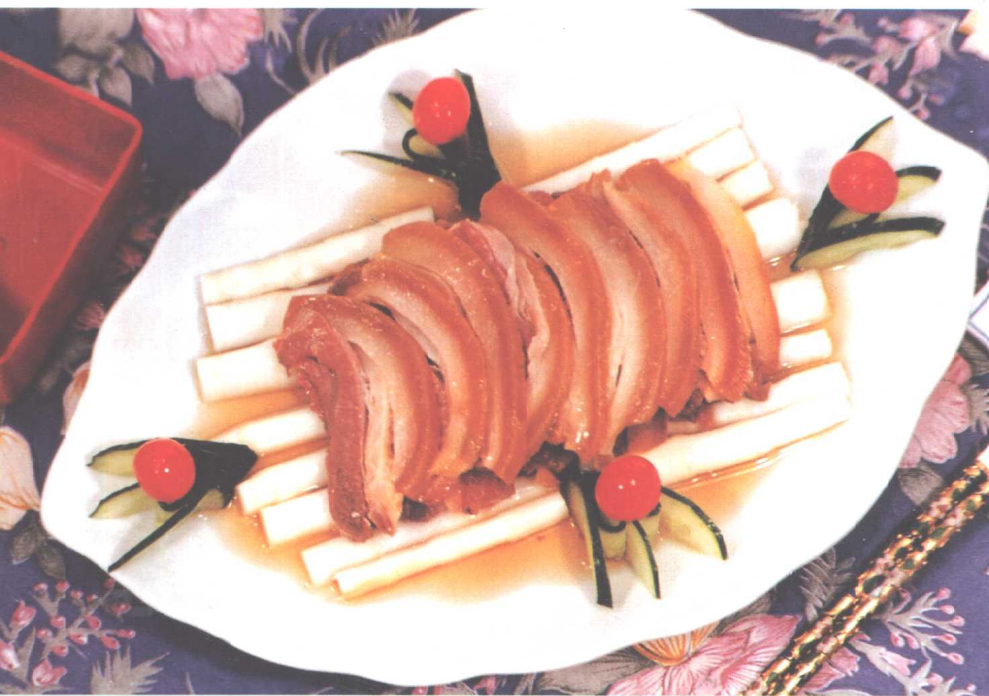


火腿

HUOTUI
MEIWEI
30 ZHONG

美味 30 种



金盾出版社

家庭美食系列丛书

火腿美味 30 种

编著 张明亮 张恩来

摄影 张恩来

菜肴制作 张 杰 郎树义

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书是金盾版“家庭美食系列丛书”之一,专为家庭学做美味火腿而编写。书中精选了既具有代表性,又适宜于家庭制作的火腿美味 30 种,以简洁的文字对每款火腿的用料配比、制作方法、成品特点及注意事项均作了具体介绍和提示,并在书后附录火腿小常识。每款火腿除附有一幅成品图外,其主要制作步骤还配有示范图片。本书图文并茂,科学实用,好懂易学,一目了然,适合广大家庭阅读使用,也可供大小饭店参考。

图书在版编目(CIP)数据

火腿美味 30 种/张明亮,张恩来编著. —北京:金盾出版社,2002. 3

(家庭美食系列丛书)

ISBN 7-5082-1776-4

I. 火… I. ①张…②张… III. 肉制品,火腿-制作 IV. TS251.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 092102 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 68218137

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:北京精美彩印有限公司

正文印刷:北京百花彩印有限公司

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:2 彩页:64 字数:20 千字

2002 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—11000 册 定价:8.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

