

怎么做排骨最好吃

●老少皆宜的营养圣品

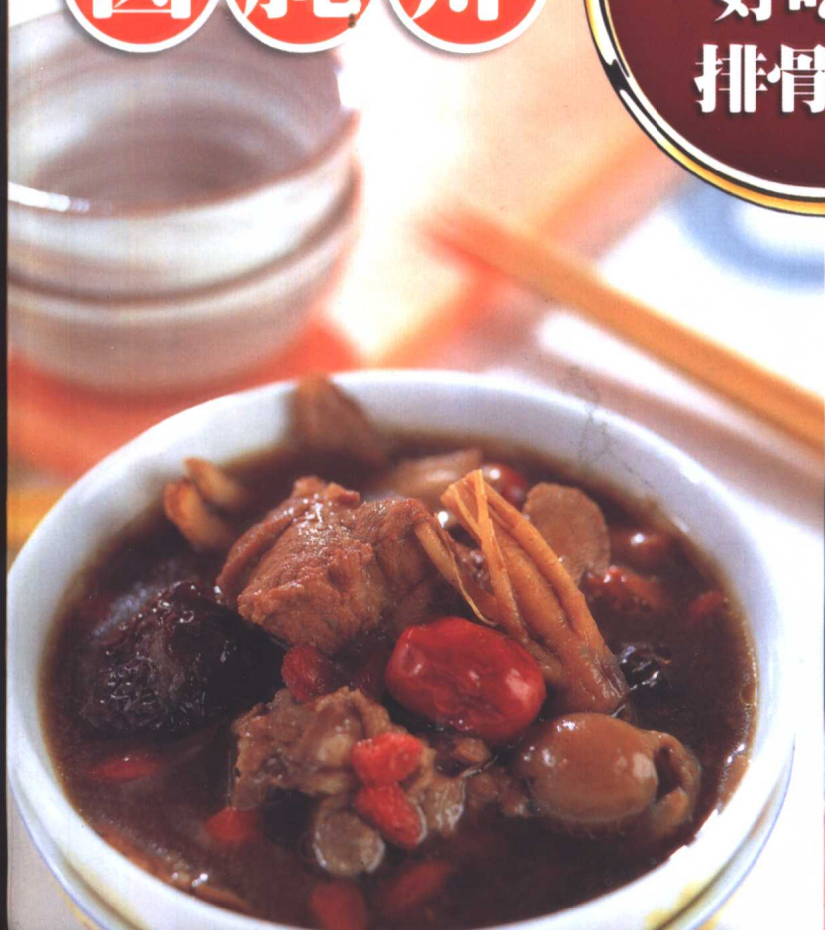
辜惠雪[台湾]著 汕头大学出版社

超低价
15元

卤 腌 炸

你会炸一块
好吃的
排骨吗?

蒸 炒 烤



图书在版编目(CIP)数据

怎么做排骨最好吃 / 辜惠雪著. — 汕头: 汕头大学出版社, 2003.8

(新手食谱书系)

ISBN 7-81036-547-9

I. 怎... II. 辜... III. 排骨—食谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第010980号

本书经杨桃文化事业有限公司授权, 出版中文简体字版本。

非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

怎么做排骨最好吃

作者: 高钢辉

责任编辑: 佟群英 庄少兰

封面设计: 郭 炜

责任技编: 姚健燕

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内 邮编 515063

电话: 0754-2903126 0754-2904596

印刷: 深圳普加彩印务有限公司

邮购通讯: 广州市天河区北路177号祥龙花园祥龙阁
2205室

电话: 020-85250482 邮编 510075

开本: 890 × 1168 1/16

印张: 3

字数: 20千字

版次: 2003年8月第1版

印次: 2003年8月第1次印刷

印数: 10000册

定价: 15.00元

ISBN 7-81036-547-9/TS·31

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换





关于本书及作者

从一位平凡的家庭主妇,摇身变为烹调讲师的惠雪老师,她的好手艺可不是凭空得来的!凭着对美食的热爱,惠雪老师从清洗蛋糕模型开始,跟在烘培名师身边,学习了各种料理知识,后来还考取了烘培师证。目前惠雪老师在台湾杨桃烹饪学校开的“午茶组合班”和“简餐创业班”,都颇受好评;她出版了《夏日清凉饮》及《咖啡馆轻食》等书,并不定期于《快乐厨房》杂志发表美食专题。

