

馋人

肉菜

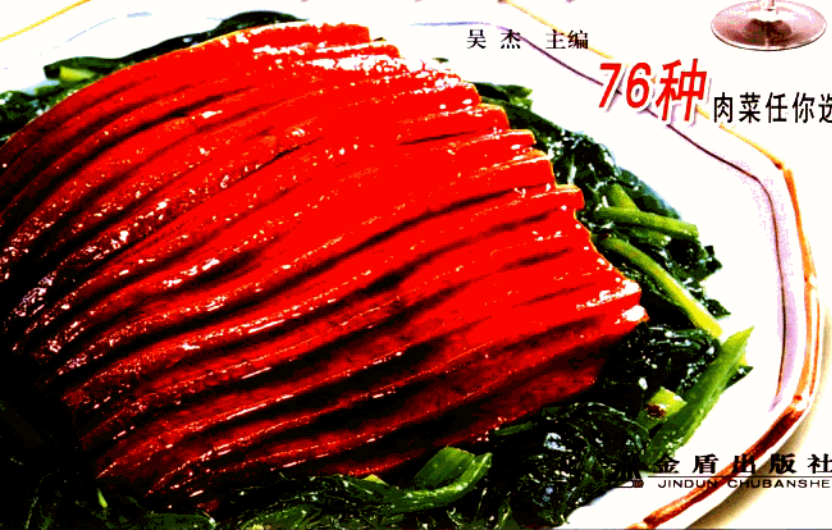
- 味道好 营养高
- 又好吃 又好做

金盾家庭烹饪书系



吴杰 主编

76种 肉菜任你选



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE

馋人肉菜

主编 吴杰

编著 吴天 夏玲 夏丙和
韩锡艳 刘捷 刘宏涛
李松 李永江 李淑英
陆春江 郭玉华 马桂华
宋美艳 连露
摄影 吴昊天 吴杰 刘元香



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE

内 容 提 要

本书是“金盾家庭烹饪书系”之一，专为家庭学做肉菜而编写。全书以中低档普通家常菜为主，从南北各地众多不同风味的畜肉类菜肴中，精选了76个既很地道又不难做而深受大众欢迎的品种，以简洁的文字与精美的彩图，对每款菜肴的用料、制法、特点及操作关键均作了具体的介绍和展示，并介绍了一些相关的小常识。本书科学实用，易懂好学，图文并茂，一目了然，非常适合广大家庭及烹饪爱好者阅读使用，也可供饭馆、酒店经营参考。



图书在版编目(CIP)数据

馋人肉菜 / 吴杰主编. — 北京: 金盾出版社, 2006. 6
(金盾家庭烹饪书系)
ISBN 7-5082-4066-9

I. 馋… II. 吴… III. 肉类—菜谱 IV. TS972.125

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 050374 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码: 100036 电话: 68214039 83219215

传真: 68276683 网址: www.jdcbs.cn

封面印刷: 北京精美彩印有限公司

正文印刷: 北京百花彩印有限公司

各地新华书店经销

开本: 787 × 1092 1/24 印张: 3.5

彩页: 84 字数: 55 千字

2006 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 1 - 13000 册 定价: 15.50 元

(凡购买金盾出版社的图书，如有缺页、倒页、脱页者，本社发行部负责调换)



出版说明

近几年来,随着广大群众生活水平的不断提高,人们对日常饮食的要求也逐步提升。对于一日三餐,大家已不再仅仅满足于填饱肚子,而越来越追求风味与口味,讲究科学和营养,希望吃出健康,延年益寿。为了满足广大读者的这一愿望,我们特聘请了多名既有多年烹饪工作实践经验,又对食谱书写作颇具水平的高级烹调师、高级营养师和高级摄影师,编写了这套“金盾家庭烹饪书系”。全套共10册,分为肉菜、禽肉菜、蛋品菜、水产品菜、豆制品菜、蔬菜、凉菜、火锅、主食、汤羹粥等十大类。每册一律精选176个品种。所选品种,均以大众最熟悉、最常用、最想学的家常菜(主食)为主,原料普通,制法简便,只要按照书中要求去做,就一定很快入门。此外,为了方便读者翻阅使用,本书采用了活页装订。

本书图文并茂,科学实用,版式新颖,方便灵活,通过精美的彩图和简短的文字,对每个品种的用料、制法、风味特点及操作关键都作了具体的介绍和展示,并扼要介绍了一些与本书内容相关的烹调、营养、饮食宜忌方面的基本知识。本书非常适合广大家庭及烹饪爱好者阅读使用,也可供餐馆、酒店经营参考。愿本书给您和您的家人带来美味、健康与快乐!

