

HUANQIUMEISHI

环球美食——

牛肉菜肴精选

主编 李廷富



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

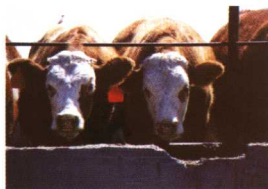
育肥牛的概念

早在20世纪90年代初期,我们吃西餐接触到的牛排大多是进口的,那时在餐馆吃一份牛排要花费比较昂贵的价格。在很少的西餐馆中,牛排大多是用国内的耕牛或奶牛的牛里脊做成的。耕牛参与劳作,肌肉纤维比较粗,即使是里脊肉,相对来说还是嫌老。餐馆为了提高牛排的嫩度,适应中国人的口味,都使用松肉粉。更有甚者把牛肉放进水里先浸泡,来破坏牛肉的结构,再用松肉粉及调料上浆打上劲提高嫩度,用这种方法做出的牛排虽口感尚佳,但营养价值很低。因为牛肉中的血水一方面对保持鲜嫩度起到作用,另一方面也含有许多的营养成分。诸如此类的做法曾风靡了十几年,以致使大家迷失了真正好品质牛肉的辨别方向。国产牛肉与进口牛肉嫩度悬殊之大、价格悬殊之高,是什么原因造成的?这就不得不提到——育肥牛概念。

所谓育肥牛是指健壮的小牛与母牛一起生长在清洁的露天牧场上,食用高品质的饲料。小牛生长到160~320千克时断奶。断奶后,它们会直接在饲养条件极佳的育肥场成长,或者先放牧到牧场上,满周岁时再被送到人工育肥场。无论采取哪种饲养方法,高标准的育肥场对饲养品质都极为重要,谷物和青贮饲料经过精心调制,保证牛只在最佳健康状态下成长。

随着国内育肥牛的引进,人们开始尝试用育肥牛的牛肉做牛排,食用之后与进口牛排相比口感稍有欠缺,但与原来国产的耕牛肉相比品质提升很多。国内最早于1985年才开始引进育肥牛,并筹建育肥场,在





20世纪90年代末期,更多的社会餐馆才接触到国产的育肥牛。所以说育肥牛这一概念,在近几十年大家才有所了解。

国内的养牛企业采用国际上先进的育肥手段,在科学检测分析的基础上根据牛的种类、年龄、体态和所需营养成分的不同,分别采用不同的饲料配方进行喂养,并辅以音乐、按摩,以及啤酒饲料等先进的育肥方法,采用严格的卫生防疫手段,使育肥牛生活条件舒适,体态健壮,生长迅速。这样出产的牛肉,肉质细嫩,烹调出来味道鲜美。国内出产的育肥牛与进口育肥牛在品质上虽有落差,但价格悬殊甚大。所以说国内育肥牛出品的牛肉对于中国西餐业的发展,起着很大的推进作用。



牛肉小常识

■ 什么是排酸牛肉

排酸牛肉是将屠体储存于特定的温度、特定的湿度、持续特定时间的冷藏环境中,利用牛肉本身的天然酵素和其外在的条件作用来改进提高牛肉的嫩度、风味和多汁性。

■ 牛肉为何要排酸

活牛被宰杀后,血液循环中断,牛体内的细胞失去血液对其的氧气供应,进行无氧呼吸产生大量乳酸,作为牛体内的代谢废物,乳酸会影响牛肉的品质,对人体无益处。

■ 排酸牛肉的特点

▶ 胴体表面形成一层干燥的“薄膜”,用手摸有羊皮纸的感觉,这层膜有防止其下层的肉质干燥,减少干耗,又可减少微生物侵入的作用。

▶ 切开时,断面有肉汁流出,切面湿润;烹调时易煮熟,具有浓郁的香味。

▶ 肉组织富有弹性,呈酸性反应,肉汤澄清透明,具有肉固有的美味和香味。



■ 牛肉的营养成分

每100 g牛肉中营养成分如下:

水分——66.7 g	钙——5 mg	维生素B ₁ ——0.13 mg
蛋白质——19.3 g	磷——170 mg	维生素B ₂ ——0.27 mg
脂质——12.2 g	铁——3.0 mg	维生素C——2 mg
碳水化物——0.7 g	钠——60 mg	烟酸——5.3 mg
灰分——1.1 g	维生素A——43 μg	

