

# 牛肉诱惑

## 日本名店人气烤牛肉秘笈

### ローストビーフ

人気店の調理技術とメニュー

日本旭屋出版 主编  
赵宇 译



纯正星级牛肉料理奢华滋味

# 牛肉诱惑

日本名店人气烤牛肉秘笈

日本旭屋出版 主编

赵宇 译

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

牛肉诱惑：日本名店人气烤牛肉秘笈 / 日本旭屋出版主编；赵宇译. —北京：中国轻工业出版社，2018.11

ISBN 978-7-5184-2087-2

I . ① 牛… II . ① 日… ② 赵… III . ① 牛肉 - 菜谱 - 日本 IV . ① TS972.125.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 203194 号

版权声明：

*ROAST BEEF* edited by Asahiya Shuppan Henshubu

Copyright © ASAHIYA PUBLISHING CO., LTD. 2016

All rights reserved.

Original Japanese edition published by ASAHIYA PUBLISHING CO., LTD.

This Simplified Chinese language edition published by arrangement with  
ASAHIYA PUBLISHING CO., LTD., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc.,  
Tokyo through Shinwon Agency Co., Beijing Representative Office.

责任编辑：卢晶 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：李靖 责任监印：张京华

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：北京博海升彩色印刷有限公司

经销：各地新华书店

版次：2018年11月第1版第1次印刷

开本：787×1092 1/16 印张：9

字数：200千字

书号：ISBN 978-7-5184-2087-2 定价：68.00元

邮购电话：010-65241695

发行电话：010-85119835 传真：85113293

网址：<http://www.chlip.com.cn>

Email：[club@chlip.com.cn](mailto:club@chlip.com.cn)

