

家传牛肉面配方大公开

30种家传美味配方全方位大公开

郑元魁[台湾]著 汕头大学出版社

香软牛肉、浓郁汤头
各式中西牛肉面与开胃小菜

超低价
15元



居家必备 **牛肉面** 工具书



家傳牛肉面

配方大公开



家传牛肉面配方大公开

Contents 目录

04	牛肉面的三大派系
06	牛肉的处理与料理的秘诀
08	牛肉各部位的肉质与口感

千古不变的美味 传统中式牛肉面

11	药炖汤头制作
12	红烧汤头制作
13	清炖汤头制作
14	高汤汤头制作
15	辣子牛肉面
16	醋溜牛肉羹面
17	炖牛肉面线
17	麻酱牛肉凉面
18	沙茶牛肉两面黄
20	滑蛋牛肉粉丝煲
21	茄香牛肉刀削面
22	广州牛肉炒面
23	黑胡椒牛
23	蚝油牛肉炒米粉

效率加倍、美味不变 快锅速食牛肉面

25	快锅小常识
26	红烧牛腩面
26	清炖牛腩面

27	葱烧牛腩面
28	半筋半肉牛肉面
29	桂侯蹄筋面

色香味俱全的 异国风味牛肉面

31	传统式面条秘笈
32	异国风味面条秘笈
33	意式番茄牛肉凉面
33	意式蔬菜牛肉汤面
34	匈牙利牛肉面
35	奶香蘑菇牛肉面
36	奶酪焗烤牛肉面
37	咖喱牛腩乌龙面
38	和风牛肉丸拉面
40	越南生牛肉炒河粉
41	味噌牛肉荞麦面
41	泰式酸辣牛仔粉

令人食指大动的 美味牛肉小菜

42	怪味牛腱
44	红焖牛蹄筋
44	酱味牛肚
45	松化牛肉
46	法式生牛小圆饼



牛肉面

话说牛肉面之情事

牛肉面的三大派系



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5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，再加上被各家老板视为商业机密的中药卤包熬制8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2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，真是再适合也不过了！

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，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，再加上台湾天气炎热，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、姜，经过24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，都非常适合在炎夏食用的清炖牛肉面了。

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本重咸的牛肉汤头，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果维生素，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。



牛

牛肉的处理与

料理的秘诀

肉



如何品尝牛肉面

在台湾除了不吃牛肉的人以外，大概很少人没吃过牛肉面吧！据保守的估计，台湾的牛肉面店少说也有八千家以上，但是你可别小看牛肉面喔！它可是有很大的学问的，到底要达到什么样的标准，才能称得上是一碗人间美味的牛肉面呢？根据牛肉面老饕们的说法，有四大评审的要素，就是所谓的“一汤头二面条三牛肉四价格”。

牛肉面首重的就是汤头，汤头要讲究而且喝起来要浓烈纯厚，但是不能太咸或太辣，不然会盖过其他所有的味道，闻起来要有一股中药香料的香气；接下来是面条，分为刀削、刀切、拉面及机器面，不论是哪一种面都要嚼起来有劲软硬适中，才配得上这浓郁的汤头；再来就是牛肉了，要用上好的腱子肉下去制作，吃起来才会软滑香Q鲜嫩多汁，且火候要控制好才能保持得住肉的鲜美，不会变得又干又涩，最后价格不能太贵，毕竟牛肉面是一种平民的家常面食，老板们要考量到平民大众的消费能力啊！



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，才能知道应买何部位的牛肉最适合。

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。

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，最好等到您所要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，因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；处理牛绞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。

牛肉各部位的肉质与口感

一只牛可区分为肩胛、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道地！

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。

而肩胛部又可分为：

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

翼板肉：含有许多细筋路、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(西冷)牛排即是取自肋脊部，常用于煎、蒸、火锅等方式烹调。



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。

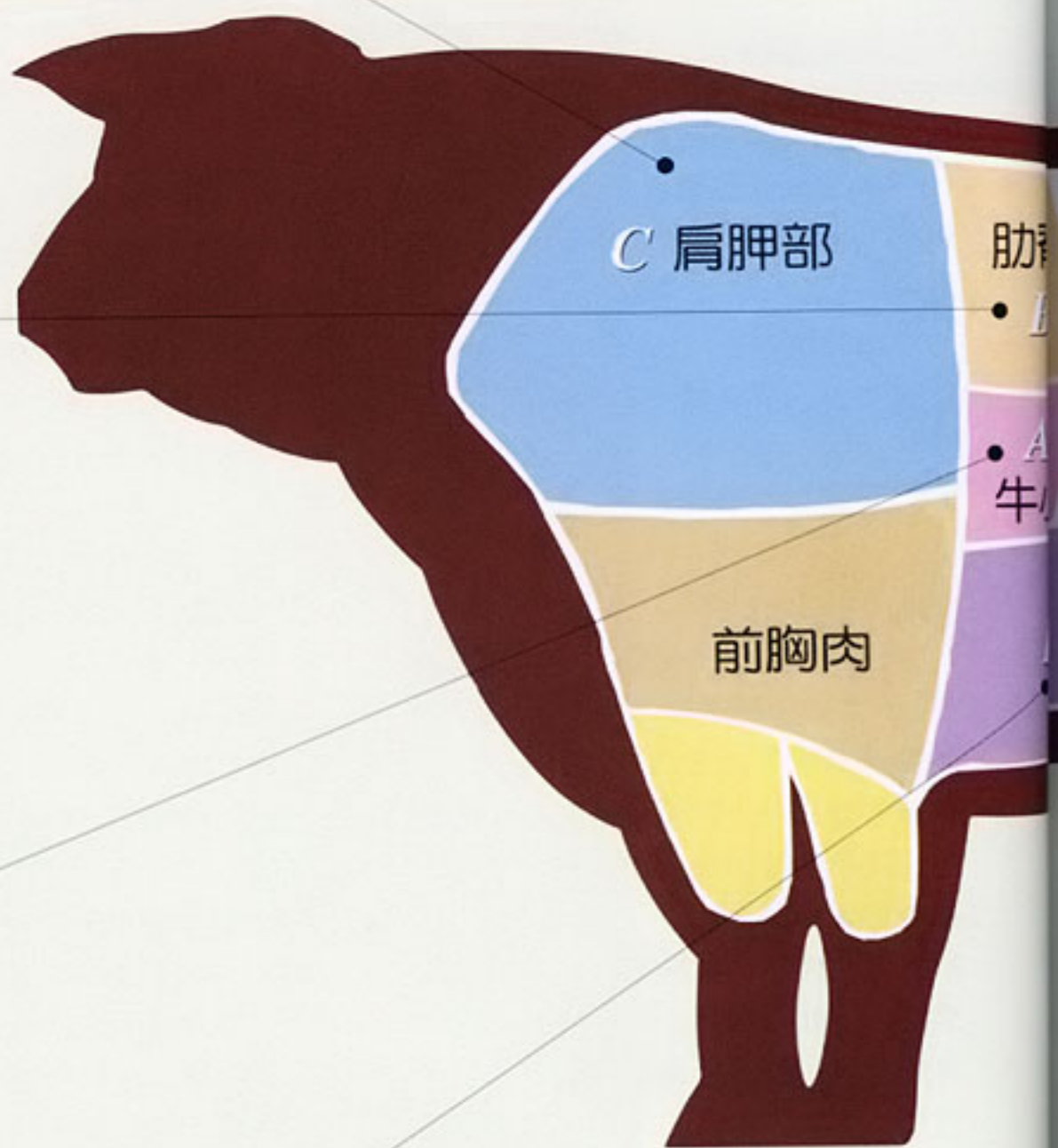


腹肋

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。



FLANK



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，是属于大里脊肉的后段。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。



