

HAPPY COOKING

オレンジページ
ORANGE PAGE
COOK BOOK



美食新主张

猪肉 & 鸡肉料理



吉林科学技术出版社

快乐厨房

美食新主张

猪 & 鸡肉料理



做法简单、美味可口，是家庭料理的基本原则。这套「快乐厨房」系列食谱，便是将符合上述原则的各种料理，依食材种类、风格，分门别类汇整而成。每日为做菜而苦恼的人，或是想充实料理内容的人，请将本书置于随手可得处，善加利用。本书的内容是猪肉及鸡肉料理。使用猪肉或鸡肉烹调而成的菜肴，是每天晚餐最常出现的菜色。本书除了有多篇受欢迎的常见食谱，还收集了依肉品不同部位分类的精选食谱。

吉林科学技术出版社

HAPPY CONTENTS COOKING

猪肉料理

基本料理

姜烧猪肉	8
炸猪排	10
回锅肉	12
卤猪肉	14
卤猪肉块	16

薄肉片

乳酪紫苏肉卷	18
三色蔬菜肉卷	19
姜汁风味炸肉片	20
酥炸肉片	21
蒜味炸猪排	22
春卷	23
酱汁炒肉片四季豆	24
蚝油炒萝卜肉片	25
猪肉泡菜炒蛋	26
焖蒸猪肉油菜	27
香煎蔬菜猪肉卷	28
炸三色猪肉卷	29
芝麻酱拌涮猪肉	30
炸猪肉色拉	31

大肉块

洋葱酱汁酒蒸猪肉	32
炖五花肉蔬菜	33
梅子乳酱白灼猪肉	34
清蒸猪肉卷心菜	35
卤五花肉	36
盐蒸猪肉	37

厚肉片·小肉块

香煎猪排 附蔬菜	38
乳酱香煎猪排	39
番茄炖猪肉	40
糖醋炸猪肉	41
一口炸肉串	42
葱味酱汁炸猪排	43
卤猪肉	44
酱汁风味烤猪肉	45

排骨

烤排骨	46
甜辣排骨	47
墨西哥风味炖排骨	48
酥炸排骨	49

肉类加工品

咖喱风味法兰克福香肠	51
奶油炖火腿茼蒿	52
焖煮火腿白菜	53
焖煮腌肉香肠马铃薯	54
墨西哥风味辣火腿	55



鸡肉料理

基本料理

炸鸡块	62
照烧鸡肉	64
棒棒鸡	66
奶油炖鸡腿	68
鸡翅萝卜汤	70

鸡腿·鸡胸

蒜味番茄酱汁煎鸡腿	72
青紫苏煎鸡腿	73
炸鸡肉海苔卷	74
梅子紫苏炸鸡肉卷	75
芝麻炸鸡	76
葱味酱炸鸡	77
番茄炖鸡	78
奶油焗鸡肉卷心菜通心面	79
北京烤鸭风味烤鸡	80
咖喱鸡	81
印度风味烤鸡	82
民族风味煎鸡肉串	83
治部风味炖鸡肉	84
芝麻酱汁炖鸡肉马铃薯	85

鸡翅

腌炸鸡翅	86
咖喱酱油煎鸡翅	87
香煮鸡翅	88
辣味炸鸡	89
炖小鸡腿	90
香烤鸡翅	91

带骨肉

罗勒风味烤鸡	92
橄榄油炸鸡肉	93
炖煮鸡肉水煮蛋	94
番茄炖鸡肉蔬菜	95

鸡胸嫩肉

烤鸡胸肉比萨	96
面包粉煎乳酪鸡胸嫩肉	97
乳酪芥末炸鸡肉卷	98
酒醋拌白灼鸡胸嫩肉	99
芥末酱油拌鸡胸嫩肉鸭儿芹	99

鸡骨

鸡骨高汤	100
鸡汤粥	100

副菜

酱煮油菜金针菇	9
马铃薯色拉	11
凉拌豆腐	13
韭菜炒蛋	15
白菜汤	17
梅子酱萝卜色拉	56
豆腐蛋花汤	56
烤双色甜椒色拉	57
腌肉生菜汤	57
凉拌小黄瓜	57
冬粉生菜汤	57
卷心菜色拉	63
柴鱼煮四季豆	65
油菜火腿汤	67
小黄瓜番茄丁色拉	69
梅子拌鸭儿芹油豆腐皮	71
本书特色及使用方法	4
猪肉 种类及使用方法·营养· 选购方法及注意要点	6
肉类加工品的种类及使用方法	50
以猪肉、鸡肉料理为主菜时的 菜单安排法	56

猪肉、鸡肉的有效保存法	58
鸡肉 种类及使用方法·营养· 选购方法及注意要点	60

材料笔记

虾米·榨菜	24
白菜泡菜	26
多明格拉斯酱	33
豆瓣酱	46
水煮大豆罐头	48
甜味黄瓜	51
番茄罐头	55
红椒粉	82
八角	90

吉林省版权局著作权合同登记号
图 字：07-2002-1067

COOK BOOK ①

NIKU NO OKAZU BUTANIKU & TORINIKU
(c)2000 ORANGE PAGE

Originally published in Japan in 2000 by
THE ORANGE PAGE INC.,

Chinese translation rights arranged through
TOHAN CORPORATION, TOKYO.

