

義大利料理

■單位換算 1公分=0.39英尺/100公克=3.5盎司/1公斤=35盎司/1小茶匙=0.1磅/1大茶匙=0.3磅/100°C=212°F

★=特別推薦的部位

燴牛肉



推薦部位

5 牛前胸肉 14 上後腰脊肉 6 6 腱肉

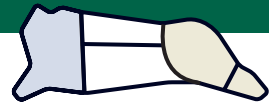
材料

牛肉塊	500g~1kg	水煮蕃茄罐頭	200cc
洋蔥	1/2個	蕃茄	4個
胡蘿蔔	1/2根	鹽	少許
芹菜	1/2根	胡椒	少許
橄欖油	2大茶匙	豬油	少許
紅酒	500cc	麵粉	適量

作法

- 將洋蔥、紅蘿蔔、芹菜切碎。
- 將①的蔬菜用橄欖油炒到軟。
- 牛肉以鹽、胡椒調味，裹上麵粉。
- 平底鍋塗上豬油，用大火將肉的表面煎熟。
- 將肉移至湯鍋中，加上②。用大火燉煮，加上紅酒，將酒精成分煮出。

- 加入水煮蕃茄罐頭、去皮去子並搗碎的蕃茄。加水加至剛剛蓋過材料。
- 加入一點點鹽及胡椒，當水面滾至起泡之後，將火轉小約燉煮1小時。
- 加入鹽、胡椒調味。



牛肉切片



推薦部位

10 牛仔骨★ 11 牛腩排★ 13 上後腿肉

材料

牛肉塊	1片(200g)	胡椒	少許
菊苣	適量3~4片	橄欖油	100cc
磨菇	3個	義大利黑醋	1小茶匙
帕馬森乾酪	20g	迷迭香	1枝
鹽	少許	大蒜	1片

作法

- 將切碎的迷迭香及大蒜在大鉢中混和。加入橄欖油、鹽、胡椒、義大利黑醋之後攪拌均勻。
- 將菊苣切成一口大小，磨菇切成薄片，帕馬森乾酪用削片器削成薄片。

- 牛肉兩面灑上鹽、胡椒，在放入橄欖油的平底鍋中，用大火將兩面迅速煎烤。
- 馬上將①取出，切片。
- 在盤中鋪上菊苣後，鋪上肉片、磨菇、帕馬森乾酪。加上①的醬料。



紅酒燉牛肉



推薦部位

5 牛前胸肉 10 牛仔骨★ 6 6 腱肉

材料

牛肉塊	400g	麵粉	少許
洋蔥	1/2個	紅酒	400cc
紅蘿蔔	1/3根	蕃茄罐頭	1罐
芹菜	1小根	橄欖油	2大茶匙
大蒜	1片	鹽、胡椒	各少許
A 月桂葉	1片	豬油	適量
義大利巴西利	2支		
鼠尾草、迷迭香	各1枝		

作法

- 將牛肉切成一口大小的肉塊。將洋蔥、紅蘿蔔、芹菜切碎，大蒜對半切去皮去芽。
- 平底鍋中倒入橄欖油，將洋蔥、紅蘿蔔、芹菜炒軟。
- 牛肉以鹽、胡椒醃過，裹上麵粉，用另外一個平底鍋加入豬油以大火炒到表面變色。
- 將牛肉移到可以放進烤箱的鍋子中，加入②後開大火，加入

- 紅酒用大火將酒精揮發出去。加入材料A及蕃茄罐頭後以小火燉煮。
- 灑些鹽巴與胡椒，蓋上蓋子。放進預熱到200°C的烤箱中烤90分鐘。
- 去掉肉湯並煮乾。以盤子盛裝牛肉，淋上醬汁。



