

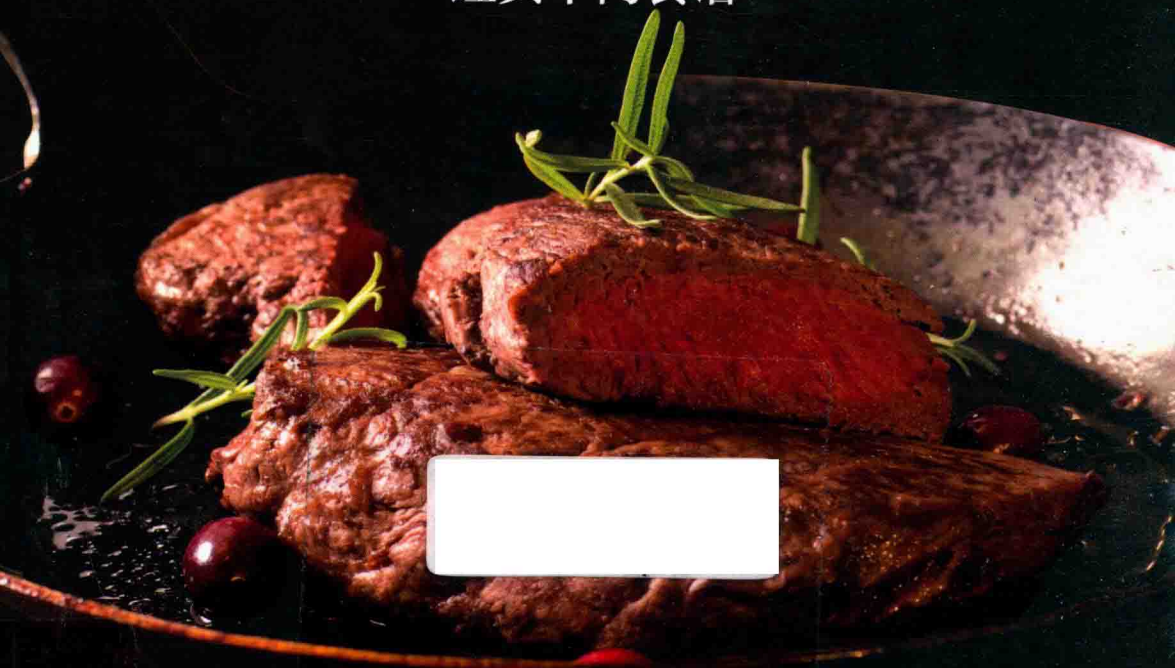


王永贤 著

完美牛肉

Perfect Beef

全世界都在享用的
经典牛肉食谱



经典牛肉食谱 100% 收录，烹饪步骤化繁为简

特别收录星级料理威灵顿牛排完整做法

用多种花样来做牛肉，体验牛肉的 72 变

让你在家就能成就不同寻常的好滋味

美国希尔顿酒店客座主厨 黄保元 **强力推荐**



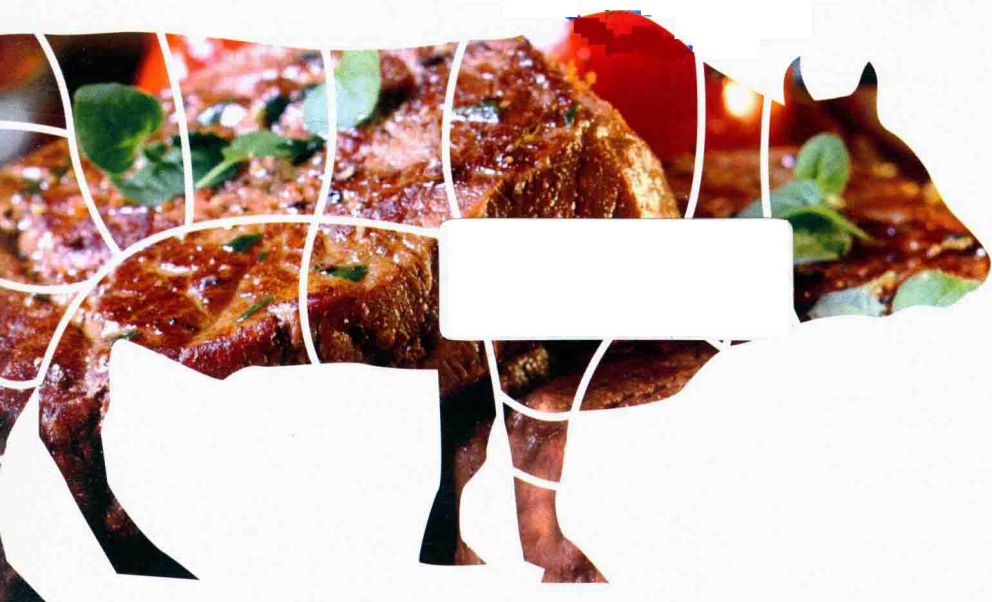
中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位

