



主编 聂阳
编著 殷国平
朱年



肉食少不了

福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

目录

图书在版编目(CIP)数据

肉肴少不了/聂阳等编著;谈学和摄. —福州:
福建科学技术出版社, 2006.1

(快乐厨艺)

ISBN 7-5335-2757-7

I. 肉... II. ①聂... ②谈... III. 肉类—菜谱
IV. TS972.125

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第144119号

书 名 肉肴少不了

快乐厨艺

主 编 聂 阳

编 著 殷国军 朱 年

出版发行 福建科学技术出版社 (福州市东水路76号, 邮编350001)

网 址 www.fjstp.com

经 销 各地新华书店

排 版 福州怡兰广告有限公司

印 刷 福建彩色印刷有限公司

开 本 889毫米×1194毫米 1/24

印 张 3

字 数 50千字

版 次 2006年1月第1版

印 次 2006年1月第1次印刷

印 数 1-4500

书 号 ISBN 7-5335-2757-7

定 价 16.80元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

◆ 猪肉与猪杂

东坡肉	4
棕香排骨	5
啤酒焖肉	6
蟹黄狮子头	7
双味珍珠肉丸	8
家乡扎肝	9
京葱煸猪手	10
红焖蹄尖	11
菠萝肉	12
蜜汁樱桃肉	13
软熘里脊丝	14
洋葱烤仔排	15
酱醉排骨	16
酒香扎肉	17
香炸肉卷	18
虫草煲仔排	19
葵花展	20
果味肉排	21



茶菇烧排骨	22
蕨菜拌咸肉	23
双脆里脊丝	24
肚片烧粉丝	25
方腿娃娃菜	26
肺片金瓜汤	27
四鲜托猪手	28
肉松金蒜仔	29
酒香脆肠	30
南乳稻香肉	31

◆ 牛肉与牛杂

杭椒牛肠	34
蒜蓉肥牛卷	35
蟹黄炒牛肉	36
干煸牛肉丝	37
香草牛扒	38
清汤牛肉丸	39
香酥牛肉卷	41
一品赛熊掌	42
清炖牛筋	43
黑椒牛扒	44
沙律牛排煎	45

油嫩牛百叶	46
竹香牛肉粒	47
肉末篮花扣	48
黑芝麻牛柳	49
火辣牛四宝	50
金针牛肉汤	51
干煸牛四样	53
核桃牛肉卷	54
过桥金牌肥牛	55

◆ 羊肉与羊杂

豆花肥羊	58
干煸腊羊肉	59
酱香烤寸骨	61
塞北羊腿	62
香辣羊杂	63
鲍汁羊脯	64
蒙古烤羊串	65
葱香羊肉饼	66
小炒羊肉丝	67
菜包羊肉粒	68
千张嫩肉卷	69
蛋香锅巴羊肉	70



快

乐

厨

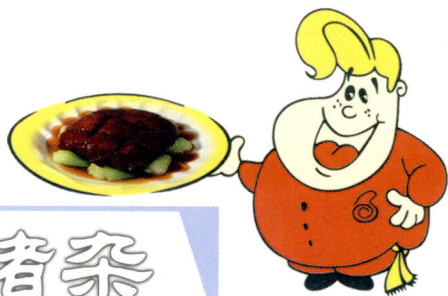
艺

主编 聂阳 编著 殷国平 朱年



肉肴少不了

福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



猪肉与猪杂



选购及用途

选购猪肉须区别健康猪肉、病猪肉、死猪肉。健康猪放血良好，肉质鲜艳，呈淡粉色，切面光泽，脂肪色白，带有油香气，无血渗，质地软嫩，皮面平整光滑呈白色或淡粉色，骨髓多白色。病猪肉放血不彻底，肉色暗红，切面有血渗现象，脂肪呈玫瑰红色，皮面有出血或暗红色血斑，骨髓灰黑色。死猪肉放血极度不良，肌肉呈黑红色，切面渗黑红色血液，脂肪呈红色。病猪、死猪的肉均不可食用。

