

# 馋嘴 荤菜

编著 梁庆莉

滋味好肉，成就可口饭菜

排骨怎么做最好吃？牛腩怎么煮才软烂鲜香？  
煮鱼头汤该选什么鱼？鸡肉的蘸料要怎么做？  
好吃的肉食，要搭配美味的烹饪方法！  
让鲜肉变得更美味些，学习六大肉类的美味烹食法！

第5季

042

## 图书在版编目(CIP)数据

馋嘴荤菜/梁庆莉编著. —广州: 广东人民出版社, 2010. 3

(汗牛养生馆·第5季)

ISBN 978-7-218-06576-2

I. 馋… II. 梁… III. ①荤菜-菜谱 IV. TS972.125

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第227140号

出版	广东人民出版社
发行	(广州市大沙头四马路10号)
经销	广东新华发行集团
印刷	广州汉鼎印务有限公司
开本	787毫米×1400毫米 1/24
印张	50
版次	2010年3月第1版
印次	2010年3月第1次
书号	ISBN 978-7-218-06576-2
定价	80.00元(共10册)

如发现印装质量有问题,影响阅读,请与发行部联系调换。

发行部地址: 广州大道南惠兰路1-11号丰盈居306室

电话: (020)84214487 邮政编码: 510300

图书网站: <http://www.hanniubook.com>

· 版权所有 翻版必究 ·



# 馋嘴 荤菜

编著 梁庆莉



**汗** 养生馆  
Health Museum

第5季  
042

广东省出版集团  
广东人民出版社  
· 广州 ·





# 前言

P r e f a c e



说到日常饮食，就不得不提到我们每日必吃的肉食。

长久以来，西方人的饮食习惯是以肉食为主，而东方人的饮食习惯则以素食为主，如今随着人们生活水平的提高，各国饮食文化的交流，中西方人们的饮食观念和习惯也跟着发生了变化。越来越多的中国人每日的餐桌上摆上了各式的肉食——肉不再是只有佳节才可以品尝得到的“奢侈”食品。那么吃肉有什么好处呢？

当谈到这个问题时，不得不承认的是，更多人对于吃肉是一种对于过量食肉而导致的种种文明病的恐慌。素食主义者、环保主义者把肉食视为万恶的食品，且基于对保持身材和避免冠心病等疾病的侵扰，越来越多的人选择吃素食。但是绝对食素，并非有利于健康，人类千万年的进化历史证明了肉食在提供身体能量、促进人的生长和维持人的生命方面，有着不可替代的作用。另外，从抗衰益寿的角度看，绝对素食不可取，只有荤素搭配，营养全面，平衡膳食，才是健康长寿的正确之道。

本书《馋嘴荤菜》结合了常吃的肉类为读者详细介绍了各种肉类的烹饪方法，所选菜式家常、易操作，且重视养生保健。给读者提供色香味俱全菜肴的同时，注重菜式的营养搭配和健康食法。让你放心吃好肉、健康每一天！

# 目 录

## Contents



- 5 畜肉类**
- 6 健康食肉你须知
- 8 香煎猪肉扒
- 9 木须肉
- 10 红烧排骨
- 11 荷叶蒸子排
- 12 韭菜猪血汤
- 13 菠菜炒猪血
- 14 红烧猪蹄
- 15 金针菇玉米煲猪蹄
- 16 红葱烧猪尾
- 17 芥蓝炒香肠
- 18 猪牛羊肉类的切法和运用
- 20 黑椒炒猪肝
- 21 枸杞蒸猪肚
- 22 香扣酿浮皮
- 23 火腩扣猪心
- 24 凤尾腰花
- 25 雪梨木瓜煲猪肺
- 26 香葱炒大肠
- 27 天麻炖猪脑
- 28 牛肉怎么做才软嫩好吃
- 30 黄花菜木耳蒸牛肉
- 31 红烧牛腩
- 32 黑椒牛仔骨
- 33 红扣牛筋
- 34 砂煲牛尾
- 35 蚝汁烧牛肚
- 36 味酱，食物的魔法师
- 38 孜然羊肉
- 39 萝卜扣羊肉
- 40 大葱爆羊肾
- 41 泡椒炆羊肝
- 42 附子黑豆焖狗肉
- 43 白玉炒兔肉
- 44 鱼子酱煎鹿柳
- 45 家常肉食营养含量表(一)
- 46 禽肉 & 蛋类**
- 47 红肉白肉营养健康吃
- 48 食用鸡肉的四个真相
- 49 药膳水晶鸡
- 50 香菇焖鸡块
- 51 苹果鸡腿扒
- 52 鸡爪扣鱼腩
- 53 蚝皇扣鸡翅
- 54 玉树发财肝
- 55 卤水鸡胗
- 56 教你做五款美味调料酱
- 58 荷叶蒸鸭块
- 59 三杯陈皮鸭

