

手工坊 美味厨房系列 2
SHOUGONGFANG MEIWEI CHUFANG XILIE 2

家传牛肉面开

配方大公



中、西式不同风味与口味的牛肉面
香浓四处漫溢
引人垂涎

.....

广东旅游出版社

图书在版编目(CIP)数据

手工坊美味厨房系列·2 / 阿瑛编著. —广州: 广东
旅游出版社, 2006.3
ISBN 7-80653-718-X

I.手… II.阿… III.食谱 IV.TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第135603号

责任编辑: 刘志松(songlau20022002@yahoo.com.cn)
封面设计: 汤 凡
责任校对: 金 玲
责任技编: 汤志祥

如需邮购本书请电话联系。

地 址: 长沙市湘湖路30号金泉公寓2-1-201

网 址: www.yhcul.com

越华文化传播有限公司 邮 编: 410001

电 话: 0731-2193849 2183429

手工坊美味厨房系列·2·家传牛肉面配方大公开

广东旅游出版社出版发行

(广州市中山一路30号之一 邮编:510600)

长沙鸿发印务实业有限公司印刷

(长沙县高桥镇百录村)

广东旅游出版社图书网

www.tourpress.cn

880 × 1230 毫米 20 开 15 印张 300 千字

2006 年第 1 版第 1 次印刷

印数: 1 5000 册

定价: 94.00 元

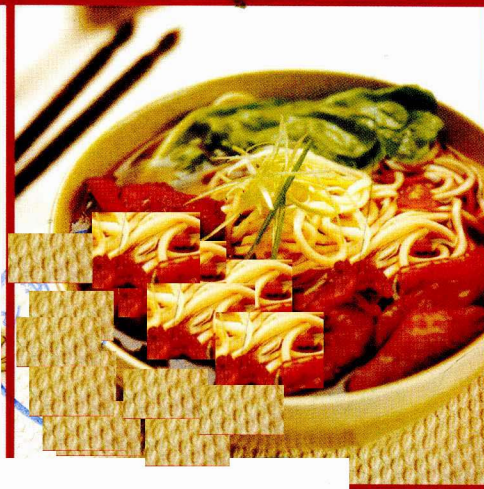
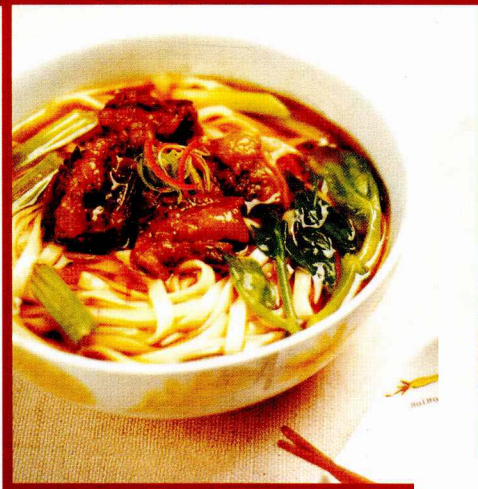
【版权所有 侵权必究】

本书如有错页倒装等质量问题, 请直接与印刷厂联系换书。

手工坊美味厨房系列2
SHOUGONGFANG MEIWEI CHUFANG XILIE 2



家传 牛肉面 配方大公开



广东旅游出版社

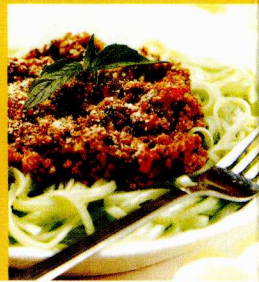
编者的话

牛肉面是一种民间小吃，在街道上一步一小家五步一大家的随处可见。记忆里街口的那家小店是否还让你味蕾牵动、回味无穷？虽名不见经传，却是你每早必光临的早餐场所？闲暇之余还不自知的给同事、亲朋好友替它作口碑宣传？

是的，牛肉面到处可见，但让人牵肠挂肚，不吃不香的牛肉面却需费点周折搜寻的。小小牛肉面没想着也能吃得活色生香。它平实的风格让口味的期望值一直停留在果腹和省时省事。其实，一碗热气腾腾、香气满溢的牛肉面也有珍馐佳肴不换的‘潜力’的。您完全可以在自家厨房里烹出这道让人垂涎的简便小吃。而其中的诀窍就尽在本书之中了。

