

■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

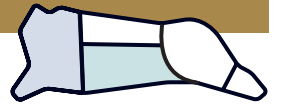
- 1 肩胛肉條★ 10 牛仔骨★ 11 牛腩排★

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

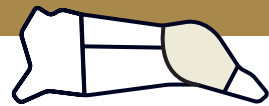
- 12 下後腿肉★ 13 上後腿肉

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

