

跟外婆学做

奉献外婆毕生烹饪经验
与您共享家常美味经典

再现舌尖上的记忆
外婆菜秘诀一点通

肉类菜

甘智荣◎编著

精选14种家常肉类食材及解析
细选159道家常美味肉类菜

分享61条烹饪小贴士

25道菜配高清步骤图

常见食材 简单家常 分步详解 营养美味

最营养的家常肉类菜美味

最贴心的
吃饭小百科



APRILTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

特色美食系列 GEN WAIPO XUEZUO ROULEICAI

图书
章

跟外婆学

做



肉类菜

甘智荣 编著



ARTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

跟外婆学做肉类菜/甘智荣编著. —合肥: 安徽
科学技术出版社, 2015. 1

(特色美食系列)

ISBN 978-7-5337-6532-3

I. ①跟… II. ①甘… III. ①荤菜-菜谱 IV.
①TS972.125

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第268062号

跟外婆学做肉类菜

甘智荣 编著

出版人: 黄和平 选题策划: 丁凌云 吴玲 责任编辑: 吴玲

特约编辑: 吴文琴 装帧设计: 吴展新

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>

(合肥市政务文化新区翡翠路1118号出版传媒广场, 邮编: 230071)

电话: (0551)63533330

印制: 深圳市雅佳图印刷有限公司 电话: (0755)82426000

(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

开本: 720×1016 1/24

印张: 6 字数: 150千

版次: 2015年1月第1版

2015年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5337-6532-3

定价: 15.00元

版权所有, 侵权必究

前言

PREFACE



在漫长的岁月里，总有一些关于美食的记忆值得回味，尤其是小时候外婆为我们做的一道道拿手菜肴，滋味悠久、回味无穷。岁月变迁，我们慢慢长大，但是那种最质朴而亲切的味道并没有淡出我们的记忆，反而随着年龄的增长、阅历的加深，时而漫溢舌尖，从而勾起那些惊艳了岁月、温暖了时光的美食记忆。

外婆的形象似乎总和美食有关，这件事儿中西皆然，就像美剧家居影视中出现的甜饼、奶酪、甜酒，常常是外婆的家传，而中国小孩对外婆的印象十之八九也是那令人垂涎三尺的美食。外婆菜其实就是岁月中沉淀下来的经典家常菜。一个城市有一个城市独特的标志，而每一位外婆则拥有着一位外婆独特风味的拿手好菜，它可能没有用燕窝这般的极品珍馐，没有西点般的精致，更没有西餐的优雅，但是它以悠久的传承、简便的制作、巧妙的烹调、独特的风味为我们树立了经典的外婆饮食形象。

现如今我们日渐长大，品尝的美食也日渐增多，对美食的认识也不仅仅局限在一个狭小的范围，但是在品尝了那些南北大菜、生猛海鲜后，你是否仍旧会发现还是外婆做的菜最香、最诱人？那么我们该去哪里重温这种味道？

为了满足怀念外婆菜的读者的需要，我们以外婆菜为主题，精心编写了这套“特色美食系列”。本套丛书共5本，包括《跟外婆学做素菜》《跟外婆学做肉类菜》《跟外

婆学做酱卤烧烤腊》《跟外婆学做川湘菜》《跟外婆学做腌泡菜》。这套“特色美食系列”的主要特色有：

首先，它分类详细、适用广泛、专业性强，是一套完整介绍各类常见外婆菜肴的精品美食图书。

其次，本套丛书完美诠释了外婆的传统烹饪技艺及养生心得，绝对能够让您吃得爽口、吃得健康。

最后，丛书中每一本书目录的分类合乎读者的查阅习惯，每一道菜肴都来自生活中最常见的食材，并配有精美的图片，全书语言文字简洁明了、通俗易懂。

作为具有外婆特色的美食类丛书，它必将一次次触动我们心中的亲情之弦，它背后的温暖回忆，相信也能引起很多读者的温情共鸣。我们衷心希望每一位读者能够从中吸取所需的烹饪知识，无论走到哪里，在想念外婆菜的时候，都能够自己动手，为自己也为家人奉上一道道熟悉而又美味的菜肴。

