

家庭牛肉食谱

刘涛 陈长安 编著



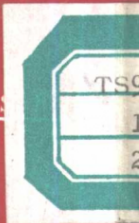
中国商业出版社



责任编辑 黄琳
摄影 田敬

ISBN 7-5044-0566-3/T 3

定价: 3.20 元



家庭牛肉食谱

刘 涛 陈长安

中国商业出版社

家庭牛肉食谱
刘涛 陈长安

•
中国商业出版社出版
新华书店总店科技发行所经销
北京商学院印刷厂印刷

•
787×1092毫米 32开 6.25印张 彩插4面 138千字
1990年10月第1版 1990年10月第1次印刷
印数：1—15000册 定价：3.20元
IS BN7—5044—0566—3/TS·89

内 容 提 要

本书是一本系统介绍牛肉吃法的食谱，分菜肴和主食小吃两类，共计有约206个品种。其中既有著名菜点，又有一般菜点，风味兼及南北，对于烹调师、炊事员、烹饪爱好者和家庭主妇均有参考价值。

牛肉补后天气血之本

——代序

聂凤乔

有的地方考厨师，据说只考两个菜：烧豆腐和炒牛肉丝。都是普通菜，就是不容易做成功。家庭炒牛肉丝，十有九回嚼不动，因为连差不多的厨师都视为畏途，家庭掌灶者就更没把握了。

因而也就失去了一款美馐，只好不是红烧，便是清炖，顶多买点酱牛肉下酒，有的吃来还塞牙。

也许因为这原因，中国人的肉食中，90%以上是猪，牛肉只占个百分之几。西方人的肉食大概刚刚相反，谚语说：“西餐无牛，厨师束手。”试看外国的菜肴，牛肉做的真不少。欧洲著名的牛肉菜如：法国诺曼底的油焖牛肉；意大利佛罗伦萨牛排；德国汉堡牛扒；瑞士风干牛肉和苏黎世牛肉片；荷兰生牛肉；比利时烤小牛肉；罗马尼亚焖牛肉等。在南美洲，牛是阿根廷的宝贵财富，他们说“阿根廷没有烤牛肉，就不称其为阿根廷了”；煨牛肚是墨西哥人在假日里爱吃的食品；秘鲁利马的街头巷尾都是烤牛心串。澳大利亚国食之一有烤牛肉，瑙鲁国人最喜爱的饭食是澳大利亚咸牛肉盖着的米饭。吃得多，也就讲究，后来讲究吃小牛肉，养几个月就宰，不见肥膘，全钻到肌纤维缝里去了，星星点点，吃起来细嫩腴滑。日本对此有个名称：“霜降牛肉”，以神户所产为最佳（又称“松坂牛肉”），供“成吉思汗火锅”

应用美妙之至。其牛柳号称世界最佳牛肉。不过，日本原不产牛，这还是从中国引去的大连黄牛培育成的。1987年读到一则消息，说与美合资成立了大连金纳肉牛公司，不知有所成就否。

看起来，中国人不爱吃牛肉了？不然。牛肉是我们祖先最重要的肉食之一。当初对它重视的程度，比之今日之西方人有过之而无不及。我们也是最早驯养牛的民族，吃牛、用牛，以牛充牺牲，列为三牲之首称为太牢。《庄子》上有一篇《庖丁解牛》，对这位分割整牛的厨师的神乎其技作了生动的描述，只怕今日也是少见的。《管子》上记有一位叫坦的屠夫，一天解九条牛。《礼记》上记有周代宫廷的“八珍”，是帝王享受的八种美馐，其中的捣珍、渍、熬、糝，都用牛，用猪肉的只有炮和糝两种。当时，用牛肉作的菜肴、食品，见于文字的除捣珍（牛肉松）、渍（醉牛肉片）、熬（香牛肉干）、糝（牛羊猪肉和米粉做的肉饼）外，还有胾（牛肉羹）、牛炙（烤牛肉串）、牛臠（肉酱牛肉块）、牛脍（肉酱牛肉片）、牛脩（干牛肉）、肥牛腱（炖牛腱子）等等。到汉代，吃牛仍多。《史记·冯唐传》曰：“魏尚为云中守，五日一椎牛飧宾客、军吏、舍人。”王充《论衡》谓：“饮酒用千钟，用肴宜尽百牛。”到唐代，“有士人平生好食羴牛头”（见于《大唐传载》），宋人赵崇绚说王羲之喜欢吃牛心，此事早见于《晋书》。南宋的《桃源手记》上还记有“孝宗朝，诏婺州市牛筋五千斤”之事，因宰守奏谓需宰牛两万头，才悟而作罢。不知从何时开始，由于重农思想而实行禁屠，保护耕牛。隋代曾下过断屠令。《清异录》载，后唐“天成、长兴中（公元926~933），以牛者耕之本，杀禁甚严”。民间甚至出现杀牛者一生困厄，后代凋零；

