

最爱

猪猪肉料理

超简单 × 超美味 × 超新颖



洪明照◎著

新手必学&高手必看
餐馆热门菜单&家常必学好菜

江苏美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

最爱猪猪肉料理 / 洪明照著. — 南京: 江苏美术出版社, 2013.7

ISBN 978-7-5344-5902-3

I. ①最… II. ①洪… III. ①猪肉—菜谱 IV. ①TS972.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第092208号

原书名: 猪肉料理的100个关键 作者: 洪明照

本书中文简体版权由台湾邦联文化事业有限公司正式授予北京凤凰千高原文化传播有限公司。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10-2013-145

出品人 周海歌

策划编辑 张冬霞

责任编辑 曹昌虹

装帧设计 陈辉

邹红梅

责任监印 朱晓燕

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司

江苏美术出版社(南京市中央路165号 邮编: 210009)

北京凤凰千高原文化传播有限公司

出版社网址 <http://www.jsmscbs.com.cn>

经销 全国新华书店

印刷 南京新世纪联盟印务有限公司

开本 787×1092 1/16

印张 7.5

版次 2013年8月第1版 2013年8月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5344-5902-3

定价 32.80元

营销部电话 010-64215835 64216532

江苏美术出版社图书凡印装错误可向承印厂调换 电话: 010-64216532

最爱猪猪 肉料理



洪明照◎著

CONTENTS

- 04 挑选优质好猪肉
- 06 速配烹调美味前准备
- 09 不浪费的保存方法，让猪肉保鲜依旧



Chapter 1 中餐馆热门猪肉菜

- | | | |
|-----------|-----------|----------|
| 12 客家咸猪肉 | 24 鱼香肉丝 | 33 咸蛋蒸肉饼 |
| 14 蜜枣排骨 | 25 糖醋排骨 | 34 东坡肉 |
| 16 红糟肉 | 26 梅干扣肉 | 36 葱爆猪肉 |
| 17 蚂蚁上树 | 28 椒盐里脊 | 38 客家小炒 |
| 18 荷叶粉蒸排骨 | 29 京都排骨 | 39 回锅肉 |
| 20 京酱肉丝 | 30 红烧狮子头 | 40 苍蝇头 |
| 23 香干猪肉丝 | 32 酸豆角炒肉末 | |

Chapter 2 肉片的好滋味 ——薄切肉片与厚肉片



- | | |
|-------------|-------------|
| 44 青葱猪肉酥炸卷 | 59 土豆拌煮肉片 |
| 47 猪肉生姜烧 | 60 厚片猪排镶苹果 |
| 48 重叠味噌炸薄肉 | 62 洋葱茄汁煎猪排 |
| 50 芝麻猪肉细卷 | 63 泰式凉拌猪肉薄片 |
| 51 豆豉青辣椒炒肉 | 64 香煎猪排佐酱汁 |
| 53 味噌圆白菜炒猪肉 | 66 串烤沙爹猪肉 |
| 54 酥炸米球 | 67 咖喱肉片拌西芹 |
| 55 柳川风肉片煮 | 68 香味面包粉猪排烧 |
| 56 大阪烧猪排 | 69 香煎薄肉油醋卷 |
| 58 涮猪肉泡菜卷 | 71 镶馅炸猪排 |

Chapter 3

碎肉的千变万化——绞肉

- 74 和风圆白菜卷
- 75 绞肉莲藕煎饼
- 76 可乐饼
- 78 泰式凉拌肉末粉条
- 81 番茄肉丸煮
- 82 炸鸽蛋肉丸
- 83 洋葱豆皮卷
- 84 青辣椒镶肉甘味煮

- 87 酥炸茄夹
- 88 XO酱香菇镶绞肉
- 89 饺子皮披萨
- 91 麻婆大根
- 93 意式肉酱
- 94 豆腐镶肉
- 96 五香春卷



Chapter 4

厚实香醇极富口感 ——五花肉与排骨

- 100 金沙排骨
- 101 香菇烧卤排骨
- 102 芋头烧小排
- 103 橙汁小排
- 104 蜜汁烤肋排
- 106 南乳烧肉
- 107 椒盐腐乳排骨酥
- 108 猪肉野菜番茄煮

- 109 猪肉角煮蛋
- 110 香葱串排骨
- 112 猪肉红茶煮
- 114 德国酸菜炖猪肉
- 115 白肉黄瓜丝卷
- 116 麻辣虾酱五花肉
- 117 冲绳黑糖卤肉

