

荤

菜

尤小斌 王振声 编著

天启 吴辉 摄影

猪肉菜肴 50 例



精

作



安徽科学技术出版社



猪肉菜肴50例

尤小斌

王振声

编著

天启

吴辉

摄影

安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

猪肉菜肴 50 例 / 尤小斌, 王振声编著. — 合肥: 安徽科学技术出版社, 2001. 4

(荤菜精作)

ISBN 7-5337-2123-3

I. 猪… II. 尤… III. 猪肉-菜谱

IV. TS972.125

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 15959 号

安徽科学技术出版社出版

(合肥市跃进路 1 号新闻出版大厦)

邮政编码: 230063

电话号码: (0551) 2825419

新华书店经销

深圳兴裕制版有限公司制版

深圳当纳利旭日印刷有限公司印制

开本: 889×1194 1/16 印张: 1.5

2001 年 6 月第 1 版 2001 年 6 月第 1 次印刷

印数: 4 000

ISBN 7-5337-2123-3/TS·75 定价: 13.00 元

(本书如有倒装、缺页等问题请向本社发行科调换)

• 致读者 •

猪肉是几千年来我国人民的当家肉食,全国各菜系均有众多的传世佳品,经久不衰,深入人心。迄今,我国仍是世界上猪肉消费量最高的国家。

改革开放以来,饲养业空前发展,猪体的育肥期大为缩短,其品质也发生了诸多变化,人们的饮食习俗也潜移默化地崇尚自然,求营养,追时尚,讲卫生。因此,时代需要涌现出一批崭新的猪肉菜肴,来繁荣日新月异的饮食市场。

我们以体现时代面貌为主题,展示现代厨师对传统的再认识,创作出了实用、别致的五十款新作。这些菜肴既能分餐而不失其形,又可合零为整而不失其韵。避免了全荤大腻,单调乏味的组合结构,在保持清雅纯朴的风格上,突出了平衡膳食,合理搭配的营养理念,烹制出了多元化、多方位的现代猪肉菜肴。

读者朋友们,世界上猪肉的消费量在快速增加,中国选择猪肉作为肉食主体的成就,将会得到进一步的发展与肯定,我们著述的这本图册,你若能从中得到某些启发,那便是我们最大的心愿。

· 尤小斌 王振声 ·



古法贡肉丸

【原料】 里脊肉350克，熟火腿粒100克，板栗粒100克，蚕豆瓣75克，鸡蛋2只，咸鸭蛋黄8只。精盐、味精、白胡椒粉、鸡汤、葱姜各适量。

【制法】 里脊肉切成绿豆粒状，漂去血水上浆，蚕豆粒焯水，拌入熟火腿粒、板栗粒、加葱姜汁、精盐、味精、白胡椒粉搅拌均匀成馅。取一份肉馅，包裹上熟蛋黄制成丸状，入沸水中氽熟至熟。然后将肉丸装入窝盘，注入鸡汤，加精盐上笼蒸20分钟取出，撒入白胡椒粉即可。

【特点】 外爽滑，内酥松，清雅纯朴有回味。

山乡柴把肉

【原料】 坐臀肉150克，西餐火腿100克，馓子75克，山芋100克，鲜笋肉75克，芦蒿75克，苔菜75克。酱油、精盐、料酒、味精、红醋、白糖、胡椒粉、红油、葱姜、蒜、上汤各适量。

【制法】 坐臀肉入汤锅中煮熟取出，冷却后与西餐火腿、山芋、鲜笋切同样大小的条状。山芋条用盐水浸泡后炸呈金黄色，笋条、芦蒿段、水发苔菜焯水拌入味。将馓子段和其他条、段用苔菜分别捆扎成“柴把”状装盘。葱姜、蒜切末，将红油烧热冲入，放进酱油、红醋、盐、味精、胡椒粉、料酒、白糖及少许热汤，调成汁，浇于“柴把”上。

【特点】 味感丰富，咸鲜微辣。

三菇串烤肉



沙锅炖包袱



三菇串烤肉

【原料】 三文治150克, 酱肉100克, 叉烧肉100克, 水发香菇150克, 口蘑100克, 平菇100克。精盐、味精、上汤、胡椒粉、麻油、红油、葱油各适量。