完美牛肉

Perfect Beef

王永贤 著



 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

完美牛肉 / 王永贤著. —北京: 中国轻工业出版社,
2017.1

ISBN 978-7-5184-1128-3

I. ①完… II. ①王… III. ①牛肉-菜谱
IV. ①TS972.125.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第231283号

版权声明:

本书通过四川一览文化传播广告有限公司代理, 经帕斯顿数位多媒体有限公司授权出版中文简体字版。未经书面同意, 不得以任何形式, 任意重制转载。本著作限于中国大陆地区发行。

部分图片来源: Shutterstock

责任编辑: 卢晶 高惠京 责任终审: 劳国强 整体设计: 锋尚设计
策划编辑: 高惠京 责任校对: 吴大鹏 责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京画中画印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2017年1月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 11

字数: 250千字

书号: ISBN 978-7-5184-1128-3 定价: 48.00元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

140737S1X101ZYW

目录

CH. 1 全牛部位 Beef Cuts

大卸八块 Wholesale Cuts.....	9
肩胛部 Chuck.....	10
板腱 Top Blade Muscle.....	10
肩胛里脊（黄瓜条）Chuck Tender.....	10
肋脊部 Rib.....	11
肋眼 Ribeye.....	11
带骨肋眼肉 Bone-in Ribeye.....	12
上盖肉 Ribeye Cap.....	12
去骨肋眼肉 Boneless Ribeye.....	12
肋眼心 Ribeye Roll.....	12
牛小排 Short Rib.....	13
带骨牛小排 Bone-in Short Rib.....	13
无骨牛小排 Boneless Short Rib.....	13
牛肋条（腩条）Rib Finger.....	13
肋排 Back Rib.....	13
前腰脊部 Short Loin.....	14
菲力 Tenderloin.....	14
西冷牛排 Striploin.....	14
T骨 T-Bone.....	14
后腰脊部 Sirloin.....	15
上后腰脊肉 Top Sirloin.....	15
前胸 Brisket.....	16

前胸肉（牛腩）Brisket.....	16
肩胛小排 Chuck Rib.....	16
前小腿腱 Fore Shank.....	16
牛腿筋 Tendon.....	16
胸腹 Short Plate.....	17
胸腹（五花）Short Plate.....	17
胸腹板肉 Chest.....	17
腹肋 Flank.....	18
后腿部 Round.....	18
后腿股肉（和尚头）Hind Leg.....	18
上后腿肉（头刀）Top Round.....	19
后腿腱 Hind Shank.....	19
外侧后腿板肉（外侧）Flat Of Round.....	19
牛后腿筋 Tendon.....	19
外侧后腿眼（鲤鱼管）Eye Of Round.....	19
其他部位 Miscellaneous Cuts.....	20
牛舌 Beef Tongue.....	20
牛尾 Tail.....	20
牛颊 Beef Cheek.....	20
牛膝 Osso Buco.....	20
内脏 Organ.....	21
牛肝 Liver.....	21
肝连 Diaphragm.....	21
牛胃 Tripe.....	21
小牛胸腺 Calf Thymus.....	21

CH.2 加工处理 Process

陈放 (熟成) Aged.....	23
拍打 Pound	23
断筋 Hamstring	24
逆纹切 Cross Grain.....	24
酵素 Enzyme	25
腌渍 Marinaded	25
穿油 Larding.....	26
包油 Barding	27

