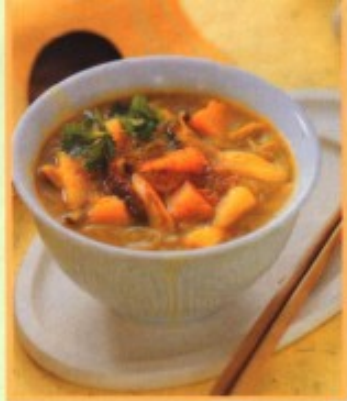


# 百变

Beef noodles and stock

# 牛肉面

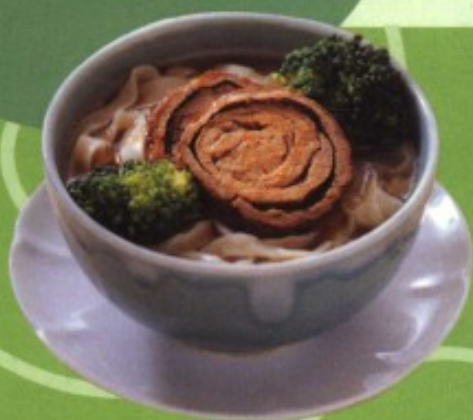
高莉丽 著



# 百变

Beef noodles and stock

# 牛肉面



本书特别收集了30余种中外知名的牛肉面和50种不同口味的鲜美高汤。从选材配料、高汤熬制到料理制作等，分别给予详细的示范说明，并附有各种口味牛肉面的烹调秘诀，彻底解开美味牛肉面的神奇魔法，让您不出家门就能品尝到地道、美味的牛肉面！

ISBN 7-5381-4627-X



9 787538 146271 >

ISBN 7-5381-4627-X

定价：18.00元



数据加载失败，请稍后重试！



数据加载失败，请稍后重试！

百变

Beef noodles and stock

牛肉面

高莉丽 著



辽宁科学技术出版社

· 沈 阳 ·

© 2006, 简体中文版版权归辽宁科学技术出版社所有

本书由中国台湾生活品味文化传播股份有限公司授权辽宁科学技术出版社在中国大陆独家出版中文简体字版本。著作权合同登记号: 06-2005 第 261 号

版权所有·翻印必究

### 图书在版编目 (CIP) 数据

百变牛肉面 / 高莉丽著. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2006.1

ISBN 7-5381-4627-X

I. 百... II. 高... III. 面条—食谱  
IV. TS972.132

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 141019 号

---

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编: 110003)

印刷者: 沈阳天择彩色广告印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 195mm × 210 mm

印 张: 3.5

字 数: 100 千字

印 数: 1~6000

出版时间: 2006 年 1 月第 1 版

印刷时间: 2006 年 1 月第 1 次印刷

责任编辑: 风之舞

封面设计: 袁 舒

版式设计: 于 浪

责任校对: 周 文

---

定 价: 18.00 元

联系电话: 024-23284360

邮购热线: 024-23284502 23284357

E-mail: lkzzb@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn

# 引言

# Preface

## The top beef noodles

**走** 过街头牛肉面店家，扑鼻的香气总令人忍不住驻足徘徊！吃牛肉面一定要先尝汤，特别是香浓的红烧牛肉汤，口感清醇的清炖牛肉汤，最是让人百吃不厌，还有麻辣、沙茶、番茄、咖喱等口味的牛肉面，各种酸甜香辣的高汤和地道美味的家常牛肉面，不断地吸引着大街小巷中的行人。