- 60 青椒炒鸭掌
- 61 卤水鸭翅
- 62 豆豉鲰鱼炒肾球
- 63 黄焖鸭肝
- 64 卤水鸭红
- 65 泰汁蒸鸭舌
- 66 绿色食品——鹅肉
- 67 芋头焖鹅
- 68 豉油皇鹅肠煮菜心
- 69 岭南煎鹅肝
- 70 柚皮扣鹅掌
- 71 香樟鸽脯
- 72 红枣田七炖乳鸽
- 73 香菇蒸鹌鹑
- 74 枸杞荷叶蒸鹌鹑
- 75 家常肉食营养含量表(二)
- 76 如何健康吃蛋
- 77 洋葱炒蛋
- 78 什锦蒸蛋羹
- 79 口味拌皮蛋
- 80 松子鹌鹑蛋
- 81 鸽蛋莲子百合汤
- 82 家常肉食营养含量表(三)
- 83 海河鲜类
- 84 鱼肉的营养价值
- 85 吃鱼有哪些好处
- 86 蒜香醋鲤鱼
- 87 蝴蝶鱼片蒸玉子
- 88 冬瓜鲫鱼汤
- 89 剁椒鱼头
- 90 鸡腿菇煲生鱼
- 91 香辣炒鳝鱼
- 92 烧汁鲈鱼
- 93 顺德鲰鱼球
- 94 哪些食物是发物
- 96 花蟹煮银丝
- 98 清蒸鳊鱼
- 99 红烧海参
- 100 葱烧田鸡
- 101 红烧甲鱼
- 102 糖醋带鱼
- 103 豉汁蒸鳗鱼
- 104 牛油煮鲜虾
- 105 米糟炒海虾仁
- 106 鱼的保健功效
- 108 红葱拌螺肉
- 110 清蒸扇贝
- 111 蒜蓉蒸生蚝
- 112 蚬肉四季豆
- 113 白菜墨鱼卷
- 114 马蹄西芹炒墨鱼
- 115 咖喱鲜鱿
- 116 美极鱿鱼筒
- 117 家常肉食营养含量表(四)
- 118 如何吃海鲜更安全
- 119 吃海鲜需留心四点



畜肉类

Meat

## 健康食肉你须知

### 吃肉有什么好处？

其实，无论猪肉、牛肉或鸡肉、鱼肉，它们都和鸡蛋、牛奶、黄豆一样，属于高蛋白质食品，它们的优质蛋白质所含的各种氨基酸比例都比较恰当，进入人体时，几乎都能被完全吸收和利用。从营养角度出发，吃肉的主要目的是让人得到优质蛋白质。因为我们体内肌肉的正常维护，需要这些蛋白质；身体各种组织的维护也少不了这些蛋白质；人体内的各种酶主要由蛋白质组成，要让它们发挥正常的生理功能，维护其代谢更新，也离不开蛋白质。