【制法】 将“三菇”和各样熟肉改刀成相同大小的圆片, 刷上用精盐、上汤、味精、麻油调制的汤水, 入烤箱烤至出油, 取出装盘。配上用上汤、精盐、味精、胡椒粉、红油和葱油调制的味汁佐食。

【特点】 香鲜味美, 滑爽有韧。

沙锅炖包袱

【原料】 五花肉350克, 鲜笋肉100克, 水发香菇100克, 火腿骨1根, 上汤750克, 千张200克。酱油、味精、冰糖、盐、料酒、胡椒粉、葱姜、熟猪油各适量。

【制法】 五花肉剁成末, 加笋粒、香菇粒、盐、葱姜汁、味精、料酒、胡椒粉拌匀成馅心。千张改刀成长条状, 将馅包入呈“包袱”状的千张内, 入八成热油锅中炸成金黄色捞出。沙锅注入上汤, 加酱油、冰糖、盐、味精、火腿骨、千张“包袱”、葱姜、笋片、香菇, 上火烧沸, 加熟猪油用小火炖2小时。上桌前撒上少许胡椒粉, 捡去火腿骨即可。

【特点】 味感丰富, 咸鲜微辣。



盐焗飘香骨



红芋小炒肉



盐焗飘香骨

【原料】软排10根，大盐1500克。精盐、南乳汁、蚝油、料酒、吉士粉、嫩肉粉、胡椒粉、蒜子各适量。

【制法】软排剁成8厘米长的段，入清水中漂净血水，加精盐、南乳汁、蚝油、料酒、胡椒粉、嫩肉粉、吉士粉搅拌均匀，腌渍2小时，再放入蒜茸拌匀，入七成热油锅中炸成金黄色捞出，然后用锡纸包裹，埋入炒热的大盐中，再入烤箱中烤20分钟取出。

【特点】软滑鲜润，蒜香透骨。

红芋小炒肉

【原料】咸肉150克，徽子50克，红芋100克，芦蒿75克，大葱丝200克，干张150克。精盐、料酒、味精、甜面酱、辣椒酱、上汤各适量。

【制法】咸肉蒸熟切丝，红芋切粗丝炸成金黄色，徽子、芦蒿切段，入锅中加精盐、料酒、味精及少许上汤翻炒至熟，勾芡，淋明油装盘中。将干张烫制配大葱丝、甜面酱、辣椒酱佐食。

【特点】软松脆爽，滋味多样。

鸡汁海星肉



石烤橙香排



鸡汁海星肉

【原料】油发肉皮500克、虾茸200克、咸鸭蛋黄4个、熟火腿片75克。精盐、味精、鸡汤、白胡椒粉各适量。

【制法】油发肉皮用热碱水泡软后漂去碱味，切成海星状，焯水后装入盘中，撒上精盐、味精、白胡椒粉后逐一挤上虾茸抹平，插入熟火腿片。上笼用小火蒸7分钟取出，汤汁滗入锅中，加鸡汤及少许盐、味精、白胡椒粉烧沸，勾流水芡，淋上明油，浇于盘中的“海星肉”上，将熟咸鸭蛋黄切碎分别撒在虾茸中心即可。

【特点】咸鲜清雅，淡而不薄。

石烤橙香排

【原料】软排6根、西芹片75克、元葱50克、鲜红椒片15克。橙汁、精盐、料酒、吉士粉、松肉粉、白糖各适量。雨花石1000克。

【制法】软排剁成4厘米长的段，漂去血水加料酒、盐、松肉粉、吉士粉及少量橙汁拌匀，腌渍半天后入六成热油锅中炸熟。原锅留底油烧热，先下元葱煸香，后放橙汁、白糖、精盐和适量清水烧沸，放入排骨将汤汁收浓，投进西芹片、红椒片，勾糊欠，淋入明油，颠翻均匀，倒入锡纸中包裹起来，放到烤热的雨花石上即可。

