



# 常见食材的



# 128种做法

犀文图书 编著

128例菜+128个营养功效+128个贴心提示

飘香的肉菜，令人垂涎欲滴、浮想联翩。

简单通俗，轻松入厨，美味佳肴，精彩呈现。

## 猪牛羊篇



湖南美术出版社

# 常见食材的



# 128种做法

## 猪牛羊篇

犀文图书 编著

犀文图书  
书章



# 前言

## PREFACE

日常生活中，人们接触到的食材其实并不算多。然而有限的食材，只有通过精心组合和烹调，同样能够做出美味无穷的佳肴，这正是烹调的奇妙所在。

《常见食材的128种做法系列丛书》以“1种主料，128种做法”为切入点，为读者分别献上原材料为水产、猪牛羊、鸡鸭鹅、禽蛋、豆制品、蔬菜、水果、五谷杂粮等制成的菜肴。菜式上针对普通家庭，以常见的家常菜为主。书中除了严谨的做法介绍外，还附有详尽的营养功效介绍和精美大图，利于读者学做，可增加对食材的了解。

一种主料，百种做法，千般滋味，无穷享受！希望本书能为你的饮食生活带来帮助！





# 目录

## CONTENTS



肉类的营养价值	1	豆干丝炒牛肉	21	红糟羊肉	40
霸王全肘片	2	豆酱焖牛腩	22	花生米牛肉汤	41
白菜炒牛肉	3	西红柿猪肝瘦肉汤	23	花生猪蹄	42
白切猪蹄	4	苦瓜木棉牛肉汤	24	滑蛋牛肉	43
白云猪蹄	5	腐乳排骨	25	黄豆焖牛腩	44
板栗烧排骨	6	枸杞子炖羊脑	26	黄瓜炒猪肝	45
爆牛肉	7	枸杞子滑溜肉片	27	黄精瘦肉汤	46
菠萝炒牛肉	8	罐焖牛肉	28	黄焖牛肉	47
菠萝咕嚕肉	9	桂圆牛肉汤	29	炖出美味猪肉的小窍门	48
叉烧	10	海带炖牛尾	30	姬菇牛肉	49
茶树菇蒸牛肉	11	蚝油牛柳	31	家乡牛肉片	50
陈皮牛肉	12	炒肉片或肉末的技巧	32	煎猪肝	51
赤豆枸杞子猪肝汤	13	宫保肉丁	33	姜醋猪蹄	52
葱爆牛肉	14	蚝油甜豆牛肉	34	椒爆牛心腱	53
葱爆肉	15	黑椒猪蹄	35	可乐排骨	54
畜肉选购知识	16	黑木耳炒牛肉	36	苦瓜炒牛肉	55
脆皮猪大肠	17	红烧牛鞭	37	苦瓜腱肉	56
东坡牛肉	18	红烧牛肉	38	腊牛肉	57
冬瓜炖牛肉	19	红烧猪蹄	39	荔枝肉	58
豆瓣焖羊肉	20			栗子焖羊肉	59
				凉拌牛肚	60
				凉拌牛肉丝	61
				卤猪蹄	62
				萝卜焖牛腩	63
				美味牛肉三大烹饪技巧	64
				麻酱腰片	65
				土豆焖牛腩	66
				梅菜扣肉	67
				梅子蒸排骨	68





木瓜煮肉丸	69
南瓜炖牛肉	70
南乳梨汁香焗骨	71
牛肉冻	72
排骨冬瓜汤	73
泡椒牛肉卷	74
啤酒焖牛肉	75
芪参陈皮羊肉汤	76
千层猪耳	77
芹菜牛肉	78
清炖牛肉	79

### 冬天的羊肉怎样吃才最

有营养	80
清炖羊排	81
清炖羊肉	82
山药牛奶炖瘦肉	83
山药生地羊肉汤	84
烧蒸扣肉	85
生拌牛肉	86
酸菜牛肉汤	87
糖醋排骨	88
桃仁牛肉	89
天麻炖猪脑	90
碗豆牛肉	91
五更牛腩	92
虾香牛肉片	93
鲜香牛肝	94
香干牛肉丝	95