■ 如何鉴别牛肉的新鲜度

鉴别牛肉的新鲜度可以用以下方法:

看色泽:新鲜肉的肌肉有光泽,红色均匀稍暗,脂肪洁白或淡色;变质肉的肌肉无光泽,脂肪黄绿色。

摸黏度:新鲜肉的外表微干或有风干膜,不粘手,弹性好;变质肉的外表粘手或极度干燥,新切面发黏,指压后凹陷不能恢复,留有明显压痕。

闻气味:新鲜肉具有鲜肉味;变质肉有异味甚至臭味。

■ 如何区别老牛肉和嫩牛肉

老牛肉肉色深红,肉质较粗;嫩牛肉肉色浅红,肉质坚而细,富有弹性。而牛仔肉的肉色更淡。

■ 如何切牛肉

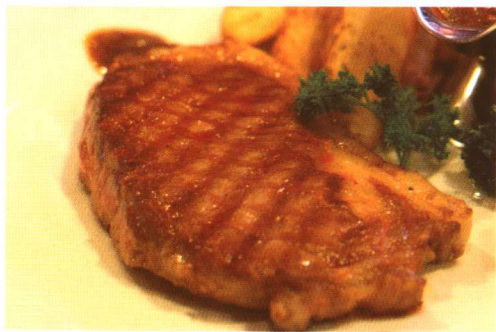
牛肉的纤维组织较粗,结缔组织又多,应横切,将长纤维切断;不能顺着纤维组织切,否则不仅没法入味,还嚼不烂。

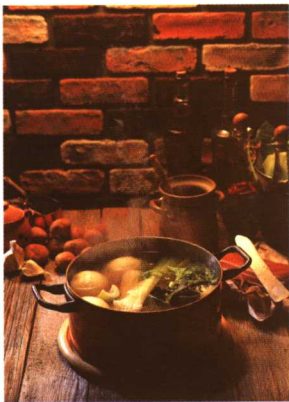
■ 鉴别肉扒的四要素

- ▶ 色泽红润有光泽;
- ▶ 肉身较厚及有云状花纹的肥油在肉间;
- ▶ 肥膏部分呈象牙色;
- ▶ 没有异味。

■ 如何烤出嫩牛肉

烤牛肉前可将牛肉整块用塑料袋包好,用刀背或擀面杖反复敲打,使牛肉纤维断裂,然后切片烤制,这样烤出的牛肉鲜嫩又味美。



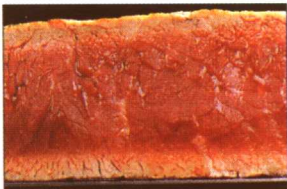


如何卤出软硬适中的牛肉

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，待凉后放在冰箱中一夜，隔天拿出来切片，就可以软硬适中又入味了。

如何鉴别牛排的成熟度

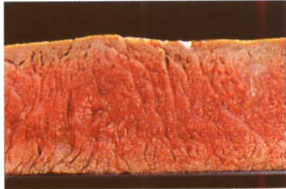
牛排一般分为三成、五成或七成熟。在煎扒时，用竹签轻叉肉身，若有深色血水流出，牛排已达三成熟；若有粉红色汁水流出，牛排已达五成熟；若有透明汁水流出，牛排已达七成熟；若无汁水流出，说明牛排已老。



三成熟



五成熟



七成熟



牛肉的储存及注意事项

牛肉种类	冷藏柜 *	冷冻柜
牛 绞 肉	1天	2~3个月
牛副产品(如肝、肾、心等)	1~2天	3~4个月
炖煮牛肉、肋排、爆炒肉丝、烤肉串	2天	3~6个月
牛 排	3天	6~9个月
烤 肉	3天	9~12个月
熟肉、冷盘肉	3~4天	2~3个月

* 从包装日期算起的天数，若是从现场分切包装的肉柜购买，则为购买日期起算的天数。



注意：一些新型的鲜肉包装可使冷藏的时间延长，并标有“在此日期前食用最佳”的日期。一旦这些包装被打开，这些肉必须按照储存图表中建议的时间食用，即使该时间早于“在此日期前食用最佳”的日期。