【特点】酸甜润滑，果香怡人。



双味排骨串



玻璃肚片



双味排骨串

【原料】 软排骨 10 根，鲜笋肉 200 克。面包糠 150 克，鸡蛋 1 只。番茄酱、白糖、白醋、精盐、味椒盐、料酒、嫩肉粉、葱姜各适量。

【制法】 软排骨 10 厘米长段焯水置盆中，加料酒、精盐、嫩肉粉、葱姜及少许干淀粉拌和后上笼蒸熟，抽去排骨，切成两段。一半挂蛋液滚上面包糠，入七成热油锅中炸成金黄色取出。用油焖笋条将两种排骨肉穿为一串，炸酥的排骨肉撒上味椒盐，另一边浇上用番茄酱、白糖、白醋、精盐调制的糖醋汁即可。

【特点】 椒香酥松，酸甜润滑。

玻璃肚片

【原料】 生肚尖 4 个，清汤 750 克。精盐、味精、白胡椒粉、食用碱各适量。

【制法】 肚尖去皮，平批成大薄片，入热碱水中浸泡变色时捞出，再用清水反复漂洗。清汤烧沸，下肚片、盐、味精烧沸后撇去浮沫，撒入白胡椒粉，淋上明油即可。

【特点】 爽滑有劲，汤纯味鲜。

香果水晶卷



酱肉烤苹果



香果水晶卷

【原料】三文治100克，里脊肉50克，西芹75克，鲜粉皮150克，腰果25克，海鲜酱油、蒜茸、红油、麻油、精盐、味精、胡椒粉、白糖各适量。

【制法】里脊肉切丝上浆煮熟，西芹切段焯水，将西芹、肉丝、三文治丝，加精盐、味精、白糖、麻油、胡椒粉拌匀，用鲜粉皮包成卷筒状后装盘。将烧热的红油冲入蒜茸，加入海鲜酱油和炸熟、碾碎的腰果末浇于粉皮上即可。

