

高级厨师

辜惠雪◎著



# 家常

在家做出健康美味  
轻松享受完美生活

## 诱人排骨30种



汕头大学出版社





辜惠雪◎著

妙手  
家常菜精选

# 家常

# 诱人排骨

江苏工业学院图书馆  
藏书章

# 30种



## 图书在版编目(CIP)数据

家常诱人排骨 30 种 / 辜惠雪著. — 汕头: 汕头大学出版社, 2008.6

(妙手家常菜精选)

ISBN 978-7-81120-325-7

I. 家… II. 辜… III. 肉类—菜谱 IV. TS972.125

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 062098 号

本书经杨桃文化事业有限公司授权, 出版中文简体字版本。

非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。



出品策划:

网 址: [http:// www.xinhuabookstore.com](http://www.xinhuabookstore.com)

## 家常诱人排骨 30 种

作 者: 辜惠雪

责任编辑: 胡开祥 米海鹏

封面设计: 王 勇 蒋宏工作室

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内

经 销: 四川新华文轩连锁股份有限公司

印 刷: 廊坊市兰新雅彩印有限公司

开 本: 880mm × 1230mm 1/24

版 次: 2008 年 7 月第 2 版

印 次: 2008 年 7 月第 1 次印刷

定 价: 49.00 元 (全 5 册)

ISBN 978-7-81120-325-7

责任技编: 姚健燕

排版制作: 蒋宏工作室

邮 编: 515063

电 话: 0754-2903126

印 张: 10

字 数: 100 千字

发行 / 广州发行中心 通讯地址 / 广州市越秀区水荫路 56 号 3 栋 9A

邮编: 510075

电话 / 020-37613848 传真 / 020-37637050

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换

## 目录

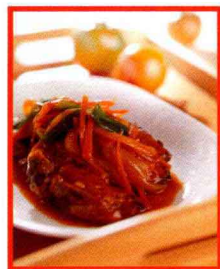
### 排骨佳肴

|             |   |
|-------------|---|
| 排骨的种类 ..... | 2 |
| 私房秘诀 .....  | 3 |

### 好吃排骨



|             |    |
|-------------|----|
| 台式炸猪排 ..... | 14 |
| 日式炸猪排 ..... | 15 |
| 椒盐排骨 .....  | 16 |
| 美式猪排卷 ..... | 17 |
| 京都排骨 .....  | 18 |
| 蜜汁排骨 .....  | 19 |
| 梅汁排骨 .....  | 20 |
| 果香排骨 .....  | 21 |
| 香橙排骨 .....  | 22 |
| 茄汁猪排 .....  | 23 |
| 豉椒炒排骨 ..... | 24 |
| 美式烤肋排 ..... | 25 |
| 乳酪猪排 .....  | 27 |
| 香烤子排 .....  | 27 |







|              |    |
|--------------|----|
| 咖喱排骨 .....   | 28 |
| 无锡排骨 .....   | 29 |
| 高升排骨 .....   | 30 |
| 葱烧排骨 .....   | 31 |
| 糖醋排骨 .....   | 32 |
| 五香排骨 .....   | 33 |
| 腐乳排骨 .....   | 34 |
| 红糟排骨 .....   | 35 |
| 粉蒸排骨 .....   | 36 |
| 豆豉蒸排骨 .....  | 37 |
| 药炖排骨 .....   | 38 |
| 肉骨茶 .....    | 39 |
| 广式排骨肉粽 ..... | 41 |
| 排骨酥冬瓜汤 ..... | 42 |
| 番茄排骨汤 .....  | 43 |
| 芋头排骨盅 .....  | 44 |



# [排骨佳肴]

排骨肉看起来是不是很难处理？这么多种排骨料理，要从何开始学起呢？这是很多人面对排骨都会有的反应。别担心，我们不会一股脑地将所有知识灌输给你，而会用烹调方式来分类，无论是做菜还是煮汤，想做哪一种就看哪一种。





