

就是爱吃肉

黄春慧 著

飘香的美味
生活的智慧

贡丸、香肠、肉干、肉松、腊味、板鸭，
绝选风味，教你吃遍传统好滋味！



中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

就是爱吃肉 / 黄春慧著. -- 北京: 中国纺织出版社, 2013.5

ISBN 978-7-5064-9609-4

I. ①就… II. ①黄… III. ①肉制品—食品加工
IV. ①TS251.4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第049457号

原文书名: 《家庭手工肉制品》

原作者名: 黄春慧

©膳书房文化事业有限公司, 2009

本书中文简体版经膳书房文化事业有限公司授权, 由中国纺织出版社独家出版发行。本书内容未经出版者书面许可, 不得以任何方式或任何手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号: 图字: 01-2012-4800

责任编辑: 安茂华

装帧设计: 水长流文化

责任印制: 刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京千鹤印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2013年5月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 8

字数: 196千字 定价: 36.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

就是爱吃肉

黄春慧 著



About the Author

作·者·介·绍



黄春慧

经历

生长于苗栗的客家妈妈，
因为热爱烘焙与烹饪，
因此钻研各式美食。
经常为了研究料理，不辞南北征战，
为的就是想尝遍各种地道风味美食，
从中研究进而融合、变化出独到的创意与巧思。
拥有专业证书，曾任烹饪补习班指导老师，
至今仍持续于各社区大学推广、分享能在家轻松制作
的美味点心及料理。

现任

苗栗县救国团中西点心糕点班，
手作糖果班、月饼伴手礼，
年节肉品加工班、热销伴手礼，
及苗栗社区大学手作糖果班、手作伴手礼，
手作厨房料理、巧手伴手礼等指导老师。

著作

《伴手礼自己做》
《一学就会的人气小西点》
《客家妈妈教你做糰》
《来做古早味零食》



序

写这本书时让我回忆起小时候爸妈忙着制作香肠、咸猪肝的情景……那年代，我家的竹竿上挂满香肠，总是让经过的同学们羡慕不已，甚至让一位从台北转学来的同学拿着少有的高档舶来品“巧克力”来我家跟我交换！当然，我欣然地换了……因为我想整竹竿的香肠，少个几节，妈妈应该也不会发现……

结婚后，家里就很少能闻到自家做的香肠、咸猪肝等的味道了。直到几年前，舅妈们提起以前爸爸自己做的香肠，那份记忆中的美味……在那时兴起试着要将爸爸的好手艺再次呈现的想法，也开始努力地回想、试做，我想尽可能地忠实传承老爸的拿手绝活，以解长久以来对老爸的感念，还有身为子女至少应该负起的责任使命，同时我也想跟学员分享这些从爸爸手中传承下来的好滋味。

一直以来，我也很感恩爸爸的一些外省伯伯，他们教会了我不少外省口味的做法，让我这个丫头可以学到不少业界的東西。

本书能顺利付梓，心中对许多人充满感谢，谢谢不辞辛苦远从台北到苗栗进行拍摄的工作人员，谢谢所有参与协助本书制作的大家，辛苦了！也谢谢好友玉格、儿子与维玲的帮忙；以及一直对我相当支持的台中总信烘焙食品原料行老板及工作人员们，谢谢你们的厚爱！

黄春慧

- 06 飘香千年，历久弥新的好味道
- 08 基本器具
- 10 基本材料
- 20 7招重点诀窍做出好味道
- 22 基底卤汤制作



Part 1 调理 & 冷热卤类

- 29 卤牛腱、卤牛肚、卤牛筋
- 30 汉堡肉
- 31 肉酱
- 32 卤味（卤猪大小肠）
- 34 卤味（猪头肉、猪耳朵、猪舌头）
- 36 综合卤味（鸡爪、鸡翅、鸡腿、鸡肝、鸡心）
- 37 五香鸡肫
- 38 可乐卤猪蹄
- 40 白云凤爪
- 41 盐水鸡
- 42 盐水鸭
- 43 盐水鸭掌、鸭翅
- 44 广式醉鸡
- 45 风鸡腿
- 46 玫瑰油鸡腿
- 48 卤水汾蹄
- 49 卤水米鸭
- 50 豉汁排骨
- 51 豉汁凤爪
- 52 桶子油鸡