常规的肉品包装不合适冷冻储藏。应该用塑料冷冻包装袋或厚型铝箔包装肉品，并在封口前挤出尽量多的空气，以防止冷冻食品表面干燥变硬。

煎牛扒的技巧

煎牛扒通常都不会煎至全熟,因为嫩的牛肉在全熟后,纤维老死,汁水过干会有硬的现象。牛扒或牛柳在煎之前,最好尽量避免大力拍,若需要外形完整的话,也只可轻拍。

煎的时候,先烧热平底锅,加入仅可盖过锅底面的油,当油有微量的烟升起的时候,放入牛肉,会听到“喳”的一声,便可待其煎黄后,翻转再煎,必须每边(指四面)都煎至咖黄色。当油消耗不够时,可再适量加入,因煎是采用少量的油煎,所煎出的效果与用多油炸是有很大区别的。在翻转牛肉四面煎时,切不可用叉子叉着来回翻转,只能以叉来挑起或叉着肥膏的地方翻动,以免肉汁流出。

有些人很喜欢品尝三成熟的牛扒,但另一些人见到血水流出便抗拒不敢吃。其实,当品尝较生的牛扒时,流出的血水是热的就不妨尝试,因为这种做法,真是要很用心巧手去烹制的。另外,冻牛肉煎后在切开时,有粉红色的汁水流出,即是较好的烹调程度。



