15	酥炸韭香里脊丝	29	泡椒肉卷	43	竹香风味烤肉
15	大盘肉	29	山城辣妹子	43	松仁烤肉
16	脆皮香肉卷	30	香辣班指	44	三丝里脊
16	麻果肉	30	干煎米粉肉	44	四川里脊
17	葫芦金丹	31	眉州辣子	45	糖醋里脊
17	美味千层肉	31	东北锅包肉	45	黄瓜里脊
18	油炸牙签肉	32	土家香麻肉	46	酸甜里脊块
18	风味片片脆	32	竹签蒜香肉	46	香芋肉夹
19	炸肉串	33	五香肉串	47	焦熘肉片
19	椒麻里脊球	33	酥炸肉块	47	酸甜锅包肉
20	细沙夹肉	34	番茄酱锅包肉	48	熘肉段
20	脆皮夹沙肉	34	澳门烧肉	48	脆筒酱香肉
21	腐皮葱花肉	35	巴西烤肉	49	改革京酱肉丝
21	葱花肉	35	微波自制猪肉松	49	新派京酱肉丝
22	香麻里脊	36	铁板烤肉	50	京酱肉丝
22	一品里脊	36	吊锅香烤肉	50	莲花肉丝
23	软炸里脊	37	干烤青椒肉	51	香辣肉丝
23	川味鲜肉	37	炭烤烧肉	51	糖醋咕嚕肉
24	红油白肉	38	烤猪肉串	52	红扒白菜肉卷
24	脆皮春卷	38	麻香烤串	52	咕嚕肉
25	酥皮粉蒸肉	39	蒜泥肉片	53	金瓜糯米肉
25	飘香白肉	39	水煮肉片	53	虎皮小白肉
26	香辣脆	40	串串香	54	笼仔肉末蒸芥蓝
26	肉松脆皮豆腐	40	鲁味福口酥乳猪	54	酱肉蒸饺
27	日式炸板肉	41	脆烤猪皮	55	五花肉蒸豆腐干
27	香辣炸藕盒	41	烤猪肉卷	55	榄菜肉末蒸茄子

56 富贵缠丝肉
56 农家柴把肉
57 肉酱烧茄子
57 烧汁茄夹肉
58 肉丁烧茄子
58 台湾酱烧茄子
59 肉块烧茄子
59 肉末烧茄子
60 肉炒干菜三片
60 口蘑肉片焖豆角
61 肉焖豆角
61 肉焖扁豆
62 土豆豆角焖红肉
62 农家一锅出
63 陕北大烩菜
63 黄鹤大烩菜
64 圆锅肉酱豆腐
64 铁板肉酱日本豆腐
65 铁板肉碎日本豆腐
65 雪里蕻肉碎玉子豆腐
66 家常豆腐煲
66 家常油豆腐
67 猪肉焖日本豆腐
67 村姑烧豆腐
68 螺头焖肉
68 锅巴香肉
69 炆锅红烧肉
69 五花肉炒青椒
70 酱焖护心肉
70 红烧肉满堂香
71 红烧肉燕
71 上海青围饺子
72 农家一碗香
72 田园一锅香
73 农家三千香
73 京式酱爆肉
74 金饼碎滑肉
74 家乡外婆菜
75 香馍小炒肉

75 草菇烧肉
76 肉末烧草菇
76 铁板山菌小烧肉
77 白菜烧五花肉
77 腊豆肉丁鲜海带
78 八宝辣酱
78 肉末烧奶芋
79 干锅农家肉
79 干锅五花肉
80 干锅香辣猪肉
80 干锅萝卜五花肉
81 干锅风干藕
81 干锅花菜烧肉
82 干锅芦笋肉丝
82 酱味锅仔
83 干锅野生蘑
83 干锅茶树菇
84 干锅腐竹
84 扁豆肉丝钵
85 干锅萝卜花肉
85 干锅脆皮豆腐
86 干豆角蒸五花肉
86 海带土豆条清蒸肉
87 腩肉蒸白菜
87 大白菜包肉
88 芋头烧酥肉

