

全国首创傻瓜式菜谱
厨盲男女必备下厨宝典

珍藏版

爱吃肉



贺师傅
私房菜

贺鹏飞◎著



爱吃肉

珍藏版



贺师傅
私房菜

贺鹏飞◎著

图书在版编目(CIP)数据

爱吃肉: 珍藏版 / 贺鹏飞著. —南京: 译林出版社, 2017.9
(贺师傅私房菜)

ISBN 978-7-5447-6804-7

I. ①爱… II. ①贺… III. ①荤菜—菜谱 IV. ①TS972.125

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 317625 号

爱吃肉(珍藏版) 贺鹏飞 / 著

责任编辑 陆元昶

特约编辑 王 锦

装帧设计 **metir** 灵动视线

校 对 肖飞燕

责任印制 贺 伟

出版发行 译林出版社

地 址 南京市湖南路 1 号 A 楼

邮 箱 yilin@yilin.com

网 址 www.yilin.com

市场热线 010-85376701

排 版 文明娟

印 刷 北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 8

版 次 2017 年 9 月第 1 版 2017 年 9 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5447-6804-7

定 价 28.00 元

版权所有·侵权必究

译林版图书若有印装错误可向出版社调换, 质量热线: 010-85376178



o n t e n t s 目录

- 04 肉食全方位问答
- 06 各式肉类巧处理
- 08 肉菜技巧全知道

卤

一锅馋嘴好肉

- 10 酱腔骨
- 12 酱猪肘
- 14 卤水肥肠
- 15 酱猪舌
- 16 酱猪蹄
- 18 老抽排骨
- 20 盐水里脊
- 21 麻辣猪耳朵
- 22 台式卤肉
- 24 五香卤控肉
- 26 卤猪心
- 27 辣卤猪肝
- 28 香卤金钱肚
- 30 酱牛肉
- 32 酱卤牛腩
- 33 酱卤牛蹄筋

- 34 白切羊肉
- 36 香卤羊蹄
- 38 卤鸡肝
- 39 麻辣鸡爪
- 40 泡椒凤爪
- 42 五香鸡腿
- 44 麻辣鸡胗
- 45 卤鸭头
- 46 绝味鸭肠
- 48 盐水鸭腿
- 50 卤鸭翅
- 51 香辣鸭脖
- 52 盐水鸭掌
- 53 盐水卤汁
- 54 麻辣卤汁
- 55 五香卤汁
- 56 卤肉百搭蘸料

烧

一道喷香肉菜

- 58 酱烧狮子头
- 60 红烧肉方
- 62 梅菜红烧肉
- 64 糖醋排骨
- 66 芋头烧肉
- 68 胡萝卜烧牛尾
- 70 西红柿炖牛腩
- 72 香炖羊脊骨
- 74 红焖羊肉
- 76 南瓜洋葱炖牛肉
- 78 新疆大盘鸡
- 80 可乐鸡翅
- 82 魔芋烧鸭
- 84 秘制鸡翅根
- 86 酱油白斩鸡



鱿鱼丝应
选用新鲜鱿鱼
浸泡并撕去鱿鱼
上的黑膜

炒

一盃下饭肉菜

- 88 黑椒洋葱炒牛柳
- 90 小炒牛肉
- 92 蒜爆羊肉
- 93 沙茶羊肉
- 94 香芹炒腊肉
- 95 酱爆肉丁
- 96 菠萝咕咾肉
- 98 豉椒鸡丁
- 100 咖喱鸡块
- 102 山城辣子鸡
- 104 酱爆鸭脯

炸

一块酥香肉排

- 106 焗烤牛排
- 108 红酒煎牛排
- 109 牙签羊肉
- 110 香烤小羊排
- 112 炸猪排
- 113 骨肉相连
- 114 盐焗鸡
- 116 酥香吮指鸡
- 117 新奥尔良烤翅
- 118 桂花烤鸭腿

做

一份零嘴肉干

- 120 香辣牛肉干
- 121 蜜汁猪肉脯
- 122 午餐肉
- 123 海苔肉松
- 124 烤鱿鱼丝
- 125 烤鱼片
- 126 自制香肠
- 127 五香熏鱼

鸭脖怎么卤
才能麻辣鲜香?
答案详见p.55



爱吃肉

珍藏版



贺师傅
私房菜

贺鹏飞◎著



o n t e n t s 目录

04 肉食全方位问答

06 各式肉类巧处理

08 肉菜技巧全知道

卤

一锅馋嘴好肉

- 10 酱腔骨
- 12 酱猪肘
- 14 卤水肥肠
- 15 酱猪舌
- 16 酱猪蹄
- 18 老抽排骨
- 20 盐水里脊
- 21 麻辣猪耳朵
- 22 台式卤肉
- 24 五香卤控肉
- 26 卤猪心
- 27 辣卤猪肝
- 28 香卤金钱肚
- 30 酱牛肉
- 32 酱卤牛腩
- 33 酱卤牛蹄筋

