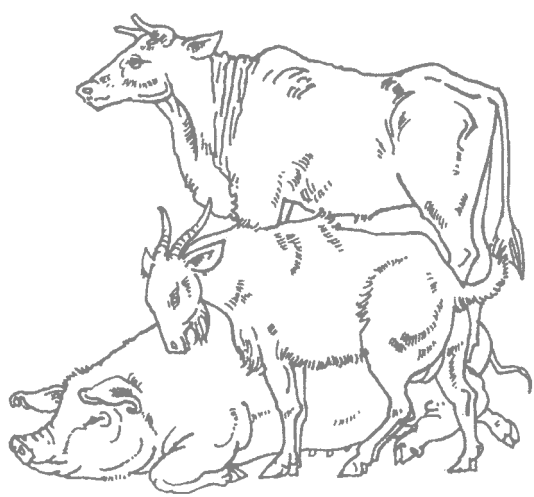


第一章

家禽肉类

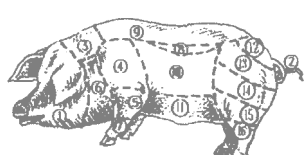


需要全本请访问 www.ertongbook.com

家畜肉及其内脏和肉类制品，是人们生活中主要的肉食原料，是家庭厨房的主要食品。在我国，家畜肉的食用历史悠久，早在《周礼》中就有食用家畜肉的详细记述，如“牛夜鸣，则庸；……”这足以说明当时的人们对家畜的认识并已在烹调中开始使用。的确，家畜肉不仅味道鲜美而且营养价值极高，是人体摄入动物性蛋白质的重要来源。在家庭生活中家畜肉适宜于多种烹调方法，可制成多种风味特色的菜肴。我国不少地区对猪肉颇为青睐，人们对它的食用量占肉食品消费总量的 80%左右，而牛肉、羊肉次之。随着人们生活水平的提高，家畜肉及其制品在家庭生活中的地位也越来越高，本章将分析它们在家庭餐桌上的具体应用，包括家畜肉类的选购依据、加工方法和合理储存。

1．猪肉的分档取料

猪的肌体组织分档包括头尾、前腿、腹背和后腿四部分，具体的分档取料详见下图：



①猪头：②猪尾：③上脑：④夹心肉：⑤前蹄髈：⑥颈肉；⑦前蹄：⑧里脊：⑨通脊：⑩肋条：⑪腹肉：⑫臀尖：⑬坐臀：⑭弹子肉：⑮后蹄髈：⑯后蹄

①猪头：适合于酱、扒、烧、卤等烹调方法，如“酱猪头

肉”、“扒猪脸”等。另外，猪头部位还包括：猪脑，又称天花，适合于烩、炖等烹调方法，如“湘莲烩猪脑”、“五花果炖猪脑”等；猪舌，又称口条，适合于酱、烧等烹调方法，如“酱口条”；猪耳，适于酱、卤等烹调方法，如“酱耳丝”；天梯，猪口腔内层的上壁，适合于扒、烧等烹调方法，如“烧天梯”等。

②猪尾：适合于酱、炖、烧等烹调方法，如“酱猪尾”。

以上①、②为头尾部分。

③上脑：又称肩肉，在血脖肉的后上部，结缔组织较少，肉质较嫩，可适合于炒、滑熘、爆、软炸等烹调方法，如“蜜汁叉烧肉”、“菠萝咕咾肉”等。

④夹心肉：又称梅肉、哈里巴肉，在扇子骨的底部和右下端，肉质较老，筋膜多，肥瘦相间，此肉吸水性强，适合制馅，做肉丸子，用于炸、蒸等烹调方法，如“咸蛋蒸肉饼”、“水打馅”的馅心等。

⑤前蹄髈：又称前肘子，在猪蹄的上端，瘦肉较多，筋多，适合于酱、焖、蒸、扒等烹调方法，如“红扒猪肘”、“酱猪肘子”等。

⑥颈肉：又称血脖，紧挨猪头，瘦肉较多，内含大量结缔组织，因下方为猪被宰杀时刀口的放血处，所以稍有异味，肉质老而硬，多用于制馅做丸子菜，适合于煎、炸、烧等烹调方法，如“南煎丸子”、“干炸丸子”、“红烧丸子”等。