检验时可用一竹签刺入肉中,拔出后闻之,有浓郁火腿香气的为上品。如皮边灰白、表面起粘、脚爪发白,或外观尚可,但内部松弛不实,易于刺穿,香味小且有异味,均为次品。

火腿如保管得法,一般可放3~4年而不变质,故有陈年火腿之说。反之也易生虫变质而不能食用。保存时要注意以下几点:①不宜放置在阳光直射处、近火处及潮湿之处,应悬挂于室内阴凉、干燥、清洁、通风的地方。②悬挂前宜在皮面涂一层香油作保护层,以防油脂氧化及虫害侵入。③悬挂时应爪头向下,滴油向上,以利于腿内液渗入腿肉及火踵部分,防止其干硬。④悬挂时所滴之油宜聚收,如腿面干硬,可用以涂擦,使肉质光滑。⑤腿面发酵层有防腐、防虫、防裂和防污染等作用,并可保护香味不致散失,不必除去,至食用时再去掉。

火腿的烹调应用及禁忌

火腿在制作过程中经过发酵,蛋白质分解为多种氨基酸,形成了火腿所独具的鲜香风味,在烹调中发挥了重要作用,是饮食业必备的烹饪原料之一。

火腿在烹调中应用广泛,可作凉菜、汤羹,并可用烧、煮、烩、蒸、炒、熘、熬、扒等多种烹调方法制成热菜。火腿因其鲜香浓郁,常常用作鱼翅、鱼肚、海参、蹄筋等自身无显味原料的配料,以增鲜赋味。此外,火腿还与其他原料如猪肘、母鸡等一起用于烹饪中吊汤使用。

用火腿烹制菜肴,主要取其鲜香风味,以清利见长,故在烹调菜肴时,要注意以下几点禁忌:①忌少汤或无汤烹制,不宜用干烹、干烧、干煸等烹调方法。②忌口味过重,不宜用酱、卤等方法,也不宜用老抽、陈醋及八角、桂皮、五香粉、咖喱等香辛料。③忌用粉芡,除少数采用爆、贴、煎等烹调方法的菜肴外,均不宜挂糊、上浆,勾芡时不宜太浓。④忌与牛、羊肉类原料配用,但牛、羊的蹄筋除外。

家庭美食系列丛书

火腿美味 30 种

编著 张明亮 张恩来

摄影 张恩来

菜肴制作 张 杰 郎树义

金 盾 出 版 社

前 言

《火腿美味 30 种》是金盾版“家庭美食系列丛书”之一。

火腿是用皮薄骨细、瘦多肥少、肉质细嫩的猪腿作原料,经过多道工序腌制而成的肉制品。据记载,火腿始于宋朝,系浙江义乌一带人民为犒劳抗金大将宗泽及其部下所创制。至 20 世纪 80 年代,我国火腿生产有很大发展,品种也逐渐增多,其中仍以浙江金华(南腿)和云南宣威(云腿)生产的最为有名,历史悠久,质量最佳。火腿的营养价值较高,其中含有丰富的蛋白质、脂肪和多种矿物质,以及 18 种氨基酸,包括人体必需的 8 种氨基酸。我国中医认为,火腿味甘咸性平,有健脾开胃、生津益血、滋肾填精、愈合创口等功效,可用于虚劳怔忡、脾虚少食、久泻久痢、腰腿酸软等病症的辅助治疗。如今,火腿作为一种常用烹调原料和美味滋补品,正越来越受到南北各地群众的重视与青睐。

为满足广大消费者的需求,本书从全国各地不同风味的火腿菜肴中,精选了 30 种既有特色又很实用,原料普通且操作简便的美味佳肴,供大家学习制作。本书不仅适合广大家庭阅读使用,也可供宾馆、饭店和厨师培训班参考。