# 排骨的种类



Paigu

## 里脊肉

指的是从背骨的腰椎至腰、肚范围的肉。

### 小里脊

从腰连到肚里的肌肉，是排骨肉中最软嫩的部分。烹调时间短，很快就能熟透，适合炸、炒。

### 中里脊

连成大里脊的腰肉。肉质软嫩，拿来炸、炒、烧、焖皆可。

### 大里脊

即腰椎旁的带骨里脊肉。适合油炸、炒、烧。

### 软骨肉

即连着白色软骨旁的肉。拿来炒、烧、蒸都很适合。

## 小排骨

为靠着肚腩部分肋骨的排骨肉。大部分料理所用排骨皆属此类，统称小排骨。

### 肋排（肚腩）

靠近肚腩边的肋骨肉，因接近五花肉而稍带油分，骨头较短，整片烤或切块烹调皆可。

### 胛心肉

因肉中带有油分而称为胛心肉，油分可让肉在烹调中不会紧缩，尤其适合拿来烤。

### 肋排（肚腩）切块

靠近肚腩边的肋骨肉切块。肉质嫩、易熟，拿来炒、烤、炸、焖、蒸皆可。

## 肋排肉

意即背部整排肋骨平行的肉排。

### 肋排（背）

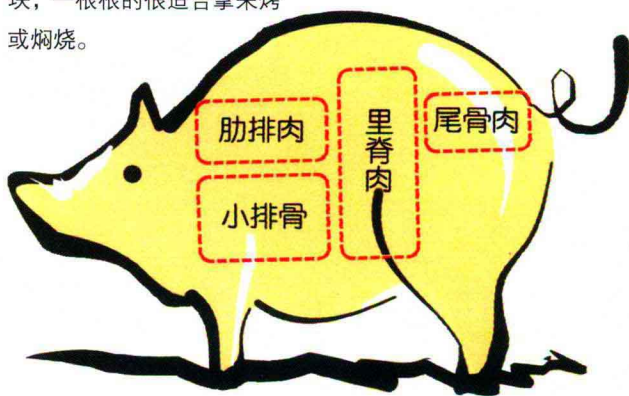
为背部整排平行的肋骨，肉质厚实，最适合整排下去烤。

### 肋排（背）切块

将背部肋骨沿骨头切块，一根根的很适合拿来烤或焖烧。

## 尾骨肉

即尾椎旁的排骨肉，因骨头大而肉少，最适合拿来熬猪骨汤。



## 排骨肉的挑选与保存方法

### 挑选

1. 挑选排骨肉要注意，肉色应为粉红色至红色，若为暗红或变灰白则肉质不新鲜。
2. 可先闻闻看肉有无异味，若发臭则肉质已坏。
3. 肉上面若水水的，按起来烂烂的，则代表已破坏肉质弹性。

### 保存

1. 买回家的排骨最好能在半小时内烹调。若是当天需要可放入冰箱冷藏。
2. 排骨也可包上保鲜膜或放入塑胶袋内，放入冷冻室内。烹调当天或前晚再放到冷藏室。
3. 排骨一定要解冻后才能料理，最好仍置于袋内放在细细的水流下，使其慢慢解冻。不能直接丢入水中，以免肉质接触水而失去弹性。



## 私房秘诀

Paigu

## 炒、烧秘诀

## 秘诀1 腌排骨

几乎所有拿来炒、烧的排骨都得先用调味料腌过，时间愈长愈入味。腌料为酱油、糖、酒、生粉等基本腌底，另可加入胡椒粉、五香粉、红糟、豆腐乳、蒜末、葱段、蜂蜜等来增添风味。但要注意腌料需视调味料口味来调配，若调味料口味重则腌料可少放，且口味重的五香粉、红糟、豆腐乳不要重复。

