

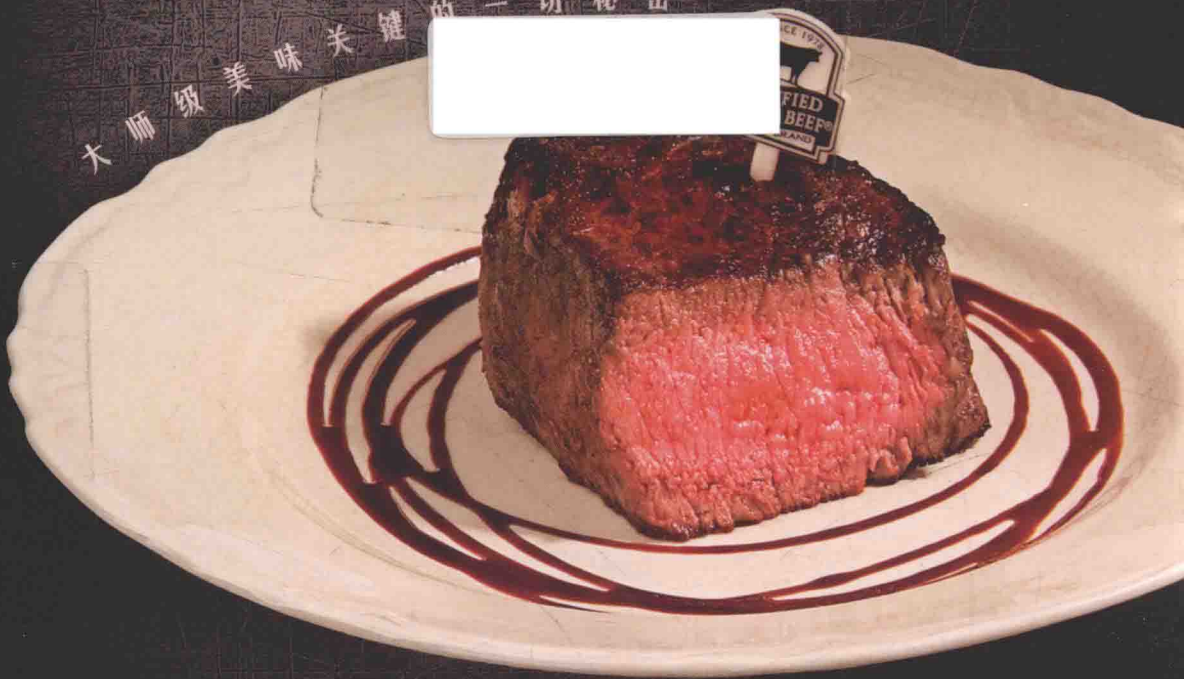


THE STEAK COOKBOOK

完美牛排 烹饪全书

王永贤 著

大师级美味关键的一切秘密



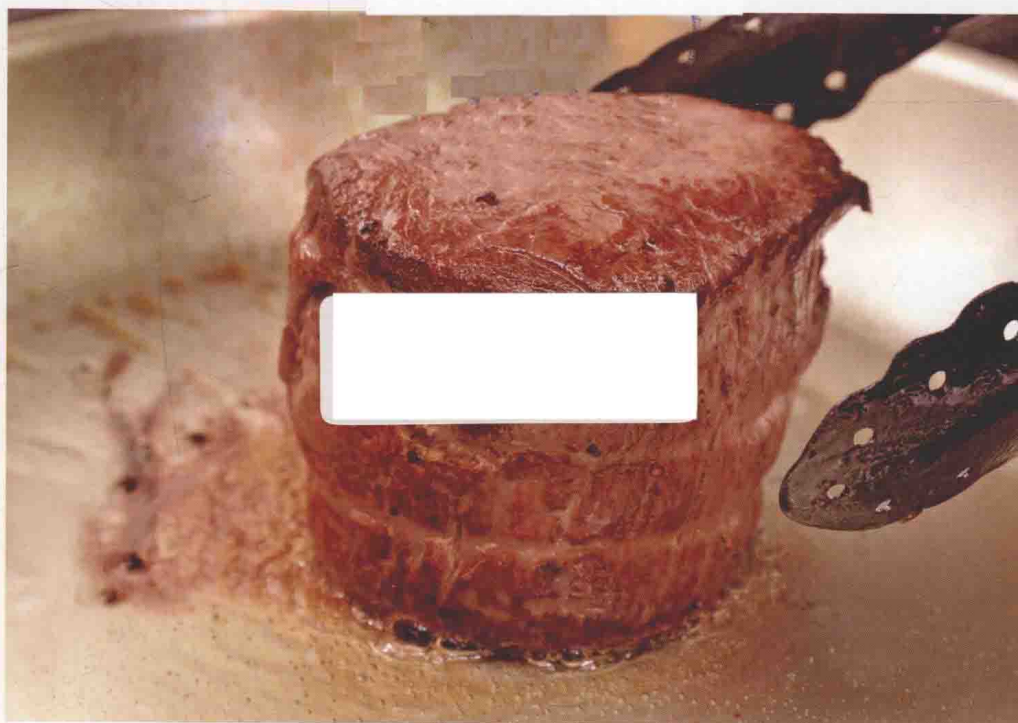
河南科学技术出版社

完美牛排 烹饪全书

大师级美味关键的一切秘密

THE STEAK COOKBOOK

王永贤◎著



河南科学技术出版社

· 郑州 ·

原著作名：《完美牛排烹饪全书：12 道全世界都在享用的经典牛排食谱》

原出版社：开企有限公司

作 者：东西小栈 王永贤◎著

本书中文简体出版权由开企有限公司授权，同意由河南科学技术出版社出版中文简体字版本。

未经书面同意，不得以任何形式任意重制、转载。

版权所有，翻印必究

预著许可备字-2016-A-0217

图书在版编目（CIP）数据

完美牛排烹饪全书：大师级美味关键的一切秘密 / 王永贤著. —郑州：河南科学技术出版社，2016.11

ISBN 978-7-5349-8256-9

I. ①完… II. ①王… III. ①牛肉—菜谱 IV. ①TS972.125

中国版本图书馆CIP数据核字（2016）第173627号

出版发行：河南科学技术出版社

地址：郑州市经五路 66 号 邮编：450002

电话：（0371）65737028 65788633

网址：www.hnstp.cn

策划编辑：李迎辉

责任编辑：司 芳

责任校对：崔春娟

封面设计：张 伟

责任印制：张艳芳

印 刷：北京盛通印刷股份有限公司

经 销：全国新华书店

幅面尺寸：170 mm × 230 mm 印张：15.5 字数：290 千字

版 次：2016 年 11 月第 1 版 2016 年 11 月第 1 次印刷

定 价：69.00 元

如发现印、装质量问题，影响阅读，请与出版社联系并调换。



Contents

目录

Chapter 1 牛排美味的终极关键 Kitchen Essentials

1-1 刀具的选择 Knife to Choose	18
1-2 刀具的保养 Honing or Sharpening	24
1-3 锅具的选择 Cook Tops to Choose	28
