

漫 画 版

轻松大厨

Cuisine & Caricature

张恩来美食工作室 编著



猪肉菜馆



吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

轻松入厨漫画版 / 张恩来美食工作室编著. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2002

ISBN 7-5384-2676-0

I. 轻... II. 张... III. 烹饪—方法—图解 IV. TS972.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 092323 号

轻松入厨 漫画版

猪肉菜馆

张恩来美食工作室 编著

责任编辑: 郝沛龙 司荣科

封面设计: 白亚纯 张可新

吉林科学技术出版社出版、发行

787 × 1092 毫米

40 开本

3 印张

长春第二新华印刷有限责任公司印刷

2003 年 1 月第 1 版

2003 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7-5384-2676-0/Z · 241

定价: 12.00 元

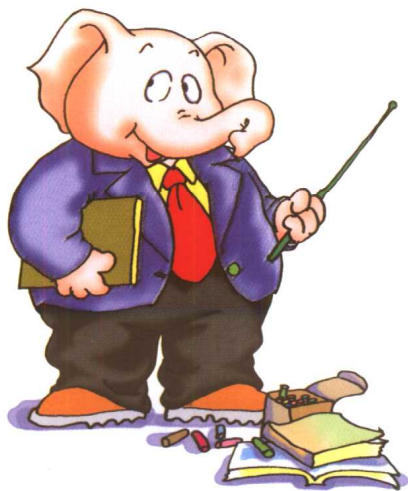
地 址 长春市人民大街 124 号 邮编 130021

发行部电话 5677817 5635177

电子信箱 JLKJCS@ public.cc.jl.cn 传真 5635185

Cuisine & Caricature

轻松入厨 漫画版



猪肉菜馆

吉林科学技术出版社



目录

Cuisine



里脊肉·瘦肉

油爆里脊	/9
滑熘里脊	/11
锅贴里脊	/13
炒里脊丝榨菜	/15
余里脊片黄瓜	/17



五花肉

咕唠肉	/21
四喜丸子	/23
余丸子	/25
白肉片	/27

猪 排

糖醋排骨	/31
排骨煨藕汤	/33

猪蹄·猪蹄膀

猪手烧寒菌	/37
水晶肘子	/39
扒猪肘	/41

猪 皮

皮丝拌海蜇	/45
肉皮辣豆	/47



蹄筋·猪脑

葱烧蹄筋	/51
奶油扒蹄筋	/53
凉拌猪脑	/55
红烧猪脑	/57
臊子猪脑	/59
猪脑汤	/61
猪 舌	
凉拌猪舌	/65
扒猪舌	/67
烩猪舌	/69
猪耳·猪心	
红油耳丝	/73
香辣猪心	/75
猪心尖椒	/77
猪心炒芹菜	/79
猪 肚	
拌肚丝黄瓜	/83
蒜烩肚丝	/85
猪肝·猪尾	
溜猪肝	/89
爆两样	/91
虾仁肝片汤	/93



炒猪血	/95
猪血酸辣汤	/97
猪 腰	
拌腰丝	/101
炒虾腰	/103
猪 肠	
脆皮大肠	/107
长生不老	/109
扒大肠油菜	/111
猪 肺	
爆炒肺片	/115
香辣肺丝	/117



盐

美食在于平衡
 每一个环节都很重要
 不能有所偏废
 就像生活一样……



菜之所以鲜美
 是因为盐的缘故



tenberloin · fillet

里脊肉·瘦肉

外脊



外脊又称通脊、硬脊等，位于脊椎骨外面，并且与脊椎骨平行的一块长条肉，它是猪身上食用价值很高的部分，用途十分广泛，可用炸、爆、炒等烹调方法制作菜肴。

小里脊



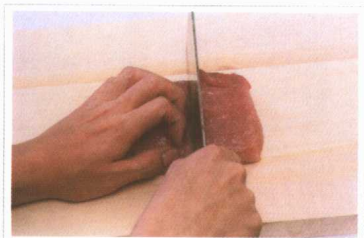
里脊又称小里脊，位于腰子和分水骨之间的一条圆形长条肉，形如黄瓜，肉质非常细嫩，为猪身上最嫩的一块肉，适用于炒、爆、熘等方法。