编者

2006年4月



目录



肉菜基本知识 / 1

过油肉 / 5

熘肉段 / 6

锅爆肉 / 7

宫保肉丁 / 8

蛋黄糕炒肉片 / 9

肉片炒白蘑 / 10

水煮肉片 / 11

滑熘里脊 / 12

冬笋里脊 / 13

京酱肉丝 / 14

香辣肉丝 / 15

鱼香肉丝 / 16

豆皮青椒炒肉丝 / 17

新派扣肉 / 18

走油豆豉扣肉 / 19

回锅肉 / 20

东坡肉 / 21

米粉蒸肉 / 22

蒜泥白肉 / 23

猪肉炖粉条 / 24

干菜焖肉 / 25

酥白肉 / 26

清炖蟹粉狮子头 / 27

珍珠丸子 / 28

四喜丸子 / 29

麻香茄汁肉饼 / 30

千层猪肉 / 31

扒猪脸 / 32



水晶猪耳 / 33

熏排骨 / 34

糖醋排骨 / 35

山药烧排骨 / 36

排骨鸡肉煲 / 37

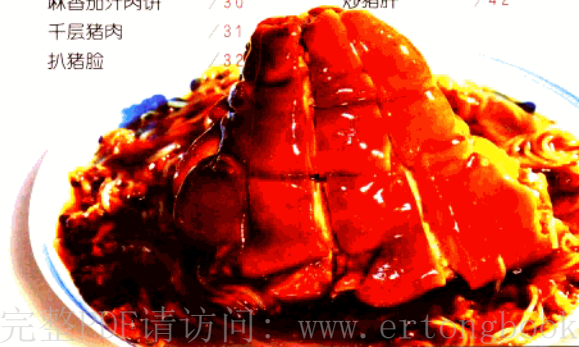
黄豆脊骨汤 / 38

酸菜扒肘子 / 39

卤肘花 / 40

红烧猪尾 / 41

炒猪肝 / 42



炒腰花 / 43

炒肥肠 / 44

乳汁牛肉 / 45

扒牛肉 / 46

双椒牛柳 / 47

干煸牛肉丝 / 48

木耳炒牛肉 / 49

沙锅大枣炖牛肉 / 50

椒熘肉丸 / 51

黑芝麻油皮肉肠 / 52

炸牛排 / 53

手抓羊肉 / 54

葱爆羊肉 / 55

炸羊肉串 / 56



苦瓜羊肉 / 57

肉片烧豆角 / 58

翡翠鱼羊双片 / 59

鲜香牡蛎羊肉 / 60

肉丝蒜薹 / 61

肉末藕夹 / 62

菜心肉饼 / 63

干炸肉丸 / 64

熏香羊肉豆腐卷 / 65

香酥羊腿 / 66

蒸羊腿 / 67

五香驴肉 / 68

双色驴肉条 / 69

延边狗肉 / 70

狗肉炒尖椒 / 71

狗肉炖冻豆腐 / 72

辣油翡翠狗肉丝 / 73

黑芝麻狗肉丸 / 74

香辣狗皮 / 75

鹿肉丝炒蕨菜 / 76

吉利堂酱鹿肉 / 77

鹿肉炖番茄 / 78

陈皮兔肉 / 79

金鸡玉兔 / 80





肉菜

基本知识

1. 畜肉的营养价值

畜肉是我们日常饮食的主角之一，是人体所需营养成分动物性脂肪和蛋白质的主要来源，以它为主要原料烹制而成的各种菜肴，不仅芳香可口，而且营养丰富。据现代营养学研究，畜肉中蛋白质含量为10%~20%；脂肪含量为10%~30%；糖以糖元形式存在，其含量为5%；矿物质总量在0.6%~1.1%，其中每100克肉中含钙7~11毫克、磷127~170毫克，且人体吸收率高；畜肉中铁的含量与屠宰过程中放血程度有关，100克含0.4~3.4毫克；畜肉中的维生素以硫胺素、核黄素和尼克酸含量较多，肝中除含有较多的B族维生素外，还有丰富的维生素A和维生素D。瘦肉中水的含量为50%~57%。由此可见，畜肉为人体提供了大量营养物质。