Part 2 腌渍 & 腊肉类

- 55 咖啡香肠
- 56 萝卜干香肠
- 58 马告香肠
- 60 腐乳香肠
- 61 杏鲍菇香肠
- 62 辣味香肠
- 63 蒜味香肠
- 64 孜然香肠
- 65 桂花香肠
- 66 一口香肠
- 67 腊鸭肫
- 68 腊肉
- 70 腊肠
- 72 咸猪肝（湿）
- 73 客家咸猪肝（干）
- 74 板鸭
- 76 咸猪肉
- 77 香草咸猪肉
- 78 绍兴咸猪肉
- 79 马告咸猪肉

Part 3 烧烤 & 烟熏类

- 81 迷迭香烤鸡腿
- 82 豉油烧鸡腿
- 84 叉烧肉
- 86 烧腩（烧肉）
- 88 南乳烧鸡腿
- 90 烧桂花肠
- 92 广式烧鸭
- 94 乡村烤全鸡
- 96 熏茶鸭
- 97 湖南烟肉
- 98 五香熏鱼
- 99 冰镇熏卤味

Part 5 乳化类

- 121 当归枸杞贡丸（金）
- 123 塔香贡丸（木）、红曲贡丸（火）
竹炭贡丸（水）、咖喱贡丸（土）
- 124 原味贡丸
- 126 香菇贡丸
- 127 福菜贡丸

Part 4 干燥类

- 101 肉丝
- 102 海苔芝麻肉酥
- 105 原味猪肉条
- 105 黑胡椒猪肉条
- 106 原味猪肉角
- 107 辣味猪肉角
- 108 蜜汁猪肉干
- 110 柠檬猪肉干
- 112 沙茶猪肉干
- 114 黑胡椒牛肉干
- 116 五香牛肉干
- 118 香辣牛肉干
- 119 咖喱牛肉干



本书惯例

依照本书食谱烹调时，请注意下列事项：

- 🔥 烤箱在使用前务必要先预热到所需的温度。
- 🔥 烤箱的性能会随着品牌等的不同而有所差异；
标示时间、火候供参考用，请配合实际需求作最适当的调整。
- 🔥 食谱配方中味精、添加物、食用色素可斟酌添加或不加（食谱内标记 * 符号项）。
- 🔥 单位换算：

1 斤 = 16 两 = 600 克

1 两 = 37.5 克

1 大匙 = 15 毫升 = 3 小匙；1 小匙 = 5 毫升；

1/2 小匙 = 2.5 毫升；1/4 小匙 = 1.25 毫升

1 杯约 240 毫升

飘香千年，历久弥新的好味道

利用天然日晒、风干、腌渍与烟熏的食品保存方法，
是先民传承下来的生活智慧，
自然、不添加人工防腐剂，深富饮食环保与创意。
贡丸、咸猪肉、香肠、烟熏、肉干制品，73种肉制品加工，
带您体验古法的自制乐趣，品尝历久弥新的传统好滋味。



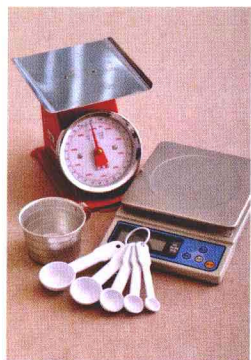
肉品的加工虽然从古时候流传至今，但随着饮食习惯的改变，肉制品有了更多样的风貌与味道，不仅传承了古老的方法与智慧，结合了其他各国的特色，并融入了现代的技术与创意，使得肉制品的美味更显千变万化，深受大家的喜爱。

经由风干或腌制的咸猪肉、香肠、腊肉、板鸭这些餐桌上的入菜角色，还有随时喜欢来上一包解馋的肉干、肉片、肉角等零嘴，以及肉松、肉丝这些令人喜爱的佐食好搭档，都能作为年节食品、零嘴赠礼，是逢年过节全家欢聚聊天或送礼伴手的最佳选择。



