

从经典款到特别款
每一款都如此美味！

都市幸福菜·美食家庭味

肉馅制作的 超级美味

(日) 白石靖子 小泽绫乃 中村千寿子 著
陈宗楠 译



混合肉馅

猪肉馅

鸡肉馅

牛肉馅



从汉堡肉、
炸碎肉饼到肉糜糕



从饺子、
肉丸子到麻婆豆腐



从鸡茸料理、
四喜丸子到炸鸡块



从炸可乐饼、
肉馅烤土豆到牛肉派



肉馅的制作、
烹饪&保存
的方式！



肉馅美食知识
一网打尽！



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

从经典款到特别款
每一款都如此美味！

都市幸福菜·美食家庭味

肉馅制作的 超级美味

(日) 白石靖子 小泽绫乃 中村千寿子◎著
陈宗楠◎译



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

TITLE: BM1105[とことん! ひき肉活用レシピ]

BY: [ブティック社]

Copyright © BOUTIQUE-SHA, INC. 2013

Original Japanese language edition published by BOUTIQUE-SHA

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher. Chinese translation rights arranged with BOUTIQUE-SHA., Tokyo through NIPPON SHUPPAN HANBAI INC.

本书由日本靓丽出版社授权新世界出版社有限责任公司在中国范围内独家出版本书中文简体字版本。

著作权合同登记号: 图字 01-2014-2788 号

版权所有·翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

肉馅制作的超级美味 / (日) 白石靖子, (日) 小泽
绫乃, (日) 中村千寿子著; 陈宗楠译. -- 北京: 新世
界出版社, 2015.1
(都市幸福菜·美食家庭味)
ISBN 978-7-5104-5230-7

I. ①肉… II. ①白… ②小… ③中… ④陈… III.
①荤菜-菜谱 IV. ①TS972.125

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第286700号

策划制作: 北京书锦缘咨询有限公司 (www.booklink.com.cn)

总策划: 陈庆

策划: 陈辉

版式设计: 季传亮

作者: (日) 白石靖子 小泽绫乃 中村千寿子

译者: 陈宗楠

责任编辑: 房永明

责任印制: 李一鸣 史倩

出版发行: 新世界出版社

社址: 北京西城区百万庄大街24号 (100037)

发行部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8705 (传真)

总编室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版权部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印刷: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

经销: 新华书店

开本: 787mm × 1092mm 1/16

字数: 40千字 印张: 6

版次: 2015年3月第1版 2015年3月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5104-5230-7

定价: 35.00元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010)6899 8638

目录

Contents

第1章 肉馅料理入门之“匙” 经典菜肴

汉堡肉	2
化腐朽为神奇的四种汉堡酱汁	5
煮汉堡肉	6
青椒酿肉	7
芝士汉堡肉	8
焗汉堡肉	9
饺子（生煎包）	10
各具特色的三种饺子馅料	13
水饺	14
海鲜饺子	15
肉酱	16
肉酱多利亚饭	18
比萨吐司	19
肉丸子	20
奶油肉丸汤	22
莲藕肉丸甘煮	23
鸡茸料理	24
和风鸡茸肉饼	26
鸡茸蛋饼	27
烧卖	28
鲜虾烧卖	30
黏牙的烧卖与爽口的烧卖	31

肉糜糕	32
无容器肉糜糕	35
肉馅料理的问与答	36

第2章 最受欢迎的菜单大全！ 西式菜肴

卷心菜肉馅卷	38
炸碎肉饼	40
牛肉派	41
手工烤肠三种	42
苏格兰煮蛋	44
西班牙煎蛋饼	45
牛肉可乐饼	46
北欧风肉丸	47
肉馅烤土豆	48
卡苏莱风烧烤	49
咖喱包	50
上校鸡块	51
肉馅咸蛋糕	52

