

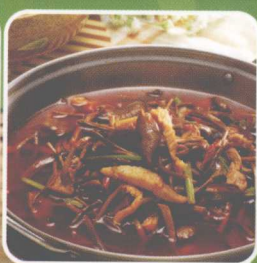
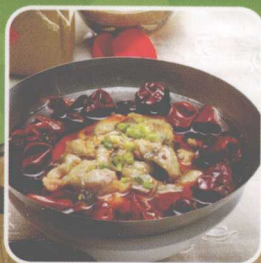


食品安全进厨房
Shi Pin An Quan Jin Chu Fang

阴法宏◎主 编

不辣不下饭

第一安全指导，轻松守护全家健康！



150道爽口料理
吃得放心
辣得过瘾



农村读物出版社

食 品 安 全 进 厨 房

不辣不下饭

阴法宏 ● 主 编

吃得放心，
辣得过瘾！



农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

不辣不下饭/阴法宏主编. —北京: 农村读物出版社,
2007.12

(食品安全进厨房)

ISBN 978-7-5048-5076-8

I. 不… II. 阴… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第189793号

主 编 阴法宏
编 委 朱太治 刘振宏 陈常选 阿 邴 周学武
菜品制作 阴法宏 陈常选 阿 邴等

摄 影 双福 SF 工作室
设 计 www.shuangfu.cn

责任编辑	育向荣
出 版	农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路2号 100026)
发 行	新华书店北京发行所
印 刷	北京画中画印刷有限公司
开 本	720mm × 1000mm 1/16
印 张	5
字 数	80千
版 次	2008年1月第1版 2008年1月北京第1次印刷
印 数	1 ~ 10 000册
定 价	19.80元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)



Part1 人气鼎盛——畜肉类

★食品安全小博士——畜肉放心吃

萝卜干炒腊肉	13
老醋爆双花	13
姜丝肉	13
鱼香肉丝	14
辣子爆肉	14
夫妻肺片	14
回锅肉	15
香辣羊肉丝	15
香辣茄盒	15
铁板牛肉	16
蚂蚁上树	16
泡椒脆肠	16
干煸牛肉丝	17
火爆腰花	17
蒜香神仙骨	17
香辣猪蹄	18
肉末干烧黄豆芽	18
油焖酿尖椒	18
水煮肉片	19
毛血旺	19
烩辣牛肉丝	19
川汁毛肚	20
鱼香腰花	20
麻辣羊肚丝	20
辣子腰块	21
酸辣肥肠	21
麦仁小牛肉	21
豉椒炒肚片	22
好丝百叶	22
苦瓜煨肥肠	22
酸菜牛腩	23
马蹄尖椒炒腊肉	23
干煸肥肠	23
炆锅毛肚	24
辣子蒜香骨	24
水煮腰片	24
椒盐扳指	25
麻辣里脊	25
香菜炒肉丝	25
合川肉片	26

肉末雪菜	26
辣油雨花肥牛	26
铁板蒙古烧烤	27
茶树菇老腊肉	27
麻辣肚丝	27
香辣全腰	28
白菜炒肥肠	28
红油牛筋	28

Part2 鲜辣绝配——河海鲜类

★食品安全小博士——河海鲜放心吃

酸辣鱿鱼丝	35
老妈子带鱼	35
豉椒蒸活鱼	35
麻辣小龙虾	36
锅巴虾仁	36
豆瓣鲤鱼	36
鲜椒鲈鱼	37
红烧豆腐鳝段	37
干烧鲫鱼	37
明虾烧粉丝	38
家常海参	38
豉椒鱼头	38
剥椒鱼头	39
豆花鱼羹	39
麻辣蛋羹	39
沸腾腾鱼片	40
白灼鲜鱿鱼	40
豉椒笔筒鱿鱼	40
蛋黄鱼饺	41
干烧虾球	41
辣烧鲑鱼茄子	41
豆瓣鲑鱼	42
泡椒乌鱼仔	42
鲜辣花枝片	42
香辣河虾	43
宫爆	43

荆沙鳊鱼	43
蒜仔焖鳊段	44
泰汁三文鱼	44
银丝顺风虾	44
干烧鲈鱼	45
鱼香鲜贝	45
干煸鲫鱼	45
飘香银鳕鱼	46
啤酒功夫鱼	46
泡椒鱼头	46
麻辣全富锅	47
抄手虾仁	47
鱼香大虾	47
圣地飘香鱼	48
泰国辣味烤鱼	48
干烧鳊鱼	48

