

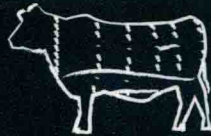


[英] 尼古拉·弗莱彻 著 姜明媚 译

肉的料理

切分 加工 烹调百科全书



KNOW THE COTS 
MASTER THE SKILLS
OVER 300 RECIPES



华中科技大学出版社
<http://www.hustp.com>



有书至美
BOOK & BEAUTY

肉的料理

切分 加工 烹调百科全书

[英] 尼古拉·弗莱彻 著 姜明媚 译



华中科技大学出版社
<http://www.hustp.com>

中国·武汉



有书至美
BOOK & BEAUTY



Penguin
Random
House

图书在版编目(CIP)数据

肉的料理：切分 加工 烹调百科全书 / (英) 尼古拉·弗莱彻 (Nichola Fletcher) 著；姜明媚译。
—武汉：华中科技大学出版社，2018.12
ISBN 978-7-5680-4515-5

I. ①肉… II. ①尼… ②姜… III. ①肉类—原料—加工②肉类—菜谱 IV. ①TS972.111②TS972.125

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第224928号

Original Title: The Meat Cookbook
Copyright © 2014 Dorling Kindersley Limited,
A Penguin Random House Company

简体中文版由 Dorling Kindersley Limited 授权华中科技大学出版社有限责任公司在中华人民共和国境内(但不含香港、澳门和台湾地区)出版、发行。
湖北省版权局著作权合同登记
图字：17-2018-179 号

肉的料理：切分 加工 烹调百科全书

Rou De Liaoli Qiefen Jiagong Pengtiao Baikeshu

[英] 尼古拉·弗莱彻 著 姜明媚 译

出版发行：华中科技大学出版社(中国·武汉)
北京有书至美文化传媒有限公司
电话：(027) 81321913
(010) 67326910-6023

出版人：阮海洪

责任编辑：莽 昱 康 晨
责任监印：徐 露 郑红红
封面设计：锦绣艺彩·苗洁

制 作：北京博逸文化传播有限公司
印 刷：鹤山雅图仕印刷有限公司
开 本：635mm×965mm 1/16
印 张：20
字 数：247千字
版 次：2018年12月第1版第1次印刷
定 价：198.00元



本书若有印装质量问题，请向出版社营销中心调换
全国免费服务热线：400-6679-118 竭诚为您服务
版权所有 侵权必究

A WORLD OF IDEAS:
SEE ALL THERE IS TO KNOW
www.dk.com





目录

前言	7	腌制牛肉	148
肉类知识	9	制作咸牛肉	150
肉很重要	10	制作五香烟熏牛肉	151
向肉店提问	12	牛肉和小牛肉食谱	152
肉味至上	14	羔羊和山羊	185
刀的故事	17	羊肉简介	186
处理生肉	18	绵羊分割肉和山羊分割肉	188
让味道渗透	21	腌制羔羊肉和山羊肉	190
热熏法	23	蝴蝶腿排	192
慢煮主义	25	法式剔羊排	193
速度与激情	26	羊肉食谱	194
烤肉	28	野味	223
调配酱汁	30	野味简介	224
味道搭配	32	皮毛类野味动物分割肉	226
多种烹饪，减少浪费	34	羽毛类野味分割肉	228
禽肉切割法	36	野味腌制肉	230
分割肉块	38	让野味肉保持湿润	232
烹饪表格	40	分割兔肉	233
食谱精选	46	野味食谱	234
家禽	53	脏器肉	259
家禽简介	54	脏器肉简介	260
家禽分割肉	56	脏器肉—内脏	261
腌制禽肉	58	脏器肉—其他部位	263
禽肉去骨	60	腌制内脏	264
净膛禽肉	61	脏器肉的处理	266
禽肉食谱	62	制作黑布丁	268
猪肉	97	脏器肉食谱	270
猪肉简介	98	家庭宰制	289
分割猪肉	100	家庭宰制简介	290
培根和火腿	102	猪、羔羊和小型鹿	292
腌制和风干香肠	104	牛和大型鹿	300
制作烤乳猪	106	给野禽去毛	304
猪肉食谱	108	给小型野禽剥皮	306
牛肉和小牛肉	141	香肠的准备和制作	308
牛肉简介	142	索引	312
分割牛肉	144	致谢	320
小牛肉，水牛和北美野牛切块	146		





