

西餐烹饪中牛排的煎烤方法分析

刘召全

(江苏省徐州技师学院 221100)

摘要: 随着经济全球化趋势的不断加强,中西方的文化交流也越密切,尤其是在饮食交流上,西餐菜系的融入不仅丰富了国民的餐桌,更是对我国的菜系也造成了一定的冲击,越来越多人对西餐的热衷程度不断提高,其中牛排是市面上最常见的一种食物,相比汉堡薯条来说,牛排比较健康也更加美味,其中含有人体必需的氨基酸、矿物质及维生素,而且脂肪含量低,蛋白质含量高,在我国肉类食品中的消费量仅次于猪肉,而且其采用的独有的煎烤手法也使其具备较为独特的风味,极大的满足了人们的味蕾。如今我国餐饮行业中西餐的发展速度越来越高,家庭牛排的料理也越来越常见,对牛排煎烤方法的应用也越来越重视。基于此,本文就西餐烹饪中牛排的煎烤方法进行了分析,以期能够为国民的料理提供一定的参考依据。

关键词: 西餐;牛排;煎烤方法

引言

西餐一般指的是中国和其他东方人对欧美各国菜点的统称,不仅包括西欧国家的饮食菜肴,还包括东欧各国,以及美洲、大洋洲、中东、中亚、南亚次大陆以及非洲等欧洲人口主要移民国的饮食,其中牛排在西方是一道重要的菜系,其烹饪方法多样,本文主要是以煎烤为例分析其技巧要领,以便可以帮助国人更好得了解牛排这一种食物,这对西餐文化在我国的传播也有着一定的推动作用。

一、牛排的熟度及种类

一般为了保证牛排特有的嫩度,通常把牛肉分成三成熟、五成熟、七成熟和全熟。其中三成熟牛排内部为红色,血水颜色明显,用手按压没有弹性,按压凹的部位留有痕迹,不迅速恢复原状,肉质较硬,中心温度为 58~60℃;五成熟牛排内部为粉红色,血水颜色偏淡,用手按压牛肉时没有弹性,按压凹的部位留有很小的痕迹,缓慢恢复原状,肉质较硬内部温度为 65~68℃;七成熟牛排内部无红色,无血水,用手按压牛肉时弹性强,按压凹的部位会迅速恢复原状,肉质较硬,中心温度为 73~75℃;全熟牛排中心颜色为浅灰色,外皮发暗,中心温度为 80~82℃^[1]。

牛排的种类也比较多,常见的有以下几种,一是肉眼牛排,其所处的位置是骨背部的脊肉与周边,其脂肪分布较多且均匀,有着明显的大理石花纹,在煎烤的时候汁水也比较多,而且香味浓郁,在烹饪过程中,肉眼牛排需要充分烹饪才能够让脂肪带出更浓郁的香味,因此五成熟即可;二是西冷牛排,其侧边有明显的脂肪层,总体来说肉质肥嫩但脂肪比肉眼少,而且肉质厚实、嚼劲足,需要细腻品尝每一口,由于脂肪含量较少,因此三至五成熟都可以获得较好的风味;三是牛柳和肥力牛排,其属于牛肉中比较嫩的一部分,肉质瘦、大理石花纹很少,脂肪含量也比较少,三成熟即可获得较好的口感;四是T骨牛排,其是牛背上的脊骨肉,呈T字型,整个牛排的两边分别由牛柳、菲力以及西冷组成,因此可以获得柔嫩和有嚼劲两种口感,在烹饪的时候可以采用五成熟。在牛排的煎烤中,也需要严格按照牛排的种类来选择熟度,从而可以品尝到最好的牛排风味。

二、牛排煎烤技法要领

在西餐的烹饪中,牛排比较常见,也深受大众的喜爱,其在煎烤中必须要严格掌握相关的技法要领,以便可以提高牛排的烹饪效

果,给人更加良好的口感体验等。在牛排烹饪中,煎和烤都是牛排的主要料理手段,其中煎主要是用到锅具,并不会接触到明火,而烤一般是西方餐厅常用的方式,目前家庭中也会使用一些果木炭炉来烤制,其具体的技法要领如下。

(一) 传统的煎牛排

第一,需要注意锅具的选择。传统的家居做法一般是使用铸铁锅或平底锅进行烹饪,其中锅具尺寸的选择至关重要,由于煎烤牛排对温度的要求比较高,因此应该选择聚热性高的平底锅,而且要按照大肉大锅,小肉小锅的原则,但是不要把肉全部摆满,而是留下一点空隙让蒸汽散开,以便可以确保牛排的酥脆,关于锅具的选择还需要注意,应该尽可能的选择那些耐高温的铁锅、铸铁锅等,避免使用不粘锅等会因为高温损坏的锅具^[2]。