Part3绝对过瘾——禽蛋类

★食品安全小博士——禽蛋放心吃

芥辣醋凤翅	53
桃仁炒鸭丁	53
孜然鸡心	53
宫保鸡丁	54
姜爆鸭丝	54
酸辣鸡血	54
红油三丝	55
韭菜炒鸭血	55
尖椒虾皮炒鸡蛋	55
香辣鸡翅	56
豆豉香辣鸡	56
霸王辣子鸡	56
胡辣汤	57
嫩姜炒鸭片	57
青椒鸡	58
双菇辣汤鸡	58
麻辣仔鸡	58
东安仔鸡	58
野椒啤酒仔鸡	59
新派豆腐烧鸡	59
麦粒炒鸡脆	59
太白鸡	60
魔芋鸭肠	60
香麻鸡块	60
掌声响满堂	61
蚝油鸡胗	61
家常皮蛋	61
咸蛋松花球	62
香辣鸡心花	62
宫保掌中宝	62

辣味过江鸡	63
辣味陈皮凤爪	63
麻辣田鸡腿	63

Part4酣畅淋漓——素菜类

★食品安全小博士——蔬菜放心吃

鱼香脆皮茄条	70
油辣莴笋	70
酸鲜辣甘蓝	70
海鲜酸辣汤	71
什锦福满堂	71
金钩炒青丝	71
辣味蘑菇	72
川汁辣茄饼	72
干煸苦瓜	72
椒酱三宝	73
辣酱粉丝	73
干煸茄皮	73
酸辣四季豆	74
油辣冬笋尖	74
四川泡菜	74
尖椒豆腐皮	75
滑子菇烧豆腐	75
干煸四季豆	75
飘香玉米	76
干辣茶树菇	76
酸辣白菜	76
辣烧薯条	77
尖椒拌虾皮	77
三丁拌咸菜	77

Part5把好厨房安全第一关

◆ 食品选购诀窍	78
◆ 科学卫生烹饪原则	78
◆ 厨具消毒小窍门	79
◆ 清晨不该吃的食物	80
◆ 远离易致癌食品	80
◆ 防癌食品明星	80

Part1 人气鼎盛——畜肉类

食品安全小博士——畜肉放心吃

◆如何选购肉制品

1. 熟肉制品

- 要选购保质期内的产品，最好是近期生产的产品。
- 要选购弹性好的产品，这样的产品肉的比例高、蛋白质含量多、品质好。
- 有的熟肉制品要冷藏，购买时一定要看清储存温度要求。



2. 酱卤肉类制品

外观为完好的自然块，洁净、新鲜润泽，呈肉制品应具有的自然色泽。例如，酱牛肉应为酱黄色，叉烧肉切面有光泽，微呈赤红色，脂肪白而透明。



3. 肠类制品

- 外观应完好无缺，不破损，洁净无污垢。
- 肠体丰满，干爽，有弹性，组织致密。
- 具备该产品应有的香味，无异味。

4. 熏制的肉制品

从色泽上看，经过熏制的肉制品一般为棕黄色，并带有烟熏香味。选购肉脯产品时可从产品的配料表中判定产品是肉脯还是肉糜脯。配料表中如含有淀粉，则产品为肉糜脯。肉脯产品表面有明显的肌肉纹路，而肉糜脯产品表面较光滑。

