

经典

现代人经典家常菜

JINGDIAN JIACHANG SHAOROU

家常烧肉

本书编写组 编



大火滚开 文火烧卤



花椒大料葱姜蒜一样不能少



中国轻工业出版社

经典



现代人经典家常菜

JINGDIAN JIACHANG SHAOROU

家常烧肉

本书编写组 编

 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

经典家常烧肉 / 本书编写组编. —北京: 中国轻工业出版社, 2010.1

(现代人·经典家常菜)

ISBN 978-7-5019-7004-9

I. 经… II. 本… III. 荤菜—菜谱 IV. TS972.125

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 086276 号

责任编辑: 李 梅

策划编辑: 李 梅

责任终审: 劳国强

封面设计: 逗号张

版式设计: 水长流文化

责任校对: 晋 洁

责任监印: 胡 兵

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京国彩印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2010年1月第1版第1次印刷

开 本: 787×1092 1/32 印张: 3

字 数: 100千字

书 号: ISBN 978-7-5019-7004-9 定价: 10.00元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

90209S1X101ZBW

前言

不求菜式的杂和多，但求菜式的家常与经典。

“现代人·经典家常菜”丛书从“家常”“基础”入手，从原料和原料加工说起，最家常的菜式、最基础的做法一一详解，拿一本精美的小书，轻松调理菜饭汤水，照顾好家人的肠胃和身体。

10元定价，精彩呈现。“现代人·经典家常菜”由热爱美食、热爱烹饪的、热爱生活的人们写作完成。实践出真知，书中款款美味佳肴活色生香，都是我们寻常人家爱吃的常吃的菜式，健康、美味、解馋、不贵！

简单阅读，轻松入厨。

动静之间，畅想快乐。

“现代人·经典家常菜”丛书首先推出《经典家常川味小炒》《经典炒饭烩饭》《经典家常烧肉》《经典家常肉小炒》四册，本本不俗、页页精彩。

“现代人·经典家常菜”编写组

目录

CONTENTS

PART 1

6 明明白白吃肉

7 猪肉

- 7 猪肉的营养
- 7 猪肉的挑选
- 8 猪肉的部位
- 9 健康提示

9 牛肉

- 9 牛肉的营养
- 10 牛肉的挑选
- 10 牛肉的部位
- 11 健康提示

11 羊肉

- 12 羊肉的营养
- 12 羊肉的挑选
- 13 羊肉的部位
- 13 健康提示

14 鸡肉

- 14 鸡肉的营养
- 14 鸡肉的挑选

14 鸡肉的部位

15 健康提示

15 鸭肉

- 15 鸭肉的营养
- 16 鸭肉的挑选
- 16 鸭肉的部位
- 16 健康提示

16 鹅肉

- 16 鹅肉的营养
- 17 鹅肉的挑选
- 17 鹅肉的部位
- 17 健康提示

17 烧肉之前的准备

- 17 炊具
- 18 必备调味料
- 19 家常烧肉技法

PART 2

20 家常美味烧肉76道

21 烧肉炖肉

- 21 家常红烧肉
- 22 鲜笋红烧肉
- 23 苏式红烧肉

文字：甘露 付洁等

摄影：王缉东 张旭明

菜品制作：邓渠

场地提供：军乐食府（北京市海淀区车道沟8号院军乐团内）



- 24 腐乳烧肉
- 25 芽菜烧肉
- 26 干笋烧肉
- 27 烧樱桃肉
- 28 毛氏红烧肉
- 29 咖喱猪肉块
- 30 红烧猪排骨
- 31 冰糖肘子
- 32 红香猪蹄
- 33 红烧猪蹄筋
- 34 红烧牛肉
- 35 土豆烧牛肉
- 36 冬笋烧牛肉
- 37 番茄青笋烧牛肉
- 38 牛肉红烧白萝卜
- 39 番茄煨牛肉
- 40 黄焖牛肉
- 41 焖烧牛肉
- 42 啤酒焖牛肉
- 43 酥牛肉
- 44 红油牛肉
- 45 扒牛肉
- 46 小碗红汤牛肉
- 47 炖牛肉
- 48 番茄炖牛肉汤
- 49 红酒炖牛肉
- 50 红烧牛腩