肉的料理

切分 加工 烹调百科全书

[英] 尼古拉·弗莱彻 著 姜明媚 译



 华中科技大学出版社
<http://www.hustp.com>
中国·武汉

 有书至美
BOOK & BEAUTY



Penguin
Random
House

图书在版编目(CIP)数据

肉的料理：切分 加工 烹调百科全书 / (英) 尼古拉·弗莱彻 (Nichola Fletcher) 著；姜明媚译。
—武汉：华中科技大学出版社，2018.12
ISBN 978-7-5680-4515-5

I. ①肉… II. ①尼… ②姜… III. ①肉类—原料—加工
②肉类—菜谱 IV. ①TS972.111②TS972.125

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第224928号

Original Title: The Meat Cookbook

Copyright © 2014 Dorling Kindersley Limited,
A Penguin Random House Company

简体中文版由 Dorling Kindersley Limited 授权华中科技大学出版社有限责任公司在中华人民共和国境内（但不含香港、澳门和台湾地区）出版、发行。
湖北省版权局著作权合同登记
图字：17-2018-179 号

肉的料理：切分 加工 烹调百科全书

Rou De Liaoli Qiefen Jiagong Pengtiao Baikeshu

[英] 尼古拉·弗莱彻 著 姜明媚 译

出版发行：华中科技大学出版社（中国·武汉）
北京有书至美文化传媒有限公司
电话：(027) 81321913
(010) 67326910-6023

出版人：阮海洪

责任编辑：莽 昱 康 晨
责任监印：徐 露 郑红红
封面设计：锦绣艺彩·苗洁

制 作：北京博逸文化传播有限公司
印 刷：鹤山雅图仕印刷有限公司
开 本：635mm×965mm 1/16
印 张：20
字 数：247千字
版 次：2018年12月第1版第1次印刷
定 价：198.00元



本书若有印装质量问题，请向出版社营销中心调换
全国免费服务热线：400-6679-118 竭诚为您服务
版权所有 侵权必究

A WORLD OF IDEAS:
SEE ALL THERE IS TO KNOW
www.dk.com





目录

前言	7	腌制牛肉	148
肉类知识	9	制作咸牛肉	150
肉很重要	10	制作五香烟熏牛肉	151
向肉店提问	12	牛肉和小牛肉食谱	152
肉味至上	14	羔羊和山羊	185
刀的故事	17	羊肉简介	186
处理生肉	18	绵羊分割肉和山羊分割肉	188
让味道渗透	21	腌制羔羊肉和山羊肉	190
热熏法	23	蝴蝶腿排	192
慢煮主义	25	法式剔羊排	193
速度与激情	26	羊肉食谱	194
烤肉	28	野味	223
调配酱汁	30	野味简介	224
味道搭配	32	皮毛类野味动物分割肉	226
多种烹饪，减少浪费	34	羽毛类野味分割肉	228
禽肉切割法	36	野味腌制肉	230
分割肉块	38	让野味肉保持湿润	232
烹饪表格	40	分割兔肉	233
食谱精选	46	野味食谱	234
家禽	53	脏器肉	259
家禽简介	54	脏器肉简介	260
家禽分割肉	56	脏器肉—内脏	261
腌制禽肉	58	脏器肉—其他部位	263
禽肉去骨	60	腌制内脏	264
净膛禽肉	61	脏器肉的处理	266
禽肉食谱	62	制作黑布丁	268
猪肉	97	脏器肉食谱	270
猪肉简介	98	家庭宰制	289
分割猪肉	100	家庭宰制简介	290
培根和火腿	102	猪、羔羊和小型鹿	292
腌制和风干香肠	104	牛和大型鹿	300
制作烤乳猪	106	给野禽去毛	304
猪肉食谱	108	给小型野禽剥皮	306
牛肉和小牛肉	141	香肠的准备和制作	308
牛肉简介	142	索引	312
分割牛肉	144	致谢	320
小牛肉，水牛和北美野牛切块	146		