5. 腊肉

●质量好的腊肉：色泽鲜艳，肌肉呈鲜红色或暗红色，脂肪透明或呈乳白色；肉身干爽结实，富有弹性，指压后无明显凹痕；具有其特有的香味。

●变质的腊肉：表面湿润，发黏；色泽灰暗无光泽，脂肪呈黄色，表面有霉斑，揩抹后仍有霉迹；肉身松软无弹性且带黏液，有酸败味。

6. 咸肉

●好的咸肉：肉皮干硬而清洁，呈苍白色，无黏稠感，肌肉结构紧密，切面平坦，色泽鲜红或玫瑰色，均匀无斑，无虫蛀；脂肪白色或带微红色，质坚实；无哈喇气及其他异味。

●劣质的咸肉：皮呈灰白色，黏滑、软化，肌肉结构疏松；切面暗红或灰绿色，有虫蛀，有哈喇气味。



7. 火腿

优质火腿：表面干燥，清洁，结实；肌肉切面为深玫瑰色、桃红色或暗红色，脂肪呈白色、淡黄色或淡红色，且具有光泽；指压凹陷能立即恢复，基本上不留痕迹；切面平整、光洁。

劣质火腿：表面湿润，松软，甚至呈黏糊状，有酸败或油哈味。

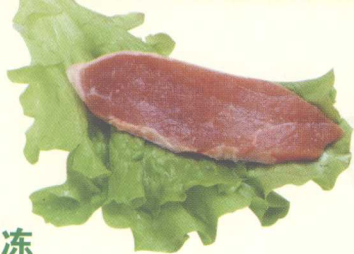
8. 肉类罐头

采用猪、牛、羊、兔、鸡等畜禽肉为原料，经过加工制成的罐头，其种类很多，根据加工和调味方法的不同可分为原汁清蒸类、腌制类、烟熏类、调味类等。

	容器外观鉴别	色泽鉴别	气味和滋味鉴别	汤汁鉴别	敲击鉴别
优质	整洁、无损。	具有该品种的正常色泽，并应具备原料肉类应有的光泽与颜色。	具有与该品种一致的特有风味，鲜美适口，肉块组织细嫩，香气浓郁。	澄清，汤中肉的碎屑较少，有光泽，无杂质。	敲击时发出清脆声响。
次质	罐身出现假胖听、突角、凹瘪或锈蚀等缺陷之一，或是氧化油标、封口处理不良以及没留下罐头顶隙等。	较该品种正常色泽稍微变浅或加深，肉色光泽度差。	尚能具有该品种所特有的风味，但气味和滋味差，或含有杂质。	汤汁中肉的碎屑较多，色泽发暗或稍显混浊，有少许杂质。	敲击时发出空、闷声响。
劣质	出现真胖听、爆节、沙眼、缺口等。	肉色不正常，尤其是肉表面变色严重，切面色泽呈淡灰白色或褐色。	有明显的异味或酸臭味。	汤汁严重变色、严重混浊或含有恶性杂质。	敲击时发出破锣声。

Shi pin an quan jin chu fang





人气鼎盛——畜肉类

◆肉类的储存与解冻

◎鲜肉类的储存:

急冻各种肉类及家禽的储存方法，大同小异，可按以下步骤进行：

- 先将肉类洗净，抹干水分，用保鲜纸包好，放入肉类冷藏格。
- 如果冷藏超过两天，最好放入急冻柜。
- 肉类用以炒或蒸的通常可以存放3~4天，用来煲汤的则可放8~10天。
- 腌过的肉类，比普通肉类可多存放1~2天。

◎其他肉制品的储存:

●肉类干制品：如肉松类、肉干类和肉脯类。这类产品水分含量较低，常温保存即可，但是开封后应尽快食用完。

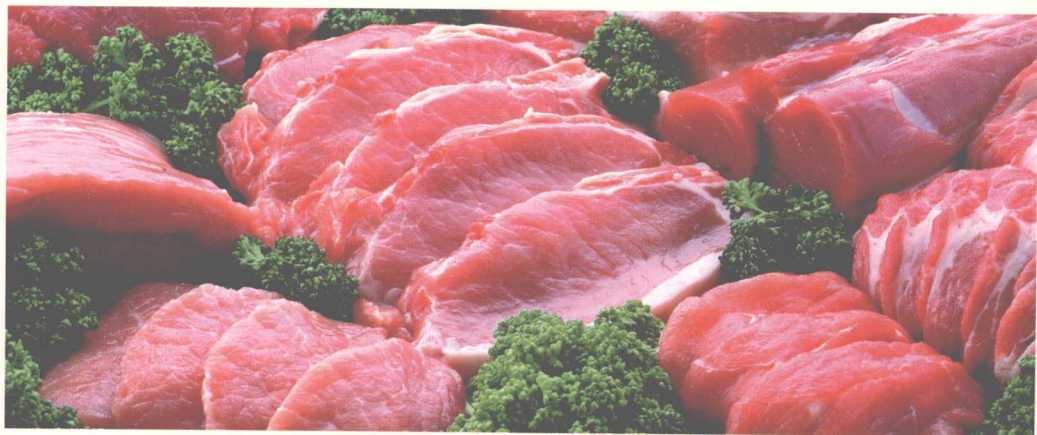
●火腿肠、真空包装熟肉制品以及罐头类熟肉制品：由于经高温高压灭菌处理，产品已达到无菌要求，所以只需常温保存即可，而开封后未食用完的，应放入冰箱冷藏。

●熏煮肠类和熏煮火腿类产品：如西式方火腿、红肠以及酱卤肉类产品，由于含水率高，未达到无菌要求，所以这类产品应全程冷藏。

◎科学解冻:

●解冻时提前将肉类从冰柜取出，切勿用水浸解冻，应自然解冻。

●夏季解冻，微波解冻是较好的方式之一，时间短，避免了夏季可能发生的外表解冻已完毕、且温度已高，而内部尚未解冻的状况，这种状况极易造成微生物污染，使解冻原料不够新鲜。





