

品质生活

国明的美食课堂

最爱吃的

——国家高级西点师
文怡美食生活馆培训总监
国明 著

家常肉菜

食怎可无肉，吃主儿必学的60道经典肉菜。

附赠60分钟

【DVD】
VIDEO

国明示范讲解
一对一课堂

国纺



国明的美食课堂

最爱吃的家常肉菜

国明 著



 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

最爱吃的家常肉菜 / 国明著. —北京: 中国纺织出版社, 2013.4

(国明的美食课堂)

ISBN 978-7-5064-9517-2

I. ①最… II. ①国… 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 (2012) 第 308125 号



国明的美食课堂

最爱吃的家常肉菜

策划编辑: 尚 知 韩 婧

责任编辑: 韩 婧

特约编辑: 赵旌羽

责任印制: 刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

http: //www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京艺堂印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2013年4月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 10

字数: 205千字 定价: 29.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

前言



饭 桌上什么菜最受欢迎？让你隔一阵就垂涎欲滴的又是哪一道？一到过年过节就要隆重准备、豪华出场的又是哪几样？

粉蒸排骨、蜜汁叉烧、手抓羊排、咖喱肉蟹、麻辣香锅……各种让人食欲大开的硬菜能不能成为你家餐桌上的招牌菜呢？

不知道有没有人跟我以前一样，到了肉摊分不清不同部位的肉是什么用途，牛肉做出来硬，羊肉又感觉膻，海鲜基本都不认识，更别提如何做了。十几年的煮妇当下来，越来越觉得连菜市场、超市都充满了学问，家里的厨房也是需要智慧才能香飘四溢的。要想成为一个成功的私家主厨还真得修炼一番——

首先要了解自己和家人的饮食习惯和身体特点，不仅要好吃，还得要吃好。

其次要多看菜谱，多跟厨艺好的“师傅”交流，在煮妇煮夫界自然也有“三人行必有我师”的道理。交流完了还要多动手，别人说十遍不如自己做一遍，做完了把原料配比记一记，把心得体会写一写，一个菜如果能在短期内多做几遍，或定期重复，基本就算是掌握了，可以列在自己私房菜的菜谱里了。

最后，学厨也要不断与时俱进，所谓活到老学到老嘛。平时逛超市、逛菜市场，碰到不认识的食材和调料多看多问，去外面馆子吃了道好吃的菜也要多分析多尝试。

想做个信手拈来、淡定如水的厨房高手，还有最后一招，那就是每天花10分钟计划第二天的食谱！没错，凡事要早做准备才会从容不迫！

国家高级西点师
文怡美食生活馆培训总监、烘焙讲师
时尚生活类杂志美食撰稿人



(一) 烹肉必知的基本术语	6
(二) 肉类的部位挑选和使用方法	8
(三) 做好肉菜的常用调料	14
(四) 高汤是做肉必备提味搭档	16
(五) 好吃肉小秘诀	18

PART
10

猪肉

——味道最香最滋补……21

蒜泥白肉	22
鱼香肉丝	24
京酱肉丝	26
回锅肉	28
木须肉	30
锅包肉	32
爆三样	34
水煮肉片	36
家常红烧肉	38
菠萝咕咾肉	40
蜜汁叉烧肉	42
红烧狮子头	45
糖醋排骨	48
荷叶粉蒸排骨	51
蒜蓉果酱烤肋排	54
蒜香猪排饭	56
卤肉饭	58
香辣卤猪蹄	60
酱肘子	62

PART
02

鸡肉

· 鸭肉

——细嫩味美花样多……65

口水鸡	66
宫保鸡丁	68
歌乐山辣子鸡	70
小鸡炖蘑菇	72
大盘鸡	74
咖喱鸡块	76
三杯鸡	78
香橙鸡柳	80
豉汁蒸凤爪	82
蒜蓉蜜汁烤翅	84
照烧鸡腿饭	86
板栗烧鸭	88
卤鸭翅	90



PART 03

牛肉·羊肉

——强身补益各有所长……93

酱牛肉	94
黑椒牛柳	96
家常烧牛肉	98
酸汤肥牛	100
扒牛肉	102
红酒牛排	104
葱爆羊肉	107
红焖羊肉	108
它似蜜	110
烤羊棒骨	113
烧羊肉	116
手抓孜然羊排	118