挑选优质好猪肉

选择肉品时，以颜色红润、触感结实，食指压在肉上面后会自然回复弹性为好。

无论是餐馆的高档菜肴，或一般的家常料理，猪肉都是最普遍又受欢迎的食材，但一块猪肉要如何烹煮得好吃，令人意犹未尽、回味无穷，就要好好探究一番了！

市售猪肉分成温体猪肉、冷冻猪肉、冷藏猪肉三种。所谓温体猪肉是指在传统市场销售的合法屠宰卫生猪肉，选购时可认明猪肉上盖有蓝色“检验合格”或“验讫”印章。由于传统市场猪肉摊贩售的是当日现宰新鲜猪肉，因此挑选时以外观具有弹性、颜色呈浅红色、肉质结实、纹路清晰、没有明显腥臭味、脂肪的地方呈现白色的猪肉为佳。

而冷冻、冷藏猪肉则是指，必须在合乎政府卫生标准的屠宰工厂中进行屠宰后，立即送至零下低温环境快速预冷，将猪肉中心温度降至7℃以下（才能锁住肉质的鲜味，使细菌不易繁殖），其销售地点大多在超市。不过冷冻肉品一旦经过解冻，质地就会被破坏，如果再重新冷冻、反复解冻，反而容易遭到污染，因此冷冻肉品在解冻之后，一定要立即食用完毕，最好依照食用期限尽早吃完，这样其风味较佳。



认识猪肉好吃部位》》》

1 里脊肉

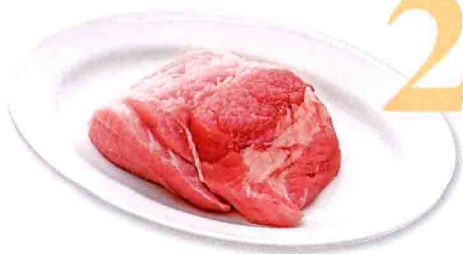
分为大里脊、小里脊(即腰内肉)，是猪体中较嫩的部位。大里脊的瘦肉与脂肪比例恰好，制作猪排就是使用大里脊肉，适合以油炸或是煎的方式来料理，因此在挑选时选择肉片厚一点的为佳，可请摊贩帮你先切片，回家略清洗后，使用调味料腌入味即可烹调；而小里脊则常用于切片后爆炒或切块裹面粉油炸，它们各有不同风味。



大里脊肉



小里脊肉



2 猪后腿肉

俗称老鼠肉，油脂较少，仅带一点肥肉，肉质具弹性，口感上较弹牙，适合切成肉丝或小肉片，腌过后肉质口感稍软，煮后的口感不硬涩。本书介绍的京酱肉丝、鱼香肉丝、香干猪肉丝都是使用此部位的肉，适合腌后再拌炒。

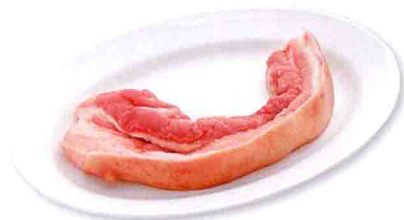
3 梅花肉



又称肩胛肉，是猪体中较柔嫩的部位，因为本身油花分布稍多，所以常常会以汆烫凉拌或是烧煮、烧烤的方式来处理，烹调时间不宜太长，吃起来才会有脆度，如本书的泰式凉拌猪肉薄片及豆豉青辣椒炒肉都是用此部位的肉品，烧煮红茶猪肉也可选用。到传统市场采购时，若与肉贩说要买肩胛肉，还细分为前腿胛肉跟前腿肩骨上的梅花肉，为避免混淆，一般直接跟肉贩说要买梅花肉会比较清楚。

4 五花肉

俗称三层肉，是猪体中较肥嫩的部位，含脂肪较高，吃多容易肥胖、使胆固醇增高，所以有动脉硬化、冠心病者及老年人不宜多吃。五花肉以靠近头部的肉质为佳，并且前半段的口感最好，在处理上常见的就是切块红烧或卤煮，或切成薄片快炒。大家最熟悉的东坡肉、红糟肉、梅干扣肉这些菜肴，都是选用五花肉。因为肉的风味丰厚肥甘，也可以汆烫后切成薄片来炒菜，避免油腻。