CH.3 调味方法 The Method Of Seasoning

渍 Brine	29
腌 Marinade	29
干腌 Dry Salting	30
注入 Inject	30
烤肉酱 Barbecue Sauces.....	31
美式 American.....	31
日式 Japanese	32
韩式 Korean.....	32
莎莎酱 Salsa	33
吉米青酱 Chimichurri.....	33

CH.4 烹调技法 Cooking Techniques

烹调原理 Cooking Principle	35
干热法 Dry Method	37
炭烤 Grilling.....	37
串烧 Skewer	37
架烤 Grill	37
上火烤 Broiling.....	38
锅炙 Pan Broiling.....	38
炙烧 Burned.....	38
炉烤 Roasting / 烘烤 Baking	38
熏 Smoking.....	39
准备工作 Preparation.....	39
熏料 Fuel For Smoking	39
热熏 Hot Smoking	40
冷熏 Cold Smoking	40
熏烤 Smoke Roasting	40
湿热法 Wet Method	41
波煮 Poaching.....	41
焖 Simmering	41
熬 Boiling Down	41
煮 Boiling	42
汆 Blanching	42
冰镇 Iced.....	42
卤 Braising	42

炖 Stewing.....	43
蒸 Steaming.....	43
高压烹饪 Pressure Cooking.....	43
油脂加热法 Cooking With Fat.....	44
煎 Sauteing.....	44
煎炸 Pan Frying.....	44
炒 Stir Frying.....	44
油炸 Deep Frying.....	44
油浸 Oil Poaching.....	44
真空烹调 Sous Vide(Under Vacuum)...	45
微波烹调 Microwave Cooking.....	47

CH.5 精品菜式 Recipe

凉拌牛筋 Beef Tendon Salad	50
干炒牛肉米粉 Beef Rice Noodle.....	52
牛肉清汤 Beef Consomme	54
牛肉清汤面 Beef Noodle Consomme	56
越式清烫牛肉面 Vietnamese Beef Noodle Blanch.....	58
三明治 Sandwich.....	60
贝果 Bagel	62
潜艇堡 Sumarine Sandwiches	64
意式面包塔 Bruschetta.....	66
牛肉生菜沙拉 Beef And Lettuce Salad	68
油醋酱 Vinaigrette.....	70
千岛酱 Thousand Island Dressing ..	72
牧场酱 Ranch Sauce	73
小牛肋排 Veal Rib Chop	74

