

30

杨桃文化·新手食谱系列

# 浓香牛肉

40道好吃好做的牛肉料理

李德强 [台湾] 著 汕头大学出版社

全牛料理选购与保鲜：  
全牛料理速配食材、烹饪魔法详解：  
40道餐厅看家菜“拿来主义”。

超值价

10元



独步天下好功夫

## 图书在版编目 (CIP) 数据

浓香牛肉 / 李德强著. - 汕头: 汕头大学出版社, 2005.6  
(新手食谱系列)

ISBN 7-81036-727-7

I. 浓… II. 李… III. 牛肉-菜谱 IV. TS972.131

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 043677 号

本书经杨桃文化事业有限公司授权, 出版中文  
简体字版本。  
非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

## 浓香牛肉

作者: 李德强  
责任编辑: 廖醒梦 李小平 梁志英  
封面设计: 王 勇  
责任技编: 姚健燕  
出版发行: 汕头大学出版社  
广东省汕头市汕头大学内 邮编 515063  
电话: 0754 - 2903126 0754 - 2904596  
印刷: 深圳市森广源印刷有限公司  
开本: 890 × 1168 1/16  
印张: 3  
字数: 20千字  
版次: 2005年6月第1版  
印次: 2005年6月第1次印刷  
印数: 10000册

ISBN 7-81036-727-7/TS · 55

发行 / 广州发行中心 通讯邮购地址 / 广州市天河区  
177号祥龙阁3004室  
邮编 / 510620 电话 / 020 - 22232999 传真 / 020 - 22232999 - 6001  
网址: www.ytower.com.tw (全球最大华文食谱搜寻网站)  
马新发行所 / 城邦 (马新) 出版集团  
电话 / 603 - 9056 3833 传真 / 603 - 90562833  
E-mail: citeckm@pd.jaring.my

版权所有, 翻版必究  
如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换



# 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！

<b>吃也能瘦身</b> 7天瘦身饮食计划 营养师饮食计划	<b>30种吐司创意变化</b> DIY吐司的百变吃法	<b>健康米饭</b> DIY米饭的百变吃法	<b>和洋中盖饭</b> DIY盖饭的百变吃法	<b>炒饭·烩饭</b> DIY炒饭烩饭的百变吃法	<b>小朋友最爱的速食</b> DIY速食的百变吃法	<b>浓香牛肉</b> DIY牛肉的百变吃法
<b>最好吃的家常饼</b> DIY家常饼的百变吃法	<b>微波炉电磁炉轻松料理</b> DIY微波炉电磁炉料理的百变吃法	<b>精美下酒菜</b> DIY下酒菜的百变吃法	<b>茶楼点心好简单</b> DIY茶楼点心的百变吃法	<b>腌渍菜泡菜</b> DIY腌渍菜泡菜的百变吃法	<b>牛奶面膜DIY</b> DIY牛奶面膜的百变吃法	<b>超级好汤</b> DIY好汤的百变吃法
<b>沙拉酱</b> DIY沙拉酱的百变吃法	<b>饭团·寿司60种</b> DIY饭团寿司的百变吃法	<b>30种美容瘦身汤</b> DIY美容瘦身汤的百变吃法	<b>酸奶DIY</b> DIY酸奶的百变吃法	<b>三人套餐</b> DIY三人套餐的百变吃法	<b>手工丸子</b> DIY手工丸子的百变吃法	<b>烹鱼绝招</b> DIY烹鱼的百变吃法
<b>家传牛肉面配方</b> DIY牛肉面的百变吃法	<b>茶果子</b> DIY茶果子的百变吃法	<b>吃素最美丽</b> DIY素食的百变吃法	<b>10分钟轻松做电锅菜</b> DIY电锅菜的百变吃法	<b>10分钟做广东粥</b> DIY广东粥的百变吃法	<b>亚洲经典炒面</b> DIY炒面的百变吃法	<b>鲜美高汤</b> DIY高汤的百变吃法
<b>50种面包抹酱</b> DIY面包抹酱的百变吃法	<b>饺子的40种变化</b> DIY饺子的百变吃法	<b>打个蛋做35种料理</b> DIY鸡蛋料理的百变吃法	<b>美味便当DIY</b> DIY便当的百变吃法	<b>40大日本料理排行榜</b> DIY日本料理的百变吃法	<b>料理调味酱大公开</b> DIY调味酱的百变吃法	<b>烤肉饭</b> DIY烤肉饭的百变吃法
<b>30种炸鸡秘方曝光</b> DIY炸鸡的百变吃法	<b>家常意大利面</b> DIY意大利面的百变吃法	<b>菜饭拌饭</b> DIY菜饭拌饭的百变吃法	<b>40道南洋料理</b> DIY南洋料理的百变吃法	<b>金黄卤味50种</b> DIY卤味的百变吃法	<b>最受欢迎韩式小菜</b> DIY韩式小菜的百变吃法	<b>煲仔饭</b> DIY煲仔饭的百变吃法
<b>怎么做排骨最好吃</b> DIY排骨的百变吃法	<b>干面酱</b> DIY干面酱的百变吃法	<b>40种手工果酱</b> DIY手工果酱的百变吃法	<b>果冻布丁</b> DIY果冻布丁的百变吃法	<b>怎么做卤肉最好吃</b> DIY卤肉的百变吃法	<b>厨房粉类大解惑</b> DIY厨房粉类的百变吃法	<b>经典鸡肉菜式</b> DIY鸡肉菜式的百变吃法

