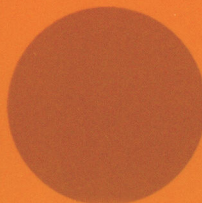


时尚美食馆

最受欢迎菜品完全收录/高清图片/详细做法全图解
精致·美味·最喜欢

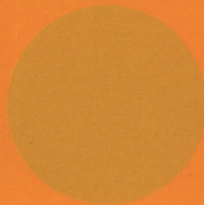


★★★★★五星级大厨贴身指导★★★★★

Delicious Steak Food

肉排美食 一学就会

杨进书 曲松 双福等 编著



超值赠送价值
18元
VCD

牛肉类、猪肉类、羊兔肉类、鸡鸭肉类、鱼虾肉类，

最具人气肉排美食

一本全收录！

全方位地介绍肉排美食食材、酱料、配菜、礼仪、制作方法，

让你足不出户，尽飨肉排美食的奢华。



化学工业出版社

时尚美食馆

肉排美食

杨进书 曲松双 福等 编著

一学就会



书馆章



化学工业出版社

· 北京 ·

内 容 提 要

很多人喜欢吃炸制的肉排类美食，但市售的无论是鸡排还是牛排，总来来回回那几种选择，实在让人生烦。

本书分为牛肉类、羊兔肉类、猪肉类、鸡鸭肉类、鱼虾肉类五大部分，将肉排的制作完全揭秘，让读者在家中也能做出不次于市售肉排的美味。从肉排的腌制入味等预处理、烹饪处理到肉排的酱汁等内容，以及肉排类菜品的精美制作，一步步详细介绍，让读者轻松学会制作肉排类美食。随书附赠VCD光盘，大厨实景演示，详细指导肉排做法。

图书在版编目（CIP）数据

肉排美食一学就会 / 杨进书，曲松，双福等编著. — 北京：化学工业出版社，2010.7
（时尚美食馆）
ISBN 978-7-122-08608-2

I. 肉… II. ①杨… ②曲… ③双… III. 肉类-菜谱
IV. TS972.125
中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第090857号



责任编辑：李 娜
责任校对：宋 玮

摄 影：
装帧设计：

双福 SF 文化工作室
www.shuangfu.cn

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011）

印 装：北京画中画印刷有限公司

720mm×1000mm 1/16 印张 5 字数 120 千字

2010年8月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686）

售后服务：010-64518899

网 址：http://www.cip.com.cn

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：29.80 元（附光盘）

版权所有 违者必究

Part1 无肉不欢的美食选择

认识各式肉排的营养价值 2

西餐中肉排的食用礼仪 4



Part2 肉排的美味做法

优雅西风——牛肉类

扒牛排配鸡心豆 6

安格斯牛柳配南瓜花 8

扒牛肉配玉米笋和炒番茄 9

草饲牛柳 10

谷饲牛柳 11

红酒扒牛肉配煮胡萝卜和土豆泥 12

煎牛肉配洋葱和大头菜 13

蛋香牛排 14

煎牛仔骨配煎水果 16

扒牛肉配烤时蔬 17

牛排配芥末汁和南瓜花 18

牛排配沙沙汁 19

牛仔骨配炒蘑菇和芦笋和意大利黑醋香草汁 20

烧烤牛排 21

鲜香味美——羊兔肉类

谷饲羊排	22
芝士羊排配烤番茄	24
羊排配奶油蘑菇汁	25
薄荷烤羊排	26
香草羊排配烤蔬菜和意大利黑醋汁	27
新西兰烤羊排	28
煎烤羊膝骨配炒大头菜和蘑菇	29
烩羊膝骨	30
焗烤羊排配奶油菠菜	32
羊排配红酒洋葱及玉米笋和意大利面	33
羊膝骨配炒西芹和奶油芥末汁	34
番茄烩兔子腿	35
芝士焗烤兔子腿配蔬菜沙拉	36
芝士兔腿配炸香草	37