2. 与畜肉类相宜相克的一些食物

根据营养和保健专家的多年研究，绝大多数食物与畜肉配伍同吃可相互补充所含营养素的不足。然而，有些食物与畜肉同吃却有可能相互抵消其营养价值，甚至产生一些有损人体健康的物质。所以，人们应该重视膳食中食物的科学搭配，留意哪些食物与畜肉类相宜，哪些食物与畜肉类相克。下面简单予以介绍：

(1) **猪肉**：猪肉宜与芋头、南瓜、茄子、大蒜等搭配同食；猪排骨宜与红薯、海带、蘑菇、豆制品类搭配同食；猪肝宜与菠菜、白菜搭配同食；猪肚宜与豆芽搭配同食。猪肉不能与杏仁同煮食用；猪肝不能与山楂、西红柿、鲤鱼搭配同食。

(2) **牛肉**：牛肉宜与土豆、芋头、大蒜、芹菜、鸡蛋、茄子等搭配同食。牛肉不能与红糖、田螺、栗子等搭配同食。

(3) **羊肉**：羊肉宜与大蒜、鸡蛋、香菜、茄子、大葱等搭配同食。羊肉不能与西瓜、竹笋、醋搭配同食。



(4) **驴肉**：驴肉宜与大蒜、茄子等搭配同食。驴肉不能与金针菇搭配同食。

(5) **狗肉**：狗肉宜与大蒜、茄子、辣椒、鸡蛋、大枣等搭配同食。狗肉不能与鲤鱼、绿豆、茶搭配同食。

(6) **鹿肉**：鹿肉宜与大蒜、茄子、胡萝卜、番茄等搭配同食。

(7) **兔肉**：兔肉宜与大蒜、枸杞子、茄子等搭配同食。兔肉不能与白菜、甲鱼搭配同食。



3. 猪肉的质量鉴别与选购

新鲜的猪肉 肉皮白净细嫩而薄，脂肪厚，分布均匀，肉汁透明呈白色，肉呈淡红色，肉与皮均有光泽；用手摸外表微干或湿润，不粘手，肉质紧密，用手指按压猪肉感到质地坚实富有弹性，手指压后的凹陷立即恢复；闻着具有新鲜猪肉的正常气味，没有酸味或霉臭味；敲开骨头，骨腔内充满骨髓；煮出的肉汤透明，芳香鲜美。猪肉以皮薄、膘肥雪白为佳，猪的年龄越小，其肌肉色泽就越比老龄猪肉淡。

不新鲜的猪肉 存放时间较久的鲜肉，肌肉的色泽趋向褐红色，肉皮粗而厚，脂肪无弹性且白中带黄，颜色稍暗并缺乏光泽，外表干燥或粘手，新切面湿润，指压后的凹陷恢复慢或不能完全恢复，稍有腥臭味或酸味。

