



珍 味 小 馆

极品猪牛

Pork & Beef Dishes

吉林摄影出版社

责任编辑:陈亚南

徐 克

封面设计:郭海涛



极品猪牛

珍
味
小
馆

Pork & Beef Dishes

ISBN 7-80606-639-X



9 787806 066393 >

ISBN 7-80606-639-X/J · 414

全套定价:48.00 元 本册定价:8.00 元

图书在版编目(CIP)数据

珍味小馆 / 李瑞腾编. — 长春: 吉林摄影出版社, 2003.7
ISBN 7-80606-639-X

I. 珍... II. 李... III. 菜谱—中国
IV. TS972.182

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 030075 号

吉林省版权局著作权合同登记

图字: 07-2003-1158 号

中文简体版由台湾汉光文化网络公司授权吉林摄影出版社出版发行

珍味小馆(极品猪牛)

编 著: 李瑞腾

责任编辑: 陈亚南 徐 克

封面设计: 郭海涛

出版发行: 吉林摄影出版社

地 址: 长春市人民大街 4646 号

邮 编: 130021

印 制: 长春新华印刷厂

地 址: 长春市吉林大路 35 号

邮 编: 130031

版 次: 2003 年 8 月第一版第一次印刷

规 格: 889 × 1194 毫米 1/32

印 张: 1.5

书 号: ISBN 7-80606-639-X/J · 414

全套定价: 48.00 元(本册定价: 8.00 元)

本产品如有印刷质量问题请与印刷厂调换。



汉光家常菜系列

珍味小馆

Highlight's Chinese Gourmet Cooking

极品猪牛 Pork & Beef Dishes

序

汉光从事食谱制作已逾十年。十年来，我们出版了近三十种不同的食谱，有一般家常菜也有知名地方菜；有育儿类也有保健类，最近流行的微波炉食谱亦罗列其中。这些食谱主题虽异，却都是为了增进人类更美善的生活而编，并期望做一个中华饮食文化的传播者。

“珍味小馆”是考虑现代上班族的需要，新编的一套小食谱。全套分六册，系依材料区分(猪牛肉类、鸡鸭肉类、海鲜类、蔬菜类、滋补类、点心类)，每册再循烹调法排序(炒、炸、煎、烧、蒸、烤、腌、拌、煮[汤])，只有第五册因目的不同，改以三餐排序。如果您学会了炒肉，即可利用同法炒鸡丁、鱼片；因此，当您在编排菜单时，就懂得把煎、炒菜式搭配着蒸、煮菜式上桌。不仅调和色香味，也可节省做菜时间，例如：先做蒸菜，再做炒菜，实在是一种极科学的方法。

汉光文化事业股份有限公司 总经理

宋定西



目录

CONTENTS

如何分辨优质肉品 / 肉品分部食用法·····	4~5
鱼香茄子·····	6
蚝油雪豆牛肉·····	8
京酱肉丝·····	10
葱爆羊肉·····	12
八宝辣酱·····	14
糖醋菠萝排骨·····	16
拂手排骨·····	18
煎猪排·····	20
牛爬树·····	22
镶豆腐·····	24
碎肉饼·····	26
卤牛肉·····	28
牛肉莲藕·····	30
酱肉·····	32
千张包·····	34
竹节牛盅·····	36
富贵火腿·····	38
珍珠肉圆·····	40
烤肉卷·····	42
西湖牛肉羹·····	44

●猪肉

质好的肉，瘦肉部分是呈淡红色，有光泽，脂肪呈白色油光发亮，用手抚触，感觉肉坚实而有弹性；质差的肉，表面有一层风干的硬皮，色泽暗淡，呈白色或灰色，肉质软而无弹性；变质的肉，有黏性分泌物流出，色泽青蓝。另外，毛皮细小的，多为嫩猪，毛孔粗糙的，多为老猪。

●牛肉

质好的肉，呈鲜红色(如是老牛肉，则呈紫红色)，肉质结实而有光泽，肌肉的纤维较细，如以手指按，有弹性感觉，质差的，与上述的现象相反，无光泽，肉质松软，纤维较粗，以手指按，肉凹处不能立即复原。牛肉和羊肉的变质是由外到内；猪肉的变质，则是从内到外。

