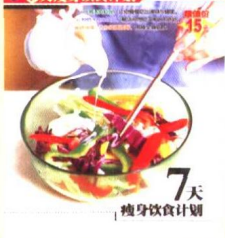


汕头大学出版社近期推出 [杨桃文化 新手食谱系列]

完整收录各款中西美食，
从经典美味、家常菜色到热门小吃，
带你进入幸福的美食天堂，教你餐餐吃出美味与健康！

吃也能瘦身
7天瘦身饮食计划



15元

40大日本料理排行榜
完美重现日本料理的大师风采



15元

干面酱
10道酱料与面条的完美搭配



15元

炒饭·烩饭
35种色彩缤纷的料理灵感



15元

精美下酒菜
15道风味绝佳的热炒凉菜



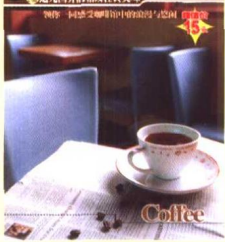
15元

30种炸鸡秘方曝光
10道炸鸡多变的口感



15元

咖啡馆轻食
10道无国界的精致轻食



15元

三人套餐
享受美妙的时光



15元

10分钟轻松做电锅菜
10道电饭锅·近快清菜




15元

怎么做排骨最好吃
大厨绝招全公开



15元

腌渍菜泡菜
4道快速方便的腌渍方法



15元

微波炉电锅炉轻松料理
10道省时省力的美味



15元

夏日清凉饮料
10种夏日消暑解渴的饮品



15元

速食饭盒自己做
10种饭盒+26道开胃菜



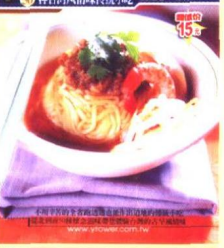
15元

芳香植物料理美容书
10种植物为你的生活注入美丽



15元

最受欢迎的50道台湾小吃
10种台湾风味传统小吃



15元

饭团·寿司60种
进入和风的料理世界



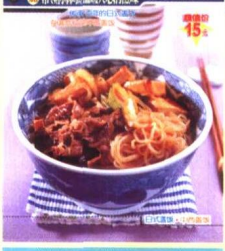
15元

家传牛肉面配方大公开
10种家传美味秘方大公开



15元

和洋中盖饭
10种中西合璧的盖饭



15元

金黄卤味50种
10种卤味让你的餐桌更丰盛



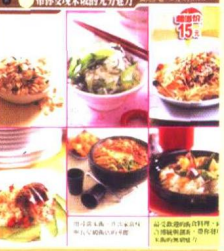
15元

打个蛋做35种料理
10种简单的食材做出非凡的美味



15元

菜饭拌饭
10种让你发现米饭的无穷魅力



15元

吃素最美丽
15道中式素食·含有法宝调料



15元

茶果子
10道精致的中式茶点




15元

10分钟做广东粥
10种快速搞定的一锅粥



15元

30种美容瘦身汤
10种让你边吃边瘦的汤品



15元

50种面包抹酱
10种面包抹酱大全



15元

30种面包创意变化
10种创意无限·变化无穷



15元

40种手工果酱
10种适合送给亲朋好友的礼物



15元

沙拉酱
10道美味的小点菜肴



15元

酸奶DIY
10种自己动手的酸奶



15元

家常意大利面
10种让所有人都喜欢的味道



15元

饺子的40种变化
10种跳出传统的饺子局限



15元

你最想学的40道南洋料理
10种来自东南亚的异国风情



15元

台湾特产DIY
