

精选

家常肉食

H O M E L Y · D I S H E S

舒畅 编著



来自家常厨房的浓郁肉香

无法抗拒的美食诱惑



NLIC2970791057

 中国轻工业出版社

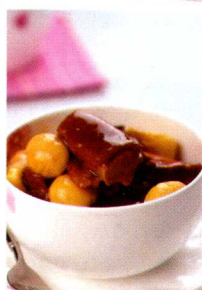
精选

MODERN PEOPLE
现代人

家常肉食

H O M E L Y · D I S H E S

舒畅 编著



NLIC2970791057

宁波大学园区图书馆
藏
N

中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据


精选家常肉食 / 舒畅编著. —北京: 中国轻工业出版社,
2011.7

(现代人)

ISBN 978-7-5019-8252-3

I. ①精… II. ①舒… III. ①肉类—菜谱 IV. ①TS972.125

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第090714号



策划编辑: 张 弘 责任终审: 张乃柬 整体设计: 王超男
责任编辑: 张 弘 版式制作: 锋尚设计 责任监印: 马金路

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: 北京画中画印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2011年7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 978-7-5019-8252-3 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

101080S1X101ZBW

目录

CONTENTS



PART 1 猪肉篇

- 7 木樨肉
- 8 青椒炒肉片
- 9 肉片焖扁豆
- 10 回锅肉
- 11 农家小炒肉
- 12 蒜苗肉丝
- 13 京酱肉丝
- 14 鱼香肉丝
- 15 酱爆肉丁
- 16 咕咾肉
- 17 豉汁排骨
- 18 糖醋排骨
- 19 家常红烧肉
- 20 冰糖肘子
- 21 蚂蚁上树
- 22 肉末榄菜四季豆
- 23 红烧猪蹄
- 24 冬瓜汆丸子
- 25 熘肝片
- 26 九转大肠

PART 2 牛肉篇

- 29 黄焖牛肉

- 30 啤酒焖牛肉
- 31 咖喱牛腩
- 32 炖牛肉
- 33 酱牛肉
- 34 黑椒牛柳
- 35 水煮牛肉
- 36 清蒸牛肉
- 37 干煸牛肉丝
- 38 红烧牛肉
- 39 土豆烧牛肉
- 40 芫爆百叶

PART 3 羊肉篇

- 43 手抓羊肉
- 44 清炖羊肉
- 45 山药羊肉汤
- 46 萝卜炖羊肉
- 47 孜然羊肉
- 48 番茄羊肉片
- 49 葱爆羊肉
- 50 子姜炒羊肉丝
- 51 胡萝卜炒羊肉
- 52 辣子羊肉丁
- 53 羊杂汤
- 54 特色爆羊杂



PART 4 鸡鸭篇

- 57 板栗烧鸡
- 58 三杯鸡
- 59 辣子竹笋鸡
- 60 成都子鸡
- 61 番茄鸡块
- 62 芦笋鸡块
- 63 芙蓉鸡片
- 64 木瓜鸡丁
- 65 宫保鸡丁
- 66 酱爆鸡丁
- 67 五彩鸡丝
- 68 鸡丝拉皮
- 69 蜜汁鸡翅
- 70 香辣鸡胗
- 71 子姜爆鸭
- 72 冬菜蒸鸭
- 73 香酥鸭子
- 74 青椒炒鸭片
- 75 蒜苗炒鸭丝
- 76 炒鸭肠

- 81 糖醋鲤鱼
- 82 豆瓣鱼
- 83 松子鱼
- 84 干炸小鲫鱼
- 85 糖醋带鱼
- 86 红烧平鱼
- 87 熘鱼片
- 88 酸菜鱼
- 89 红烧鱼块
- 90 鳕鱼排
- 91 生焗大虾
- 92 油焖大虾
- 93 白灼基围虾
- 94 炸河虾
- 95 腰果虾仁
- 96 椒盐皮皮虾

说明:

本书中的热量计算值均不含调料。

热量分级标准:

- <240千卡 ★
- 240~479千卡 ★★
- 480~959千卡 ★★★
- 960~2399千卡 ★★★★
- ≥2400千卡 ★★★★★

PART 5 鱼虾篇

- 79 清蒸鲈鱼
- 80 西湖醋鱼

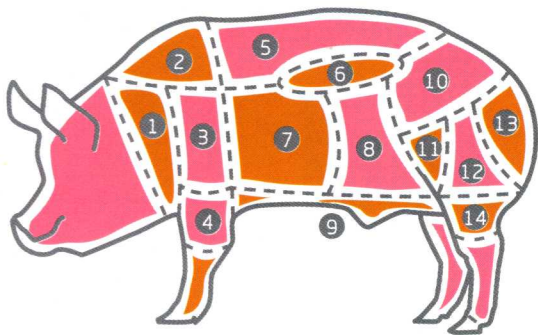
猪肉

性味：味甘、咸，性微寒。 归经：入脾、肾经。

功效：滋养脏腑，滑润肌肤，补中益气。

主要营养：蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、钠、铜、锌、维生素B₁、维生素B₂、维生素B₆等。