5 排骨

又分肋排(指带肉少，又称小排)和腩排(指带肉多，又称肉排)。肋排是取自背部的排骨块，故肉较少，简称排骨，适合熬煮汤和烧烤，如本书的京都小排及香葱串排骨、荷叶粉蒸排骨都是用此部位的肉品。而腩排取自腹部，由于肉较多，在处理上常会用蒸或炸的方式处理，如蒸蜜枣排骨的口感就很赞哦！



6 猪颈肉

又称霜降猪肉或松阪猪肉，指猪的背颈肉到腮帮子部位，而猪的下腮肉部位，油花分布均匀，脂肪部分有雪花般纹理，肉质香滑美味又具脆度弹牙，是较高级的猪肉部位，最适合的料理方式是涮煮，如本书用于猪肉生姜烧与涮猪肉泡菜卷，烹调不宜过久，以免肉质老化，那就浪费食材了。



7 猪绞肉

绞碎的肉品因切面多，较易滋生细菌，所以不适合长期保存，尽快食用完毕较为妥当。在肉摊上购买时可请老板帮忙挑选肥瘦部位比例是3:7的，口感较佳，现场绞碎，想吃口感细致一些的，可请其再绞碎一次，就不用回家再剁细了。

速配烹调 and 美味前准备

猪肉能提供身体所需的蛋白质、脂肪、B族维生素等营养素及铁、钙、磷、钾等矿物质，能帮助修复身体组织、加强免疫力、保护器官功能与增加骨骼营养。猪肉也含有血红素铁，能改善缺铁性贫血。如何烹调才能锁住这些营养素不流失，达到美味又健康的双赢目的，让我们一起来学习速配烹调 and 美味前准备吧！



1 绞肉

绞肉因形状较松散，料理时可搓揉整型成丸子状后，再进行油炸或蒸制，或者以炒制的方式来料理。绞肉大多选用前腿肉与猪肥肉搅碎，在制作肉丸时，拌打出黏性，摔打出筋道，这是让肉丸增加口感及弹性的绝佳方式。



《美味前准备》



／肥瘦黄金比例／

绞肉的黄金比例是3:7(肥肉:瘦肉)，从肉摊买回的绞肉，可从色泽度来辨认肥瘦比，若红肉偏多即表示瘦肉多，反之，若绞肉偏白即表示肥肉多。

绞肉 = 3(肥肉):7(瘦肉)



／手工再剁碎一次／

如果可以的话，请肉贩帮忙细绞两次，会让肉质更均匀细致，但是绞肉买回后，最好自己能再用菜刀剁一次，除了可彻底斩断肉筋，手工剁肉的动作也能使绞肉产生黏性，这也是绞肉机所无法做到的，还能让绞肉口感更为细致一些。



／搅拌出黏性／

用手搅拌是最直接也最能感受肉馅是否出筋黏稠的方法，同时，绞肉须以同一方向搅拌，无论是顺时针或逆时针，只要持续朝同一方向搅拌，便能使绞肉出筋产生黏性，当然也可以摔打绞肉与同方向搅拌交互进行，切勿忽顺忽逆，否则搅拌再久还是一团散肉。

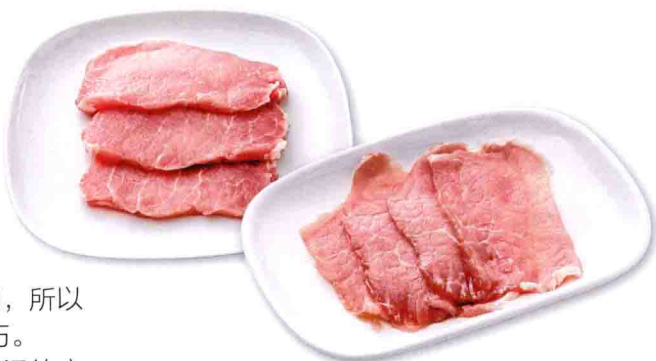
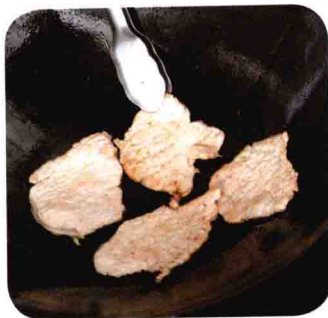
／加入辛香料和调味料／

在绞肉中加入蒜末、姜末、白胡椒粉及米酒、葱姜水等辛香料和调味料，可以去除肉腥味，虽然辛香料或调味料的味明显，但蒸过之后就会因味道挥发而转淡，这是传统蒸绞肉时最常使用的去腥方法。

