



主编 张仁庆

美味牛肉

MEIWEI NIUROU



河北科学技术出版社

美味

牛肉

MEIWEI NIUROU



主编 张仁庆

河北科学技术出版社

内 容 提 要

本书详细介绍了 100 余例以牛肉为主要原料的菜肴的选料、配料及烹调方法,配有彩色图片 100 余幅。书中所述菜例既有我国传统美食,又有全国各地烹调大师的创新菜。适合于烹饪工作者、烹饪专业在校生及烹饪爱好者阅读。

图书在版编目(CIP)数据

美味牛肉/张仁庆,曾庆富主编. —石家庄:河北科学技术出版社,2004

ISBN 7-5375-3027-0

I. 美... I. ①张... ②曾... II. 牛肉 - 菜谱
IV. TS972.125

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 084762 号

美味牛肉

主编 张仁庆

出版发行 河北科学技术出版社
地 址 石家庄市和平西路新文里 8 号(邮编:050071)
印 刷 河北新华印刷二厂
经 销 新华书店
开 本 850×1168 1/32
印 张 3.5
字 数 80000
版 次 2004 年 10 月第 1 版
2004 年 10 月第 1 次印刷
印 数 4000
定 价 18.00 元

<http://www.hkpress.com.cn>



中国厨圣——彭祖



本书主编张仁庆及其主编的图书、录像带和得到的部分荣誉

《美味牛肉》编委会

(排名不分先后)

邵军琰	魏巍	白国辉	李涛	赵建国	李刚
周龙金	谭绍军	宋伟	田胜	黄广银	李红才
何正军	李建成	张勇	马凌峰	杨正明	陈以同
王晓军	曾爱斌	何建兵	乔书田	白旭	王西让
徐荣会	沙长青	王伟兵	赵建宏	张东	贾兴旺
刘刚	郭井春	欧成荣	毛煜敏	莫芳	曾庆富
魏阮生	赵庆华	金英	董晓明	柳朋兴	周舍颖
韩勇健	张世欣	王海威	林祖德	王树长	李庆伟
王朝忠	文逸民	孙晓春			

目 录 MULU

一、牛 的 常 识 及 牛 肉 食 用 方 法

1. 牛的分类 (1)
2. 牛肉的营养成分 (2)
3. 牛肉的食用方法 (3)

二、牛 肉 菜 谱

1. 牛肉夹馍 (5)
2. 鲍汁菊花牛鞭 (6)
3. 沙嗲牛肉 (7)
4. 鲍汁酿馅牛尾 (8)
5. 五香牛肉 (9)
6. 鲍汁牛头鲍 (10)
7. 蟹黄明筋 (11)
8. 草原龙阳 (12)
9. 酱香三样 (13)
10. 酸辣牛肉爽 (14)
11. 红花牛鞭菊 (15)
12. 花菇牛排 (16)
13. 红汁牛肉 (17)
14. 杏干牛肉 (18)
15. 干香金丝牛肉卷 (19)
16. 兰花笔翅扒牛腩 (20)





17. 豉香牛扒 (21)
18. 水果乳牛排 (22)
19. 山塘耕牛图 (23)
20. 芭蕉扣牛舌 (24)
21. 百花牛舌扣八珍 (25)
22. 菊花牛舌 (26)
23. 牛肉水煎包 (27)
24. 镶莲八宝糟秦牛 (28)
25. 龙眼扒牛脊髓 (29)
26. 龙眼乳扇卷 (30)
27. 秦牛卧金丝 (31)
28. 牛尾盘鲍 (32)
29. 三元牛头 (33)
30. 棋子鞭花 (34)
31. 酥香美国牛肋条 (35)
32. 网烧牛肋骨 (36)
33. 干烧美国牛仔骨 (36)
34. 土耳其肥牛 (37)
35. 香烤美国牛肋骨 (38)
36. 瑞士牛排 (39)
37. 麦香牛头 (39)
38. 鞭花牛舌 (40)
39. 金蟾鞭花 (41)
40. 红烧牛头 (42)
41. 黄焖牛头方 (43)
42. 腐乳汁螺旋牛头 (44)
43. 藏式烤牛吧 (45)
44. 红扒牛鞭 (46)
45. 红烧牛蹄 (47)
46. 涌金牛排 (48)