前言

肉是一个令人着迷的话题。我有幸能在这个领域工作了40多年。个人在此学科上的兴趣给我带来了多种职业发展，包括作家、教师、食物历史学家、农夫和肉食加工员。除此之外，在这个国家生活还教会了我很多有关野生动物的事情。我希望本书能让大家分享一下这些个人见解。

作为一个食物历史学家、农夫和肉食加工员，我知道吃肉所产生的强烈感情远比分享和食用肉食的快乐更为复杂。我从不回避的一个事实就是，当你吃肉的时候，总会有某个动物为了肉食的生产而死去。在如今这个越来越虚拟化和城市化的世界里，人们很难理解自己在历史上曾经扮演过的猎人、游牧民、牧人和小农场主的角色，与动物之间发生过怎样的相互影响。如果你的工作使你曾与动物近距离地接触，不论是在研究有关什么会给它们带来痛苦或者令其安定的话题，还是惊叹于一具展示了精湛屠宰技艺的动物尸体，你会、也一定会对它们产生真正的敬意。作为人类社会，我们已经丧失了与动物间的这种亲密关系，而这种丧失会产生神秘、困惑甚至恐惧的感情。

但是，当我们以敬重的方式来准备动物肉时，就会无所畏惧。因为会有那种不会令动物痛苦的饲养和运输方式。在一个自然平衡很容易朝着错误方向倾斜的世界里，野生动物们也需要被管理。土地的日益短缺意味着我们必须充分利用周围的环境——“肉很重要”（参见P10—11）这一部分解释了一些地区是如何只种植人类不会食用的植物这一现象的。动物们能高效地把这些植物转化成肉类。地球人满为患，要让所有人都吃饱肚子，光靠空想是不行的。这意味着这个世界上不会有什么乌托邦式的食物生产方法。即便是素食的生产也会伤害昆虫、野生动物和环境。所以如果我们选择吃肉食，那么搞清楚它们是如何被生产的也是我们的责任，同时绝不浪费，要带着相应的敬意去使用它们，然后我们才可以快乐地享用美食。

作为一个食物作家和教师，我已经对肉在准备和烹饪过程中的变化有所探索。究竟是什么能让一块肉比另一块更好？这个“好”意味着什么？一个人认为的“完美的”烹饪可能在另一个人看来就是熟过头或者略欠火候的。但是，一旦你理解了肉的基本结构——什么组成了它？什么能改变它？——那么那些困扰人们的谜题就变成了简单的背景知识，而人们可以利用这些知识来购买、准备和烹饪任何肉类。所以，在您急于直接翻到那些美食菜谱页之前，还请您务必阅读一下这些重要部分。它们就和菜谱中的配料一样重要。即便您还不能胜任家庭屠宰的工作，也请仔细研究这几页，您一定会获得更为深刻的理解。

肉类已经成为几乎每个国家必不可少的一个文化部分。它代表着享受，有时也意味着权力，它被认为是上天赐予的礼物，人们感激于它带来的特权般的愉悦感觉。肉类是一种应该受到重视的食物。我希望你们能从阅读中获得乐趣。



肉类知识



肉很重要

肉，一个听上去让人垂涎三尺的词。对很多人来说，一顿饭倘若没有肉的话简直不能称之为餐。大多数发展中国家的人们想食用更多的肉，而且消费量从未如此之高。但吃肉也是一件带有感情色彩的事情——人们选择不吃肉的理由有很多。那么我们到底应不应该吃肉？也许答案是二者兼有。如果我们对肉食的制作过程很放心，那大可尽情享受；反之，如果我们不是很清楚制作过程，恐怕还是谨慎一些比较好。

