

家常主料100种做法丛书



肉的Meat 100种Eat 做法



种

策划·编写 蓝库文图书

一种主料，多种辅料！

炒、炖、蒸、煮……演绎出千种菜式！
梅菜扣肉、糖醋排骨、香菇烧肉……从此
你将学会畜肉的100种做法！还将了解：
100则营养知识！100个贴心提示！



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

家常主料100种做法丛书



肉的

Meat



Eat

100

种

做法

策划·编写 凤凰文图书

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

前言

P R E F A C E

随着我国居民收入和生活水平大幅度提高，家庭和个人亦对生活品质的要求愈来愈高。在吃的方面不仅讲究吃好，亦讲究科学营养及搭配。针对家庭和个人的这一需求，我们精心策划，科学系统的开发和编撰这套小菜谱系列丛书。第1辑分为10个系列，共计108本，每个系列从不同的角度，系统的介绍各种菜肴的制作方法、营养结构、功效宜忌和定量配置。该丛书体例科学，内容丰富，制作精美，价格低廉。它既能满足读者学习各种家常菜肴的基本方法和烹饪技巧的需要，同时亦能让读者了解各种菜肴的营养结构和定量搭配及功效宜忌等相关知识。

《家常主料100种做法丛书》科学系统地介绍了日常生活中的主要食材的100种做法，并有针对性地进行了营养分析，还有100个贴士提示。该丛书具有经济实用、价格实惠、易学易做等特点。通过学习，读者既能掌握主要食材的基本烹饪方法和技巧，又能了解相关的各种营养知识。照本习读，新手亦能做出色香味美的各类菜肴来。

目录

CONTENTS

畜肉选购知识	3	卤猪蹄	21			
可乐排骨	4	葱爆肉	22			
花生猪蹄	5	圆肉核桃瘦肉汤	22			
梅菜扣肉	6	番茄猪肝瘦肉汤	23			
白切猪蹄	7	赤豆枸杞猪肝汤	23			
板栗烧排骨	8	排骨冬瓜汤	24		佛跳墙	32
梅子蒸排骨	9	天麻炖猪脑	24		烧蒸扣肉	33
糖醋排骨	10	山药牛奶炖瘦肉	25		桂圆牛肉汤	34
腐乳排骨	11	黄瓜炒猪肝	26		荔枝肉	35
南乳梨汁香焗骨	12	千层猪耳	27		黄焖牛肉	36
姜醋猪蹄	13	白云猪蹄	28	萝卜焖牛腩	37	
香菇烧肉	14	黑椒猪蹄	29	罐焖牛肉	38	
黄精瘦肉汤	14	麻酱腰片	30	猪瘦肉蛋枣汤	38	
苦瓜腱肉	15	红烧猪蹄	31	滑蛋牛肉	39	
木瓜煮肉丸	15	香芋烧花肉	31	菠萝炒牛肉	40	
菠萝咕咾肉	16			白菜炒牛肉	41	
枸杞滑溜肉片	17			酸菜牛肉汤	41	
煎猪肝	18			鲜香牛肝	42	
霸王全肘片	18			家乡牛肉片	43	
叉烧	19			香干牛肉丝	44	
脆皮猪大肠	20			孜然牛肉	45	
猪肉炖粉条	21			蚝油牛柳	46	





- | | | | | | |
|--------|----|---------|----|-------|----|
| 豆酱焖牛腩 | 47 | 芪参陈皮羊肉汤 | 62 | 姬菇牛肉 | 85 |
| 爆牛肉 | 48 | 山药生地羊肉汤 | 63 | 芝麻牛肉条 | 86 |
| 香芋牛肉煲 | 49 | 枸杞炖羊脑 | 64 | 生拌牛肉 | 87 |
| 凉拌牛肉丝 | 50 | 蚝油牛肉 | 65 | 红烧牛肉 | 88 |
| 茶树菇蒸牛肉 | 51 | 黑木耳炒牛肉 | 66 | 黄豆焖牛腩 | 89 |
| 椰蓉牛肉 | 52 | 马铃薯焖牛腩 | 67 | 豆瓣焖羊肉 | 90 |
| 五更牛腩 | 53 | 海带炖牛尾 | 68 | 腊牛肉 | 91 |
| 蚝油甜豆牛肉 | 54 | 虾香牛肉片 | 69 | 椒爆牛心顶 | 92 |
| 红烧牛鞭 | 55 | 花生米牛肉汤 | 70 | 长沙风羊腿 | 93 |
| 清炖牛肉 | 56 | 南瓜炖牛肉 | 71 | | |
| 碗豆牛肉 | 57 | 冬瓜炖牛肉 | 72 | | |
| 啤酒焖牛肉 | 58 | 清炖羊肉 | 73 | | |
| 葱爆牛肉 | 59 | 红糟羊肉 | 74 | | |
| 清炖羊排 | 60 | 芹菜牛肉 | 75 | | |
| 牛肉冻 | 61 | 苦瓜炒牛肉 | 76 | | |
| | | 桃仁牛肉 | 77 | | |
| | | 陈皮牛肉 | 78 | | |
| | | 泡椒牛肉卷 | 79 | | |
| | | 豆干丝炒牛肉 | 80 | | |
| | | 凉拌牛肚 | 81 | | |
| | | 芝香羊肉串 | 82 | | |
| | | 栗子焖羊肉 | 83 | | |
| | | 东坡牛肉 | 84 | | |