\* 地道香浓的牛肉面，就在家吃！

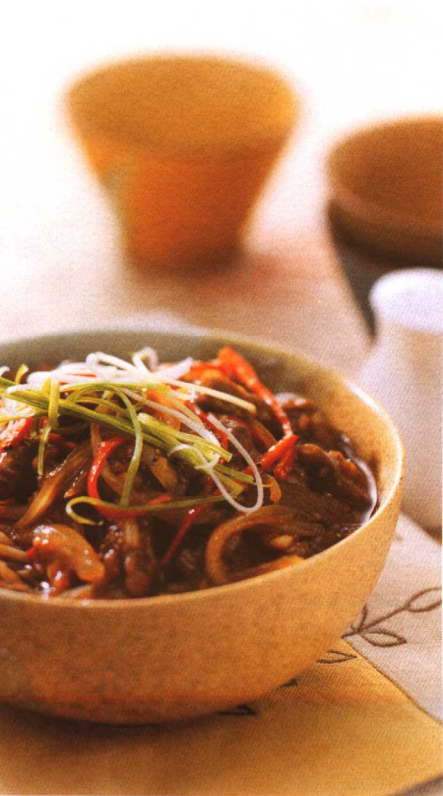
那么多种不同口味的牛肉面，秘诀其实就在那一锅加了各种好料的牛肉汤，只要掌握了这些牛肉高汤的美味配方和烹调处理方法，自己在家就能做出地道好吃的牛肉面了！

但是，自己煮的牛肉为何总是不够软嫩，肉质老硬难以下咽？炖了半天，味道不香又不入味？究竟是选错了牛肉部位，还是用错了烹调方法？这一回我们就来讲解美味牛肉的料理方法，教您善用锅具，掌握基本的牛肉烹饪诀窍，轻轻松松成为牛肉面料理高手！

\* 等一下，别走开哦！

本书特别收集到30余种中外知名的牛肉面和50种不同口味的鲜美高汤，教你在家自己做。从选材配料、高汤熬制到料理制作等等，分别给予示范说明，并附上各种口味牛肉面的烹调秘诀，彻底揭开牛肉面高汤的神奇魔法。

书中还有搭配牛肉面非吃不可的各式冷盘小菜和辣椒酱食谱，当一碗热乎乎的牛肉面端上桌时，浓郁的高汤加上酸菜，淋上辣油，再配上几碟小菜，是不是让您甘愿每一餐都能享受这样的美食呢？走，吃牛肉面去！



# C ONTENTS

## 家常牛肉面

- 牛肉面美味三大要素 6
- 牛肉各部位烹调方法 7
- 牛上脑 / 牛腩 / 牛肋条 / 牛筋 / 牛外脊 / 牛杂
- 细细熬好汤 8

## 【经典牛肉面高汤秘方】

红烧高汤》》	刀削牛肉面 .....	11
	半筋半肉牛肉面 .....	12
	红烧牛杂面 .....	13
	黑椒牛柳汤面 .....	14
	酸辣牛肉汤米粉 .....	15
清炖高汤》》	清炖牛肉面 .....	17
	萝卜海带牛腩面 .....	18
	牛肉汤泡馍 .....	19
麻辣高汤》》	麻辣牛肉面 .....	21
	麻辣臭豆腐粉丝 .....	22
	麻辣云吞面 .....	23
番茄高汤》》	番茄牛肉面 .....	25
沙茶高汤》》	沙茶牛肉汤面 .....	27
药炖高汤》》	药炖牛肉面 .....	29
咖喱高汤》》	咖喱百叶牛肉面 .....	31

## 美味牛肉怎么做

Lesson 1	选对牛肉，用对烹调方法 .....	32
	蒸和炖 / 熬和煲 / 酱和爆	
Lesson 2	善用锅具，快速炖好牛肉汤 .....	35
Lesson 3	炖卤牛肉关键技法和诀窍 .....	36
	示范：红烧牛腩 / 嫩卤牛腱 / 凉拌卤牛筋 / 麻辣卤牛肚	
Lesson 4	筋道面条怎么煮 .....	40
Lesson 5	下面小菜配什么 .....	43





- ◎腌渍小菜 酸菜 / 甜酸萝卜 / 辣白菜 / 腌黄萝卜  
 ◎凉拌小菜 炅黄瓜 / 三色干丝 / 辣椒小鱼干  
 ◎可口卤味 卤汁制作 / 卤蛋 / 卤油豆腐