家常易做——猪肉类

扒猪排配时蔬	38
扒猪排配荷兰豆	40
蛋香煎猪排	41
烤猪排配煎番茄和芦笋	42
慢火煎猪排	43
猪排蔬菜夹层	44
扒猪排配黑椒汁	45
猪排配烤大头菜和小辣椒	46
猪排配香蒜茼瓜和煎蘑菇	47
扒猪排配南瓜汁	48



肉质香嫩——鸡鸭肉类

奥尔良烤鸡胸配蔬菜沙拉	49
煎鸡胸配西芹和扒番茄	50
烤鸡肉培根卷配胡椒芦笋	52
蓝带鸡胸配烤蔬菜	53
蛋香鸡排	54
奶油鸡肉蔬菜卷配什锦沙拉	55
烧烤鸡排	56
面包鸡排	57
煎鸭胸配香橙和意大利黑醋汁	58
香煎鸡腿	60
香草鸡胸配意大利黑醋汁	61
煎鸭胸配红酒苹果酱和煎苹果	62
辣蘑菇烩鸭胸	63
薄荷香草煎焖鸭胸	64
鸭胸配水果沙拉	65

细腻鲜美——鱼虾肉类

煎大虾配洋葱酱和炒菠菜	66
黑椒鱼柳配香葱汁	68
煎鱼柳配香草土豆	69
芝士焗鱼排配芦笋佐南瓜汁	70
柠檬煎鱼配番茄沙沙	71
香草鱼骨配蓝芝士	72
香草鱼排配香辣花生酱	73
芝士扒大虾	74
面包虾排	75
香草烤虾配蘑菇和芦笋	76



美食选择

西餐中常食肉排包括牛排、猪排、羊排等，这些肉类具有怎样的营养价值？如何按照西餐礼仪优雅地吃掉一款肉排美食？在下面内容中，你会得到自己想要的答案。

◎认识各式肉排的营养价值

◎西餐中肉排的食用礼仪



认识各式肉排的营养价值

RenShi GeShi RouPai De
YingYang JiaZhi

◆牛肉

TENDERLOIN (嫩牛柳, 牛里脊): 又叫FILLET(菲力), 是牛脊上最嫩的肉, 几乎不含肥膘, 因此很受爱吃瘦肉朋友的青睐。由于肉质嫩, 煎成3成熟、5成熟、7成熟皆宜。

RIB-EYE (肉眼牛排): 瘦肉和肥肉兼而有之, 由于含一定肥膘, 故这种肉煎烤味道比较香。以煎3成熟最好。

SIRLOIN (西冷牛排, 牛外脊): 含一定肥油, 由于是牛外脊, 在肉的外延带一圈呈白色的肉筋, 总体口感韧度强, 肉质硬, 有嚼头, 适合年轻人和牙口好的人吃。

T-BONE (T骨牛排): 呈T字形, 是牛背上的脊骨肉。T形两侧一边量多一边量少, 量多的是肉眼, 量稍小的便是菲力。此种牛排在美式餐厅更常见, 由于法餐讲究制作精致, 对于量较大而质较粗糙的T骨牛排较少采用。

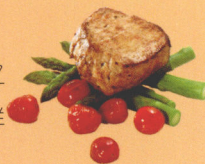
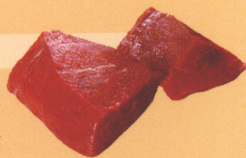
牛肉是全世界人都爱吃的食品, 也是中国人消费的肉类食品之一, 仅次于猪肉, 牛肉蛋白质含量高, 而脂肪含量低, 所以味道鲜美, 受人喜爱, 享有“肉中骄子”的美称。

