

1

炸排骨

大里肌肉塊完整，具有飽滿的肉香，一大塊特別適合做成炸排骨。美味的炸排骨鹹香爽口，也是絕佳的便當主菜。

食材

大里肌肉片5片，厚度約1cm。
工具：肉槌。
醃料：米酒3大匙、醬油4大匙、砂糖1小匙、太白粉1大匙、五香粉、白胡椒粉、黑胡椒粉少許。

作法

- ①軟化肉質：先用肉槌拍肉片，讓肌肉鬆弛。
- ②醃肉：排骨兩面沾滿醃料，冷藏醃4小時。
- ③鍋裡加2大匙油，油燒熱（筷尖伸入內，冒小泡），轉中火，下一塊排骨，兩面煎到金黃（大約各煎3分鐘），取出瀝油。
- ④食用前撒適量胡椒粉，風味更佳。



豬肉料理

4

烤小里肌

小里肌是與大里肌相連的瘦肉，也是全豬中運動最少、最嫩的一塊肉。煎、炒、炸、烤都是適合小里肌的烹煮方式。

食材

小里肌 400g。
醃料：橄欖油1大匙、醬油1大匙、葡萄酒1大匙、黑胡椒1匙、蒜片1大匙。

作法

- ①小里肌肉以醃料浸泡1小時以上。
- ②熱油鍋，開中大火，小里肌下鍋，表面煎定型、至兩面呈現金黃色，鎖住肉汁。
- ③預熱烤箱180攝氏度，小里肌送進烤箱，烤約15分鐘。
- ④烤箱溫度調高至210攝氏度，烤3至5分鐘，讓表面酥脆。
- ⑤小里肌肉出爐後靜置降溫，切薄片即可上菜。

里肌肉妙用

文 | 邊吉

不同部位的豬肉，營養成分及肉質口感也不同。豬背中央的里肌肉，油脂偏少，肉質富咬勁，形狀和紋理工整，適合多種烹調方式。

**豬肉好口感秘訣**

- ①因為里肌肉的纖維細又緊密，若長時間加熱，肉質會變乾硬。里肌肉的好口感秘訣就是縮短烹煮時間，例如：切片油炸，或是切肉絲快炒。
- ②破壞瘦肉的纖維，可讓肉質更加鬆軟，其原理是將肉的纖維拍斷，肉烹調過程的收縮會比較有限，肉質不會更緊實，口感也就不會變乾硬。

**醃料好滋味秘訣**

- ①一定濃度的鹽水能溶解肉品部分的蛋白質，防止烹調中肉品遇熱收縮；同時，鹽漬可以提高肉品細胞間含水量，使肉品更軟嫩，風味更佳。
- ②肉品的醃料除了增香，提升肉品風味，也能軟化肉質；例如：以蘋果、梨子等水果泥醃肉，果酸可軟化肉質，成品也多了酸酸甜甜的滋味。

2

彩椒炒肉絲

這道料理平凡卻能體現廚藝。瘦肉絲如何嫩化保水？肉絲、彩椒絲不耐煮，如何掌握火候？簡單一道菜學問卻不少。

食材

大里肌(Pork Loin)肉片2片，厚度約1cm；蒜末1大匙。
醃料：米酒3大匙、醬油4大匙。
調料：醬油1大匙、白胡椒、糖、香油少許。

作法

- ①彩椒切絲；肉片逆紋切絲，寬度約1cm；肉絲拌醃料，醃20分鐘。
 - ②鍋裡放1大匙油，以小火煸香蒜末；轉中火，下肉絲炒至8分熟度，再加彩椒絲拌炒。
 - ③加調料，翻炒均勻。起鍋前滴些香油提味。
- 美味秘訣：**在掌握快炒能力前，熱水泡熱肉絲，與彩椒絲一起拌炒調味。