# 浓香牛肉

40道好吃好做的牛肉料理



# SAUCE

## 调味料搜索台

1 杯 = 240ml 1 小匙 = 5ml

1 大匙 = 3 小匙 = 15ml 1 杯 = 16 大匙

**味霖**：又称味醂、米霖，是由甜糯米加曲酿造而成，属于调料酒的一种。

**味噌**：是一种调味品，以黄豆为主原料，再加上盐及不同的曲发酵而成，它与豆类通过霉菌繁殖而制得的豆瓣酱、黄豆酱、豆豉等很相似。

**淡色酱油**：指生抽王又叫海鲜酱油，是质量等级为一级的酱油；质量等级为二级的酱油，即生抽。生抽王色泽淡雅、酱香浓郁、滋味鲜美，适用于蘸食、凉拌、冲汤、拌馅、烹调清淡菜肴。

**九层塔**：又叫罗勒 (Basil)、金不换、香草、香佩兰等，原产于东南亚，属于药用植物，也是香料植物，泰国和越南地区的菜肴比较多用。其香味适合于烹煮海鲜、肉类，或做烧烤酱、意大利面酱等的加味香料。九层塔不能炒久，必得吃鲜嫩，香味才浓郁，它的性味辛温，有治风寒、感冒头痛等作用。可到泰国材料店或花草药摊档购买。

**芥末**：芥末性味辛温，具有良好的理气化痰、温中散寒、通络止痛之功能。辣味较为缓和的黄芥末是用于搭配热菜熟食的，如猪排与黄芥末搭配已成为日餐习惯。绿芥末由山俞菜磨制，后加面粉等原料加工而成，为食用刺身和寿司时不可或缺的调料。辛辣的芥末与冰凉清淡的食物共食，除了形成相互映衬的美妙口感外，还能起到杀菌的作用。

**美奶滋**：即蛋黄沙拉酱。做法是：用 2 个蛋黄与 500 克细砂糖打至颜色泛白时，加入 50 克沙拉油拌打，至融合后加 10 克白醋拌打，如此再分 3 次每次加入 150 克沙拉油和 10 克白醋拌打至质感浓稠，即成美奶滋。

**吉士粉**：是一种食品香料粉，浅黄色、易融化，适用于蛋糕、布丁等软、香、滑的冷热甜点中，主要取其特殊的香气和味道。可用来蘸食各种菜肴。

**万能酱汁**：酒 1/4 杯，酱油 1/4 杯，味霖 1/4 杯，将材料全部放入锅中，用小火煮滚后，再续煮 2 分钟即可。



# 40道醇香牛肉

## CONTENTS



### 5 ... 揭开每一寸的美味秘密

- 5 ..... 全牛料理的食材选购与保鲜
- 6 ..... 常用部位介绍——牛肉
- 7 ..... 常用部位介绍——牛杂
- 8 ..... 全牛美食·千变万化的料理魔术
- 10 ..... 速配食材大搜密

