

DVD

精
彩
影
视
教
学

精选十余款肉荤名菜
烹制技法全示范

大众最喜爱家常菜

肉荤美味



良品
编著



荟萃**270**道好滋味肉荤

内含猪肉类、牛肉、羊肉、兔驴鹿肉

精选中华八大名菜中的经典肉食

既有传统名菜、又有地方风味菜、创新菜品

详尽做法完整图文教解，炒、炆、炖、煮、拌、蒸……各类烹调技艺大汇集

大厨的智慧，手把手教你做
就是爱吃肉
大厨家常菜

成都时代出版社

烹调出汁肥肉美、富含营养的上品佳肴
大厨亲自为你掌勺
做出诱人美味，让全家尽享口福
居家必备烹调百科，厨师厨艺提升宝典

肉菜美味

大众最喜爱家常菜

良品 编著
成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

美味肉荤 / 良品编著. --成都: 成都时代出版社,
2010.12

(大众最喜爱家常菜)
ISBN 978-7-5464-0296-3

I. ①美… II. ①良… III. ①肉类—菜谱 IV.
①TS972.125

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 227232 号

美味肉荤

MEIWEI ROUHUN

良品 编著

出品人	段后雷
责任编辑	蒯芸
责任校对	魏巍
装帧设计	中映·良品 (0755) 26740502
责任印制	莫晓涛
出版发行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86619530 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市福威智印刷有限公司
规 格	787mm×1092mm 1/16
印 张	6
字 数	120千
版 次	2010年12月第1版
印 次	2010年12月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-5464-0296-3
定 价	22.00元

著作权所有·违者必究。举报电话: (028)86697083

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)26074333

序

Prologue

无肉不成宴

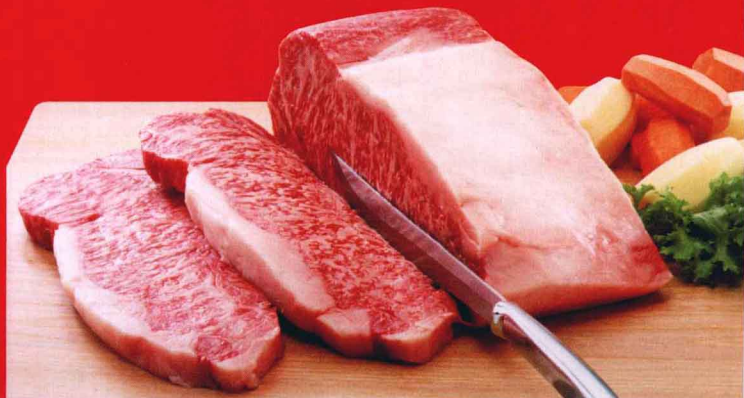
无论是儒雅时尚的高级白领，还是迈步田野的山村农夫，回到家听到厨房里的叮叮当当声，闻着一股又一股从厨房中飘出的肉香，都会手足绵软，一时忘却自己的身份。

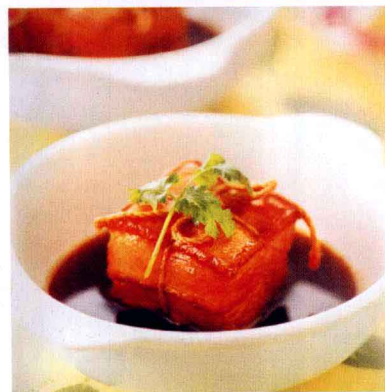
在许许多多的美食当中，只有肉是最让人垂涎欲滴的了，也有许多肉能让人回味无穷，浮想联翩。

东坡肉、梅菜扣肉、糖醋排骨、鱼香肉丝……上桌后能让家庭成员左右开弓，风度尽失。周末自己做一碗红烧肉配上一碗刚蒸好的白米饭，就可以让人产生恋爱一般的快感。

猪肉，肉鲜味美的滋补之品；牛肉，营养丰富的“肉中骄子”；羊肉，鲜嫩可口的冬令补品；兔肉，性凉味甘的“草中之素”；驴肉，滋阴壮阳的传统美味……这些肉菜都是令你禁不住诱惑的美食佳品。

本书以最精美的视觉效果，最实用的菜谱菜例，最温馨的烹饪指南向你呈现了百余款家常肉荤的制作方法。无论你是资深的美食fans，还是从未入厨的门外汉，本书都将令你爱不释手，阅后即通。按书习作，你一定能把肉菜做得味香色美，诱人食欲，既可提高你的厨艺，又能增添生活乐趣。相信本书能成为你美好生活中不可或缺的伴侣，为你和你的家人带来健康和口福！





