

居酒屋

牛肉、猪肉、鸡肉、鸭肉、马肉等

肉料理全书

128 道精选菜式

日本旭屋出版 编著
钟芸芳 译



中原出版传媒集团
大地传媒

河南科学技术出版社

牛肉、猪肉、鸡肉、鸭肉、马肉等

居酒屋 肉料理全书

日本旭屋出版 编著

钟芸芳 译

河南科学技术出版社

· 郑州 ·

IZAKAYA · BERU NO WAZA ARI NIKU RYOURI

© ASAHIYA SHUPPAN.INC.2014

Originally published in Japan in 2014 by ASAHIYA SHUPPAN.INC.,TOKYO,

Chinese(Simplified Character only)translation rights arranged

with ASAHIYA SHUPPAN.INC.,TOKYO,through TOHAN CORPORATION,TOKYO.

版权所有，翻印必究

备案号：豫著许可备字-2016-A-0030

图书在版编目（CIP）数据

居酒屋肉料理全书 / 日本旭屋出版编著；钟芸芳译. —郑州：河南科学技术出版社，2018.1

ISBN 978-7-5349-8877-6

I. ①居… II. ①钟… ②钟… III. ①荤菜-菜谱 IV. ①TS972.125

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第200893号

出版发行：河南科学技术出版社

地址：郑州市经五路66号 邮编：450002

电话：（0371）65737028 65788613

网址：www.hnstp.cn

策划编辑：刘欣

责任编辑：余水秀

责任校对：马晓灿

封面设计：张伟

责任印制：张艳芳

印刷：北京盛通印刷股份有限公司

经销：全国新华书店

幅面尺寸：190 mm × 260 mm 印张：14 字数：270千字

版次：2018年1月第1版 2018年1月第1次印刷

定价：88.00元

如发现印、装质量问题，影响阅读，请与出版社联系并调换。

目录

牛肉 31种 >>> 5

藤枝和牛黑胡椒烤牛排……7
黑毛和牛原味烤牛排……9
精品黑毛和牛烤牛排……11
巴萨米克醋炒牛肉番茄……13
意式风味番茄炒牛杂……15
油煎红菜头牛肉冻……17
牛筋奶酪蛋焗饭……19
面包片风味的牛肉串……21
牛膈烤串……23
意式风味烤金钱肚……25
烤厚切牛舌片……26
自制牛舌香肠……27
真我风味鸟取牛肉片……28
烤牛肉……30
炸牛排……31
炸牛肉饼……32

牛肉和蓝芝士炸串……33
牛肉炖锅……34
元气铁板牛杂……35
红酒炖牛脸肉……37
红酒炖金钱肚……39
波特酒和红酒炖牛尾肉……41
佛罗伦萨风味炖牛杂……43
和牛小肠炒芋头……45
炖牛散旦……46
红酒炖新鲜牛杂……47
芝士焗牛杂……49
派皮风红酒炖牛肉……51
牛筋炖萝卜……53
炖牛舌筋……55
清炖黑毛和牛牛筋肉……56

猪肉 31种 >>> 57

带皮猪五花肉肉卷……59
酱拌伊比利亚猪肉……61
伊比利亚烤猪排……63
酱汁风味烤里脊肉……65
招牌猪肉排……67
串烧猪头肉……69
三烤猪里脊肉……70
豪爽炙烤三元猪五花肉……73
和风酱汁烤摩奇猪梅花肉……75
低温烤三元猪里脊肉……76
烤厚切梅花肉……78
煎炒猪五花肉配黄瓜……81
外焦里嫩梅花肉片……83
炸猪排……84
炸火腿土豆泥饼……87
油炸调味猪颈肉……89

照烧五花肉三明治……91
奶酪风味酱三明治……93
平牧三元猪肉酱……94
老姜风味自制香肠……95
美式热狗猪血串……96
蜗牛风迷你小香肠……99
青椒炒香肠馅……101
豆焖咸猪肉和自制香肠……103
香炖芋猪五花肉……105
意式培根烤面包片……107
炙烤培根盖土豆泥沙拉……108
石锅五花肉豆腐……109
有机蔬菜肉末拼盘……110
健康猪肉饭……111
五香猪背油沙拉……112