⑦前蹄：又称前猪蹄，含蛋白质多，适合于烧、酱、卤等烹调方法，如“酱猪蹄”、“白云猪手”等。

以上③～⑦为前腿部分。

⑧里脊：在猪腰至分水骨之间，肋骨下通脊的内侧，是一条长约 30 厘米的瘦肉，肉质细嫩，是猪肉中质量最好的肉，

适合于切肉丝，适合于滑炒、滑熘、爆、炸等烹调方法，如“滑炒肉丝”、“软炸里脊”、“滑熘里脊”等。

⑨通脊：又称外脊、脊背、扁担肉，在脊背处，位于脊椎骨的外侧，是一条长约 60 厘米、宽 6 厘米、厚 3 厘米的瘦肉，肉质较嫩，质仅次于里脊肉，可切丝、丁、块等，适合于炒、爆、熘、炸、煎、烤等烹调方法，如“冬笋炒肉丝”、“宫保肉丁”、“炸猪排”等。

⑩肋条：有硬肋和软肋之分，带骨的称五花肋条，不带骨的称五花肉，在排骨的外侧，上为硬五花肉，下为软五花肉，肥瘦相间，适合于烧、焖、扒、扣、蒸等烹调方法，如“梅菜扣肉”、“东坡肉”、“红烧肉”等。

⑪腹肉：又称拖泥、奶脯、肚囊等，是猪的腹部，适合于做馅和炼油，肌肉组织少，使用价值不大。

以上⑧～⑪为腹背部分。

⑫臀尖：在猪臀的上部，全部为瘦肉，质地细嫩，可代替里脊肉，适合于炒、爆、熘、炸等烹调方法，如“鱼香肉丝”、“滑炒肉片”。

⑬坐臀：位于后腿中部，肉质较老，纤维较长，适合于烧、煮、酱、炒等烹调方法，如制作“回锅肉”、“蒜泥拌白肉”等（注：坐臀部位是做回锅肉和煮白肉的专用肉）。

⑭弹子肉：又称外档、元宝肉，位于后肘子的前部，是质地较嫩的瘦肉，可代替里脊肉，适合于炸、熘、爆、炒等烹调方法，如“炒肉丝”、“酱爆肉片”。

⑮后蹄髈：又称后肘，位于后腿膝盖上部，肉质坚实，瘦肉多，含胶原蛋白质丰富，适用的烹调方法同前蹄髈。

⑯后蹄：又称后猪蹄，质地及用途同前猪蹄，前、后脚爪均可抽取蹄筋，干制后需涨发才能烹调，后蹄筋质量好于前

需要全本请访问 www.ertongbook.com

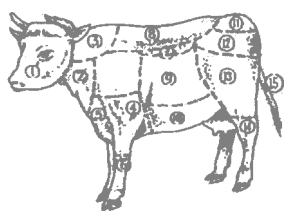
蹄筋。

以上⑫～⑯为后腿部分。

总之，整只猪各部位肉的质量好坏不一，从等级上可分为：特级肉——里脊；一级肉——通脊、后腿；二级肉——前腿、五花肉；三级肉——前肘、后肘；四级肉——血脖、奶脯。

2. 牛肉的分档取料

牛的机体构造和各部分肌肉的分布与猪肉相似，具体分档取料详见下图：



①牛头：②颈肉：③上脑：④前腿：⑤胸肉：⑥前腱子：⑦牛里脊：⑧牛外脊：⑨腹肋：⑩牛脯：⑪米龙；@里仔盖；⑬仔盖；⑭后腱子；⑮牛尾

①牛头：皮、骨多，肉少，肉中有较多的筋膜，适合于酱、烧、扒等烹调方法，制作的风味菜有“红烧牛头”、“酱牛头肉”、“三元烧牛头”等。另外，牛头部位还有牛舌、牛脑等可单独成菜，牛舌适合于酱、烧、卤等烹调方法，如“酱牛舌”、“卤水牛舌”、“红烧牛舌”等；牛脑适合于炖、炒等烹调方法，如“葱姜炒牛脑”、“湘莲炖牛脑”等。

