

经典

食尚百味



肉食

食尚百味

武 创等 主编

100样

100样营养美味肉类佳肴大集合！

吃出健康

吃出美味

上海科学技术文献出版社

食尚百味



经典肉食

武创等 主编

100样



上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

经典肉食 100 样 / 武创等主编 - 上海: 上海科学技术文献出版社, 2007.4

ISBN 978-7-5439-3166-4

I. 经… II. 武… III. 肉类 - 菜谱 IV. TS972.125

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 028847 号

责任编辑: 于学松

特约编审: 徐智明

装帧设计: 文化

经典肉食 100 样

武 创等 主编

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路 2 号 邮政编码: 200031)

全国新华书店经销

北京朝阳新艺印刷有限公司印刷

*

开本 880 × 1230 1/32 印张 3.5

2007 年 4 月第 1 版 2007 年 4 月第 1 次印刷

印数: 1-5 000

ISBN 978-7-5439-3166-4/T · 856

定价: 12.80 元

<http://www.sstlp.com>

总序



食尚百味

泱泱大中华，上下五千年，在奔流的历史长河中积淀出了绚丽独特的饮食文化，且不说饕餮的满汉全席、传承至今的八大菜系，都凭借其精益求精的配料、无与伦比的刀功技艺和千变万化的烹制方式誉满全球，单是贴近寻常百姓的各类家常美味、普通人家的乡村野味和流传民间的风味小吃，就已经让人徜徉其间，流连忘返了。

不必再向往“美味常招云外客，酒香能引月中仙”的酒楼珍馐，且拿起锅铲，走近我们为您倾心打造的“食尚百味”丛书，把平凡化作神奇，让素菜的清幽淡雅，驱散尘世的烦恼；让肉食的肥而不腻，好好地犒劳一下胃口；让川菜的火辣麻香燃烧热情；为孩子炒一盘益智健脑的小菜；为老人煲一锅延年益寿的靓汤；为自己来一套营养均衡的主食；用美味的卤菜慰藉离别太久的亲人；用自制的精美面点招待多年的朋友；用异域风情的西餐款待海外的来客……其实，我们已是食尚的领头人。

本套“食尚百味”丛书秉承合理膳食、均衡营养的原则，以通俗易懂的语言、生动形象的图片，为您提供简单易学、美味营养的各类菜谱，让您轻轻松松尽享“食尚百味”。

本套丛书共有 20 册，每册中收录 100 道经典菜肴食谱，故名“食尚百味”。每一册图书主要分成两部分，第一小部分主要介绍各种烹饪常识；第二大部分为精选的百样菜肴，为使条理清