评论家们常说，给动物们喂谷物和油料作物种子，并不是一种可持续的食物生产方式。谷物应当是人类的食物。这种论点颇有道理，但用粮食饲养动物主要适用于集约化养殖的动物，比如肉牛（参见P142）、猪以及家禽。这类系统依靠粮食作饲料，在短时间内生产大量肉类满足世界对低价肉的需求。母鸡是最高效的将谷物转化为食物的动物，其次是猪、牛和绵羊。

草饲肉类

世界上很多地区并不能持续种植庄稼，比如那些极度干旱的灌木丛或者寒冷的国家、山区或者森林地区。在这些地区，草倒是长得极快。人类无法消化草，因此让动物将草转化为有营养的肉不可不谓之明智，事实上这一做法确实值得钦佩。

自然界里还有很多野生动物，它们是最天然的肉。然而当今社会几乎已经没有猎人了，所以某些动物的数量失去了控制。鸽子偷吃庄稼，野猪乱刨葡萄园，狍子啃食小树，麋鹿在车行路上缓缓行走——这些动物已经成了有害之物，甚至开始破坏自己的生存环境。你的菜园里有偷吃的兔子吗？为什么不享受自种的胡萝卜和野味兔肉搭配在一起的美味呢？

谷物短缺

像小麦、大麦、大豆、油料作物种子、豆子和豌豆属于人类可食用的作物，但这些作物也被用来制作动物饲料（也就是精饲料）。地球迫切需要森林，所以砍伐森林种植庄稼将导致生态问题，不管是谁食用谷物都是如此。长期来看，砍伐森林来养殖家畜的做法是被质疑的。因此用什么来饲养动物或鸟类在道德上也是很重要的。

肉和营养

肉是蛋白质、铁以及其他营养物和维生素的优质来源，但我们都被警告过不要吃太多动物脂肪，因为这会导致肥胖和心脏问题。

考虑到以谷物喂养动物的环境问题，我们会发现有趣但并不意外的一点：反刍动物（食草动物如奶牛、绵羊、鹿和山羊）的肉类对人类而言更有营养。这类动物慢慢咀嚼自然界的草类和植物，而不是吃精饲料长大。这个发现一点也不出乎意料。正是这些浓缩的高能量饮食把肉里的“好”脂肪变成了“坏”脂肪。

食用肉类

猪和家禽的问题就更多了。上百年来，人们在自家的后院里用杂食如剩饭来饲养它们，它们同时也会在田野和树林里寻找食物。至今仍有供自家食用的猪和家禽是用这样的方式喂养的。但除了生长周期长的伊比利亚猪是以橡子为食，商业养殖几乎都是依靠精饲料。最好的系统就是将精饲料和户外生活相结合。那些能四处刨食或吃草的散养母鸡和鹅，以及能在泥巴坑里打滚、四处找虫子吃的猪，能产出质量最好的肉。

然而，绝大多数的猪和家禽都被圈在了屋子里。它们几乎没有户外生活经历，只能吃精饲料长大。在很多国家，它们还要依赖抗生素以及促生长剂。集中养殖的肉牛同样也会吃这些东西以及其他药物。这样做会让肉价便宜。但在食品生产过程中使用抗生素是否合理？我们真的愿意让自己的孩子吃这些含有生长激素的肉吗？

**农场主能够给牲畜最好的养殖方式就是提供最接近它们的
栖息地环境和自然习性的环境条件**

动物繁殖

世界各地的动物们仍在尽力适应本地条件，并充分利用所能获得的食物。山羊能在近乎沙漠的条件下茁壮成长，而且会爬树啃食树木的刺尖和叶子。为了度过漫长的北极冬日，驯鹿会在短暂的夏季储存厚达15厘米的脂肪。海岛绵羊依靠被冬日大风吹上岸的海草和盐草存活。牛在旱季能在身上长出脂肪驼峰，以帮助它们度过收成不好的困难时节。此外，在上百年的历程中，农夫们为了培养出特别需要的东西，而对不同的品种进行了仔细挑选。在过去，家畜被选来生产大量脂肪。而现在情况却截然相反。绵羊不再只生一胎；有些品种的牛，具有上等的腿肌；猪和家禽的养殖仅仅是为了生存，甚至只是为了满足集约化的生产条件。但值得注意的