宜吃季节：四季皆宜。



1. 颈肉：肥瘦混合，适于卤、烧、炖等。
2. 上脑：肉质较嫩，瘦中夹肥，适于炸、熘等，可做“咕佬肉”。
3. 夹心肉：质老筋多，吸收水分大，适于制馅、卤、酱等。
4. 前肘：皮厚筋多，富含胶原蛋白，适于烧、炖、卤等。
5. 通脊：肉质细嫩，可代里脊，适于爆、炒、炸、熘等。
6. 里脊：肉质嫩，适于爆、炒、炸、熘等。
7. 硬肋：又称“上五花”，肉质结实，质量较好，多用于红烧、粉蒸等。
8. 软肋：又称“下五花”，肉质松软，质量较差，一般用于炖、焖等。
9. 奶脯：肉质差，是呈泡泡状的肥肉，皮可制冻，肉可炼油。
10. 臀尖肉：全瘦，肉质嫩，适于爆、炒、炸、熘等。
11. 元宝肉：肉质较嫩，有筋，适于爆、炒、炸、熘等。
12. 坐臀肉：全瘦，肉质较老，纤维较长，适于炒、酱、烧等。
13. 摩裆肉：肌纤维长，筋少，肉质嫩，适于爆、炒、炸、熘等。
14. 后蹄膀：皮厚筋多，瘦肉少，富含胶原蛋白，适于烧、炖、酱等。

宜食人群：😊

一般人均适宜食用，尤其适宜气血不足、贫血、心悸、腹胀、大便干结，以及营养不良者食用。

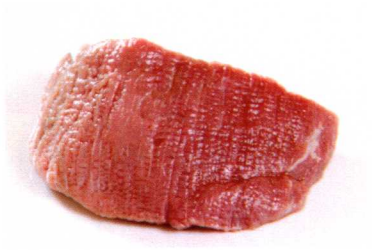
忌食人群：😞

肥胖、高脂血、心血管疾病患者不宜过多食用。

选购常识：



鲜猪肉 皮肤呈乳白色，脂肪洁白且有光泽。肌肉呈均匀红色，表面微干或稍湿，但不黏手，弹性好，指压凹陷立即复原，具有猪肉固有的鲜、香气味。



注水肉 呈灰白色或淡灰、淡绿色，肉表面有水渗出，手指触摸肉表面不黏手。

搭配宜忌：

羊肝+猪肉 ❌

羊肝性味苦寒，补肝、明目，治肝风虚热，而猪肉滋腻，入胃便作湿热，从食物药性讲，配伍不宜。羊肝有膻气，与猪肉共同烹炒，则易生怪味，从烹饪角度讲，亦不相宜。

大蒜+猪肉 ✅

猪肉中含有维生素B₁，大蒜中的有效物质可以延长维生素B₁在人体内停留的时间，这对促进血液循环以及尽快消除身体疲劳、增强体质有重要的作用。



热量

★★★★

517千卡

木樨肉

材料：瘦猪肉150克，鸡蛋2个，干木耳5克，黄瓜1根。

调料：盐、料酒各5克，酱油3克，香油、淀粉、葱丝、姜丝各少许。

做法：

① 将瘦猪肉切片，加入少许淀粉抓匀；鸡蛋磕入碗中打匀；干木耳加温水泡开，去掉根部，撕成小片；黄瓜斜刀切片。

② 坐锅热油，倒入鸡蛋炒散，划成不规则的小块，盛在盘中（即为所说的木樨）。

③ 锅中再加2大匙油烧热，将肉片放入煸炒，肉片变色后马上加入葱丝、姜丝同炒至八成熟时，加入料

酒、酱油，炒匀后加入木耳、黄瓜和鸡蛋块同炒，最后加盐调味，翻炒匀后淋入香油即可。

大厨支招：炒鸡蛋必须火旺油热，以浅黄色软嫩为度。

主妇心得：木樨，即桂花，呈暗黄色碎花，极香。搅碎的炒鸡蛋叫木樨，是因两者颜色、形状相似。饭馆里凡以炒鸡蛋为辅料的菜肴大多称木樨。除了木樨肉，还有木樨炒饭、木樨黄瓜、木樨豌豆等。