腰内肉

也就是一般所称的小里脊肉，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。

TENDERLION



后腰脊部 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：

上后腰里脊肉：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。



后腿部

“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。

ROUND



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。



【牛排的最佳口感建议熟度】

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

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，煮的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，不管是正餐或宵夜，来一碗如此热腾腾又香气浓郁的牛肉面，相信是每个人心中的唯一的选择。而牛肉面的料理不管经过多少时间的改良与变化，传统的中式牛肉面它一直都是每个老饕心中的最爱，不论是牛腩面、牛筋面、半筋半肉等，它们的美味却都是千古不变。不管您是一个如何的挑剔的美食专家，相信传统的中式牛肉面一定可以满足您的口福，而且它也能虏获每个喜爱汤好、面Q、肉大块的食客之心。



家传牛肉面汤头秘方 1



1 药炖汤头制作

材料

- 1. 蒜头.....50 克
- 2. 川芎.....100 克
- 当归.....150 克
- 桂枝.....50 克
- 桂皮.....50 克
- 人参须.....100 克
- 黄耆.....50 克
- 甘草.....150 克
- 红枣.....150 克
- 熟地.....50 克

卤包

- 大茴香.....15 克
- 八角.....25 克
- 山奈片.....15 克
- 玉桂.....10 克

调味料

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

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。

做法

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。



1



5



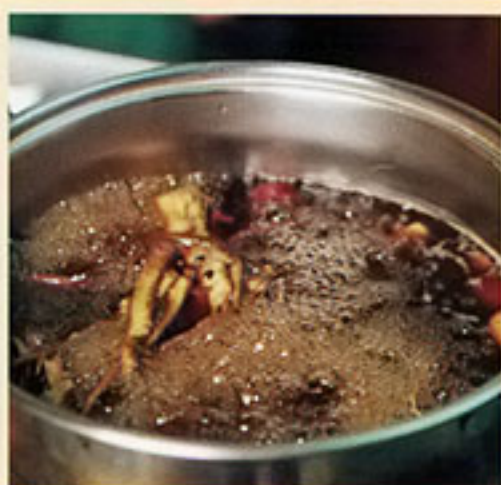
2



6



3



7



4



8

家传牛肉面汤头秘方 2



2 红烧汤头制作

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

- 小茴香.....15克
茴香.....15克
桂皮.....25克
八角.....25克

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

做法

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。

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。



1



5



2



6



3



7



4



8

家传牛肉面汤头秘方 3



3 清炖汤头制作

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.....15 克
- 丁香.....25 克
- 黑胡椒粒.....10 克
- 八角.....25 克

调味料

- 米酒.....3 大匙
- 冰糖.....50 克
- 盐.....3 小匙

做法

1. 汤锅中加水至 5 分满，将材料 1 放入锅中炖煮。
2. 待水滚后再加水至 8 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。

烹调小语

调味料中的米酒及冰糖是重点，可先煮融化后再加入汤锅中。而清炖汤头加面食食用时可依个人喜好选择加入适量的香菜、姜丝或蒜苗、黑胡椒粒等，以增加香气。



1



5



2



6



3



7



4



8

家传牛肉面汤头秘方 4



4 高汤汤头制作

材料

鸡骨架.....300克
猪排骨.....300克
芹菜.....5支
白萝卜.....2条

调味料

盐.....适量

做法

1. 先将鸡骨架及猪排骨过水氽烫，捞起洗净备用。
2. 芹菜、白萝卜洗净切块，与做法1的材料一起丢入汤锅中，加水至8分满，转小火炖煮约3小时。
3. 炖煮入味后，捞起锅内所有材料及表面浮油，再加入盐稍微调味即可。

烹调小语

炖煮高汤的材料变化很多，可依各人的口味做选择。例如：老母鸡、赤肉、大骨等均可，较高级一点的也可用金华火腿，但成本会稍高。



1



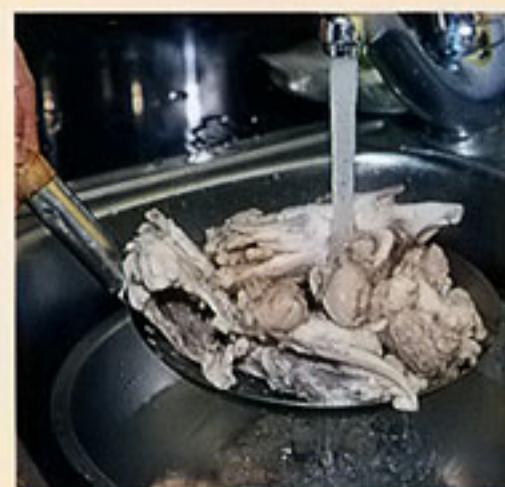
5



2



6



3



7



4



8

四川辣子牛肉面

■ 材料 ■

1. 红烧汤头 (做法请参照第12页)
2. 花椒.....1小匙
干辣椒.....1小匙
辣椒粉.....1小匙
辣油.....1小匙
3. 牛腱子片 (半筋半肉) 300克
4. 白面.....250克
5. 菠菜.....1支
葱花.....1小匙
酸菜.....1大匙

■ 做法 ■

1. 将材料2加入红烧汤头成为麻辣汤头，再加入牛腱子熬煮约40分钟。
2. 白面煮熟装碗，加入麻辣汤与料，并加入汆烫过的菠菜、葱花、酸菜等即可食用。





醋溜牛肉羹面

材料

牛后腿肉片	225克
番茄	1/2个
菠萝片	1片
葱(切段)	1支
姜片	2片
洋葱丁	1/4个
青椒	1/4个
黄面条	250克
香菜	1大匙

调味料

1. 番茄酱	2大匙
2. 高汤	3杯
盐	1小匙
糖	2大匙
3. 生粉水	1/2杯
黑醋	1大匙

腌料

生粉	1小匙
水	2小匙
蛋白	1/4个
沙拉油	2小匙
酱油	1小匙

做法

1. 牛后腿肉片用腌料腌入味，过油备用。
2. 炒锅预热，加油2大匙，先将番茄酱炒香至亮红色，接着加入其余配料拌炒，再加入牛后腿肉片、调味煮匀，用生粉水勾芡，起锅加入黑醋即为牛肉羹。
3. 黄面条烫熟装碗，加入做法2的牛肉羹即可，最后再洒上香菜点缀。

烹调小语

番茄酱要先炒过，颜色、香味才会出来；黑醋要最后加入，香味才不会跑掉。

药炖牛肉面线

材料

牛腱子(半筋半肉) 300克
药炖汤头(做法请参照第11页)
白面线.....250克

做法

- 1.将准备好的牛腱子切厚片,用滚水氽烫后捞起,放入药炖汤头锅内,以小火炖约40分钟,到筷子可轻易刺穿的程度。
- 2.另将面线煮熟装碗,加入做法1的汤与料即完成。

