

爱心家肴
Aixinjiayao

联合众多国内名厨倾力打造

厨房美味 · 酒店招牌 · 主妇首选 · 厨师必备

猪牛羊兔 菜典

主编 郇吉和
制作 王清强
丁传磊 孙明辉

青岛出版社
Qingdao Publishing House

猪牛羊兔 菜典

主 编 郝吉和

制 作 王清强 丁传磊 孙明辉



青岛出版社
Qingdao Publishing House

图书在版编目 (CIP) 数据

猪牛羊兔菜典 / 邴吉和主编. — 青岛: 青岛出版社, 2007.2

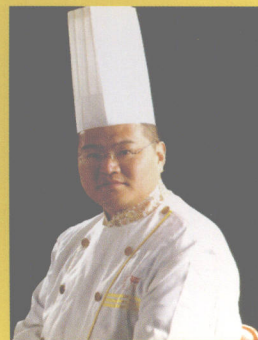
(爱心家肴)

ISBN 978-7-5436-4048-1

I. 猪... II. 邴... III. 荤菜—菜谱 IV. TS972.125

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 010360 号

书 名 猪牛羊兔菜典
主 编 邴吉和
制 作 王清强 丁传磊 孙明辉 刘丁海 邓学强 崔军令
祝 敏 历建平 张永周 赵文辉 李 旭 韩荣璞
姜 岩 刘笃华 王 建 李鹏翔 胡晓光 王新强
摄 影 高玉德
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市徐州路 77 号 (266071)
邮购电话 13335059110 0532-80998664
责任编辑 张化新 周鸿媛
责任校对 贺 林
封面设计 樊君妍
制 版 青岛艺鑫制版有限公司
印 刷 青岛杰明印刷有限责任公司
出版日期 2007 年 3 月第 1 版 2007 年 3 月第 1 次印刷
开 本 12 开 (710mm × 1000mm)
印 张 23
字 数 300 千
定 价 39.80 元 (版权所有, 违者必究)



邴吉和 (阿邴) 1969 年 1 月
出生, 山东省青岛市人, 青岛邴大
厨酒店服务有限公司总经理。

中国烹饪大师, 餐饮业国家级
评委, 中式烹调高级技师, 青岛市饮
食文化研究会副会长, 青岛市食研
会、名厨专业委员会主任。

目录

猪

关于猪

猪的种类及分档取料	10
猪的烹调应用及营养价值	11

经典菜品

一品脆香肉	16
澳门烧肉	17



铁锅花腩鲜鱿	18	熏肉鹌鹑蛋煲	32
蛤蜊荠菜肉丸	19	新潮东坡肉燻蛋	33
一品方肉扣刺参	20	双蔬相思卷	33
晾杆花肉	21	泰式烤肉	34
农家肉卷饼	22	特色蒜爆肉	34
煎淋咸猪肉	23	樱花酸甜肉	36
五花肉炖芋头	24	家乡肉卷煎饼	36
菊花千刀肉	24	乾隆里脊	37
韩式小酥肉	25	烟肉煮胜瓜	38
黄瓜蒜香肉	25	水晶里脊	38
蒜香果味花腩	26	蒙古烤肉	39
南瓜江米肉	27	玉兔观菊	40
年糕回锅肉	28	薯香里脊	40
台湾脆卤肉	28	爱心肉丝	41
乌龙烧花肉	30	乳酪猪排	42
霉干菜烧肉	30	乡情	43
香米焖肉	31	白菜红枣烧肉煲	44





山珍海味虎头肉	45
叉烧肉	46
兰花黄金球	47
富贵百合	47
微波腱子肉	48
象形萝卜肉	49
菊心手撕肉	50
黑椒培根卷	50
腱肉烤麸煲	51
三鲜白菜卷	52
鲍汁莲花肉	53
咸鱼蒸肉饼	54
翡翠过油肉	54
金球制胜	55
桂花肉饼	55
群虾抱绣球	56
金钱满园	57

粽香糯米骨	58	鲍汁寸香骨	78
特色烤排骨	59	金沙月牙骨	78
巴渝山椒排	60	冬笋筒骨煲	79
金虾美味蒜香骨	60	五更肠旺	80
秘制蝴蝶骨	61	蒜香脆皮肠	81
XO 酱熏仔排	62	仔姜佛跳肠	82
红帆飘香骨	63	蛤蚧炒肥肠	83
顺德肉排	63	肥肠鱼片	84
金牌洋葱骨	64	鲜粟酿肥肠	84
避风塘炒蒜香骨	65	招牌下酒菜	85
过桥排骨	66	苦瓜脆皮肠	85
滋补大排	67	齿留香大肠	86
法式红酒焗肉排	67	韩式吊锅肥肠	87
罗汉烤仔排	68	潮州嗜花肠	88
黑椒煎大排	69	蒜泥血肠	88
贵妃香酥骨	70	花肠炖菠菜	89
花旗参木瓜煲排骨	71	富贵肥肠糝糝	89
脆骨酱香龙眼	72	干煸生肠	90
特色飘香骨	72	蒜仔生肠	91
酱香脊骨	73	飘香红叶腰润	92
香脆可口	74	京酱海肠腰丝	93
酒香猪寸骨	74	功夫腰花	94
酸辣骨泥丸	76	京葱爆腰花	95
滩骨酱蜇头	77	双味腰花	96

