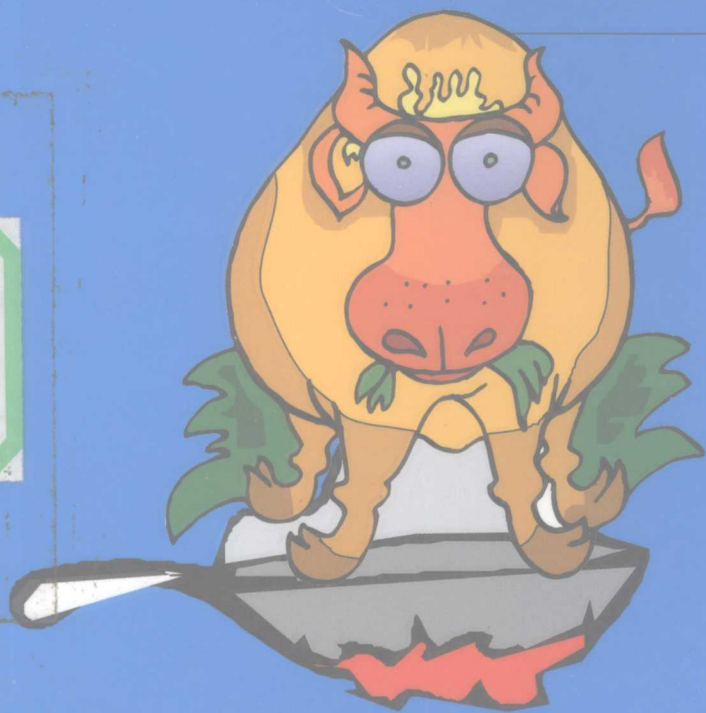


厨艺露一手

巧做猪牛羊及副产品

CHUYI LOU
YI SHOU

丛书主编：丁应林 周晓燕
本书主编：张建军 胡凯杰



安徽科学技术出版社

TS079.125

丛书主编：丁应林 周晓燕

厨艺露一手

巧做猪牛羊及副产品

本书主编：张建军 胡凯杰

编委：唐建华 嵇步峰 张建军

夏启泉 刘 涛



安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

巧做猪牛羊及副产品/张建军,胡凯杰主编—合肥:
安徽科学技术出版社,2006.9
(厨艺露一手)
ISBN 7-5337-3572-2

I. 巧… II. ①张…②胡… III. 荤菜-菜谱
IV. TS972.125

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 104181 号

巧做猪牛羊及副产品

张建军 胡凯杰 主编

出 版 人: 朱智润
策 划: 胡春生 责任编辑: 丁建平
封面设计: 武 迪
出版发行: 安徽科学技术出版社(合肥市跃进路 1 号, 邮编: 230063)
电 话: (0551)2833431
网 址: www.ahstp.com.cn
E - mail: yougoubu@sina.com
经 销: 新华书店
印 刷: 合肥华云印刷股份有限公司
开 本: 787×1092 1/24
印 张: 2
字 数: 48 千
版 次: 2006 年 9 月第 1 版 2006 年 9 月第 1 次印刷
印 数: 5 000
定 价: 9.00 元

(本书如有印装质量问题, 影响阅读, 请向本社市场营销部调换)

序

丁应林

饮食,是一个十分寻常的话题,但却又是一个有着丰富文化内涵的话题。古人云:“民以食为天。”“天者”,至高至大尊也,悠悠万事,还会有什么事能大过天呢?于是乎,中国人爱吃,会吃,吃出了精致,吃出了情趣,吃出了文化,也吃得名扬天下。因而,中国成了一个很讲究吃的民族,成了一个饮食文化博大精深的国家。难怪现代有些学者说,西方文化是“男女文化”,而中国文化则是“饮食文化”。这样的比喻倒也颇有几分神似,令人幸甚。