晰，每一例菜肴特从选料、制作、特色、支招4方面介绍，分为精心配料、大显身手、特点、技高一筹4部分，其间又点缀各类温馨小提示，为您提供各类小知识、小窍门。

愿本丛书能令您的厨艺“如虎添翼”，能让您的餐桌“锦上添花”，能为您的身体“增福添寿”，能使您在烹饪过程中“增添欢乐”。

编者

2007年1月



Contents 目录

肉食厨艺之旅

常用的调料 / 1

常见的烹饪技巧 / 5

畜肉类

荷叶饼扣肉 / 7

萝卜干炒腊肉 / 8

冬笋腊肉 / 9

新派鱼香肉丝 / 10

京酱肉丝 / 11

米粉肉 / 12

咕老肉 / 13

盐煎肉 / 14

东坡肉 / 15

过油肉 / 16

爽口白肉卷 / 17

青瓜炒咸肉 / 18

葱爆肉片 / 19

野菌烧大肚 / 20

肥肠烧豆腐 / 21

熘肥肠 / 22

香辣肥肠 / 23

九味大肠 / 24

锅巴脆骨 / 25

川香回锅肉 / 26

毛家红烧肉 / 27

红烧狮子头 / 28

糖醋里脊 / 29

红烧猪手 / 30

火爆腰花 / 31

麻辣腰片 / 32

珍珠丸子 / 33

三色肉丁 / 34

萝卜炖大排 / 35

铁板香葱牛柳 / 36

干煸牛肉丝 / 37

香炸牛排 / 38

五香牛肉 / 39

红焖牛肉 / 40

水煮牛肉 / 41

番茄牛肉 / 42

小土豆烧牛腩 / 43

烤羊腿 / 44

麦香羊排 / 45

手扒羊排 / 46

芝麻羊排 / 47

迷你佛跳墙 / 48

香炒京羊肉 / 49

牙签肉 / 50

孜然羊肉 / 51

花椒狗肉 / 52

滋补狗肉锅 / 53

沙锅焖狗肉 / 54

腊八蒜烧驴肉 / 55

泡椒兔肉 / 56





禽肉类

- 白斩鸡 /57
- 草菇蒸鸡 /58
- 客家咸香鸡 /59
- 炒辣子鸡 /60
- 酱爆一品鸭 /61
- 台湾三杯鸡 /62
- 白椒风味鸡 /63
- 香滑三黄鸡 /64
- 蒜香凤翅 /65
- 九味贵妃鸡 /66
- 宫保鸡脆骨 /67



水产类

- 宫保鸡丁 /68
- 口蘑鸡丁 /69
- 杭椒滑鸡片 /70
- 葱爆鸡腰 /71
- 辣炒鸡冠 /72
- 樟茶鸭 /73
- 卤水鸭掌 /74
- 五香鸭舌 /75
- 脆皮乳鸽 /76
- 泉水鸽肚 /77
- 花雕醉香鸽 /78
- 特色卤鸽 /79
- 极品菌皇鸽 /80
- 当归炖乳鸽 /81

- 清水鱼 /82
- 香炸银鱼 /83
- 啤酒醉鱼头 /84
- 红烧金枪鱼 /85
- 泰式银鳕鱼 /86
- 红烧带鱼 /87



- 干煎带鱼 /88
- 绍兴醉鱼 /89
- 菊花鱼 /90
- 翡翠鱼圆 /91
- 茶香黄金虾 /92
- 琵琶大虾 /93
- 火龙果炒虾球 /94
- 抓炒虾仁 /95
- 虾仁烧茭白 /96
- 番茄酸汤蟹 /97



- 泰王咖喱蟹 /98
- 水蛋蒸膏蟹 /99
- 油酱蟹 /100
- 酸辣螺丝肉 /101
- 银针蜆头 /102
- 麻山药炒鲜鱿 /103
- 红酒烧甲鱼 /104
- 土豆烧甲鱼 /105
- 鸡汁海参 /106



肉食 厨艺之旅



肉菜不仅味道鲜美，而且还能提供人体所需要的蛋白质、脂肪、无机盐、维生素等营养物质。肉类的蛋白质含量一般为10%~20%，其中以内脏的含量最高，可达21%以上。肉类脂肪以饱和脂肪含量最多，如羊油含饱和脂肪酸57%、牛油含53%、猪油含42%。动物的内脏，尤其是肝脏含有大量的维生素A和丰富的B族维生素，还有一定的维生素C、维生素D、叶酸、尼克酸等，是一种营养极为丰富的食品。

当今，由于肥胖、心血管疾病等种种原因，有些人远离肉菜，甚至“谈肉色变”，其实这是大可不必的，不同的人群完全可以选择食用不同的肉类食品，消除其对人体的负面影响。比如爱美者可吃瘦猪肉、兔肉；减肥者可吃牛肉、鸡肉、兔肉；老年人可吃羊肉、牛肉、鸡肉、兔肉。只要合理搭配，根据不同体质安排饮食结构，肉类美食就能对人体健康起到更好的作用。

常用的调料



精盐 精盐在饮食调料中处于重要地位，以它为基本味，可以调制出多种味型，号称“百味之王”，不仅如此，精盐还能够防腐，使蔬菜在一定时间内不变质。



酱油 酱油是将大豆、小麦、淀粉、精盐等原料经过制曲、发酵等程序酿制而成的。酱油一般分为老抽和生抽两种，老抽咸香，常用于提色；生抽颜色比老抽浅，常用于提鲜。酱油营养丰富，含有多种氨基酸、维生素和矿物质，既可以降低人体胆固醇，从而降低心血管疾病的发病率，又可以减少自由基对人体的危害。