88 芋头粉丝煮酥肉
89 山菌烩酥肉
89 酥肉炖草菇
90 酥肉炖粉条
90 酥肉山珍锅
91 酥肉烧茄子
91 土匪肉
92 河南小酥肉
92 金昌红酥肉
93 泼辣酥肉
93 农家酥肉
94 酥肉炖菠菜
94 泼辣汁酥肉
95 极品酥肉
95 酥白肉
96 鲜菜小酥肉
96 鸡蛋肉卷
97 海带蒸肉
97 香叶酥肉
98 咸菜肉丝蛋花汤
98 猪肉芋头香菇煲
99 黄油蘑清蒸肉
100 蜜桃香酥肉
100 私房钵钵肉
101 五花肉焖豆腐
101 锅巴肉片



PART 2 鲜嫩可口丸子

- | | | |
|------------|-------------|---------------|
| 104 砂锅清水丸子 | 112 黄焖丸子 | 120 砂锅杂烩 |
| 104 珍珠丸子 | 112 农家烧丸子 | 120 铁板三鲜丸子 |
| 105 湘味珍珠丸子 | 113 咱家蒸丸子 | 121 毛氏丸子 |
| 105 红烧狮子头 | 113 红烧香菇丸子 | 121 吉利香菜丸子 |
| 106 砂锅丸子 | 114 番茄酱土豆肉丸 | 122 老虎酱小丸子 |
| 106 砂锅一品丸子 | 114 辣椒土豆焖丸子 | 123 锅巴丸子 |
| 107 枸杞酸菜肉丸 | 115 焦熘葱丝丸子 | 123 干炸酥小丸 |
| 107 酸菜肉丸钵 | 115 宫爆小丸子 | 124 香酥御丸 |
| 108 砂锅白菜肉丸 | 116 秘制肉丸 | 124 孜然肉丸 |
| 108 京味汆丸子 | 116 熘丸子 | 125 干炸丸子 |
| 109 神州三合 | 117 笋干丸子 | 125 滑肉丸 |
| 109 红汤丸子 | 117 南煎丸子 | 126 蒸丸子 |
| 110 丸子木耳汤 | 118 三鲜烩肉丸 | 126 焦熘丸子 |
| 110 农家第一碗 | 118 家常丸子汤 | 127 珍珠肉丸 |
| 111 干锅绣球丸子 | 119 白菜烧小丸子 | 127 糯米肉丸子 |
| 111 农家炖丸子 | 119 白菜粉丝烧丸子 | 128 藏心狮子头 |
| | | 128 狮子头 |
| | | 129 一品狮子头 |
| | | 129 肉末粽香豆腐丸 |
| | | 130 蟹黄狮子头 |
| | | 130 清汤狮子头 |
| | | 131 蟹粉狮子头 |
| | | 131 菠菜狮子头 |
| | | 132 西葫芦煮肉丸 |
| | | 132 锅仔南瓜香芋煮肉丸 |
| | | 133 咸黄狮子头 |
| | | 133 金鼎上汤独丸 |
| | | 134 开泡丸子 |
| | | 134 客家一品炖 |
| | | 135 锅仔烩小吃 |
| | | 135 野山菌肉丸钵 |
| | | 136 锅仔萝卜丝丸子 |
| | | 136 锅仔双丸 |
| | | 137 时蔬汆丸子 |
| | | 137 锅仔粉丝丸子锅 |



