

# 牛肉

NIUROU  
MEIWEI  
30 ZHONG

美味 30 种



金盾出版社

## 内 容 提 要

本书是金盾版“家庭美食系列丛书”之一,专为家庭学做美味牛肉菜肴而编写。书中精选了能满足家庭需要,且适合家庭制作的牛肉美味 30 种,每菜一图,以简洁的文字对每款菜的用料配比、制作方法及成菜特点等均作了具体介绍,对主要制作过程还配有示范图片。本书图文并茂,科学实用,好懂易学,既适合广大家庭阅读使用,也可供餐饮业人员参考。

### 图书在版编目(CIP)数据

牛肉美味 30 种/刘捷等编著. —北京:金盾出版社,2002.9

(家庭美食系列丛书/吴杰主编)

ISBN 7-5082-1996-1

I. 牛… II. 刘… III. 牛肉-菜谱  
IV. TS972.125

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第  
042481 号

### 金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 68218137

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:国防工业出版社印刷厂

正文印刷:北京精美彩印有限公司

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:2 彩页:64 字数:20 千字

2002 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—15000 册 定价:8.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、  
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

# 牛肉美味 30 种

|    |     |     |     |     |
|----|-----|-----|-----|-----|
| 主编 | 吴 杰 |     |     |     |
| 编著 | 刘 捷 | 刘邦凯 | 刘克志 | 宋协春 |
|    | 李永宏 | 李 磊 | 夏 玲 | 徐 艳 |
|    | 郭艳芳 | 杨春波 | 庄培州 | 贺 斌 |
|    | 王顺军 | 王希有 | 韩 丽 |     |
| 摄影 | 吴 杰 | 吴学智 | 刘邦凯 |     |

金 盾 出 版 社

## 前 言

《牛肉美味 30 种》是金盾版“家庭美食系列丛书”之一。

牛肉是人们日常饮食中最常食用的肉类之一。其成菜方法多样,适合各种烹调技法。牛肉是营养型肉类,其蛋白质含量较高,脂肪含量较低,富含人体所需各种营养成分。牛肉有补脾胃、益气血、强筋壮骨等功效,对虚损羸瘦、脾弱不运、痞积、水肿、腰膝酸软等症有一定的辅助疗效。

本书精选了全国各地不同风味、不同做法的牛肉美味菜肴 30 种,其原料易取,制作简便,按书习做,一定能把牛肉烹制成大家喜爱享用的美味佳肴。本书不仅适合家庭阅读使用,也可供宾馆、酒店及餐饮培训学校参考。

本书在编写过程中,得到了生爱华、魏延辉、张春娟、张杰、王艳丽、高桂梅、刘大鹏、刘金峰、李恩梅、孙黎娜、牛连双、杜秀娟等同志的大力支持与帮助,在此一并致谢。

编 者

# 目 录

|               |      |             |      |
|---------------|------|-------------|------|
| 葱烧牛头肉 .....   | (4)  | 红心牛肉卷.....  | (32) |
| 蟹棒烧牛肉 .....   | (6)  | 香菇丸子 .....  | (34) |
| 土豆烧牛肉 .....   | (8)  | 沙茶牛肉丸 ..... | (36) |
| 双珍滋补黄鱼肉 ..... | (10) | 干煸牛肉丝 ..... | (38) |
| 鱼香牛肉 .....    | (12) | 双色牛肉丝 ..... | (40) |
| 黄瓜烧牛肉 .....   | (14) | 杞子鞭花 .....  | (42) |
| 嫩芽牛肉 .....    | (16) | 红烧鞭花 .....  | (44) |
| 熟炒尖椒牛肉...     | (18) | 红烧牛尾 .....  | (46) |
| 豉味西芹熟牛肉 ..... | (20) | 清汤牛尾 .....  | (48) |
| 回勺肉 .....     | (22) | 番茄牛肉饼 ..... | (50) |
| 茭白肉丁 .....    | (24) | 蟹棒牛肉煲 ..... | (52) |
| 新疆熟炒肉丁...     | (26) | 烧牛肉萝卜干...   | (54) |
| 豉椒牛肉丁 .....   | (28) | 牛肉炖冻豆腐...   | (56) |
| 扒三丝肉卷 .....   | (30) | 嫩炸牛肉串 ..... | (58) |
|               |      | 孜然牛排 .....  | (60) |
|               |      | 扒鱼香口白 ..... | (62) |