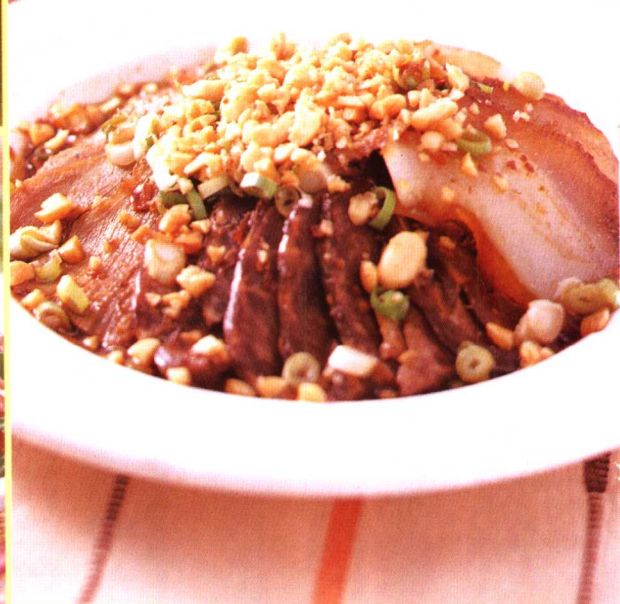
### 12 ..... 彻底享受餐厅必点 重量级美味

- 13 ..... 香根牛肉
- 14 ..... 醋溜牛肉
- 15 ..... 青蔬牛肉松
- 16 ..... 鱼香牛肉
- 16 ..... 葱爆牛肉
- 17 ..... 水晶牛肉
- 18 ..... 沙茶牛肉
- 18 ..... 茶香牛肉
- 19 ..... 核桃牛肉
- 20 ..... 麻辣牛肉片
- 21 ..... 沙茶粉丝牛肉煲
- 22 ..... 雪花牛肉
- 23 ..... 咖喱炖牛肉
- 24 ..... 粉蒸牛肉
- 25 ..... 香蒜牛柳粒



- 26 ..... 凉拌沙朗
- 26 ..... 清炖牛肋肉
- 27 ..... 奶油铁板牛肉
- 28 ..... 鹊巢牛柳
- 29 ..... 夫妻肺片
- 30 ..... 姜丝炒牛心
- 31 ..... 椒麻牛肚
- 31 ..... 蚝油牛肉
- 32 ..... 香烤牛小排
- 33 ..... 干煸蜜汁牛肉丝
- 34 ..... 红烧牛尾
- 35 ..... 卤牛腱
- 36 ..... 银芽脆肚
- 37 ..... 沙茶金钱肚
- 38 ..... 麻油牛丸
- 39 ..... 蒸牛肉卷
- 39 ..... 牛蒡牛肉丝
- 40 ..... 豆瓣牛筋
- 41 ..... 九层塔炒牛心
- 42 ..... 麻油牛腰
- 43 ..... 牛肉羹
- 44 ..... 酱爆牛舌
- 45 ..... 香煎牛肝酱
- 46 ..... 牛腩火锅
- 46 ..... 牛杂火锅





## 导读 INTRODUCTION



人类将牛入菜的历史悠久，牛身上的各部位，不仅美味可口，而且具有高度的营养价值。其中，食用最为普遍的自然属牛肉，由于食用的历史悠久，因此口感与滋味也愈来愈讲究，对不同部位各有相对应的烹饪方式，搭配得当才能将原味发挥得淋漓尽致。牛身上各个部位，因为肌肉组织构造的不同、运动量的多寡，再加上摄取食物的差异，而各具特色，能够辨别粗细，就能做出令人称赞的料理。

一般来说，不同饲养方式会使肉质的成分产生差异，有脂肪含量少的瘦肉，也有大理石纹明显的油花肉。以谷物饲养的牛，需以营养丰富平均的谷物饲养百天以上，以这种方式饲养的牛，其牛肉肉质为桃红色，有白色的脂肪

纹路，这种牛肉脂肪含量高，以分散均匀的大理石花纹与细嫩的肉质为主要特色。

另一种为草食性牛，多半以牧草饲养，由于采自然放牧的方式饲养，所以脂肪含量少，瘦肉较多，被当作高级品。除了牛肉，牛的各个内脏，后来也被用来入菜，又有另一种风味，由于味道浓重，更成为受欢迎的下酒菜。

这次，擅长中西餐料理的李德强老师，铸合自己的经验与专长，精选了40道餐厅必点的全牛料理，包含牛肉与牛杂，以快炒、煎、煮、溜、蒸等多种方式烹调，将每道菜的鲜味精髓完整呈现！不论您是不是牛肉饕客，都千万别错过接下来要告诉大家的重量级美味故事喔。

