

牛肉食譜
BEEF RECIPES

目錄

- 3 烤牛肉蔬菜串
墨西哥牛肉烤捲餅
牛肉生菜包
燉牛肉
番茄牛油果牛肉捲餅
黑豆香辣牛肉配芫茜牛油果青檸莎莎
- 4 牛扒黑豆牛油果沙律
藍芝士牛扒
芝士焗牛肉
煙熏紅辣椒汁煮牛肉
茄子千層麵
希臘肉丸
- 5 希臘牛肉蔬菜卷
青豆煙肉湯
莎莎醬烤西冷牛扒
香辣牛肉
香草扁豆沙律配煙肉
烤香腸意大利湯
- 6 牛肉生菜卷
意大利青瓜麵配肉丸
墨西哥千層麵
傳統辣椒煮牛肉
彩椒煮牛扒
慢燉牛肉
- 7 美式牛肉卷
香烤牛腩排
牛肉墨西哥粟米餅
釀椰菜
釀青椒
牛柳配莎莎醬

烤牛肉蔬菜串

(速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃)

4人份

1茶匙乾羅勒
1茶匙大蒜粉
1茶匙乾百里香
1磅西冷牛扒
1湯匙特級初榨橄欖油
¼個中型紅洋蔥
½磅蘑菇，去梗
1個青椒，切成2吋大小塊狀
1個紅椒，切成2吋大小塊狀

以羅勒、大蒜粉和百里香醃肉30分鐘。預熱烤爐，相間串起牛肉、洋蔥、蘑菇和椒類。掃上橄欖油，燒烤6–8分鐘。

墨西哥牛肉烤捲餅

(速效減重計劃、維持體重計劃)

8人份

2杯低脂車打芝士
墨西哥粟米餅
1杯洋蔥，切細
1茶匙黑胡椒
¾安士綠尖椒
½湯匙大蒜粉
8安士 95%瘦牛肉
1杯低脂茅屋芝士
1¼杯黑豆
2杯番茄醬

烹煮牛肉和洋蔥至變深色和將近煮熟。加入大蒜粉、鹽和胡椒調味。加入黑豆煮熟。隔走多餘油份。加入茅屋芝士攪拌直至融化。用攪拌機發打番茄醬和尖椒至細滑。再隔走牛肉混合材料的多餘油份。在9x13焗盤噴上食油噴霧，或以廚房紙抹上橄欖油。在焗盤底部和邊緣鋪上墨西哥粟米餅。加入牛肉餡料。將剛多於一半的番茄醬倒上餡料。加上一半芝士，並鋪上餘下的墨西哥粟米餅、番茄醬和芝士。以350度焗20分鐘。待5分鐘即可食用。

牛肉生菜包

(速效減重計劃、維持體重計劃)

1人份

1湯匙蔥，切碎
羅馬生菜
¼湯匙噫汁
¼杯紅椒
4–6安士 95%瘦牛肉碎
¼個洋蔥，切碎
½杯新鮮莎莎醬
1湯匙辣椒粉
1瓣大蒜，切碎
¼杯斑豆，瀝乾
1湯匙特級初榨橄欖油

以中大火於易潔鑊中燒熱橄欖油。加入牛肉，煮至變深色，再加入洋蔥、大蒜和紅椒，並以噫汁、辣椒粉、鹽和胡椒調味。加入斑豆攪拌，煮5分鐘。加入莎莎醬，攪勻後關火。在生菜上舀上一匙牛肉，再加上芝士按個人喜好加入和蔥即成。

燉牛肉

(速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃)

8人份

25安士適合燉煮的牛肉部位，去掉肥肉
1½杯牛肉湯
¾湯匙黑胡椒
1湯匙月桂葉，切碎
1湯匙百里香
1湯匙迷迭香
¾杯煮食用紅酒
1湯匙茄膏
2湯匙特級初榨橄欖油
½湯匙香芹
3瓣大蒜，切成蓉
½個中型洋蔥，切塊
2個珍珠洋蔥，切塊

