

爱吃肉

100道

尚锦文化 编



图书在版编目(CIP)数据

爱吃肉100道/尚锦文化编. —北京: 中国纺织出版社,
2006.8

(尚锦100系列)

ISBN 7-5064-4008-3

I. 爱… II. 尚… III. 肉类—菜谱 IV. TS972.125

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第095516号

策 划: 尚锦文化	责任编辑: 范琳娜
装帧设计: 姚 春 阳	责任监印: 初全贵

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2006年8月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 6

字数: 49千字 定价: 16.80元

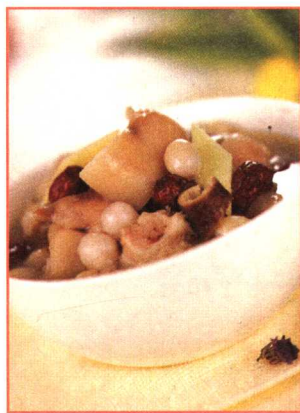
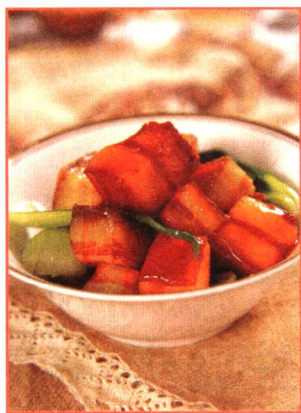
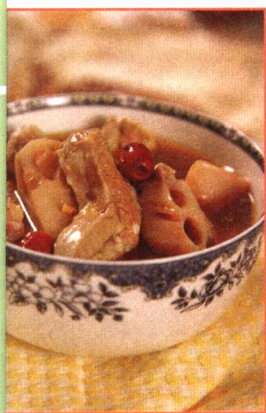
ISBN 7-5064-4008-3/TS · 2245

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换

尚锦 100 系列 6

爱吃肉 100道

尚锦文化 编 杨跃祥 摄影



 中国纺织出版社

目录

排骨

- 1 椒盐排骨 4
- 2 酱汁排骨 5
- 3 糯米蒸排骨 6
- 4 柴把排骨 7
- 5 香煎猪排 8
- 6 黑婆婆秘制叉烧骨 ... 9
- 7 生炒奶香骨 10
- 8 毛豆烧排骨 11
- 9 冬瓜排骨 12
- 10 瑶柱烧排骨 13
- 11 西施排骨煲 14
- 12 玉米煲排骨 15
- 13 莲藕炖排骨 16
- 14 牛蒡排骨汤 17
- 15 大豆排骨 18
- 16 淡菜小排骨 19
- 17 萝卜大排汤 20
- 18 白果小排汤 21
- 19 萝卜排骨汤 22

瘦肉

- 20 京酱肉丝 23
- 21 橙汁肉丝 24
- 22 土豆炒肉丝 25
- 23 青椒里脊丝 26
- 24 回锅肉 27
- 25 滑炒肉片 28
- 26 菠萝咕咾肉 29

- 27 蜜汁叉烧 30
- 28 山东蒸丸子 31
- 29 芝麻肉条 32
- 30 软熘里脊 33
- 31 白煮肉 34
- 32 蜜枣香肠 35
- 33 田参猪肉煲 36
- 34 花夏猪肉煲 37
- 35 莲百猪肉煲 38
- 36 沙锅白肉 39
- 37 干豆条肉煲 39
- 38 肉酿面筋煲 40
- 39 淡菜煨猪肉 41
- 40 翡翠肉圆汤 42

五花肉

- 41 红烧肉 43
- 42 东坡肉 44
- 43 干煸回锅肉夹馒头 ... 45
- 44 干豆角烧肉 46
- 45 农家小炒肉 47
- 46 碗扣肉糕 48
- 47 马蹄黄瓜肉 49
- 48 河蚌狮子头 50
- 49 旺蛋烧肉 51
- 50 香芋焖肉 52
- 51 咸鱼烧肉 53
- 52 粉蒸肉 54