目录

CONTENTS



Part 1

外婆的“肉”理



跟外婆了解肉类知识..... 002

蛋白质..... 002

卵磷脂和胆固醇..... 002

矿物质..... 003

脂肪..... 003

维生素..... 003

跟外婆去买肉..... 004

外婆教你买新鲜肉..... 004

外婆教你巧辨“毒肉”..... 005

跟外婆学健康吃肉..... 006

谁不适合吃肉..... 006

何时不该吃肉..... 006

如何正确吃肉..... 007

每天应该吃多少肉..... 007

有些肉要少吃..... 007

跟外婆学肉类保鲜..... 008

外婆的肉类烹饪小贴士..... 009



Part 2

跟外婆学做畜肉菜



猪肉.....012

彩椒芹菜炒肉片	013
白菜木耳炒肉丝	014
回锅肉	015
鱼香肉丝	015
西芹炒肉丝	016
爆炒肉丁	017
肉丁花生米	017
蒜薹木耳炒肉丝	018
肉丝炒土豆	019
榨菜炒肉丝	019
芋头烧肉	020
尖椒炒肉丝	021
黄瓜炒肉丁	021
草菇烧肉	022
生爆盐煎肉	023
家常红烧肉	023
西芹黄花菜炒肉	024

辣子肉丁	025
咸鱼红烧肉	025
双菇粉丝肉片汤	026
白菜红枣肉汤	027
丝瓜肉片汤	027
白萝卜肉丝汤	028
清补肉汤	029
青苹果瘦肉汤	029
金针菇瘦肉汤	030
莲藕红豆瘦肉汤	031
核桃板栗瘦肉汤	031
猪排骨.....032	
四季豆炖排骨	033
香芋蒸排骨	034
糖醋排骨	035
东坡排骨	035
甜酸番茄焖排骨	036
双椒排骨	037

豆瓣排骨	037
莲藕萝卜排骨汤	038
西洋菜排骨汤	039
排骨苦瓜汤	039
胡萝卜板栗排骨汤	040
苦瓜黄豆排骨汤	041
莲藕花生鸡爪排骨汤	041

猪蹄.....042

可乐猪蹄	043
香菇炖猪蹄	044
白云猪蹄	045
冰糖炖猪蹄	045
黄豆焖猪蹄	046
蚝油鲜虾猪蹄煲	047
黄花菜木耳猪蹄汤	047
猪肝.....048	
水煮猪肝	049

猪肝炒花菜	050
胡萝卜炒猪肝	051
红椒炒猪肝	051
牛肉	052
南瓜炒牛肉	053
豌豆炒牛肉粒	054
翡翠牛肉粒	055
彩椒炒牛肉	055
番茄鸡蛋炒牛肉	056
胡萝卜炒牛肉	057
干煸牛肉	057
西蓝花炒牛肉	058

香葱牛肉	059
果味牛肉	059
葱韭牛肉	060
清汤萝卜煲牛腩	061
番茄黄豆牛腩	061
牛肉南瓜汤	062
山药牛肉汤	063
浓汤蘑菇煨牛肉丸	063
牛肚	064
红烧牛肚	065
萝卜牛肚煲	066
红油肚丝	067

牛肚汤	067
羊肉	068
香菜炒羊肉	069
山楂马蹄炒羊肉	070
子姜炒羊肉丝	071
白菜扒羊肉	071
玉米羊肉汤	072
鲫鱼烧羊肉	073
尖椒羊肉	073
白菜羊肉丸子汤	074
酸奶烩羊肉	074

Part 3

跟外婆学做禽肉菜



鸡肉	076
麻油鸡块	077
白果鸡丁	078
口水鸡	079
棒棒鸡	079
干煸麻辣鸡丝	080

青蒜炒鸡丝	081
花椒炒仔鸡	081
蒜子陈皮鸡	082
宫爆鸡丁	083
酱爆鸡丁	083
茄汁莲藕炒鸡丁	084

菠萝鸡丁	085
蚝油鸡条	085
百合炒鸡丝	086
南瓜烧鸡	087
家常鸡	087
蜜瓜鸡球	088

酱鸡块	089
番茄鸡片	089
枸杞百合蒸鸡	090
鸡丁豌豆	091
板栗烧鸡	091
红油豆腐鸡丝	092
姜汁鸡	093
粽子烧鸡	093
山药红枣鸡汤	094
椰汁杞枣炖母鸡	095
清汤冬瓜鸡	095
冬瓜鲜菇鸡汤	096
绿衣鸡肉汤	097
香橙炖鸡	097
鸡翅	098
虾酱蒸鸡翅	099
番茄鸡翅	100
苦瓜焖鸡翅	101
辣子鸡翅	101
鸡爪	102
麻辣鸡爪	103
板栗枸杞鸡爪汤	104
豉酱蒸凤爪	105