编 者

目 录

火腿海带丝 ····· (4)	火腿蚕豆 ····· (36)
薄片火腿 ····· (6)	云腿炒苦瓜 ····· (38)
火腿拌芹菜 ····· (8)	扒芦笋火腿 ····· (40)
金银蹄膀 ····· (10)	火腿冬瓜夹 ····· (42)
鸡火蹄筋 ····· (12)	蜜汁火方 ····· (44)
火腿酥腰 ····· (14)	火腿嫩笋 ····· (46)
锅贴火腿 ····· (16)	火腿炖冻豆腐··· (48)
烩金银丝 ····· (18)	蜜汁云腿梨 ····· (50)
鸡火二丁 ····· (20)	火腿炒鲜奶 ····· (52)
金腿凤翼 ····· (22)	烧火腿茭丁 ····· (54)
炒桃仁火鸡丁··· (24)	火腿冬瓜汤 ····· (56)
火丝鱼丸 ····· (26)	火腿干丝 ····· (58)
火方银鱼 ····· (28)	美味火腿紫菜汤
叉烧云腿 ····· (30)	····· (60)
芜爆火腿 ····· (32)	鸡火蹄燕 ····· (62)
银芽火腿丝 ····· (34)	附录 火腿小常识

火腿海带丝



原料 精(瘦)火腿肉 150 克,水发海带 250 克,蒜瓣 4 个,酱油 15 克,盐少许,白糖 15 克,米醋 10 克,味精 2 克,香油 10 克。

制法 ①将精火腿肉入屉用旺火蒸 20 分钟,取出切成长 5 厘米的丝。水发海带用清水漂洗干净,切成细丝,放沸水锅内煮 5 分钟,捞出用冷水过凉,控净水分。 ②蒜瓣去皮洗净,放在碗里,加少许清水捣烂成蒜泥,加入酱油、盐、白糖、米醋、味精和香油调成汁。 ③把火腿丝、海带丝码在盘内,浇上调好的汁,食用时调拌均匀即成。

特点 红黑相映, 清香可口。

提示 海带丝要焯透, 洗去粘液。



火腿肉切丝



水发海带切丝

浇汁拌匀



薄片火腿

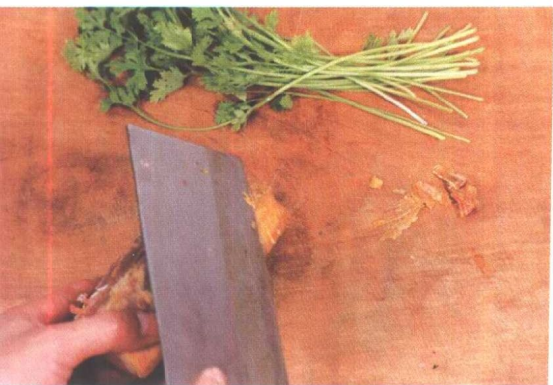


原料 火腿中腰峰 400 克, 香菜 15 克, 香醋 1 碟。

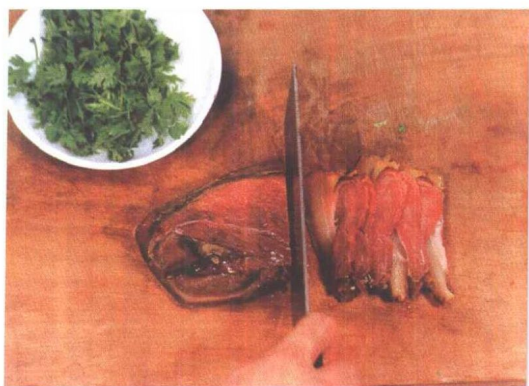
制法 ①把火腿中腰峰剔去杂质, 放在碗里, 上屉用旺火蒸 1 小时, 取出备用。香菜洗净切成小段。 ②将蒸熟的火腿肉改刀切成长 8 厘米、宽 2.5 厘米的薄片, 整齐地码在盘内, 旁边放上香菜段, 带香醋一起上桌蘸食。