如发现图书残缺请与我社邮购联系调换

171434S1X101ZYW

## 用传统烹饪技术制作的“东京会馆”烤牛肉 / 5

## 人气餐厅的烤牛肉和烤牛肉料理 / 15

本书所介绍的烤牛肉加热方法整理图 / 16



馋嘴山中  
烤牛肉  
18



尾崎牛烤肉 银座  
烤牛肉盖浇饭  
24



拉罗仙路 山王店  
烤牛肉 普罗旺斯的味道  
28



赛比安餐厅  
红牛菲力烤牛肉  
34



卡尔内亚 赛诺万  
烤带骨熟成肉  
38



托拉托利亚 谷蓝博卡  
极致享受烤牛肉  
44



烤牛肉餐厅  
黑毛和牛烤牛肉  
50



欧扎米啤酒 丸之内店  
烤牛肉  
56



洋食 乐我  
烤瘦牛肉  
62



科路·德·萨库  
烤澳洲牛臀尖肉搭配肉汁酱  
68



切洛吧  
熏制酱油和佩德罗西梅  
内斯红酒酱汁烤牛肉  
74



古风法式酒吧餐厅  
和牛烤牛肉粒配根芹奶油和  
洋葱长棍面包  
78



那须高原的餐桌 那须屋  
那须屋特制烤牛肉  
84



盖浇饭 咖啡 \*36  
亚洲风味烤牛肉  
88



盖浇饭 咖啡 \*36  
低温烤牛肉盖浇饭  
92



意大利巴尔 海吉雅赤坂店  
烤牛肉盖浇饭  
96



山田盖浇饭  
烤牛肉盖浇饭  
100



汤姆汤姆酒吧东向岛店  
烤牛肉意面  
106



拳拉面  
烤牛肉 蒜蓉味牛肉拌面  
112



水果茶室 三福路路  
烤牛肉三明治  
116



水果茶室 三福路路  
烤牛舌开放式三明治  
120



葡萄酒厂伊斯特Y  
花园香草熏制的烤牛肉墨西哥卷饼  
124



Az  
初夏的牧场 牛肉和牡蛎  
128

## 味的变奏曲 烤牛肉蘸酱 / 134

“雷桑思 (レサンス)” 店长兼主厨 渡边健善

18 ~ 133 页刊登餐厅简介  
取材店简介 / 140

# 牛肉诱惑

日本名店人气烤牛肉秘笈

日本旭屋出版 主编

赵宇 译

## 用传统烹饪技术制作的“东京会馆”烤牛肉 / 5

### 人气餐厅的烤牛肉和烤牛肉料理 / 15

本书所介绍的烤牛肉加热方法整理图 / 16



馋嘴山中  
烤牛肉  
18



尾崎牛烤肉 银座  
烤牛肉盖浇饭  
24



拉罗仙路 山王店  
烤牛肉 普罗旺斯的味道  
28



赛比安餐厅  
红牛菲力烤牛肉  
34



卡尔内亚 赛诺万  
烤带骨熟成肉  
38



托拉托利亚 谷蓝博卡  
极致享受烤牛肉  
44



烤牛肉餐厅  
黑毛和牛烤牛肉  
50



欧扎米啤酒 丸之内店  
烤牛肉  
56



洋食 乐我  
烤瘦牛肉  
62



科路·德·萨库  
烤澳洲牛臀尖肉搭配肉汁酱  
68



切洛吧  
熏制酱油和佩德罗西梅  
内斯红酒酱汁烤牛肉  
74



古风法式酒吧餐厅  
和牛烤牛肉粒配根芹奶油和  
洋葱长棍面包  
78



那须高原的餐桌 那须屋  
那须屋特制烤牛肉  
84



盖浇饭 咖啡 \*36  
亚洲风味烤牛肉  
88



盖浇饭 咖啡 \*36  
低温烤牛肉盖浇饭  
92



意大利巴尔 海吉雅赤坂店  
烤牛肉盖浇饭  
96



山田盖浇饭  
烤牛肉盖浇饭  
100



汤姆汤姆酒吧东向岛店  
烤牛肉意面  
106



拳拉面  
烤牛肉 蒜蓉味牛肉拌面  
112



水果茶室 三福路路  
烤牛肉三明治  
116



水果茶室 三福路路  
烤牛舌开放式三明治  
120



葡萄酒酒厂伊斯特Y  
花园香草熏制的烤牛肉墨西哥卷饼  
124



Az  
初夏的牧场 牛肉和牡蛎  
128

## 味的变奏曲 烤牛肉蘸酱 / 134

“雷桑思 (レサンス)” 店长兼主厨 渡边健善

18 ~ 133 页刊登餐厅简介  
取材店简介 / 140



## 本书使用说明

---

本书所介绍的材料和做法都来自于各家餐厅的菜谱。



在一些菜的做法中，当出现“适量”字样时，要根据具体情况调整调味料的使用量。

做法中的加热时间、加热温度等有时是根据各餐厅使用的烹饪工具而定。

书中所标的料理的价格是各店在 2016 年 5 月的日元售价，现售价可能会因物价等原因变动。另外，根据各餐厅的实际情况，可能出现料理的供应时期受限，或者并非日常供应的料理。具体情况请在各餐厅确认。

从 140 页开始介绍各餐厅的营业时间、休息时间等数据是 2016 年 5 月的数据。

书中所介绍的料理在各餐厅实际供应时间，餐盘、摆盘、配菜可能会有所变化。

---

用传统烹饪技术制作的  
“东京会馆”  
烤牛肉

常务董事 行政总厨  
外山永雄



东京会馆于 1922 年（大正 11 年）开业。一直以来它高格调的宴会场所和法国料理招待着众多外国贵宾。洋酒蒸牛舌鱼、法式简单炖鱼、包烤菲力牛肉鹅肝派、艾伯特王子城风味菜等是此餐厅的主打菜，烤牛肉也是赫赫有名的特色菜之一。

烤牛肉是一款比较有代表性的牛肉料理。它不仅会出现在平常菜单中，在宴会菜单里也是人气超群、魅力十足。在宾客面前分切烤牛肉就像是进行一场演出，牛肉的鲜嫩多汁、丰盛之感可以直接感染在场的每一位客人。

