

牛类食品 家庭制作

江苏科学技术出版社



牛类食品家庭制作

王伟华 著

江苏科学技术出版社

牛类食品家庭制作

王伟华 著

出版发行：江苏科学技术出版社
经 销：江苏省新华书店
照 排：南京理工大学激光照排公司
印 刷：南京京新印刷厂

开本 787×1092 毫米 1/32 印张 5.75 字数 122,000
1994 年 3 月第 1 版 1995 年 3 月第 2 次印刷
印数 5,001—11,000 册

ISBN 7-5354-1725-7

Z·271

定价：6.40 元

我社图书如有印装质量问题，可随时向承印厂调换
责任编辑：金宝佳

前 言

随着我国改革开放,社会主义市场经济的不断发展,人民群众的生活水平日渐提高。人们对吃越来越讲究,膳食结构发生了很大变化,趋向讲究营养,注重质量,因而“低脂肪、高蛋白”的牛肉及富含多种营养成分的牛类食品越来越受到重视,尤其是受到讲究美食人士的青睐。

本书是汲取中餐传统菜肴及西餐菜肴的先进制法,结合实践与理论探讨,将整头牛的可食部分分门别类地介绍出来,依次分为:基础知识、牛奶类、牛肉类、牛内脏类及其他类等五部分。从原料的选择、配方到制作程序、关键特点都做了较为详细的说明,并对牛的有关知识及牛肉、牛内脏的加工、洗涤、营养成分等基本常识作了介绍。鉴于广大群众对于牛类食品的制作较难掌握,因此本书重点讲解、介绍在家庭制作牛类食品的关键部分和技巧。同时,本书亦是各级各类厨师及喜好烹调人员的一本实用参考书。

在编写过程中,曾得到南京旅游学校的周妙林老师的指导和帮助,同时参阅了有关方面的资料,在此谨表谢意。

王伟华

1993年2月

目 录

基础知识

一、我国肉用牛介绍	1
二、牛的分档取料及各部位的适用	2
三、鉴别牛肉的新鲜好坏	3
四、鉴别牛内脏的新鲜好坏	5
五、饮食行业上“横切牛”的含义	5
六、怎样才能烹制出松软嫩滑的牛肉	6
七、西餐用牛及烹制	7
八、怎样洗涤牛内脏和下脚料	7
九、牛肉的营养成分及食疗	9
十、牛内脏及其他部位食疗功用	10
十一、鲜牛奶的营养及使用	10

牛奶类

一、饮料	12
冷牛奶咖啡	12
牛奶可可香草	13
牛奶蛋黄冰淇淋	14
巧克力鲜奶	15
冻杏仁奶露	12
牛奶冰淇淋	13
牛奶雪糕	14
奶茶	15
二、冷菜	16
奶油金陵鸭	16
奶汁紫茄	17
牛奶酿蒸鸡	17
奶油烤鸡蛋	18
三、热菜	19

油泡牛奶·····	19	大良炒牛奶·····	20
鲜奶炒虾仁·····	20	蟹黄蒸牛奶·····	21
奶油鸡丝·····	22	奶汁焖鸡脯·····	22
奶汁烤鸡排·····	23	鲜牛奶焗龙虾·····	24
奶汁扒四宝·····	25	鲜奶炒瑶柱·····	26
四、汤粥·····	27		
枣泥奶茶·····	27	牛奶鱼肉汤·····	27
牛奶菠菜汤·····	28	鲜蘑奶油汤·····	29
红柿奶油汤·····	29	香菜鸡茸牛奶汤·····	30
鲜奶大虾汤·····	30	牛奶土豆汤·····	31
鱼丁奶汤·····	32	奶汤大肠·····	32
牛奶大枣粥·····	33	牛奶麦片粥·····	33

