

营养百味 NO. 5



做自己的家庭
营养师

巧做100例 牛羊肉

巧手妙招，让滋补的牛羊肉变成你每天都想吃的美味。

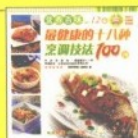
★★★★★

《营养百味》编委会 编



吃出健康 吃出美味

重庆出版集团 重庆出版社



ISBN 7-5366-8159-3



9 787536 681590 >

ISBN 7-5366-8159-3/TS · 97

定价: 5.00 元

图书在版编目(CIP)数据

巧做牛羊肉 100 例 / 《营养百味》编委会编. — 重庆:
重庆出版社, 2006. 10
(营养百味)
ISBN 7-5366-8159-3

I. 巧... II. 营... III. ①牛肉—菜谱 ②羊肉—菜谱
IV. TS972.125

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 125010 号

《营养百味》系列丛书·巧做牛羊肉 100 例

出版人: 罗小卫
策 划: 华章同人

责任编辑: 陈建军
特约编辑: 石艳芳

协助拍摄: 百年荣记饮食文化发展有限公司

菜肴制作: 陈绪荣 (百年荣记饮食文化发展有限公司总经理)

装帧设计: 夏 鹏 韩少杰

美术编辑: 李树香

撰 稿: 邓 烨

摄 影: 于 笑 刘志刚

重庆出版集团 出版
重庆出版社

(重庆长江二路 205 号)

北京大容彩色印刷有限公司 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

邮购电话: 010-85869375/76/77 转 810

E-MAIL: sales@alpha-books.com

全国新华书店经销

开本: 889mm × 1194mm 1/48 印张: 2 字数: 25 千字

2006 年 11 月第 1 版 2006 年 11 月第 1 次印刷

定价: 5.00 元

如有印装质量问题, 请致电 023-68809955 转 8005

版权所有, 侵权必究

营养百味



巧做牛羊肉

重庆出版集团 © 重庆出版社

100例



PDF

Contents

巧做牛羊肉



1杯=220毫升 1大匙=15毫升
1小匙=1茶匙=5毫升 适量=可
以依个人口味增减分量。 少许=
略加即可。例如：放盐、花椒粉等
调味料。 高汤=可以随自己的喜
好选择自己喜爱的汤。如鸡高
汤、素高汤或排骨高汤，也可以用
自己煮的骨头汤来代替。如果自
己没时间熬高汤，可以用市场上
卖的高汤块、鲑鱼粉、香菇海带粉
等混合清水制出快速高汤。

目录

4 醇美营养牛肉



滑溜牛里脊	4
果味牛里脊	5
椒盐牛里脊	6
茶香牛肉	7
干煸牛肉丝	8
红烧牛腩	9
牛腩蔬菜汤	10
咖喱牛腩	11
南瓜牛腩盅	12
卤牛腱	13
陈皮牛腱	14
萝卜牛腱煲	15
越南蒜烧牛腱	16
金针菇烧肥牛	17
肥牛饭	18
白灼肥牛	19
牛骨汤面	20
蒜香牛肋排	21
白烩小牛肉	22
松仁酱烧牛舌	23
酸瓜烩牛舌	24
葱烧牛筋	25
蚝汁烧牛肚	26
夫妻肺片	27

28 鲜美滋补羊肉

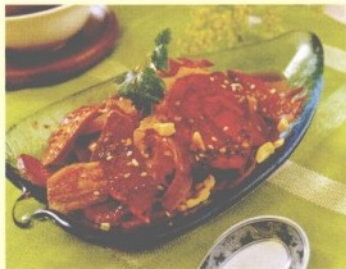
孜然羊肉	28
它似蜜	29
芙蓉羊肉	30
羊肉蒸丝瓜	31
红枣枸杞炖羊腩	32
酥炸羊腩	33
咖喱羊腩盅	34
南姜羊腩	35
鸡汤炖羊腱	36
风味羊腱	37
栗子焖羊腱	38
番茄炖羊腱	39
麻辣羊肉炉	40
手把羊肉	41
当归玫瑰羊肉煲	42
蒜香羊排	43
羊肉抓饭	44
清汤羊肚	45
龙枣羊心	46
羊肝排叉	47