猪肉 Pork 1

- 一、如何甄别猪肉的优劣 1
- 二、不宜用热水浸洗猪肉 2
- 三、肉丝怎样炒才嫩 2
- 四、咸肉如何退盐 2

◎肉

- 蒜泥白肉/农家小炒肉/猪肉汤/辣椒炒肉 3
- 梅菜扣肉/毛家红烧肉/咕噜肉 4
- 西葫芦炒肉/墨鱼黄花菜炖五花肉/鱼香肉丝 5
- 洋参双雪瘦肉汤/腐竹烧肉/客家焖猪肉/瘦肉大碗菜 6
- 京酱肉丝/肉炒三丁/雪里红肉末 7
- 粉蒸肉/酸菜氽白肉/水煮肉片 8
- 东北锅包肉/白辣椒炒肉/锅巴肉片 9
- 莲藕五花肉/慈姑烧肉/泡菜炒肉/酸菜炒肉末 10
- 板栗香酥肉/齐鲁坛子肉/竹笋焖腩肉/脆笋肉丝 11
- 三鲜坛子肉/家乡回锅肉/腌猪肉土豆粘 12
- 野山笋烧腊肉/青椒剔骨肉/咸肉奶白菜/三鲜肉末 13
- 油豆腐烧腊肉/烟笋腊肉/蒜苗腊肉/福建荔枝肉 14
- 干锅莴笋腊肉/叉烧肉/藜蒿炒腊肉/冬笋腊肉 15
- 萝卜干炒腊肉/野山菌烧肉/萝卜干炒五花肉 16
- 腊味合蒸/小炒腊肉/干野菌烧肉/上海油面筋塞肉 17

◎排骨

- 荷香糯米骨/椒盐寸骨/莲藕排骨汤/排骨千张 18
- 玉米香排骨/芋头蒸排骨/吊锅油豆腐烧排骨/无锡肉骨头 19
- 干锅醉香骨/糖醋排骨/蒜香骨 20
- 凉瓜排骨煲/青豆炖排骨/玉米煲排骨/排骨炖豆角 21
- 鲜竹蒸排骨/蒜蓉蒸排骨/孜然寸骨/豆豉腊排骨 22
- 酱骨架 23

◎丸子

- 红烧狮子头/大芥菜贡丸煲 23

◎猪脚

- 红烧猪手/小炒猪蹄/小炒蹄花 24
- 酱肘子/酱猪手/川江肘子/东坡肘子 25
- 私房猪蹄/黄豆炖猪蹄/卤味猪蹄/大碗猪蹄 26

◎猪耳、猪尾

- 红油猪耳/卤猪舌/千层顺风耳 27

卤猪尾/小炒猪耳/板栗烧猪尾·····	28
红椒拌猪耳/黄豆猪尾煲/扒猪脸·····	29

◎猪内脏

酸辣腰花/卤水拼盘/溜腰花·····	30
宫保腰花/炆锅腰片/湘西土匪猪肝·····	31
参芪枸杞猪肝汤/木耳肚片/咸菜猪肚·····	32
小炒猪三件/爆炒肚丝/药材猪肚汤·····	33
啫啫肥肠/尖椒脆肚/干锅肥肠·····	34
小炒猪心/家乡肥肠/小炒猪肝·····	35
石钟大肠头/小炒腊肠/干煸肥肠·····	36
溜肥肠/白果猪肚煲/小炒猪油渣·····	37
南京香肚/爆炒腰花/泡椒脆肚·····	38
姜葱炒生肠/卤肥肠/卤猪肚·····	39