◆ 羊肉

羊肉是大众食用的主要肉类之一，比猪肉的肉质要细嫩，比猪肉和牛肉的脂肪、胆固醇含量都要少。冬季食用羊肉，可收到进补和防寒的双重效果。

◎ 如何选购？

- 新鲜羊肉——肉色红而均匀，有光泽；肉质细嫩，有弹性，外表微干，不粘手；气味新鲜，无异味。
- 不新鲜羊肉——肉色较暗；外表干燥或粘手，肉质松弛，无弹性；略有氨味或酸味。
- 变质羊肉——肉色暗，无光泽；外表有黏液，手触时粘手，脂肪黄绿色；有臭味。
- 老羊肉——肉色深红，肉质较粗。
- 小羊肉——肉色浅红，肉质细嫩，富有弹性。
- 新鲜冻羊肉——肌肉颜色鲜艳，有光泽，脂肪为白色；外表微干或有风干膜，湿润不粘手；肌肉结构紧密，手压有坚实感，肌肉纤维韧性强，具有羊肉的正常气味；煮沸后的肉汤澄清透明，脂肪团聚于表面，具有鲜羊肉汤固有的香味和鲜味。
- 不新鲜冻羊肉——肉色稍暗，肉与脂肪缺乏光泽，但切面有光泽，脂肪稍发黄；外表干燥或轻度粘手，切面湿润粘手；肌肉组织松弛，肌肉纤维有韧性；稍有氨味或酸味；煮沸后肉汤稍混浊，脂肪呈小滴浮于表面，香味、鲜味较差。

◎ 健康食用红绿灯：

- 一般人都可以食用，尤其适用于体虚胃寒者，每餐50克为宜。
- 夏秋季节气候热燥，不宜吃羊肉。羊肉属大热之品，凡有发热、牙痛、口舌生疮、咳吐黄痰等上火症状者都不宜食用。
- 患有肝病、高血压、急性肠炎或其他感染性疾病，及发热期间，都不宜食用羊肉。



◆ 猪肉

猪肉是人们食用的最主要的肉类之一，纤维较为细软，结缔组织较少，肌肉组织中含有较多的肌间脂肪，因此，经过烹调加工后肉味特别鲜美。

◎ 如何选购？

- 健康鲜猪肉：肌肉有光泽，红色均匀，脂肪呈乳白色；外观微干或湿润，不粘手；纤维清晰，有韧性，肌肉指压后凹陷处立即恢复；具有鲜猪肉固有的气味，无异味。
- 健康冻猪肉：肌肉呈均匀红色，无冰或仅有少量血冰，切开后，肌间冰晶细小；解冻后，肌肉有光泽、红色或稍暗，脂肪白色，肉质紧密，有韧性，指压凹陷处恢复较慢；外表湿润，切面有少量渗出血液，不粘手。

◎怎样鉴别问题猪肉？

●注水鲜猪肉

注水肉因注水中常含有致病物质，不仅增加了分量，而且不耐存放、易坏，容易致病。识别方法：肌肉颜色浅淡，无光泽，肌纤维肿胀，切面可见血水渗出；指压后的凹陷处恢复缓慢，压时能见液体从切面流出；较正常鲜猪肉味淡或带有血腥味。

●变质猪肉

变质的猪肉无光泽，脂肪失去光泽发暗或呈灰绿色，肌肉暗红；肉表面干燥或粘手，肉质弹性低，指压后的痕迹不能消失，嗅之有腐臭味。

●母猪肉

一般胴体较大，皮糙而肉厚，肌肉纤维粗，横切面颗粒大。经产母猪皮肤较厚，皮下脂肪少、瘦肉多、骨骼硬而脆，腹部肌肉结缔组织多，肌肉较松弛，肌肉与脂肪层易剥离；切割时韧性大。

●病猪肉

周身皮肤有大小不一的鲜红色出血点，全身淋巴结呈紫色。个别肉贩常将瘟病猪肉用清水浸泡一夜，第二天销售，这种肉外表发白，不见有出血点，但将肉切开，从断面上看，脂肪、肌肉中的出血点依然明显。



复冻肉特征：一般冻结状态时，颜色灰暗而无光，脂肪灰白；解冻后肉呈淡褐色，肉汁流失，组织松弛。

●米猪肉

米猪肉即患囊虫病的猪肉，这种肉对人体危害很大，不能食用。囊包虫呈石榴籽状，寄生在肌纤维(瘦肉)中，腰肌是囊包虫寄生最多的地方。识别方法：可用刀子在肌肉上切，一般厚度1厘米，长度20厘米，每隔1厘米切一刀，切四五刀后，仔细看切面，如发现肌肉上附有石榴籽一般大小的水泡，即是囊包虫。