# 揭开每一寸的**美味秘密**

## 全牛料理的食材选购与保鲜

**在**我们选购食材前，应先确认材料的用途以何种方式料理，才能知道买哪个部位的牛肉最适合。

基本上，应选择外观完整的肉品，而且是干净、色泽好看，看起来有些湿润较佳，好的牛肉是鲜红色、肉质坚韧、肉的纹路纤维清晰、有一定的脂肪含量，脂肪的颜色应呈

白色或乳白色，才健康新鲜。而骨端呈红色多孔状的则为小牛，牛肉嫩且含脂肪少，适合烹调，比起猪肉更容易消化。

另外，到市场选买时，肉品通常是最后再买，因为可以缩短材料接触常温的时间，返家后尽快放入冰箱，尽量保持材料的新鲜度。



### 买回来的食材，要注意下列事项，以利保鲜。

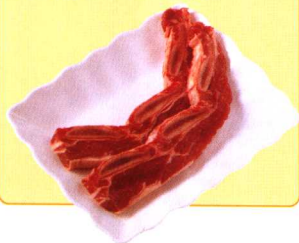
1. 解冻时可将材料提前12小时至一整天从冷冻室移到冷藏室储存，放在冷藏室解冻，要包上布使解冻均匀，否则等内部解冻完成，外表已经解冻太久太多不够新鲜了。也可以放进微波炉解冻，虽然肉质会略逊于冷藏解冻，但较为方便。解冻完成，切取出预定数量后，将其它部分用塑胶袋封好，减少与空气接触的机会，再放回冷藏室，记得不可以再放回冷冻库，避免肉品风味受到影响。
2. 放在冷藏室的食材3天内应吃完，确保新鲜与卫生。
3. 尽量不要将食材长置于室温下，或浸在冷水中解冻，会使肉品的纤维组织受到破坏，不但会使养分流失，也容易滋生细菌。
4. 不宜把牛肉泡在自身所渗出的肉汁中，应把肉品置放在设有滤网的不锈钢容器，并以铝箔纸封闭开口维系冷度。(使用保鲜膜效果不佳)
5. 肉片不要叠放，以两片为限，目的是要使肉片能完全接触到冷空气，而且最好放在冰箱中温度最低的地方。



# 全牛料理各部位介绍》》》牛肉

## 牛小排

取自牛的胸腔骨（Short Rib）部位，是第6至第8根肋骨之间带油脂的肉。这个部位肉质结实油脂甚多，以炭烧或烧烤的方式处理最佳，在烧烤的过程里，油脂遇热流出，香味四溢。烹调时通常采横切处理，吃时不宜太生，因为在全熟的情况下，骨头部分会与肉片自然分离（肉煎熟收缩的原理），使牛小排的口感脆焦又充满嚼感。



## 牛腩力

腩力是由臀部及腰肌肉取下一块软肉，腩力是牛在运动时最少运用的肌肉，所以特别柔嫩，又称为腰内肉。此肉质细致，脂肪的含量又低，可说是牛体中食用价值最高的部位，常被用来做成高级牛排，适合采用短时间的烹煮方式，烹调时以整块烘烤、煎或碳烤最为常见。腩力旁边附着的一条侧唇及覆盖着整条腩力的薄膜，料理时，要记得切除。选购时应注意颜色，新鲜的牛肉应该是鲜红色稍带咖啡色，若色呈深红，可能是放得太久，血液中的铁氧化所造成。



## 牛沙朗

取自肋脊部，于脊椎两侧，即肋眼，此部位运动量较小，肉质嫩度仅于腩力之下，不过脂肪量比腩力高，吃起来较不干涩、有韧性，嚼劲较佳。另外，因为肉中油花较多，肉片厚度略厚，所以口感香甜多汁。吃的时候以5分至8分熟最好，处理时按肉纹纤维切成薄片状，让瘦肉带着部分油脂，才能享受到最佳的嚼感。可以用作烘烤、煎、炒、碳烤及BBQ，也常用于蒸牛肉、火锅片、铁板烧。



## 牛腱

腱子肉是将牛只前后小腿去骨后所得的肉块，属于常运动的部位，筋纹呈花状。含大量的胶质，带筋，脂肪也少，由于肉中有许多连结组织，因此极适合炖煮。筋煮后口味香醇，充满嚼劲，适合卤、清炖、切薄片或以火锅、炒的方式食用。



## 牛腩

呈椭圆形，肉块扁平，取自牛的腰窝靠接大腿的部位，又称为牛腹肋肉。牛腩常被用作炖牛肉、牛肉煲、咖喱牛肉等料理，肉质纤维较粗，由于肉中脂肪量少，所以不用切修，以整块出售。如果修除了脂肪，则以腹肋排的方式销售，是烧肉食材的普遍选择。



## 牛腰脊肉

牛的腰脊部位运动量较少，肉质较嫩，而且纹路如大理石的油花分布平均，是牛体大里脊肉的后段，脂肪集中于肉边，容易切除，多用来做纽约客牛排。这个部位适合以煎、烤牛排的方式料理，蒸牛肉、铁板烧等也常常用到。