牛肉 Beef 40

一、如何鉴别牛肉的新鲜度·····	41
二、怎样的牛里脊肉为上品·····	41
三、牛肉这样炒更鲜嫩·····	41
四、炖牛肉的小诀窍·····	41
黑椒焗牛仔骨/烧汁牛仔柳/香菜炒牛肉/农家椒香腊牛肉·····	42
凉拌牛肉/铁板牛仔骨/灯影牛肉/卤水拼盘·····	43
麻辣牛肉干/爽口牛筋冻/皮冻拌牛肉·····	44
牛肉烩百合/野山椒炒牛肉/酥椒牛柳王/豉椒炒牛肉·····	45
南瓜炒牛肉/小炒黄牛肉/西湖牛肉羹/陈皮牛肉·····	46
水煮牛肉/五香牛肉/过桥牛肉·····	47
铁板带皮小黄牛/西兰花炒牛肉/尖椒牛肉丝·····	48
清炖牛肉/平锅香辣牛肉/青瓜炒牛肉/鹏城双包牛肉·····	49
小炒牛肉丁/芦笋炒牛肉/蒜烧牛肚/辣子牛肉·····	50
菜心牛肉/土豆烧牛肉/干锅小黄牛·····	51
香芹炒牛心顶/木桶牛肉/毛血旺·····	52
红油肚丝/牛肉大杂烩/花椒牛柳/蚝油牛柳·····	53
野山椒香菜牛肉/米椒牛肉/霸王牛肉/豆花牛肉·····	54
麻辣牛肉/芙蓉牛排/萝卜牛腩煲·····	55
酱牛花腱/魔芋煨牛腩/明炉牛腩·····	56
玉米烧牛肚/小炒鲜牛肚/牛排骨汤/罗宋汤·····	57
锅仔牛腩花菜/酱牛蹄筋/鸡汤煮蹄筋/五谷杂粮烧牛尾·····	58
小碗牛杂/泡椒牛肚/番茄薯仔牛肉汤·····	59





麻辣脆牛肚/家常牛肚/干锅牛杂	60
夫妻肺片/蒸牛筋/脆炒牛蹄筋	61
干锅牛筋/葱烧牛筋/家常牛筋	62
腊八蒜拌蹄筋/鲍汁牛蹄上海青/金牌牛蹄	63

羊肉 Mutton 64

一、羊肉质量鉴定小窍门	65
二、绵羊肉与山羊肉的区别	65
三、去除羊肉膻味小妙招	65
白切羊肉/蘑菇汆羊肉丸/水晶羊肉冻/菜包羊羔肉	66
凉拌羊杂/口水羊杂/白切东山羊肉	67
凉拌羊皮/小炒黑山羊/锅仔焖羊肉	68
冬瓜羊肉汤/雪菜冬笋炒羊肉/手抓羊肉/红烧东山羊	69
开胃羊肉/纸锅羊肉/乡村炒羊颈肉/碧绿炒羊肉	70
天麻炖羊头/水煮羊肉/美味香菇羊蹄煲	71
羊肉扒菠菜/竹香手撕羊肉/羊羯子	72
铁板石头羊肉片/脆皮羊肉卷/香辣羊肚丝/烤羊腿	73
酸菜全羊汤/羊肉泡馍/烤羊棒骨/羊肉串	74
铁板羊肉串/红烧羊排/马头琴烤羊排	75
青椒豆腐炒羊肉/椒盐羊排/孜然羊排	76
冬瓜烧羊排/爆炒腰花/羊排砂锅/蒜香羊排	77
五味烧羊蹄/酱香羊蹄/香酥羊腿	78
手扒羊棒骨/原味羊肚汤/薯条炒爽肚	79
纸锅羊杂/农家炖羊肉/尖椒羊肠/辣子羊宝	80
爆炒羊杂/羊杂砂锅/干锅羊杂/双色扣羊排	81
香菜羊肉蛋汤/羊腰滋补汤/孜然牙签肉	82

其他 Others 83

一、兔肉	84
二、驴肉	84
三、狗肉	84
辣子兔丁/泡椒仔兔/麻花仔兔	85
狗肉火锅/红焖驴肉/炖鹿鞭/红烧刺猬肉	86
五香驴肉/辣椒驴肚/兰花熊掌/金银鹿肉	87
陈皮蒜仔辣马香肠/香菇扒蛇肉/香酥蚕蛹/椒盐蛇肉	88
闷兔肉/洞庭炭烧狗肉	89

Pork

猪肉



猪

肉是最常见的肉类食品，是大部分中国人蛋白质和脂肪的主要来源之一。按猪的不同部位，分为猪头肉、里脊肉、后臀肉等；按肥瘦又可分为肥肉、瘦肉、五花肉等。

据营养学家分析，猪的瘦肉和肥肉分别含水分53%和6%，蛋白质16.7%和2.2%，脂肪28.8%和90.8%。猪肉又是磷和铁的丰富来源，肉中的铁容易被人体吸收，其他微量元素如铬、钴、铜、锌、硒、硅、氟等也都含有，特别是在某些内脏中含量较多。另外，猪肉中所含的锌和铜也都是少年儿童智力发育不可缺少的元素。

中医认为，猪肉性平，味甘咸，有补虚、滋阴、养血、润燥等功效，适宜阴虚不

足、头晕、贫血、老人燥咳无痰、大便干结，以及营养不良者食用，也适宜妇女产后乳汁缺乏者食用。

但猪肉并不是所有人都适合吃。中医认为，湿热偏重、痰湿偏盛，舌苔厚腻的人忌食猪肉。患有冠心病、高血压、高血脂和肥胖者忌食肥肉，因为它含的脂肪是一种饱和脂肪酸，能促进人体血浆中胆固醇增高，对这类人不利。另外，猪头肉为动风发疾之物，凡有风邪偏盛的人应忌食。