版权所有，翻印必究

美食新主张

——猪 & 鸡肉料理

责任编辑：车 强

出版发行：吉林科学技术出版社

社 址：长春市人民大街124号

邮 编：130021

发行电话：0431-5677817 5635177

印 刷：沈阳新华印刷厂

版 次：2003年1月第1版第1次印刷

规 格：889 × 1194毫米16开本

印 张：6.25

书 号：ISBN 7-5384-2670-1/Z · 222

定 价：25.00元



下厨前须知

本书特色及使用方法

分量为2人份与4人份

本书所介绍的料理，其材料及做法有2人份及4人份两种（“基本料理”及“菜单安排”等页的副菜除外），请配合家中人数来进行烹调。有的料理则是视状况以容易制作的分量（4~6人份、模型1个份等）来标示，此时请配合食谱制作。另外，做法中（ ）内的分量、时间，则是指4人份的情况而言。

热量、盐分、烹调时间、烹调器具均标明于图示上

每道料理1人份的热量、盐分，都以易于了解的单位标明于图示上。烹调时间也同样标明于图示上，可当作标准。而烹调时使用的主要器具及烹调方法也都标明得浅显易懂，请在下厨前先行确认。此外，热量、盐分、烹调时间的各种数值，是以2人份为基准计算出来的。

炸油的温度

做法中的炸油温度，其基准如下。
低温（160℃~165℃）：将面粉溶于等量水中，滴落数滴于油锅内，面粉水会下沉至将近锅底再慢慢浮上来。
中温（170℃~180℃）：将面粉溶于等量水中，滴落数滴于油锅内，面粉水下沉至将近锅底，便立刻浮上来。
高温（185℃~190℃）：将面粉溶于等量水中，滴落数滴于油锅内，面粉水下沉至一半便会立刻浮上来。

菜单搭配建议

为了方便您每天的菜单安排，所有可以作为主菜的料理均附有“菜单搭配建议”，介绍适合搭配的副菜。可作为当天菜单安排的参考。

以要诀、笔记解决疑问

有关烹饪时的诀窍，是以“烹调要诀”来说明，罕见材料则是在“材料笔记”中说明。至于与材料、烹调等有关的小常识、可代用的食材等等，则在「厨房笔记」这个项目中解说。

关于高汤

材料中的高汤，是指使用海带、柴鱼片、小鱼干等熬煮而成的日式高汤。如果使用高汤粉，请依指示溶于热水中再使用。

主要材料以红色区别

为了能一眼区分主要材料和其他材料，材料表中以不同颜色标示以为区别。可供买菜时使用。

一般材料及计量法

本书材料表中，盐是指精盐，砂糖是指白砂糖，面粉是指低筋面粉。至于酱汁，除非书中有特别标明（例如红酱汁、白酱汁），否则使用手边现有的酱汁即可。另外，1大匙为15ml，1小匙为5ml，1杯为200ml。量米时的1杯则为1个量米杯=180ml。