- 34 白切羊肉
- 36 香卤羊蹄
- 38 卤鸡肝
- 39 麻辣鸡爪
- 40 泡椒凤爪
- 42 五香鸡腿
- 44 麻辣鸡胗
- 45 卤鸭头
- 46 绝味鸭肠
- 48 盐水鸭腿
- 50 卤鸭翅
- 51 香辣鸭脖
- 52 盐水鸭掌
- 53 盐水卤汁
- 54 麻辣卤汁
- 55 五香卤汁
- 56 卤肉百搭蘸料

烧

一道喷香肉菜

- 58 酱烧狮子头
- 60 红烧肉方
- 62 梅菜红烧肉
- 64 糖醋排骨
- 66 芋头烧肉
- 68 胡萝卜烧牛尾
- 70 西红柿炖牛腩
- 72 香炖羊脊骨
- 74 红焖羊肉
- 76 南瓜洋葱炖牛肉
- 78 新疆大盘鸡
- 80 可乐鸡翅
- 82 魔芋烧鸭
- 84 秘制鸡翅根
- 86 酱油白斩鸡



鱿鱼丝应
选用新鲜鱿鱼
浸泡并撕去鱿鱼
上的黑膜

炒

一盅下饭肉菜

- 88 黑椒洋葱炒牛柳
- 90 小炒牛肉
- 92 蒜爆羊肉
- 93 沙茶羊肉
- 94 香芹炒腊肉
- 95 酱爆肉丁
- 96 菠萝咕咾肉
- 98 豉椒鸡丁
- 100 咖喱鸡块
- 102 山城辣子鸡
- 104 酱爆鸭脯

做

一份零嘴肉干

- 120 香辣牛肉干
- 121 蜜汁猪肉脯
- 122 午餐肉
- 123 海苔肉松
- 124 烤鱿鱼丝
- 125 烤鱼片
- 126 自制香肠
- 127 五香熏鱼

炸

一块酥香肉排

- 106 焗烤牛排
- 108 红酒煎牛排
- 109 牙签羊肉
- 110 香烤小羊排
- 112 炸猪排
- 113 骨肉相连
- 114 盐焗鸡
- 116 酥香吮指鸡
- 117 新奥尔良烤翅
- 118 桂花烤鸭腿

鸭脖怎么卤
才能麻辣鲜香?
答案详见p.55



肉食全方位问答



餐桌上无肉不欢，逢年过节更是不能少了好肉相伴。不同肉类的口感各不相同。例如牛腩、猪肘等，此类肉用炖煮的方式烹调，做出的菜软烂多汁；而猪里脊、牛腿肉等就适合煸炒，口感更鲜嫩爽滑。肉类中的蛋白质是人体所需各种营养素的核心，常补充动物蛋白，具有增肌、强身的作用，还能提高人体的免疫力，保持人体健康。