49 牛肉类

- 茄汁牛肉饼 49
- 麻辣牛肉 49
- 酸菜牛肉汤 50
- 五香辣味牛肉汤 50
- 火锅里脊片 51
- 辣子牛肉丁 51
- 糖汁牛肉 52
- 炒牛肉松 52
- 蒸牛肉卷 53
- 生拌牛肉丝 53
- 桂圆牛腩汤 54
- 奶油烩牛腩 54
- 啤酒焖牛腩 55
- 玉米粒煨牛腩 55
- 三鲜牛腩 56
- 红烧牛腩萝卜 56
- 五香牛腩 57
- 豆豉牛肉 57
- 蔬菜粉蒸牛肉 58
- 桂花牛肉 58
- 拌牛腱 59
- 丝瓜牛腱汤 59
- 焦熘牛腱 60
- 锅酥牛腱 60
- 家常肥牛 61
- 冬笋炒肥牛 61
- 香面炒牛肉 62
- 百合肥牛 62
- 橘香肥牛 63
- 炖牛尾 63
- 沙锅牛尾 64
- 64 番茄牛尾汤
- 65 沙锅炖牛肉
- 65 枸杞牛肉
- 66 白果烧牛肉
- 66 炖牛蹄
- 67 煮牛舌
- 67 枸杞牛鞭汤
- 68 鱼香牛肝
- 68 牛肝炒豌豆
- 69 豉椒牛百叶
- 69 炸牛脑

羊肉类 70

- 70 秘制羊肉卷
- 70 红糟羊肉
- 71 油泼羊肉
- 71 木耳羊肉片
- 72 羊肉虾仁烧豆腐
- 72 核桃仁烧羊肉
- 73 菠萝羊肉
- 73 软炸羊肉
- 74 滑熘羊里脊片
- 74 醋熘羊肉
- 75 子姜炒羊肉丝
- 75 羊腩烧豆角
- 76 当归羊腩羹
- 76 参附煨羊腩
- 77 蔬菜羊腩
- 77 胡萝卜烧羊腩



- 沙茶羊腩煲 78
- 真味烧羊腩 78
- 红糟羊腩 79
- 法国烤羊肉 79
- 羊肉丸子熬冬瓜汤 80
- 芝麻羊肉 80
- 焦烧羊腱 81
- 蜜枣蒸羊肉 81
- 羊肉粉 82
- 香卤羊腱 82
- 茄汁羊腱鸡块 83
- 红烧羊肉 83
- 烤羊肉 84
- 84 辣味红酒烤羊排
- 85 木瓜炖羊肉
- 85 一品酱羊肉
- 86 锅烧羊肉
- 86 淮杞炖羊肉
- 87 韭菜炒羊肝
- 87 沙锅羊头
- 88 油爆羊肚
- 88 扒羊肉条
- 89 沸腾羊肉
- 89 葱爆羊肝肾
- 90 全羊汤
- 90 卤拌羊肚丝

