

现代生活方式入门丛书
XIANDAISHENGHUOFANGSHIRUMENCONGSHU

猪肉菜巧做十日通 入门绝窍

张哲普◎主编

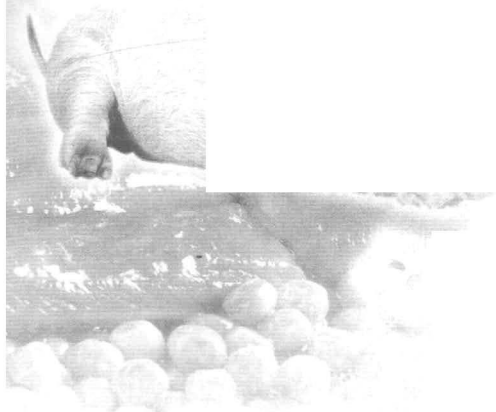


京华出版社

猪肉菜巧做十日通

ZHUROUCAIQIAOZUO
SHIRITONG

◎张哲普 / 主编



京 华 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

猪肉菜巧做十日通/张哲普主编. —北京: 京华出版社,
1999

(十日通丛书)

ISBN 7-80600-395-9

I. 猪… II. 张… III. 荤菜-菜谱 IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 45638 号

猪肉菜巧做十日通

张哲普 主编

责任编辑: 刘 明 责任校对: 晶 华

技术编辑: 凌 敏 封面设计: 陈 辉

京华出版社出版

(100011 北京市安外青年湖西里甲 1 号)

北京泽明印刷有限责任公司印刷

新华书店总店北京发行所经销

*

850×1168 毫米 大 32 开 6.875 印张 110 千字

2005 年 1 月第 2 版 2005 年 1 月第 2 次印刷

印数: 5001-10000 册 定价: 16.00 元

前 言

十日通烹饪系列丛书,是由《猪肉菜巧做十日通》《牛羊肉菜巧做十日通》《鸡鸭肉菜巧做十日通》《鱼虾肉菜巧做十日通》《食用菌菜巧做十日通》《山野菜巧做十日通》《素菜巧做十日通》《汤菜巧做十日通》《酱腌菜巧做十日通》《食粥巧做十日通》《面条巧做十日通》《小吃巧做十日通》共 12 种组成。每种书的内容,都具有一定的知识性和实用性,每种书中既有传统菜的做法,又有时兴的创新菜,能使广大读者学到很多烹饪的技能,是一套很实用的丛书。

本书分十日课程,讲述了猪肉菜肴的制作过程,猪肉菜肴的基本知识,猪肉的类型及品种,猪肉的质量选择与鉴别,猪肉的营养与保健。该书还重点讲解了猪肉的分档取料部位,哪个部位叫什么名称,适合做什么菜,用哪种烹调方法做得更好吃。要想做出一手好的猪肉菜,就必须要了解猪肉的分档部位,懂得猪肉的分档部位知识。本书还讲解了菜肴的配料,菜肴的烹调工艺,以及炸、炒、爆、熘、烧、煎、烤、蒸、焖、氽、涮、烩、炖、卤、

酱、酥、冻的制作方法,供你选择学习。

本书通俗易懂,并附有猪肉分档部位取料图,读者一看即懂,一学就会,是广大家庭制作猪肉菜的好参谋。

本书不但适合广大家庭主妇使用,也可作为餐厅、酒楼、饭馆厨师的教科书,特别是对初学的厨师,更适合使用。

由于作者水平有限,书中错误在所难免,望广大读者提出宝贵的意见,我们深表谢意。

作 者



目 录

第一日课程 猪肉分档菜肴制作的基本知识	(1)
一、猪肉的概况	(1)
二、猪肉的分档取料部位	(10)
第二日课程 猪肉分档制作初加工技术	(27)
一、猪肉的初加工	(27)
二、菜肴的配料和调味	(31)
第三日课程 菜肴的烹调工艺	(44)
一、油烹法	(45)
二、火烹法	(54)
三、水烹法	(55)
四、汽烹法	(59)
五、凉菜的制作	(60)
第四日课程 炒炸爆菜肴的制作	(67)
一、炒菜制法	(67)



炒官保肉丁	(67)
肉丝炒蒜黄	(69)
炒京酱肉丝	(70)
肉丝炒茭白	(71)
炒鱼香肉丝	(72)
炒肝花	(73)
炒回锅肉	(74)
火腿冬菇炒白菜	(75)
二、炸菜制法	(76)
软炸瘦肉	(76)
软炸猪肝	(78)
炸排骨	(79)
炸里脊卷	(79)
酥炸丸子	(80)
清炸里脊	(82)
三、爆菜制法	(83)
爆三样	(83)
酱爆肉丁	(84)
芫爆心花	(85)
火爆燎肉	(87)
油爆双脆	(88)