●复冻肉

复冻肉是指将已经解冻的肉二次冷冻或多次反复冷冻的肉。解冻肉再冻会使肉的品质大大降低，因为解冻肉在常温下微生物繁殖力增强，酶活性上升，再冻后不耐贮藏，易变质，而且营养价值和风味全面下降。



◎健康食用红绿灯：

- 成年人每天80~100克就可满足一天的需要，儿童每天50克即可。
- 肥胖和血脂较高者不宜多食。
- 猪蹄含脂肪量高，胃肠消化功能减弱的老年人每次不可食之过多。
- 患有肝病、高血压、急性肠炎或其他感染性疾病，及发热期间，不宜食用。

◆牛肉

牛肉是大众食用的主要肉类，仅次于猪肉，蛋白质含量高，而脂肪含量低，味道鲜美。

◎如何选购鲜牛肉？

类别	色泽鉴别	气味鉴别	黏度鉴别	弹性鉴别
新鲜牛肉	肌肉呈均匀的红色，具有光泽，脂肪白色或呈乳黄色。	具有鲜牛肉的特有正常气味。	表面微干或有风干膜，触摸时不粘手。	弹性好，指压后的凹陷能立即恢复。
不新鲜牛肉	肌肉颜色稍暗，切面尚有光泽，但脂肪无光泽。	稍有氨味或酸味。	表面干燥或粘手，新的切面湿润。	指压后的凹陷恢复较慢，并且不能完全恢复。
变质牛肉	肌肉颜色呈暗红，无光泽，脂肪发暗直至呈绿色。	有腐臭味。	表面极度干燥或发黏，新切面也粘手。	指压后的凹陷不能恢复，并且留有明显的痕迹。

◎如何选购解冻牛肉？

- 优质冻牛肉——解冻后，汤汁透明澄清，脂肪团聚浮于表面，具有一定的香味。
- 次质冻牛肉——解冻后，汤汁稍有混浊，脂肪呈小滴浮于表面，香味鲜味较差。
- 变质冻牛肉——解冻后，汤汁混浊，有黄色或白色絮状物，浮于表面的脂肪极少，有异味。

◎健康食用红绿灯：

- 患皮肤病、肝病、肾病的人应慎食牛肉。



◆ 动物肝脏

肝脏是动物体内储存养料和解毒的重要器官，含有丰富的营养物质，是人们最理想的补血佳品之一。

◎ 如何选购？

新鲜猪肝	红褐色或棕红色，润滑而有光泽，组织致密结实，具有弹性，切面整齐，略有血腥味。
变质猪肝	发青绿或灰褐色，无光泽，组织松软，无弹性，切面模糊，有酸败或腐臭味。
病变猪肝	常见的肝部病变有肝色素沉着、肝出血、肝坏死、肝脓肿、肝脂肪变性、肝包虫病等。
灌水猪肝	色赭红显白，比未灌水的猪肝饱满，指压处会下沉，片刻复原，切开处有水外溢，经过短暂高温亦会带有细菌，不利于健康。

◎ 健康食用红绿肝

- 一般人都可食用，贫血的人和常在电脑前工作的人尤为适合，每次50克为宜。
- 治疗贫血配菠菜最好。
- 忌一次食用过多。动物肝有较多的胆固醇，高胆固醇血症、肝病、高血压和冠心病患者应少食。
- 动物肝不宜与维生素C、抗凝血药物、左旋多巴、优降灵和苯乙肼等药物同食。



● 动物肝不宜与酶制剂同服：常见的酶制剂有胃蛋白酶、胰酶、淀粉酶、多酶片等，猪肝中的铜可与酶蛋白质、氨基酸分子的酸性基团形成沉淀物，影响药效。



◆ 其他肉类



◎ 驴肉

脾胃虚寒、有慢性肠炎、腹泻者忌食驴肉。
吃驴肉后不宜立即饮茶。

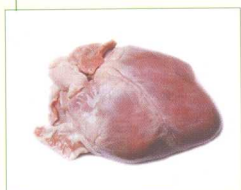
◎ 蛇肉

蛇肉一定要熟透才可以食用。

蛇肉在烹制前不要放在水里浸泡，否则会老韧而不易熟烂。

生饮蛇血、生吞蛇胆是非常不卫生的，有一定的危险性，可引起急性胃肠炎和寄生虫病。

蛇是发物，有痼疾、疮疡者不要食用。



◎ 猪心

选购：优质猪心没有异味，正常血色，外膜平滑没有肿块；到一般传统市场买猪心，以早上选购为佳；如购买冷藏品，回家后宜尽快处理、食用。

预处理：猪在屠宰时放血若不完全，易使猪心有血凝块，影响烹调成品的质量，因此猪心买回来以后，需于水龙头下以流动的水由血管处灌水，将淤血挤出，清洗干净，并将外面较粗的血管切除。