PART 04

鱼·虾

——备受推崇的健康肉……121

清蒸鲈鱼	122
水煮鱼	125
酸汤鱼	128
剁椒鱼头	130
避风塘虾	132
腰果虾仁	134
柠檬蒜蓉虾	136
油焖大虾	138
红烧带鱼	141
咖喱蟹	143
酱爆鱿鱼	146
五香熏鲑鱼	148

附录：特别好味——在家享用人气美食

麻辣香锅	151
馋嘴蛙	155
麻辣兔丁	156

(一)

烹肉

必知的基本术语

火候



火候，是指做菜过程中所用的火力大小和时间长短。火候的掌握要跟原材料的特点相结合，比如软、嫩、脆的原料多用旺火速成，老、硬、韧的原料多用小火长时间烹调。同时也

●温度	●油的表现	●下料后的反应	●适用范围
冷温油 一二成热， 约60℃	油面平静，油上方基本没有温度。	不会啪啪响，没有气泡。	炸花生、炸腰果等。
低温油 三四成热， 约100℃	油面平静，有少许泡沫，油上方温热。	入锅后有少量气泡，伴有沙沙声。	干熘，也适用于干料涨发，有保鲜嫩、除水分的作用。
中温油 五六成热， 约160℃	油面波动，泡沫消失，搅动时有响声，有少量的青烟产生，手放在油上方感觉很热。	入锅后气泡较多并伴有哗哗声。下料后，水分明显蒸发，蛋白质凝固加快。	炒、炆、炸等。具有酥皮增香、使原料不易碎烂的作用。
高温油 七八成热， 约220℃	此时油面转为平静，搅动时有响声，冒青烟，油上方已经开始虚手。	往锅中下料有大量气泡产生并伴有噼啪爆破声。见水即爆，水分蒸发快，料易脆化。	爆和重油炸等方法。具有脆皮和凝结原料表面，使原料不易碎烂的作用。
旺锅油 九成以上， 约300℃	油面平静，油烟密集并有灼人的热气。	往锅中下料，入锅后有大量泡翻腾并伴有爆炸声。	仅用于爆炒菜，家庭火力一般达不到。

跟原料数量的多少、体积大小有关系，整料大块需长时间小火，而碎小形状的食材急火速成即可。小火适合清炖、烧煮、烙煎面食；中火适用于滑炒、炸挂糊的原料，或收尽汤汁；大火多用于快炒。旺火就是比大火还大，只有爆炒用。一般家庭的燃气灶离旺火的要求还差一点，所以要想在家里实现爆炒，要做到三点：加热锅的时间长一点，油量稍大一点，一次放入的材料少一点。

(油温)



油温通常用“几成热”来表示，油的沸点在 $300^{\circ}\text{C} \sim 350^{\circ}\text{C}$ 左右，所以每成热相当于 $30^{\circ}\text{C} \sim 35^{\circ}\text{C}$ 。油温在加热时变化很快，要注意把握。

另外应注意的是，油温还须结合火力大小、材料特点和材料多少来做调整。

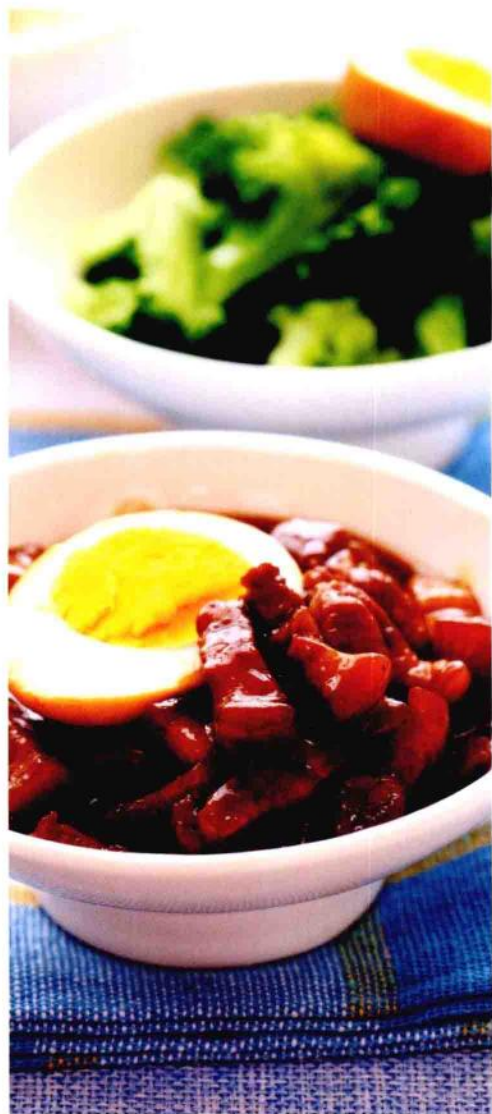
(调味)