彩椒，香甜可口，繽紛多彩，和肉絲搭配，鹹香中增添清爽口感。

3

肉丸子蔬菜湯

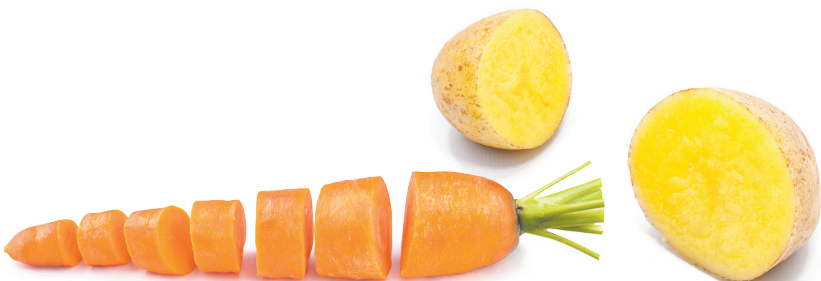
一大塊豬里肌肉，可依用途及搭配菜色，切割分裝並冷凍保存備用。里肌肉紋細，攪打成肉丸，特別適合用來煮湯。

食材

大里肌肉片200g、西芹1支、紅蘿蔔50g、白菜200g。
調料：薑末、魚露、低筋麵粉適量。

作法

- ①里肌肉剝碎；芹菜、紅蘿蔔洗乾淨後切末備用。
- ②混合作法①的食材，和調料拌打成肉醬，靜置2分鐘。
- ③備一鍋冷水，放紅蘿蔔，煮滾加豆腐，燉煮10分鐘。
- ④將作法②，肉醬用手之虎口擠成葡萄狀的肉丸後放入鍋中，開火，待水沸後撈淨湯面浮沫；加入調味料及白菜煮勻，起鍋前撒上蔥花提味即可。

**輕鬆上菜**

鮪魚罐頭食譜

文 | 山平

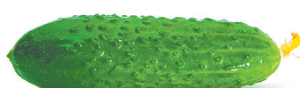
多種鮪魚品種及保存法，造就各式口感風味的罐頭鮪魚。只要發揮創意，搭配不同食材，就可享受鮪魚的各種好滋味。

**鮪魚沙拉黃瓜捲**

鮪魚罐頭常見用於開胃前菜食材，搭配適當的調料風味，並以菜葉捲裹或瓜果盛裝，可令成品口感更加清新爽口。

食材 水煮鮪魚1罐、小黃瓜2條、洋蔥100g、水煮蛋1個、千島沙拉醬(Thousand Island dressing)2大匙、鹽、胡椒粉適量。

- 作法**
- ①備料：黃瓜一條刨薄片，另一條和洋蔥一起切絲；鮪魚水分擠乾，水煮蛋均勻壓碎備用。
 - ②鮪魚醬：混合鮪魚、水煮蛋、沙拉醬、鹽、胡椒粉，拌均勻。
 - ③在黃瓜片中間鋪上黃瓜絲、洋蔥絲、鮪魚醬，把黃瓜片捲起來完全裹緊。
 - ④上菜前淋上沙拉醬即可。

**海苔鮪魚飯糰**

將鮪魚餡冷藏一晚融合味道，口感更順，滋味更平衡。冰冰涼涼的餡料佐溫熱的米飯或熱呼呼的烤麵包，都很好吃。

食材 油漬鮪魚1罐、白米飯2碗、洋蔥100g；海苔、胡椒粉適量；美乃滋(mayonnaise)2大匙。

- 作法**
- ①備料：洋蔥去皮，清洗乾淨，切成細末；先將鮪魚瀝掉油分，用湯匙均勻壓碎。
 - ②餡料：除白米飯以外，將所有的食材混合，然後攪拌均勻。
 - ③雙手洗淨，然後用開水沖洗過；準備一碗熱水。
 - ④雙手沾濕(捏飯糰較不沾手)，手上沾抹少許食鹽，取適量的白米飯放在掌心，將飯略微壓平；然後放入適量餡料，再捏製成型成為三角形。
 - ⑤以海苔包裹飯糰，沿三角形的邊收摺海苔即可。



▲冰冰涼涼的餡料佐溫熱的米飯或熱呼呼的烤麵包，都很好吃。