

巧制肉菜

135



浙江科学技术出版社

巧制肉菜

135

陈善昌 祝宝钧 编著



浙江科学技术出版社

责任编辑：李卓凡

封面设计：詹良善

巧制肉菜 135

陈善昌 祝宝钧 编著

*

浙江科学技术出版社出版

浙江印刷集团公司印刷

浙江省新华书店发行

开本 787×960 1/32 印张 7.25 插页 1 字数 117 000

1998年9月第一版 1998年9月第一次印刷

ISBN 7-5341-0831-4/TS · 189

定 价：9.50 元

苔菜小方烤



叉烧云腿



钱江肉丝

银丝肉圆



猴蘑扒鹿脯



葱花肉



蜜汁火



炆腰丝



火腿扣肚结

枝肉



如意肉卷

薄片火踵



桃仁里几卷



枇杷肉



前 言

肉菜是指以家畜肉为主要原料烹制而成的菜肴。搬上我国人民日常餐桌的家畜肉主要有猪、牛、羊等家畜肉及副产品。家畜肉在人类饮食中占有重要的地位，它为人们提供美味荤食，提供了优质的动物蛋白质和人体所必需的氨基酸、脂肪、矿物质和维生素。家畜肉的营养价值很高，它对人体生长发育以及增强体质有着重要意义。

家畜肉在烹调中应用十分广泛，可以说是“包罗万象、无所不能”。它可作主料，也可作配料；它适应各种刀法加工，可与任何原料组配；它适应除生食外所有烹调方法的制作，适宜任何口味的调味；它可制冷盘、热炒、大菜、汤羹等菜肴，也可制包子、饺子、馄饨、元宵、春卷、粽子等点心小吃。东坡肉、走油肉、荔枝肉、粉蒸肉、糖醋里脊、滑炒肉丝、炒腰花、爆双脆等名菜遍及全国各地，火腿、腌肉、香肠、腊肉、肉脯、肉松等加工制品普及百

姓家庭，家畜肉与人们的生活密切相关，可谓“一日三餐，朝夕相处”。

这本《巧制肉菜 135》，从畜肉原料的特点出发，着重介绍猪、牛、羊等家畜肉和内脏、副产品的烹制方法及有关知识，并广泛选取各地有代表性的肉类菜肴品种加以介绍，既有传统的名菜，也有创新的佳肴。本书文字叙述注意深入浅出，制作方法力求举一反三，使读者能触类旁通，掌握烹调的技巧和规律。为规范计量单位，本书所用配料计量单位统一采用“克”（1 公升相当于 1000 克）。

本书第一作者陈善昌，是中国特一级烹调师、高级中菜烹调技师，是《中国名菜谱》的编委，第二届全国烹饪大赛、首届中国烹饪世界大赛的中菜鉴评师。他长期扎根基层，坚持实践，经验丰富。在本书编著中，他结合运用丰富的烹饪知识和实践经验，广取精选，融会贯通，深入浅出，语言朴实，使本书独具特色。

作为实用型的菜谱书，本书不仅是家庭主妇、烹饪爱好者的益友和参谋，也可供专业厨师、饮食从业人员参考。

本书不足之处，恳请读者和行家批评指正。

编著者

1997 年 7 月

目 录

一、肉菜的基础知识	1
什么是肉菜	1
猪、牛、羊肉有什么营养	2
我国食用猪肉的主要品种有哪些	3
我国食用牛肉的主要品种有哪些	4
我国食用羊肉的主要品种有哪些	6
其他畜肉类品种有哪些	7
猪肉的结构部位如何划分	9
猪头肉、猪尾和猪爪有什么特点和用途	9
猪蹄膀有什么特点和用途	10
猪肋肉有什么特点和用途	11
猪的上脑肉与颈肉有什么特点和用途	12
猪腿肉有什么特点和用途	12
猪肉皮有什么特点和用途	13
猪的骨骼有什么特点和用途	14
猪的内脏有什么用途	14

猪的脂肪有什么特点和用途	15
猪的副产品有哪些？有什么用途	15
怎样识别畜肉兽疫检验的印鉴	16
怎样识别猪肉是否新鲜	17
怎样识别猪肉的老嫩？为啥不宜吃老猪肉	17
怎样选购牛肉	18
肉菜加热烹调应注意什么问题	19
刚宰杀的肉为啥不好吃	20
烹饪原料为什么要进行刀工处理	21
肉菜原料加工常用的刀法有哪些	22
怎样切肉丝、肉片	24
怎样切肉丁	24
怎样处理切肉丝、肉片后遗留下来的零碎肉	25
火腿怎样进行分档和刀工处理	25
什么叫配菜？怎样配菜	28
肉类原料在烹调中为什么要上浆、挂糊	30
烹制肉菜常用的勾芡方法有哪几种	31
上浆、勾芡如何掌握湿淀粉的浓度	32
解冻肉上浆，为什么会出现脱浆现象	33
什么叫划油、滑锅	34
怎样识别、掌握油温	35
如何掌握肉菜烹调中的调味	35
怎样保管新鲜猪、牛、羊肉	37
怎样保管火腿和咸肉	37