猪肉按不同部位经分档取料后，可用于不同的烹调用途。

上脑：位于猪的前肢部分，肉质细嫩，肌间脂肪含量较多，宜做炸熘类的菜肴，如“糖醋咕噜肉”。

夹心肉：肉质呈蒜瓣状，在猪前肢部分肩胛骨下，筋膜含量丰富，吸水量大，宜做馅料。

前蹄：相对于后蹄来说，其肉质较肥、体积较大，宜做红烧、炖焖的菜肴。

里脊：是猪肉中最细嫩的部位，加工时应顺其纤维排列方向切丝、片、条等形状，口感好，质地嫩，可做炒、爆、炸、氽等菜肴，如“炸里脊”。

五花肋条：位于猪身中部，肥瘦相间，宜做红烧、炖、焖、扒烧等菜

肴，成菜口感滋润，肥而不腻。

外脊：又称扁担肉，是利用价值最高的一块猪肉，宜做炒、爆、炸、熘等菜肴，如“炒里脊丝”、“干炸里脊”。

猪排骨：小排宜做烧、炖、煨的菜肴，如“糖醋小排”；大排宜做煎炸、红烧等菜肴，口感不如小排，如“红烧大排”。

臀尖：位于猪后肢上部的肌肉，肉质细嫩，可代替扁担肉烹调。

外档：位于猪后肢中上部的肌肉，肉质相当细腻，也可代替扁担肉烹调。

座臀：位于猪后肢中部的肌肉，其纤维粗老，不宜采用滑炒等烹调技法做菜，只能熟烧成菜，如“回锅肉”。



加工及烹调

猪肉结缔组织比较少，质地细嫩柔软，无膻臊异味，在烹调中，可作主料，也可作配料，适宜用任何刀法加工，一般加工成块（3~4立方厘米）、条（长宽约5厘米×2厘米）、片（厚0.3~0.5厘米）、丝（直径约0.5厘米）、粒（0.8~0.5立方厘米）、丁（约0.3立方厘米），可与任何原料组配；适宜用任何味型、方法烹调，可以制作众多菜肴、小吃等。猪肉还可供腌制（咸肉）、腊制（火腿、腊肉）、干制（肉脯）、风制（风干肉）、松制（肉松）、灌制（香肠）等等。



贮存及保鲜

猪肉经刀工处理成块，大片的可分袋包装，入冰箱速冻保鲜，或将大块肉经初步熟处理，待冷却后冷藏，随用随取。经刀工处理成丁、丝、条、片的可加少许精盐、蛋清或淀粉上浆后放入冰箱保鲜。



原料:

猪五花肉1000克, 葱15克, 姜块15克, 绍酒200克, 酱油50克, 绵白糖40克。

制法:

1. 猪五花肉煮约5分钟后捞出, 洗净血水, 切大方块。
2. 沙锅中用竹算垫底, 铺上葱、姜块, 猪五花肉皮朝下排入, 加白糖、酱油、绍酒, 加盖旺火烧沸, 改小火焖2小时, 取出装入特制容器(皮朝上), 撇去浮油倒入肉汁, 加盖旺火蒸约30分钟即成。



东坡肉

猪肉与猪杂



小窍门

用小火长时间加热, 能使猪五花肉酥烂而不失其形。



功效与禁忌

猪五花肉有益气补中、滋阴润燥的功能, 除患有肥胖症、高脂血症及心脑血管疾病者慎食外, 大部分人都可以食用, 且易消化吸收。



粽香排骨

猪肉与猪杂



小窍门

糯米须用清水完全泡透，蒸后饭粒才不夹生。



功效与禁忌

猪小排中富含蛋白质、维生素B族和铁、钙等营养成分，与糯米配食既滋润又不肥腻。

原料：

猪小排500克，糯米250克，粽叶150克，葱、姜各5克，酱油25克，绵白糖20克，绍酒20克。

制法：

1. 猪小排剁成6厘米长块，加姜、葱、酱油、绵白糖、绍酒腌入味；糯米泡透；粽叶焯水后浸入凉水中。
2. 粽叶裹上猪小排及糯米扎紧，上笼蒸1.5小时后取出装盘。





原料:

猪五花肉750克, 菜心200克, 葱结15克, 姜块15克, 啤酒400克, 焦糖50克, 酱油15克, 精盐4克, 味精1克, 绵白糖30克, 植物油30克。

制法:

1. 猪五花肉余至断生, 捞起改刀成块, 菜心焯油成熟。
2. 锅置火上, 倒入啤酒、葱结、姜块、焦糖、酱油、精盐、绵白糖, 烧沸后下入猪五花肉, 转小火焖至酥烂, 放入菜心、味精, 再转大火收汁即成。



啤酒焖肉

猪肉与猪杂

小窍门

啤酒与猪肉的脂类成分充分化合, 能使菜肴香味浓郁。

功效与禁忌

猪肉与啤酒同烹, 有助于降低血脂水平, 但胆结石、高脂血症患者还是少食为宜。

蟹黄狮子头

猪肉与猪杂

小窍门

小火长时间加热，撇去浮油
使菜肴肥而不腻。

功效与宜忌

常食有滋阴润燥功效，但患
有心脑血管疾病的人宜慎食。

原料：

猪五花肉1000克，蟹黄50克，菜心100克，葱、姜末各5克，绍酒15克，精盐4克，鸡蛋清40克，干淀粉15克。

制法：

1. 猪五花肉切成丁，加葱、姜末、绍酒、精盐、鸡蛋清、蟹黄、干淀粉搅拌均匀。
2. 沙锅上火，清水烧沸，下入肉茸丸子氽熟，转小火焖制3小时，放入菜心、精盐调好味即可起锅装入小汤盅。





原料:

猪肉茸500克, 玉米笋75克, 西兰花70克, 胡萝卜片50克, 糯米300克, 绍酒15克, 葱、姜末各10克, 胡椒粉2克, 鸡蛋液30克, 干淀粉15克, 酱油20克, 绵白糖15克, 湿淀粉10克, 植物油500克(实耗80克)。

制法:

1. 猪肉茸加绍酒、葱末、姜末、胡椒粉、鸡蛋液、干淀粉搅匀; 糯米泡透; 胡萝卜片、西兰花、玉米笋分别焯熟。
2. 调味猪肉茸搓成丸子, 一半拍上糯米, 上笼蒸熟取出, 贴上胡萝卜片装盘; 另一半下入六成热油锅中炸熟, 捞出沥油; 锅留底油, 倒入炸肉丸、绍酒、酱油、绵白糖烧沸, 湿淀粉勾芡, 颠翻均匀后装盘; 西兰花、玉米笋分别围边即成。

双味珍珠肉丸

猪肉与猪杂

小窍门

蒸制肉丸应旺火速蒸, 以防糯米夹生。

功效与宜忌

本菜最适宜脾胃虚寒者食用, 民间多将之视为补养之食。



家乡扎肝

猪肉与猪杂

原料:

猪小肠50克, 猪肝片400克, 五花肉片350克, 笋片30克, 油豆腐30克, 葱、姜各15克, 八角2克, 香叶2克, 老抽30克, 绍酒15克, 冰糖20克, 味精1克, 菜心80克, 植物油25克。

制法:

1. 猪肝片、五花肉片、笋片、油豆腐各取一块, 用猪小肠扎紧, 氽水; 菜心焯熟铺盘底。
2. 锅上火, 倒入葱、姜炸香, 加水、老抽、绍酒、香叶、八角、冰糖及猪小肠扎好的原料, 大火烧沸后转小火焖至酥烂, 加味精, 收汁即可装盘。



小窍门

小肠要扎紧, 防止脱开。



功效与宜忌

猪肝味甘性平, 对于肺虚咳嗽者有一定食疗功效。





原料:

猪脚爪1只(约500克), 京葱段100克, 绍酒20克, 老抽30克, 精盐3克, 冰糖40克, 芝麻油30克, 味精1克, 植物油40克。

制法:

1. 猪脚爪一剖为二, 氽熟; 京葱段焯水铺盘底。
2. 锅置火上, 倒入猪脚爪略炸, 加入水、绍酒、老抽、精盐、冰糖烧沸, 转小火焖至酥烂, 放入味精、芝麻油, 转大火收汁即可装盘。