- 51 咖喱牛腩
- 52 辣白菜炖牛腩
- 53 红烧羊肉
- 54 黄酒干烧羊肉
- 55 胡萝卜烧羊肉
- 56 手抓羊肉
- 57 红烩羊肉
- 58 大蒜煨羊肉
- 59 煨羊肉汤
- 60 红焖羊肉煲
- 61 清炖羊肉
- 62 红白萝卜炖羊排
- 63 口蘑焖羊腿
- 64 红烧鸡块
- 65 香菇烧鸡块
- 66 板栗烧鸡
- 67 红烧鸡爪
- 68 可乐鸡翅
- 69 红烧啤酒鸭块
- 70 红烧竹笋鸭块
- 71 辣烧鹅肉
- 72 豆腐干烧鹅肉

73 蒸肉

- 73 粉蒸肉
- 74 醪糟粉蒸牛肉
- 75 东坡肉

- 76 小烧肉
- 77 清蒸牛肉
- 78 豌豆米粉肉
- 79 圆白菜肉卷
- 80 香糟扣肉
- 81 金银扣肉
- 82 霉干菜扣肉
- 83 芋头蒸肉
- 84 拿手扣羊肉
- 85 扣烧牛肉
- 86 清蒸丝瓜排骨
- 87 蒸肘子
- 88 蒸猪蹄
- 89 什锦猪蹄锅
- 90 酱卤肉
- 90 酱牛肉
- 91 酱猪肉
- 92 酱羊肉
- 93 叉烧肉
- 94 卤水猪蹄
- 95 卤猪肠
- 96 盐水鸭肝

明明白白
吃肉



PART 1

┘ 猪肉 P7

┘ 牛肉 P9

┘ 羊肉 P11

┘ 鸡肉 P14

┘ 鸭肉 P15

┘ 鹅肉 P16

┘ 烧肉之前的准备 P17

猪肉

猪肉是餐桌上重要的肉类食品之一。由于猪肉纤维较为细软，结缔组织较少，经过烹调后肉的味道特别鲜美。

猪肉的营养

猪肉的营养非常全面，除了蛋白质、脂肪等主要营养成分外，还含有碳水化合物、钙、磷、铁、硫胺素、核黄素和尼克酸等。猪肉的不饱和脂肪酸和人体必需脂肪酸易于被人体消化吸收，这一点为牛羊肉所不及。

猪肉肥部分和瘦肉部分差别较大，一般来说，肥肉中脂肪含量高，约占37%，多吃容易导致高血脂和肥胖。猪肉中的蛋白质大部分集中在瘦肉中，而且瘦肉中的血红蛋白可以起到补铁的作用，能够预防贫血。动物原料中的血红蛋白比植物原料中的更好吸收，因此，吃瘦肉补铁的效果要比吃蔬菜好。

由于猪肉的纤维组织比较柔软，还含有大量的肌间脂肪，因此比牛肉更容易被消化吸收。中医认为，多吃猪瘦肉有滋阴润燥的作用，对热病伤津、燥咳、便秘等疾病都有一定的食疗效果。

摄取量：成年人每天摄取80~100克猪肉就能满足需要。

猪肉的挑选

到市场买猪肉时，可以根据肉的颜色、外观、气味等判断出肉的质量。

1. 优质的猪肉脂肪白而硬，且带有香味。肉的外面往往有一层稍显干燥的膜，肉质紧密，富有弹性，手指按压后凹陷处立即复原。
2. 不太新鲜的猪肉肉色较暗，缺乏光泽，脂肪呈灰白色；肉表面带有黏性，稍有酸败霉味；肉质松软，弹性小，轻压后凹处不能及时复原；肉切开后表面潮湿，会渗出浑浊的肉汁。