花生红豆凤爪汤	105
鸭肉	106
莴笋玉米鸭丁	107
菠萝炒鸭丁	108
腰果鸭丁	109
苦瓜炒鸭片	109
滑炒鸭丝	110
板栗焖鸭	111
红枣鸭子	111
菠萝蜜炒鸭片	112
芋头烧鸭	113
莴笋焖鸭	113
鸭肉炒菌菇	114
金针炒鸭丝	115
京葱炒鸭丝	115
大白菜老鸭汤	116
玉米马蹄煲老鸭	117
沙参玉竹老鸭汤	117
甘草绿豆炖鸭	118
苹果水鸭汤	119
青螺炖鸭	119
萝卜马蹄煲老鸭	120
冬瓜干贝老鸭汤	121

黄豆马蹄鸭肉汤	121
鸭胗	122
洋葱炒鸭胗	123
鸭胗炒上海青	124
笋爆鸭胗	125
爆炒鸭胗	125
鸽肉	126
香菇蒸鸽子	127
白果炖乳鸽	128
脆皮乳鸽	129
辣炒乳鸽	129
菌菇鸽子汤	130
笋炒鸽脯	131
五彩鸽丝	131
鹅肉	132
鹅肉烧冬瓜	133
黄焖仔鹅	134
韭黄炒鹅肉	135
莴笋胡萝卜爆鹅丁	135
辣椒炒鹅片	136
豆皮烧老鹅	136



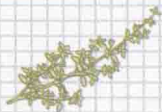
Part ① 外婆的“肉”理

许多来过中国的外国友人都会说，喜欢中国的美食。而肉类真的是中国美食中最重要的元素。

无论是在餐馆酒楼还是在家中，肉类美食都是主角，也是外婆几十年来厨房的主角。外婆买菜做饭几十年，对于肉类这个主角可是形成了她自己的一套理论。下面就分享一下外婆的“肉”理。

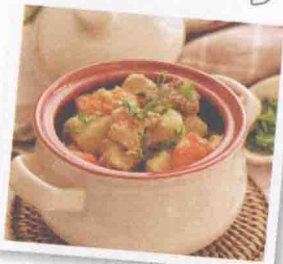


跟外婆了解肉类知识



肉类因其美味而又有营养成为中国美食的主角。肉类以畜肉、禽肉为主。畜肉有猪肉、牛肉、羊肉、兔肉等，禽肉有鸡肉、鸭肉、鹅肉等。研究认为，肉类含有丰富的蛋白质、脂肪、B族维生素和矿物质，是人类的重要食品。

蛋白质



肉类蛋白质大部分存在于动物肌肉之中，其中蛋白质含量为10%~20%，属于优质蛋白质。肉皮中也含有少量的蛋白质，主要成分是胶质，虽营养价值不高，但可以利用它与豆类混合食用而提高蛋白质的营养价值。肉汤中含有大量含氮浸出物，主要成分是溶于水的肌溶蛋白、肌肽、肌酸、肌酐、嘌呤碱。这种浸出物越多，味道越浓，刺激胃液分泌的作用越强，味道越鲜美，有增进食欲的作用。可以说，蛋白质是生命活动的物质基础之一。

卵磷脂和胆固醇

肉类脂肪中还含有少量卵磷脂和胆固醇。肉类脂肪的熔点和体温相近，其中猪油稍低，牛油、羊油略高，故其消化率较低。动物脂肪中含有脂肪酸，如亚麻油酸、亚麻油烯酸及花生油烯酸的含量较植物油低，而饱和脂肪酸含量比植物油高。由于饱和脂肪酸可使血胆固醇升高，所以冠心病患者要少食动物脂肪。