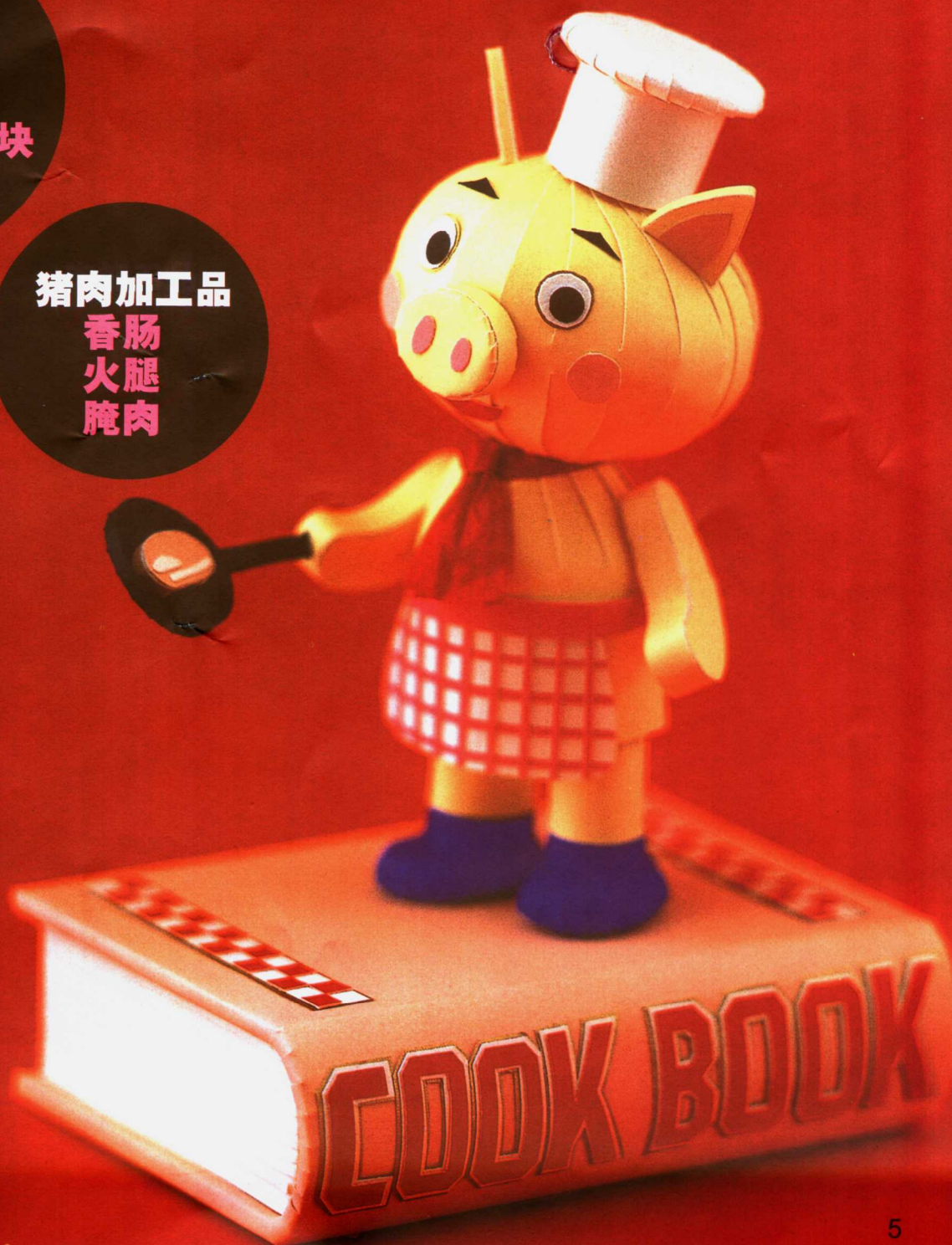
猪肉料理

基本料理

薄肉片
大肉块
厚肉片・小肉块
排骨

猪肉加工品

香肠
火腿
腌肉



种类及使用方法

不同部位的肉质，差异并不大，
可以广泛应用于各种料理。
不同形态的猪肉，有的适合炖煮，
有的适合卷成肉卷下锅煎，
有的适合油炸，
请善加区分利用。
(数值是以每 100g 为基准)



腿肉(肉块)

腿肉以红肉为主，脂肪成分很少，肉质柔软。也由于脂肪少，味道清淡，可应用于日式、西式、中式料理，使用范围相当广泛。可将整块肉块拿来炖煮，也可以切片后再煎。

热量 660kJ 蛋白质 20.4g 脂质 7.4g



肩胛里脊(肉块)

是肩膀上面部分的肉，含有适量的脂肪，风味独具。和腿肉比起来，肌理稍粗，可是一经炖煮，便会流出美味的汤汁。可用来炖煮或卤煮。

热量 1183kJ 蛋白质 16.4g 脂质 22.6g

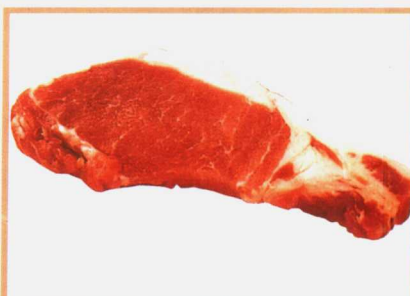
猪肉



腿肉(薄片)

是将腿肉切成薄片。可用来炒，或卷成肉卷，或加以炖煮，应用范围也很广泛。由于薄肉片的宽度不大，如果要用来包卷食材，则需依据所要包卷的馅料，将 2~3 片肉片重叠使用。

热量 660kJ 蛋白质 20.4g 脂质 7.4g



里脊(厚肉片)