【特点】软滑脆爽，香鲜微辣。

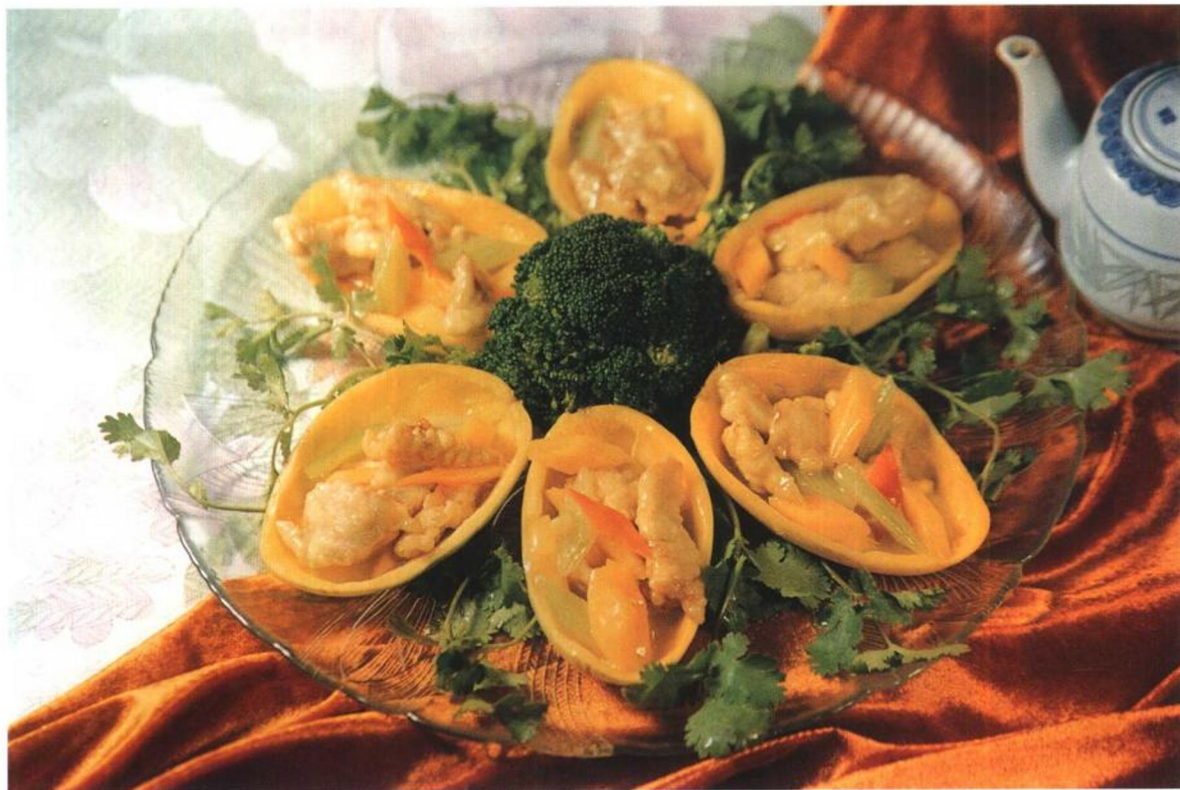
酱肉烤苹果

【原料】酱肉400克，苹果4只，葱姜、白糖、精盐适量。

【制法】苹果剖三刀，夹层均放入酱肉及少许葱姜，外表刷上用清水、白糖、精盐及净油调匀的汤汁，入烤箱中烤至金黄色即可。

【特点】果浸肉香，肉含果味，软烂醇浓。

香芒脯汁肉



四蔬烤肉饭



香芒脯汁肉

【原料】上脑肉150克，芒果3个，西芹100克，鲜红椒25克，鸡蛋糊70克，柠檬汁、白糖、精盐、葱姜、料酒适量。

【制法】上脑肉切厚片，加盐、料酒、葱姜腌渍20分钟，挂全蛋糊入五成热油锅中炸成金黄色捞出。芒果对半剖开，去掉果核，切成菱形厚片备用。原锅留底油烧热，下葱姜末炸香，投入西芹片、鲜红椒片，加适量清水及柠檬汁、盐、白糖烧沸，勾包芡淋热油，倒入炸好的肉片及芒果片颠翻均匀装盘。

【特点】香甜微酸，果味沁人。

四蔬烤肉饭

【原料】咸肉50克，熟火腿50克，五花肉100克，熟米饭300克，番茄2个，生瓜3个，鲜红椒3只，鲜笋3只，盐、味精、葱姜、胡椒粉、上汤各适量。

【制法】咸肉洗净蒸熟，切粒。五花肉切粒后炒熟，与火腿粒、米饭、盐、味精、胡椒粉、葱姜末一同拌匀，酿入加工过的番茄盅、鲜笋盅、生瓜盅、鲜红椒内，将四蔬外表刷上用上汤、盐、味精、净油调和的汁，入烤箱中烤熟即可。

【特点】饭菜合一，软糯清香。

香炸萝卜肉



蔗香肉把



香炸萝卜肉

【原料】 五花肉 750 克，白萝卜 250 克，面包糠 200 克，鸡蛋 2 只。精盐、味精、料酒、胡椒粉、葱姜、番茄沙司、味椒盐各适量。

【制法】 五花肉剁成肉泥，拌入面包糠 50 克，加萝卜粒、精盐、料酒、味精、葱姜末、胡椒粉调拌均匀，做成萝卜状，抹上蛋液，粘上面包糠，入八成热油锅中炸成金黄色取出，装入盘中。上桌配番茄沙司和味椒盐佐食。