### 几种牛肉的简要烹饪

步骤	96
香菇烧肉	97
香芋牛肉煲	98
香芋烧花肉	99
椰蓉牛肉	100
圆肉核桃瘦肉汤	101
长沙风羊腿	102
芝麻牛肉条	103
芝香羊肉串	104
猪肉炖粉条	105
猪瘦肉蛋枣汤	106
孜然牛肉	107
玉竹核桃羊肉汤	108
粉蒸羊肉	109
牛腩莲藕	110
蚝油牛柳	111
蚝油甜豆牛肉	112
茶树菇蒸牛肉	113

### 猪肉各部位的选购知识

	114
碗豆牛肉	115
银芽牛肉	116
西兰花牛柳	117
三鲜牛筋	118

### 牛肉的营养分析及烹饪

技巧	119
果仁炸牛扒	120
爆炒牛肉	121
茶香牛肉	122
酥牛肉	123
清爆羊肚	124
兰椒炒牛肉	125
贵妃牛腩	126
盐水牛肉	127

### 各种有问题猪肉的鉴别

	128
洋葱牛肉	129
胡萝卜炖羊肉	130
湘辣牛筋	131
五香酱牛肉	132

### 羊肉各部位的选购知识

	133
红焖羊肉	134
平锅羊肉	135
红烧羊排	136
葱烧牛小排	137
冬笋烧牛肉	138
西红柿烧牛肉	139





## 肉类的营养价值

### （一）蛋白质

畜肉类蛋白质含量为10%~20%，其中肌浆中蛋白质占20%~30%，肌原纤维中40%~60%，间质蛋白10%~20%。

畜肉蛋白必需氨基酸充足，在种类和比例上接近人体需要，利于消化吸收，是优质蛋白质。但间质蛋白必需氨基酸组成不平衡，主要是胶原蛋白和弹性蛋白，其中色氨酸、酪氨酸、蛋氨酸含量少，蛋白质利用率低。

畜肉中含有能溶于水的含氮浸出物，使肉汤具有鲜味。

### （二）脂肪

一般畜肉的脂肪含量为10%~36%，肥肉高达90%，其在动物体内的分布，随肥瘦程度、部位有很大差异。

畜肉类脂肪以饱和脂肪为主，熔点较高。主要成分为甘油三酯、少量卵磷脂、胆固醇和游离脂肪酸。胆固醇在肥肉中为109mg/100g，在瘦肉中为81mg/100g，内脏约为200mg/g，脑中最高，约为2571mg/100g。

### （三）碳水化合物

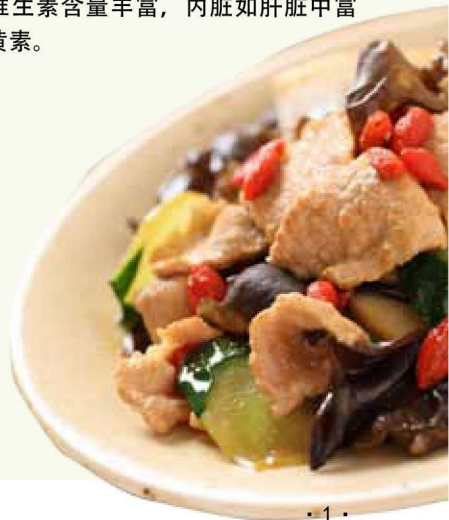
其碳水化合物主要以糖原形式存在于肝脏和肌肉中。

### （四）矿物质

含量约为0.8~1.2mg/g，其中钙含量7.9mg/g，含铁、磷较高，铁以血红素形式存在，不受食物其他因素影响，生物利用率高，是膳食铁的良好来源。

### （五）维生素

畜肉中B族维生素含量丰富，内脏如肝脏中富含维生素A、核黄素。





# 霸王全肘片



【特点】香嫩爽滑，  
滋味浓醇。



**主料** 猪肘500克，干辣椒50克。

**辅料** 盐、五香粉、酱油、糖、鸡精、料酒、葱、姜、辣椒油各适量。

## 小贴士

最后的蒸制能够使肘子更软糯，顺道寓意生活蒸蒸日上，如果你嫌麻烦，也可以直接煮熟透。

## 制作过程：

- 1.猪肘入清水中焯透，捞出，剔骨。
- 2.在猪肘内部抹上五香粉，然后用麻绳将肘子捆紧。
- 3.锅内入清汤煮沸，下猪肘、葱、姜段、酱油、糖、鸡精、料酒小火煮至九成熟时取出；拆去绵线，放入汤碗内，上蒸锅蒸30分钟，至熟透软糯。猪肘切片。
- 4.炒锅加入辣椒油烧热，下入干辣椒爆脆，淋在猪肘上，撒上葱花即可。