PART 3 美味营养煲汤

- | | | | | | |
|-----|----------|-----|---------|-----|---------|
| 140 | 茶树菇猪肉煲 | 147 | 冬瓜玉子煲猪肉 | 154 | 清补肉汤 |
| 140 | 红豆黄爪猪肉煲 | 147 | 莲藕煲猪肉 | 154 | 白菜红枣烧肉汤 |
| 141 | 节瓜瘦肉汤 | 148 | 咸菜肉丝蛋花汤 | 155 | 陈皮瘦肉汤 |
| 141 | 苦瓜煲五花肉 | 148 | 猪肉芋头香菇煲 | 155 | 灵芝红枣瘦肉汤 |
| 142 | 南北杏猪肉煲 | 149 | 黄油蘑清蒸肉 | 156 | 番茄瘦肉汤 |
| 142 | 金针菇瘦肉汤 | 149 | 青苹果瘦肉汤 | 156 | 鲜蔬连锅汤 |
| 143 | 灵芝肉片汤 | 150 | 锅仔银丝肉燕 | 157 | 蘑菇肉片汤 |
| 143 | 药膳瘦肉汤 | 150 | 酸菜肉片汤 | 157 | 山药牛奶炖猪肉 |
| 144 | 上海青枸杞肉汤 | 151 | 丝瓜肉片汤 | 158 | 白瓜咸蛋瘦肉汤 |
| 144 | 茭白瘦肉煲 | 151 | 豆花肉片汤 | 158 | 三丝汤 |
| 145 | 枸杞香菇瘦肉汤 | 152 | 榨菜肉丝汤 | 159 | 猪肉大白菜锅 |
| 145 | 冬瓜党参肉片汤 | 152 | 萝卜肉丝汤 | 159 | 上汤酥肉 |
| 146 | 瘦肉香菇黄瓜汤 | 153 | 川临蒸酥肉 | 160 | 香汤水煮肉 |
| 146 | 海底椰红枣瘦肉汤 | 153 | 锅仔小酥肉 | 160 | 葛根猪肉汤 |



Tasty Food
食在好吃

家常肉菜 一本就够

甘智荣 主编

图书在版编目 (CIP) 数据

家常肉菜一本就够 / 甘智荣主编. — 南京 : 江苏
凤凰科学技术出版社, 2015.10

(食在好吃系列)

ISBN 978-7-5537-4301-1

I . ①家… II . ①甘… III . ①家常菜肴 - 荤菜 - 菜谱
IV . ① TS972.125

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 065605 号

家常肉菜一本就够

主 编	甘智荣
责任编辑	张远文 葛 昀
责任编辑	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10月第1版
印 次	2015年10月第1次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-4301-1
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。

猪肉可以说是百姓餐桌上的常客，不管是家庭主妇，还是职业厨师，都能就它的烹制方法、经典菜品说上好一阵。如果烹调得宜，其迷人的肉香和诱人的滋味不仅能让人大饱口福，还对人们的身体健康大有裨益。为此，我们精心编写了此书，书中精选了数百道人人爱吃的猪肉菜，并将猪肉的拌、炒、烧、蒸、卤等常用技法尽收其中，让你一次通通学会。全书从家庭烹饪的角度入手，讲究烹饪的易学、快速、经济，风味南北兼具，菜色花样迭出，能充分满足一家老小一日三餐之需。同时，书中还涵盖多条健康烹饪常识，如名师的贴身指导，可让你快速成“菜”，也可以为家人合理搭配、健康配餐。另外，本书还具有以下两大鲜明特点：

第一，面向大众。本书从烹饪技巧入手，巧妙编排，其中精选的猪肉菜谱不仅好学易做，且解馋开胃，让你在家就能轻松做出不同风味的猪肉美食，全面满足你的需求。

第二，精美实用。本书所选菜例皆为简单的菜式，材料、调料、做法面面俱到，烹饪步骤清晰，详略得当，同时配以精美彩图，制作要点一目了然，易于操作，让你做菜更加得心应手。

变化无穷的猪肉菜谱，给你“大块吃肉”的超爽享受，无论是肥腻中透着清香的红烧肉、入口即化的蒸肉，还是油亮亮又下饭的炒肉，其浓郁的肉香、诱人的滋味都会让你口水直流、无法抵抗，让你的味蕾全面绽放。