常见的肉扒



T骨牛排



肉眼



带骨肉眼



带骨西冷



带骨牛仔排



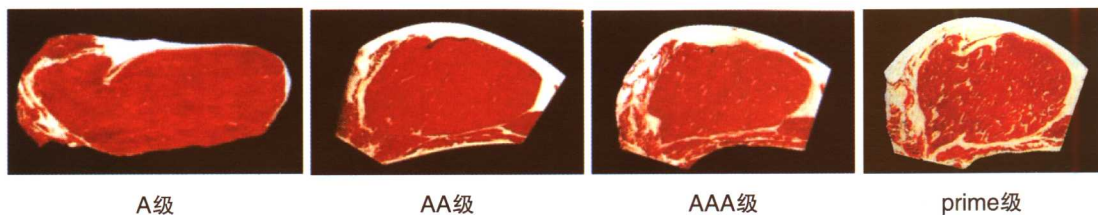
牛里脊



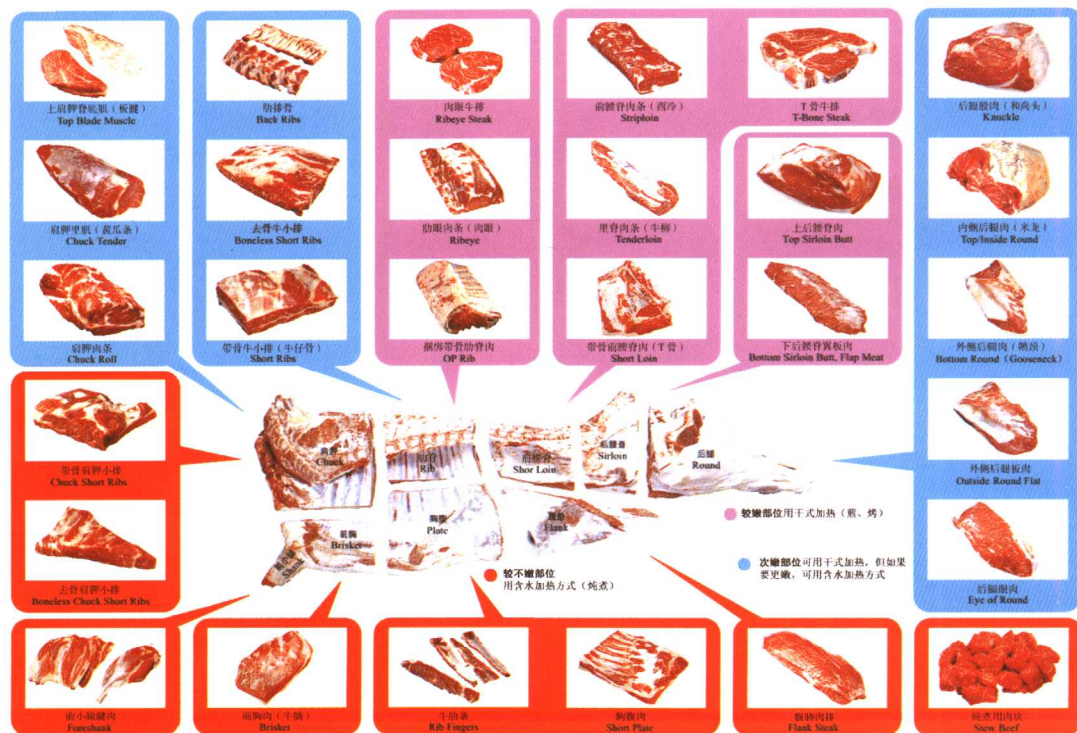
西冷

国外育肥牛肉的分级标准

国外育肥牛是根据牛肉所含的油花量来分级的:prime级油花量必须至少具备稍多量,AAA级油花量必须至少具备少量,AA级油花量必须至少具备微量,A级油花量必须至少具备稀量。



牛肉主要切法分割图



不同部位的牛肉特点 及烹调用途

■ 牛肉特点与烹调方法

牛肉的部位不同,其肉质差别很大,必须采用各自的烹调做法,比较起来,牛背肉和牛里脊部位很少参与运动,这两部分的肉肉质细致而柔软,特别适宜制作牛排和炭扒。反之,牛腹肉和牛小腿经常参与运动,肉质较粗而坚硬,富含胶质,特别适宜煮炖。

■ 牛肉挑选方法

► 颜色:色泽鲜红而有光泽者为上等牛肉。色泽较浅是牛仔肉,味道略差。色泽深红者为老肉,或者是经常运动部位的牛肉,其肉质较硬。

► 肉质肌理:肉质肌理细致而较紧者是上等牛肉,垂直于纤维方向切开看切面,立刻就可鉴别出来。上等的牛里脊如天鹅绒一样柔软,反之,牛小腿肉的肉质极其粗糙,摸起来十分不光滑。

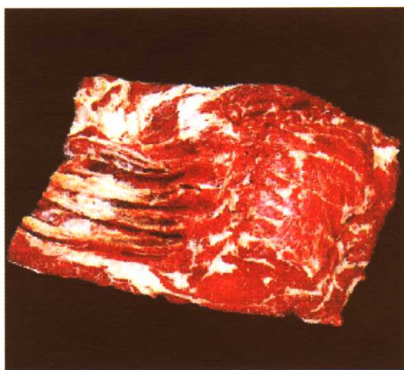
► 脂肪的颜色和软硬程度:上等牛肉中的脂肪呈白色而有光泽,并且有适宜的硬度。脂肪虽白但没有弹性,或脂肪呈黄色且十分柔软者,都不是上等牛肉,应避免选用。

■ 牛肉保存方法

和空气接触的面积越大,对牛肉的肉质损害越大,所以应整块保存牛肉。保存时用布包好,放在温度5℃以下的冰箱中,在较低温下可冷藏3~7天。如需长期保存,必须置于冰箱的冰格中,冷冻保存。使用前,将其预先转置于冷藏室中,慢慢解冻。