## 制作技巧

修割猪肘时皮面要留长一点，猪肘的皮面含有丰富的胶质，加热后收缩性较大，而肌肉组织的收缩性则较小，如果皮面与肌肉并齐或是皮面小于肌肉，加热后皮面会收缩变小而脱落，致使肌肉裸露而散碎。

## 营养功效

猪肘富含蛋白质、脂肪、糖类、铁、钙、锌、磷、维生素等，是润泽肌肤、强身健体的佳品。

# 白菜炒牛肉



【特点】清淡雅致，鲜香入味。

**主料** 牛肉250克，白菜心250克。

**辅料** 醋10毫升，料酒15毫升，姜、葱各5克，淀粉少许，盐、食用油适量。



图1



图2



图3



## 制作过程：

- 1.白菜剖开，切成细丝；葱和姜洗净切丝。（图1）
- 2.牛肉洗净切成肉丝，加盐、淀粉、醋腌制10分钟。（图2）
- 3.起油锅，放入腌好的牛肉，翻炒几下后泼入料酒，投入葱段，盖上锅盖焖2分钟，再加入白菜稍炒至断生，加葱、姜、盐调味即可。（图3）

## 小贴士

脾胃虚寒者忌食。

## 营养功效

白菜中含有丰富的维生素C、维生素E，具有通利肠胃、养胃生津、除烦解渴、利尿通便的功效。

## 制作技巧

该菜不放味精，味道同样很鲜美。



# 白切猪蹄



【特点】爽滑带劲，味道可口。



**主料** 猪蹄500克。

**辅料** 姜、葱、料酒、盐、鸡精、醋、生抽、蒜蓉、葱花、香菜末、辣椒油、香油、熟芝麻各适量。

## 营养功效

猪蹄中的胶原蛋白在烹调过程中可转化成明胶，对恢复皮肤弹性、延缓衰老有显著效果。

## 制作过程：

- 1.猪蹄剔去大骨，刮净表皮，洗净，整个放入高压锅中，加清水浸没，加葱、姜、料酒、少许盐，压20分钟，筷子能横插穿过猪蹄即可。
- 2.整只猪蹄煮好晾凉切片，把调料依个人口味调好，浇在猪蹄上，或蘸食。

## 制作技巧

煮猪蹄时，如加适量醋，不仅能使骨头中的胶质分解更多的钙和磷，提高其营养价值，而且分解后的蛋白质也便于人体吸收。

## 小贴士

猪蹄带皮煮的汤汁最后不要浪费，可以煮面条，味道鲜美而且富含有益皮肤的胶质。

# 白云猪蹄



【特点】酸中带甜，肥而不腻。

**主料** 猪前后蹄各1只。

**辅料** 白醋1500毫升，糖500克，五柳料（瓜英、锦菜、红姜、白酸姜、酸芥头制成）60克，盐45克。

## 制作过程：

- 1.将猪蹄去净毛甲，洗净，用沸水煮约30分钟，改用清水冲漂约1小时，剖开切成块，每块重约25克，洗净，另换沸水煮约20分钟，取出，再用清水冲漂约1小时，然后换沸水煮20分钟至六成软烂，取出，晾凉，装盘。
- 2.将白醋煮沸，加糖、盐，煮至溶解，滤清，凉后倒入盆里，将猪蹄块浸6小时，随食随取。食用时，撒上五柳料点燃，口味更佳。

## 小贴士

白云猪蹄是广州名菜之一。因泉水取自白云山，故名为白云猪蹄。广州几乎每个酒楼都设有这菜式。最考究的白云猪蹄是用白云山九龙泉水浸泡的。

## 制作技巧

煮猪蹄时，按照1000克猪蹄加50克的山楂，可使猪蹄易烂，且味道鲜美。



## 营养功效

猪蹄富含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁以及多种维生素，常食能改善骨质疏松。



# 板栗烧排骨

【特点】浓香四溢，美味可口。



**主料** 排骨、板栗各300克。

**辅料** 盐、蒜、葱、姜、生抽、老抽、糖、料酒、食用油各适量。

## 制作过程：

1. 排骨洗干净沥水，用生抽、料酒、盐腌30分钟。
2. 板栗先去壳，然后用水煮开3分钟用冷水泡一下去皮，洗干净备用。
3. 锅里加少许食用油后加入葱、蒜炒排骨，然后加入少许糖、姜片、料酒炒几下，加入清水滴几滴老抽调色。焖20分钟，最后加入板栗继续焖，板栗熟后收汁即可。