今天,时代不同了,社会进步,经济发展,人们的物质生活发生了天翻地覆的变化,衣着光鲜起来了,住所大气宽敞了,出行方便快捷了。至于吃,虽然是理直气壮地吃起来了,但却让人欢喜让人忧。所喜者,社会餐饮业蓬勃发展,兜里有钱,到饭店宾馆,想吃什么就有什么吃;所忧者,家庭厨事的不兴,有些“工作至上”的人在胡乱地应付着吃,有些人吃够了饭店的菜却又无处觅家常菜,而很多人在集市超市买了原料回家却不知做什么吃,更为甚者让少年儿童成了“洋快餐”的俘虏。有所忧必有所为。我们这些从事高等烹饪教育多年的教师,深知家庭烹饪是永恒的,没有千千万万家庭烹饪的涓流,就难以汇成中国烹饪的汪洋。为此,我们编写了这么一套看起来似乎很小但却很有意义的系列丛书。

首先,这套丛书很简约。全套6册,每册精选42个菜成一册,目录上附有菜品照片,显得精致简约,图文并茂,所费有限。

其次,这套丛书很实用。主要表现在:一是原料易于购买,书中涉及的烹调原料,如鱼、虾、蟹、鸡、鸭、蛋、乳、猪肉、牛肉、蔬菜、豆腐、食用菌等,在任何一个地方的农贸市场、商场超市里都能买到;二是制作简捷,针对性强。我们在编写时充分考虑到家庭烹调的条件,选择那些制作简易又有特点的菜、那些不专务外表而能保持真味好吃的菜成书,每菜都标注原料的数量,说明制作的方法,喜好由人。全套6册,合则家庭烹调的基本方面皆有,可令佳肴美味层出不穷;分则各自成篇,任凭所好,选其中二三册,或五六册亦可,只求实用,让自己做得应手,吃得开心即可。

每个家庭都要忙一日三餐、逢年过节、请客吃饭的事,家里人卷袖入厨,于方丈之地,可闻锅碗瓢盆“交响曲”;于寸尺盘中,尽品美满生活之甘甜。让我们从现在做起吧!

厨艺露一手

PREFACE



作为烹饪原料的家畜,主要种类有猪、牛、羊,此外还包括马、驴、骡、兔、狗等,但占次要地位。

猪瘦肉含蛋白质达20%左右,并富含B族维生素和铁等。猪肥肉脂肪含量约占37%,其中含不饱和脂肪酸和人体必需脂肪酸,溶解度较高,风味良好,且易消化吸收,为牛、羊所不及。尤其是其中所含的花生四烯酸,有助于降低血脂水平。近年来,医学界发现肥猪肉具有利于健康的因素,正逐步改变人们对肥肉的误解。中医认为,猪肉味甘咸性平,具有滋阴润燥的功能,可治疗热病伤津、消渴羸瘦、燥咳、便秘等症。

牛肉虽然含水量比猪肉、羊肉多,但因其肌纤维长而粗糙,肌间筋膜等结缔组织多,加热后凝固收缩性强,故质感比猪肉、羊肉老韧。中医认为牛肉味甘、性平,入脾胃经,有补脾胃、益气血、强筋骨的功能,可以治虚损、消渴、脾弱不运、水肿、腰膝酸软等症。

羊肉的纤维细嫩,并有特殊的风味,在各类羊肉中,尤以羯羊(阉割过的羊)肉质最好,其鲜嫩味美,风味较浓;羔羊肉更为细嫩鲜美,但风味平淡;种公羊有特殊的腥膻味,肉质较老,品质较差。

禽畜类副产品俗称“下水”,通常是指禽畜体除胴体以外所剩下的内脏及头尾等。禽畜类副产品主要包括心、肾、肝、胃、肠、肺、胰等内脏以及头、尾、蹄(腕或跗关节以下的带皮部分)、舌、膀胱、睾丸、脑、血液、筋、皮、公畜外生殖器等其他副产品。