不吃牛肉者鬼神敬之，凶祸远之；甚至生出许多因宰牛、吃牛等因果报应的故事，弄得栖栖惶惶，从而，牛肉也就少供应了，连以前的菜谱亦极少提及。猪无此功德，逐渐上升为肉食的主体。有些地方，到了冬闲才宰杀一些淘汰牛应市，直到近代才有肉牛（菜牛）之饲养，牛肉供应量慢慢增长。研究者云，养猪费粮，养牛是用草来变肉，养菜牛比养猪要合算得多的。

作为烹饪原料，牛和猪一样，在我国是被应用得十分充分的。牛肉不用说了，它如牛内脏和牛头、牛舌、牛尾、牛皮、牛血、牛骨、牛髓等，莫不可变成佳肴美食。傣族以牛皮制“酸皮”；回族以牛髓制“牛骨髓油茶”，连牛睾丸也是上等材料，切成片明亮澄黄，油润光泽，和鲍鱼片几乎一样。广东一带合牛肝、牛心、牛双弦（肚）为“牛三星”，经精细刀工处理后，焯、炒、涮都行，甚具特色。湘菜之中则有“牛中三杰”：“发丝百页”、“红烧牛蹄筋”、“烩牛脑髓”，是长沙百年老店李合盛的名菜。而湖南的“原蒸牛鞭”加配药料，又是一款温补之补饌。四川，牛肉名菜自不必说，妙在遍地尽出牛身上的小吃。知名度甚高的“夫妻肺片”，系以牛肉、牛肚、牛头皮、牛蹄、牛舌、牛心、牛肺等切薄大片杂拌而成，是一种可以留下深刻印象的食品；它如成都的“牛肉焦饼”、“冶德号小笼蒸牛肉”；温江的“彭县大伞牛肉”、“小碗红汤牛肉”；乐山的“熏牛肉”；内江的“牛肉毛面”；重庆的“凉拌牛肉”；达县的“灯影牛肉”（又称“火边子牛肉”）；南充的“挂挂牛肉”、“马蹄子干牛肉”、“红灯笼软酥牛肉”、“白灯笼软酥牛肉”、“五香烤牛肉”、“阆中熏牛肉”；自贡的“爪爪牛肉”、“牛肉抄手”；邛崃的“牛肉荞面”等等；还有如

“牛肉汤锅”、“盐煎牛肉”、“水煮牛肉”、“麻辣牛肉条”、“凉拌肝肚”等，特别是那令人酣畅淋漓的“毛肚火锅”，独有奇趣。北京，前门“月盛斋”、大栅栏“复顺斋”、牛街“聚宝源”，以“酱牛肉”鼎足而三；而“南宛北季”的烤牛肉又是一番风情。清人《都门琐记》有如下的描述：

“……置炉于庭，炽炭盈盆，加铁栅其上，切生羊、牛肉片极薄，渍以诸料，以碟盛之。其炉可围十数人，各持碟踞炉旁，且烤且啖，佐以烧酒，过者皆觉其香美。”

还有《燕都杂录》诗以状之：

“浓烟熏得涕潸潸，柴火光中照醉颜。

盘满生膻凭一炙，如斯嗜尚近夷蛮。”

这可真的吃出了风格。如今进入餐厅，意趣想又不同了。广东，有人称牛肉菜为“太牢菜”，菜式趋于细腻精巧，如“蚝油牛肉”、“咖喱牛肉”、“茄汁牛柳”、“郊菜扒牛丸”、“酥炸牛丸”、“挂炉牛肉”、“西湖牛”、“铁扒牛”等等，也是美不胜收；至于东江的“爽口牛肉丸”，脆嫩有弹性，鲜香而爽口，不输于猪肉丸、鱼丸、羊肉丸。

于此，可以看出牛肉在中国烹饪师手中，生动活泼，异采纷呈，各有个性。再如：山西“平遥牛肉”；辽宁本溪“熏牛百叶”；河南“卤牛肝”、“卤牛腰”、“卤牛心”和“牛肉酱”；山东济南“辣味牛脯”；江苏“六合牛脯”；青海果洛“咖喱牦牛肉干”；浙江温州“牛肉焙片”；广东大埔“百侯牛肉干”；云南“牛干巴”；黑龙江“颗粒牛肉松”等，信手拈来，遍地牛肴，都是名产，安能贬抑中华民族吃牛之技巧？事实上，中国人还是很会吃牛的！