◎ 动物血（猪血、羊血等）

选购：以砖红色、外形平整、无异物杂质、无异味为佳。

一般人都能食用，贫血患者、老人、妇女和从事粉尘、纺织、环卫、采掘等工作的人尤其适用。

动物血不宜食用过多，以免增加体内的胆固醇。

高胆固醇、肝病、高血压和冠心病患者应少食。

动物血一定要烹制熟透。

◎ 动物肚（猪肚、毛肚等）

选购：猪肚以肉质肥厚、正常肉色、没有异味及异物者为佳；选购毛肚时要注意，特别白的毛肚是用双氧水、甲醛泡过的，不宜购买。

预处理：去除表面肥油，将肚用竹筷翻出，凉水冲洗后再用开水氽烫，刮除黄皮膜，并用面粉、盐抓洗，冲净后再放明矾抓洗，最后冲洗净即可。

萝卜干炒腊肉

原料

萝卜干50克,腊肉300克,干红辣椒、青蒜苗、蒜瓣、食用油、料酒、盐、酱油、鸡精各适量。

做法

1. 将萝卜干用温开水泡两分钟,捞出挤干切成段;腊肉切成薄片,干红辣椒、青蒜苗切成段。
2. 锅中注油烧热,放入腊肉片翻炒,呈透明状时,盛出备用。
3. 把干红辣椒段、青蒜苗段放入热油锅中翻炒,加盐、萝卜干、腊肉、料酒、酱油、鸡精,翻炒均匀,起锅装盘即成。

吃得放心

有较重的哈喇味和严重变色的腊肉不能食用,因为长时间保存的腊肉会寄生一种肉毒杆菌,它对高温高压和强酸的耐力很强,极易通过胃肠黏膜进入人体,会引起中毒。



老醋爆双花

原料

猪腰子300克,鱿鱼200克,木耳、笋片、老陈醋、蚝油、酱油、糖、胡椒粉、青红尖椒、葱姜蒜片、花生油、料酒、水淀粉各适量。

做法

1. 将猪腰从中间剖开,片去腰臊,打花刀;鱿鱼去皮、内脏、头,打花刀;笋切片,青红椒切片。
2. 将腰花、鱿鱼、笋片、木耳、青红椒一齐焯水,下入热油锅内滑一下,捞出备用。
3. 炒锅注油烧热,下入葱姜蒜片炒香,烹料酒、老陈醋,加入蚝油、酱油、胡椒粉,放入过好油的原料烧开,用水淀粉勾芡,出锅即可。

吃得放心

服用磺胺类药、碱性药、抗生素、解表发汗的中药时不宜食醋。

姜丝肉

原料

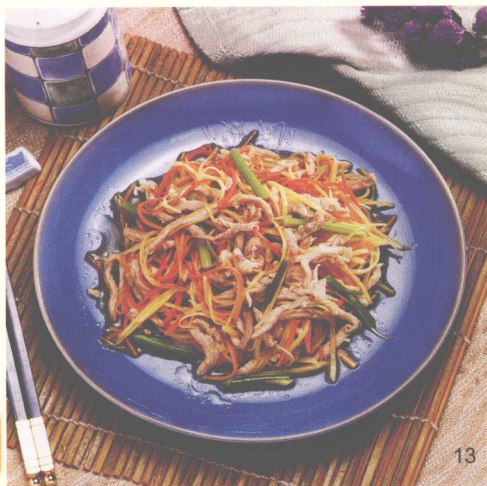
猪肉300克,胡萝卜75克,姜、香菜、盐、味精、料酒各适量。

做法

1. 将猪肉、胡萝卜、姜分别切丝,香菜去叶切段。
2. 将胡萝卜、香菜段用开水焯过,过凉备用。
3. 锅内注油烧热,放入姜丝、肉丝同炒,至肉丝变白时烹料酒,放入胡萝卜丝、香菜、盐、味精炒匀,出锅即可。

