

49
吃遍天下
小小荤素店

猪肉佳肴

36 道菜 + 18 种营养分析 + 48 种食物相宜相克 = 1 册 5 元钱

⇒ 100% 超值



5 元钱吃遍天下
只买好的，不买贵的！

金版文化发展有限公司 / 主编

广州出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

猪肉佳肴 / 深圳市金版文化发展有限公司主编.
— 广州: 广州出版社, 2005.9
(吃遍天下丛书. 小小荤素店)
ISBN 7-80731-024-3

I. 猪... II. 深... III. 猪肉—菜谱
IV. TS972.125

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第102116号



吃遍天下 49 小小荤素店

猪肉佳肴

出版发行 广州出版社 (地址: 广州市人民中路同乐路12号 邮政编码: 510121)
主 编 深圳市金版文化发展有限公司
责任编辑 易 文
封面设计 朱小良
印 刷 深圳市极雅致印刷有限公司 (0755-84190019)
开 本 787×1092 1/32
总 印 张 20
总 字 数 800千
版次印次 2005年9月第1版第1次
书 号 ISBN 7-80731-024-3/TS·4
总 定 价 50.00元 (全10册)

《吃遍天下》49

猪肉佳肴



广州出版社

向您推荐

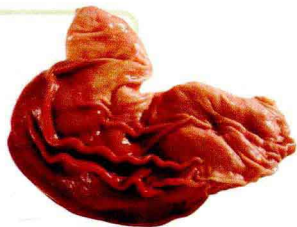
《猪肉佳肴》以通俗的文字介绍了36例猪肉及其制品的烹调方法，教您通过食物的巧妙搭配，制作出营养丰富、色香味俱佳的家常小菜。书中还配有精美详细的制作过程图，为您提供了更直观的参考借鉴，使操作更简单。

除此之外，本书还具有三大特点：

一、5元定价，绝对超值。此书不仅价格超低，而且质量一流，非常注重装帧的精美和图片的美观，一览便知。

二、配有营养分析，以便提高您的饮食质量。书中选取了36道食谱中涉及的18种食材，有针对性地进行了详细的营养分析，方便您根据家人的体质及相关宜忌调整饮食，将中医学“药食同补”的科学概念应用到日常生活中。

三、配有相宜相克图文，给人以饮食方面的警示。专业的营养师从营养学的角度对本书36道菜中的相关食物进行了相宜与相克的列举，帮您纠正日常生活中不正确的饮食习惯，让您的饮食既丰富、有营养，又安全、放心。



龙眼扣肉·····4	麻婆豆腐·····32
〔营养分析〕油菜·····5	〔营养分析〕豆腐·····33
泡椒猪肝·····6	猪肉炖粉条·····34
〔营养分析〕猪肝·····7	〔营养分析〕白菜·····35
豌豆肥肠面·····8	水煮肉片·····36
〔营养分析〕豌豆·····9	〔营养分析〕生菜·····37
麻酱肉皮·····10	双丸三鲜汤·····38
椒盐小排·····11	〔营养分析〕香菇·····39
蒜香骨·····12	干锅脆猪手·····40
周庄酥排·····13	〔营养分析〕猪蹄·····41
花生蒸猪手·····14	水煮血旺·····42
金城宝塔肉·····15	〔营养分析〕猪血·····43
同安封肉·····16	鱼香茄饼·····44
〔营养分析〕猪肉·····17	〔营养分析〕茄子·····45
咖喱猪扒·····18	百合炖猪手·····46
红烧狮子头·····19	〔营养分析〕百合·····47
红油耳片·····20	糖醋里脊·····48
红烧猪蹄筋·····21	干豆角扣肉·····49
西芹炒肉·····22	鸳鸯灯盏·····50
〔营养分析〕芹菜·····23	〔营养分析〕洋葱·····51
冬瓜焖火腿·····24	蒜泥白肉·····52
〔营养分析〕冬瓜·····25	澳门烧肉·····53
青豆肉丁·····26	尖椒回锅肉·····54
糖醋排骨·····27	尖椒猪肚·····55
西兰花回锅肉·····28	猪肚莲子汤·····56
〔营养分析〕花椰菜·····29	〔营养分析〕猪肚·····57
土豆排骨·····30	相宜相克大公开·····58
〔营养分析〕土豆·····31	