富含钙质及猪瘦肉蛋白质的排骨,肉质口感佳、烹调手法千变万化,是老少咸宜的营养圣品。身为资深家庭主妇的惠雪老师,除了拿手的烘培、简餐及饮料等料理外,当然还有许多独具创意的家常菜。因此这本《怎么做排骨最好吃》,特别请惠雪老师传授她平常的拿手绝活,将各式美味的排骨,用料理方式作为分类来介绍,让你不用上餐馆,也能在家烹煮佳肴。最值得高兴的是,惠雪老师还一一传授各种料理法的秘诀,让浏览过本书的你,都能学到烹煮好吃排骨的绝技!

汕头大学出版社近期推出 [杨桃文化 新手食谱系列]

完整收录各款中西美食，
从经典美味、家常菜色到热门小吃，
带你进入幸福的美食天堂，教你餐餐吃出美味与健康！

吃也能瘦身 7天瘦身饮食计划 7天瘦身饮食计划	40大日本料理排行榜 经典日本料理的入门书 40道日本料理的入门书	干面酱 45道干面酱的入门书 45道干面酱的入门书	炒饭·烩饭 35道炒饭烩饭的入门书 35道炒饭烩饭的入门书	精美下酒菜 35道精美下酒菜的入门书 35道精美下酒菜的入门书	30种炸鸡秘方曝光 30道炸鸡秘方曝光 30道炸鸡秘方曝光
咖啡馆轻食 10道咖啡馆轻食的入门书 10道咖啡馆轻食的入门书	三人套餐 10道三人套餐的入门书 10道三人套餐的入门书	10分钟轻松做电锅菜 10道10分钟轻松做电锅菜的入门书 10道10分钟轻松做电锅菜的入门书	怎么做排骨最好吃 10道怎么做排骨最好吃的入门书 10道怎么做排骨最好吃的入门书	腌渍菜泡菜 10道腌渍菜泡菜的入门书 10道腌渍菜泡菜的入门书	微波炉电磁炉轻松料理 10道微波炉电磁炉轻松料理的入门书 10道微波炉电磁炉轻松料理的入门书
夏日清凉饮料 10道夏日清凉饮料的入门书 10道夏日清凉饮料的入门书	速食饭盒自己做 10道速食饭盒自己做的入门书 10道速食饭盒自己做的入门书	芳香植物料理美容书 10道芳香植物料理美容书的入门书 10道芳香植物料理美容书的入门书	最受欢迎的50道台湾小吃 10道最受欢迎的50道台湾小吃的入门书 10道最受欢迎的50道台湾小吃的入门书	饭团·寿司60种 10道饭团·寿司60种的入门书 10道饭团·寿司60种的入门书	家传牛肉面配方大公开 10道家传牛肉面配方大公开的入门书 10道家传牛肉面配方大公开的入门书
和洋中盖饭 10道和洋中盖饭的入门书 10道和洋中盖饭的入门书	金黄卤味50种 10道金黄卤味50种的入门书 10道金黄卤味50种的入门书	打个蛋做35种料理 10道打个蛋做35种料理的入门书 10道打个蛋做35种料理的入门书	菜饭拌饭 10道菜饭拌饭的入门书 10道菜饭拌饭的入门书	吃素最美丽 10道吃素最美丽的入门书 10道吃素最美丽的入门书	茶果子 10道茶果子的入门书 10道茶果子的入门书
10分钟做广东粥 10道10分钟做广东粥的入门书 10道10分钟做广东粥的入门书	30种美容瘦身汤 10道30种美容瘦身汤的入门书 10道30种美容瘦身汤的入门书	50种面包抹酱 10道50种面包抹酱的入门书 10道50种面包抹酱的入门书	30种面包创意变化 10道30种面包创意变化的入门书 10道30种面包创意变化的入门书	40种手工果酱 10道40种手工果酱的入门书 10道40种手工果酱的入门书	沙拉酱 10道沙拉酱的入门书 10道沙拉酱的入门书
酸奶DIY 10道酸奶DIY的入门书 10道酸奶DIY的入门书	家常意大利面 10道家常意大利面的入门书 10道家常意大利面的入门书	饺子的40种变化 10道饺子的40种变化的入门书 10道饺子的40种变化的入门书	你最想学的40道南洋料理 10道你最想学的40道南洋料理的入门书 10道你最想学的40道南洋料理的入门书	台湾特产DIY 10道台湾特产DIY的入门书 10道台湾特产DIY的入门书	35种包子馒头 10道35种包子馒头的入门书 10道35种包子馒头的入门书