鸡肉、鸭肉、鹅肝 32种 >>> 113

烤整只嫩鸡……115
熏烤嫩鸡……116
低温调理菌香鸡块……119
梅酒风味烤合鸭胸肉……121
浆果酱汁烤鸭……123
油封鸡胗烤串……124
秘制鸭肉棒……125
熏制土鸡沙拉……126
外酥里嫩炸鸡块……129
经典炸鸡块……131
带骨烤鸡腿肉……132
柠檬风情炸鸡块……133
四分五裂炸鸡腿……134
爽口豆芽炒鸡颈肉……135
油炸土豆泥鹅肝球……137
鹅肝泥……138

一口鹅肝……139
法式冻鹅肝……141
法式牛肝菌鸡肉卷……143
余锅风味鸡肉酱……145
鸡肝慕斯……147
焦糖村越花斑鸡鸡肝泥……148
风干鸡脯肉……149
白鸡肝泥(1)……151
白鸡肝泥(2)……153
土鸡鸡胗肉酱……155
油封鸡肝……157
葱白炒油封鸡胗……159
熏制河内鸭火腿……160
葱花满满大山母鸡肉……162
炙烤合鸭肉……163
大山鸡腿肉卷……165

马肉 15种 >>> 167

特选马腰肉排……168
油炸马肉排……171
熔岩烧马肉……172
竹筒风情鞑靼马肉沙拉……173
奶酪风味鞑靼马肉沙拉……174
鞑靼马肉沙拉……175
马肉乡土料理……176
凉拌马黄喉……177

蜗牛风蒜香马杂……179
番茄炖马脸肉……181
炖马筋肉……183
蒸千层马肉……185
火辣马肉……186
玉米薄饼卷马肉馅……187
青椒马肉丝……188

其他 19种 >>> 189

双拼汉堡肉饼……190
香脆薄饼卷肉酱……192
乡村风培根卷肉酱……195
乡村风肉酱块……197
冷制果仁风味肉酱块……198
招牌肉酱……199
酸爽五花肉和猪杂香肠……201
羊羔肉卷……203
清炖羊羔肉……205
三种酱料焗土豆……207

圆白菜裹肉馅……209
蔬菜烩肉……211
蒸烧卖……213
马肉春卷……215
炸肉饼和炸金钱肚拼盘……217
圆柱形双拼炸肉饼……218
白扁豆炖羊羔肉……219
咖喱炖羊羔肉……220
那不勒斯风意大利面……221

牛肉、猪肉、鸡肉、鸭肉、马肉等

居酒屋 肉料理全书

日本旭屋出版 编著

钟芸芳 译

河南科学技术出版社

· 郑州 ·

IZAKAYA · BERU NO WAZA ARI NIKU RYOURI

© ASAHIYA SHUPPAN.INC.2014

Originally published in Japan in 2014 by ASAHIYA SHUPPAN.INC.,TOKYO,

Chinese(Simplified Character only)translation rights arranged

with ASAHIYA SHUPPAN.INC.,TOKYO,through TOHAN CORPORATION,TOKYO.

版权所有，翻印必究

备案号：豫著许可备字-2016-A-0030

图书在版编目（CIP）数据

居酒屋肉料理全书 / 日本旭屋出版编著；钟芸芳译. —郑州：河南科学技术出版社，2018.1

ISBN 978-7-5349-8877-6

I. ①居… II. ①钟… ②钟… III. ①荤菜-菜谱 IV. ①TS972.125

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第200893号

出版发行：河南科学技术出版社

地址：郑州市经五路66号 邮编：450002

电话：（0371）65737028 65788613

网址：www.hnstp.cn

策划编辑：刘欣

责任编辑：余水秀

责任校对：马晓灿

封面设计：张伟

责任印制：张艳芳

印刷：北京盛通印刷股份有限公司

经销：全国新华书店

幅面尺寸：190 mm × 260 mm 印张：14 字数：270千字

版次：2018年1月第1版 2018年1月第1次印刷

定价：88.00元

如发现印、装质量问题，影响阅读，请与出版社联系并调换。

目录

牛肉 31种 >>> 5

藤枝和牛黑胡椒烤牛排……7
黑毛和牛原味烤牛排……9
精品黑毛和牛烤牛排……11
巴萨米克醋炒牛肉番茄……13
意式风味番茄炒牛杂……15
油煎红菜头牛肉冻……17
牛筋奶酪蛋焗饭……19
面包片风味的牛肉串……21
牛膈烤串……23
意式风味烤金钱肚……25
烤厚切牛舌片……26
自制牛舌香肠……27
真我风味鸟取牛肉片……28
烤牛肉……30
炸牛排……31
炸牛肉饼……32