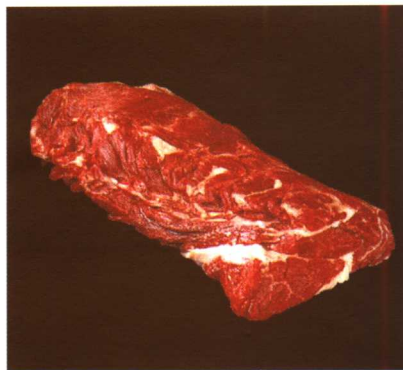
■ 各部位牛肉的特点和用途



肩背肉 Beef Chuck

肉质:和肋背肉及腰背肉相比,肩背肉的筋较多,肉质略嫌紧硬,而且肉中夹杂的脂肪较多。

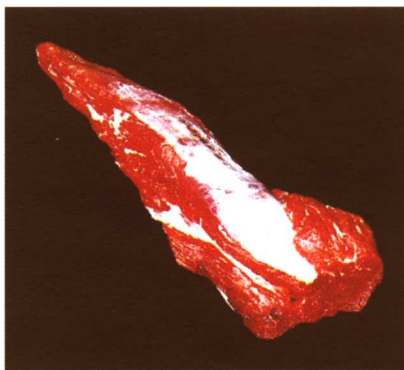
用途:牛扒、炭扒、烧烤。



下颈肉 Beef Chuck

肉质:脂肪较少,肉色较深,肉质略硬。

用途:煮炖。

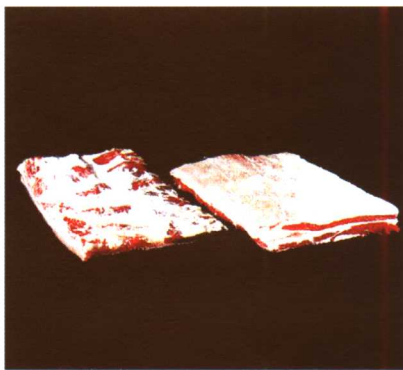


里脊肉 Beef Fillet

位于脊骨内侧,左右各一条,是两条细而长的肉。

肉质:肉质肌理细致,是牛肉中最柔软的一块肉,脂肪含量也最少。色泽鲜红,有些里脊肉也夹有少量的细小脂肪夹层。

用途:牛扒、炭扒。

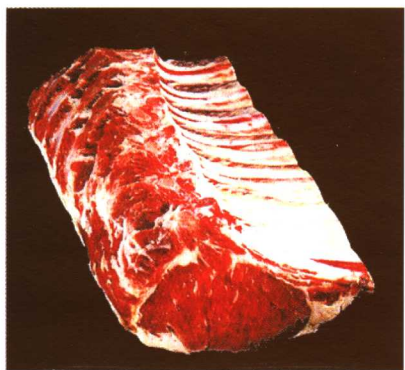


腹部肉 Short Plate

腹部肉分为前腹肉和腹肉,前腹肉位于肩背肉之下,腹肉位于肋背肉和腰背肉之下。

肉质:这部分肉质五花三层,精肉和脂肪交替成层地分布于各处,肉质略嫌过硬。

用途:煮炖。

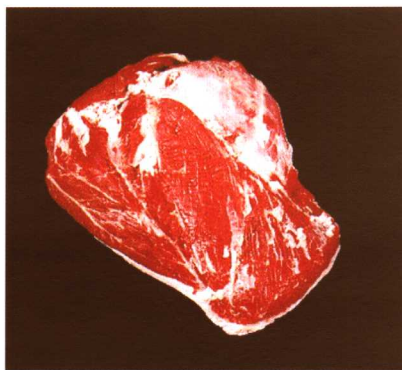


肋背肉 Beef Rib

本部位肉是带肋骨的背肉,是背肉中端面最大部位的肉。

肉质:肉质肌理细致而柔软,脂肪含量适中。

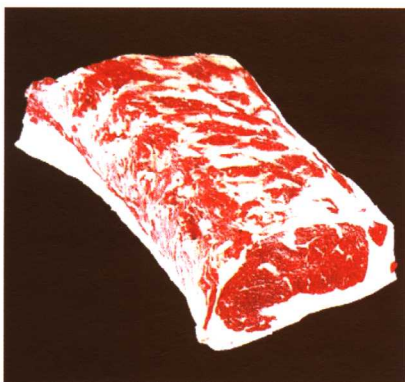
用途:炭扒、烧烤。



上颈肉 Beef Chuck

肉质:因为是一块经常活动部位的肉,筋较多且肉质较硬。

用途:煮炖、制汤、制肉末。



腰背肉 Beef Loin

腰背肉,位于肋背肉后部。

肉质:肉质肌理细致而柔软,脂肪含量适中。

用途:牛扒、炭扒、烧烤。

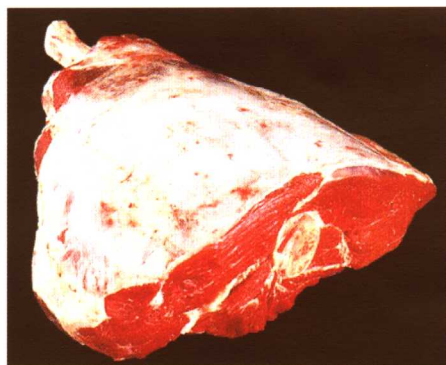


牛小腿肉 Hind Shank Bone-in

前后腿各有一块牛小腿肉。

肉质:牛肉中,牛小腿肉筋最多且肉质最硬,但肉中胶质多,要久煮炖才能煮出味道。

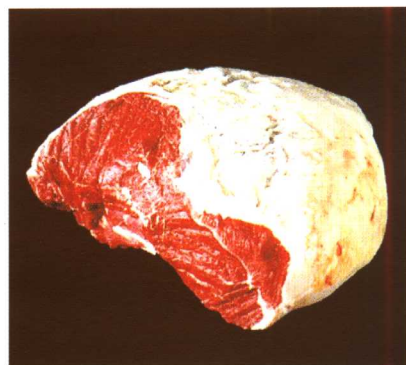
用途:煮炖、煮汁。



外大腿肉 Beef Round

肉质: 因为是一块经常活动部位的肉,颜色略呈深红,肉质较粗。

用途: 煮炖、制肉末。



内大腿肉 Beef Round