1-4 不粘锅，铸铁锅，还是不锈钢锅 Non-Stick, Cast Iron, or Stainless Steel	36
1-5 终极锅具——铜锅 Cookware the Paramount—Copper Pans	42
1-6 调味料之王——盐 King of All Spices—Salt	52

Chapter 2 牛肉，味蕾的极致之旅 Let's Beef, Let's Enjoy

2-1 牛肉，非食不可？！ To Beef or Not to Beef	60
2-2 牛肉好营养 Nutrition	62
2-3 牛肉分级制度 Beef Grading System	64
2-3-1 美国 U.S.A.	65
2-3-2 日本 Japan	69
2-3-3 加拿大 Canada	72
2-3-4 澳大利亚 Australia	73
2-3-5 新西兰 New Zealand	75
2-4 谷饲还是草饲 Grain Fed VS Grass Fed	76

Chapter 3 牛肉产区、品种与部位 Beef Origins, Beef Breeds, and Beef Cuts

3-1 牛肉产区和品种 Origins and Breeds	80
3-1-1 日本 Japan	80



3-1-2 美国 U.S.A.	83
3-1-3 澳大利亚、新西兰 Down Under	90
3-1-4 中国 China	92
3-1-5 欧洲Europe	93
3-1-6 阿根廷Argentina	94
3-2 牛肉部位的选择 Choose Your Favorite Cuts	95
3-2-1 肋眼 Ribeye	100
3-2-2 菲力（小里脊） Tenderloin	102
3-2-3 纽约克 Strip Loin	104
3-2-4 丁骨 T-Bone	106
3-2-5 牛小排 Short Rib	108
3-2-6 上后腰脊肉（沙朗） Top Sirloin	110

Chapter 4 牛肉的选择、保存与准备 Choosing, Handling, and Preparing

4-1 牛肉的选择 What to Look for	116
4-2 牛肉的保存 Handling	124
4-3 牛肉的准备 Preparing	132
4-4 适合搭配的食材 Food	136
4-5 餐酒 Wine	140