10种亲手制作的台湾特产



15元

35种包子馒头
10种品尝家创新的味道

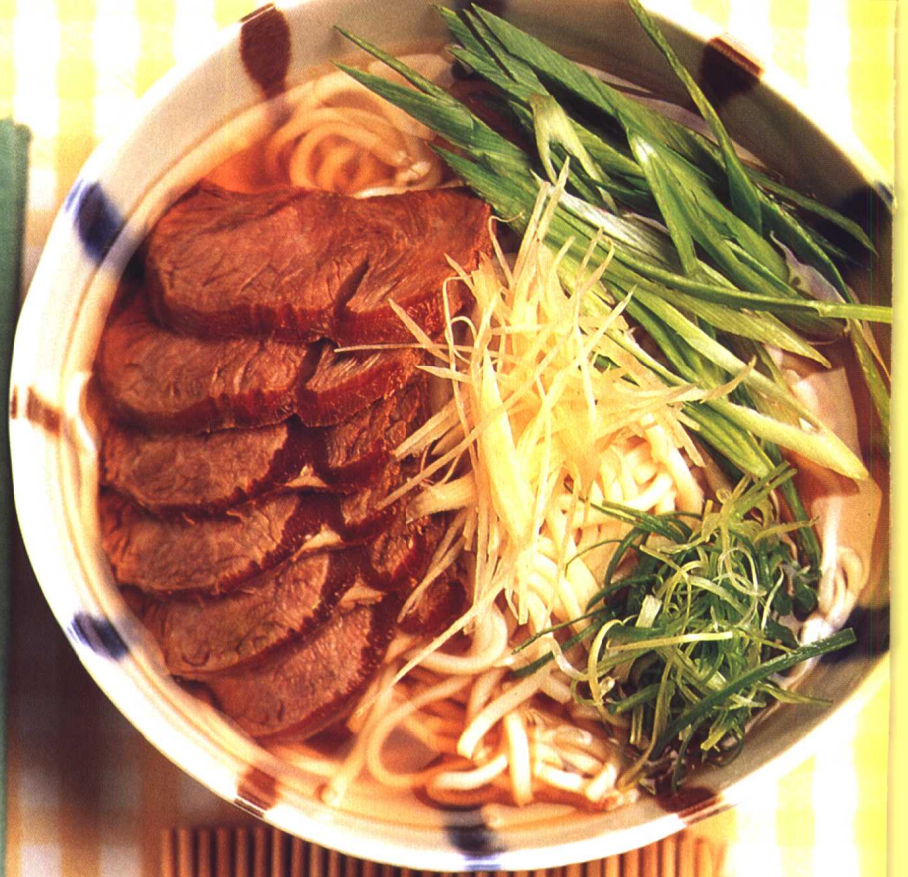


15元



家傳牛肉面

配方大公开



家传牛肉面配方大公开

Contents

- 04.....牛肉面的三大派系
06.....牛肉的处理与料理的秘诀
08.....牛肉各部位的肉质与口感

千古不变的美味

10.....传统中式牛肉面

- 11.....药炖汤头制作
12.....红烧汤头制作
13.....清炖汤头制作
14.....高汤汤头制作
15.....辣子牛肉面
16.....醋溜牛肉羹面
17.....炖牛肉面线
17.....麻酱牛肉凉面
18.....沙茶牛肉两面黄
20.....滑蛋牛肉粉丝煲
21.....茄香牛肉刀削面
22.....广州牛肉炒面
23.....黑胡椒牛
23.....蚝油牛肉炒米粉

效率加倍、美味不变 快锅速食牛肉面

- 24.....
25.....快锅小常识
26.....红烧牛腩面
26.....清炖牛腩面

- 27.....葱烧牛腩面
28.....半筋半肉牛肉面
29.....桂侯蹄筋面

色香味俱全的

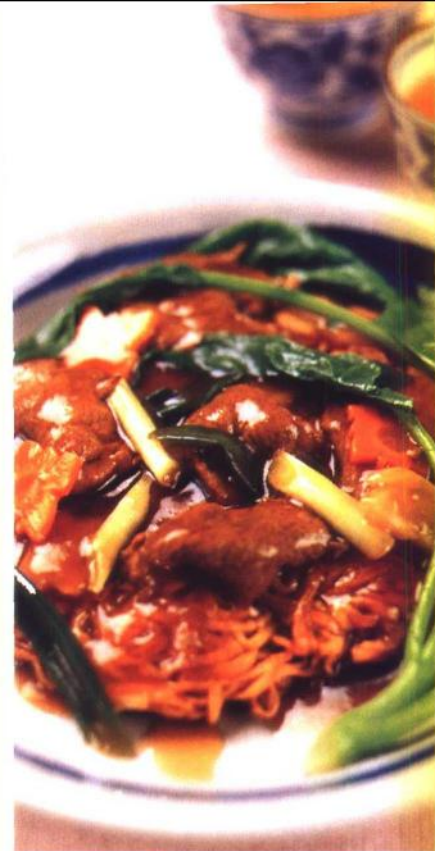
30.....异国风味牛肉面

- 31.....传统式面条秘笈
32.....异国风味面条秘笈
33.....意式番茄牛肉凉面
33.....意式蔬菜牛肉汤面
34.....匈牙利牛肉面
35.....奶香蘑菇牛肉面
36.....奶酪焗烤牛肉面
37.....咖喱牛腩乌龙面
38.....和风牛肉丸拉面
40.....越南生牛肉炒河粉
41.....味噌牛肉荞麦面
41.....泰式酸辣牛仔粉

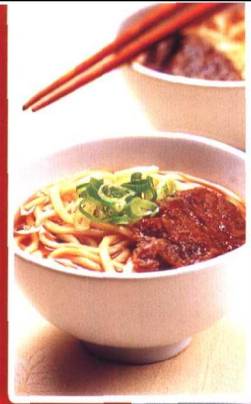
令人食指大动的

42.....美味牛肉小菜

- 43.....怪味牛腱
44.....红焖牛蹄筋
44.....酱味牛肚
45.....松化牛肉
46.....法式生牛小圆饼



牛



话说牛肉面之情事

牛肉面的三大派系

肉面

红烧牛肉面

红烧牛肉面可说是大家对牛肉面的第一印象，这也是牛肉面最基本的口味，所以不论大街小巷的牛肉面馆，菜单上几乎都会有“红烧牛肉面”这5个字；红烧牛肉面最讲究的就是香辣浓醇而且黑不见底的汤头，主要是用葱、姜、辣椒酱、酱油、牛骨等材料，再加上被各家老板视为商业机密的中药卤包熬制8小时而成的，喝起来完全不带有一丝牛腥味；至于牛肉则大都采用略带胶质的腱子肉，切成大小适中的肉块，加以氽烫过后与葱、姜、蒜一起下油锅爆香，为了使牛肉上色并且产生辣味，则加入辣豆瓣酱及酱油拌炒，然后加入米酒去腥提味，接着再放入牛肉汤中炖煮2个小时，这样牛肉吃起来香气十足，而且软而不烂更具有口感，再搭配上香Q有劲的刀削面或拉面及去油解腻的酸菜一起食用，真是再适合也不过了！