牛肉羹

一、冷菜·····	35		
五香牛肉·····	35	冷盘陈皮牛肉·····	36
盐水牛肉·····	36	咖喱牛肉干·····	37
汾酒牛肉·····	38	火鞭牛肉·····	38
芝麻牛肉条·····	39	爆炸牛肉·····	40
果味牛肉·····	40	炸牛肉干·····	41
凉拌牛肉丝·····	42	牛肉松·····	42
笋椒牛肉丝·····	43	酱牛腱子·····	44
家制毛牛肉·····	44	孔雀开屏·····	45
扇形冷盘·····	46	灯影牛肉·····	47
二、热菜·····	48		
酱汁牛肉·····	48	银芽牛肉丝·····	48
番茄牛肉片·····	49	麻辣牛肉·····	50
清炖牛肉·····	51	葱爆牛肉·····	51
红煨牛肉·····	52	芹菜牛肉丝·····	53
大葱焗牛肉丝·····	53	干煸牛肉丝·····	54

火柿牛肉.....	55	家常牛肉.....	55
水煮牛肉.....	56	附子焖牛腩.....	57
茄汁挂炉牛肉.....	58	油泡小牛腿.....	58
锦绣牛肉丝.....	59	煎金钱牛柳.....	60
豆豉牛肉.....	60	子姜牛肉丝.....	61
金钱牛肉饼.....	62	炸五香牛脊.....	62
麻仁牛肉.....	63	卷筒牛肉.....	64
熘牛肉饼.....	64	茭白爆牛肉.....	65
蚝油牛肉.....	66	桃仁牛排.....	66
砂锅牛腱肉.....	67	裹炸牛肉.....	68
香酥牛肉.....	69	家乡牛肉片.....	69
牛肉粉丝.....	70	牛肉炒青豆角.....	71
脆皮牛肉.....	71	子姜牛肉.....	72
茄瓜牛肉.....	73	玉竹煎烹牛里脊.....	73
笋苗里脊.....	74	粉蒸牛肉.....	75
陈皮牛肉.....	76	红烧牛肉.....	76
火锅里脊片.....	77	凉瓜牛肉.....	79
扒牛肉片.....	79	桂花牛肉.....	80
红椒腊牛肉.....	81	锅酥牛肉.....	81
滑蛋牛肉.....	82	沙茶酱炒牛肉.....	83
当归牛腩.....	84	京葱熘牛方.....	84
熘松子牛卷.....	85	锅烧牛肉.....	86
奶油牛里脊丝.....	87	焖丁香牛排.....	87
焖甜酸牛肉.....	88	罐焖牛肉.....	89
牛肉豌豆.....	89	沙茶牛肉串.....	90
清蒸牛肉.....	90	冬瓜炖牛肉.....	91
古老牛肉条.....	92	炸牛肉卷.....	92
中餐牛肉扒.....	93	菠萝焖牛肉扒.....	94
啤酒焖牛肉.....	94	三丝牛肉卷.....	95
三、汤菜.....			96

牛肉大汤	96	牛丸汤	97
腐乳牛肉汤	98	牛肉汤	98
汤泡牛丸	99	牛肉羹	100
酸菜牛肉汤	101	乡下浓汤	101
四、西餐菜	102	凤凰鸡煎牛里脊	103
瓢小牛胸口	102	家常牛肉饼	105
朱砂牛里脊	104	德式牛肉扒蛋	106
咖喱牛肉干	105	烤牛肉	107
德式拌牛肉片	107	吉列炸里脊片	109
意大利沙拉子	108	咖喱牛肉丁汤	110
铁扒里脊	109	玉米粒焖牛肉	111
扒里脊	110	五、饭食类	112
牛肉汤面	112	干炒牛河	113
豉椒牛肉米粉	113	牛肉三角米	114
牛通粉	115	咖喱牛肉饭	116
牛丸米饭	117	牛肉水面	118
牛肉焦饼	119	牛肉包子	119
牛肉烧卖	120	牛肉汤包	121
牛肉水饺	122	牛肉三明治	123