编者将美味的家传牛肉面配方以最详细、最易懂的方式传达给读者。如书中介绍的，经由四种主要汤底，变化出中、西式不同风味与口感的牛肉面。以及五种口味独特的牛肉小菜，让香浓的牛肉面，浓郁的汤头令人回味无穷，绝对是让人细细品味、历久弥新的好滋味……

不吃大餐不多花钱，只要对口味也会有幸福感觉。



目录

话说牛肉面	4
牛肉的处理与料理的秘诀	5
面与米粉的种类	6
牛肉各部位的肉质与口感	7

药炖汤头制作	11
红烧汤头制作	13
清炖汤头制作	15
高汤汤头制作	17
四川辣子牛肉面	19
醋溜牛肉羹面	20
滑蛋牛肉粉丝煲	21
药炖牛肉面线	22

PART 1

传统中式牛肉面

10



麻酱牛肉凉面	23
沙茶牛肉两面黄	24
广州牛肉炒面	26
茄香牛肉刀削面	27
黑胡椒牛肉冬粉	28
蚝油牛肉炒米粉	29

CONTENTS

快锅小常识	31
红烧牛腩面	32
清炖牛腩面	32
葱烧牛腩面	33
半筋半肉牛肉面	34
桂侯蹄筋面	35

PART 2

快锅速食牛肉面

30



PART 3

异国风味牛肉面

36

传统式面条秘笈	37
异国风味面条秘笈	38
意式蔬菜牛肉汤面	39
意式番茄牛肉凉面	40
韩国辣味味噌拌面	41
泰国香浓牛肉细粉	42
匈牙利牛肉面	43
奶香蘑菇牛肉面	44
咖喱牛腩乌龙面	45
起司焗烤牛肉面	46
和风牛肉丸拉面	48
越南香茅风味牛肉面	50
越南生牛肉炒河粉	51
泰式酸辣牛仔粉	52
味噌牛肉荞麦面	53

PART 4

美味牛肉小菜

54

怪味牛腱	55
松化牛肉	56
法式生牛小圆饼	57
红焖牛蹄筋	58
酱味牛肚	59





话说牛肉面

牛肉面的三大派系

1 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”这五个字。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，再加上各家老板视为商业机密的中药卤包熬制八小时而成的，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二个小时，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，真是再适合不过了！

2 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后，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，经过二十四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。

3 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来重咸的牛肉汤头，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菜维生素，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。



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，才能知道应买哪个部位的牛肉最适合。

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。



牛肉的处理与料理的秘诀

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，其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；处理牛仔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。



面与米粉的种类



米粉

中国是面的发源地，以小麦制的面为主流。然而在不适合栽种小麦的南部，则以米做的米粉比较常见。泰国的米粉依粗细可分为3个种类，最细的是细粉，其次是宽度约5mm的扁粉，以及有如宽板面般的宽粉。米粉的制作过程是先将粳米磨成的粉蒸熟，接着将它杆平切开，利用机器将米粉细细地压进热水之中，最后再加以风干。泰国米粉有着独特的香味，滑顺和轻淡的口感是一大特征。由于泰国米粉的质地相当脆，所以在选购时最好挑选没有断裂的为佳。越南米粉比泰国扁粉的颜色稍白，也比较有嚼劲。

上起，细粉、扁粉、越南米粉、宽粉。

烹煮方式

将泡软之后的米粉放入滚水中川烫1分钟左右。由于米粉比面容易熟透，所以切记不要烹煮过度。如果有网勺的话，就可以快速地川

烫好1人份的米粉，相当便利。豆芽菜和韭菜等也可以像米粉一样，放在网勺里下水烫热。

面

用面粉做成的面在泰国称为“巴面”，而在其余东南亚诸国则统称为“面”。在烹调的时候，可使用中华面的生面、半生面，或炒面用的熟面来代替。鸡蛋面是不加卤水制成的面，在市面上可以找到分成小团小团、加以包装的干面。虽然依照包装上所标示的时间煮面，但是大部分吃起来的口感要比日本的面条硬了许多。

左起，中华面、半生面、鸡蛋面。



冷面

韩国冷面是以荞麦粉和马铃薯淀粉加水揉制成面团，利用机器细细地压入热水中煮熟制成的面。有半干燥和干燥两种，特色是滑顺和久煮不烂。日本亦生产以面粉和马铃薯淀粉制成的冷面，颜色比韩国冷面白，韧性也没那么好，依照标示的时间将面条煮好了以后，需置于水龙头底下仔细地冲洗，去除黏性。