## 秘诀2 先炸再炒

炒、烧的排骨肉通常都

得先炸过。炸排骨秘诀为先用小火炸约3分钟，使排骨吸收油分而熟透，最后表面呈金黄快熟时，再开大火略炸，把肉内油分逼出，这样才能保有肉质不油腻的酥爽口感。

## 秘诀3 调味料拌炒迅速起锅

炒、烧的烹调时间短，即先将调味料调好煮开，再把炸过的排骨丢入拌炒；调味料不用过多且略为收汁，让排骨能均匀裹上调味汁即可。



胡椒粉



五香粉



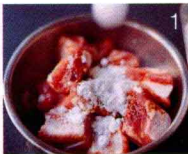
豆腐乳



红糟

## 步骤

1. 排骨洗净后拌入腌料静置。
2. 热油锅至170℃油温，将腌好的排骨下油锅炸熟后捞出。
3. 在另一锅内倒入油及调味料，待煮开后放入排骨，略炒数下收汁即可。



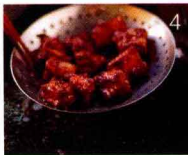
1



2



3



4



5



6





## 炸、煎 秘诀

### 秘诀1 挑选里脊肉

用于炸或煎的排骨多选用里脊肉排，无论带骨的大里脊、中里脊或小里脊肉都可以；主要是因里脊肉的肉质较软易于熟透，适合炸、煎等高温且时间短的烹调法。

### 秘诀2 肉去筋膜并槌松

无论是整块或已切片的里脊肉，买回来后都应先仔细地用刀切除白色的筋膜，再用肉槌轻拍数下，并整形肉边呈块状。此时肉片会因伸展而变得稍薄，料理时才容易入味也较快熟透；且肉筋被槌断，料理后的肉质不会紧缩，更容易入口。



### 秘诀3 调配腌料腌至入味

除了日式炸排骨采用炸好后再蘸酱料的食用方法外，一般炸或煎的排骨可先腌过再放入油锅炸熟，不必再添调味料，尝起来就很有味。腌料包括了酱油、酒、糖、葱、姜、蒜等基本腌底，还可加入胡椒粉或五香粉等特殊调味料来增添风味。

### 秘诀4 沾裹油炸粉增加口感

沾裹不同的油炸粉炸出来的排骨，会有各种不同的口感。借这些粉状物质的包裹，使肉汁的营养不易流失。而且这些粉类经油炸后，吃来较酥脆，在外形上也会比较美观。

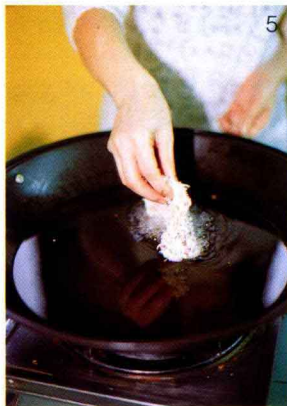
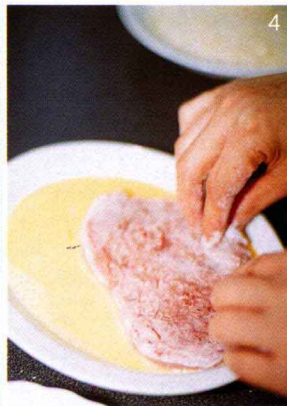
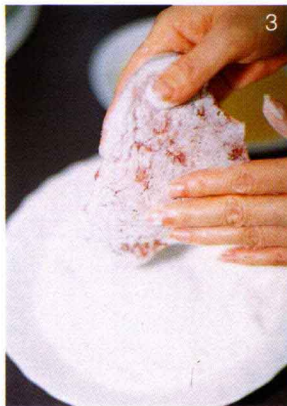
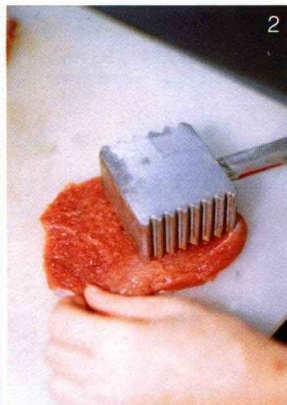
常见的油炸粉有面包粉、地瓜粉、低筋面粉、生粉。颗粒状的面包粉与地瓜粉，可使排骨口感较为酥脆，表皮放置较久也不易变软。低筋面粉则可包住肉汁，口感较松脆。生粉则须与面粉或其他粉类以1:1比例来混合，同样可包住肉汁，增添香脆口感。