牛肉含有丰富的蛋白质, 氨基酸组成比猪肉更接近人体需要, 能提高机体抗病能力, 对生长发育及手术后、病后调养的人在补充失血、修复组织等方面特别适宜。寒冬食牛肉, 有暖胃作用, 为寒冬补益佳品。中医认为, 牛肉有补中益气、滋养脾胃、强健筋骨、化痰息风、止渴止涎的功效。适用于中气下陷、气短体虚, 筋骨酸软、贫血久病及面黄目眩之人食用。

◆羊肉

羊排包括羊里脊肉、羊肋排、羊膝骨等。羊是纯食草动物, 所以羊肉较牛肉的肉质要细嫩, 容易消化, 高蛋白、低脂肪、含磷脂多, 较猪肉和牛肉的脂肪含量都要低, 胆固醇含量低, 是冬季防寒温补的美味之一, 可收到进补和防寒的双重效果。

羊肉性温, 冬季常吃羊肉, 不仅可以增加人体热量, 抵御寒冷, 而且还能增加消化酶, 保护胃壁, 修复胃黏膜, 帮助脾胃消化, 起到抗衰老的作用。羊肉营养丰富, 对肺结核、气管炎、哮喘、贫血、产后气血两虚、腹部冷痛、体虚畏寒、营养不良、腰膝酸软、阳痿早泄以及一切虚寒病症均有很大裨益; 具有补肾壮阳、补虚温中等作用, 适合男士经常食用。





◆ 兔肉

兔肉性凉味甘，在国际市场上享有盛名，被称之为“保健肉”、“荤中之素”、“美容肉”、“百味肉”等等。每年深秋至冬末间味道更佳，是肥胖者和心血管病人的理想肉食。



兔肉属高蛋白质、低脂肪、低胆固醇的肉类，质地细嫩，味道鲜美，营养丰富，与其他肉类相比较，具有很高的消化率(可达85%)，食后极易被消化吸收。

◆ 猪肉



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

猪肉为人类提供优质蛋白质和必需的脂肪酸。猪肉可提供血红素(有机铁)和促进铁吸收的半胱氨酸，能改善缺铁性贫血。

◆ 鸡肉

鸡肉肉质细嫩，滋味鲜美，由于其味较淡，因此可用于各种料理中。蛋白质的含量颇多，在肉之中，可以说是蛋白质最高的肉类之一，是属于高蛋白低脂肪的食品。钾硫酸氨基酸的含量



也很丰富，因此可弥补牛肉及猪肉的不足。同时也由于鸡肉比其他肉类的维生素A含量多，而在量方面虽比蔬菜或肝脏差，但与牛肉和猪肉相比，其维生素A的含量却高出许多。鸡肉的蛋白质含量高，且易被人体吸收并利用，有增强体力、强壮身体的作用。

◆ 鸭肉



鸭肉的营养价值与鸡肉相仿。鸭肉中的脂肪酸熔点低，易于消化。所含B族维生素和维生素E较其他肉类多，能有效抵抗脚气病、神经炎和多种炎症，还能抗衰老。鸭肉中含有较为丰富的烟酸，它是构成人体内两种重要辅酶的成分之一，对心肌梗死等心脏疾病患者有保护作用。

◆ 鱼肉

鱼肉的肌纤维比较短，蛋白质组织结构松散，水分含量比较多，因此，肉质比较鲜嫩，和禽畜肉相比，吃起来更觉软嫩，也更容易消化吸收。鱼类具有高蛋白、低脂肪，维生素、矿物质含量丰富，口味好、易于消化吸收的优点。