猪的全身都是宝，除猪肉外，猪蹄、猪骨、猪血、猪肚、猪肠、猪胰、猪脑、猪皮、猪肝、猪心、猪肾等都是非常不错的食材。只要合理搭配，科学、精细地烹饪，定能让人吃到美味，吃出健康！

一、如何甄别猪肉的优劣

How to Evaluate Pork

新鲜猪肉的鉴别：新鲜肉的表面有一层微微干燥的表皮，肌肉红色均匀，呈浅红





色，有光泽，切面稍有湿润而无粘性，肉汁透明；肉质紧密而有弹性，指压后凹陷立即恢复，脂肪为白色。

变质猪肉的鉴别：变质肉的表面过分干燥，肌肉为暗色，有时呈浅绿色或灰色，切面过度潮湿和发粘，肉汁很混浊；肉质松软且无弹力，表面及深层均有腐臭气味，脂肪呈乌灰色。

注水猪肉的鉴别：注入水过多时，水会从肉上往下滴。割下一块瘦肉，放在盘子里，稍待片刻就有水流出来。用卫生纸或吸水纸贴在瘦肉上，用手紧压，等纸湿后揭下来，用火柴点火，若不能燃烧，则说明肉中注了水。

病死猪肉的鉴别：死亡后宰杀的为死畜肉，因未放血或放血少，肉呈暗红色，脂肪呈粉红或黄色，肌肉无弹性，无光泽，皮肤上有出血点、出血斑。切开肌肉以刀背按压可见肌肉间毛细血管溢出暗红色淤血，切面呈豆腐状，含水分多。

二、不宜用热水浸洗猪肉

Do not Soak Pork in Hot Water

猪肉含有大量的蛋白质，这种蛋白质分为肌溶蛋白和肌凝蛋白两种。肌溶蛋白的凝固点是 $15^{\circ}\text{C} \sim 60^{\circ}\text{C}$ ，极易溶于水。用热水浸洗猪肉，大量的肌溶蛋白就会流失，同时，

其中所含的有机酸、谷氨酸及谷氨酸钠也就流失了。

三、肉丝怎样炒才嫩

How to Make Fried Pork Tender

1. 要保持肉丝的水分，较干的肉丝最好先用水泡一泡。
2. 要给肉丝上点浆，抓匀挂均。
3. 上好浆的肉丝用沸水氽熟后再烹炒。
4. 上好浆的肉丝温油滑熟后再行烹调。
5. 也可以把上好浆的肉丝直接烹炒，烹炒的油量要多一点，火候要小一点。
6. 肉丝上浆前后可放入植物油或香油，抓均匀，然后再用油锅炒制。
7. 在肉丝入味前加点嫩肉粉腌半小时，再行烹炒。



四、咸肉如何退盐

How to Rid Salty-Meat of Salt

人们买回咸肉后，以为用清水漂洗就能使咸肉中所含的盐分溶解而变淡，其实用清水漂洗并不能达到咸肉变淡的目的。正确的做法是用盐水漂洗，把咸肉放在浓度低于咸肉所含盐分的水中漂洗几次，咸肉中的盐分就会逐渐溶解在盐水中，其咸度明显减低。



蒜泥白肉

原材料：猪坐臀肉200克，黄瓜100克

调味料：酱油10克，红油10克，味精5克，盐3克

制作方法：

①将猪坐臀肉洗净，入锅中煮熟，再用原汤浸泡40分钟，起锅后晾凉，再放入冰箱；黄瓜洗净，切片。②将冷冻后的坐臀肉切成薄片，再将切好的肉片卷上黄瓜片，整齐地放入盘中。③淋上用酱油、红油、味精、盐调制好的汁，再撒上蒜泥即可。

烹饪特别提示：坐臀肉要煮透，否则不宜做白肉。



农家小炒肉

原材料：鲜猪肉300克，青椒（尖椒为上）50克

调味料：湖南剁辣椒，大蒜，姜，食盐，鸡精，酱油，料酒，醋，豆豉各适量

制作方法：

①辣椒切片，鲜肉切片，姜切丝，大蒜切片。②将油锅烧热，放入姜丝、蒜片，待爆出香味后，将肉片倒入锅中加适量盐，煸炒至九成熟，盛起。③煸炒青椒少时，加少许盐，加一勺剁辣椒，炒匀；将肉丝倒入锅中，翻炒。④加入醋、酱油、料酒、豆豉各适量，继续翻炒少时，加适量鸡精后炒匀，即可装盘。