目录

CONTENTS

解决猪肉油腻的简便方法	8
猪肉搭配的黄金组合	10
食用猪肉的禁忌	11

PART 1

猪肉大杂烩

14	鱼香豆腐酿肉馅	28	辣妹肥肉	42	脆椒麻花烤肉
14	香炸潮式果肉	28	香辣芝麻肉丝	42	特色烧烤肉
15	酥炸韭香里脊丝	29	泡椒肉卷	43	竹香风味烤肉
15	大盘肉	29	山城辣妹子	43	松仁烤肉
16	脆皮香肉卷	30	香辣班指	44	三丝里脊
16	麻果肉	30	干煎米粉肉	44	四川里脊
17	葫芦金丹	31	眉州辣子	45	糖醋里脊
17	美味千层肉	31	东北锅包肉	45	黄瓜里脊
18	油炸牙签肉	32	土家香麻肉	46	酸甜里脊块
18	风味片片脆	32	竹签蒜香肉	46	香芋肉夹
19	炸肉串	33	五香肉串	47	焦熘肉片
19	椒麻里脊球	33	酥炸肉块	47	酸甜锅包肉
20	细沙夹肉	34	番茄酱锅包肉	48	熘肉段
20	脆皮夹沙肉	34	澳门烧肉	48	脆筒酱香肉
21	腐皮葱花肉	35	巴西烤肉	49	改革京酱肉丝
21	葱花肉	35	微波自制猪肉松	49	新派京酱肉丝
22	香麻里脊	36	铁板烤肉	50	京酱肉丝
22	一品里脊	36	吊锅香烤肉	50	莲花肉丝
23	软炸里脊	37	干烤青椒肉	51	香辣肉丝
23	川味鲜肉	37	炭烤烧肉	51	糖醋咕嚕肉
24	红油白肉	38	烤猪肉串	52	红扒白菜肉卷
24	脆皮春卷	38	麻香烤串	52	咕嚕肉
25	酥皮粉蒸肉	39	蒜泥肉片	53	金瓜糯米肉
25	飘香白肉	39	水煮肉片	53	虎皮小白肉
26	香辣脆	40	串串香	54	笼仔肉末蒸芥蓝
26	肉松脆皮豆腐	40	鲁味福口酥乳猪	54	酱肉蒸饺
27	日式炸板肉	41	脆烤猪皮	55	五花肉蒸豆腐干
27	香辣炸藕盒	41	烤猪肉卷	55	榄菜肉末蒸茄子

56 富贵缠丝肉
56 农家柴把肉
57 肉酱烧茄子
57 烧汁茄夹肉
58 肉丁烧茄子
58 台湾酱烧茄子
59 肉块烧茄子
59 肉末烧茄子
60 肉炒干菜三片
60 口蘑肉片焖豆角
61 肉焖豆角
61 肉焖扁豆
62 土豆豆角焖红肉
62 农家一锅出
63 陕北大烩菜
63 黄鹤大烩菜
64 圆锅肉酱豆腐
64 铁板肉酱日本豆腐
65 铁板肉碎日本豆腐
65 雪里蕻肉碎玉子豆腐
66 家常豆腐煲
66 家常油豆腐
67 猪肉焖日本豆腐
67 村姑烧豆腐
68 螺头焖肉
68 锅巴香肉
69 炆锅红烧肉
69 五花肉炒青椒
70 酱焖护心肉
70 红烧肉满堂香
71 红烧肉燕
71 上海青围饺子
72 农家一碗香
72 田园一锅香
73 农家三千香
73 京式酱爆肉
74 金饼碎滑肉
74 家乡外婆菜
75 香馍小炒肉

75 草菇烧肉
76 肉末烧草菇
76 铁板山菌小烧肉
77 白菜烧五花肉
77 腊豆肉丁鲜海带
78 八宝辣酱
78 肉末烧奶芋
79 干锅农家肉
79 干锅五花肉
80 干锅香辣猪肉
80 干锅萝卜五花肉
81 干锅风干藕
81 干锅花菜烧肉
82 干锅芦笋肉丝
82 酱味锅仔
83 干锅野生蘑
83 干锅茶树菇
84 干锅腐竹
84 扁豆肉丝钵
85 干锅萝卜花肉
85 干锅脆皮豆腐
86 干豆角蒸五花肉
86 海带土豆条清蒸肉
87 腩肉蒸白菜
87 大白菜包肉
88 芋头烧酥肉