特点 色泽红润, 鲜咸适口。

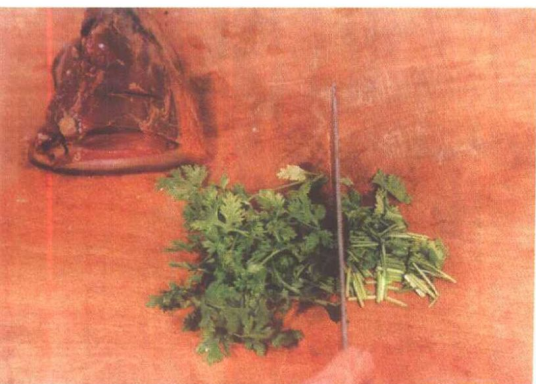
提示 火腿片要切厚薄均匀, 肥瘦相间, 排列整齐。



剔去火腿表面杂质



旺火蒸熟切成薄片



香菜洗净切成小段

火腿拌芹菜



原料 精火腿肉 150 克,冬笋 50 克,芹菜 200 克,盐 3 克,米醋 15 克,味精 2 克,香油 5 克。

制法 ①将精火腿肉和冬笋放在一大碗里,上屉用旺火蒸 25 分钟取出,分别切成长 3 厘米、宽 1.5 厘米的菱形片备用。②芹菜去掉叶和根,用清水洗净,斜切成 3 厘米长的段,放沸水锅内焯一下,取出用冷水过凉,控干水分。③把火腿片、冬笋片、芹菜段放在碗里,加上盐、米醋、味精和香油调好口味,码盘上桌即可。

特点 色泽美观,鲜香可口。

提示 芹菜要焯透，
控干水分。

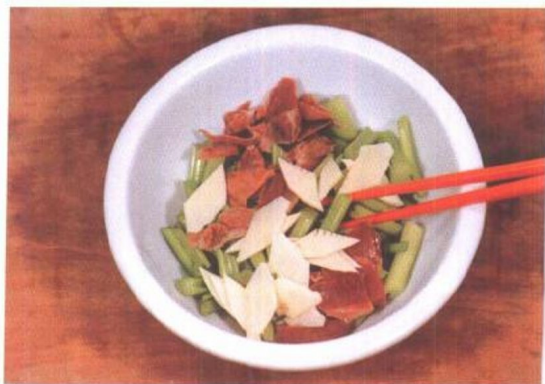


火腿冬笋蒸熟切片



芹菜洗净切段焯水

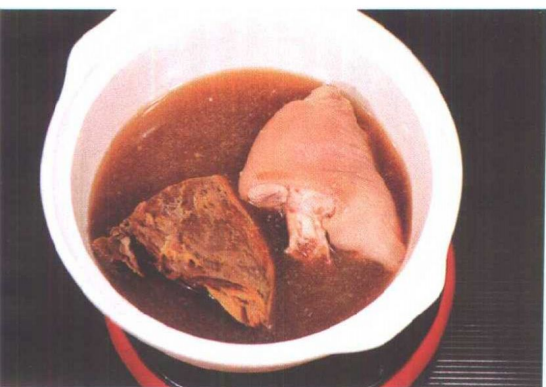
放入碗内加料调味





原料 火踵(火腿膝以下蹄膀部分)1块(重约250克),鲜猪蹄膀1个(重约700克),料酒30克,葱段15克,姜块15克,盐2克,味精少许。

制法 ①把火踵放清水中浸泡3小时,取出放沸水锅内焯一下,捞出沥水。鲜猪蹄膀刮洗干净,在内侧顺长切开(刀深至骨),放沸水中煮5分钟焯尽血水,捞出。②取沙锅1个,用小竹筴子垫底,放入清水1千克、料酒和火踵,置旺火上烧沸后,改为小火炖30分钟,放入猪蹄膀、葱段和姜块,再炖约1小时至熟烂。③把