怎样发制猪肉皮	39
怎样胀发猪蹄筋	40
怎样保管蹄筋和肉皮	41

二、肉菜谱

(一) 鲜猪肉类

东坡肉	42	清炸里脊	65
南乳肉	44	炸烹里脊	66
干菜煨肉	46	椒盐里脊	67
荷叶粉蒸肉	47	抓炒里脊	69
香莲螺蛳肉	48	雪菜冬笋里脊片	70
苔菜小方烤	50	合川肉片	71
锅烧肉	51	锅贴里脊	72
走油肉	53	焦熘里脊	74
千张肉	54	玛瑙里脊	75
坛子肉	56	芝麻里脊	76
咕嚕肉	57	麻花里脊	77
虾油肉	59	松熘里脊	79
蒜泥白肉	60	锅巴里脊	80
腌督鲜	61	金钱里脊	82
鲞冻肉	62	双贝里脊	84
叉 烧	63	桃仁里脊卷	85
回锅肉	64	过油肉	86

火爆燎肉	87	(二) 猪排、蹄爪类	
钱江肉丝	88	葱煎猪排	115
五香肉丝	89	炸猪排	116
鱼香肉丝	90	糖醋排骨	117
莴笋里脊丝	92	印度排骨	119
芫爆里脊丝	93	排骨茄段	120
马兰里脊丝	94	南乳小排	121
肉丝拉皮	95	鲜荷玉簪	122
炒木樨肉	96	黑椒贵妃排骨	124
宫保肉丁	97	金银蹄	125
清炖蟹粉狮子头	98	水晶肘子	126
红烧狮子头	100	汾蹄	127
芋茭丸子煲	101	红扒蹄筋	129
灌汤丸子	102	金腿扒蹄筋	129
鸳鸯珍珠丸子	103	金银爪尖	130
如意肉卷	104	糟猪爪	131
肉末薯饼	106	全家福	133
银丝肉圆	107	炒三鲜	134
葱花肉	108	凉拌皮丝	136
枇杷肉	109	韭黄烩响皮	137
荔枝肉	111	卤门腔	137
炸佛手	112	卷筒顺风	138
肉末蒸臭豆腐	114		

(三) 猪内脏类

腰丁腐皮	139
软炸腰花	140
佛手腰子	142
两色腰子	143
核桃腰卷	144
炆腰丝	146
炒肚尖	147
油爆肚	149
汤爆肚	150
蒜爆麻花肚	152
冻麻花肚	153
炆猪肝	154
脆皮大肠	155
奶汤银肺	157
天麻烩火脑	158

(四) 火腿酱肉类

蜜汁火方	159
薄片火踵	161
叉烧云腿	162
腐皮夹金腿	164
火腿扣肚结	165
排南	166

萝卜蒸火踵	167
-------	-----

酱肉	169
----	-----

酱肉蒸春笋	170
-------	-----

(五) 牛肉类

蚝油牛肉	171
------	-----

陈皮牛肉	172
------	-----

水煮牛肉	173
------	-----

西湖牛肉羹	174
-------	-----

太极牛肉羹	176
-------	-----

干煸牛肉丝	177
-------	-----

西芹炒牛柳	178
-------	-----

日式牛排	179
------	-----

德式牛排	181
------	-----

奶油牛尾浓汤	183
--------	-----

子牛赛熊掌	184
-------	-----

红扒牛蹄筋	186
-------	-----

清扒牛鞭花	187
-------	-----

罐焖牛鞭	189
------	-----

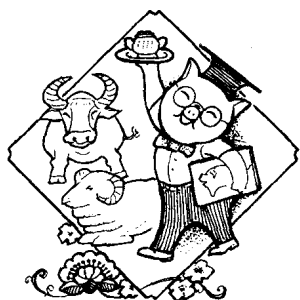
归芪三鞭花	190
-------	-----

(六) 羊肉类

鳖炖羊	193
-----	-----

它似蜜	196
-----	-----

羊 糕	197	沛公狗肉	206
溜鲜字	198	酱戍腿蒸香方	208
椒盐羊腿	200	虫草戍鞭	209
香酥手抓羊排	201	铁排兔腿	211
葱爆三样	202	酱爆兔丁	213
芫爆散丹	204	卯羹	214
		猴头扒鹿脯	215
(七) 其他畜肉类		清汤鹿茸	216
红煨狗肉	205	干烧鹿筋	217
注释索引	219		