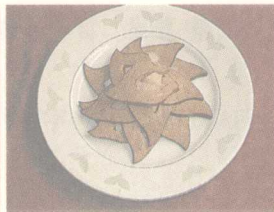
禽畜类副产品富含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁等多种无机盐及人体所必需的各种维生素,其无机盐及维生素的含量更是高于禽畜肌肉中的含量。中医认为,禽畜类副产品具有许多特定的功效,如肝能补肝明目、养血;心能养心安神、补血;肾能治肾虚腰痛、身面水肿、遗精、盗汗;肚能补虚损、健脾胃;筋能补肝强筋、补血;肠能治便血、血痢、痔疮、脱肛;舌能健脾、补不足之气。

禽畜类副产品原料讲究新鲜,如肝应呈褐色或紫红色,有光泽,柔软有弹性;心用手挤压会有鲜红的血液流出,且肌肉组织坚实,富有弹性;肾应呈淡红色,其表有一层薄膜,表面柔润有光泽,富有弹性;肚应有光泽,颜色白中略带点浅黄,无异味;筋应色白,呈束状,包有腱鞘;肠应呈乳白色,稍软,具有韧性,有黏液湿润;舌应表面覆以黏膜,质地致密而细嫩。

禽畜及其副产品的加工方法多样,在烹饪中常用于炒、卤、酱、爆、拌、煨、熘、烧、炖等,本书从中精选了42道具有区域性、季节性为典型代表佳肴,以飨读者。

编者

目录



p1	象牙里脊
p2	香糟肉
p3	萝卜炖酥腰
p4	熘腰花
p5	竹笋肝膏汤
p6	怪味肚丁
p7	京都排骨
p8	豉汁蒸排骨
p9	黄豆猪手煲
p10	红白豆腐
p11	酸辣猪血羹

p12	牛膝蹄筋
p13	虾子蹄筋
p14	果蔬牛柳
p15	红烧牛腩
p16	发丝牛百叶
p17	茶香牛百叶
p18	芫爆羊肉
p19	划熘羊里脊
p20	清炖羊腩
p21	它似蜜
p22	炒猪肝



contents

p23	炒大肠
p24	酸甜猪肝
p25	咖喱肚丝
p26	银杏腰花
p27	沙锅牛尾
p28	红烧牛蹄筋
p29	夫妻肺片
p30	酸辣百叶
p31	茄汁牛舌
p32	牛筋煲
p33	朱砂心片

p34	油爆羊肚
p35	糖醋羊舌
p36	虎皮羊肠
p37	羊球炖豆腐
p38	葱油鸡肝饭
p39	炒鸡冠
p40	茼爆肫花
p41	玫瑰鸭信
p42	熠鹅肝



象牙里脊

主料 里脊肉150克。

配料 冬笋150克,食用油400克,蛋清1个。

调料 葱、姜末,精盐,味精,料酒,麻油,水淀粉,高汤各适量。

制作

① 将里脊肉批成长5厘米、宽3厘米、厚0.3厘米的片,加精盐、味精、料酒拌匀,再用蛋清和水淀粉浆好。

② 去掉冬笋老皮,头尾切齐,改成长5厘米、宽3厘米的条,入开水锅中焯透捞出,撒上精盐、味精拌匀。

③ 把浆好的肉片铺平,其中放一笋条,卷成卷,码入抹有麻油的盘中。

④ 将葱、姜末,高汤和水淀粉,精盐,味精,料酒依次放入碗内调成芡汁。

⑤ 炒锅烧热,用油晃一遍,再加油,烧至120℃左右时下入里脊卷划透(以里脊卷呈淡白色为准)捞出。原锅留底油烧热,倒入里脊卷,烹入芡汁,颠翻几下出锅即可。

特点

肉卷滑嫩,色味俱佳。

操作提示

里脊肉要批得厚薄均匀,大小一致;油温掌握得当,加热时间不宜过长;调味准确,芡汁要紧。

TIPS

小贴士

竹笋中含有大量的草酸、鞣酸,能够妨碍人体对钙、磷、铁的吸收。烹调时,可以通过焯水,将其中的草酸、鞣酸去除。本菜品含有丰富的蛋白质、碳水化合物、钙、磷、铁、粗纤维,具有滋阴润燥、清热化痰、通二便的功效。