● 什么样的猪肉做菜更好吃？

五花肉



五花肉肥瘦相间、口感鲜嫩多汁，制作扣肉、红烧肉等菜时，五花肉的肥肉遇热融化，瘦肉却久煮不柴，煮出的肉既适口又多汁。

优质的五花肉肥瘦肉分明，颜色鲜艳，而且肉上无血。

里脊肉



里脊肉的肉质较鲜嫩，又易于成熟，特别适合煸炒做菜，如制作糖醋里脊、水煮肉片等名菜。

优质的里脊肉肉质透明、颜色红润，用手按下去感觉较有弹性。

排骨



猪排骨分为肋排和腔骨两种，腔骨熬出的肉汤醇厚鲜美，适合啃骨、吃肉、喝汤；肋排小而美，适合红烧或裹汁，适宜制作糖醋排骨、蒸小排等菜品。

新鲜排骨颜色粉红，表面略微湿润、不粘手，带有清香鲜味，但也略带腥气。

除此之外，还有猪腿肉、肘子、梅花肉等多种口感不同的猪肉，例如：猪腿肉和臀尖肉更适合煎、炒，而肘子经过炖、烧、卤才能展现其肥而不腻的风味。

● 牛腩与牛腱总是分不清楚？

牛腩



牛腩中的脂肪极少，容易吸汁，尤其适合制作炖菜，如咖喱牛肉、西红柿炖牛肉等家常好菜，都可以用牛腩肉烹饪，口感极好。

牛腱



牛腱肉是从牛小腿上剔下的肉，脂肪含量很少，牛腱肉中的连接组织很多，所以吃起来口感爽韧，更适合卤、酱等做法，酱牛肉就是用牛腱肉做出来的。

此外，牛身上还有牛里脊、牛肋排等可食用部位，其中牛里脊口感爽嫩，特别适合烤、煎、炒等烹饪方式，如小炒黄牛肉，有时也用牛里脊来代替菲力牛排。

● 羊肉适合做什么样的菜呢？

羊腿肉



羊腿肉最常吃，其肉中富含饱和脂肪酸和脂肪，因此特别适合做成食疗药膳，养生暖身效果极佳。

羊排



羊排是里脊肉，取自羊肩部，更适合煎、炸、烤等烹饪方式，如孜然羊肉等，西餐中经常用带骨羊排做菜。

● 鸡腿肉比鸡胸肉鲜嫩？



鸡腿肉和鸡胸肉都适合炒菜，但口感略微不同。鸡腿肉中的鸡油多，鸡油受热融化，炒出的鸡肉口感更加香嫩；鸡胸肉较为细嫩，若是做鸡蓉或炒鸡片，用鸡胸更好。

● 怎么选出新鲜的好鱼？



鱼吃的就是新鲜，做菜的鱼必须是鲜度高、弹性好的活鱼。新鲜的鱼用手按压鱼肉会立即弹起。另外，鱼身鲜亮、无腥味、无黏液的鱼最好；若是眼睛混浊，鱼肉又没有弹性，那一定是不新鲜的鱼。

各式肉类巧处理



一道好菜讲究的不仅是色香味俱全，还要讲究食材的优质口感，尤其是做肉菜时，若是肉类处理得不好，会使其口感尽失。学会处理食材，不仅能保持口感、方便省力，还能为生活省出不少时间。

肉类怎么处理才可入口？俗话说：“横切牛羊竖切鸡”，因为肉质的不同，切法也不尽相同，正确处理肉类，才能提升食用口感，使做出的肉更鲜嫩，营养也更容易被吸收。

猪肉



猪肉的肉质细嫩，肉筋较少，需在肉纹处斜刀切肉。若是逆着肉纹切肉，则炒出的肉松散、易碎；若完全顺纹切，则炒出的肉口感较老。

牛羊肉



牛羊肉表面均覆有一层白色筋膜，切肉前，需要顺着肉筋的纹路将筋膜剔下，不然煮出的牛羊肉难嚼；切肉时，必须与肉纤维垂直着把肉筋切断，这样才能做出口感爽韧的牛羊肉。

鸡肉



鸡肉和猪肉、牛羊肉不同，其肉质细嫩，肉中几乎没有肉筋，所以切鸡肉时，必须顺着肉纤维切，不然切出的肉易碎。

方便省力的食材处理小技巧

在家做菜时，若是掌握了方便省力的食材处理小技巧，做菜这件小事就更加简单了。不仅准备食材的时候得心应手，做出的菜肴也独具口感。

1 肉片怎么处理才不会收缩？

1. 用刀背在肉表面顺肉纹拍薄。
2. 用刀抹平肉片。
3. 用刀背逆着肉纹拍薄，就可将肉筋拍松，使肉片遇热时不会收缩。

2 猪肚、猪肠怎么处理才不黏腻？

1. 将猪肚、猪肠用清水冲洗，洗去表面的污物。
2. 用吸附力较强的面粉揉搓猪肚、猪肠，去掉黏液、腥味。
3. 用滚水焯烫食材即可。



3 内脏怎么处理才不腥？

买回来的内脏干燥无光，是因为其水分都已散失，因此买回来的内脏必须经过特殊处理：

1. 内脏泡水，可以泡出其中的血水，然后再将内脏里的血管剔除。
2. 加醋或面粉，揉搓内脏，可去除黏液和腥味，处理完后再做菜，就不会腥了。

4 余毛怎么轻松去除？

1. 平时购买回来的猪蹄、猪耳朵等卤肉食材，表面容易残存余毛，需要用镊子仔细拔除，还可以将肉类食材置于炉火上略烤，待余毛烧去后，即可卤煮。
2. 像鸡、鸭等易熟的食材，若想去除余毛，可将其放入保鲜袋中加盐揉搓，然后再用清水冲洗，即可轻松去除余毛。



5 牛肉怎么处理才易咀嚼？

1. 若想煮出的牛肉口感弹韧，切牛肉时，需垂直着肉纹切肉，把肉纤维切断后，煮熟后的牛肉才容易咀嚼。
2. 因为牛肉的纤维粗大，煮肉前，先用刀背将牛肉纤维拍松、拍散，这样煮出的牛肉既好嚼，又容易入味。



