

WESTERN CUISINE TEACHING

Beef Volume

西餐教室



赖声强 © 著

 上海科技教育出版社

WESTERN CUISINE TEACHING

BEEF VOLUME

西餐教室 ——牛肉篇



赖声强 © 主编



上海科技教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

西餐教室. 牛肉篇 / 赖声强主编. —上海: 上海科技教育出版社, 2012.12

ISBN 978-7-5428-5545-9

I. ①西… II. ①赖… III. ①西式菜肴-牛肉-菜谱 IV. ①TS972.188

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 243923 号

责任编辑 王克平

装帧设计 姚 珧

西餐教室 —— 牛肉篇

主编 赖声强

出版发行 上海世纪出版股份有限公司

上海科技教育出版社

(上海市冠生园路 393 号 邮政编码 200235)

网 址 www.sste.com www.ewen.cc

经 销 各地新华书店

印 刷 上海中华商务联合印刷有限公司

开 本 889 x 1194 1/16

印 张 13

插 页 4

版 次 2012 年 12 月第 1 版

印 次 2012 年 12 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5428-5545-9 / TS · 30

定 价 120.00 元



赖声强
Charles Lai

上海光大国际大酒店行政副总厨
国家级西餐评委
国家级高级技师
国家级职业技能鉴定考评员
烹饪大师
上海旅游高等专科学校客座副教授
上海市烹饪开放实训中心教师
曾赴美国 CIA 烹饪学院进修

作者介绍

赖声强出生于餐饮世家，祖父赖绍愷是民国时期北京丰泽园饭庄天津分号的掌柜；父亲赖家宽于 1948 年自天津派往上海国际饭店丰泽楼工作，曾是 20 世纪 70 年代国际饭店的餐饮部经理和静安宾馆副总经理；而赖声强本人则师从范明琪、徐焕昌两位烹饪大师，中西兼修后，被聘为上海第一家外资管理酒店——华亭喜来登的首批中方厨师长之一，先后赴德国和美国培训，曾获上海烹饪协会评选的“新中国 60 年上海餐饮技术精英”称号，并参与修订国家人力资源和社会保障部起草的《西式烹调师国家职业技能标准》。

为了使祖孙三代传播西菜美食文化的夙愿得偿，赖声强凭借多次在国际烹饪比赛中获奖的经历与人脉，于 2002 年之后携手上海多家著名酒店的首席厨师，开始编写具有中国特色、上海特色的西菜烹饪图书，10 年来已在上海、北京两地出版了近十种西菜菜谱。这些书集中了时下在高档餐馆工作的大部分优秀厨师的作品，甚至还包括在华工作的海外厨师的作品，其内容既有历史的积淀，也有时代的创新。

本书由
加拿大牛肉国际协会
赞助编写出版



序言

我走访中国期间，体验到了一系列美妙的美食创作，其中很多都用到了加拿大牛肉。对于加拿大牛肉极佳的口感，我从不感到惊讶；令我感到惊喜的是独特的风味组合、烹饪方法和摆盘方式。这使我进一步体会到加拿大牛肉能够给予全世界厨师和家庭烹饪提供选择。

加拿大牛肉给予的选择似乎永无止境。不同的牛肉分切部位可以适合不同的烹饪方法，加拿大牛肉让您创造出各具特色、形象诱人且让人欣喜的菜式。

加拿大牛肉的生产标准是世界级的。广阔的开放空间，洁净的空气和水源，严格的食物安全控制以及加拿大牛肉行业所作出的坚实的承诺，所有这些都确保您每次享用的加拿大牛肉是健康、优质的产品。作为世界第六大牛肉出口国，加拿大牛肉作为优质动物蛋白在世界范围内被认可。中国的厨师和消费者已经告诉我们，他们同意这点。

为您带来这本书的厨师团队有着丰富的经验。作家团队的学问加上其专业知识，确保本书不仅仅是一个信息资源，也是您将来探索烹饪的灵感来源。这本烹饪书极好地介绍了通过创新菜谱和不同牛肉分切部位的运用，加拿大牛肉能给您的烹饪提供各种机会。

我代表加拿大牛肉协会，包括加拿大、中国大陆及香港的整个团队，由衷地希望您喜欢这本书及其提供的所有信息。



A handwritten signature in black ink, consisting of several loops and a final horizontal stroke.