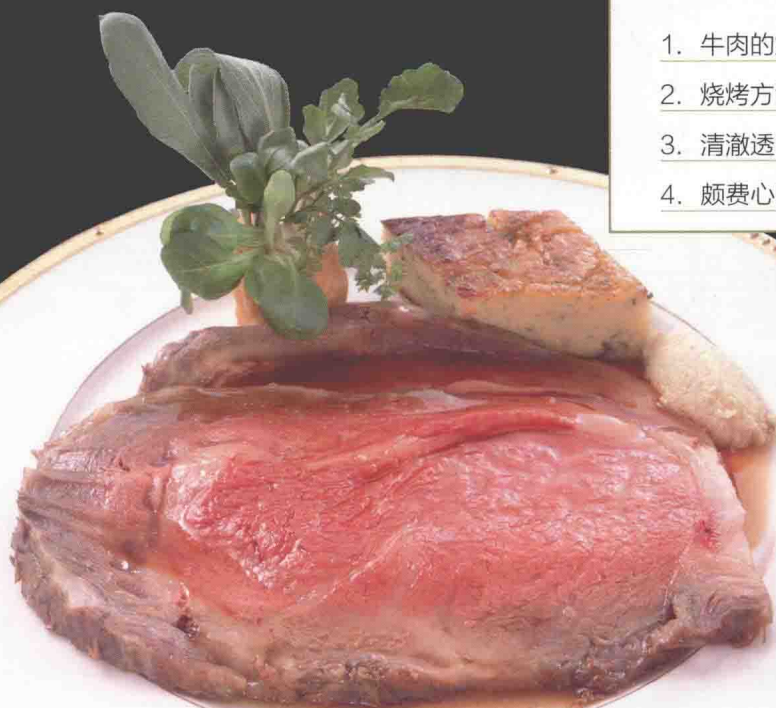
烤牛肉所用部位是肋眼肉。本店的独家技术是将一大块牛肉经过一段时间烤炙成切面泛红的半熟牛肉。近年来，蒸汽烤箱被广泛使用，可以将肉加热到设定好的温度。东京会馆的烤牛肉是用普通的烤箱烤的，而且，东京会馆的烤箱无法调节温度。所以，烤牛肉时需要观察牛肉的状态，根据肉质和肉块的大小来调节烤炙的温度、时间和静置时长。这需要丰富的烹饪经验才能实现。此外，为了达到最佳的效果，烤之前对牛肉的处理步骤也很关键。