清炖牛肉面

清炖牛肉面最早是由清真牛肉面馆发展出来的，“清真”指的是依回教习俗宰杀，须经由回教长老念经下刀屠，才能宰杀食用并且特别强调洁净，所以做出来的牛肉面不论是外观或口味上都给人一种纯净清爽的感觉，再加上台湾的夏天天气炎热，使人特别想要吃一些清爽的食物，清炖牛肉面正符合了这个需求，所以就渐渐受到人们的喜爱。

清炖牛肉面和红烧最大的不同，就是那清澈见底近乎透明的汤头，这可是用大量烘烤过的牛骨，加上去除腥味的葱、姜，经过24小时不停的熬煮而成的，别看它看似清淡，可是喝起来却鲜甜甘醇，其汤头浓郁的程度绝对不输给红烧，却又比红烧多了一份清爽的口感；为了让面条充分吸收这么甜美的汤头，所以清炖牛肉面大都采用能快速吸收汤汁的细面条，再加上精心炖煮的牛肉及鲜绿的葱花，就是一碗不论在视觉或口味上来说，都非常适合在炎热的夏天食用的清炖牛肉面了。

番茄牛肉面

番茄牛肉面也是最近几年才兴起的牛肉面口味，最早是在山西牛肉面馆发现它的踪迹，招牌上总是写着山西番茄面，常常引起人们的好奇，想一探究竟什么是番茄面？

吃过之后才知道，其实番茄牛肉面就是将大量的新鲜番茄与牛肉汤同煮，让番茄酸甜的味道冲淡了原本重咸的牛肉汤头，将它转换成咸甜适中的宜人口味，而且喝起来的味道酸酸甜甜的，完全不同于以往牛肉汤的口感，更重要的一点是因为加入大量的新鲜番茄熬煮，使得汤里富含了丰富的蔬果维生素，是一种称得上健康满点的牛肉面，所以特别受到女性朋友及注重健康人士的青睐。



牛

牛肉的处理与

料理的秘诀

肉



如何品尝牛肉面

在台湾除了不吃牛肉的人以外，大概很少人没吃过牛肉面吧！据保守的估计，台湾的牛肉面店少说也有八千家以上，但是你可别小看牛肉面喔！它可是有很大的学问的，到底要达到什么样的标准，才能称得上是一碗人间美味的牛肉面呢？根据牛肉面老饕们的说法，有四大评审的要素，就是所谓的“一汤头二面条三牛肉四价格”。

牛肉面首重的就是汤头，汤头要讲究而且喝起来要浓烈醇厚，但是不能太咸或太辣，不然会盖过其他所有的味道，闻起来要有一股中药香料的香气；接下来是面条，分为刀削、刀切、拉面及机器面，不论是哪一种面都要嚼起来有劲软硬适中，才配得上这浓郁的汤头；再来就是牛肉了，要用上好的腱子肉下去制作，吃起来才会软滑香Q鲜嫩多汁，且火候要控制好才能保持得住肉的鲜美，不会变得又干又涩，最后价格不能太贵，毕竟牛肉面是一种平民的家常面食，老板们要考量到平民大众的消费能力啊！



在我们选购牛肉前，必须先确认所购买的牛肉用途，究竟是做何种烹调，才能知道应买何部位的牛肉最适合。

当你选购新鲜的牛肉时，是否想在食用前仍能保持牛肉的新鲜，而且希望风味不走样呢！所以在选购及保鲜方面是有其诀窍的。

选购牛肉的诀窍

1. 选购牛肉时，外观是否完整很重要，其次必须要干净，颜色要好看，而且要选择看起来湿润度够的牛肉，如果肉中含脂肪，则须再检查脂肪的颜色，其颜色若为奶油色或白色，那就是新鲜健康的牛肉。
2. 购买牛肉时，最好等到您所购买的材料全都买齐了之后，再去选购所需的牛肉。这点是非常重要的，因为这样可以缩短牛肉在未置入冰箱前接触常温的时间，如此较能保有牛肉原来的鲜度。

牛肉保鲜的秘诀

1. 将牛肉买回家后应尽快食用完，

若不得已须放入冰箱保鲜，也应在2~3天内将肉吃完。

2. 不要将牛肉泡在它自己本身所渗出的肉汁里，正确的方法应将牛肉放于有滤网的不锈钢或塑胶器皿中，并最好以铝箔纸封住容器开口（切勿使用塑胶保鲜膜）以保持冷度。
3. 须注意肉片一次不要叠放两片以上，以使肉片能完全的接触到冷空气，且最好的方法是将肉置放于冰箱中最冷的地方。
4. 已经切过或调配酱料过的牛肉要尽快烹调食用，因已无法像整块肉一般的长时间保鲜，故食用时会损害其美味。