罗伯特·梅耶尔
加拿大牛肉协会 总裁

PREFACE

During my recent visit to China, I enjoyed a wonderful array of culinary creations, many of which utilized Canadian beef. While I am never surprised at how well Canadian beef performs, I was surprised by the unique flavour combinations, preparation methods and visual displays. This reinforced to me all that Canadian beef has to offer chefs and home cooks around the world—it offers choice.

The choices with Canadian beef are seemingly endless. From the variety of cuts available to the range of preparation techniques, Canadian beef provides you a variety of meal creations that are visually appealing and pleasing to even the most discriminating palette.

Canadian beef is produced to world class standards. The wide open spaces, clean air and water, strict food safety protocols and the commitment that the members of Canada's beef industry demonstrate, all ensure a wholesome and quality product is available for you to enjoy each and every time. As the world's sixth largest beef exporting nation, Canadian beef is recognized around the world as a premium protein. I am pleased to say Chinese chefs and consumers have told us they agree.

The team of chefs who bring you this book have an abundance of experience. Their knowledge combined with the expertise the team of writers bring, ensures this book will serve not only as a resource, but inspiration for your future cooking endeavours. This cook book does a wonderful job of introducing the many opportunities Canadian beef offers through innovative recipes using a variety of cuts.

On behalf of the entire Canada Beef Inc. team both in Canada and in the Chinese mainland and Hong Kong, I hope you enjoy this book and all the information it has to offer.



Rob Meijer
President, Canada Beef Inc.

导言

饮食审美风尚以及饮食调理等内容用博大精深来形容丝毫不为过。

自近代以来，西学东渐，中西文化碰撞交流，西方菜系及饮食文化传入中国，并逐渐为国人所接受、喜爱。而西菜中最经典、最为国人所熟识的种类当首推牛肉烹饪的菜式。可以说，以牛肉为主材的菜式是西菜中的“王牌菜式”。

牛肉是欧美等西方国家肉类消费的第一大类，即使在我国也位居肉类消费第二大类。据《本草纲目》记载，牛肉能“安中益气、养脾胃，补虚壮健、强筋骨，消水肿、除湿气”。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。

牛肉虽美，仍需良庖，特别是烹饪正宗的西菜牛肉决非易事。注重美食的人往往有这样的体验，去十家西餐馆品尝最大众化的菲力牛排，往往十店十味，品质参差不齐，更遑论种类繁多、样式繁多的西菜牛肉烹制系列了。自1885年第一家真正意义上的西餐厅广州“太平馆”成立以来，西菜传入神州大地一百三十余年，期间西菜名厨良庖撰写的菜谱也已是汗牛充栋，但诸多西菜菜谱中真正从理论高度总结概括西菜牛肉烹饪方式的，却寥寥无几。“山高自有行客路，水深自有渡船人”，本书作者赖声强作为国家级西菜职业技能鉴定的标准制定人之一，为了适应西菜烹饪的理论发展，分门别类地对西菜的烹饪进行系统性梳理，在传承中强调经典，在发扬中力求创新，在实践中着意融合，称得上是为西菜牛肉在中国的烹饪再续一段华章。

一、本书的特色

《西餐教室——牛肉篇》是一本为培训专业厨师而编写的教材。所涉猎的内容全部是关于西菜牛肉烹饪的，具有专门性。

本世纪初，我国餐饮业界也曾推出过西菜牛肉制作方面的教材，但这些教材过多引用国外相关书籍，且未加消化吸收，加之翻译不到位和缺乏理论性、系统性等原因，导致其徒有教材之名，而不能对西菜专业厨师的培训起多大作用。

本书吸收了近年来西菜牛肉烹饪的最新成果，如牛肉低温烤、分子菜等，内容上涵盖古今中外西菜牛肉烹饪的各种技巧，并注重在理论上对西菜牛肉烹饪进行阐释，适合作为教材供专业厨师培训之用，同时也能为烹饪爱好者指点迷津。