Chapter 5 基本功总结 Confluence of Basic Skills

5-1 酱汁 Sauces	150
---------------	-----



Contents

目录

5-1-1 锅底酱汁 Pan Sauce	151
5-1-2 常用酱汁 Common Sauces	154
5-2 面糊 Roux	157
5-3 高汤 Stock	158
5-4 烹调酒 Cooking Wine	164
5-5 调味蔬菜香料 Vegetables	167
5-6 烹调油脂 Cooking Fat	170

Chapter 6 烹调方式 Cooking Methods

6-1 烹饪 Cooking	174
6-2 煎 Saute	176
6-3 炭烤 Grill	180
6-4 上火烤 Broil	186
6-5 锅炙 Pan Broil	187
6-6 炉烤 Roast	188
6-7 波煮 Poach	194
6-8 黄油煮 Beurre Monte	198
6-9 熟度 Doneness	200
6-10 完成后静置5~10 min Rest Meat	206
6-11 先用大火锁住肉汁 Searing Meat, Sealing Juices	208



Chapter 7 12 道全世界都在享用的经典牛排食谱 Recipe

7-1 原味牛排 Basic Steak	218
7-2 罗西尼牛排 Rossini Style	220
7-3 牛仔牛排 Cowboy Steak	222
7-4 贵妃牛排 Poached Beef	224
7-5 黄油酱牛排 Beurre Monte	226
7-6 黑胡椒烈酒白酱牛排Steak Au Poivre	230
7-7 大块烤牛排 Roast Beef	232
7-8 威灵顿牛排 Beef Wellington	234
7-9 辣味牛排 Chili Paste Steak	236
7-10 生牛肉片沙拉 Carpaccio	238
7-11 鞑靼生牛肉 Steak Tartare	240
7-12 红酒炖牛肉——茱莉亚·查尔德 Julia Child	242





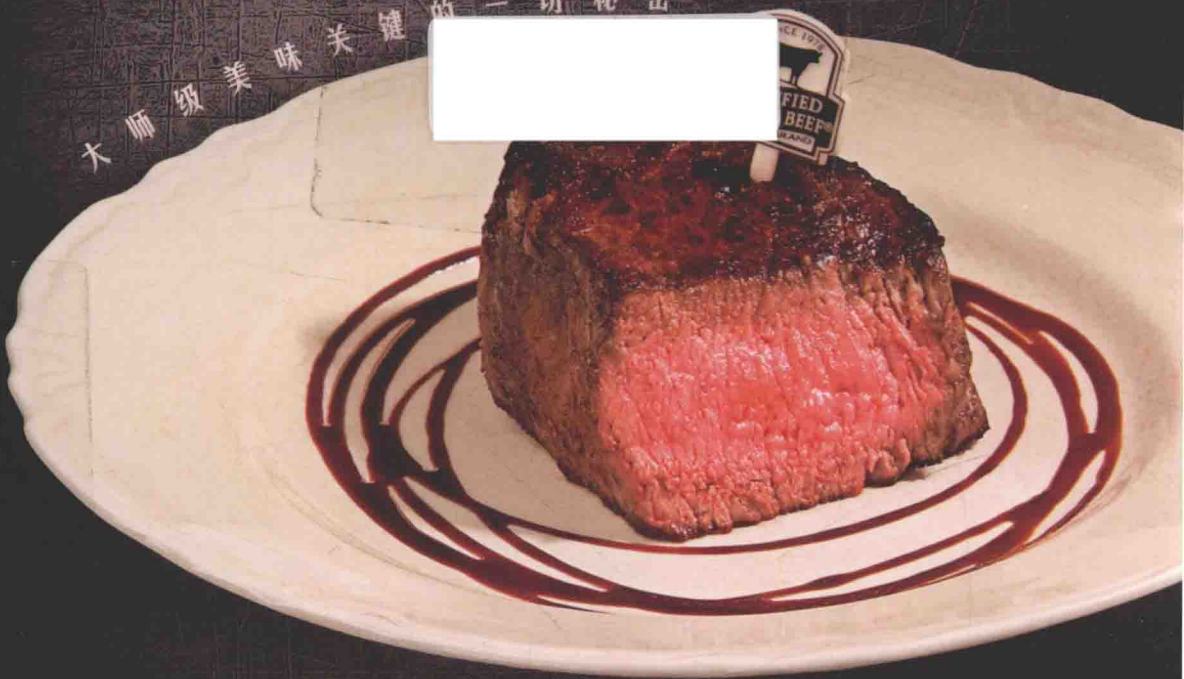
THE STEAK COOKBOOK

完美
牛排

王永贤 · 著

烹饪
全书

大师级美味关键的一切秘密



河南科学技术出版社





“建议读者看这本书时，不要直接翻到食谱制作部分开始动手。之所以将其安排在最后，就是希望大家能先有基本认知，既知其然，又知其所以然，才能享受制作甚至是创作乐趣。”