矿物质

肉类中的矿物质含量一般为0.8%~1.2%，含钙较少，而含铁、磷较多。肝在动物内脏中营养价值最高，含有磷、硫、钙、铁、铜等。肾脏中含铁较高。

脂肪

动物肉类脂肪，多积聚于皮下、肠网膜，以及心、肾周围结缔组织及肥肉之中，其含量因动物种类、育肥情况而有很大差别，一般平均含量为10%~30%。脂肪的成分多为硬脂酸、软脂酸和油酸，总之以饱和脂肪酸为主。肥肉中的脂肪含量约占90%。离肉中，鸡肉脂肪含量约为2%，但水禽类明显高一些，为7%~11%。



维生素

肉类可以提供多种维生素。瘦肉是B族维生素的良好来源，特别是维生素B₁，维生素D和维生素C含量则很少。而动物内脏中，如肝脏中含有维生素A和维生素D；肾脏中含有维生素B₁和维生素B₂。



跟外婆去买肉



现在食品的安全问题已经成为大家的关注热点，瘦肉精等一系列问题的出现，让人们对市场流通的食品有了担忧。而肉类不但是我们生活中常吃的食物，更是我们主要的营养来源，所以选购新鲜、安全的肉，是至关重要的。

外婆教你买新鲜肉

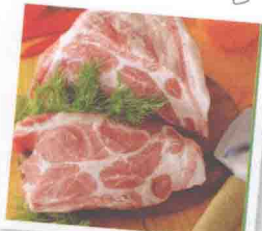
肉类非常容易变质，变质的肉吃了会对身体健康非常不利，所以买肉当买新鲜肉。怎样才能辨别出肉是否新鲜呢？且听外婆分解——

①嗅：拿起肉来，用鼻子嗅一下肉的气味，若有腥臭味或者奇怪的味道，那么表明这肉已经不新鲜了，甚至已经严重变质，绝对不能吃。

②看：新鲜的肉颜色均匀，呈浅红色，有光泽；已经变质的肉颜色暗淡，或者呈浅绿色、灰色。

③摸：买肉的时候用手触摸一下，新鲜肉表面略干燥或者微湿润，切面有点湿润却不粘手；变质肉表面会非常干燥，切面会发粘。

④压：轻轻用手指压一下，新鲜的肉富有弹性，按压后会迅速回复原状；变质肉则没有弹性，肉质松软。



外婆教你巧辨“毒肉”

现在市场上流通着各种有损人体健康的肉，我们简称为“毒肉”。如囊虫病肉、注水肉、病死肉等，它们是人体健康的一大威胁。现在随着这些“毒肉”的出现，外婆也学会了巧妙地辨别毒肉。

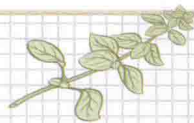
①**囊虫病肉**：这种肉主要出现在猪肉上。囊虫病肉是囊虫寄生在猪体内造成的，对人体的危害非常大，所以一定要把它辨别出来。这种寄生虫多寄生于瘦肉、心、膈肌上，所以买瘦肉的时候要注意，如果瘦肉中出现米粒大小、白色半透明的囊膜，囊内有半透明的液体和白色点状头节，这肉就是囊虫病肉。

②**注水肉**：注水肉虽然对人体的危害没有囊虫病肉那么大，但也不容小觑。贩卖注水肉是商家昧着良心的欺骗行为，所以我们要认真辨别出注水肉。由于注入了很多水，注水肉质量也较重，所以拿起一块肉的时候，肉有水往下滴，而且感觉比较重，则表明是注水肉。另外，割一块肉放置片刻，有水流出来的话也表明这是注水肉。还有一个方法是，取一块白纸粘在肉上，如果纸很快被水浸透，就是注了水的；若不容易湿透，纸上只沾有油迹，则表明未注水。

③**病死肉**：病死肉就是病猪、死猪的肉。病死肉吃了对人体健康的危害非常大。目前市场上仍然流通着一些病死肉，所以大家要尤其小心，一定要注意辨别。首先，买猪肉时，拔一根猪毛或者几根猪毛，观察一下毛根处，如果毛根发红，则表明是病猪；如果毛根白净，则不是病猪。死猪肉多呈暗红色，用刀背压一下，可以看到暗红色的淤血，所含的水分也较多，而且切面呈豆腐状。