3.变质肉则黏性大，表面比较干燥，颜色为灰褐色；肉质松软无弹性，指压后凹处不能复原，留有明显痕迹。

猪肉的部位

猪肉因部位不同，其营养和口感都有差别，做菜时最好选择所需要的肥瘦或口感的肉，会给肉菜添香增色。

1. 里脊肉。是猪脊骨下面一条与大排骨相连的瘦肉。因肉中无筋，是猪肉中最嫩的部分，水分含量多，脂肪含量低，肌肉纤维细小。适宜炸、爆、烩、熘、烹、炒、酱、腌等多种方法烹调。
2. 臀尖肉。位于猪臀部的上面，基本都是瘦肉，肉质鲜嫩，烹调时可用来自代替里脊肉。适宜卤、腌、酱、熟炒、凉拌等烹调方法。
3. 坐臀肉。位于后腿上方，臀尖肉下方。全为瘦肉，但肉质较老，纤维较长，适宜煮、酱等烹调方法。
4. 五花肉。为猪肋条部位的肉，肉为一层肥一层瘦，一般有三到五层。五花肉皮薄，肥瘦相间，肉质较嫩。最宜烧、熏、爆、焖，也适宜卤、腌熏、酱腊、粉蒸等烹调方法。
5. 前腿肉。又称夹心肉，位于猪前腿上部，半肥半瘦，肉老筋多，吸水力较强，适宜做馅和肉丸子，还适宜用卤、烧、焖、爆等烹调方法。这一部位有一排肋骨，叫小排骨，适宜做糖醋排骨或煮汤。
6. 前排肉。又叫上脑肉，是猪背部靠近脖子的一块肉，瘦肉夹肥，肉质较嫩，适宜做米粉肉和炖肉。
7. 奶脯肉。在猪肋骨下面的腹部，结缔组织多，均为泡泡状，肉质差，一般做腊肉或炼猪油，也可烧、炖或用于做酥肉。
8. 弹子肉。位于猪后腿上，均为瘦肉，肉质细嫩、筋少、肌肉纤维短，适用于炒、煸、炸等烹调方法。
9. 蹄膀。也叫“肘子”，位于猪前、后腿下部，后蹄膀比前蹄膀好，胶质重，皮厚筋多，红烧、清炖均可。
10. 颈肉。又称血脖、槽头肉，在猪前腿的前部与猪头相连处，是宰

猪时的刀口部位，多有污血，肉色发红，肥瘦不分，肉质差，一般用来绞肉馅和做叉烧肉。

健康提示

●猪肉的胆固醇含量（与其他肉类比）比较高，但经过长时间炖煮后，其脂肪会减少30%~50%，饱和脂肪酸增加，胆固醇含量会大大降低。

●食用猪肉后不宜马上大量饮茶。茶中的鞣酸会与蛋白质合成具有收敛性的鞣酸蛋白质，使肠蠕动减慢，易造成便秘，还会增加有毒物质和致癌物质的吸收，影响健康。

●肥胖和血脂较高者不宜多食猪肉。

●烧焦的猪肉不能吃。烧焦肉中的蛋白质会变化为有害的化学物质，损害人的正常生理功能。同时，肉里其他高分子化合物因不完全燃烧会产生一些致癌物质，危害身体健康。

●猪肉虽然要选用新鲜的，但刚宰杀、未经冷却处理的猪肉消化率和鲜嫩度都较低。

牛肉

牛肉是仅次于猪肉的肉类食品，牛肉中品质最好的是牦牛肉，其次是黄牛肉，最次是水牛肉。牛肉含水量比猪肉、羊肉大，但因肌肉纤维长而粗糙，加热后收缩性强、失水量大，使肉质老韧，所以多采用大块炖煮等方法烹饪。

牛肉的营养

牛肉蛋白质含量高，而脂肪含量相对较低，味道鲜美，享有“肉中骄子”的美称。

牛肉含有丰富的蛋白质，氨基酸组成也更接近人体需要，能提高人体抗病能力。牛肉中肌氨酸含量比其他食品都高，对肌肉和力量的增长特

别有效，能促进生长发育。牛肉含锌，锌与谷氨酸盐和维生素B₆共同作用能增强人体免疫力。牛肉还富含铁，铁是造血必需的矿物质，对手术后、病后调养的患者补血、修复组织等非常有益。