基本器具

准备好工具，才能迅速、准确地将原料做必要的处理。



计量用具

电子秤、磅秤

以1克为单位来标示的电子秤，准确又好操作、易判读，用来量测液态或固态的原料都十分方便。

量杯

有明显的刻度可直接用来量测液态材料。

量匙

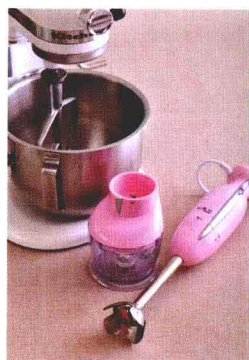
用来量取少量的液体、粉类材料。



专用肉馅灌肠机

肉馅机（含填充器）

用来绞碎肉块，以及灌制香肠。



混合搅拌

搅拌机

省时省力的搅拌器具，附有螺旋钩状、桨状及球状搅拌器，可视用途搭配使用。

调理机

又称均质机。用来搅拌打碎、混合材料，较适合于少量或细碎原料。用途同搅拌机。



切配用具

砧板

以韧性高、硬度好，坚硬耐磨的切面材质为宜。每次使用后应清洗干净，并放置在通风处晾干或擦干，避免细菌滋生。

刀具

基本上配备一把使用范围最广，宜刹宜切的文武刀即可；或就用途选择，可供斩剁的剁刀（骨刀），与适合切制质地软嫩原料的片刀（文刀）分别使用。

铁肉捶

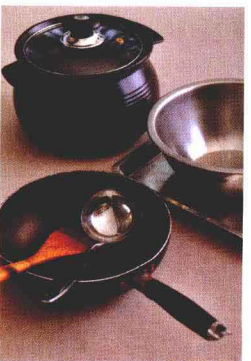
用来拍扁肉面、敲松肉筋。



包装工具

手压封口机、抽真空机

用于产品的包装。封口机主要作为密封开口，轻便实用；抽真空机在封口的同时也能将包装内的空气抽除，起到抽真空作用。



烹调工具

卤锅

卤煮用的烹调锅具。有大小不同的尺寸，以及铝制、不锈钢材质之分。选用时以锅身较深，稍厚、不锈钢制的锅子较佳。

平底锅

锅面宽平的浅锅，多用于煎炒，有铁与特氟龙材质之分。

汤勺

舀取原料使用，有不同尺寸，搭配汤锅的高度，以不烫手的材质为佳。

炒铲

炒锅的搭档，用来拌炒原料，选用上可就使用的炒锅，选择铁制、木制或不锈钢等不同材质搭配，原则上以不会刮伤损及锅具为宜。

钢盆

用来装盛材料、搅拌材料，有大小尺寸之分，最好依据用途准备大小刚好的尺寸。

调理容器（调理盘）

高度浅，可用于盛放原料，或用于制备调理原料时使用。



烧烤工具

烤箱

市售烤箱因应不同的需求，有不同的功能，一般家用烤箱，或是兼具微波、烘烤双重功效的烤箱都可以使用。但不建议使用只适用于简单加热的小烤箱。

烤盘

当直接将原料放在网架上进行烤炙时，底下必须放有烤盘来接滴漏的肉汁或油脂，也可在烤盘上铺垫上

铝箔纸，可省除清理烤盘的麻烦。

烤网

烤箱配备。长形造型、不锈钢制，不易变形、可重复使用，直接将原料放置上面即可入炉烤炙。

铁夹

烧烤过程中，可利用长柄夹子来翻动原料，让原料两面能受热均匀，或夹取原料使用。



包装包材

真空包装袋

真空专用袋具有较高的气体阻绝性，良好的真空包装能有效防止食品污染，不过仍需冷藏或冷冻保存，若保存不当，还是会造成肉毒杆菌滋生。

包装纸盒

各类材质包装礼盒，轻便好携带，适用于各式食品，伴手送礼都适合。



烟熏工具

带盖炒锅

可用于炒、炸，以及烟熏，有铁锅、不锈钢锅等。

铁网

圆形铁网，配合锅形，架在锅内可方便烟熏烹调、较稳固；也可以利用竹筷架成网格状使用，缺点是原料易因滑动而不稳，要注意。

铝箔纸

有耐高温、保温及免清洗的好处，可用于铺烤盘，包裹原料、折成盛具使用，或用来覆盖盖在食物表面，防止高温烤焦，以及包覆器具保护器具等，如：烟熏时可在锅底先铺一层铝箔纸，锅盖则利用铝箔纸包覆，这样事后只要将铝箔纸拿掉，就可减少难清洗的麻烦。