加热前调味，又叫基础调味，目的是使原料在烹制之前就具有一个基本的味道，同时减除某些原料的腥膻气味，比如腌渍、上浆等。

加热中的调味，就是在加热过程中放入各种调味料一同加热，也叫做正式调味或定型调味，菜肴的口味通常正是由这一步来定型。

加热后的调味，又叫做辅助调味，可增加菜肴的特定滋味，比如各种蘸料。



(二)

肉类的

部位挑选和使用方法

猪肉

Pork

一级鲜猪肉肌肉色泽鲜艳，有光泽，肌肉为均匀的红色或淡红色，脂肪洁白；用手触摸肉表，有微干或微湿润的感觉，有一定的弹性，手指压后，凹陷立即恢复。

猪肉的不同部位肉质不同，一般可分为四级。特级：里脊肉；一级：通脊肉，后腿肉；二级：前腿肉，五花肉；三级：血脖肉，奶脯肉，前肘、后肘。不同肉质，烹调时有不同的方法。



猪头肉

包括上下牙颌、耳朵、上下嘴尖、眼眶、核桃肉等，皮厚、质地老、胶质重，适宜凉拌、卤、腌、熏、酱腊等，多用来制作冷盘，其中猪耳、猪舌是下酒的好菜。

里脊肉（小里脊）

是脊骨下面一条与大排骨相连的瘦肉。肉中无筋，是猪肉中最嫩的肉，可切片、切丝、切丁，作炸、熘、炒、爆之用最佳。



通脊又称外脊

位于脊椎骨外与脊椎骨平行的一长条肉。肉色发白，肉质细嫩。适于滑熘、软炸及制蓉泥等。

槽头肉

又称血脖肉，是猪头与躯干连接部位的颈脖肉，这部分肉肥瘦不分，肉质差，一般多用来做馅。

坐臀肉

位于后腿上方，臀尖肉的下方臀部，全为瘦肉，但肉质较老，纤维较长，一般多用作白切肉或回锅肉。

五花肉

为肋条部位肋骨的肉，肥瘦相间，适用于红烧、清炖和粉蒸等。



肋排

即胸腔的片状排骨，肉层比较薄，肉质比较瘦，口感比较嫩，适宜做糖醋排骨或煮排骨汤。



后腿肉

肉质嫩，有肥有瘦，肥瘦相连，皮薄，适宜做白肉（凉拌）、卤、腌、做汤，或做回锅肉等。后腿棒子骨前有一块球形瘦肉，呈椭圆形，外被薄膜，肉质较嫩，但有筋，肉纤维横竖交叉，叫作“弹子肉”，又称“拳头肉”、“元宝肉”，适宜熘、炒、烧，亦可用于汆汤。