烹调小语

面线要买无咸味的,若买有咸味的面线,煮之前请先将面线泡水,煮出来的面才不会太咸。



麻酱牛肉凉面

材料

牛后腿肉.....225克
葱.....2支
姜片.....2片
花椒.....38克
蛋.....2颗
小黄瓜.....1/2条
红萝卜.....1/4条
西洋芹.....1支
海苔.....2片
油面.....250克

酱汁

高汤.....1大匙
酱油.....3大匙
白醋.....1大匙
麻油.....1/2大匙
芝麻酱.....1大匙
糖.....1大匙

做法

- 1.先将牛后腿肉放入加有葱(可整支放入亦可切段使用)、姜、花椒的滚水中炖煮,待煮熟后捞起放凉,撕成丝状,加入调匀的酱汁中备用。
- 2.蛋打散,煎成蛋皮,放凉后切成丝状备用。
- 3.将小黄瓜、红萝卜、西洋芹、海苔均切成丝状备用。
- 4.油面装盘,摆上蛋皮丝、小黄瓜丝、红萝卜丝、西洋芹丝,再放上做法1的材料,撒上海苔丝即完成。





沙茶牛肉 两面黄

材料

伊面	250克
蛋	2颗
牛里脊肉	225克
豆芽菜	112克
芦笋	2支
辣椒	1支
葱	1支
蒜头	2颗

调味料

1. 高汤	2杯
沙茶酱	2大匙
鸡粉	1小匙
糖	1小匙
胡椒粉	1小匙
2. 生粉水	1/2杯

腌料

生粉	1小匙
水	2小匙
蛋白	1/4个
沙拉油	2小匙
酱油	1小匙



做法

1. 将伊面煮熟沥干，蛋打散备用。
2. 炒锅放入2大匙油，加热至约120℃，放入煮好的伊面，用中大火略煎，再加入打散的蛋液，继续煎至两面呈金黄色为止。
3. 芦笋切段，与豆芽菜一起汆烫；牛里脊肉切片，拌入腌料腌至入味后，过油备用。
4. 将葱切末、蒜头切末、辣椒切片后炒香，放入做法3的材料拌炒，加入调味料1调味后，以生粉水勾芡即可。
5. 将做法2的两面黄装盘，淋上做法4的料即完成。

烹调小语

伊面煎快好时，加入蛋液要由内而外绕圈淋下，而且要平均，如此煎出来的两面黄才会漂亮。





滑蛋牛肉粉丝煲

■ 材料 ■

- 1. 冬粉.....250克
- 牛里脊肉丝.....225克
- 2. 豆芽菜.....1/2 杯
- 香菇(切片).....3 朵
- 笋丝.....1/2 杯
- 葱(切段).....1 支
- 3. 高汤.....5 杯
- 4. 蛋黄.....1 个
- 葱花.....2 大匙
- 香菜.....2 大匙

■ 调味料 ■

- 鸡粉.....1 小匙
- 生粉水.....1/2 杯

■ 腌料 ■

- 生粉.....1 小匙
- 水.....2 小匙
- 蛋白.....1/4 个
- 沙拉油.....2 小匙
- 酱油.....1 小匙

■ 做法 ■

- 1. 粉丝用约 80℃ 的热水泡软后，捞起装入砂锅中备用。
- 2. 将牛里脊肉丝用腌料腌至入味后，过油(约 120℃)备用。
- 3. 炒香材料 2，加入高汤、做法 2 的牛肉丝与鸡粉炒匀，煮滚后用生粉水勾芡，淋在粉丝上。
- 4. 做法 3 完成后，于上打入一个蛋黄，放在炉火上煲约 2 分钟，撒上葱花、香菜即可食用。



茄香牛肉 刀削面

材料

中筋面粉	400 克
水	180 克
盐	1/2 小匙
牛腩	300 克
番茄	1 颗
小白菜	2 颗
酸菜	1 大匙
红烧汤头 (做法请参照第 12 页)	
葱花	1 大匙

做法

1. 将水与盐加入中筋面粉中混合拌匀，揉至光滑的稍硬面团即可。
2. 煮一锅滚水，将面团削入滚水中煮熟，即成刀削面，装碗备用。
3. 将牛腩及番茄切斜厚片，一同加入红烧汤头炖煮约 50 分钟至入味。
4. 将做法 3 的汤与料加入刀削面碗中，并加入汆烫过的小白菜、酸菜，撒上葱花即可。

■ 材料 ■

牛里脊肉	225克
芥蓝菜	2支
红萝卜	1/4条
伊面	1包
葱(切段)	1支
姜片	2片

■ 调味料 ■

1. 高汤	2杯
酱油	1大匙
蚝油	1大匙
糖	1大匙
胡椒粉	1小匙
米酒	1小匙
2. 生粉水	1/2杯

广州牛肉炒面

■ 腌料 ■

生粉	1小匙
水	2小匙
蛋白	1/4个
沙拉油	2小匙
酱油	1小匙

■ 做法 ■

1. 牛里脊肉切薄片，用腌料拌匀，腌入味后，过油备用。
2. 将芥蓝菜切段、红萝卜切成水花片氽烫。
3. 伊面煮熟沥干，入锅煎成圆饼状，再用中大火煎至表面金黄、定型、装盘。
4. 炒香葱段、姜片，加入牛肉片、氽烫过的红萝卜片及调味料1炒匀，用生粉水勾芡后，淋在伊面上即可，旁边用芥蓝菜围边装饰。



烹调小语

伊面入炒锅煎时要以圆圈状提动锅子，煎出来的面才会呈圆形状、才会好看；而油温要高，面才会香脆。

黑胡椒牛肉冬粉

材料

- 1. 牛里脊肉.....225克
- 2. 青椒.....1/4颗
- 红椒.....1/4颗
- 黄椒.....1/4颗
- 洋葱.....1/4颗
- 3. 葱(切段).....1支
- 4. 冬粉.....250克
- 5. 姜丝.....2片

调味料

- 1. 高汤.....2杯
- 酱油.....3大匙
- 糖.....3大匙
- 鸡粉.....2大匙
- 2. 生粉.....1大匙

腌料

- 生粉.....1小匙
- 水.....2小匙
- 蛋白.....1/4个
- 沙拉油.....2小匙
- 酱油.....1小匙

做法

1. 牛里脊肉切小条，拌入腌料腌至入味后，过油备用。
2. 将材料2全部切条状备用。
3. 炒香葱段，加入做法1与2的材料拌炒，加入调味料1调味，再用生粉水勾芡即可。
4. 冬粉煮熟，淋上做法2的料，撒上姜丝即可食用。



烹调小语

喜好白胡椒或青胡椒粒的读者也可依自己喜好在成品中加入调配。



蚝油牛肉炒米粉

材料

- 米粉.....250克
- 牛里脊肉.....225克
- 四季豆(切段).....5支
- 笋丝.....1/2杯
- 红萝卜丝.....37克
- 香菇(切丝).....2朵
- 葱(切段).....1支
- 姜丝.....少许

调味料

- 高汤.....5杯
- 糖.....3大匙
- 胡椒粉.....1小匙
- 酱油.....3大匙
- 鸡粉.....2小匙
- 蚝油.....1大匙

腌料

- 生粉.....1小匙
- 水.....2小匙
- 蛋白.....1/4个
- 沙拉油.....2小匙
- 酱油.....1小匙

做法

1. 米粉先用温水泡软，再用剪刀剪短些备用。
2. 牛里脊肉切丝，拌入腌料腌至入味后，过油备用。
3. 四季豆段、笋丝汆烫备用。
4. 炒香葱段、姜丝、香菇丝、红萝卜丝、四季豆段、笋丝，加入调味料煮滚后，再加入泡软的米粉。
5. 待汤汁收干、入味，即可起锅食用。