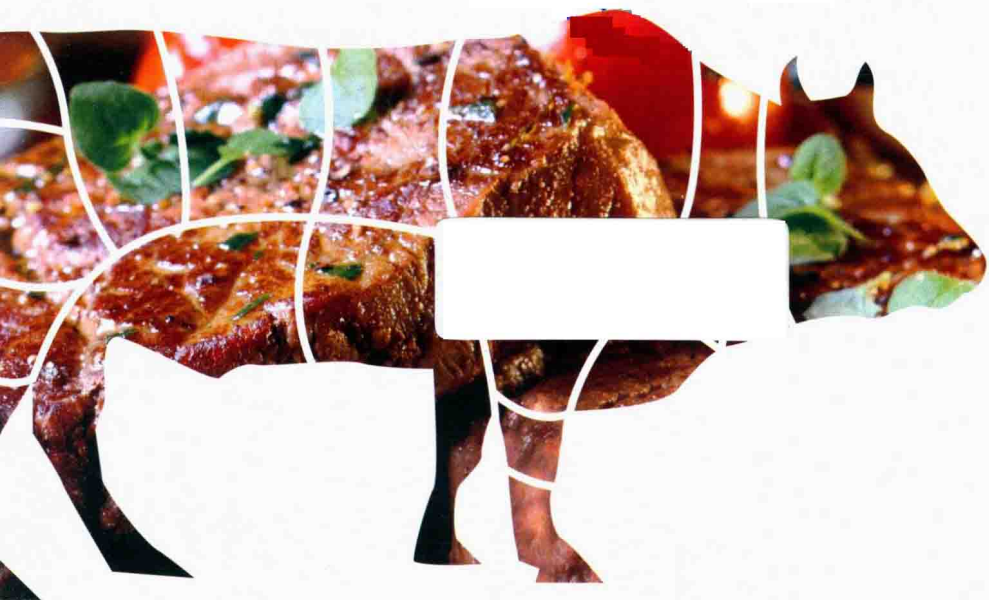
奶酪肉卷 Cheese Roll.....	76
三椒牛肉 Trio-Pepper Beef	78
海陆香鲜 Surf And Turf.....	80
乌拉圭牛排汉堡 Uruguay Chivito....	82
碎肉料理 Forcemeat	84
汉堡 Hamburger	86
比萨 Pizza	89
迷你堡 Mini Burger	94
肉丸 Meatballs	96
塔可 Taco.....	98
墨西哥牛肉卷饼 Beef Roll	100
意大利面酱 Spaghetti Sauce.....	102
意大利千层面 Lasagna.....	104
吐司比萨 Toast Pizza.....	106
西班牙炖饭 Paella.....	108
牛肉挞 Beef Tart.....	110
老饕牛排 Gourmets Steak.....	112
煎牛肝连 Fry Diaphragm.....	114
葱爆牛肉 Beef With Scallions.....	116
炭烤烧肉 Charcoal Grill	118
串烧 Skewer	119
口袋饼 Pita.....	120
阿根廷烤肉 Argentina Style	124
架烤 Asado	125
炭烤 Charbroil.....	126
吉米青酱 Chimichurri	127
美式炭烤肋排 American Charbroil Rib	128
日式烧肉 Yakniku.....	130
炒牛舌 Saute Beef Tongue.....	132
骰子牛肉 Cubic Beef	134
烤肉卷 Grilled Beef Rolls.....	136

韩式烤肉 Korean Barbecue	138	烤牛腱干 Beef Shank	158
牛肉派 Beef Pie	140	炖牛肉卷 Stewed Beef Roll	160
真空煮牛排 Sous Vide Steak	144	煎炸小牛胸腺 Sauted Calf	
卤牛颊 Braised Beef Cheek.....	148	Thymus.....	162
红烧牛肉面 Beef Noodle Soup	150	牛尾炖饭 Ox Tail And Risotto	165
牛肚汤 Tripe Soup	152	炖小牛膝 Osso Buco.....	168
卤带骨牛小排 Braise Bone-in Short		威灵顿牛排 Veal Wellington	170
Rib	154	餐会牛肉 Banquet Beef.....	174
牛肉干 Beef Jerky.....	156		

完美牛肉

Perfect Beef

王永贤 著



 中国轻工业出版社



前言

想要享受美味，先要选对部位，这是一本烹调牛肉时必备的工具书！

你曾经有过走进超市，虽然面对着整排可供选择的牛肉，却不知该如何挑选的经历吗？或者在翻着食谱书时突然想亲自下厨做道完美的菜肴，却怎么做都不对味吗？或者，换个场景，你心中已经很清楚地知道今天要做什么菜，来到超市货架前，就能很笃定的选出自己想要的部位的牛肉，而且还清楚地知道如何去烹饪才最适合，心中就会油然而生一种成就感，这就是烹饪过程中最有趣的地方。当你脑海中浮现出今天的完美晚餐，就能继续完成采购与烹调的计划，做出最适合你口味的菜，而这，就需要你有丰富的烹饪经验。

书中每道美食的做法绝不是源于偶然的灵感，创作这本书的初衷也绝非复制一本家常食谱那么简单。这本书是一个喜爱牛肉的老饕不断经历失败之后的心得笔记，它忠

实地记录着每道食物的初学者易犯的烹调错误，并且与大家分享该如何做出令人垂涎的完美口感。这些看似简单的小秘诀，其实都是不断实践所得来的结果，正所谓“美食”令人疯狂，没有什么比工作一天之后，带着愉悦的心情享用自己喜爱的食物更令人振奋。在书中，作者将牛肉的烹饪秘诀与喜爱吃牛肉的你分享，每次下厨后都让你犹如上餐馆般大快朵颐。