⑮牛尾：肉质肥美，适合于炖、烧等烹调方法，如“红烧牛尾”、“炖牛尾”等。

以上①、⑮为头尾部分。

②颈肉：肉质较差，适合于烧、煨、焖等烹调方法和制馅，如“萝卜炖牛肉”、“红烧牛肉”、“咖喱焖牛肉”等。

③上脑：又称肩肉，位于脊背前部，靠近后脑处，肉质肥嫩，肥瘦相间，适合于焖、烤、炒、涮、爆等烹调方法，如“蚝油炒牛肉”、“铁板牛肉”、“洋葱炒牛肉片”等。

④前腿：位于颈肉后部，包括前胸和前腱子的上部，肉质较老，适合于烧、卤、炖、煨等烹调方法，如“红烧牛肉”、“红煨牛肉”、“萝卜炖牛肉”等。

⑤胸肉：又称胸口肉，适合于炒、爆、煎、炖等烹调方法，如“西芹炒牛肉”、“葱爆牛肉”、“双冬炖牛肉”等。

⑥前腱子：位于前膝下部，筋和肉相连，肉质稍老，出肉率为 100% ，适合于煮、酱、烧、拌等烹调方法，制作得当，筋与肉均有独特风味，如“五香酱牛肉”。

以上②～⑥为前腿部分。

⑦牛里脊：又称柳肉，通常位于通脊的斜下方，紧贴后腿的上部，是牛身上最细嫩的一块肉，适合于炒、爆、煎等烹调方法，如“葱爆牛肉片”、“蛋煎里脊”等。

⑧牛外脊：又称通脊，位于脊背紧贴上脑处，肉质细嫩，肉质仅次于里脊，适合于烧、炸、炒、爆等烹调方法，如“蚝油牛肉”、“水煮牛肉”、“凉瓜炒牛柳”等。

⑨腹肋：又称肋条，位于胸部的肋骨处，肉中夹有筋膜，肥瘦相间，适合于红烧、炖、煨等烹调方法，不适合于卤制、酱制。如“红煨牛肉”、“西红柿烧牛肉”等。

⑩牛腩：又称牛腩、腩肉、白奶等，位于腹部，肉层较薄，筋较多，适合于酱、煮、做汤等烹调方法，如“豉汁牛腩煲”、“西汁烧牛腩”等。

以上⑦～⑩为腹背部分。

⑪米龙：位于牛尾的根部，前接外脊，肉质细嫩，外面有膘，适合于炸、炒、烤、爆等烹调方法，如“炒牛肉片”。

⑫里仔盖：在米龙下部，肉质瘦而嫩，用途同米龙。

⑬仔盖：在里仔盖的下方，肉质及用途同米龙与里仔盖。此外，里仔盖旁边有一块由五条筋组合而成的肉，俗称“和尚头”，肉质嫩，常用于爆、炒等烹调方法。

@后腱子：质地与用途同前腱子。

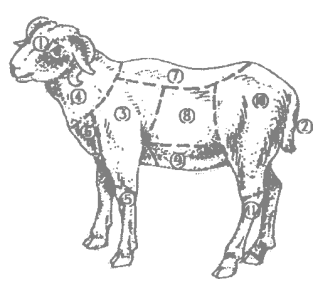
以上⑪～⑭为后腿部分。

另外，公牛的生殖器又称牛鞭，对身体有滋补强壮作用，如“烧牛鞭花”。

总之，整只牛各部位肉的质量好坏不一，从等级上可分为：特级——里脊；一级——上脑、外脊；二级——底板、仔盖；三级——腹肋、胸脯；四级——头颈肉、腱子肉。

3. 羊肉的分档取料

羊肉质细嫩，营养丰富，在高档筵席中可独立成菜，如“全羊席”；在家庭及街头巷尾也常见其踪迹，如“涮羊肉”。具体的分档取料详见下图：



①羊头：②羊尾：③前腿：④颈肉：⑤前腱子：⑥胸肉；⑦脊背：

⑧肋条；⑨腹部；⑩后腿：⑪后腱子

①羊头：适合于卤、酱等烹调方法，如“白水羊头”、“酱羊头”等。

②羊尾：适合于炒、涮等烹调方法，如“鱼香羊尾丝”、“涮羊尾”等。