效率加倍美味不变

快锅速食

牛肉面

现在是个讲求十倍速的时代，所以你可能无法悠闲地在传统的炉灶中细细炖煮一锅香浓的牛肉汤汁，因此快锅（高压锅）的使用率便渐趋频繁。也最受职业妇女的青睐，它不仅是在料理上的神奇宝贝，加上电视烹饪节目的推波助澜，更成为每个家庭所必备的工具。

或许会有人认为，用快锅来做菜恐怕无法做出什么太美味的佳肴。事实上，只要能够掌握使用及烹调的技巧，用快锅做菜一样原汁原味、美味可口，甚至比一般烹调更能留住营养呢！

在本篇中，将为你介绍使用快锅的小常识，及五道用快锅炖煮后浓郁香Q的牛肉面，你绝对不能错过喔！



快锅小常识

一锅多用

省时、省钱又省事！

随着生活节奏的加快，人们更加崇尚省电、省时、安全、快速的炊具用品。而快锅正符合了消费者的需求，既然名为“快锅”，那么顾名思义可想而知也就是能在短时间之内，料理好一切。

用快锅来烹煮食物可达到蒸、炖、煮、煎、炒、炸，一锅多用的功能，故在料理多道食物时，一般只需要花费1/4的烹调时间及1/5的瓦斯能源，就可煮出一道美味又可口的料理，所以在现今的家庭中，有个像快锅这样的料理好帮手，则既省时、省钱又省事，而且还兼顾到料理的美味与现代的营养需求，又轻轻松松就可把好菜端上桌，真可说是现今家庭中的料理好帮手。

保存食物养分轻而易举！

一般说来，快锅传热速度快又均匀，能够使食物在短时间内就达到充分的调理，而且使食物不会因调理时间过长，而流失其养分，并可保有食物的新鲜美味。就以家庭常做的炖肉来说，在传统上一般会用电锅炖煮个2-3次，来达到想要的熟烂感，或者是用普通锅子以小火慢炖数小时之久，而以上2种方法共同的缺点均为花费的时间过长，而且在长煮久炖下容易使食物中的营养素流失，若使用快锅来做烹调，则可以避免这些问题了。

使用方便、保养容易！

使用快锅其实并不需要什么繁琐的步骤和秘诀，只要参照使用手册，并注意在开锅盖前一定要竖起小气杆，使内部的蒸气排出，这样才不会发生烫伤的危险。其他的就是平时保养的功夫了。

不知道您有没有发现，快锅锅底常会发生焦黄或焦黑的情形，这时您可以下列的原因来做检查：

1. 火源必须为蓝火，若是红火的话，就表示有一氧化碳燃烧不完全的现象，使用这种火就会

造成锅底变色。

2. 锅外如果未完全清洗干净，或是有水渍、油渍残留，也是锅底变色的元凶。此外，也要避免使用超过锅底范围的大火。

3. 每次使用快锅的时候，也切忌将内锅装得满满的，因为有些食物在烹煮之后会膨胀，像豆类、稀饭等易膨胀的食物，不要装超过内锅的1/3容量，才不会溢出。

此外，锅子的清洁保养也是重要的一环。最佳的清洗时机就是趁锅子还热的时候，这样既省力、又容易清洗，而且愈热愈好（以不烫手为标准），等刷洗好之后再用清水冲洗干净，千万不要边刷边冲水，这样会使锅子冷却就不好清洁了。

刷洗的时候，使用一般锅用的清洁剂即可，但为了避免刮伤锅子，最好不要使用硬质的菜瓜布等清洗用具。如果遇到锅身变黄或焦黑的情况，不用担心，只要在清洁剂中加入少许的白醋，一样干干净净、亮丽如新喔！

快锅是一个省时又省事的好帮手，若懂得它的好处，用正确的方法使用它，相信对一个忙碌的现代人来说，它一定是您的最佳料理选择。





红烧牛腩面

材料

牛腩.....	300 克
红烧汤头（做法请参照第 12 页）	
白面条.....	250 克
小白菜.....	2 支
葱花.....	1 小匙
酸菜.....	1 小匙

做法

1. 将牛腩切块状，先用滚水氽烫后洗净备用。
2. 将红烧汤底和牛腩块一起放入快锅中，炖煮约 40 分钟即可。
3. 另将面条烫熟装碗，加入做法 2 中炖好的汤头与料，再加入氽烫过的小白菜、葱花与酸菜即可。

清炖牛腩面

材料

白萝卜.....	1/4 条
红萝卜.....	1/4 颗
牛腩.....	300 克
清炖汤头.....（做法请参照第 13 页）	
拉面.....	250 克

做法

1. 红、白萝卜切成滚刀块备用。
2. 牛腩切块，用滚水氽烫，连同萝卜块、清炖汤底一起放入快锅中，炖煮约 40 分钟即可。
3. 拉面烫熟装碗，加入做法 2 炖好的汤头与料，食用时可选择加入适量香菜与姜丝，或蒜苗与黑胡椒粒，以增加香味。





葱烧牛腩面

■ 材料 ■

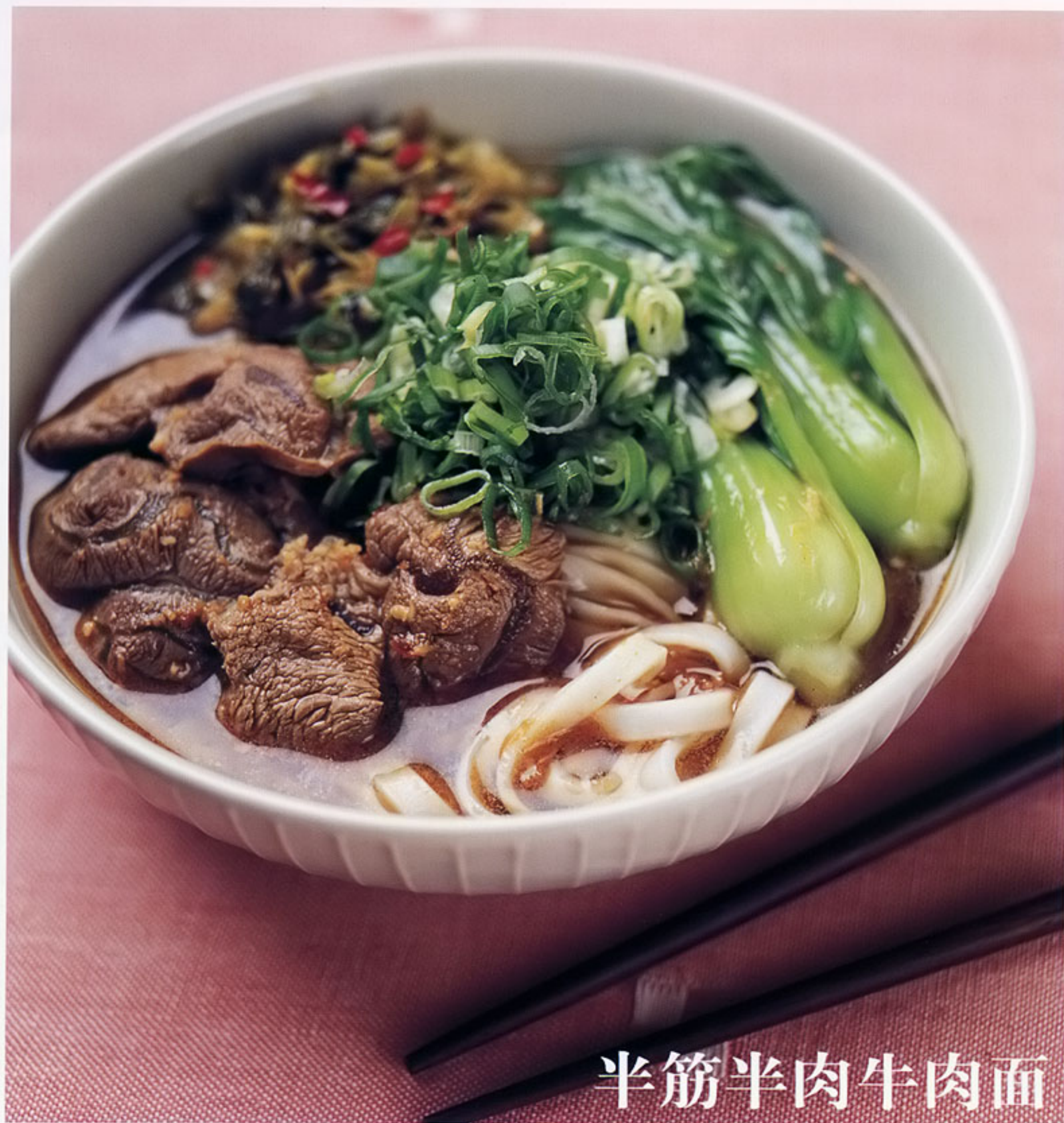
大葱.....5支
牛腩.....300克
清炖汤头（做法请参照第13页）
白面.....250克
嫩豆苗.....20克