牛肉和蓝芝士炸串……33
牛肉炖锅……34
元气铁板牛杂……35
红酒炖牛脸肉……37
红酒炖金钱肚……39
波特酒和红酒炖牛尾肉……41
佛罗伦萨风味炖牛杂……43
和牛小肠炒芋头……45
炖牛散旦……46
红酒炖新鲜牛杂……47
芝士焗牛杂……49
派皮风红酒炖牛肉……51
牛筋炖萝卜……53
炖牛舌筋……55
清炖黑毛和牛牛筋肉……56

猪肉 31种 >>> 57

带皮猪五花肉肉卷……59
酱拌伊比利亚猪肉……61
伊比利亚烤猪排……63
酱汁风味烤里脊肉……65
招牌猪肉排……67
串烧猪头肉……69
三烤猪里脊肉……70
豪爽炙烤三元猪五花肉……73
和风酱汁烤摩奇猪梅花肉……75
低温烤三元猪里脊肉……76
烤厚切梅花肉……78
煎炒猪五花肉配黄瓜……81
外焦里嫩梅花肉片……83
炸猪排……84
炸火腿土豆泥饼……87
油炸调味猪颈肉……89

照烧五花肉三明治……91
奶酪风味酱三明治……93
平牧三元猪肉酱……94
老姜风味自制香肠……95
美式热狗猪血串……96
蜗牛风迷你小香肠……99
青椒炒香肠馅……101
豆焖咸猪肉和自制香肠……103
香炖芋猪五花肉……105
意式培根烤面包片……107
炙烤培根盖土豆泥沙拉……108
石锅五花肉豆腐……109
有机蔬菜肉末拼盘……110
健康猪肉饭……111
五香猪背油沙拉……112

鸡肉、鸭肉、鹅肝 32种 >>> 113

烤整只嫩鸡……115
熏烤嫩鸡……116
低温调理菌香鸡块……119
梅酒风味烤合鸭胸肉……121
浆果酱汁烤鸭……123
油封鸡胗烤串……124
秘制鸭肉棒……125
熏制土鸡沙拉……126
外酥里嫩炸鸡块……129
经典炸鸡块……131
带骨烤鸡腿肉……132
柠檬风情炸鸡块……133
四分五裂炸鸡腿……134
爽口豆芽炒鸡颈肉……135
油炸土豆泥鹅肝球……137
鹅肝泥……138

一口鹅肝……139
法式冻鹅肝……141
法式牛肝菌鸡肉卷……143
余锅风味鸡肉酱……145
鸡肝慕斯……147
焦糖村越花斑鸡鸡肝泥……148
风干鸡脯肉……149
白鸡肝泥(1)……151
白鸡肝泥(2)……153
土鸡鸡胗肉酱……155
油封鸡肝……157
葱白炒油封鸡胗……159
熏制河内鸭火腿……160
葱花满满大山母鸡肉……162
炙烤合鸭肉……163
大山鸡腿肉卷……165

马肉 15种 >>> 167

特选马腰肉排……168
油炸马肉排……171
熔岩烧马肉……172
竹筒风情鞑靼马肉沙拉……173
奶酪风味鞑靼马肉沙拉……174
鞑靼马肉沙拉……175
马肉乡土料理……176
凉拌马黄喉……177

蜗牛风蒜香马杂……179
番茄炖马脸肉……181
炖马筋肉……183
蒸千层马肉……185
火辣马肉……186
玉米薄饼卷马肉馅……187
青椒马肉丝……188

其他 19种 >>> 189

双拼汉堡肉饼……190
香脆薄饼卷肉酱……192
乡村风培根卷肉酱……195
乡村风肉酱块……197
冷制果仁风味肉酱块……198
招牌肉酱……199
酸爽五花肉和猪杂香肠……201
羊羔肉卷……203
清炖羊羔肉……205
三种酱料焗土豆……207