醋 醋中含有3%~6%的醋酸，在烹调时可以增加菜肴的香、鲜、甜等味道。醋对人体的益处很多，它既可以促进唾液和胃液的分泌，帮助消化，又可以软化血管，降低胆固醇；另外还有很好的杀菌的作用，能有效地预防肠道疾病、呼吸道疾病和流行性感冒。



甜面酱 甜面酱又叫面酱，它是用面粉发酵而成的。面粉制酱时要用“本曲霉”，在它的作用下，把面粉中的蛋白质分解为氨基酸，淀粉分解为还原糖，使甜面酱具有鲜美味和甜味。甜面酱营养丰富，在调味时可以解腻、去腥、增鲜，抑制菜肴主料的苦涩。



味精 味精是采用微生物发酵的方法由粮食制成的调味品，其主要成分为谷氨酸钠。它既可以增加菜肴的鲜味，促进人们的食欲，又可以提供一定的营养。要使味精的鲜味得到最大的发挥，须在菜肴的溶液温度为70%~90%使用味精。



料酒 料酒中含有糖、糊精、醋类、醇类、甘类、维生素、有机酸、氨基酸等多种化学成分。在烹调中，料酒的主要作用是祛腥、解油腻，除此之外，烹调过程中乙醇的挥发，还可以将菜肴固有的香气诱发出来，使菜肴香四溢，而料酒中的维生素、氨基酸又能够使菜肴营养丰富、质地松嫩、鲜香味美。



白糖 白糖是由甜菜、甘蔗等含糖作物提取出来的一种甜味物质。它是人们的日常膳食中必不可少的调味品之一，而且也是蜜饯、糖果、糕点和饮料等甜食

的主要原料。需要注意的是：适量地食用白糖有助于人体对钙的吸收，而过多地食用白糖则会妨碍人体对钙的吸收。



花椒 花椒是中国特有的香料，位列调料“十三香”之首。它含有大量花椒素和芳香油物质，使其具有一种特殊的香味和麻辣味，可以祛除各种肉类的腥臊异味。



五香粉 五香粉是一种主要由花椒、茴香、丁香、陈皮、桂皮等5种原料混合制成的复合味香型粉状调制剂。因配料不同，五香粉有多种不同口味和不同名称，如麻辣粉、香辣粉、鲜辣粉等。



胡椒 胡椒是一种原产于印度的重要香辛作物，分为黑胡椒和白胡椒两种。黑胡椒是将胡椒树上没有完全成熟的绿色果实采下来，然后再用铁锅炒干或晒干而成。白胡椒则是将胡椒树上完全成熟的果实经发酵、去皮、干燥而成。比起白胡椒，黑胡椒的辛辣味更浓。胡椒的主要成分为胡椒碱，具有解油腻、祛腥膻、助消化的作用，其芳香的气味令人食欲大增。需要注意的是：无论黑、白胡椒皆不可用高温油炸，只须在菜肴或汤羹出锅时添加少许即成。



葱 葱是日常厨房的必备之物，南方以小葱为主，北方以大葱为主。小葱又叫香葱，一般都是生食或拌凉菜用；大葱多用于煎炒烹炸。葱中含有大量的挥发油和辣素，辛辣味较强，能祛除腥膻，产生特殊香气，并可以刺激消化液分泌，增加食欲。



姜 姜是一种黄色块状的调味品，其特殊的芳香和辛辣味可以使菜肴鲜美可口，味道清香。据研究发现，人体在进行正常的新陈代谢功能时会产生一种叫氧自由基的有害物质，它能够促使机体衰老和致癌，而生姜中的姜辣素进入人体后，所产生的一种氧化酶能有效地对付氧自由基，延缓衰老。



大蒜 大蒜是烹调中不可缺少的调味品，常作为佐料使用，特别是拌制凉菜效果较好。大蒜中含有的蒜素及二硫丙烯等，其杀菌能力可达青霉素的1/10，对杀灭寄生虫和病原菌效果明显，所以大蒜有“天然抗生素”的美誉。另外，大蒜还具有明显的降血脂、预防动脉硬化和冠心病的作用。