料理的烹调手法

牛肉会因各部位的肉质与适合的烹煮方式不同，所以其适合料理的方式亦有所差别：肉质较嫩的牛肉，适用烧、烤、煎、炒；肉质较坚韧的牛肉部位则适用炖、蒸、煮。

而牛肉在料理时亦需要注意一些秘诀，才能使烹调出的牛肉美味又可口，例如：在处理牛肉时，留下一层薄薄的脂肪，可防止烹煮时肉汁的流

失；而在料理牛肉前先用纸巾拍干牛肉，可使牛肉较好煎；切牛肉片时，可以先将牛肉稍微冷冻一下，切起来会较容易；处理牛绞肉时不宜搅拌太久或压太紧，否则容易使烹调出的成品变得比较硬且涩。

一般说来牛肉的烹调法可分为两大基本要点：

1. 水煮法：

火锅：适用部位为臀肉、腰肉（菲力、纽约客）、肋脊肉（沙朗）。

汤煮：适用部位为臀肉、肩胛肉、腱子、胸肉、肋条肉、牛腩。

慢炖：适用部位为肩胛肉、胸肉、肋条肉、牛腩、腱子。

2. 干烧法：

煎：适用部位腰肉（菲力、纽约客）、肋眼、臀肉。

炒：适用的部位为臀肉、腰肉（菲力、纽约客）、肋脊肉（沙朗）、前腿心（腌过）。

烤：适用的部位为肋眼、腰肉（菲力、纽约客）、臀肉。

牛肉各部位的肉质与口感

一只牛可区分为肩胛、肋脊、前胸、牛小排、前腰脊、后腰脊、后腿、腱子、腹肋等九大部位。而一般市面上所贩卖的牛肉，均是依据这九大部位细分而出。接下来就要告诉大家，哪些部位的肉适合做什么料理，让您在品尝鲜美牛肉时能吃得更道地！

肩胛部 CHUCK

由于肩胛是经常运动的部位，肌肉发达，筋多，肉质较坚实。

而肩胛部又可分为：

嫩肩里脊(板腱)：是附着于肩甲骨上的肉，富油花且肉质嫩，是极佳的牛排、烧烤及火锅片用肉。

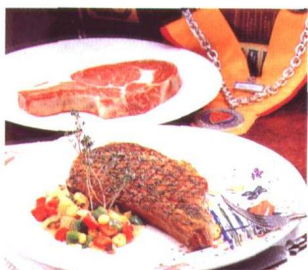
翼板肉：含有许多细筋路、口感Q、油花多、嫩度适中、具独特风味。适合牛排、烧烤及火锅片用肉。



肋脊部

RIB

肋脊部的运动量较小，中间有筋，结缔组织受热易胶化，肉质较嫩，油花均匀，具独特风味，是极佳的牛排部位，而俗称的沙朗(西冷)牛排即是取自肋脊部，常用于煎、蒸、火锅等方式烹调。

