



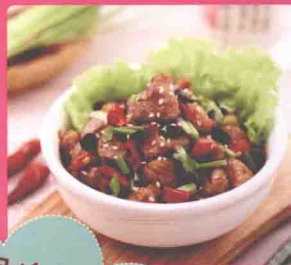
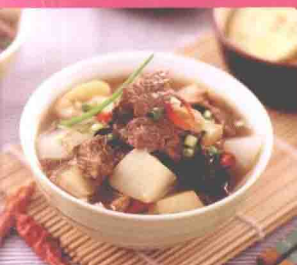
贺师傅

幸福厨房

全国首创
傻瓜式
菜谱书

我最爱吃的牛羊肉

贺师傅教你严选食材做好菜 广受欢迎的各种食材料理



加贝◎著

不用换算克数
大勺小勺调味做菜



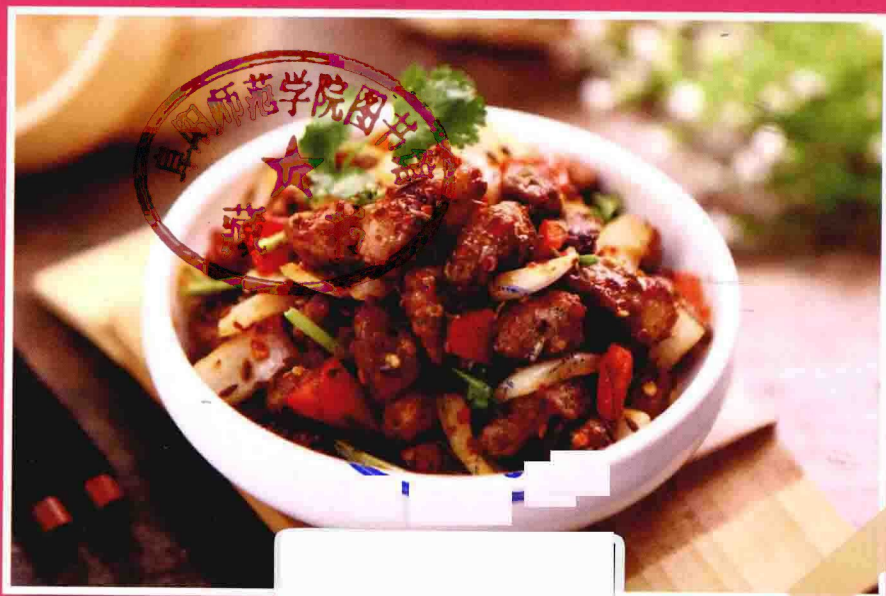
译林出版社



我最爱吃的牛羊肉



贺师傅教你严选食材做好菜 广受欢迎的各种食材料理



加 贝 ◎ 著

图书在版编目(CIP)数据

我最爱吃的牛羊肉 / 加贝著. — 南京: 译林出版社, 2015.4

(贺师傅幸福厨房系列)

ISBN 978-7-5447-5385-2

I. ①我… II. ①加… III. ①牛肉-荤菜-菜谱②羊肉-荤菜-菜谱

IV. ①TS972.125

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 054499 号

书 名 我最爱吃的牛羊肉

作 者 加 贝

责任编辑 王振华

特约编辑 梁永雪

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司

译林出版社

出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009

电子信箱 yilin@yilin.com

出版社网址 <http://www.yilin.com>

印 刷 北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本 710×1000毫米 1/16

印 张 8

字 数 28.5千字

版 次 2015年4月第1版 2015年4月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5447-5385-2