米蘭風味炸肉排



推薦部位

1 肩胛肉條★ 2 上肩胛肉塊 13 上後腿肉

材料

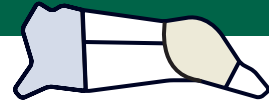
牛肉	80g X 4片	麵粉	適量
麵包粉(細一點)	100g	鹽	少許
帕馬森起司	50g	胡椒	少許
大蒜	5g	橄欖油	200cc
義大利巴西利(乾燥)	1/2小茶匙	檸檬	適量
雞蛋	2個		

作法

- 在鉢中將麵包粉、切碎的大蒜及義大利巴西利、以及搗碎的帕馬森起司混和攪勻。
- 整理肉片的形狀，將肉片打薄、去筋。灑上鹽、胡椒。
- 將雞蛋打散加入1茶匙的水混和。
- 將麵粉、雞蛋、麵包粉單獨放在鉢中，將②的牛肉依序沾上前述材料。

- 用菜刀背面畫出格子的樣子。
- 將橄欖油在平底鍋中加熱，到起泡之後將沾了④的麵衣的肉放進去，用中火將肉煎到漂亮的土黃色後，將油瀝乾。
- 裝盛至盤中，以檸檬裝飾。

※可依照個人喜好添加沙拉。



■單位換算 1公分=0.39英尺/100公克=3.5盎司/1公斤=35盎司/1小茶匙=0.1磅/1大茶匙=0.3磅/100°C=212F

★=特別推薦的部位

蕃茄牛肉（辣炒蕃茄牛肉）



推薦部位

12 下後腿肉★ 13 上後腿肉

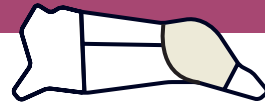
材料

牛肉片	200g	太白粉	2小茶匙
蕃茄	2個	油	1小茶匙
萵苣	1/2個	調味料：	
生姜	少許	蕃茄醬、酒	各2大茶匙
大蒜	1片	醬油	1小茶匙
醃肉醬料：		豆瓣醬	1大茶匙
鹽、胡椒	各少許	太白粉	2小茶匙
酒	2大茶匙	油	適量

作法

- 蕃茄去皮去汁切成4等分。將萵苣清洗後瀝乾，用手撕片。生姜切寬片。
- 將牛肉切成易食用的薄片。灑上一些鹽巴跟胡椒調味。
- 也將1調上牛肉的調味醬，將鹽巴、胡椒、酒、太白粉、油，依序倒進去浸泡。萵苣要過油，過油後用開水濾過，除掉多餘的油。

- 將牛肉過油炒過（稍微變色了就可以起鍋）。
- 在中華炒鍋中放入油，加入拍碎的大蒜、生姜片、及豆瓣醬爆香，放進肉跟蕃茄。鍋鏟畫圓將蕃茄稍壓碎，只要約略留下蕃茄的形狀即可。
- 加入萵苣及調味料
- 將太白粉溶於水，加進鍋中至呈現稠狀即可關火。



青椒炒肉絲



推薦部位

2 上肩胛肉塊 4 肩胛里脊 12 下後腿肉★

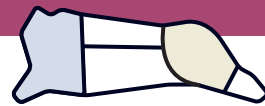
材料

牛肉	150g	砂糖	1小茶匙
青椒（其中紅椒1個）	6個	蠔油	1大茶匙
水煮竹筍	100g	中華高湯	1大茶匙
大蒜	1片	調味醬料：	
醬油	少許	紹興酒、醬油	各1大匙
沙拉油	3大茶匙	沙拉	1大茶匙
醃肉醬料：		鹽、胡椒	各少許
紹興酒、醬油	各1大匙	太白粉	2小茶匙