吃得放心

千万不要吃腐烂的生姜。腐烂的生姜会产生一种毒性很强的物质——黄樟素,它可使肝细胞变性、坏死,甚至诱发肝癌、食道癌等。“烂姜不烂味”的说法是错误的。





鱼香肉丝

原料

猪里脊肉450克,笋150克,水发木耳50克,葱、姜、蒜、鸡蛋、玉米粉、尖椒、辣豆瓣、酒酿、酱油、高汤、番茄酱、糖、盐、白醋、红油、麻油、植物油各适量。

做法

1. 将猪里脊肉切丝,用鸡蛋液、玉米粉、酱油、盐、水拌匀,腌10分钟。
2. 将笋、木耳洗净切成丝,葱、姜、蒜、尖椒切成末。
3. 将腌拌好的猪里脊丝下锅过油后捞出;锅内留少许油,加入辣豆瓣、姜末、蒜末爆锅,放入笋、木耳、高汤、肉丝和调料,旺火收汁,撒入葱花,装盘即成。

吃得放心

食用猪肉后不宜大量饮茶。因为茶叶中的鞣酸会与蛋白质合成具有收敛性的鞣酸蛋白,使肠蠕动减慢,不但易造成便秘,还会增加有毒物质的吸收率,影响健康。

辣子爆肉

原料

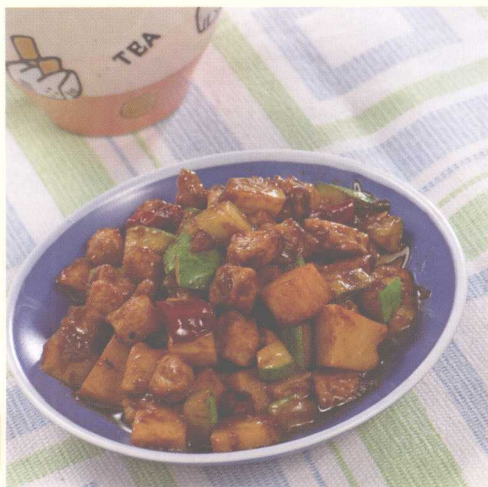
猪外脊500克,干辣椒、笋尖、黄瓜、甜面酱、糖、酱油、淀粉、鸡蛋、味精、花生油、葱、姜各适量。

做法

1. 将猪肉切丁,入味上浆;笋尖、黄瓜切丁,葱姜切片,干辣椒切段。
2. 锅内注油烧至三成热,下入肉丁滑散,加入黄瓜丁、笋丁略炒一下倒出。
3. 锅内注油烧热,下入葱姜、干辣椒段、甜面酱炒香,倒入过油的原料,加入糖、味精,翻炒均匀即可。

吃得放心

肥胖和血脂较高的人不宜多食猪肉,尤其是肥肉,烧焦的肉不要吃。



夫妻肺片

原料

熟牛肉200克,熟牛肚150克,熟牛口条100克,花生米末、芝麻、香油、辣椒油、酱油、白糖、味精、花椒粉、葱末各适量。

做法

1. 将熟牛肉、熟牛肚、熟牛口条均切成长薄片放入盘内。
2. 加入香油、辣椒油、酱油、白糖、味精、花椒粉、葱末拌匀。
3. 撒上花生米末、芝麻即成。

吃得放心

牛肉的肌肉纤维较粗不易消化,含有很高的胆固醇和脂肪,老人、幼儿及消化力弱的人不宜多吃。

回锅肉

原料

带皮熟五花肉150克,香葱、郫县豆瓣酱、酱油、糖、味精、花生油、葱姜蒜末各适量。

做法

1. 将五花肉切大片,香葱切段。
2. 锅中注油烧热,放入郫县豆瓣酱、葱姜蒜末炒香。
3. 加入切好的五花肉片,炒至出油,四周微卷,形似灯盏窝时,调入酱油、糖、味精、香葱段即可。

吃得放心

冻肉不宜在高温下解冻,遇高温,冻猪肉的表面会结成硬膜,影响肉内部温度的扩散,给细菌造成了繁殖的机会,肉也容易变坏。冻肉最好在常温下自然解冻。



香辣羊肉丝

原料

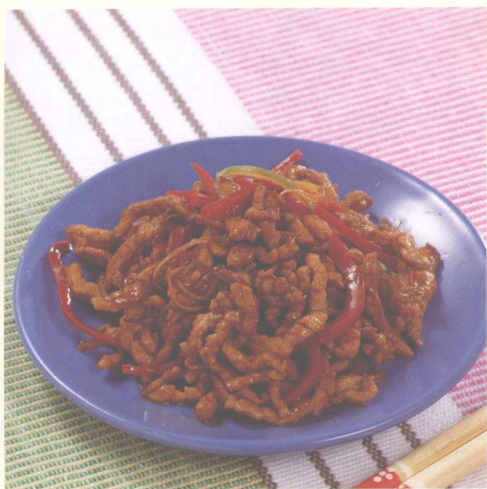
羊里脊300克,鲜青红尖椒100克,葱丝、姜丝、酱油、料酒、盐、白糖、湿淀粉、香油、花生油各适量。