是，大多数的动物疾病都是培育带有某种特殊属性的品种时产生的。

幸福的肉

在很多国家，消费者压力导致了动物福利的巨大改善，尽管在其他国家的动物福利要差很多。对动物行为的研究能帮助农民们理解，如何让他们牲畜度过满足的一生，如何运输它们，以及如何更人道地屠宰动物。这事关每个人的利益，因为只有心安的动物的肉，才会更有益。

好的动物福利是讲究平衡的艺术。过大的压力（或兴奋）会产生恐惧；过小的压力会导致无聊，进而引发相关问题。对任何动物而言，太过拥挤都不好；但同样地，大多数动物只有在群居的时候才最开心。食物过多

和过少的危害是一样的，所以对于动物而言，气候过冷或者过热，与不能体验任何气候也是一样的糟糕。最重要的是，农场主能够给牲畜最好的养殖方式就是提供最接近它们的栖息地环境和自然习性的环境条件。

重质不重量

如果我们认真挑选肉并了解肉的生产流程，吃肉会成为一个享受的过程，也不会有任何浪费。直到20世纪，肉的消费数量剧增时，肥胖症才开始成为一个主要问题。所以如果我们能谨慎挑选并减少吃肉，也许很多人会过上更为健康的生活；如果人们减少肉的集约化生产，也许我们的自然界会更好。



向肉店提问

优质肉的来源广泛，然而，劣质肉也会和优质肉来自同样广泛的渠道，因此要找到一个你信任的供应地是非常重要的，在那里你可以向制造商提问并能得到诚实的回答。

四处采购

• **超市** 在西方国家，绝大多数的肉都是从超市买来的。这些商业巨头们对顾客们基于信任产生的需求高度敏感，有些公司还很积极地与供应商合作，以确保能以低价获得优质产品。但在那些成本被削减、供应链比较复杂的地方，一些不太让人愉快的做法就会悄然而生。

• **市场和农夫集市** 假设我们能从户外一个开心的街头小贩那里买到质量绝佳的食物，这绝对是极具吸引力的。而事实也确实如此，尤其是在制造商售卖自产肉类和家禽的地方。但有些小贩出售的仅仅是从不知名的大众市场获得的肉。即便是那些出售自产肉的生产者，也会吃到由主要工厂制作的使用了很多添加剂的香肠。越来越多的热情的生产制造商出现在这些专业的当地市场上，这样的市场还是值得我们去寻觅的。

• **肉店** 最好的肉店是家族企业而不是连锁店。有些肉店已经经营了好几代，积累了声誉和老顾客，这些人愿意为好肉品掏腰包。家庭肉商知道他们卖的肉是从哪里来的，并且极有可能还有设备对肉进行干式熟成。他们能为你准备好最难获得的那一块肉（尽管你可能需要提前预定）。

• **网络** 就网络购物来说，看上去很好的网站会掩饰其劣质的产品。但这种提供连夜快递的直销服务，的确让无数优秀的小公司存活下来。很多媒体指南都可以带你找到优质货源。

干式熟成肉：冷空气围绕动物屠体流动可让肉逐渐熟化，而不会出现有害霉菌。肉上可能会出现无毒霉菌，但会被剔除。

询问正确的问题

本书P10—11详细描述了肉类生产的不同方法，有助于你决定在买肉时究竟该挑选和询问什么。一直以来，那些以可持续方式生产、享有良好福利条件的动物的肉几乎都是最贵的。下面是一些其他的关键问题。

肉从哪里来？

本地肉的质量更好一些，因为肉店可以直接去生产者那里参观，并建立一种相互信任的关系。在那些条件不适于散养动物和食草动物的地区，本土可能意味着集约化养殖。如果是这种情况的话，最好的肉可能是从外地引入，甚至是进口。如果能保证合理运输和储存，肉类的品质应该不会有太大折损。但是，离原产地越远，就越难确保这些肉究竟是如何生产制作的。