以上①～②为头尾部分。

③前腿：适合于烧、炖、酱等烹调方法，如“辣子烧羊肉”、“萝卜炖羊肉”、“五香酱羊肉”等。

④颈肉：适合于酱、卤等烹调方法，如“陈香酱羊肉”、“卤水羊糕”等。

⑤前腱子：适合于酱、卤等烹调方法，如“五香酱羊腿”、“卤水羊腱”等。

⑥胸肉：适用的烹调方法和代表菜同③。

以上③～⑥为前腿部分。

⑦脊背：包括里脊和外脊，适合于炒、爆、炸等烹调方法，如“银粉羊肉丝”、“葱爆羊肉”、“炸羊肉串”等。

⑧肋条：一般可带骨使用，适合于炸、炖、烧等烹调方法，如“手扒羊肉”、“椒盐炸羊肉”、“萝卜炖羊肉”等。

⑨腹部：又称羊腩，适合于烧的烹调方法，如“支竹羊腩煲”

以上⑦～⑨为腹背部分。

⑩后腿：适合于炒、爆、炸、烤、涮等烹调方法，如“姜葱炒羊肉”、“炸羊肉串”、“烤羊腿”、“涮羊肉”等。

@后腱子：适用的烹调方法和代表菜同⑤。

以上⑩ ⑪为后腿部分。

另外，羊髓、羊鞭、羊肾蛋均可食用。

4. 家畜肉的组织构成

家畜经屠宰后，去掉头、蹄、内脏后所剩下的部分称为胴体，也叫家畜肉。胴体包括肌肉组织、脂肪组织、结缔组织和骨骼组织4种组织。

肌肉组织占胴体的50%～60%，是衡量肉质量的重要因素，是最有食用价值的一部分。它附在骨骼上，由肌纤维细胞构成，内含肌浆，俗称肉汁，营养极为丰富，滋味鲜美。家畜的背部和臀部中肌肉组织含量高，肉的品质较好。

脂肪组织主要存在于皮下、腹腔壁上、脏器周围、内肠膜表面及肌肉之间，占胴体的20%～40%，牛、羊肉脂肪有膻味；另外，在肌肉之间夹有大理石样花纹的为肌间脂肪，它可使肉质鲜嫩。

结缔组织主要存在于肌肉和脂肪组织的内外膜中、肌肉和骨骼连接处的韧带中以及肌肉组织的腱子、血管、神经、淋巴中，约占胴体的15%～20%，其纤维有胶原纤维、弹性纤维和网状纤维，它们都是不完全蛋白质，胶原纤维正常加热时，可溶解成明胶，而弹性纤维在130℃才能水解，正常的烹调加热不能将其溶解，所以结缔组织中的弹性蛋白对人体的营养价值极低。由此结缔组织含量多的肉，质较粗糙，肉质与其他部位的肉相比肉质要老。一般年龄大的、瘦肉型的、饲料粗的家畜肉结缔组织含量较多。

骨骼组织有硬骨和软骨之分，一般猪的骨骼占胴体的5%～9%，牛的占7.1%～32%，羊的占8%～17%，骨骼主要用于制汤，它占胴体的比例越大，肉的比例会越小，肉的质量等级便会越差。

5. 家畜肉老嫩的分布规律

通过分析家畜肉的分档取料可以看出，凡是家畜体内含有结缔组织多的部位，肌肉纤维也较粗硬，含水分也较少，家畜肉则较老。结缔组织在胴体中主要为筋膜、肌鞘等，一般活动量较大、用力多的部分含量高，由此决定家畜胴体的前部和下部含结缔组织多，而胴体的上部和后部因其活动量较少，结缔组织含量也较少，肌肉纤维比较柔嫩细小，所含水分较多，肉质就较嫩。所以家畜肉老嫩的分布规律为：畜体中越靠上其肉质越好，越靠后肉质越好。

