

大厨



家常菜

04

名店主厨 李德强 ◎ 著

汕头大学出版社

40道 醇香牛肉

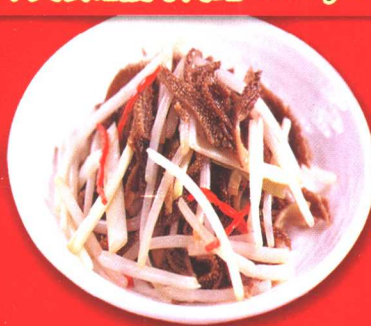


惊喜
超低价

名厨教你做家常菜/在家也做得出五星级美味

★★★★★

全球最大中文食谱搜寻网站 www.ytower.com.tw



煎、煮、烤、溜、蒸、烧、拌……40道牛肉、牛杂料理全收录!
畅怀品味牛肉的辛辣刺激、稠浓顺滑、爽脆剔透……

图书在版编目(CIP)数据

40 道醇香牛肉 / 李德强著. — 汕头: 汕头大学出版社, 2005. 6

(大厨家常菜系列)

ISBN 7-81036-842-7

I 4… 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。

汕头大学出版社常年法律顾问: 广东金领律师事务所

40 道醇香牛肉

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8月第2次印刷

印数: 10001~18000册

定价: 50.00元(全5册)

ISBN 7-81036-842-7/TS·96

发行/广州发行中心 通讯邮购地址/广州市天河北路

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





李德强

曾任环亚饭店、力霸大酒楼、美丽华饭店、中泰宾馆、广州台北料理餐厅、港澳华食品公司主厨，现任职中信证券餐饮部，具有中餐烹调丙、乙级技术士执照。著有《大肠蚵仔面线》、《凉面酱》、《40种古早面汤头》等书。

擅长中式料理的李德强老师曾一个人在中国旅行了3个月，足迹遍布各偏远地区，亲身品尝了各地独具特色的传统美食。令他感动的是，即使自己是一个经验丰富的专业厨师，经手出去的菜肴数之不尽，仍然会为每一次的尝鲜体验深深着迷。

牛肉、牛杂是普遍常见的菜肴，吃的人多、做的人多、变化的菜色也多，涉及的范围非常广泛，几乎涵盖了大部分食材的表现方式与半数以上的烹饪技法。李德强老师糅合自己的经验与专长，精选了40道牛肉、牛杂料理，以煎、煮、烤、溜、蒸、烧、拌各种方法，一式式演绎出每道菜的精髓，让每一口香气都充满意犹未尽的力量。现在，美味的大门已打开，就等你入宝山满载而归哟！

大厨 家常菜 的故事

如何让大厨的烹饪智慧，更多地传授给热爱美食的人们？怎样让大厨走出殿堂，为更多人的生活带来美味呢？

怀着这样美好的初衷，汕头出版社通过拥有全球最大华文食谱搜寻网站的杨桃文化事业有限公司，邀约众位大师级专业厨师，精选出“大厨家常菜”系列。系列中的每一道菜式的烹饪，都经过大厨亲自现场制作、工作人员现场试吃、现场拍摄，图书制作的过程十分专业和严谨。



汕头社生活编辑室推出本系列的企望是，让大厨教人们在自家的厨房利用简单器具，轻松制作出好吃、好看、好营养的各种家常菜。让初入厨的人，也有大师的从容，让普通百姓人家也能做得出五星级酒店的非凡美味！

“大厨家常菜”系列的每一道菜谱，都有完整的材料、调味料、做法、制作工具、水量、时间等重要信息。不论你是初进厨房不谙料理的生手，或是经验老到日煮万饌的老手，都能从中习得最健康、轻松、简单、方便的快手佳肴喔！希望你的厨房从此浓郁芬芳，生活从此活色生香哟！



40道醇香牛肉



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饮食习惯。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

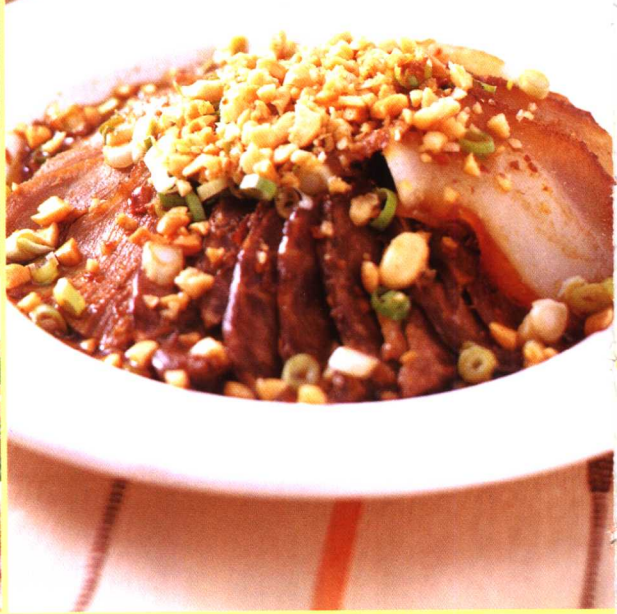
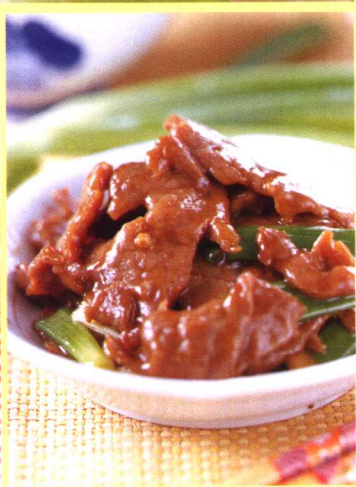
12 彻底享受餐厅必点 重量级美味

- 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、肉的纹路纤细清晰、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放到冷藏室储存，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

取自牛的胸肋骨（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，在烧烤的过程中，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，因为在全熟的状况下，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咀嚼感。



牛腩力

腩力是由臀肉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

切自肋脊部，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，才能享受到最佳的口感。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。



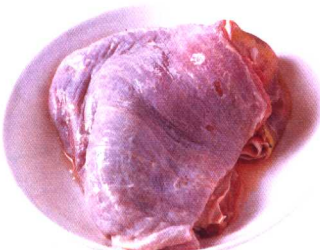
牛腱

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。含高量的胶质，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。



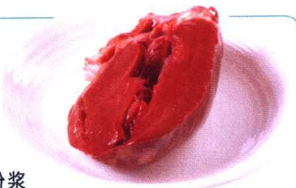
牛腰

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。



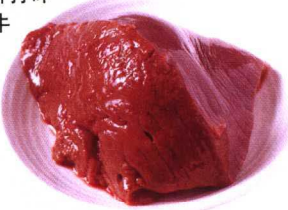
牛心

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。



牛筋

购买时可以选择较宽的牛筋，料理完成后，会比较好切。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，避免因为冷缩，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，可以先用小苏打发泡过，不过要注意料理时要用水冲洗干净。



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、软炒、干炒等变化。生炒又称“煸炒”，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。



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。

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、蚝油芥兰最为人们熟知。使用时可以加入适量的糖调整成味，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，是除去肉腥味的常用香料，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辛料，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唷！西芹含易挥发性精油，久煮会使精油消失殆尽，汆烫时间不宜过久，如害怕西芹的味道过重，不妨先汆烫一下。



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，就不能错过华丽的鹊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



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

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。

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。