龙眼扣肉



准备:6小时
烹饪:40分钟



【特别提示】五花肉一定要切成薄片，掌握好火候，时间不宜蒸得太长。色泽金黄，肥而不腻。

【原材料】五花肉300克，香芋、火腿各100克，上海青、干辣椒少许

【调味料】盐、味精、酱油各适量

【制作过程】

1. 将五花肉煮熟后，下入油锅内烧成金黄色，捞起沥干油分再冰冻半天；
2. 将香芋、火腿切成一寸长的段，再用油炸成外焦内嫩后，捞起沥干油分；
3. 将冰冻好的五花肉切成薄片，把炸好的香芋、火腿片包入五花肉内卷好，装入碗中摆好；
4. 锅内放入少量底油，爆香干辣椒，加入酱油、盐和味精，调好味再炒匀，盖在卷好的肉上，再上蒸笼蒸半小时。

Cole 油菜

油菜颜色较深，营养物质含量及食疗价值可称得上诸种蔬菜中的佼佼者，所含维生素C比大白菜多1倍多。

【营养与功效】

油菜富含钙、铁、胡萝卜素和维生素C，对抵御皮肤过度角质化大有裨益，爱美人士不妨多摄入一些油菜，可促进血液循环、散血消肿，孕妇产后瘀血腹痛可以之进行辅助治疗。油菜含有能促进眼睛视紫质合成的物质，能明目。油菜还有清热解毒、润肠通便的作用，对口角湿白、口腔溃疡、牙齿松动、牙龈出血等也有防治作用，是中老年人和身弱体虚者的食用佳品。

【营养师健康警告】

孕早期妇女、小儿麻疹后期、患有疥疮和狐臭的人要少食。

【选购】

要挑选新鲜、油亮、无虫、无黄叶的嫩油菜，用两指轻轻一掐即断者为嫩油菜，还要仔细观察菜叶的背面有无虫迹和药痕。

【适用量】 每餐约150克。

【烹饪特别提示】

吃剩的熟油菜过夜后就不要再吃，以免造成亚硝酸盐沉积，引发癌症。

【保存】

油菜不宜保存，放在冰箱中可保存24小时。



泡椒猪肝



【原材料】 猪肝300克、姜10克、泡椒50克、葱3根

【调味料】 盐5克、油100克、鸡精5克、豆瓣酱少许、糖少许

【制作过程】

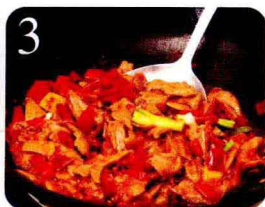
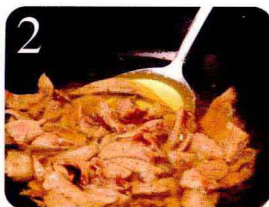
1. 先将猪肝洗净切

成片。姜切成片，泡椒切成段，葱切成段后备用；

2. 将猪肝腌制，放入胡椒、料酒和盐，把油放入锅内烧热后，放入猪肝翻炒；

3. 加入泡椒、葱、姜和料酒炒香，颠簸几下，起锅装盘即可。

【特别提示】 锅烧至二成热时放入猪肝，猪肝不能炒得太久，要突出泡椒的特色。



Pork liver

猪肝

猪肝含有多种营养物质，尤其富含维生素A和微量元素铁、锌、铜等，而且鲜嫩可口，受到很多人的喜欢，同时它还是最理想的补血佳品之一。

【营养与功效】

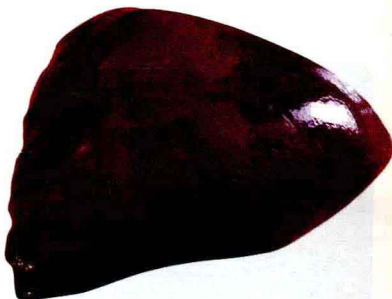
中医认为，猪肝味甘，性温，入肝经，有补血健脾、养肝明目的功效，猪肝中铁的含量是猪肉的18倍，人体对它的吸收利用率也很高，是天然的补血妙品。用于贫血、头昏、目眩、视力模糊、两目干涩、夜盲及目赤等均有较好的效果。