88 芋头粉丝煮酥肉
89 山菌烩酥肉
89 酥肉炖草菇
90 酥肉炖粉条
90 酥肉山珍锅
91 酥肉烧茄子
91 土匪肉
92 河南小酥肉
92 金昌红酥肉
93 泼辣酥肉
93 农家酥肉
94 酥肉炖菠菜
94 泼辣汁酥肉
95 极品酥肉
95 酥白肉
96 鲜菜小酥肉
96 鸡蛋肉卷
97 海带蒸肉
97 香叶酥肉
98 咸菜肉丝蛋花汤
98 猪肉芋头香菇煲
99 黄油蘑清蒸肉
100 蜜桃香酥肉
100 私房钵钵肉
101 五花肉焖豆腐
101 锅巴肉片



PART 2 鲜嫩可口丸子

- | | | |
|------------|-------------|---------------|
| 104 砂锅清水丸子 | 112 黄焖丸子 | 120 砂锅杂烩 |
| 104 珍珠丸子 | 112 农家烧丸子 | 120 铁板三鲜丸子 |
| 105 湘味珍珠丸子 | 113 咱家蒸丸子 | 121 毛氏丸子 |
| 105 红烧狮子头 | 113 红烧香菇丸子 | 121 吉利香菜丸子 |
| 106 砂锅丸子 | 114 番茄酱土豆肉丸 | 122 老虎酱小丸子 |
| 106 砂锅一品丸子 | 114 辣椒土豆焖丸子 | 123 锅巴丸子 |
| 107 枸杞酸菜肉丸 | 115 焦熘葱丝丸子 | 123 干炸酥小丸 |
| 107 酸菜肉丸钵 | 115 宫爆小丸子 | 124 香酥御丸 |
| 108 砂锅白菜肉丸 | 116 秘制肉丸 | 124 孜然肉丸 |
| 108 京味汆丸子 | 116 熘丸子 | 125 干炸丸子 |
| 109 神州三合 | 117 笋干丸子 | 125 滑肉丸 |
| 109 红汤丸子 | 117 南煎丸子 | 126 蒸丸子 |
| 110 丸子木耳汤 | 118 三鲜烩肉丸 | 126 焦熘丸子 |
| 110 农家第一碗 | 118 家常丸子汤 | 127 珍珠肉丸 |
| 111 干锅绣球丸子 | 119 白菜烧小丸子 | 127 糯米肉丸子 |
| 111 农家炖丸子 | 119 白菜粉丝烧丸子 | 128 藏心狮子头 |
| | | 128 狮子头 |
| | | 129 一品狮子头 |
| | | 129 肉末粽香豆腐丸 |
| | | 130 蟹黄狮子头 |
| | | 130 清汤狮子头 |
| | | 131 蟹粉狮子头 |
| | | 131 菠菜狮子头 |
| | | 132 西葫芦煮肉丸 |
| | | 132 锅仔南瓜香芋煮肉丸 |
| | | 133 咸黄狮子头 |
| | | 133 金鼎上汤独丸 |
| | | 134 开泡丸子 |
| | | 134 客家一品炖 |
| | | 135 锅仔烩小吃 |
| | | 135 野山菌肉丸钵 |
| | | 136 锅仔萝卜丝丸子 |
| | | 136 锅仔双丸 |
| | | 137 时蔬汆丸子 |
| | | 137 锅仔粉丝丸子锅 |