以大湯煲燒熱橄欖油，將牛肉煮至變深色。取出牛肉，保留湯汁。將洋蔥與大蒜加到牛肉湯汁，拌炒洋蔥至變深色。加入茄膏，不停攪拌1分鐘。倒入牛肉湯煮滾，將牛肉放回鍋中。加入百里香、珍珠洋蔥、番茄蓉、迷迭香、月桂葉和任何喜愛的低升糖蔬菜，如紅蘿蔔、椒類和西蘭花等。燉煮1小時讓蔬菜變軟。取出月桂葉，加入鹽與胡椒。

番茄牛油果牛肉捲餅

(速效減重計劃、維持體重計劃)

1人份

¼個牛油果
2片番茄
1塊低卡高纖墨西哥粟米餅
4–6安士頂級西冷牛扒，切條

於易潔鑊或烤爐烘烤牛肉。將牛肉條放在墨西哥粟米餅上；加上番茄和牛油果片。可選擇加上新鮮莎莎醬。

黑豆香辣牛肉配芫茜牛油果青檸莎莎

(速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃)

8人份

2安士青檸汁
2湯匙無鹽茄膏
1湯匙橄欖油
2杯洋蔥，切碎
1個牛油果
1磅95%瘦牛肉
1½安士安祖辣椒粉(Ancho Chili Powders)
1½湯匙辣椒粉
1隻煙熏紅辣椒(chipotle)，切粒
¼茶匙芫茜，切碎
2罐黑豆，洗淨瀝乾
1罐黑豆(連水)
2杯低鹽牛肉湯

瀝乾並洗淨2罐黑豆。以鹽與胡椒調味。待黑豆瀝乾，同時使用攪拌機發打另一罐黑豆(連水)、番茄和煙熏紅辣椒。攪拌約2分鐘至豆蓉細滑。使用湯鍋燒熱1–2茶匙橄欖油，烹煮牛肉並將其分成細塊。取出牛肉，放到一旁備用。在湯鍋加入1–2茶匙油，並加入一半洋蔥(約1杯)。調至細火，煮洋蔥至剛剛軟身。加入所有辣椒粉。加入牛肉湯、牛肉、黑豆蓉、瀝乾的黑豆和茄膏，煨煮30分鐘。煨煮的同時，將牛油果放在膠碗，加入半杯青檸汁。將餘下的洋蔥(約1杯)和一半芫茜(半茶匙)加入混好的牛油果和青檸汁。食用前，加入另外半茶匙芫茜和半杯青檸汁攪拌，再煮5分鐘。熟食，在每份加上牛油果莎莎。

牛扒黑豆牛油果沙律

(速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃)

1人份

1茶匙特級初榨橄欖油
¼個牛油果
鹽和胡椒
4安士西冷牛扒
¼杯黑豆，瀝乾
¼杯粟米
2杯沙律雜菜
¼茶匙紅辣椒碎

於煎鍋加油拌炒紅辣椒碎1分鐘。放入牛扒，以中火煮5分鐘。加入黑豆，拌炒3分鐘。與沙律雜菜、牛油果和粟米翻拌後食用。

藍芝士牛扒

(速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃)

1人份

2湯匙檸檬汁
5安士瘦大里脊牛扒
½杯藍芝士碎

烤牛扒至喜愛的熟度。牛扒快將烤好時，以細火煮熟藍芝士與檸檬汁，製成醬汁。淋上牛扒即成。

芝士焗牛肉

(速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃)

4人份

5個蛋黃
少量鹽和胡椒
1杯菊苣(escarole)
¼杯紅椒，切塊
¼杯西蘭花，切細
1磅95%牛肉碎
4安士低脂車打芝士

預熱焗爐至350度，於8x11吋玻璃焗盤底部噴上食油噴霧。於玻璃焗盤內混合紅椒、菊苣、西蘭花和牛肉碎，並均勻分佈。灑上芝士。於另一個碗內發打雞蛋，加入鹽和胡椒調味，然後將蛋漿倒上牛肉混合材料上。焗20分鐘，待5分鐘即可食用。