作法

- 牛肉切成1公分寬的肉絲。將調味料調好。
- 把青椒與竹筍用水煮熟，切成5mm寬的細絲。將大蒜、生姜切碎。
- 先將肉醃製。

- 在鍋中加入油，用小火炒香大蒜、生姜，加入肉絲之後用中火炒熟。
- 當4的牛肉表面變色之後，加入蔬菜用大火一口氣炒熟。
- 加上調味料，迅速混和拌炒。



水煮牛肉



推薦部位一例

10 牛仔骨★ 11 牛腩排★ 12 下後腿肉★

材料

牛肉薄片	200g	花椒	2大匙
萵苣	1/2顆	番椒（整支）	10根
醃肉醬料：		長蔥	10cm
醬油	1小茶匙	大蒜	1/2片
太白粉、紹興酒	各1大匙	豆瓣醬、醬油	各1大茶匙
蛋白	1/2份	豆豉	1/2大茶匙
辣油：		紹興酒	3大茶匙
沙拉油	200cc	鹽	2小茶匙
		中華高湯	500cc

作法

- 牛肉切5公分寬，以醬料醃製後，放進冰箱冷藏30分鐘。萵苣用手撕開。
- 製作辣油。在中華炒鍋中，放進沙拉油、花椒、去子的番椒，切碎的長蔥及大蒜。用小火炒香後，將油瀝乾（注意不要炒過焦）。瀝乾後的香料剝碎放置一邊。
- 在留有2的香味的鍋中加入豆瓣醬，等到油炒至紅色放進豆豉炒後，加入紹興酒、醬油。
- 等3的水分揮發後，加入中華高湯500cc，以鹽巴調味。

- 用大火煮至沸騰加入萵苣。等蔬菜炒熟之後取出，用深一點的盤子盛裝。
- 用6剩下的湯汁稍微燉煮牛肉（約1分鐘）。
- 將牛肉盛進6的盤子中，中間放上切碎的蔥花及大蒜，然後灑上2的香料及加熱後的辣油。



蠔油炒牛肉



推薦部位

12 下後腿肉★ 13 上後腿肉

材料

牛肉	200g	青江菜	4株
紹興酒	2大匙	醬油	1小茶匙
A 醬油	1小茶匙	B 紹興酒、砂糖	各1小茶匙
鹽巴、砂糖	各一小撮	中華高湯	1大匙
蛋白	1/2個	大蒜	1片
太白粉	1小茶匙	C 生姜	少許
蠔油	2小茶匙	長蔥	5cm
鹽	少許	長蔥（裝飾用）	10cm

作法

- 將肉用調味料A醃製後放進冰箱冷藏20分鐘，青江菜的莖以刀劃十字，將C切碎，裝飾用的長蔥切絲。
- 將一小茶匙的太白粉溶於2小茶匙的水中。將1的肉與蛋白混和，加入太白粉水後混合。重點是要快速攪拌，以免粘稠。
- 青江菜放進滾水中，加入少許的鹽巴和油燙熟。

- 將肉過150°C的油（約1分鐘）
- 在平底鍋中放進油，加入蠔油攪拌均勻。
- 在6中添加C，拌出香味後轉中火，將剩下的B調味料加入鍋中。加進肉絲，等到炒出濃稠的樣子就完成了。
- 在盤中盛上6跟7，用蔥絲裝飾。



■單位換算 1公分=0.39英尺/100公克=3.5盎司/1公斤=35盎司/1小茶匙=0.1磅/1大茶匙=0.3磅/100°C=212°F

★=特別推薦部位

烤肉



推薦部位

- 1 肩胛肉條★ 10 牛仔骨★ 11 牛腩排★

材料

薄牛肉片	600g	醃制用湯汁：	
砂糖	2大茶匙	醬油	5大茶
洋蔥	1大個	紹興酒、蜂蜜	各2大茶匙
胡蘿蔔	1大根	蒜	3個
香菇	3片	蘋果或梨	1/4個
細蔥	半把	胡椒	1-2大茶匙
麻油	3大茶匙	白芝麻	2大茶匙
		洋蔥	1/4個