圆白菜裹肉馅……209
蔬菜烩肉……211
蒸烧卖……213
马肉春卷……215
炸肉饼和炸金钱肚拼盘……217
圆柱形双拼炸肉饼……218
白扁豆炖羊羔肉……219
咖喱炖羊羔肉……220
那不勒斯风意大利面……221

牛肉

31种



藤枝和牛黑胡椒烤牛排

牛后腿内侧肉 

这是备受欢迎的人气牛排。和牛肉主要使用经过约1个月时间熟成的红肉，并且考虑牛肉烤后回缩，切时要注意切成大块。在店里，有时也会因点单人数较多而无法使用熟成肉，因此不建议在菜单上标注是否“熟成”。红肉因其香浓的味道及表面的酥脆口感，受到众多粉丝追捧。

材料(1盘分量)

牛后腿内侧肉…约250g
盐、黑胡椒…各适量
色拉油…适量
迷迭香…1枝
蒜香橄榄油…适量
什菜沙律…适量
炸薯条…适量
日晒盐、芥末粒…各适量
特级初榨橄榄油…各适量

做法

- 1 做牛排用的牛肉主要采购经过1个月熟成的牛肉。牛肉切成约2.5cm厚，把变色的部分和多余的脂肪切除。 **技巧1**
- 2 把切好的1放在手掌上，均匀地撒上盐。 **技巧2** 接着撒上黑胡椒。
- 3 在平底锅中加入足量的色拉油并加热，放入2，大火煎。反复翻转牛肉，使牛肉均匀受热，并把油浇到牛肉上，一边炸一边煎。 **技巧3**
- 4 牛肉表面变得酥脆时，放在架有金属网的方形容器上，取迷迭香置于其上，并涂抹蒜香橄榄油。 **技巧4**
- 5 把4放于200℃的烤箱内，烤制4~5分钟。取出后用铁扦穿刺至牛肉中心部分，确认温度。
- 6 烤好后切块，盛于放有什菜沙律的容器中，配上炸薯条、芥末粒、日晒盐。均匀地淋上特级初榨橄榄油，撒上黑胡椒。



技巧1 使用熟成后的优质牛肉

购买熟成前的优质牛肉，由精肉店于熟成库熟成，然后再使用。使用时，把牛肉切成块，并切除表面变色部分。这些边角肉中可食用的部分可用于制作肉末酱，以减少损耗。



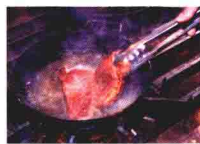
技巧2 酌量放盐

要根据不同肉质酌量放盐，因此一定要把牛肉放在手上撒盐。根据手托牛肉时对牛肉厚度和油脂重量的感觉酌量放盐。



技巧3 用边炸边煎的手法进行煎烤

使用一边浇油一边煎的“边炸边煎”方法，把牛肉加工至表面酥脆。此时，牛肉口感酥脆、肉香四溢，与牛肉内部的红肉肉汁相得益彰，更添风味。



技巧4 用烤箱进行烹饪

最后用烤箱进行烹饪。此时准备配菜炸薯条。在牛肉表面涂抹蒜香橄榄油后再放进烤箱，可防止牛肉表面变干，并增添风味。迷迭香置于其上，更添肉香。





黑毛和牛原味烤牛排

牛后臀肉 

黑毛和牛肉中富含日本人喜爱的油脂，大火加热 250g 的整块牛肉，加工制作成极具魅力的一道菜肴。烹饪过程中时，不断变换加热方法，以余热和小火把牛肉加工至半熟。充分发挥食材原味，简单进行调味，配上盐、山葵、洋葱酱油即可上菜。

材料(1盘分量)

牛后臀肉…250g
盐…适量
黑胡椒…适量
洋葱酱油…适量
山葵…适量

做法

1 让牛肉恢复至常温，两面都撒上盐。

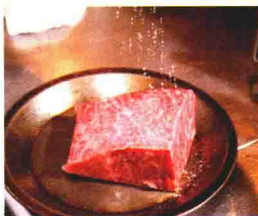
2 平底锅上不抹油，以大火煎**1**的表面。

技巧1 倒掉多余

油脂，将双面煎至金黄色时，平底锅上盖上锅盖，并将其置于温暖的地方，以余热加热牛肉内部。中途检查平底锅中的情况，若冷却下来，立即置于小火上加热。油脂熔化，牛肉发出“噼噼啪啪”的声音时，把锅从火上拿下来。如此反复操作，一边保持一定的温度一边以余热加热牛肉。