左方和右前方为干燥冷面，右后方为半生面。



面线和乌龙面

东南亚生产的米粉当中，如果买不到以糯米制成的米粉，可以用日本的面线或乌龙面代替。尽管两者的原料都是小麦，但是口感和东南亚生产的糯米米粉非常类似。依照标示的时间将面条煮好之后，需置于水龙头底下冲洗，去除黏性。

左为较细的面线，右为稻庭乌龙面。

牛肉各部位的肉质与口感

一头牛可区分为肩胛、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加地！

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。

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

翼板肉：含有许多细筋络、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，而俗称的沙朗牛排即是取自肋脊部，常用于煎、蒸、火锅等方式烹调。



腹肋 FLANK

腹肋肉的肉质纤维较粗，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。



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，汁多味美、入口即化，是红烧牛腩、红烧牛肉面常用的部位。



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，是属于大里肌肉的后段。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。

也就是一般所称的小里肌肉，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。

腰内肉 ■ TENDERLION



后腰脊肉 ■ 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：

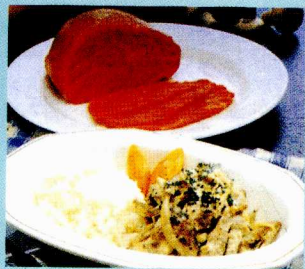