与烤牛肉所搭配的酱汁，主料就是牛肉碎，不使用任何蔬菜，再配上切好的辣根，经过 1 周时间，就能熬出清亮的肉酱汁。另外，辣根也需要费一番心思做准备。

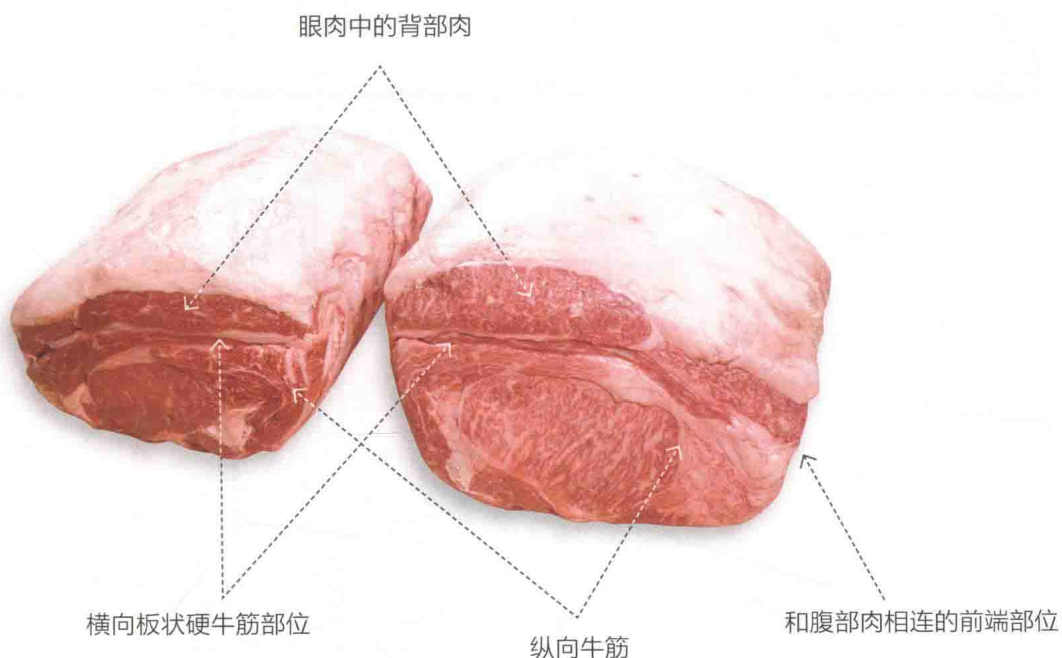
为了凸显传统风格，他们选用了约克夏布丁作为搭配。东京会馆一般采用五六种蔬菜或香草。这份菜单在尊重传统做法的同时考虑到了顾客挑剔的口味和健康意识。

### 烹饪烤牛肉的四大奥秘

1. 牛肉的烤前处理
2. 烧烤方法
3. 清澈透明的肉酱汁
4. 颇费心思的辣根配料



## 牛肋眼肉的烤前处理

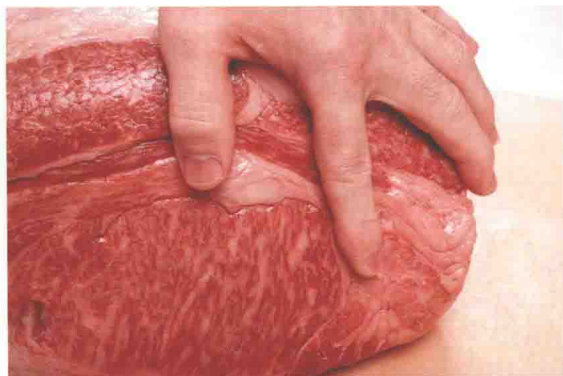


### 根据料理的用途来决定牛肉的大小

刚切好的一大块肋眼肉不要直接烤，要先在冰箱中进行五六天的熟成。烤之前取出，使肉的温度恢复至室温。肉的内芯很凉是不能直接烤炙的。当然，在常温中放置的时间在夏季和冬季也会有所不同。

眼肉上部有一层脂肪和肉筋。用作即时食用料理时，如果连同这部分一起烤，肉块会因为体积太大而超出盘子。而且，要剔除下面的硬肉筋后再烤。在食客面前切肉的时候脂肪容易滑动，导致切肉效果不佳。因此，做即时食用料理时会将表面附着的脂肪也切掉用作其他料理。而去除硬肉筋也是很重要的一个步骤。