PART 3 美味营养煲汤

- | | | | | | |
|-----|----------|-----|---------|-----|---------|
| 140 | 茶树菇猪肉煲 | 147 | 冬瓜玉子煲猪肉 | 154 | 清补肉汤 |
| 140 | 红豆黄爪猪肉煲 | 147 | 莲藕煲猪肉 | 154 | 白菜红枣烧肉汤 |
| 141 | 节瓜瘦肉汤 | 148 | 咸菜肉丝蛋花汤 | 155 | 陈皮瘦肉汤 |
| 141 | 苦瓜煲五花肉 | 148 | 猪肉芋头香菇煲 | 155 | 灵芝红枣瘦肉汤 |
| 142 | 南北杏猪肉煲 | 149 | 黄油蘑清蒸肉 | 156 | 番茄瘦肉汤 |
| 142 | 金针菇瘦肉汤 | 149 | 青苹果瘦肉汤 | 156 | 鲜蔬连锅汤 |
| 143 | 灵芝肉片汤 | 150 | 锅仔银丝肉燕 | 157 | 蘑菇肉片汤 |
| 143 | 药膳瘦肉汤 | 150 | 酸菜肉片汤 | 157 | 山药牛奶炖猪肉 |
| 144 | 上海青枸杞肉汤 | 151 | 丝瓜肉片汤 | 158 | 白瓜咸蛋瘦肉汤 |
| 144 | 茭白瘦肉煲 | 151 | 豆花肉片汤 | 158 | 三丝汤 |
| 145 | 枸杞香菇瘦肉汤 | 152 | 榨菜肉丝汤 | 159 | 猪肉大白菜锅 |
| 145 | 冬瓜党参肉片汤 | 152 | 萝卜肉丝汤 | 159 | 上汤酥肉 |
| 146 | 瘦肉香菇黄瓜汤 | 153 | 川临蒸酥肉 | 160 | 香汤水煮肉 |
| 146 | 海底椰红枣瘦肉汤 | 153 | 锅仔小酥肉 | 160 | 葛根猪肉汤 |



解决猪肉油腻的简便方法

猪肉营养丰富，滋味醇厚，但由于其中的脂肪含量高，人们想吃又担心太过油腻。其实，在用其烹调时掌握一些处理小诀窍，就可以做出鲜美可口且吃起来不腻的菜肴。下面，我们为大家介绍几种简单实用的方法。

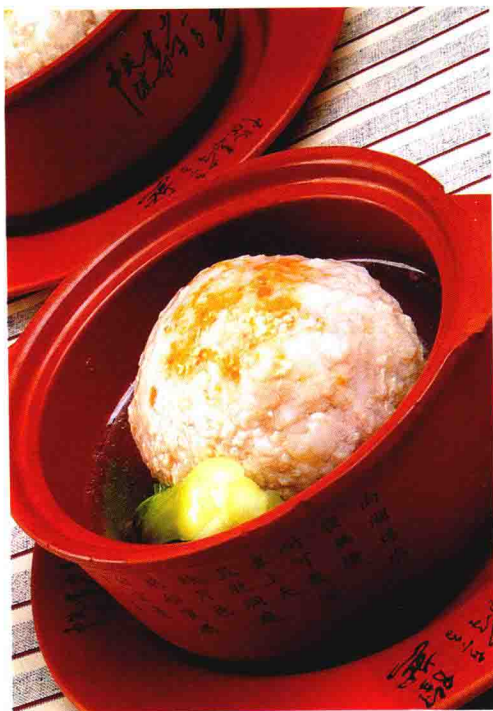
① 煨式解腻法

不管猪肉有多肥、有多腻，如果采用煨的方式成菜，就能在无形之中分解猪肉的腻人之感，而且成菜后，猪肉更加香醇可口而不烂。煨的方式很多，其中采用瓦罐煨式法效果更佳。瓦罐煨式法所采用的瓦罐为老式的专门煨肉的瓦罐，中间大两头小，这样在煨制时更能有效地封住罐口，保持猪肉的香味。应注意的是，采用瓦罐煨式法是不能掺水的，因为调料里面的水分足以使肉在小火

状态下成熟，如果掺了水，将使其风味大打折扣。

此外，采用瓦罐煨式法所用的猪肉也不一定切片，可根据需要切条，也可切丁，配料可加入干豆角，亦能增加不错的风味。

虽然瓦罐煨肉油而不腻，但是由于所需柴渣难找，而且在餐馆里面制作也不卫生，所以不可能全面推广。因此，可采用微波炉以最小的能量来煨制，但煨制的时间应比柴渣煨肉的时间稍短。