猪肉汤

原材料：瘦猪肉400克，姜8克

调味料：盐5克，味精3克，鸡精3克，胡椒粉少许

制作方法：

①猪肉洗净，切片；姜洗净，切片备用。②将猪肉入沸水中余烫后，捞出洗净。③锅中烧滚适量水，下姜片、猪肉，水滚后改慢火煲两小时，下调料调味即成。

烹饪特别提示：猪肉要斜着纤维纹路切，这样才能达到即不易碎，又不易老的目的。

辣椒炒肉

原材料：去皮五花肉400克，青红椒各1个

调味料：盐5克，味精2克，酱油适量，香油少许

制作方法：

①将去皮五花肉洗净切成小薄片，用酱油腌好；青红辣椒洗净切成小片。②先往锅里放少许食油，烧熟，放入腌好的五花肉，炒熟后均匀置于盘内。③重新起锅，将辣椒干炒，至表面起焦皮时，再放入食油，用猛火炒，然后再倒入刚刚炒熟的五花肉，依个人口味加入适量盐、味精，拌入少许香油，搅匀即可。





梅菜扣肉

原材料：五花肉500克，梅菜150克，豆豉15克，红腐乳10克

调味料：姜5片，蒜头5粒，白糖1/2汤匙，川椒酒1茶匙，深色酱油1汤匙，浅色酱油1茶匙，生粉适量

制作方法：

①将五花肉刮洗干净，用清水煮至刚熟，取出，以深色酱油1/3汤匙涂匀肉皮；烧热油锅，至七成热时将肉放入油中，加盖炸至无响声，捞起，晾凉后改切成块状，排放在扣碗内。②将豆豉、蒜头、红腐乳压烂成蓉，放入碗内，加入川椒酒、盐、白糖1汤匙、深色酱油、姜片，调成味汁，倒入肉内，然后整碗放锅中蒸约40分钟取出。③将梅菜心洗净，切成片，用白糖、浅色酱油拌匀，放在肉上，再蒸5分钟取出，滤出原汁，然后将肉复扣在深碟中，将原汁烧滚，加生粉水勾稀芡，淋入深碟中即可。

烹饪特别提示：一定要选用肥瘦相间的五花肉做菜，用太肥的肉成菜会腻，太瘦的肉成菜则欠嫩滑。

毛家红烧肉

原材料：带皮五花肉400克，上海青300克

调味料：湿淀粉25克，糖、料酒、酱油、鸡汤、精盐、味精、八角、桂皮、葱、姜各适量

制作方法：

①猪肉切块，加糖腌匀，入油锅中稍炸后捞出。②葱、姜入锅稍炒，倒入料酒、酱油、鸡汤，随后将猪肉、精盐、味精、八角、桂皮依次下锅烧开。③上海青用开水焯透，等肉将烂时下锅同煮至熟，勾芡即可。

健康顾问：这道菜不适合中老年人食用。如果非常想吃，烹饪时加入适量海带或萝卜等含纤维素的素菜。

咕嚕肉

原材料：猪里脊肉150克，菠萝50克，青椒10克，红椒10克，鸡蛋3个

调味料：番茄酱15克，生粉10克，糖15克，盐5克，味精2克，料酒3克

制作方法：

①将猪肉切成片，放入盐、味精、料酒腌入味；菠萝切成块，青椒、红椒洗净切成片。②将鸡蛋打散，与适量生粉拌匀，放入肉片挂糊。③锅中放油烧热，下入肉片炸至金黄色后捞出。④锅内留少许油，倒入菠萝、青红椒、盐，翻炒，再下入肉片、番茄酱，用生粉勾芡即可。





西葫芦炒肉

原材料：西葫芦500克，瘦肉100克，鸡蛋清15克

调味料：盐3克，酱油15克，大葱10克，姜10克，淀粉(玉米)25克，香油5克

制作方法：

①西葫芦洗净，切成0.4厘米厚的菱形片；猪肉切条，放碗内，加盐、蛋清、水淀粉20克，拌匀。②炒锅置中火，放油烧至五成热时，放入西葫芦稍炸(约半分钟)，捞出沥油；然后放入肉条炒散，捞出沥油。③锅留底油，烧至七成热放入肉片烹料酒、酱油稍炒，再加精盐、味精拌匀，用水淀粉勾芡，淋入香油，装盘即可。