变质肉或病猪肉 肉色惨白，有四方块或菱形的红色斑块，或者肉色暗红色，肉质松软无弹性，发粘发霉，变色发紫，有腐败气味。



另外，因氧化氮或一氧化碳中毒的猪，其肉呈明亮的鲜红色，犹如腌肉。鲜猪肉因受到细菌污染，会呈现出青绿色，这种猪肉也不能食用。

不同部位的猪肉，其老、嫩、肥、瘦及营养价值也各不相同。在购买时应根据烹调要求作出合理的选择。

猪头肉包括嘴、耳和头肉部分，适合用于制作卤肉，当下酒菜。猪尾适合炖或煲汤用。上前夹肉适宜作叉烧、猪扒或咕嚕肉。后腿的肉厚嫩，瘦肉多，可切丝、切片、切丁，或做肉丸、猪扒等，其中的柳肉可油泡或焗。里脊是猪肉中的精华，整头猪中只有两条，肉纹细，无论炒、烩、煮汤皆宜。五花肉有五层肥瘦肉相间，故称“五花肉”，宜蒸、炸、焗，做“南乳扣肉”就选此处肉。泡腩较肥腻，多用来做杂烩、煨、卤或煮熟后切片，是猪肉中次品。猪肘肉可用于炖、炸、煲汤，还可做“豉汁圆蹄”。猪手宜炖、煲、扒及腌制。一般来说，买来后煮着吃的肉，应选择皮较薄的；炒着吃的最好选臀肉；做肉丸的可买后腿肉；煨着吃的可买有硬肋部分的肉。



4. 牛肉的质量鉴别与选购

新鲜牛肉 色泽呈棕红或暗红色，肉质坚实而有弹性，纤维较细，肌肉间夹杂着脂肪，试用手指按压，其凹陷处即可立即恢复原状。成年雌牛的肉，往往颜色稍深，尤其是在哺乳期间的雌牛，肉质更呈深红色。雄牛的肉色稍淡一些，更淡些的是幼龄的牛。

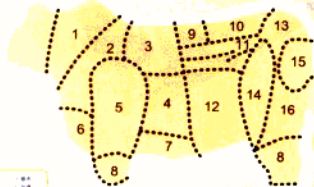
不新鲜的牛肉 表面湿润而黏手，肌肉色暗，脂肪变得不够透明洁白，表面用手指按压不能复原，并且发霉变色，带有臭味。

牛不同部位的肉质差异很大，不同的食用方法所需选购的肉

也不尽相同。以下介绍的是做中式菜肴时牛肉各部位的用途。



牛头皮多、骨多而肉少，只适用于卤制或红煨。牛舌对于焗、煲或卤皆宜。牛尾在中式菜肴中用途不广，但其营养丰富，可煲汤。花头肉纹较粗，可卤、煨、焗或绞碎做肉丸。打棒是指常受鞭打的部位，肉质厚嫩，宜切片、绞碎或腌制。前腿肉质嫩，肉多筋少，宜切片或绞碎，其中部分肉较爽滑，宜蒸、煨、炒。腰窝头的肉质厚而肥嫩，适宜炒或焗。柳肉是整头牛中最嫩的部位，肉纹细，肉味香，宜切片、拉丝等。牛腩适宜煨、煲、炖、煨、炒。牛脚骨多而有筋，皮厚而无肉，只宜于红煨或清炖。



部位	用途
1. 牛头	卤制
2. 牛舌	焗、煲、卤
3. 牛尾	煲汤
4. 花头	卤、煨、焗、绞碎做肉丸
5. 打棒	切片、绞碎、腌制
6. 前腿	切片、绞碎
7. 腰窝	炒、煨
8. 柳肉	切片、拉丝
9. 牛腩	煨、煲、炖、煨、炒
10. 牛脚	红煨、清炖



5. 羊肉的质量鉴别与选购

羊肉含蛋白质及脂肪非常丰富，食后能迅速产生热量，被认为是补元气、治虚羸的食疗品，常在冬天食用。选购时应注意区分肉的老嫩及是否新鲜，以脂肪少的嫩羊肉最好吃。老羊肉的颜色呈深红色，肉质稍粗且不好吃。一年左右的小羊屠宰后的羊肉是嫩羊肉，肉色带浅红色，肉质坚而细，富有弹性。

