

【中华饮食文化丛书】

吴 杰 郭玉华 主编

养生保健 家常畜肉菜



上海科学技术文献出版社

养生保健 家常畜肉菜

中国饮食文化丛书编委会

主 编 委	吴 杰	郭玉华	夏 玲	李永江
	韩锡艳	韩玉星	刘 捷	刘洪涛
	李淑芬	李 松	郭玉华	吴昊然
	郑玉平	申东涛	才紫阳	连 霞
	别 洋	鲍跃强	王 茹	王桂杰
	宋美艳	雷 春	张朱珍	袁长帅
	王永丽	马桂华	赵小爽	
	任鸿捷	罗 琳		
	吴 杰	吴昊天		
	摄 影			



图书在版编目 (C I P) 数据

养生保健家常畜肉菜/吴杰等主编. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2007. 3

(中华饮食文化丛书)

ISBN 978 - 7 - 5439 - 3085 - 8

I. 养… II. 吴… III. 保健 - 荤菜 - 菜谱 IV. TS972. 125

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 021578 号

责任编辑: 何兰林 应丽春

封面设计: 何永平

养生保健家常畜肉菜

主编 吴 杰 郭玉华

*

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

常熟市华顺印刷有限公司印刷

*

开本 889 × 1194 1/24 印张 2.5

2007 年 3 月第 1 版 2007 年 3 月第 1 次印刷

印数: 1 - 6 000

ISBN 978 - 7 - 5439 - 3085 - 8/T · 839

定价: 12.80 元

<http://www.sstlp.com>

前言

畜肉一直是人类饮食中的主角之一,是动物性脂肪和蛋白质的主要来源,可以制成各种各样的美味菜肴,其味道醇厚、芳香四溢,并具有独特的保健功能和药用价值。

历代养生学家和营养学家都强调这些“血肉有情之品,最为补人”,都十分重视动物性食品的补养功能。黄帝《内经》中说,“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之”;现代营养学研究认为,畜肉含有多种营养成分,特别是含有大量人体最为需要的“第一营养素”——蛋白质,它不仅是生命大厦的主要建筑材料,而且也是生命活动的主要动力。可见畜肉类在我们的“健康饮食”生活中占据着重要的地位。

为了能让广大读者更多地品尝到既味美、又营养的畜肉菜肴,我们中国饮食文化丛书编委会,会同国内著名营养学家一道,以严谨的科学态度、精确的理论依据,以猪肉、牛肉、羊肉、鹿肉、狗肉、驴肉等为原

料,辅以禽蛋类、水产类、蔬菜类、菌类等,并巧妙地将这些食物组合在一起,烹制出集色、香、味、形、养于一体美味畜肉保健菜肴,编辑成册。

该书详细介绍了56款全国各地最具代表性、既实用又具特色的、营养均衡的美味保健菜肴,并以简洁的文字和精美的彩图,对每款菜肴的用料配比、制作方法、成品特点、操作提示等均做了具体的展示,对主要制作过程还配有示范图片;图文并茂,步骤清晰,原料易取,易学易做。按书习作,您一定能把畜肉菜做得味香色美,诱人食欲,既可提高您的厨艺,又能增添生活乐趣。

相信本书必定能成为您美好生活中不可或缺의 伴侣,让它的爱心和服务,为您和您的家人带来健康和口福!

本书不仅适合广大家庭学习制作,而且适合酒店、餐馆厨师阅读使用,还可供餐饮服务学校师生参考使用。

吴杰

二〇〇七年一月于北京



沙参酱猪肘	1
吉利堂芙蓉肘花	2
吉利堂扒肘子	3
沙锅炖翠肘	4
三蔬炒肘片	5
豆豉扣肉	6
东坡肉	7
干菜焖肉	8
双蔬炖猪骨	9
草菇豆腐炖猪骨	10
白萝卜炖猪骨	11
灵芝猪排芸豆煲	12
黄精炖猪排	13
木耳炖猪排	14
青翠肉饼	15
香鲜彩珠	16
猪肋肉炖嫩藕	17
蒜泥白肉	18
红烧肉炖粉条	19