跳水腰花	97
金瓜浓汤蹄筋	98
巴国蹄筋	99
新式辣酱蹄筋	100
招财猪手	101
金蹄踏青	102
凤爪猪手煲	103
烟熏猪手	104
金牌脆猪手	105
蒜香可乐蹄	106
金瓜炖猪手	107
葱椒白蹄	108
南泥湾蹄花	109
外婆猪蹄	110
红枣煨肘	110
山珍烩蹄膝	111
白拌猪脸	112
风干猪脸	113
鸿运扒猪脸	113
薯条猪脑花	114
大刀回锅香舌	115
芦笋酱汁猪舌	116
吉利发财	116
热炆双脆	118

休憩	119
山芹百合脆耳丝	119
家常拌猪耳	120
尖椒猪拱	121
香葱猪拱	122
水晶皮冻	123
韩式烧猪皮	123
肚里明白	124
济南咸菜	124
上汤发财皇后	125
烤脆管	125
金丝白玉球	126
猪皮鲍鱼冻	127
三杯猪尾	128
黄豆猪尾煲	129
板栗煲尾骨	130
干烧肚丝	131
干妈脆肚	132
东江风味脆肚	133
马家沟芹菜炒肚尖	134
香辣双脆	134
草菇双椒烧猪心	135
铁板猪肝	135
碧绿猪肝	136

凤眼猪肝	136
板筋花枝片	137
翠塘猪肺锅	138
西米皮蛋烩猪血	139
翡翠猪胰	140

牛

关于牛

牛的分档取料	142
牛的烹调应用及营养价值	143



经典菜品

金针云耳蒸牛肉	146
浓汤菌菇煨牛丸	147
天香牛肉	148
牛肉豌豆泥	149
枇杷嫩仔牛	150
烧汁金针肥牛卷	151
宝石花椒肉	151
日式烧牛仔粒	152
香煎金钱牛扒	152
红酒西冷	153
豉汁凉瓜牛柳	153
青瓜鱼糕牛肉丁	154



酱香牛肉	155
山水情	156
皇烧小牛排	156
风干牛肉	157
沙茶灼牛肉	158
味菜炒牛三星	158
窝蛋牛肉饭	160
年糕玉米炒牛肉	161
蛋包肉碎	161
木瓜芙蓉肉松	162
含苞待放	163
泰香牛肉末	164
椒瓜炒牛柳	165
黑椒煎牛排	165
神户牛柳粒	166
果味牛柳	167
酱香牛柳	168
金沙牛柳粒	168
宝贵牛肉	169
香葱牛柳	170
石锅牛仔柳	171
瓜仁脆皮牛柳	172
生拌牛肉丝	173
金丝小牛肉	173



菊花清汤牛肉面	174
水晶牛肉卷	175
菊花沙律牛柳	176
双参砂锅牛腩	177
五福牛腩	177
茄汁黄豆牛腩	178
小笼荷香牛腩	179
葡汁牛腩拌饭	180
东坡坛子牛腩肉	181
牛腩盖浇面	182
芝麻牛腱	183
豆酱膳	184
黑椒牛眼肉	185
鲍汁牛头捞饭	186

茶树菇黑椒牛脸	186
川味牛脸	187
糯米蒸牛胸	188
六合驼爽肉	188
京葱云耳爆爽肉	189
碧绿牛爽凤冠	189
柠丝山药拌牛舌	190
至尊三爽	191
XO 酱爆牛爽肉	191
沸腾爽口肉	192
干锅牛肚	193
XO 酱山芹炒牛肚	193
陈芹香牛肚	194
风味牛百叶	195
福彩牛心管	196
炭烤牛心管	196
芙蓉牛鞭花	197
嗜嗜牛鞭	198
鞭花鲍鱼	199
海参鲍鱼牛尾汤	200
鲍汁牛尾刺参	201
香草膳	202
黑豆牛尾煲	203
玉米烧牛尾	203