② 蒸式解腻法

山东有一道地道道的农村风味菜，叫“卷子”，是用纯猪板油切片后与全蛋淀粉一起搅匀，平铺在蒸盘内，在上面铺一层网油，然后上笼蒸熟切片装盘食用。虽然全沾肥，但吃起来并无油腻之感。我们还可将猪蹄、猪五花肉改刀码匀调料装入容器，用保鲜膜封口，入笼蒸至软，即可装盘。这时，可根据口味来决定最后一道工序。如不喜辣者，可蘸香醋碟食之，在解除油腻之感的同时，亦能增加可口的风味；而如果是喜辣者，可净锅掺入熟菜油至七成热后，下入干辣椒节、干花椒至其色泽稍变起锅，淋于其上，那风味更上一层楼，粉蒸肉之类的菜肴，便属此类型。做粉蒸肉还可以把南瓜雕成小罐形，将调好料的粉蒸生肉放进罐中再上笼蒸熟，不但最大限度地解除了粉蒸肉的油腻之感，而且猪肉的肉香、米粉的米香，再加上南瓜的瓜香，三香合一，美味无比。

夹沙肉还可以用改甜味为咸鲜味、改蒸为炸的方式成菜。其方法为：将加工好的猪肉改为连夹片，并加入姜、葱、盐、料酒和匀，然后把香菇、大葱、竹笋改刀成颗粒后，加入糯米饭和精盐、味精、香油、姜粒、蒜粒和匀，夹入改刀成连夹片的猪肉

中，再上笼蒸软待用，然后裹匀全蛋淀粉，沾匀面包糠入锅炸至外酥里嫩，随生菜、甜面酱上桌即可，口感甚佳。

③ 肉泥式解腻法

肉泥式解腻法不但能将边角料利用起来，而且成菜形式多样，口感宜人，全无油腻之感。

传统方法多为酿，如酿苦瓜、酿南瓜、酿甜椒，而广东有一种酿的方法更为独特：选大白菜的菜叶洗净后，用滚水稍烫，再将调好味的肉泥放在菜叶中间，然后合拢，用青葱将其捆住入笼蒸熟，随生抽上桌即可食用。

如果把肉泥铺在大白菜叶上面，上笼蒸熟后装盘效果会更好。其方法为：将肥四瘦六的猪肉泥加入食盐、姜粒、鸡蛋清和匀，将大白菜叶切成长方形，再把肉泥平铺在大白菜上面，之后在肉泥上面铺一片白菜叶，然后在大白菜叶上面铺一层肉泥，如此铺四层肉泥、五层白菜叶后上笼蒸熟，取出装盘，然后淋入玻璃芡，味道咸鲜可口，清香宜人。但应注意的是，不能蒸得太久，否则不但肉质粗老、影响口感，而且白菜叶蒸烂后也不易成型。另外要注意其盐味不能大，否则风味会尽失。

猪肉搭配的黄金组合

猪肉营养丰富，含有大量的蛋白质，是人们补充营养成分的重要来源。据研究，猪肉与某些食材搭配同食，不仅可以增加营养成分，还有强身健体、预防疾病的作用，了解这些黄金搭配组合，更有益于您的健康。

① 猪肉、南瓜同食可预防糖尿病

南瓜有降血糖的作用；猪肉营养丰富，有滋补作用，二者同食可预防和帮助治疗糖尿病。

② 猪肉、草菇同食可提高免疫力

猪肉含有丰富的蛋白质，草菇的维生素C含量高，两者同时食用能促进脂肪和胆固醇的分解和排泄，还能提高机体免疫力。

③ 猪肉、芋头同食能补益身体

芋头含有丰富的营养物质，同猪肉一起食用可以对人体起到很好的补益作用。

④ 豆苗、猪肉同食能促进消化

豆苗中含有多种维生素和人体必需的微量元素，同猪肉一起食用可使人们得到全面的营养，对体虚、胃寒、食欲不振、消化不良患者有很好的补益作用。

⑤ 猪肉、萝卜同食有利于消化吸收

猪肉和萝卜同时食用有利于营养物质的吸收、消化。

⑥ 白菜、猪肉同食能补血

白菜与猪肉同食对营养不良、贫血、头晕、大便干燥者很有帮助。