**秘诀5 不宜炸、煎过久，且须沥干油分**

无论炸或煎的时间都不宜过久，肉一熟就要捞出。想知道里脊排熟了没，可先看两面是否皆变色（若沾上油炸粉则须两面呈金黄色），再用竹签戳戳看，若可轻易戳过即代表肉已熟透。取出时可将排骨直立，让油分更容易沥出，可避免口感油腻。

**步骤（以日式炸猪排为例）**

1. 将整块小里脊肉切除筋膜后，切成约3厘米长段，从中间下刀剖开但不切断，再将肉往左右两边摊开，用肉槌拍打肉面数下，同时整形肉边呈块状，再于肉面上轻画几刀。
2. 于里脊肉的两面皆撒上胡椒盐并涂抹均匀。
3. 将里脊肉沾裹面粉并轻拍，将多余的粉拍掉。
4. 再依序沾裹打散的蛋液及面包粉（或其他油炸粉）。
5. 将半锅油烧热至油温约170℃时，放下做法4的排骨油炸至表面呈金黄色，即可捞出沥干油分。







## 烤 秘 诀

### 秘诀1 挑选有肉且具油分的排骨

烤排骨时,由于没有任何水蒸气,肉质很容易紧缩而变得干硬,因此最好挑选肚腩部分的肋排肉及腩心肉等。这类属于较有肉且具油分的排骨,原有的油分在遇高温时溶化释出,烤过后才能维持肉质的油嫩与弹性,吃起来口感较佳。



### 秘诀2 先腌再烤容易入味

烤的排骨最好先用调味料腌过,再配合肉质的油分,经过烤的过程后才会油嫩有味。由于“烤”接近西式料理法,因此腌料除了基本的酱油、糖、酒、葱、蒜外,还可运用牛排酱、黑胡椒粒、香料(如月桂叶、迷迭香)、蜂蜜、洋葱、水果泥等,创造西式料理风味。另外,还有个秘诀要教给读者,腌的时候可用竹签在肉上戳几个洞,会更容易入味喔!

### 秘诀3 烤盘与烤架使用

(1)若是油分较多的排骨,烤时会滴油,可直接排在烤架上放入烤箱,烤箱底层则可铺上铝箔纸接住滴漏的油分。

(2)若用的是油分较少的排骨,可放在铺好铝箔纸的烤盘上再送入烤箱;若排骨体积较大,则可直接包裹铝箔纸再放入烤盘中。

(3)要是选用里脊肉排,除了置于烤盘上用烤箱烤外,也可使用附手把的铁制烤盘,直接放于煤气炉上就可煎烤。



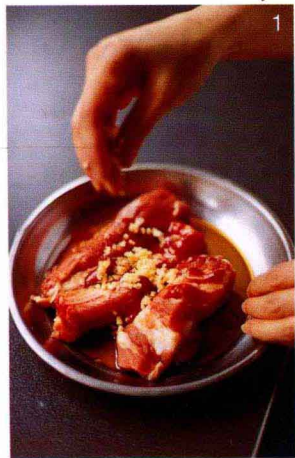
#### 秘诀4 控制烤的时间

烤的温度与时间,视排骨的厚薄及烤箱种类来控制。若排骨整块不切开、肉质较厚,烤的时间长;若排骨已切开成小块、肉质较薄,则烤的时间短。烤的过程要知道排骨熟了没有,可随时打开烤箱用竹签戳戳看,若可以轻易戳过即代表肉已熟透。

烤箱须选用可设定温度的,烤温设定在 $180^{\circ}\text{C}\sim 200^{\circ}\text{C}$ 之间。若是靠上下层传热的普通烤箱,排骨需放至中层,才能受热均匀;若为热力可为 $360^{\circ}\text{C}$ 的对流循环的旋风烤箱,则因烘烤范围均匀,烤箱温度可稍调低,烤的时间也可较短。