现在，翻开本书，你将会得到许多关于如何烹制出美味的小秘诀（这些都是主厨们不会轻易与你分享的秘密），牛肉可食用的部位可能比你想象的要多，也可能很多部位你没听说过，更没接触过。这本书将与你分享非常多的一点就通的全牛烹饪秘技，它将带领大家一起体验多元的牛肉烹饪过程。

目录

CH. 1 全牛部位 Beef Cuts

大卸八块 Wholesale Cuts.....	9
肩胛部 Chuck.....	10
板腱 Top Blade Muscle.....	10
肩胛里脊(黄瓜条) Chuck Tender.....	10
肋脊部 Rib.....	11
肋眼 Ribeye.....	11
带骨肋眼肉 Bone-in Ribeye.....	12
上盖肉 Ribeye Cap.....	12
去骨肋眼肉 Boneless Ribeye.....	12
肋眼心 Ribeye Roll.....	12
牛小排 Short Rib.....	13
带骨牛小排 Bone-in Short Rib.....	13
无骨牛小排 Boneless Short Rib.....	13
牛肋条(腩条) Rib Finger.....	13
肋排 Back Rib.....	13
前腰脊部 Short Loin.....	14
菲力 Tenderloin.....	14
西冷牛排 Striploin.....	14
T骨 T-Bone.....	14
后腰脊部 Sirloin.....	15
上后腰脊肉 Top Sirloin.....	15
前胸 Brisket.....	16
前胸肉(牛腩) Brisket.....	16
肩胛小排 Chuck Rib.....	16
前小腿腱 Fore Shank.....	16
牛腿筋 Tendon.....	16
胸腹 Short Plate.....	17
胸腹(五花) Short Plate.....	17
胸腹板肉 Chest.....	17
腹肋 Flank.....	18
后腿部 Round.....	18
后腿股肉(和尚头) Hind Leg.....	18
上后腿肉(头刀) Top Round.....	19
后腿腱 Hind Shank.....	19
外侧后腿板肉(外侧) Flat Of Round.....	19
牛后腿筋 Tendon.....	19
外侧后腿眼(鲤鱼管) Eye Of Round.....	19
其他部位 Miscellaneous Cuts.....	20
牛舌 Beef Tongue.....	20
牛尾 Tail.....	20
牛颊 Beef Cheek.....	20
牛膝 Osso Buco.....	20
内脏 Organ.....	21
牛肝 Liver.....	21
肝连 Diaphragm.....	21
牛胃 Tripe.....	21
小牛胸腺 Calf Thymus.....	21

CH.2 加工处理 Process

陈放 (熟成) Aged.....	23
拍打 Pound.....	23
断筋 Hamstring.....	24
逆纹切 Cross Grain.....	24
酵素 Enzyme.....	25
腌渍 Marinaded.....	25
穿油 Larding.....	26
包油 Barding.....	27

CH.3 调味方法 The Method Of Seasoning

渍 Brine.....	29
腌 Marinade.....	29
干腌 Dry Salting.....	30
注入 Inject.....	30
烤肉酱 Barbecue Sauces.....	31
美式 American.....	31
日式 Japanese.....	32
韩式 Korean.....	32
莎莎酱 Salsa.....	33
吉米青酱 Chimichurri.....	33

CH.4 烹调技法 Cooking Techniques

烹调原理 Cooking Principle.....	35
干热法 Dry Method.....	37
炭烤 Grilling.....	37
串烧 Skewer.....	37
架烤 Grill.....	37
上火烤 Broiling.....	38
锅炙 Pan Broiling.....	38
炙烧 Burned.....	38
炉烤 Roasting / 烘烤 Baking.....	38
熏 Smoking.....	39
准备工作 Preparation.....	39
熏料 Fuel For Smoking.....	39
热熏 Hot Smoking.....	40
冷熏 Cold Smoking.....	40
熏烤 Smoke Roasting.....	40
湿热法 Wet Method.....	41
波煮 Poaching.....	41
焖 Simmering.....	41
熬 Boiling Down.....	41
煮 Boiling.....	42
余 Blanching.....	42
冰镇 Iced.....	42
卤 Braising.....	42