二、本书的架构

全书紧紧围绕“经典、创新、融合”三个主旨进行编写。“经典”，是指传统的、常用的烹饪方法，是西菜牛肉烹饪最具代表性的演绎；“创新”则秉承“经典”，对传统西菜牛肉的烹饪手段进行突破，主要包括原料、工艺、口味和摆盘的提高；“融合”，是指在综合不同饮食文化的基础上，遴选各国不同的烹饪方式进行整合，以期使牛肉菜式体现文化的多元性。三个主旨各有侧重，且不断深入，真正体现了当前世界餐饮文化的发展方向：立足“经典”，不断“创新”，实现“融合”。鉴于以上构思，本书在编写上，

既注重面向职业院校的基础讲解，又兼顾呈现“经典、创新、融合”的大师风范。

本书在内容架构上分为三大部分：

第一部分为牛肉基本常识。主要介绍牛肉的营养价值，牛肉菜肴最常用的烹调技法以及调味料等。

第二部分为牛肉的加工。该部分主要详细讲解主要肉牛生产地的牛肉切割方法及保存方法，读后便可熟悉世界主要市场上的成品牛肉供应情况。

烹饪以选材为先，只有在了解不同肉牛特点，明晰牛肉不同部位不同品质的基础上，才能烹制出上好的菜肴。例如，夏洛莱牛肉色鲜红、纹理细致、富有弹性、大理石花纹适中，是制作牛排的理想食材；而利木赞牛成熟早，8个月左右肉质即有大理石纹理，适合制作鲜嫩类的西菜牛肉菜肴。只有在了解食材特性的前提下，才能在菜式设计和制作中有的放矢。

第三部分是本书编撰者结合自身经验，博采各家之长，对各种西菜牛肉菜肴进行整理、甄选出的部分，烹饪的厨具、原料、配料、制作、摆盘均一目了然。

三、本书的编者

“良工鬲器殊”，一本书在编写上的精到和构思上的新颖与编著者的能力和苦心孤诣是分不开的。

本书主编赖声强，现为上海旅游高等专科学校特聘副教授、上海光大国际大酒店行政副总厨。从业30年来，赖先生中西菜的烹饪经验极为丰富，在业界有相当好的口碑，拥有诸多荣誉，如国家级西餐评委、国家级高级技师、国家级职业技能鉴定考评员、烹饪大师等。同时，赖先生著述颇丰，其编著的图书均为西菜烹饪领域的扛鼎之作，从2003年起，至今已陆续编撰出版了《西餐教室》、《名厨看家菜》、《学烧外国菜系列》、《海上西厨房》、《中西融合菜之苑》等图书，深受业界和大众的好评。

为编写本书，赖先生总结自己从业以来的经验，力邀沪上诸多西菜烹饪大师，汇集他们几十年的工作创意及成果，反复讨论，数易其稿，终成此书，其认真严谨的态度可见一斑。

最后，赖先生特意叮嘱，本书的编写得到了上海旅游高等专科学校、中华职业学校、加拿大牛肉国际协会、上海第二轻工学校、上海银锐餐饮管理有限公司（茂盛山房）、上海邦邦国际贸易有限公司、上海明悦大酒店、上海市商贸旅游学校及上海餐饮创意产业研究会的大力支持，在本书成书之际，一并表示衷心感谢。

中华职业学校
薛计勇

CONTENTS

目录

第一章 牛肉的烹饪常识

一、牛肉的定义	2
二、牛肉的营养成分	2
三、肉牛的品种	5
四、如何挑选牛肉	6
五、牛肉的熟成	6
六、牛排的介绍	8
七、煎牛排的技巧	10
八、如何鉴别煎牛排的成熟度	11
九、制作牛肉常用的烹调方法	12
十、制作牛肉菜肴的常用调味料	13
十一、制作牛肉菜肴常用的调味汁	14