其他辅用具

灌肠器

用来灌制香肠、糯米肠类制品。圆勺下的长管较一般漏斗长，可挂住肠衣，方便香肠肉馅的灌制。

大小漏勺

汆烫、浸卤或油炸时，透过漏勺可快速捞起锅内的原料。油炸小滤网，可用来捞除油锅内残留的炸屑，保持炸油的清澈，让油炸物不易变黑。

滤网网筛

有粗细网之分，可用来过筛粉类避免结块以致搅拌不均的情况，或用来过滤液体滤除杂质及气泡，让制品质地细致。

毛刷

在烧烤食物的过程中经常需要多次涂刷酱

料，一般最常使用的就是木柄毛刷，蘸上酱汁就可以在食物表面均匀薄刷。

竹签

除了可用来串插原料烧烤外，也可在原料上戳孔用来判断制品是否烤熟，或者在香肠表面戳洞用于排气。

温度计

电子式温度计，方便用来测量温度。

拔毛夹

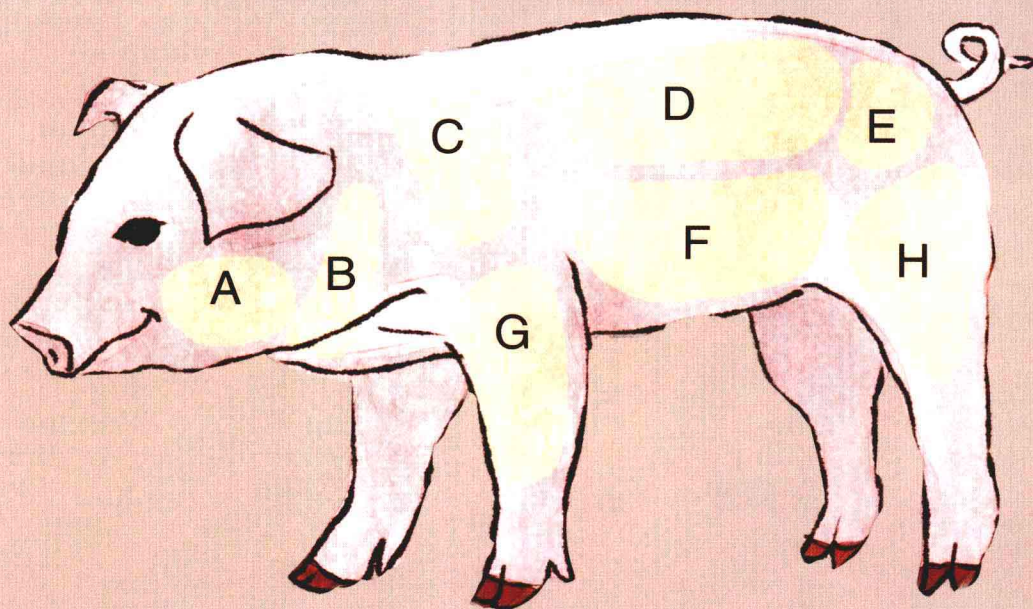
不锈钢制品，有平口、斜口设计，可用来拔除肉类皮层上的杂毛。

棉绳、塑胶绳

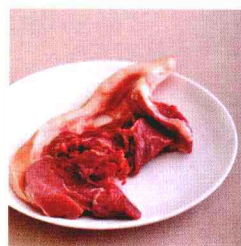
灌制香肠时，用来固定、绑紧分节，或吊挂欲风干处理的肉品。使用的绑绳有棉绳、塑胶绳。