鱼香肉丝	20
蚝香肉片芦荟	21
扒猪脸	22
沙锅花生炖猪尾	23
茄椒炖猪尾	24
红烧猪尾	25
清汤猪肚炖萝卜	26
双椒肚丁	27
吉利堂熏干炒肚	28
芫荽胗肚	29
翡翠猪腰	30
豆腐腰条	31
三彩腰花	32
蒜烧兰花猪手	33
荷兰豆炒腊肠	34
肉片炖白蘑	35
芪汁双蔬炖牛肉	36
牛肉炖双蔬	37
壮骨牛肉丸	38

葱椒牛肚	39
双椒红油牛百叶	40
虾仁双蔬炖牛肾	41
吉利堂炸肉串	42
羊肉镶鹌鹑蛋	43
肉苡蓉炖羊肉	44
羊肉白菜卷	45
子姜炒羊肉	46
青椒羊散丹	47
吉利堂兰花石子	48
首乌桃仁炖鹿肉	49
香酥肉丸	50
吉利堂冰糖驴肉	51
干煸驴肉丝	52
美味狗肉饼	53
黄花香笋狗肉丝	54
红烧狗肉	55
香辣狗肉炖豆腐	56

目录

养生保健家常畜肉菜



沙参酱猪肘

养生保健家常畜肉类

1

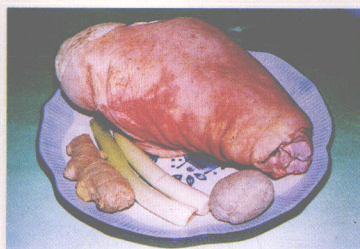
【操作提示】

猪肘子要用大火炸制、小火酱制。

【营养与功效】

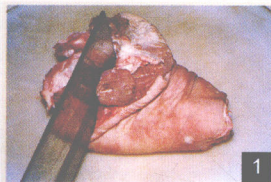
北沙参味甘、淡，性凉。入肺、脾经。有养阴清肺、益胃生津的功能。百合味甘、微苦，性平。入肺经。有润肺止咳、清心安神的功效。杏仁味苦，性微温。有止咳平喘的功能。猪肘子富含蛋白质、脂肪、糖类、铁、钙、磷及维生素等，此款菜肴具有滋阴润燥、补血的功效，适宜于阴虚肺燥所致的干咳少痰、口燥咽干者食用。

【特点】色泽红润，软烂浓香，肥糯不腻。



【原料】

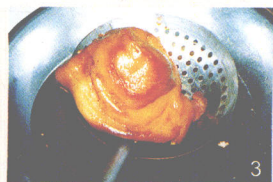
猪肘子1只，姜、葱各20克，料酒、酱油各20克，精盐8克，饴糖20克，白糖10克，芝麻油15克，植物油800克，药包1个（内装北沙参、百合各25克，杏仁15克，花椒2克，八角、桂皮各5克）。



1



2



3

【制作步骤】

1. 猪肘子洗净，剔去大骨。葱切成段。姜去皮，切成片。猪肘子涂匀饴糖，下入烧至七成热的油中炸呈金黄色捞出。
2. 锅内放入清水900克，下入葱段、姜片、药包、料酒、酱油、白糖烧开。
3. 下入猪肘子烧开，酱至七成熟，加入精盐，酱至肘子熟烂捞出，沥去汤汁，刷上芝麻油，装盘即成。