第二,要关注肉的种类以及状态,以便可以根据肉的特色与品质做出最合理的烹饪熟度。在上述中,肉眼牛排建议五成熟,西冷牛排建议三至五成熟,牛柳和菲力牛排建议三成熟,上等T骨牛排建议五成熟,因此首先需要明确牛排的种类。如果是新鲜牛排,只需要用厨房纸将其表面的水分吸干净即可烹饪,避免使用清水冲洗,否则会影响牛肉的风味,如果是冷冻的牛排,即刚从冰箱取出的牛排应该在常温处静置 30min,让牛排里外达到 20℃左右的温度,这样牛排可以更快煎熟,汁水也不会流失太多,还可以避免牛排温度过低而煎出外熟内冷的牛排。关于肉的状态方面还需要考虑肉的厚度,并以此决定翻面的次数以及煎烤的时间,通常会有一些厨师认为煎牛排不能常常翻面,但实际上当牛排的厚度较高的时候,需要勤翻面,这样可以确保牛排面的熟成时间一致,更好的保障牛排的口感。

第三,要合理的控制牛排煎烤的过程。锅子要热才可以加速梅纳反应,温度越高梅纳反应速度越快,梅纳反应不是烧焦,是「还原糖」、「胺基酸」、「蛋白质」在加热时发生的一系列复杂反应,而梅纳反应的其中一个要素就是需要油脂作为传导介质。因此在锅热了以后需要倒入耐热的油脂,建议把手放在平底锅上方,感觉到热气冲着手时加入油脂,一般用修肉剩的脂肪下去焗油或者是在未下锅的肉上直接淋一层薄油,只有使用了油脂去煎牛排才能够让整块牛排的色泽呈现出更完美的红褐色。当牛排下锅以后,将大火转为中小火,两边各煎 4min,翻面时,可以向锅中加一小汤勺的黄油,一来让锅降温,二来会有香味,如果再放一点点迷迭香,香气会更

浓些，如果是煎牛柳，那么就需要煎一下侧面，西冷牛排的侧面会带有脂肪，煎一小会就会很香，而且由于脂肪跟肉之间有点筋，待筋成熟就会有一种咀嚼的口感，否则筋太生咬不动，如果牛排不太肥，可以加入香味更清爽，辣味更温和的现磨绿胡椒，香味会更足。记住一定是烤完后加入，否则胡椒粉会被烤焦。烹饪完成的牛排应该静置 3~4min，再放上盘，而且温度向牛排内部传递需要时间，所以不用担心牛排会变凉，再者，因为肉的胶原蛋白受热会收缩会挤出肉汁(这不是血水是肌红蛋白)，静置温度降低后肉汁会变稠，中心肉汁也会慢慢散开到整块肉，整块牛肉就会变得很多汁，因此牛排不能做好就立即切开，而是静置一会儿，如果牛排较厚的话需要延长静置的时间，一般 10~15 分钟即可。在整个过程中，切忌频繁的按压牛排，避免牛排汁水的流出^[9]。

(二) 烤牛排

第一，要注意牛排的挑选，好牛排是提高烤牛排口感的关键，一般来说，牛排的品质在很大程度上取决于脂肪的含量，在挑选时不妨多注意看看牛排是不是肥瘦相间，肉色是否自然红润，脂肪颜色是否洁白，脂肪厚度是否让你满意等。因此在挑选牛排的时候可以选有丰富大理石纹状油花的牛排（就是说肉里要夹杂几条细细的油脂），颜色要明亮鲜红（棕色的生牛肉就已经不太新鲜了）。并且要切成中等厚度，一般厚度不超过 3 厘米即可，如果太厚了，牛排表面可能都烤焦了，但内部还没完全受热。

第二，要注意牛排的腌制。烤牛排之前最好将牛排腌制一下，以便可以保障风味，在腌制的时候可以只抹上盐和黑椒，也可以调配重口味腌料进行腌制，具体还需要结合牛排的种类进行腌制，比如牛腰部部位的菲力，或是又称纽约牛排的西冷只需抹上粗盐和黑椒，喜欢口味丰富一些，再放一小坨蒜蓉或是加一点迷迭香；如果是腹腿或侧腹牛排所选的腌料要含酸（比如醋）和盐（比如酱油），将牛肉在其中浸泡一个小时或更长时间，这有助于分解粗硬的肉质纤维，更好地吸收调料的味，同时也会让它变得更加美味柔嫩。腌制的时候最好将牛排放置冰箱冷藏，并使用保鲜膜盖住，避免细菌滋生。需要注意的是，烤之前要先将牛排从冰箱取出，放置 20 至 30 分钟恢复室温再进行烤制，以此也能够保障温度的均匀^[4]。