牛肉脏器

一、牛肚	124	红烩牛肚	125
白烩牛肚	124	奶油牛肚	126
粳米牛肚粥	125	西式红酒焖牛肚	127
白果烩牛肚	126	姜红牛肚	129
五香牛肚领	128	滑炒牛肚领	130
酸辣牛肚花	130	炒芙蓉牛肚	132
家常牛肚梁	131	炒牛肚丝	133
酸辣牛肚丝	133		

毛肚火锅	134	虾子烧肚片	135
二、牛百页			136
酸辣百页	136	熟地牛百页	136
炒牛百页	137	咸菜炒百页	138
豉椒牛百页	138	熏牛百页	139
三、牛肝			140
松仁牛肝	140	百合炒牛肝	140
地黄牛肝	141	葱汁牛肝	142
笋炒牛肝	143	洋葱牛肝	144
青椒爆牛肝	144	牛肝泥	145
苹葱牛肝	146	家常牛肝	147
鱼香牛肝	148	豌豆尖炒牛肝	148

其他类

一、牛头			150
云腿扒牛头	150	红参燻牛头肉	151
凤虾牛头	152	双冬牛头	153
二、牛舌			154
煮牛舌	154	腌牛舌	154
炸牛舌	155	红焖牛舌	156
番茄牛舌	156	咖喱牛舌	157
火腿扣牛舌	158	牛舌扒菜心	159
三、牛筋			160
鸡汁牛筋	160	补骨脂烧牛筋	161
枸杞烧牛筋	161	蒜头牛筋	162
虾子牛蹄筋	163	烧牛蹄筋	164
四、牛尾			164
红烧牛尾	164	天麻焖牛尾	165
当归牛尾汤	166	雪利牛尾汤	166
巴力米牛尾汤	167	番茄牛尾汤	168

什锦牛尾汤	169	党参烧牛尾	169
五、其他	170		
绣球牛鞭	170	牛脑泥	171
番茄牛腰汤	172	牛肾粥	173

基础知识

一、我国肉用牛介绍

在我国，专用于肉用的牛种类很少，而大多数牛是用来役用的。除少数大草原上放牧的牛之外，供屠宰食用的牛一般为丧失役用能力的黄牛、水牛、牦牛和一部分淘汰的乳牛。

近几年来，随着畜牧业的发展，我国从国外引进一些肉用牛品种和培育了一些杂交品种，肉用牛的比重逐步增加。目前，广大城乡人民群众越来越喜食这种低脂肪、高蛋白的肉类食品，而我国许多大中城市的高档宾馆、饭店也在大量应用和推出各种牛类食品菜肴，不过，它们大多是从国外进口的优质牛肉。

我国的牛虽多为役用牛，但肉质尚好，现分别介绍如下：

1. **黄牛** 黄牛是我国的特产生，全国各地都有畜养。按其生长的区域，可分为蒙古牛、华北牛、华南牛等。其中较优良的品种有鲁西黄牛、秦川黄牛、南阳黄牛等。

黄牛的特征是牛身细、脚细，头角短、骨架较细、内脏较小，皮薄，出肉率比水牛高，肉质比水牛幼滑，肉色带点黄，肌肉脂肪层次分布均匀，牛油也较黄。黄牛的肉质虽较细，但肉味要比水牛肉燥些。

黄牛不但有很高的食用价值，牛皮也有很高的经济价值，是制造皮革的理想原料之一。

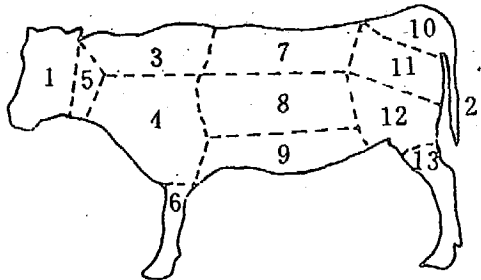
2. **水牛** 水牛分布在我国华南、华中等种植水稻的地区，以役用为主。水牛的特征是牛身架大、角大、蹄大。水牛的体躯比黄牛大，体力也比黄牛强。水牛的肉色较红，肉质较粗，