第二章 牛肉的分级

一、出肉量等级	20
二、品质和出肉量等级的评定	22
三、牛肉分级标准	23
四、认识牛肉的品质	24

第三章 牛肉的分割

一、前分体 (FRONT QUARTER)	28
二、后分体 (HIND QUARTER)	39
三、牛副 (VARIETY MEATS)	46

01. 鞑靼牛肉	56
02. 意式腌制生牛肉	58
03. 法式啫喱牛柳	60
04. 教皇牛清汤	62
05. 红酒炖牛肉配面包和新鲜蔬菜	64
06. 扒原味加拿大 T 骨牛排配松菌清汤	66
07. 煎腓利配香草佐黑菌油	68
08. 烤腓利牛柳配青口贝佐传统马德拉沙司	70
09. 冰酒煨加拿大牛胸肉	72
10. 黑朗姆酒煨牛肩胛肉	74
11. 煎牛胸腹配黑椒汁和海鲜	76
12. 煎加拿大牛肋条配鹅肝酱沙司	78
13. 炖牛肉配牛油果、蓝纹芝士沙司佐橙子啫喱	80
14. 煎加拿大西冷配羊肚菌汁	82
15. 炙烤牛柳配时令蔬菜	84
16. 低温烧制加拿大牛仔骨配红酒汁	86
17. 香煎加拿大牛肩胛里脊配红酒坚果	88
18. 慢炖加拿大牛腱子肉	90
19. 去骨牛小排配紫苏香茅酱	92
20. 米兰风味牛仔排配白酒香梨	94
21. 红葡萄酒煨牛腹肉配南瓜花与芦笋	96
22. 俄罗斯酸奶牛肉	98
23. 普罗旺斯风味煎牛仔肉	100
24. 白汁烩小牛肉	102

01. 低温烤牛肝佐南瓜泥和黑菌汁	106
02. 特制加拿大莎朗色拉	108
03. 油浸牛舌和煎蘑菇配黑椒汁及土豆泥	110
04. 低温烤牛脑和鹅肝配蔬菜色拉	112
05. 炖牛碎肉配面包和蔬菜色拉	114
06. 油浸牛脸肉和煎鹅肝、扇贝配野菌菇沙司	116
07. 炭烤牛腿肉配白菌汁和菌菇	118
08. 低温煮牛嫩肩肉色拉佐水果啫喱和果仁碎	120
09. 铁扒烟熏加拿大牛肋排佐鹅肝汁和当季蔬菜	122
10. 香煎加拿大牛上脑和鹅肝配黑菌碎佐奶油香草汁	124
11. 低温煮牛柳配辣根汁佐黑菌酱	126
12. 炭烤牛脊肋排配轩尼诗草莓酱和当季蔬菜	128
13. 煎T骨牛排配青苹果汁和新鲜番茄	130
14. 盐焗臀腰肉配百利土豆泥和龙虾肉	132
15. 低温烹制牛胸肉配巧克力红酒汁	134
16. 清煎和牛配奶油椰子汁	136
17. 炸米龙和鳕鱼佐岩盐配当季蔬菜	138
18. 烤翼板肉配红酒巧克力沙司和当季蔬菜	140
19. 罐闷小牛膝	142
20. 波特牛尾	144
21. 香烤牛脸	146
22. 煎加拿大小牛肋排配意大利饭和菌菇	148
23. 加拿大牛板腱鹅肝卷	150
24. 和牛菜汁花园	152
25. 烟熏牛尾配蘑菇汁和烤土豆	154
26. 意式牛肉卷	156
27. 小牛肉南瓜卷	158

01. 韩式泡菜腌牛肉	162
02. 日本清酒腌牛肉	164
03. 煎牛胸肉佐岩盐和烟熏牛骨髓	166
04. 低温嫩西冷配土豆春卷	168
05. 红酒炖牛筋配新鲜蔬菜和香橙	170
06. 炸牛肉丝和生蚝配桃子片和蓝莓酱	172
07. 煎加拿大肉眼配照烧汁和混合蔬菜色拉	174
08. 香煎西冷和清蒸石斑鱼配红酒香草汁	176
09. 烤牛肋排和煮大虾配野菌菇汁	178
10. 烟熏牛柳配蔬菜色拉	180
11. 亚洲风味炭烧牛肩胛	182
12. 日式牛柳粒	184
13. 烤加拿大牛柳配芝士鸽肉卷	186
14. 牛肉春卷配荠菜牛肉南瓜饼和上汤草菇	188