牛肉之类，在中国烹饪中宜于任何烹调方法，适应任何刀功加工，可作任何调味，并能用于主食、菜肴、面点、小吃。作菜肴又能用作冷盘、热炒、大菜、汤羹、火锅，还可和任何烹饪原料组配。刘涛、陈长安同志搜集编撰的这本小册子，当然不是牛馐的全部，却具有代表意义。因为他从菜肴类型、烹调技法、风味特色诸方面，都选取了有普遍意义的菜品作了介绍。如于熟玩之余，举一反三，牛肉之类在您手中就活了。

至于牛肉丝能否炒得柔嫩，也非太难之事。掌握火候为其关键，俗话说：“炒牛肉丝十八铲子半”，稍一过火就砸了。据一位老厨师的经验，最佳方案是于牛肉丝入烹前抓浆时，加1~2汤匙生植物油拌匀，静置20~30分钟再炒，成品不但金黄柔润，而且细嫩松软。这是油分子配合水分子，在肌纤维缝隙中遇热急骤膨胀爆开而产生的效果。单是水分子，汽化后都跑了，剩下的只有老韧难嚼了。

这些里面学问正多。炖老牛肉不易烂，人们便摸索出许多行之有效的办法。如：入烹前一天涂干芥末，或炖时加凤仙花籽（中药称急性子），或加冰糖，或加茶叶（纱布包），或加山楂等等。此类正不妨一试。

牛肉之味，以甘香醇厚为重。这是作为食品。医生眼中，牛之味便不同了，而且因部位不同而不同。归纳中医从南北朝至今对牛肉的认识是：味甘，性平，入脾、胃经，有补脾胃、益气血、强筋骨的功效，可以治虚损羸瘦、消渴、脾弱不运、痞积、水肿、腰膝酸软等症。其中又有差别：黄牛性温，补气，与绵黄芪同功；水牛性冷，能安胎补血；牦牛性温，同黄牛。《医林纂要》总括而言之：“牛肉味甘，专补脾土。脾胃者，后天气血之本，补此则无不补矣。”明

显地其于人之补益作用在乎猪、羊之上。因而，《乾坤生意》有一“返本丸”方，以黄犍牛肉配以山药、莲子肉、白茯苓、小茴香共制丸，吃了可“补诸虚百损”。《药性裁成》所载的用瘦黄牛肉熬制之“霞天膏”，有补气益血、健脾安中之功。《韩氏医通》说：“凡沉疴痼疾，癫狂风病，痞积疮疡，一切有形之病，及妇人症瘕，皆用霞天膏投所宜煎剂，汗吐下攻去污败虫物。”《本草经疏》还指出“霞天膏”“主中风偏废，口眼歪斜，痰涎壅塞，五脏六腑留痰宿饮，癖块，手足皮肤中痰核”等症。这些，不只说明牛肉可用于补益虚羸，且于心血管系统疾患和肿瘤都是有治益的。气血为人体组织机能运动的根本，牛肉于其不足则补之，壅阻则疏之，紊乱则调之，对于人的健康生存，其功不可谓不大，有条件多吃点牛肉，得益自然非浅。

牛的其它各部分，也各有其功用：

牛肚，味甘性温，补虚、益脾胃，治病后虚羸、气血不足、消渴、风痲。

牛肝，味甘性平，养血、补肝、明目，治血虚萎黄、虚劳羸瘦、青盲、雀目。

牛腰，补肾气、益精，去湿痹。

牛肠，厚肠，除肠风痔漏。

牛肺，补肺，止咳逆。

牛脾，味甘微酸性温，健脾消积，治脾胃失健、消化不良、食积痞满。

牛鼻，治妇人无乳。

牛鬻（牛甲状腺体），治喉痹、气瘕。

牛油，味甘性温，治渴利（配栝蒌根）。

牛脑，味甘性温，治头风眩晕、消渴、痞气、脑漏。

牛髓，味甘性温，润肺、补肾、填髓，治虚劳羸瘦、精血亏损、泄利、消渴等。

牛蹄，性凉，下热风，治水浮气肿、腹肚胀满、小便涩少、妇人崩中、漏下赤白。

牛筋，补肝强筋、益气力、续绝伤。

牛奶，味甘性平，补虚损、益肺胃、生津润肠，治虚弱劳损、反胃噎膈、消渴、便秘。

牛血，味咸性平，理血、补中，治便血、血痢、经闭、血虚羸瘦，补血枯。

牛喉，治反胃吐食。

牛骨，味甘性温，治邪疰等。

牛皮，经水煮加黄酒、冰糖收取的胶叫“黄明胶”，味甘性平，滋阴润燥、止血消肿，治虚劳肺痿、咳嗽咯血、吐衄、崩漏、跌打损伤等。《本草汇言》谓：“与阿胶仿佛通用，但其性平补，宜于虚热者也。如散痈肿，调脓止痛，护膜生肌，则黄明胶又迈于阿胶一筹也。”水牛皮则治水气大腹浮肿、小便涩少，煮熟，切于酱油中吃。