基本材料

猪肉 Pork

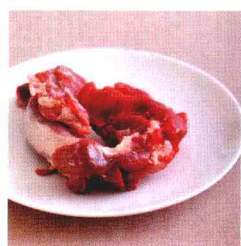


A 猪颊肉 B 肩颈肉 C 肩胛肉 D 背脊肉
E 小里脊 F 腹肋肉 G 前腿肉 H 后腿肉



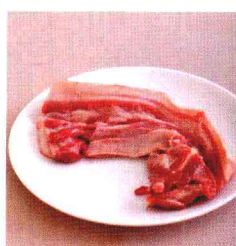
肩胛肉（胛心肉）

又称胛心肉，瘦多肥少，口感腴嫩，适合红烧、白煮、烧烤或是做成肉馅等。



梅花肉

位于肩胛肉上方，因肉质纹路花纹交错，貌似梅花点点，故称“梅花肉”，肉质嫩、纤维细、油脂分布均匀，约呈长方形，常被用来做叉烧。



五花肉

又称三层肉，位于腹肋部，为肋条部位肘骨的肉，是肥瘦相间的肉，适于红烧、白炖和做粉蒸肉。



排骨

又称小排，位于背部部，肉质较瘦，口感较嫩，油脂含量少，适合蒸、炸、烤。



肥猪肉

一般所称的板油，也就取自五花肉中间长块的油脂部分，而其他猪油则泛指分布猪只中的肥油脂。含丰富油脂，常与瘦肉馅搭配制作，如贡丸、香肠等制品。



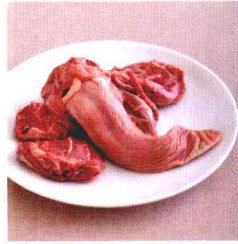
蹄髈

猪腿部靠上肢的部位，前蹄胶质重，瘦肉多；后蹄肉质肥而不腻，富有弹性，红烧、清炖皆宜。



猪蹄

猪前蹄肉多，后蹄筋多，富有弹性，选购时可视用途及喜好不同选择。烧煮时由于猪皮会释出胶质，要不时翻动，才不会焦锅。



猪颊肉、猪舌

猪颊肉又称腮边肉，也就是猪脸颊两边的肉，猪颊肉连着猪舌头，油脂不多，口感软嫩。猪舌又称口条、猪利，猪舌汆烫后表面会浮现一层白膜，要刮除、洗净后使用。



猪耳朵

与猪头皮一样富含胶质，质地厚实，多用于卤制。



猪肝

新鲜猪肝带有颜色，质地坚实摸起来无黏液，闻起来无腥味，适合汆烫、炒、煮、腌渍等。



猪大小肠

大肠小肠一定要清洗干净，以确保不留异味。



肠衣

用来填充肉品制作成肠类制品的肠衣，有天然肠衣和人工肠衣两种，可依加工及烹调方式的不同来选择使用。中式香肠使用的肠衣，多是以猪、羊、牛大小肠为原料加工生产的天然肠衣，这类天然加工完成的肠衣主要以高浓度盐渍方式保存，所以使用前需充分清洗浸泡，去除腥味。