CHAPTER 1

第一章 牛肉的烹饪常识

一、牛肉的定义

牛肉，一般是指肉牛经屠宰后，除去毛皮、头、四肢下部、骨及内脏后的可食用部分。在肉品工业中，牛肉可以理解为胴体。牛体在放血致死后，剥皮，去头、四肢下部和内脏，剩下的部分称为胴体。

（本书的第一章至第三章将对牛肉的专业知识作详尽的介绍，所有相关图表由加拿大牛肉协会 / 加拿大牛肉国际协会提供。）

二、牛肉的营养成分

近 20 年来，随着生活质量的提高，人们越来越喜欢吃牛肉。原因一是：牛肉中瘦肉多，脂肪少。肉牛的瘦肉量占胴体的 59.7%，脂肪含量仅有 10%。从健康的角度来看，过多食用动物性脂肪，是引起心脑血管系统疾病的主要原因之一。人们为了健康，更喜欢食用瘦肉，食用高蛋白质低胆固醇的肉食。牛肉恰好适合这一需要。原因二是：牛肉营养价值高。每千克牛肉含蛋白质 201 克，而且牛肉的必需氨基酸的含量也高于鸡肉和猪肉。所以人们对牛肉和牛肉制品的需求也日益增加，从而促进了以生产牛肉和牛乳为主的饲养业的快速发展。

肉牛的饲养方式有草饲和谷饲两种，以谷饲配合无污染的纯净水源为佳。目前加拿大饲养业是世界上全部使用谷物饲养肉牛的杰出代表，这主要是因为加拿大得天独厚的气候与土地条件使其能盛产全世界最优质的谷物。

牛肉主要由水分、蛋白质、脂肪与碳水化合物所组成。不同肥度及不同年龄的牛其成分有很大差异。一般幼牛肉的水分含量较大而脂肪含量较低。经肥育的牛，水分含量降低而脂肪含量提高，相对蛋白质含量也有所降低。此外，由于部位不同，肉的组成也不一样。

1. 蛋白质

蛋白质主要为胶原蛋白质及弹性蛋白。这两种蛋白质在酸碱的作用下难以分解，因此是稳定蛋白质，属于硬性蛋白。胶原蛋白在水中加热到 70~100℃，一部分分解而变成胶质。弹性蛋白比胶原蛋白更为强韧，即使加热也不溶解。肉类中的蛋白质，大部分以胶质状态分散于肉浆中。因此，肉浆蛋白质的性状基本上可以代表肉类蛋白质的性状。

决定蛋白质营养价值的主要因素为其中的氨基酸组成。肉类蛋白质中含有所有人体必需的氨基酸，而且含量较高，因此营养价值很高。牛肉中含量较高的氨基酸是亮氨酸（占 11.7%）、谷氨酸（占 15.5%）、精氨酸（占 7.5%）和赖氨酸（占 7.6%）；含量较低的氨基酸是缬氨酸（占 0.8%）、色氨酸（占 1.3%）、甘氨酸（占 2.1%）和组氨酸（占 1.8%）。

2. 脂肪

牛肉的脂肪主要由棕榈酸、硬脂酸、油酸等组成。此外还有亚油酸、挥发酸、不皂化物、甘油和微量的脂溶性维生素。牛脂肪组成的硬脂酸占 41.7%，油酸占 33%，棕榈酸占 18.5%，亚油酸占 2%，甘油占 4.5%，不皂化物 0.1%。

3. 碳水化合物及有机酸

牛肉中含有少量无氮有机化合物，主要为碳水化合物及有机酸，还存在微量的肌醇。乳酸在肌肉中约含 0.04% ~ 0.07%，肌肉中的乳酸呈右旋性，称之为肉乳酸。当牛疲劳时，乳酸含量增加。屠宰刚结束时肌肉的 pH 约为 7(6.8 ~ 6.9)，由于乳酸增加，pH 下降到 5.5 左右，然后又因蛋白质分解，pH 转而上升。如果 pH 升到 6 以上，则其无疑是不新鲜的牛肉。