47. 龙舟牛尾 (49)
48. 秦牛扣八宝 (50)
49. 同盛玉品明筋 (51)
50. 金汤龙筋 (52)
51. 牛里配芥 (53)
52. 水煮牛肉 (54)
53. 金钱牛顶 (55)
54. 凉拌牛肉 (56)
55. 凉瓜牛柳 (57)
56. 香辣牛肉 (58)
57. 滑炒二牛丝 (59)
58. 葱烧鞭花 (60)
59. 发菜牛髓羹 (61)
60. 五香牛肉 (62)
61. 酱肋条 (63)
62. 卤制蹄筋 (64)
63. 五香盐水百叶 (65)
64. 五香牛肉 (66)
65. 红烧蹄筋 (67)
66. 双味百叶 (68)
67. 青稞牛粒盏 (69)
68. 牛肉米线 (70)
69. 麻辣牛杂 (71)
70. 菠萝金钱牛 (72)
71. 沙茶烤牛肉片 (73)
72. 蚝油牛肉串 (74)
73. 铁板牛肉 (75)
74. 沙茶牛肉片 (76)
75. 虫草牛尾 (77)
76. 芝麻牛尾 (78)





77. 沙锅牛尾 (79)

78. 扣牛尾 (80)

79. 蟹黄牛尾 (81)

80. 红烧牛尾 (82)

81. 铁板牛尾 (83)

82. 枸杞牛尾 (84)

83. 菜胆牛尾 (85)

84. 脆皮牛尾 (86)

85. 百花牛尾 (87)

86. 芥菜牛掌 (88)

87. 扣牛掌 (89)

88. 竹排牛掌 (90)

89. 蒜薹牛掌 (91)

90. 栗子牛掌 (92)

91. 百花牛掌 (93)

92. 明珠牛掌 (94)

93. 红焖牛掌 (95)

94. 沙锅牛掌 (96)

95. 酿牛脚 (97)

96. 烧牛掌筋 (98)

97. 枸杞牛鞭汤 (99)

98. 五彩牛肚丝 (100)

99. 咸菜牛肚片 (101)

100. 爆炒牛肚 (102)

101. 拌牛百叶 (103)

102. 养生酱牛肉 (104)



一、牛

的常识及牛肉食用方法

牛是中国劳动人民驯养最早、食用量较大的食草动物。牛为脊椎动物门哺乳纲偶蹄目牛科动物的统称。共有形态为体强大；雄性有角，雌性多数亦有角；趾端有蹄；上颌无门齿，胃分四室，草食反刍，二次消化，肉质干净。体重有数百公斤至千余公斤不等。有乳用、劳役用、肉用和兼用等种。我国除牧区外，原无肉牛饲养，食用者主要为淘汰退役牛，包括牛属的黄牛、牦牛和水属的水牛。20世纪后期肉牛饲养有所开拓和发展，建立起许多肉牛养殖场和奶牛养殖场。

1. 牛的分类

我国3种牛的肉质不同，牦牛肉为最好，黄牛肉次之，水牛肉最次。

(1) 牦牛 (*poephagus grunniens*，又称豪牛、猪声牛、牦、猫牛、藏语称“踵”)，主要分布于青藏高原及西南一些地方。我国所产者占世界总数的90%左右。其肌肉组织较致密，色紫红，肉用牛肌间脂肪沉积较多，柔嫩香醇，风味很好。20世纪80年代以来组织活牛出口，受到欢迎。

(2) 黄牛 (*bos taurus domestica*，又称畜牛、北牛)，主要分布于淮河流域及其以北地区，因体形和性能上的差异，分为蒙古牛、华北牛和华南牛三大类。其中，较著名品种有秦川牛、南阳牛、鲁西黄牛、延边黄牛、晋南牛等。一般体格高大结实，肌肉纤维较细，组织较紧密，色深红近紫红，肌间脂肪分布均匀，肉质细嫩芳香，经酱卤冷却后，收缩成较硬实的团块，可用刀切成如纸样的薄片。近年已开始菜牛饲养，肉质