猪蹄

- 53 糯米斩肉 55
- 54 梅菜烧肉 56
- 55 慈姑烧肉 57
- 56 百页结烧肉 58
- 57 红烧狮子头 59
- 58 豆豉千张肉 60
- 59 西兰花回锅肉 61
- 60 鸳鸯灯盏 61
- 61 兰花干烧肉 62
- 62 红烧猪蹄 63
- 63 盐水蹄子 64
- 64 走油蹄髈 64
- 65 脆猪蹄 65
- 66 水晶肴肉 66
- 67 黄豆猪蹄煲 67
- 68 腐乳猪蹄煲 68
- 69 淡菜炖猪蹄 69
- 70 双豆猪蹄 70
- 71 莲藕猪蹄 71
- 72 黄精猪蹄 72
- 73 猪蹄茭白汤 73
- 74 百合炖猪蹄 74
- 75 红烧猪蹄筋 74
- 76 丝瓜猪蹄煲 75

咸肉

- 77 青蒜炒腊肠 76
- 78 萝卜干炒腊肉 77
- 79 农家刀板香 78
- 80 冻豆腐风干肉 78
- 81 岳母家咸肉扣蒲菜 79
- 82 春笋咸肉冻豆腐 80
- 83 时蔬炒腊肉 81
- 84 腊味合蒸 82
- 85 干豆角炒腊肉 83
- 86 青蒜慈姑炒咸肉 84
- 87 咸肉冬瓜 84
- 88 清蒸咸肉 85
- 89 玉米咸肉煲 86
- 90 笋瓜咸肉煲 86
- 91 腊肉莴笋煲 87
- 92 咸肉豆腐汤 88
- 93 咸肉河蚌汤 89

其他

- 94 炒耳丝 90
- 95 耳丝莴笋 91
- 96 干焖咸猪脸 92
- 97 猪头肉 93
- 98 清蒸小香肚 94
- 99 香油红肠 94
- 100 糖醋猪脑肉 95



特别鸣谢餐具提供:

◇唐山海格雷骨质瓷有限公司(0315-3274614)

◇唐山陶瓷股份有限公司骨质瓷分公司(0315-3286894)

CONTENTS

1

椒盐排骨

>> 原料

猪小排 400 克，红辣椒、芹菜各少许

>> 调料

椒盐、葱、姜、料酒、色拉油、南乳汁、海鲜酱各适量

>> 做法

- 1 猪小排用温开水洗净，剁成段，用葱、姜、料酒、南乳汁、海鲜酱腌渍。
- 2 锅中加油，烧至约 160℃ 时将腌渍过的排骨入油锅炸制，待色泽金黄时捞出装盘，撒椒盐，装饰红辣椒、芹菜即可。



tips

猪排骨要腌渍入味。

2

酱汁排骨

» 原料

猪排骨 1000 克

» 调料

盐、料酒、白糖、八角、桂皮、酱油、红曲粉、葱、姜、色拉油各适量

» 做法

- 1 将排骨剁成块，用酱油、料酒、葱、姜略腌，投入热油锅中炸至金黄色捞出。
- 2 锅留底油，下葱、姜煸香，再下料酒、盐、排骨、八角、桂皮、清水，烧开后下红曲粉，小火烧至入味，大火收汁，加白糖炒匀即可装盘。

tips

用红曲粉调色能使菜肴的色泽更加红润。





tips

糯米对尿频、盗汗有效，排骨有滋阴作用。

3

糯米蒸排骨

» 原料

净排骨 500 克，水发糯米 150 克，菜叶适量

» 调料

盐、味精、白糖、胡椒粉、腐乳汁、姜各适量

» 做法

- 1 净排骨剁成 5 厘米长的段，入温水锅轻焯，捞出控干；水发糯米控干。
- 2 排骨、糯米加调料一起调味，拌匀，码入碗中，蒸 45~60 分钟，取出，扣在碗中，点缀菜叶即成。

4

柴把排骨

>> 原料

猪子排300克，水发干豇豆200克

>> 调料

葱段、姜块、高汤、料酒、酱油、糖、盐、色拉油、香菜各适量

>> 做法

- 1 排骨剁成段，入水锅焯水后洗净；水发干豇豆缠绕在排骨上成柴把排骨生坯。
- 2 油锅烧热，放入葱、姜略炸，加入生坯、高汤、料酒、酱油、糖，用大火烧沸，改中小火焖至熟烂，加盐调味，再用大火收稠汤汁，装盘，点缀香菜即可。

tips

豇豆条不要缠得过多。



5

香煎猪排

>> 原料

猪大排200克，面粉、鸡蛋、法香、干辣椒各适量

>> 调料

葱、姜、料酒、咖喱汁、盐、味精、色拉油各适量

>> 做法

- 1 猪大排洗净，切厚片，用葱、姜、料酒、盐、味精腌渍。
- 2 腌渍过的大排裹上由蛋液和面粉调制成的糊，煎至金黄色，装盘，装饰法香、干辣椒。
- 3 咖喱汁烧过，盛入碗中，蘸食即可。