【营养师健康警告】

服用维生素C的人忌食猪肝，高胆固醇、肝病、高血压和冠心病患者应少食或不食。

【烹饪特别提示】要将肝的筋膜除去，否则不易嚼烂、消化。烹饪时不宜炒得太嫩，否则有毒物质就会残留在其中，可能诱发癌症、白血病因此烹饪前一定要将猪肝在清水中浸泡30分钟以上，以去除毒素。

【选购】新鲜的猪肝呈褐色或紫色，用手按压坚实有弹性，有光泽，无腥臭异味。



豌豆肥肠面



准备:8分钟
烹饪:40分钟



【原材料】

面条
200克、肥肠100
克、豌豆50克、
蒜蓉5克、葱
15克、姜
10克

【调味料】

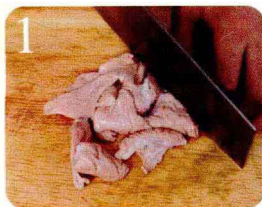
盐5克、味精2
克、红油8克



【制作过程】

1. 肥肠洗净切块，豌豆洗净，葱择洗净切花，姜切末备用；
2. 豌豆、肥肠入锅煮熟，葱花、姜末、蒜蓉、盐、味精放入碗中，加入上汤；
3. 锅中注水烧开，放入面煮熟，捞出放入汤碗中，加入肥肠、豌豆，调入红油即可。

【特别提示】 面不要煮的太久，以免影影响口感。



【营养与功效】

豌豆可以有效缓解脚气、糖尿病、产后乳汁不足等症。豌豆的蛋白质不仅含量丰富，且包括了人体所必需的8种氨基酸。豌豆含有丰富的维生素C，不仅能抗坏血病，还能阻断人体中亚硝胺合成，阻断外来致癌物的活化，解除外来致癌物的致癌毒性，提高免疫机能；嫩豌豆中还含有能分解亚硝胺的酶，因此具有较好的防癌、抗癌作用；同时其所含的维生素C还具有美容养颜的功效。另外，豌豆中还含有植物性动情激素，可以缓解更年期妇女的不适现象。