定 价 25.00元

译林版图书若有印装错误可向承印厂调换

目录



- 01 牛各部位肉的不同烹调方法
- 02 羊各部位肉的不同烹调方法
- 03 牛羊肉料理的独门诀窍

牛肉的百变风味

- 06 蚝油牛肉
- 08 芥蓝扒牛柳
- 10 野山椒炒牛肉
- 12 杭椒牛柳
- 14 豆豉苦瓜炒牛肉
- 16 黑椒牛柳炒意面
- 18 洋葱炒牛柳
- 20 小炒牛肉
- 22 水煮牛肉
- 24 辣酱焖牛肉
- 26 牛肉炒河粉
- 28 大酥牛肉
- 30 咖喱牛肉
- 32 竹笋烧牛肉
- 34 白萝卜焖牛腩
- 36 土豆牛肉
- 38 酸汤肥牛
- 40 卤牛腩
- 42 香卤牛蹄筋
- 44 卤金钱肚
- 46 胡萝卜烧牛尾
- 48 南瓜炖牛肉
- 50 杏鲍菇烧牛肉
- 52 西红柿黄焖牛肉
- 54 砂锅酸菜牛肉
- 56 风味酱牛肉
- 58 红酒牛排
- 60 焗烤牛排
- 62 香辣牛肉干
- 64 党参牛肉汤
- 66 西湖牛肉羹

CONTENTS



- 68 浓香牛肉酱
- 70 西红柿牛腩饭
- 72 酸菜牛肉面
- 74 滑蛋牛肉饭
- 76 西红柿牛肉面
- 78 洋葱牛肉包

- 100 葱爆羊肉
- 102 香烤小羊排
- 104 白萝卜羊排锅
- 106 生姜羊肉汤

羊肉的花样吃法

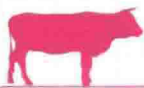
- 82 炖羊肉
- 84 孜然羊肉
- 86 红焖羊肉
- 88 炖羊脊骨
- 90 蒜爆羊肉
- 92 白切羊肉
- 94 豆豉马蹄羊肉
- 96 沙茶羊肉
- 98 豆豉香葱羊肉

- 108 羊肉泡馍
- 110 烤羊肉串
- 112 羊肉丸子汤
- 114 牙签羊肉
- 116 台湾羊肉炉
- 118 羊肉胡萝卜饺子
- 120 羊肉手抓饭
- 122 羊肉烩面

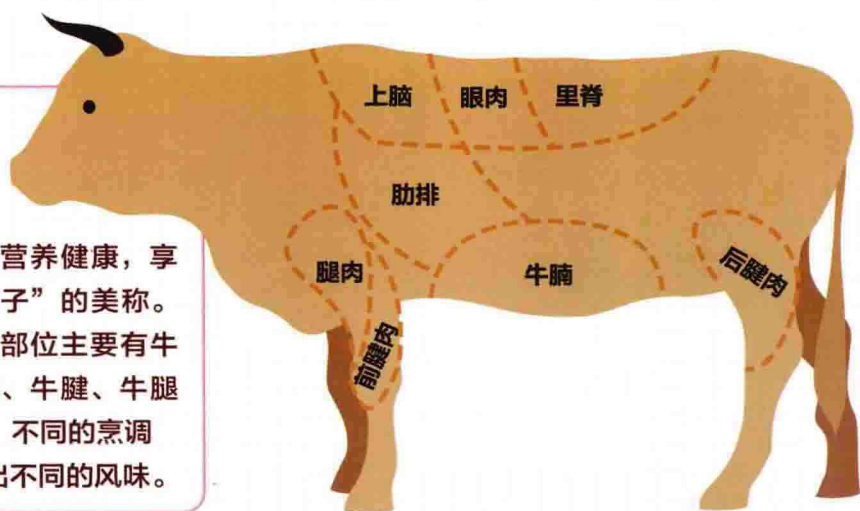
酸汤肥牛



牛各部位肉的不同烹调方法



牛肉富含蛋白质，而脂肪含量低，味道鲜美，营养健康，享有“肉中骄子”的美称。常供食用的部位主要有牛里脊、牛腩、牛腱、牛腿肉等 13 种，不同的烹调方法，可做出不同的风味。