炖 Stewing.....	43
蒸 Steaming.....	43
高压烹饪 Pressure Cooking.....	43
油脂加热法 Cooking With Fat.....	44
煎 Sauteing.....	44
煎炸 Pan Frying.....	44
炒 Stir Frying.....	44
油炸 Deep Frying.....	44
油浸 Oil Poaching.....	44
真空烹调 Sous Vide (Under Vacuum)...	45
微波烹调 Microwave Cooking.....	47

CH.5 精品菜式 Recipe

凉拌牛筋 Beef Tendon Salad	50
干炒牛肉米粉 Beef Rice Noodle.....	52
牛肉清汤 Beef Consomme	54
牛肉清汤面 Beef Noodle Consomme	56
越式清烫牛肉面 Vietnamese Beef Noodle Blanch.....	58
三明治 Sandwich.....	60
贝果 Bagel	62
潜艇堡 Sumarine Sandwiches	64
意式面包塔 Bruschetta	66
牛肉生菜沙拉 Beef And Lettuce Salad	68
油醋酱 Vinaigrette.....	70
千岛酱 Thousand Island Dressing ..	72
牧场酱 Ranch Sauce	73
小牛肋排 Veal Rib Chop	74

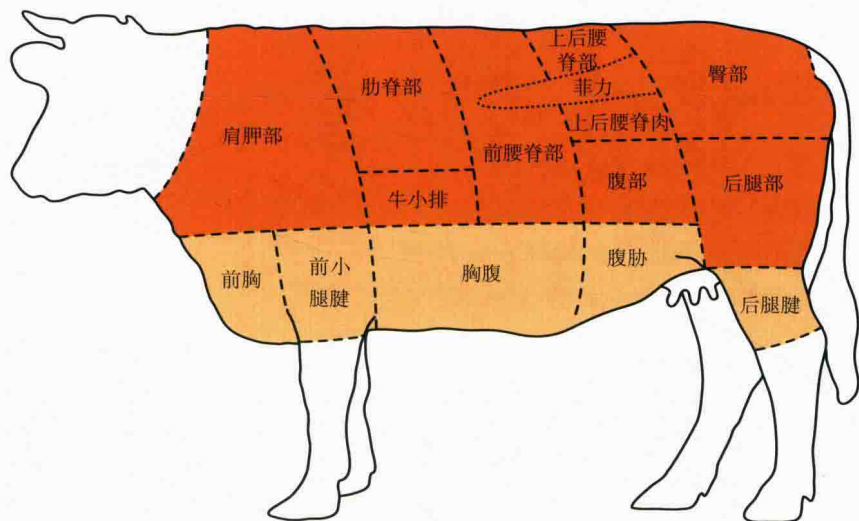
奶酪肉卷 Cheese Roll.....	76
三椒牛肉 Trio-Pepper Beef	78
海陆香鲜 Surf And Turf.....	80
乌拉圭牛排汉堡 Uruguay Chivito....	82
碎肉料理 Forcemeat	84
汉堡 Hamburger	86
比萨 Pizza	89
迷你堡 Mini Burger	94
肉丸 Meatballs	96
塔可 Taco.....	98
墨西哥牛肉卷饼 Beef Roll	100
意大利面酱 Spaghetti Sauce.....	102
意大利千层面 Lasagna.....	104
吐司比萨 Toast Pizza.....	106
西班牙炖饭 Paella.....	108
牛肉挞 Beef Tart	110
老饕牛排 Gourmets Steak.....	112
煎牛肝连 Fry Diaphragm	114
葱爆牛肉 Beef With Scallions.....	116
炭烤烧肉 Charcoal Grill	118
串烧 Skewer	119
口袋饼 Pita.....	120
阿根廷烤肉 Argentina Style.....	124
架烤 Asado	125
炭烤 Charbroil	126
吉米青酱 Chimichurri	127
美式炭烤肋排 American Charbroil Rib	128
日式烧肉 Yakniku.....	130
炒牛舌 Saute Beef Tongue.....	132
骰子牛肉 Cubic Beef	134
烤肉卷 Grilled Beef Rolls.....	136