青椒炒肉片

热量

★★★

619千卡

材料：肥瘦猪肉150克，青椒100克。

调料：生抽、白糖各5克，盐3克，水淀粉15克，葱末、姜末各适量。

做法：

- ① 将青椒去蒂、子，洗净，切块；肥瘦猪肉切片，用一半水淀粉抓拌匀。
- ② 坐锅热油，下入葱末、姜末炒香，放入肉片大火煸炒，加入生抽，肉变色后，放入青椒块，放盐、白糖、少许水，汤汁沸腾后用剩余水淀粉略勾薄芡即可。

大厨支招：本菜的烹调方法属于“爆炒”，火要旺，锅要热，操作时动作要迅速。将肥瘦猪肉片煸至肥肉吐油，散出香味时，再下入青椒煸炒。

营养师叮咛：青椒含有丰富的维生素K，可以防治坏血病，对牙龈出血、贫血、血管脆弱有辅助治疗作用。





肉片焖扁豆

热量
★★★
938千卡

材料：瘦猪肉200克，扁豆200克。

调料：盐、味精各3克，酱油少许，姜末2克。

做法：

- ① 将猪肉切成薄片；扁豆择好洗净，掰成段。
- ② 油烧热后先炒肉片，放入姜末、酱油同炒，待肉片变色后盛出。
- ③ 锅洗净烧热，放油煸炒扁豆，待扁豆表面翠绿时加半杯温水，盖上锅盖，小火将扁豆焖至熟软，放入肉片，加盐、味精调味，大火快炒几下即成。

营养师叮咛：扁豆中含有一种称为皂苷的天然有毒物质，加工不当可引发食物中毒。扁豆所含的毒性物质能被持续高温破坏，所以炒菜时不要贪图脆嫩，应充分加热，焖扁豆时也要使扁豆颜色全变，里外熟透，吃着没有豆腥味，这样就能避免中毒。

热量

★★★★

1420千卡

回锅肉

材料：五花肉300克，尖椒50克，蒜苗适量。

调料：郫县豆瓣酱20克，花椒、大料各3克，桂皮1小块，料酒20克，酱油15克，白糖10克，姜片5克。

做法：

- ① 开水下入整块肉，放姜片、花椒、大料、桂皮、料酒煮开，撇去浮沫，继续小火煮到筷子刚能插入肉中，关火，泡5分钟再出锅。
- ② 尖椒去蒂、子，洗净，切块；煮好的肉切成大薄片；蒜苗洗净切段。
- ③ 炒锅烧热，放少许油，下肉片煸炒至肉片变得卷曲、透明后盛出。
- ④ 原锅内放一点油，下郫县豆瓣酱，煸出红油，放入尖椒、蒜苗和炒好的肉片以及酱油、白糖同炒，尖椒稍变软即可出锅。

大厨支招：

1. 煮好的肉最好等半凉的时候再切，这样既不烫手，还能切得比较薄。
2. 这道菜炒时不用加盐，因为豆瓣酱已经够咸了。





热量
★★★★★
1020千卡

农家小炒肉

材料：五花肉200克，尖椒200克。

调料：辣酱20克，盐、姜、大蒜各5克，味精3克、酱油30克。

做法：

- ① 将五花肉洗净切片；姜切丝；大蒜切末。
- ② 锅烧热放油，放入姜丝、肉片、盐炒至六成熟。
- ③ 加入尖椒煸炒，淋入酱油，待肉熟后，加入辣酱、味精、大蒜末，香味溢出后即可装盘。

营养师叮咛：尖椒因含有辣椒素才有火辣辣的味道。辣椒素有行血、散寒、解郁、健胃等功效，适当吃辣椒可促进唾液分泌，增强食欲。



热量
★★
286千卡

蒜苗肉丝

材料：瘦猪肉150克，蒜苗150克。

调料：料酒、酱油、淀粉各10克，盐4克，味精1克。

做法：

- ① 肉洗净切丝；蒜苗择洗净、切段。
- ② 用淀粉、酱油、料酒和少许盐、味精把肉丝腌拌匀。
- ③ 大火热锅放油，将腌好的肉丝炒熟盛出。
- ④ 原锅内再放少许油，放入蒜苗段快炒，将熟时加入炒好的肉丝，翻炒熟后加盐调味，炒匀即可。