上后腰里肌肉：肉质细嫩，是很不错的牛排肉、烧烤肉及炒肉。

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。

牛排的最佳口感建议熟度 ■

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

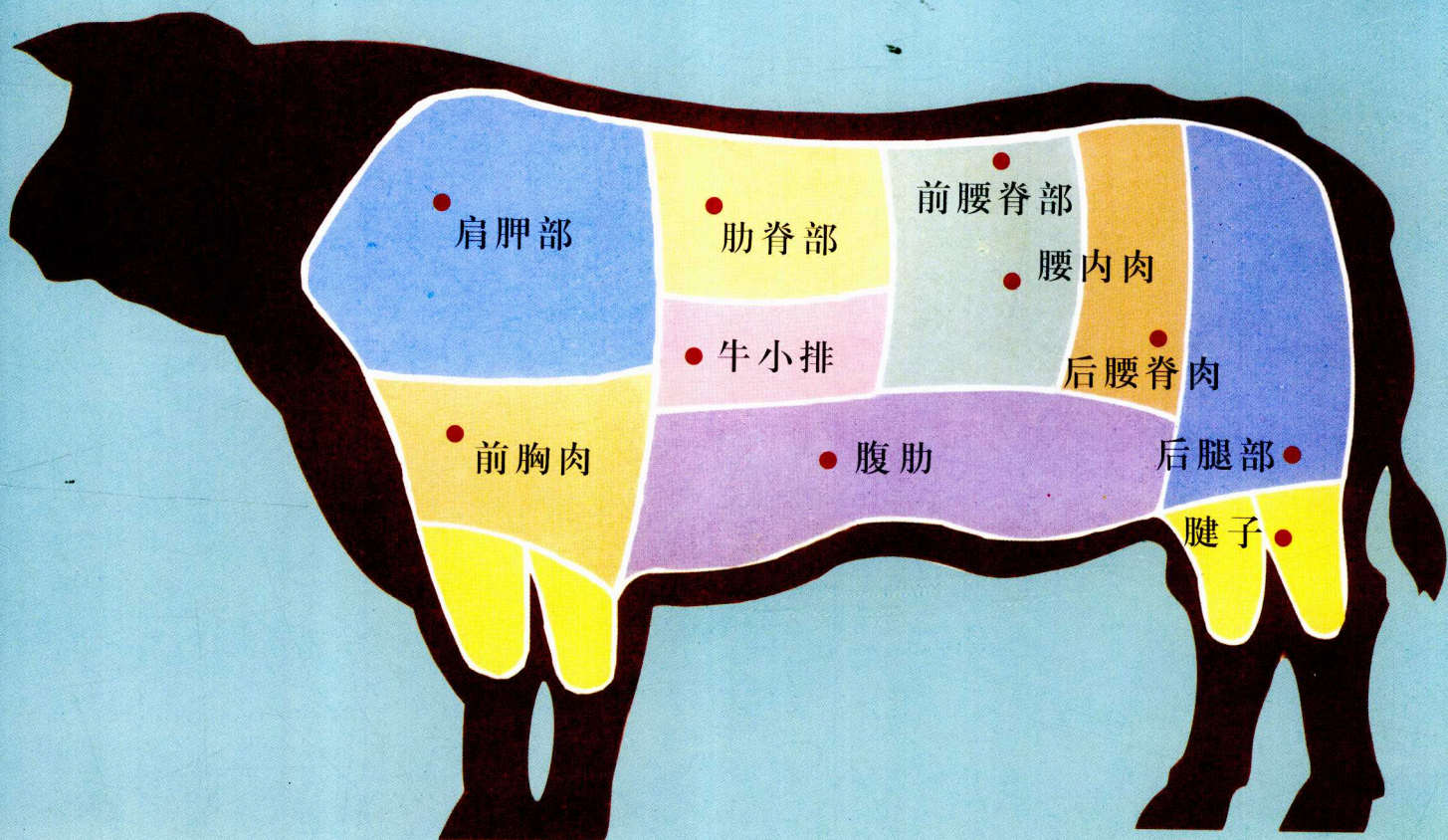
后腿部 ROUND

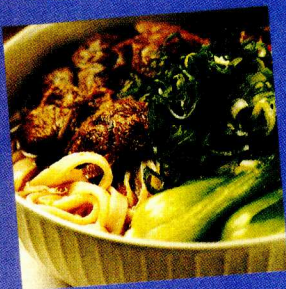


“鲤鱼管”居外侧后腿肉部位，状似菲力，但是肉质比较粗且硬实，处理时最好先去筋或以拍打方式加以嫩化处理。通常被用来当作炒肉或火锅肉片。

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。

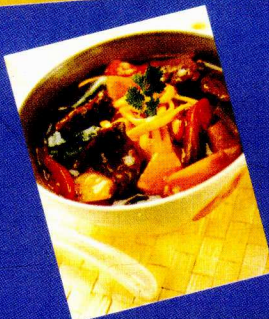




千古不变的美味

传统中式牛肉面

看着碗中那一块块软嫩的牛肉块，煮得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，亦不管是正餐或宵夜，来一碗如此热腾腾又香气缤纷的牛肉面，相信是每个人心中的唯一选择。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，它的美味却都是千古不变的。不管您是一个如何挑剔的美食专家，相信传统的中式牛肉面一定可以满足您的口腹，而且它也能掳获每个喜爱汤好、面Q、肉香的食客之心。



→ 广州牛肉炒面药炖牛肉面线四川辣子牛肉面……

1

药炖汤头制作

yao dun tang tou zhi zuo

【材料】

- | | |
|------|----|
| 1、蒜头 | 1两 |
| 2、川芎 | 2两 |
| 当归 | 3两 |
| 桂枝 | 1两 |
| 桂皮 | 1两 |
| 人参须 | 2两 |
| 黄芪 | 1两 |
| 甘草 | 3两 |
| 红枣 | 3两 |
| 熟地 | 1两 |