◆ 虾肉

虾肉的营养价值极高，能增强人体的免疫力和性功能，有补肾壮阳、抗早衰等作用。



西餐中肉排的食用礼仪

XiCan Zhong RouPai De ShiYongLiYi

▶▶ 从左边开始切

排餐可说是自古至今的肉类料理代表，排餐的吃法自然也就成为其他肉类料理的基本形式，点用牛排时，首先服务生会询问烧烤程度，可依你所喜欢的料理方式供应。

用餐时，以叉子从左侧将肉叉住，再用刀沿着叉子的右侧将肉切开，如切下的肉无法一口吃下，可直接用刀子再切小一些，切开刚好一口大小的肉，然后直接以叉子送入口中。



▶▶ 重点在于利用刀压住肉时的力度

为了轻松地将肉切开，首先就要放松肩膀，并确实用叉子把肉叉住。再以刀轻轻地、慢慢地前后移动。用力点是在将刀伸出去的时候，而不是将刀拉回时。



▶▶ 将取得的调味酱放在盘子内侧

点排餐时，会附带一杯调味酱。在正式的场合中，调味酱应是自行取用，而非麻烦服务生服务。

首先将调味酱钵拿到盘子旁边，以汤勺取酱料时注意不要滴到桌巾。调味酱不可以直接淋在牛排上，应取适当的量放在盘子的内侧，再将肉切成一口大小蘸酱料吃。

调味酱的量约以两汤匙为最适量。取完调味酱后，将汤勺放在调味酱钵的侧边，并传给下一个人。

▶▶ 不可一开始就将肉全部切成一块一块的

一开始就将肉全部切成一块一块的，好吃的肉汁就会全部流出来了。如果用叉子叉住肉的左侧却从肉的右侧开始切，会很难将肉切开。因左手拿叉子，所以从左侧开始切才是基本。千万不要从右侧开始切。如果太用力切，在切开时会因与盘子碰撞而发出很大的声音。身体向前倾的姿势很难使用刀子。

▶▶ 点缀的蔬菜也要全部吃完

放在牛排旁边的蔬菜不只是为了装饰，同时也是基于营养均衡的考虑而添加的，如果不是真的不爱吃，最好不要剩下，可将放在旁边的蔬菜与肉互相交替着吃完。





美味做法

牛肉、羊肉、兔肉、猪肉、鸡肉、鸭肉、鱼肉、虾，经过煎或烤，或者煮，都会变成美味的肉排美食，再佐配特色鲜明的酱汁，味道十分美妙。相爱之人选择红酒蜡烛，将肉排美食慢慢切割、咀嚼，浪漫的情愫自然也就荡漾起来。

- ◎ 优雅西风——牛肉类
- ◎ 鲜香味美——羊兔肉类
- ◎ 家常易做——猪肉类
- ◎ 肉质香嫩——鸡鸭肉类
- ◎ 细腻鲜美——鱼虾肉类



扒牛排配鸡心豆

Grilled Steak with Chickpea



Tips:

1. 在芥末中添加些糖或食醋，能缓冲辣味，使其风味更佳；当芥末有油脂渗出并变苦时就不宜继续食用。
2. 鸡心豆在西餐中经常使用，其在营养物质的全面性、生物值及其消化吸收方面，优于其他豆类。

牛排美食



主料

牛柳200克。

配料

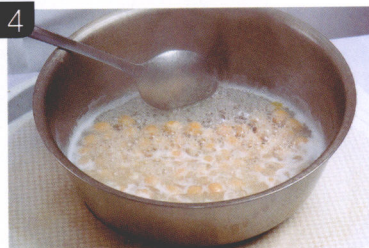
鸡心豆150克，胡萝卜100克，茄子、洋葱各25克。

调料

大藏芥末、红粉、黑胡椒、盐、胡椒粉、红酒、橄榄油各适量。

制作

- 1.牛肉洗净，加入橄榄油、盐、胡椒粉、红粉、大藏芥末、黑胡椒、红酒腌渍入味。
- 2.煎锅注橄榄油烧热，放入牛肉煎至成熟。
- 3.茄子洗净切片，放入煎锅中煎至成熟；胡萝卜去皮切条，焯水；洋葱切丝，放入锅中加盐炒至褐色。
- 4.鸡心豆焯水。
- 5.将洋葱丝、牛肉、茄子、鸡心豆、胡萝卜装盘装饰即可。