怎么做排骨最好



目录

导读 4

第一篇

排骨种类

6

第二篇

私房料理秘诀

8

炸、煎 10

炒、烧 11

烤 12

煮、炖 13

蒸 14

焖、卤 15



第三篇

30道好吃排骨料理

16

台式炸猪排·····	18
日式炸猪排·····	19
椒盐排骨·····	20
美式猪排卷·····	21
京都排骨·····	22
蜜汁排骨·····	23
梅汁排骨·····	24
果香排骨·····	25
香橙排骨·····	26
茄汁猪排·····	27
豉椒炒排骨·····	28
美式烤肋排·····	29
乳酪猪排·····	30
香烤子排·····	30
咖喱排骨·····	32
无锡排骨·····	33
高升排骨·····	34
葱烧排骨·····	35
糖醋排骨·····	36
五香排骨·····	37
红糟排骨·····	38
腐乳排骨·····	38
粉蒸排骨·····	39
豆豉蒸排骨·····	40
药炖排骨·····	41
肉骨茶·····	41
广式肉粽·····	42
排骨酥冬瓜汤·····	44
番茄排骨汤·····	45
芋头排骨盅·····	46



导读 INTRODUCTION



绝对搬得上台面的排骨料理学

说起“排骨”，无论是口感香酥的炸排骨，还是吮指回味的烤肋排，抑是滋味丰富的药炖排骨，都会让你忍不住要流口水，仿佛啃着排骨肉的痛快嚼感还留在嘴里。

排骨之所以令人回味无穷，当然少不了“骨头”这个大功臣。一般所称的排骨肉，是从猪肋骨到脊椎骨边的肉，范围从胸口一直到腰部，由于骨边肉能在骨头的保护之下不轻易活动，不似其它部位的肌肉经伸缩拉扯后产生韧性，因此口感上特别软嫩；经过烹煮后，骨髓中的精华与钙质，更是全部保留在肉内，滋味当然不同凡响，要说它是猪肉中的精华一点儿也不为过。

排骨肉不但种类繁多，烹调方式更是千变万化无论煎、煮、炒、炸样样都能表现排骨的鲜美滋味；正因为如此，无论各式中西料理中都可见到排骨的身影。中华料理内就有肉质软烂入味的经典江浙菜——“无锡排骨”；酸甜开胃、广受西方人士喜爱的“糖醋排骨”；以滑嫩咸香著名的广式“豆豉蒸排骨”等。而台式的小吃中，也有最受欢迎的小吃——“炸排骨”；先炸再煮，口感丰富的排骨酥汤；融合了中药材的营养与醇厚汤头的“药炖排骨”等。另外，色泽动人、可大快朵颐的美式“烤肋排”；充满南洋风味的新加坡“肉骨茶”等，则是绝对正统且令人难忘的异国美食。

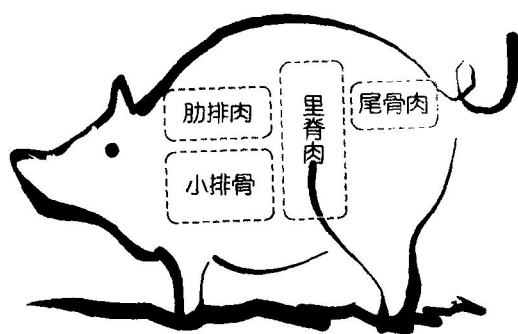
排骨肉看起来是不是很难处理？这么多排骨料理，要从何开始学起呢？这是很多人面对排骨都会有的反应。别担心，我们不会一股脑地将所有料理灌输给你，反而用烹调方式来分类，无论做菜还是煮汤，想做哪一种就看哪一种；只要你跟着惠雪老师的料理秘诀走，就可以学到一道道的好菜，而且手艺绝对备受肯定。