牛大腿内侧部位的肉。

肉质: 肉质虽粗但却较柔软,这部分肉几乎不含脂肪。

用途: 牛扒、炭扒。



中大腿肉 Beef Round

中大腿肉位于内大腿肉下部。

肉质: 肉质和内大腿肉相近,几乎不含脂肪,肉质较粗,其中上部分的肉质较柔软,和小腿肉相近的部分肉质较硬。

用途: 柔软部分可用于牛扒、炭扒,较硬部分只适宜煮炖。



臀肉 Beef Round

臀肉位于腰背肉的后部,它是牛脊骨后部主要部位的肉。

肉质: 臀肉是牛大腿肉中最柔软的。

用途: 烧烤、牛扒。

5

制作牛肉菜肴

常用的烹饪方法

扒 (Grill)

扒是将牛肉直接放在扒炉上两面上色成熟的过程,有平扒和凸扒。平扒适于薄牛排,凸扒适于厚牛排,如西冷、肉眼扒。扒炉温度一般为180~220℃。

注意事项:在扒制过程中,牛排的两面需用高温上色,使表面结成硬膜,可防止肉的血水流出。



煨 (Simmer)

煨是指用能浸没原料的液体长时间去煮。煨的烹调特点是煮之前必须把肉的表面煎成一层硬膜,以防止肉味过多地溢进煮汁中,一般加热温度在80℃,使液体热而不沸腾,这样做肉易变软入味。牛腹肉、牛腿肉和牛肩背肉都非常适于煨的烹调方法。

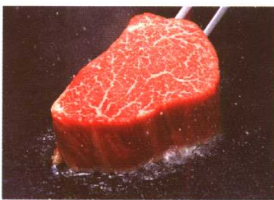
注意事项:掌握火候很关键,温度不能超过80℃,煨的过程中不能糊底。



煎 (Pan-fry)

煎是将原料放在平底锅里煎上色或至熟。一般薄的原料可以直接煎熟;厚原料或大块原料要先煎上色,然后放入烤箱烤熟或焗炉内焗熟,而留在煎盘内的原料调味浓缩后可以做菜的调味汁。

注意事项:煎时不要让原料的表面破损,以免原料中水分流失。



焗 (Bake)

焗是指已初步成熟的原料,放焗炉使其补充上色或成熟的过程。焗炉的温度一般在200~300℃之间。

注意事项:在焗制时,要根据原料的大小考虑采用不同的焗制方法。





烤 (Roast 或 Barbecue)

烤又分为烤箱烤、炭炉烤、燃气烤。

烤箱烤是指根据原料的大小、形状及外观要求，先将其上色，然后用锡纸包裹，放烤盘，再进烤箱。或先在原料上涂油后，直接进烤箱，将原料烤熟，烤箱温度一般保持在110~280℃。

炭炉烤是指用签子叉原料，直接放在炭火上，烤前撒盐，边烤边刷油使原料表层至熟或全熟。如巴西烤肉的烤牛肉三角肌、烤牛腿肉，都是使牛肉表层成熟。而串烤牛肉或牛排，可使全熟。炭炉的温度一般在300℃以上。