牛里脊



切割自牛背部的瘦肉，肉质软嫩，可烘烤、煎或炭烤，也可滑炒、滑熘、软炸等。常用来代替菲力，制成牛排。

牛肋肉



是牛肋骨部位的肉，瘦肉较多，脂肪较少，适合红烧或者炖汤，也可以烤制，味道鲜美，营养丰富。

牛眼肉



指在肋排之下，沿着脊骨所附着的肉块。牛眼肉细腻柔软，脂肪含量高，口感香甜多汁，常用来烘烤、煎炸或者炭烤。

牛 腩



即牛腹部及靠近牛肋处的肌肉，适合红烧、焖炖、煲汤等。烹饪时放入山楂、橘皮或者茶叶，肉质细嫩、易烂。

牛 腱



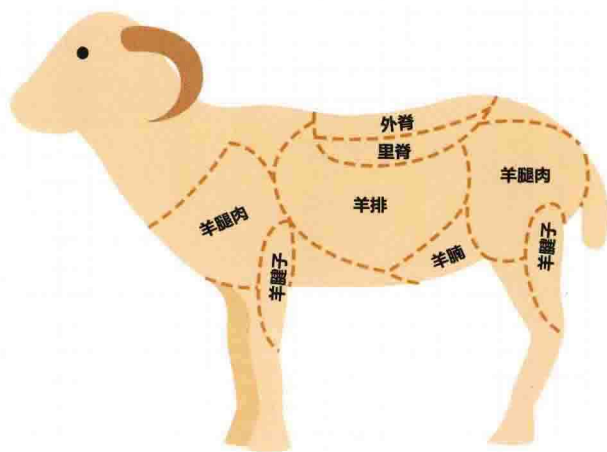
指牛腿部的肉，分为前腱、后腱等 5 部分，呈长圆柱形状，肉质细腻，最适合酱卤，也可焖炖、红烧、煲汤、凉拌等。

牛蹄筋



指附在牛蹄骨上的韧带，口感淡嫩不腻，质地犹如海参，常见的吃法有煮、烧、烩、卤、干拌，滑爽酥香、味鲜口利。

羊各部位肉的不同烹调方法



羊肉鲜嫩美味，营养丰富，既能御风寒，又可补身体，最适宜于冬季食用，故被称为“冬令补品”，深受人们欢迎。羊肉可食部分为肩部、背部和腿部等，口感各有不同。

羊里脊



包括里脊和外脊，位于脊骨的两侧，肉质细嫩，适合涮、烤、煎、爆、炒、炸、熘等，软嫩爽口。

羊排骨



包括脊骨在内的两侧肋骨，适宜于炖、焖、炸、烤、红烧、制汤等，味道鲜香。

羊脊骨



即羊的脊梁骨，含有大量骨髓，软滑香嫩，适合红烧、煲汤、焖炖，对肾虚、腰痛、耳聋等有一定食疗功效。

羊腩



位于肋肉下面腹部处的肉，肉质肥多瘦少，无筋络，适合烧烤、焖炖、酱等。

羊腿肉



包括前后腿，可烧烤、卤酱、蒸等，因其易附着脂肪，又含有饱和脂肪酸，故常作为食疗食材。

羊蹄



即羊的四足，含有丰富的胶原蛋白，可红烧、香卤、酱焖、煲汤等，鲜香可口，有强筋壮骨之功效，老少皆宜。

牛羊肉料理的独门诀窍



牛肉料理的独门诀窍

之一：巧切牛肉

牛肉的纤维组织较粗，结缔组织又较密实，所以先捶打、拍松牛肉，再逆着纹路横切，可以破坏牛肉纤维，吃起来更软嫩。



之二：巧煮牛肉



炖煮牛肉时，为使其口感滑嫩鲜美，可以采取以下方法：

1. 肉块可切得稍大一些，以减少肉中芳香物质的溶解。
2. 炖煮前用酱油、料酒、白糖、蛋液、水淀粉和小苏打等腌制15分钟，加生油封面，浸渍1~2小时，油分子渗入肉中，炒制时可破坏粗纤维，使牛肉滑嫩可口。
3. 炖煮时，放一点儿冰糖或少量包好的茶叶，可使牛肉很快酥烂，且肉味鲜美。
4. 将姜汁拌入切好的牛肉中，放置1小时后烹调，可使肉鲜嫩可口，香味浓郁。



