

煎牛排食譜

首先要準備的材料有

- 牛排一塊(約 2.5~3 公分厚)
- 奶油 20 克
- 蒜瓣些許(剝皮後輕壓使其稍微破裂即可)
- 鹽
- 胡椒
- 任意蔬菜油
- 百里香(非必要)

而需要的廚房小工具有

- 計時器:計時器能幫助你更加好掌握烹飪所進行的時間
 - 溫度計:選擇一個前端可以刺進牛肉內部測量溫度的溫度計能使你精準的掌握牛肉的熟度
 - 夾子
- 煎牛肉時建議使用鑄鐵鍋或是碳鋼鍋，因為煎牛肉時需要將鍋子燒熱，使牛肉在高溫下產生梅納反應(這也是肉香的來源)，因此盡量不要使用不沾鍋，高溫下不沾鍋的塗層很有可能因而釋出致癌物質，對人體造成危害。



1. 將牛肉從冰箱取出於室溫中放置至少 20 分鐘
2. 使用廚房紙巾輕壓牛排表面:將牛肉放入熱鍋前，記得千萬要用廚房紙巾輕壓肉表面使表面沒有多餘的水分，否則下鍋時熱油會各種飛濺 QQ，簡直就是廚房的災難

3. 於準備下鍋前將牛排表面均勻抹上鹽:建議可以把研磨冠調整成粗一點的顆粒，比較不容易因為顆粒過細使牛肉出水



4. 鍋開大火將鍋燒至冒煙並放入蔬菜油:若要辨識鍋子有沒有燒到高溫，可以灑幾滴水進鍋，若是水珠可以在鍋中滾動跳動便可以將牛肉下鍋了
5. 使用計時器每面煎 30 秒重複兩次:牛肉側面的地方也不要忘記煎，但是時間可以再縮短一點



6. 鍋開小火放入奶油及蒜瓣小火煎制牛排:這個步驟主要是在調整牛肉的熟度，使用湯匙將充滿大蒜及百里香香味的奶油淋在牛肉表面，進一步增添風味，這個時候可以使用溫度計測量牛肉內部的溫度來幫助判斷肉烹煮的熟度，三分熟的牛排內部溫度大約是 52 度，五分熟大約是 57 度，七分熟大約是 62 度。



7. 出鍋靜置 5~8 分鐘:這個步驟是最為關鍵的一步，關係到牛排吃起來是否多汁可口，必須靜置讓水分有充足的時間回到肌肉纖維裡以保持嫩度以及多汁的

口感

8. **熬煮醬汁以及配菜並且擺盤:**若是還有閒情逸致可以用剛剛剩下的鍋底以及肉汁配上紅酒及洋蔥小火收至濃稠，搭配成一款最經典的紅酒醬，不然直接趁熱撒上鹽和胡椒也是一個很簡單的品嘗方式，這樣子在家也能煎出好吃軟嫩的牛排嘍~