牛油的色泽较白。水牛皮较厚，也是制造皮革的理想原料。

3. 牦牛 牦牛主要产于西藏、四川北部和我国西北部的新疆、青海等地。其耐寒的能力最好，是人们翻越雪山的最好助手，人们也常用牦牛驮运物资。因牦牛的脂肪积贮能力强，所以其肉质细嫩而味鲜美。

二、牛的分档取料及各部位的适用

牛的整体大致可分为头尾部分、前腿部分、腹背部分、后腿部分等四大部分。四大部分又可分为十三个部位，具体的分法及适用范围如下(见图)：



1. 牛头部：该部皮多、骨多、肉少。适于卤、酱、白切等。

2. 牛尾部：该部肉质肥美。适于煨汤、炖煮、烧等。

以上两个部位合称为头尾部分。

3. 上脑部：该部位于脊背部，靠近后脑，肉质较嫩。适于烤、炒等。

4. 前腿部分：该部位于肩胛骨上的颈肉后部，包括前胸和前腱子的上部。其部位的肉质较老，筋较多。适于红烧、煮、酱、制馅等。

5. 颈肉部：该部称牛脖子肉。其部的肉质较差。适于红烧、炖、酱、制馅等。

6. 前腱子部：该部就是前腿部分，筋多肉少，筋肉混合。适

于煮、酱、红烧等。

以上四个部位统称为前腿部分。

7. 脊背部:该部是指外脊、里脊、牛排。外脊是在脊骨外侧的一条长形肉,其肉厚阔肥嫩,适于烤、炒、涮等。里脊在外脊的里边,其肉长条,肌纤维长,肉质松软,适于余肉片或软熘等。

8. 肋条部:该部位于胸脯的肋骨处,其肉较薄有肋条印,肉中夹有筋,结缔组织多。适于红烧、清炖等。

9. 胸脯(又名白奶):该部位于腹部前肋下,其肉呈带状,肉层较薄,附有白筋,适于红烧,较嫩的部分也可用于炒。

以上三个部位合称腹背部分。

10. 米龙部:该部位于牛尾巴根,也就是尾巴根上的肉,前接牛排,表面有膘,其肉质细嫩,适于炸和做肉丝、熘、炒等。

11. 里仔盖部:该部位于尾巴根肉的下部,其肉质嫩而瘦,可以代替米龙使用。

12. 仔盖部:该部位于里仔盖部的下面,其肉长而嫩,可代替米龙使用。另外,里仔盖旁边还有一块由五条筋合成的肉,俗称“和尚头”,其肉质较嫩,多用于炒、爆等。

13. 后腱子部:该部肉质较老,但腱子上面、下仔盖前面的一块“三岔肉”,其肉质较嫩,适于红烧、酱、煮等。

以上四个部分合称为后腿部分。

三、鉴别牛肉的新鲜好坏

各种牛肉的特征:

公牛肉:公牛肌肉呈棕红色或暗红色,肉切面有蓝色的光泽,肌肉粗糙,肌肉间无脂肪夹杂。

母牛肉:母牛肉呈鲜红色,肌肉较公牛肌肉柔软,老的母牛肉皮下往往无脂肪,肌肉间夹有少量脂肪。

腱牛肉:腱牛肌肉结实柔细、油润、呈红色,皮下积蓄少量

黄色脂肪，肌肉间也夹杂少量脂肪，质量最好。

犊牛肉：犊牛肉呈淡玫瑰色，肉细柔松弛，肌肉间含脂肪很少，其肉的营养价值及滋味远不如成年牛的肉好。

黄牛肉：黄牛肉纤维细而厚实，有黄色的光泽，其肉较易煮烂。

水牛肉：水牛的肌肉纤维松弛，有紫色光泽，其肉质较差且不易煮烂。

牛肉的新鲜好坏是以其新鲜度来确定的；其新鲜度大致可分为：新鲜肉、不新鲜肉和腐败肉三种。通常我们通过看、摸、闻以及从牛的脂肪、骨髓状况来加以区分。

1. 看：新鲜牛肉的表面有一层微微干燥的表皮，色泽光润；肉的断面呈淡红色，稍湿润但不粘，肉汁透明。不新鲜牛肉的表面覆有一层风干的暗灰色的表皮，或者表面潮湿，肉汁混浊，并有粘液，肉色较暗，有时还有发霉现象。腐败的肉表面干燥，并已变成黑色，或者很湿带淡绿色，有粘液，有发霉现象，切断面呈暗灰色，新切面很粘，呈绿色。