第一篇

排骨种类

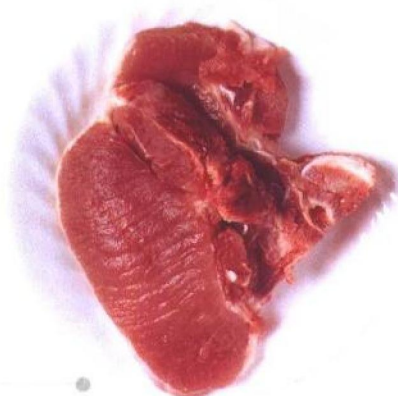
排骨种类何其多，从猪胸口的肋骨一直到脊椎骨边的腰部都在排骨的范围内；也就是说，无论是整排肋骨连肉的猪肋排还是腰边的里肌肉，都算是排骨家族的一份子。

排骨料理的第一步，就是要先认识所在部位不同的各种排骨，并了解它们各自的肉质特色与适合的料理方式。举例来说，光是炸排骨肉就有台式的带骨里脊肉，及日式炸猪排所用去骨小里脊之分，学问可大着呢！详读以下各种排骨所在部位及肉质的差异后，相信你能自己判断何种料理要选用哪种排骨肉了。往后再做任何排骨料理时，一定更得心应手喔！



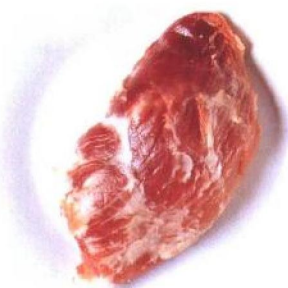
里脊肉

指的是从背骨之腰椎往腰、肚范围的肉。



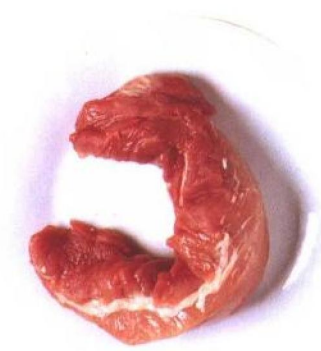
中里脊

连着大里脊的腰肉。肉质软嫩，拿来炸、炒、烧、焖皆可。



小里脊

从腰连到肚里的肌肉，是排骨肉中最软嫩的部分。烹调时间短，很快就能熟透，适合炸、炒。



大里脊

即腰椎旁的带骨里脊肉。适合油炸、炒、烧。



尾骨肉

即尾椎旁的排骨肉，因骨头大而肉少，最适合拿来熬猪骨汤。



软骨肉

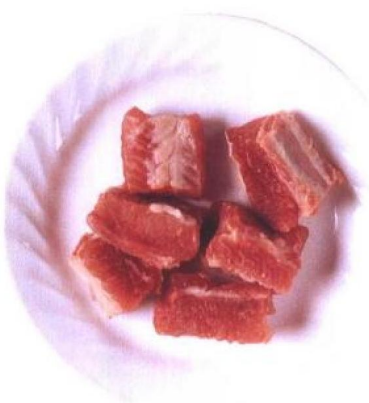
即连着白色软骨旁的肉。拿来炒、烧、蒸都很适合。

小排骨

为靠着肚脐部分肋骨的排骨肉。大部分的料理用排骨皆属此类。统称小排骨。

肋排（肚脐）

靠近肚脐边的肋骨肉，因接近五花肉而稍带油脂，骨头较短，整片烤或切块来烹调皆可。



肋排（肚脐）切块

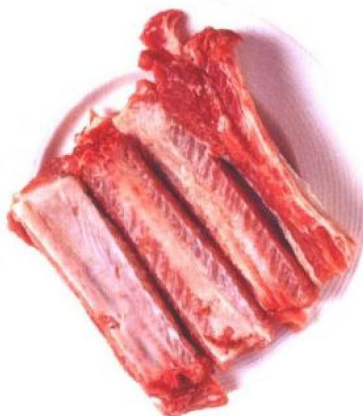
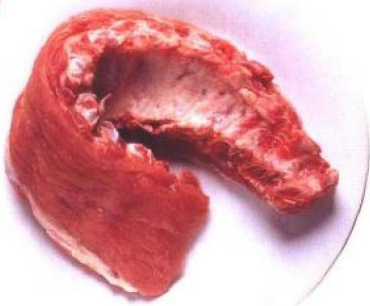
靠近肚脐边的肋骨肉切块，肉质嫩、易熟，拿来炒、烤、炸、焖、蒸皆可。