鲍汁福果牛筋	204
酱汁牛筋咸猪手	204
手撕牛板筋	205
麦香牛骨髓	206
金珧桂花炒牛骨髓	207
锅仔山珍牛骨髓	208
碧绿骨髓节	208
蛋黄骨髓	209
奶汤猴头牛骨髓	210
红扒牛掌	211
无花果烧牛蹄	212
泡泡黑椒牛仔骨	213
香汁牛仔骨	214



羊

关于羊

羊的种类	216
羊的分档取料及应用	216
羊的营养价值及烹调应用	217

经典菜品

京葱蜇头炒东山羊	221
铁板羊柳	222
铁锅羊肉	222
三羊开泰	223
乘风远航	224
风味羊肉卷	225
白玉彩卷	226
巴西小嫩羊	227
蜜宝炒鱼羊	228
黑椒青蒜炒羊肉	228
乌贼藏鱼羊	229
银珠羊肉蜜	230
羊肉布袋鲍鱼	231
黄花小尾羊	232
老醋八爪羊肉	232
四色冰羊肉	233



美式杏仁小嫩羊	234
豌豆炖羊头	235
荷香小笼狮子头	235
锅烧羊腩	236
蜀香羊肉	237
小笼绿茶烧麦	238
干锅羊脸	239
京葱拌羊脸	239
草原飘香羊棒骨	240
金钢羊棒骨	240
虹桥羊排	241
黄金龙凤脆	242
葱头萝卜羊骨汤	243
港式焗羊排	244
纸锅鱼羊鲜	244
成吉思汗烤羊排	245
新疆炒羊排	246
乡巴佬羊排	247

羊腿肉烧刺参	248
美味脆羊肚	248
川椒蒜焖羊	249
长寿羊肚	250
腊八蒜炒羊肚	251
蒙山全羊汤	252
壮阳草炒羊宝	252
锅贴羊腰盒	253
滋补炖羊鞭	254
老醋羊腰肝	255
牛油煎羊肝	255
川渝皮蛋嫩羊血	256
羊血烧牛髓	257
蚝皇羊蹄	257
蒜扒羊蹄	258

兔

关于兔

兔的种类	260
兔的营养成分	260

经典菜品

飘香兔肉锅	261
-------------	-----

渝香玉兔	262
蚝香兔肉煲	263
柱侯锅烧兔腩	264
金丝兔头	265
香雷兔腿	266
金蒜飘香兔	267
孜然手撕兔	268
铁板开心兔子串	268
美妙兔腿	269
炭火烤兔腿	270
黄焖兔肉圆	271
四季烫皮兔	272



猪

猪属脊椎动物门哺乳纲偶蹄目猪科动物，由野猪驯化而成。体躯肥满，四肢短小。鼻面短凹或平直，耳下垂或竖立，被毛较粗，有黑、白、黑白花或酱红等色。性温驯，饱食少动，生长快，繁殖力强。饲养良好时肌肉丰满，脂肪含量高于其他家畜，屠宰率高，肉质优良，适于鲜用或加工，是人类主要肉用家畜之一。

我国是世界上最大的猪肉生产国，又是最大的猪肉消费国。20世纪70年代以前猪肉占我国肉食总消费量的90%以上，到了80年代以后，因饲养业高速发展，禽肉和牛、羊、兔肉消费量比重上升，猪肉消费量有所下降，但仍占70%~80%。



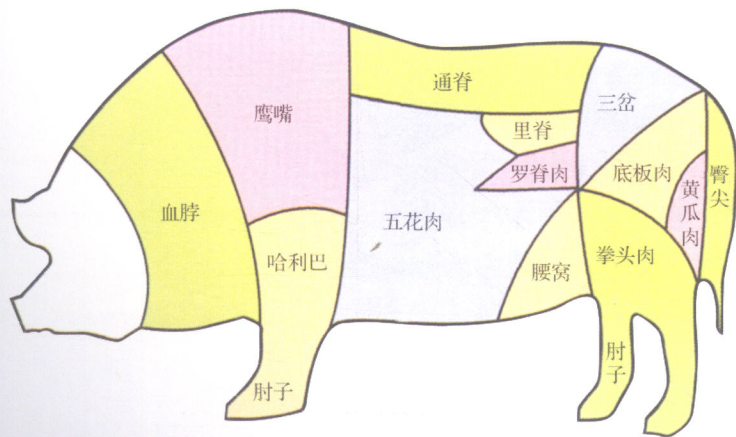
关于猪▶▶

▶▶ 猪的种类及分档取料

全世界猪的品种有300多种,我国约占1/3,是世界上猪种资源最丰富的国家。我国所产猪种可分为6个类,分别为华北型、华南型、华中型、江海型、西南型和高原型。按商品用途,猪又可分为瘦肉型、脂肪型、肉脂兼用型3种。