臀尖肉

位于臀部的上方，都是瘦肉，肉质鲜嫩，一般可代替里脊肉，多用于炸、熘、炒。



前排肉

又称上脑肉、凤头肉，是背部靠近脖子的一块肉，瘦内夹肥，肉质较嫩，适于做米粉肉或炖肉。



奶脯肉

又称下五花肉，在肋骨下面的腹部，结缔组织多，均为泡泡状，肉质差，多熬油用。



蹄髈

又称肘子，其皮厚、筋多、胶质重，适宜凉拌、烧、制汤、炖、卤、煨等，其中前蹄髈比后蹄髈更好一些。

猪蹄

又称猪手，只有皮、筋、骨骼，胶质重，适宜烧、炖、卤、煨等。



牛肉

Beef

新鲜牛肉肌肉有光泽，呈均匀的红色，脂肪洁白或淡黄，外表微干或有风干膜，不粘手，弹性好，老牛肉肉色深红、肉质较粗；嫩牛肉肉色浅红，肉质坚而细，富有弹性。

牛腩

牛腩是指带有筋、肉、油花的肉块，这只是一种统称。若依部位来分，牛身上许多地方的肉都可以叫作牛腩。国外进口的部分是以切成条状的牛肋条为主（又称条肉），是取自肋骨间的去骨条状肉，瘦肉较多，脂肪较少，筋也较少，适合红烧或炖汤。另外，在里脊肉上层有一片筋少、油少、肉多，但形状不大规则的里脊边，也可以称作牛腩，是上等的红烧原料。



牛腱子

牛大腿上的肉，属于常运动的部位，筋纹呈花状，烹煮后劲道又多汁，口感极佳。适合卤、清炖，或是切成薄片后以火锅、炒的料理方式食用。



牛里脊(小里脊)

小里脊肉，属于运动量最少、口感最嫩的部位，常用来嫩炒或铁板烧。



牛蹄筋

牛蹄筋是牛蹄骨的韧带和筋腱，富含胶质，有增加皮肤弹性、强健筋骨之效，因其比较不容易软烂，所以要选择卤、烩、烧等长时间烹饪的方法制作，以保证其口感。

牛上脑

牛上脑指的是牛后颈部位的肉，位于颈上部牛头位置到前脊椎（眼肉）上部，这个部位肉的特点是肥瘦交错，比例比较均匀，适合扒、煎或者切片炒。



牛排

肩胛部、肋脊部以及胸腔左右两侧、腰脊部都是牛排的选择部位，烹调时需根据肉质的不同进行不同的区分。



牛尾

牛尾外面有一层筋膜，布满脂肪和筋质，通常去皮切块出售。尾巴富含胶质、风味十足，做汤或炖煮都是很好的选择。

羊肉

Mutton

新鲜羊肉摸上去有点黏，能轻易粘住小纸条，肌肉结构坚实而有弹性，切成较厚的片后也能立起来，买带骨羊肉时，骨骼越细，羊的年龄越小，肉质也越细嫩。

日常市场上买到的多为绵羊肉，有些特殊地域可能会食用山羊肉，如海南。绵羊肉比山羊肉的脂肪含量高，所以口感也就更好。山羊肉的膻味比较大，因为山羊肉的脂肪中含有一种叫4-甲基辛酸的脂肪酸，这种脂肪酸挥发后会产生一种特殊的膻味。以下这些羊肉的部位最为常用。

羊腿肉

前腿上的肉称为前锤子，肉中夹筋，筋肉相连，肉比较脆，适宜烧扒和酱制。羊后腿肉则肉质细嫩，适于炒、炖、烤等，腿部腱子肉中筋肉相连，较适于酱制。



● 羊前腿



● 羊后腿

羊排

即连着肋骨的肉，外覆一层薄膜，肥瘦结合，质地松软。适于扒、烧、煎、烤等。



羊脊骨

因羊脊骨形状酷似蝎子，故而俗称羊蝎子。羊蝎子常可用来炖、焖或做火锅。

羊里脊

里脊肉又分大里脊和小里脊，大里脊就是大排骨相连的瘦肉外侧，有筋覆盖，通常吃的大排去骨后就是里脊肉，小里脊是脊椎骨内侧的一条肌肉，比较少，很嫩，是葱爆羊肉、滑溜里脊、涮羊肉的最佳选择。

羊蹄

含有丰富的胶原蛋白，且不含胆固醇，具有强筋壮骨之功效，多适用于焖、炖等做法。



禽肉

Poultry

活家禽要选神态精神、头部伸缩有弹性、翅膀羽毛紧贴身体的。如果是杀好的，皮下有大量瘀血的别买。鸡肉可补五脏治脾胃虚弱，鸡肝能平肝明目、补血；鸭肉可补血养胃，鸭血可治虚热；鹅肉可解热、补气，鹅血可补血。