第3章 中国菜也不能缺少肉馅！ 中式菜肴

肉馅生菜卷	54
麻婆豆腐	56



麻婆茄子	57
点心两种	58
回锅肉馅	60
黑醋猪肉丸	61
豆豉芹菜炒碎肉	62
香味酱汁香脆烤肉	63
碎肉茶碗蒸	64

第4章

一定要尝试的风味美食！
民族风菜肴

三种碎肉咖喱	66
两种泰国料理	68
两种韩国料理	70
辣酱蛋黄酱肉丸	72
墨西哥沙拉	73
越南春卷	74
辣椒芝麻酱汁生春卷	75
摩洛哥风肉丸蒸粗麦粉	76
西班牙肉饼·薄荷优格酱	77
秋葵汤	78

第5章

来点清爽的肉馅料理如何？
日式菜肴

豆腐汉堡肉	80
鸡肉四喜丸子锅	82
白菜肉馅蒸糕	83
三种和风小吃	84
三种蔬菜碎肉	86
肉末親子飯	88
肉末炒饭	89
肉馅料理的特征	90
肉馅的种类	91
肉馅的保存	92



part

1

肉馅料理入门之“匙”

经典菜肴



汉堡肉、饺子（生煎包）、烧卖、肉酱……
这里为您准备了大量的老少皆宜的常备菜肴。

只要您掌握了其中的技巧和要领，
就可以每天轻松制作出各式不同的美味食品。

混合
肉馅

烹饪时间
40分钟

将肉馅混合紧实
制作出柔嫩多汁的

汉堡肉



材料（2人份）

混合肉馅	200g
洋葱	½个
胡萝卜	¼根
A 面包粉	4大汤匙
牛奶	2大汤匙
盐	¼小汤匙
胡椒	少许
肉豆蔻	少许
蛋液	约1个
红酒	2大汤匙
B 番茄酱	4大汤匙
辣椒油、酱油	各2小汤匙
黄油	10g
● 配菜	
四季豆	6棵
胡萝卜	¼根
土豆	½个
黄油	5g
色拉油	2小汤匙/1大汤匙