作法

- 牛肉切成易於食用的大小。洋蔥、胡蘿蔔、香菇切成薄片，細蔥切為3-4cm。把蒜、蘋果或梨、洋蔥研碎，備用。
- 將砂糖撒到肉上，放置30分鐘。
- 將所有醃制用的材料混合。
- 牛肉一片一片沾上醃制用湯汁，一片一片放入保存容器中，再鋪入除細蔥以外的蔬菜，重疊放入。最後淋入麻油，蓋上蓋子，放入冰箱3-5小時。
- 燒前加入細蔥，將牛肉和蔬菜一起燒烤。

生牛排



推薦部位

- 1 肩胛肉條★ 10 牛仔骨★ 11 牛腩排★

材料

牛肉	400g	青辣椒	4個
生菜	適量	黍子葉	適量
胡蘿蔔	1/2根	鹽	1小茶匙
蒜	2片	麻油	4大茶匙
洋蔥	1個	辣醬	適量



作法

- 胡蘿蔔和青辣椒切絲，蒜，洋蔥切片，洋蔥過水。
- 將備好的蔬菜盛入大盤。
- 麻油加鹽盛入小盤，辣醬另外盛盤。
- 將在網上烤好的肉放在生菜，黍子葉上，同蒜等蔬菜卷成卷。沾香油（加鹽）或辣醬等喜歡的調料食用。

牛肉辣湯

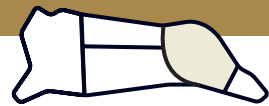


推薦部位

- 12 下後腿肉★ 13 上後腿肉

材料

牛肉	200g	長蔥	2根
蒜	2片	雞蛋	1個
蔥綠	1根的量	韭菜	50g
混合調味料：		調料：	
醬油	1.5大茶匙	沙拉油	3大茶匙
長蔥	2大茶匙	辣椒粉 1小茶匙-1大茶匙 (根據個人口味)	
蒜、麻油、白芝麻各1大茶匙		蒜	1片
水煮紫萁	80g	醬油	1小茶匙
		麻油	1大茶匙



作法

- 調味料用的長蔥，蒜切成末加入白芝麻放置備用。紫萁、韭菜切成5cm寬大小。蔥白斜著切段，煮熟備用。
- 調料的製作。平底鍋中加入沙拉油，再加入蒜泥和辣椒粉，用小火炒，香味出來後再加入醬油，麻油，關火。大約20分鐘。
- 在鍋中加入牛肉、蔥綠、蒜，再一點點注入水，加大火。沸騰後改小火，隨時撇出浮沫燉2個小時。取出長蔥和蒜再燉40分鐘。從湯中取出牛肉，用手撕成易於食用的大小。
- 牛肉、紫萁、長蔥與調味料拌在一起。
- 在鍋中加入1大勺調料，稍微炒一下紫萁。加湯，再加入牛肉和長蔥。
- 用醬油和鹽調味，如果辣味不?的話再加入調料。
- 淋入雞蛋絮，再加入韭菜，停火。

牛肉鍋(炒牛肉鍋)

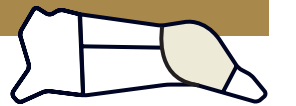


推薦部位

- 13 上後腿肉 14 上後腰脊肉★

材料

薄牛肉片	300g	酒	2大茶匙
混合調味料：		蘿蔔	20cm
醬油	2大茶匙	胡蘿蔔	100g
蒜泥	1小茶匙	細蔥	1/2把 (20g)
白芝麻	1大茶匙	生香菇	6片
麻油	1大茶匙	洋蔥、紅辣椒	各1/2個
砂糖	1小茶匙	雞蛋	2個
胡椒	少許		



作法

- 牛肉片切成1cm寬大小，加入混合調味料用手拌均勻。
- 蘿蔔、胡蘿蔔、紅辣椒切成7cm長絲，細蔥也切成7cm長。香菇，洋蔥切薄片。
- 在鍋中鋪入洋蔥，再將牛肉和蔬菜按顏色呈放射狀擺放。正中間放雞蛋。
- 加火煮熟後攪拌食用。
※快要燒焦的話可加少量水