是紧接肩胛里脊到背部的肉。脂肪适量，肉质也很柔嫩，味道相当好。大多切成 1cm 厚，可用来做炸猪排或煎猪排。

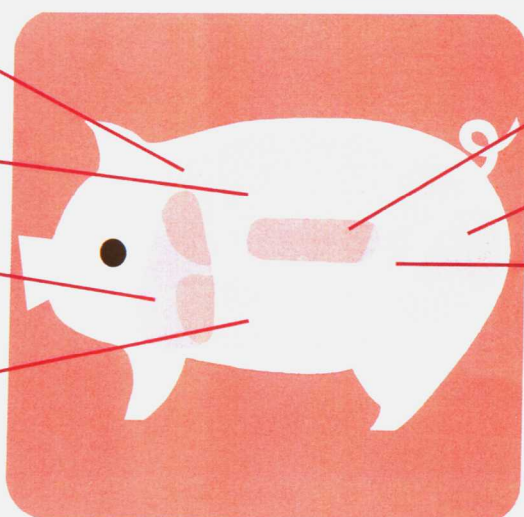
热量 1313kJ 蛋白质 16.5g 脂质 25.7g

肩胛里脊

里脊

肩胛肉

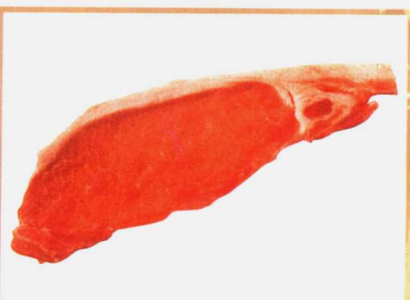
五花肉



小里脊

外腿肉

腿肉



里脊(薄片)

是将里脊肉切成薄片，一般厚度约为 2mm，稍厚的则为 5~6mm。较厚的切片通常是用烹调姜烧猪肉。其肌理细致，脂肪成分适量，是相当美味的肉。可以拿来炒或煎或卷，利用范围相当广泛。

热量 1313kJ 蛋白质 16.5g 脂质 25.7g



小里脊

位于里脊内侧，是肉质最柔嫩的部位。肌理细致，几乎没有脂肪，味道相当清淡。可用来蒸煮、煎、炸、炖煮。由于一头猪只能取得少量的小里脊，因此价格比起猪肉的其他部位贵。

热量560kJ 蛋白质21.5g 脂质4.5g



排骨

是将肋骨周边的五花肉，连同肋骨一起切段的部位。骨头带有独特的美味，脂肪部分的味道也相当浓醇。可将之腌过后再慢慢煎，或是下锅油炸、熬煮。

热量1743kJ 蛋白质13.2g 脂质38.3g



五花肉(肉块)

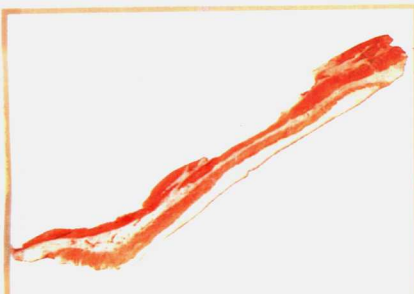
五花肉位于肩膀与腿之间。红肉与脂肪层次分明，因此又称为三层肉。红肉与脂肪的厚度均等者，品质较好。此部位的风味独特，价格又合理，可以多加利用。可用来卤煮或炖煮。

热量1743kJ 蛋白质13.2g 脂质38.3g



小肉块

是将腿肉或肩胛里脊切成3~4cm的小方块。市面上贩售的小肉块，前面通常冠有咖喱用或炖肉用的名称。不需再花切工，用于炖煮料理相当方便。也很适合中华料理，可用来烹调大家都熟悉的糖醋猪肉。



五花肉(薄片)

是将五花肉切成薄片。购买时要选择红肉与脂肪成分各半者。可用来炒、炖煮、煮汤，只需少量味道便相当浓醇，可烹调出美味的料理。如果在意其脂肪成分，则可余烫过后再使用。

热量1743kJ 蛋白质13.2g 脂质38.3g



一口猪排用红肉

是将脂肪成分少的腿肉等部位，切成1cm厚的肉块。肉质柔软，省掉由肉块分切的切工，使用方便，因此很受欢迎。可直接用奶油煎，也可以沾裹面衣炸成炸猪排。

营养

在猪肉所含的营养当中，最引人注目的便是维生素B₁。

以小里脊为例，每100g便含1.34mg的维生素B₁，在所有食品中属于含量相当高的等级。

维生素B₁是将糖类转换成热量时所需的必要营养素，欠缺时容易产生疲倦、焦虑、倦怠感等症状。

维生素B₁也有防止肥胖的功效，是具有减肥效果的维生素。此外，猪肉所含的蛋白质也很丰富。而猪肉的脂肪和其他肉类相比，含有较多的亚麻仁油酸等不饱和脂肪酸。

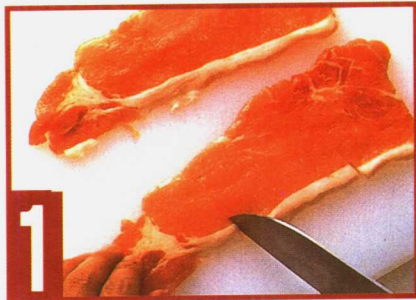
选购方法及注意要点

整体的红肉部分呈现漂亮的粉红色，脂肪部分呈现白色者，便是新鲜的猪肉。购买时要选择带有光泽、肌理细致，肉身紧实的猪肉。如果脂肪变成黄色，则表示它和空气接触的时间过长，最好不要购买。如果是薄片，则要避免买到包装盒里有很多肉汁流出的肉片。