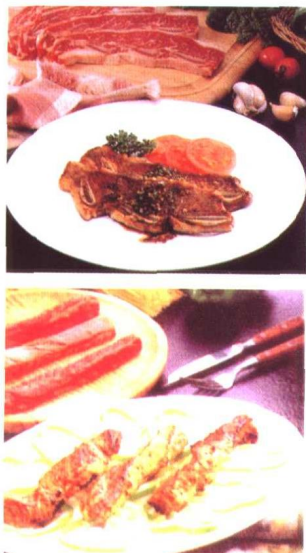


牛小排 SHORT RIB

这个部位是位于胸腔左右两侧，富大理石纹脂肪，肉质鲜美，又可区分为两种肉：

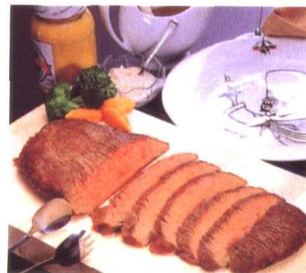
牛小排：香Q滑嫩、骨头具有香味，适合烤、煎、炸、红烧等方式烹调。

牛肋条：肋骨间的条状肉，油花多、受热后油花与肉质融为一体，汁多味多、受热后油花与肉质融为一体，汁多味美、入口即化，是红烧牛腩、红烧牛肉面常用的部位。

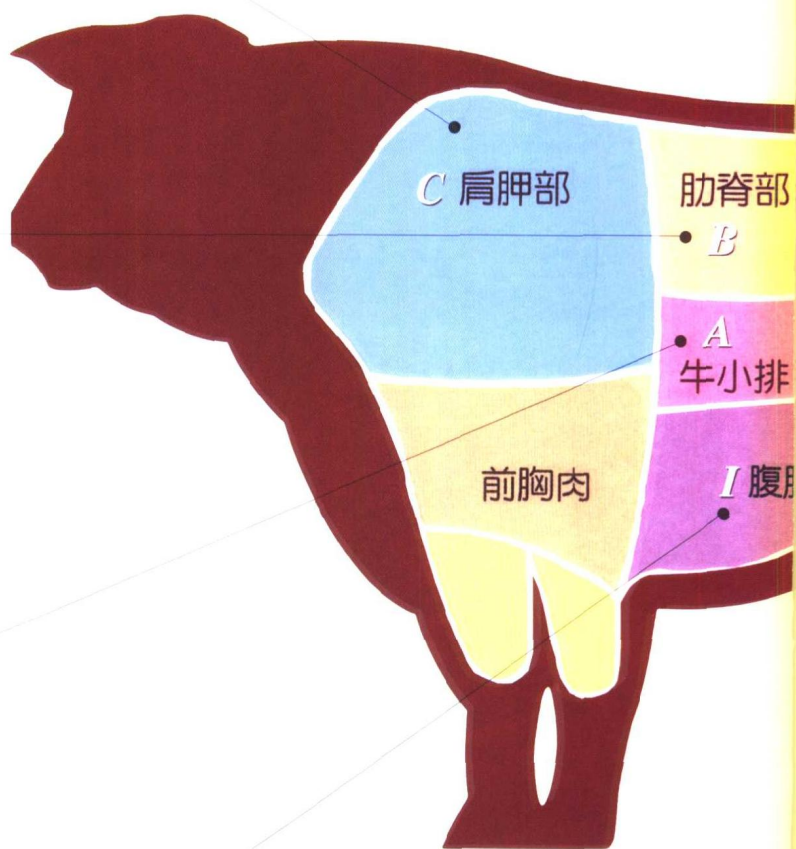


腹肋

腹肋肉肉质纤维较粗，常在修去脂肪后，以腹肋排的方式贩卖，也可用来当作薄片烧肉。



FLANK



前腰脊部 *SHORT LION*

腰脊肉的运动量较少，肉质较嫩，大理石纹油花分布均匀，是属于大里脊肉的后段。此部位适合以煎、烤牛排方式烹调，也常用于蒸牛肉、火锅片、铁板烧等。像是丁骨、纽约客牛排，正是由此部位的肉切得。



腰内肉

也就是一般所称的小里脊肉，是运动量最少、口感最嫩的部位，常用来做菲力牛排及铁板烧。

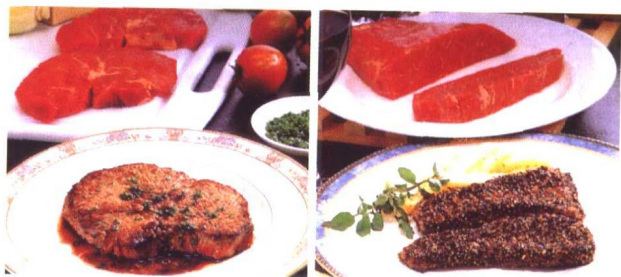
TENDERLION



后腰脊部 *SIRLOIN*

一般所称的沙朗肉应该是属于此部位，可分为上下二部分，而上部分的肉质细嫩且含油花又可再分为二种：

上后腰里脊肉：肉质细嫩，是很不错的牛排肉、烧烤肉及炒肉。
上后腰嫩盖仔肉：口感最嫩的肉之一，是上等的牛排肉及烧烤肉。



后腿部

“鲤鱼管”居外侧后腿肉部位，状似羊力，但是肉质比较粗且硬实，处理时最好先去筋或以拍打方式加以嫩化处理。通常被用来当作炒肉或火锅肉片。

ROUND



前腰脊部

D

E 腰内肉

F

后腰脊肉

后腿部

H

腱子

G

腱子 *SHANK*

又为牛腱心，是属于常运动的部位，筋纹呈花状，烹煮后Q劲又多汁，口感极佳。适合卤、清炖，或是切薄片后以火锅、炒的料理方式食用。



【牛排的最佳口感建议熟度】

- 肋眼牛排：4~6分熟
- 菲力牛排：3~7分熟
- 沙朗牛排：4~6分熟
- 纽约客牛排：4~6分熟
- 丁骨牛排：5~7分熟
- 板腱牛排：4~7分熟

千古不变的美味

传统中式

牛肉面

看着碗中那一块块软嫩的牛肉块，煮的Q劲十足又有口感的面条，再搭配上经过精致熬炖的汤头，这样一碗令人忍不住垂涎欲滴的牛肉面，不管在何时、何地，不管是正餐或宵夜，来一碗如此热腾腾又香气浓郁的牛肉面，相信是每个人心中的唯一的选择。而牛肉面的料理不管经过多少时间的改良与变化，传统的中式牛肉面它一直都是每个老饕心中的最爱，不论是牛腩面、牛筋面、半筋半肉等，它们的美味却都是千古不变。不管您是一个如何的挑剔的美食专家，相信传统的中式牛肉面一定可以满足您的口福，而且它也能虏获每个喜爱汤好、面Q、肉大块的食客之心。



家传牛肉面汤头秘方 1



1 药炖汤头制作

材料

- 1. 蒜头.....50克
- 2. 川芎.....100克
- 当归.....150克
- 桂枝.....50克
- 桂皮.....50克
- 人参须.....100克
- 黄耆.....50克
- 甘草.....150克
- 红枣.....150克
- 熟地.....50克