■單位換算 1公分=0.39英尺/100公克=3.5盎司/1公斤=35盎司/1小茶匙=0.1磅/1大茶匙=0.3磅/100℃=212F

★=特別推薦的部位

炸肉餅



推薦部位

3 牛腓 6 腱肉

材料

牛絞肉	400g	外層：	
洋蔥	120g	麵粉	適量
雞蛋	1個	雞蛋	1個
麵包粉	10g	水	1大茶匙
肉豆蔻	適量	鹽、胡椒	各少許
鹽、胡椒	各少許	麵包粉	適量
沙士	適量		



作法

- 將絞肉、切碎的洋蔥、雞蛋、麵包粉、肉豆蔻、鹽、胡椒等放入鉢中充分攪拌。
- 將①分成4等份團成圓形，用雙手像做投球練習一樣將空氣排出，整成厚度7~8cm的形狀。
- 將雞蛋打散，加入水、鹽、胡椒混合。

- 依序將麵粉、③麵包粉放入②中，製成外層。
- 將油加熱到170度，將4放入炸到黃褐色時，將油瀝幹。
- 盛盤、加沙士。

拍松的牛肉

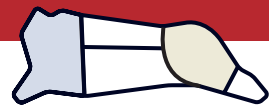


推薦部位

4 肩胛里脊 13 上後腿肉

材料

牛肉塊	300g	調味料：	
鹽	少許	醬油	50cc
蘿蔔嫩芽	適量	酒	50cc
囊荷	1棵	甜料酒	50cc
紅葉泥	適量	湯汁	50cc



作法

- 將牛肉用鹽醃製5分鐘。
- 將蘿蔔嫩芽切成4cm。囊荷切絲，用水漂過，瀝幹。
- 在鍋中放入調味料，煮開，然後放置冷卻。

- 用網將牛肉的前面烤過，趁熱放到③中浸泡3~4個小時。
- 食用時取出，將牛肉切成約3mm厚的牛肉片。盛盤，用蘿蔔嫩芽和囊荷裝飾，淋上紅葉泥。

壽喜燒



推薦部位

1 肩胛肉條★ 12 下後腿肉★

材料

牛肉片	800g	佐料：	
長蔥	2根	粗糖	4大茶匙
魔芋絲	300g	醬油	200cc
茼蒿	1/2束	煮過的甜料酒	100cc
香菇	8片	煮過的酒	200cc
烤豆腐	1塊		
雞蛋	4個		
牛油	20g		

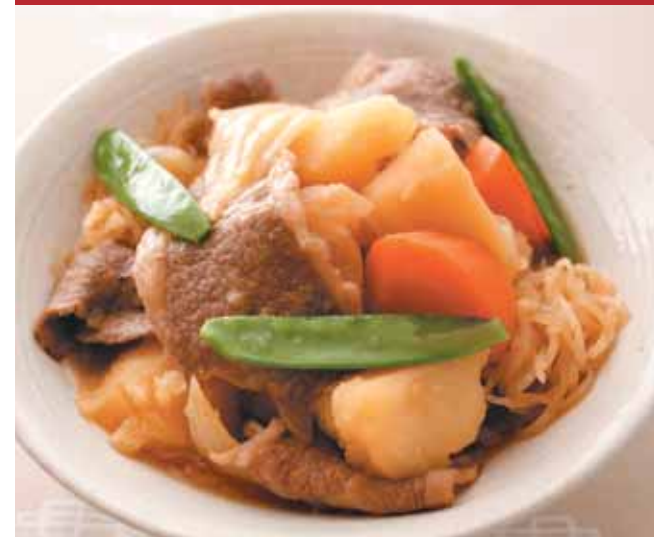


作法

- 將長蔥斜切成段，魔芋絲放入熱水中煮5分鐘，瀝幹，切成易於食用的大小。摘取茼蒿的葉子及嫩莖。去掉香菇根部，表面切花。烤豆腐切成2cm後的塊。
- 在鍋中放入佐料，點火。粗糖溶化後熄火，冷卻。
- 壽喜燒的鍋加大火，使牛油溶化塗滿整個鍋。
- 將牛肉放進去烤，塗上少量的佐料。
- 放上香菇，加入剩餘的材料。