将得到进一步提高。

(3) 水牛 (*Bubalus bubalus*, 又称无、南牛、黑牡丹、乌犍、吴牛、沉牛、周留、青牛), 主要分布于长江流域及其以南水稻产区。躯体粗壮, 役力强, 肌肉发达, 但纤维粗, 组织不紧密, 色暗红或暗紫, 脂肪含量少。卤煮冷却后不易收缩成块, 切时易松散。食用时虽具鲜香却稍含膻臊, 风味品质较差。人们认为, 这与淘汰老残牛供食有关, 寄希望于发展水牛的饲养, 以获得优质水牛肉。

2. 牛肉的营养成分

牛肉各个部位的营养成分含量变化较大; 不同的牛, 其营养成分也不尽相同。以普通黄牛肥瘦牛肉为例, 每百克含水分68.1克、蛋白质18.1克、脂肪13.4克、维生素A 9微克、硫胺素0.03克、核黄素0.11毫克、尼克酸7.4毫克、维生素E 0.22毫克、钾211毫克、钠57.4毫克、钙8毫克、镁25毫克、铁3.2毫克、锰0.03毫克、锌3.69毫克、铜0.13毫克、磷143毫克、硒19.81微克; 胆固醇瘦者79毫克, 肥者202毫克。以同龄牛相比, 牦牛肉的水分与蛋白质含量高, 脂肪含量低, 比一般牛肉水分高2.5%~3.8%, 蛋白质高4%~10%, 硫胺素多, 核黄素少, 铁含量高50%~80%。与成年牛相比, 小牛肉则具有脂肪少、蛋白质含量高及纤维细嫩等特点。

食药同源, 中医认为牛肉一般味甘, 性平, 入脾、胃经, 有补脾胃、益气血、强筋骨的功效。可以治虚损羸弱、消渴、脾弱不运、痞积、水肿、腰膝酸软等症。其中, 黄牛、牦牛性温, 补气, 与绵黄芪同功; 水牛性冷, 能安胎补血。《医林纂要》概括谓: “牛肉味甘, 专补脾土。脾胃者, 后天气血之本, 补此则无不补矣。”又据《韩氏医通》所载之“霞天膏”, 是用净牛肉多次炖煮成膏, 冲服可以治“中风偏废, 口眼歪斜, 痰涎壅

塞，五脏六腑留疾宿饮，癖块，手足皮肤中痰核”等症状。20世纪90年代，现代医学报道食用牛肉有预防消化系统肿瘤（即癖块之类）的作用。

3. 牛肉的食用方法

（1）食用牛肉时，以新鲜、适量为好，即使冷冻也不宜过久，取食时解冻又不宜过快，烹制后应一二次吃完。因陈旧后的牛肉易生成丙醛，是强致癌物。此外，牛肉变质后，千万不可食用。

（2）按照信仰伊斯兰教者的习惯，牛身不可食用的部位与羊不可食用的部位相同。

① 两腮：即牛口腔内两侧的草芽肉；

② 两门：即牛的肛门、水门（小便器官）；

③ 耳：即牛耳；

④ 脊：即牛脊髓；

⑤ 臊：即牛腰臊；

⑥ 脑：即牛脑；

⑦ 肉枣：指牛脖颈两侧的肉枣各1块，哈力巴上各1块，下梢两侧各1块，后腿腱子两侧各1块。

（3）牛的特殊部位的应用

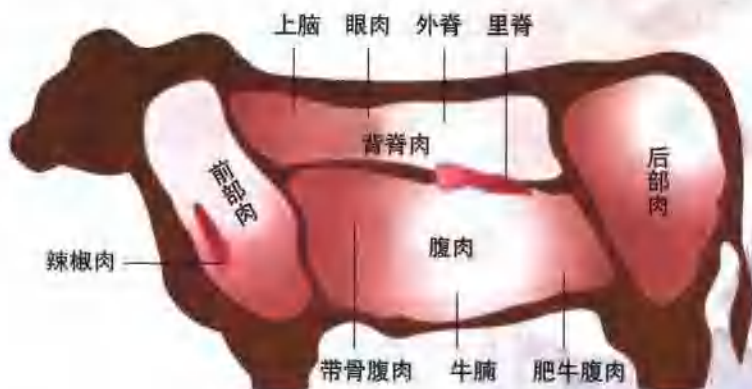
① 牛头，古代作为祭祀时的用品，也用于烹制菜肴。牛头刮洗干净，用火燎去毛茬，清水泡至去净血水，可整个人烹也可拆骨应用，生拆、熟拆均可，视菜品的需要而定。常见的菜肴如：北京的“三元烧牛头”，天津的“酱牛头肉”，四川的“烧牛头方”，淮扬的“云腿扒牛头”等等。