煙熏紅辣椒汁煮牛肉

(速效減重計劃、維持體重計劃)

8人份

1個洋蔥，切塊
1杯罐頭阿斗波醬(adobo)煙熏紅辣椒(chipotle)，切碎
1磅95%瘦牛肉碎
4茶匙辣椒粉
2湯匙孜然粉
1湯匙特級初榨橄欖油
3杯紅腰豆
1杯罐頭番茄，切粒
2瓣大蒜，切碎

以中大火於荷蘭鍋中燒熱橄欖油。加入洋蔥和蒜蓉煮4分鐘，間中攪拌至洋蔥變軟。加入孜然粉、辣椒粉和牛肉煮5分鐘，攪拌以弄散牛肉。加入番茄和紅腰豆，煮約15分鐘至濃稠。

茄子千層麵

(速效減重計劃、維持體重計劃)

8人份

8安士低脂乳清芝士(ricotta)
¼杯蛋白液
1磅95%瘦牛肉碎(可以雞或火雞肉碎代替)
7安士罐頭番茄
2湯匙罐頭茄膏
½杯辣椒，切碎
1湯匙辣椒粉
1個茄子，去皮切片
2½杯車打芝士
1罐黑豆，洗淨瀝乾

於小碗內混合乳清芝士和蛋白液，攪拌混和。將牛肉碎放進煎鍋，以中火拌煮至熟透。加入番茄、茄膏、辣椒、辣椒粉和黑豆，攪拌混和。不要蓋上鍋蓋，不停攪拌煮10分鐘。在9x13平底鍋噴上食油噴霧，在鍋底鋪上一半茄子。將一半牛肉醬鋪於茄子上，加上一半乳清芝士，再加上一半車打芝士。重複以上步驟。蓋上錫紙，以350度焗25分鐘。撕走錫紙焗5分鐘至芝士溶化。從焗爐取出，待10分鐘即可食用。

希臘肉丸

(速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃)

6人份

1安士Penzeys希臘調味料
¼茶匙胡椒
¼茶匙鹽
4茶匙紅酒醋
1茶匙奧勒岡葉
1湯匙橄欖油
1隻雞蛋
½杯菲達芝士(feta)，弄碎
2瓣大蒜，切碎
1磅95%牛肉碎

預熱焗爐至400度。將所有材料放在碗中，用手混合。在9x13玻璃焗盤塗上少許油。將肉捏成1安士重的肉丸，放在焗盤上。焗20分鐘。肉汁會流出。將肉丸翻面，再焗10分鐘。再翻轉一次，焗5-10分鐘。焗至肉丸變深色且熟透。

希臘牛肉蔬菜卷

(速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃)

8人份

1茶匙奧勒岡葉
12杯水
2½杯牛肉湯
⅓杯紅洋蔥，切塊
⅓杯醃希臘金椒(pepperoncini)
¼湯匙鹽
1½磅牛腩排
¼茶匙大蒜粉
10杯雪藏菠菜

於碗內混合菠菜、洋蔥、希臘金椒、大蒜粉和鹽，放於一旁備用。沿牛扒中間打橫切薄，但不切斷。將牛扒放在兩層保鮮紙中間。打開牛扒，用肉錘將拍打成均勻厚度。取出牛扒，撒上菠菜混合材料，留下1吋的邊緣。從較短的一邊捲起牛扒。以粗線細綁固定，間隔約2吋寬。在大荷蘭鍋內噴上食油噴霧，以中大火熱鍋。放入牛扒，讓每一邊都煎至變深色。加入牛肉湯、水和奧勒岡葉，煮滾。蓋上鍋蓋並調低爐火，煨煮90分鐘或至牛扒變軟，期間翻轉牛扒一次。如有需要，可加入更多水。解開繩子，將牛扒切成8片。上碟後淋上鍋中剩餘湯汁。

青豆煙肉湯

(速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃)