- 盛盤，澆上打散的雞蛋。
※佐料不能一次放入太多，要一點一點、適量的加入。這是關鍵。
※湯汁煮稠後，再加入湯汁或者酒。

燉牛肉土豆



推薦部位

10 牛仔骨★ 11 牛腩排★

材料

牛肉片	200g	湯汁：	
茼蒿絲	100g	日式調味汁	500cc
土豆	300g	醬油	2.5大茶匙
胡蘿蔔	1/2根	砂糖	2/3大茶匙
洋蔥	1個	酒	1.5大茶匙
豆莢	40g	甜料酒	1.5大茶匙
牛油	20g		



作法

- 土豆去皮後切成3~4塊，洗淨。洋蔥去皮，切成6份，胡蘿蔔去皮切成一口大小的塊，茼蒿絲用熱水煮5分鐘後撈出瀝幹切成易於食用的大小。豆莢去筋備用。
- 在深鍋中將牛油加熱，依序放入茼蒿絲、土豆、胡蘿蔔、洋蔥、牛肉翻炒。

- 加入調味汁沸騰後瀝去渣滓，改中火燉，5分鐘後改大火，顏色出來後加入其餘湯汁，蓋上蓋子，用小火將汁燉至1/3左右，燉好後加入豆莢稍微燉一下停火。

日本的BSE對策

作為BSE對策，日本嚴格實行以下的規定和檢查。

通過法律徹底排除感染源

1 禁止使用肉骨粉飼料

2001年10月開始從法律上禁止在牛肉飼料中使用作為導致BSE感染的原因之一肉骨粉。飼料使用稻秆、大麥、玉米等穀物。

2 將去除、燒掉特定危險部位義務化

2001年9月27日，厚生勞動省把在畜牧場去除、焚燒牛的頭部（舌頭、面頰肉除外）以及脊髓、脊柱、回腸遠部位規定為法定義務。

在世界範圍內也進行嚴格的BSE檢查

2001年10月開始對所有食用牛進行BSE檢查。2005年5月檢查對象規定為21個月齡以上，世界各地也進行了嚴格的檢查。

1 在繁殖農場 育肥農場的檢查指導

在繁殖農場（養育出生後8~9個月的小牛）、育肥農場（把在小牛市場上買來的牛養成18~20個月的成牛），由都道府縣的家畜保健衛生所持有獸醫資格的檢查員定期前往進行檢查指導。對於疑似BSE的牛，進行包括BSE檢查在內的病性鑑定。

2 在食肉處理場的檢查

被運往食肉處理場的牛，在控牛場接受食肉衛生檢查所的屠宰檢查員的嚴格檢查。如果檢查不合格則不能進行解剖。在屠宰場，以所有牛為對象，進行查找疑似感染BSE牛的「篩選檢查」。從普利子易聚集的門部採集檢查材料，通過免疫生化學檢查「*1Bliza法」進行檢查。如果出現陽性反應，進一步通過「*2蛋白印跡法」和「*3免疫組織化學法」進行檢查。在這些檢查中被判斷為陽性的牛，通過國家專家會議審議接受確診後，進行焚燒處理，部分留作研究用。

※1 Bliza法
用蛋白質分解酶處理從延髓中提取的檢體——普利子，提取、濃縮未分解而殘留下來的異常普利子蛋白質。然後在異常普利子蛋白質中添加反應試劑，使其發生免疫反應以變色，通過顏色的濃度進行判定。由於在短短6個小時內即可得出結果，因此是當前世界上比較流行的方法。適用於從眾多檢查對象中找出疑似病牛，如果出現陽性結果，再繼續進行精密度更高的檢查步驟。