羊肉料理的独门诀窍

之一：去膜



羊肉中有很多膜，切丝之前应先将其剔除，否则炒熟后肉膜硬，吃起来难以下咽。

之二：去膻



羊肉膻腥味比较重，烹制前一定要事先去除，主要方法有：

1. 煮制时放数个山楂、萝卜、绿豆、橘皮、核桃或红枣，均可有效去除膻味；
2. 与料酒、米醋或红茶水等同煮也可去腥；
3. 炒制时放一些葱、姜、孜然、咖喱粉等佐料可以去除膻味。
4. 与包好碾碎的丁香、砂仁、豆蔻、紫苏等同煮，不但可去膻，还可使羊肉具有独特风味。



牛肉的

百变风味

杭椒牛柳、水煮牛肉、酸汤肥牛、红酒牛排……

不同的烹调方式，百变的牛肉风味，

给你带来一场火辣暖心的牛肉盛宴！

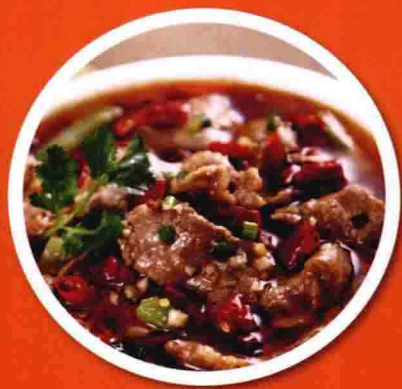
酸汤肥牛





将牛肉逆纹切成薄片，
加腌料腌制，再用热油浇淋，
泡熟，这样牛肉就会
滑嫩好吃了。

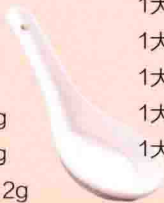
水煮牛肉



• 书中计量单位换算



1小勺盐≈3g
1小勺糖≈2g
1小勺淀粉≈1g
1小勺香油≈2g
1小勺酵母粉≈2g



1大勺淀粉≈5g
1大勺酱油≈8g
1大勺醋≈6g
1大勺蚝油≈14g
1大勺料酒≈6g



1大勺标准 (平勺)



1碗标准



1碗水≈250ml
1碗面粉≈150g

蚝油牛肉

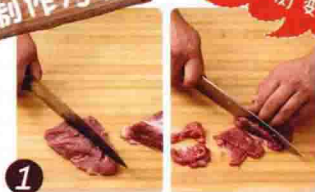
材料：牛里脊2块、红椒1个、青椒2个、姜6片、葱4段、蒜5瓣

调料：生抽2大勺、干淀粉2大勺、蚝油2大勺、水淀粉3大勺、油5大勺、料酒2大勺、香油1小勺

制作方法

先拍松再
逆着纹路切可防
止牛肉变韧

去籽是为
了不影响口感



1 牛里脊用刀背拍松，再逆着纹路切成薄片。



2 在切好的牛肉片中加入1大勺生抽、2大勺干淀粉拌匀，腌制15分钟。



3 红椒、青椒均洗净、去籽，切块，备用。



4 将蚝油、水淀粉和1大勺生抽倒入碗中，搅拌均匀，调成芡汁。



5 炒锅中倒入3大勺油，待烧热后，下入腌好的牛肉片，翻炒至九成熟后盛出。



6 然后再加2大勺油，下入姜、葱、蒜爆香，香味飘出后放入牛肉片。



7 放入切好的青红椒，倒入2大勺料酒，继续翻炒约30秒。



8 接着倒入调好的芡汁勾芡，继续翻炒约30秒。



9 最后，转大火，迅速淋入香油，翻炒均匀后盛出即可。

蚝油富含多种氨基酸及微量元素，
特别是其含有的牛磺酸能增强人体免疫力，起到强身健体的作用。
蚝油与有“肉中骄子”之称的牛肉搭配，
能使牛肉更加鲜美，同时有健脾养胃的功效。