## 牛臀肉

取自后腿近臀部的肉，外形呈圆滑状，又称为“和尚头”，脂肪含量少，口感略涩。和尚头属于瘦肉，适合把整块来烘烤、碳烤、焗，许多平价牛排也以这个部位的肉作为主要食材，而随自然肌纹分出的小块部位则多用来烤肉。和尚头应在处理前先行束捆，处理时才不会变形。其余小块部分也常被用来炒肉，或做成沙嗲和串烧。



# 牛杂 全牛料理各部位介绍

## 牛尾

牛尾不易煮烂，料理时可以使用高压锅，节省时间。清洗前，需从关节口切下，才能顺利将牛尾切成一段一段。牛尾耐煮，适合长时间烹调，通常用作红烧，食用时骨头、皮肉一起品尝。一般超市少见，需向传统市场的牛肉贩预定才能取得。



## 牛舌

牛舌料理的方式多样，以西餐使用较多。经过特别处理的咸牛舌，有类似腊肉的香味，以红烧、烩的方式处理最为普遍。因为牛舌舌身上有一层薄膜，料理时需长时间煮，煮熟后把皮剥除才能使用，也有直接煮熟剥皮不经调味的吃法，日本则流行岩烧牛舌的料理方式。由于牛舌肉质较软，中式多以酱爆、快炒的方式处理。



## 牛腰

内脏类的牛腰未处理前有浓重的骚味，需切成小块，以流动的活水冲洗一段时间，再放入花椒水中浸泡约30分钟，才能去掉味道。购买时宜买表面看起来较亮的新鲜品，料理时多使用大量的姜丝快炒。



## 牛筋

购买时可以选择较宽的牛筋，料理完成后，会比较好吃。由于牛筋很硬，如果使用高压锅会较为方便省事。煮好后的牛筋若要冷藏，要平放入袋中，避免因冷缩，日后要使用时不好切。值得注意的是，牛筋在冷藏后会更硬，所以要煮得够久够烂，切片食用时，才咬得下嘴。



## 牛心

牛心不似猪心，纤维较粗，在料理前需要先腌过，可以使用小苏打、淀粉、姜、米酒打汁制成的粉浆来腌。牛心的臊味重，清洗时宜用流动的活水冲洗，需切成薄片，下锅煮时才能缩短煮熟的时间，如果煮得太久，会使牛心变硬。一般牛心料理多以牛杂汤、火炒居多。



## 牛百页

又称“毛肚”，事先处理过的牛百页，有的泡得颜色较白，有的因为浸泡的时间不长，因此颜色较黑。如果要使牛百页吃起来较为脆嫩，可以先用小苏打泡过，不过要注意料理时要用水冲洗干净。



## 牛肝

牛肝的腥膻味较重，为了去掉味道，多使用八角、花椒等各式药材先行蒸过或煮过再做料理。如果经过预煮的程序，仍然觉得腥膻味浓重，不妨使用料理机将牛肝打碎重新组合，做成香煎牛肝酱一类的料理，会更容易入口。由于牛肝较硬，因此少用炒法（热炒会使它变得更硬），多半用做汤类料理。



## 牛肚（金钱肚）

不妨选择肚壁厚的滋味较好，如果要卤，有一种外形长得像布袋形状的，建议先剖开再卤，比较容易熟。由于牛肚不易烂，可以使用高压锅料理，一次多煮一些，可以节省下次料理的时间，这一次用不完的牛肚，可放进冷冻库冷藏。



# 全牛美食 千变万化的料理魔术 > 烹调方式美味剖析

**全**牛料理是否成功，食材部位的选择十分重要。以牛肉为例，强调保有牛肉香甜、多汁、鲜嫩的主要特色，因此，应选用不同的部位并搭配适宜的料理方式。

**牛**肉的料理方式可大分为干烧、湿炖两种，肉细的部位适合干烧；如煎、烤、炒等料理

方式，藉此突显出鲜嫩的特质。至于肉质较坚韧的地方，则适合以焖、煮、煨的方式来处理，使酱汁可以被充分吸收，让口感更加滑顺。牛杂部分，由于腥膻味重，多需经过冲水、腌渍、预煮等程序，肉质软的用炒，硬的做汤。下列是料理全牛时八种常用的方法，在进入食谱练习前，不妨一次全盘了解，先准备准备哦！



**炒** 炒是牛肉、牛杂非常普遍的料理方式，材料多半是小型的丁、丝、片、条等等。炒时需先起油锅，动作要快速利落，一断生就要马上起锅，以炒法料理的食材，多有脆、滑、嫩等特点。依食材、配料的不同，炒又有生炒、熟炒、软炊、干炒等变化。生炒又称“偏炒”，是将生的食材以