香糟肉

主料 猪五花肉750克。

调料 葱、姜、香糟汁(也可用醪糟),精盐,花椒,冰糖,酱油,肉汤,熟菜油各适量。

制作

- ① 将猪五花肉洗净,切成5厘米长、4厘米宽、1厘米厚的片,花椒用纱布包成料包。
- ② 沙锅置中火上,下油放入冰糖,炒至呈深红色放入肉片,翻炒上色,再加入肉汤(约1000克)、料包、葱、姜(拍松)、香糟汁、精盐、酱油、冰糖烧开,去净浮沫,改用小火加热至熟烂,拣去料包和姜、葱,收浓汤汁即成。

特点

色泽红亮,味甜咸香,肥而不腻。

操作提示

香料要用纱布包好,防止散漏;火候要掌握得当,大火烧开,小火慢烧。

TIPS

小贴士

本菜品含有较多的蛋白质、脂肪,还含有钙、磷、铁和多种维生素,具有滋阴润燥、防暑的功效,特别适合热病伤津、燥咳、便秘、怕热、厌食者食用。同样的方法可用来制作香糟鱼、香糟鸭、香糟排骨等香糟类菜肴,为夏季佐酒佳品。





萝卜炖酥腰

主料 猪腰一对(约400克)。

配料 洋花萝卜100克。

调料 葱洋花、姜、精盐、料酒、高汤、水淀粉、麻油、胡椒粉各适量。

制作

① 洋花萝卜去叶、尾根,放入热碱水锅中焯水去皮去色,随后漂水洗净,放入盛器中,加高汤上笼蒸熟待用。

② 将猪腰薄膜撕去、洗净,在猪腰两面直剞两三个刀纹,放入水锅中焯水后洗净,再放入锅中加清水、葱、姜、料酒,大火烧沸改小火焖至酥烂,改切成片待用。

③ 炒锅上火放油少许,将姜、葱煸香,加绍酒、精盐、高汤、酥腰、萝卜同烧。沸后拣去姜葱,用水淀粉勾薄芡,淋上麻油,出锅装盘撒上胡椒粉即成。

特点

萝卜鲜嫩,猪腰酥香。

操作提示

萝卜用热碱水焯水后,要将碱味漂洗干净,才能使用;猪腰剞刀要到位,便于腥膻味漂出。

TIPS

小贴士

本菜品含有丰富的蛋白质、碳水化合物、钙、磷、铁、粗纤维、维生素C,具有理肾滋阴、通利膀胱、补虚损、清凉止渴、利尿助消化的功效,可治肾虚腰疼、身面水肿、遗精、盗汗、热毒等症。猪腰即为猪肾,为补肾、强体养生食品,宜煮食,虚寒者及小儿不宜食用。