【特点】色形美观，
香糯肥美，咸香
不腻。

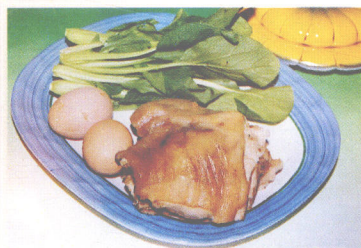


【操作提示】

蒸猪肘子时要用大火。油菜要用大火速炒。

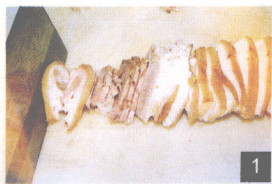
【营养与功效】

猪肘子含蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、维生素B族、维生素D等，有滋阴润燥、益气补血、益肾壮力的功能。油菜富含钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素C等，是补钙、补铁的佳蔬。鸡蛋富含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、维生素(A、E、B族、D)、卵磷脂等，所含丰富的维生素D有利于人体对钙的吸收。牛奶含钙丰富，所含乳糖能促进钙的吸收。此菜可为机体补充丰富的钙、铁及其他营养素，对缺铁性贫血、骨质疏松症均有预防和辅助治疗作用；并可美容润肤，增强体质。



【原料】

熟猪肘子肉 250 克，嫩油菜心 75 克，鸡蛋 2 个，葱段、姜片各 10 克，料酒 15 克，酱油 10 克，精盐 3 克，味精、鸡精各 2 克，湿淀粉 10 克，牛奶 50 克，花生油 30 克，汤 75 克。



【制作步骤】

1. 猪肘子切成厚片。鸡蛋磕入容器内，加入料酒 5 克、精盐 1 克、鸡精、牛奶搅散，再加入清水适量搅匀。
2. 猪肘子片码入碗内，加入精盐 1 克、酱油、余下的料酒、汤、葱段、姜片，入蒸锅内蒸至熟烂取出，拣出葱、姜不用，汤汁滗入容器内备用，猪肘子片扣在盘中。
3. 鸡蛋液倒入肘子盘内，加入花生油 15 克，入蒸锅内蒸至熟透取出。锅内放余下的油烧热，下入油菜心、余下的精盐煸炒至熟，加味精 1 克炒匀，出锅围摆在肘子周围。锅内放入蒸肘子的原汁，加味精烧开，用湿淀粉勾芡，出锅浇在盘内肘子片上即成。

【操作提示】

猪肘子皮上的油脂一定要刮净，否则成菜会有异味。

【营养与功效】

猪肘子富含蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、维生素B族、维生素D、胶原蛋白等，有滋阴润燥、补血润肌、益肾壮力的功能。有丰富的滋补营养价值，对体质虚弱、消瘦眩晕、热病伤津、消渴多饮、肠燥便秘等症患者均有食疗作用，对贫血患者也十分有益。酸菜含乳酸菌、糖类、钙、磷、钾、多种维生素等，有清热除烦、解毒养胃等功能。此菜适宜于肺胃有热、心烦口渴、小便不利、口燥咽干、气血不足等症患者食用。



【特点】色泽红润，滑糯鲜香，肥而不腻。



【原料】

净猪肘子1只，酸菜200克，粉丝75克，葱段20克，料酒20克，酱油15克，精盐2克，味精2克，蚝油12克，汤1000克，湿淀粉10克。



1



2



3

【制作步骤】

1. 猪肘子治净，剔去大骨。酸菜切成细丝。粉丝用温水浸泡至回软。
2. 锅内放入汤，下入猪肘子用大火烧开，撇净浮沫，下入葱段，改用小火煮至五成熟，加入精盐、蚝油、料酒，煮至微熟捞出，沥去汤汁，将酸菜丝的1/3塞入猪肘子内。
3. 猪肘子放入容器内，余下的酸菜丝围放在猪肘子的周围，再将粉丝放在酸菜丝上。加入煮肘子的原汁、酱油，入蒸锅内蒸至熟烂取出，将猪肘子剖上十字花刀，放入盘内。粉丝、酸菜丝捞出放在肘子周围，汤汁倒入净锅内烧开，加味精，用湿淀粉勾芡，出锅浇在盘内肘子上即成。