燃气炉的用法同炭炉，只是温度没有炭炉高。

注意事项：鉴别牛肉的成熟度，可用肉针插入原料中心，如流出的是白色肉汁，说明牛肉已熟。如流出的是血水，说明牛肉未熟。如无汁水流出，则说明牛肉烤制过熟，已经老了。



炸 (Deep-fry)

炸是指将原料放入油锅使其成熟上色。在炸制已成熟的原料时，温度可以高一些。若原料较大，则需要较低油温慢慢炸熟。原料外面拍面包糠或挂面糊，需低温炸制，以免上色太深，影响菜肴外观。炸时油温一般控制在150~180℃。

注意事项：炸制食品时，不宜用燃点较低的黄油和菜油。



煮 (Boil)

煮是指先将水烧至沸滚，投入原料后再根据要求将水温控制在所需的温度。在原料出锅前，再将温度加热到100℃，然后即可出锅，以保证原料的新鲜、卫生。煮的温度一般控制在70~100℃。

注意事项：煮一般分为温煮和沸煮，但都需要将原料全部浸没在水中。



烩 (Stew)

烩是指将汁水保持在微滚状态，并根据原料的特性决定加热时间。一般在烩制过程中，汁水始终保持在正好将原料盖没的程度。烩的温度一般控制在95℃左右。

注意事项: 烩制过程中, 需经常搅拌原料, 使之受热均匀, 不糊底, 且口味一致。

蒸 (Steam)

蒸是指腌制过的原料放入蒸锅蒸熟。蒸制过程中, 应保持锅盖紧闭, 盛口密封, 避免跑气, 以最大程度保证原料的原汁原味。蒸的温度一般在100℃以上。

注意事项: 以菜肴刚好成熟为宜, 不要过头。



制作牛肉菜肴常用香料

蔬菜香料(mirepoix): 指洋葱、西芹、胡萝卜、蒜瓣

香草束(bouquet garni): 指西芹、香菜茎、百里香、香叶

黑胡椒粒(black pepper corn)

白胡椒粒(white pepper corn)

百里香(thyme)

迷迭香(rosemary)

鼠尾草(sage)

丁香(clove)

孜然籽(cumin seed)

芥末(mustard)

第戎芥末(Dijon mustard)

辣根(horseradish)

姜黄粉(turmeric)

咖喱粉(curry powder)

咖喱酱(curry paste)

紫苏(罗勒)(basil)

阿里根奴(牛至草)(oregano)

辣椒粉(chilli powder)

红椒粉(paprika)

香菜(corriander)

巴斯厘(荷兰芹)(parsley)

香叶(bay leaf)



7

制作牛肉菜肴常用

调味汁(沙司Sauce)



布朗沙司(烧汁、黄汁)(Brown Sauce)

◆原料:牛腿骨、鸡骨、猪肋骨、洋葱、西芹、胡萝卜、香叶、百里香、番茄酱、面粉、番茄。

◆制作:(1) 将西芹、胡萝卜、洋葱、番茄洗净,切块。

(2) 将各种肉骨放入烤盘,撒入洋葱、西芹、胡萝卜块,进180~200℃烤箱烤制2小时,放番茄块、番茄酱、面粉继续烤1小时,至面粉发黄。

(3) 将烤好的肉骨和蔬菜一起倒入烩锅,加适量水(水以没过原料为佳),大火烧开,改小火,加香叶、百里香煮6小时,直至汤汁浓稠,过滤,汁水即为黄汁(布朗沙司)。

◆注意事项:(1) 肉骨烤制时要经常翻动,使骨的各面烤黄,但不能烤焦。

(2) 煮汤时,要常搅拌,防止粘锅。



黑胡椒汁(Black Pepper Sauce)

◆原料:干葱碎30 g、黑胡椒碎20 g、黄汁100 mL、黄油20 g、盐少许、胡椒粉少许。

◆制作:取沙司锅烧热黄油,放干葱碎炒香,投入黑胡椒碎,略炒。倒入黄汁,大火收汁至浓稠,用盐、胡椒粉调味,即成黑胡椒汁。

◆口味:咸辣味。

◆心得:干葱碎要炒香,黑胡椒碎不能炒焦,否则味苦。

洋葱汁 (Onion Sauce)