猪的肌肉一般呈淡红色,因年龄、部位、品种的不同,色泽有深浅之别。猪的脂肪色白或粉红,带有油香气。油香气的浓淡与有无,直接影响猪肉的风味,浓郁者风味好,淡或无油香气者风味差。

猪经宰杀后,除头、尾、蹄、皮、血、筋及脏器等另予应用外,身体不同部位的肉质质量也有所不同,在烹调应用中用途也不同,需分档分割应用,通称分档取料。各地分档大致相同,但名称有差异。分别是:



颈肉。又称槽头肉、血脖、脖扣子、将军肉。位于猪颈部,为宰猪时的刀口部位,多有血污,故肉多红色。又分头刀血颈(猪耳后3~4厘米宽的部分)、二刀血颈(猪耳后6~7厘米宽的部分)两段,后者优于前者,均适于做馅料。

肩颈肉。又称上脑、鹰嘴、托宗肉。是前腿上部靠近颈部、扇面骨上部一块长扁圆形的肉,质地较嫩,有肥有瘦,层次分明,宜于炒、炸、熘、烧,常用于“咕咾肉”“叉烧肉”等菜肴,也适于余汤。

夹心肉。又称前夹、挡朝肉、豚肘、豚肩。位于颈肉后部、肩颈肉下方、前肘上方的部位,肉质较老,多筋膜,适于制馅或蓉泥;排骨部分称小排骨、子排骨,适于红烧、炖汤或做排骨菜;与扇面骨相联有一月牙形脆骨处,瘦肉较多,但质地较老,宜焖、炖、烧。

鬃头。夹心肉上部近脊背处,质地较嫩,宜烧、炸、焖,可做“猪排”等菜肴。

前肘。又称前蹄膀、引路肉、肘肉、肘子、肘花。为前腿膝盖上部、夹心肉下方一段,筋皮与瘦肉多,富胶质,常连皮烹制,适于烧、扒、酱、焖及做汤,可制“肴肉”“捆蹄”等菜肴。

扇面肉。前腿接扇形骨上面的一块肉。质地细嫩,适于炒、熘,如制“清炒肉片”“焦熘肉段”等菜肴。

五花脊。肩颈肉和外脊联结处的一块三角形肥瘦相间的肉,质地细嫩,宜扒、蒸、炖。

外脊。又称夹脊肉、脊侧肉、通脊、背柳、脊背肉、扁担肉、肉眼。为在猪的背部由肩颈肉至臀尖中间的长扁圆形肉,长约60厘米、宽约7厘米,质地细嫩。统分3种:一为净外脊肉,宜于炸、炒;二为带肥膘外脊肉,宜于烧、焖,如“黄焖猪排”“红烧猪排”;三为带骨外脊,又称大排,可制烧、卤酱

等菜肴。

脊骨。又称腔骨、分水骨、大排骨。为提去外脊肉后的脊骨，附有残留瘦肉，常用于汤菜，亦可烧、炖。

肥头肉。在猪外脊下方，肉肥爽，适于制锅贴菜、肉卷等，如“炸肉卷”“锅贴肉”等。

里脊。又称小里脊、腰脊、腰柳、肉柳、肉目。为猪肾和分水骨之间的一条长圆形瘦肉，是猪身上肉质最细嫩的部分，去除其所附白色脂肪、碎肉和背面薄筋膜，适宜炒、爆、炸、烹、熘等，如“软炸里脊”“酱爆里脊”“焦熘里脊”等。

五花肋条。又称豚肋、花肉、腰牌、奶面、三花肉、四层肉、五花肉、五花三层、方肉。在前腿与后腿的中间、外脊下方与奶脯上方的部位，带有肋骨。靠前腿部分称硬肋，又称硬五花、上五花肉，肥多瘦少；靠后腿无肋骨部分称软肋，又称软五花、下五花肉，质较松软。五花肋条可切小方块或厚肉片，适于烧、焖、炖等，亦宜做肉丸，如“红烧肉”“坛子肉”“扣肉”“腐乳肉”“万字肉”“狮子头”等菜肴。

排骨。又称小排、小排骨、肋骨、肋扇。为五花肋条剔去肉后的肋条骨，多附有薄层瘦肉，质地嫩而不油腻，可烧、焖、熘、炸等，如“红烧排骨”“红焖猪排”等菜肴，又可做叉烧、卤酱，或做冷盘，常用做汤料。

三岔。猪胯骨和椎骨之间呈三角形的一块瘦肉，质嫩，为炒、熘、爆类菜肴的上好原料，如“过油肉”“滑熘肉片”“生炒肉片”等。

奶脯。又称拖泥、下腩、囊揣、肚囊、乳脯肉、泡脯、泡泡肥肉。位于下五花下部的腹肉，带有奶头，呈泡状油脂状，间带有薄层瘦肉，常随五花肋条一同出售，为猪肉中质最次者，肉可熬油，皮可熬冻，亦可制腊肉。