熘腰花

主料 猪腰一对(约400克)。

配料 油菜心25克,水发玉兰片20克。

调料 盐,酱油,醋,葱、姜、蒜末,水淀粉,胡椒粉,麻油,食用油各适量。

制作

① 将猪腰从中间剖开,撕去薄膜,去净腰臊,剞上荔枝花刀,改成三角形块,用水漂后加精盐、水淀粉上浆;玉兰片切成长片;油菜心洗净。

② 炒锅置旺火上,加食用油烧至150℃时下腰花,迅速拨散,待成熟倒入漏勺沥油。

③ 炒锅内留少许油,加葱、姜、蒜末煸香,再放入菜心、玉兰片煸炒,下腰花,加醋、酱油、精盐、芝麻油,用湿淀粉勾芡,炒匀装盘,撒上胡椒粉即成。

特点

质地脆嫩,形似荔枝,味咸鲜微酸。

操作提示

荔枝花刀是在腰片的内侧剞两组相交的十字花刀。腰块受热后会翻卷成花。剞花刀时下刀要均匀一致,深度为原料的2/3~4/5,不要剞破。

TIPS

小贴士

本菜品含有丰富的蛋白质、碳水化合物、钙、磷、铁、粗纤维及多种维生素,具有理肾滋阴、消渴利尿、清肺化痰的功效,可治肾虚腰疼、身面水肿、遗精、盗汗等症。

牛肾养生同猪肾,羊肾适于肾虚体质、阳事减弱、腰肢无力、耳鸣不止、小便次多、体虚易汗、久病体弱,以及老年人和无病强身者食用。





竹笋肝膏汤

主料 猪肝250克。

配料 竹笋10克,鸡蛋清2个。

调料 姜,葱段,精盐,胡椒,料酒,味精,清汤各适量。

制作

- ① 将竹笋切成片,放入清水中漂洗,然后在汤锅中氽一次。
- ② 选黄色细沙猪肝去筋,捶成茸,盛入汤碗内,加入清汤调匀,用细筛滤去肝渣。留用肝汁,将葱、姜放入肝汁中浸泡5分钟捞出,再加入鸡蛋清、盐、胡椒、料酒在碗里调匀,上笼蒸10分钟,使肝汁凝结成肝膏。
- ③ 锅置旺火上,加入清汤(约1000克)、盐、胡椒、味精、料酒烧沸,放入竹笋,盛入汤碗中。将蒸好的肝膏取出,用细竹签轻轻将肝膏沿碗边划一圈,滑入竹笋汤内即成。

TIPS

小贴士

本菜品含有丰富的蛋白质、钙、磷、铁、粗纤维及维生素A、D、E,具有补肝、养血、明目、通两便的功效,对于肝血不足所致的两眼昏花、视物模糊者尤为适宜,对夜盲、便秘也有一定疗效。猪肝以淡紫色、光洁、细嫩无腥味者为佳。



特点

肝质细嫩,竹笋脆嫩,汤鲜味美。

操作提示

猪肝一定要捶细,肝渣要过滤干净;调肝汁时,清汤要适量,过多不宜凝结,过少则口感老;上笼蒸时,注意掌握好时间。



怪味肚丁

主料 猪肚500克。

配料 葱、姜、蒜末各25克。

调料 酱油,辣椒油,花椒面,醋,料酒,精盐,白糖,味精,麻油,葱,姜各适量。

制作

① 将猪肚清洗干净放入水锅中,加入精盐、料酒、葱、姜,用小火加热至熟,捞出冲凉后切成拇指大的丁,置一瓷盆中。

② 将酱油,辣椒油,花椒面,醋,白糖,味精,麻油,葱、姜、蒜末同置一碗中混合成调味汁,浇入盛有猪肚的盆中,搅拌均匀即可。

特点

酸、甜、麻、辣、鲜、香各味兼具,肚丁质地脆嫩,为佐酒佳肴。

操作提示

猪肚不宜烧煮过烂,以免失去其爽脆的特点;调味料用量恰当,可根据个人口味灵活调整。

TIPS

小贴士

本菜品含有丰富的蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、B族维生素,具有补虚损、健脾胃等功效,特别适合虚劳、下痢、积食等症。猪肚又名猪胃,为补益强壮养生佳品,食疗可健脾胃、补益虚损;牛肚又名牛百叶,食之可益脾胃,补五脏;羊肚又名羊胃,食疗同牛肚,并治盗汗、尿频。



京都排骨

主料 猪排骨300克。
配料 鸡蛋1只。
调料 葱、姜末,酱油,料酒,白糖,醋,麻油,面粉,水淀粉,花生油各适量。

制作

- 1 猪排骨剁成2.5厘米长的小块,加入料酒、酱油浸渍一下,再磕入鸡蛋拌匀,加入面粉拌和。
- 2 炒锅上火,舀入花生油烧至六成热,将排骨投入锅内炸透,至酥脆,倒入漏勺沥油。炒锅复上火,放少许油,葱、姜末,料酒,酱油,白糖,再加入清水少许烧沸,用水淀粉勾芡,加醋、麻油,倒入排骨,颠翻均匀,起锅装盘即成。