墨鱼黄花菜炖五花肉

原材料：墨鱼50克，黄花菜50克，五花肉100克

调味料：姜片5克，盐5克，鸡精5克，胡椒粉3克，葱2克

制作方法：

①墨鱼泡发，切成块；黄花菜泡发洗净；五花肉洗净，切成片。②将墨鱼、黄花菜、五花肉分别入沸水中汆烫，再用凉水洗净。③砂锅中放水，将所有原材料放入砂锅中煲1小时，下入调味料调味即可。

健康顾问：黄花菜具有较佳的健脑、抗衰功能，能预防老年人智力衰退。

鱼香肉丝

原材料：猪肉350克，水发玉兰片100克，水发木耳25克，泡红椒15克

调味料：盐3克，姜5克，蒜10克，葱10克，素油50克，酱油10克，醋5克，糖15克，味精1克，生粉25克

制作方法：

①猪肉切成约7厘米长、0.5厘米粗的丝，加盐、生粉拌匀腌制片刻。②玉兰片、木耳洗净，切成丝，泡红椒剁细；姜、蒜切细末，葱切成花。③用酱油、醋、白糖、味精、生粉、鲜汤及盐兑成芡汁。④炒锅置旺火上，放油烧热，下肉丝炒散，加入泡红椒、姜、蒜末炒出香味，再放木耳、玉兰片丝、葱花炒匀，加入芡汁，迅速翻炒起锅装盘即成。

烹饪特别提示：选用三成肥、七成瘦的猪肉切丝滑炒，方能使肉丝质地鲜嫩。鱼香味就是酸、甜、辣、香、咸，醋要最后放，以免挥发。

美食特色：菜色红润、肉嫩、质鲜、富鱼香味。

健康顾问：由于猪肉的纤维组织比较柔软，还含有大量的肌间脂肪，因此比牛肉更好消化吸收。





洋参双雪瘦肉汤

原材料：西洋参10克，雪梨200克，雪耳15克，猪瘦肉400克，蜜枣3只

调味料：盐5克

制作方法：

①西洋参洗净，切片；雪梨去皮、心、核，一只切成4块，洗净；蜜枣洗净。②雪耳浸泡，去除根蒂部硬结，撕成小朵，洗净；猪瘦肉洗净，切成块状，飞水。③将以上汤料一同放入炖盅内，注入适量沸水，加盖，隔水炖4小时，加盐调味。



腐竹烧肉

原材料：瘦猪肉150克，腐竹100克

调味料：老抽1小匙，盐少许，黄酒2小匙，葱1根，姜1小块，水淀粉少许，植物油适量

制作方法：

①肉切成2厘米见方、1厘米厚的块，放入盆内加少许老抽腌2分钟，投入九成热的油内炸成金黄色捞出；葱切小段；姜切片；腐竹用凉水泡5小时发透，切成5厘米长的小段。②肉下锅，加入水、老抽、黄酒、葱段、姜片，大火煮开后转小火焖至八成烂时，加入腐竹同烧入味，加盐调味，然后放水淀粉勾芡，即可。

客家焖猪肉

原材料：带皮五花肉400克，咸菜100克、洋葱半个

调味料：湿淀粉25克，糖5克，料酒少许，酱油、鸡汤、精盐、味精各适量，八角、桂皮、葱、姜各少许

制作方法：

①猪肉切块，用糖腌匀，放入油锅中稍炸后捞出。②葱、姜入锅稍炒，倒入料酒、酱油、鸡汤，随后将猪肉、精盐、味精、八角、桂皮依次下锅烧开。③转至小火，洋葱用温油稍炸，等肉将烂时与咸菜下锅同煮至熟，用湿淀粉即可。

瘦肉大碗菜

原材料：坐板肉400克，红椒1个

调味料：盐5克，味精3克，鸡精5克，料酒5克，豆瓣酱5克，姜蒜末少许

制作方法：

①坐板肉洗净，入锅中煮熟；红椒切成粒备用。②将煮熟的坐板肉切成厚片，入六成油温中炸一下。③锅中放油，爆香姜蒜、豆瓣酱，下入坐板肉、调味料焖10分钟，撒入红椒粒即可。



京酱肉丝

原材料：猪里脊肉200克，大葱50克，香菜20克，豆皮50克，黄瓜50克

调味料：盐5克，甜面酱10克，糖2克，味精3克，生粉5克，姜末3克，蒜末5克

制作方法：

①将猪里脊肉切成丝，大葱切丝，香菜洗净，豆皮用温水洗净，黄瓜洗净、切成条。②肉丝加少许水与生粉、盐拌匀，在三成油温油锅中滑开。③锅中爆香甜面酱、姜末、蒜末，下入肉丝、糖、味精炒匀，配黄瓜条、豆皮、大葱丝装盘即可。