■ 调味料 ■

酱油.....2大匙
糖.....1大匙

■ 做法 ■

1. 大葱切段，用油炒至金黄、香味溢出即可起锅备用。
2. 牛腩切块氽烫，洗净备用。
3. 将大葱段、牛腩块与清炖汤头一同放入快锅中，用酱油、糖调味调色，炖煮约40分钟即可。
4. 将白面烫熟装碗，加入做法3炖好的汤头与料、氽烫过的嫩豆苗即可食用。



半筋半肉牛肉面

■ 材料 ■

牛腱子(半筋半肉).....	300 克
红烧汤头(做法请参照第 12 页)	
沙茶酱.....	2 大匙
白面.....	250 克
青江菜.....	2 颗
酸菜.....	1 大匙
葱花.....	1 大匙

■ 做法 ■

1. 将牛腱子切厚片、氽烫，与红烧汤头、沙茶酱拌匀后，放入快锅中，炖煮约 40 分钟即可。
2. 另将面条烫熟后装碗，加入做法 1 炖好的汤头与料，再加上氽烫过的青江菜、酸菜、葱花等即可食用。



桂侯蹄筋面

材料

牛蹄筋.....300克
红烧汤头（做法请参照第12页）
桂侯酱.....1大匙
拉面.....250克
蒜苗丝.....1大匙
茼蒿菜.....2支

做法

1. 将牛蹄筋放入快锅中，加入红烧汤头及桂侯酱调匀，用小火慢炖约2小时。
2. 拉面煮熟放入碗中，加入做法1炖好的汤头与料，再加入蒜苗丝、汆烫过的茼蒿菜即可食用。



烹调小语

蹄筋炖久会软，喜欢吃有口感者不宜久炖。

色香味俱全的

异国风味

牛肉面

在世界各地，也常以牛肉作为面食的主料，除了以汤面为主的牛肉面，还有烩、炒、煲、烤等，各式各样的口味一应俱全。

为了迎合现代人的口味，加入异国色彩，中西合璧的牛肉面，也逐渐发展出自己一套有别于以往的风味牛肉面，不仅在口味上有所突破，在整个食材的搭配上亦做了许多改变。这样的结合突破了传统，满足了时下消费者善变口味与喜爱新奇的追求，也为牛肉面增加了一道异国的风采及注入了新血，而如此的改变，却也为传统加入了新的契机，而使牛肉面的范围更加宽广，前景更加美好了！



传统式面条秘笈

保存面条的原味与煮出美味口感

说到传统的中式面条，其实还是相当繁多的，光是以主要食材的属性及制作方式来分就已经一大堆了，像是面线、粉丝、白面条、油面、刀削面等。此外像是板条、米粉、冬粉等平常常吃的米制品或豆制品，也都可以归类到广义的面类中。现在就来一一告诉大家不可不知的美味面条秘笈！

保存新鲜大作战

好吃的面条建立在新鲜的基础上，所以面条的保存方法自然是值得特别注意的地方。因为大部分的面类成分均为面粉、食盐和水，所以最适合的保存方法就是冷冻或冷藏。

不论生面或熟面，冷藏的期限约为3~5天，冷冻期限则更久。其中除了黄面不适合冷冻之外，其他的面条于买回后，可按个人喜好的食用分量，分批装在塑胶袋中，再放到冰箱中冷冻。等到要吃的时候，不用解冻，只要直接加入滚水中煮熟食用即可，既可保存新鲜，又省时省事。

如果煮好的面条吃不完，可以用冰水浸泡一阵子，再装在塑胶袋中，放入冰箱冷藏，可保存2~3天，口感一样香Q，而且还不会黏成一堆哟！

煮出好吃的面条

面条要好吃就一定要有Q度、有嚼劲，而我们也知道煮食时的用具，亦会影响煮出食物之口味，那么，想当然煮面条时也应该特别注意使用的锅具。一般来说，煮面条时大部分以不锈钢器具为主，最好不要使用铁锅或铝锅，因为这两种锅子会影响面条的Q度和颜色。

还有一个重点就是下面时，要以放射状的方式下锅，并于中间再加冷水，如此一来会使面条更有Q感。但一般煮薄面与煮厚面时加冷水的次数与时间又有不同。

煮薄面时：以意面为例，须等水煮开之后再放入面条，并且等水滚后再加入半碗的冷水，如此约再煮1分钟后即可，如果煮得太久，面就容易糊掉且无嚼劲；而煮厚面时：以刀削面为例，也是要等锅中的水滚开后再放入面条，而且每次水开后须再加入一碗冷水，如此反复约3~4次；或直接滚水煮约10分钟左右亦可。如此一来，不论是何种类之面条，均可煮出滑Q带劲有口感的面条了。



异国风味面条秘笈

话说意大利面、日式拉面与乌龙面

在世界其他各国，牛肉面的种类也是琳琅满目，制作的方式更是五花八门，像是焗烤、炒烩、红烧、汤面、干拌等等，而适合的面条也有很多种，而最为人所知，也是台湾常吃得到的，应该就是各式意大利面、日式拉面与乌龙面了，只要在一般的超市都可以买得到，但是您知道该怎么处理才能煮出口感与美味吗？

煮出美味的意大利面条

要将意大利面煮得好口感可是有窍门的，在这里就来教大家一些小小诀窍，让您在家中也能煮出餐厅水准的美味面条。

首先，等水滚开后将面条呈放射状的方式散开下锅，而且动作必须要一次完成，约加10克的盐，如此一来不仅可预防面条糊成一团，也可带些少许的咸味，使平淡无味的面条多增加一点点口感。此外，如果想要面条煮起来油亮滑顺，则可以添加一点橄榄油一起煮。