后肘。又称豚蹄、后蹄膀、后肘把、大肘花、后大蹄、圆

蹄。猪后腿膝以上，弹子肉、磨裆以下一段腿肉，皮厚筋多，多瘦肉，富胶质，适于卤、酱、炖、焖、烧、蒸、扒，如“酱肘子”“白卤肘花”“清炖肘子”等。

后臀。又称后秋、后腿。肋骨以后部分的总称，包括臀尖、黄瓜肉、弹子肉、磨裆、底板肉和后肘等部位，常用做腌肉材料。

臀尖。又称宝尖、鸳鸯肉。位于后腿的最上方，坐臀之上，均为瘦肉，质地细嫩，可与里脊同用，适于炸、炒、熘等。

黄瓜肉。又称肉瓜子、葫芦肉。在后腿部，大部分与底板肉相连，少部贴皮下脂肪，长圆形近似黄瓜或葫芦状，肉质细嫩，宜切丝供炒、熘，如“滑炒肉丝”“熘双丝”等。

坐臀。又称坐板肉、二刀肉。在后腿的中部，弹子肉和臀尖的中间，肉质较老，肌纤维较长，肥瘦相间，宜煮熟后再用，如“回锅肉”“烧肉条”等。

底板肉。又称老肉核、头刀后腿尖肉。臀部紧贴肉皮的一块长方形的肉，质地较老，肥瘦混杂，带肥肉部位称白板，不带肥肉的部位称红板，宜于烧、酱、煨等，如“酱肉”“煨肉块”等。

弹子肉。又称后腿肉、拳头肉、元宝肉。后肘上方靠腹部的形似拳头的肉，外被薄膜，一般重500克左右，肉质较嫩但有筋，肌纤维纵横层叠，可供炒、爆、烧，也可当里脊应用。

磨裆。又称抹裆。尾根下方、后腿后部近似圆形的肉，质地细嫩，宜于炒、熘、爆、炸，如“炒肉丝”“熘肉片”“酱爆肉丁”等。

翘尾。猪尾根部旋下的近似圆形的肉，有肥有瘦，质地细嫩，宜切片供炒食。

肥膘。又称肉膘、白肉，为皮与肌肉之间的白色油脂部

分。纯肥膘多用于炼油；带有少量肌肉者用做馅料，或白肉式菜品，如东北的“煮白肉”“白肉血肠”等。猪脊部的肥膘，又称脊膘，质地致密，色泽白净，可作为主料制成“酥白肉”“糖酥丸子”“樱桃肉”等，也可切丁配烧鱼菜，或做馅料与某些菜的衬料等。

另外，猪肉外的产品和脏器均可单独应用于制作菜肴、小吃等。

猪的烹调应用及营养价值

猪肉是我国烹饪中应用最多、最广泛的肉食原料。在烹调中，可作主料，也可作配料、佐助料；适应任何刀法加工，可切成任何形状；适宜任何味型的调味；除生食外，适于任何烹调方法；可用以制成众多菜肴、小吃等。制作菜肴，可以制作冷盘、热炒、大菜、汤羹、甜菜、火锅、砂锅等；此外，还可用做馅料、臊子。

猪肉还可供腌制（如咸肉）、腊制（如腊肉）、干制（如肉脯）、风制（如风干肉）、松制（如肉松）、灌制（如香肠）等等。以猪腿制作的火腿是我国的特产，享誉世界。

我国猪肉菜品很多，数以千计。名菜有北京的“白肉片”、上海的“桂花肉”、河北的“坛焖肉”、山东的“髀肉”、广东的“咕咾肉”，等等。

中医认为，猪肉味甘咸、性平，入脾、胃、肾经，具滋阴、润燥之功效，可治热病伤津、消渴羸瘦、燥咳、便秘等。

猪头

又称元宝、猪脸。

猪头可整用，亦可分解后用。分解后有猪耳、猪舌、猪

拱嘴、猪眼、猪软颚、猪脑、猪靥等，均可单独成菜。整用又分带骨、出骨两类。带骨多用于卤、酱，成熟后出骨，或用于腌、腊等；出骨多用于烧、扒、糟等法，供直接成菜。名菜有浙江“酱烤猪头”、四川“豆渣猪头”、云南“净猪头”、上海“白切猪头肉”等。

以猪头经腌制、熏制、干制、腊制等加工的产品也很多，民间亦有腌制猪头过春节的习俗。名产有浙江“咸猪头”、河南“蝴蝶腊猪头”、山西“风干猪头”等。

猪头肉每百克含水分30.6克，蛋白质11.8克，脂肪44.6克，碳水化合物12.7克，维生素总E 0.15毫克，铜0.08毫克，磷37毫克。中医认为，其性平，无毒。唐代《食疗本草》谓猪“头，主补虚、乏气力，去惊痫、五痔，下丹石”。