6. 不同畜肉的含脂量

畜肉按含脂肪量的多少可分为三类：肥肉、肥瘦相间肉、精瘦肉，其中肥肉的含脂肪量最高，其他依次类推。但不同家畜肉的瘦肉含脂肪量是不一样的，例如：瘦猪肉的含脂肪量为 28.6%，其肌肉纤维间含有大量的脂肪细胞和脂肪油滴，只是里脊肉内含的脂肪较少，仅为 8%，但水分含量高，因此里脊肉是猪肉中质量最好的肉质；瘦羊肉含脂肪量为 13.6%；瘦牛肉含脂肪量为 6.2%；兔肉中脂肪的含量为 0.4%。

可见，同为家畜肉的瘦肉，含脂肪量却是如此悬殊。我们知道，瘦肉属于高蛋白类食物，无疑脂肪的过量介入，将家畜肉的瘦肉在高蛋白、低脂肪的食物圈内重新进行了定位。所以我们通过以上的数据分析得出：猪瘦肉含脂肪量高，虽然吃起来香气浓郁，但是却不利于一些高血脂病人食用，那么高蛋白、低脂肪类食物，最佳选择应为羊肉、牛肉、兔肉和我们以后要分析的鸡肉。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

7. 肉松和肉干的质量鉴别

肉松和肉干都是家畜肉的加工制品，用途颇广。

肉松一般是由瘦牛肉或瘦猪肉作为主料，将其煮烂后再加上各种调料，如盐、酱油、味精、五香粉、白糖、白酒、生姜等腌制、烘干，最后搓制成松，可用于冷拼或直接食用，密封保存即可。肉松营养丰富，容易被人体消化吸收，蓬松柔软，入口即化，香气浓郁，滋味鲜美。

对肉松的质量鉴别：首先是颜色要鲜艳，味要香；其次是质地蓬松柔软，有弹性，食后无渣无碎骨；反之则为质差的肉松。

肉干的制法是把瘦牛肉或瘦猪肉预煮后切成片，然后加白糖、鸡蛋、酱油、胡椒粉、味精等调配入味，然后入烘炉烘干而成。成品用于制冷盘和花色拼盘。

对肉干的质量鉴别：成形为方整薄片状，色泽棕红，滋味鲜美，香味浓，爽脆适口。

肉松和肉干所用的调味品具有一定的地域性，所以其风味各异。它们均比鲜肉易于保管，是较理想的旅游必备食品。

8. 精瘦肉的烹调方法

精瘦肉往往来源于家畜的背部和臀部，此部位的肌肉组织含量较高，结缔组织含量较少，肌肉组织的基本单位是肌纤维，众多肌纤维组成了肌原纤维，肌原纤维排列成肌束，人们肉眼看到的肉线丝就是肌束，肌原纤维是由肌凝蛋白质和肌动蛋白质组成的，蛋白质周围结合着大量的水分。精瘦肉的老嫩度决定于蛋白质结合水的含量，当用高温短时间加热时，表面蛋白质层迅速受热变性，发生凝固，保护了精瘦肉中水分的外溢，使精瘦肉质地保持脆嫩，而短时间迅速加热致熟的烹调方

法有：炒、爆、熘等，其所选用的油温是 200～250 ℃之间，致熟时间为 5 分钟。这些方法既保持了精瘦肉内部的营养成分，又使菜肴达到了肉质脆嫩的效果。相反，如果选用的是烧、焖、煨、炖等烹调方法，其所用的油温较低，一般在 80～120℃ 之间，致熟的时间较长，肌肉内水分大量外溢，使一些溶于水的营养物质随之流失，而大量的肌纤维素则因失去水分会变得干瘪，造成质感下降。

9. 肥瘦相间肉的烹调方法

肥瘦相间的肉多指肌肉中夹杂着结缔组织和脂肪的肉类，来源于上脑、软五花肉、硬五花肉、后腿中部的坐臀肉等部位。这些部位的肉中所含的结缔组织需在水中长时间加热方可部分溶解，因为水温在 70～100 ℃之间，将部分胶原蛋白质溶解成凝胶状，同时脂肪从脂肪细胞中熔化后，可阻止瘦肉因长时间加热而过多失水，仍可保证瘦肉质地软烂。因此，肥瘦相间的肉只有经过低温长时间加热，才能形成香味浓郁、风味独特的菜肴。而低温长时间加热的烹调方法是：烧、焖、炖、煮等，所以用此类烹调方法制作的菜肴，方可使瘦中有肥、肥瘦相间的肉类达到质软、烂、酥、嫩、香的效果。