最后，记得面条千万不要煮太久，否则会太烂没有嚼劲，最佳的状态就是煮到中心只剩约一根针粗细的硬度，这样吃起来才有Q劲。面煮好捞起后，可先用一些橄榄油搅拌，就不会整团黏在一起了。

面条Q、口感优的拉面

日本的面条大家比较熟悉的主要有荞麦面条、乌龙面以及拉面等，而拉面也是不错的牛肉面面条选择。但如何才能算好吃的拉面呢？

使用大锅子、大量的水及大火，是一般煮出好面条的要诀，而且一定要记得，面条在滚沸的水中翻煮一下，再过一下冷水之后就要马上捞起，这样才能确保面条在口中那股弹牙的咬劲和口感。

吃拉面时得特别注意的是，面要趁热吃，而且汤一定要烫，这样才能闻到面的香味，也能吃出面条的Q感，以及融合汤汁后的特别口感与美味。

乌龙面的粗厚嚼劲

乌龙面也是日本的传统面之一，通常因为乌龙的浑厚外表及嚼劲十足的身份，使其在牛肉面的领域中亦占有一席之地。

煮生面时，只要等锅中的水滚后，以放射状放入乌龙面面条，等水再度滚来时，加入冷水，如此重复约3~4次即可；如果是熟面的话，则只要过一下滚水，再过一下冷水马上捞起，煮出的面条就会软中带劲、入口滑顺。这样饱满有力的乌龙面，在爱吃咬劲十足的面条人民看来，可说是面中极品了。



意式番茄牛肉凉面

材料

- 1. 菠菜面.....20克
- 2. 蒜头末.....1小匙
- 洋葱末.....2大匙
- 九层塔碎片.....1大匙
- 3. 牛绞肉.....225克
- 番茄糊.....2大匙
- 番茄酱.....1大匙
- 4. 高汤.....1杯

- 5. 鲜奶油.....1大匙
- 奶酪粉.....1大匙
- 九层塔末.....1大匙

调味料

- 鸡粉.....1小匙
- 糖.....1小匙
- 胡椒粉.....1小匙

做法

1. 将菠菜面烫熟，捞起后泡冷水至面条不烫即可，沥干装盘备用。
2. 将材料2炒香后，加入材料3一起炒均匀，再加入高汤及调味料，转中火煮约10分钟至入味即可熄火。
3. 待做法2的番茄牛肉酱凉了以后，淋在做法1的菠菜面上。
4. 食用时再淋上鲜奶油，撒上奶酪粉及九层塔即可。



意式蔬菜牛肉汤面

材料

- 1. 高丽菜.....1/6颗
- 红萝卜.....1/2杯
- 熏肉.....1/2杯
- 洋葱.....1颗
- 洋葱.....1/2颗
- 西洋芹.....1支
- 番茄.....1颗
- 2. 牛后腿肉片.....300克
- 番茄糊.....半杯
- 3. 高汤.....10杯

- 4. 通心管面.....220克
- 奶酪粉.....1大匙
- 九层塔.....2片

酱汁

- 鸡粉.....1小匙
- 盐.....1小匙
- 糖.....1大匙
- 胡椒粉.....1小匙

做法

1. 将材料1全部切成小丁状，入锅中拌炒至香味溢出后，加入材料2再炒约3分钟，随后加入高汤及调味料，转中火煮约7分钟至入味即可熄火。
2. 另将通心粉面煮熟装碗，加入做法1的蔬菜牛肉汤，食用时撒上奶酪粉、九层塔即可。



匈牙利牛肉面

■ 材料 ■

- 1.意大利面.....220克
- 2.奶油.....2大匙
- 3.红葱头末.....1小匙
- 洋葱末.....2大匙
- 4.牛绞肉.....225克
- 5.番茄丁.....30克
- 番茄糊.....2大匙
- 6.蘑菇丁.....2大匙

- 火腿丁.....2大匙
- 红椒丁.....20克
- 青椒丁.....20克
- 7.匈牙利红椒粉.....1大匙

■ 调味料 ■

- 高汤.....1杯
- 盐.....1小匙
- 胡椒粉.....1小匙

■ 做法 ■

- 1.将意大利面煮熟备用。
- 2.将奶油入锅中融化，加入材料3炒香，再加入牛绞肉炒匀(约3分钟)。
- 3.将做法2炒匀的材料加入番茄丁、番茄糊拌炒，再加入材料6炒约2分钟至软。
- 4.接着加入调味料与匈牙利红椒粉拌炒，最后加入煮好的意大利面拌炒均匀即可。



烹调小语

食用时加入乳酪粉及迷迭香以增加香味，其分量可依各人喜爱做调整。

奶香蘑菇牛肉面



■ 材料 ■

- 1. 宽型面.....220 克
- 2. 奶油.....2 大匙
- 3. 鲜香菇片.....3 朵
- 蘑菇片.....5 朵
- 火腿丁.....50 克
- 洋葱丁.....30 克
- 4. 牛里脊肉.....300 克
- 5. 番茄(切条).....1 颗
- 鲜奶油.....1/2 杯

■ 调味料 ■

- 高汤.....1/2 杯
- 盐.....1 小匙
- 胡椒粉.....1 小匙

■ 做法 ■

1. 宽型面煮熟备用。
2. 将奶油放入锅中融化，加入材料 3 拌炒约 2 分钟，再加入牛里脊肉丝拌炒，随后加入调味料及材料 5，转中小火煮约 5 分钟。
3. 将宽型面加入做法 1 的锅中，待汤汁略收干入味时，即可起锅装盘。
4. 食用时可搭配奶酪粉更添风味。