大火炒到六、七分熟再放进调味料拌炒而成，如炒牛肉丝。熟炒是炒半熟的食材，如回锅肉。食材经蛋清、淀粉等调味料糊过再炒为软炒、滑炒，口感更嫩更软，如蚝油牛肉。不经糊的食材，以调味料浸渍，加入配料炒到焦，再加卤汁，称为干炒。



**蒸** 蒸是将食物放在蒸笼中，以高温水蒸气将食物蒸熟的料理方法。由于水蒸气中红外线非常少，因此食物不会上色，原油、原味损失得也少，因此能够保留食物的纯萃精华，如粉蒸牛肉、蒸牛肉卷等。用蒸法料理牛肉时，最宜选用多带油花的食材，蒸起来才会润。蒸有清蒸、粉蒸等多种方式，适用的食材很广，肉类、海鲜、面食蒸过后都有独特清淡风味。蒸具的使用也有讲究，传统的竹制蒸笼，可以吸收水蒸气，避免聚集盖面的水珠掉回食物影响风味，效果极佳。通常肉类、海鲜需待水滚后再放进蒸，肉才会又紧又嫩。

大火炒到六、七分熟再放进调味料拌炒而成，如炒牛肉丝。熟炒是炒半熟的食材，如回锅肉。食材经蛋清、淀粉等调味料糊过再炒为软炒、滑炒，口感更嫩更软，如蚝油牛肉。不经糊的食材，以调味料浸渍，加入配料炒到焦，再加卤汁，称为干炒。



**煎** 在锅内置入少量的油，以油的热度让食材表面慢慢转为黄色，内外质地成为酥脆的方法，煎法可以突显食材的鲜嫩口感，例如牛沙朗做成的核桃牛肉。煎时要注意，食材多半需要腌过，在煎的过程中不再调味，锅中的调味汁或食用时的沾酱都在煎完后再进行制作。需煎的食材如果需要挂糊

上浆，要即沾即煎，避免脱落，也可以确保外表酥脆。一般以中小火煎料，食材可翻面而不翻炒。



**炸**（滑油）为了吃出原味，牛肉多半不用炸料理，不过会经过一道类似炸的“滑油”工序，尤其是薄片类的食材，如肉丝、肉片、肉粒。在油锅中放入适量的食用油，将油温烧至120℃，将腌过或裹上薄粉酱的肉片放入锅中约30秒到起油烟后捞起，称为滑油。滑油的目的与过油相同，过油可以让食材表面形成薄膜，借此保持原味并维持完整的形状，过油再料理的食材口感会更为嫩滑，两者的主要区别是滑油的食材通常预先腌过。

上浆，要即沾即煎，避免脱落，也可以确保外表酥脆。一般以中小火煎料，食材可翻面而不翻炒。

# 全牛美食千变万化的料理魔术



**卤** 牛肉、牛杂卤过后，不仅拥有独特的卤汁香，而且可以延长食用期限，以卤牛肉、卤牛腱、卤牛筋最为常见，卤完牛肉后，再拌进一些香油、酱油，吃来较不会有涩涩的口感。卤是将生的食材放进卤汁中，透过加热成菜的料理方法，冷热皆可。这里要注意的是，要卤的食材最好先行煮熟，

如果直接生卤，等卤至入味，食材会变得太咸，或颜色太深。卤制食材时，卤料与卤汁相混需以中小火滚煮，熄火后，不马上取出，需把食材浸泡在卤汁中一段时间，使香味渗入料中。



**溜** 为了凸显出肉品的香脆、鲜嫩，可以使用溜法。这是一种经过炸、煮、蒸至熟的食材，再与芡汁拌合的料理方法。溜法的表现多样，醋溜、滑溜最为普遍。醋溜使用糖醋芡汁拌菜，有加酱汁的白汁溜与加入少许酱油的糖醋汁溜，还有加蕃茄酱的茄汁溜。滑溜是将食材挂浆上糊后滑油，再拌芡汁，料理

完成的食材质嫩滑清十分美味，如醋溜牛肉。



**烧** 是借由水、高汤使食材致热的料理手法，将主要食材与调味料或汤汁同煮，再用中小火慢烧至汤汁收干，使调味料完全被主要食材吸入，具有香气浓烈的特点。经烧的料理强调口味浓重，有红烧、葱烧、干烧等方式，咸中带甜是共同的特点，干烧又更注重辣味，料理中会加入豆瓣酱调味，如豆瓣牛筋。