【卤包】

- | | |
|-----|----|
| 大茴香 | 3钱 |
| 八角 | 5钱 |
| 山奈片 | 3钱 |
| 玉桂 | 2钱 |

【调味料】

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



【作法】

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。

〈备注：第11~18页作法中的所有汤锅的容量为4000ml〉。

家传牛肉面汤头秘方①



汤头制作步骤

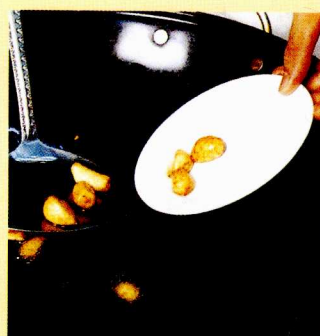
1



2



3



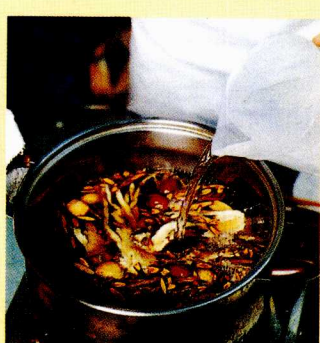
4



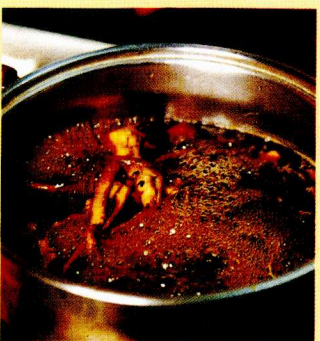
5



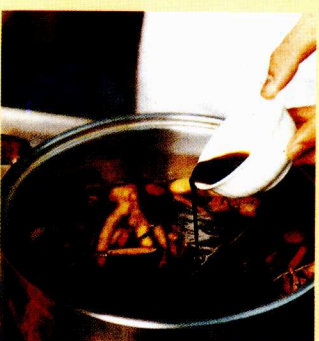
6



7

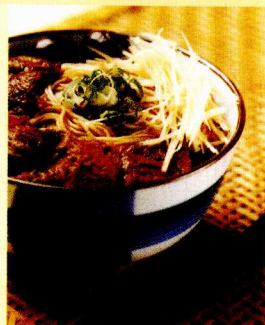


8



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。



2

红烧汤头制作

hong shao tang tou zhi zuo

【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】

- | | |
|----|---------|
| 桂皮 |5钱 |
| 八角 |5钱 |

【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 |



【作法】

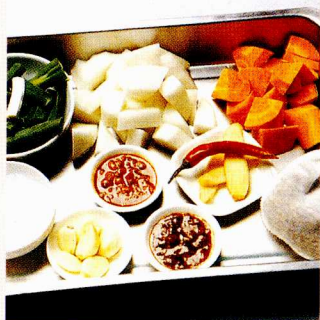
- 1、用麻油将材料2炒香，再加入冰糖炒至融化。
- 2、接着依序加入材料4拌炒至香味出来。
- 3、汤锅中加水至八分满，放入红、白萝卜块以及卤包，转小火炖煮约1小时至入味。
- 4、最后加入调味料调匀即可。

家传牛肉面汤头秘方②

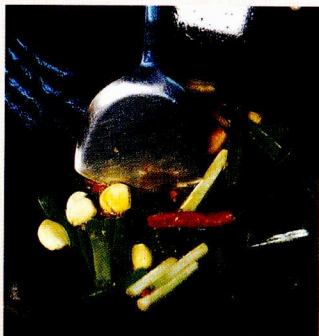


汤头制作步骤

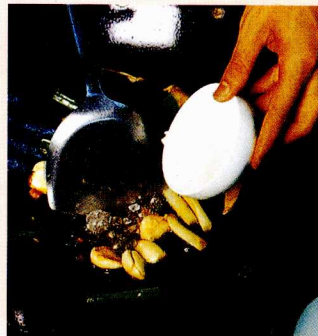
1



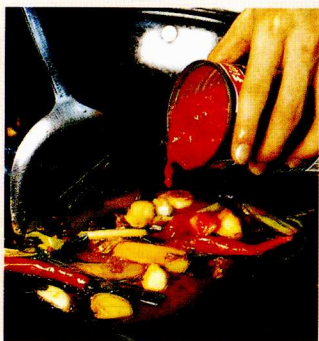
2



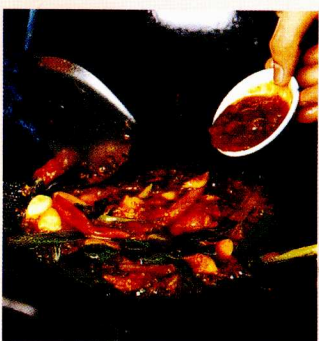
3



4



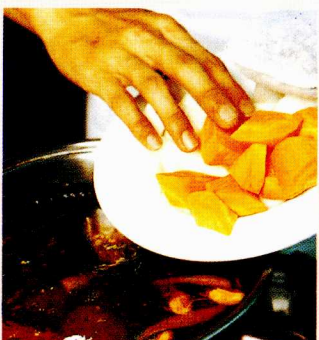
5



6



7

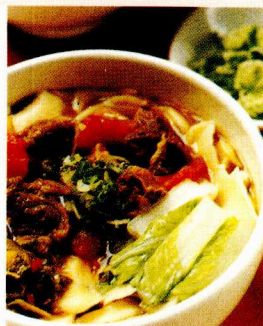


8



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。



3

清炖汤头制作

qing dun tang tou zhi zuo

【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····· | 3钱 |
| 丁香····· | 5钱 |
| 黑胡椒粒····· | 2钱 |
| 八角····· | 5钱 |

【调味料】

- | | |
|---------|-----|
| 米酒····· | 3大匙 |
| 冰糖····· | 50克 |
| 盐····· | 3小匙 |



【作法】

1. 汤锅中加水至五分满，将材料1放入锅中炖煮。
2. 待水滚后再加水至八分满，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。

家传牛肉面汤头秘方③