卤包

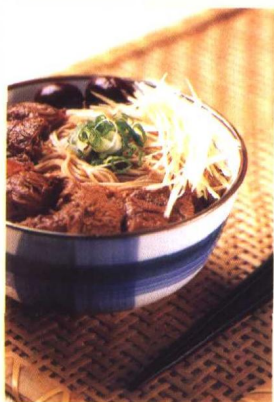
- 大茴香.....15克
- 八角.....25克
- 山奈片.....15克
- 玉桂.....10克

调味料

- 酱油.....3大匙
- 盐.....2小匙
- 糖.....2大匙
- 鸡粉.....2小匙

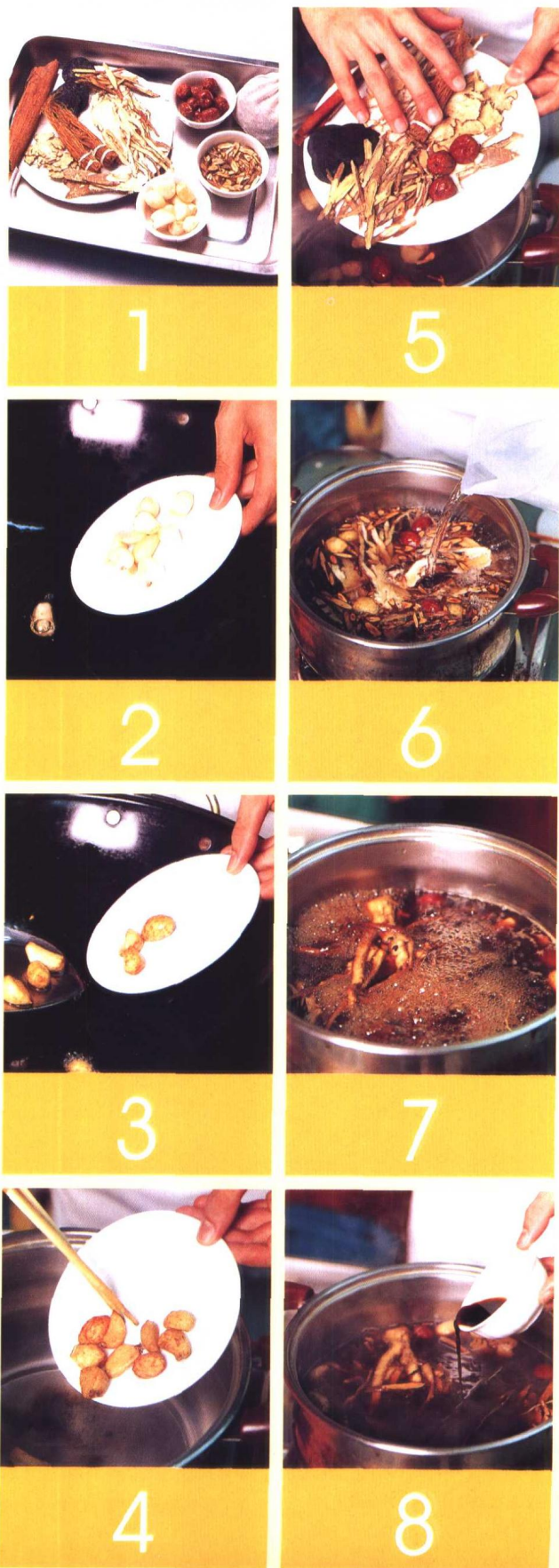
烹调小语

蒜头在炸的时候，炸至金黄有香味即可，若炸太久会产生焦味。



做法

1. 蒜头入油锅过油至表面呈金黄色、香味溢出后，捞起备用。
2. 汤锅中加水至五分满，放入炒过的蒜头、材料2与卤包一起炖煮。
3. 待水滚后再加水至八分满，转小火续炖约1小时至入味。
4. 最后加入调味料调匀即完成。



家传牛肉面汤头秘方 2



2 红烧汤头制作

材料

- 1. 麻油.....3大匙
- 2. 葱(切段).....2支
- 姜片.....3片
- 蒜头.....5颗
- 辣椒.....1支
- 3. 冰糖.....1杯
- 4. 番茄糊.....1/2杯
- 五香豆瓣酱.....1/2杯
- 辣豆瓣酱.....1杯
- 5. 红萝卜块.....100克
- 白萝卜块.....100克

卤包

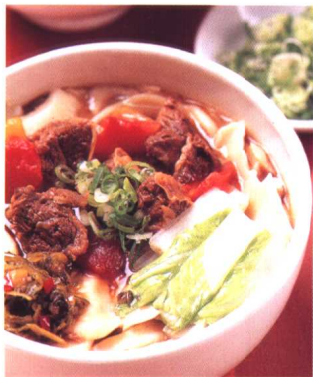
- 小茴香.....15克
- 茴香.....15克
- 桂皮.....25克
- 八角.....25克

调味料

- 酱油.....2大匙
- 酱油膏.....2大匙
- 鸡粉.....2小匙
- 白胡椒粉.....1小匙
- 盐.....1小匙
- 米酒.....2大匙
- 糖.....3大匙

