

■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		

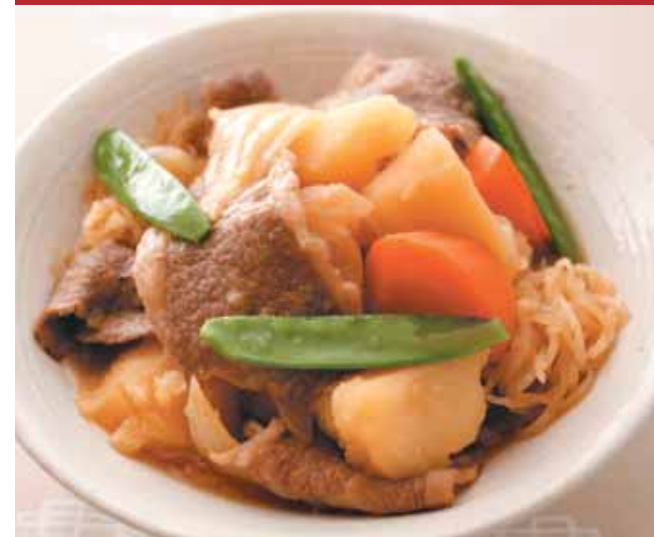


### 作法

- 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

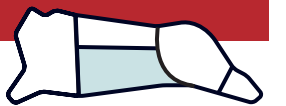


### 推薦部位

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。