韩式烤肉 Korean Barbecue	138	烤牛腱干 Beef Shank	158
牛肉派 Beef Pie	140	炖牛肉卷 Stewed Beef Roll	160
真空煮牛排 Sous Vide Steak	144	煎炸小牛胸腺 Sauted Calf	
卤牛颊 Braised Beef Cheek.....	148	Thymus.....	162
红烧牛肉面 Beef Noodle Soup	150	牛尾炖饭 Ox Tail And Risotto	165
牛肚汤 Tripe Soup	152	炖小牛膝 Osso Buco.....	168
卤带骨牛小排 Braise Bone-in Short		威灵顿牛排 Veal Wellington	170
Rib	154	餐会牛肉 Banquet Beef.....	174
牛肉干 Beef Jerky.....	156		

全牛部位

CH.1 | Beef Cuts

想知道怎么做牛肉才能做出令人垂涎的美味吗？本书详尽地介绍牛肉的各个部位并给出最佳的烹调方式建议，教大家做出四季皆宜的美味全牛菜。



大卸八块 Wholesale Cuts

当一道美味的牛肉或者牛排端到你面前，你是不是只想要大快朵颐，但在享用美味之际，你可曾了解这道美味是怎样酿成的？为什么看来不过是再简单不过的烹饪方法，换个厨师味道就会不同？你是否也曾大胆地猜想从进口超市或传统市场带回新鲜的肉就能做出眼前这道令人垂涎三尺的菜品？打造美味的秘诀说穿了其实真的不难，第一个步骤只需要知道你的牛肉是否选对，它将决定你所制作的菜肴是否能够成功。

牛肉的品种、饲养牛的饲料决定了牛肉的口感，而餐馆也常向顾客强调牛的产地及来源，除了让食客们安心及增加对于食材的认知外，其间也透露了不同的牛肉在口感、味道上会存在差别。现在，当你对于澳洲牛（草饲）、美国牛（谷饲）等概念越来越清楚的时候，这时就表示你应该进行到下一课，更深入地认识牛肉可食用的每个部位与烹调技巧，就算你不下厨，也能准确地选择你想要的部位与烹调口感，而这种经验的逐渐累积，就能让喜爱牛肉的你燃起一丝丝的成就感。

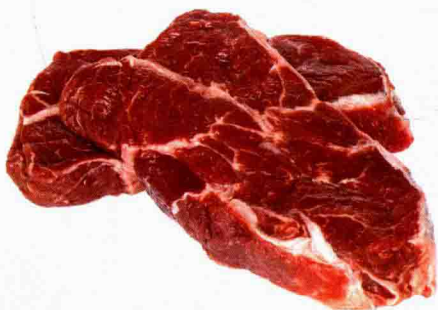
以美国牛为例，如果按照美国的切割方式，大致可将一头整牛分为八个部分，再加上牛的内脏、头、尾部位，就可将其分为九个部分。切割的方式当然也不只有这一种，本书仅就市面上常见、可见、可用的部分加以介绍，其他特殊的规格，还得靠您与肉商协调购买，自己去探索。

肩胛部 Chuck

牛的肩胛部是经常活动的部位，所以这个部位的肉筋肉结实，肉与筋相间。除非能够把筋和油都剔除，要不然不太适合做成牛排。这个部位的肉比较适合烹饪方式为卤或炖，或是切片烧烤。

板腱 Top Blade Muscle

板腱是肩胛部比较嫩的部位，很可惜中间被一大块筋穿过一分为二，如果愿意花点时间把筋去掉，可以得到两片软嫩的“精修板腱肉”。精修后的板腱柔嫩有味，适合做牛排、烧烤等，肉质可媲美肋眼肉，但是未精修的板腱则比较适合卤或炖。



肩胛里脊（黄瓜条）Chuck Tender

肩胛里脊肉质比较粗硬，中心有筋，这一部分的肉较少单独见到。很多大块的牛排是用整块肩胛横切出来的，这中间就包含几个肩胛部位的肉，肉质自然是软、硬、粗、细都有。单独的肩胛里脊除非经过嫩化处理，要不然不太适合直接做成牛排，它比较适合卤、炖或切片烧烤。