4人份

¼湯匙胡椒
2湯匙香芹
2瓣大蒜，切碎
2湯匙薄荷葉
2湯匙橄欖油
4杯低鹽雞湯
2片煙肉（可以火雞煙肉代替）
1個洋蔥，切塊
3¼杯雪藏青豆，煮熟

以中大火於煎鍋中燒熱橄欖油，加入蒜蓉和洋蔥煮5分鐘。加入雞湯、青豆、薄荷和香芹。煮滾後轉細火煨煮8分鐘。離火，待冷卻後以攪拌機打成蓉。以焗爐上火將煙肉烤至酥脆。放上煙肉，即可食用。

莎莎醬烤西冷牛扒

(速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃)

4人份

1杯新鮮莎莎醬
2安士青檸汁
¼杯水
2湯匙植物油
1茶匙孜然粉
1½磅西冷牛扒，去掉脂肪

於玻璃焗盤內混合莎莎醬、青檸汁、水、油和孜然粉。放入牛扒，兩面沾上醃料。蓋上錫紙，讓牛肉醃6小時或隔夜。以焗爐中高溫烤10分鐘。

香辣牛肉

(速效減重計劃、維持體重計劃)

9人份

1½磅牛肩肉，去掉脂肪
1茶匙奧勒岡葉
2個大洋葱，切粒
10安士罐頭綠尖椒混番茄粒
2杯青椒，切塊
2安士低鹽番茄汁
1湯匙煙熏紅辣椒(chipotle)碎
1茶匙孜然粉
1¼杯腰豆

將牛肉切成半吋大小粒狀。將所有材料放到5.5升的慢燉鍋中。蓋上鍋蓋，以低溫煮9-10個小時，或以高溫煮4.5-5個小時。

香草扁豆沙律配煙肉

(速效減重計劃、維持體重計劃)

1人份

2安士 加拿大煙肉
¼湯匙意大利黑醋
¼杯車厘茄
1½杯扁豆
1湯匙羅勒
½瓣大蒜
1根蔥，切碎
火箭菜

將扁豆洗淨瀝乾。在易潔鏟中噴一層油，放入大蒜與蔥拌炒2分鐘。拌入扁豆、醋、羅勒和番茄，並放置一旁備用。將煙肉烤至酥脆，放在沙律上即可食用。

烤香腸意大利湯

(速效減重計劃、維持體重計劃)

6人份

2湯匙茄膏
1罐番茄粒
1杯扁豆
2湯匙羅勒
2湯匙小茴香粉
1湯匙大蒜
1茶匙奧勒岡葉
2湯匙橄欖油
1個洋蔥，切塊
4杯低鹽雞湯
2杯鷹嘴豆
5片意大利香腸（可以雞肉腸代替）

預熱焗爐至400度，並在焗盤塗上少量橄欖油。將香腸放在焗盤，烤40分鐘至表皮微焦並開始變至深色並脆身。待香腸冷卻，於中間打橫切開一半，然後切片。於烤香腸的同時，在厚底湯鍋中燒熱橄欖油，拌炒洋蔥約5分鐘，直至洋蔥變軟且開始變深色。加入奧勒岡葉和大蒜，拌炒2-3分鐘。加入番茄（連水）、雞湯、茄膏、鷹嘴豆和扁豆。煨煮40-60分鐘，直至扁豆變軟且開始破開。加入香腸。在鍋中加入一杯水，連同粘在鍋底的材料刮起，然後倒進湯中。以細火煨煮30分鐘。拌入羅勒煮2分鐘。

牛肉生菜卷

(速效減重計劃、維持體重計劃)

1人份

4安士牛柳，烤及切成條狀
1杯糙米(蒸熟)
1湯匙橄欖油
2杯車厘茄
2湯匙日本芥末
4片羅馬生菜

烤煮牛柳至喜愛熟度。將切好的牛柳、新鮮番茄和蒸好的糙米放入小碗中，加入日式芥末和橄欖油，攪拌混合。均分到每片生菜上。將生菜捲起並用牙籤固定。

意大利青瓜麵配肉丸

(速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃)