## 葱烧牛头肉



**原料** 熟牛头肉 500 克,大葱 100 克,姜 20 克,料酒 15 克,精盐 3 克,酱油 15 克,胡椒粉 1 克,汤 300 克,味精 2 克,淀粉 5 克,油 50 克。

**制法** ①熟牛头肉切成条。大葱切成段。姜切成粗丝。②锅内加油烧热,下入葱段、姜丝炒香。③下入牛肉条略炒,加入料酒、酱油、汤、精盐,胡椒粉烧透。④加入味精,用淀粉勾芡炒匀,出锅装盘即成。

**特点** 色泽金红,油润光亮,软烂咸香,葱香味浓。

熟牛头肉切成条



下入牛肉条烧透



勾芡

## 蟹棒烧牛肉



**原料** 牛肉 400 克,蟹棒 150 克,油菜 40 克,葱段 15 克,姜片 15 克,料酒 20 克,酱油 15 克,精盐 3 克,味精 2 克,汤 500 克,油 30 克,淀粉 8 克。

**制法** ①牛肉切成条。蟹棒、油菜均切成段。②锅内加油烧热,放入葱段、姜片炆锅,下入牛肉条煸炒,加料酒、酱油、精盐、汤,用小火烧至软烂。③下入蟹棒段烧开。④下入油菜段、味精烧熟。⑤用淀粉勾芡,出锅装盘即成。

**特点** 色泽美观,软烂香醇,营养丰富。

牛肉条入油煸炒



下入蟹棒段



下入油菜段

# 土豆烧牛肉



**原料** 牛肉 400 克,土豆 300 克,胡萝卜 100 克,料酒 15 克,葱段、姜片各 15 克,精盐 3 克,味精 2 克,鸡精 5 克,酱油 15 克,汤 500 克,淀粉 8 克,油 800 克。

**制法** ①牛肉切成块。土豆、胡萝卜均切成滚刀块。②土豆块、牛肉块分别下入烧至八成热的油中略炸捞出。③锅内加入汤、料酒、酱油、葱段、姜片、鸡精,下入牛肉块,用小火烧至八成熟。④下入土豆块、胡萝卜块、精盐,烧至牛肉熟烂汤浓,加入味精,用淀粉勾薄芡,装盘即成。



特点 色彩美观, 软烂香浓, 咸鲜味美。

牛肉块入油中略炸

下入土豆块



下入胡萝卜块



**原料** 牛肉 200 克, 黄鱼 150 克, 人参 15 克, 鹿茸片 3 克, 料酒 10 克, 精盐 4 克, 白糖 5 克, 胡椒粉 1 克。

**制法** ①牛肉切成大薄片, 黄鱼治净。  
②牛肉片入沸水锅中焯一下捞出。 ③锅内加水, 放入鹿茸片、人参熬开。 ④下入牛肉片、黄鱼, 用小火炖至肉片软烂。再加入料酒、精盐、胡椒粉、白糖, 继续炖 5 分钟, 盛入碗内即成。

**特点** 牛肉、鱼肉软烂细嫩, 汤清味鲜, 营养滋补。

牛肉片入沸水锅中略焯



鹿茸片、人參下锅熬开

牛肉片下锅炖至软烂

• 11 •



**原料** 牛肉 200 克,胡萝卜 50 克,青椒 25 克,水发木耳 25 克,泡辣椒片 15 克,冬笋 25 克,泡打粉 2 克,料酒 15 克,淀粉 50 克,蒜片 15 克,白糖 15 克,醋 10 克,精盐 3 克,酱油 10 克,味精 2 克,油 800 克,汤 50 克。

**制法** ①胡萝卜、冬笋、青椒、木耳、牛肉均切成丁。②牛肉丁用泡打粉加水泡 10 分钟后洗净。③牛肉丁用料酒 5 克、精盐 2 克腌渍入味,再挂匀 40 克淀粉调成的糊。④余下的料酒、精盐、淀粉和白糖、醋、酱油、味精、汤对成味汁。⑤牛肉丁下入烧至五成热的油中炸酥脆



牛肉丁挂糊入油炸酥脆

捞出。⑥锅内留油 30 克,下入蒜片、泡辣椒片和配料丁煸炒。⑦下入牛肉丁,烹入味汁,用旺火翻匀装盘即成。

**特点** 色泽美观,咸鲜香辣,甜酸适口,鱼香味浓。



配料丁入锅煸炒



下入牛肉丁

## 黄瓜烧牛肉



**原料** 牛肉 500 克,老黄瓜 400 克,料酒 10 克,糖色 15 克,酱油 5 克,精盐 3 克,味精 2 克,汤 600 克,油 30 克,葱段、姜片各 10 克,鸡油 10 克,淀粉 5 克。

**制法** ①老黄瓜去皮去瓤,切成长条块。牛肉切成条。 ②锅内加油烧热,放入葱段、姜片炆锅,加料酒、汤、酱油、糖色炒开。下入牛肉条,用小火烧至九成熟。 ③下入老黄瓜,加精盐,继续烧至肉烂汤浓时,加入味精。 ④用淀粉勾薄芡,淋入鸡油,装盘即成。

**特点** 色泽黄亮,肉烂味鲜,清香味美。

牛肉切成条



下入牛肉条



下入老黄瓜条