猪舌

又称口条、招财、猪赚。

猪舌头肉质细腻致密，表层有一层粗糙硬皮，经沸水烫后可褪除。可用于酱、卤、炒、烩、烧等多种烹调方法，又可供腌、熏、糟制，名品如上海的“熏猪舌”“糟猪舌”等，均具特色风味。

猪舌每百克含水分63.7克，蛋白质15.7克，脂肪18.1克，碳水化合物1.7克，维生素A15微克，钙13毫克，镁14毫克，锰0.04毫克，锌2.12毫克，磷163毫克。唐代《食疗本草》认为猪舌可和五味煮汁饮，能“健脾，补不足之气，令人能食”。清代《调疾饮食辩》谓猪“舌，能开胃口、添饮食，内伤食物无味者宜之（百兽舌皆佳）”。

猪耳

猪耳由两层皮夹一层白色软骨构成，富胶质，无肌肉，质地挺脆爽适。

猪耳历来供食用，宜于酱、卤、炒、拌。20世纪80年代

间,江苏一带加红曲卤制猪耳后,再将多只猪耳模压成方块,然后切片做冷荤,是市食酒菜之一,也是筵上冷盘。

猪耳每百克含水分69.4克,蛋白质22.5克,脂肪11.1克,硫胺素0.05毫克,维生素总E 0.85毫克,钾58毫克,钙6毫克,镁3毫克,铁1.3毫克,磷28毫克。

猪皮

猪皮须洗净表面污垢,刮净里层油脂后供用。应用较广,有以下诸类:

鲜用。生肉皮直接切成丝,配香菇丝、笋丝,加调味料蒸制;或切丁后,配黄瓜丁、豆干丁、青豆等熬酱做小菜等。

熟用。肉皮煮熟后批片、切丝、切丁等,作主料或配料成菜,多用于家常菜。煮制时可按需要控制软硬度,如批片做主料炒制成菜宜稍韧;做配料时应与其他料协调,一般宜稍烂。如批片拌食,即古之“皮鲊”。今有陕西“拌鲜皮丝”、云南“凉拌猪皮”等等。

熬冻用。肉皮治净,切丝熬煮,可全部溶化成胶状液态,滤清冷却后即成皮冻。如“水晶脰”“琥珀冻”“三丝彩冻”“玛瑙冻”“肉皮冻”或“虎皮冻”。以上诸种皮冻,均可按需调味,然后切成片、丁、条等供做酒菜或筵席冷盘,也可与他料同拌做凉菜。皮冻具可塑性,可以酒杯或其他模具浇注成形,内加彩色料点缀,用做冷盘,美观别致。猪皮经干制后再炸成炸肉皮,应用也十分广泛。

据资料,猪皮营养成分含量丰富,每百克含蛋白质27克,脂肪22.7克,碳水化合物4克。蛋白质中,胶原蛋白约占55%。因其能增强皮肤组织持水机能,故可增强皮肤弹性,保持柔嫩,增加光泽,此外,还可改善微循环,加速红细胞和血红蛋白生成,强化肌腱韧性等。中医认为,猪皮味甘性凉,入足少阴经。《本草纲目》谓可“治少阴下痢、咽痛”。

猪血

猪血经加热后即凝结成块状,俗称血豆腐,民间常用以与豆腐同烩,称为“红白豆腐”,也可做成羹式菜。北京砂锅居据以制成“血肠”,成为特色名菜,分“红血肠”与“白血肠”两种。云南民间有“猪血辣椒”。广西桂北瑶族有吃生猪血的习俗,名“打活血”,以打搅凝固的生猪血拌和炒下水配料食用。此外,南昌小吃有“猪血汤”,贵阳有“肠旺面”,湖南西部民间家常菜有“血豆腐”等。

猪血每百克含水分85.8克,蛋白质12.2克,脂肪0.3克,碳水化合物0.9克,尼克酸0.3毫克,维生素总E 0.20毫克,磷16毫克,硒7.94微克,胆固醇51毫克。其蛋白质中含有18种氨基酸,包括人体必需的8种氨基酸。此外,尚含有铬、钨、钴、硅等微量元素。据医学研究资料,长期生食新鲜猪血,可缓解白血病。此外,研究报告还指出,猪血还具有清除体内粉尘、补血治贫血、促进伤口愈合、促进机体新陈代谢、增强免疫功能等作用。中医认为,猪血味咸性平,可治头风眩晕、中满腹胀、嘈杂、宫颈糜烂等症。