鸡翅

肉嫩皮多，质地鲜嫩，特别适合煎、烤、烧，味道口感好，但一次不可多吃。



鸡脯

肉筋很少，肉质白细，是鸡身的最好部位，适于煎、炸、炒、扒等多种烹调方法。



鸡腿

筋较多，肉质较老，可用于焖、烩或煮汤，煮过的鸡腿还可以做煎鸡腿、炸鸡腿等。

不同鸡龄的分类与吃法

鸡肉中含有较多呈鲜物质，随年龄增长而增长。仔鸡是当年刚孵化不久的小鸡，肉质极嫩，开锅即熟，可炸、煎、焖，常常整只用。当年鸡的肉质肥嫩鲜美，可以用煎、炸、烤、焖、蒸、烧、拌等多种烹调方式。隔年鸡鸡龄在1年以上，含有较多的可溶性蛋白，用来煮汤最为适宜，用于烹制菜肴味道也很鲜美。



鸡爪

肉少，多皮筋，胶性大，皮脆嫩，常用于煮汤，也宜用于卤、酱，质地肥厚的还可煮熟后脱骨拌食。

水产

Seafood

生鲜鱼的眼睛应该是清澈而且稍微凸起的、鱼鳃鲜红没有污垢、鱼身和鱼肉应该有韧性和光泽。买鱼时可以先闻味道看是否新鲜。虾要皮紧壳硬有光泽。蟹要买鲜活、眼睛转动灵活的。



鲈鱼

学名马鲛，富含脂肪，肉质厚实细腻、鲜美肥嫩、刺少，最宜红烧，还可红焖、清炖，其肉还可制馅。



草鱼

又称白鲢，以湖南、湖北出产的最佳，肉色白、细嫩，可炒、烧、炖、蒸，著名的“西湖醋鱼”“酸菜鱼”，多以草鱼烹制。



鲈鱼

鲈鱼分海水鲈和淡水鲈两种，鲈鱼肉质呈蒜瓣状，刺少，味鲜美，可以清蒸、红烧、炸、炒等，其中清蒸最佳。



螃蟹

江、河、湖、海均有出产，繁殖期（海蟹4~10月、淡水蟹9~10月）食用最佳，雌蟹有蟹黄，雄蟹有脂膏。腹部呈圆形的是雌蟹，腹部呈三角形的是雄蟹。



青虾·对虾

青虾又称河虾、草虾，各地淡水湖均产，4~6月为盛产期，可用于白灼、蒸、炒、炸、焗、煎等。白灼时原只洗净即可；如用于取肉，可先冷藏1小时取出，去虾头，剥虾皮、虾尾；用于炸，剥去头、爪、壳，留虾尾，去泥肠，在腹部中间剖一刀；用于煎，剪去虾须、虾枪及爪、足，挑去虾头沙袋及泥肠，剪去三叉尾，洗净。

对虾又称明虾、大虾，是中国产量最大的鲜虾品种，加工、烹调方法与青虾相同。

(三)

做好肉菜的 常用调料

香辛料

Spice

香辛料包括辛辣类的葱姜蒜、辣椒、胡椒、花椒等；芳香类的肉桂、丁香、肉豆蔻等；香草类的茴香、甘草、百里香等；上色类的姜黄、红椒、藏红花等。咖喱粉、辣椒粉、五香粉则是混合类香辛料的代表。