牛肉是寒冬滋补佳品，冬季食用牛肉有暖胃作用。中医认为牛肉有“补中益气、滋养脾胃、强健筋骨、化痰息风”的功效，适用于中气不足、气短体虚、筋骨酸软、贫血久病的人食用。

摄取量：成人每天食用80克即可。

牛肉的挑选

新鲜牛肉肉质坚实，呈棕红色，脂肪淡黄色或深黄色，肉间筋膜为白色。选购牛肉要注意以下几点：

1. 牛肉表面要干净、有光泽，肉质密实有弹性。
2. 没有不正常的腥、膻、酸腐的气味。
3. 肉面不黏手，没有汁液渗出。
4. 颜色深紫、无光泽，肉面黏手为不新鲜牛肉。

牛肉的部位

按烹调的需要，牛肉除头、尾、蹄以外分为16个部位。

1. 脖头。即牛颈肉。肉丝横顺不规则，韧性强。适于制馅。
2. 短脑。在牛的扇形骨上方，前边连着脖头肉，层次多，间有脂肪。适于制馅。
3. 上脑。位于牛的短脑后边，脊骨两侧，外层红白相间，韧性较强，里层色红如里脊，质地较嫩。适于熘、炒和制馅。
4. 哈利巴。包着牛扇形骨的肉，外面包着一层坚硬的筋膜，里面筋肉相连，结缔组织多。适于炖、焖等。
5. 腱子肉。即牛的前后腿肉。前腿肉称前腱，后腿肉称后腱，筋肉相间，横截面呈花纹状。适于炖、焖、酱等。
6. 胸口。牛两条前腿中间胸脯的肉，一面是脂肪，一面是红色精肉，纤维粗。适于熘、扒、烧等。

7. 肋条。牛肋条骨上的肉，肉层较薄，质地较嫩。适于清蒸、清炖及制馅。
8. 弓扣。即牛腹部肚皮上的肉。筋多肉少韧性大，弹性强。适于清炖。
9. 腰窝。牛两条后腿前，紧靠弓扣后的腹肉。筋肉相连。适于烧、炖等。
10. 外脊。牛上脑后中脊骨两侧的肉。肉质细嫩，可切片、丁、丝，适于熘、炒、炸、烹、爆等。
11. 里脊。牛脊骨里面的一条瘦肉。肉质细嫩，适于滑炒、滑熘、软炸等。
12. 榔头肉。包着牛后腿骨的肉，形如榔头。肉质较嫩，是切肉丝的原料，适于熘、炒、炸、烹等。
13. 底板肉。牛两侧臀部上的长方形肉。上部肉质较嫩，下部连着黄瓜条，肉质较老，适于做锅包肉。
14. 黄瓜条。连着底板肉的长圆形肉。肉质较老，适于焦熘、炸烹等。
15. 三岔肉。又称米龙。牛臀部上侧靠近腰椎的肉。肉质细嫩，适于熘、炒、炸、烹等。
16. 仔盖。即牛臀尖上的肉。肉质细嫩，宜切丁、片、丝，适于滑炒、酱爆等。

健康提示

●因牛肉的纤维较粗糙，老人、幼儿及消化能力较弱的人不宜多吃，或选择比较容易消化的细嫩部位的牛肉食用。

●患皮肤病、肝病、肾病的人应慎食牛肉。

羊肉

羊肉较牛肉的肉质细嫩，较猪肉的脂肪、胆固醇含量都要少，同时羊

肉含有很高的蛋白质和丰富的维生素。羊的脂肪不易被身体吸收，所以吃了肥的羊肉也不容易发胖。

羊肉的营养

羊肉历来是冬季进补的重要食物，中医认为羊肉味甘性温，可以益气补虚，温中暖下，促进血液循环，增强御寒能力，所以体虚畏寒者尤其适宜多吃羊肉。羊肉还能促进消化酶的分泌，保护胃壁，帮助消化。另外，中医认为羊肉具有补肾壮阳的作用，适合男士经常食用。