## 小贴士

新鲜栗子容易发霉变质，吃了发霉的栗子会引起中毒，所以，变质的栗子不能吃。

## 营养功效

板栗含有大量淀粉、蛋白质、脂肪、B族维生素等多种营养素，有“干果之王”的美称，是健胃补肾、延年益寿的上等果品。

## 制作技巧

排骨要细火慢烧，肉质才会软滑香嫩且入味。

# 爆牛肉



【特点】肉片松散，软嫩清香。



**主料** 牛里脊肉250克。

**辅料** 香油5毫升，水淀粉8克，料酒10毫升，酱油8毫升，蒜、醋、葱斜段、姜末各适量。

## 小贴士

牛肉上火，不宜多食。

## 制作技巧

将牛肉稍微冷冻一下，在切牛肉片时会比较容易。

## 制作过程：

- 1. 将牛里脊肉上筋膜剥除掉，切成薄片，加入酱油、水淀粉、清水拌匀；把蒜切成长段。
- 2. 炒勺内倒入香油，在旺火上烧到冒烟，倾入拌好的肉片，爆20秒钟后倒入漏勺里沥油。
- 3. 炒勺再放回旺火上，加入香油烧热，再加上葱斜段、姜末、蒜末，急炒成黄色，再将爆好的肉片倒入，随即放入料酒、酱油、醋、水（少许），再炒2分钟，撒上青蒜段即成。

## 营养功效

牛肉含有丰富的蛋白质，氨基酸组成比猪肉更接近人体需要，而且脂肪含量低。



# 菠萝炒牛肉



【特点】酸甜混合，汁浓味美。



**主料** 牛肉250克，菠萝300克，葱1根。

**辅料** 料酒15毫升，蚝油、生油各10毫升，生姜5克，淀粉15克，糖、盐、胡椒粉各适量。



图1



图2



## 营养功效

豆豉含有丰富的蛋白质、碳水化合物及人体所需的8种氨基酸等营养成分，具有清热透疹、宣郁解毒的功效。它本身有一种特殊的香气，能调动人的食欲，起到健脾开胃和促进吸收的作用。

## 制作技巧

最后盖焖几分钟，味道更佳。

## 制作过程：

- 1.牛肉洗净，横切成片，加生油、糖、生姜粉、淀粉、胡椒粉、料酒抓匀，腌15分钟左右，再加入点生油拌匀待用。（图1）
- 2.菠萝清洗干净后切成小块，用淡盐水浸泡几分钟后取出沥干水待用。（图2）
- 3.炒锅倒入油烧热，将腌好的牛肉倒入，快速翻炒几下，加入适量蚝油，放入菠萝块，快炒几下即可。（图3）

## 小贴士

北豆腐硬度、弹性、韧性较南豆腐强。

**主料** 猪后臀尖250克，新鲜菠萝2片。

**辅料** 青椒、红椒、鸡蛋各1个，番茄酱50毫升，白醋15毫升，糖15克，盐5克，食用油、水淀粉、料酒、盐各适量。



图1



图2



图3

#### 小贴士

在挑选菠萝时，可通过其形态、果肉组织、硬度和香气进行判别优劣。如用手轻压菠萝，坚硬而无弹性的是生菠萝，反之，挺实而微软的则成熟度好。

#### 营养功效

猪肉不仅蛋白质含量高，而且蛋白质质量极佳，能增强人体抗病力以及细胞活力。

#### 制作技巧

炸肉片时要用干淀粉，不能图省事将淀粉直接倒入腌肉的碗里，那样炸出来的肉就变松软了，表面不会酥脆。

# 菠萝咕嚕肉



【特点】肉质酥脆，甜酸适宜。



#### 制作过程：

- 1.猪肉洗净去皮，切成片，然后加入盐、料酒、鸡蛋、水淀粉拌匀，腌制15分钟；菠萝切成小块，青、红椒切小块备用。（图1）
- 2.油锅加热到四成热时，逐一放入肉片炸成金黄色，沥油捞出后再将油温烧到八成热，再次放入炸好的肉片复炸一次，然后捞出备用。（图2）
- 3.锅中加入少许油用中小火加热，放入番茄酱慢慢炒出辣椒油，然后放入糖、白醋、盐，做成糖醋调味汁，最后画圈淋入水淀粉，再加入菠萝拌匀，然后迅速倒入肉片、青红椒拌匀即可。（图3）