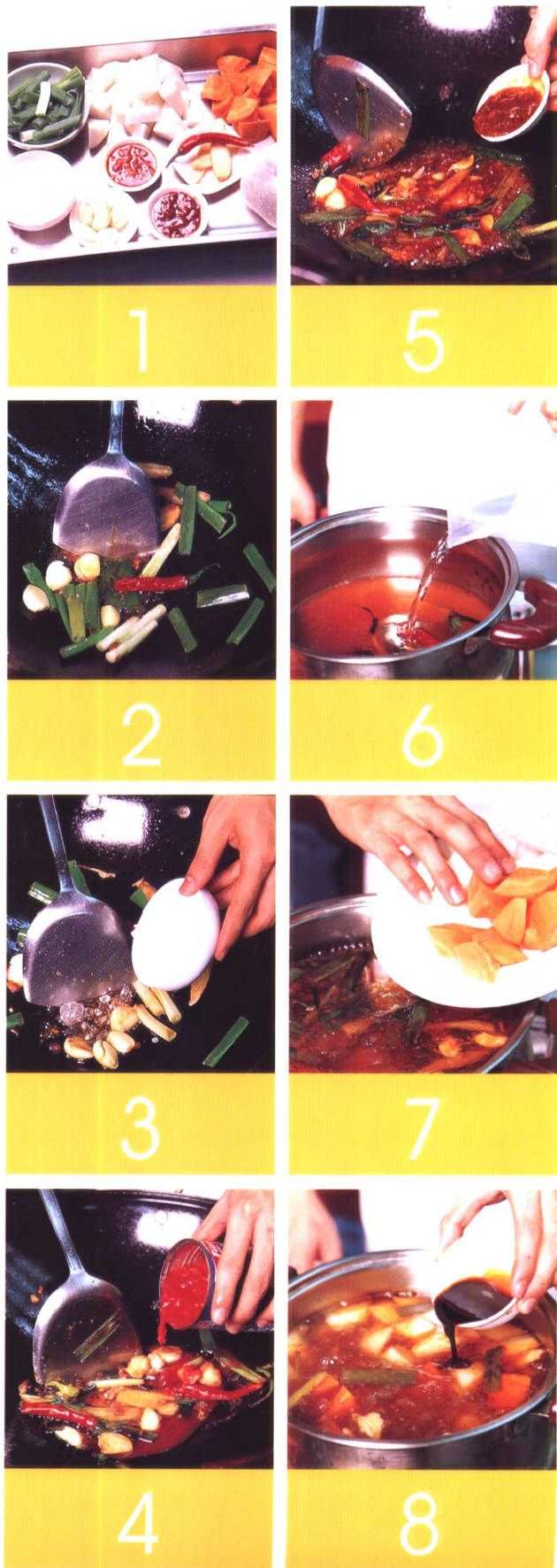
做法

1. 用麻油将材料2炒香，再加入冰糖炒至融化。
2. 接着依序加入材料4拌炒至香味出来。
3. 汤锅中加水至八分满，放入红、白萝卜块以及卤包，转小火炖煮约1小时至入味。
4. 最后加入调味料调匀即可。



烹调小语

调味料中的酱油是颜色的来源，不可加太多，否则汤头颜色会太黑；而味道是从酱油膏产生的。



家传牛肉面汤头秘方 3



3 清炖汤头制作

材料

- 1. 红萝卜块.....150克
- 白萝卜块.....150克
- 洋葱块.....100克
- 芹菜块.....50克
- 2. 蒜头.....5颗
- 葱.....3支
- 姜片.....3片

卤包

- 花椒.....15克
- 丁香.....25克
- 黑胡椒粒.....10克
- 八角.....25克

调味料

- 米酒.....3大匙
- 冰糖.....50克
- 盐.....3小匙

做法

1. 汤锅中加水至5分满，将材料1放入锅中炖煮。
2. 待水滚后再加水至8分满，放入卤包及材料2，转小火炖煮约1小时至入味。
3. 最后加入调味料调匀即可。

烹调小语

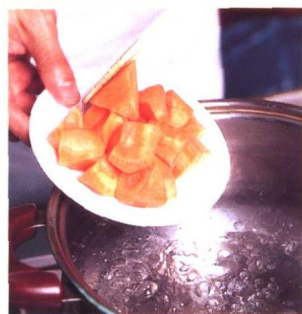
调味料中的米酒及冰糖是重点，可先煮融化后再加入汤锅中。而清炖汤头加面食食用时可依个人喜好选择加入适量的香菜、姜丝或蒜苗、黑胡椒粒等，以增加香气。