## 百变高汤，变变变

### 【中式高汤】

大骨高汤》	排骨面	48
	打卤面	49
	三宝羹面	50
鸡高汤》	酸辣鲜虾河粉	51
	鸡丝卧蛋面	52
	拨鱼面	53
葱烧高汤》	葱烧牛肉面	54
	豆签面	55
	丝瓜面线	56
海鲜高汤》	虾腰面	57
	醋椒鱼片面	58
麻油高汤》	麻油鸡面线	59
	麻油豆皮粉丝	60
素高汤》	豆腐粉丝煲	61
	素牛肉面	62
	养生枸杞猪肝面	63

### 【港式高汤】

港式高汤》	海陆双煲米粉	64
-------	--------	----

### 【创意高汤】

水果高汤》	水果梅汁面线	65
-------	--------	----

### 【西式高汤】

鸡高汤》	芦笋奶酪汤面	66
牛高汤》	蔬菜汉堡面	67
鱼高汤》	炸鱼面条	68
奶高汤》	鲜菇海鲜通心面	69
蔬菜高汤》	洋葱牛奶汤面	70

## 异国风味牛肉面

### 韩式

韩式生炒牛肉面	72
韩式冷面	73
韩式牛肉泡菜面	74

### 日式

日式正油牛肉叉烧拉面	75
日式味噌泡菜牛肉拉面	76

### 越式

越式鲜牛河粉	77
--------	----

### 泰式

泰式咖喱南瓜汤牛肉米粉	78
泰式香茅牛尾河粉	79
泰式打抛牛肉米粉汤	80
泰式椰香辣牛肉河粉	81

### 印尼

印尼巴东牛肉面	82
---------	----

### 匈牙利

匈牙利牛肉汤小面饺	83
-----------	----

### 法式

法国红酒牛肉煲面	84
----------	----



# 家常牛肉面

强强强

美味的牛肉在哪里

牛肉面文化精彩绝伦，口味上从台式口味、川味到北方味，面条上从手工刀削、刀切、拉面到机器面条，高汤更是琳琅满目：红烧、清炖、麻辣、咖喱、茄汁等任君挑选，多变的风味及口感令人目不暇接。

到底好吃的牛肉面需要具备哪些基本元素？自己在家煮牛肉面需要准备哪些食材？好喝的高汤在家要怎么熬？就让本书邀请您一起来品尝吧！



## \* 牛肉面美味三大要素：高汤、肉块、面条

**好**吃的牛肉面首先就是高汤，高汤其实是牛肉面的真正精髓，因此入口的第一口汤要醇，不论是红烧还是清炖，汤的味道都要够醇厚，才够鲜美。一般说来，牛肉面的高汤大都以大骨原汤为基础，用老姜、洋葱与事先氽烫过的牛骨、牛杂肉一同炖煮，加入适量米酒引出甘甜滋味，再搭配中药包调味，如此搭配，一碗好喝又营养的牛肉汤就可以上桌了！

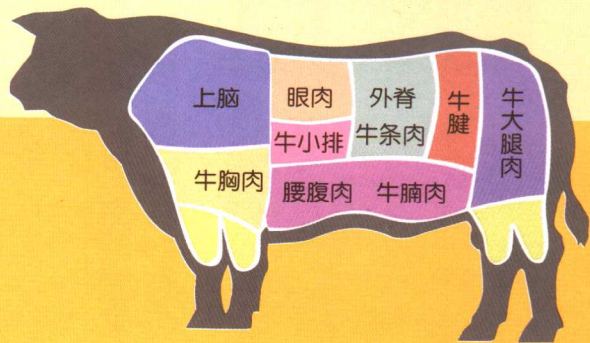
其次，牛肉面要好吃，还要有新鲜牛肉，肉质较甜也嫩，不论肉片或肉块都要保持柔软多汁的口感，具弹性，不能干、柴、滑嫩入口，咬起来嚼劲要好，还要有浓郁的肉汁，重要的是香味不能夺去肉块本身的滋味，而肉腥味也不能盖过香料味，这样的牛肉才堪称美味。