做法

1. 将羊肉切成丝,加入酱油、料酒拌匀腌渍;青红尖椒去籽切细丝。
2. 炒锅注油烧至五成热,下羊肉丝炒散,放入葱丝、姜丝、红尖辣椒丝炒至断生。
3. 加入料酒、盐、白糖翻炒,用湿淀粉勾芡,淋上香油炒匀,出锅即成。

吃得放心

夏秋季节气候热燥,不宜吃羊肉。羊肉属大热之品,凡有发热、牙痛、口舌生疮、咳吐黄痰等上火症状者都不宜食用。



香辣茄盒

原料

茄子300克,猪五花肉100克,鸡蛋2个,葱末、姜末、面粉、盐、味精、麻油、胡椒粉、花生油、椒盐、甜酱各适量。

做法

1. 将猪五花肉切成末,加入盐、味精、葱末、姜末、麻油、胡椒粉、花生油拌匀制成肉馅;鸡蛋打入碗中,加面粉、水调成蛋糊。
2. 茄子洗干净,斜切夹刀片,将肉馅填充其中,挂蛋糊备用。
3. 锅内注油烧热,下茄饼炸成金黄色,捞出装盘即可。食用时可配椒盐和甜酱。

吃得放心

优质花生油呈淡黄至棕黄色,清亮透明,具有花生油固有的香味;如发现油色泽、气味异常,水分大、杂质多、酸败、有焦臭异味,则不宜购买。





铁板牛肉

原料

牛里脊肉500克,青红尖椒、葱各50克,鸡蛋2个,姜、蚝油、盐、味精、料酒、胡椒粉、生菜油、玉米粉、淀粉、香油、鸡汤各适量。

做法

1. 将青红尖椒切片;牛里脊切片,用鸡蛋液、盐、玉米粉上浆;蚝油、味精、料酒、香油、淀粉、胡椒粉、鸡汤调成味汁。
2. 锅中注油烧热,放入牛肉、青红尖椒片滑油,加少许味汁略炒,装在盘内备用。
3. 铁板放火上烧热,底上垫上银盘,端到席上,将牛肉倒在铁板上,浇上剩余的味汁煎熟即可。

吃得放心

牛肉不宜常吃,一周一次为宜。西方现代医学研究认为,牛肉属于红肉,含有一种恶臭乙醛,过多摄入不利健康。

蚂蚁上树

原料

粉丝200克,猪肉末100克,花生油、葱、姜、蒜、豆瓣酱、辣椒粉、酱油、料酒、味精、鲜汤各适量。

做法

1. 将葱、姜、蒜均切末。
2. 锅中油烧至六成热,下入粉丝,炸至发泡捞出。
3. 锅中留底油烧热,下入葱、姜、蒜、辣椒粉、豆瓣酱炒匀,加猪肉末翻炒,待肉末变色时,倒入料酒、鲜汤、酱油,再下入粉丝,收干汤汁,加味精炒匀即可。

吃得放心

猪肉食用前不宜用热水浸泡,患有肝病、动脉硬化及高血压病的患者应少食或不食猪肉。



泡椒脆肠

原料

肥肠500克,泡椒100克,姜、蒜、葱、料酒、水淀粉、盐、味精、胡椒粉、鲜汤、香醋、面粉、色拉油各适量。

做法

1. 将肥肠用面粉揉搓出里外的污物,洗净,用盐、醋揉出黏汁,入沸水中氽烫片刻,捞出晾凉后切成块备用。
2. 泡椒去蒂去籽切成段,姜切片,大葱洗净切段,蒜去皮拍破。
3. 锅中注油烧至四成热,放入泡椒、泡姜炒出香味,放入蒜炒香,加入肥肠炒匀,放入料酒、鲜汤、盐、胡椒粉烧沸,改小火烧至入味,用水淀粉勾芡,烧至汤汁浓稠,放入味精即成。

吃得放心

市售的猪肠常分为已处理过和未处理,已处理过的猪肠,没有特殊异味,外表没有黏液;未经处理的,外表光滑,肉色佳。