如果是用作宴会料理，因为肋眼肉的侧面纹理非常好看，所以不切除脂肪和肉筋，连同它一起烤。如果是将肋眼肉切成薄片后再继续切割的话，也可不用切除脂肪和肉筋。



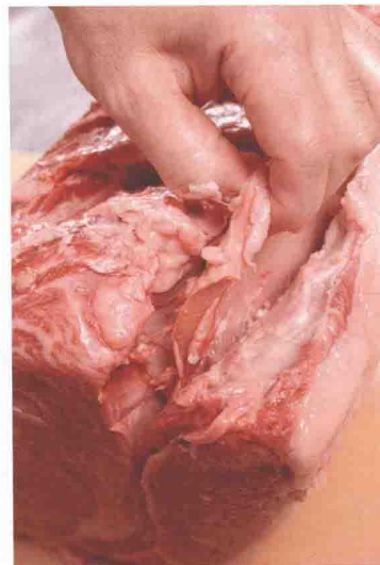
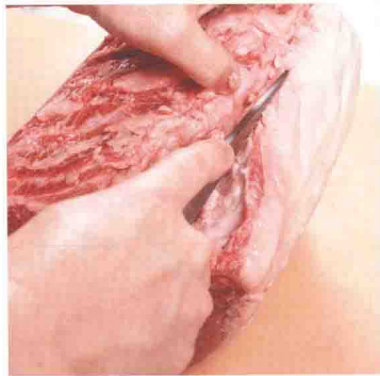
①

以从肋眼肉切面能看见的纵向牛筋为分界，根据用途来决定肉块大小，并切掉前端部分。大致估测，即时食用料理从纵向牛筋前一指的位置开始切，宴会餐需要稍大一些的肉块，所以从牛筋前两指的位置开始切。



②

估算好所需牛肉块的大小后，从表面的牛脂开始切掉牛肉的前端，用来做肉酱汁。



取出中间的硬肉筋

③

肋眼肉和脂肪的中间有一层硬肉筋，要用刀将其剔除。做宴会料理可以保留脂肪，做即时食用料理则要去掉脂肪。

## 烤牛肉的烹饪过程

### 材料

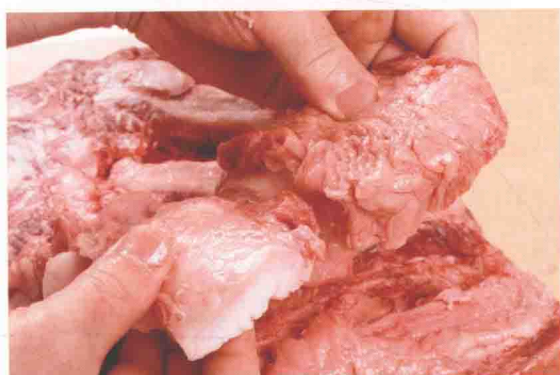
处理好的肋眼肉

粗盐 适量

胡椒粉 适量

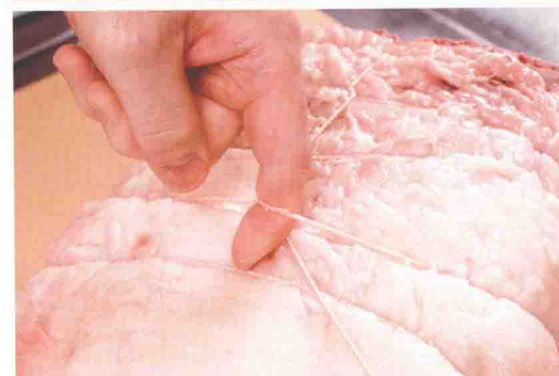
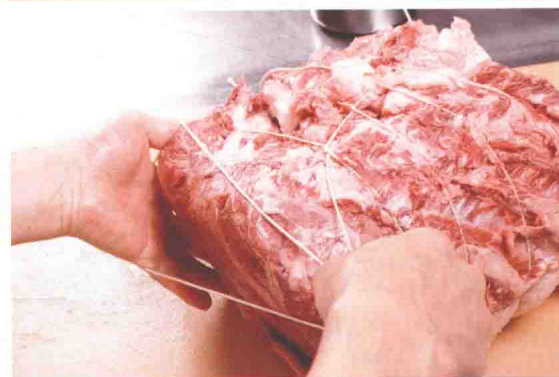
这里介绍不需要蔬菜垫底的“东京会馆”派烧烤法。因为要烤一大块肋眼肉，所以为了使肉受热均匀，保证肉片厚度的均匀也是关键。