◆原料:洋葱丝50 g、黄汁100 mL、黄油20 g、红葡萄酒20 mL、盐少许、胡椒粉少许。

◆制作:取沙司锅烧热黄油,放洋葱丝炒香至黄,加红葡萄酒,浓缩一半,加黄汁烧开后,浓缩至稠,放盐、胡椒粉调味即可。

◆口味:咸香味浓,微酸。

◆心得:炒洋葱时,要火小慢慢炒。



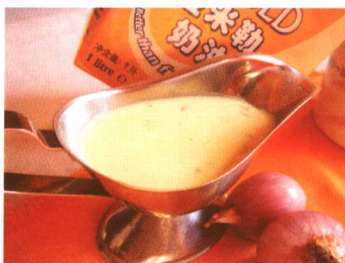
奶油汁 (Cream Sauce)

◆原料:淡奶油150 mL、洋葱碎30 g、香叶1片、白胡椒粒1粒、黄油20 g、盐少许。

◆制作:取沙司锅烧热黄油,放洋葱碎炒香,加香叶、白胡椒粒略炒,倒入淡奶油烧开后,改小火浓缩,加盐调味。取出香叶、胡椒粒即可。

◆口味:咸鲜奶香。

◆心得:可用牛奶、油面酱做奶油汁。



鹅肝汁 (Goose Liver Sauce)

◆原料:鹅肝100 g、蔬菜香料100 g、黄汁100 mL、洋葱碎30 g、白葡萄酒20 mL、白兰地10 mL、黄油20 g、盐少许、胡椒粉少许。

◆制作:(1) 沙司锅内加适量水,放入鹅肝、蔬菜香料、白葡萄酒。将鹅肝煮熟,取出,压成肝泥。

(2) 另取沙司锅烧热黄油,将洋葱碎炒香,加白兰地点燃至快干时,加白葡萄酒略煮,加鹅肝泥、黄汁,搅匀收汁,用盐、胡椒粉调味,即成鹅肝汁。

◆口味:咸香,口感润滑。

◆心得:可用鹅肝酱直接做成鹅肝汁,若自己煮鹅肝,一定要将鹅肝打细过筛。





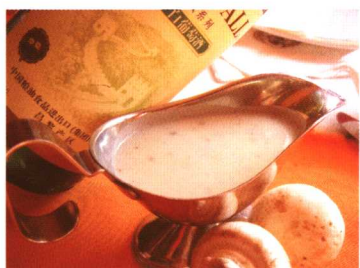
奶油白酒汁 (Cream of White Wine Sauce)

◆原料:奶油汁100 mL、干白葡萄酒100 mL、盐少许、胡椒粉少许。

◆制作:将干白葡萄酒倒入沙司锅,小火浓缩一半,倒入奶油汁,烧开,用盐、胡椒粉调味即可。

◆口味:咸香味浓,口舌润滑。

◆心得:不宜大火。



奶油蘑菇汁 (Cream of Mushroom Sauce)

◆原料:鲜蘑菇碎50 g、洋葱碎30 g、黄油20 g、白葡萄酒100 mL、奶油汁100 mL、盐少许、胡椒粉少许。

◆制作:取沙司锅烧热黄油,放洋葱碎炒香,加鲜蘑菇碎烧至水干,加白葡萄酒,浓缩一半,倒入奶油汁烧开,收汁至稠,用盐、胡椒粉调味即可。

◆口味:咸香味浓,口舌润滑。

◆心得:可用粉碎机打细成汁。



培根香菇黑椒汁 (Bacon、Black Mushroom and Black Pepper Sauce)

◆原料:干葱碎100 g、香菇碎100 g、培根碎50 g、黑胡椒碎30 g、布朗沙司150 mL、干红葡萄酒100 mL、黄油30 g、盐少许、胡椒粉少许。

◆制作:取沙司锅烧热黄油,加入培根碎炒香出油,加干葱碎炒香,加香菇碎、黑胡椒碎,小火略炒,倒入干红葡萄酒浓缩一半时,加布朗沙司,烧开后慢火煮30分钟,用盐、胡椒粉调味即可。

◆口味:咸香微辣,汁稠味浓。

◆心得:培根要炒出油才香,香菇要发透,煮的时间愈长,味愈浓香。