此外，猪肉和牛肉等肉类相比，寄生虫较易附着，因此严禁生食，一定要使猪肉完全熟透才能食用。

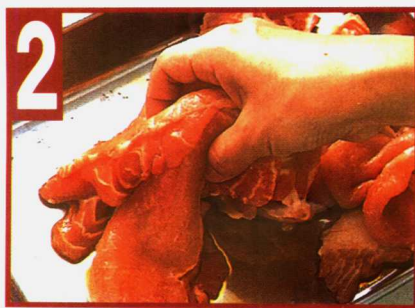
姜烧猪肉

先将猪肉放入加有姜汁的腌料中腌过，再将两面煎至带有烧烤的颜色。最后再加入姜泥，以突显风味。



预先处理猪肉

将猪肉摊放在砧板上。在红肉与脂肪间以菜刀划开2~3处，将筋切断。带筋部位在煎过后最容易缩起，口感和形状都会变差，所以一定要将之切开。将综合调味料混合。



腌肉抓拌使之入味

将肉置于铁盘中，加入腌肉料，以手抓拌后，放置10分钟左右使之入味。接着准备配菜。将青椒对半纵切，去蒂去籽后，切成5mm宽。番茄去蒂后，切成半月形。



大火煎猪肉

开中火，将配菜用的色拉油倒入平底锅加热。放入青椒快炒，撒上盐，即可取出。以厨房纸巾拭去平底锅内的油污。重新将色拉油倒入锅内加热，将猪肉摊平并且互不重叠地放入锅中，一边摇动平底锅一边以大火煎肉。如果一次放入太多肉片，火力便无法均等，煎出来的肉片会水水的，须特别注意。如果要烹调4人份的肉片，最好能分2次煎。



翻面再煎

待猪肉变得带有烧烤的色泽，即可翻面煎另一面。如果不断翻面，煎出来的猪肉口感会变得太软，所以最好等一面煎得颜色差不多了再翻面。



加入调味料即可完成

待两面均煎至带有漂亮的烧烤色泽(如果是4人份，则将已煎好的肉片再倒回锅内)，即可倒入综合调味料。摇动平底锅，使调味料均匀沾附于猪肉上。中途翻面2~3次，使两面均沾有调味料并且不致烧焦。最后加入姜泥，以中火快速翻炒所有肉片。猪肉装盘后，再添放炒青椒及番茄即可。

猪肉

基本料理



材料 (2人份) (4人份)

猪里脊肉(姜烧用) 200g 400g

配菜

番茄 1个 2个
青椒 2个 4个
色拉油 1大匙 2大匙
盐 少许 少许

腌肉料

酒 1/2大匙 1大匙
酱油 1/2大匙 1大匙
姜汁 1/2小匙 1小匙
色拉油 1大匙 2大匙

综合调味料

酒 1大匙 2大匙
料酒 1大匙 2大匙
砂糖 1/2大匙 1大匙
酱油 2大匙 4大匙
姜泥 1/2块份 1块份



菜单

搭配建议

油菜富含维生素 A 及钙质，
稍加调味煮过后，即可当配菜。

酱煮油菜金针菇

材料(2人份) 油菜 $\frac{1}{2}$ 把(200g)
金针菇1袋 高汤1杯 酒、料酒
各1大匙 淡色酱油(酱油亦可) $1\frac{1}{2}$ 大匙

做法

1. 将油菜的根部切除，切成6cm的长段。

2. 将金针菇的根部切除，分成容易入口的小束。

3. 将高汤倒入锅中煮开，加入酒、料酒、淡色酱油。放入金针菇后盖上锅盖，煮约5分钟直到金针菇变软。加入油菜混合后，再盖上锅盖煮约6~8分钟，直到油菜变软。

(1人份272kJ 盐分1.9g)