认明——优良标章

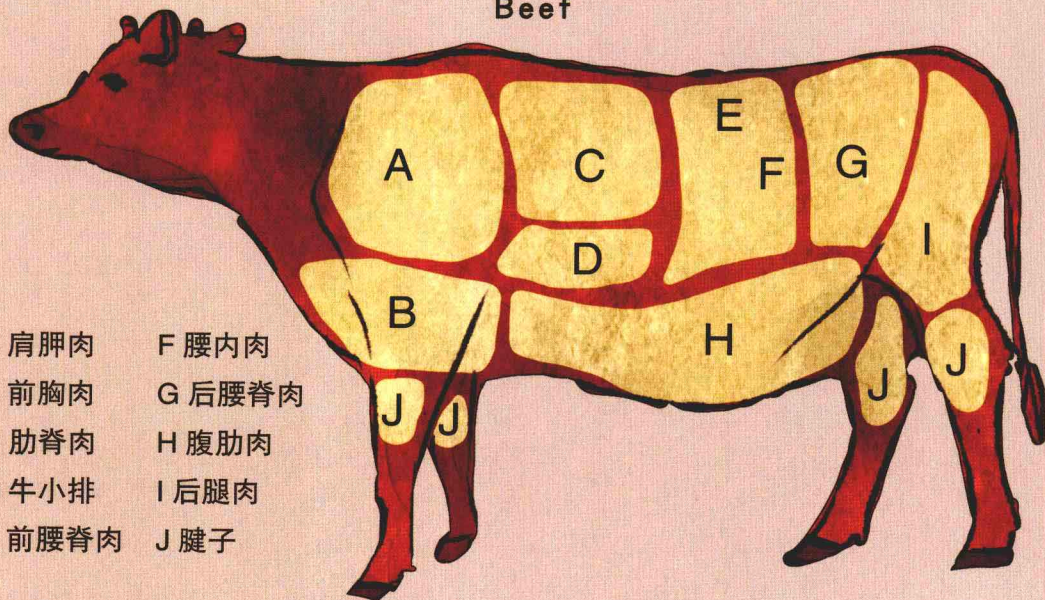
挑选肉品时，不要购买来源不明的肉品，可认明《动物检疫合格证明》，从经卫生检查合格的肉摊购买肉品，或在生鲜超市选购加盖检验讫印章的肉品，保障食品安全。

挑选——新鲜猪肉

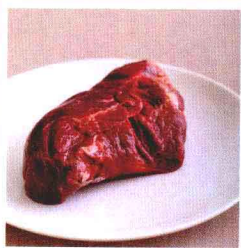
新鲜猪肉的外表有光泽，呈鲜红色（肉色暗红，品质差），脂肪洁白（脂肪变黄，品质差），外表湿润而不黏手（肉层表面湿黏，品质差），用手指按压带有良好弹性，具有鲜肉的气味，而无不良的酸腐异味。

牛肉

Beef

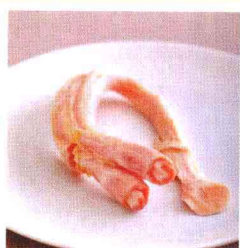


- | | |
|--------|--------|
| A 肩胛肉 | F 腰内肉 |
| B 前胸肉 | G 后腰脊肉 |
| C 肋脊肉 | H 腹肋肉 |
| D 牛小排 | I 后腿肉 |
| E 前腰脊肉 | J 腱子 |