10. 家畜肉的保管

家畜肉的保管得法，可使烹调成菜易于进行，否则会给烹调带来一些不利因素，下面先介绍鲜肉和冻肉的一般保管方法：

(1) 采购的鲜肉一般先经过洗涤，对于猪肉，冬、春季节购买的要整理去污，用湿布包住肉块防外表发硬、发干；夏、秋季节购进的要用冷水冲洗，除去黏膜，挂通风散热处，2 小

时后放入冰箱，但在放入冰箱前应根据成菜的要求对其进行分档取料，再按不同的用途分别放置冰箱内，进行分别的冷冻保管，切忌在冰箱内相互堆压，以致冰冻成一大块，给取用带来不便。

⑵ 购进的冻肉应迅速放入冰箱内保管，以防溶化，最好在每块冻肉之间留有适当的空隙，冻肉与冰箱壁也应留有适当的空隙，以增强冷冻效果，也便于取用。

⑶ 要特别注意牛肉和羊肉的保管，因牛肉变质是从外表发生，再向内部延伸，要及时发现和处理。在夏天购进牛肉后，应立即放入冰箱冷冻，且冷冻时间不要超过两周；冬季购进的牛肉，可将其放在泼水后能结冰处，再盖上布。羊肉的保管与牛肉相似，但比牛肉保管难度大，因为羊肉变质是自羊肉内部开始的，再向外扩展，不易被人们所察觉，所以在冷冻羊肉前必须先把其外表的水分晾干，再将羊肉切成薄片或小块后放入冰箱，忌大块储存。

11. 猪肉的质量鉴别

生活中从市场上选购的猪肉被称为商品猪，其育龄为 1 年左右，原因是此猪在生长到 1～2 月时常常被阉割，这样能使猪的性情变得温驯，便于管理，能有效地育肥和提高肉的质量。此猪的特征为：毛孔细，皮面光滑，肉质细嫩，肉被烧煮后容易成熟，且熟后香味浓，味鲜美。选购此猪肉应从以下几个方面进行质量鉴别：

⑴ 新鲜猪肉的颜色为淡红色，肌肉纤维细而柔软，脂肪洁白，外表常带有微干或风干膜，微湿润，不粘手，刀断面肉质紧密，富有弹性，用手指压后的凹陷能立即恢复，稍带腥气味。

⑵ 新鲜冻肉表面要有一层干燥的薄膜，色泽光润，肉断面稍湿润，不粘，肉汁透明，脂肪分布均匀，保持原有色泽，肥瘦肉颜色表现为红白分明，气味表现为具有猪肉特有的腥气味，没有哈喇味，肉有弹性。

我们已经知道猪肉在烹调上被广泛应用，在生活中占肉食品消费总量的 80% 左右，所以选购时不仅应会识别新鲜猪肉的质量，还应会鉴别猪肉的老嫩程度，主要从以下两个方面来识别：一是不同畜龄期猪肉质量不同，二是不同部位猪肉的质量不同。

猪根据其育龄期长短分为 3 种类型：乳猪、成年猪、老龄猪。

⑴ 乳猪是指育龄为 1～2 个月的小猪,肉色较淡,含水分多，肉质软、细嫩，整只小猪适合于熏烤等烹调方法。

⑵ 成年猪自幼（1～2 个月内）已阉割，育龄在 1 年左右，肉呈现淡红色，肌肉纤维细而柔软，脂肪较多，结缔组织较少，肉质鲜嫩味美。

⑶ 老龄猪是指育龄较长的猪，此猪肉颜色为深红色、发暗，肉质硬，皮厚，肌间纤维粗糙，含水量少，肌间脂肪也较少，结缔组织多，只适合用于高温炖、煮等烹调方法。

12. 检验冷却肉的新鲜度

冷却肉不同于冷冻肉，它是家畜经屠宰后，在 2～4 ℃的低温环境中放置 24～48 小时后再投放到市场的肉，并未达到 0℃ 以下的冷冻状态，所以此肉表面有一层干燥的薄膜，肉质柔软，富有弹性，色泽红白分明，有肉的芳香气味，烧煮时易熟，对人体而言易于消化吸收，品质比室温下的鲜肉和冷冻肉都好，那么怎样来识别冷却肉的新鲜度呢？