4. 无机物及提取物

牛肉中含有钠、钙、镁、铁、氯、磷、硫等无机物，总量约为 1% ~ 2%，其中钙的大部分含于骨中。牛肉中含有人体所需的诸种元素，如钾、钠、钙、磷、铁、镁、铜等，其中铁含量是猪肉的 2 倍，是鸡肉的 3 倍。在新鲜的肉中约含 2% 的提取物，其中有机物约 0.7%，无机物约占 1.3%。用盐水浸泡鲜牛肉时，最初溶出的大部分蛋白质产生凝固，因此将此浸泡液煮沸过滤后即为提取物。肉提取物中的有机化合物，可分含氮化合物与无氮化合物两类。

5. 色素及维生素

牛肉的色素除本身的色素之外，还包含有毛细血管中的血色素。牛肉本来的色素包括脂溶性胡萝卜素、胡萝卜素醇、水溶性的核黄素、细胞色素及肌红蛋白等，而叶酸的含量比猪肉都高。牛肉中含有各种维生素，但含量很低，并且也不固定。



图 1-1



图 1-2



图 1-3



图 1-4



图 1-5

三、肉牛的品种

虽然世界上已知的牛的种类达 800 多种，但大致可分为两大类：适应炎热气候的 *Bos indicus* 牛种，及可适应寒冷气候的欧洲典型牛种 *Bos taurus* 牛种。研究表明，*Bos indicus* 牛种的肉质柔嫩程度和稳定性，低于 *Bos taurus* 牛种。

Bos Taurus 肉牛品种，主要有安格斯牛、夏洛来牛、海福特牛、利木赞牛及西门塔尔牛等。结合其不同的肉质特点，通过杂交繁育可产出品质更稳定、更优质的肉牛。

1. 安格斯牛（图 1-1）

原产于英国，无角，为专门化早熟性肉用中型品种，成年公牛体重 700 ~ 1100 千克，成年母牛体重 500 ~ 800 千克；成年公牛体高 140 厘米，成年母牛体高 130 厘米；日增重 1 千克左右，肌肉大理石纹样良好，胴体品质高，出肉多，屠宰率一般为 60% ~ 65%。除了天然无角外，安格斯牛还有许多优点，如毛色纯黑、容易牧养、母牛母性强等。安格斯牛生育能力极强，牧牛者常用它的遗传基因来增加牛肉的柔嫩度。

2. 夏洛来牛（图 1-2）

夏洛来牛原产于法国中西部到东南部的夏洛莱省和涅夫勒地区，是举世闻名的大型肉牛品种，自育成以来就以其生长快、肉量多、体型大、耐粗放而受到国际市场的广泛欢迎，早已输往世界许多国家。该牛最显著的特点是被毛为白色或乳白色，皮肤上常有色斑。

3. 海福特牛（图 1-3）

海福特牛体躯被毛色红，头面及颈、胸、腹、四肢、尾等下部为白色；胸广而深，背腰平直宽广，体躯紧凑，肌肉丰满。有角，19 世纪在美国又育成无角种。具有强健体质、耐粗饲料、耐寒、肉质佳、适应性强等优点。这是一种古老的小型早熟家畜品种，成年公牛重 900 千克以上，成年母牛重 600 千克以上。海福特牛耐劳性强、体力强、性情顺从，常见于用来与奶牛母牛杂交，来产出小牛及奶饲牛肉。它的牛种特点包括母性繁育力 EPD（预期后裔差异）强及母牛存活率高。

4. 利木赞牛（图 1-4）

原产于法国，无角，为大型肉用品种，成年公牛体重为 900 ~ 1200 千克，成年母牛重达 600 ~ 800 千克；成年公牛体高 139 ~ 145 厘米，成年母牛体高 127 ~ 135 厘米，胴体瘦肉率为 80% ~ 85%。胴体中脂肪含量为 10.5%。12 月龄体重达 480 ~ 550 千克，屠宰率一般为 63% ~ 71%。利木赞牛种因其肌肉度佳、生长速度快、出肉率高，被认为是牛种基因遗传中的佼佼者，是牛肉产业中适应能力最佳的欧洲大陆牛种。