## 凉拌

将多种生或熟的食材切成块、片、丝状，加入各种调味料混合拌匀即完成，做法十分简单，以清爽的口感为主要特色。卤过、煮过或烤过的牛筋、牛腱、牛腩、牛肉片、牛肚等都可以拿来凉拌，可口与否重在调味料上。



# 有了它，一切更美好！ >>> 速配食材大搜密

## 蚝油

外形、作用类似酱油，不过有生蚝的鲜味，多用在红烧、热炒时的调味，是广东菜的常用酱，蚝油牛肉、蚝油芥兰最为人熟知。使用时可以加入适量的糖调整咸味，也可以直接拿来当沾酱食用，蒸蛋淋上蚝油芡汁食用另有风味哦。



## 蕃茄酱

多用在西餐中，后来由广东菜馆引进中餐做菜之用，一般多做成酸甜口味的茄汁口味。蕃茄酱有些是将原料加糖调制而成，另有不加糖的蕃茄膏，由蕃茄酿成，膏状较干，西餐中常用来烩。



## 豆瓣酱

以黄豆泡蒸熟后再与面粉共同发酵制成，在酱中可见黄豆颗粒。豆瓣酱与甜面酱外观雷同、作用相似，不过甜面酱中不见黄豆，多为北方人吃北京烤鸭、炸酱面时用的酱。南方人则多用豆瓣酱，现在倒是经常合用。在酱爆类的料理中最易看到。用酱前宜加水调稀，以小火炒，才能充分引发出香气。另外，豆瓣酱加上辣椒拌炒就成为辣豆瓣，它主要是以红辣椒与盐来调味，炒时火候的控制决定香气是否能够被引出。



## 嫩精&小苏打

两者都是用来使肉质幼嫩的材料，当炒牛肉时，在腌味的过程中加些嫩精，它可以有效地破坏牛肉的筋脉与组织，使牛肉容易吃水，吃过水的牛肉会膨胀起来，炒起来自然就嫩多了。嫩精无色无味，没有经过事前处理也可以直接煎食，经小苏打处理过的食物需要经过余烫、过油等手续，除掉余留的小苏打，才不会影响食物的味道。以嫩精腌肉半小时内就要入锅料理，不然会使食材继续软烂、丧尽口感，用小苏打腌，加一些水或沙拉油搅拌后放冰箱冷藏，明天一样可以用。



小苏打



嫩精

## 月桂叶

月桂叶又叫香叶，拥有浓郁的香气，是除去肉臊味的常用香料，烹煮牛肉、牛杂能发挥极佳的效果。不过由于它的味道重，入锅时也不宜放得太多，否则会盖住主要食材的原味。



## 丁香

香气浓烈的中药、调味辛香料，可以入药入菜，与陈皮、肉桂粉、甘草粉、八角等，主要用来去腥味，使用时要注意不能放太多或太久，避免食材的药味更重。

## 八角

八角气味浓郁，不论蒸、煮、卤都能发挥去腥味的卓越效果。不过一般多用在红烧的肉类或清炖的牛肉汤、蒸牛肉上，具有突显肉香的作用。



# 有了它，一切更美好！

## 花椒

花椒可以直接将整粒用来腌料，也常用来起油锅，一般是在爆香后捞起丢弃，用其香味。另外，也可以做成花椒油，淋在菜上或用来凉拌。在处理牛肉、牛杂时是常用的去味香料。将花椒粒干炒后磨成粉再加上盐巴拌匀，就成为花椒盐，也是常用蘸料的一种。



## 黑胡椒

少用整粒的胡椒，通常使用胡椒粉。胡椒粉又分黑、白两种，黑胡椒味重有辣味，一般都用在肉类，用在牛肉料理上很常见。白胡椒则用在海鲜上较多。



## 蒜

主要使用鳞茎的部份，香味强烈特殊，也可以切成薄片、碎末使用，在爆香时常常用到。另外一提，当大蒜的茎叶都还是绿色时，就是青蒜，青蒜虽有蒜香，却没有大蒜的草辣味，通常用来切丝、段，铺撒在菜上，用其香气。



## 姜

生姜的块茎是具有强烈芳香气味的香料，具有降低肉类、海鲜腥味的的作用，又有嫩姜、老姜之分，嫩姜色浅、肉嫩多汁，多切丝、切片用来炒菜，是处理牛肉、牛杂使常用的配料。姜切开后容易变黑，可以泡在水中，去掉一些辣气，它本身也具有温热身体的功效。