放上切掉的肉片使厚度均匀



①

形状方正的肋眼肉厚度不一。将切掉的肉片放在肉块薄的部位使肉块厚度均匀。这样整体受热才能一致。



②

为了防止肉块变形，要用绳子将肉从一端开始捆绑起来。由于肉块在受热后肉会缩水，所以一定要用绳子将肉捆绑结实。即使在去掉脂肪的情况下，也要将切掉的脂肪捆绑进去，这样才能将肉块烤至最佳状态。



3

在捆好的肉块上撒上粗盐和胡椒粉，用手涂抹均匀。将脂肪朝上放入烤盘。先将烤箱预热至 230℃，烤 30 分钟后，再调至 120℃ 烤 2.5 小时。30 分钟后在烤盘里倒入 50mL 水，这样肉就不会变得干巴巴的。



烤好后用测温签查看状况并静置

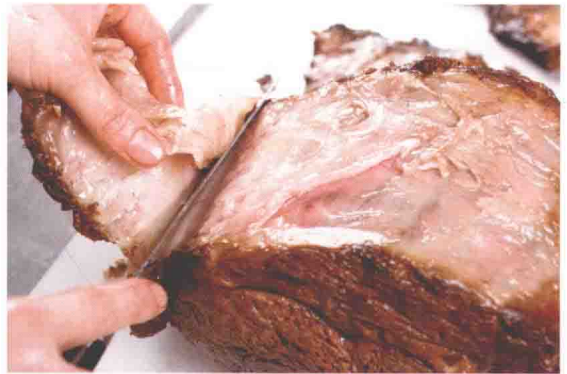
4

即使烤箱设定的时间到了也并不代表牛肉完全烤好了，要将测温签插入肉块，用下嘴唇触碰测温签做最后的判断。将测温签浸入水中冷却，然后再插入肉的内部。拔出后用下嘴唇估测触碰到肉芯处的扦子的温度。考虑到将肉从烤箱中拿出后也是在比较温暖的环境中放置 1 小时，这段时间肉从烤箱中带出的余温仍未散去，需静置冷却，直到肉汁浸满整块肉，肉质变得松软后再判断是否需要继续烤。