【营养成分】 蛋白质、糖类、钙、磷、铁、镁、钾、维生素A和C等。

【热量】 豌豆以色泽嫩绿、柔软、颗粒饱满、未浸水者为佳。

【性味】 味甘，性平。

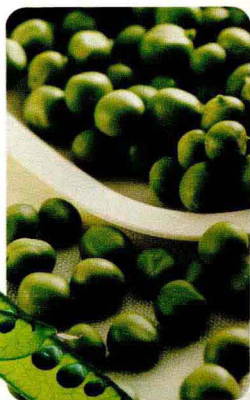
【热量】 每百克93千卡。

【烹饪方法】 嫩豌豆可做菜，炒食和汤食均可，老豌豆可入粥或做成副食品。

【保存】 用膜袋装好，扎口，装入有盖容器，置于阴凉、干燥、通风处保存。

豌豆

豌豆为豆科植物的种仁，又叫荷兰豆、青豆。



麻酱肉皮

【特色介绍】本菜中经过处理的肉皮不含胆固醇，富含胶原蛋白，具有滋润、抗皱、美容效果。



准备:10分钟
烹饪:7分钟



【原材料】油发肉皮200克、麻酱150克、蒜10克

【调味料】盐5克、味精2克、上汤1000克、食用碱面适量

【制作过程】

1. 将油发肉皮用冷水浸软，加食用碱面将油脂抓洗干净，再入沸水中稍煮，捞出晾凉后切成4厘米长、2厘米宽的块，再用冷水抓洗净，

放冷水中浸泡3小时，直至肉皮松涨、发白，捞起沥水；蒜去皮剁泥；

2. 将肉皮放入锅中，倒入上汤，加入盐、味精，用中火炖至汤汁减少、肉皮透烂，捞出晾凉；

3. 将调稀的麻酱、蒜泥搅匀，再放入肉皮拌匀，装盘即可。



椒盐小排

《吃遍天下》49
猪肉佳肴



准备:10分钟
烹饪:10分钟

【原材料】 猪仔排骨500克，干红椒20克，鸡蛋3个，葱、姜、蒜各适量

【调味料】 味精、盐、绍酒、

嫩肉粉、杏仁粉、生粉、椒盐、麻油、胡椒粉各适量

【制作过程】

1. 将猪仔排骨剁成6厘米长的段，洗净，用盐、味精、绍酒、嫩肉粉、蛋腌渍，上浆备用；
2. 炒锅置火上，下色拉油烧至五成热，放入猪仔排骨炸至金黄色，捞出沥油；
3. 猪仔排骨重入炒锅，放入其他调味料和葱、姜、蒜，撒上椒盐，炒匀装盘即可。

【特色介绍】 色泽金黄，鲜香脆酥。



蒜香骨



准备:7小时
烹饪:30分钟



【原材料】 冻猪寸骨300克、蒜粒100克、面粉20克、苏打粉10克

【调味料】 盐6克、鸡粉10克、胡椒粉少许、生油1500克

【制作过程】

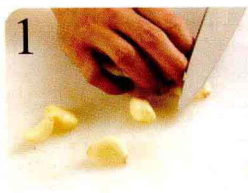
1. 冻猪寸骨解冻洗净，用苏打粉腌1小时后，泡水7小时，捞起沥干

水；蒜头洗净放入搅碎机中加入清水200毫升，搅碎盛出；

2. 将猪寸骨用蒜水浸8小时后捞起加入调味料腌5小时，油烧热至80℃后，将打碎的蒜蓉炸至金黄色，捞起沥干油待用；

3. 烧热油70℃后，放入猪寸骨炸5分钟捞起上碟，撒上炸香的干蒜蓉。

【特别提示】 猪寸骨要腌足够长的时间才能入味。





准备:10分钟
烹饪:90分钟

周庄酥排

《吃遍天下》49
猪肉佳肴



【原材料】 排骨600克、葱3克、姜5克

【调味料】 李锦记排骨酱5克、胡玉美蚕豆酱5克、味精10克、白糖10克、胡椒粉少许、桂皮少许

【制作过程】

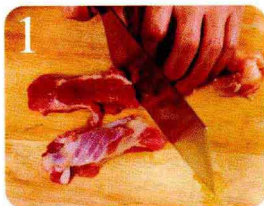
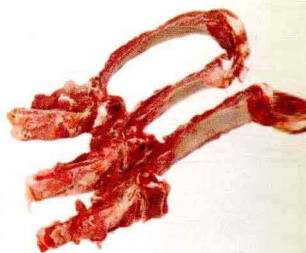
1. 将排骨斩成5厘米

长的段；

2. 用净水将血水泡净，将调味料加入，拌均匀；

3. 然后上蒸锅蒸1小时15分钟即可。

【特别提示】 此菜具有滋阴、利水、除烦的功效。



花生蒸猪手



准备:15分钟
烹饪:90分钟

【原材料】猪手500克、花生100克、红椒10克

【调味料】盐5克、酱油5克

【制作过程】

1. 猪手褪毛后砍成段，花生洗净，红椒切片；

2. 将猪手入油锅中炸至金黄色后捞出，盛入碗内，加入花生米，用酱油、盐、红椒拌匀；

3. 再上笼蒸1个小时至猪肉烂骨离即可。

【特别提示】猪手蒸的时间要长一些才会熟烂。





准备:10分钟

烹饪:2小时

金城宝塔肉

《吃遍天下》49

猪肉佳肴



【原材料】五花肉500克、宜宾芽菜300克、西兰花50克

【调味料】老酱汤适量、生粉10克、荷叶饼6张

【制作过程】

1. 五花肉洗净，入老酱汤中煮至七成熟；西兰花洗净，余水待用；
2. 煮熟的五花肉用滚刀法切

成片，放入碗中，放上芽菜，淋上老酱汤，入蒸笼蒸2小时；

3. 肉扣在盘中，用西兰花围边，原汁用生粉勾芡，淋在盘中，与荷叶饼一同上桌即可。

【特别提示】肉不要煮的太熟，切时不要切断。