至于好吃的手工面条最大的特色在于：弹性佳、口感香嫩、咬劲十足，最重要的是面要煮得软硬适中，而且要入味，因此选择的面条要耐烫耐煮，不能软烂，否则将口感尽失。



## 五星的牛肉面，美味大公开

使用上等和新鲜的材料，是美味的第一要素。其次，用对部位做出来的牛肉面才能更美味。例如，富油花且肉质细嫩的嫩肩里脊也就是俗称的上脑肉适合烧煮，油花多带筋肉质嫩的牛腩及牛肋条常用于红烧，以及香嫩多汁，适合清炖、切薄片的牛腱等部位，只要能正确选用，就可煮出一锅好味道。



### TOP1 牛上脑肉

**适合烹调方式：**烧煮、油煎或拌炒等。

**牛** 上脑肉是指牛的嫩肩肉，梅花肉片多取自这部位，它的筋多，肉质相当结实，具有很好的咬劲。

### TOP2 牛腩

**适合烹调方式：**牛腩最常被用来做炖卤牛肉、牛肉煲或是咖喱牛肉等料理。

**牛** 腩这部位肉呈椭圆形状，肉块扁平，是牛腰接大腿的部位，又称为腹肉，肉质纤维粗，肉中脂肪少。

### TOP3 牛条肉 / 牛肋条

**适合烹调方式：**牛肋条适合用来炖煮，做清炖或红烧牛肉面，牛肉炖汤，咖喱牛肉或串烧都可以。

**牛** 肋条又称条肉，在牛小排下方，稍带些肉筋，口感较韧。

### TOP4 牛筋

**适合烹调方式：**牛筋很适合拿来炖卤，尤其是做牛筋牛肉面，非常美味，卤后直接吃也很适合。

**牛** 筋口感很硬，需要煮久一点，可以一次多煮些，但牛筋在冷藏后会更硬，所以要煮得够久够烂，切片食用时才会可口。

### TOP5 牛外脊

**适合烹调方式：**在异国牛肉面中常被切成薄片食用，价格较昂贵；用短时间的烹煮方式，烹调时以整块烘烤，煎或炭烤也相当可口。

**外** 脊是由背肉及腰肌肉里的一块软肉，是牛最少运用的肌肉，所以相当嫩，又称为腰内肉，肉质细致，脂肪的含量又低，是牛体中食用价值最高的部位。

### TOP6 牛杂

**适合烹调方式：**内脏类因腥膻味较重，不适合和牛肉一起炖，通常是做牛杂汤较多，要加较多辛香料。

**所** 谓牛杂是指牛的内脏类，即牛心、牛肝、牛舌或是牛腰等，口味较重，料理前最好先腌过，清洗时可用流水冲洗，或使用八角和花椒等辛香料去腥。

# 细细熬好汤

## 为什么自己熬的高汤不鲜美？

**汤**面要好吃，高汤最重要，只要学会了熬煮完美的高汤，那香浓甘醇的浓郁滋味，就会顺着筋道的面条滑进您的嘴里，并在嘴里释放出一股清香，于口中挥之不去，让您感受到幸福的滋味。可是相信很多人都有共同的疑惑，为什么自己熬的高汤味道不够鲜美，汤底不够清澈，煮碎的大骨汤甚至还有一股浑浊、油腻的腥臭味？在此逐一为您解答。