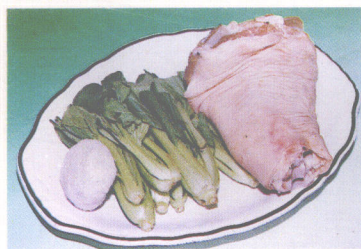
【特点】软烂浓香，
汤汁稠浓，香醇
味美。

【操作提示】

猪肘子上的毛、油脂一定要治净，否则成菜后会有异味。

【营养与功效】

猪肘子富含蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、锌、维生素B族、维生素D、胶原蛋白等，有滋阴润燥、补血润肌、益肾壮力的功能。油菜富含钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素C、纤维素等，有清热解毒、散瘀消肿、和中润肠的功能。二物在此同烹成菜，可滋阴益肾，补血壮骨，润肌养颜，对贫血、低钙等患者有很好的补益作用，对改善皮肤多皱、萎黄、头晕目眩、咽干口渴、心烦失眠、便秘等症状也有较好的食疗作用。



【原 料】

猪肘子1个，油菜心175克，调料包1个(内装花椒、八角各3克，桂皮5克，草果2克，香叶1克)，葱段、姜片各20克，料酒、酱油各15克，饴糖30克，精盐3克，味精2克，白糖5克，汤650克，植物油800克。



【制作步骤】

1. 菜心修剪整齐。猪肘子拔净猪毛，刮净皮上油脂，用冷水浸泡3小时，再下入冷水锅中煮至熟透捞出。
2. 煮熟的肘子剔去大骨，擦干水分，刷匀饴糖，下入烧至七成热的油中炸呈金黄色捞出，沥去油。
3. 沙锅内放入汤、葱段、姜片、调料包，加入料酒、酱油、精盐、白糖，下入猪肘子用大火烧开，再改用小火炖至熟烂，下入油菜心烧开，炖熟，加味精即成。

三蔬炒肘片

养 生 保 健 家 常 畜 肉 菜

5

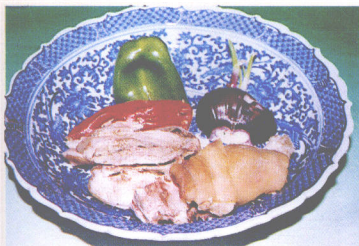
【操作提示】

猪肘子要切成稍薄的片，勾芡一定要薄。

【营养与功效】

猪肘子含蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、维生素B族、维生素D等，有滋阴润燥、补血润肌、益肾壮力的功能。青椒富含钙、铁、维生素C等，有温中散寒、健胃消食的功能，所含辣椒碱可促进人体脂肪代谢，有减肥及减少血管硬化、冠心病发病率的作用。洋葱含钙丰富，有抗血栓、降血压、降血脂、降血糖、杀菌、防癌等功效。此菜适宜于贫血、低钙、心烦、便秘、头晕目眩、失眠者食用。

【特点】色泽美观，软烂香糯，肥而不腻。



【原 料】

熟猪肘300克，青椒50克，洋葱、红椒各25克，葱末、姜末、蒜末各5克，料酒、酱油各10克，精盐3克，白糖5克，味精2克，湿淀粉5克，汤50克，植物油25克。



【制作步骤】

1. 洋葱切成滚刀块。红椒、青椒均切成菱形片。猪肘子切成片。
2. 锅内放油烧热，下入葱末、姜末、蒜末炝香，下入猪肘片炒匀。下入洋葱块炒匀。烹入料酒炒匀至透。
3. 下入青椒片、红椒片、汤、酱油、精盐、白糖炒匀至熟，加味精，用湿淀粉勾芡，出锅装盘即成。

【特点】色泽红润，
软嫩肥糯，香而
不腻。

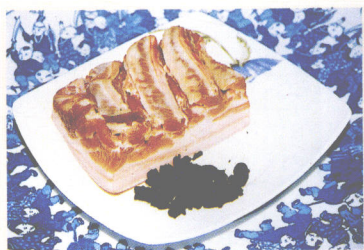


【操作提示】

肉片一定要切得薄而匀。

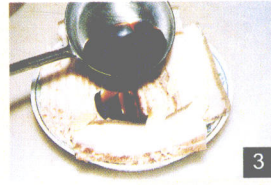
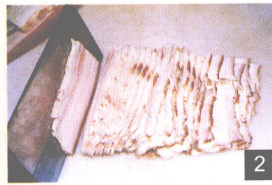
【营养与功效】