新鲜的羊肉 肌肉有光泽且色红，肉质坚细有弹性，外表微干而不黏手，无异味。

不新鲜的羊肉 肌肉色泽稍暗，外表干燥或黏手，肉质松弛无弹性，并带有一些酸味。

变质的羊肉 肌肉表面色暗无光泽，外表有黏液，触摸时黏手，脂肪带有黄绿色，并有臭味。

羊肉鲜嫩可口，各部位的肉质不同，选购时需要根据烹调方法而定。羊腿肉的肉质较瘦，可用来烧烤，或切碎制馅。羊腩价钱较便宜，可制馅或切片烧烤。羊颈后肉可做肉扒或烧羊肉。羊仔腰窝可切成带“T”骨的羊扒，近腰窝的羊腿肉也可制成羊扒。羊肘用来煲汤，不但营养丰富，而且能补益气血。羊脚的肥膏较其他部位多，将羊脚切块用来炖或煨很好吃，不过在煮食之前要剔除肥的部分，先用生抽、香草、蒜头和油将其腌渍一段时间，烹调出来的味道就更鲜美。



过油肉

原料 猪里脊肉150克，冬笋、水发木耳各25克，油菜20克，姜片、蒜片、葱片各10克，料酒20克，酱油10克，醋1克，精盐3克，味精2克，水淀粉85克，鸡蛋黄1个，鲜汤100克，油800克。



色泽金黄 香酥软嫩 清淡不腻

提示 炸肉片时火力不要过大，以免外糊内生。

制作步骤

① 油菜切成段。木耳、猪里脊肉、冬笋均切成片。肉片用料酒10克、精盐1克拌匀入味。鸡蛋黄内加入水淀粉75克调匀成糊。



② 肉片内加入调好的糊抓匀，逐片下入烧至五成热的油中，炸至熟透捞出。锅内留油20克烧热，下入葱片、蒜片、姜片炆香，下入木耳片、冬笋片、油菜段炒匀，烹入余下的料酒、酱油。



③ 加鲜汤、醋、余下的精盐炒开，加味精，用余下的水淀粉勾芡，下入炸好的肉片翻匀，淋明油，出锅装盘即成。



熘肉段

原料 猪里脊肉 300 克，青椒、胡萝卜各 30 克，蒜片 10 克，料酒 20 克，酱油 10 克，精盐 3 克，味精 2 克，水淀粉 75 克，鲜汤 100 克，油 1000 克。



色泽红润 外焦里嫩 咸香醇美

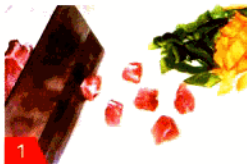
提示 糊要挂匀。准确掌握火候、油温。

制作步骤

①胡萝卜、青椒均切成菱形片。猪里脊肉切成小块，放入容器内，用料酒 10 克、精盐 1.5 克拌匀腌渍入味。

②猪肉块内放入大部分水淀粉抓匀，逐块下入烧至五成热的油中炸至熟透捞出，待油温回升至七成热时，下入炸熟的肉块冲炸至呈金黄色捞出，沥去油。

③锅内留油 20 克烧热，下入蒜片煸香，下入胡萝卜片、青椒片炒匀，加余下的料酒、酱油、鲜汤、余下的精盐炒开，加味精，用余下的水淀粉勾芡，下入肉块翻匀，装盘即成。



锅爆肉

原料 猪里脊肉 300 克，胡萝卜 30 克，蒜片 10 克，料酒 12 克，精盐 1 克，白糖 25 克，醋 15 克，番茄酱 20 克，水淀粉 100 克，油 800 克。



色泽油润 外焦里嫩 甜酸爽口

提示 肉片要挂匀糊，逐片下入油锅。

制作步骤

① 胡萝卜切成菱形片，猪里脊肉切成片，用料酒、精盐拌匀腌渍入味，再加入水淀粉抓匀。白糖、醋、番茄酱、水 15 克放在一起对成碗汁。

② 锅内放油烧至五成热，下入肉片炸至熟透捞出；待油温升至七成热时，再下入肉片冲炸至酥脆，倒入加有胡萝卜片的漏勺内。锅内放油 15 克，下入蒜片炝香，下入肉片、胡萝卜片翻匀。

③ 烹入调好的碗汁快速翻匀，出锅装盘即成。



宫保肉丁

原料 猪瘦肉 225 克，炒花生米（去皮）75 克，青椒 50 克，红干椒 10 克，花椒粒 3 克，葱末、姜末、蒜末各 8 克，料酒 20 克，酱油 10 克，醋 5 克，精盐 3 克，味精 2 克，白糖 10 克，水淀粉 18 克，鲜汤 25 克，油 800 克。