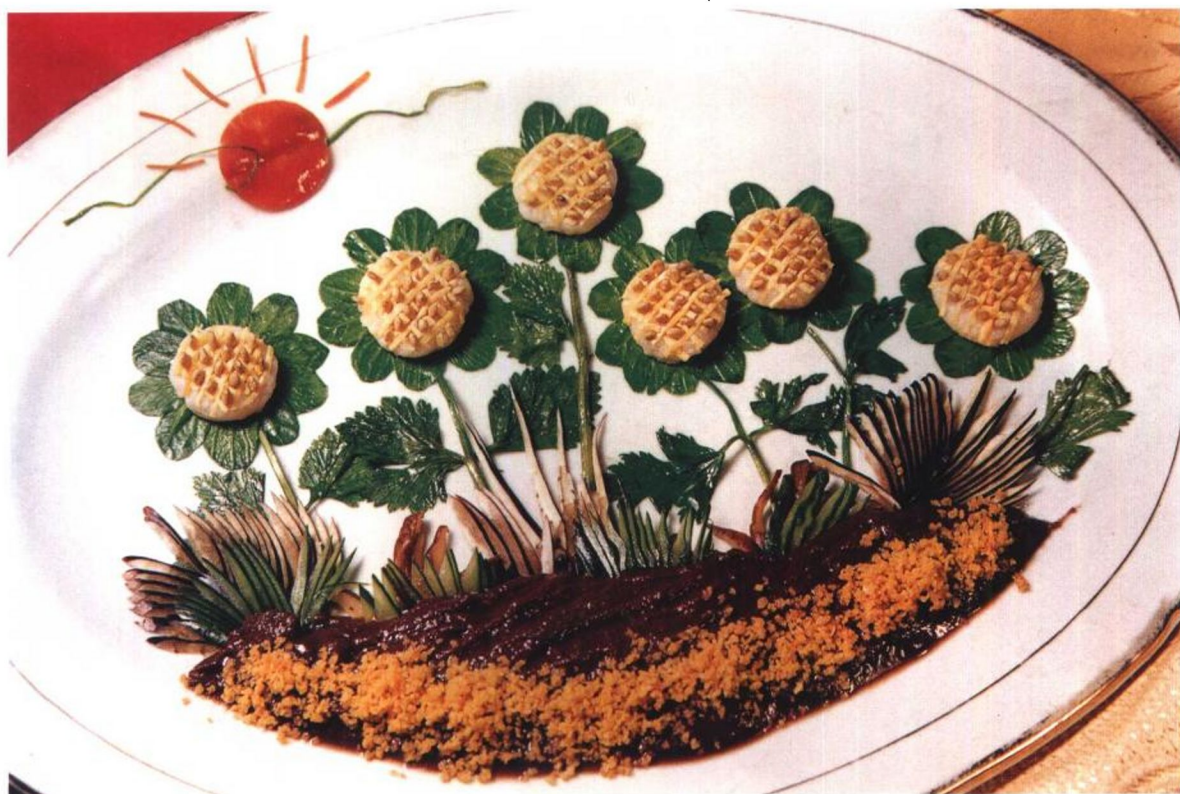
【特点】 酥香松鲜，味透入里。

蔗香肉把

【原料】 夹心肉 250 克，甘蔗条 100 克，面包糠 200 克，鸡蛋 2 只。葱姜、精盐、料酒、白糖、甘蔗粒、番茄沙司、橄榄汁各适量。

【制法】 夹心肉剁成泥放碗中，加精盐、料酒、葱姜水、鸡蛋、少许面包糠和适量甘蔗粒搅拌均匀，搓成椭圆形，粘蛋液后滚上面包糠，入七成热油锅中炸成金黄色时取出，再一一插入甘蔗条后装盘。上桌随带番茄沙司和用橄榄汁、白糖、精盐调制的果汁佐食。

【特点】 松香酥爽，回味无穷。



香煎葵花肉



梅香栗子手

香煎葵花肉

【原料】猪里脊肉200克、鸡蛋1只、熟葵花子仁20克、腌雪菜叶50克、精盐、味精、白胡椒粉、葱姜各适量。

【制法】猪里脊肉漂去血水，绞成肉泥，加适量葱姜水和精盐、味精、白胡椒粉搅拌上劲。蛋液摊成蛋皮，切成细丝。雪菜叶修剪成圆形，在一面撒些干淀粉，裹上肉泥，修整光滑后，摆上蛋丝呈网状，网缝中插入瓜子仁。逐一制成“葵花”生坯后，入煎锅中用中火煎3分钟即成。