猪五花肉含蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、锌、维生素(B₁、A、D)等，有滋阴润燥、补血的功能。因其含脂肪较多，所以有润肠通便的作用。猪五花肉中还富含直接健脑物质——脑磷脂和不饱和脂肪酸，脑力劳动者常吃五花肉有益于补脑。但因其含有较多的饱和脂肪酸，会引起动脉硬化，所以不可过多食用；食用五花肉时，还要配一些碱性食物如海带、蔬菜等同食，有益于身体健康。



【原 料】

带皮猪五花肉600克，葱段、姜片各10克，豆豉、料酒、酱油各15克，精盐3克，味精2克，湿淀粉10克，汤200克，油15克。



【制作步骤】

1. 猪五花肉治净，下入沸水锅中焯透捞出，沥去水。豆豉剁碎。
2. 猪五花肉切成片，整齐地码入盘内，加入精盐、葱段、姜片。
3. 加入料酒、酱油及清水200克，入蒸锅内蒸至熟透取出，拣出葱、姜不用。将肉片扣入另一盘内。另将锅内放油烧热，下入豆豉炒透，滗入蒸肉片的原汁烧开，加味精，用湿淀粉勾芡成汁，再浇在肉片上即成。

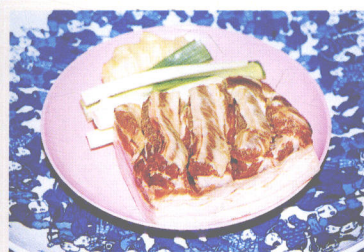
【操作提示】

要用小火久炖至软烂。

【营养与功效】

猪五花肉含有蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、锌、维生素B族、维生素D等，有丰富的滋补营养价值，并含有直接健脑物质——脑磷脂和不饱和脂肪酸。脑力工作者常吃五花肉有益于补脑。因其含脂肪较多，故有润肠通便作用。其味甘、咸，性平，有滋阴润燥、补血润肌的功能。适宜于体质虚弱、消瘦眩晕、热病伤津、消渴多饮、肠燥便秘者食用。猪五花肉在此用小火久炖后，可使饱和脂肪酸大大降低，有益于身体健康。

【特点】软烂滑糯
香浓不腻。



【原料】

带皮猪五花肉 600 克，葱段 100 克，姜片 50 克，料酒 200 克，酱油 30 克，精盐 4 克，白糖 25 克，汤 600 克。



【制作步骤】

1. 将猪五花肉治净，下入沸水锅中焯去血污捞出，沥去水。
2. 焯过的猪五花肉切成大方块。
3. 沙锅内放入姜片、葱段，下入肉块，加入料酒、酱油、汤、精盐、白糖烧开，炖至熟烂，拣出葱、姜不用，出锅盛入碗内即成。

【特点】色泽红润，软烂滑糯，味美浓香，风味别具。

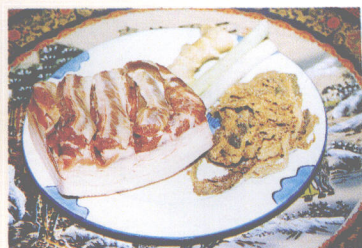


【操作提示】

猪皮上的猪毛、油脂一定要治净，否则成菜会有异味。

【营养与功效】

猪五花肉含有蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、锌、维生素B族、维生素D等，并含有直接健脑物质——脑磷脂和不饱和脂肪酸，脑力工作者常吃五花肉有益于补脑。因其含脂肪较多，故有润肠通便作用。其味甘、咸，性平，有滋阴润燥、补血润肌的功能，适宜于体质虚弱、消瘦眩晕、热病伤津、消渴多饮、肠燥便秘者食用。但因五花肉中含有较多的饱和脂肪酸，会引起动脉硬化，所以不易过食。吃肉的同时还要吃些碱性食物如海带、青菜等，有益于身体健康。