猪骨

除排骨用于制作各式菜品外,其他杂骨大多用于吊汤,或单用,或配鸡、火腿等,为烹调所常用。有些地方又善用拆骨肉成菜,如江苏北部农村所制“羹汤”,即以带肉骨熬汤,拆肉弃骨,将肉剁碎下原汤中,勾芡成羹,醇鲜浓香。

中医认为,猪骨可治下痢、疮癣。《本草纲目》谓猪颊骨煎汁服,可以解丹药毒。又据资料,猪骨营养成分含量较丰富,蛋白质和脂肪含量分别为12%和9.6%,并含有骨胶原、磷脂质、磷蛋白等,利于健脑和延缓衰老。此外,钙、锌、铁等元素含量均较多。

猪脊髓

猪脊髓入烹前宜洗净,并先撕去外包皮膜,挑去血筋,注意保持形态不变,入沸水煮熟,然后供用。名菜有云南的“鲜烩脊髓”、四川的“炸脊髓包”等。烹制时,因髓质极嫩,极易碰碎,多取保形措施处理,如挂糊等法;或取包法,如“腐皮包”。也有时将之加料搅成糊再成形后烹制。民间亦用其制“骨髓油茶”,即以猪髓炒面粉,以开水冲泡食用。

中医认为,其味甘性寒,可补阴益髓,治骨蒸劳热、消渴、疮疡。《本草纲目》认为其可“补骨髓,益虚劳”。

猪爪

又称猪蹄、蹄爪、蹄尖等。

猪爪治净后多整用,常用烹法为卤煮做冷荤,或清炖做汤菜,均带骨应用。卤猪爪是上等酒菜,名品有广州的“白云猪手”。上海一带则有“糟脚爪”,为夏日凉菜。也可以剔骨后炖、烧、烩、煮成菜。常见菜式有“椒盐猪爪”“红烧猪蹄”“红烧千里香”“发菜蚝豉猪手”等。猪爪亦可制成腌干品或腊制品。

现代医学研究报告,因猪爪富含大分子胶原蛋白,经常食用利于抗衰老、抗癌、润肤。又据报道,猪爪汤中含有一种缩胆囊物质,利于胆道蠕动增强,排出胆结石。

我国民间历来视猪爪为滋补品和催乳食品。中医认为,猪爪味甘咸,性平,入胃经,具有补血、通乳、托疮之功效,可治妇人乳少、痈疽、疮毒。《随息居饮食谱》谓其可“填肾精而健腰脚,滋胃液以滑皮肤,长肌肉可愈漏疡,助血脉能充乳汁,较肉尤补”。

猪心

南朝梁之《名医别录》已载食用猪心的功用。清代《调鼎集》收有猪心菜“烧猪心”“糟猪心”两款。猪心治净后,

除整制作卤菜外,还有上海的“炒猪心”、山东的“软炸心花”、辽宁的“熘心嘴”、四川的“京酱猪心”等。猪心还可腊制、腌制。

猪心每百克含水分76克,蛋白质16.6克,脂肪5.3克,碳水化合物1.1克,维生素A 13微克,尼克酸6.8毫克,维生素总E 0.74毫克,钙12毫克,锰0.05毫克,磷189毫克。

中医认为,猪心味甘咸,性平,入心经,可用于治惊悸、怔忡、自汗、不眠。《本草图经》并谓其可“主血不足,补虚劳”。

猪肝

猪肝烹制除卤煮法(包括红卤、白卤、盐水)整烹后,切片供作冷荤外,大都切片用于炒、爆、烹、熘、炸成菜;亦有用以制成肝膏,再行成菜。应用较广,菜式甚多。

炒法系列猪肝菜多为切片,然后抓浆或挂糊、拍粉后再行烹制,否则即易老化而口感不佳。因猪肝富有弹性纤维,切片后纤维束被切断,肝小叶裸露,很易失水散碎,特别是在高温热油炒制时,失水更多,蛋白质凝缩,更易散碎,不仅味道差,也不易消化。故猪肝切后必须抓紧入烹,否则即易“沙”(即散碎)而影响口感。猪肝也可用调味料腌后干制贮藏备用。

猪肝的营养等成分含量为每百克(数字前为生品、后为熟品卤熟猪肝)含水分70.7克/56.4克,蛋白质19.3克/26.4克,脂肪3.5克/8.3克,碳水化合物5克/5.6克,维生素A 4972微克/37微克,抗坏血酸20毫克/30毫克,维生素总E 0.86毫克/0.14毫克。中医认为,猪肝味甘苦、性温,入肝经,具有补肝、养血、明目的功用,可治血虚萎黄、夜盲、目赤、浮肿、脚气等。