1



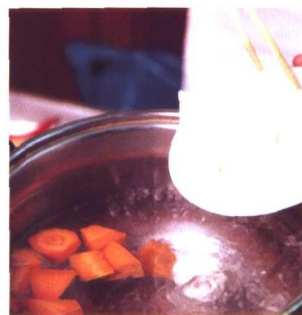
5



2



6



3



7

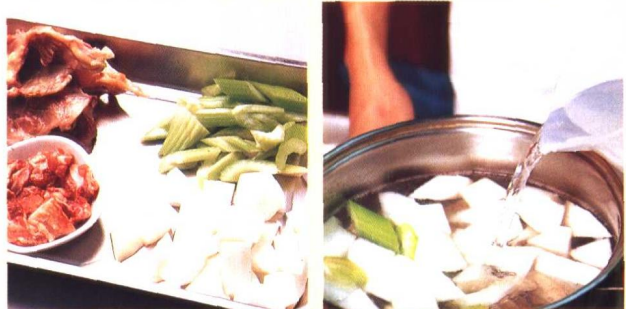


4

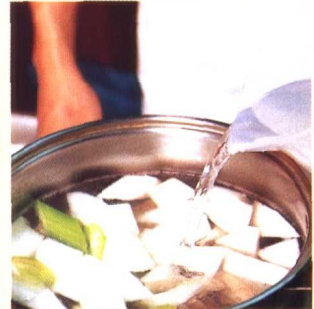


8

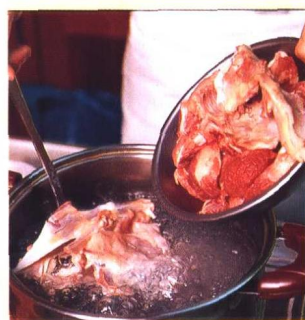
家传牛肉面汤头秘方 4



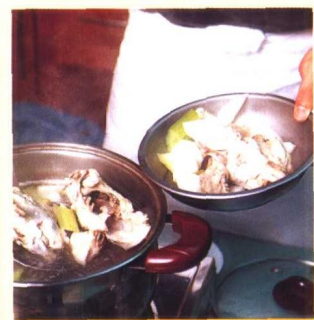
1



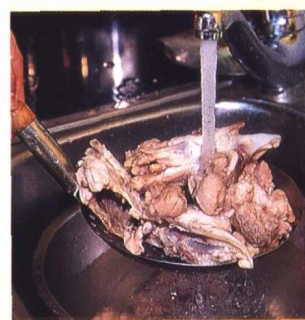
5



2



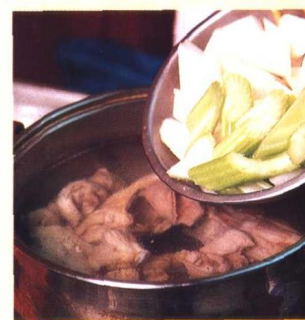
6



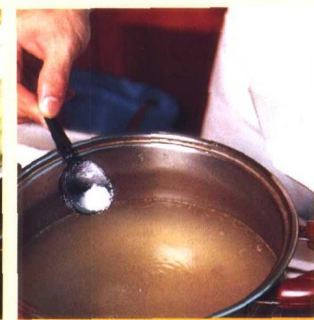
3



7



4



8

4 高汤汤头制作

材料

鸡骨架.....300克
猪排骨.....300克
芹菜.....5支
白萝卜.....2条

调味料

盐.....适量

做法

1. 先将鸡骨架及猪排骨过水氽烫，捞起洗净备用。
2. 芹菜、白萝卜洗净切块，与做法1的材料一起丢入汤锅中，加水至8分满，转小火炖煮约3小时。
3. 炖煮入味后，捞起锅内所有材料及表面浮油，再加入盐稍微调味即可。

烹调小语

炖煮高汤的材料变化很多，可依各人的口味做选择。例如：老母鸡、赤肉、大骨等均可，较高级一点的也可用金华火腿，但成本会稍高。



四川辣子牛肉面

■ 材料 ■

1. 红烧汤头(做去参第12页)
2. 花椒.....1小匙
干辣椒.....1小匙
辣椒粉.....1小匙
辣油.....1小匙
3. 牛腱子片(半筋半肉) 300克
4. 白面.....250克
5. 菠菜.....1支
葱花.....1小匙
酸菜.....1大匙

■ 做法 ■

1. 将材料2加入红烧汤头成为麻辣汤头, 再加入牛腱子熬煮约40分钟。
2. 白面煮熟装碗, 加入麻辣汤与料, 并加入氽烫过的菠菜、葱花、酸菜等即可食用。





醋溜牛肉羹面

材料

牛后腿肉片	225克
番茄	1/2个
莪萝片	1片
葱(切段)	1支
姜片	2片
洋葱丁	1/4个
青椒	1/4个
黄面条	250克
香菜	1大匙

调味料

1. 番茄酱	2大匙
2. 高汤	3杯
盐	1小匙
糖	2大匙
3. 生粉水	1/2杯
黑醋	1大匙

腌料

生粉	1小匙
水	2小匙
蛋白	1/4个
沙拉油	2小匙
酱油	1小匙

做法

1. 牛后腿肉片用腌料腌入味，过油备用。
2. 炒锅预热，加油2大匙，先将番茄酱炒香至亮红色，接着加入其余配料拌炒，再加入牛后腿肉片、调味煮匀，用生粉水勾芡，起锅加入黑醋即为牛肉羹。
3. 黄面条烫熟装碗，加入做法2的牛肉羹即可，最后再洒上香菜点缀。

烹调小语

番茄酱要先炒过，颜色、香味才会出来；黑醋要最后加入，香味才不会跑掉。