### 红烧肉：油水足，营养过剩？

吃饭时，尝了不少红烧肉、回锅肉、粉蒸肉、香肠之类的肉菜，“油水充足”，营养过剩了吧？

不！恰恰相反的是，这样的饮食往往导致营养不良。因为那些肉菜中，含有的瘦肉量非常少，更多的是脂肪。而且它们大多都是“坏脂肪”（饱和脂肪），多吃这些肉，会使体内的脂肪蓄积，并刺激肝脏合成更多的胆固醇。经常食用这样的肉类，其实并没有吃到多少优质蛋白质和其他营养素。因此，酷爱吃猪肉的人，一定要注意选择瘦猪肉食用，如猪肉的里脊，这个部位的肉就较瘦，而且脂肪少。此外，也可以选择吃瘦牛肉、瘦羊肉、去皮鸡胸脯肉、鱼肉等，以保证优质蛋白质的摄入，同时保证微量元素锌及维生素B<sub>12</sub>等其他营养素的获取。同一重量的瘦牛肉一般比瘦猪肉含更高量的铁，对缺铁性贫血的人来说，牛肉是比猪肉更好的选择。





## 30岁以后，吃肉更要适量

瘦肉吃得多，蛋白质摄入量也会多。然而，人体对蛋白质的需要是适量的，绝非越多越好。

食物中的蛋白质被人体摄入后，一方面给我们带来好处，另一方面也会产生一些代谢废物。人体的肾脏是个“过滤器”，它专门处理体内那些由食物蛋白质产生的代谢废物。而高蛋白质食物吃得越多，代谢废物也会越多，肾脏的工作量也就会越大。

一般成年人过30岁以后，每增长一岁，其肾脏功能就会稍有递减。如果长期过量吃肉，或吃其他蛋白质丰富的食物，经常让肾脏加倍工作，这对健康的年轻人或许没有问题。但这对高血压、糖尿病、动脉硬化的患者，以及肾功能已经减退的老年人来说，这样的饮食习惯会缩短其肾脏的寿命。另外，高蛋白的饮食会加速体内的钙在尿中的排泄，进而引起骨质疏松。长期过多吃瘦肉或其他高蛋白食品时，体内也会产生过多的尿酸，容易引发痛风，还可能引起泌尿系统结石。

### 每天究竟吃多少瘦肉才算适量？

一个营养正常的普通成年人，每天需要的蛋白质，按每千克体重计算，一般是0.8克。比如，一个体重为50千克的人，每天大约需要40克的蛋白质。正常的饮食，蛋白质大部分是从肉、鱼、奶、蛋及黄豆食品中得来的，小部分是从米面食品中摄取的。

假设我们每天喝500克的牛奶，那么每天再吃80~120克熟瘦肉，其蛋白质摄入量就够了。如果我们每天除了喝500克牛奶以外，还吃一个鸡蛋，那么再吃60~90克熟瘦肉就可以了。当然，不但吃瘦肉要注意适量，对奶、蛋、鱼等其他高蛋白食品的摄入，我们都应注意适量。



# 香煎猪肉扒

## 材 料

猪后腿瘦肉 400 克，鲜蘑菇片 50 克，鸡蛋 1 个，黄瓜 75 克，盐、白葡萄酒、辣酱油、洋葱末、白糖、胡椒粉、面粉、番茄酱、油各适量。

## 制作过程

1. 猪肉切大片，拍松，用盐、白葡萄酒、胡椒粉腌数分钟，再拍上面粉。
2. 将鸡蛋打散，拌入猪肉片中。
3. 烧油锅，下猪肉片，两面煎成金黄色熟透装盘。
4. 锅内留底油，煸炒洋葱末出香味，放鲜蘑菇片炒匀，调入番茄酱、辣酱油、白糖、盐炒成汁浇在猪扒上即可。



## 【最爱吃肉】

猪肉是目前人们餐桌上最为重要的动物性食品之一。猪肉纤维较为细软，结缔组织较少，肌肉组织中含有较多的肌间脂肪，经过烹调加工后肉味特别鲜美。

猪肉含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁等成分，具有补虚强身，丰肌泽肤的作用。



## 温馨提示

烹饪前猪扒上可以先用筷子戳一下，这样更容易入味。



## 木须肉

### 材 料

猪瘦肉、鸡蛋各150克，干木耳5克，黄瓜1条，盐、料酒各5克，油80克，酱油3克，香油10克。

### 制作过程

1. 猪瘦肉切丝，鸡蛋打碎。
2. 干木耳加开水泡5分钟，去蒂，撕成块；黄瓜切段，切成菱形片；葱、姜切成丝。
3. 炒锅，加油烧热，将肉丝煸炒变白后，加入葱、姜丝同炒，至八成成熟时，加入料酒、酱油、盐，再加入木耳、黄瓜和鸡蛋块同炒，熟后淋入香油即可。