⑴ 看外表，新鲜冷却肉有一层微干燥的表皮，色泽光润；不新鲜的冷却肉表面有一层干燥的暗灰色表皮。

⑵ 看肉断面，新鲜冷却肉的断面稍湿润，不粘，肉汁透明；不新鲜冷却肉的断面潮湿，有黏液，肉汁混浊。

⑶ 看骨髓，新鲜冷却肉的骨髓腔内充满骨髓，坚硬色黄，有光泽；不新鲜冷却肉的骨髓腔内骨髓减少，呈暗灰色或暗白色，质较软，无光泽。

⑷ 看脂肪状况，新鲜冷却肉内所含的脂肪分布均匀，保持原有色泽，没有哈喇味；不新鲜冷却肉的脂肪呈暗灰色，粘手，有酸败的油脂味道。

⑸ 摸弹性，新鲜冷却肉的弹性大，手指按下去后，凹陷恢复较快；不新鲜冷却肉的肉弹性小，用手指按下去，凹陷处不能立即复原，甚至不能复原。

通过以上几个方面的鉴别，可以看出，冷却肉与常温下新鲜肉有相同之处，但在肉的质量上要高于新鲜肉。

13. 识别再冻肉

家畜肉常常被冷冻保存，在解冻时若方法不当，会使营养素流失，在解冻后若未使用或未使用完，继续冷冻，此肉为再冻肉，再解冻则是重复解冻法，如此做法是欠科学的，因冻肉中的大部分水被冻结成冰，将细胞膜胀破，使肉的弹性降低，再经结冻和解冻时，肉内的液汁随肉中水分的流失而有部分损失，导致肉的质量下降，所以，在选购冻肉时，怎样来识别再冻肉十分重要。其识别方法具体为：

⑴ 看外形，脂肪呈深红色，肉表层红色，因肉在溶解过程中，血水已浸染过白色脂肪，经过再冻结，肉细胞内的水分和营养物质外溢，重新结冰附着在肉体表面，使脂肪为红色。

(2) 摸硬度，此肉无弹性，指压后难以恢复，由于此肉内部物质的外溢，使细胞干瘪，肉质不坚实，失去了原有的弹性。另外，此再冻肉劈开处齐整，指压可湿手指。

14. 腊肉和咸肉的差别

腊肉和咸肉都为腌腊制品，它们之间既有相同点，又有差别。

咸肉为肉的腌制品，它是利用食盐的渗透压作用，使鲜肉原料中的水分部分析出，而盐分渗入鲜肉组织中，这个过程称为腌制。咸肉就是只用食盐和硝盐腌制而成的，其中江苏、四川、上海出产的较有名，主要产于浙江。

腊肉是腊制品，过去是在农历腊月经过腌制后的肉制品，再进行风干、烘烤或熏制成为腊制品。随着社会生产技术和加工工艺的不断完备，腊制品已不再是单纯的指腊月的肉了，主要指具有腊制品加工特点和风味特色的一类产品的总称，该制品既延长了肉类的储存期，又增加了腌腊风味特色。我国南方出产较普遍，其中以湖南、四川、广东最为著名，尤其以广东的无皮腊花肉和湖南的带骨腊肉最负盛名。

咸肉和腊肉均为生肉制品，还需经蒸煮使之成熟后方能食用。咸肉的色泽表现为：瘦肉为红色，肥肉膘稍带淡黄或白色，切面为鲜红色，咸味正常，无苦味，肉断面色泽均匀，有咸肉固有的香味；腊肉则要求色红油亮或金黄色，干爽一致，肉质鲜明，富有光泽，爽脆而不腻，瘦肉甘香，肥肉透明，咸味适口，风味别致。

15. 怎样挑选叉烧肉

优质的叉烧肉：肌肉切面应呈微赤红色，组织紧密，脂肪

需要全本请访问 www.ertongbook.com