烹饪特别提示：腌肉丝一定要加少量的水，肉丝才会嫩。烹煮酱汁的水不宜多，否则猪肉丝下锅后会因酱汁过稀，很难裹上酱汁，味道也较淡。

美食特色：咸甜适中，酱香浓郁，风味独特。

健康顾问：猪里脊肉含有丰富的优质蛋白，脂肪、胆固醇含量相对较少，一般人群都可食用。



肉炒三丁

原材料：土豆200克，胡萝卜2根，大包菜3片，瘦肉150克

调味料：酱油50克，精盐13克，料酒10克，水淀粉15克，葱、姜末各10克，高汤600克

制作方法：

①土豆去皮，与胡萝卜均切成小丁，用八成热的油炸；瘦肉切成块，放碗内，加水淀粉、精盐拌匀上浆，热锅温油滑散，捞出沥油；白菜切丁。②锅中放油，下葱姜末炆锅，放入白菜丁、肉丁煸炒，加入酱油、精盐、高汤、土豆丁、胡萝卜丁，加入味精、料酒，勾芡即成。



雪里红肉末

原材料：雪里红300克，猪肉末150克，青椒1个，葱1根

调味料：酱油10克，料酒10克，盐5克，鸡精3克

制作方法：

①洗净辣椒、雪里红和葱，雪里红沥干水切成小段；辣椒切成小块；葱切花备用。②倒油入锅，爆香葱花，放入猪肉末炒散，直至肉色变白。③将雪里红倒入炒30秒，加酱油、料酒、鸡精和盐翻炒几下。

烹饪特别提示：由于雪里红比较吸油，炒时放多点油也不显油腻。





粉蒸肉

原材料：猪五花肉400克，米粉100克

调味料：酱油10克，花椒3克，胡椒粉3克，葱1根，姜1块，料酒10克，香菜少许

制作方法：

①中火烧热干炒锅，将大米放入，用锅铲不停地炒拌，随后放入花椒一起炒，炒至米色发黄出香味，盛出摊开晾凉，将炒好的大米放入研磨机中磨成粗粉。②大葱切成葱花，姜捣烂后用少许清水浸泡，做成姜水。③五花肉切成薄片，用油、酱油、姜水、胡椒粉、大米粉拌匀，放入碗中。④蒸锅内加水，大火烧开，将装好生米粉肉的碗放入蒸笼，上屉调大火蒸60分钟至熟透，取出后翻扣在盘中即可。

烹饪特别提示：如果不想麻烦，可以去超市买专用的蒸肉粉，有多种口味可以选择。

美食特色：色泽红亮，咸鲜微辣，软糯适口。

酸菜汆白肉

原材料：酸菜600克，熟五花肉100克，水泡粉丝50克

调味料：精盐、味精、花椒水、肉汤、葱花各适量

制作方法：

①把五花肉切成长5厘米的薄片；酸菜切成细丝，洗净。②炒锅内放入肉汤，烧开后把肉片、酸菜、粉条放入汤内，开锅后移在小火上，撇净浮沫，炖10分钟。③加上精盐、味精、花椒水调味，再撒上葱花即可。

烹饪特别提示：白肉由于煮的时间较长，故透明而不腻。

水煮肉片

原材料：猪瘦肉500克，青菜100克，干辣椒50克

调味料：姜5克，味精3克，蒜8克，葱花10克，花椒、豆瓣、料酒、酱油各适量

制作方法：

①将猪肉洗净，切片，用少许酱油、淀粉和料酒腌渍；青菜洗净，焯水；干辣椒洗净。②将油下入锅中，烧至七成熟的时候，放入姜、蒜、豆瓣爆香，下三碗水，烧开，将肉片下入锅里，大火煮5分钟，再盛入垫有青菜的汤碗内。③另锅下油烧热，炒香花椒、干辣椒，浇在肉片上，再将热油、胡椒粉下入汤碗内，拌匀即可。





东北锅包肉

原材料：猪里脊肉400克，葱丝5克，姜丝4克，香菜段5克，胡萝卜丝5克

调味料：白糖150克，醋100克，番茄酱50克，水淀粉10克

制作方法：

①将猪里脊肉切长约6厘米、厚约2厘米的片，用水淀粉挂糊上浆。②锅上火，油烧至七八成热，投入里脊肉炸至外焦里嫩、色泽金黄时捞出。③锅留底油，放入葱丝、姜丝、胡萝卜丝炒香，放入糖、醋、番茄酱烧开，放入炸好的里脊，迅速地翻炒均匀，加入香菜即可。