#### 步骤

1. 排骨洗净后加入腌料拌匀。
2. 搅拌腌料与排骨的同时,用竹签在肉上戳几个洞。
3. 将排骨排放在烤架上送入烤箱内,视排骨体积大小用 $180^{\circ}\text{C}\sim 200^{\circ}\text{C}$ 的温度,烤15~60分钟。
4. 烤的过程中可取出数次刷上调味料,以增加排骨的色泽与风味。







## 煮、炖秘诀

### 秘诀1 挑选骨头大、肉少的小排骨

排骨汤之所以好喝,就是因小火熬煮出排骨的骨髓,使汤汁甜美又营养的缘故。可挑选骨头较大的排骨,如尾椎段、肋排段,较容易炖煮出骨髓精华。而且肉质较硬,耐久煮炖。如果选择的是里脊肉,那么就不适用于炖煮的料理上了。



### 秘诀2 汆烫过后再熬汤

想拿来煮汤的排骨(炸过的排骨酥例外)得先放入开水中汆烫一下,再以冷水冲洗干净,一方面烫去血水及杂质,再者可让肉的表面紧缩,才能耐于久煮。有一点要注意的是汆烫过后的水,因含有生排骨的血水及杂质对人体不太好,所以别为了省时间而直接炖煮排骨汤,一定要全部倒掉,不能重复使用。

### 秘诀3 不耐久煮的蔬菜最后放

常用的排骨汤配料如白萝卜、冬瓜、番茄等都是极容易软烂的蔬菜,因此得先让排骨熬煮1小时以上后,再加入这类蔬菜,千万别一开始就放入锅中,免得煮烂,影响汤汁清澈度及蔬菜本身的清爽口感。

### 秘诀4 盖紧锅盖,小火慢煮

熬汤时记得盖紧锅盖,用小火慢慢熬煮,才不会让汤汁的水分迅速蒸发流失,失去排骨的鲜美滋味。忙碌的现代人也可利用电饭锅来料理,将处理好的排骨汤直接放入电饭锅内焖煮,口感也很不错唷!

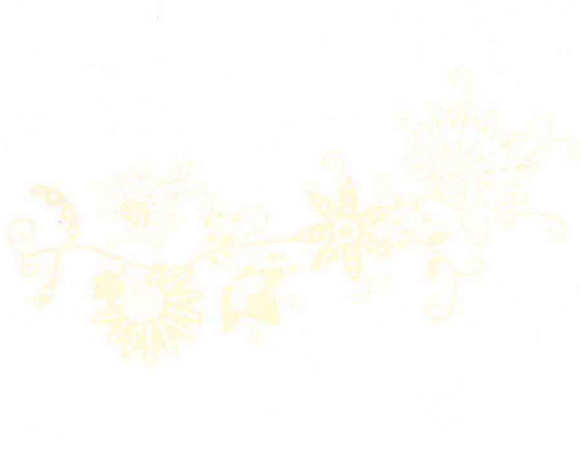


## 步骤

1. 将排骨放入开水中略为氽烫,待表面变色后即可捞出沥干水分,并将氽烫后的热水倒掉。

2. 将做法1的排骨用冷水冲洗干净,再放入锅中并加冷水(药炖和肉骨茶的药材、药包可这时就放入),盖上锅盖用小火熬煮。煮沸后可将水面上的泡沫捞出。

3. 约煮1小时后放入切块的白萝卜、冬瓜或番茄等蔬菜配料,再稍微焖煮即可。







## 焖、卤 秘诀

### 秘诀1 调味用料决定焖、卤风味

焖卤的调味料分量要多,才能慢慢煮至汤液收汁,排骨才能完全吸收调味料的味道;烹调前则多半不须腌过。调味料除了基本的酱油、蚝油、酒、砂糖或冰糖、醋、水外,还可加入葱段、姜块、蒜头、洋葱、辣椒等来增加风味与香气。