爆腰丝	(90)
第五日课程 烟烧菜肴的制作	(92)
一、煨菜制法	(92)
焦煨里脊	(92)
滑煨里脊	(94)
煨三样	(95)
煨腰花	(97)
煨里脊	(98)
煨肉丝	(99)
煨排骨	(101)
煨肝尖	(102)
二、烧菜制法	(103)
红烧肉	(103)
锅烧肘子	(104)
虎皮肉	(106)
烧猪头	(107)
叉烧肉	(108)
红烧排骨	(110)
红烧肚块	(111)
栗子烧肉	(112)



第六日课程 煎烤菜肴的制作 (114)

一、煎菜制法 (114)

生煎猪肝 (114)

生煎肉饼 (115)

南煎丸子 (117)

煎丸子 (118)

锅煎肉片 (119)

煎猪排 (120)

煎肉饼 (121)

煎焖肉丸 (122)

二、烤菜制法 (123)

烤乳猪 (123)

烤猪肉 (125)

烤肉串 (126)

烤猪肝 (127)

烤火腿 (128)

烤猪排 (129)

第七日课程 蒸焖菜肴的制作 (131)

一、蒸菜制法 (131)

清蒸排骨 (131)

蒸米粉肉 (132)



四喜肉	(134)
四喜丸子	(135)
东坡肉	(136)
元宝肉	(137)
清蒸丸子	(139)
蒸荸荠夹心肉	(140)
二、焖菜制法	(141)
红焖猪肉	(141)
红焖猪蹄	(142)
红焖肘子	(143)
黄焖肉	(145)
黄焖肘子	(146)
焖狮子头	(147)
焖肉	(148)
焖猪肉海参	(149)
第八日课程 余涮菜肴的制作	(151)
一、余菜制作	(151)
余白肉	(151)
余丸子	(152)
余生肚丝	(153)
爽口丸子	(154)



清余肉丸	(155)
余猪肉	(156)
二、涮菜制法	(157)
家常涮锅	(157)
抽刀白肉涮锅	(158)
白肉血肠涮锅	(160)
杂拌涮锅	(161)
白肉蝴蝶涮锅	(162)
里脊渍菜涮锅	(163)
白肉涮三冬	(164)
菊花涮里脊	(165)
第九日课程 烩炖煮菜肴的制作	(167)
一、烩菜制法	(167)
烩里脊丝	(167)
白肉末烩豌豆	(168)
烩管脰脊髓	(169)
烩白肉海参丁	(170)
烩肚丝	(171)
烩两丁	(172)
烩两丝	(173)
烩银丝	(174)

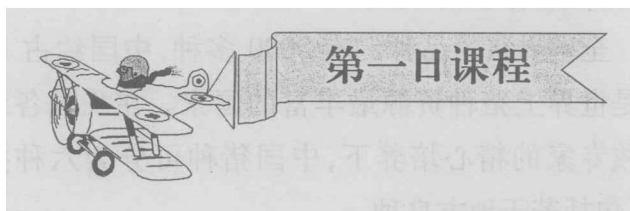


二、炖菜制法	(175)
炖猪肉	(175)
清炖猪蹄	(176)
猪肉炖莲子	(177)
菠菜炖猪蹄	(178)
腐竹炖肉	(179)
火腿肉炖鞭笋	(180)
三、煮菜制法	(181)
煮白肉	(181)
水煮肉片	(182)
南肉煮竹笋	(183)
冬瓜煮猪肉	(184)
第十日课程 卤酱酥冻菜肴的制作	(185)
一、卤菜制法	(185)
卤口条	(185)
卤猪肚	(186)
卤肥肠	(187)
卤猪肝	(188)
卤猪蹄	(189)
二、酱菜制法	(190)
酱猪头肉	(190)



酱猪肝	(191)
酱猪肉	(192)
酱肘花	(193)
酱猪心	(194)
酱猪蹄	(195)
三、酥菜制法	(196)
酥猪腰	(196)
酥白肉	(197)
香酥肉	(198)
酥肉	(199)
酥猪肚	(200)
四、冻菜制法	(201)
肉皮冻	(201)
冻猪蹄	(202)
肉皮酱	(203)
水晶肘子	(204)
水晶蹄蹄	(205)
水晶肉	(206)