※2 蛋白印跡法
濃縮異常普利子蛋白質之前，和*1Bliza法相同。通過電力移動已經濃縮的異常普利子蛋白質，將其複製到膜上檢查免疫反應。根據是否變色、移動的位置、以及帶的形狀進行判定。據說一般需要大約12個小時。

※3 免疫組織化學法
是一種在BSE異常普利子蛋白質中添加反應試劑，進行染色確認的方法，需要2天以上。為了進一步確診，有時會同時使用蛋白印跡法，但是EU等一般不進行。

確立「牛肉資訊追蹤」制度

建立可以獲得日本國內出生的所有牛，從出生到可以提供給消費者的生產流通整個過程資訊的「牛資訊追蹤」制度。通過隨時任何人都可以獲得的高透明度系統，一旦出現問題可以迅速找到原因，從而確保消費者的安全。

牛肉資訊追蹤的網頁地址。 . . . <https://www.id.nibc.go.jp/english/top.html>

1 為所有牛編制「個體識別編號」

給在日本國內出生的所有牛和進口到日本的牛編制10位數的「個體識別編號」，掛上標明這一信息的「耳標」。今後這一編號和牛一起經過各個流過程，一直到消費者面前。

2 進行牛數據庫化（法令實施日期2003年12月1日）

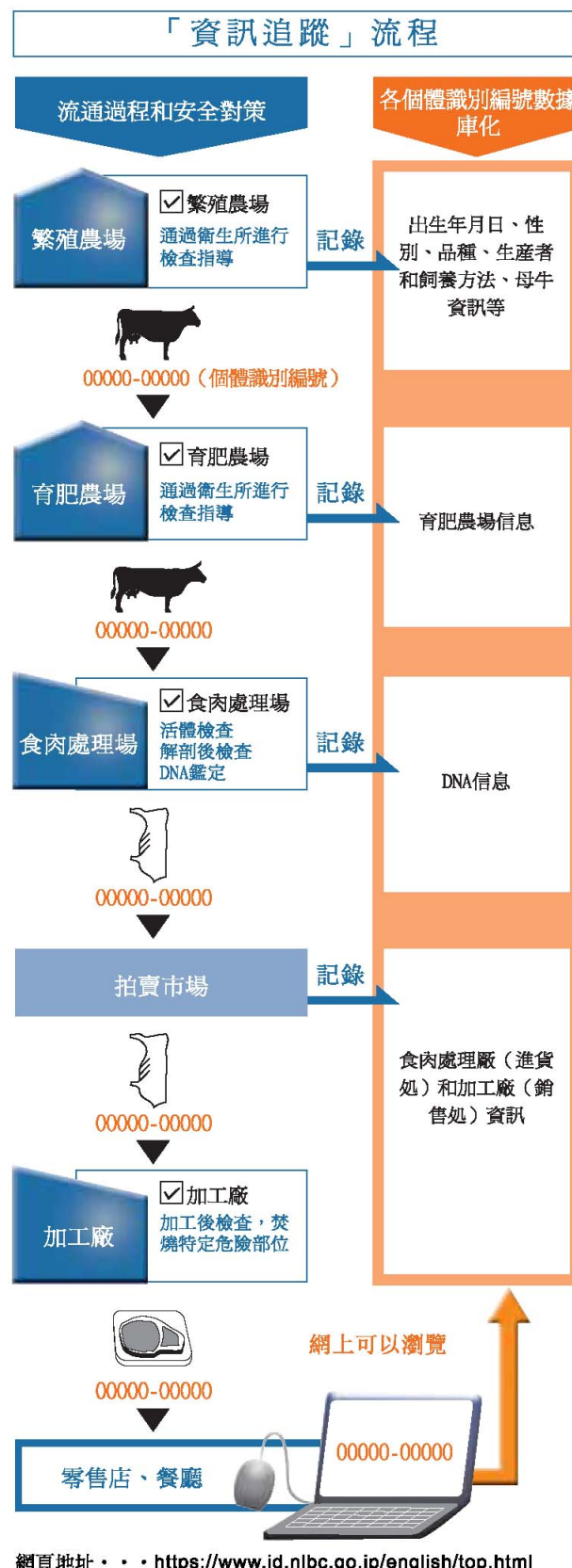
通過畜產農家的登記表登記「個體識別編號」，整理該牛的出生年月日、性別、種別（品種）、生產者和飼養方法、母牛資訊、以及屠宰處理資訊，製成「生產歷史記錄證明」建立數據庫。之後，在繁殖農場→育肥農場→食肉裝卸中心→競爭市場各個場所，各項信息也會被存儲到數據庫中。