将色拉油（2小汤匙）放入预热好的平底锅中加热，待油温上升后将①中处理的洋葱倒入锅内，将其爆炒至略微带有焦糊的色泽。



将②中处理好的食材放入平底托盘中冷却。



将胡萝卜擦成碎末。



将四季豆切成4cm左右大小，胡萝卜从中间分成4~6份，也处理成4cm的细条。用开水将两种食材煮熟，盛入平底盘中加入黄油。

制作汉堡肉基底



将准备好的肉馅放入玻璃碗中，同时加入冷却好的③、④中处理的食材以及A中准备好的材料。



用手将食材充分混合，达到粘手的程度。

准备配料



沿着洋葱的纤维将其切成薄片后纵向切三刀，然后横向下刀将其切碎备用。

制作配菜



将土豆切成适口大小加入锅中，加水（分量外）至没过土豆后进行炖煮，煮好后将水倒掉，用手摇晃锅进行加热，并撒入少许的盐（分量外）调味。

要点

其要点是在一定程度上破坏肉馅本身带有的纤维结构，激发起黏性。但是，由于人体的体温有时候会造成肉馅中脂肪的部分融化，在用手搅拌的时候动作要适当加快。



将手洗干净，然后在手掌和手指表面均匀涂抹色拉油（分量外）。



将混合好的汉堡肉基底平均分成两份，左右手交替拍打。

要点

用棒球接球一样的姿势左右手交替拍打，是为了排出其中夹杂的空气，防止其在加热的时候出现变形的问题。



用手将其捏成椭圆形，制成圆饼状后，将中间部分压低。

要点

由于在加热的时候，汉堡肉中间部分会出现膨胀，为了避免这一问题造成整体走形，要提前将中间部分压扁。

烧制汉堡肉



在平底锅中加入1大汤匙色拉油，用较强的中火对汉堡肉进行两面煎炸，直到两面都充分上色为止。



着色后在锅中加入100ml的水（分量外），转为小火加热。



盖上锅盖煮8~10分钟。



用竹签稍稍刺破中间过厚的部分，如果其中有透明的汤汁流出就是炸好了。

要点

用竹签刺破汉堡肉的时候，要注意仅仅需要刺到深度一半的位置便可以了。如果将汉堡肉整个刺破，会令其中的营养丰富的肉汤流失，要加以避免。



使用厨房用纸，将平底锅肉汤中多余的油脂和焦糊部分去除。

酱料制作



取出汉堡肉，在平底锅中的肉汤里加入红酒。进行炖煮令其充分蒸发。



加入B中的材料，用木铲将其充分混合。



煮沸至黏稠状为止。

装盘浇汁



将5和6中处理好的食材放入盘中，再将汉堡肉放在其正前方的位置。将19中的酱汁浇在汉堡肉上。

如何进行保存？



将11中处理好的汉堡肉基底放入平底盘中，盖上保鲜膜放入冰箱冷冻，大约可以保存一周。从冰箱取出后需要化冻后再进行烹饪。

【化腐朽为神奇的四种汉堡酱汁】

用温和的酸味激发食物韵味

番茄奶油酱汁



1 将番茄酱和鲜奶油充分混合均匀。

2 在1中加入食盐和胡椒调味。

材料（适量）

番茄酱…… 4大汤匙
鲜奶油…… 2大汤匙
食盐、胡椒 各少许

要点

在酸味的番茄酱中加入奶油，能够令其口感更为顺滑。是一道老少咸宜的酱汁。

用绝妙的甘甜洋葱调味

洋葱酱汁



1 将洋葱切成碎末。

2 在平底锅中烧热色拉油，加入1中处理的洋葱翻炒，然后将A中所有的材料放入锅中，煮熟。

材料（适量）

洋葱…… ¼个
A 酱油…… 1大汤匙
醋、白酒、黄酒、砂糖 各½大汤匙
蒜蓉…… 少许
色拉油…… 2小汤匙

要点

在煮熟后带有甜味的洋葱中加入醋、酱油、砂糖和蒜蓉调味。甘甜浓郁，能够充分提升汉堡肉的口感，是一款极品酱汁。

浓郁扎实令人满足！

芝士酱汁



1 往锅中加入1奶油沙司、牛奶、芝士并加热。

2 在1中加入盐，胡椒来调味。

材料

奶油沙司…… 100g
牛奶…… 2大勺
比萨用芝士…… 20g
盐、胡椒粉… 各少许

要点

只要使用市面常见的奶油沙司即可制出正宗的芝士酱汁。制作过程中须注意用小火加热且操作要快，否则易变糊。

清爽的味道极具人气

和风酱汁



1 白萝卜搓成泥，放到橙醋酱油中。

2 白萝卜的辣味和橙醋的酸味可缓和肉馅的油腻，使菜吃上去清爽可口。

材料

白萝卜…… 100g
橙醋酱油…… 5大勺

要点

可以在上述基础上再加入一些绿紫苏丝食用。

加入番茄和蘑菇制作的酱汁
与青菜一起烹饪

混合
肉馅

烹饪时间
40分钟

煮汉堡肉

进阶
菜谱



在③中加入处理好的蘑菇和姬菇，翻炒并加入食盐和胡椒拌匀。



将菌类煮熟后，打开A水煮番茄罐头，将其放入锅内，并加入A中其他的原料。



大火煮开后，加入①中处理好的汉堡肉再次加热。



关小火苗，煮10分钟左右。

要点

要一边煮一边将酱汁浇在汉堡肉上，且要注意不要由于火大造成酱汁煮糊，当酱汁收到原本一半的时候，就算煮好了。

装盘

煮好后将汉堡肉装入盘子中，将酱汁浇在汉堡肉上。放入水芹和切成两半的鸡蛋作为配菜。

材料（2人份）

第3页中制作汉堡肉的材料… 全部

洋葱……………¼个

大蒜……………½瓣

蘑菇……………4个

姬菇……………½袋

食盐……………¼小汤匙

胡椒……………少许

A 水煮番茄罐头……………1个

红酒……………100mL

高汤汤料（颗粒）…1大汤匙

食盐……………¼小汤匙

胡椒……………少许

蜂蜜……………2小汤匙

酱油……………1小汤匙半

配菜

水芹……………½束

煮鸡蛋……………1个

制作汉堡肉

1 参考第3页的步骤①~④、⑦~⑩的制作方法制作汉堡肉。

烹煮酱汁

2 洋葱沿着纤维切开，大蒜剁碎。将蘑菇去根后切成薄片，姬菇去根后掰成小条。



将橄榄油加入锅中加热，放入洋葱和大蒜，爆香。

材料（2人份）

第3页中制作汉堡肉的材料 …全部
青椒…………… 4个
小麦粉…………… 适量
A 番茄酱 …………… 2大汤匙
油辣酱 …………… 1大汤匙
酱油 …………… 1小汤匙
按个人喜好可加入
智利辣酱 …………… ½小汤匙
色拉油…………… 2小汤匙