⊕ 20分钟 ⊕ 中級 ⊕ 4人

芥蓝扒牛柳

材料：牛里脊肉2块、芥蓝10根、葱4小段、鲜姜4片、蒜5瓣

调料：水淀粉4大勺、料酒2大勺、生抽3大勺、胡椒粉1小勺、白糖1小勺、盐1小勺、油6大勺、孜然粉1小勺

制作方法



1

牛里脊肉洗净，用刀切成薄片后，再用刀背捶打，使其断筋，变得更薄。



2

调入水淀粉、料酒、生抽、胡椒粉、白糖、盐，与牛肉片一起腌制15分钟。



3

腌好的牛肉片加入3大勺油，确保每一片牛肉都能裹上油。



4

芥蓝洗净，切去根部老皮，斜切成段，放入沸水中焯烫30秒后迅速捞出。



5

捞出后的芥蓝置于凉水中浸泡，凉透后捞出，并洗净水分。



6

炒锅内放入3大勺油，烧热后放入葱段、鲜姜片以及蒜瓣煸香。



7

倒入腌制好的牛肉片，用大火翻炒约2分钟至肉变色。



8

加入冷却后的芥蓝，大火翻炒均匀。



9

调入生抽和孜然粉，快炒30秒，拌炒均匀后关火盛出。

“

芥蓝含有丰富的叶绿素，可以保护肝脏，并帮助肝脏排除毒素。其所含的镁、钙、磷等元素可促进骨骼修复和生长，而维生素K则可以增强成骨细胞活性，帮助人体将吸收的钙更好地利用到骨骼上。”

野山椒炒牛肉

材料：牛里脊肉2块、青椒2个、红椒1个、香菜8根、野山椒12个、姜丝1大勺、蒜4瓣

调料：白糖1小勺、盐2小勺、淀粉1大勺、料酒2大勺、生抽3大勺、油5大勺



⌚ 20分钟 🍳 初级 🍴 4人



野山椒炒牛肉怎样做才更入味？

牛肉要横切以及用刀背捶打，并腌制至少15分钟，以确保各种材料充分融合。烹制过程中要用大火爆炒，一来可防止牛肉炒得过老，二来可以让各种材料的味道更好地融合，让整道菜更入味。



制作方法

牛肉横切，
并用刀背捶打断筋，
可使口感更软。

1

牛里脊肉洗净，切成片，放入碗中。

2

加入白糖、盐、淀粉、料酒、生抽一起调匀，与牛肉片一起腌制15分钟。

3

青椒、红椒洗净、去籽，切成丝，备用。

4

香菜洗净，切段；野山椒切段，备用。

5

炒锅中倒入3大勺油，大火烧热后，倒入腌制好的牛肉片，翻炒变色后盛出。

6

锅中倒2大勺油，放入姜丝、蒜瓣爆香，姜丝、蒜瓣微黄后，再放入青、红椒，炒至表皮发白。

7

然后加入盐，继续翻炒约2分钟。

8

倒入牛肉片、野山椒，大火翻炒约30秒。

9

最后，加入香菜段翻炒几下，即可盛出。

杭椒牛柳

材料：牛里脊肉1块、杭椒10根、红辣椒2根、葱1小段、姜1小块、蒜2瓣

腌料：黑胡椒粉0.5小勺、盐0.5小勺、料酒1大勺、淀粉1小勺、油1小勺

调料：油3大勺、生抽1小勺、老抽1小勺、白糖1小勺、黑胡椒粉0.5小勺

制作方法



1 牛里脊肉洗净，逆着纹理切成0.5cm厚的片状。



2 用刀背捶打肉片，使牛肉纤维松散。



3 再顺着肉的纹理切成均匀的条状，放入碗中。



4 牛肉片中加入腌料，抓匀，腌制20分钟。



5 杭椒、红辣椒洗净，斜切成段；葱、姜洗净，切丝；蒜去皮，切片。



6 炒锅倒入2大勺油，烧至油略微冒烟，倒入腌好的牛肉片，中火炒至变色，盛出。



7 另加1大勺油，大火烧热，下入蒜片、葱姜丝，大火炒出香味。



8 然后加入杭椒、红辣椒，加生抽、老抽，再倒入炒好的牛肉片，大火翻炒均匀。



9 最后，加白糖、黑胡椒粉炒匀，爽口的杭椒牛柳即可出锅。