

義大利料理

■單位換算 1公分=0.39英寸/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

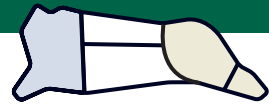
材料

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

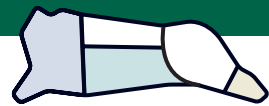
材料

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。