肋排肉

意即背部整排肋骨平行的肉排。

肋排（背）

为背部整排平行的肋骨，肉质厚实，最适合整排下去烤。



肋排（背）切块

将背部肋骨沿骨头切块，一根根的很适合拿来烤或焖烧。

胛心肉

因肉中带有油脂而称为胛心肉，油分可让肉在烹调中不会紧缩，尤其适合拿来烤。

【排骨肉的挑选与保存方法】

● 挑选

1. 挑选排骨肉要注意肉色为粉红色至红色，若为暗红或变灰白则肉质不新鲜。
2. 可先闻闻看肉有无异味，若发臭则肉质已坏。
3. 肉上面若水水的，按起来烂烂的，则代表已破坏肉质弹性。
4. 若已确定欲做料理，可请猪肉店先帮你将排骨剁块。

● 保存

1. 买回家的排骨最好能半小时内料理，若是当天需要可摆到冰箱冷藏。
2. 排骨也可包上保鲜膜或放入塑胶袋内，放入冷冻室内，料理当天或前晚再摆到冷藏室。
3. 排骨一定要解冻后才能料理，最好仍置于袋内放在细细的水流下，使其慢慢解冻；并谨记不能直接丢入水中，以免肉质接触水而失去弹性。
4. 排骨要等料理时才洗净，尤其不能先泡水，否则肉质会变得水水的失去弹性。





第二篇

私房料理秘诀

排骨适合的料理方式相当多样，从最常见且变化最多的“炒、烧”，香浓却带有清甜汤头的“煮、炖”，香脆面衣与软嫩里脊肉同时享尽的“炸、煎”，做法最简单且毫无油烟的“蒸”，一直到兼具油亮可口酱汁的“烤”，肉质软嫩又入味的“焖、卤”等，小小的排骨几乎所有的烹调手法都适用，而且无不在各烹调领域内创造令人回味无穷的口感。

看到这么多种料理手法可别一下子就吓得手软，其实要让排骨软嫩入味，不管哪种烹调方式，如腌料、炸法都有一定的基本技巧。本篇特将各种料理法做分类，个别解析当中的烹调技巧与手法，让你学会了惠雪老师教授的秘诀后，再尽情挥洒自己的创意，换换不同的腌料、配菜，也能变化出独一无二的排骨料理喔！

炸、煎 料理秘诀

1

挑选里脊肉

用于炸或煎的排骨多选用“里脊肉排”，无论带骨的大里脊、中里脊或小里脊肉都可以；主要是因里脊肉的肉质较软易于熟透，适合拿来炸、煎等高温且时间短的烹调法。

2

肉去筋膜并槌松

无论是整块或已切片的里脊肉，买回来后都应先仔细地用刀切除白色的筋膜，再用肉槌双面轻拍数下，并整形肉边呈块状，此时肉片会因伸展而变得稍薄，料理时才容易入味也较快熟透；且肉筋被槌断，料理后的肉质不会紧缩，更容易入口。

3

调配腌料腌至入味

除了日式炸排骨采用炸好后再沾酱料的食用法外，一般炸或煎的排骨可先腌过再放入油锅炸熟，不必再添加调味料，尝起来就很有味。腌料包括了酱油、酒、糖、葱、姜、蒜等基本腌底，还可加入胡椒粉或五香粉等特殊调味料来增添风味。