### 秘诀2 盖紧锅盖风味不流失

排骨在焖、卤的过程中,切记得盖紧锅盖并开小火焖煮。盖紧锅盖的用意是防止水蒸气蒸发,而使调味料的风味流失;开小火则可避免汤汁太快滚沸而迅速变少,让排骨容易焦黑。

### 秘诀3 摇动锅子,排骨不粘锅

焖、卤到最后,汤汁若收干排骨便会粘锅,不但肉会焦黑,锅子也很难洗。为了避免这种情况,可于焖、卤的后段期间提起锅把摇动数下,切记中途不可开锅盖以免香味散失。若真的不小心因火开太大或时间过久而粘锅,则可将肉去除后,于锅中加水煮开,就容易清除焦黑部分了。

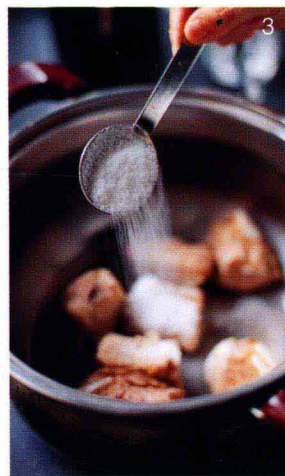
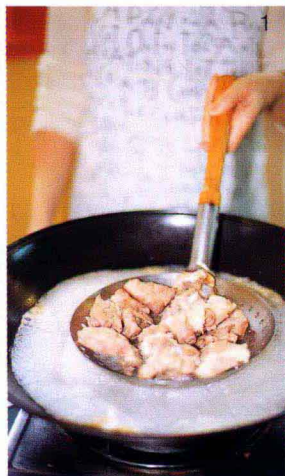
### 秘诀4 回锅排骨的最佳美味法

焖、卤的料理方式也可当做排骨的回锅料理之一。尤其是剩下的炸排骨,或是其他炒、蒸过的排骨,因回锅再炸、煎、炒,都会让肉质变老变硬,这时不妨再准备一些调味料,将排骨回锅焖卤,也能增添不同的风味。



## 步骤

1. 将排骨放入开水中略为氽烫，待表面变色后即可捞出。
2. 烫好的排骨用冷水冲洗干净后放入深锅内，再加入所有调味料。
3. 将锅子盖紧锅盖，开中火煮开后，再改小火焖煮约 1 小时，至汤汁呈浓稠状即可。







## 蒸 秘诀

### 秘诀1 先腌再蒸

几乎是所有排骨料理中最重要的步骤，蒸法当然也不例外。尤其当排骨均匀裹上调味腌料，在蒸的时候酱汁会随着水蒸气一同蒸入肉内，让肉质软嫩且入味。腌料有基本的酱油、酒、糖、葱、姜、蒜、胡椒粉等，另可自行调配豆豉、豆瓣酱等，而生粉和蛋则有使肉质柔软滑嫩的效果。

### 秘诀2 蒸之前可先油炸以保持鲜味

若蒸的排骨没有混合其他材料如蒸肉粉、糯米等，

不妨在腌好后，先用热油炸过，这可让表面紧缩，将肉汁及腌料封住，保持排骨的鲜美滋味。

### 秘诀3 竹制蒸笼风味最优

一般家庭多用铁制蒸笼，下层放水、上层放料理，方便又好用。要更省事的话，甚至直接放入电饭锅内蒸也可以。不过，若想要有更好的风味，那就得用竹制蒸笼了；其好处是能吸收水蒸气而不滴漏，不会破坏料理的原味，并独具“竹”的自然香气呢！



### 步骤（以日式炸猪排为例）

1. 排骨洗净后拌入所有腌料拌匀，静置至入味。
2. 起油锅至170℃油温，放入腌好的排骨过油略炸，至表面变色后即可取出沥干油分。
3. 将炸过的排骨与调味料一同放入盘中。
4. 整盘放入蒸笼内盖上蒸笼盖，用大火蒸30~40分钟即可。