2 肉片

肉片分为薄切肉片和厚切肉片。薄切肉片的厚度约为0.2厘米，厚切肉片的厚度约为1~2厘米，大多取自猪肉的里脊部位。肉片因厚薄度不同，其适合的烹调方式也不同，所以料理时，也有各自需要特别注意的技巧。

薄切肉片适合以煎制、拌炒、涮烫的方式来料理，若以煎制的方式，则需等热锅后再放入肉片，暂时不要用锅铲搅动，等将肉片的一面煎至定型后(肉片边缘会有煎烙的焦黄痕迹)，再翻面续煎至呈金黄色；而若以涮烫的方式料理，可直接将薄切肉片放入滚水中，以高温涮烫煮熟后再与其他食材搭配，或者蘸酱直接吃，因肉片厚度薄，需注意涮烫时间不宜过久，以免肉片的组



织变硬而影响到口感。

除此之外，薄切肉片也可以包入其他食材，例如，葱段、芦笋、米饭等材料，卷制成肉卷或包裹成肉球，并且尽量选择厚薄度一致的肉片，包卷时才会大小一致，烹制时间也同样才会一致。

厚切肉片适合以煎、油炸、烘烤的方式来料理，因肉片较厚实，吃起来较有扎实口感，所以在烹调时火候就需特别注意，否则烹煮过老，食用时口感便会显得过于干涩，另外也可利用肉槌将组织拍松，让肉质更加松软。

《美味前准备》



／冲洗干净／

温体猪肉因放在室温下过久，易滋生细菌，所以买回后，先将猪肉冲洗干净再包装储存。



／肉片断筋／

用煎、烤、油炸方式料理厚肉片时，必须先将猪肉断筋，后续制作时才不会因加温而紧缩或卷曲。断筋时以刀尖在厚肉片上戳刺数刀，即能将筋络切断。



／叉子戳洞加速入味／

腌渍厚肉片时，可用叉子在肉上均匀戳洞，让肉片更容易并快速吸附酱汁。

／肉片切法／

除了可购买市售已经切好的肉片直接料理之外，也可以购买一整块的肉条，自己再依需求切成肉片，切时以逆纹方向切片即可。



／肉丝切法／

肉丝除了可买市售切好的之外，也可自己取猪肉先以逆纹切片后，再顺纹切成肉丝。



3 五花肉

五花肉又称为三层肉，适合以油炸、拌炒、卤煮方式料理。在选购五花肉时要选购肥瘦适中，油脂分布均匀，瘦肥层次相间(一层瘦肉、一层肥肉、一层瘦肉)的，如此吃到的五花肉才不会过于油腻或过于干涩。



《美味前准备》



／汆烫／

若要长时间卤煮，需先将五花肉汆烫，以去除血污、腥味和部分油脂，不仅使成品更好吃，也更卫生。

／腌渍／

五花肉因为厚度较厚，腌渍时间需要较久才能入味，腌渍技巧除了腌料要涂抹均匀(咸度才会均一)外，肉片的厚薄度是否均匀也会影响到腌渍时间的长短以及口感。



4 排骨

排骨适合以油炸、蒸制的方式来料理，油炸时可先沾裹粉类后再放入油锅中，但因为排骨腌料中有蛋液及酱油，所以油温不可过高，否则易产生外表已上色但里头的肉还未熟透的状况。另一种油炸方式则是将排骨沾面粉先油炸至定型后捞起，再将油温拉高后，把排骨回炸至酥脆(即为抢酥)；另外排骨沾粉油炸后，与酱汁同烧，外层的面衣可以充分吸收酱汁，可让排骨更加的美味。

而以蒸制方式料理时，则需注意将排骨剁成大小一致的小块，腌渍入味时味道才会一致，蒸制时熟成时间才会相同，且盛盘时才会美观漂亮。



《美味前准备》



／汆烫／

排骨洗净剁块后，放入滚水中汆烫约1分钟，以去除血水，捞起冲冷水洗去杂质后，再做后续烹调处理。

／回潮／

排骨块沾粉后，需等待排骨块回潮后才能放入油锅中油炸，这样可使面衣酥脆不易脱落。

不浪费的保存方法， 让猪肉保鲜依旧

健康猪肉呈淡红色，随着放置时间增加，会变成深红色，最后呈暗红色，因此买回的肉品还没使用前可先做分装冷冻的前处理，可因妥善保存而略延长食用期限。也可在上面标注购买日期，尽早食用完。