* 欲制作4人份时，请使用2倍的材料。



炸猪排

沾2次面粉及蛋汁，不但面包粉容易附着，还可将猪排炸得酥酥脆脆，同时附上大量炸猪排必配的卷心菜丝。



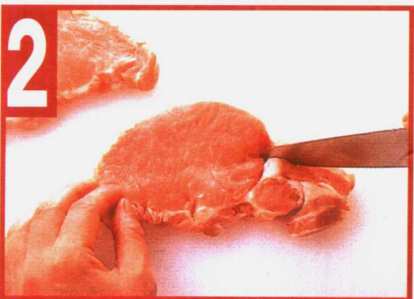
准备配菜

将卷心菜的硬心去除，切成细丝，放入冰水中。胡萝卜去皮后切成细丝。待卷心菜丝变脆，即可用筛网捞出，沥干水分，与胡萝卜混合。将柠檬切成半圆形，荷兰芹洗过后沥干水分。



沾裹面包粉

将猪肉放入铺有面包粉的铁盘中，均匀沾裹面包粉。以手轻轻按压，使面包粉紧紧附着于猪肉上。如此放置2~3分钟，使面衣确实沾附。



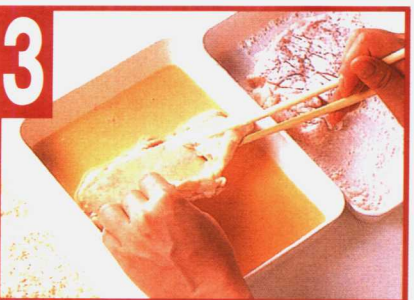
预先处理猪肉

在猪肉的红肉与脂肪间划开几刀，将筋切断。如此处理过后，油炸时猪肉便不会缩起。利用研磨棒或啤酒瓶等物轻轻敲打肉的两面，使肉质柔软。从稍高处将盐、胡椒撒放于肉的两面。



以中温油炸

炸油加热至中温。将沾裹面衣的肉片放在锅铲上，使之沿着锅缘滑入锅中。暂时不要翻动，以筷子碰触里侧的面粉，如果已经炸至酥脆，再轻轻将肉翻面。



将肉片沾裹面粉及蛋汁

将 $1\frac{1}{2}$ 大匙(3大匙, 4人份)的水加入蛋汁中，最好能用滤网过筛，处理成细滑的蛋汁。将面包粉摊放在铁盘上。猪肉先沾裹面粉再沾浸蛋汁，然后再次依面粉、蛋汁的顺序沾裹一次，使面衣变厚。



沥干油分后装盘

待整片肉炸成金黄色，开始发出啪啪的声音，即可将炸猪排取出，沥干油分。切成适口大小后，盛入盘中，再添放搭配的卷心菜丝及胡萝卜丝、柠檬、荷兰芹。食用时可沾些自己喜爱的酱汁或芥末。

热量
2190kJ
(1人份)

盐分
2.1g
(1人份)

烹调时间
30
分钟

材料	(2人份)	(4人份)
猪里脊肉(炸猪排用)	2片	4片
配菜		
卷心菜叶	2片	3~4片
胡萝卜	少许	3cm
柠檬	适量	适量
荷兰芹	少许	少许
盐、胡椒	各少许	各少许
面衣		
面粉	适量	适量
蛋汁	$\frac{1}{2}$ 个份	1 个份
面包粉	适量	适量
炸油	适量	适量
个人喜爱的酱汁、芥末	各适量	各适量



菜单

搭配建议

这是一道常见的色拉。

不论味道或口感，

均与炸猪排十分相配。

马铃薯色拉

材料(2人份) 马铃薯 2个 胡萝卜
1/4根 小黄瓜 1根 洋葱 1/6个 鲔鱼
罐头(小) 1/2罐 法式色拉酱 1大匙 色
拉酱 1大匙 鲜奶油(牛奶亦可) 2大
匙 盐 适量 胡椒 少许

做法

1. 马铃薯去皮后，切成1cm厚的扇形。泡水10分钟后沥干水分。胡萝卜去皮后，切成3mm厚的扇形。

2. 将马铃薯、胡萝卜放入锅中，倒入足以淹过马铃薯及胡萝卜的水量，煮至

变软，再倒入筛网内，并将锅中的水倒掉。将马铃薯及胡萝卜放回锅内，开中火，将多余的水分煮干后，移入钵盆中，淋入法式色拉酱，搅拌均匀。

3. 将小黄瓜切成圆形薄片，撒上少许盐。将洋葱纵切成薄片，也撒上少许盐。待小黄瓜、洋葱都变软，再以水洗净并拧去水分。

4. 将小黄瓜、洋葱、沥去汁液的罐头鲔鱼、色拉酱、鲜奶油、少许盐、胡椒加入做法2的钵盆中，整体拌匀。

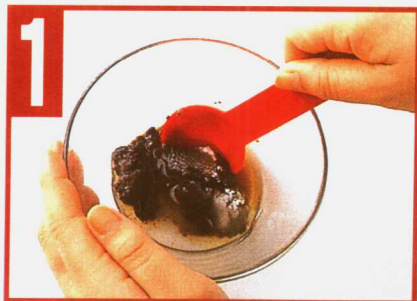
(1人份 1246kJ 盐分 1.2g)