干红辣椒 干红辣椒是将由表皮转为红色的辣椒采下晾干制成的。辣椒的辣味主要是辣椒素和挥发油的作用。辣椒性辛、热、辣，有温中散寒、帮助消化、提神兴奋、增强机体抗病能力等功效。



蜂蜜 蜂蜜是由工蜂采集的花蜜经酿制而成的甜味物质。它的主要成分是葡萄糖和果糖，约占其营养成分的80%，除此之外，蜂蜜中还含有维生素、蛋白质、有机酸、泛酸钾、天然香料等物质。蜂蜜不仅能够使菜肴柔软清香，色、香、味兼优，而且它还具有调节分泌及新陈代谢、增进食欲、改善睡眠等保健功效。



鱼露 鱼露是我国传统的调味品，以味道鲜美、风味独特、营养丰富著称于世。它是利用鳗鱼、七星鱼等原

料，经盐腌渍、发酵酶解、过滤、浸提、配制而成。因其色泽清亮、香气宜人、滋味鲜美，深受广大消费者喜爱，尤其在我国沿海地区及东南亚一带食用极为普通。

常见的烹饪技巧

猪肉 猪肉是我们最为常见的动物性食物，在烧菜时经常用到肉片和肉末，而令人头痛的往往是菜烧好了，肉也变老了，而肉味却未能进入菜肴中。为此很多人用嫩肉粉来腌肉，其实这解决不了根本问题，正确而又巧妙的方法是：

(1) 将切好的肉片（肉末）放入碗中，加些生抽，用筷子拌匀即可，也可加少许淀粉（不要太多，否则会把肉中的水分吸干）。

(2) 烧带肉片（肉末）的菜时，一定要先炒肉片，要热油快炒至肉色变白即起锅，然后烧制其他用料，待烧菜时间过一半时，再下肉。这样烧好的肉就非常鲜美，肉的鲜味也易渗入菜中。



牛肉 在煮牛肉时，可以放入一些茶叶，这样牛肉熟得比较快。而煮老牛肉是每位烹调者都头痛的事，其实这也很简单，在煮老牛肉时，头天晚上在牛肉上均匀地涂一层芥末，煮前用清水洗净，这样牛肉容易煮烂且肉质鲜嫩。



羊肉 俗话说，“羊肉萝卜牛肉茶，猪肉小火靠山楂”。可见在烹调具有强烈膻味的羊肉时，萝卜是必不可少的。此外，在烹饪羊肉时，加入少许陈皮也可以起到去膻的效果。而将待煮的羊肉放入加了米醋的水中浸泡，等到烹饪时再捞出，其去膻的作用也十分明显。



鸡、鸭肉 在炖鸡、鸭肉时，尤其是老鸡、老鸭，可以在肉锅中加一把黄豆，这样就可以很快将肉煮烂而且肉质鲜美。



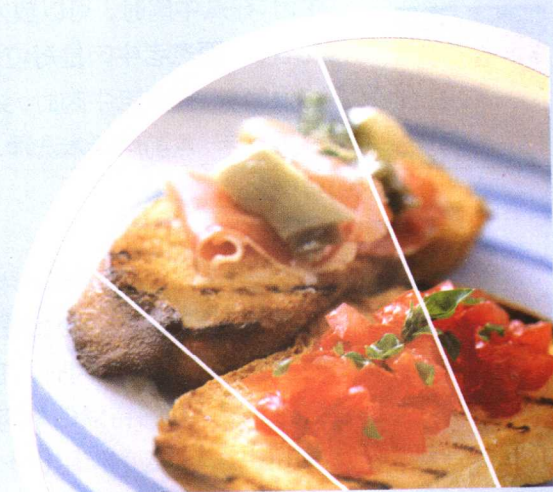
虾肉类 烹调虾类时，因其具有外壳保护，很多人都认为直接烹调不易入味而将虾壳剥掉，其实只要方法得当，剥壳是完全没必要的。