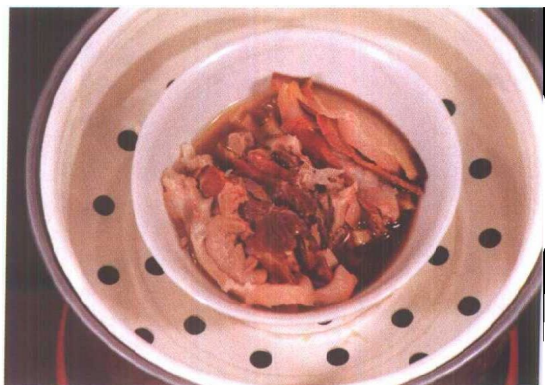


火腿蹄膀入锅炖熟



去骨切片

上屉蒸制



炖熟的火踵和猪蹄膀晾凉后,去骨切成大片,码在大碗里,滗入炖火踵的汤汁,放入盐和味精,入屉用旺火蒸 20 分钟,取出扣在盘内即可。

特点 肉质酥糯,汤浓醇香。

提示 炖火踵和猪蹄膀时小火慢制。



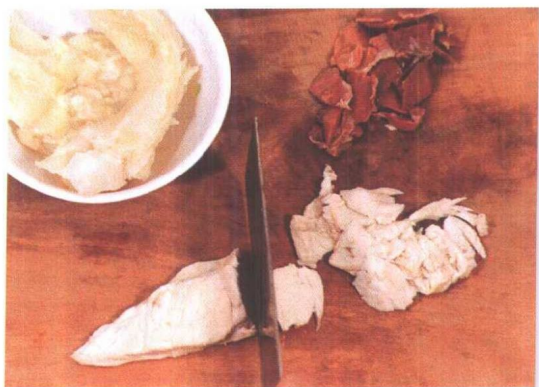
原料 熟火腿肉 100 克,熟鸡胸脯肉 100 克,水发猪蹄筋 250 克,料酒 25 克,白糖 5 克,清汤 250 克,熟猪油 25 克,葱段 10 克,盐 2 克,味精少许,花椒粉 1 克,水淀粉 15 克。

制法 ①将熟火腿肉、熟鸡胸脯肉均切成片。水发猪蹄筋切成小段,放在沸水锅内焯一下,捞出控干水分。②把熟火腿片、熟鸡胸脯肉片放在碗里,加上料酒 10 克、白糖和清汤 50 克,上屉用旺火蒸 25 分钟,取出备用。③净锅置中火上,放熟猪油烧热,用葱段炆锅,放入料酒 15 克、盐和清汤 200 克烧沸,捞出葱段不用,

放入火腿、鸡肉和猪蹄筋烧煮4分钟,加上味精和花椒粉,用水淀粉勾薄芡,出锅装盘上桌。

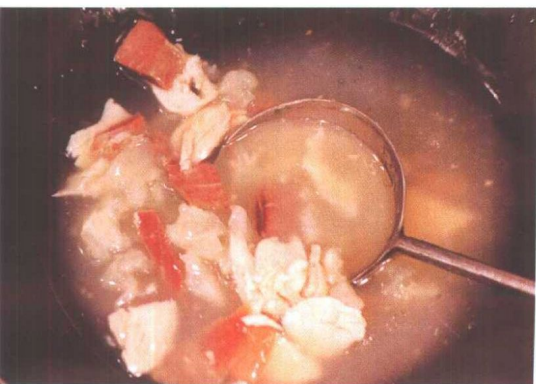
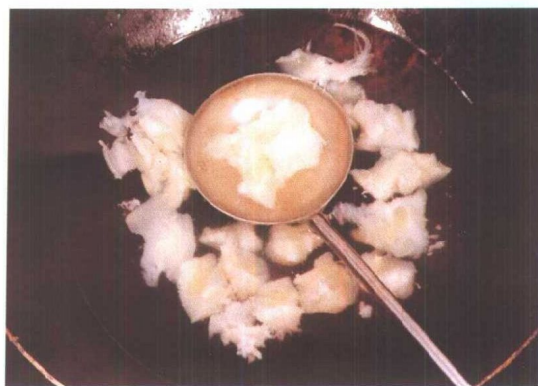
特点 色泽光亮,营养丰富。

提示 水发蹄筋要先放冷水中漂洗,以除去腥膻味。



火腿鸡肉切片

蹄筋切段焯水



全料入锅煮制