奶酪焗烤牛肉面



烹调小语

面糊中的面粉一定要炒均匀，否则炒出来的面糊会有粉味。



材料

斜管面	225克
牛里脊肉	225克
洋葱	1/2颗
西洋芹	1/2支
番茄	1颗
火腿	2片
青花菜	5朵
番茄糊	2大匙

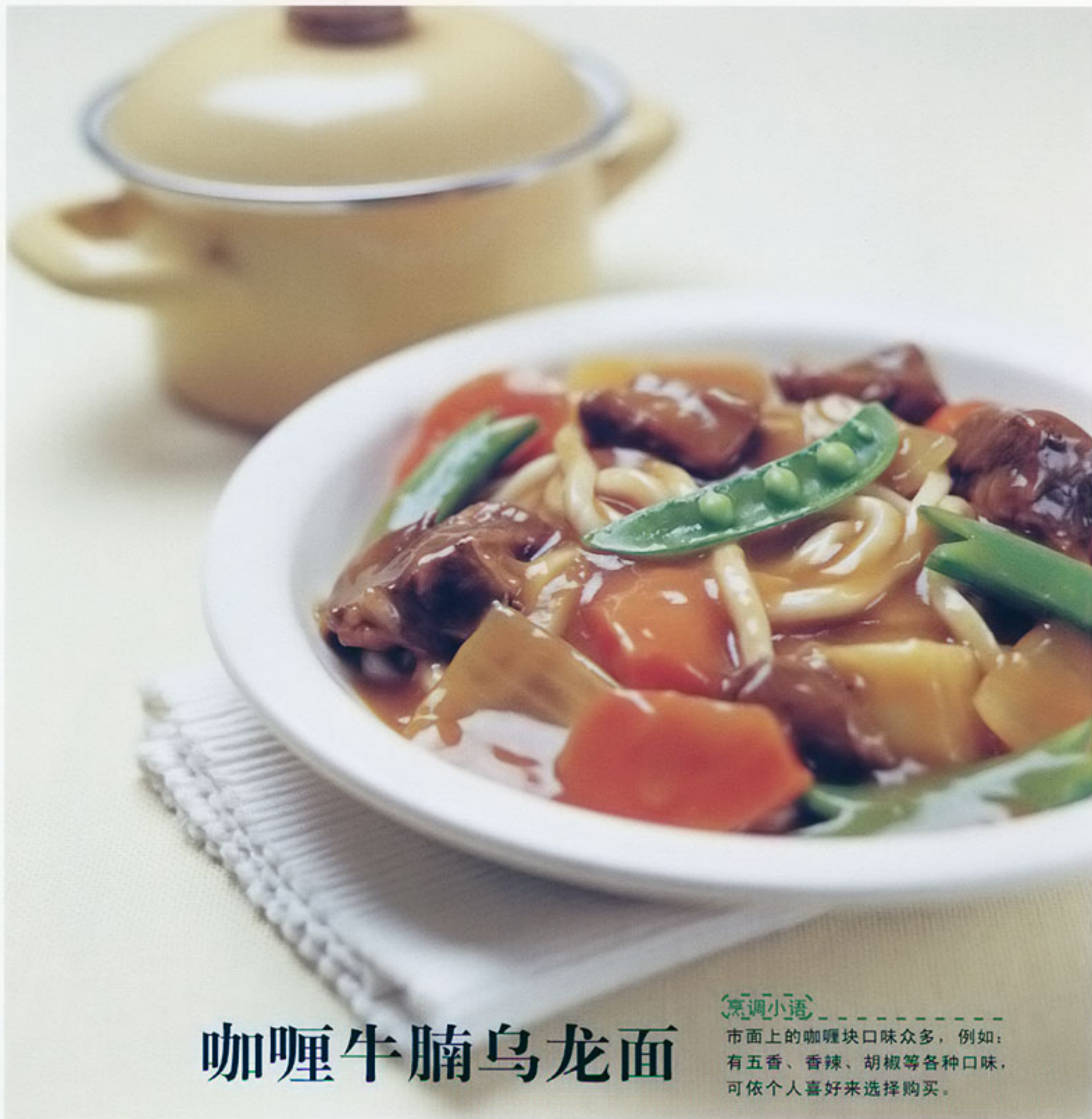
奶酪丝	1杯
奶酪粉	1大匙
高汤	1/2杯

调味料

盐	1小匙
胡椒粉	1小匙

做法

1. 将斜管面煮熟后捞起沥干拌油备用；青花菜汆烫备用。
2. 将牛里脊肉、洋葱、芹菜、火腿切丝；番茄切条状备用。
3. 炒香洋葱丝、西芹丝，加入牛里脊肉丝、斜管面拌炒，再加入番茄糊、火腿炒匀，之后加入高汤及调味料炒匀，最后加入青花菜及番茄条炒匀即可倒入烤皿中。
4. 将奶油加热融化，加入面粉拌炒均匀，再加入高汤拌匀即成面糊。
5. 在做法3的材料上淋上面糊，撒上奶酪丝，放入约180℃的烤箱烤约10分钟至表面金黄上色即可，食用时可撒上奶酪粉风味更佳。



咖喱牛腩乌龙面

烹调小语

市面上的咖喱块口味众多，例如：有五香、香辣、胡椒等各种口味，可依个人喜好来选择购买。

材料

- 1.牛腩.....300克
- 2.红萝卜块.....100克
- 白萝卜块.....100克
- 洋葱丁.....80克
- 洋芋块.....80克
- 甜豆.....6个
- 3.高汤.....8杯

- 4.咖喱块.....2块
- 5.乌龙面.....220克

调味料

- 盐.....1小匙
- 胡椒粉.....1小匙

做法

- 1.牛腩切块，用滾水汆烫备用。
- 2.热2大匙油，将材料1略炒，再加入高汤煮至水滚。
- 3.将牛腩块及咖喱块加入做法2的锅中，转小火炖煮约30分钟，最后加入调味料调匀即可熄火。
- 4.另将乌龙面煮熟装碗，加入做法3中煮好的咖喱牛腩即可食用。



和风 牛肉丸拉面

材料

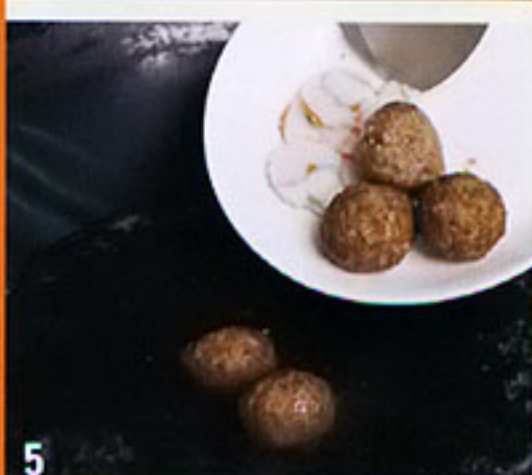
- | | |
|--------|------|
| 1. 牛绞肉 | 300克 |
| 生粉 | 1大匙 |
| 水 | 3大匙 |
| 蛋白 | 1/4个 |
| 酱油 | 1小匙 |
| 2. 鸟蛋 | 5颗 |
| 3. 鱼板 | 2片 |
| 4. 高汤 | 5杯 |
| 5. 拉面 | 220克 |
| 葱丝 | 适量 |

调味料

- | | |
|------|-----|
| 酱油 | 3小匙 |
| 柴鱼片 | 1小匙 |
| 鸡粉 | 1小匙 |
| 糖 | 2小匙 |
| 日本味醂 | 1小匙 |

做法

1. 将材料1一起搅拌均匀成牛肉泥。
2. 将鸟蛋包入牛肉泥中，捏成丸状，放入120℃油锅中炸约7分钟即可捞起备用。
3. 鱼板切片后，用圆形模型压成圆形的形状备用。
4. 将高汤加入调味料煮滚，再加入炸好的牛肉丸及圆形鱼板，转中小火炖煮约6分钟至入味。
5. 另将拉面煮熟装碗，加入做法4的汤与料，撒上葱丝即可。



越南生牛肉炒河粉



材料

- 1.牛后腿肉片.....225克
- 2.蛋.....1颗
- 3.蒜头.....2颗
- 虾米.....1大匙
- 辣椒.....1支
- 葱段.....1支
- 4.豆干丁.....1块
- 花生(压碎).....1匙
- 豆芽菜.....1/2杯
- 5.河粉.....220克
- 6.香菜.....2大匙
- 九层塔.....2大匙

腌料

- 生粉.....1小匙
- 水.....2小匙
- 蛋白.....1/4个
- 沙拉油.....2小匙
- 酱油.....1小匙

调味料

- 高汤.....1杯
- 鱼露.....2大匙
- 糖.....2大匙
- 盐.....1小匙
- 鸡粉.....1小匙
- 辣椒粉.....1小匙
- 柠檬汁.....1小匙