tips

咖喱汁要烧沸，否则可能辣味过重。



tips

超市可买到现成的叉烧酱，不用再加入酱油、糖等。如油炸不方便，也可用焯水的方法代替，但风味不如油炸的好。

6

黑婆婆秘制叉烧骨

» 原料

猪排骨 200 克

» 调料

食用硝水、葱段、姜块、料酒、酱油、糖、色拉油各适量

» 做法

- 1 排骨用少量食用硝水腌渍约1小时，放入热油锅中炸成金黄色，捞出沥油。
- 2 锅留底油，放入葱、姜略炸，加入清水、排骨、料酒、酱油、糖，大火烧沸，改中小火焖至熟烂，再用大火收稠汤汁即可。



tips

牛奶量一定要少。

7

生炒奶香骨

» 原料

猪小排骨 200 克，牛奶 20 克

» 做法

- 1 排骨剁成小块，用葱、姜、料酒、盐、松肉粉腌渍入味。
- 2 蛋黄加淀粉调成蛋糊，排骨滚沾蛋糊，放入油锅用低温滑熟捞出，升高油温至 200℃，再放入排骨炸成金黄色，捞出沥油。
- 3 锅留底油，倒入排骨，加入红椒末、青椒末、蒜泥、味精、牛奶炒匀即可。

» 调料

葱段、姜块、料酒、盐、松肉粉、蛋黄、淀粉、红椒末、青椒末、蒜泥、味精、色拉油各适量

tips

烧毛豆时不宜加盖，否则毛豆易变黄。



8

毛豆烧排骨

» 原料

精排骨 300 克，毛豆 200 克，清汤
适量

» 调料

盐、味精、白糖、酱油、蚝油、姜、醋、
料酒、干灯笼椒、色拉油各适量

» 做法

- 1 排骨剁 3 厘米长小段，入沸水煮透，控干待用；毛豆洗净，待用。
- 2 锅放油烧热，放姜、排骨炒香，加盐、味精、白糖、酱油、蚝油、清汤烧开，倒入料酒、干灯笼椒，改小火焖至排骨九成熟，加入毛豆、醋，烧至毛豆入味即可。

9

冬瓜排骨

>> 原料

猪小排 300 克，冬瓜 200 克

>> 调料

葱、姜、料酒、盐、味精各适量

>> 做法

- 1 猪小排洗净，剁成段，入沸水锅焯水；冬瓜洗净，切成厚片。
- 2 锅中加水，放葱、姜、料酒、排骨，烧至排骨七成熟时再放冬瓜，续烧至排骨酥烂，加盐、味精调味即可。



tips

要用小火加热，冬瓜不宜过早放。

tips

干贝要预先蒸透。



10

瑶柱烧排骨

» 原料

猪小排 300 克，干贝 10 粒，红椒丝、香菜各少许

» 调料

葱、姜、料酒、盐、味精、酱油、糖各适量

» 做法

- 1 猪小排洗净，剁成段，入沸水锅焯水。
- 2 干贝洗净放碗中，加水、葱、姜、料酒，上笼蒸透。
- 3 锅中加排骨、盐、酱油、糖、味精、水，烧至排骨九成熟时放干贝，烧至排骨酥烂，装盘，放红椒丝、香菜即可。



11

西施排骨煲

» 原料

西施排骨(猪前腿近背部的一块骨)
300克, 山药100克, 蜜枣(去核)7个

» 调料

盐、黄酒、肉清汤各适量

» 做法

- 1 排骨洗净, 剁成小块, 入沸水焯透; 山药洗净, 切成骨牌块。
- 2 沙锅内放肉清汤、黄酒、排骨、山药、蜜枣, 烧开后撇去浮沫, 改用小火炖约3小时至排骨酥烂, 用盐调味即成。

12

玉米煲排骨

» 原料

猪小排300克，玉米1根

» 调料

葱、姜、料酒、盐、味精各适量

» 做法

- 1 猪小排洗净，剁成段，入沸水锅焯水；玉米洗净，切成段。
- 2 锅中加水，放葱、姜、料酒、排骨，大火烧开后改小火，待排骨五成熟时再放玉米，炖至排骨酥烂，加盐、味精调味，装盘即可。

tips

要用小火炖制排骨。