制作汉堡肉

1 参考第3页的①~④、⑦~⑧的制作方法制作汉堡肉。

处理青椒



将青椒从中间剖开，将尖头菜刀从底部插入，取出辣椒籽和辣椒柄。



将小麦粉放入筛子中，均匀撒在处理好的青椒的内侧。

要点

在这里，小麦粉将起到汉堡肉和青椒之间的黏着剂的作用。



按照尖椒的数量，将①中处理好的汉堡肉平均分成几份，塞入尖椒内部。

要点

由于尖椒内部常常有凹凸不平的情况，所以用手将肉馅压实，令其紧密地塞满尖椒内部。塞满后将肉馅表面压平。

烹饪



用平底锅将色拉油加热，将④中处理好的青椒汉堡肉放入锅内，注意有肉馅的一面向下。



要将薄薄一层小麦粉均匀地撒在尖椒内部。

要点

要一边煮一边将酱汁浇在汉堡肉上，且要注意不要由于火大造成酱汁煮糊，当酱汁收到原本一半的时候，就算煮好了。



盖上锅盖中火蒸8分钟。装盘后加入A中调料合成的酱汁。

青椒淡淡的苦涩
与肉馅本身的香味绝配！
青椒酿肉

混合
肉馅

烹饪时间
30分钟

进阶
菜谱



进阶菜谱



尽量将汉堡肉中的空气挤出
注意防止芝士溢出

混合
肉馅

烹饪时间
40分钟

芝士汉堡肉

材料（2人份）

第3页中制作汉堡肉的材料 全部
比萨用芝士…………… 40g
A 水…………… 150mL
高汤汤料（颗粒）2小汤匙
生奶油…………… 100mL
食盐…………… ½小汤匙
胡椒…………… 少许
辣椒粉、意大利香菜… 适量
色拉油…………… 2小汤匙

制作汉堡肉

1 参考第3页的①~④、⑦~⑧的制作方法制作汉堡肉。

处理芝士



将准备好的芝士平均分成两份，各自捏成球形。

要点

由于块状的芝士不容易被融化，故而我们在这里选用比萨芝士，然后将其处理成球形备用。



将①中处理好的汉堡肉基底平均分成两份，左右手交替拍打，除去其中夹杂的空气，将②中处理好的芝士放入其中心位置。

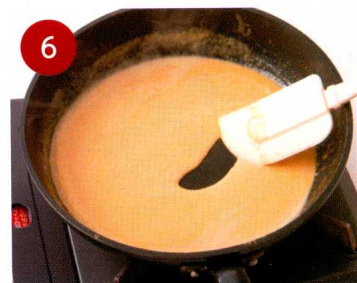
烹饪汉堡肉

4 参考第4页的步骤⑫~⑮，烹饪汉堡肉，将A中的材料替代第4页中步骤⑬的原料加入其中。

制作酱汁



将处理好的汉堡肉取出，在平底锅中加入生奶油。



用小火煮至黏稠，加入食盐和胡椒调味。将④中烹饪好的食材装盘，洒入适量的辣椒粉调味，再加入意大利香菜作为点缀。

要点

在加热生奶油的时候，可能会因为温度过高而出现凝块，如果想要酱汁更加爽滑，可以使用滤网进行简单的过滤处理。

材料（2人份）

第3页中制作汉堡肉的材料… 全部
黄油…………… 30g
小麦粉…………… 3大汤匙
牛奶…………… 400mL
食盐…………… ¼小汤匙
胡椒…………… 少许
比萨用芝士…………… 50g
圣女果…………… 4个
香芹粉末…………… 少许