二、肉品分部食用法：

●猪肉

①猪头肉 包括嘴、耳、头肉。适合做卤菜、开胃食品。

②前腿肉 包括鬃头、不见天。前腿肉适合做叉烧；不见天部位适合烧；靠近脊部的宗头，可以绞碎，也可炒做猪排或咕嚕肉。

③后腿 包括柳肉。肉厚嫩、瘦肉多，适合拉丝、炒或做猪排等；柳肉肉质细滑，色稍深红，适合于炒。

④里脊肉 是猪肉中之精品，一只猪中只有两条。肉纹细，汆汤、炒都很适合。

⑤肥肉头 近肉眼处，肉肥爽，适合做肉卷。

⑥花肉 包括排骨部位。肥瘦间层，称为五花肉，适合红烧，不适于炸；排骨适合蒸、烧、炸或做糖醋排骨。

⑦泡腩 是猪肉中的次品，韧而肥，味道亦较差，多用于炖熟后切片。

⑧猪肘 就是斩去猪手、脚后的两节肘肉，适合红烧或炖。

⑨猪手、脚 适合红烧或炖。

⑩猪尾 用途不广，多半用来烧、炖。

●牛肉

①头肉 质较劣，可用于红烧、煨汤、制馅。

②上脑 位于脊背前部，靠近后脑，带有肥肉而嫩，适合烤、炒。

③前腿 位于上脑下部位置，包括前脑腱子上部。肉质较软，适合烤、炒、爆等；里脊肉质细而嫩，用于爆、炒等。

④腰窝头 位于背脊部，下连牛柳。肉质厚润而肥嫩，适合炒及烧。

⑤柳肉 有两条，是全只牛中最嫩的部位。肉纹细而滑，肉味香而鲜，切片、拉丝皆宜，适合炒和制作较好的菜肴。

⑥胸脯 位于腹部。呈带状，肉层较薄，有白筋的适合红烧；柔软部分适合爆、炒等。

⑦米龙 位于尾根部，前部紧接牛排。肉嫩、表上有脂肪，适于炸、溜、爆、炒等。

⑧后腿 肉质较幼嫩，适合炒或做剁肉之用。

⑨前腱子 肉质很坚硬，适合红烧、卤、酱等。

⑩后腱子 肉质较硬，用于卤、酱、红烧等。

⑪牛尾 肥肉较多，适合煨汤。

鱼香茄子



主要营养成分：

蛋白质	脂 肪	糖 类	钠	胆固醇	总热量
20.5 g	100 g	21 g	1500mg	-----	1066Cal

材料：

茄子 450 克 淀粉 1 小匙 麻油 1 小匙 胡椒 $\frac{1}{4}$ 小匙
油 $\frac{1}{2}$ 杯

①绞肉 120 克 蒜末 2 小匙 姜末 2 小匙 葱(切花)
1 根 辣豆瓣酱 1 小匙

调味料：

盐 $\frac{1}{4}$ 小匙 糖 $\frac{1}{2}$ 小匙 醋 $\frac{1}{4}$ 小匙 酒 1 小匙 酱油
1 大匙 高汤(或水) $\frac{1}{4}$ 杯

做法：

1. 茄子洗净，切成 5 公分长段；混合①料；混合调味料，备用。
2. 油入锅烧热，放入茄子，翻炒至软(约 5 分钟)，盛起备用。
3. 锅中留下 1 汤匙油加热，放入①料翻炒至猪肉变色，再入调味料及茄子，待滚后转至中火，盖上锅盖焖 1 分钟。用淀粉加水勾芡，加上麻油及胡椒后即可食。

建 议

此道菜主要热量来自鱼香肉末和大量的油，因此所用的绞肉切忌用三层肉，否则会使含油量更高。

蚝油雪豆牛肉



主要营养成分：

蛋白质	脂 肪	糖 类	钠	胆固醇	总热量
60 g	59 g	24 g	2030mg	-----	867Cal

材料：

牛里脊肉 300 克 洋葱 1 小个 豌豆 2 杯 油 3 大匙
水 2 大匙

腌料：

淀粉 1 小匙 酱油 1 小匙 酒 1 小匙 蚝油酱 1 大匙

调味料：

盐少许 酱油 1 大匙

做法：

1. 将牛肉切成片，用腌料浸置 15 分钟；豌豆洗净；洋葱切片。
2. 锅烧热后，加入 1 汤匙油烧热，洋葱入锅翻炒，火转小，加入豌豆翻炒，再加盐，即先盛起备用。
3. 锅烧热，放入 2 汤匙油烧热。牛肉入锅，快速炒至将熟，加入洋葱、豌豆、水和酱油，再翻炒几下即可上桌。

备注：

可以青椒或芦笋代替豌豆。

建 议

蚝油酱亦含有高量的钠，不宜用太多。

京酱肉丝



主要营养成份：

蛋白质	脂 肪	糖 类	钠	胆固醇	总热量
59 g	161 g	66 g	1000mg	297mg	1949Cal

材料：

瘦猪肉 350 克 葱丝(10 公分长)2 杯 油 $\frac{1}{4}$ 杯

腌料：

淀粉 1 小匙 酱油 1 大匙 酒 1 大匙 水 1 大匙

调味料：

海鲜酱 2 大匙 麻油 $\frac{1}{2}$ 小匙

做法：

1. 瘦肉切丝，加入腌料拌匀，放置 15 分钟。
2. 油入锅烧热，加入肉丝，炒至熟，移至碗中。
3. 锅中留油，烧热后转中火，加入海鲜酱，翻炒数下，再加入肉丝炒 20 秒钟。滤去锅中油，洒下麻油，拌匀。盛入预先排好葱丝的盘子。

备注：

依此法可做京酱牛肉丝。

葱爆羊肉



主要营养成分：

蛋白质	脂 肪	糖 类	钠	胆固醇	总热量
78 g	104 g	9 g	2000mg	337mg	1284Cal

材料：

羊肉 350 克 油 3 大匙 蒜末 1 大匙 香菜(切好) 1 棵
①葱(连叶切丝) 2 杯 酱油 1 大匙 麻油 1 大匙

腌料：

淀粉 1 小匙 辣椒粉 1 小匙 酱油 1 大匙 油 1 小匙

做法：

1. 羊肉切成薄片，与腌料拌合腌置 15 分钟。
2. 油入锅烧热，蒜入锅，爆香，加入羊肉丝翻炒至变色，放入①料，炒 30 秒钟，洒上香菜，盛起，趁热吃。

备注：

依此法可做葱爆牛肉。以牛腰肉代替羊肉，惟辣椒粉应减少，因为牛肉味道不比羊肉强烈。蒜和麻油量亦可减少，甚至省略。