一、肉菜的基础知识

什么是肉菜

肉菜，习惯上指用家畜肉和内脏以及加工制品为原料烹制而成的菜肴。家禽与鱼、虾等水产虽属动物肉类原料，在菜肴分类上归属于禽蛋菜和水产菜（或称鱼菜），不包括在肉菜的范围内。

人工饲养的食用家畜，主要有猪、牛、羊，还有马、驴、骡、骆驼、兔、狗及驯化饲养的部分鹿科动物等。野生动物是国家保护的对象，为保护生态环境的平衡，不少是国家明令禁止捕猎的。故本

书所介绍的肉菜品种，主要是以猪、牛、羊为原料的菜肴及少数兔、狗、鹿为原料的肉菜。

猪、牛、羊肉有什么营养

猪、牛、羊肉是我国人民主要的副食品之一，是摄取动物蛋白质的重要来源。

猪肉中的蛋白质含量高达 20%，维生素 B 及铁质等含量也很丰富。猪肉中脂肪约占 37%，含有牛、羊肉所不及的不饱和脂肪酸，以及各种必需脂肪酸；熔点较牛、羊肉低，风味良好。猪肉易被人体消化吸收，它所含的花生四稀酸、长链不饱和脂肪酸均为植物油中所缺乏的，前者有助于降低血脂水平，后者与人脑生长发育密切相关。

牛、羊肉与猪肉相比，营养的主要特点是：蛋白质含量高，脂肪含量低，牛肉蛋白质的含量高于猪肉的 9.5%。中医认为，牛肉味甘、性平，可补脾胃，益气血，强筋骨，是滋补强壮食品；羊肉甘热，是冬令滋补佳品。几种主要畜肉的营养成分对比详见表 1。

表 1 几种主要畜肉的营养成分对比表

种类	含量热值 (%)					热值 (千焦/ 千克)
	含氮物	脂肪	糖类	灰分	水分	
肥猪肉	14.54	37.34	—	0.72	47.4	13.74
瘦猪肉	20.08	6.63	—	1.10	72.55	4.87
中等肥瘦牛肉	20.58	5.33	0.06	1.20	72.52	4.52
肥牛肉	18.30	21.40	—	0.97	56.74	8.95
瘦犊牛肉	19.86	0.82	—	0.50	78.84	2.90
肥羊肉	16.36	31.07	—	0.93	51.19	11.61
瘦羊肉	21.71	2.55	0.45	1.00	74.27	3.56

我国食用猪肉的主要品种有哪些

猪肉是消费量最大的肉类。我国培育的许多优良的猪品种，从猪型分主要有华北猪和华南猪两大类。

①华北猪。包括黄河、淮河流域及东北各省、北方各区的猪。其特点是：体躯长而粗，耳大，嘴长，背平直，四肢较高，体表的毛比较多，背上的鬃比较长，毛色纯黑。这种猪成熟较迟，腹脂多，肉香味浓，繁殖力较强。著名的华北猪有东北民猪、北京黑猪、河北定县猪、山东垛山猪、辽宁新金猪。

②华南猪。包括长江流域和西南、华南地区的猪。华南猪的特点是：体躯短阔丰满，皮薄，嘴短，额凹，耳小，四肢短小，背宽毛细，肉质细腻，成熟较早，出肉率较高。著名的华南猪有四川荣昌猪、浙江金华猪、湖南宁乡猪、广东梅花猪、江苏太湖猪。

此外，还有从国外引进的良种猪，如巴克夏、大约克、杜洛克、长白猪等。其特点是生长快，瘦肉多，但肉质较粗，滋味较差。经培育的杂交猪种，肉质性状都已超过亲代。

我国食用牛肉的主要品种有哪些

我国食用牛肉的品种以产于青藏高原的牦牛肉为最好，黄牛肉次之，水牛肉较差。

①黄牛肉。为我国的主要肉用牛肉。黄牛肉质地细腻，鲜味好。加上黄牛是肉用商品牛，养殖周期短，到一定育龄就能宰杀，所以黄牛肉用性能比水牛好。我国著名黄牛优良品种有秦川牛、南阳牛、鲁西牛、延边牛和晋南牛。

②水牛肉。水牛体大、力大，主要作劳役使用，在长江流域和南方诸省均有大量分布。水牛肉肌纤维粗糙，鲜味也不及黄牛。南方地区供应的牛肉基本是淘汰的老水牛。老牛肉除红烧外不能做其他品