4

沾裹油炸粉增加口感

沾裹不同的油炸粉炸出来的排骨，会有各种不同的口感。藉由这些粉状物质的包裹，使营养的肉汁不易流失；再者这些粉类经油炸后，吃起来较酥脆，在外型上也会有增加分量且美化的视觉效果。常见的油炸粉有面包粉、地瓜粉、低筋面粉、生粉。颗粒状的面包粉与地瓜粉，可使排骨口感较为酥脆且厚实，表皮放置较久也不易变软。低筋面粉则可包住肉汁，口感较松软。生粉则须与面粉或其他粉类以1:1比例来混合，同样可包住肉汁，增添香脆口感。



5

不宜炸、煎过久，且须沥干油脂

无论炸或煎的时间都不宜过久，肉一熟就要捞起。想知道里脊排熟了没，可先看两面是否皆变色（若沾上油炸粉则须两面呈金黄色），再用竹签戳戳看，若可轻易戳过即代表肉已熟透。取出时可将排骨直立让油分更容易沥出，才可避免口感油腻。

1



2



3



步骤 (以日式炸猪排为例)

1. 将整块小里脊肉切除筋膜后，切取约3厘米长段，从中间下刀剖开但不切断，再将肉往左右两边摊开，用肉槌拍打肉面数下，同时整形肉边呈块状，再于肉面上轻画几刀。
2. 于里脊肉的两面皆洒上胡椒盐并涂抹均匀。
3. 将里脊肉沾裹面粉，并轻拍将多余的粉拍掉。
4. 再依序沾裹打散的蛋液及面包粉（或其他油炸粉）。
5. 将半锅油烧热至油温约170℃时，放下做法4的排骨油炸至表面呈金黄色，即可捞起沥干油脂。

4



5



6



炒、烧料理秘诀

1 秘诀

腌排骨

几乎所有拿来炒、烧的排骨都得先用调味料腌过，时间愈长愈入味。腌料不脱酱油、糖、酒、生粉等基本腌底，另可加入胡椒粉、五香粉、红糟、豆腐乳、蒜末、葱段、蜂蜜等来增添风味。但注意腌料需视调味料口味来调配，若调味料口味重则腌料可少放，且口味重的五香粉、红糟、豆腐乳不要重复。



2 秘诀

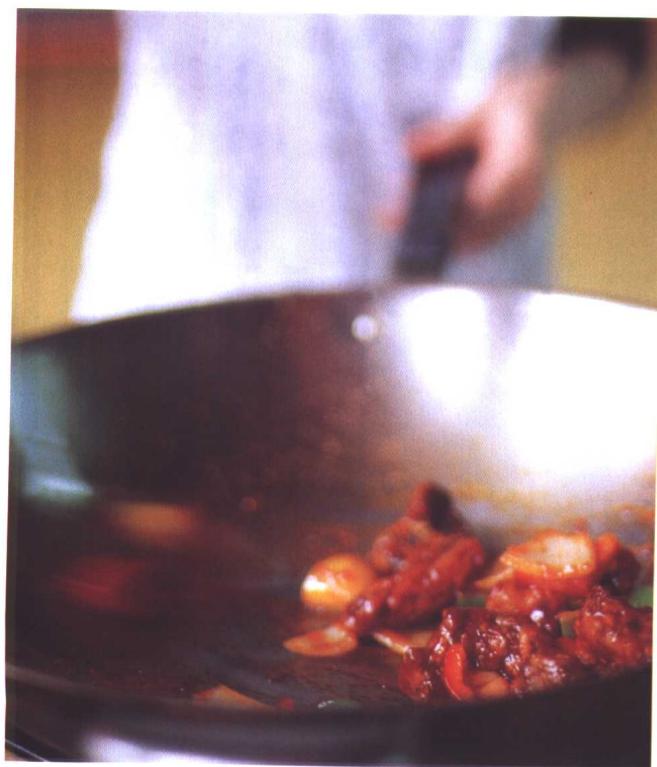
先炸再炒

炒、烧的排骨肉通常都得先炸过。炸排骨秘诀为先用小火炸约3分钟，使排骨吸收油分而熟透，最后表面呈金黄快熟时，再开大火略炸，把肉内油分逼出，这样才能保有肉质不油腻的酥爽口感。