猪肉分档菜肴制作的基本知识

一、猪肉的概况

猪也称“豕”“豚”“刚鬣”等，属哺乳纲偶蹄目猪科动物。猪在我国饲养已有 6000 余年的历史，城镇及农村饲养较普遍，品种甚多。除信仰伊斯兰教者外，猪肉被人们广泛食用。

家猪是由野猪驯化而来，躯体肥满，四肢短小，鼻面短凹或平直，耳下垂，或竖立，背较粗，有黑、白、黑白花或酱红等色。性温顺，饱食少动，生长快，繁殖力强，饲养良好时，肌肉丰满，脂肪含量高于其他家畜。猪是人类主要肉用家畜之一。中国是世界上猪肉最大生产国，又是猪肉消费量最高的



国家。

1. 猪的类型和品种

全世界猪的品种约有 3000 多种,中国约占 1/3,是世界上猪种资源最丰富的国家。在我国各地畜牧专家的精心培养下,中国猪种可分为六种类型,包括若干地方良种。

(1) 华北型:分布于秦岭和淮河以北。主要特征是腹腔脂沉积量大,肉香味浓,如东北民猪、淮猪、八眉猪等。

(2) 华南型:分布于我国的南部。主要特征是腿臀丰满,背腰厚,腹脂多,肉质细嫩,如小耳猪、槐猪、小花猪等。

(3) 华中型:分布于我国长江以南、北回归线以北大部地区。主要特征是体呈圆桶型,腰背较宽,肉质细嫩,如金华猪、大花白猪、宁乡猪、两头乌猪等。

(4) 江海型:分布于汉水和长江中下游沿岸以及东南沿海。主要特征是背腰稍宽,骨骼粗壮,皮厚而松软,如太湖猪、虹桥猪、清平猪和桃园猪等。

(5) 西南型:分布于西南大部分地区和湖南、湖北西部,如内江猪、荣昌猪、乌金猪等。



(6)高原型:分部于青藏高原。主要特征为形似野猪,胴体中瘦肉率占52%左右。

以上猪种总的特点为皮薄,肉质嫩,头蹄较小,出肉率达75%~80%,但肥度高。

猪的种类从以上六种类型又可划分为三种不同的经济类型:脂肪型、兼用型和瘦肉型。

脂肪型猪肉脂肪含量多,胴体瘦肉率为37%~45%,膘厚5~7厘米;兼用型猪,瘦肉占胴体45%~50%,基本上肥瘦各占一半,膘后3.5~4.5厘米,这类型猪介于脂肪型和瘦肉型之间;瘦肉型猪,瘦肉占胴体的55%以上,膘厚2.5~3.5厘米。由于瘦肉型猪产的瘦肉多,经济效益高,是我国饲养肉猪发展的方向。

我国瘦肉型猪在十几年前几乎是个空白,除了黑龙江农垦部门培育了数量有限的三江白猪外,再没有瘦肉型猪种。为了满足广大消费者对瘦肉地猪的需要,我国用极高的代价,从丹麦引进了长白,英国的大约克夏,美国的杜洛克,汉普夏四个著名的瘦肉型猪种,与我国的脂肪型、兼用型进行杂交,以提高猪的瘦肉产量。通过农业科研单位的努力,在全国范围内筛选出一批胴体瘦肉率较高的三元



杂交组合,经过科学饲养,胴体瘦肉率超过56%,有的优秀组合达到63%。基本上达到了理想的瘦肉型猪。

另外还有一种乳猪,也称“獭”“穀”。是烹饪原料。一般为5~7.5千克的小猪。肉质细嫩,多用于烧烤,广东菜有片皮烤乳猪等。烤制的乳猪也可以切块或片,作为菜肴原料。

2. 猪肉的质量选择与鉴别

猪肉的肌肉一般呈淡红色,因年龄、部位、品种的不同,色泽有深浅之别。猪的脂肪色白或粉红,带有油香气。油香气的浓淡与有无,直接影响猪肉的风味,浓郁者风味好,淡而至于无油香气者风味差。

选用猪肉时,需要区别病猪肉、死猪肉。一般健康猪放血良好,肉色鲜艳,切面光泽,无血渗,质地软嫩,皮面平整光滑呈白色或浅红色,骨髓多白色。

(1)病猪: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,皮面有出血点或暗红色血斑,骨髓灰黑色;囊虫猪则在舌、颈、肩部肌、肋间肌、腰大肌、腹肌以至心、肝、肺、脑等处均寄生