猪肺

猪肺左右各一，富弹性，质柔软如海绵。

猪肺现多用于制汤菜，亦可用于烧、烩、卤、酱等。菜式有河南的“灌肺”、上海的“糟钵头”、辽宁的“杏仁熘猪肺”、云南的“酿猪肺”等。民间还有“青蒜炒猪肺”“卤猪肺”之类的家常菜，“清炖肺”被视为补肺食品。

猪肺每百克含水分83.1克，蛋白质12.2克，脂肪3.9克，碳水化合物0.1克，维生素A 10微克，尼克酸1.8毫克，维生素总E 0.45毫克，钾210毫克，锌1.21毫克，铜0.08毫克。中医认为，猪肺味甘性平，可治肺虚咳嗽、咯血等症。

猪肚

又称猪胃，为重要烹饪原料之一。治净后，可生用亦可熟用，可整用亦可改刀后应用，整用时可瓢料，并可造型成“象肚”“罗汉肚”等。刀工处理可切成块、片、角、条、丝，又可剞以各式花刀。适用多种烹调法，宜于各种味型，可与多种荤素料组配，能制由冷盘到汤羹、火锅等各类菜品。菜式甚多，各菜系、各地方风味均有猪肚名菜。

猪肚每百克含水分78.2克，蛋白质15.2克，脂肪5.1克，碳水化合物0.7克，维生素A 3微克，核黄素0.16毫克，尼克酸3.7毫克，维生素总E 0.32毫克，镁12毫克，铁2.4毫克，锰0.12毫克，磷124毫克。

中医认为，猪肚味甘性温，具有补虚损、健脾胃之功效，可治虚劳羸弱、泄泻、下痢、消渴、小便频数、小儿疳积等症。《本草经疏》谓：“猪肚，为补脾胃之要品，脾胃得补，则中气益，痢自止矣。”

猪腰

又称猪肾。猪腰治净后，可整只卤煮，亦可批片、切丝，或切块剞花刀供用。烹制时须注意保持皮脂中的束缚水少受

损失，剞过花刀后忌用盐码味，否则易致失水而老化。较佳处理方法为，以花椒水浸渍约半小时，可去残余尿臊气，又可使之渗出血水而避免束缚水流失；亦可配以绍酒、葱姜汁同渍。加热时尽量用快速技法成菜，如爆炒、掸炆、氽汤等。过油油温以六成为佳，断生即出锅。菜式有北京的“抓炒腰花”、四川的“网油腰卷”、山东的“绣球腰子”等。

猪腰每百克含水分78.8克，蛋白质15.4克，脂肪3.2克，碳水化合物1.4克，维生素A 41微克，硫胺素0.31毫克，核黄素1.14毫克，尼克酸8毫克，抗坏血酸13毫克，维生素总E 0.34毫克，磷215毫克，硒111.77微克。其中，硒含量是动物性鲜品原料中含量最高者之一，值得加以利用。中医认为，猪腰味咸性平，可治肾虚腰痛、身面水肿、遗精、盗汗、老人耳聋。《本草纲目》谓其可“止消渴，治产劳虚汗，下痢崩中”。

猪肠

猪肠可生用，亦可熟用；可整用，亦可切成段、片、丝等应用；还可瓢料制成灌肠。菜式有山东的“九转大肠”、河南的“锅烧大肠”、辽宁的“熘肥肠”、上海的“烧圈子”等等。以猪肠制作的造型菜，除四川之扳指菜式外，福建之“蛋菇”也极有特色，是色、形、香、味俱佳的上品。

猪肠营养成分含量为（数字前为小肠，后为大肠）：每百克含水分85.4克/74.8克，蛋白质10克/6.9克，脂肪2克/18.7克，维生素A 0/7微克，核黄素0.11毫克/0.11毫克，尼克酸3.1毫克/1.9毫克，钾142毫克/44毫克，钙7毫克/10毫克，镁16毫克/8毫克，铁2毫克/1毫克，锰0.13毫克/0.07毫克，锌2.77毫克/0.98毫克。中医认为，猪肠味甘、性微寒，入大肠经，可治便血、血痢、痔疮、脱肛等。

经典菜品 ▶▶

主料：带皮猪五花肉

配料：芹菜、芝麻

调料：二锅头酒、花生酱、吉士粉、南乳汁、味精、白糖、花生油、鸡蛋、淀粉、面粉

制法：

1.带皮五花肉洗净，切为4厘米长的薄片。芹菜洗净，切成4厘米长的段。

品脆香肉

- 2.五花肉片加入二锅头酒、花生酱、吉士粉、南乳汁、味精、白糖腌制入味，加鸡蛋液、淀粉和面粉上浆，下入六七成热的油中炸至酥脆。
- 3.锅内留底油，下入芹菜、五花肉翻炒均匀，加味精调味，撒上芝麻即可。

特点：外脆里嫩，红绿相间。