3 秘诀

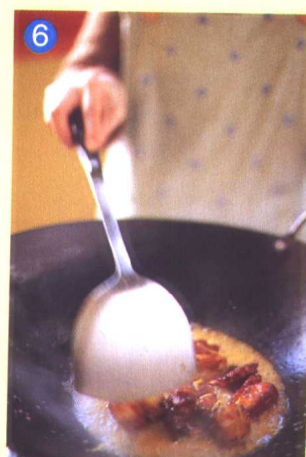
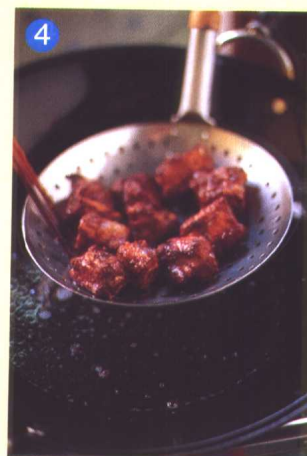
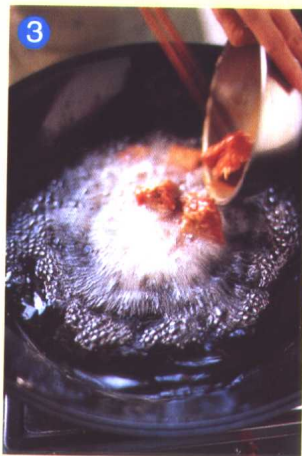
调味料拌炒迅速起锅

炒、烧的烹调时间短，即先将调味料调好煮开，再把炸过的排骨丢入拌炒；调味料不用多且略为收汁就行，让排骨能均匀裹上调味汁即可。



步骤

1. 排骨洗净后拌入腌料静置。
2. 热油锅至170℃油温，将腌好的排骨下油锅炸熟后捞起。
3. 在另一锅内倒入油及调味料，待煮开后放入排骨，略炒数下即可。



烤 料理秘诀

1 挑选有肉且具油分的排骨

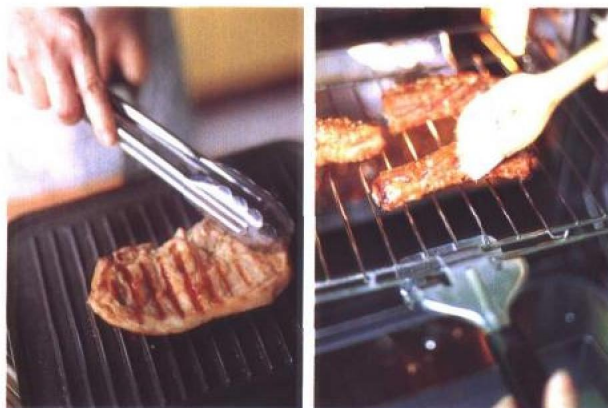
烤排骨时，由于没有任何水蒸气，肉质很容易紧缩而变得干硬，因此最好挑选肚腩部分的肋排肉及腓心肉等，这类属于较有肉且具油分的排骨；让原有的油脂在遇高温时融化释出，烤过后才能维持肉质的油嫩与弹性，吃起来口感较佳。

2 先腌再烤容易入味

烤的排骨最好先用调味料腌过，再配合肉质的油脂，经过烤的过程过后才会油嫩有味。由于“烤”接近西式料理法，因此腌料除了基本的酱油、糖、酒、葱、蒜外，还可运用牛排酱、黑胡椒粒、香料（如月桂叶、迷迭香）、蜂蜜、洋葱、水果泥等，创造西式料理风味。另外还有个秘诀要教读者：腌的时候可用竹签在肉上戳几个洞，会更容易入味喔！

3 烤盘与烤架使用

(1) 若是油脂较多的排骨，烤时会滴出油脂，可直接排在烤架上放入烤箱，烤箱底层则可铺上铝箔纸接住滴漏的油分。
(2) 若用的是油脂较少的排骨，可放在铺好铝箔纸的烤盘上再送入烤箱；若排骨体积较大，则可直接包裹铝箔纸再放上烤盘。
(3) 要是选用里脊肉排，除了置于烤盘上用烤箱烤外，也可使用附手把的铁制烤盘，直接放于煤气炉上就可煎烤。



(用于煤气炉上的铁制烤盘)