制作汉堡肉

- 1 参考第3页的步骤①~④、
⑦~⑩的制作方法制作汉堡肉。

调制白汁沙司



小火加热平底锅，将黄油融化后加入适量的小麦粉，让黄油块和小麦粉充分融合。



迅速倒入牛奶，换成中火加热。



为了防止焦糊出现，要用木铲（搅拌器）沿锅底反复搅拌。当整个酱汁变得黏稠后，放入食盐和胡椒等进行调味。

要点

需要注意的是，如果小麦粉粘在锅底，可能会出现焦糊或者无法充分均匀混合的情况。由于一旦停火会造成酱汁迅速冷却变硬，要持续加热至酱汁完全黏稠可以直接使用为止。

混合调味



将①中制作好的汉堡肉放入焗烤器皿中，覆盖上④中制作好的酱汁。将比萨用芝士以及切成4份的圣女果放于其上。将烤箱预热，将温度设定为230℃，焗烤12~13分钟。出锅后在表面撒上香芹的粉末调味。

用自制的白汁沙司
来调配出充满高级感的料理
焗汉堡肉

混合
肉馅

烹饪时间
50分钟



进阶
菜谱

猪肉馅

烹饪时间
45分钟

令肉馅与蔬菜两者的香味
都充分展现

饺子（生煎包）



材料（25个份）

猪肉馅	120g
包心菜	250g
食盐	1/3小汤匙
韭菜	20g
A大蒜、生姜	各1/2片
酱油、蜂蜜、	
芝麻油	各1小汤匙
鸡汤料	1/2大汤匙
食盐	1/2小汤匙
饺子皮	25片
色拉油	1大汤匙
芝麻油	适量

制作饺子馅料



用手将包心菜的菜叶撕开，横置于菜板上，用刀将菜叶切碎放入玻璃碗中。



将适量的食盐加入切碎的卷心菜中，用手搅拌均匀，放置30分钟左右，备用。



将韭菜切碎备用。



将A中的大蒜磨碎制成蒜蓉。



将蒜蓉及A中的所有调味料一同混合均匀。



将步骤2中处理好的卷心菜用纱布包裹，挤出其中多余的水分。

要点

包心菜菜汁中留有包心菜特有的香味，在挤水分的时候，不要完全挤干，使其保持一定的湿度。



将步骤3、5、6中处理好的食材放入同一只玻璃碗中，用手将其充分混合。

要点

搅拌至馅料充分混合就可以了，如果过度搅拌会使其中的水分（带有味道和营养的汁水）流失，要加以注意。

包饺子



将椭圆形的饺子皮横置于手掌心，用汤匙盛满约一汤匙的馅料，放置于饺子皮中央偏接近手臂的位置。



用小碗盛好一碗水，用手指沾水涂抹在饺子皮的边缘。

10



将饺子皮对折，右侧对齐，左侧留出。

11



按照从右到左的顺序制作折痕，约间隔1cm制作一个。

要点

每一只饺子上制作出3~5个折痕比较适合。细致的折痕能够很好地体现出其高级感。

12



将其做成半月形后用手指对其形状进行整理，做出精致的折痕。

煎饺子

13



将平底锅中火加热，在平底锅中加入色拉油。

14



将饺子并排放入锅中，中间留出适当的空隙。

15



加入100mL热水（分量外）。

要点

加入热水差不多到饺子三位之一的高度即可。如果不加水，饺子皮可能因为过分失水造成口感散碎。要加以注意。

16



盖上锅盖中火加热4~5分钟，至汤汁收完为止。

17



5分钟以后，加入芝麻油，加热1~2分钟将水分蒸发。

要点

加入芝麻油后，煎饺的表面口感将变得格外香脆劲道。

18



当锅中发出哔哔啪啪的声音并且饺子底部完全变成金黄色后，就完成了煎饺子的步骤。

装盘

19



将饺子以煎炸面朝上的方式放入盘子中。

如何保存？



步骤12中包好的饺子放入保鲜袋中，封口后放入平底托盘中冷藏，可以保存1周左右。冷冻的饺子可以直接取出煎炸（方法与上文相同）。