肉是如何熟成的？

有些肉如果熟成一段时间后吃起来口感更好。这种做法在寒冷地区是一种传统。牛肉和野味肉通常都是熟成过的。家禽、羔羊和猪肉就无需这样处理。主要有两种熟成肉的方法：

• **干式熟成或者悬挂：**这样可以产生最佳效果。整只动物屠体（或者一部分）悬挂于寒冷通风处，目的是让其渐渐变干，同时产生能让肉变得更嫩的酶。这样可使味道更浓并提升风味。干式熟成肉通常颜色更深。

• **真空包装熟成：**肉类（通常是无骨肉）被放在结实的真空袋里，抽掉所有空气。肉在随后的几周内熟成，且变得更嫩。但是，这种方法不能像干式熟成法那样可以提升风味。



你买的牛肉、羊肉和猪肉是哪一类品种？ 野味属于哪一种？

人们精心挑选易获得的品种令其繁殖以产生某种独特的品质。有时这样做会提升品质，但经常会出现相反的结果。传统饲养品种仍被培育，但通常都是本地特色品种。它们虽然价格贵但仍值得发掘，因为生产者会特别仔细照料这些稀有动物及它们的肉。野味和鸟类是不同物种，但不是不同品种。一个好的肉商应该清楚他在卖的是什么。

你买的肉制品是由什么构成的？

大量的肉制品（比如汉堡、肉丸、沙嗲烤肉、香肠和馅饼）都是由剁碎的下脚料做的，这些下脚料不适合烹饪其他菜品。这样做可以有效利用整个屠体上的动物肉。但是大多数产品会包含有助于延长肉类保质期，或改变肉的味道、颜色和质地的添加剂。极其廉价的产品通常会包含机械回收肉（MRM），这一点会在商标上标示。大多数这类成品都能以低成本、快速、轻松的方式在家自制，而且刚做出来时味道也更好，因此建议考虑购买绞肉而不是制成品。

最好的肉看上去是什么样子的？闻上去味道如何？

• **颜色：**每种肉都有独有的自然色泽，但是动物的活动量多少、动物是否食用绿色蔬菜或草、肉中含铁量的高低以及熟化过程，都会加深肉色。氧化肉会变成暗棕色，真空包装肉在袋里时颜色会变深或呈荧光色，但一旦开袋就会恢复自然色泽。

• **气味：**新鲜肉类不论如何包装，都应该有一种淡淡的香甜味。尽管有时真空包装肉在存放一段时间后刚被拿出时会有不好闻的气味。把它放置在空气中约1小时后，这股气味就会散去。如果还有气味，那就把肉扔掉吧。悬挂的野味也会有一股强烈的气味。

哪一块分割肉最好？

假如人们从动物屠体上得到的永远都只是那几块最熟悉最好的分割肉，这的确很诱人，但事实上动物屠体会产生不同口味和质地的肉。特级肉（当然也很贵）来自腰部和腿的上部。肩部和腿的下半部则包含更多胶原蛋白，因此烹饪时需要花费更多时间。较便宜的分割肉往往味道和质感是最有趣的。

熟成肉：干式熟成肉颜色呈深红而非褐色；外围一圈深色肉表明肉只是部分被熟化。褐色肉是被氧化的肉。



非熟成肉：很多人以为鲜红色肉质量更佳，但实际上这种肉的风味远不及熟成肉。

我该买多少肉？

要想健康饮食，就应当少吃肉。尽管有的人喜欢吃更大份的肉，还是建议参考以下标准：

- **无骨肉：**140—175克
- **带骨肉：**250—350克
- **整只家禽或者野禽：**350—450克
- **家禽或野禽的带骨肉块：**250—350克

给儿童和老年人食用的肉份量要减少，或者当一顿饭有好几道菜时，肉的份量也需减少。