排骨

将买回来的排骨用厨房纸巾将水分吸干，放入容器中，覆盖上保鲜膜后冷冻保存即可。若想节省冷冻空间，可将排骨块平铺放入塑料袋中，再冷冻保存。



五花肉、里脊肉

买回后先冲洗去血污和杂质，分切后再用保鲜膜(或保鲜盒)密封住，再放置冷冻室保存。

食用前拿出放冷藏室慢慢解冻，或放室温解冻亦可。



绞肉

按家庭人口数，取一餐要食用的分量，分装放入保鲜袋中，压平后冷冻保存，不仅可以使体积缩小较不占用冷冻室空间，也可缩短解冻时间。



解冻

冷冻过的猪肉，最好的解冻方式就是等到要料理前或前一晚改放到冷藏室，让猪肉慢慢解冻，千万不要直接将猪肉丢入水中，以免肉质接触到水分而失去弹性，也易感染细菌。



本书料理注意事项 每道制作分量均有标示，但因每个人的食量不同，可能会略有出入。

- ★ 1大匙=15克=3小匙；1小匙=5克
- ★ 少许：略加即可，对整体食谱配方口味无太大影响，如葱花、葱段、辣椒丝等。
- ★ 水淀粉勾芡：芡汁的浓淡可随意调整，建议粉和水的比例为1:4。
- ★ 蒸煮：蒸煮食物前，须先在蒸锅内加水以大火煮滚，再放入食物，此时才可开始计算蒸的时间。
- ★ 汆烫：将材料放入滚水中，短时间加热成半生不熟的状态，有去除脏污、缩短后续烹调时间、保色等作用。

- ★ 抢酥：将食材沾裹面粉先油炸至定型后捞起，再将油温拉高后，把食材回炸至酥脆，即为抢酥。
- ★ 回潮：食材沾粉后，不急着下锅油炸，稍微静置几分钟，让干粉吸收食材上的水分或腌料而潮湿，如此下锅油炸时，沾附上的粉不易与食材分离，另一个好处就是粉不易融入油锅，延长油锅的使用时间。
- ★ 烤箱预热：烘烤食物前，须将烤箱开关打开热至所需温度，约需要10~15分钟的时间，温度达到后才能开始烘烤。

- ★ 调味料先拌匀：若是调味料中有较浓稠的如味噌、豆瓣酱、豆腐乳等材料，建议与其他调味料先拌匀后再加入食材中，味道会较为平均。若都是粉状调味品如盐、胡椒粉、糖等，则平均撒在材料上即可。
- ★ 简易由温判断法(放入干的筷子时)：
120℃→周边冒出小气泡。
150℃→周边冒出中气泡。
160℃→周边冒出略大的气泡。
- ★ 罐头高汤：一般超市和杂货店都有出售，有大骨、鸡汁等口味，可自行选择，是最方便的料理高汤。

中餐馆 热门猪肉菜

肥甘软嫩的东坡肉、酱香十足的回锅肉、酸甜幸福滋味的糖醋排骨、川椒香辣的鱼香肉丝、咸酥嚼劲的客家咸猪肉等，都是大人小孩都爱吃的菜色，也是中餐馆既畅销又热门的必卖餐点，在此篇中一次倾囊相授，让你不必大老远上馆子也可以在家吃到地道家常猪肉好菜。

Chapter 1





客家咸猪肉

4~6人份

《《《材料》》》

猪五花肉▶600克

《《《腌料》》》

八角▶2粒、蒜泥▶1大匙

市售香蒜粒▶1/4小匙、黑胡椒粒▶1小匙

白胡椒粉▶1/2小匙、五香粉▶少许

盐▶1大匙、细砂糖▶2小匙、味精▶1小匙

米酒▶1大匙、水▶1大匙

《《《装饰材料》》》

香菜▶少许

《《《做法》》》

1 猪五花肉洗净后，切成厚约2.5~3厘米长条状备用。

2 腌料(除八角外)放入容器中搅拌均匀后，放入猪五花肉条抓腌均匀，再将八角磨碎后均匀铺放在肉上，覆盖上保鲜膜，冷藏腌渍3~5天至入味，即为生的咸猪肉条。

3 取出腌好的咸猪肉条冲洗一下，用纸巾吸干水分，取油锅烧热至170~180℃，放入咸猪肉条以小火炸至呈金黄酥脆状，捞出沥干油分，放凉后切片盛盘，放上香菜装饰，也可搭配蘸酱一同食用。