(1) 做蒜茸或芝士虾时，不妨从虾背把壳剪开，这样使虾更易入味，但不要剥壳。

(2) 煮白灼虾的时候，可在开水中放入柠檬片，这样可使虾肉更香，味更美而且无腥味。

(3) 龙虾下锅时要用大火，如用慢火煮，肉容易糜。

(4) 干虾要经过浸发才可除去异味，因此第一次浸的水异味很重，不能用来烹煮，第二次浸的水才可用来烹煮。





畜肉类

荷叶饼扣肉



精心配料

- ① 大块猪五花肉 400 克，酱油 20 克，白糖 5 克，精盐 2 克，花生油适量。
- ② 姜片、蒜茸各 5 克，红辣椒段 25 克。
- ③ 自制绵软洁白的荷叶小饼 9 个。



特点

肉嫩鲜香，
造型美观。

技高一筹

肉片应切得
薄厚均匀。



大显身手

1. 猪五花肉入沸水中约煮 15 分钟捞出，取适量酱油涂于肉皮上色，放入五成热的油锅中炸至金黄色，取出晾凉切片。
2. 将白糖、精盐以及剩余的酱油放在碗中调匀，加入肉片浸泡，使之入味。
3. 取另一只碗，使肉皮朝下放入肉片，撒上料②，入笼约 1 小时后扣于盘中，摆上荷叶小饼围边即成。

萝卜干炒腊肉



精心配料

① 萝卜干 50 克，腊肉 300 克，干红辣椒末 20 克，精盐 2 克，花生油适量。

② 料酒 10 克，酱油 5 克，鸡精 2 克。

特点

脆嫩香辣，
口感独特。

技高一筹

腊肉入油锅中翻炒时，油温不可过高。



大显身手

1. 萝卜干用温水浸泡约 2 分钟，挤干水分切段。
2. 腊肉切薄片入油锅中翻炒至肥肉呈透明状时，捞出沥油。
3. 锅中留少许底油，下干红辣椒末稍炒，放入萝卜干、精盐翻炒，加入腊肉、料②炒匀即成。

温馨提示

萝卜干含有一定的糖、蛋白质、胡萝卜素、抗坏血酸等营养成分，有“素人参”之称。



冬笋腊肉



精心配料

- ① 冬笋 300 克、腊肉 100 克、红椒 20 克分别切片，葱花 6 克，水淀粉 10 克，花生油适量。
- ② 酱油 5 克，精盐 3 克，味精 2 克。



特点

色泽明艳，
清香诱人。

技高一筹

冬笋、红椒
需焯至断生。



大显身手

1. 冬笋去皮洗净切片，与红椒一起入沸水中略焯。
2. 炒锅中倒入花生油烧至六成热，下葱花爆香，放入腊肉、冬笋片、红椒片煸炒，加入料②炒匀，用水淀粉勾芡即成。

温馨提示

腊肉有烟熏和非烟熏两种，其中富含磷、钾、钠等元素，具有开胃祛寒、消食等功效，但老年人、胃和十二指肠溃疡患者禁食。



新派鱼香肉丝



精心配料

① 猪瘦肉 400 克切成长约 5 厘米的细丝，加精盐 1 克、淀粉 2 克拌匀，冬笋 75 克切丝，泡红辣椒 15 克切丝，花生油 500 克。

② 精盐 2 克、淀粉 3 克、酱油 10 克、白糖 25 克、米醋 8 克、味精 2 克、料酒 10 克与适量的水调成味汁。

③ 葱、蒜末各 10 克，姜末 5 克。

特点

此菜属川菜，色泽红亮艳丽，甜辣酸咸适口，有独特的鱼香味。

技高一筹

此菜要迅速翻炒，以使味汁均匀地挂在肉丝上。



大显身手

1. 炒锅内倒入花生油烧至六成热，放入肉丝迅速滑散，捞出沥油。
2. 炒锅内留少许底油，旺火烧至七成热，放入泡红椒丝炒至油红色，放入料③和肉丝、冬笋丝煸炒出香味，淋上味汁②炒匀装盘即成。