畜肉选购知识 →

猪肉

健康猪肉放血良好，肉呈鲜红色或淡红色，切面有光泽而无血液，肉质嫩软。死猪肉放血不良，肉呈不同程度的黑红色，切面有黑血渗出。脂肪呈红色，肉皮往往呈青紫色或蓝紫色。另外猪肉注水后表面发亮，肌肉色泽多呈淡灰红色，肿胀湿润。用手触摸瘦肉没有黏性。

牛肉

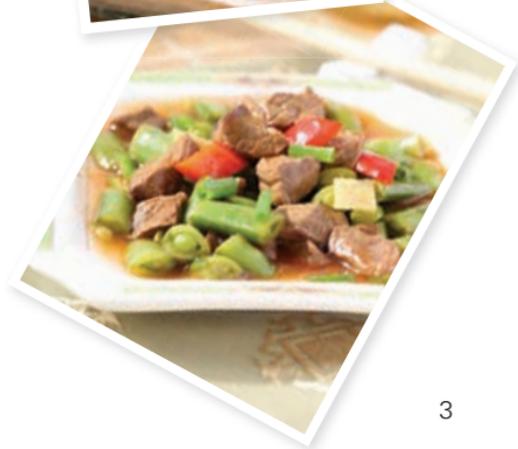
牛肉分黄牛、水牛、牦牛、乳牛四种，以黄牛肉为最佳。黄牛肉的颜色一般呈棕红色或暗红色，脂肪为黄色，肌肉纤维较粗，肌肉间无脂肪夹杂。犏牛肉肌肉结实柔细、油润，呈红色，皮下有少量黄色脂肪，肌肉间也夹杂少量脂肪，质量最好。犊牛肉呈淡玫瑰色，肉细柔松弛，肌肉间含脂肪很少，肉的营养价值及鲜味远不如成年的牛肉。母牛肉呈鲜红色，肌肉较公牛肉柔软。

羊肉

羊肉的颜色一般呈暗红色，脂肪为白色，肌肉纤维细软，膻味较重。



其中绵羊肉肉质坚实，颜色暗红，肉纤维细而软，肌肉较少夹杂脂肪。山羊肉的色泽较绵羊肉浅，呈较淡的暗红色。皮下脂肪稀少，但在腹部却积贮较多的脂肪。山羊肉有特别的膻味，肉质不如绵羊。



可乐排骨

原料:

排骨250克, 大料2个, 姜片10克, 可乐、油各适量。

制作过程:

1. 锅中放水, 水烧开后, 倒入排骨焯一下取出。
2. 锅中放油, 加入姜片略炒; 放入排骨翻炒后, 倒入可乐, 滚开后加入大料; 煮至汤汁收干即可。

营养功效:

排骨除含蛋白、脂肪、维生素外, 还含有大量磷酸钙、骨胶原、骨黏蛋白等, 可为幼儿和老人提供钙质。

小贴士

本菜可以随个人爱好, 放入适量的盐或生抽, 因为可乐里含糖较多, 无须再加糖。





花生猪蹄

原料：

猪蹄2个，花生250克，盐、香葱、蒜、姜、冰糖、酱油、蚝油、番茄酱各适量。

营养功效：

花生内含丰富的脂肪、蛋白质、硫胺素、核黄素和烟酸等。其含有人体必需氨基酸，能促进脑细胞发育，增强记忆。

小贴士

花生霉变后含有大量致癌物质——黄曲霉素，所以霉变的花生千万不要吃。

制作过程：

1. 猪蹄斩成块状，在沸水中煮约10分钟后捞出沥干水分；花生加盐用水发泡3小时；香葱挽结，蒜、姜切片。锅中加水，放入冰糖小火加热慢慢熬制至冰糖起泡呈金黄色。
2. 炒将猪蹄块倒入锅中搅拌均匀，使猪蹄裹上糖色后倒入花生、葱结、蒜片、姜片、酱油、蚝油和番茄酱。
3. 模具加水加盖烧沸后，调至小火炖约2个小时；当猪蹄和花生都软烂，改大火收干汤汁，铲匀起锅装盘，即可上桌。

梅菜扣肉

原料:

五花肉250克, 梅菜100克, 葱、姜、油各适量, 生抽30毫升, 糖、盐8克, 蜂蜜10毫升, 老抽、料酒15毫升, 五香粉5克。

制作过程:

1. 五花肉洗净, 凉水下锅水煮开后, 放入葱、姜、料酒、盐, 加盖用中火继续煮30分钟, 出锅涂上蜂蜜, 风干待用; 将梅菜用凉水浸泡30分钟, 抓洗待用。
2. 锅中倒油, 加入五花肉以中小火炸至一面发黄起泡, 出锅晾凉切片, 加入梅菜、盐、生抽、老抽、糖、五香粉等调料拌匀, 腌制1个小时。
3. 蒸锅中加入水, 放入扣肉, 加盖用大火将水烧开, 滚开后改成中小火继续蒸2小时左右即可。

营养功效:

猪肉含有丰富的蛋白质及脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁等成分, 经常食用能改善缺铁性贫血。



小贴士

梅菜是惠州传统特产, 色泽金黄, 香气扑鼻, 清甜爽口, 不寒不燥不湿不热, 被传为“正气”菜, 久负盛名。



白切猪蹄

原料：

猪蹄500克，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。

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。

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。

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。



板栗烧排骨

原料：

排骨、板栗各300克，盐、蒜、葱、姜、生抽、老抽、糖、料酒、油各适量。

制作过程：

1. 排骨洗净沥水，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。

营养功效：

板栗含有大量水淀粉、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。



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。



梅子蒸排骨

原料：

猪排骨（大排）300克，梅子15克，淀粉、油各20克，老抽、糖、豆瓣酱、香油、白皮大蒜、味精各适量。

制作过程：

1. 将排骨斩成10克重的块，洗干净，沥水。
2. 将辅料与排骨拌匀，摊放盘中。
3. 浇适量油，用中火蒸约10分钟至熟，取出即可。

营养功效：

梅子富含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁等矿物质以及柠檬酸、琥珀酸、谷甾醇及齐墩果酸样物质。梅子除了能生津止渴外，还能治疗久咳、久泻、呕吐等病症。

小贴士

该菜所用的梅子是经过腌制的酸梅。《尚书·说命》云：“若作和羹，尔惟盐梅”。据记载，殷商时代，可能尚未发明醋，所以只得利用梅子的酸来调味。梅子蒸排骨历史悠久，为广东家常菜，古风犹存。

糖醋排骨

原料：

小排400克，鸡蛋1个（取蛋清），红醋、水淀粉、面粉、盐、料酒、糖、油各适量。

制作过程：

1. 把小排条切成段，用少许盐与料酒腌20分钟。然后拌入蛋清，把沾上蛋清的小排骨先放到面粉里面裹一层面粉，再放到水淀粉里面裹一层。
2. 裹好粉的小排骨，放入六成热的油里中小火炸至断生；炸过的排骨捞出稍凉，再放至八成热的油里面中火炸至金黄色捞起。
3. 用六分红糖四分红醋的比例调成汁；锅内留少许油倒入调好的汁，煮开后，放入炸透的排骨翻匀。
4. 等汁稍干，用水淀粉勾芡，盛起待凉后即可。



小贴士

营养功效：

鸡蛋中蛋氨酸含量特别丰富，将鸡蛋与谷类或豆类食品混合食用，能促进人体对后两者的吸收。鸡蛋黄中的卵磷脂被人体消化后能起到健脑益智的效果。



腐乳排骨

原料:

猪小排400克, 花生米100克, 香油、腐乳汁、沙茶酱、生抽、红辣椒、香菜各适量, 水淀粉、盐各5克。

制作过程:

1. 将猪小排洗净剁成寸骨大小, 用腐乳汁、生抽、沙茶酱、水淀粉、香油、盐搅拌均匀调成汁; 将排骨腌制2小时; 花生米洗净; 红辣椒洗净切成小段备用。
2. 将花生米放入煮锅中, 加入冷水煮约20分钟至熟软, 捞出备用。
3. 花生米铺满在盘子的底部, 将腌好的猪小排平铺在花生米上, 撒上小红辣椒段, 放入蒸锅内, 隔水蒸。
4. 大火蒸至锅开后, 再继续蒸20分钟, 待排骨熟透后, 将香菜叶铺面即可。

营养功效:

花生具有很高的营养价值, 内含丰富的脂肪、蛋白质、硫胺素、核黄素和烟酸等多种维生素。矿物质含量也很丰富, 并含有人体必需氨基酸, 能促进脑细胞发育, 增强记忆。



小贴士

花生米要先煮熟, 但不要煮太软, 因为还要与排骨一起上锅蒸。

南乳梨汁 香焗骨

原料:

嫩肋排500克, 鸭梨2个, 南乳200克, 苏梅酱、料酒、蒜瓣各适量。

制作过程:

1. 嫩肋排切成长条, 洗净擦干放入容器中; 鸭梨去皮去核后, 放入粉碎机, 加入几粒蒜瓣, 打成糊状, 倒入放嫩肋排的容器中。
2. 加入适量碾碎的南乳及汁, 苏梅酱, 料酒, 拌匀; 冷藏室腌制4小时左右。
3. 嫩肋排放入烤盘上; 烤箱预热至175℃, 烤制约20分钟。
4. 将预热完后, 烤箱转最高火, 将嫩肋排快烤4分钟, 当中翻一次面。

营养功效:

梨富含糖、蛋白质、脂肪、粗纤维、钙、磷、铁等矿物质及多种维生素, 能起到降血压、润肺清心的功效, 因此, 对于患高血压、心脏病等人非常有益。





姜醋猪蹄

原料:

猪蹄500克，鸡蛋300克，子姜500克，甜醋1000毫升。

制作过程:

1. 锅猪蹄斩件后用炭火除清猪毛，用清水浸约15分钟，再用小刀刮净。用煲煮清水5碗，水滚将猪蹄放入，加盖煮约15分钟，取出用清水漂净腥味，再沥水。
2. 将姜刮净，用刀面拍裂，然后放入烧热的铁锅中，把水分炒干，至姜身出现焦黄色取出。
3. 锅中放入清水约2碗，加入鸡蛋，把鸡蛋煮熟后，去壳留用。
4. 瓦煲抹干，将猪蹄、姜、鸡蛋和甜醋同时放入，加盖以火煲。2小时后，关火焖，约1小时，再置火上煲约30分钟即可进食。



小贴士

如果瓦煲内沾了水长了霉，就小心地将霉用勺子处理掉，然后再重新煲滚，晾凉存放。

营养功效:

甜醋与猪蹄同煲是借甜醋将猪蹄骨的钙质溶出。在烹调中加入甜醋，既能杀菌、去毒，又能促进消化吸收。



香菇烧肉

原料：

五花肉500克，香菇20克，香葱1根，酱油90毫升，料酒30毫升，糖、生姜、大料适量。

制作过程：

- 1.肉洗净切块；香菇泡软、去蒂，对半切开；香葱洗净，切段；姜洗净，切片。
- 2.汤锅内放入五花肉块、香菇、葱段、姜片及大料，加入酱油、料酒、糖及适量水，用小火焖煮1小时即可。

营养功效：

香菇是具有高蛋白、低脂肪、多糖、多种氨基酸和多种维生素的菌类食物。不仅能增强人体免疫功能，还能预防癌症。



黄精瘦肉汤

原料：

猪肉60克，黄精、党参各50克，山药20克，盐适量。

制作过程：

- 1.把黄精、党参、山药、猪瘦肉洗净。
- 2.把全部材料放入沙锅内，加清水适量，大火煮沸后，小火煮2小时，调味即可。

营养功效：

黄精含天门冬氨酸、毛地黄糖甙、葱醌类化合物、黏液质、糖类、烟酸、锌、铜、铁。主要用于治疗脾胃虚弱、精血不足等，对糖尿病的疗效尤其显著。