摄入量：每天食用50克即可。

羊肉的挑选

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。

绵羊肉与山羊肉略有区别：绵羊肉肉质较好，坚实，颜色暗红，肉纤维细而软，肌肉间很少夹杂脂肪，经过育肥的绵羊肉中夹有白色脂肪，膻味较山羊肉小。山羊肉颜色较绵羊肉浅，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，肌肉和脂肪均有山羊特有的膻味，肉质不如绵羊。

羊肉肉质有新鲜、不新鲜和变质之分，也有羊龄大小之别。挑选时，应在羊肉的颜色、弹性、黏度以及气味上加以鉴别。

1. 新鲜羊肉肉色鲜红而均匀，有光泽，肉质细而紧密、有弹性，外表略干，不黏手，有新鲜的膻味，无其他异味。
2. 不新鲜羊肉肉色深暗，外表黏手，肉质松弛无弹性，略有氨味或酸味。
3. 变质羊肉肉色暗，外表无光泽且黏手，有黏液，脂肪呈黄绿色，有异味，甚至有臭味。
4. 老羊肉肉色深红，肉质略粗，不易煮熟，新鲜老羊肉气味正常。
5. 小羊肉肉色浅红，肉质坚而细，富有弹性，容易熟烂。

羊肉的部位

按着烹调的需要，羊除头、蹄、尾以外，一般分为12个部位。

1. 脖颈。羊脖颈肉，质地老，筋多，韧性大，适于烧、炖及制馅。
2. 上脑。位于羊脖颈后、脊骨两侧、肋条前，质地较嫩，适于熘、炒、氽等。
3. 肋条。连着羊肋骨的肉。外覆一层层薄膜，肥瘦适中，质地松软，适于扒、烧、焖和制馅等。
4. 哈利巴。包着羊前腿上端棒子骨的肉。筋肉相连，质地较老，适于炖、焖、烧等。
5. 外脊。羊脊骨两侧的肉。纤维细短，质地软嫩，适于熘、炒、煎、爆等。
6. 胸口肉。羊脖颈下、两前腿间。肥多瘦少，无筋，适于烧、焖、扒等。
7. 里脊。紧靠羊脊骨后侧的小长条肉。纤维细长，质地软嫩。适于熘、炒、炸、煎等。
8. 三岔。羊脊椎骨后端，羊尾前端的肉，有一层夹筋，肥瘦各半，适于炒、爆等。
9. 磨档。即羊尾下臀部上的肉，质地松软，适于爆、炒、炸、烤等。
10. 黄瓜条。羊磨档前端，三岔下端的肉，质地较老，适于炸、爆等。
11. 腰窝。羊后腹部，后腿前的肉。肥瘦夹杂，有筋膜，适于炖、扒等。
12. 腱子。羊前后腿上的肉，前腿上的称前腿腱子，后腿上的称后腿腱子，肉中夹筋，筋肉相连，适于酱制。

健康提示

●羊肉属大热之物，发烧、牙痛、口舌生疮、上火的人不宜食用。

●患有肝病、高血压、急性肠炎或其他感染性疾病的人不宜食用。

●吃涮羊肉时切记不可贪图肉嫩而不涮透就吃。

鸡肉

鸡肉肉质细嫩，滋味鲜美，且消化率高，容易被人体吸收利用，适合冬季进补食用。

鸡肉的营养

鸡肉中蛋白质的含量较高，同时鸡肉不但含脂肪量低，且所含的脂肪多为不饱和脂肪酸，是儿童、老人、心血管疾病患者、病中和体质虚弱者理想的补养食品。

中医认为，鸡肉的性味甘温，能温中益气、补精添髓、强筋健骨、活血调经，对虚劳、消瘦、水肿、病后虚弱、久病体虚、产后补益等效果显著。

鸡肉的挑选

购买鸡肉时，要根据鸡的表面颜色、外观、气味来挑选。

1. 触摸鸡肉的弹性。新鲜优质的鸡肉，用手指在鸡皮上压一下会回复原状，且鸡的表皮摸起来比较干净清爽，不黏腻。
2. 观鸡表皮颜色。新鲜的鸡肉粉红色，鸡皮干净有光泽。
3. 闻气味。新鲜的鸡肉几乎没有异味，能闻得到腥味或异味就不新鲜了。