京葱爆猪手

猪肉与猪杂



小窍门

猪脚爪加工时要去尽老皮和猪毛。



功效与禁忌

猪脚爪富含胶原蛋白, 常食可抗衰老、抗癌、润肤, 有补血、托疮之功效。



红焖蹄尖

猪肉与猪杂

小窍门

焖制用小火才能焖烂，并保持蹄形完整。

功效与宜忌

猪蹄尖富含胶原蛋白，有美容润肤之功效。

原料：

猪蹄尖1000克，绍酒50克，老抽70克，冰糖75克，葱段15克，姜片10克，蒜头10克，虾茸60克，豆腐片30克，冬菇片30克，菜心100克，精盐3克，干淀粉10克，植物油20克。

制法：

1. 猪蹄尖氽水洗净，入锅加葱段、姜片、绍酒、水，煨至七成熟捞出；菜心焯熟装小方盘；虾茸加精盐、干淀粉搅上劲，搓成圆球，贴上六边形豆腐片和冬菇片成足球状，上笼蒸熟后放在菜心上。
2. 锅置火上，下油烧热，倒入葱段、姜片、蒜头煸香，放入猪蹄尖，加绍酒、老抽、冰糖烧沸，小火焖烂后大火收汁，分装于小盘即成。





原料:

五花肉500克, 莲子150克, 梅干菜100克, 菜心200克, 绍酒20克, 酱油50克, 葱段15克, 姜片5克, 植物油15克。

制法:

1. 梅干菜加油、绍酒、酱油炒入味, 放入葱段、姜片蒸透; 菜心焯熟, 围摆盘底。
2. 五花肉余水后油炸上色, 切成片, 每片肉包卷一颗莲子, 整齐排入菠萝形模具中, 放上梅干菜, 上笼蒸至酥熟, 扣入盘中即成。

菠 萝 肉

猪肉与猪杂



小 窍 门

肉切片前先冻硬, 切出的肉片又薄又匀。



功效与禁忌

五花肉与莲子同烹, 有养心益肾、补脾涩肠之效; 民间常以莲子作为高级补品, 宜于病后体弱者食用。



蜜汁樱桃肉

猪肉与猪杂

小窍门

刮刀深度至第一层瘦肉

功效与宜忌

猪肋条肉能迅速补充肌体能量，尤其适宜青少年食用，但中老年人宜少食。

原料：

猪肋条肉650克，西兰花200克，绍酒35克，精盐8克，冰糖65克，葱结10克，姜片5克，红曲水150克，猪肉汤800克。

制法：

1. 猪肋条肉氽水，旺火煮约10分钟，肉皮朝上，刮刀纹；西兰花焯熟。
2. 沙锅内竹箬垫底，放入肉块（皮朝上），舀入猪肉汤，加葱结、姜片、绍酒、精盐、红曲水，加盖，中火烧约30分钟，放入冰糖（32.5克）加盖，移小火上焖至酥烂（约1小时），再加冰糖（32.5克），移回中火上烧至卤汁收稠，去掉肋骨装盘，西兰花围边。





原料:

猪里脊肉丝200克, 青椒丝50克, 胡萝卜丝50克, 水发香菇丝50克, 葱丝25克, 绍酒10克, 精盐2克, 味精1克, 干淀粉10克, 蛋清40克, 湿淀粉10克, 芝麻油5克, 植物油80克。

制法:

1. 猪里脊肉丝加精盐、蛋清、干淀粉拌匀上浆。
2. 锅上大火, 倒入植物油烧至四成热, 放入猪里脊肉丝滑熟捞出; 锅留余油复上火, 投入青椒丝、葱丝、胡萝卜丝、水发香菇丝煸炒, 加绍酒、精盐、味精, 湿淀粉勾芡, 再倒入里脊丝颠翻均匀, 淋上芝麻油, 起锅装盘即成。

软熘里脊丝

猪肉与猪杂



小窍门

配料四丝不宜久煸, 否则易结团。



功效与宜忌

猪里脊肉富含蛋白质和丰富的维生素B族、铁等, 与四丝同烹, 营养均衡全面。