【特点】香酥滑嫩、回味悠长。

梅香栗子手

【原料】猪手7只、话梅150克、板栗肉350克、老抽酱油、料酒、味精、精盐、白糖、上汤、葱姜各适量。

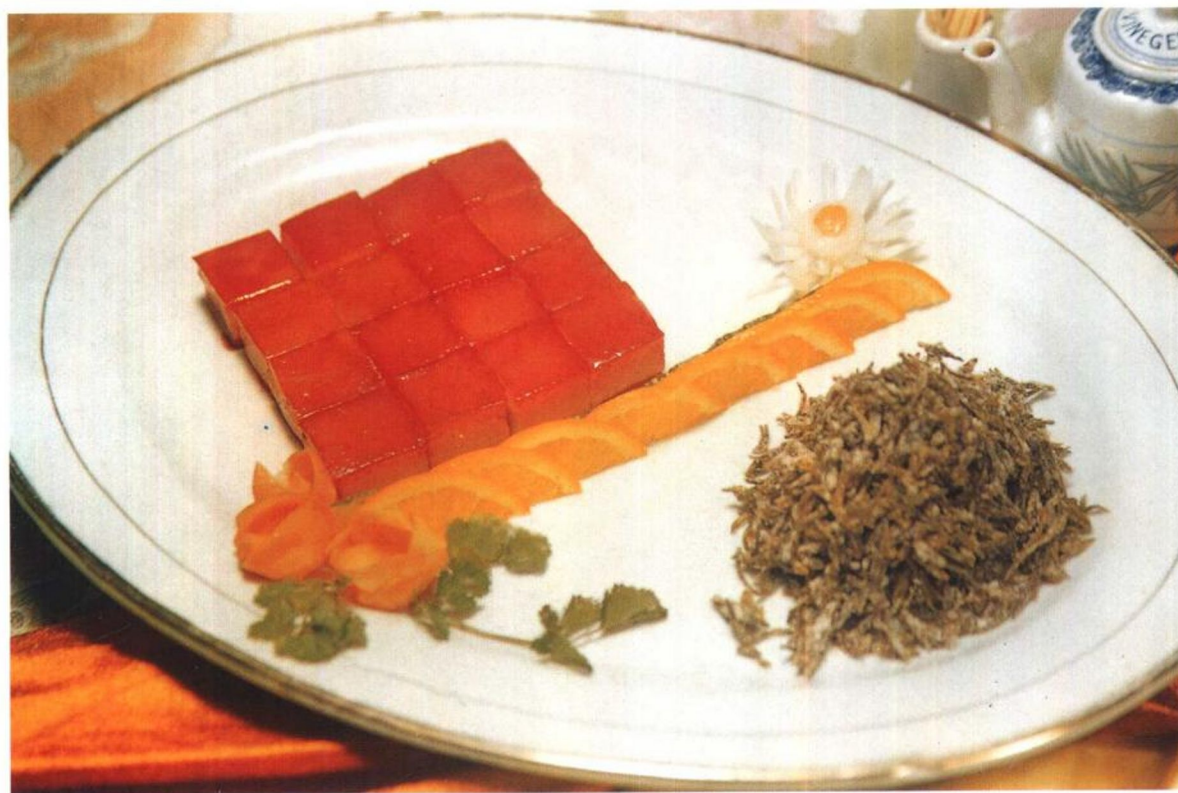
【制法】猪手洗净，剁去手拐留上部，焯水，入锅中加话梅100克、老抽酱油、料酒、白糖、葱姜、上汤、精盐及味精烧至软烂后收干汤汁，装于盘四周。板栗肉过油后入锅中，加话梅50克、精盐、味精、白糖及上汤烧至酥香，勾流水芡，淋上明油，捡去话梅，装入盘中即可。

【特点】猪手软糯、栗子酥松、酸甜味浓、梅香扑鼻。

香酥里脊米



毛峰小烤肉



香酥里脊米

【原料】里脊肉150克，咸味面包50克，蚕豆瓣粒、板栗粒、鲜红椒粒少许。盐、味精、料酒、胡椒粉、高汤、葱姜各适量。

【制法】里脊肉切米粒状，漂去血水上浆后，入二成热油锅中划熟，再倒入蚕豆瓣粒、板栗粒、红椒粒划熟捞出沥油。锅中加油，待油温升至八成热时，投进面包粒炸成金黄色捞出。原锅留底油，下葱姜末煸香，放高汤、盐、料酒、味精，倒入炒好的原料翻炒，勾糊芡翻匀，淋油即成。