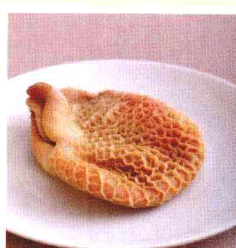
牛后腿肉

位于后腿外侧部位，肉质较粗且硬实，烹调时最好先去筋或以拍刀方式做嫩化处理后再使用，通常用来炒肉或涮火锅。



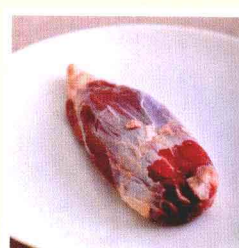
牛筋

牛的蹄筋，无味、胶质多，软黏带弹牙，选购以较宽的为佳，一般做熟后才好切。



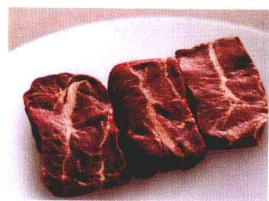
牛肚

俗称金钱肚，选购时不妨挑选肚壁厚的滋味较好且富嚼劲，由于不易煮烂，若要节省时间不妨搭配快锅或高压锅烹调会较为方便省事。



牛腱

富含胶质，脂肪少，肉质紧实带筋，有Q劲且多汁，口感极佳，非常适合长时间红烧炖卤烹调。



嫩肩里脊

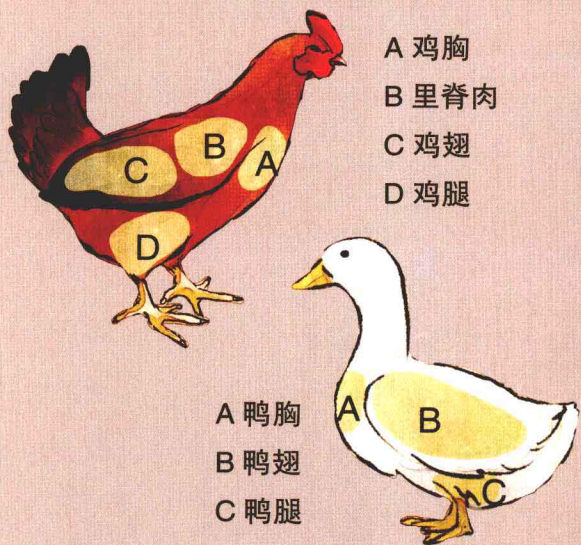
又称板腱，是附着于肩胛骨上的肉，富油花且肉质嫩，是做牛肉干、烧烤、火锅肉片的好选择。



如何选购?

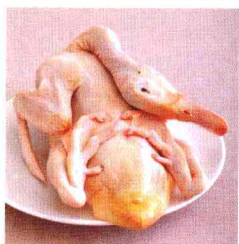
新鲜安全的肉品选购，基本上可借由眼、手、鼻三方面来对肉品加以判断，新鲜猪肉的外观有光泽呈鲜红色，牛肉则呈赤红色；外覆脂肪色泽鲜明洁白；肉质鲜嫩结实有弹性，以手指按压具弹性；闻起来没有腥臭异味或酸味。反之，则可能是变质的肉品，不宜选购。

鸡肉 Chicken & 鸭肉 Duck



A 鸡胸
B 里脊肉
C 鸡翅
D 鸡腿

A 鸭胸
B 鸭翅
C 鸭腿



全鸭

成熟毛鸭屠宰完成，去除内脏后的鸭屠体，带头、脚、翅，称为全鸭；全鸭去脚、翅，即为光鸭；全鸭去颈、脚、翅，即为太空鸭。



翅膀（二节翅）

有三节翅、二节翅，鸭翅体型较鸡翅大、长，但扁瘦，皮包骨的鸭翅吃起来弹性十足，具咬劲，不论卤、烤、烟熏都适宜。



鸭掌

皮厚无肉，筋多有嚼劲，富含胶质，适合各式卤味。



鸭头、脖子

一般多用来熬煮高汤、煮汤以及卤味。

如何选购？

鸡、鸭家禽类的选购辨识原则上与其他肉品大致相同。基本上，鸡肉肉质颜色淡红、鸭肉深红；脂肪平均分布；肉质柔软，表皮有光泽、细腻无疮痕，用手指按压有弹性，摸起来无黏液且不渗水；闻起来没有腥臭、异味。