水牛尾，治水气大腹浮肿、小便涩少，以其洗去毛，细切作腊，极熟吃之，煮食亦佳。

牛辜，壮阳补肾，治疝。

牛胎盘，味甘性温，安心养血、益气补精，治虚损劳极、瘵疾劳嗽。

牛鞭，味甘性温，壮阳补肾，治阳痿不起。

关于中医所认识的牛与人之健康的关系，大致搜集至此。这些都是中医千百年来以人为对象，实践治验的总结，看起来是优于猪的。有两点要说明：未必适应一切人，还需辨证施用；倘配以其他食物或药物，又可延伸、扩大其功效、

治验。遗憾的是这些作用，还未能全用现代自然科学手段来加以认识，微观的发挥作用的若干机理尚待揭示。

现代营养学还只能揭示其含有几大营养素和某些其他化学成分而已。或说牛肉的蛋白质含量高于猪肉，略高而已；脂肪含量却大大低于猪肉；胆固醇含量却又高低互见，相去不远。这时不免要发出疑问：西方人大吃牛肉，带来“文明病”；中国人大吃猪肉，却反之。道理何在？

关于“霞天膏”，现代的分析报告为：含氮物质有肌酸、黄嘌呤、次黄质、牛磺酸、明胶、分子量低的蛋白质、胍类、肽类、鹅肌肽、氨基酸、尿酸、尿素、氨；不含氮化合物有脂肪、乳酸、糖元、无机盐等等。还有没有什么了？它们对人体的作用各如何？更重要的是它们之间在人体内将相互起什么作用？遇到其他食物等又将如何变化、作用？效用和结果如何？实在是一大串的“？”。

有时常单独强调脂肪作用如何如何，尿酸对人体产生什么影响，好象其它成分都不存在了。这种片面的、孤立的解释，说到底解释不了任何问题。人体那样复杂，自然界的各种成分如是众多，这两方面微观奥秘远未完全认识，它们的相互关系与作用更其深奥莫测了。人类一定要加以全部揭示，这努力要加速。但是现在还远不能担负解释的任务。

这是我近两年来，时时在思考的一个问题。

现在，我国的全盘西化的营养学，似有反思的必要。

可不可以中医饮食养生成果的基础上，结合现代营养学的研究，来探索饮食所含各种成分在人体内的作用机理呢？如果如此，将会取得事半功倍的效果的。

牛肉补后天气血之本，也昭示了这一点。

1989.9.扬州。



菜心扒牛蹄筋 (见70页)

汤爆肚 (见34页)





炸熘牛里脊 (见19页)

肚仁熘黄菜 (见67页)





锦 蝶 (见172页)

翡翠绣球牛鞭 (见80页)



目 录

序.....聂凤乔 (1)

一、菜肴类

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 扒牛肉片..... (3) | 桂花牛肉..... (20) |
| 灯影牛肉..... (4) | 芽姜炒牛肉丝... (21) |
| 卤牛肉..... (5) | 小炒牛肉..... (22) |
| 干煸牛肉丝..... (6) | 香酥牛肉..... (23) |
| 小笼粉蒸牛肉... (6) | 酥牛肉..... (24) |
| 锅酥牛肉..... (7) | 芝麻牛排..... (24) |
| 茄汁煎牛肉..... (8) | 芹菜牛肉丝..... (25) |
| 滑蛋牛肉..... (9) | 雪梨腰花..... (26) |
| 红炆牛腩..... (10) | 红椒腊牛肉..... (27) |
| 咖喱牛肉片..... (10) | 红煨牛肉..... (27) |
| 蚝油牛肉..... (11) | 番茄煨牛肉..... (28) |
| 冬笋炒牛肉..... (12) | 白切牛肉..... (29) |
| 茄汁牛肉饼..... (13) | 卤牛肉片..... (30) |
| 清汤牛肉丸..... (14) | 牛蹄花..... (30) |
| 酥炸牛肉..... (14) | 京葱焗牛方..... (31) |
| 沙茶酱炒牛肉... (15) | 熘松子牛卷..... (32) |
| 脆皮牛肉..... (16) | 爆牛肚岭..... (33) |
| 当归牛腩..... (17) | 汤爆肚..... (34) |
| 干炸牛里脊..... (18) | 扒烧牛筋..... (35) |
| 炸熘牛里脊..... (19) | 锅烧牛肉..... (35) |
| 鱼香牛肝..... (20) | 煎牛排..... (37) |