# 叉烧



【特点】色泽油黄，鲜香可口。



**主料** 猪腿肉500克。

**辅料** 酱油、麦芽糖各250克，糖300克，盐100克，料酒100毫升，五香粉15克，红糟10克。

## 小贴士

烹煮叉烧时，应先把五花肉上的猪皮割掉，因为正宗的叉烧并不带皮。

## 制作技巧

做叉烧最好的是挑选猪肉中叫“夹心肉”的部分，这部分的肉以瘦肉为主，中间略夹一些脂肪层。烧的过程中脂肪层融化了，令叉烧内略油脂，口感更香美。

## 制作过程：

- 1.取猪腿肉去皮、拆骨、去肥膘后，用M形刀法切成长条，连在一起，然后再切成长条状。用温水清洗1次，沥干水分，待用。
- 2.将主料按调料比例加入酱油、糖、盐、五香粉等与肉条揉擦拌匀，浸渍40分钟，并每隔20分钟后翻拌一次，均匀吸收调料，再加入酒和红糟后，同样翻拌混合。
- 3.烤箱预热泪盈眶180℃把腌好的肉条铺在烤架上，烤箱中层烤25~30分钟（烤制中途，取出刷上腌料汁一次）。
- 4.取出烤好的肉条稍微晾晾，再里外刷上麦芽糖，放入160℃烤箱内烤20分钟（烤制中途将肉条取出刷腌料汁）。
- 5.将第二次烤好的肉条稍微晾晾，里外刷上腌汁，放入150℃烤箱内烤20分钟后取出晾凉即可。

## 营养功效

猪肉含优质蛋白质和必需脂肪酸，能滋阴润燥、补益养血，尤其适合营养不良者食用。

# 茶树菇蒸牛肉



【特点】口味鲜美，软爽适口。



**主料** 牛肉600克，干茶树菇30克。

**辅料** 料酒10毫升，食用油8毫升，蚝油5毫升，盐、姜末、胡椒粉、水淀粉各适量。

## 营养功效

茶树菇性平，甘温，无毒，具有益气开胃、健脾止泻、补肾滋阴的作用。

## 制作技巧

蒸制时要用大火蒸，时间不宜过长，蒸出来的牛肉才细嫩爽滑。

## 制作过程：

- 1.牛肉切薄片，加食用油料酒、姜末、胡椒粉、蚝油、水淀粉等腌制10分钟。
- 2.茶树菇去蒂泡洗干净，放入盘中，撒上少许盐。
- 3.把腌好的牛肉放在茶树菇上，上面再铺一层蒜末，入笼蒸15分钟即可。

## 小贴士

茶树菇与牛肉绝对是绝配，通过蒸汽使两者互相渗透，在炎炎夏日中，可体会到一种快乐的味道。



# 陈皮牛肉



【特点】色泽红褐，香辣味浓。



**主料** 牛腿肉500克。

**辅料** 干辣椒10克，陈皮、葱结、姜片、蒜片各15克，鸡汤200毫升，料酒、食用油各15毫升，酱油20毫升，盐、味精、香油、花椒各适量。

## 小贴士

陈皮不宜与半夏、南星同用；不宜与温热香燥药同用。

## 制作技巧

炸牛肉要把水分炸干，焖时应焖至牛肉松软再收汤。

## 制作过程：

1. 将牛肉切成片，干辣椒去蒂和籽。
2. 取炒锅1个，加入油，烧至八成熟时，下肉片炸干水分取出，沥干油。
3. 原锅留底油，投入干辣椒，稍煸再放入葱结、姜片、蒜头片、花椒、料酒、酱油、盐、陈皮、牛肉片、鸡汤，用小火焖至松软，转大火收干汤汁，放入味精，淋入香油，拣去葱结、辣椒、姜片即可。

## 营养功效

陈皮含有陈皮素、橙皮甙及挥发油，具有理气和中、燥湿化痰的作用。