白辣椒炒肉

原材料：鲜肉150克，白辣椒300克，蒜苗适量

调味料：小红尖椒2个，生姜10克，生抽一小勺，酱油一小勺，鸡精少许

制作方法：

①将干白辣椒用开水泡几分钟，再用冷水洗两遍，切碎装盘；肉洗净切成片；将生姜与小红尖椒洗净切碎；蒜苗洗净后切段。②切好的肥肉放到锅内炼油，倒入瘦肉和生姜、小红尖椒，先放入少许盐，稍拌。③瘦肉由红色转白，半熟状态的时候，倒入切好的白辣椒，用大火炒；然后放入调味品，快起锅时放少许鸡精拌匀即可。

锅巴肉片

原材料：猪里脊肉300克，大米锅巴100克，玉兰片50克，水发冬菇50克，黑木耳20克，蟹柳20克

调味料：葱100克，姜5克，蒜10克，青椒10克，酱油10克，胡椒粉2克，料酒20克，味精1克，白糖25克，醋15克，盐3克，蛋清25克，豆粉30克，鲜汤50克

制作方法：

①猪里脊肉去尽白筋，横切成薄片，用盐、胡椒粉、料酒、味精拌匀；并用蛋清豆粉挂好浆。②冬菇去蒂片成片；黑木耳泡发；蟹柳切段；葱切成节，姜、蒜切片；青椒去籽切成斜刀片。③锅巴掰成5厘米见方（或圆形）的块，用酱油、胡椒粉、料酒、味精、白糖、醋、盐、水豆粉加鲜汤对成芡汁。④炒锅置火上，下油烧热（约180℃），将肉片入锅炒散，滑熟，倒入漏勺；锅内留底油，下冬菇、蟹柳、黑木耳、青椒、姜、蒜、葱，稍炒，下肉片炒匀，烹入芡汁，稍收，起锅装碗。⑤锅巴入烧沸的素油锅中，炸至黄色；浮起即捞起，装入窝盘，并浇上少量沸油，将锅巴和炒好的肉片同时上桌，趁油烫迅即将肉片淋于锅巴上即成。





莲藕五花肉

原材料：五花肉300克，莲藕2节，青红椒20克

调味料：南乳两块，老抽10克，蚝油10克，生抽少许，白糖、鸡粉、生粉、绍酒各适量，盐、葱、姜各5克

制作方法：

①五花肉整块放在沸水中，加姜汁、绍酒，高火煮8分钟，取出切成骨牌状。②莲藕去皮切成片，姜切片，青红辣椒切菱形片。③锅中放油，爆香姜、葱、辣椒后下五花肉煸炒，莲藕放入拌匀，加绍酒、水，中火焖30分钟，加水、白糖、生抽、胡椒粉，中火焖10分钟，撒上葱即可。



慈姑烧肉

原材料：慈姑200克，五花肉300克

调味料：葱花、姜末、料酒、酱油、白糖、醋、熟猪油、桂皮各适量

制作方法：

①将慈姑去皮，洗净，切成块；五花肉洗净，切成小方块。②坐锅点火，放入清水、五花肉，煮20分钟后取出沥干水分。③锅中下油烧热，爆香姜末，下五花肉煸炒，再下慈姑、料酒、酱油、白糖、桂皮、清水，用大火烧开后，改用小火烧煮30分钟，捡去桂皮，淋入醋，再撒上葱花即可。

泡菜炒肉

原材料：里脊肉100克，韩国泡菜200克，洋葱50克

调味料：盐5克，鸡精3克，胡椒3克，淀粉、白酒、花雕酒各适量

制作方法：

①里脊肉切片，用淀粉、盐、白酒腌一会；泡菜切条。②锅中放油，热锅凉油，放入肉片滑开，捞出沥干油分。③锅中留底油，放入泡菜翻炒，炒至锅内无水，可加少许水，保持锅里有点汁，等泡菜的味道出来之后放入肉片其他调味料，翻炒均匀即可。

酸菜炒肉末

原材料：酸菜200克，猪瘦肉100克，干辣椒15克

调味料：盐5克，味精3克，葱姜末适量

制作方法：

①酸菜洗干净，切碎；瘦肉剁成末；干辣椒切碎备用。②锅内放少许油，煸干酸菜。③热油锅，爆香姜末，下入肉末、干辣椒翻炒至香，再放入酸菜及其他调味料翻炒均匀，撒上葱末即可。

烹饪特别提示：酸菜要炒干水分，吃起来才香。