* 欲制作4人份时，请使用2倍的材料。



回锅肉

烹调时的基本原则是以稍强的中火快炒。一开始便先将综合调味料准备好，下锅前再次搅拌，倒入锅中拌炒，很快便可以上菜了。



准备调味料及肉、蔬菜

将综合调味料的材料倒入钵盆中，充分搅拌至酱汁完全溶解。将猪肉切成3~4cm长，卷心菜切成4~5cm的方形。青椒对半纵切后，去蒂去籽，再横切成2~3片。蒜头切成薄片，红辣椒横切成两半后，去除籽。



以稍强的中火炒猪肉

将色拉油及蒜头倒入炒锅内，以稍弱的中火先加热，待香味出来后，再放入猪肉、红辣椒，转稍强的中火拌炒。



加入青椒

待猪肉变色后，加入青椒快炒，使油均匀沾布。快速翻炒可使青椒保留青脆的口感。



加入卷心菜

加入卷心菜后继续拌炒。由锅底往上翻炒可使食材均匀熟透。



倒入综合调味料

待油分均匀沾布于卷心菜上，将综合调味料再次搅拌，倒入锅中。综合调味料如果未完全溶解，味道无法均一，所以要充分搅拌溶解后再倒入锅中。



完成

整体拌炒使酱汁均匀沾布于食材上，最后淋入芝麻油，再大略拌一下，即可装盘。

热量
1956kJ
(1人份)

盐分
2.4g
(1人份)

烹调时间
20
分钟

材料	(2人份)	(4人份)
猪五花肉薄片	150g	250g
卷心菜	200g	350g
青椒	2个	4个
蒜头	1小瓣	1大瓣
红辣椒	1根	1~2根
色拉油	2大匙	3大匙
综合调味料		
红酱汁	40g	60g
砂糖	1大匙	2大匙
酒	1大匙	2大匙
酱油	1/2大匙	1大匙
水	1大匙	2大匙
芝麻油	1/2大匙	1大匙



菜单

搭配建议

盛有大量的提味食材，
是一道颇具风味的料理。

凉拌豆腐

材料(2人份) 嫩豆腐1块 葱1/2根
姜1/2块 榨菜50~60g 虾米2大匙
盐、胡椒各少许 芝麻油2大匙 依
个人喜好添加适量酱油

做法

1. 将虾米放在适量的水中泡软后，沥干水分，切成碎末。
2. 将葱、姜、榨菜均切成碎末。
3. 豆腐切成适口大小后装盘，将葱、姜、榨菜混合后，盛放于豆腐上。
4. 将芝麻油及虾米倒入平底锅内，开小火慢炒。炒香后撒入盐、胡椒，连同芝麻油趁热浇淋于豆腐上。再依个人喜好淋上酱油，即可食用。

(1人份1037kJ 盐分3.9g)

* 欲制作4人份时，请使用2倍的材料。



卤猪肉

先将整块猪肉的表面煎过，使美味不致流失，再慢慢卤煮。由于可以保存，可在忙碌的日子当作晚餐食用。



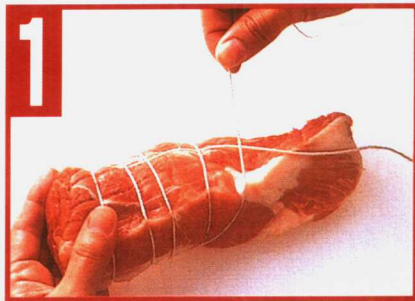
热量
1622kJ
(1人份)

盐分
2.9g
(1人份)

烹调时间
80
分钟

材料	(2人份)	(4人份)
猪肩胛里脊肉块	300g	600g (2小块)

配菜		
生菜	1/2个	1个
葱	1/4根	1/2根
蒜头	1瓣	1大瓣
姜	1/2块	1块
红辣椒	1根	1根
色拉油	1/2大匙	1大匙
酒	1/3杯	2/3杯
酱油	4大匙	8大匙
砂糖	1大匙	2大匙



以棉绳将猪肉捆绑起来

将猪肉置于室温下解冻。准备约2m长的棉绳，将猪肉一圈一圈捆起来，调整形状后打结。捆时先将绳线纵放在猪肉上再开始捆，比较容易打结。将蒜头去皮，姜不去皮，两者均切成薄片。



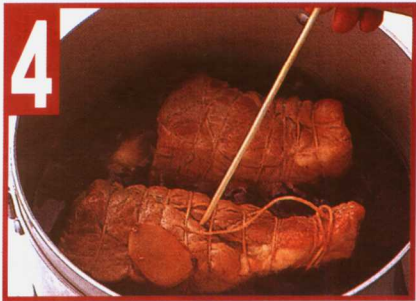
以中火煎猪肉

将色拉油倒入平底锅内加热，放入猪肉，一边滚动一边以中火煎，使表面呈现烧烤的颜色。待整体均带有烧烤的色泽，再移入足以完全容纳猪肉的锅内。淋上酒，加入2杯(3杯，4人份)水，即可开中火煮。