葱：常用于爆香、去腥。

姜：可去腥、除臭，并增加菜肴风味。

蒜：常用其爆香料，可切片或切碎。

辣椒：可增加菜肴辣味，并使菜肴色彩鲜艳。

花椒：亦称川椒，常用来红烧及卤。花椒粒炒香后磨成的粉末即为花椒粉，若加入炒黄的盐则成为花椒盐，常用于油炸食物蘸食之用。

胡椒：辛辣中带有芳香，可去腥及增添香味。白胡椒味较温和，黑胡椒味则较重。

大料：又称大茴香、八角，常用于红烧及卤。香气极浓，宜酌量使用。

干辣椒：可去腻、膻味。将籽去除，以油爆炒时，需注意火候，不宜炒焦。

红葱头：可增香。切碎爆香时，应注意火候，若炒得过焦，则会有苦味。

五香粉：五香粉包含桂皮、大茴香、花椒、丁香、甘香、陈皮等香料，味浓，宜酌量使用。



• 桂皮



• 草果



• 肉豆蔻



• 豆豉香辣酱

酱油、生抽、老抽

酱油是总称，生抽、老抽都属于酱油，都是经过酿造发酵加工而成的酱油。老抽以上色为主；生抽则以调味为主。

调味酒

Cooking Wine

调味酒的作用主要是去除鱼、肉类的腥膻味，增加菜肴的香气，有利于咸甜等各种味道充分渗入菜肴中。菜谱中的调味酒里常出现料酒、黄酒、绍酒等几种烹饪用酒，它们都有什么区别呢？

黄酒：黄酒是中国的特产，也称为米酒，属于酿造酒，在世界三大酿造酒（黄酒、葡萄酒和啤酒）中占有重要的一席。黄酒不同于白酒，它没有经过蒸馏，酒精含量低于20%。从理论上来说，啤酒、白酒、黄酒、葡萄酒、威士忌都可用作料酒。但长期的实践发现，以黄酒烹饪效果最佳。

绍酒：是绍兴黄酒的简称，是麦曲糯米酒的代表，也是黄酒中历史最悠久、最有代表性的品种。

料酒：与黄酒有本质的区别，它已经不是纯发酵的，而是用黄酒做原料，另外再加入一些香料和调味料做成的，是一种烹调用调味酒，因此做菜时用料酒效果也很好，而且价格比黄酒便宜得多。

醋

Vinegar

醋在中国菜的烹饪中有举足轻重的地位，除了调味之外，醋在烹调中还有除鱼、肉毒，减少蔬菜维生素流失等作用。由于使用原料、制作工艺、人们饮食习惯的不同，各地醋的口味相差很大。

白醋：是以白酒为原料，加醋种和豆腐水发酵而成，所以澄清无色，酸味柔和，用来去除动物内脏的异味，效果非常好。

米醋：香而不涩，酸而不烈，适合糖醋口味的菜品。

山西老陈醋：比一般的醋酸味更浓烈，色泽深，口感醇厚而不涩，这种醋越放越香、久放不坏，适合腌渍用。

镇江香醋：被称为“醋中之王”，它具有酸而不涩、香味浓郁、色泽黑中带亮、口感微甜、浓稠醇香的特点，适合制作多种凉菜和热菜。

大红浙醋：由红曲米和糯米发酵而成，色泽亮丽、酸味适中、味道鲜美，冷热均可，用在很多粤菜和海鲜菜品中。

(四)

高汤

是做肉必备提味搭档

高汤是烹调必不可少的东西，用于增味吊鲜。做菜但凡用水的地方，若用高汤代替，这菜做出来就会鲜美许多。有句“无鸡不香，无鸭不鲜，无皮不稠，无肚不白”的话，就是说的高汤。高汤的制作，有很多方法。好的高汤是用老母鸡、甲鱼这样的滋补食材一起熬制的；中等的可用鸡架子、猪骨头熬制；也有用猪下水和猪血混合炖出来的高汤，据说味道也相当鲜美。还有纯素的高汤，只用蔬菜、蘑菇等材料一起煮，味道甘甜。通常熬浓汤用大火，炖清汤用小火。做好的高汤可以分装在保鲜袋或是容器中，冷冻起来，做菜时可以为各类菜肴提味增鲜。

鸡高汤*

〔材料〕 鸡架子 1 只（约 600 克）、洋葱 100 克、胡萝卜 50 克、西芹 50 克、香菜梗 10 克、香叶 2 片

做法

- 1 将鸡架子焯烫去除腥味和血水，洗净备用（图1）。
- 2 蔬菜洗净；洋葱对切两半；胡萝卜切条；西芹切段；香菜梗切段（图2）。
- 3 取一汤锅，放入水煮沸，加入鸡架子、蔬菜和香叶，再次煮沸后改为小火，熬煮约2小时，过滤后即可使用（图3、图4）。

