

■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

漢堡



特別推薦的部位

3 牛腓 6 6 腱肉

材料

牛絞肉	500g	紫色洋蔥	1個
雞蛋	L 1個	蕃茄醬	適量
麵包粉	2~4大茶匙	生菜	4片
牛奶	2大茶匙	蕃茄	4片
鹽、胡椒	各少許	漢堡麵包	4個
洋蔥	1/2個	奶油	適量
大蒜粉	1大茶匙	沙拉油	適量

作法

1 先將洋蔥切成粗一點的絲狀，蕃茄跟紫色洋蔥切成約1公分厚的厚片。

2 將麵包粉沾取牛奶以讓麵包粉變軟。

3 平底鍋中加入適量的油，將洋蔥以中火炒後放涼。

4 將牛絞肉放進鉢中，將3的洋蔥、大蒜粉、及2的麵包粉，雞蛋、鹽、胡椒加進鉢中攪拌均勻。

5 手中塗上些許的油，做出大一點的漢堡排，輕輕拍打壓出空氣使其成形。

6 平底鍋中加入適量的油，將漢堡排兩面以中火煎熟，並也將紫色洋蔥兩面煎過，放置一邊。

7 在漢堡麵包上塗上奶油、把塗上各人喜好的沙拉醬後的生菜葉、漢堡排放好，放上蕃茄片、紫色洋蔥片後，再塗上蕃茄醬。

8 放在漢堡麵包的上面。

BBQ



推薦部位

1 肩胛肉條★ 10 牛仔骨★ 11 牛腩排★

材料

牛肉	400g	蕃茄醬	150cc
美洲南瓜	1條	洋蔥	中1個
紫色洋蔥	1個	黑砂糖	25cc
磨菇	4個	A 蘋果醋	2小茶匙
紅椒	1/3個	沙拉油	1大茶匙
檸檬（或是來姆）	適量	威士忌	1大茶匙
		大蒜	1片
		芥末	約1/2小茶匙

作法

1 將牛肉切成5公分寬的方塊。

2 美洲南瓜切成1公分厚的一口大小。紫色洋蔥切成一公分寬的片狀，把磨菇的土清乾淨。將紅椒子跟蒂頭去除，切的跟紫色洋蔥一樣大小，將材料A中的洋蔥、大蒜切碎。

3 用材料A製作烤肉醬。在鍋中加入油，用小火熱炒大蒜及洋蔥。當洋蔥變成褐色後將其他材料放進鍋中用小火燉煮約10分鐘。

4 將牛肉跟3混攪後放進冰箱冷藏30分鐘。

5 將蔬菜及牛肉用竹籤串好，塗上烤肉醬後燒烤。

6 添加檸檬（或是來姆）。

燉牛肉



推薦部位

1 肩胛肉條★ 14 上後腰脊肉

材料

牛肉塊	1kg	大蒜	1片
馬鈴薯	4個	雞湯	400cc
小胡蘿蔔	80g	鹽	1大茶匙
芹菜	5根	胡椒	1大茶匙
洋蔥	1個	沙拉油	3大茶匙

作法

1 牛肉對半切塊，塗上鹽及胡椒。

2 將馬鈴薯連皮切成8等分，芹菜切成約2公分的小塊，洋蔥去皮，切成與馬鈴薯相當的大小，將大蒜切碎。

3 在湯鍋中加入沙拉油，以中火加熱，后用大火將牛肉表面煎熟。肉變熟色之後，加入切好的蔬菜。

4 當蔬菜表面略熟之後，加入雞湯，再加入200cc的水，以大火煮到沸騰。撇去浮沫後蓋上蓋子，以小火燉煮50分鐘。

5 加上鹽、胡椒等調味，將牛肉取出切成2公分厚的肉塊。與蔬菜一起盛盤。

※可依個人喜好添加肉汁。

墨西哥辣豆醬



推薦部位

1 肩胛肉條★ 10 牛仔骨★ 11 牛腩排★

材料

牛絞肉	200g	大蒜	2片
西班牙香腸	200g	紅腰豆罐頭	1罐（400g）
橄欖油	2大茶匙	蕃茄罐頭	2罐（800g）
洋蔥	1大個	辣豆醬	50cc
月桂葉	三片	茴香	2小茶匙
A 玉桂枝	1根	鹽、胡椒	少許
L 墨西哥青椒	2個	巧達起司	適量
紅椒、黃椒	各2個		

作法

1 將洋蔥切塊，墨西哥青椒縱切去子。大蒜切碎。

2 將材料A用棉布包起綁緊。

3 鍋中加入適量橄欖油，將絞肉放進鍋中。炒熟之後，將大蒜、洋蔥放進鍋中，將洋蔥炒至透明。加入辣豆醬跟茴香後，再加入腰豆。

4 將起司之外的材料都放進鍋中，用小火燉煮2小時。途中要撇去浮沫。

5 裝盤後灑上起司，搭配咸餅乾或麵包食用。