## 西芹

超级市场里随处可见的西芹，其实是一种很珍贵的蔬菜，除了可以降低血压之外，它还具有健胃、利尿以及镇定神经的作用，做成沙拉、大火快炒、煮汤都相当不错。西芹有益身体，但是不能一次生吃太多，人们常常把西芹的叶子丢掉不吃，其实叶子的养分比茎部还多呢！西芹含易挥发性精油，久煮会使精油消失殆尽，余烫时间不宜过久，如害怕西芹的味道过重，不妨先余烫一下。



## 马铃薯

马铃薯中蛋白质和脂肪含量低，并且还含有丰富的粗纤维，有促进肠蠕动和加速胆固醇在体内代谢的作用，因此常食马铃薯有通便的作用。在料理牛肉时，使用马铃薯一同料理，能够发挥中和味道的作用，也能够增加菜肴的丰富性。



## 洋葱

洋葱有红色、黄色和白色的区别，红皮洋葱味香甜、黄色洋葱肉质细密耐贮存、白色洋葱早熟，生长期短，可提前上市。洋葱以鳞片肥厚，外形丰硕、抱合紧密为佳。洋葱含多种挥发性芳香物质，可以提高食欲、帮助消化，另有杀菌、解腥的效果，所以料理时以洋葱做配料或做调味品十分普遍，凉拌热炒皆宜。



## 蕃茄

常见的为球形、扁球形、椭圆形等，颜色又分为绿、红、黄、红绿等多种。咬下去软软嫩嫩的，含有丰富水分，味道酸酸甜甜，常用来中和肉类的腥味。蕃茄本身也可以当作食用的菜肴，含有丰富的钙、铁、纤维质等营养素，可有效帮助胃肠蠕动，有清肠、通便、祛脂、降低胆固醇的作用。挑选时以颜色亮丽、红艳饱满、外皮完整为佳！



# 彻底享受餐厅必点

## 重量级美味

**香** 喷喷、热呼呼的牛肉、牛杂料理，一道道上桌，色、香、味俱全，想要享受辛辣，有麻辣牛肉片、酱爆牛舌、葱爆牛肉、九层塔炒牛心侍候；想品味稠浓滑顺的口感，就来几口沙茶粉丝牛肉煲、醋溜牛肉；想体验不一样的独特料理，就不能错过华丽的鹤巢牛肉与晶莹剔透的水晶牛肉；想来盘下酒的佳肴，入味十足的卤牛腱、夫妻肺片保你一口接一口。牛小排、牛腩力、牛沙朗、牛臀、牛腩、牛腱一字排开，牛心、牛肝、牛腰、牛舌、牛尾两侧侍立，现在就一寸寸一分完整搜寻，跟着老师一起彻底享受餐厅必点的重量级鲜食快感吧！





## 香根牛肉



### 做法

1. 将牛肉切丝，腌过备用。（腌法如右）
2. 香菜洗净，去叶留梗，将梗切成小段；陈皮用冷水泡软后切成细丝。
3. 把做法1的牛肉丝过油沥干备用。
4. 先将香菜梗、陈皮丝放入锅中以中火快炒2分钟，再放入牛肉丝，加进调味料以大火拌炒均匀即可。

### 材料

牛肉 ..... 300克  
 香菜 ..... 300克  
 大块陈皮 ..... 10克

### 调味料

盐 ..... 1/2茶匙  
 糖 ..... 1/4茶匙  
 酱油 ..... 1/2茶匙

### 腌法 DIY

**腌**好的牛肉可以使料理更加美味，可以直接在市场购买腌好的成品，也可以在家自行腌制。老师的牛肉腌法以牛肉500克为基准搭配其它腌料，可依牛肉克与腌料的比例，自行增减腌料的数量。例如，牛肉300克，盐、酱油为1.2克，（由于数量很少，取1克即可），依此类推。

### 材料

牛肉500克、水100ml。

### 调味料

盐3克、糖3克、酱油3克、小苏打3克、酒10ml、鸡蛋1个、生粉12克。

### 做法

将全部调味料加水混合均匀后，将牛肉放入拌匀，静置约半小时到1小时即可。



# 醋溜牛肉

## 材 料

牛肉丝	300 克
笋丝	60 克
木耳丝	30 克
红萝卜丝	30 克
芹菜	30 克

## 调 味 料

香醋	1 大匙
酱油	1 茶匙
糖	1/2 茶匙
水	20ml
生粉	1/2 茶匙

## 做 法

1. 将笋丝、木耳丝、红萝卜丝、芹菜洗净备用。
2. 将牛肉迅速过油沥干备用。
3. 将做法 1 全部的配菜入锅中以中火炒 1 分钟至软，倒入调味料（生粉除外）混匀，再加入生粉勾芡。
4. 将做法 2 的牛肉丝加入做法 3 的锅中拌炒均匀即完成。