技巧2、3 用铁钎穿刺**2**，检查牛肉的中心部分是否温热，切成适当大小盛在容器中。添加盐和黑胡椒、洋葱酱油、山葵。

3 用铁钎穿刺**2**，检查牛肉的中心部分是否温热，切成适当大小盛在容器中。添加盐和黑胡椒、洋葱酱油、山葵。



※ 洋葱酱油

<材料>一次加工量

浓酱油*…900mL 洋葱…5个

鲣鱼干…适量

<做法>

1 把浓酱油放在容器内用热水加热至80℃，加入鲣鱼干。

2 腌制一晚，取出鲣鱼干。

3 于**2**中加入磨碎的洋葱，放置3天后即可使用。

*颜色较深，主要用来上色。后文出现的“淡酱油”颜色较浅，主要用来调味。



技巧1 仔细去除多余的脂肪

上等黑毛和牛的后臀肉脂肪量大，因此平底锅上不抹油直接煎。在煎的过程中仔细去除多余的脂肪。



技巧2 保持余热，加工至五成熟

烹饪有一定厚度的大块牛肉时，用大火加热其表面后，把平底锅从火上取下，盖上锅盖，用焖烤的方式以余热加热至牛肉内部，可保持其软嫩口感。途中平底锅会冷却下来，需经常放在小火上加热。



技巧3 根据弹力确认烹饪程度

以余热加热的牛肉可以通过手指摁压的方法来检查烹饪情况。以感觉到牛肉有弹力、有反弹感为标准。



精品黑毛和牛烤牛排

牛臀肉 

本菜品是店里的招牌菜，很多客人都是为该菜品而来。牛肉精选黑毛和牛 A5 级优质牛肉。牛肉不限产地，可用牛臀肉和牛后腿内侧肉、牛腰肉等各种部位的牛肉。因需要花费时间仔细加工制作，推荐在点前菜的时候一起早些点单。

材料 (1 盘分量)

牛臀肉…160g

蒜香橄榄油…适量

盐…适量

黑胡椒…适量

调味果醋※…适量

辣根、西芹盐、柠檬…各适量

蔬菜配菜

胡萝卜薄片、土豆泥、腌制的扁豆和洋葱、芹菜叶、红洋葱…各适量

做法

- 1 去除牛臀肉多余的筋膜和脂肪，切成 160g 左右的大小。
- 2 用刷子在 1 的表面涂抹蒜香橄榄油，撒上盐和黑胡椒。 **技巧 1**
- 3 在烧烤架上烤好 2 后，放入 200℃ 的烤箱中烤制 2 分钟。
- 4 从烤箱中取出 3，把肉在温暖的地方放置 10 分钟左右。 **技巧 2**
- 5 肉放置一会儿后，再次放入烤箱中，加热 3 分钟左右。 **技巧 3**
- 6 把 5 和蔬菜配菜盛在盘中，浇上调味果醋，配上辣根、西芹盐、柠檬，撒上黑胡椒。

※ 调味果醋

< 材料 > 1 次烹饪量
红酒…500mL

A

巴萨米克醋…200mL 橙汁…200mL
汤汁…100mL

B

月桂叶、迷迭香、百里香…各适量
盐、黑胡椒、细砂糖…各适量

< 做法 >

- 1 把红酒放入锅中，煮干到一半。
- 2 在 1 中放入 A 和 B 的材料，稍微煮干一点。
- 3 用盐、黑胡椒、细砂糖给 2 调味。

技巧 1 涂抹蒜香橄榄油

在橄榄油中腌入蒜末，做出来的就是蒜香橄榄油。通过涂抹蒜香橄榄油，可增添牛肉风味，也可防止牛肉粘在烧烤架上。



技巧 2 让肉汁凝固

切的时候，为了不让肉汁流出来，一定要把牛肉放置一段时间。在放置的过程中，肉汁凝固，红肉也冷却下来。



技巧 3 根据牛肉的弹力进行判断

部位和大小不同，加工制作的时间也不同。触摸牛肉，根据牛肉的弹力来判断烤制程度。