臀尖

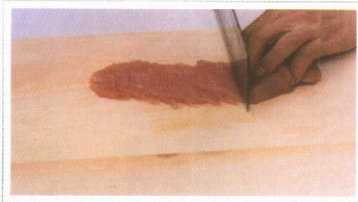


臀尖又称后臀尖，位于臀的上部，其质细嫩无筋络，吃水性强，可代替里脊肉使用。

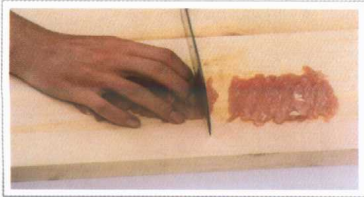
猪肉切丝



先把猪肉切成长约5厘米的大块。

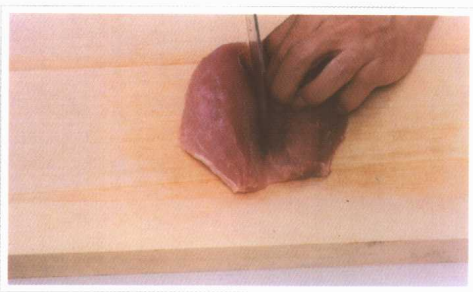


再顺纹路切成大片。

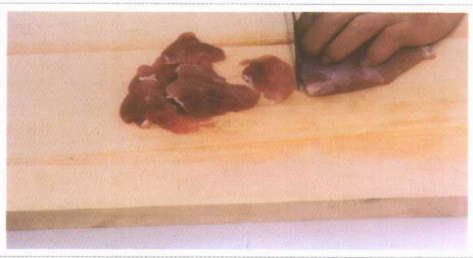


最后顺纹路切成细丝。

猪肉切片

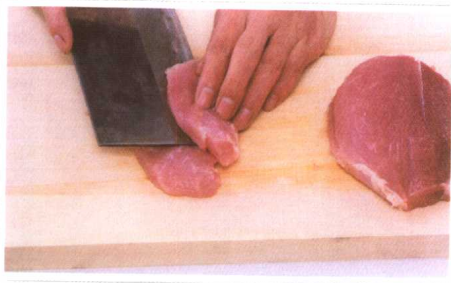


先把猪肉顺纹路改切成大块。

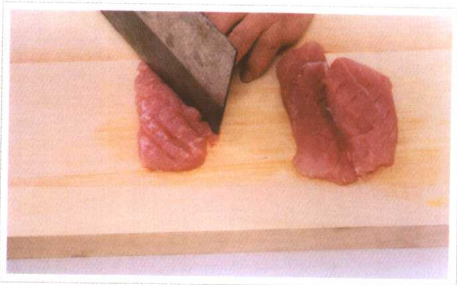


再逆猪肉纹路切成薄片即可。

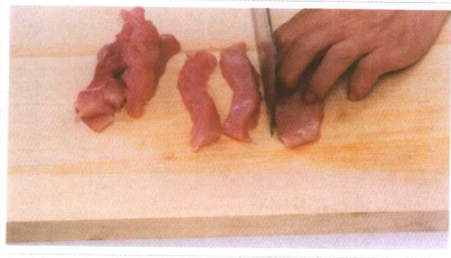
猪肉切丁



先把猪肉改成厚约1厘米大片。



在猪肉表面剞上十字花刀(便于烹调入味)。



把猪肉片改成长条。



再切成1厘米大小的丁。

stir-fried diced tenderloin



油爆里脊



原料:

猪里脊肉400克, 黄瓜100克, 鸡蛋白1个。



调料:

干淀粉25克, 面粉5克, 大葱10克, 蒜2瓣, 盐3克, 料酒15克, 醋3克, 味精2克, 水淀粉15克, 油500克(约耗75克), 香油5克。



制法:

1. 把猪里脊肉洗净, 切成小丁放碗里。加上鸡蛋白、干淀粉和面粉挂匀糊; 黄瓜洗净, 也切成小丁; 大葱切成末, 蒜瓣去皮切成薄片。
2. 把盐、料酒、醋、味精、水淀粉、少许清水、葱末和蒜片放另一碗里对成芡汁备用。
3. 锅置火上放油烧至六成热, 放入猪肉丁滑熟, 倒入黄瓜丁冲一下, 一起捞出控净油。
4. 原锅留少许底油, 复置火上烧热, 放入滑好的猪肉丁和黄瓜丁, 倒入对好的芡汁, 迅速炒拌均匀, 淋上香油, 出锅装盘上桌即可。

轻松入厨小知识

新鲜里脊肉色泽红润, 肉质透明, 质地紧密, 富有弹性, 手按后能很快还原, 并有一种特殊的鲜味。

fried tenderloin with sauce



滑溜里脊



原料:

猪里脊肉250克,冬笋25克,香菜10克,鸡蛋白1个。



调料:

干淀粉15克,面粉少许,油50克,葱姜丝各5克,蒜片3克,汤250克,料酒15克,醋少许,味精3克,水淀粉25克。



制法:

1. 把猪里脊肉洗净,切成薄片,放碗里,加上鸡蛋白、干淀粉和面粉上浆,放入沸水锅内焯一下,捞出沥水,冬笋改刀切成片。香菜洗净,切成小段。
2. 锅置火上,放油烧热,放入葱姜丝、蒜片爆锅,倒入汤烧沸,放入猪肉片和冬笋片稍煮,加入料酒、醋和味精推匀,用水淀粉勾薄芡,放上香菜段,出锅盛在浅盘里即成。

轻松入厨小知识

通常猪的类型是根据体型结构和主要用途分为3种:①脂肪型:以体躯短宽、头颈粗重、胸宽而深、腹部松弛、背膘厚和胴体脂肪率高为主要特征。

fried pork coated with egg



锅贴里脊



原料:

猪里脊肉300克,鸡蛋2个。



调料:

葱姜末少许,盐4克,料酒15克,香油10克,油75克,面粉25克,汤(或水)75克,葱姜丝各5克,蒜片2克,醋5克。



制法:

- 1.把猪里脊肉先片成1厘米厚的片,在表面剞上花刀,放碗里,加上葱姜末、盐2克、料酒和香油5克腌10分钟;鸡蛋磕在碗里打散。
- 2.净锅置火上,放油烧至六成热。把猪肉片先蘸上少许面粉,再挂匀鸡蛋液,放入锅内,用中小火将两面煎至呈黄色,放入汤、葱姜丝、蒜片、盐2克和醋烧制3分钟,淋上香油5克,出锅后改刀切成条、码盘上桌即可。

轻松入厨小知识

猪的类型之②腌肉型:以体躯长,头、颈、肩较轻,胸深而窄,背腰和腿臀部发达,腹围紧缩,背膘薄和胴体瘦肉多,适于腌制咸肉和火腿为主要特征。

shredded pork with hot pickled tuber mus-



炒里脊丝榨菜



原料:

猪里脊肉200克, 榨菜150克。



调料:

大葱15克, 油50克, 酱油10克, 盐2克, 味精3克, 香油5克。



制法:

1. 把猪里脊肉洗净, 改刀切成长约5厘米的细丝; 榨菜用清水泡去咸味, 去皮后切成丝; 大葱也切成丝备用。
2. 净锅置火上, 放油烧至五成热, 放入猪肉丝炒熟, 放入榨菜丝炒匀, 加入酱油、盐和味精调好口味, 放入葱丝, 淋上香油, 出锅盛在盘内即可。

轻松入厨小知识

猪的类型之③瘦肉型: 以体长适中, 颈短肩轻, 背腰宽平, 腹部紧凑, 腿臀丰满, 背膘薄, 背腰最长肌发达, 胴体瘦肉率高, 适于鲜肉用为主要特征。