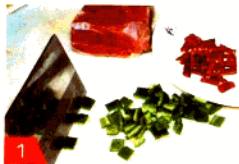


鲜香细嫩 辣而不燥 微显甜酸

提示 肉片剞刀时，刀距要保持 0.3 厘米左右。

制作步骤

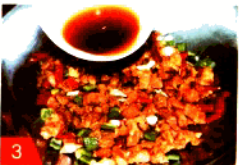
① 红干椒切成段。青椒切成丁。猪瘦肉切成厚片，轻剞十字花刀，再切成丁，用料酒 10 克、精盐 1.5 克、水淀粉 8 克拌匀入味上浆，下入烧至四成热的油中滑熟倒入漏勺。



② 锅内放油 20 克烧热，下入花椒粒炸香捞出不用，下入红干椒段炸香，下入葱末、姜末、蒜末炒香，下入青椒丁炒匀，下入滑熟的肉丁炒匀。



③ 烹入用酱油、醋、白糖、味精、鲜汤和余下的料酒、精盐、水淀粉对成的芡汁翻匀，下入花生米翻匀，出锅装盘即成。



蛋黄糕炒肉片

原料 鸡蛋黄4个，猪瘦肉150克，水发元蘑100克，姜末、蒜末各8克，料酒25克，精盐、鸡精各3克，味精1.5克，水淀粉15克，鲜汤125克，油35克。



软嫩咸香 菇香四溢

提示 蒸蛋黄糕的方盒内要先均匀地抹上一层油，再倒入蛋黄液。

制作步骤

①鸡蛋黄放入容器内，加入料酒5克、精盐0.5克搅匀，倒入方盒内，入蒸锅内蒸至熟透取出，翻扣在案板上，再切成长方片。猪瘦肉切成片。



②肉片用料酒10克、精盐1克、水淀粉5克拌匀入味上浆。锅内放油25克烧热，下入姜末、蒜末炝香，下入肉片炒至断生，下入元蘑炒匀。



③下入蛋黄糕、鸡精，余下的料酒和精盐、鲜汤炒匀至熟，加味精，用余下的水淀粉勾芡，淋入余下的油翻匀，出锅装盘即成。



肉片炒白蘑

原料 猪瘦肉、水发白蘑各150克，蟹柳50克，姜末、蒜末各10克，料酒20克，精盐、鸡精各3克，水淀粉15克，鲜汤200克，油30克。



软嫩鲜香 回味无穷

提示 猪肉要顶刀切成片。勾芡要稀稠适中。

制作步骤

①猪肉、白蘑均切成片。蟹柳切成段。肉片用料酒10克、精盐1克、水淀粉5克拌匀入味上浆。锅内放油烧热，下入肉片炒至变色。



②下入姜末、蒜末炒香，下入白蘑片炒匀，烹入余下的料酒，加鲜汤、鸡精、余下的精盐炒匀至熟，汤汁将尽。



③下入蟹柳段翻炒至熟，用余下的水淀粉勾芡，出锅装盘即成。



水煮肉片

原料 猪瘦肉、莴笋叶各 225 克，豆瓣酱 20 克，川椒 10 克，花椒 5 克，料酒、酱油各 15 克，水淀粉 6 克，味精 2 克，鲜汤 600 克，油 50 克。



肉片滑嫩 菜叶清爽 麻辣浓香

提示 莴笋叶煮至断生即可。

制作步骤

① 莴笋叶切成段。猪瘦肉切成片。豆瓣酱剁碎。花椒研碎。肉片用料酒 5 克、水淀粉拌匀入味上浆。



② 花椒末放入碗内，锅内放油烧热，舀出 25 克倒入花椒末内炸成花椒油。川椒下入锅内炸香，下入豆瓣酱炒香，加入酱油、余下的料酒、鲜汤烧开，下入莴笋叶烧开，煮熟捞出，放入汤碗内。



③ 待碗内汤汁再烧开时，下入肉片烧开，煮熟捞出，放在碗内莴笋叶上。汤汁中加入味精，出锅倒入碗内，再浇上花椒油即成。