2. 摸：主要是用手去感觉其硬度。新鲜牛肉的刀断面肉质紧密，富有弹性，用手按捺后能迅速恢复原状。不新鲜牛肉的刀断面肉质比新鲜牛肉柔软，弹性小，用手按捺后不能立即复原，并且往往不能全部复原。腐败肉松软而无弹性，用手按捺后不能复原，在肉腐败分解严重的时候能用手指将肉刺穿。

3. 闻：用鼻子去闻肉的气味。新鲜牛肉具有牛肉的特殊气味，不新鲜的牛肉，具有酸气或霉臭气，有时在肉的表层有腐败的气味，腐败的牛肉的深层即使尚未腐败，也能放出浓厚的腐败臭气。

4. 脂肪状况：新鲜牛肉的脂肪分布均匀，没有酸败气味和苦味，并保持原有色泽。新鲜牛肉的脂肪呈白色、黄色或淡黄色，脂肪坚硬，用手能捻碎。不新鲜牛肉脂肪呈灰色，无光泽，容易粘手，有时还会有发霉现象，并且有轻微的油脂酸败味。腐败牛肉的脂肪表面污秽并有粘液和霉菌，有强烈的油脂酸

败味,当肉分解强烈时,脂肪很软,呈淡绿色。

5. 骨髓状况:新鲜牛肉的骨髓内充满骨髓,坚硬色黄,在骨头折断处可以看到骨髓的光泽。不新鲜牛肉的骨髓与骨髓间有小的空隙,比较软,颜色较暗,呈灰色或白色,在骨头断处无光泽。腐败牛肉的骨髓与骨髓有较大的空隙,骨髓结构软烂,有时已被细菌破坏,有粘液,色暗淡。

以上是未经冷冻的牛肉新鲜好坏的鉴别法。冷冻的牛肉如果表面具有光泽和鲜明的原色,肌肉断面呈淡玫瑰色,结构硬,叩击能发出清脆的声音,关节白色,有石灰般的光泽,无异味,脂肪色泽正常,骨髓色与新屠宰的牛肉色相同,则为肉质良好的冻牛肉,反之则不好。

四、鉴别牛内脏的新鲜好坏

1. 牛肝。新鲜的牛肝呈褐色或紫色;有光泽。不新鲜的牛肝颜色暗淡,无光泽,表面萎缩有皱纹,发软,并有腐臭异味。

2. 牛肚。新鲜的牛肚有弹性,有光泽,色浅黄,粘液多,质地坚实。不新鲜的牛肚白中带青,无弹性,无光泽,粘液少,肉质松软。

3. 牛腰。新鲜的牛腰子呈浅红色,表面有一层薄膜,有光泽、柔润,且有弹性。不新鲜的牛腰带有青色,质地松软,有异味。

4. 牛心。新鲜的牛心,用手压挤有鲜红的血块排出,组织坚实,富有弹性。不新鲜的牛心则没有这些现象。

5. 牛肠。新鲜的牛肠,色泽发白,粘液多。不新鲜的牛肠,色泽有青有白,粘液少,腐臭味重。

五、饮食行业上“横切牛”的含义

“横切牛”,是我国前辈厨师在刀功处理牛肉上,根据牛肉

原料的性质和特点,总结出来的切牛肉丝的经验术语。

牛肉是“高蛋白、低脂肪”类的肉食,故而也就表现出质地老韧,也就是纤维组织比较粗,肌肉纤维组织间的脂肪极少,筋络又长又多,即结缔组织又长又多的特点,没有猪肉、鸡肉细嫩。因此,在加工时必须横对着肌纤维纹路来切,最好是垂直交叉,才能把筋切断,并尽可能切短,烹调时才比较嫩。否则顺着肌纤维纹路切,则可能保留筋腱,或是较长的筋腱,烧熟后牛肉又老又韧,像咀嚼不烂的橡皮。