【原 料】

带皮猪五花肉 600 克，霉干菜 40 克，葱段 50 克，姜片 25 克，料酒 150 克，酱油 20 克，白糖 35 克，精盐 3 克，味精 2 克，汤 600 克，植物油 25 克。



【制作步骤】

1. 五花肉治净，下入沸水锅中焯去血污捞出，搌干水分，切成大方块。霉干菜泡洗后，切碎。
2. 锅内放油烧热，下入白糖 20 克炒呈枣红色，加汤、料酒、酱油，下入猪肉块、葱段、姜片烧开，焖至五成熟。拣出葱、姜不用。加入精盐、余下的白糖，继续焖至微熟。
3. 取 1/5 干菜末撒入碗内，再将猪肉块皮朝下逐块码入碗内，撒上余下的干菜末，浇入焖肉的原汁，入蒸锅内蒸至熟烂取出，扣在盘内，撒入味精即成。

【操作提示】

油菜段炖至断生即可，炖制时间过长，会使油菜的颜色变黄。

【营养与功效】

猪脊骨富含猪骨髓、蛋白质、钙、磷、铁、锌、维生素D、维生素B族等，可补阴益髓，益气养血，强筋健骨。猪脊骨中还含有较丰富的卵磷脂、类黏蛋白和骨胶原，这些物质有合成蛋白质等作用，并能刺激骨基质和骨细胞生长，使钙盐在骨组织中沉积。常食此菜对防治心血管疾病、缺铁性贫血、骨质疏松症、便秘等均有效用；并可提高食欲，增进健康，延长寿命，美容养颜。

【特点】肉烂汤鲜，
香浓微酸。



【原 料】

猪脊骨500克，番茄125克，油菜100克，葱段、姜片各10克，料酒10克，精盐3克，味精2克，八角、桂皮各5克，陈皮10克。



【制作步骤】

1. 猪脊骨斩成块。番茄切成滚刀块。油菜切成段。锅内放入清水1250克，下入猪脊骨块、葱段、姜片烧开，撇净浮沫，加入八角、桂皮、陈皮，炖约90分钟。
2. 拣出葱、姜、八角、桂皮、陈皮不用，加入料酒、精盐，下入番茄块烧开，炖至微熟。
3. 下入油菜段烧开，炖至熟烂，加味精，出锅装碗即成。

【特点】豆腐滑嫩，肉质酥烂，汤鲜香醇。



【操作提示】

豆腐块不要切得过大。

【营养与功效】

豆腐富含蛋白质、人体必需的8种氨基酸，并富含钙、磷、铁。所含铁质不但量多，且易被人体吸收，对缺铁性贫血者非常有益；所含大量可溶性纤维素可显著降低血糖、三酰甘油和胆固醇，食用豆腐对有心脏病的糖尿病患者效果良好。草菇含蛋白质、脂肪、丰富的维生素、核酸及钙、磷、铁等，可补脾益气，消暑清热；有降血脂、降血压、增强机体抗病的能力、加速伤口愈合的功效；对抑制消化道肿瘤也有一定的作用，并可加强肝、肾的活力。此菜适宜于骨质疏松症、贫血、心脑血管病、更年期综合征等患者食用，并可增强免疫力、强健体质。



【原料】

豆腐300克，草菇100克，猪脊骨500克，香菜、葱段、姜片、料酒各10克，精盐3克，味精2克，八角、桂皮各5克。



【制作步骤】

1. 豆腐切成方块。猪脊骨斩成块。香菜切成段。锅内放入清水1250克，下入脊骨块用大火烧开后，撇净浮沫，改用小火炖约90分钟。
2. 下入草菇、葱段、姜片、八角、桂皮，加入料酒烧开后，继续炖约15分钟，拣出葱、姜、八角、桂皮不用。
3. 下入豆腐块、精盐烧开后，炖至豆腐块入味，加味精，出锅盛入汤碗，放上香菜段即成。