【特点】面包酥松入里，里脊滑嫩咸鲜。

毛峰小烤肉

【原料】连皮五花肉750克，毛峰茶75克。盐、味精、白糖、料酒、红曲米、酱油、葱姜、白芝麻糖、蛋清适量。

【制法】五花肉改刀成小方块，焯水，入锅中，加葱姜、料酒、精盐、酱油、白糖、红曲米、味精，将毛峰冲泡成茶汁倒入烧沸，小火焖透后转旺火收汤，盛置在盘一端。再将泡过的毛峰茶拌入蛋清、干淀粉，入七成油中炸酥，撒上芝麻糖放盘另一端。

【特点】肉烂茶酥，香甜四溢。



老坛飘香



灌汤荠菜圆



老坛飘香

【原料】猪脚2只、猪尾3根、猪耳2个、萝卜2个、土芹150克、鲜红椒50克。葱姜、花椒、精盐、泡菜水各适量。

【制法】猪脚、猪尾、猪耳洗净，焯水，入冷水锅中，加葱姜、花椒、精盐用大火煮至九成熟时捞出，用水冲漂浮沫，冷却后，装入泡菜坛中，然后放入加工过的萝卜、土芹、红椒，注入泡菜水，密封，待至入味即可食用。

【特点】爽滑有韧、鲜香带酸。

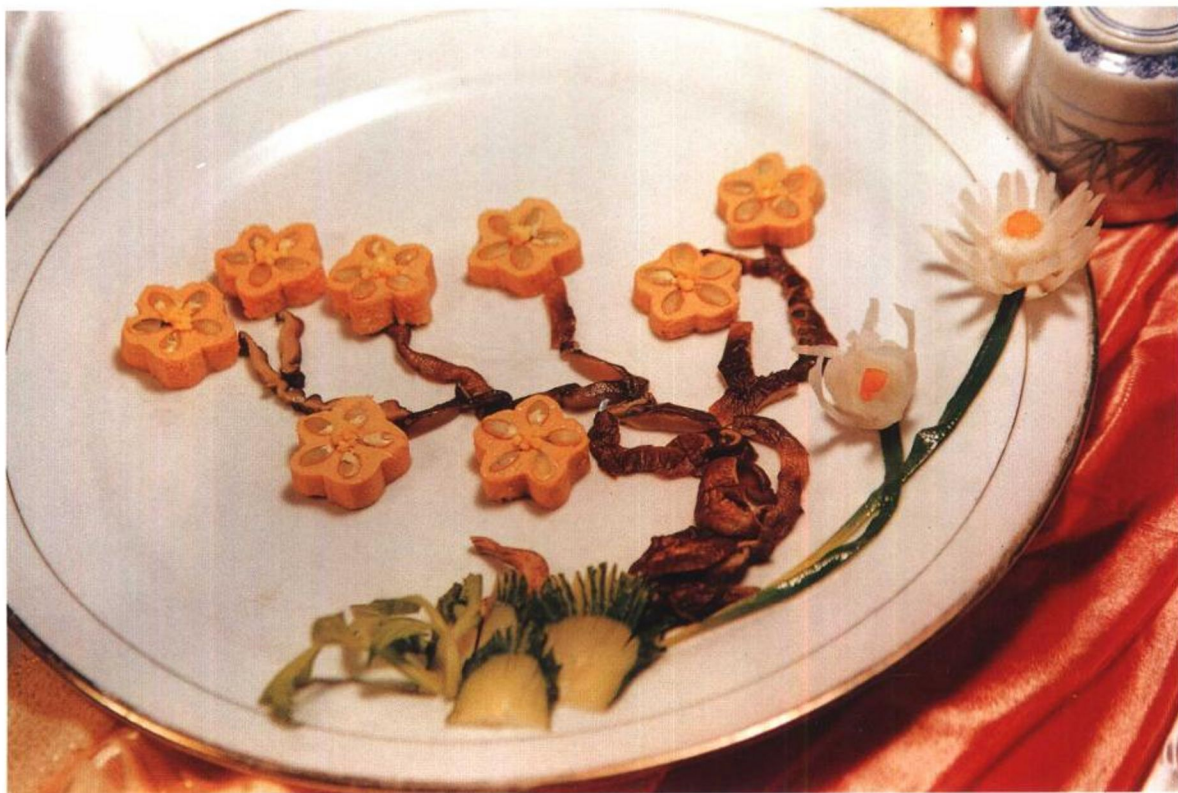
灌汤荠菜圆

【原料】五花肉350克、猪皮冻150克、碎锅巴50克、荠菜75克、面包糠150克、鸡蛋2只。精盐、味精、料酒、葱姜、胡椒粉各适量。

【制法】荠菜洗净焯水，切碎，加盐、味精、胡椒粉、猪皮冻拌匀，置冰箱中冷却凝固后取出，切丁成馅。将五花肉剁成泥，碎锅巴入热油中炸松制成粒，与肉泥搅拌，加盐、味精、胡椒粉、葱姜水、鸡蛋1只搅匀制成外皮。取馅10份分别包上外皮搓成圆子抹上蛋液，滚上面包糠，入七成热油中炸至浮起捞出，再复炸成金黄色捞出装盘。

【特点】外香酥、内汁多、咸鲜松香、味浓。

香梅迎春



农家米粉肉



香梅迎春

【原料】 里脊肉 200 克，胡萝卜 150 克，南瓜子仁 30 克，咸鸭蛋 2 个，鸡蛋 1 只，盐、味精、白胡椒粉、葱姜适量。