咸猪肉如何腌得入味又好吃？

料理
关键



咸猪肉要腌得好吃，腌料配方中的八角(大茴香)是不可或缺的灵魂材料，必须通过它牵引出迷人的气味。此外，腌渍时要将腌料抓均匀，咸度才会均一；而五花肉条的厚薄度会影响到腌渍时间的长短以及入味程度，太薄的肉条会较缺乏嚼劲口感，腌渍时间也须缩短，以免过咸。



料理
关键



咸猪肉香酥口感怎么做？

油温要控制在170~180℃(可用葱段试油温，放入冒小泡泡即是)，油温过高易使五花肉表面快速焦掉，会变成干硬口感，因此以小火慢慢油炸，也是让咸猪肉呈现香酥口感的关键。



延伸变化

脆皮芥蓝

《《《材料》》》

客家咸猪肉▶100克
芥蓝▶200克
蒜末▶15克、辣椒片▶10克

《《《调味料》》》

盐▶1/4小匙、米酒▶1小匙
水▶2大匙

《《《做法》》》

1. 将客家咸猪肉切片；芥蓝洗净，切长约3厘米段状，备用。
2. 锅中放入1大匙色拉油(分量外)热锅后，放入蒜末、辣椒片以小火爆香。
3. 续放入咸猪肉片、芥蓝段略炒，再加入水，转大火拌炒至熟，加入盐、米酒拌炒均匀即可。



料 | 理 | 小 | 细 | 节

- 咸猪肉腌渍约3天后，就可以从冷藏室取出进行烹调，但如果想要更入味些，则可以到了第5天再进行烹调。
- 若想要延长咸猪肉的保存期，可以在腌渍后的第3天将咸猪肉从冷藏移入冷冻库保存，等想要料理食用时再移至冷藏室解冻，烹调前先用水冲洗一下，把多余的盐分洗掉，这样咸猪肉才不会太咸。
- 不喜欢用油炸来处理咸猪肉的人，也可以将咸猪肉放入烤箱中以180℃烤约20~25分钟。只是采用油炸的方式熟的比较快，而使用烤的方式，熟的就比较慢了，但两者做出来的咸猪肉口感差异不大。
- 蘸酱做法：将蒜末1大匙、白醋3大匙、细砂糖1小匙拌匀即可。



蜜枣酱汁 如何融入排骨中？

料理
关键



蜜枣酱汁主要是要呈现出黑枣+陈醋+冰糖的酸甜滋味，因此必须先蒸煮出黑枣的炭焙味后，再与排骨一同小火烧煮至酱汁收干，如此排骨才能够将蜜枣酱汁的滋味吸收。



排骨块沾粉后， 要待回潮才炸

料理
关键



排骨块沾粉后，需等待排骨块回潮才能放入油锅中油炸，可使面衣酥脆不易脱落。



料 | 理 | 小 | 细 | 节

- 在做法3油炸排骨块时，因腌料中有蛋液及酱油，所以油温不可过高，否则易产生外表已上色但里头的肉还未熟透的状况。
- 市售白芝麻分有熟与生两种，应选购熟白芝麻。

蜜枣排骨

4人份

(((材料)))

排骨(腩排) 250克
黑枣 10颗、熟白芝麻粒 1/2小匙
甘薯粉 适量

(((调味料)))

陈醋 3大匙、冰糖 2大匙
酱油 1大匙、水 50毫升

(((腌料)))

鸡蛋 1颗、酱油 1大匙
米酒 1大匙、白胡椒粉 1/4小匙

(((做法)))

- 1 将黑枣、所有调味料放入锅中蒸透成蜜枣酱汁；排骨洗净后剁块，备用。
- 2 腌料拌匀后，将排骨块加入抓拌腌渍20分钟后，取出沾裹甘薯粉，静置2~3分钟让排骨块回潮。
- 3 取油锅烧热至160℃，放入排骨块以中火炸至呈金黄色并熟透，捞出沥干油分，备用。
- 4 锅中加入1大匙色拉油(分量外)热锅后，放入做法1的蜜枣酱汁，再加入炸好的排骨块，以小火烧煮至酱汁收干，盛盘，撒上熟白芝麻粒即可。