97 附录

- 91 附录1：牛肉的选购、烹调、储存
- 93 附录2：羊肉的选购、烹调、储存



滑溜牛里脊

【材料】牛里脊肉500克、鸡蛋清1个、香菇5朵、香菜少许、鲜汤适量

【调料】料酒、鸡精、胡椒粉各1匙，盐1/2匙，葱、姜、水淀粉各适量

做法

Method

1 将牛里脊肉洗净切成片，加入盐、蛋清、水淀粉拌匀；葱、姜切成丝；香菇用水泡发，一切两半；香菜切6厘米长的段。

2 锅内放油烧至五成热，下入拌好的牛里脊片，见肉变白时迅速捞出。

3 锅内留少量油，放入葱、姜、香菇炒香，加入盐、胡椒粉和少量汤、料酒、鸡精，用水淀粉勾芡，再倒入滑好的牛里脊片，翻炒几下，放上香菜，即可出锅。

巧手妙招

切牛肉时，应顺纹切条，横纹切片，可以使牛肉更容易熟。

牛肉蛋白质含量大，肌肉纤维量多，脂肪含量很低，具有补精血、温经脉的作用。

营养看台



果味牛里脊



巧手妙招

炒牛肉时油要多、要热、火要大，牛肉炒七分熟即可，不要炒太久，以免太老。

【材料】牛里脊500克，菠萝罐头1个，红椒、青椒、洋葱各1个

【调料】盐1匙、绍酒少许

做法

Method

1 牛里脊洗净切成条状，用绍酒、盐腌10分钟；红椒、青椒、洋葱洗净切成条状。

2 锅中倒油烧至七成热，下入牛里脊条煸炒，再下入青、红椒、洋葱、菠萝，炒熟后装盘即可。

牛肉含有丰富的蛋白质，可以补中益气、滋养脾胃。菠萝能溶解堵塞于组织中的纤维蛋白，改善局部血液循环。二者搭配甜香适口，果香味浓郁，尤其适合孕妇食用。



椒盐牛里脊

巧手妙招

用白糖将牛肉腌上20分钟之后，糖分子会渗入到牛肉里去，肉质会变得鲜嫩。腌过糖后的牛肉最好掺水搅拌一下，以免使牛肉脱水而收缩变硬。

【材料】牛里脊肉500克、鸭蛋1个

【调料】葱末、姜末各少许，鸡精1匙、花椒盐、绍酒、香油各2匙，面粉适量

这道菜含油量较高，建议搭配一些清淡的蔬菜食用，也可以搭配一些爽口凉菜。

做法

Method

- 1 将牛里脊肉洗净切成薄片，将牛里脊片同葱、姜末、花椒盐、香油、鸡精、绍酒混在一起拌匀。
- 2 把鸭蛋磕在碗内，加清水和面粉调成糊，再倒入牛里脊肉搅拌，使每片牛里脊肉都均匀地挂满蛋面糊。
- 3 锅中放油烧至六成熟，把挂匀蛋面糊的牛里脊肉逐片下锅，炸至金黄色捞出，然后撒上花椒盐即成。

营养搭配建议



茶香牛肉

【材料】牛里脊肉 500 克、红枣 6 枚、绿茶 1 匙

【调料】酱油 2 匙、白酒、白糖各 1 匙、葱段、葱花、姜片、桂皮、茴香各少许。

做法 Method

1 牛里脊肉洗净切成小块，放入冷水锅焯一下，然后捞出。

2 锅内放少量油，下葱段、姜片及牛肉略加煸炒，加入白酒、酱油、白糖、绿茶、桂皮、茴香、红枣和适量清水，待汤汁收浓出锅，撒上葱花即可。

巧手妙招

在翻动牛肉时最好用夹子或筷子，以免刺透肉块让肉汁流失。

牛肉营养价值高，并有健脾胃的作用。但牛肉粗糙，有时会破坏胃黏膜，土豆与牛肉同煮，不但味道好，而且土豆含有丰富的维生素和淀粉，能起到保护胃黏膜的作用。

营养搭配建议





干煸牛肉丝

巧手妙招

拌牛肉时加些油，腌1~2小时，这样油将渗入肉中，当入油锅炒时，肉中的油会因膨胀将肉的粗纤维破坏，这样肉就鲜嫩了。

【材料】牛里脊肉500克、青蒜苗3根、姜适量

【调料】醋、醪糟汁、酱油各1匙，豆瓣、辣椒面、花椒面各少许，盐适量

做法

Method

1 将牛里脊肉洗净切成丝，姜洗净切细丝，青蒜苗洗净切段，豆瓣剁碎。

2 锅内放油烧至七成热，下牛肉丝反复煸炒至水气将干时，放入姜丝、盐、豆瓣继续煸炒，边炒边加油；煸至牛肉将酥时，陆续下入辣椒面、醪糟汁、酱油、青蒜苗段，至青蒜苗断生时放入少量醋，快速翻炒几下就可出锅，然后撒上花椒面即可。



制作牛肉菜肴时，最好加些蔬菜，因为蔬菜与牛肉是符合荤与素平衡、酸与碱平衡的营养搭配的菜肴之一。

营养搭配建议

红烧牛腩

【材料】鲜牛腩 500 克、冬菇 6 朵

【调料】姜片、葱段各少许、盐、酱油、鸡精、白糖、胡椒粉各 1 匙、水淀粉少许、清汤适量

做法

Method

- 1 牛腩洗净切块，冬菇洗净切片。
- 2 锅内放油烧热，下姜片、冬菇、牛腩煸炒。
- 3 倒入清汤，加盐、鸡精、白糖、胡椒粉，用小火慢炖，肉烂后加入葱段，再用水淀粉勾芡，即可出锅。

巧手妙招

制作牛腩时，最好加入适量冰糖，这样做出的牛腩会比较有光泽，而且能增加肉质的鲜嫩口感。



牛腩营养丰富，可以补脾胃，广东人在秋季时节喜欢把牛腩和萝卜一同清炖，据说有补而不燥的功效。

营养搭配建议



牛腩蔬菜汤

【材料】牛腩500克，胡萝卜2个，土豆、洋葱各1个

【调料】姜丝、香菜叶各少许，番茄酱、黄酒、盐各1匙

做法 Method

- 1 牛腩洗净切成块，用开水氽烫一下；所有蔬菜也洗净切成大小相仿的块。
- 2 锅内放油烧热，炒姜姜丝，放入牛腩块、黄酒略炒，再加入番茄酱炒匀，然后加适量水，烧开后改用小火煮1小时，再放入蔬菜块，继续用小火煮30分钟，撒上香菜叶即可。