【制法】 里脊肉漂去血水绞成肉泥；胡萝卜上笼蒸熟后也绞成泥，两者加盐、味精、白胡椒粉、蛋清搅拌上劲后，入笼用小火蒸熟取出，用梅花模具压刻出梅花形状，摆入盘中，逐一插上南瓜子仁。蒸肉泥的汤汁滗入锅中，勾流水芡，淋上明油浇于“梅花”上。最后在每个“梅花”中心撒上熟咸鸭蛋黄碎末即可。

【特点】 软滑香鲜，营养丰富。

农家米粉肉

【原料】 连皮五花肉 300 克，黄花菜 75 克，水发香菇 75 克，糟粉、南乳汁、蚕豆酱、精盐、酱油、味精、料酒、白糖、葱姜各适量。

【制法】 五花肉切成小方块，拌入葱姜末及各种调料拌匀，将水发香菇、黄花菜加工后与五花肉同放在碗中，入笼用旺火蒸 40 分钟取出即成。

【特点】 软糯鲜润，清香不腻。



葱烤五花



葫芦鱿鱼

葱烤五花

【原料】五花肉300克，元葱150克，鸡蛋1只，土芹50克。精盐、料酒、味精、胡椒粉、吉士粉、嫩肉粉、上汤适量。

【制法】五花肉剁成末，加上汤、精盐、味精、料酒、胡椒粉、味精、吉士粉、嫩肉粉、鸡蛋拌匀，再将元葱、土芹切末拌入，搅匀成馅。取元葱切片，分别抹上肉馅呈橄榄形，入烤箱中烤至刚出油即可。

【特点】咸鲜微甜，葱香入脾。

葫芦鱿鱼

【原料】抹档肉350克，鲜笋粒50克，水发香菇粒50克，卤制鲜鱿鱼8只，面包糠75克，苔菜少许。卤汤、麻油、葱姜蒜、海鲜酱油各适量。

【制法】抹档肉切成米粒状，入锅中煸散，加入葱姜蒜末、笋粒、香菇粒和适量卤汤烧至汤汁收干，冷却后装入卤制过的鲜鱿鱼筒里，中间扎上水发苔菜，成葫芦状，底部用炸成金黄色的面包糠封口，然后在表面刷上麻油，入烤箱中烤15分钟即可取出装盘。随带海鲜酱油佐食。

【特点】软滑鲜香，色亮味足。