### 疑惑 1 > 为什么高汤不够鲜美？

**熬**高汤的水量应该没过所有食材，以免食材露出汤面和空气接触氧化，容易失去本身的天然香气和鲜味，造成高汤不够美味及鲜醇。而且一开始煮就要加足水量，不要一边煮一边加水，以免锅中温度忽冷忽热的，无法充分熬出食材的养分，导致美味大打折扣。

### 疑惑 2 > 为什么汤底不够清澈？

**熬**制高汤的锅具应选用锅底较厚实的汤锅，才可以让热度平均分散，避免食材粘在锅底，造成汤底不够清澈。熬煮时，一边用细火慢熬，一边要不断捞除汤面上的浮沫，因火力太大易导致汤汁开沸过度，材料过于碎烂并溶入汤里，高汤就会浑浊、不清澈了。

### 疑惑 3 > 为什么大骨汤容易浑浊，带有腥臭味？

**因**为大骨汤骨头较粗，必须长时间熬煮，因此煮出来的高汤颜色多半是白色的，有点浑浊，但不影响高汤滋味的鲜美，如要避免腥臭味，可事先将骨头汆烫去除血水，再用清水充分洗净后用另一锅熬煮，如此做成的高汤才会有腥臭味。

### 疑惑 4 > 为什么汤汁越煮越少，高汤不香不浓？

**因**为熬汤没有盖上锅盖或锅太浅，都会造成水分蒸发太快，汤汁越煮越少，因此熬汤时应选用高度较高、口径较窄的深锅，同时要注意锅盖最好有排气孔或盖上一半，以利热气对流，促进汤汁香浓入味，而不是越煮越少了。

### 疑惑 5 > 为什么熬高汤常用开水开始煮？

**因**骨头一碰到开水可以迅速封住外层蛋白质，骨头里的杂质才不会一直被煮出来，影响高汤的清澈。但若需熬制比较浓稠的鸡高汤时，反而要用冷水开始熬煮鸡骨，味道才会香浓鲜美，但高汤呈白色浓稠状，不甚清澈，因此是否要用冷水熬汤，视使用需要选择。

### 疑惑 6 > 为什么熬好的高汤很容易坏掉？

**高**汤因为熬制时间长，可以一次多熬一些以免造成食材及时间的浪费，但用不完的高汤在放入冰箱保存前，最好以隔水浸泡的方式让它完全冷却，以免温温的放入冷藏室中，反而成了细菌活动的温床，导致高汤酸坏。

## 熬汤一定要用的材料

鲜甜的高汤滋味是怎么来的？哪些材料适合熬高汤？想要熬好一锅高汤，并不是只有材料加水煮开那么简单，从主材料的选择、配料的搭配到熬煮的方式，什么汤该做什么面，用牛骨、鸡骨还是猪骨？不同食材，熬出来的汤汁口感就是不一样，甚至煮汤时间的长短和各种提味增香的诀窍都是必须充分掌握的，因此，只要学会细细熬好汤，一碗好吃的汤面就成功了一大半。让我们一起熬汤去，将高汤的美味全部溶入面碗中。