捞除浮沫，加入香味蔬菜，以小火煮40分钟

煮开后将火转小，捞除汤面上的浮沫。将蒜头、姜、红辣椒及酱油1/2的量倒入锅中，盖上锅盖，以小火卤煮40分钟。



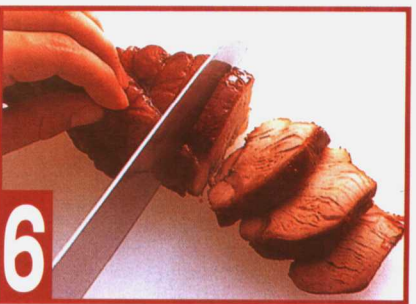
加入调味料，以小火再煮20分钟

以竹签戳刺猪肉，猪肉如果已经熟软至可以轻易刺穿，便可将剩余的酱油及砂糖倒入锅内，再以小火卤煮20分钟。熄火后放凉备用。



准备配菜

将葱切成4cm长，纵向剖开，去除中间的心。再纵切成葱丝，浸泡于冷水中。生菜也浸泡于冷水中，使之变脆。



拆下棉绳，装盘

将配菜用的葱丝水分沥干。生菜沥干水分后撕成适口大小，铺在盘子上。拆下绑猪肉的棉绳，将猪肉放回锅内再次加热后，切成容易入口的厚度。将切好的猪肉片排在生菜上，上面盛放葱丝，再淋上卤汁。卤猪肉置于冰箱约可保存1星期。亦可切小丁，用来炒饭或做色拉。



菜单

搭配建议

做法简单，营养价值又高，
是很好的一道副菜。

韭菜炒蛋

材料(2人份) 蛋 2个 韭菜 1束 色拉油 2大匙 酒 1/2大匙 酱油 1/2小匙 盐、胡椒各适量

做法

1. 将韭菜切成4cm长。
2. 将蛋打入钵盆内，打散后加入盐、胡椒各少许，搅拌均匀。
3. 将1大匙色拉油倒入炒锅内加热，再倒入蛋汁，以稍强的中火一边煎一边搅拌，煎成煎蛋后取出。
4. 再将1大匙色拉油倒入炒锅内加热，放入韭菜开大火炒，待韭菜稍微变软，便将煎蛋倒回锅内，加入酒、酱油、少许盐及胡椒，调味拌炒。

(1人份 3720kJ 盐分 1.1g)

* 欲制作4人份时，请使用2倍的材料。



卤猪肉块

先将猪肉煎过以封住美味，再慢慢卤煮至肉块熟软。由于要花费许多工夫及时间，建议人口少的家庭集合起来烹煮。



以中火煎猪肉

为使猪五花肉均匀煎熟，先将之切成4.5cm的小方块。姜连皮切成薄片。以中火加热平底锅，将猪五花肉1/2的量，脂肪部分朝下放入锅内煎。一边煎一边以筷子翻面，中途如果有油脂流出，就以厨房纸巾拭去，直到整体煎成带有烧烤颜色。其余1/2的肉也以同样方式处理。



煮开后捞除浮沫

将肉及姜放入大锅中，加入足以淹过食材的水，开大火煮。煮开后将火转弱，捞除油脂及浮沫。加入酒后转小火。



盖上比锅缘小的盖子以小火卤煮

盖上比锅缘小的盖子，使肉不致浮起来，以小火煮约3小时。中途如果水量变少，便再添加水。如果没有比锅缘小的盖子，则可撕一张比锅子稍大的铝箔纸，在铝箔纸中央割开一个十字，直接覆盖于卤汁的表面。



放凉后去除凝固的油脂

熄火后放凉，再放入冰箱冷藏5小时至一晚。待卤汁表面的油脂凝固，即可将肉块取出，以温水洗去表面的油脂。



过滤卤汁

将厨房纸巾铺在滤网上，滤网下方摆放钵盆或其他锅子，然后将卤汁倒入滤网中过筛，并取出姜。筛过的卤汁还要再来卤肉，所以务必要仔细过滤，去除残余的油脂。



放入调味料开小火煮

将筛过的卤汁、肉、姜放入锅中，卤汁如果变少便再加入水，使之淹过肉。加入酱油及砂糖后，开大火煮。煮开后捞除浮沫，盖上比锅缘小的盖子，转小火再煮约1小时。最后均匀淋上料酒，增加光泽。

材料	(4人份)
猪五花肉块	600g
姜	1大块
酒	1杯
酱油	4大匙
砂糖	5大匙
料酒	1大匙

热量
1894kJ
(1人份)

盐分
1.7g
(1人份)

烹调时间
10
分钟