特色

鸡心豆，又名鹰嘴豆，果实金黄，品质上乘。鸡心豆富含人体易吸收的18种氨基酸及钾、钙、铜、维生素C、维生素E等营养物质。

安格斯牛柳配南瓜花

Angus Beef with Pumpkin Flower

主料

安格斯牛柳250克。

配料

南瓜花150克，蘑菇100克，
小红萝卜20克。

调料

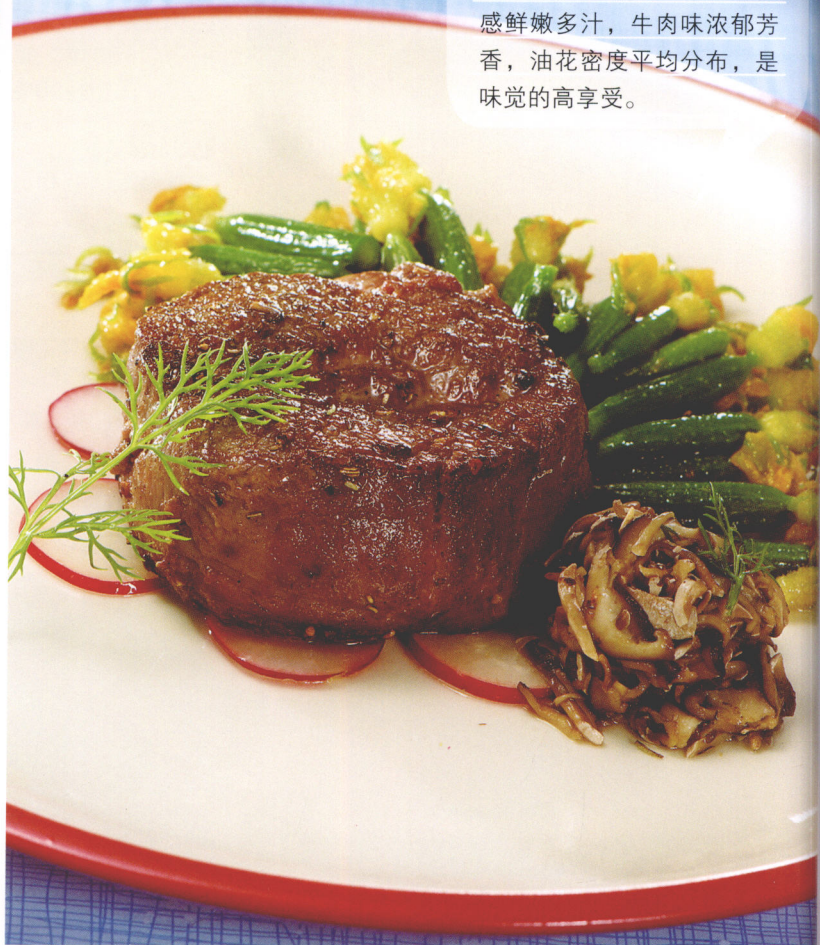
胡椒粉、黑胡椒、盐、薄荷、
红酒、橄榄油各适量。

制作

1. 牛柳放入碗中，加入黑胡椒、胡椒粉、盐、红酒、橄榄油、薄荷腌渍入味。
2. 蘑菇洗净切片；小红萝卜洗净切片。
3. 煎锅注橄榄油烧热，放入牛柳煎熟，蘑菇放入锅中加橄榄油、盐、胡椒粉翻炒成熟备用。
4. 南瓜花洗净焯水，放入锅中加橄榄油、盐、胡椒粉翻炒成熟，盛入盘中。
5. 放上牛柳、蘑菇，用小红萝卜片装饰即可。