### 猪骨

**处理步骤：**清洗>先以开水氽烫>取出、洗净>放入开水>慢火细熬

**猪**骨是最常用来熬煮高汤的，一般的猪大骨或是脊髓骨都常用。猪骨含有相当丰富的钙、磷、铁等矿物质，还有相当多的蛋白质，营养相当丰富，熬煮的方法通常是水开后再放入一起熬煮，以维持高汤的清澈。

**高汤口味特色：**口感浑厚，带有一股浓醇香，如果放入少许醋一起熬煮，会将钙质溶出，汤汁成浓稠高汤。

### 牛骨

**处理步骤：**清洗>先以开水氽烫>取出、洗净>放入开水中慢火细熬

**牛**骨购买时要注意时间，还要注意牛大骨呈现微黄色，牛脊髓骨则带些微粉红色。用牛骨熬制高汤一定要注意新鲜度，以免带浓厚的腥味，造成口感不佳。

**高汤口味特色：**牛骨味道较重，通常会多加些葱、姜或辛香料一起熬煮来去腥味，牛骨熬的高汤浓郁厚实。

### 鸡骨

**处理步骤：**清洗>先以开水氽烫>取出、洗净>放入开水中或冷水慢火细熬

**鸡**高汤不论是中式或是西式汤品，都常用来烹调。鸡骨在一般卖鸡肉的摊贩中可购得，讲究一些的，也可以用老母鸡直接熬制，或用老母鸡的骨头也可，用肉鸡为佳。

**高汤口味特色：**因为鸡高汤味道清淡，口味适中，可以和很多食材搭配烹调，所以运用较为广泛。

### 金华火腿

**处理步骤：**清洗>放入开水中>慢火细熬

**所**谓金华火腿和一般西式火腿不同，它是经过腌渍的火腿，具有一种特殊香味，常和猪骨一起用来熬制猪骨高汤，但因为味道相当浓郁，较少搭配牛骨一起使用。

**高汤口味特色：**发酵腌渍的火腿自然散发一股浓郁的味道，只要放1~2块一起熬煮，高汤就会相当浓郁。

### 萝卜

**处理步骤：**清洗>去皮、切块>放入开水>慢火细熬

**萝**卜等都相当适合用来熬煮高汤，主要的功能除了去除肉的腥味，萝卜的鲜甜滋味也会溶入高汤中，让高汤更甜美。另外，像蔬菜高汤，萝卜也是不可缺少的食材。

**高汤口味特色：**萝卜尤其适合和牛肉高汤一起搭配，熬煮至软烂的萝卜不仅入口即化，还溶入牛肉的味道，相当鲜甜可口。

### 洋葱

**处理步骤：**清洗>去皮、切块>放入开水>慢火细熬

**洋**葱的香气相当强烈，还带有些甜味，煮进汤里可以增加整个高汤的香甜，它的营养相当丰富，除了维生素A和维生素C外，矿物质含量也不少，可以说是经济又实惠的食材。

**高汤口味特色：**用洋葱熬制的高汤，带有甜甜的鲜甜味，用洋葱来熬煮西式高汤也相当可口。

# 红烧牛肉汤

熬汤时间  
2小时

**高汤应用：**香味浓郁的红烧高汤，若加入不同的辛香料和酱汁，还可以变出麻辣高汤和酸辣高汤等口味。



## 材料

牛大骨1根，胡萝卜、白萝卜各半根、牛油1块，砂糖1大匙。

## 配料

洋葱半个，葱1根，姜1小段，大蒜头5颗，红辣椒2根，八角4颗，胡椒粒1小匙。

## 调味料

A料：辣豆瓣酱、米酒各2大匙，酱油5大匙。



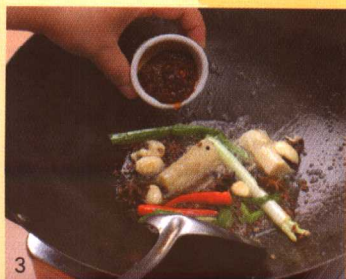
## 做法

1. 牛大骨洗净，以开水氽烫一下，捞出冲净；葱、姜及红辣椒洗净，蒜头拍碎，葱切段，姜切片；洋葱及胡萝卜、白萝卜去皮，洗净后切块。
2. 炒锅内加少许色拉油，放入牛油一起烧热（图1），加入砂糖小火炒至金黄色，加入配料爆香（图2），再加入A料（图3）及1杯水炒至香气溢出，做成红烧汤底。
3. 深锅倒入2000毫升水煮滚，放入牛大骨、胡萝卜、白萝卜块，加入熬好的红烧汤底，小火煮2小时，即成红烧牛肉高汤。