3 編號顯示和交易記錄

在被屠殺、腿肉被加工成肉、精肉進行流通的過程中，通過交易相關的販賣人員，在產品上標示「個體識別編號」，記錄存儲到購買方的數據庫中。

4 掌握生產流通歷史紀錄

通過1-3，根據和牛產品上附帶的「個體識別編號」，普通消費者可以通過網絡等查詢、掌握生產流通歷史紀錄。

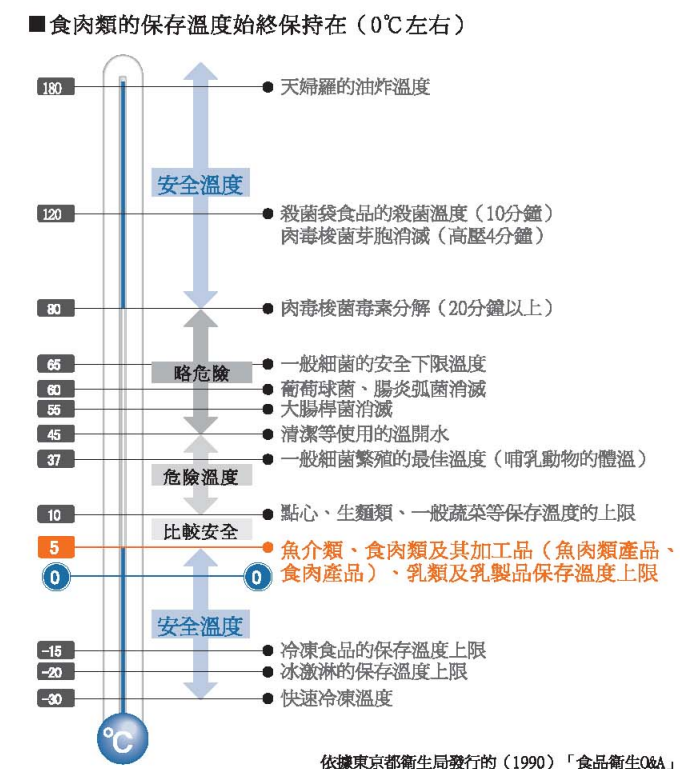


鮮度管理和細菌控制

保持新鮮度的徹底溫度管理

為了防止牛肉腐爛和滋生細菌必須進行溫度管理。牛肉採用冷凍或者冷藏，保持叫做「冷凍鏈」的低溫狀態，從食肉生產，經過加工、生產、流通、銷售階段，然後到達消費者手中的低溫流通機制系統。例如，在進行切割和包裝的現場，將肉本身的溫度保持在0℃左右，操作場地也保持低溫，快速進行作業。然後產品通過冷藏車運送等，徹底進行溫度管理。

食品保存的安全溫度和危險溫度



預防食物中毒

在引起食物中毒的細菌中，有的是因為牛、山羊、羊攜帶的腸管出血性大腸桿菌等家畜造成的。對策之一是，在屠宰場進行食肉處理時，為防止腸管內物質污染食肉，採取腸管結紮（綁住血管）的對策。