特色

安格斯牛是美国畜养最广的牛类品种，这种牛肉口感鲜嫩多汁，牛肉味浓郁芳香，油花密度平均分布，是味觉的高享受。





特色

红黄相间，色泽悦目。玉米笋含有丰富的粗蛋白质、氨基酸、食用纤维和维生素E等营养物质，是极佳的天然绿色营养菜肴。

主料

牛肉250克。

配料

玉米笋150克，小番茄50克。

调料

盐、大藏芥末、黑胡椒、白胡椒、红酒、橄榄油各适量。

制作

1. 小番茄洗净切开，玉米笋洗净焯水备用。
2. 牛肉放入碗中，加入橄榄油、红酒、黑胡椒、盐、大藏芥末腌渍入味。
3. 炒锅注油烧热，放入小番茄、玉米笋略炒，加盐、白胡椒粉翻炒均匀，盛入盘中。
4. 煎锅注橄榄油烧热，放入腌渍好的牛肉煎至成熟。
5. 将牛肉放到玉米笋上，用小番茄装饰即可。

扒牛肉配玉米笋和炒番茄

Grilled Beef with Baby Corn and Fried Tomato

草饲牛柳

Grass Fed Beef

主料

牛柳250克。

配料

荷兰豆100克，青椒、红椒各50克。

调料

胡椒粉、烧烤汁、盐、黑胡椒、红酒、橄榄油各适量。

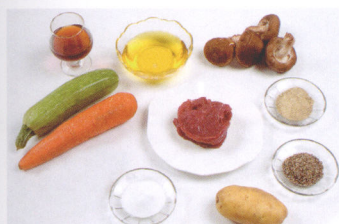
制作

1. 荷兰豆洗净去蒂，焯烫，捞出沥干，盛入盘中。
2. 青椒、红椒洗净，切小三角块，放入锅中加橄榄油、胡椒粉、盐略炒，盛盘。
3. 牛肉放入碗中，加入橄榄油、胡椒粉、盐、红酒、黑胡椒腌渍入味。
4. 煎锅注橄榄油烧热，放入牛肉煎至成熟。
5. 将牛肉放到青、红椒上，装盘即可。

特色

“牛柳”指的是牛的里脊肉，肉质细滑，易入味，煎制后口感外硬里嫩，回味无穷。





特色

谷饲牛使用包括谷物、植物蛋白等饲料集中喂养，有利于大理石脂肪花纹的培育。谷饲牛柳肉质鲜嫩、肉味十足，口感丰腴。

主料

谷饲牛柳250克。

配料

胡萝卜、茭瓜、蘑菇、土豆各50克。

调料

盐、胡椒粉、黑胡椒、红酒、橄榄油各适量。

制作

1. 牛柳放入碗中，加入盐、胡椒粉、橄榄油、黑胡椒、红酒腌渍入味。
2. 土豆、茭瓜、胡萝卜切片，放入注橄榄油的煎锅中煎至成熟，盛入盘中。
3. 蘑菇洗净切片，放入炒锅内加入少量淡奶油、盐、胡椒粉煮熟。
4. 煎锅注橄榄油烧热，放入腌好的牛柳煎至成熟。
5. 将牛柳放到蔬菜上，淋蘑菇汁，装饰即可。

谷饲牛柳

Grain-Fed Beef

红酒扒牛肉配煮胡萝卜和土豆泥

Grilled Beef with Red Wine, Boiled Carrots and Mashed Potatoes

主料

牛肉250克。

配料

胡萝卜、土豆粉各100克。

调料

黑胡椒、盐、红酒、橄榄油各适量。

制作

1. 胡萝卜去皮切片，放入锅内煮熟捞出；土豆粉加适量水制成土豆泥备用。
2. 牛肉去掉多余的脂肪，修整成形。
3. 将牛肉放入碗中，加橄榄油、红酒、黑胡椒、盐腌渍入味。
4. 煎锅注橄榄油烧热，放入牛肉煎至成熟。
5. 将牛肉、土豆泥、胡萝卜片装盘装饰即可。

特色

这道美食属于西餐的经典美食之一，红酒、牛肉、胡萝卜、土豆泥都属于西餐中常见的材料，融合在一道菜中，味道肯定不凡。