4人份

4 – 6 安士無鹽茄膏(或低糖茄醬)
¼杯洋蔥，切塊
3個意大利青瓜，刨成螺旋絲狀
2磅95%瘦牛肉碎
¼湯匙紅椒粉
3瓣大蒜，壓成蓉

混合牛肉、洋蔥、蒜蓉、紅椒粉、鹽和胡椒，然後製成12粒肉丸。將肉丸放進已預熱的焗爐內，以上火烤7分鐘，間中翻轉肉丸，直至肉丸變深色並熟透。同時，將意大利青瓜刨成螺旋絲狀，加1湯匙橄欖油以中火煮5–10分鐘，或直至青瓜變軟。加上肉丸和茄醬。

墨西哥千層麵

(速效減重計劃、維持體重計劃)

12人份

8安士脫脂乳清芝士(ricotta)
¼杯蛋白液
1罐豆
1磅瘦牛肉碎
2湯匙無鹽茄膏
½杯辣椒
1湯匙辣椒粉
10塊墨西哥粟米餅
2½杯低脂車打芝士
1杯罐頭番茄粒

於細碗內混合乳清芝士和蛋白液，攪拌混合。將牛肉碎放進大煎鑊，以中火煮至變深色。加入番茄、茄醬、豆、辣椒和辣椒粉，攪拌混合。不要蓋上鍋蓋，煮10分鐘或至濃稠，期間經常攪拌。在9x13焗盤噴上食油，然後在底部鋪上墨西哥粟米餅。將一半牛肉醬鋪於墨西哥粟米餅上，加上一半乳清芝士，再加上一半車打芝士。重複以上步驟，鋪上另一層材料。蓋上錫紙，以250度焗25分鐘。撕走錫紙，再焗5分鐘。待10分鐘即可食用。

傳統辣椒煮牛肉

(速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃)

6人份

1磅95%瘦牛肉碎
2湯匙洋蔥粉
2湯匙辣椒碎
¾杯白洋蔥，切塊
¼茶匙胡椒
少量鹽
2杯紅腰豆
2杯無鹽茄醬

於大煎鍋內煮牛肉至變深色(可以雞或火雞肉碎代替)，加入洋蔥並隔走多餘油份。在大平底鑊內，混合牛肉、洋蔥、茄醬、腰豆、洋蔥粉、辣椒粉、鹽和胡椒。煨煮45分鐘至1小時。亦可使用慢燉鍋。

彩椒煮牛扒

(速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃)

1人份

黃椒和紅椒各½杯
½杯洋蔥，切塊
1湯匙低鹽豉油
5安士瘦大里脊牛扒

將切塊的牛扒以豉油醃30分鐘。於平底鍋燒熱1湯匙橄欖油。放入牛扒，煮至變深色。加入洋蔥和胡椒煮幾分鐘，即可上碟食用。

慢燉牛肉

(速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃)

8人份

3磅牛肩肉，去掉脂肪
⅓湯匙白酒醋
4杯水
3粒濃縮牛肉湯塊
1湯匙鹽
¼湯匙胡椒
2湯匙橄欖油
½杯洋蔥，切塊

於大鍋內燒熱橄欖油，加入牛肉煮至各邊變深色。放進慢燉鍋或有蓋大鍋中。加入洋蔥、胡椒和鹽。攪拌混合水和醋。淋在牛肉上。加入濃縮牛肉湯塊。以細火燉煮8–10小時，或以大火燉煮4–6小時。

美式牛肉卷

(速效減重計劃、維持體重計劃)

8人份

1杯德國酸菜
1瓣大蒜
2湯匙香芹
1茶匙辣根
½杯蛋白液
2½杯碾壓燕麥
¾安士熏火雞
1磅火雞肉碎
1¼杯罐頭番茄
½湯匙香芹籽
1片低脂瑞士芝士
1杯瑞士芝士碎