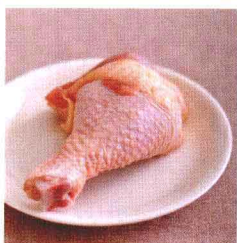
全鸡

屠宰完成，去除内脏后的鸡屠体，称为全鸡。



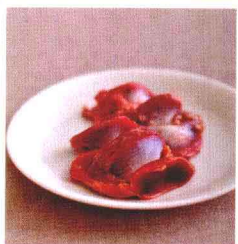
鸡爪

富含胶质，鸡脚脆骨、韧带别具风味，适合做卤味，也常用在炖食进补料理。



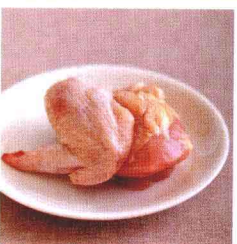
鸡腿

肉质软嫩带有弹性，含脂肪量比鸡胸肉多，吃起来较润口，油炸、焗烤、烧烤、炖汤皆宜。烹调时将较厚的部位划几刀将筋划断，较易入味也较易熟。



鸡肫

鸡的胃部。筋膜发达，吃起来带嚼劲，适合卤煮、烧烤等。



鸡翅膀（三节翅）

又分为翅根、翅中与翅尖三部分。翅根适合油炸、煮汤；翅中以及翅尖含多量的胶原蛋白以及脂肪，适合炖煮。



鸡肝

含丰富营养物质，是很好的补血品之一、适口性好，略带腥味，适合卤煮、快炒等。



鸡心

相较鸡肝没有特殊的味道，适合卤煮、烧烤或快炒。

肉制品加工的用料——调味料

在肉制品加工中添加适量的调味料，主要目的是增进食品的风味，保持符合制品风味，正确适量的添加，对提高肉制品的品质、贮存有很大帮助。



蜂蜜

天然甜味剂，呈透明或半透明黏稠状液体，保有最完整的营养及原始的香甜，不只是肉制品加工常用的甜味料，其特殊的风味，也广泛用于其他制品添加。

糖（细砂糖、二砂糖、冰糖）

肉制品加工中一般使用的多为细砂糖，糖除了能增添甘甜味、中和咸味外，还能促进胶原蛋白的膨胀和松弛，让成品的肉质松软；也具有好的保色作用，能增添肉色的光泽。

传统麦芽、水麦芽

味甜爽口，具有吸湿性及黏性，常添加于烧烤、卤制或油炸制品中，作为增味、甜味用料。传统麦芽略呈黄褐色，水麦芽则呈透明无色黏稠状。

豆瓣酱

味道醇厚，开罐后易因与空气接触而色泽变暗，但只要用油爆炒过就能恢复鲜艳的色泽，也能去除因为经过发酵而产生的少许酸味。

辣椒酱

具辣味，多用于料理、蘸酱调味。

花生酱

有颗粒及细腻等不同的口感，带有浓厚的花生香味，用途广泛，既可直接作为作料，也可入菜、调酱使用。

芝麻酱

芝麻炒制后再经研磨制成，呈黏稠状，具有浓郁的芝麻香味，是增加香气，中和辛辣味的调味品。

红曲酱

红曲是一种天然的发酶食品，广泛用于加工制品及料理，可赋予原料良好风味，以及天然艳美的红色色泽。

辣腐乳、红糟腐乳

腐乳，有各式各样的口味，如麻油、红糟、辣味等，带有特殊气味及芳香，调酱、腌渍或烹调皆宜。

甜面酱

由面粉经蒸制发酵而成，色泽酱红，味道鲜中略带甜。

沙茶酱

主要是由扁鱼、大蒜、辣椒等制成。独特的香气风味，被广泛用于中式料理，不论是炒菜、烤肉或是蘸酱，都少不了它的存在。



米酒、米酒头、绍兴酒、红露酒、黄酒

带醇厚酸味香气，与适当比例的糖搭配，可调和出宜人的甜酸滋味。由于醋酸具有挥发性，受热易挥发，所以通常在料理最后才会添加，太快加入则会让醋酸挥发而影响酸味。

香油

用芝麻压榨制成，带有浓郁的香气，常用于爆香原料料理的调味或是调味蘸酱，像卤味小菜，常于最后淋上少许用以增添香味、色泽。

醋

带醇厚酸味香气，与适当比例的糖搭配，可调和出宜人的甜酸滋味。由于醋酸具有挥发性，受热易挥发，所以通常在料理最后才会添加，太快加入则会让醋酸挥发而影响酸味。

虾油

以小虾为原料，经腌渍、发酵后提炼制成的一种带有咸鲜味的鲜美调味料。

酱油、生抽

在肉品加工中，酱油主要用于增鲜添色，使成品具美观酱色，在香肠等制品中还有促进成熟发酵的良好作用。与一般纯酿酱油相比，生抽口味颜色较淡，含盐量较高，适用于想突显原料味道，但不想过度上色的料理。

盐（食盐&岩盐）

味咸、呈白色结晶体，可吸收原料中的水分，去腥除涩，广泛用于各种腌渍加工。在肉品加工中盐具有调味、防腐保鲜、提高保水性及黏着性等作用。

蚝油

以鲜蚝提炼制成的，质感黏稠，有特殊浓重的鲜味。

素蚝油

以豆麦为主要材料，融合萃取香菇精华酿制而成，味道甘鲜，口感细致滑顺，适合各样料理。