王永贤



大师级
美味关键
的一切秘密
远不止于食谱

锅具、刀具的选择

牛肉的分级、产区、品种与部位

牛肉的选择、保存与准备

酱汁、高汤、烹调酒等的基本功

煎、炭烤、锅炙、波煮、黄油煮等花样烹调方式

制作过程中的主厨不传秘技

新手轻松进阶为大厨，体验创意制作的乐趣

12道全世界都在享用的经典牛排食谱

分类建议：生活 / 美食

ISBN 978-7-5349-8256-9



9 787534 982569 >

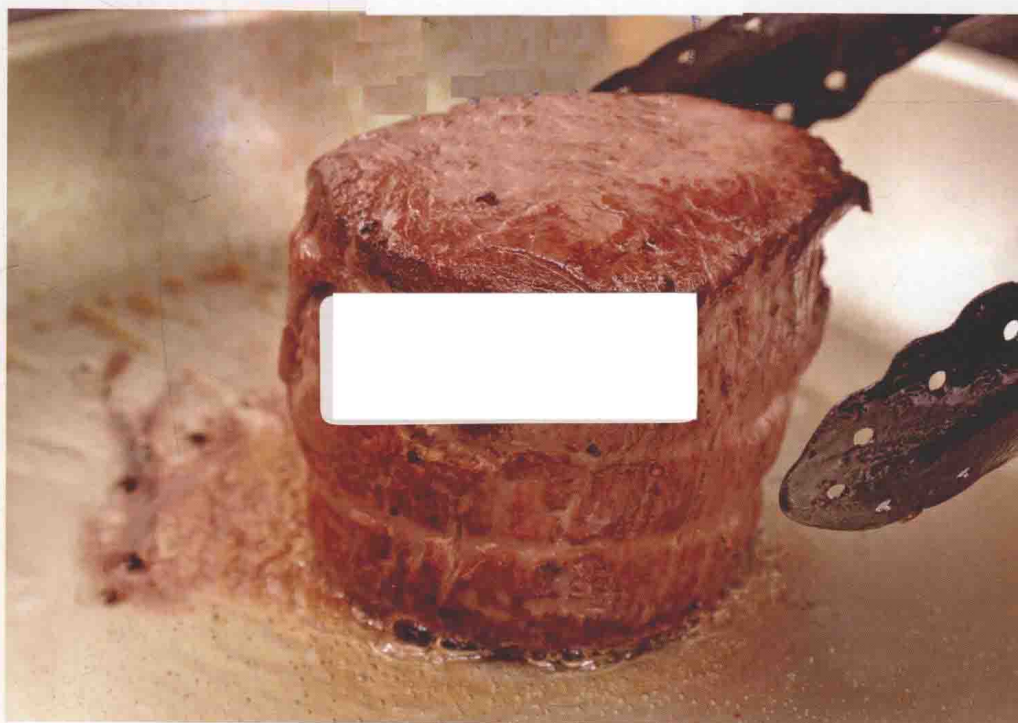
定价：69.00 元

完美牛排 烹饪全书

大师级美味关键的一切秘密

THE STEAK COOKBOOK

王永贤◎著



河南科学技术出版社

· 郑州 ·



在家就能够享受到世界级的牛排料理！

在家中料理，以简单为上策。如果食材特殊很难取得，或是难度太高根本做不来，那就是纸上谈兵；又如如果虽是名料理，但自己不喜欢吃，那也不用强求，换个自己喜欢的料理方式吧。

很多人都问：“你把做牛排的诀窍都写出来了，不怕别人复制吗？”

我们只想要阅读本书的读者跟我们一样，在家就能够享受到世界级的牛排料理！

在开始动手做牛排之前

很多美食书翻开第一页就是食谱，但是明明按照食谱一步一步来，却怎么做都是怪怪的。外国有几本流传至今的经典食谱，大致可分三部分，一开始先介绍食材特性与烹调原理、基本装饰、锅具器材等，这是先“扎好马步”；再来介绍实际操作方式，这时才开始“动刀放火”；最后提供利于自由发挥的建议及提示。