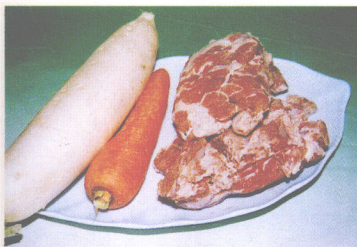
【操作提示】

萝卜丝炖至断生即可；不宜长时间炖，以免破坏其营养，以保持爽嫩的口感。

【营养与功效】

白萝卜含葡萄糖、蔗糖、果糖、多种氨基酸、芥子油、木质素等，可清热生津，凉血止血，下气宽中，消食化痰。适用于消化不良、食积胀满、咳嗽气喘、咽痛失声、下痢泻泄、消渴口干、衄血、咳血等症。食用白萝卜还能分解食物中的淀粉，促进胃肠蠕动，增进食欲，帮助消化，降压降脂，防癌抗癌。萝卜中含有的精氨酸是制造生殖细胞的重要原料，肥胖而性功能减退者常吃白萝卜对减肥和改善性功能均非常有益。常食此菜对消化不良、食积胀满、肝虚目暗、低钙、贫血等症患者也有食疗作用。

【特点】萝卜爽嫩，肉烂汤鲜。



【原 料】

猪脊骨 500 克，白萝卜 200 克，胡萝卜 75 克，葱段、姜片各 10 克，料酒 15 克，精盐 3 克，味精 2 克，八角、桂皮各 5 克。



【制作步骤】

1. 猪脊骨斩成块。白萝卜、胡萝卜均去皮，切成丝。
2. 锅内放入清水 1 250 克，下入猪脊骨块用大火烧开后，撇净浮沫，下入葱段、姜片、八角、桂皮，改用小火炖约 90 分钟。拣出葱、姜、八角、桂皮不用。
3. 下入白萝卜丝、胡萝卜丝，加入料酒、精盐烧开后，炖至熟透，加味精，出锅装碗即成。

【特点】肉烂汤宽，
芸豆软嫩，咸香醇厚。

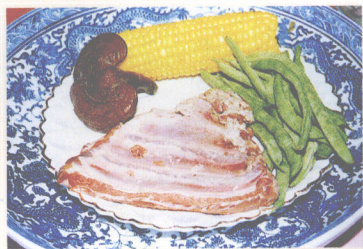


【操作提示】

芸豆一定要炖至熟烂，以免引起食物中毒。

【营养与功效】

灵芝味甘、微苦，性微温，有补气养血、养心安神、止咳平喘的功能。猪排骨富含蛋白质、钙、磷、铁、维生素B族、维生素D、卵磷脂、类黏蛋白和骨胶原等，可滋阴润燥，补气养血，强筋健骨。玉米是一种健康和长寿的食品，有延缓细胞衰老、降低血清胆固醇、推迟人体老化、减轻动脉硬化和脑功能衰退的功效，并可防治癌症。经常食用此菜对神经衰弱、失眠健忘、腰酸膝软、精神疲劳、消化不良等症状均有改善作用，并可防癌抗癌，延年益寿。



【原 料】

灵芝30克，猪排骨500克，
芸豆150克，嫩玉米1穗，葱段、
姜片各10克，八角、桂皮各5克，
精盐3克，味精2克。



【制作步骤】

1. 猪排骨、嫩玉米均斩成块。芸豆掐去两端及边筋，切成段。排骨块下入沸水锅中焯去血污捞出，放入沙锅内，再放入灵芝，加清水1000克烧沸，炖约30分钟，舀出汤汁1/3备用。

2. 下入嫩玉米块、精盐、料酒、葱段、姜片、八角、桂皮烧沸，炖至20分钟，拣出葱、姜、八角、桂皮不用。加入备用汤汁。

3. 下入芸豆段烧沸，炖至熟烂即成。