跟外婆学健康吃肉



我们都知道肉类的营养很丰富，但是倘若我们没有正确地吃肉，很可能不但不会为我们带来健康，还会对身体不利。外婆有着丰富的人生阅历和生活体验，很清楚怎么食用肉类才能维护人体的健康。不妨跟着外婆学一下如何健康吃肉吧！



谁不适合吃肉

①老年女性：研究表明，吃肉多的老年女性髌骨骨折的可能性更大。

②风湿病患者：风湿病患者在进行药物治疗的同时，应减少动物脂肪的摄入量。因为动物脂肪中含有大量容易引起关节炎的物质，过多进食富含动物脂肪的食物会加重患者的病情。

何时不该吃肉

许多人在体育锻炼或体力劳动后常有肌肉发胀、关节酸痛、精神疲乏的感觉。为了尽快消除疲劳，他们会选择吃一些肉食，以为这样可以补充营养，满足身体需要。其实，此时应多吃些碱性食物，如水果、蔬菜、豆制品等，才能尽快消除运动带来的疲劳。





如何正确吃肉

有研究发现，每天吃畜肉者患肠癌的概率比不吃畜肉者要高2.5倍。为了引导人们正确吃肉，营养学家给出以下建议：

- ①多用炖的烹饪方式。长时间炖肉可减少肉中大量的胆固醇。
- ②多吃禽肉，少吃畜肉。禽肉脂肪少，营养价值相对较高。
- ③多吃骨头少吃肉。骨头营养丰富，而胆固醇含量却低于肉。

每天应该吃多少肉

过量吃肉会降低机体免疫力，使人体对各种疾病难以抵抗。

按照合理的饮食标准，每人每天平均需要摄入动物蛋白质45克。除了从肉中摄取外，还可以通过牛奶、蛋类等补充。因此，每天最好吃一次肉菜，而且最好在午餐时吃，肉量以80克左右为宜，再在早餐或晚餐时补充点鸡蛋和牛奶，就完全可以满足身体一天里对动物蛋白质的需求了。

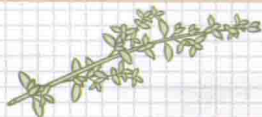


有些肉要少吃

腌腊熏烤类熟食在制作过程中，燃料及脂肪在不完全燃烧过程中都能产生致癌物，食用油与金属棒在反复加热的过程中也会产生对人体有害的物质。此外，加热时间不足还可能使肉中携带的寄生虫“幸免于难”。而绞肉类食品，如香肠、火腿、贡丸、汉堡肉饼等，因为都是以肥肉与瘦肉混合绞制，表面看不出来肥瘦，但很容易在不知不觉中就摄取过多的脂肪而不自知，经常食用会使人发胖。



跟外婆学肉类保鲜



肉类相对于水果、蔬菜更要注重保鲜，不然很容易变质。在这方面外婆也很在行。下面给大家分享外婆的几个保鲜小方法。

1. 如果没冰箱，可以用纱布在白醋中蘸湿后把肉盖好，放一天是没有问题的。它减少了空气中微生物与肉的接触，还有一定的杀菌作用，肉也不会酸。

2. 条件允许的话，尽量用保鲜膜或保鲜袋将肉装起来，置于冰箱内。可以将肉买回后切成小片，进行小包装存放，冷藏起来，需要多少就取出多少进行解冻。肉经过多次解冻、切取的话，很快就变得不新鲜了。

3. 若没有冰箱，而且所需要保鲜的时间也不是很长的话，可以用盐、油将肉腌起来，这样也可以将肉保鲜一段时间。但是，若需要保鲜的时间很长，则不适于用这个方法。

4. 将芥末装在小碟子里，和肉放在一块，这样肉也可以保鲜一段时间。

5. 干燥法是针对没有冰箱，而气温又相对较高的情况下采取的一种保存肉类食品的方法。常利用烘烤方法，除去肉中水分，使水分含量降低至20%以下，肉就可以较长时间储存了。

6. 将鲜肉切成条，在肉表面涂上些蜂蜜后，再用线穿起来，挂在通风处，可存放一段时间，且肉味更加鲜美。