建议读者看这本书时，不要直接翻到食谱制作部分开始动手。之所以将其安排在最后，就是希望大家能先有基本认知，既知其然，又知其所以然，才能享受制作甚至是创作乐趣。

本书以牛排为主题，所以在料理专题知识介绍部分均以牛肉做示范。

阅读特定的专题可以从前面的目录来查找对应的页码，方便快捷。





没错！牛肉就是如此让人魂牵梦萦

在觉得想打打牙祭的时候，通常你脑海中会浮现的第一个选择是什么呢？

会是跟我一样已经在脑海中勾勒出它令人垂涎的样子吗？你也和我一样是沉醉于牛肉美味的爱好者吗？

在铁板上滋滋作响的牛排、广受年轻族群喜爱的汉堡、西餐厅必备的招牌料理红酒炖牛肉等，处处皆是诉说着牛肉变化多端的味道。想起当初第一口尝到的牛肉滋味，虽然只是一般的路边摊牛排，但那个滋味在脑海中还是记忆犹新。长大后有幸在朋友的邀约下，于高级西餐厅中品尝那入口即化的美味。牛肉的滋味就是如此变化多端，无论是平价的大众牛排，还是高级餐厅一客要价动辄上千元的顶级牛排，都各有拥护者。没错！牛肉就是如此让人魂牵梦萦。

大家都知道牛肉的营养价值高，富含丰富的铁质及蛋白质，对发育中的小朋友来说也是很好的营养来源，且牛肉的食用方法多样，无论是蒸、煮、炒、炸皆适宜，依部位的不同，口感及滋味也截然不同。沙朗、丁骨、肋眼、菲力，你是否觉得这些名词在点餐或选购牛肉时常使你感到困扰？到底这些部位是指牛的哪部分？哪个又是最好吃的？我今天要炖牛肉，那该选哪个部位好呢？这些疑问是否已困扰你很久了呢？我想大多数的人都有这些疑问，去牛排馆用餐可能永远都点最常见的沙朗牛排，因为其他的名称都不熟悉，什么纽约克、肋眼的，都没听过，也不知



道好不好吃，但是今后你可以很大声地说：“我知道那是什么了！”

有时候兴高采烈地买了食谱书想回家尝试一下，但结果却总是不尽如人意。明明是本图文并茂的食谱书，也依照书上的步骤操作，但成品却不如书上所说的那么可口，到底是哪个环节出错也浑然不知。其实很多食谱书都忽略了最基本的料理知识，如食材新鲜度的判断、品种及产地的区分、烹调手法的不同等，这些皆是影响料理美味的关键，若是少了这些基础料理知识，只是一味盲从书上的步骤，是无法做出让人感动的美食。不是有句老话说“工欲善其事，必先利其器”，所以在事前下足功夫，再循序渐进，这样你就可以拥有一手人人称羡的好厨艺了。

说了这么多，有勾起你想品尝牛肉美味的欲望吗？快拿起这本书，再到超市挑一块油脂如雪花般均匀分布的上等牛肉，回到你熟悉的厨房，卷起袖口照着书上的步骤一步一步来，端出一道道美味佳肴，让家人为你今晚的厨艺赞叹不已吧！

台湾侨务委员会美食教授

黄宝元





美味，是辛苦坚持后甜美的回报

大概是从初中开始，就常听他在班上唠叨，说未来想当个飞行员开战斗机，印象中他不是很爱读书，一天到晚到处玩。

高中又跟他同班，天天听着飞机从教室外面飞过，教室里面他还在唠叨。

高中毕业了，不少同学公式化地升学、补习或是就业，他则是一如所愿，进了心目中的空军学校。不过比较不一样的地方是，不管我们这些同学怎么劝他，他还是放弃了进入公立大学的绝佳机会，挑选他自己喜欢的路来走，看得很多人替他叹气。

选择当空军的他，慢慢地证明他当初的选择是对的，一次又一次听到他绝佳表现的消息，身为同学备感光荣。有一次他千里迢迢跑到美国去，参加飞行竞赛打败众多高手，把武林盟主的金牌摘了回来，为了这件事，大家在台东老家又为他多干了几杯，与有荣焉。

后来听到他退伍的消息，既惊讶，也不惊讶，因为他一直都知道他在做什么，未来要做什么，只是旁人不知道而已。

从最新传来的消息间接知道他开了牛排馆，而不是大家想的去当飞机驾驶员，既惊讶，也不惊讶，因为他一直都走他自己选择的路，不受旁人影响。