大厨支招：想吃脆口的蒜苗，就把蒜苗炒至断生即可；想吃熟软的则加一点水焖一下，但蒜苗颜色会发黄。

营养师叮嘱：蒜苗含有辣素，具有杀菌功效，可以预防流感。蒜苗不宜炒得过烂，这样会破坏辣素，降低杀菌作用。消化不良的人不要多吃。

京酱肉丝

热量

★★★★

484千卡

材料：瘦猪肉250克，葱白30克，鸡蛋清1个。

调料：盐1克，甜面酱80克，姜、料酒各5克，白糖20克，淀粉、味精各2克。

做法：

- ① 将猪肉切丝，放入碗内，加料酒、盐、鸡蛋清、淀粉抓匀上浆。
- ② 将葱白斜切成丝放在盘中垫底；姜切片，与少量葱白丝同放一碗内，加少量清水，泡成葱姜水。
- ③ 坐锅热油，放入肉丝炒散，至八成熟时盛出、沥油。
- ④ 原锅烧热放少许油，加入甜面酱略炒，放入葱姜水、料酒、味精、白糖，不停翻炒，待白糖全部溶化，且酱汁开始变黏时，放入肉丝，不断翻炒，使甜面酱均匀地裹

在肉丝上，盛出放在盛有葱丝的盘上，食用时拌匀即可。

大厨支招：炒酱时要小火温油慢慢炒，并要不断翻炒，否则易糊。可以准备一些豆腐皮，卷着吃更香。

主妇心得：此菜选用葱的葱白部分，因为葱丝是直接食用的，所以菜刀和砧板要用开水烫过、消毒过才能切葱丝。



鱼香肉丝

热量
★★
435千卡

材料：瘦猪肉200克，水发木耳、水发笋片各25克。

调料：酱油、白糖、姜末、蒜末各10克，盐3克，醋5克，味精1克，水淀粉50克，泡椒酱40克，料酒、葱花各15克。

做法：

- ① 将猪肉切粗丝，用盐、料酒码味，再用部分水淀粉拌匀。
- ② 木耳洗净切丝，笋片切丝，用开水焯烫后捞出、沥水。
- ③ 取一小碗，放酱油、白糖、醋、味精、剩余水淀粉和少许清水调成鱼香汁。
- ④ 锅内油烧至五成热，放泡椒酱炒出红色，下葱花、姜末、蒜末炒香，再放入木耳丝、笋丝炒匀，下

肉丝炒散，烹入鱼香汁，快速翻炒几下，材料成熟、芡汁浓稠时即可装盘。

大厨支招：做这个菜尽量选用泡椒酱或者剁椒酱来做，最好别用郫县豆瓣酱，这会使菜的口味变得很重，有酱香但却闻不到鱼香。





酱爆肉丁

热量
★★★★
868千卡

材料：肥瘦猪肉200克，冬笋50克，鸡蛋清1个。

调料：甜面酱20克，水淀粉15克，香油适量，姜片10克，葱段30克。

做法：

- ① 将肉切成1.2厘米见方的丁，放入碗内，加鸡蛋清、部分水淀粉抓匀；冬笋焯烫后切成与肉丁同样大小的丁。
- ② 炒锅内放油烧热，放肉丁，炒至七成熟，盛出备用。
- ③ 原锅留少许油，放入葱段、姜片炆锅，加入甜面酱炒出香味，再加入肉丁、冬笋丁，快速翻炒，随即用剩余水淀粉勾芡，淋上香油即可出锅。

大厨支招：炒肉丁时油温的控制很关键，“爆”，就是急火快炒，首先油锅要热，在油温较高的时候将肉丁下锅，迅速划开，可以保持肉丁的弹性，让肉丁更加鲜嫩可口。

主妇心得：甜面酱也可以用黄酱或大酱来代替，如果是干黄酱就需要事先加水调和成稀糊状。



热量

★★★★
1200千卡

咕佬肉

材料：肥瘦猪肉300克，青椒片、红椒片、笋块各20克。

调料：白糖、醋各50克，酱油、盐、淀粉、水淀粉各适量。

做法：

- ① 将猪肉切成厚块，用刀背轻轻拍松，用少许盐、酱油、淀粉腌拌，再依次放入水淀粉、淀粉内滚过（沾粉时要松，不用捏紧）。
- ② 青椒片、红椒片和笋块过油，捞出控油。
- ③ 将猪肉块放入六成热的油锅中，炸至八成熟时取出，隔一两分钟待油温升高，再投入锅中炸透，倒出控油。
- ④ 炒锅中留少量底油，加入白糖、醋，待白糖溶化，糖醋浆冒小泡咕嘟时，用水淀粉勾芡，再将所有材料倒入锅中翻炒几下即可。

大厨支招：

1. 为了保持咕佬肉的肉味和外形好，上粉和炸油的热度都很重要。首先放咸味腌，使肉入味，然后以淀粉封住肉的纤维，使炸时肉汁不会干，裹干淀粉是使炸时较脆。
2. 炸时要待油沸后才可放下肉块，沸油可把肉外层的淀粉收紧不脱落。炸至外层硬身时捞起，约2分钟后放入沸油中炸至金黄色。