② 牛尾，多为鲜用。刮或燎净毛及皮上黑肤，按骨节剁成段，用清水泡洗干净，入沸水锅中煮透，清除余毛，再用清水泡洗，控净水分即可使用，牛尾仅皮包骨，肌肉极少。尾椎骨节节套接，不易啃净，所以烹制时力求熟烂，易于食用。

③ 牛鞭，一般为干制品，使用前需要发制，可煮发或蒸发。通常取牛鞭洗净，撕去外皮，顺着对剖两条，沸水烫过，置于盆内后加葱、姜、酒和清水，上笼蒸4小时左右；或者放入锅中加水与姜、葱、酒煮至熟透（手指能掐动），取出洗净使用。

④ 牛蹄筋，通常为干制品，使用时需要发制，也可以新鲜使用。干制蹄筋一般用水发，将干蹄筋洗净，放入盆中，加热水浸泡24小时，取出控水。将锅置火上，放入蹄筋和水，上扣一盘，待水烧开后，用微火煮30分钟左右，将火封严，锅置火上不动，焖泡10小时左右，至能掐动时捞出，清水洗净，即可使用。

⑤ 牛掌，供食用的部分即牛掌部的韧带，系由胶原纤维为主构成的胶原组织，与蹄筋同一性质。牛掌间的胶原组织具有特殊异味，须注意矫除，一般制法是将牛掌放入清水锅中加入葱、姜旺火烧开，撇去浮沫后，改用微火煮至八成熟，捞出拆骨改刀后用清水浸泡备用。



前部肉：脖肉 肩肉 辣椒肉 胸肉 腹肉
后部肉：臀肉 米龙 黄瓜条 和尚头 牛腱（金钱腱）

二、牛肉菜谱



© 江苏南京周龙金制作

1 牛肉夹馍

原料：牛肉、青红椒、小馒头。

调料：盐、味精、酱油、料酒、淀粉、鸡蛋。

制法：将牛肉洗净切成片，用盐、味精、鸡蛋清、淀粉上浆后，放入油锅中滑散，青红椒洗净去子切成象眼片，和滑散的牛肉一起放入锅中爆炒成熟，小馒头从中间切开一刀呈开口状，放入油锅中炸成金黄色，捞出，摆在盘子四周即可。

特点：构思新颖，口感鲜嫩。



© 新疆克拉玛依部队军灶制作

2 鲍汁菊花牛鞭

原料：牛鞭。

调料：葱油、鸡油、鸡粉、鲍汁等。

制法：将鲜牛鞭去异味，改成菊花花刀，用碱水浸泡30分钟，再用凉水冲洗浸泡30分钟后取出。炒锅置火上，加少许油，放入料酒炆锅，下鲍汁煨透鞭花，入味后勾芡，淋明油盛入刻有龙头、尾的盘内即可。

特点：刀工精细，鲍汁味浓。

3 沙嗲牛肉

原料：牛肉。

调料：料酒、盐、味精、沙嗲酱、葱姜片、白糖、酱油。

制法：将牛肉洗净，切成2厘米见方的块，放入盘中用料酒、盐、味精、葱姜片、白糖、酱油拌匀，腌渍30分钟入味，取出，串在烤叉上放在炉火上烤制成熟，上桌时带沙嗲酱蘸食即可。

特点：口味浓醇，色泽红亮。



4 鲍汁酿馅牛尾

原料：牛尾、鱼茸、香菜。

调料：红辣椒、盐、味精、鲍汁、淀粉、色拉油。

制法：将牛尾洗净切成段，放入锅中炖至七成熟后取出，剔去骨头，把调制好的鱼茸酿在牛尾中，上屉蒸至成熟，取出摆在盘中，浇上调好的鲍汁即可。

特点：构思新颖，营养丰富。

◎ 北京白国军制作