以攪拌機混合酸菜、香芹籽和芝士。除辣根外，以攪拌機混合餘下材料，製作醬糊。在臘紙上倒上醬糊，形成15x12吋長方形狀。將酸菜混合材料壓上醬糊，留有1吋邊緣。從較短一邊開始，用烘焙紙緊緊捲起材料成卷狀。封好兩邊。用烘焙紙將肉卷放在玻璃焗盤(12x8x2)上，接合的一邊向下。蓋上臘紙。以微波爐煮15分鐘。如微波爐不會自動轉動，每4分鐘轉90度一次。撕走臘紙，加上1茶匙辣根煮3分鐘。將芝士切成三角形，互疊鋪在肉卷上。煮1分鐘或至芝士溶化。待5分鐘即可食用。

香烤牛腩排

(速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃)

4人份

½茶匙卡宴胡椒粉(cayenne pepper)
½茶匙百里香
½茶匙肉桂粉
1磅牛腩排
½茶匙大蒜粉
1湯匙孜然粉
½茶匙鹽

預熱烤爐，並在烤盤噴上食油噴霧。除牛扒外，將所有材料於碗內混合，然後刷在牛扒上。每邊烤6–7分鐘或至熟透。再煮5分鐘，然後順肉紋斜切成厚塊。

牛肉墨西哥粟米餅

(速效減重計劃、維持體重計劃)

1人份

4安士西冷牛扒
¼杯Pico de Gallo莎莎醬
½杯車厘茄
½杯生菜絲
1塊全麥高纖墨西哥粟米餅

烤牛扒至喜愛熟度。將所有材料放到墨西哥粟米餅上，加上Pico de Gallo莎莎醬後包好。可以生菜代替墨西哥粟米餅。

釀椰菜

(速效減重計劃、維持體重計劃)

5人份

4安士白豆
2個蛋白
1杯菜湯
4杯番茄湯
½磅火雞肉碎
½磅95%瘦牛肉碎
1杯番茄
1個白椰菜，去掉部分芯

將蛋白和瀝乾的白豆混進牛肉和火雞肉碎，以鹽和胡椒調味。製成肉丸。釀入椰菜中。混合番茄、番茄湯和菜湯。淋在椰菜和肉上。灑上胡椒。蓋上鍋蓋煮滾。以325度煮30–40分鐘，每15分鐘於椰菜和肉上舀上湯汁。待10分鐘即可食用。上碟前先去掉多餘脂肪。

釀青椒

(速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃)

8人份

2磅瘦牛肉
4個青椒
1個洋蔥，切塊
4瓣大蒜
9安士西蘭花
6安士茄膏
1湯匙奧勒岡葉
1湯匙羅勒
4個波特菇
少量鹽和胡椒

切去青椒頂部並將籽去掉。在慢燉鍋內排好青椒，確保青椒穩固地垂直排好。以攪拌機攪拌洋蔥、大蒜、蘑菇和西蘭花。混合牛肉、攪好的蔬菜、調味調和茄膏。混好後釀入青椒。加水後蓋上鍋蓋，於慢煮鍋內以細火煮8–10小時。

牛柳配莎莎醬

(速效減重計劃、平穩減重計劃、維持體重計劃)

1人份

1湯匙檸檬汁
2湯匙香芹，切細
1湯匙薄荷葉，切碎
¼瓣大蒜，切碎
2湯匙橄欖油
¼杯青瓜，切細
½茶匙紅酒醋
1茶匙法式第戎芥末
¼茶匙胡椒
5安士牛柳
1湯匙羅勒
1湯匙酸豆(caper)

將薄荷、香芹、羅勒、酸豆和蒜蓉放在碗中，加入醋、檸檬汁、芥末、1茶匙橄欖油和2湯匙凍水發打。以鹽和胡椒調味，蓋上保鮮紙，放於室溫環境。燒熱平底鍋或有坑烤鍋。在牛扒掃上1茶匙油，按自己喜愛的熟度，每邊煎2–3分鐘。待5分鐘後配上莎莎醬食用。