特点

菜品外观色泽红亮,口味甜香,质感酥烂。

操作提示

排骨调味后要用面粉拌和,能够保持排骨表面的脆感;排骨炸制时要控制好油温,也可经过两次油炸。

TIPS

小贴士

本菜品含有丰富蛋白质、脂肪、钙、磷、铁和多种维生素,具有滋阴润燥、补虚益精的功效,适用于肝阴不足、肾气虚弱、脾不健运者。





豉汁蒸排骨

主料 猪排骨500克。
配料 豆豉泥、冬笋、水发香菇各50克。
调料 精盐,味精,白糖,酱油,淀粉,花生油,蒜泥各适量。

制作

- ① 将排骨先切成条,后剁成2.5厘米长的小块,洗净晾干水分;冬笋、水发香菇切片。
- ② 把蒜泥、豆豉、白糖、盐、味精、酱油、笋片、香菇片和排骨一起拌匀,再拌入干淀粉。
- ③ 将排骨移放碟内,淋油后放入蒸笼,用中火蒸约20分钟至汁清即熟。

特点

排骨鲜咸,豉香浓郁。

操作提示

排骨在调味前一定要控干水分;调味前用刀跟在排骨上稍拍几下,便于入味;控制好蒸制时的火力与时间。

TIPS

小贴士

本菜品含有蛋白质、脂肪、钙、磷、铁和多种维生素,具有滋阴润燥、消渴利尿、益气化痰的功效,特别适合热病伤津、燥咳、便秘者食用,也适合热病时胃中痰结、胸闷烦呕者食用。





黄豆猪手煲

主料 猪蹄400克。

配料 黄豆60克。

调料 葱、姜、盐、胡椒粉、鸡精、料酒、食用油各适量。

制作

① 将黄豆洗净用温水浸泡30分钟；猪蹄洗净切成块，放在开水中加少量料酒煮10分钟捞出。

② 猪蹄用酱油涂抹后入油锅炸制呈金黄色捞出，放入水锅中加入黄豆、葱、姜加盖，用大火烧开后，再用小火慢炖约40分钟，出锅前5分钟加入盐、鸡精、胡椒粉即可。

特点

猪手软糯，黄豆酥烂，咸鲜适口。

操作提示

黄豆要事先浸泡，便于熟烂；猪蹄要用小火慢炖。

TIPS

小贴士

本菜品含有丰富的胶原蛋白、弹性蛋白、植物蛋白、脂肪、钙、磷、铁、碳水化合物、胡萝卜素及B族维生素，具有滋阴补血、活血利水、祛风解毒的功效，最适合更年期及肝肾阴虚、头晕眼花、腰酸腿痛等病人食用。

猪手又叫猪蹄、蹄爪，以母猪前蹄为佳。食之可益精血、健腰脚、滋胃液、润皮肤。食疗可补血通乳、生肌抚疮。





红白豆腐

主料 豆腐200克,熟猪血200克。
配料 熟冬笋片30克,猪瘦肉丝50克。
调料 葱,料酒,盐,酱油,鸡粉,白糖,胡椒粉,水淀粉,油各适量。

制作

- ① 豆腐切成1厘米见方的小丁,用沸水焯一下;猪血洗净后切成同样大小的块。
- ② 炒锅上火,烧油至六成熟,放入葱花煸香,加入一大杯水,放入鸡粉,下豆腐丁、猪血丁、肉丝、冬笋片,加入料酒、酱油、白糖、盐烧沸后,用水淀粉勾芡起锅,撒上胡椒粉即可。

特点

红白相间,口感滑润,口味咸鲜。

操作提示

豆腐要切得大小均匀;豆腐菜口味要偏重一些,并且要趁热上桌。

TIPS

小贴士

猪血又叫猪红,性平、味咸,含铁、磷、钙和大量的红血球。具有治头风眩晕、中脘胀满、嘈杂、宫颈糜烂、白血病等功效。