第三，要注意烤牛排的温度，比如在美式牛排烹饪中，一般餐厅扒炉的温度会控制在 350℃左右，其主要是通过高温来锁住牛排中的汁水，一般在这样的高温下，牛排只需要一分钟就可以迅速的锁住其中的水分，从而保留了牛肉的原汁原味和营养成分。如果是果木碳烤炉的话，应该先将烤架烧到滚烫后，再将牛排放上去，这样可以快速锁住内部肉汁，尝起来也更鲜美。在烤完以后还可以撒一些辣味更温和的现磨绿胡椒，要注意是烤完后加入，否则胡椒粉会被烤焦。烤好后的牛排也不能直接吃，不仅入口比较烫，后面加的调料也没有进去入味，因此放置 4-5 分钟，待其稍稍冷却，这时候牛排内的汁水也会比较多。

三、牛排的其他烹饪方式

在牛排料理中，除了传统的煎烤手法以外，还可以采用蒸汽低温烹饪法，这一方法比较简单，只需准备一个塑料袋，将原料放置于提前准备好的塑料袋中密封，将密封好的塑料袋放置在设备中，设置好烹饪温度和时间。达到所设置的温度及时间之后，将牛排取出，然后进行快速烧烤或进行其他工序即可。实践证明，这一方法 50℃的核心温度下的烹饪效果远好于传统方式，而且可以更好的锁

住汁水。一般在传统的煎烤中不难发现，在煎烤牛排一面的时候，另一面不可避免的会流出汁水，在醒牛排的过程中，仍有汁水不断滴出，但是蒸汽低温烹饪法烹饪出的牛排内部整体十分均匀，因此蒸汽低温烹饪法目前也受到了米其林三级餐厅大厨的青睐。采用这一方法进行牛排烹饪的时候还需要注意以下几方面的问题，一是关于牛排的厚度，如果牛排太薄就没有必要用机器来处理，对牛排进行第二次处理也就是煎表面时，表皮的温度会慢慢升高使牛排内部升温，牛排太薄很容易煎过火，所以牛排的厚度最好在 2.5cm 以上，越厚越好，可锁住更多的汁水，若牛排较厚，水浴时间会更长，牛排自身的风味也能够发挥到极致；二是要合理的控制好目标时间，需要有经验的厨师结合牛排的实际状态科学的设计好时间，避免牛排烹饪时间过长而影响其风味^[5]。近几年，蒸汽低温烹饪法的应用越来越广泛，很多厨师都发现这一方式的优势比较多，除了可以锁住汁水并保持风味以外，其成油的使用量远低于传统方式中的油的使用量，对于消费者来说也比较健康，且低温烹饪牛排的过程中不容易把牛排烤制的过轻或过重，牛排的状态也更好。

近几年在快餐时代的影响下，牛排的处理方式也变得更加，除了传统的烹调方法，新型的熟制方法开始应用于牛排的烹饪过程。真空低温慢煮法是一种全新的烹饪方法，已经成为国内外烹饪界广受关注的新技术，该技术将定量好的肉类原料腌制入味，放入塑封袋中抽至真空，根据肉类原料的特性，设定相应的温度和时间，恒温加热使食材成熟，将低温慢煮牛排与直接煎制、拍打后煎制牛排进行了对比研究。低温慢煮牛排的烹饪损失率最低，熟肉率最高，肉质嫩度最佳，且感官评分最高，表明低温慢煮牛排具有更强的持水力，并能最大限度体现牛排风味。目前，这种成品牛排也已经出现在人们的视野中，节省了个人料理的时间，同时还能够享受到美味的牛排^[6]。由此可见，在牛排的烹饪过程中也要积极探究更多更有效的烹饪方式，从而最大程度上发挥食物的价值。

结语

综上所述，牛排已经成为大众日常生活中一种比较喜欢的食物，要想真正的品尝到正宗的牛排，就需要注意其煎烤方法的应用，如今中西方文化交流不断深入，我国的西餐厅也越来越多，在很多大学专业课程设置中也对西餐这一菜系进行了完善，由此可见，西方饮食必将对我国的饮食文化产生较大的影响，牛排也不仅仅是西餐菜系，更是可以融入到中餐中，科学的应用煎烤手法，从而提高牛排的风味，使其可以进入到更多平常的家庭当中。

参考文献：

- [1]王恒鹏,曹仲文,吴鹏,孟祥忍.不同烹调时机下各熟制度牛排食用品质分析[J].食品工业科技,2017(15):259-263.
- [2]赵红艳.蒸汽低温烹饪对牛排食用品质影响的研究[J].肉类工业,2018(09):33-35+39.
- [3]李军.蒸汽低温烹饪对牛排食用品质的影响分析[J].现代食品,2019(05):80-81.
- [4]黄佳,贾洪锋,张振宇,张森,杨倩,杨洪浪.不同成熟度煎制牛排中挥发性物质的研究[J].食品科技,2022(05):165-172+181.
- [5]李伟强.西餐烹饪中牛排的煎烤方法分析[J].饮食科学,2021(01):323-324.
- [6]孙家伟.烹饪技法解密之牛排煎烤正要[J].烹调知识,2019(06):45.