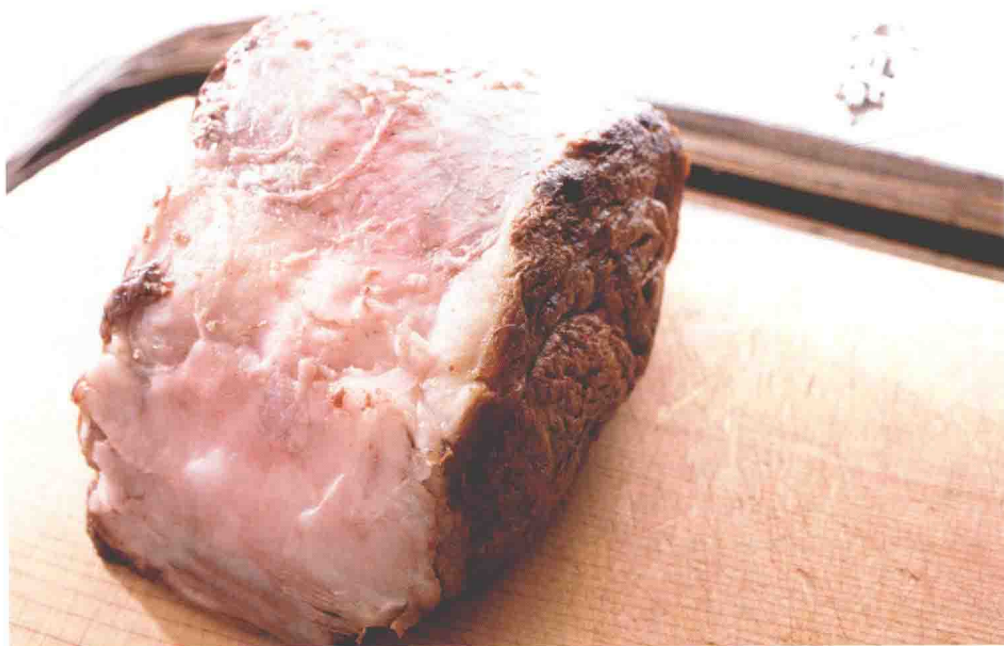
5

将静置好的肉块放在砧板上，去掉细绳使肉块成形。浸满肉汁的细绳要留下来，在做肉酱汁时会用到。



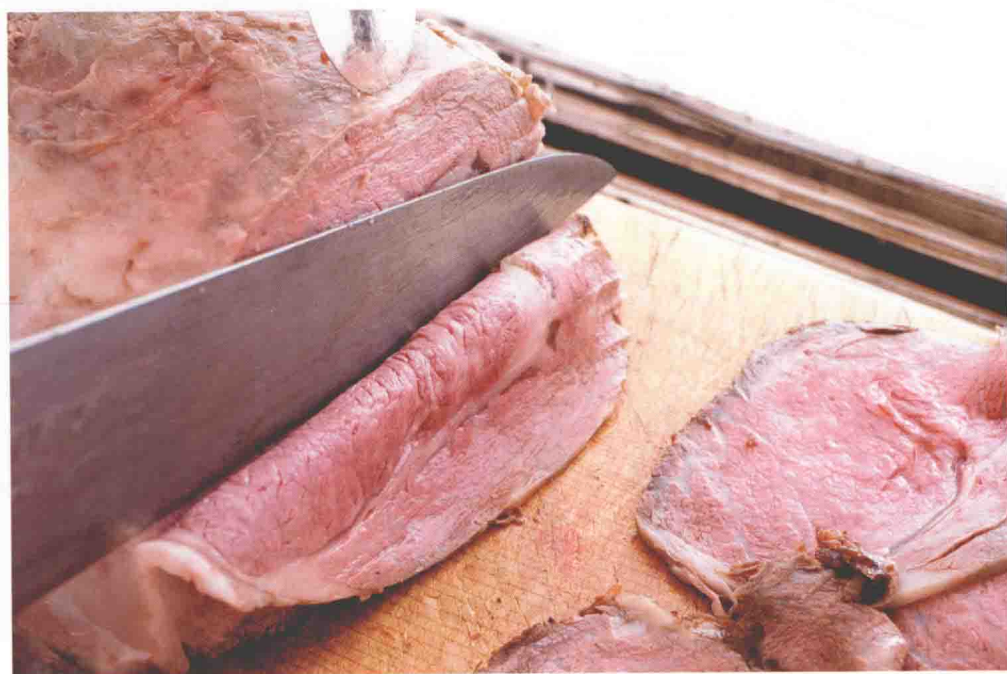
6

去掉肉块上层的脂肪，如果是用作即时食用料理，在这个阶段就要把脂肪去掉。宴会料理为了呈现出“大餐”之相，所以要保留脂肪。



7

切除两端烤焦的部分和脂肪后，放在切烤牛肉专用的砧板上。



8

根据点单情况将牛肉切成薄片装盘。一人份的烤牛肉（2片）是东京会馆的招牌菜。



## 肉酱汁

### 材料

烤牛肉时渗入烤盘中的肉汁  
烤牛肉两端的边角肉  
从肋眼肉上剔除的牛筋、脂肪  
烤牛肉时用到的细绳  
热水 适量  
盐 适量  
胡椒 适量

肉酱汁是烤牛肉蘸料中的标配。东京会馆不使用蔬菜，只用烤牛肉时烤盘中剩下的肉汁、切除的牛筋、牛肉碎和脂肪，熬制成酱料。若要熬制出具有透明感的上乘肉酱汁，还需要费一番工夫。



1

将烤牛肉两端的边角肉炒出多余的油分。炒好后放入小锅中，倒入热水。



2

在烤牛肉用的烤盘里注入热水、开火加热。用木铲刮掉黏在烤盘上的肉渣。因为烤牛肉用到的细绳也浸满了肉汁，所以也可放进去一起熬。