六、怎样才能烹制出松软嫩滑的牛肉

牛肉的肌纤维较粗而且紧密,比较韧。如果用炖、焖等方法烹制,在较长的高温高压下可以使肉料变为不韧而软烂,但牛肉如果是以猛火急炒,在很短的时间内出锅,有时往往会韧,就是通常所说的牛肉炒“老”了。

那么怎样才能避免这种现象的发生呢?

炒牛肉之所以会韧,其原因有三:一是切法不对,切成了顺纹的块或丝;二是牛肉本身较老,组织纤维较粗;三是烹制时间过长(这里的时间过长不同炖焖,是指炒的时间)。针对以上三个原因,解决方法亦有三个:

一是切牛肉时先去清牛筋,顺纹开条,横纹(顶刀)切成薄片或丝,使组织纤维相应缩小长度,“韧”的组织部分在一定程度上遭到破坏,从而烹制后变得不韧。

二是在烹制前对牛肉进行腌制,腌制的配方是:净牛肉500克,食粉(小苏打粉)6克,生粉25克,清水100克,生抽10克,生油25克。腌制的方法是:先将食粉、水、生抽、生粉放入器皿中和匀,逐步加入牛肉拌至起胶,加入剩余的水,最后把生油浇在上面。腌制时加入的食粉属弱碱性物质,它能排除肌纤维之间的粘液,并对肌纤维有一定的溶解作用,从而使肉质松散,吸收水分,变得松软且嫩。而腌制时加入的生粉则是

用粉浆裹着牛肉，在烹制时受热糊化，不致因猛火炙焦肉料的表面，并使牛肉在进食时又可产生润滑感。

三是在烹制时要掌握好牛肉拉油的温度，不宜过高，时间不能过长。

按照以上三个步骤去做，就能烹制出松软嫩滑的牛肉。

另外，炖、烧牛肉怎样才能烂得快呢？因为牛肉质老，不易烧软，特别是南方的水牛肉，炖酱大块牛肉，既费火费时，又不易酥烂。如果在炖牛肉时适当加入用纱布包裹的茶叶（要先用开水沏开，去掉茶汁的泡茶叶）同烧，很快就能炖烂炖透，并且牛肉的酥香味一点也没有改变。

七、西餐用牛及烹制

西餐所用的牛极为讲究。一般分成年菜牛和肉用小牛（又称牛仔），尤其重视牛仔肉。所用牛肉都要在宰杀后，作放在冰箱内冰冻一个时期的处理（半月左右），待其血细胞全部败死后再做烹调之用。这样的牛肉无血腥味，而且清香鲜嫩。对于牛的全身，除皮和骨外，都按照不同部位运用不同的烹调方法。如烧烤、铁扒、煎炸、焖烩等。西餐烹制牛肉有各种各样的菜肴，其中以里脊肉做的牛排和牛肉扒为最佳，在口味上也有很大的差异。有的吃七八成熟，有的吃三四成熟或生吃，有的则要烤得十分酥烂才吃。

八、怎样洗涤牛内脏和下脚料

牛内脏和下脚料包括心、肺、肝、肚、腰、肠、头、爪、舌、尾、脑等。由于牛内脏污秽较重，粘液多，所以，洗涤较为复杂。但其营养比较丰富，又能制成多种多样具有特殊风味的菜肴，例如“牛肚火锅”、“酸辣牛肚花”、“白焯牛百页”等，都是有特殊风味的名菜，而这些菜肴质量的好坏，与原料的洗涤处理有很