6 鸡腿怎么轻松剔出鸡骨？

1. 用刀将大鸡腿两端多余的鸡皮和肉筋切断。
2. 沿着鸡腿大骨纵向剖开。
3. 切断鸡腿肉与鸡骨连接的肉筋，拽住鸡骨将皮和肉整片拉下来即可。



7 鸡翅怎么处理才方便入味？

1. 烧鸡翅前，先在鸡翅表面划上两道刀口，便于鸡翅入味，这样烧出来的鸡翅不仅表面紧裹酱汁，就连鸡肉里面都含着浓浓的香味。
2. 若是觉得整个鸡翅不容易入味，或者不易食用，可以用剪刀沿鸡翅骨中间剪开，将鸡翅剪成2段，这样不仅便于入味，吃起来也方便多了。



肉菜技巧全知道



去腥

肉菜做不好容易留下肉腥味，一般常用的去腥方法有焯烫和借助调料去腥两种：

1. 焯烫：肉类受热会流出血水，使肉汤带有腥味，所以做菜前，肉类食材应先焯烫，以去除腥味与血沫。
2. 借助调料：炖肉时，可加入料酒等带有酒精的食材，当酒精受热挥发，肉中的腥气也会随酒精而散去，这样炖煮出的肉才浓香不腻。



腌制

1. 烹饪肉菜时，部分肉类不易入味，因此肉类要先腌制入味后，再烹炒成菜。
2. 腌肉最常用的调料即盐、料酒、淀粉，还可以放入少许油或者白糖，这样腌出的肉，口感更滑嫩。
3. 肉片大约腌制 10 分钟即可，若是大块肉或整鸡腌制，腌制 3~4 个小时就能入味。



调味

肉菜调味也是关键，要想做出香浓好吃的肉菜，要善用调味料。比如，炖肉时可以添少许啤酒，不仅能去腥，还能添加独特的麦香味；烧肉时，加白糖可以起到回鲜的作用，使烧出的肉味道更醇和，汤汁更鲜美。

• 书中计量单位换算

1小勺盐≈3克
1小勺糖≈2克
1小勺淀粉≈1克
1小勺香油≈2克

1大勺淀粉≈5克
1大勺酱油≈8克
1大勺醋≈6克
1大勺蚝油≈14克
1大勺料酒≈6克

1大勺标准 (平均)

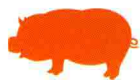
yes

no

1碗标准

1碗水≈250毫升

卤一锅馋嘴好肉



浓香红亮的肘子

肥而不腻的卤肉

辛香味浓的酱牛肉……

未尝肉味已闻肉香

喷香的卤肉要出锅啦

泡椒凤爪酸辣清爽，
但鸡爪煮过后表面仍有油
脂，需用清水洗净
以免影响口味



酱腔骨

🍳 难度初级 ⌚ 2 小时 🍴 2 人份



养血健骨 + 补脾益气

猪腔骨性温味甘，有补脾气、润肠胃、生津液的功效，常吃可以补中益气、养血健骨；儿童常吃腔骨，可及时补充人体所必需的骨胶原等物质，增强骨髓造血功能，有助于骨骼的生长发育。



· 营养小贴士 ·



Q & A

腔骨怎么做才能酱香味浓?

卤肉时，事先要将干黄酱炒香，不要直接放入汤中，当酱香味和辛香料味炒匀后，酱腔骨的味道会更加香浓；另外，加入腐乳不仅使此菜独具风味，还能使腔骨的肉质软烂适口。



材料：腔骨2斤、葱白1段、姜1块、花椒1小勺、大料2个、桂皮1块、香叶2片

调料：食用油2大勺、干黄酱1/4袋、豆腐乳2块、糖1小勺、料酒1大勺、开水6碗

制作方法



1

腔骨洗净，用牙签在肉表面戳出小孔，方便入味。



2

将处理好的腔骨放入滚水中焯烫，去除血沫等杂质后，捞出，备用。



3

葱、姜均洗净、切片，备用。



4

锅中加2大勺油，中火烧热，下入葱姜爆香。



5

放入干黄酱，小火翻炒均匀，炒出酱香味。



6

加入豆腐乳、糖、料酒、花椒、大料、桂皮、香叶，翻炒均匀。



7

放入焯好的腔骨，不断翻炒，使腔骨充分上色。



8

加入开水，没过腔骨，改小火炖1小时，炖至腔骨肉质软烂入味。



9

腔骨炖熟后，转大火，将汤汁收浓，即可出锅。

酱猪肘

🍲 难度高级 ⌚ 2小时45分钟 🍴 2人份



和血润肤 + 强身补钙

猪肘营养丰富，味甘咸、性平，有和血脉、润肌肤、填肾精的作用；猪肘含有大量的胶原蛋白，是可以使皮肤丰满、润泽，强体增肥的食疗佳品。猪肘炖烂后，骨头可以继续熬汤，具有补钙、美容的功效。



• 营养小贴士 •