### 知道多一点

猪肉如果调煮得宜，亦可成为“长寿之药”。猪肉经长时间炖煮后，脂肪会减少30%~50%，不饱和脂肪酸增加，而胆固醇含量会大大降低。注意食用猪肉后不宜大量饮茶，因为茶叶的鞣酸会与蛋白质合成具有收敛性的鞣酸蛋白质，使肠蠕动减慢，造成便秘。

### 温馨提示

鸡蛋炒前可以加点水，蛋更嫩脆。

# 红烧排骨

## 材料

排骨100克，土豆50克，葱段、红辣椒片各适量，盐1/2匙，生抽1匙，上汤1杯，色拉油适量。

## 制作过程

1. 排骨斩块，土豆切菱形块。
2. 把盐、生抽、上汤、色拉油加入微波炉专用碗中，再加入排骨、土豆、葱段、红辣椒片，高火叮2分钟，再中火叮6分钟即可。

## 温馨提示

土豆含丰富的碳水化合物，易消化吸收，有强身益肾、和胃调中、消炎消肿等功效。



## 【最爱吃肉】

排骨除含蛋白质、脂肪、维生素外，还含有大量磷酸钙、骨胶原等，可为幼儿和老人提供钙质，具有滋阴壮阳、益精补血的功效。排骨的菜式很多，除了经典的红烧排骨外，因为各地口味不同，还有糖醋排骨、排骨汤、炖排骨、排骨年糕、排骨米饭等。



## 荷叶蒸子排

### 材 料

排骨200克，干荷叶1张，盐1匙，豆豉1匙，生抽1匙，色拉油少许。

### 制作过程

1. 干荷叶用温水泡软；排骨斩块，豆豉切碎，把调味料加入排骨中拌匀。
2. 蒸锅加入水，放入微波炉中预热。把腌好的排骨用荷叶包好，然后翻转，让荷叶封口朝下，放入蒸锅，蒸约10分钟，取出切开荷叶即可。