做法

- 1.牛后腿肉片用腌料腌至入味后，过油备用；将蛋炒过后备用。
- 2.将材料3炒香，加入材料4拌炒，再依序加入做法1的材料、调味料及河粉拌炒约1分钟，待汤汁快收干时，加入材料6快速拌炒即可起锅食用。

烹调小语

花生也可用核桃、开心果等坚果类食材替代，但均须先压碎。

味噌牛肉 荞麦面

材料

- 1.牛腱子.....225克
(半筋半肉)
- 2.味噌.....100克
高汤.....6杯
- 3.海带.....3条
嫩豆腐(切丁).....1/2盒
新鲜香菇.....1朵
- 4.荞麦面.....300克

调味料

- 糖.....2小匙
- 胡椒粉.....1小匙
- 柴鱼片.....2大匙

做法

- 1.牛腱子切片，汆烫后洗净备用。
- 2.将味噌及调味料加入高汤中，搅拌均匀成味噌汤，再加入牛腱子肉片，以小火炖煮约40分钟。
- 3.待牛腱子肉片熟透入味后，加入材料3煮滚，再加入煮熟的荞麦面即可食用。
- 4.食用时可撒上少许柴鱼片增添风味。



泰式酸辣 牛仔粉

材料

- 1.红烧汤头
(做法请参考12页)
- 2.南姜.....1小块
香茅干.....2大匙
红葱头.....1颗
小辣椒.....3支
花椒.....1小匙
辣椒粉.....1小匙
辣油.....1小匙

- 3.牛小排.....2块
- 4.河粉.....200克
柠檬片.....3片
香菜.....适量

调味料

- 糖.....1小匙
- 鸡粉.....2小匙

做法

- 1.将红烧汤头加入材料2，用中火炖煮约10分钟，即成为酸辣汤头。
- 2.将牛小排加入酸辣汤头中，用小火熬煮8分钟，最后以糖、鸡粉调味。
- 3.另将河粉烫熟装碗，加入做法2的汤头与料，食用时附上柠檬片、香菜即可。

令人食指大动的

美味

牛肉小菜

牛肉

尝过了好吃美味的牛肉面食后，是不是觉得单单牛肉这一样食材，居然可以变化出这样多好吃而且风格各异的餐点而在心中赞叹不已，但更令人惊奇的还在后面呢！

我们更利用牛肉的各个部位做出令人垂涎三尺的牛肉小菜，小小的一盘小菜，加入一些巧思，就能让牛肉蕴含很多不同的味道喔！三五好友小酌一杯，此时就是牛肉小菜上场的最佳时机，浓浓的牛肉香，再加上葱、蒜等辛香料相佐，肚子忍不住咕噜咕噜叫了起来。赶快来学几道牛肉小菜的烹调方法，招待您的至亲好友吧！



怪味牛腱



■ 材料 ■

牛腱.....1个
药炖汤头（做法请参考第11页）

■ 沾料 ■

花椒粉.....1/2小匙
酱油.....4大匙
花生酱.....2大匙
辣油.....2大匙
葱花.....2大匙
糖.....1大匙
白醋.....1大匙
姜末.....2小匙
蒜末.....2小匙

■ 做法 ■

1. 将牛腱整个放入药炖汤头，用小火炖煮约1小时至熟。
2. 取出炖好的牛腱，待凉后切片摆盘。
3. 将沾料调制成怪味酱，与牛腱肉片搭配食用即可。



红焖牛蹄筋

材料

- 1. 牛蹄筋.....225 克
- 红烧汤头（做法请参考第 12 页）
- 2. 香油.....2 大匙
- 辣油.....1 大匙
- 葱花.....1 大匙
- 香菜.....适量

做法

1. 牛蹄筋洗净，放入红烧汤头，用小火炖煮约 2 小时至熟软。
2. 取出炖好的牛蹄筋，待凉后切成薄片，加入材料 2 拌匀即可食用。

酱味牛肚

材料

- 1. 牛肚.....300 克
- 红烧汤头（做法请参考第 12 页）
- 2. 蒜苗丝.....2 大匙
- 姜丝.....1 大匙
- 辣椒丝.....适量
- 葱花.....适量
- 香油.....2~3 滴

做法

1. 将牛肚放入红烧汤头中，用小火炖煮约 1 小时 30 分至熟软。
2. 取出炖好的牛肚，待凉后切片，加入材料 2 拌匀即可装盘食用。



松化牛肉

■ 材料 ■

- 1. 牛后腿肉.....225克
- 2. 葱丝.....1大匙
- 辣椒丝.....1大匙
- 姜丝.....1大匙
- 3. 白芝麻.....1大匙

■ 调味料 ■

- 酱油.....2大匙
- 糖.....1大匙
- 盐.....1小匙
- 胡椒粉.....1小匙
- 香油.....1小匙
- 醋.....1小匙
- 辣油.....1小匙

■ 做法 ■

1. 先将牛后腿肉冷冻至稍微结硬后，再取出切成薄片。
2. 将牛后腿肉片放入120℃油锅中炸约12分钟，至干扁、香味溢出即可捞起。
3. 将炸好的牛肉片加入材料1及调味料拌匀，装盘后撒上白芝麻即可食用。



烹调小语

牛肉经过冷冻至稍微结硬后，切薄片会较好切，切出来的薄片也会较工整。

法式生牛 小圆饼

材料

- 1. 吐司.....6片
- 2. 广东A菜.....5~6叶
- 3. 上选里脊肉.....150克
- 4. 芥末酱.....10克
- 酸豆.....10克
- 橄榄油.....20毫升
- 鳀鱼.....5克
- 柠檬汁.....10毫升
- 5. 熟蛋黄.....1个
- 6. 红椒粉.....适量
- 迷迭香.....1小枝

调味料

- 盐.....适量
- 胡椒粉.....适量

做法

1. 先将吐司用圆形压模压成小圆片状。
2. 将一小叶广东A菜铺在吐司圆片上备用。
3. 将里脊肉切成小丁，与材料4、调味料一起拌匀后，放在做法2的A菜叶上。
4. 将熟蛋黄压碎，放在做法3的成品上，再以红椒粉、迷迭香做点缀即完成。

烹调小语

上选里肌肉为较好的牛所切割下来的里肌肉，愈新鲜、愈嫩愈好，因为是生牛的做法，所以卫生安全极为重要。

图书在版编目 (C I P) 数据

家传牛肉面配方大公开 / 郑元魁著, - 汕头: 汕头大学出版社, 2003. 8

(新手食谱书系)

ISBN 7-81036-548-7

I. 家... II. 郑... III. 牛肉面-家传-配方 IV. TS972.132

中国版本图书馆CIP数据核字 (2003) 第010980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。

家传牛肉面配方大公开

作者: 郑元魁

责任编辑: 胡开祥 郭丽冰

封面设计: 郭 炜

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: 深圳普加彩印务有限公司

邮购通讯: 广州市天河北路177号祥龙花园祥龙阁
2205室

电话: 020-85250482 邮编 510075

开本: 890 × 1168 1/16

印张: 3

字数: 20千字

版次: 2003年8月第1版

印次: 2003年8月第1次印刷

印数: 10000册

定价: 15.00元

ISBN 7-81036-548-7/TS · 32

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



香软牛肉、浓郁汤头
各式中西牛肉面与开胃小菜

居家必备牛肉面工具书



ISBN 7-81036-548-7



9 787810 365482 >

ISBN 7-81036-548-7/TS·32

(全套5册):75.00元 本册定价:15.00元