## 熬汤魔法 Q&A

**问：**为什么用牛骨熬汤会出现一股腥臭味？

**答：**因为熬汤必须用小火，如果火太大，会把牛骨髓中的杂质煮出来，溶入汤中造成汤水带着油腻的腥臭味，因此，熬汤前牛骨最好先用开水氽烫，封住血水，再用小火慢慢熬出骨汁的鲜醇风味，高汤也会比较清澈。



红烧

1

# 刀削牛肉面

烹煮时间  
4分钟

香浓指数



## 材料 Ingredients

红烧牛肉高汤 500 毫升，卤牛肉 4~5 块（做法见 P 38），刀削面 75 克，小白菜、葱花适量。

## 做法 Method

刀削面、小白菜分别放入开水煮熟，捞出沥干，放入面碗内，淋入烧热的红烧牛肉汤，放上卤好的牛肉块，撒上葱花即可。

## 爱面族小贴士

**用** 手工制作的刀削面较具有口感，有咬劲，搭配香浓的红烧牛肉汤，十分美味，但烹煮时间比一般面条稍长一点。

红烧

# 2 半筋半肉牛肉面



烹煮时间  
60分钟

香浓指数  
★★★★★

## 爱面族小贴士

辣

豆瓣酱一定要炒香，整体的汤汁香味才会浓郁，但是炒豆瓣酱不能用大火，否则容易烧焦，影响高汤口味。

### 材料 Ingredients

拉面 100克，红烧牛肉汤 1000毫升，带筋牛腱 2块，番茄 1个，小白菜 50克，红辣椒 1根，葱 2根，姜 1小段。

### 卤料 Stew Material

八角 2颗，花椒粒 1小匙，月桂叶 2片。

### 调味料 Seasoning

A料：辣豆瓣酱、米酒各 1大匙。

B料：酱油 3大匙，盐、糖各 1/2大匙。

### 做法 Method

1. 牛腱放入开水中氽烫，捞出冷却后切块；番茄洗净，切块；姜洗净，切片；红辣椒洗净、切末；葱洗净，一半切段、一半切末。
2. 锅内加入 1大匙油烧热，放入姜片、葱段、八角、花椒粒爆香，捞出，加入月桂叶一起放入小布袋中绑好，做成卤包。
3. 锅中倒入 2大匙油烧热，放入番茄和A料的辣豆瓣酱炒香，加入牛腱拌炒至肉变色，淋入米酒，再加入红烧牛肉汤和卤包煮开，转小火炖 20分钟，最后加入B料卤 20分钟，至牛腱软烂。
4. 小白菜洗净，入开水氽烫一下，捞出；拉面放入开水中煮熟后捞起，沥干，放入碗中，加上小白菜和卤好的牛肉块，倒入高汤，撒上葱末、辣椒末即可。



红烧

3

# 红烧牛杂面



烹煮时间  
65分钟

香浓指数  
☆☆☆

## 爱面族小贴士

**拌** 炒糖色时要用小火慢慢炒，过热的温度容易将糖炒焦，出现焦糖的苦味。

## 材料 Ingredients

细拉面 100 克，红烧牛肉汤 1000 毫升，牛杂 200 克，胡萝卜 50 克，香菜、蒜苗各适量，大蒜 3 颗，葱 1 根，姜 1 小块。

## 调味料 Seasoning

A 料：甜面酱、辣豆瓣酱各 1 大匙，酱油 2 大匙，糖 1 小匙。

B 料：鸡精、胡椒粉各 1/4 小匙。

## 做法 Method

1. 牛杂洗净，入开水氽烫，捞出切块；胡萝卜去皮切块；香菜洗净，大蒜拍碎；蒜苗洗净，切丝备用。
2. 锅中倒入 2 大匙油烧热，放入 A 料中的糖炒至金黄色，加入大蒜爆香，再加入甜面酱、辣豆瓣酱炒香，最后加入烫好的牛杂、胡萝卜块及红烧牛肉汤，煮约 60 分钟，加入 B 料调味即可。
3. 拉面放入开水煮熟后捞起，放入碗中，放上牛杂、胡萝卜块，淋上牛肉汤，撒上蒜苗丝和香菜即可。