### 温馨提示

选用软骨排蒸食比较好，软骨吃起来嫩脆耐嚼。而且能给身体提供丰富的营养成分。



### 知道多一点

荷叶蒸子排，浓郁的豆豉香味中有着淡淡的荷叶清香。荷叶有清热解暑、滋阴润燥、利尿止血的作用。



## 韭菜猪血汤 >>

### 材料

韭菜150克，猪血100克，盐2克，味精4克，糖6克，胡椒粉2克。

### 制作过程

1. 韭菜切段，猪血洗净，切块。
2. 把水煮开，加入韭菜和猪血。
3. 加入盐、味精、糖、胡椒粉，煮至沸腾后再略煮一会即可。

### 温馨提示

煮猪血的时间不宜过长，否则猪血会被煮老。

### 【最爱吃肉】

**猪血**，也叫猪红，味道鲜美，营养丰富，具有解毒清肠、补血美容的功效。猪血中的血浆蛋白被人体内的胃酸分解后，产生一种解毒、清肠的分解物，能够与侵入人体内的粉尘、有害金属微粒发生化合反应，易于毒素排出体外。



## 菠菜炒猪血 >>

### 材 料

嫩菠菜 300 克，猪血 250 克，蒜 10 克，油 10 克，盐 6 克，鸡精 3 克。

### 制作过程

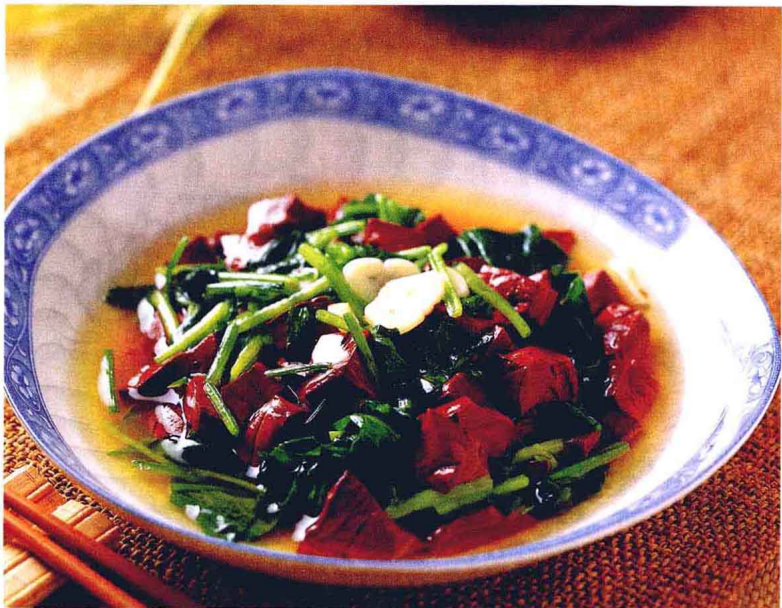
1. 将菠菜洗净后切小段，猪血切小块，蒜切小片。
2. 锅内烧水，待水开后，投入菠菜，稍烫片刻(去青味)，捞起滴干水。
3. 另烧锅下油，下入蒜片、猪血轻炒，再加入菠菜，调入盐、鸡精，用中火炒至入味即可。

### 温馨提示

猪血要买颜色红亮的为佳，在炒制时，动作要轻快，动作过大易炒烂。

### 知道多一点

猪血、菠菜都是补血的食材。菠菜，性味甘冷，具有下气、润肠、助消化等功能。女性因生理特性普遍存在贫血的症状，多吃菠菜炒猪血或菠菜猪血汤，对补血、明目、润燥都有好处，尤其能补充体内铁质含量。





## 红烧猪蹄 >>

### 材料

猪蹄 300 克，冬菇、生姜、蒜各 10 克，花生油 20 克，盐、老抽各 10 克，味精 8 克，白糖、香油各 5 克，湿淀粉 15 克，绍酒 5 克，鸡汤 150 克。

### 制作过程

1. 猪蹄烧净毛，洗干净切成块，冬菇切片，姜切片，蒜肉用油炸金黄。
2. 烧锅下油，先放下生姜、猪蹄，洒一些绍酒，煸炒片刻。
3. 加鸡汤，用小火烧至酥烂时，再加入盐、味精、白糖、老抽烧至熟烂汁浓，再

用湿淀粉勾芡，淋入香油即成。

### 温馨提示

猪蹄可以提前腌制，这样味道更佳。

### 【最爱吃肉】

猪蹄皮厚肉美，煮烂后，酥软鲜滑，是猪身上最美味的部位。人们常拿猪蹄来炖煲烧焖。猪蹄富含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、各种维生素等，有利于防治脚气病、关节炎、贫血、老年性骨质疏松等疾病。





# 金针菇玉米煲猪蹄

## 材 料

鲜金针菇、玉米粒各50克，猪蹄150克，胡萝卜100克，生姜、葱各10克，清汤适量，盐5克，味精、白糖各1克，胡椒粉少许，绍酒2克。

## 制作过程

- 1 鲜金针菇去根洗净，猪蹄烧净毛，洗净砍块，胡萝卜去皮切块，生姜去皮切片、葱切段。
- 2 锅内烧水，待水开时，下猪蹄、胡萝卜，用中火烫4分钟，捞起冲净。
- 3 用瓦煲一个，加入猪蹄、胡萝卜、生姜、葱，注入清汤，调入胡椒粉、绍酒，用小火煲2小时，再下金针菇、玉米粒，调入调料，继续煲35分钟，去掉葱即可食用。



## 知道多一点

金针菇营养丰富，每百克干品含有粗蛋白31克，包括16种氨基酸，其中有8种人体必需氨基酸，尤以精氨酸、赖氨酸含量极多，对增长智力和思维能力，加强记忆力大有裨益。学生常吃金针菇，能补脑健脑，促进智力发育。