(放于烤箱内的烤架)

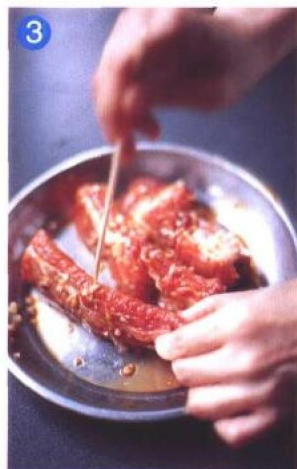
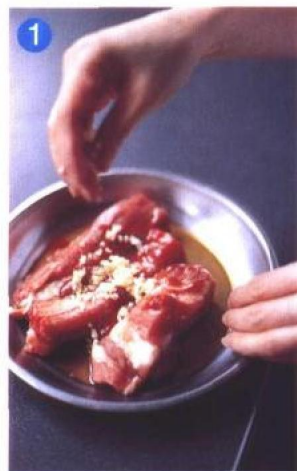
4 控制烤的时间

烤的温度与时间，视排骨的厚薄及烤箱种类来控制。若排骨整排不切开、肉质较厚，烤的时间长；若排骨已切开成小块、肉质较薄，则烤的时间短。烤的过程要知道排骨熟了没有，可随时打开烤箱用竹签戳戳看，若可以轻易戳过即代表肉已熟透。

烤箱须选用可设定温度的，烤温约设定在180~200℃之间。若是靠上下层传送热力的普通烤箱，排骨需放至中层，才能受热均匀；若为热力可360℃对流循环的旋风烤箱，则因烘烤范围均匀，因此烤箱温度可稍调低，烤的时间也可较短。

步骤

1. 排骨洗净后加入腌料拌匀。
2. 搅拌腌料与排骨的同时，用竹签在肉上戳几个洞。
3. 将排骨排在烤架上送入烤箱内，视排骨体积大小约用180~200℃的温度，烤约15~60分钟。
4. 烤的途中可取出数次刷上调味料，以增加排骨的色泽与风味。



煮、炖 料理秘诀

1

挑选骨头大、肉少的小排骨

排骨汤之所以好喝，就是因小火熬煮出排骨的骨髓，使汤汁甜美又营养的缘故。可挑选骨头较大的排骨如尾椎段、肋排段，较容易炖煮出骨髓精华；且因肉质较硬，耐久煮炖。相对的，如果选择的是里脊肉，那么就不适用于炖煮的料理上了。

2

汆烫过后再熬汤

想拿来煮汤的排骨（炸过的排骨酥例外）得先放入滚水中汆烫一下，再以冷水冲洗干净，一方面烫去血水及杂质，再者可让肉的表面紧缩，才能耐于久煮。有一点要注意的是汆烫过后的水，因含有生排骨的血水及杂质，若喝下对人体健康不太好，所以别为了想省时间而直接拿来炖煮排骨汤头，一定要全部倒掉，不能重复使用喔！

3

不耐久煮的蔬菜最后放

常用的排骨汤配料如白萝卜、冬瓜、番茄等都是极容易软烂的蔬菜，因此得先让排骨熬煮1小时以上后，再加入这类蔬菜，千万别一开始就放入锅中，免得煮到烂糊，影响汤汁清澈度及蔬菜本身的清爽口感。

4

盖紧锅盖，小火慢煮

熬汤时记得盖紧锅盖，用小火慢慢熬煮，才不会让汤汁的水分迅速蒸发流失，同时也失排骨的鲜美滋味。或者忙碌的现代人也可利用电饭锅来料理，将处理好的排骨汤直接入电饭锅内焖煮，口感也很不错唷！

步骤

1. 将排骨放入滚水中略为汆烫，待表面变色后即可捞起沥干水分，并将汆烫后的热水倒掉。
2. 将做法1的排骨用冷水冲洗干净，再丢入锅中并加冷水（药炖、肉骨茶的药材、药包可这时就放入），盖上锅盖用小火熬煮。煮沸后可将水面上的泡沫捞掉。
3. 约煮1小时后放入切块的白萝卜、冬瓜或番茄等蔬菜配料，再稍微焖煮即可。