巧手妙招

如果时间很紧，不能保障1个小时30分钟的烹制时间，可以放几颗鲜山楂或山楂干同煮，可使牛腩至少提前30分钟煮烂，加入蔬菜后的炖制时间也相应可以短些。

常喝此汤，既可以使皮肤紧绷光滑，还能淡化色斑。胡萝卜富含维生素A，与肉搭配更易被人体吸收，可保持肌肤润泽有弹性；土豆中的淀粉、维生素C、纤维素等能收紧松弛的肌肤，洋葱中的硫质、维生素等成分则能消除体内废物，有效防止老年斑的生成，延缓皮肤衰老。牛腩在这道汤中的主要任务是搭配味道，可以少放些，但运动后或疲劳时，食用牛腩能快速补充体力。

营养看台



咖喱牛腩

【材料】牛腩 500 克、小土豆 2 个、洋葱 1/2 个

【调料】椰汁 1 匙、咖喱 2 匙、葱花少许



做法 Method

1 土豆去皮洗净切滚刀小块；洋葱洗净切碎；牛腩洗净切成块，放入沸水中氽一下，可加少许料酒。

2 锅烧热后放油，下洋葱爆香，倒入牛腩煸炒掉一些水分，加入咖喱炒匀，再倒入一大碗高汤或水，烧开后改成小火炖一个小时30分钟左右，加入土豆块，倒入椰汁，调入适量盐；烧开后继续焖半小时左右，待汤汁收浓，撒上葱花即可。

巧手妙招

牛腩必须经过长时间慢火烹煮，才能令肉中的纤维分解，令肉质更柔软。

洋葱中含有微量元素硒，可以大大降低癌症的发生率，并具有降血糖的作用，能刺激食欲、帮助消化，是一种很好的保健食品。

营养看台



南瓜牛腩盅

【材料】牛腩250克、南瓜1个、蒜蓉末少许

【调料】咖喱酱2匙

做法

Method

- 1 牛腩洗净切成小块，用沸水氽一下。
- 2 锅中放少量油，下入蒜蓉末炒香，放入咖喱略炒，再倒入牛腩翻炒几下，加入适量水将牛腩炖烂。
- 3 南瓜切下顶端当盖子，用勺挖去瓜瓤，将煮好的牛腩填入南瓜中，放入锅中蒸25分钟即可。

巧手妙招

要想使牛肉炖得快、炖得烂，炖时加一小把茶叶（茶叶用纱布包裹好）就可以做到，而且牛肉的味道不会改变。



南瓜中所含的南瓜多糖具有类似磷脂的作用，能清除胆固醇，防止动脉硬化，适合与肉食搭配食用，是老年人健康的好食品。

营养看台

卤牛腱

【材料】牛腱1个

【调料】卤汤半锅，葱、姜各少许，料酒2匙

做法

Method

1 牛腱洗净，先用沸水氽一下，去除血沫。

2 将牛腱放入锅中，加入开水使其没过牛腱，加葱、姜、料酒煮约20分钟至熟。

3 捞出后放入卤汤中，小火卤约30分钟，然后熄火浸泡，待汤汁凉时捞出切片即可食用。

巧手妙招

1. 卤牛肉最好用牛腱，在卤制之前先放在开水锅中烫一下，卤牛肉应卤到七分烂时便熄火，锅盖不要掀开，待凉后放在冰箱中呆一夜，隔天拿出来切片，就可软硬适中又入味了。

2. 牛腱是牛肉比较不油腻的部位，但减肥者一定要将油刷干净再食用。





陈皮牛腱

营养看台

陈皮具有健脾行气、调中化痰的作用，可治疗胸腹胀闷、不思饮食、呕吐、咳嗽痰多等症。

【材料】牛腱1个、葱头1个、卤水适量

【调料】姜块、葱、陈皮各少许

做法

Method

1 锅中倒入清水，放入姜、葱、陈皮烧开，放入牛腱氽一下；葱头切碎。

2 锅中放油，下葱头末炒香，放入牛腱略煸一下，随即倒入卤水、陈皮煮开，改用小火焖1小时即可。

卤水的制作原料：八角、草果、小茴香、花椒、生抽、老抽、糖、绍酒、清水。

巧手妙招