鸡肉的部位

1. 鸡脊。骨硬肉薄，但有鸡的鲜味，宜于煲、炖做汤。
2. 鸡翅。肉多，细腻鲜滑，筋骨少，是鸡肉中受欢迎的部位。宜炒、炸、烤、卤等。
3. 鸡胸肉。鸡身上最大块整肉，适宜改刀成丁、丝、片后用于制作炒菜。
4. 鸡腿。肉质比鸡胸肉活，适宜各种烹饪方法制作佳肴。

5. 鸡爪。骨肉参半，胶原蛋白充足，多制成卤鸡爪或者红烧鸡爪佐酒或作凉菜食用。

健康提示

鸡头、鸡脖子和鸡尖（俗称鸡屁股）应慎食。民谚：十年的鸡头赛砒霜，这是因为鸡难以消化的重金属主要储存于鸡头，因此鸡头最好不食用。鸡脖子皮下有很多淋巴组织，如食用鸡脖子应去除干净。鸡尖里有两块囊状的淋巴组织，其中聚集了很多不利于人体健康的物质，如食用必须把鸡尖上这两个囊状物去除干净。

很多人喜欢吃土鸡，觉得土鸡比肉鸡更营养。实际上土鸡和肉鸡在营养成分上没有实质差异，只是土鸡的生长环境感觉比较健康，肉中抗生素等药物残留相对较少，从这点来说更绿色健康。

用老母鸡炖汤喝，这是鸡肉吃法中较好的一种，炖鸡的过程中可以将鸡肉的营养充分释放到汤里，更利于人体吸收。

老母鸡脂肪含量较高，老年人和血脂偏高的人少食，或者去除鸡皮和脂肪部位再烹制。

很多人爱吃白斩鸡，但由于制作方法的原因，可能导致某些鸡肉半生不熟，尤其禽流感流行期间，为了饮食安全，还是多留意为好。

鸭肉

鸭肉适宜夏、秋季进补，具有独特的风味，是多种美味名菜和地方特产的主要原料。鸭汤比鸡汤更加醇香。吃鸭讲究吃老。

鸭肉的营养

鸭肉也是蛋白质含量高、脂肪含量低的肉类，且易于消化。

鸭肉味甘、咸，性微寒，具有滋阴养胃、清肺补血、利水消肿的功效，能补血、清热解毒、滋阴补虚、清热润燥。鸭肉性寒凉，味甘咸，尤其适宜夏、秋食用，既能补充过度消耗的营养，又可消除暑热给人体带来

的不适。

鸭肉的挑选

鸭肉的挑选方法和鸡肉相似。购买鸭肉时，要注意鸭子是否有注水的现象。观察方法如下：

1. 观翅膀下方。通常经商家做过手脚的鸭子翅膀下方都会有红针点或乌黑色。
2. 亲手验证。用手指在鸭腔内膜上轻轻抠几下，如果是注过水的鸭，就会从肉里流出水来。

鸭肉的部位

鸭肉的主要食用部位是鸭胸肉，主要用来红烧或者炖煮。

另外，像鸭头、鸭脖子、鸭翅膀、鸭肝、鸭掌、鸭胗也经常被作为卤制食品，也很受欢迎。但同鸡肉一样，鸭头、鸭脖等部位应慎食。

健康提示

鸭肉具有补体虚、缓疲劳、益脾胃的功效。鸭肉中的脂肪化学成分和橄榄油很像，有降低胆固醇的作用，对患粥样动脉硬化的人群尤为适宜。

鸭肉中钾含量较高，有益于心脏健康。

但需注意，患感冒期间不宜食用鸭肉，慢性肠炎、腹痛腹泻、痛经者最好少食鸭肉。

鹅肉

鹅肉鲜嫩松软，有清香，质地柔软，适合煲汤、蒸、烤、烧、酱等多种烹饪方法，并容易被人体消化吸收。

鹅肉的营养

鹅肉蛋白质的含量很高，且是优质蛋白质。鹅肉富含人体生长发育所